

# Clinic Volwassenen – OSM Badminton

Door: Ronald Koenis van [OSM Badminton](#)

## Doel

Volwassenen op een speelse manier laten kennismaken met badminton (45 min tot 1.30 uur) en aansluitend een mini-toernooitje (ook weer 45 min tot 1.30 uur).

## Benodigdheden

Rackets, veel shuttles en prijsje/herinneringen.

## Kennismaken

Even jezelf voorstellen en maak een kort namenrondje rondje  
Leg het tijdsbestek uit, veiligheid, is iedereen gezond, zijn er bijzonderheden?

## 1. Hooghouden

Iedereen een shuttle en proberen hoog te houden 'op de plaats'.  
Wedstrijdelement: tellen hoe vaak het lukt  
Meer dan 10 x? Dan trucjes, zoals forehand/backhand, tussen de benen, achterlangs.

## 2. De lobservice

De [lobservice](#) uitleggen. Geef iedereen veel shuttles en laat ze continu serveren.  
Wedstrijdje: maak twee groepen ieder aan 1 kant op de baan en evenveel shuttles. Doel is jouw baan shuttle-vrij te maken door zo snel mogelijk, reglementair serveren in 1 minuut.

## 3. Clearen

De [clear](#) uitleggen. Wedstrijdje: zo hard slaan dat de tegenstander buiten de baan staat.

## 4. Zwaardvechten

In de scherm-houding [kort over het net](#): "En garde".  
Wedstrijdelement: punten halen vóór de voorste lijn

## 5. De smash

Uitleg [smash](#). Aangevers geven continu aan. Uitvoerders moeten zo hard mogelijk slaan.

## 6. Het doel

Formeer rijtjes en regel aangevers & shuttleverzamelaars.  
Zet een mat, trampoline, kokertoren of iets groots neer tussen de aangevers.  
Aangevers geven continu aan. Deelnemers moeten de shuttle op het doel spelen en houden score bij.

## 7. Minitoernooi dubbelspel

Leg de [basisspelregels & puntentelling](#) uit en laat dubbelpartijtjes spelen tot de 11 punten. Daarna winnaars tegen elkaar met andere partner en verliezers idem dito. Dit kan je tot 5 rondes doen.

## 8. Minitoernooi enkelspel

Wedstrijden enkelspel halve baan, bv tot 11 punten. Winnaars gaan door, verliezers treden op als [coach](#). Finale uitgebreider spelen, bv. best of 3 of aparte dames- en herenfinale.  
Winnaar krijgt prijs, c.q. mag herinneringen uitdelen.

## De afsluiting

- Zorg voor een duidelijk afsluitmoment.
- Let uit dat spierpijn enigszins getemperd kan worden door actieve rek- en strekoefeningen.
- Feedback: geef jouw feedback naar de groep en vraag om feedback/tips voor een volgende keer.
- Deel herinneringen uit.