

Programma jeugdclinic @ OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2018

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.
- 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 10 x? dan mag je 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 (géén shuttlebattle, dat geeft te veel negatief gedrag).

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 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 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.