

# Clinic Koningsspelen - OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2022

Doel: het geven van een clinic van 45 min aan beginnende jeugd van ongeveer 9/10 jaar.

## Benodigheden

- Informatieboekjes & aanmeldformulieren.
- Rackets, veel shuttles.
- Aangevers, mensen die de kleinsten kunnen begeleiden.
- Hoepels, korven, iets wat shuttles 'vast' houdt

## 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'. Tellen hoe vaak het lukt. Meer dan je eigen leeftijd? dan proberen forehand/backhand te wisselen. En daarna met trucjes, zoals het racket achter je rug langs, tussen je benen, etc..

## 2: Serveren (5 min)

De (lob)service uitleggen. Verdeel iedereen over de baan en laat ze naar elkaar toe serveren.

Experts: in het achterveld of mikken op hoepels.

## 3: Overslaan (5-10 min)

Als de kinderen het niveau aankunnen, kan je het serveren laten overgaan naar overslaan. Met wedstrijdelement: tellen hoe vaak een tweetal kan overslaan.

Als het serveren als lastig is: maak rijtjes per baan en laat de clinicgever aangeven. Als een kind mislaat, mag he meteen nog een keer proberen. Start zonder rally, dat kan je inbouwen als een kind al goed terugslaat, eerst 2 slagen, later opvoeren (tellen!) als de andere kinderen tenminste niet ongeduldig worden.

## 4: Mikken (10-15 min) – bij hoog niveau

Formeer rijtjes en regel aangevers & evt. shuttleverzamelaars.

Zet een groepjes hoepels, korven, of iets groots neer naast elke aangever.

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

Houd de rijscore (totaal) bij en maak er een wedstrijd tussen de rijtjes van. Het winnende rijtje vervolgens wat moeilijker maken, zodat de andere rijtjes een hogere kans hebben.

## 5: Ballon-badminton (10-20 min)

Iedereen krijgt een ballon. Laat de kinderen de ballon met de hand/vinger hooghouden. Daarna heen en weer lopen door tegen de ballon met de hand te slaan. Doe het zelf voor en breng een wedstrijdelement in: haal de trainer in.

Daarna met racket. Eventueel eerst hooghouden of meteen door naar heen een weer lopen door met het racket tegen de ballon te slaan.

Uitbreiden naar een parcours, afsluiten met zo hard mogelijk slaan tegen de ballon.

## De afsluiting (5 min)

- Zorg voor een duidelijk afsluitmoment, dan weet iedereen dat als hij wil hij kan stoppen.