

Programma jeugdclinic @ OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2014

Dit programma voor het geven van een clinic van 30 min tot 45 min aan beginnende jeugd.

Doel van de clinic is **FUN & PLEZIER**. En wie weet: nieuwe leden.

Benodigdheden

- Informatieboekjes & aanmeldformulieren.
- Rackets, veel shuttles.
- Aangevers, mensen die de kleinsten kunnen begeleiden.

Kennismaken (5 min)

Begin meteen met zelf de shuttle hoog te houden. Even jezelf voorstellen.

Veiligheid: geen buitenschoenen, is iedereen gezond, zijn er bijzonderheden?

Deel de rackets uit.

1. Hooghouden (5 min)

Iedereen 1 shuttle en proberen hoog te houden 'op de plaats'.

Wedstrijdelement: tellen hoe vaak het lukt

Meer dan 10 x? dan mag je proberen forehand/backhand te wisselen.

Experts: achter je rug langs & tussen je benen.

2: De lobservice (10 min)

De lobservice uitleggen. Verdeel iedereen over de baan en laat ze naar elkaar toe serveren.

Experts: in het achterveld

Wedstrijdelement: veel shuttles op de baan, eerlijk verdeeld evenveel aan zaalkant, als aan muurkant.

Dan wedstrijdje wie het snelst alle shuttles op zijn helft heeft weggeslagen, ook de shuttles die terugkomen van de andere kant.

Stop na 1 minuut en stel een winnende kant vast.

Regel: alleen serveren, niet terugslaan

Twee potjes en als het leuk is: met wisselende team-samenstelling.

3: Overslaan (5 min)

De zaalkant serveert een lobservice, de muurkant slaat een hoge forehand return en zo doorgaan ("hoog houden").

Wedstrijdelement: tellen hoe vaak een tweetal kan overslaan.

Na 3 minuten kijken wat het record is en kinderen motiveren daar over heen te gaan.

Experts: echt punten halen

4: Zwaardvechten (5 min) [schrappen bij tijdnoed]

In de scherm-houding kort over het net: "En garde".

Wedstrijdelement: tellen hoe vaak een tweetal kan overslaan

Na 3 minuten kijken wat het record is en kinderen motiveren daar over heen te gaan.

Experts: echt punten halen

5: De smash (7 min)

Formeer rijtjes en regel aangevers & shuttleverzamelaars.

Aangevers geven continu aan. Kinderen moeten zo hard mogelijk slaan.

Vermeld goede prestaties & records

6: Het doel (7 min)

Formeer rijtjes en regel aangevers & shuttleverzamelaars.

Zet een mat, trampoline, iets groots neer tussen de aangevers.

Aangevers geven continu aan. Kinderen moeten de shuttle op het doel spelen.

Houd de onderlinge score bij en maak er een wedstrijd tussen de rijtjes van.

De afsluiting

- Zorg voor een duidelijk afsluitmoment, dan weet iedereen dat als hij wil hij kan stoppen.
- Deel folders uit, nodig mensen uit de voor open dag.