



BADMINTONINSTUIVEN
DRAAIBOEK 2023-2024



Inhoudstafel

1.	Doelstelling.....	2
2.	Verantwoording.....	2
3.	Methodiek	3
3.1.	Kenmerken van Jonge kinderen	3
4.	Organisatie van een badmintoninstuif.....	4
4.1.	Doelgroep	4
4.2.	Formule	4
4.3.	Werkmethode	4
4.4.	Plaats	4
4.5.	Uur schema.....	4
	Uurschema per provincie	5
4.6.	Rol Moev-secretariaten en badmintonfederatie	6
4.7.	Rol van de medewerkers aangeduid door de federatie of de badmintonclubs.....	6
	Contactgegevens	7
4.8.	Organisatietips en praktische informatie	8
	A. Materiaal nodig voor het uitvoeren van de badmintonspelen.....	8
	B. Organisatorische tips.....	8
5.	Overzichtenlijst oefeningen.....	10
5.1.	Dikke madam met de vuile sok	10
5.2.	Tikspelen.....	11
5.3.	Mijnenveld.....	12
5.4.	Doorloperkje	13
5.5.	Hindernissenparcours.....	14
5.6.	Circus Badminton	15
5.7.	Kegelvangen	16
5.8.	Chinese muur	17
5.9.	Loop * Werp * Sla * Vang.....	18
5.10.	Blindeman.....	19
5.11.	Goooooooooall	20
5.12.	Raampje mikken	21
5.13.	Muurtje slaan	22
5.14.	Kranten slaan.....	23
5.15.	4x4	24
6.	Extra oefeningen	25
6.1.	Hemel en aarde	25
6.2.	Koning, prins, hofnar en boer.....	25
6.3.	Hoepel loop	25
6.4.	21e.....	26
7.	Wedstrijdformulieren.....	27

1. Doelstelling

Met een verscheidenheid aan spelletjes en leuke oefeningen laten we kinderen van de tweede graad op een pedagogisch verantwoorde wijze kennis maken met onze sport. We laten zoveel mogelijk badmintonverwante handelingen aan bod komen tijdens de spelletjes. Zo proberen we de kinderen twee uur op een speelse en actieve manier te entertainen.

2. Verantwoording

Als je aan kinderen van 7 tot 9 jaar badminton gerichte activiteiten geeft, is het van belang om te weten wat mogelijk is met deze leeftijd.

Ze zijn geschikt om diverse BASISVAARDIGHEDEN aan te leren.

Technieken kunnen vaak gemakkelijk spelenderwijs aangeleerd worden.

Tevens is er in deze leeftijdsgroep sprake van een **goede lichamelijke conditie**.

Hartritme en ademhaling passen ze sneller en beter aan dan iets oudere kinderen. Ze lijken vaak onvermoeibaar. Ze hebben echter wel moeite met de concentratie. We hebben daarom gekozen voor **korte** speelse vormen waarbij kinderen in groep een doorschuifstelsel van verschillende spelletjes volgen.

Bij sommige kinderen (meestal 8-jarigen), ontbreekt de oog-hand coördinatie. Dit geeft moeilijkheden bij het aanleren van bewegingsvormen. Het slaan op de shuttle verloopt niet altijd vanzelf.

Ook de spierkracht is nog niet maximaal ontwikkeld. Daarom speelt men met **aangepast materiaal** en **aangepaste regels** om het gebrek aan kracht te compenseren.

3. Methodiek

Aan de basis van het badminton liggen (net zoals bij vele andere bal- en slagsporten) een aantal algemene vaardigheden ten grondslag. Bouwend op deze algemene vaardigheden zal een kind zich verder ontwikkelen tot bijvoorbeeld een badminton- of een volleybalspeler.

Voor het kunnen spelen van badminton zijn de volgende basisvaardigheden noodzakelijk.

1. oog-hand coördinatie
2. verplaatsen t.o.v. een speelvoorwerp
3. inschatten van de baan van een speelvoorwerp
4. verplaatsen nadat het voorwerp geraakt is
5. verplaatsen i.v.m. het goed raken van het speelvoorwerp en verplaatsen ten opzichte van (een) medespeler(s)

Het aanleren van technieken van badminton heeft pas effect indien deze basisvaardigheden redelijk beheerst worden. Bijvoorbeeld het aanleren van een clear is pas mogelijk als een kind de baan van een bewegende shuttle kan inschatten om zodoende het juiste raakpunt aan te voelen. Wanneer je in een club te maken hebt met jonge spelers, zullen deze oefeningen het grootste gedeelte van de training uitmaken. Na enige oefening kan de stap naar de badmintontechniek genomen worden. Dit zal voor het ene kind veel eerder komen dan voor het ander kind. Zolang deze stap nog niet genomen kan worden, heeft het niet veel zin om met echte badmintontechnieken te starten. Belangrijk voor het juist aanleren van de technieken, of deze nu voorbereidend of echt badmintoneigen zijn, is dat het voorbeeld correct is. De jonge spelers zullen de juiste uitvoering van de bewegingen als het ware kiezen en in hun hoofd onthouden, ook al kunnen ze deze zelf nog niet uitvoeren.

3.1. Kenmerken van Jonge kinderen

Leeftijdskennmerken	Wat moet de trainer doen?
6 jaar - schoolrijp - exploratie - geen zelfevaluatie - emotioneel labiel	- brede bewegingservaring opdoen (veel sporten) - veel voordoen (zonder uitleg) - geen hoge eisen voor de uitvoering - blijf steunen en aanmoedigen - geen nadruk leggen op rangorde
7 jaar - beweegt bedachtzamer - kan zich concentreren op één opdracht - emotioneel stabiel - aanvaardt echte leiding	- stimuleren verantwoordelijkheidszin - geef taken - laat presteren erbij horen
8-9-jarigen - zelfstandiger en eigen mening - groepsvorming met leider - zelfreflectie en zelfevaluatie - inzicht en 'hoe en waarom'	- respecteer exploratiedrang - blijf veelzijdigheid stimuleren - evenwicht spelen/ presteren - rugdekking bij zelfoverschatting - uitleg geven!

4. Organisatie van een badmintoninstuif

4.1. Doelgroep

Leerlingen van de tweede graad (3^{de} en 4^{de} leerjaar) van het basisonderwijs.

4.2. Formule

Leerlingen voeren in kleine groepjes in een doorschuifstelsel een aantal basisoefeningen badminton uit.

4.3. Werkmethode

Uit de overzichtlijst van de oefeningen wordt een keuze gemaakt naargelang de accommodatie en het beschikbare materiaal. (zie overzichtlijst achteraan)

De namiddag gaat van start met een gezamenlijke opwarming. Op het einde van de namiddag ontvangen de deelnemers een folder van Badminton Vlaanderen.

4.4. Plaats

In de sporthal (of gymnastiekzaal) van de medewerkende clubs. In de gemeentelijke of stedelijke sporthallen of sportaccommodatie van de scholen.

4.5. Uur schema

Start	1. verwelkoming
Duur = 30 min	2. voorstelling van de badminton spelletjes (door MOEV-medewerkers aan begeleiding) + demonstratie 'hoe hou ik mijn racket vast' 3. warming up spelletjes met racket en shuttle
Duur = 60 min	Start van de badminton proeven
Duur = 10 min	5 à 10 min. Pauze; de kinderen krijgen de gelegenheid om iets te drinken
Duur = 20 min	Start wedstrijdjjes
	Afsluiten instuif

Uurschema per provincie

Antwerpen

14:00	1. verwelkoming 2. voorstelling van de badminton spelletjes (door MOEV-medewerkers aan begeleiding) + demonstratie 'hoe hou ik mijn racket vast' 3. warming up spelletjes met racket en shuttle
14:30	Start van de badminton proeven
15:30	5 à 10 min. Pauze; de kinderen krijgen de gelegenheid om iets te drinken
15:40	Start wedstrijdjes
16:00	Afsluiten instuif

Vlaams-Brabant/Brussel

13:30	1. verwelkoming 2. voorstelling van de badminton spelletjes (door MOEV-medewerkers aan begeleiding) + demonstratie 'hoe hou ik mijn racket vast' 3. warming up spelletjes met racket en shuttle
14:00	Start van de badminton proeven
15:00	5 à 10 min. Pauze; de kinderen krijgen de gelegenheid om iets te drinken
15:10	Start wedstrijdjes
15:30	Afsluiten instuif

4.6. Rol Moev-secretariaten en badmintonfederatie

Het centrale Moev-secretariaat

- maakt nodige afspraken met badmintonfederatie
- zorgt voor de afspraken met de provinciale MOEV-secretariaten
- zorgt voor folders van Badminton Vlaanderen

Badmintonfederatie

- zorgt voor de promotie van het project naar haar medewerkers en clubs toe
- verspreidt dit draaiboek 'Badmintoninstuif'

De provinciale MOEV-secretariaten

- nemen contact op met de betrokken medewerkers of clubs en maken de nodige afspraken
- zorgen voor de promotie naar de scholen en verzamelen de inschrijvingen van de scholen
- verzorgen de administratie en de briefing naar de scholen (programma, doorschuifstelsel)

MOEV zorgt ook voor de accommodatie, al dan niet in samenwerking met een badmintonclub.

MOEV ontvangt de scholen op de instuif ter plaatse.

4.7. Rol van de medewerkers aangeduid door de federatie of de badmintonclubs

Nemen de organisatie ter plaatse in handen:

- maken een keuze uit de oefeningenlijst afhankelijk van de beschikbare toestellen
- zorgen voor het opstellen van het materiaal
- zorgen voor medewerkers van de clubs of begeleiders van de deelnemende scholen voor het demonstreren en begeleiden van de oefeningen. Dit gebeurt in samenspraak met het provinciale MOEV-secretariaat

Voor al uw problemen en vragen betreffende de organisatie kan u terecht op de provinciale MOEV-secretariaten.

Contactgegevens

MOEV Centraal

Ravensteingalerij 3 bus 7
1000 Brussel
Tel.: 02/420 06 80
Fax: 02/420 31 71
info@moev.be

MOEV Antwerpen

Gabriël Vervoortstraat 12
2100 Deurne
Tel.: 03/366 41 10
Fax: 03/366 49 05
info@antwerpen.moev.be

MOEV Vlaams-Brabant & Brussel

Janseniusstraat 47
3000 Leuven
Tel.: 016/29 85 20
Fax: 016/29 85 21
info@vbb.moev.be

MOEV West-Vlaanderen

Stoomtuigstraat 28
8830 Hooglede
Tel.: 051/26 50 30
info@wvl.moev.be

MOEV Limburg

Mooksteeg 48
3530 Houthalen-Helchteren
Tel.: 011/60 33 86
Fax: 011/60 33 90
info@limburg.moev.be

Badminton Vlaanderen vzw

Wijgmaalsesteenweg 169/1
3020 Herent
Tel.: +32 (0) 472 08 12 07
Email: elien.biebaut@badmintonvlaanderen.be

4.8. Organisatietips en praktische informatie

A. Materiaal nodig voor het uitvoeren van de badmintonspelen

MOEV is in bezit van al dit materiaal

Basis en aangepast materiaal

- Markeringskegels groot en klein
- Stokken
- Werp materiaal
- Shuttles
- Rackets
- A3 bladen met instuifopdrachten
- Plooiboxes – mandjes
- Schrijfmateriaal
- ...

Materiaal dat je uit de zaal kan gebruiken

- Hoepels – fietsbanden
- Turnbanken
- Korfbalpalen
- Turnmatjes
- Scorebord – tafel
- Hockeysticks
- Stoelen
- Ander materiaal dat aanwezig is...

B. Organisatorische tips

Waarmee moet je rekening houden om badmintonspelen te kiezen?

1. Kinderen willen kennis maken met onze sport. Behalve lekker bewegen willen ze ook iets leren: maak dus je spelletjes zo eenvoudig mogelijk!
2. De vermoeidheid zal iets minder snel optreden dan verwacht. In je keuze mag er al enige vorm van snelheid verwerkt zitten.
3. Laat de kinderen in groepsverband (lees: groepsteam) de spelletjes uitvoeren om ze te leren samenwerken.
4. Het aanleren van technieken van badminton laat je best achterwege. Toon hen bij aanvang hoe ze het racket moeten vasthouden en hoe ze het best de shuttle raken.
5. De inhoud van de spelletjes moeten zoals gezegd bestaan uit badmintonachtige vormen.
6. Wissel af tussen actieve en minder actieve opdrachten.

De slagvaardigheid proeven staan opgesteld in de zaal (het liefst op voorhand) en worden in de vorm van een parcours (doorschuifstelsel) afgelegd per groep.

MOEV doet verwelcoming en inschrijving controle. Leerlingen moeten verzameld worden op een vrije ruimte in de zaal.

Na verwelcoming geef je 15 min initiatie. Tijdens je initiatie gaat de MOEV-medewerker rond met de leerkrachten LO van de scholen om de postjes uit te leggen.

Opwarmingsspel: tikspel

Warming up met racket en shuttle

Oef 1: laat alle kinderen een racket nemen en leg ze de forehand uit. Het racket is de pan en die moet mooi platliggen of anders valt de pannenkoek eraf. Laat ze de shuttle omhoogslaan (probeer het plafond te tikken).

Oef 2: hetzelfde principe alleen moeten ze nu proberen om de shuttle zo laag mogelijk te laten opspringen op het racket.

Oef 3: backhand uitleggen. Duim op de letters leggen van het racket en er dan door kijken als in een spiegel. Daarna doen alsof je met die pols kijkt hoe laat het is. Zo draaien ze het racket naar de juiste kant.

Oef 4: trucjes uitproberen: pluim omhooghouden en terwijl op de knieën, zitvlak, rug, ... Achter je rug slaan, de grond tikken, door je benen slaan, racket rond je lichaam doorgeven, per 2 met 1 racket de shuttle hooghouden, de shuttle laten botsen op je knie, hand, hoofd, schouder... en dan omhoogslaan.

Badmintonproeven

Na je initiatie (warming up) laat je de leerlingen terug verzamelen op de vrije plaats in de zaal waar ze in het begin verzameld zijn. Daar maak je groepjes van 6 à 8 leerlingen per groep.

De leerkrachten nemen hun groepjes mee naar een willekeurige post en schuiven zo telkens door na een fluitsignaal.

De duur van de proeven hou je kort. 5 à 6 minuten zolang de muziek speelt (tel hoeveel velden en reken uit: bv. 7 velden = 8 min = te veel tijd. Probeer nog een extra post ergens te zetten waar je geen veld voor nodig hebt: circus en tikspelletjes komen hiervoor in aanmerking).

Mee rondgaan en corrigeren als de oefening niet juist gedaan wordt is een vereiste of motiveren door recordjes. Bv. bij mijneveld vragen hoeveel punten ze al hebben. Je kan ook een bepaalde post voor je rekening nemen die redelijk badmintonspecifiek is.

Na het afleggen van het volledige parcours voorzie je het best een pauze zodat de kinderen even kunnen drinken. Dit geeft je tevens de mogelijkheid om de proeven op te ruimen voor de wedstrijdjjes.

Wedstrijden

Je hebt 20 min over. Verzamel alle leerlingen rond 1 terrein en kiest iemand uit waarvan je opgevallen is dat die wel een pluimpje kan slaan. Leg door een korte demo de puntentelling en spelregels uit.

Spelregels

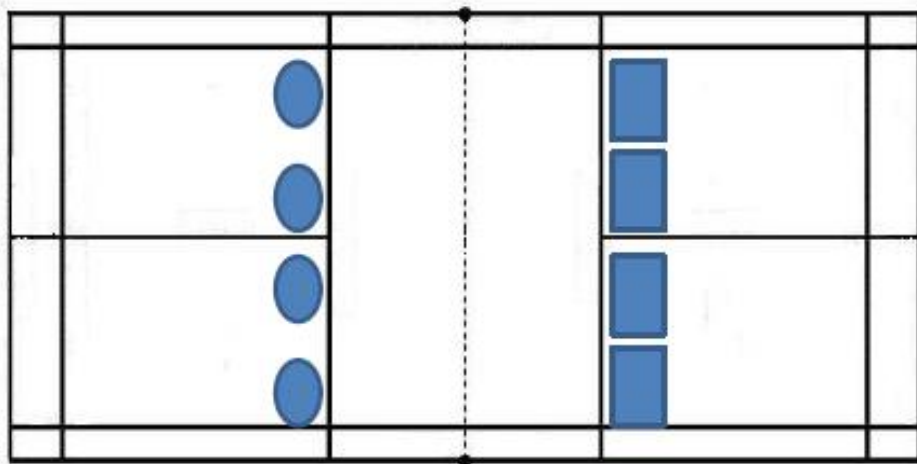
- Opslag van achter de servicelijn.
- Welke lijnen we nemen (halve dubbel terreinen).
- Onderhands opslaan!
- Geen 2 keer de pluim raken alvorens over het net te slaan.
- Op de lijn is binnen.
- 2 kansen bij opslag (normaal niet bij badminton = uitzondering). Bij tweemaal missen krijgt de andere geen punt maar wel de shuttle.
- Pluim mag het net raken (ook bij opslag)

Heb je te veel kinderen en te weinig velden dan laat je ze in groepjes van 4 wedstrijdjjes spelen: 1 tegen 2 → 3 en 4 tellen; na 7 punten wisselen. Laat het formulier duidelijk zien en leg het duidelijk uit. Zie punt 8 (bijlage) 'Wedstrijdformulieren'.

5. Overzichtenlijst oefeningen

5.1. Dikke madam met de vuile sok

DIKKE MADAM MET DE VUILE SOK



- 1 LEERLING PER HOEPEL
- MET DE **DUIMGREEP** PLUIM IN DE "WASMANDEN" OF DOZEN MIKKEN.





* **JAGERBAL** MET SHUTTLE OF INDIACA

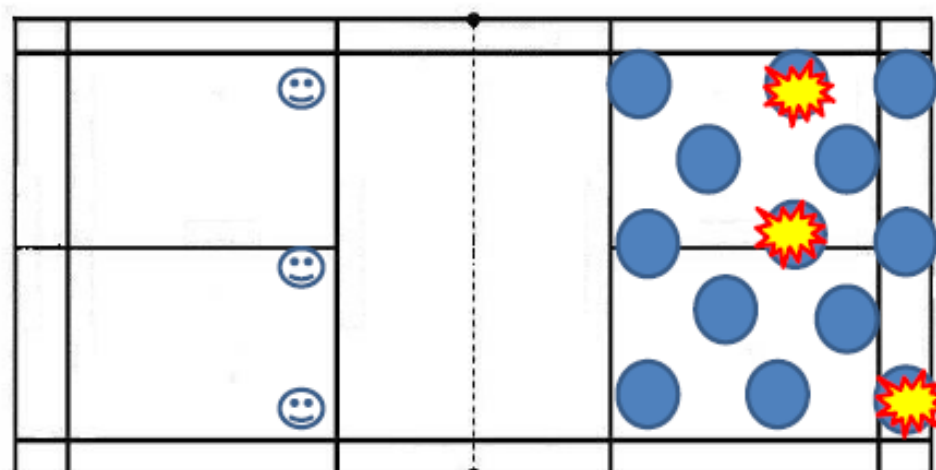
(wie aangetikt wordt, is de nieuwe tikker)



* **TIKKERTJE** MET VERLOSSEN ONDER DE BENEN / HAASJE OVER / ...

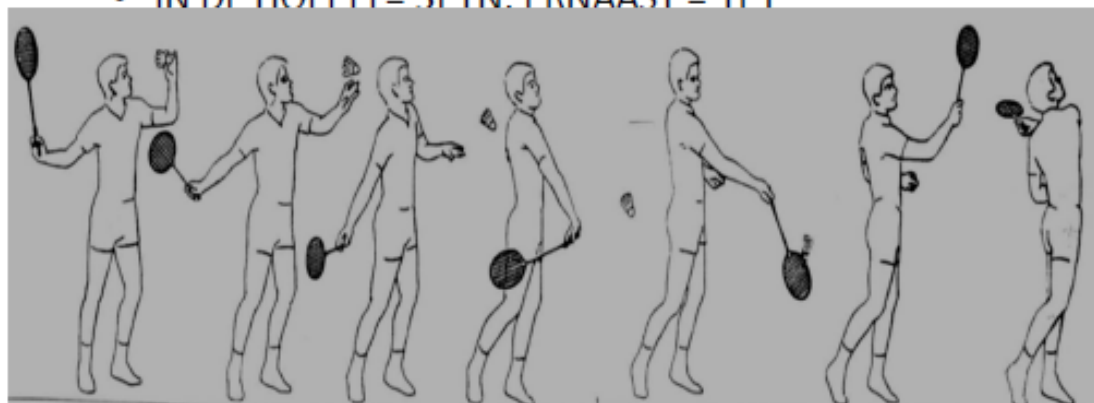
* **RIDDER MET SCHILD:**
DE TIKKER HEEFT EEN PLUIM
DE ANDEREN ZIJN RIDDERS MET EEN
SCHILD (RACKET IN DUIMGREEP).
AFWEREN MAG MET HET RACKET.

MIJNENVELD



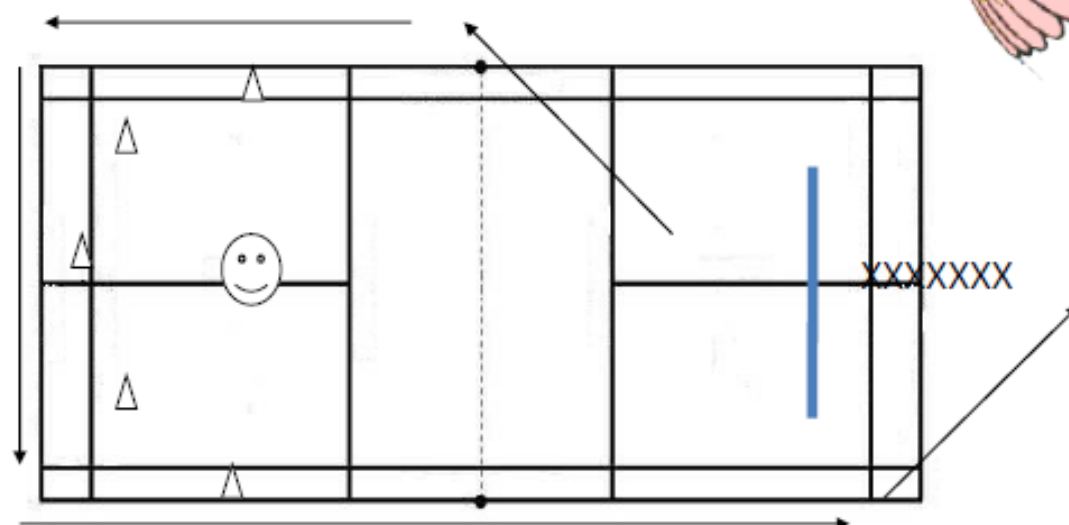
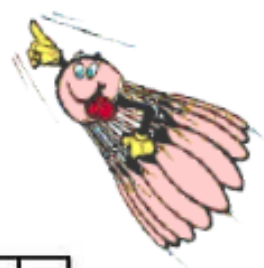
VERRE OPSLAG

- PROBEER MET DE VERRE OPSLAG TE MIKKEN IN DE OPGESTELDE MATERIALEN (*)
- IN DE HOEPEL = 3PTN: ERNAAST = 1PT



(*)(dit kunnen ook matjes, korfbaldoelen, manden, plintdelen, hoepels ... zijn.)

DOORLOPERTJE



VORM EEN RIJ ACHTER DE LIJN

DE LESGEVER SLAAT 1 SHUTTLE NAAR DE OVERZIJDE

1 KEER TERUGSLAAN EN ACHTER DE KEGELS LOPEN

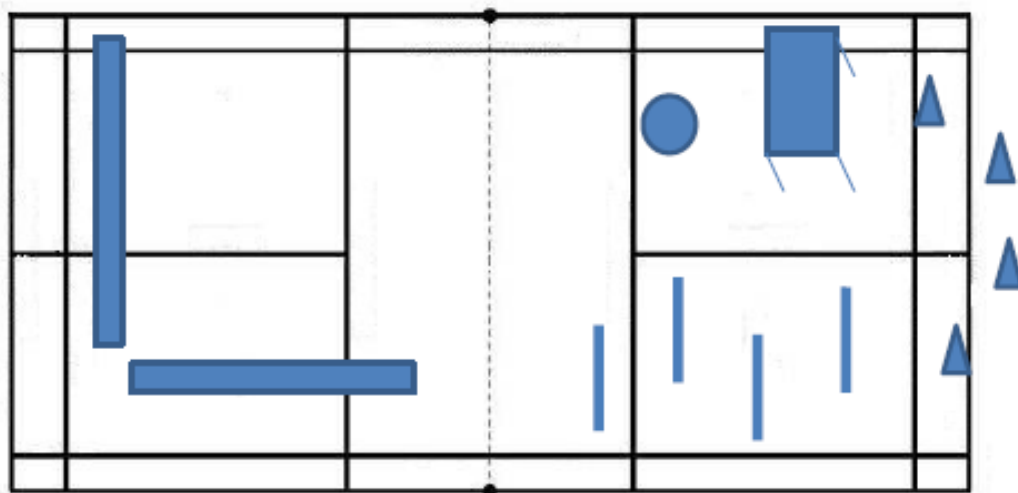
TERUG AANSLUITEN ACHTERAAN BIJ DE GROEP

VARIATIE:

1: PROBEER MET DE GANSE GROEP ZOLANG MOGELIJK TERUG TE SLAAN EN **BREEK HET RECORD** (valt de shuttle op de grond, terug van 0 starten)

2: LAAT EEN LEERLING IN DE PLAATS VAN DE LEERKRACHT SLAAN (WISSELEN ALS DE SHUTTLE VALT)

HINDERNISSENPARCOURS^(*)



- PLUIM OP HET RACKET EN ZO HET GANSE PARCOURS AFLEGGEN. (AAN DE HOEPEL DE PLUIM OVER HET NET SLAAN EN OPVANGEN)

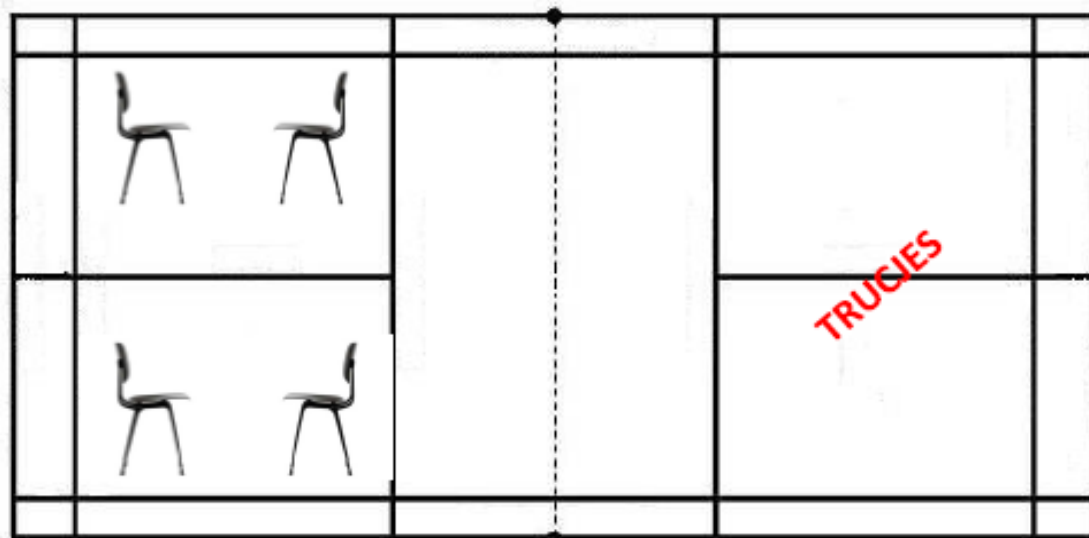


VARIATIE:

- 1: VALT DE PLUIM DAN START JE OPNIEUW ACHTERAAN IN DE GROEP.
- 2: PROBEER OOK EENS HET PARCOURS OF EEN DEEL ERVAN AF TE LEGGEN TERWIJL JE DE PLUIM OMHOOGSLAAT. HIER MAG DE SHUTTLE NATUURLIJK WEL EENS VALLen.

() (de opstelling kan ook anders geplaatst zijn naargelang het beschikbare materiaal)*

CIRCUS BADMINTON



PROBEER DE **VERSCHILLENDE TRUCJES** UIT ZOALS:

OP JE **KNIEËN** GAAN ZITTEN

OP JE **ACHTERWERK** ZITTEN

OP JE **RUG** GAAN LIGGEN

RACKET **ONDER JE BEEN** EN SHUTTLE OMHOOG SLAAN

TUSSEN JE BENEN SLAAN

ACHTER JE RUG

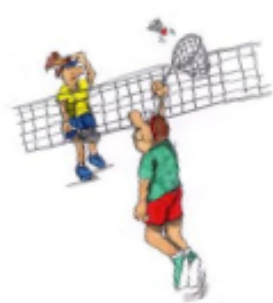
JONGLEREN MET DE SHUTTLE EN OMHOOG SLAAN (VOETBAL)

2 SHUTTLES IN DE LUCHT HOUDEN

OP DE **STOEL** ZITTEN EN SHUTTLE OMHOOG SLAAN

VINDT ZELF IETS UIT





KEGELVANGEN



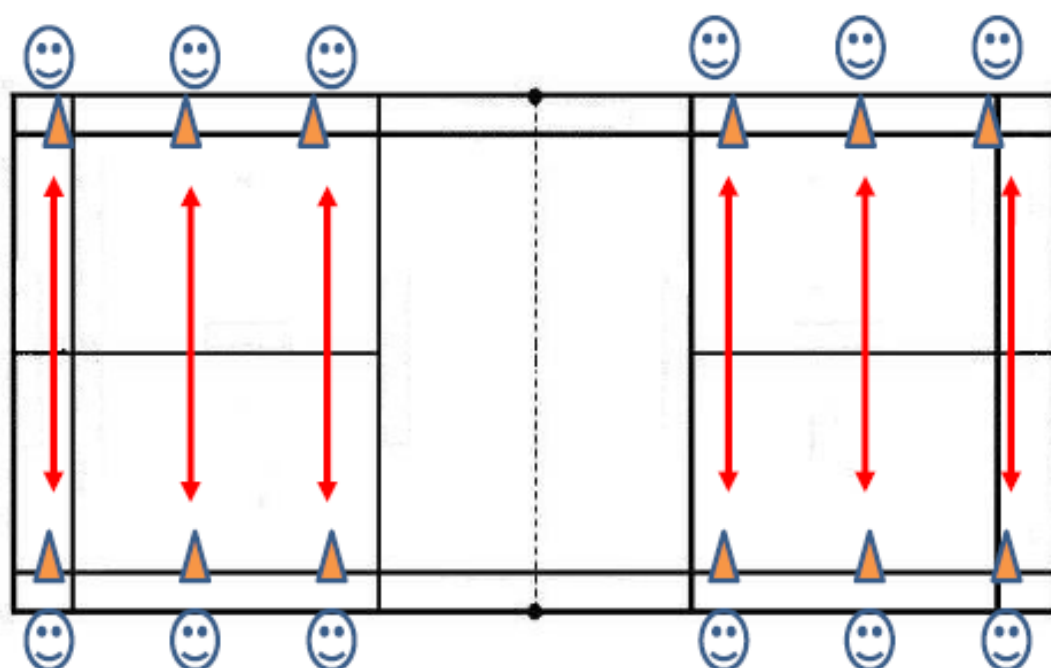
SLA DE SHUTTLES ZO VER MOGELIJK

IEMAND ANDERS PROBEERT DE SHUTTLES OP TE
VANGEN IN DE KEGEL

NA EEN AANTAL KEER WISSELEN

		😊		▼😊	
		😊		▼😊	
		😊		▼😊	

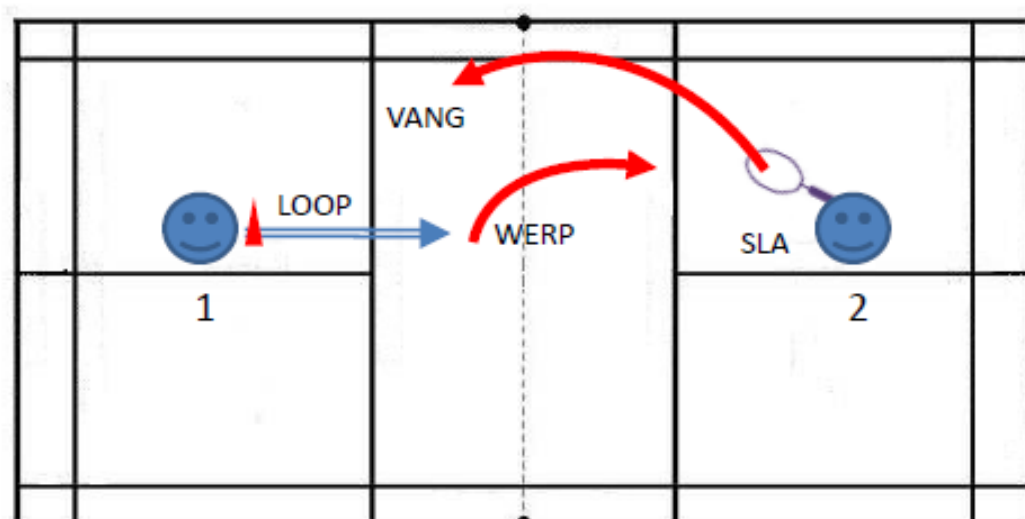
CHINESE MUUR



DE LEERLINGEN SPELEN VRIJ NAAR ELKAAR



LOOP * WERP * SLA * VANG



PER 2: 1 * LOOP TOT AAN HET NET
* WERP DE SHUTTLE OVER HET NET



2 * SLA DE SHUTTLE ZO VER MOGELIJK OVER HET NET

1 * VANG DE SHUTTLE TERUG OP EN START OPNIEUW

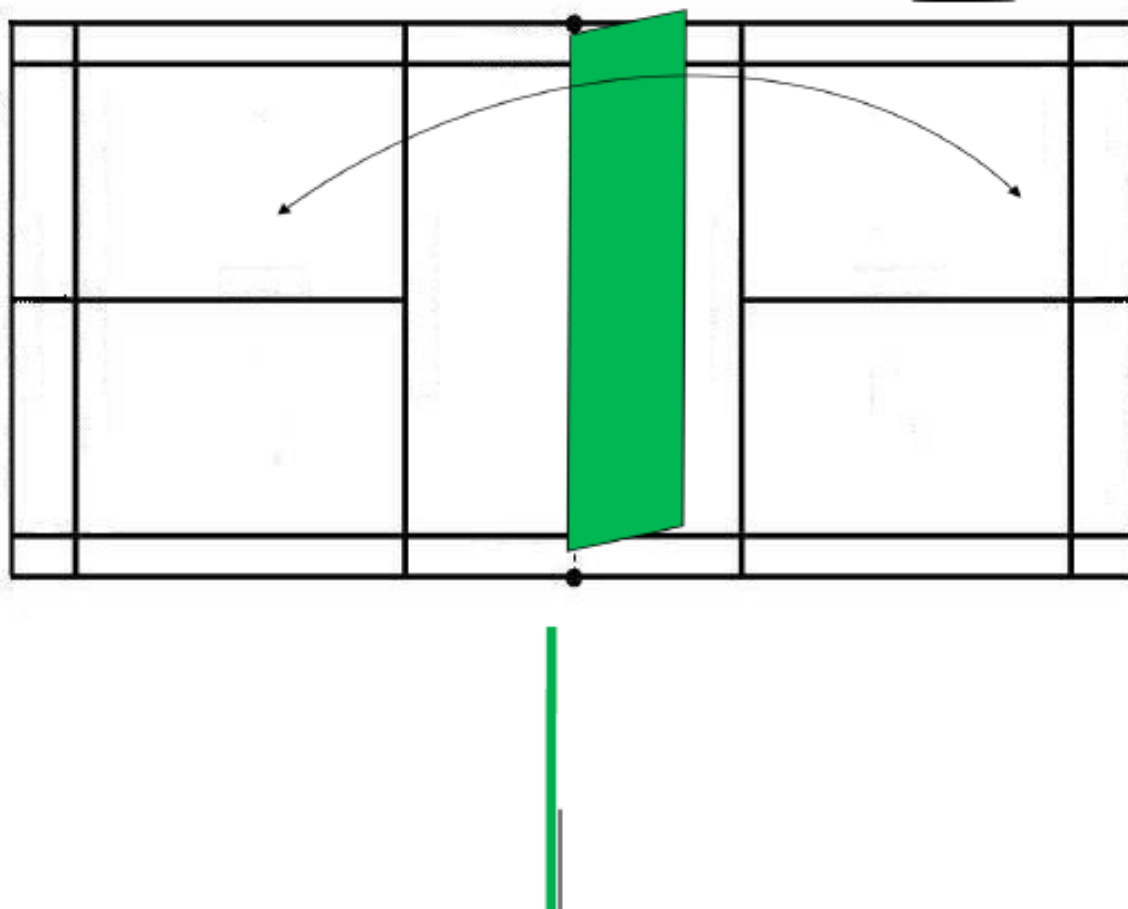
NA EEN AANTAL KEER WISSELEN

(meerdere opstellingen naast elkaar mogelijk)

BLINDEMAN



(bovenaanzicht)



(zijaanzicht)

- SLA NAAR ELKAAR OVER HET SCHERM

GOOOAAAAAALL



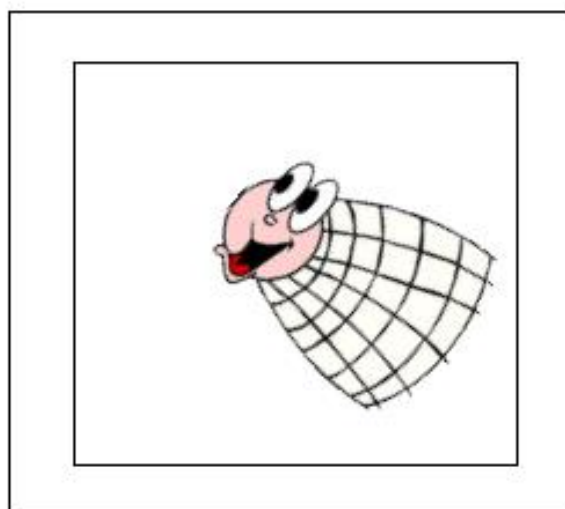
PLAATS 1 LEERLING IN DE GOAL ALS KEEPER MET 2 VELCRO SCHIJVEN OF POTJES



DE ANDERE SPELERS WERPEN MET EEN SHUTTLE NAAR DE GOAL (VANACHTER DE AANGEDUIDE LIJN +/- 2m afstand)

WIE SCOORT MAG IN DE GOAL STAAN – ANDERS WISSELEN NADAT IEDEREEN AAN DE BEURT IS GEWEEST

RAAMPJE MIKKEN

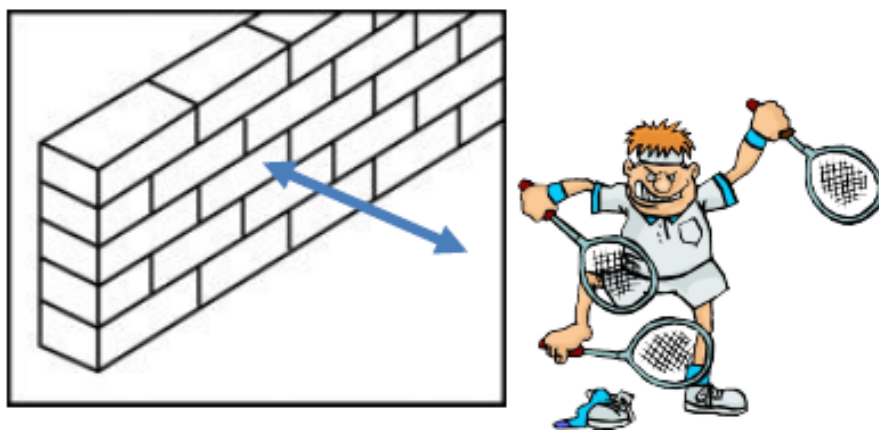


PROBEER IN HET RAAMPJE (*) TE MIKKEN MET EEN CORRECTE OPSLAG (BACKHAND = DIKKE MADAM)



() dit kan een afgeplakt vierkant zijn tegen de muur of hoepels aan een sportraam*

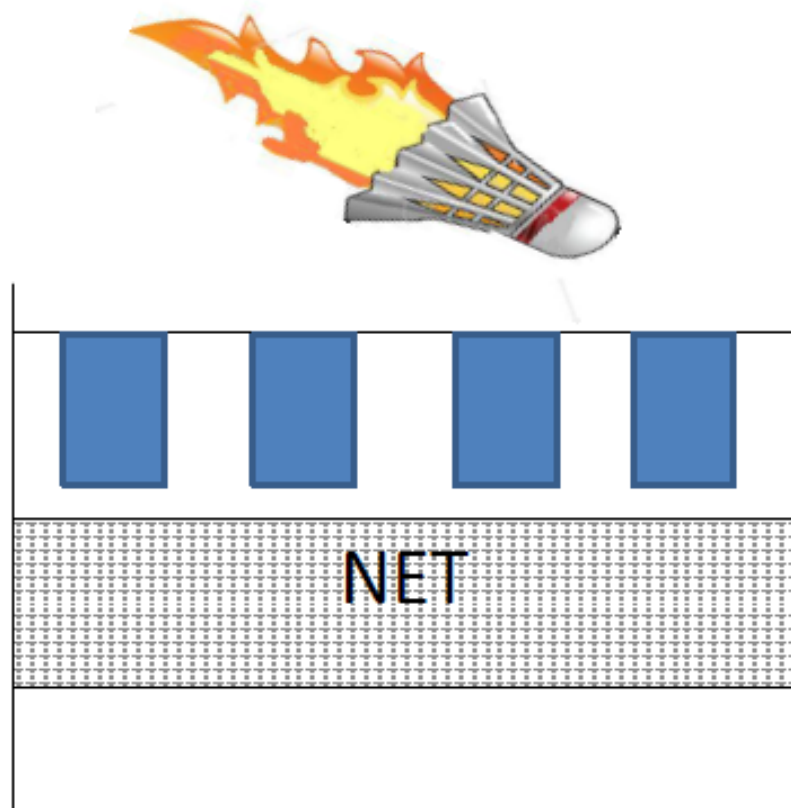
MUURTJE SLAAN



GA OP 1 à 1.5m VAN DE MUUR STAAN EN PROBEER
ZONDER TE STOPPEN DE PLUIM TEGEN DE MUUR TE
SLAAN.

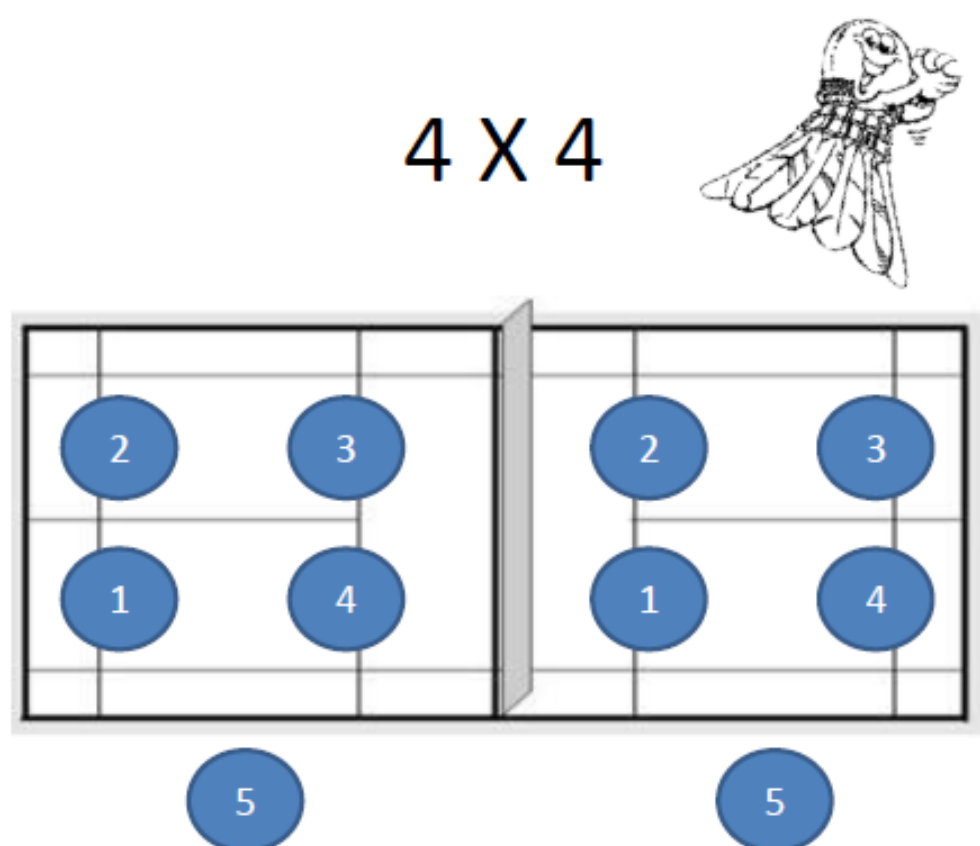
VALT DE SHUTTLE DAN BEGIN JE OPNIEUW

KRANTEN SLAAN



Oefeningen:

1. SLALOM ROND DE KEGELS EN MET EEN BACKHAND OPSLAG/VLAKKE SLAG DE KRANT RAKEN.
2. LOPEN NAAR DE KEGELS, EEN AANGEVER GOOIT EEN SHUTTLE OP. SMASH HARD OP OF DOOR DE KRANT;
3. PER 2 NAAR ELKAAR SLAAN . PROBEER DE KRANTEN TE RAKEN OF ERDOOR TE SLAAN



SPEEL 4 TEGEN 4

NA ELK PUNT SCHUIVEN BEIDE GROEPEN 1 PLAATS DOOR

DE 5^E PLAATS IS VOOR EVENTUELE RESERVESPELERS

VEILIGHEID !!

6. Extra oefeningen

6.1. Hemel en aarde

Spelers spelen telkens 1 rally op een half veld. De winnaar van de rally mag in de hemel gaan staan, de verliezer van de rally gaat achter de aarde aanschuiven.

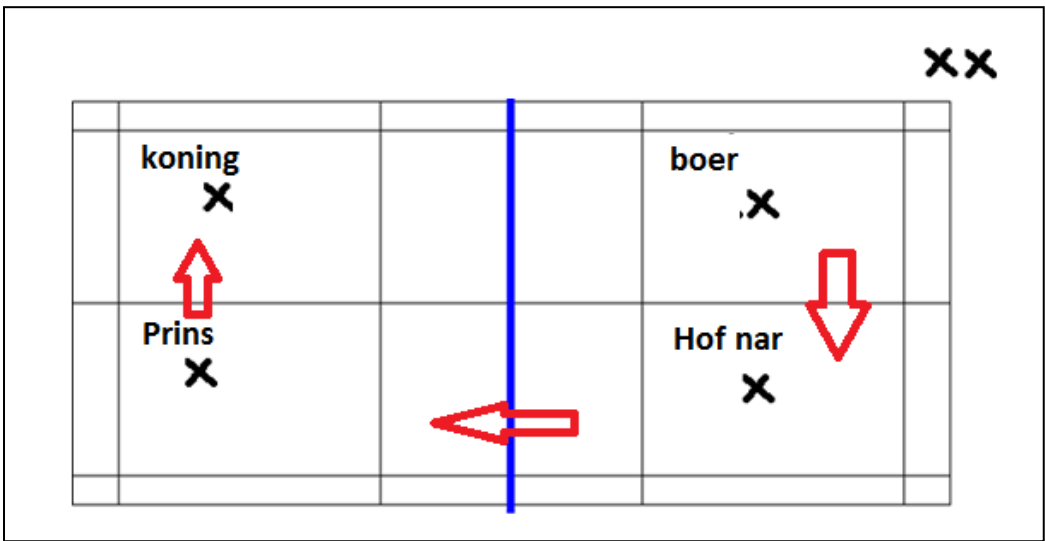


6.2. Koning, prins, hofnar en boer

4 spelers staan opgesteld, ieder op een half veld. Dit half veld is hun zone. De overige spelers wachten buiten het veld. Er wordt telkens één rally gespeeld, wanneer het pluimpje valt in een zone moet de speler die deze zone verdedigt het veld verlaten. Wanneer een speler buiten of in het net slaat moet deze speler eveneens het veld verlaten.

Als een speler het veld verlaat schuiven de overige spelers 1 plaats door en zal een nieuwe speler inkomen op de plaats van de boer.

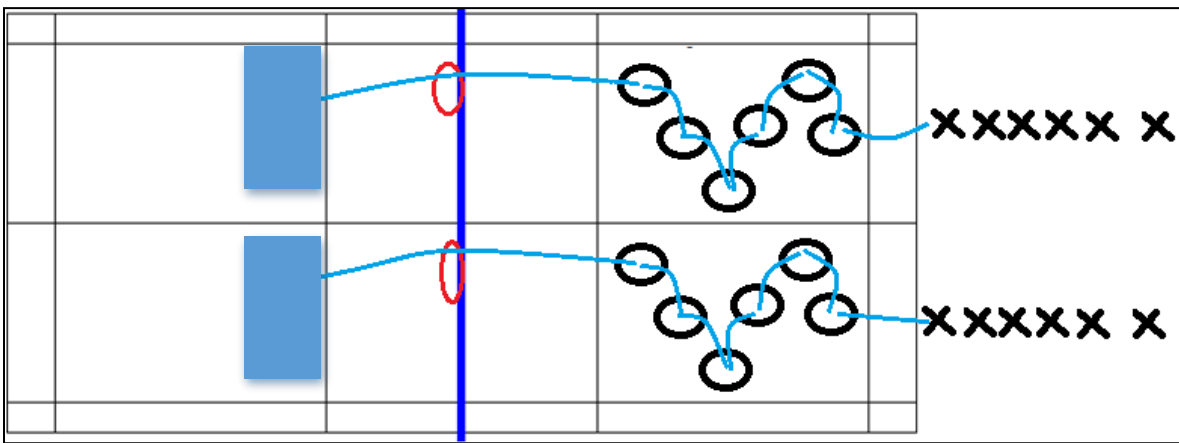
Doel: zo lang mogelijk op de plaats van de koning blijven staan.



6.3. Hoepel loop

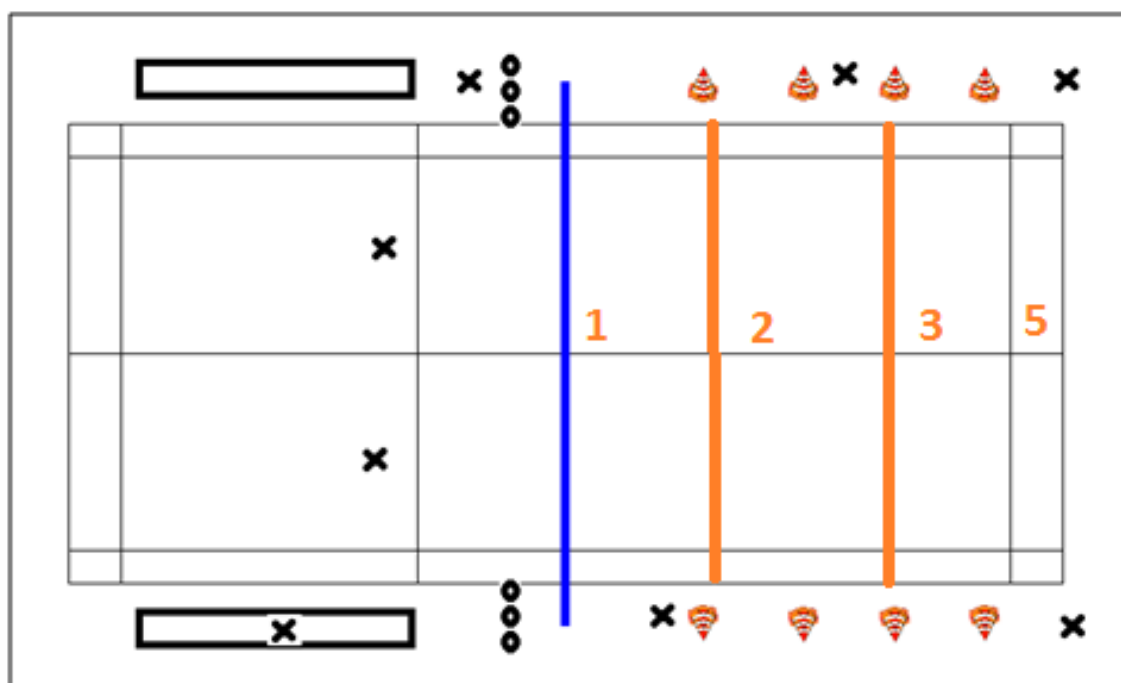
Spelers lopen naar servicelijn met pluimpje op racket. De voeten mogen enkel in hoepels gezet worden. In de laatste hoepel stoppen de spelers en nemen het pluimpje in de hand. Onderhandse backhand service naar het racket zonder snaren die aan het net hangt. Elke pluim door het racket op het net is één punt.

Doel: zoveel mogelijk punten scoren.



Spelers lopen met pluimpje op de racket in slalom rond de kegels, onder het net, over de kokers, op de bank en zo naar de servicelijn. Daar slagen ze onderhands op en trachten ze in zo ver mogelijk te slaan. Hoe verder ze slaan hoe meer punten de speler kan scoren. Speler gaat eigen pluimpje halen en legt het parcours weer af met pluimpje op de racket.

Doel: om het eerste 21 punten te halen.



7. Wedstrijdformulieren

(zie bijlage)