

HANDOUT BADMINTON WORKSHOP – KVLO (07-11-2018)

Badminton is een sport waarbij een shuttle (nylon of veren) over een net gespeeld dient te worden en je probeert te scoren in het veld van je tegenstander.

Hieronder een overzicht van een aantal ideeën/onderdelen die gedaan kunnen worden:

INLEIDINGEN:

Tikspellen:

Je hebt een aantal tikkers (afhankelijk van groepsgrootte en ruimte) en de rest zijn vrije lopers in de zaal.

1. Racket tikkertje: de lopers hebben een aantal rackets – de tikkers mogen alleen de lopers met een racket in hun hand tikken. De lopers mogen de rackets doorgeven.
2. Shuttle tikkertje: de tikkers hebben een shuttle in hun hand en proberen de lopers af te gooien door de shuttle tegen ze aan te gooien (alleen lichaam telt).
3. Hooghoud tikkertje: als een loper getikt wordt door een tikker, moet de loper naar speciale plaats (waar rackets en shuttles liggen). Nadat hij het afgesproken aantal keer de shuttle heeft weten hoog te houden, mag hij weer terug in het spel.
4. Reactie tikkertje: Leerling A en B staan in midden van de zaal een shuttle over te gooien. Als de leerkracht een teken geeft, is degene met de shuttle in de hand de tikker en de ander de loper. Achter een afgesproken lijn is de loper vrij.

Estafette:

Met racket en shuttle om je pilon heen en om je eigen groepje heen, dan de spullen doorgeven aan de voorste in de rij.

1. Shuttle op racketblad meenemen
2. Shuttle hooghouden – voorwaarts
3. Shuttle hooghouden – achterwaarts
4. Racket estafette: 1 racket ligt op de grond, het andere racket is bij de eerste loper. Die legt het racket achter het racket op de grond en neemt de voorste mee en geeft die door aan de voorste loper. Op deze manier verplaatsen de rackets zich in voorwaartse richting: welke groep als eerste over de afgesproken lijn is = winnaar!

GEWENNINGSOEFENINGEN:

Uitleg basis grip: shakehands grip

Je houdt het racket voor je en kijkt tegen de zijkant van racket aan. Dan geef je met je goede hand het racket een hand (handen schudden). Dan heb je de basis grip: nagels naar boven is de forehand (FH) / nagels naar beneden is de backhand (BH).

Tijdens gewenningsoefeningen leer je de shuttle in de lucht te houden met onderhandse slagen.

1. Shuttle/ballon hooghouden – forehand / backhand
2. Idem: tellen hoeveel keer het lukt om de shuttle achter elkaar hoog te houden – wat is je record?
3. Idem: probeer tijdens het hooghouden van de shuttle/ballon:
 - a. de grond aan te tikken
 - b. te gaan zitten
 - c. te gaan liggen
 - d. eigen creatie
4. Met 2-tal: om en om de shuttle/ballon omhoogslaan

Als leerlingen het moeilijk vinden om de shuttle vanuit de hand los te laten en te slaan, dan kun je eventueel een afzetdopje gebruiken. Je kan dan de shuttle met het dopje naar beneden in een omgekeerd afzetdopje doen. Het dopje wordt aan de rand vastgehouden en ze kunnen dan tegen het dopje aanslaan, zodat de shuttle eruit geslagen wordt (kan gebruikt worden bij shuttle hooghouden en de service).

KERN:

Je hebt verschillende slagen bij de badminton, die je kan oefenen. Hieronder een aantal van de slagen met een korte omschrijving.

1. Service: dit is een onderhandse slag waarmee de rally altijd gestart wordt.
 2. Clear: dit is een bovenhandse slag: van achterveld naar achterveld.
 3. Drop-shot: dit is een bovenhandse slag: van achterveld naar voorveld.
 4. Lob: dit is een onderhandse slag: van voorveld naar achterveld.
 5. Netdrop: dit is een onderhandse slag: van voorveld naar voorveld (shuttle kort over net spelen).
 6. Smash: dit is een bovenhandse slag waarbij de shuttle hard naar beneden gespeeld wordt (midden van het veld).
- Al deze slagen kunnen zowel op de FH als op de BH uitgevoerd worden.
 - Al deze slagen kunnen per slag geoefend worden. Maar ook in de combinatie.

Bij het oefenen van de slagen apart kan je een mikpunt maken, waarop gericht kan worden:

1. Matje.
2. Punten toekennen aan bepaalde gebieden (waar de shuttle zou moeten komen). Het gebied waar de shuttle zou moeten landen voor een goede uitvoering van de slag, levert de meeste punten op.
3. Krant. Extra: elke keer dat de shuttle erop valt, kan je de krant opvouwen (gebied om op te mikken wordt dus steeds kleiner).
4. Shuttle opvangen met een pilon: groot / middel / klein.
5. Shuttle opvangen in een koker.

Als de bepaalde slagen goed worden uitgevoerd kan je dus allerlei combinaties maken, waarbij leerlingen elkaar de shuttle dus aangeven. In het begin is het leren de shuttle naar elkaar toe te spelen, daarna gaat het erom dat ze leren om elkaar te laten lopen en dus van elkaar af te spelen.

Differentiatiemogelijkheden (van makkelijk naar moeilijk):

1. Lengte racket: kort -> lang.
2. Hoogte van net: laag -> hoog.
3. Mikpunt: groot -> klein.
4. Materiaal: ballon -> shuttle (ballon is handig voor bij kleine kinderen, meer tijd).
5. Speelveld: klein -> groot.

Organisatiemogelijkheden (meerdere leerlingen op 1 veldje):

1. 2 leerlingen laten spelen – 2 in de wissel
2. 1 aangever – rijtje aan andere kant: na 1 of 2 slagen weer achteraan rijtje aansluiten
3. 2 rijtjes: na 1 of 2 slagen weer aansluiten in je rijtje
4. 2 rijtjes: na 1 slag via de rechterkant doorlopen naar de overkant en daar aansluiten bij dat rijtje.

FUNGAMES:

1. Molenwieken: doorlopen na je slag en aansluiten bij rijtje aan de andere kant.
2. Wedstrijdje: met kaarten/dobbelstenen.

AFSLUITING: shuttlechaos

2 teams: aan beide kanten even veel shuttles. Op teken mogen de leerlingen zo snel mogelijk de shuttles naar de overkant gooien/slaan. Op teken wordt er gestopt en wordt er geteld hoeveel shuttles er aan elke kant in het veld liggen. Het team met de minste shuttles in het veld = winnaar!

Differentiatie: gooien is makkelijker dan slaan.

BADMINTON SPELREGELS – beknopte uitleg:

Badminton is een sport die wordt gespeeld met rackets en een shuttle. De shuttle, die kan zijn gemaakt van nylon of van veren, wordt over een net heen-en-weer geslagen met de rackets. Badminton wordt in een zaal gespeeld. Er zijn verschillende vormen: mannen-/vrouwensingles, gemengd dubbel en mannen-/vrouwendubbels.

SPELREGEL 1:

Toss

1. Voordat het spel begint moet er getosst worden. De winnaar van de toss moet kiezen uit de mogelijkheden genoemd in spelregel eerst serveren of eerst ontvangen;
2. Aan de ene dan wel aan de andere kant van het net beginnen.
3. De verliezer van de toss maakt vervolgens de overgebleven keuze.

SPELREGEL 2:

Telling

1. Een partij wordt gespeeld om 2 gewonnen games, tenzij anders is bepaald.
2. De partij die het eerst 21 punten scoort wint de game, behalve wanneer spelregel 2.4 of 2.5 van toepassing is.
3. De partij die de rally wint scoort een punt. Een partij wint een rally wanneer de tegenstander een fout maakt of als de shuttle niet langer in spel is omdat deze binnen de speelhelpt van de tegenstander de vloer raakt.
4. Vanaf de stand 20-20 wint de partij die het eerst 2 punten voorsprong behaalt de game.
5. Bij de stand 29-29 wint de partij die het 30e punt scoort de game.
6. De partij die een game wint begint met serveren in de volgende game.

SPELREGEL 3:

Wisselen van speelhelpt.

Spelers moeten van speelhelpt wisselen:

1. na afloop van de eerste game;
2. na afloop van de tweede game indien er een derde game moet worden gespeeld;
3. in de derde game zodra één van de partijen 11 punten heeft gescoord.

SPELREGEL 4:

A. Serveervakken

1. De spelers serveren vanuit en ontvangen in het rechter serveervak, als de serveerder geen punten of een even aantal punten heeft gescoord in de game.
2. De spelers serveren vanuit en ontvangen in het linker serveervak, als de serveerder een oneven aantal punten heeft gescoord in de game.

B. Volgorde van spelen en positie op de baan

Tijdens een rally wordt de shuttle beurtelings door de serveerder en de ontvanger geslagen vanaf elke willekeurige positie aan de eigen zijde van het net totdat de shuttle niet langer in spel is (zie spelregel 15).

C. Scoren en serveren

1. Als de serveerder een rally wint (zie spelregel 2.3), scoort de serveerder een punt. De serveerder serveert dan opnieuw vanuit het andere serveervak.
2. Als de ontvanger een rally wint (zie spelregel 2.3), scoort de ontvanger een punt. De ontvanger wordt dan de nieuwe serveerder.