

MODULE BADMINTON

Bron: www.emmauscollege.nl/images/.../Module%20badminton.doc

Periode 2

Lestijd : 4 weken

Naam:
1
2
3
4
5

Bij deze module gaat het er om dat je zo zelfstandig mogelijk werkt. Alle regeltaken doe je zelf en waar nodig overleg je met elkaar. Verder gaat het erom dat je zoveel mogelijk lekker speelt met verschillende deelnemers. Veel plezier en succes !!!!!

Het speelveld



Een les bestaat uit :

- 1 Warming-up
- 2 Klaarzetten van de netten (wij gebruiken het officiële badmintonnet ondersteund door kleine paaltjes, de zaal bestaat uit 6 veldjes)
- 3 Inspelen
- 4 Spelen
- 5 Opruimen ; iedereen helpt met het opruimen.
Pas als alles op de juiste plaats is teruggebracht mag je je gaan omkleden.

MODULE BADMINTON

LES 1

Opdracht 1 (5 min.) :

Eén van de deelnemers (vrijwillig of door de docent aan te wijzen) leidt de warming-up.

De Clear :

De clear is een bovenhandse slag waarmee je de shuttle hoog achterin het veld van de tegenstander kunt spelen.

- * Stel je zo op dat je de shuttle boven je hoofd kant raken.
- * Draai je linkerschouder naar het net, je linkervoet staat voor de rechter.
- * Breng het racket achter je nek en span je lichaam door met de andere hand naar de shuttle te wijzen.
- * Raak de shuttle boven je hoofd met een gestrekte arm



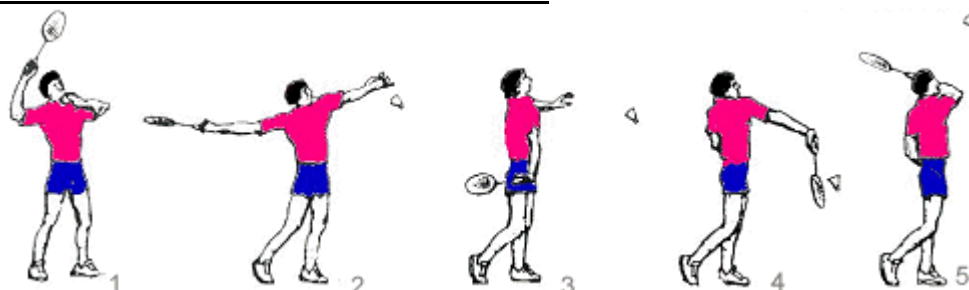
clear

Opdracht 2 (10 min.) :

Inspelen 1-1, 1-2, of 2-2 (afhankelijk van de groepsgrootte)

- a. Speel de shuttle naar elkaar over en gebruik hierbij "de clear". Als je met z'n tweeën bent speel je om de beurt. Probeer de shuttle zo lang mogelijk in de lucht te houden.
- b. Wissel "de clear" af met een korte pass over het net. Probeer de volgende serie te maken : Service—clear—clear--kort over het net--kort over het net, en vervolgens weer achterin het veld zodat je de clear weer opnieuw kunt spelen.
- c. Speler 1 probeert elke slag achterin het veld te krijgen. Speler 2 probeert de shuttle steeds met een clear terug te slaan. Speler 3 en 4 tellen het aantal keren dat daadwerkelijk een clear is geslagen.

Fotoserie van de onderhandse service



Opdracht 3 :

Ga op elk veld een poule spelen. Speel wedstrijdjes van 4 min.

Je kunt alleen punten scoren op de eigen service.

Elke gewonnen wedstrijd is 3 punten, gelijk is 1 punt, en verlies is 0 punten.

De shuttle moet onderhands in het spel gebracht worden.

De shuttle mag het net raken, ook bij de opslag.

Ga spelen en vul hieronder het schemaatje in :

Naam :					
.....	*****				
.....		*****			
.....			*****		
.....				*****	
.....					*****

AFSPRAKEN :

Gebruik de rackets waarvoor ze zijn gemaakt en leg ze niet op de grond, gooi er zeker niet mee.

MODULE BADMINTON

LES 2

Opdracht 1 :

Begin met de warming-up die door enkele medeleerlingen wordt gegeven.

Het dropshot :

Bij het dropshot probeer je de shuttle vlak achter het net te plaatsen.

- Volg de eerste drie aanwijzingen van de clear. (zie les 1)
- Rem kort voor het raken van de shuttle de slagbeweging af.
- Tijdens de slagbeweging houd je de pols gestrekt.

Opdracht 2 :

Speel de shuttle naar elkaar toe met een clear. Na 3 slagen speelt speler 1 een dropshot achter het net. Wissel vervolgens af.

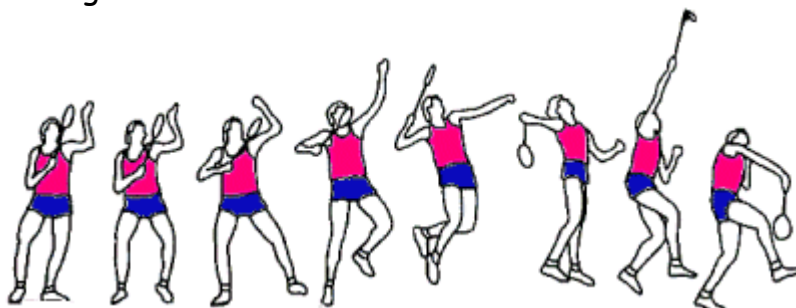
Speler 3 en 4 turven het aantal keren dat het dropshot gelukt is.

1.....	2.....	3.....	4.....

De smash :

Bij deze bovenhandse aanvalsslag wordt de shuttle hard naar beneden geslagen. Ga als volgt te werk :

- Volg de eerste drie aanwijzingen van de clear (zie les 1)
- Raak de shuttle schuin voor je in plaats van boven je hoofd; hierdoor sla je de shuttle naar beneden in het veld van de tegenstander.



smash

Opdracht 3 :

Als opdracht 2 maar nu eindig je de vierde slag met een smash.

1.....	2.....	3.....	4.....

Opdracht 4 :

Sparren.

Wat is sparren ? Speel samen op een $\frac{1}{2}$ veld. Probeer het elkaar zo moeilijk mogelijk te maken door de shuttle verrassend en afwisselend te spelen, maar zo dat deze nog net teruggespeeld kan worden. Daag de tegenstander uit! Tel het aantal keren dat de shuttle over het net gaat. Hoe lang is de langste rally die je op deze manier kan spelen ?

1.....	2.....	3.....	4.....
.....keer	keer	keer	keer

Opdracht 5 :

Speel een poule met 5 of 6 andere spelers dan in les 1

Naam :					
.....	*****				
.....		*****			
.....			*****		
.....				*****	
.....					*****

MODULE BADMINTON

LES 3

Opdracht 1 :

Één van de deelnemers leidt de warming-up.

Opdracht 2 : (10 min.)

Inspelen 1-1, 1-2, of 2-2

Steeds hoog midden in het speelveld spelen, als je met z'n tweeën speelt, speel je om de beurt.

De overzijde smasht de shuttle terug.

Daarna draai je de rollen om.

Geef elkaar aanwijzingen. Hoe moet je slaan ? waar raak je de shuttle ?

Doorzwaaien van de slagarm.

Naam :	Aandachtspunt voor de smash :
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Aanvalstactiek :

Bij de aanval probeer je de tegenstander te verrassen of te vermoeien.

Dit kun je op de volgende manieren doen:

- Probeer te verbergen op welke manier je gaat slaan.
- Speel daar waar de tegenstander niet staat.
- Laat je tegenstander lopen. Afwisselend links, rechts, kort en lang.
- Smash niet te veel van achter uit het veld. De shuttle is dan lang onderweg en de tegenstander heeft veel tijd om te reageren.
- Wissel het tempo van je slagen. Speel afwisselend snel en langzaam.

Verdedigingstactiek :

Bij de verdediging probeer je snel te reageren op de slagen van de tegenstander. Daarvoor kun je het volgende doen :

Bedenk hier met je groepje 4 verdedigingstactieken.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Opdracht 3 :

Partijtjes :

Elke wedstrijd speel je om 7 punten. Degene die wint blijft staan. Bij elke gewonnen wedstrijd krijg je 1 punt.

Als je drie keer achter elkaar wint wissel je altijd. Tel alle punten bij elkaar op. Speel zo veel mogelijk wedstrijdjjes. Als je voor de tweede keer tegen een bepaalde tegenstander speelt, krijgt de speler die in het wedstrijdje ervoor heeft verloren bij aanvang van de nieuwe wedstrijd 2 punten voorsprong. En begint de wedstrijd dus met 2-0.

MODULE BADMINTON

LES 4

Opdracht 1

Inspelen; laat tijdens het inspelen de verschillende geleerde technieken de revue passeren.

No 3 en 4 turven welke technieken gezien worden.

Naam :	Service	clear	Drop shot	Smash
1				
2				
3				
4				

Geef voor elke leerling een aanwijzing voor wat betreft zijn/haar techniek.

Naam :				
1				
2				
3				
4				

Opdracht 2

We kijken naar de uitslagen van les 2

Alle no. 1 spelen op veld 1

Alle no 2 op veld 2 enz.

Tijdens deze les krijg je een niveau voor badminton.

Je docent zal aangeven wat de verschillende niveaus inhouden.

Naam :					
.....	*****				
.....		*****			
.....			*****		
.....				*****	
.....					*****

LES 4

Handelingsopdracht :

Organiseer met je groepje van 4 een toernooi op 6 veldjes.

Lever de uitgewerkte opdracht aan het begin van les 3 in.

Aan het eind moet er een winnaar bekend zijn. Alle deelnemers moeten zoveel mogelijk spelen. Dus geen afvalsysteem.

Leg van te voren vast :

- hoeveel teams
- welke teams
- poule indeling
- wedstrijdschema
- speeltijden
- belangrijkste regels
- wie fluit de wedstrijd

Als je er niet uit komt overleg je met je gymleraar.

Één van de groepjes wordt uitgekozen om het toernooi te organiseren.