

# Jeugdclinic - OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2021

Doel: het geven van een **FUN clinic** van half tot heel uur aan beginnende jeugd vanaf 8 jaar.

Tip: voor jongere kinderen heeft OSM Badminton een Bad-MINI-ton-programma.

## Benodigdheden

- 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 om het net heen lopend.

Experts: achter je rug langs & tussen je benen.

## 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.

## Optie: Battle (10 min) [alleen als de groep zich kan gedragen]

Groep in tweeën verdelen, elke groep op kant van de baan en krijgt de helft van de shuttles.

Ze moeten gedurende 2 minuten zo veel mogelijk de shuttle naar de andere kant serveren.

Na afloop de shuttles per kant tellen. Tip: teams van kant wisselen met shuttles laten liggen.

## 3: Overslaan (5 min)

De zaalkant serveert een lobservice, de muurkant slaat een hoge forehand return en zo doorgaan

Wedstrijdelement: tellen hoe vaak een tweetal kan overslaan.

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

Beginners: je maatje of een assistent gooit aan. Experts: echt punten halen.

Variant: in rijtjes tegenover elkaar.

## 4: Zwaardvechten (5 min) [schrappen bij tijdnood]

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: Smashen (5 min)

Formeer rijtjes en regel aangevers & shuttleverzamelaars.

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

Vermeld goede prestaties & records

## 6: Mikken (10-15 min)

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.

## De afsluiting (5 min)

- 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.