

Programma aangepast badminton @ OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2019

Dit programma voor het geven van een clinic van 20 min aan mensen met een beperking.

Doel van de clinic is **MEEDOEN**.

Benodigdheden

- Informatiefolder.
- Rackets, veel shuttles.
- Assistenten: 1 per baan.
- Max 4 spelers per baan.
- Groot mikpunt, bv. trampoline's of matten.

1. Kennismaken & hooghouden of aangooien (5 min)

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

Deel de rackets uit. Iedereen 1 shuttle en proberen hoog te houden 'op de plaats'. Tellen hoe vaak het lukt. Meer dan 10 x? dan mag je proberen forehand/backhand te wisselen.

Lukt het niet, dan spelers richting de aangeefclinic begeleiden.

Aangeef-clinic

Aangooien (10 min)

Deelnemers in een cirkel om de clinicgever heen. Clinicgever gooit aan naar de onderhands forehand. Altijd twee pogingen. Als de shuttle 2x niet terugkomt: laatste kans, en dan door naar de volgende.

Varianten: naar de backhand, en daarna naar de bovenhand forehand.

En dan met aanslaan i.p.v. aangooien.

En dan met een net ertussen.

Om te motiveren: tel het aantal keren dat iets lukt, of achter elkaar lukt.

(in de 30-minuten-variant: uitbouwen naar tweetallen die elkaar aangeven/overslaan)

Mikken (10 min)

Alle spelers aan 1 kant, evt. in een rijtje en regel evt. shuttleverzamelaar.

Zet een trampoline of mat of iets groots neer naast elke aangever.

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

Houd de baanscore (totaal) bij en maak er een wedstrijd tussen de banen van.

Overspeel-clinic

Serveren (5 min)

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

Overslaan (5 min)

Hooghouden: start met een lobservice, retourneren en zo doorgaan.

Wedstrijdelement: tellen hoe vaak een tweetal kan overslaan.

(in de 30-minuten-variant: uitbouwen naar korte slagen en steken, of smash)

Mikken (10 min)

Zoals bij de aangeef-clinic.

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.