

Hoe organiseer ik succesvol een badmintoninstuif ?

A. Doel/opzet

Door middel van de organisatie van een badmintoninstuif kan een groot aantal kinderen tegelijkertijd bereikt worden en in aanraking worden gebracht met de badmintonsport. Naargelang de leeftijd van de kinderen moeten andere spelvormen worden gebruikt. Tijdens een twee à drie uur durende sessie worden allerlei vormen van mikken, treffen, hooghouden, afstand slaan, tempo slaan aangeboden. Er kan gewerkt worden via het systeem van verschillende stations waar badmintonachtige vormen worden uitgevoerd. Na afloop van de instuif kan de organiserende club promotie maken voor zijn jeugdwerking via een flyer waarop speeluren, prijzen, enz... staan op vermeld.

B. Organisatie

Indeling van de namiddag (voorbeeld)

13.00 - 13.15	verwelkoming en kennismaking
13.15 - 13.30	opwarming/demonstratie greep/groepsindeling
13.30 - 14.45	spelletjes in doorschuifstelsysteem
14.45 - 15.00	pauze
15.00 - 15.30	vrij spel/tornooivorm
15.30	uitreiken diploma's/promotie organiserende club

Doorschuifstelsysteem

De kinderen worden verdeeld in groepjes van ongeveer 8. Per spel wordt een 10-tal minuutjes gespeeld. Dan wordt naar het volgende station doorgeschoven. De scores per station kunnen worden genoteerd op een scoreformulier om op het einde van de namiddag een stand op te maken per groep.

Tips

- ⌘ De slagvaardigheidproeven staan opgesteld in de zaal (het liefst op voorhand) en worden in de vorm van een parcours (doorschuifstelsysteem) afgelegd per groep.
- ⌘ Bij elk station (= een proef) staat er een begeleider die de punten optelt
- ⌘ De duur van de proeven hou je kort: 6 à 10 minuten zolang de muziek speelt.
- ⌘ Bij aanvang toon je de kinderen hoe ze het best een badmintonracket vasthouden en laat je ze jongleren met de shuttle (vormen van de shuttle hooghouden)
- ⌘ Na het afleggen van het volledige parcours voorzie je het best een pauze waarbij de kinderen een gratis drankje worden aangeboden. Dit geeft je tevens de mogelijkheid om de uitslagen te verwerken. Kinderen houden nu éénmaal van competitief gerichte proeven.

Waarmee moet je rekening houden om badmintonspelen te kiezen?

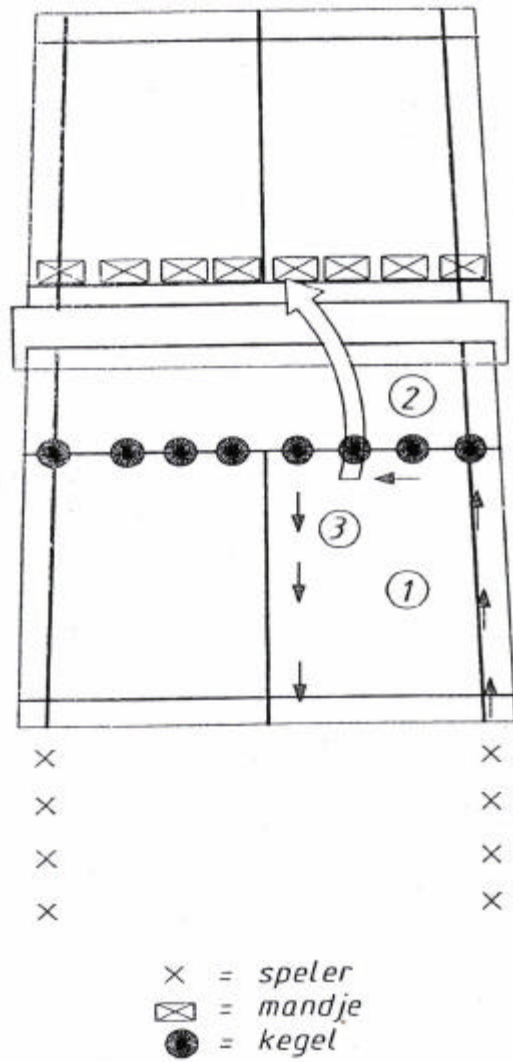
- 1- kinderen willen kennis maken met onze sport. Behalve lekker bewegen willen ze ook iets leren: maak dus je spelletjes zo eenvoudig mogelijk!
- 2- de vermoeidheid zal iets minder snel optreden dan verwacht. In je keuze mag er al enige vorm van snelheid verwerkt zitten.
- 3- laat de kinderen in groepsverband (lees: groepsteam) de spelletjes uitvoeren om ze te leren samenwerken.
- 4- het aanleren van technieken van badminton laat je best achterwege. Toon hen bij aanvang hoe ze het racket moeten vasthouden en hoe ze het best de shuttle raken.
- 5- de inhoud van de spelletjes moeten zoals gezegd bestaan uit **badmintonachtige vormen.**

Spel 1 – Mandjesmikspel

Doel van het spel

De shuttle met een “onderhandse slag” leren mikken juist over het net

SPELREGELS



De kinderen stappen/lopen tussen de tramlijnen met een chasséepas voorwaarts, arm gestrekt met shuttle erop tot aan de eerste servicelijn (kegels).

Ze staan in het servicevak en proberen met een onderhandse slag de shuttle in één van de mandjes aan de overzijde van het net te mikken.

Shuttle in het mandje = 1 punt

Kinderen lopen op middellijn terug en geven het racket door aan de volgende.

Tip: als de shuttle van het racket valt: shuttle laten oprapen en verder gaan! Laat het kind steeds niet opnieuw beginnen.

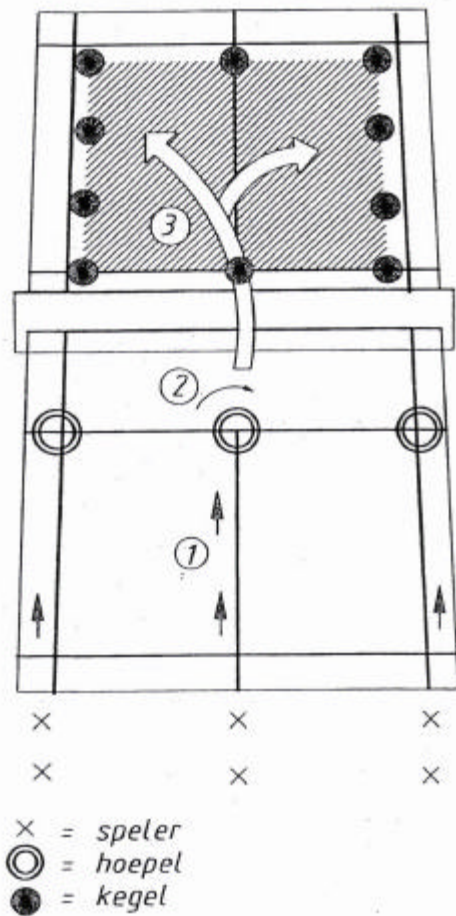
Taak begeleider: telt het aantal shuttles die in het mandje gevallen is.

Spel 2 – Hoepeldraaien

Doel van het spel

De shuttle onderhands leren slaan naar een grote afgebakende zone.

SPELREGELS



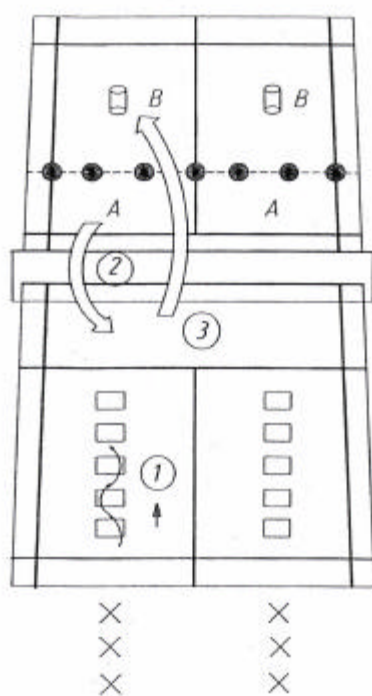
- De kinderen lopen met racket en shuttle in de hand tot aan de hoepel en plaatsen dan hun linkervoet in de hoepel. Ze leggen de shuttle op het racket en proberen nu één rondje in de hoepel te lopen. Als de shuttle valt rapen ze die op en proberen opnieuw. Opgelet: nu slechts 3 pogingen.
- Indien er een rondje is volgemaakt, gaan ze in de hoepel staan en slaan met een onderhandse slag de shuttle over het net naar de met kegels afgebakende zone (= een gedeelte van de servicevakken).
- Iedere shuttle in de zone is één punt.
- Het kind gaat zelf de shuttle ophalen (zonder het net te raken), loopt dan met racket en shuttle terug (langs de buitenkant van het terrein) en geeft alles door aan de volgende speler.
- Taak begeleider: telt het aantal shuttles dat in de zone is gevallen.

Spel 3 – Blokkenspringspel

Doel van het spel

De shuttle leren gooien juist over het net en met een “onderhandse” slag een lob leren slaan.

SPELREGELS



X = speler
□ = blokje
● = kegel
A = gooier van de ploeg
B = vanger van de ploeg

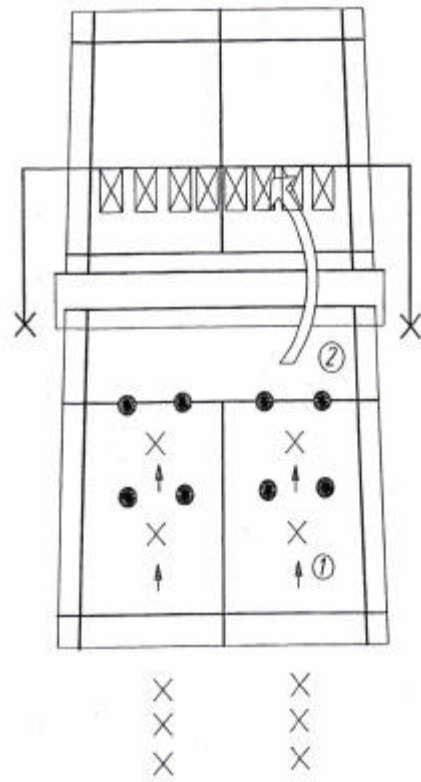
- De kinderen springen met hun racket in de hand over gekleurde blokken (hoogte max. 15 cm, breedte 30 cm.) tot aan de servicelijn.
- Wanneer ze over de laatste blok zijn gesprongen, gooit speler A een shuttle over het net.
- De speler probeert nu met een onderhandse slag een lob te spelen die voorbij de kegels vliegt (kegels staan op servicelijn)
- De vanger B probeert met een mini--emmertje de shuttle op te vangen (speler B mag dus vrij in zijn vak bewegen)
- Elke gevangen shuttle is één punt.
- Tip: toon aan de speler hoe men op de beste manier de shuttle gooit
- Taak begeleider:
 - de begeleider telt het aantal shuttles in de emmertjes.
 - voorzie een speler die de niet opgevangen shuttles terugbrengt naar de start.

Spel 4 – Toverkranten

Doel van het spel

De shuttle leren mikken in de hoogte met een onderhandse slag of zijwaartse (hardere) slag.

SPELREGELS



- De kinderen lopen met een racket en shuttle naar het poortje. Ze gaan in het poortje staan en proberen met een onderhandse slag de opgehangen kranten te raken.
- Na de slag gaat het kind zelf de shuttle halen en loopt buiten het terrein met het racket en de shuttle naar de volgende speler.
- Iedere keer dat men de krant heeft geraakt: 1 punt. Slaat men door de krant, of een stuk eraf: 5 punten!!

Tip: probeer in het poortje een 'zijwaartse slagbeweging'. Begeleider toont hoe het moet.

afstand poortje - kranten is *min. 2 meter*

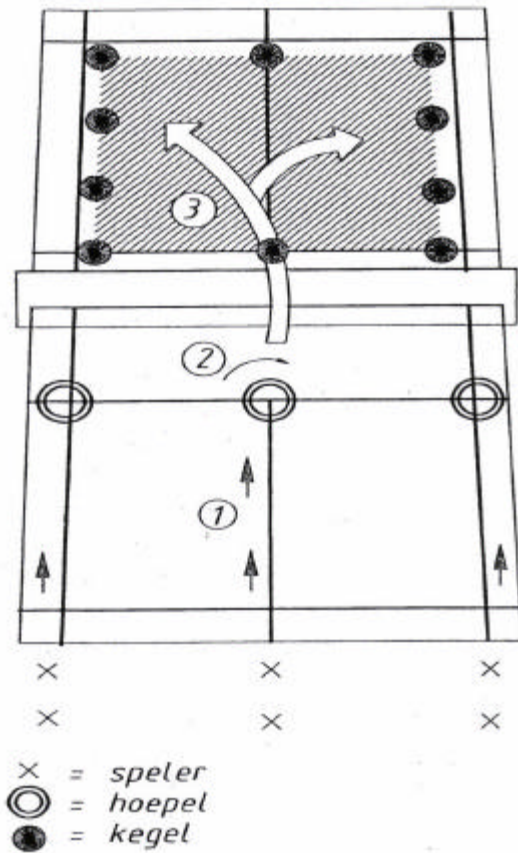
Taak begeleider: telt het aantal punten en vervangt indien nodig de stukgeslagen kranten

Spel 5 – Hoepelwerpen

Doel van het spel

De shuttle onderhands leren mikken naar een willekeurige plaats op het terrein

SPELREGELS



De begeleider gooit bij het begin van het spel vanop de Zweedse bank twee hoepels over het net. De hoepels komen bvb. Neer op de getekende plaatsen (zie tekening).

De spelers lopen tot aan de Zweedse bank, gaan erop staan en proberen de shuttle d.m.v. het racket in een hoepel te slaan.

Het is de bedoeling om zoveel mogelijk shuttles in een hoepel te slaan. Elke keer een shuttle in een hoepel valt: 1 punt.

Tip: gooi de hoepels niet te ver!

Dit is een vrij moeilijk spel voor beginnende badmintonnertjes. Niettemin mag er eens een moeilijk spel tussenzitten.

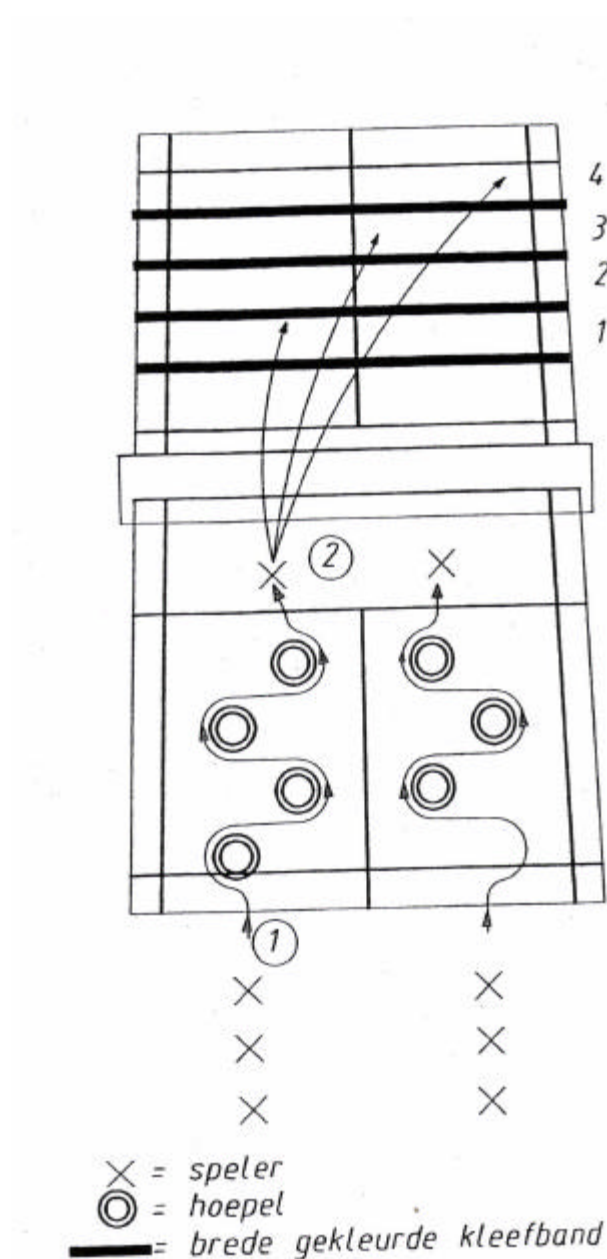
Taak begeleider: telt het aantal shuttles die in de hoepels is gevallen. Voorzie een speler die de 'foute' shuttles naar de start terugbrengt.

Spel 6 – Strookmeppen

Doel van het spel

De shuttle onderhands of bovenhands leren slaan “in de verte”

SPELREGEL

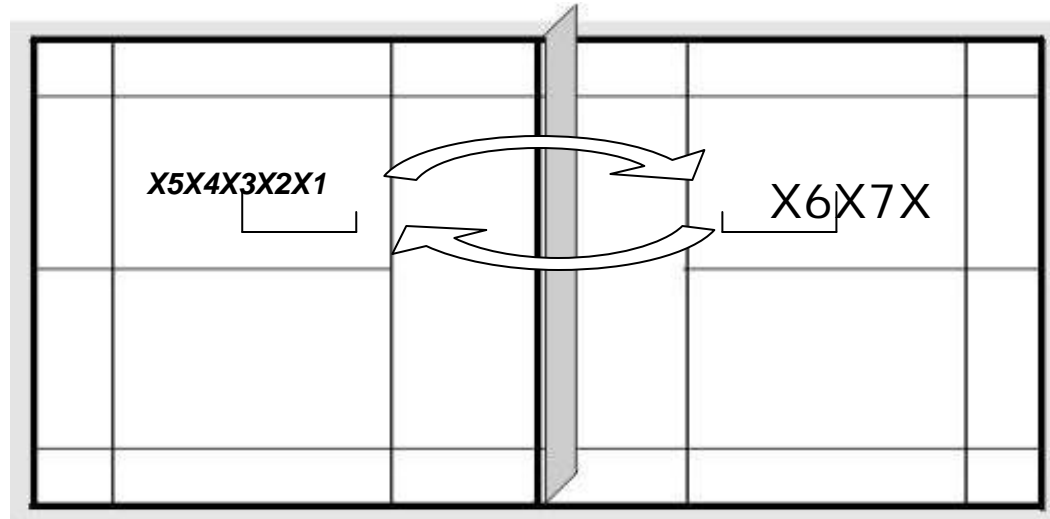


- ☞ Nadat de begeleider brede gekleurde kleeftband op de grond heeft aangebracht vertrekken de kinderen met een gestrekte arm voorwaarts, shuttle op het racket.
- ☞ Ze slalommen rond de hoepels tot aan de servicelijn (zie tekening). Als de shuttle van het racket valt: shuttle oprapen en verder gaan. Laat het kind niet steeds opnieuw beginnen.
- ☞ De kinderen proberen nu met een onderhandse of bovenhandse slag de shuttle zo ver mogelijk te slaan op het terrein naar de afgebeelde stroken.
- ☞ Na de slag gaat het kind zelf de shuttle halen en loopt buiten het terrein met het racket en de shuttle naar de volgende speler.
- ☞ Taak begeleider: geeft de juiste punten aan de shuttles die zich in de strookgebieden bevinden.

Spel 7 – 5 tegen 5

Doel van het spel

De shuttle dmv een bovenhandse slag over het net spelen en
bovenhands terugslagen

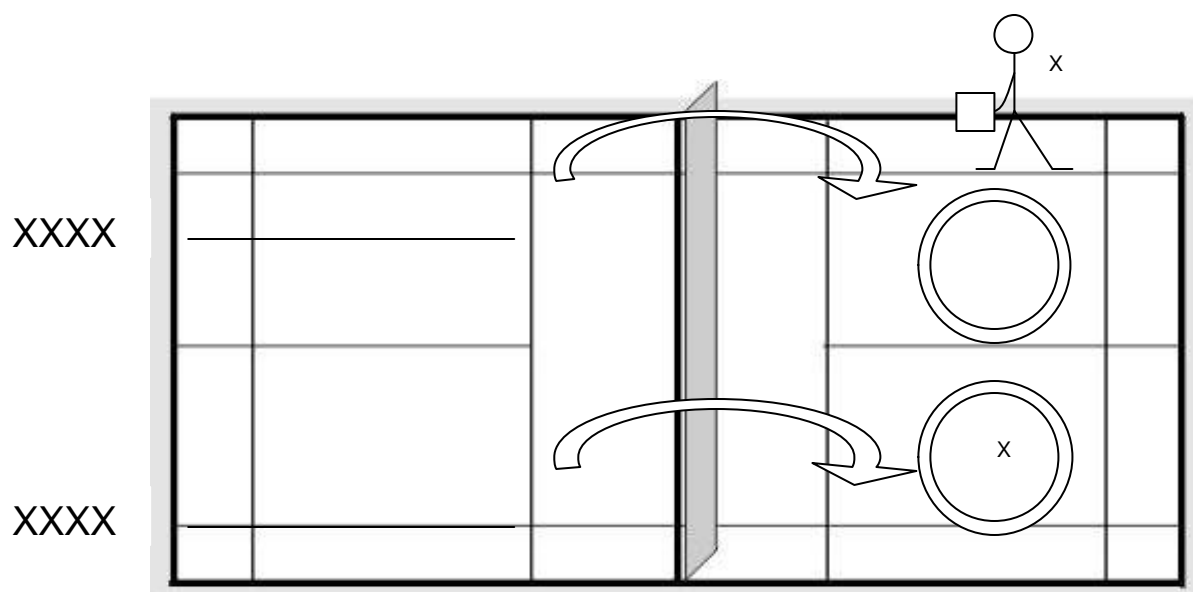


- ✍ L1 speelt naar II 6, I 6 naar II 2 enz. Zolang de shuttle niet valt wordt er verder gespeeld. Valt de shuttle stopt men en begint terug opnieuw. Nadat een II heeft geslagen sluit hij achteraan aan in zijn rij (let op: degene die slaat moet steeds aan de service lijn staan).
- ✍ Score: het meest aantal maal achter elkaar gespeelde slagen over het net zonder dat de shuttle valt.
- ✍ Taak begeleider: legt oefening uit en houdt de hoogste score bij.

Spel 8 - Beweegbare emmerspel

Doel van het spel

D.m.v. een onderhandse slag de shuttle over het net slagen in een welbepaalde richting



Schema:

X-en zijn de spelers

⊙ ≙ hoepel

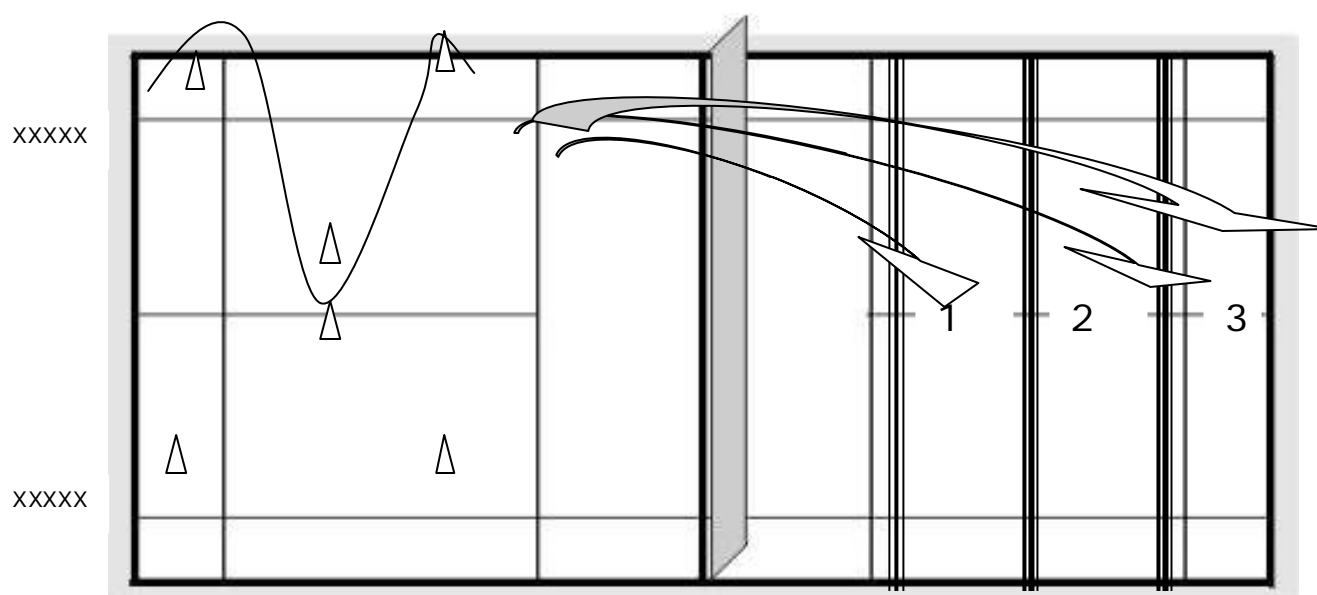
SPELREGELS

- De II wandelt met de shuttle op het racket naar de service lijn (met gestrekte arm), het racket wijst vooruit, de II neemt de shuttle in de hand en slaat over het net richting hoepel. De II in de hoepel (vanger) blijft met één been in de hoepel en tracht de shuttle te vangen in de emmer. De vanger zet de emmer neer (gescoord of niet), gaat naar andere kant en schuift achteraan aan in de rij. De II die de shuttle over het net gespeeld heeft, neemt de functie van vanger over.
- Score: aantal opgevangen shuttles in emmers (scores van beide ploegen opgeteld).
- Taak begeleider: legt de oefening uit en telt alle opgevangen shuttles

Spel 9 – Zonespel

Doel van het spel

De shuttle dmv een onderhandse slag tegen de achterlijn krijgen
d.w.z. in het vak met de meeste punten



Schema:

||| Bij voorkeur banken (zorgen ervoor dat de shuttle niet uit het vak beland na landing)

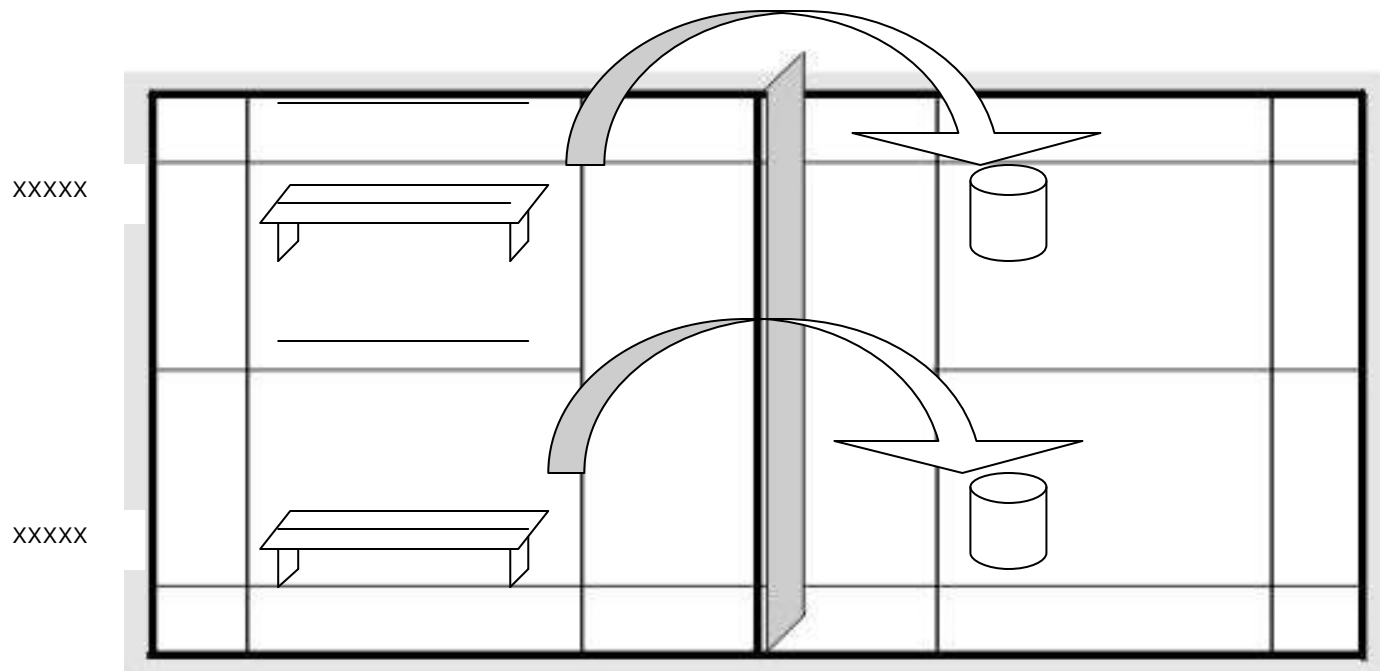
SPELREGELS

- De II loopt met de shuttle op het racket volgens parcours naar service lijn en slaat met een onderhandse slag over het net, en tracht een zo hoog mogelijke score te halen.
- Score: de som van alle gescoorde punten (vraagt concentratie van begeleider, gaat nogal snel).
- Taak begeleider: legt oefening uit en houdt score bij

Spel 10 – Basket-minton

Doel van het spel

De shuttle dmv een onderhandse of bovenhandse slag in een
welbepaalde richting slaan



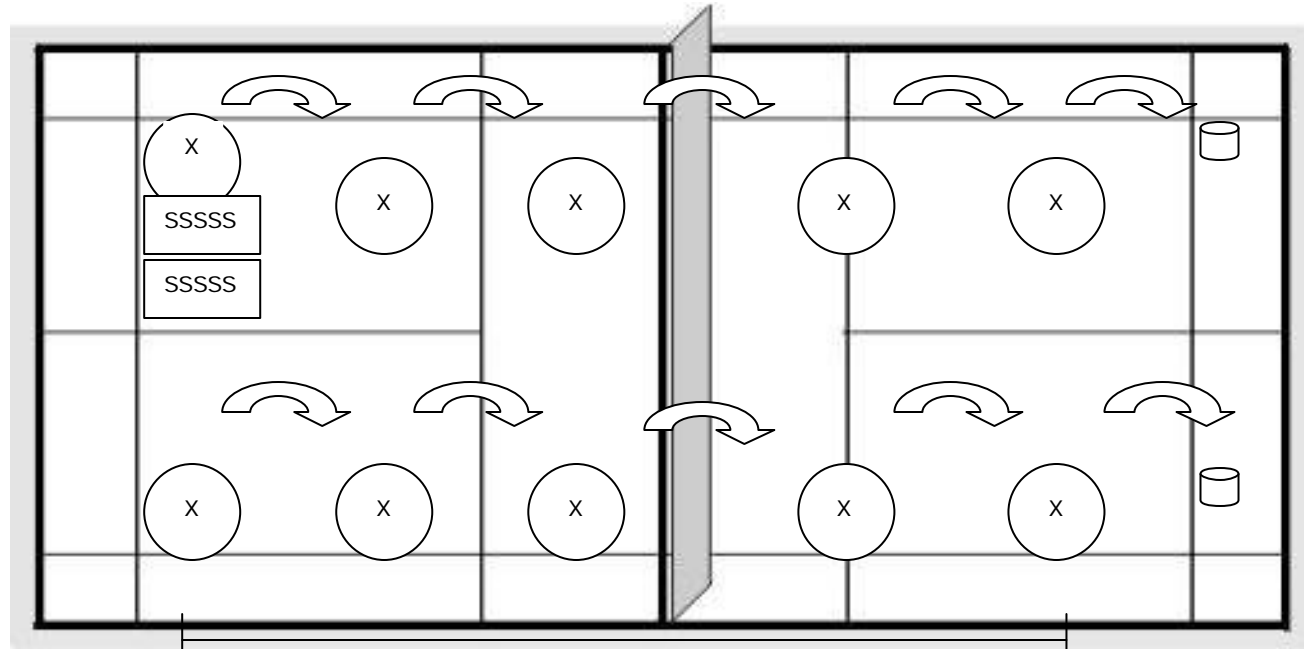
SPELREGELS

- ✎ De II loopt met de shuttle op het racket over de bank tot op het einde en slaat dan de shuttle in de basket
- ✎ Score: totaal aantal gescoorde punten
- ✎ Taak begeleider: legt oefeningen uit en houdt score bij

Spel 11 – Doorgeefspel

Doel van het spel

Juiste greep leren hanteren, vaardigheden ontwikkelen



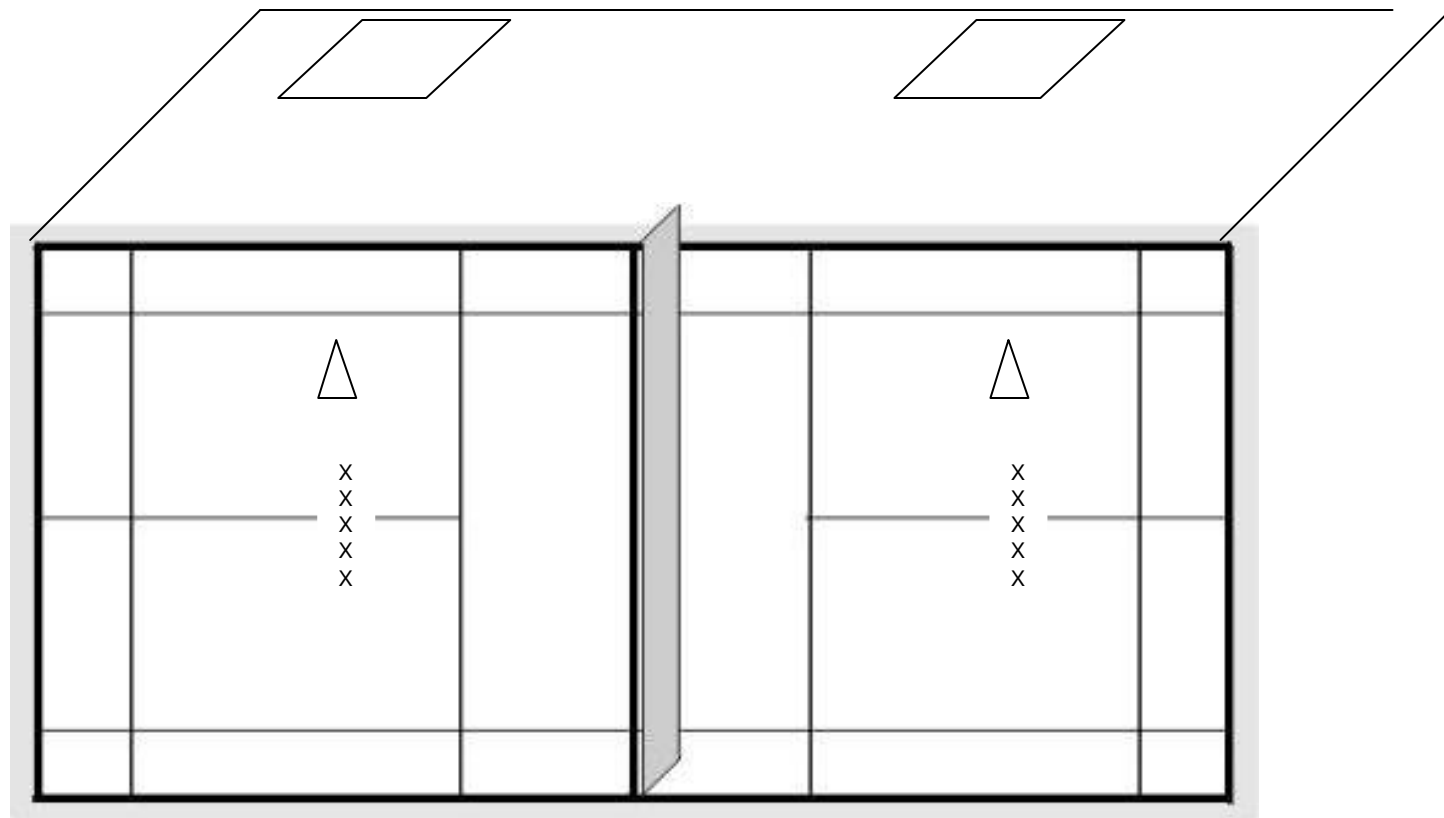
SPELREGELS

- ✎ Eerste II neemt pluimpje op racket en richt racket naar volgende II. Deze pakt de shuttle over op het racket en geeft het weer door, etc. (shuttle onder net), laatste II deponeert shuttle via racket in emmer. LI die shuttle deponeert, laat shuttle liggen in emmer en rent naar het begin, de andere II'n schuiven een plaats op. Vervolgens wordt het spel hernomen. Als een II een shuttle laat vallen, raapt deze II de shuttle terug op en herneemt het spel.
- ✎ Taak begeleider:
 - legt oef. uit
 - telkens er 4 shuttles in de emmer liggen, neemt begeleider de shuttles eruit en legt ze terug naast de eerste hoepel
 - kan vervolgens eenvoudig de score bijhouden (veelvouden van 4 plus rest)

Spel 12 – Vrije slag

Doel van het spel

De shuttle dmv een onderhandse of bovenhandse slag in een
welbepaalde richting slaan



vierkant tegen muur, aanbrengen met tape

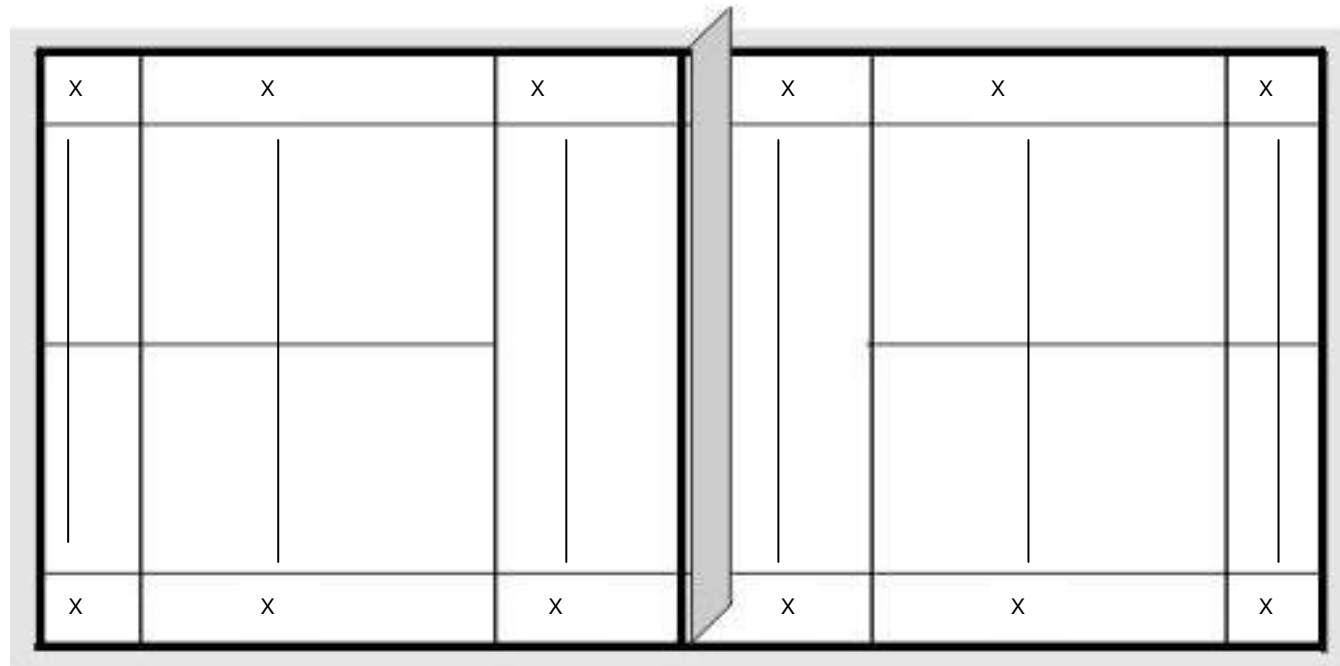
SPELREGELS

- ✎ Il stapt tot aan de kegel en tracht de shuttle in het vak te slaan. De II sluit vervolgens achteraan aan.
- ✎ Score: totaal van alle gescoorde punten.
- ✎ Taak begeleider: legt de oefening uit en houdt de score bij

Spel 13 – Badmintonnen

Doel van het spel

Badmintonbeleving hebben



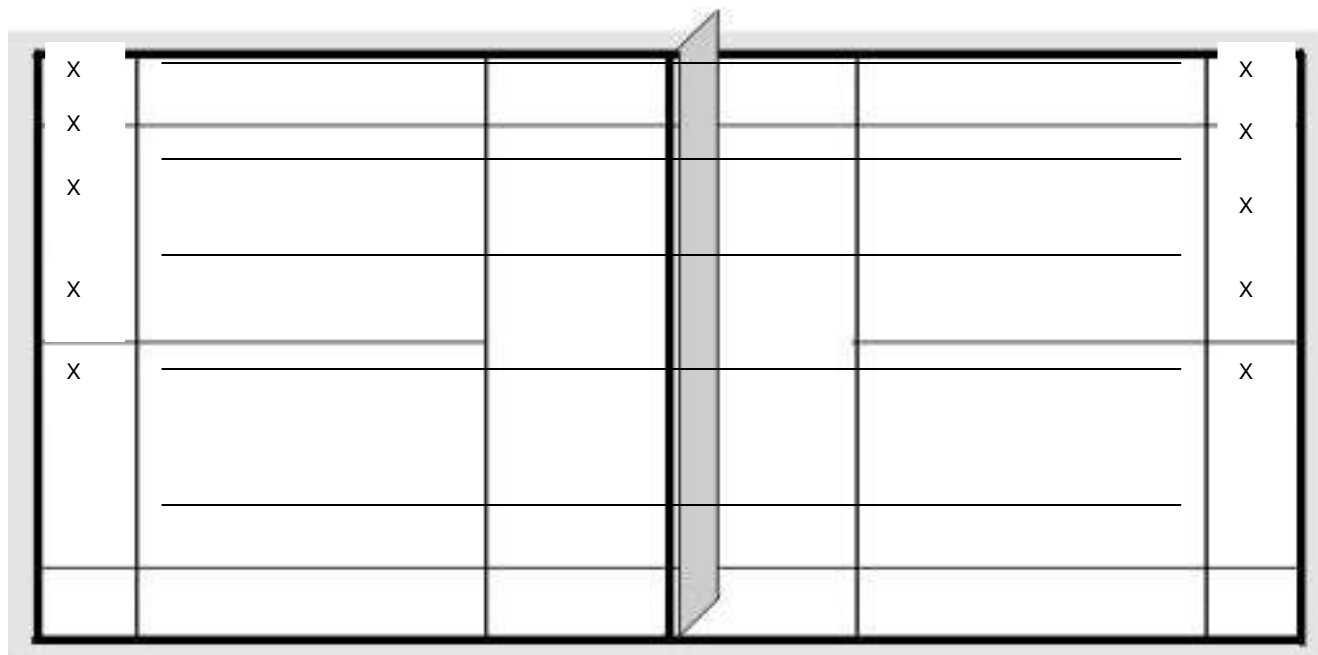
SPELREGELS

- ✎ Lin trachten shuttle heen en weer te spelen.
- ✎ Er is geen score
- ✎ Taak begeleider: geeft eigenlijk korte initiatie, vooral tips (enige badmintonkennis vereist)

Spel 14 – Projectielen werpen

Doel van het spel

Zwaai- en vangbewegingen maken



SPELREGELS

- ✎ Lin werpen verschillende projectielen naar elkaar en vangen ze op. Projectielen zijn ballen van verschillende grootte, gewicht en soort. Eventueel scherm tussen werpers zetten en blind laten vangen en werpen.
- ✎ Er is geen score
- ✎ Taak begeleider: toezicht

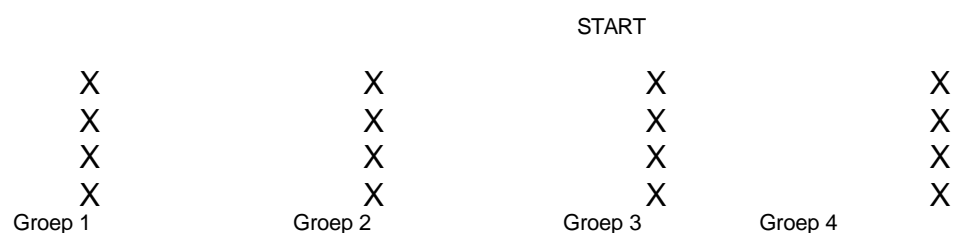
15. Voorbeeld van een eindspel: de "fil rouge"

Doelstelling

Alle deelnemende ploegen spelen een gezamenlijk spel waarbij de kinderen de slag (bovenhands of onderhands) vrij mogen kiezen.

Verloop "Fil Rouge" spel


Schets zaalopstelling



Verklaring:

x = speler

 = gekleurde doek

 = rij met bvb. kegels

De eerste van elke groep start op het signaal en loopt tot aan de rij kegels met een shuttle op het racket, arm gestrekt. Aangekomen aan deze rij kegels mag *hij/zij* met een zelf te kiezen slag (onderhands - bovenhands) proberen de shuttle te slaan op het gekleurde doek. Hij/zij loopt dan terug tot aan de START en geeft het racket door aan de 2^e persoon enz..

Spelregels

- valt de shuttle van het racket tijdens de heenreis dan moet hij/zij de shuttle oprapen en verder stappen.
- De groep die bet eerst klaar is krijgt extra bonuspunten.
- De begeleider telt bet aantal shuttles die op het gekleurde doek liggen. Iedere shuttle erop is bvb 5 punten.

Spel 16 – Jongleren

Doel van het spel

De shuttle zo lang mogelijk onderhands in de lucht houden

TERREIN: 1 badmintonveld
zonder net.

MATERIAAL: iedere speler 1 racket
en één shuttle

	X	X	
	X	X	
	X	X	
	X	X	

UITVOERING

De kinderen staan zo verspreid mogelijk en proberen met een onderhandse slag de shuttle in de lucht te houden.

AANDACHTSPUNTEN

Correcte greep

VARIATIE

- ⚡ Er wordt zowel met forehand als met de backhandzijde gespeeld.
- ⚡ Neem een andere houding aan: bv. op één knie, twee knieën, zitten e.a.
- ⚡ Geef het racket na het opspelen achter je rug door.

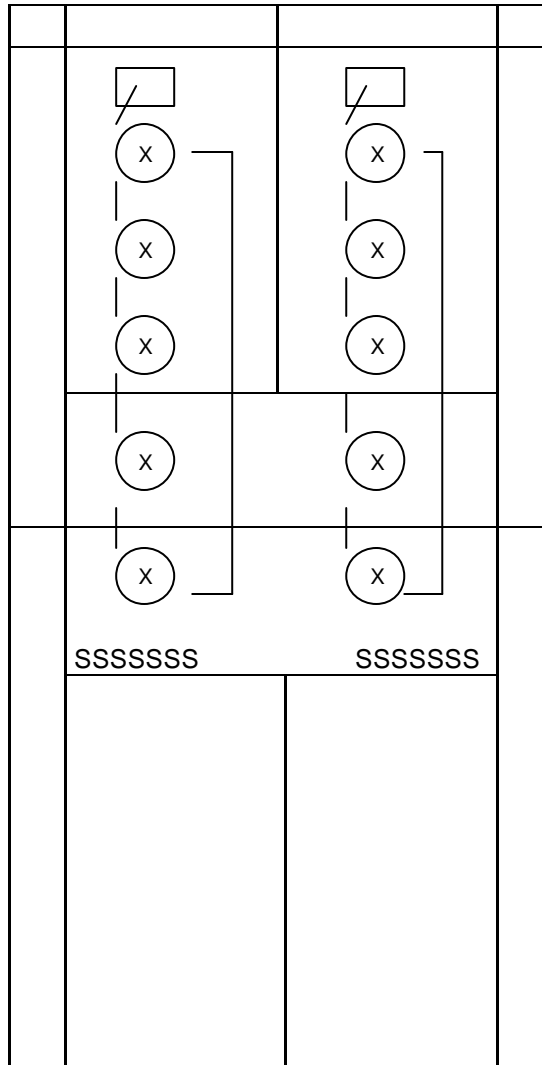
Spel 17 – Doorgeefspel

Doel van het spel

Correcte greep - behendigheid

TERREIN: badmintonveld
zonder net

MATERIAAL: iedere speler een racket - 2
x 15 shuttles - 2 markeringscirkels



UITVOERING:

De kinderen staan op 2 rijen. Ieder kind staat op een markeringscirkel.
De eerste speler legt een shuttle op zijn/haar racket en vanaf dan wordt de shuttle van racket naar racket doorgegeven en uiteindelijk in de doos gelegd. Doorschuiven en de laatste wordt de eerste. Welke groep brengt het meeste shuttles over.

AANDACHTSPUNTEN

Correcte greep.

VARIATIE

Als de shuttle valt:

- ⚡ Opleggen en verder spelen.
- ⚡ Terug opnieuw starten.

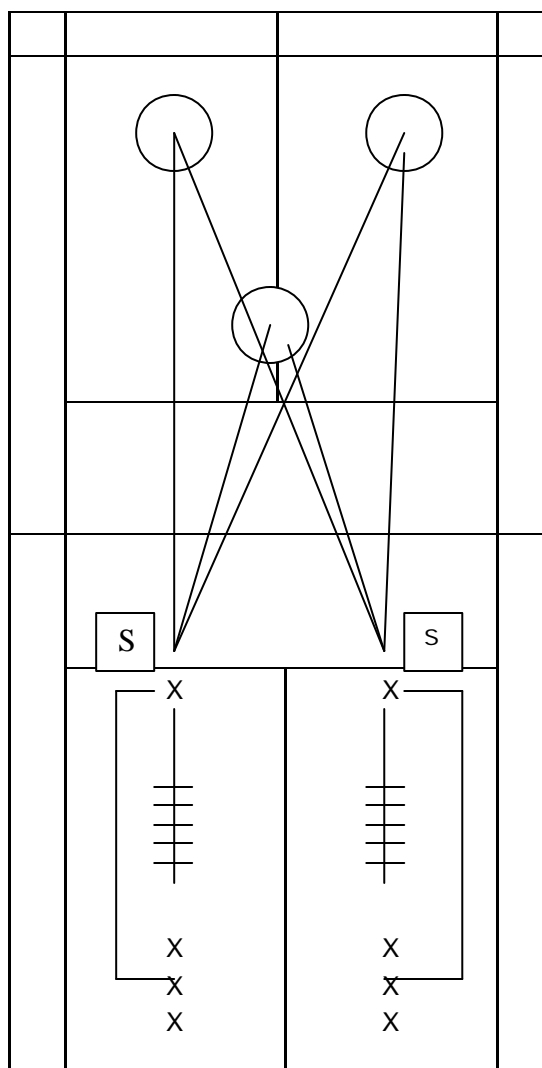
Spel 18 – Basket-miniton

Doel van het spel

Correcte aangeefslag – richting geven aan de shuttle

TERREIN: 1 badmintonveld met net.

MATERIAAL: min. 4 rackets - 2 dozen of kokers met shuttles - 3 doelstaanders.



UITVOERING

De kinderen springen met beide voeten over de turnstaven, nemen een shuttle uit de doos en proberen met een onderhandse aangeefslag de shuttle in de doelstaander te slaan. Aansluiten achteraan de rij.

AANDACHTSPUNTEN

- ⚡ Correcte greep.
- ⚡ Racketvoet achteraan bij de aangeefslag.

VARIATIE

- ⚡ De plaats van de doelstaanders variëren. Allemaal ver of kort.

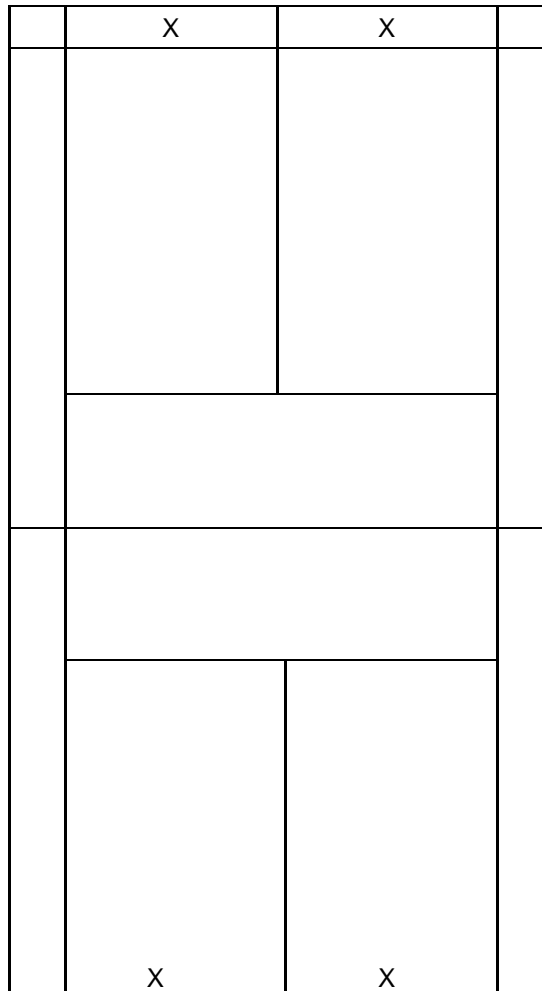
Spel 19 – Badmintonnen

Doel van het spel

Samen een shuttle in de lucht houden (hooghouden)

TERREIN: 2 badmintonvelden met net.

MATERIAAL: iedere speler een racket en per twee één shuttle.



UITVOERING

De kinderen staan per twee tegenover elkaar op een half badmintonterrein en spelen de shuttle naar elkaar.

AANDACHTSPUNTEN

- ⚡ Correcte greep.
- ⚡ Probeer zoveel als mogelijk bovenhands te spelen.
- ⚡ We starten steeds met een onderhandse aangeefslag.

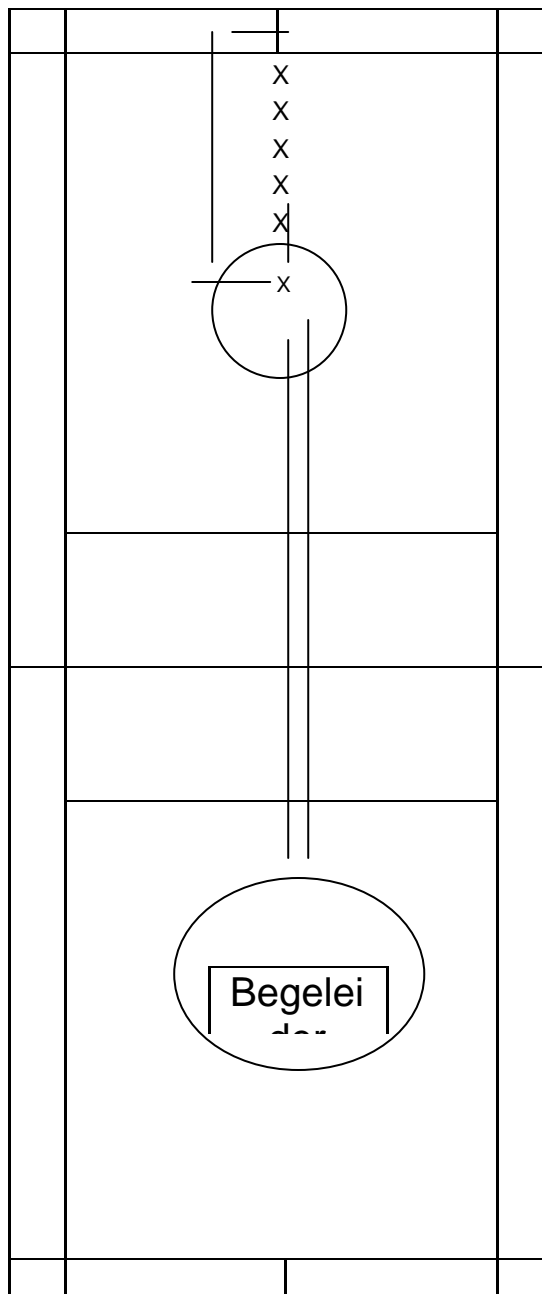
VARIATIE

- ⚡ Afstand verkleinen.
- ⚡ Bij onvoldoende aantal terreinen kan men in de breedte van een badmintonterrein spelen.

Spel 20 – Chinees badminton

Doel van het spel

Samen een shuttle in de lucht houden (hooghouden)



TERREIN: 1 badmintonveld met net.

MATERIAAL: iedere speler een racket. 1 shuttle

UITVOERING

De kinderen slaan om beurt de shuttle terug naar de begeleider en sluiten achteraan de rij aan.

AANDACHTSPUNTEN

- ≠ Correcte greep.
- ≠ Probeer zoveel als mogelijk bovenhands te spelen.
- ≠ We starten steeds met een onderhandse aangeefslag.

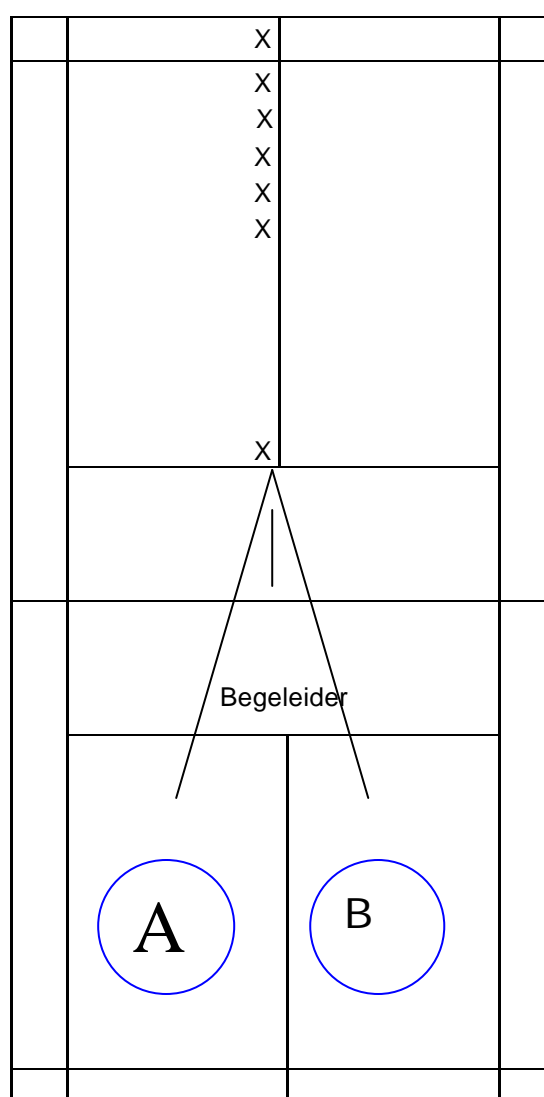
VARIATIE

De begeleider wordt vervangen door de helft van de groep. Iedere speler slaat om beurt de shuttle terug en sluit achteraan aan.

Spel 21 – Emmerspel

Doel van het spel

Met een onderhandse slag de shuttle hoog en diep slaan.



TERREIN: 1 badmintonveld met net.

MATERIAAL: Min. 3 rackets - een koker shuttles (40 stuks) - 2 emmers .

UITVOERING

De begeleider staat aan het net en gooit een shuttle naar de servicelijn aan de overkant van het net. De eerste speler slaat met een onderhandse slag de shuttle hoog en diep naar de overzijde. Daarna sluit hij zij achteraan de rij aan. A of B proberen de shuttle in een emmer op te vangen. Als de koker leeg is A en B vervangen.

AANDACHTSPUNTEN

Correcte greep.

VARIATIE

- ⚡ Emmer vervangen door kleinere voorwerpen. (bv. shuttlekoker).
- ⚡ Verplichte richting van slaan aangeven.

Spel 22 – Slagmateriaal

Doel van het spel

Leerlingen maken kennis met andersoortig materiaal

X			X
X			X
X			X
X			X
X			X

TERREIN: 1 badmintonveld.
zonder net

MATERIAAL: per 2 spelers.

- ✘ 1 set beach-bal
- ✘ 1 set indiacca
- ✘ 1 set shuttlebal

UITVOERING

De kinderen staan per twee tegenover elkaar.

Laat ze experimenteren met dit andersoortig racketachtig materiaal.

AANDACHTSPUNTEN

Zorg voor spelbeleving. Geef tips of help waar nodig.

VARIATIE

Laat de kinderen het spelmateriaal ook onderling wisselen.

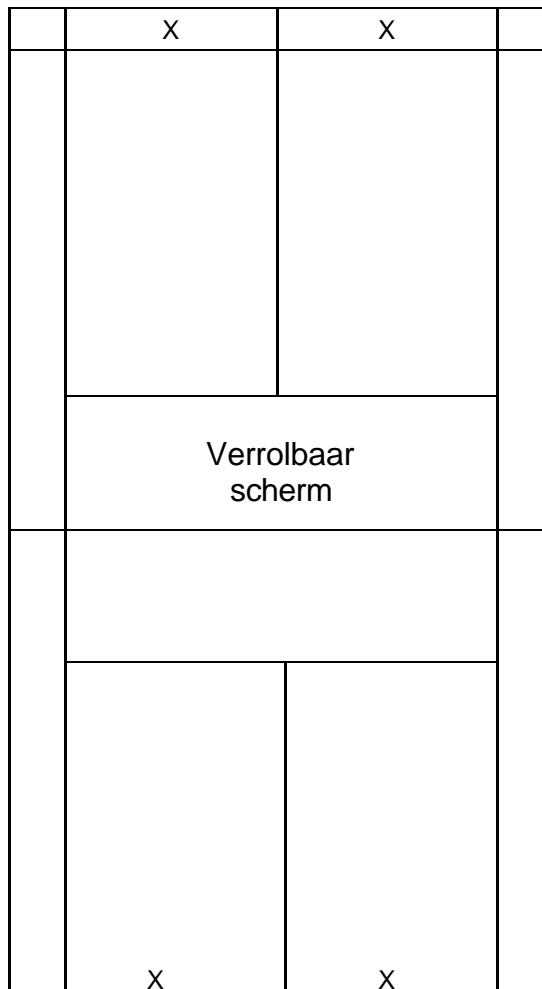
Spel 23 – Ballen werpen

Doel van het spel

Aanleren bovenhandse worp (cfr. Bovenhandse slagen)

TERREIN: 2 badmintonvelden met net.

MATERIAAL: Verschillende soorten ballen.



UITVOERING

De kinderen staan per twee tegenover elkaar op een half badmintonterrein en werpen de bal **bovenhands** naar elkaar.

AANDACHTSPUNTEN

- ✗ Men werpt met de raket hand (raketvoet achteraan) en men vangt met twee handen (raket hand bovenaan).
- ✗ Probeer de bal steeds boven het hoofd te vangen.

VARIATIE

- ✗ Afstand verkleinen.
- ✗ Bij onvoldoende aantal terreinen kan men in de breedte van een badmintonterrein spelen.
- ✗ Blind werpen: er wordt een verrolbaar scherm aan het net geplaatst.

Spel 24 – Werp materiaal

Doel van het spel

Kennismaken met verschillend werpmateriaal.

TERREIN: 2 badmintonvelden met net.

MATERIAAL: Per 2 spelers.

- ✎ 1 catch-ball set
- ✎ 1 set scoop-spel
- ✎ 1 ring of egelring

	X	X	
	X	X	

UITVOERING

- ✎ Catch-ball set:
Werp de bal met een bovenhandse worp (strekworp) naar je partner die hem opvangt op zijn/haar zelfklevende schijf.
- ✎ Scoop-spel:
Werp en vang de bal met de scoop.
- ✎ Ring of egelring:
Werp en vang onderhands de ring.

AANDACHTSPUNTEN

✎ Catch-ball.

Werp met de raket hand (racketvoet achteraan), vang op met de **niet-rakethand**.

VARIATIE

Laat de kinderen het spel materiaal ook onderling wisselen.

Spel 25 – Frisbee

Doel van het spel

Kunnen werpen en vangen van met een frisbee.

TERREIN: 2 badmintonvelden
zonder net.

MATERIAAL: per 2 spelers 1 foam-frisbee.

	X	X	
	X	X	

UITVOERING

De kinderen staan per twee tegenover elkaar op een half badmintonterrein en spelen de frisbee naar elkaar.

AANDACHTSPUNTEN

Frisbee vangen met de niet-rackethand.

VARIATIE

- ⚡ Afstand verkleinen.
- ⚡ Bij onvoldoende aantal terreinen kan men in de breedte van een badmintonterrein spelen.

Spel 26 – Catchbal

Doel van het spel

Onderhands werpen (cfr. Onderhandse aangeefslag en kunnen vragen met één hand)

X			X
X			X
X			X
X			X

TERREIN: 1 badmintonveld
zonder net

MATERIAAL: per 2 spelers 1 catchbal.

UITVOERING

De kinderen staan per twee tegenover elkaar.
De catchbal heeft zes uitsteeksels. Men probeert om de catchbal te vangen met één van de uitsteeksels.
Dat geeft recht op het hierop aantal vermelde punten.
Probeer om het eerst 20 punten te halen.

AANDACHTSPUNTEN

- ⚡ Catchbal onderhands werpen en vangen met de raket hand.
- ⚡ Spelers staan opgesteld tussen de “tramlijnen”.

VARIATIE

- ⚡ Werpen en vangen met de andere hand.
- ⚡ Wissel van partner.