Buitentraining t/m 12 jaar

Deze buitentraining mag binnen de huidige coronamaatregelen alleen worden gegeven aan kinderen t/m 12 jaar omdat er niet altijd 1,5 meter afstand wordt bewaard. Het is belangrijk om de veiligheid te waarborgen. Meer informatie hier over vind je in het Corona badmintonprotocol op www.badminton.nl

Tips voor weersomstandigheden
- Zoek een plek met natuurlijke beschutting
- Zijwind heeft minder effect op een shuttle dan wind van voor/achter
- Vergroot het speelveld bij veel wind in de breedte

Legenda

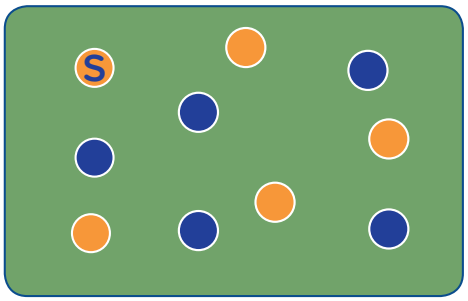
Bij ieder spel is aangegeven hoe de organisatie eruit ziet. Hiervoor zijn de volgende symbolen gebruikt:

1. Warming up: Tienbal

10 minuten

Organisatie

De groep wordt verdeeld in gelijke teams van minimaal 3 en maximaal 5 kinderen. Bij een oneven aantal wijs je een scheidsrechter aan. In ieder vak komen twee teams te staan. Per twee teams krijgen ze één shuttle.



Opdracht

Gooi de shuttle naar een speler van je eigen team zonder dat de shuttle valt, of in de handen van de tegenpartij komt. Als de shuttle valt of in de handen van de tegenpartij komt, dan mag het andere team het proberen. Lukt het om 10 keer achter elkaar over te spelen? Dan heeft je team één punt. Het andere team mag nu starten. Er mag niet gelopen worden met de shuttle in de hand. Doorgeven is verboden.

Makkelijker (-), moeilijker (+) en variatie (•)

- Verlaag het aantal keer overspelen voor een punt
+ Je mag niet terugspelen naar de zelfde persoon
+ Elke ploeg duidt één van haar spelers als joker aan. Bij “10” moet de shuttle door de joker opgevangen worden, anders telt het punt niet.

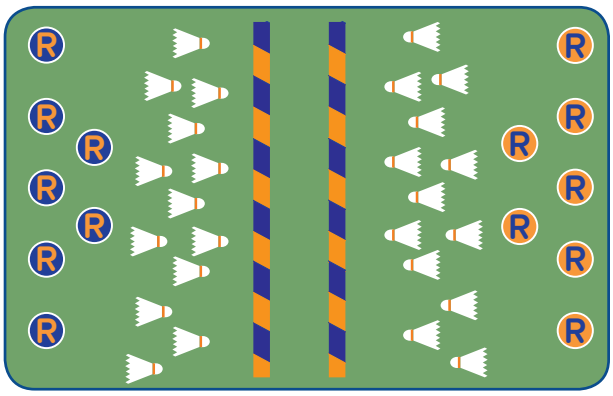
2. Weg er mee

10 minuten

Organisatie

Ieder kind heeft een racket. Leg hiernaast voldoende shuttles klaar (minimaal één per kind, idealiter meer). Gebruik Lijnen, netten of hoedjes (vanaf nu benoemd als lijnen) om het speelveld en niemansland mee af te zetten.

Twee teams starten ieder in hun eigen vak. Ieder kind heeft een racket en in ieder vak ligt een gelijk aantal shuttles op de grond.



Opdracht

Sla binnen de tijd (bijvoorbeeld 3 min.) zo veel mogelijk shuttles uit je eigen vak naar het vak van de tegenstander. Het team dat aan het einde de minste shuttles in zijn vak heeft wint het spel.

Opmerkingen

Tussen de lijnen is niemandsland. Hier mag je niet komen en shuttles die hier komen zijn uit het spel. Speel meerdere rondes.

Makkelijker (-), moeilijker (+) en variatie (•)

- Gooi de shuttles in plaats van ze te slaan.
- Maak het niemandsland kleiner door de lijnen dichter bij elkaar te leggen
+ Maak het niemandsland groter door de lijnen verder uit elkaar te zetten
• Hang een net op in plaats van lijnen te gebruiken.
• Laat kinderen na iedere geslagen shuttle een oefening doen (bijvoorbeeld één kikkersprong

3. Mik challenge

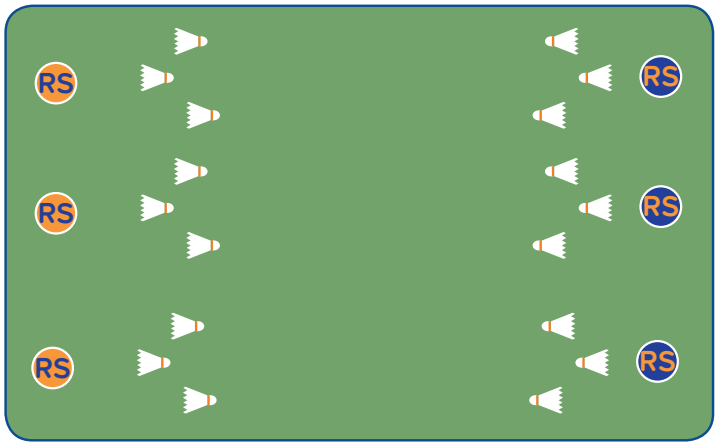
10 minuten

Organisatie

Binnen de groep kinderen worden tweetallen gemaakt.
Beide kinderen krijgen vier shuttles. Drie shuttles worden op de grond voor het kind neergezet. De vierde shuttle is om mee te slaan. De kinderen gaan ongeveer drie meter van elkaar staan.

Opdracht

Probeer met je shuttle de shuttles van de tegenstander te raken. Heb je een shuttle geraakt dan maak je twee badminton passen naar achter en maak je een clear beweging. Hierna probeer je de overige shuttles te raken. Mis je? Dan ga je snel je shuttle halen en probeer je het opnieuw. Dit herhaald zich tot dat alle drie de shuttles geraakt zijn.



Makkelijker (-) en moeilijker (+)

- Vervang de shuttles voor grotere objecten
- Verklein de afstand

+ Vergroot de afstand

• Laat kinderen in plaats van een clear beweging andere oefeningen uitvoeren

4. Rond het net

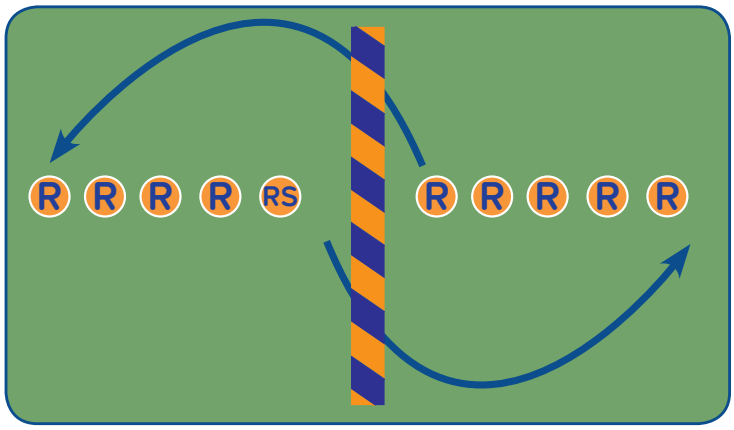
15 minuten

Organisatie

De kinderen staan in rijtjes aan beide kanten van het net. Bij een oneven aantal staat het “extra” kind aan de kant waar geserveerd wordt. Zorg dat er voldoende ruimte is om om het net heen, of onder het net door te kunnen rennen. Zet met hoedjes of lijnen het speelveld uit.

Opdracht

Sla de shuttle in het vak over het net, loop onder het net door en sluit aan bij de rij aan de andere kant van het net. Als je mis slaat of de shuttle uit slaat ben je af. De laatste twee kinderen spelen een wedstrijdje tot drie punten. De winnaar mag de volgende ronde beginnen door te serveren.



Makkelijker (-) en moeilijker (+)

- Er mag alleen onderhands (omhoog) geslagen worden.

+ Laat de kinderen de andere kant langs rennen (met de klok mee) zodat ze eerder een backhandslag zullen spelen

BADMINTON NEDERLAND