



# SHUTTLE TIME

**BWF**

**BWF** BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

HANDBOEK VOOR LEERKRACHTEN



# SHUTTLE TIME

## **BWF** BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

---

### HANDBOEK VOOR LEERKRACHTEN

Published by:

**BADMINTON WORLD FEDERATION [1983-05-5]**

Unit No.1 Level 29

Naza Tower, Platinum Park

10 Persiaran KLCC

50088 Kuala Lumpur

Tel: +603 2631 9188

Fax: +603 2631 9688

Email: [bwf@bwf.sport](mailto:bwf@bwf.sport)

Website: [www.bwf.sport](http://www.bwf.sport)

© BADMINTON WORLD FEDERATION

First Edition Published March 2020

Second Edition Published December 2021

ISBN National Centre – National Library of Malaysia

ISBN 978-967-15281-3-6

All rights reserved.

No part of this book may be used, stored in, transmitted or reproduced in any form or manner whatsoever without the prior written permission of the Publisher, BADMINTON WORLD FEDERATION.

# Dankwoord

De BWF bedankt in het bijzonder volgende personen en organisaties die een belangrijke bijdrage geleverd hebben aan de ontwikkeling van *Shuttle Time*.

## Ontwerp van project en materialen

---

### Ontwikkeling

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Sharon Springer

Kaitlyn Hall (Inclusiviteit)

Lyndon Williams (Inclusiviteit)

### Bewerking

Stuart Borrie

Sharon Springer

Ian Wright

## Vertaling

---

Michiel Vermeulen, Arno Boonants & Robbert de Keijzer

## Continentale federaties

---

Badminton Afrika	<a href="http://www.badmintonafrika.com">www.badmintonafrika.com</a>
Badminton Azië	<a href="http://www.badmintonasia.org">www.badmintonasia.org</a>
Badminton Europe	<a href="http://www.badmintoneurope.com">www.badmintoneurope.com</a>
Badminton Pan Am	<a href="http://www.badmintonpanam.org">www.badmintonpanam.org</a>
Badminton Oceanië	<a href="http://www.badmintonoceania.org">www.badmintonoceania.org</a>



## Meer informatie

De materialen voor *Shuttle Time* zijn beschikbaar in verschillende talen. Alle bronnen kunnen gedownload worden van de BWF *Shuttle Time* website.



### Badminton World Federation

---

Unit 1 Level 29 Naza Tower, Platinum Park 10 Persiaran KLCC, 50088 Kuala Lumpur Malaysia  
[www.shuttletime.sport](http://www.shuttletime.sport) | [shuttletime@bwf.sport](mailto:shuttletime@bwf.sport)

# Inhoud

## Module 1 – Start

---

### Overzicht

1. Inleiding .....	6
2. Focus op de leerkracht.....	6
3. Focus op de kinderen.....	7
4. Waarom badminton? .....	7
5. Jouw badminton leeromgeving.....	8

### Over Shuttle Time

6. Doelstellingen <i>Shuttle Time</i> .....	9
7. <i>Shuttle Time</i> leermiddelen .....	10

### Over Badminton

8. Een ideale schoolsport .....	11
9. Badminton basisbegrippen .....	13
10. Doel van het spel .....	14
11. Spelregels .....	14
12. Badminton op hoger niveau .....	14
13. De Olympische spelen en andere Globale Spelen .....	15
14. Badminton in de wereld .....	15
15. De oorsprong van badminton.....	16
16. Regulering badminton wereldwijd.....	16
17. BWF visie, missie, doelen.....	16
18. Inclusiviteit.....	17
19. Badminton in jouw omgeving .....	17

## Module 2 – Leermiddelen en inhoud

---

1. Overzicht .....	19
2. Badminton leermiddelen .....	20
3. Overzicht van de inhoud.....	21
4. Structuur van het programma.....	23
5. Waar te starten? .....	24
6. Lesstructuur .....	24
7. Algemeen lesformat .....	25
8. Flexibiliteit van het programma.....	26

### **Module 3 – Groepsmanagement in de badmintonles**

---

1. De leerlingen motiveren . . . . .	28
2. Badminton aanleren in grote groepen. . . . .	29
3. Technieken om shuttles aan te geven – multifeed . . . . .	31
4. Veiligheid . . . . .	32
5. Spelvormen – groepsmanagement . . . . .	32

### **Module 4 – Oefening voor de algemene conditie**

---

1. Inleiding . . . . .	34
2. Doelstellingen . . . . .	34
3. Fysieke oefeningen – Motorische basisvaardigheden. . . . .	35
4. Samenvatting . . . . .	38

### **Module 5 – Lessen voor beginners**

---

#### **Slaan en bewegen- Grips, basishouding, spelen in het voorveld (10 lesplannen)**

1. Inleiding . . . . .	40
2. Doelstellingen . . . . .	40
3. Verklaring van de inhoud . . . . .	41
4. Samenvatting . . . . .	58

### **Module 6 – Zwaaien en werpen**

---

#### **Spelen in het middenveld (2 lesplannen)**

1. Inleiding . . . . .	60
2. Doelstellingen . . . . .	60
3. Verklaring van de inhoud . . . . .	61
4. Samenvatting . . . . .	65

## Module 7 – Werpen en slaan

---

### Spelen in het achterveld (6 lesplannen)

1. Inleiding .....	67
2. Doelstellingen .....	67
3. Verklaring van de inhoud .....	68
4. Samenvatting .....	77

## Module 8 – Leren winnen

---

### Tactiek en competitie (4 lesplannen)

1. Inleiding .....	79
2. Doelstellingen en objectieven .....	79
3. Tactisch bewustzijn .....	80
4. Verklaring van de inhoud .....	80
5. Samenvatting .....	82

## Module 9 – Competitievormen

---

1. Inleiding .....	84
2. Knockout competitie .....	84
3. Competities .....	86
4. Laddercompetitie .....	87
5. Competities in piramidevorm .....	88
6. Wedstrijden in teams .....	89

## Module 10 – Eenvoudige badmintonspelregels

---

1. Overzicht .....	90
2. Scoresystemen .....	91
3. Interval en wisselen van kant .....	91
4. Enkelspel .....	91
5. Dubbelspel .....	92

# Module 1

## Start

### Inhoud

---

#### Overzicht

1. Inleiding
2. Focus op de leerkracht
3. Focus op de kinderen
4. Waarom badminton
5. Jouw badminton leeromgeving

#### Over Shuttle Time

6. Doelstellingen *Shuttle Time*
7. *Shuttle Time* leermiddelen

#### Over Badminton

8. Een ideale schoolsport
9. Badminton basisbegrippen
10. Doel van het spel
11. Spelregels
12. Badminton op hoger niveau
13. De Olympische spelen en andere Globale Spelen
14. Badminton in de wereld
15. Oorsprong badminton
16. Regulering badminton wereldwijd
17. BWF visie, missie en doelstellingen
18. Inclusiviteit
19. Badminton in jouw omgeving



## Module 1 Focus

---

**Module 1** is een introductie tot *Shuttle Time* en geeft een beeld betreffende de geschiktheid van badminton voor de lessen lichamelijke opvoeding (LO) op school. Hier vind je een overzicht over het project in zijn geheel en de achtergrond van de badmintonsport. Het helpt je om inzicht te verkrijgen in je eigen badmintonsituatie op school en in de eigen omgeving.

## Doelstellingen Module 1

---

Na afloop van deze module, heb je meer inzicht in:

- de doelstellingen van of *Shuttle Time* en de verschillende componenten van het project;
- je eigen badmintonsituatie;
- het voordeel van badminton voor schoolgaende kinderen;
- badminton als sport, spelregels en badminton in de wereld.



# Overzicht

## 1. Inleiding

---

**Shuttle Time** is het 'Badminton op school' programma van de BWF. Het doel is om van badminton één van de populairste sporten op school te maken.

Dit henboek is bestemd voor de leerkracht en omvat 10 modules die je zullen helpen om badminton op school aan te leren. In deze 10 modules voor leerkrachten willen we je helpen om:

- een groter inzicht te verkrijgen in badminton als sport;
- lessen badminton in te plannen tijdens de lessen LO;
- deze lessen leuk, veilig, inclusief en aangenaam te maken voor een groep kinderen;
- een positief imago voor badminton te creëren bij de deelnemers.

De belangrijkste inhoud en de leertips zijn terug te vinden in modules 5, 6, 7 en 8.

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummer 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummer 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummer 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummer 19 tot 22)

## 2. Focus op de leerkracht

---

De leerkracht staat centraal voor het succes van *Shuttle Time*.

### **Leerkrachten ...**

- hebben geen ervaring nodig om te starten met dit programma;
- kunnen door gebruik te maken van dit henboek leren onafhankelijk badmintonlessen te maken en ze in te plannen;
- kunnen een bijscholing volgen om het programma voor leerkrachten beter te leren kennen.

Contacteer uw nationale badminton federatie voor meer informatie over bijscholingen in verband met *Shuttle Time*. De contactgegevens vindt u op de BWF-website –[www.bwf.sport](http://www.bwf.sport)

Een aantal leerkrachten zijn al goed vertrouwd met de badmintonsport – hebben het zelf al gespeeld - of misschien bent u zelf badmintoncoach. Voor veel eneren zal het de eerste keer zijn dat ze in contact komen met badminton aan de hen van dit henboek.

Dit **Handboek voor Leerkrachten** is bestemd voor elke leerkracht, ongeacht zijn of haar achtergrond.

### 3. Focus op de kinderen

---

Sommige kinderen kennen badminton al. Ze spelen het of hebben er reeds kennis mee gemaakt in het verleden. Voor anderen zal het de eerste keer zijn dat ze er mee in aanraking komen aan de hand van *Shuttle Time*.

#### **Kinderen ...**

- van alle leeftijden en verschillende vaardigheden of beperkingen kunnen succesvol badmintonvaardigheden aangeleerd worden;
- leren **badmintonvaardigheden** aan de hand van activiteiten gedurende de lessen;
- ontwikkelen **sociale vaardigheden** door badminton te spelen in een inclusieve en prettige omgeving;
- ontwikkelen ook **fysieke vaardigheden** tijdens de badmintonlessen aan de hand van *Shuttle Time*.

Het is belangrijk te weten wat het beginniveau is van je leerlingen, hun ervaring met badminton, hun overig sportverleden en hun vaardigheden (zowel fysiek als cognitief).

### 4. Waarom badminton

---

Badminton is zeer geschikt als schoolsport, zowel voor **meisjes** als **jongens** van alle leeftijden en met verschillende vaardigheden of beperkingen. Het is een leuke, veilige sport die weinig belastend is.

De badminton activiteiten in **Shuttle Time** ontwikkelen vele verschillende fysieke eigenschappen, belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen zoals:

- oog-hencoördinatie;
- werpen en vangen;
- stabiliteit en evenwicht;
- snelheid en agility – de capaciteit om snel te veranderen van richting;
- springen en lenen;
- tactisch aspect / het snel nemen van beslissingen.

De lessen en activiteiten in dit henboek zijn ontwikkeld om badmintonvaardigheden aan te leren aan groepen. We leren kinderen de **basis badmintonvaardigheden**.

Kinderen ontwikkelen hierdoor ook **fysieke vaardigheden** en **tactische vaardigheden** (vaardigheden om **doordacht** te spelen).



## **5. Jouw badminton leeromgeving**

---

Voor je start, bekijk je eigen badminton leeromgeving.

- Heb je een sporthal of de mogelijkheid om binnen te sporten en waar er badmintonlessen kunnen plaatsvinden? (Opmerking – je hebt geen sporthal nodig voor de 10 lessen voor beginners).
- Heb je de basisbenodigdheden – rackets, shuttles en netten?
- Bestaat de mogelijkheid om via de nationale / regionale / lokale badminton instanties bijscholingen te volgen om je op de juiste weg te helpen badminton te onderwijzen?
- Zijn er lokale clubs die lessen aanbieden voor schoolgaene kinderen die interesse vertonen in badminton?
- Ken je persoonlijk een badmintoncoach die les geeft aan schoolgaene kinderen?
- Staat badminton in het leerplan voor het lager / secundair onderwijs?
- Zijn er lokale schoolcompetities?
- Zijn er regionale of nationale schoolcompetities voor badminton?
- Zijn er kinderen met een beperking en die voordeel kunnen halen uit de inclusieve differentiaties die *Shuttle Time* aanbiedt?

# Over Shuttle Time

## 6. Shuttle Time Doelstellingen

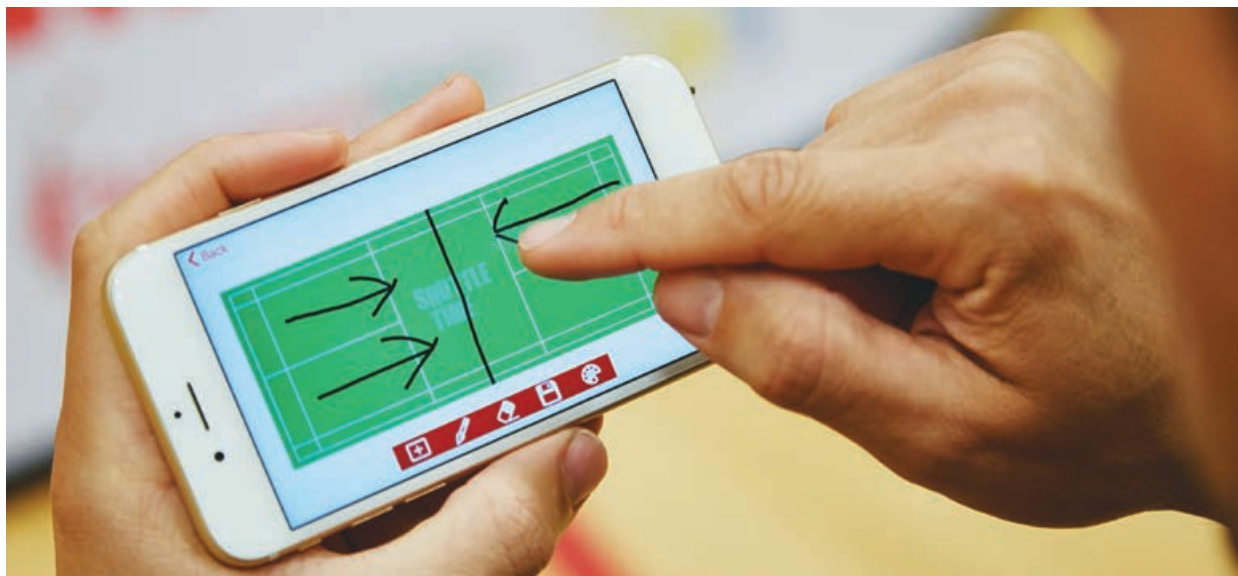
*Shuttle Time* heeft als doel om:

- leerkrachten bij te staan om veilige, inclusieve en leuke badmintonactiviteiten in te plannen in de lessen lichamelijke opvoeding;
- te verzekeren dat alle kinderen succesbeleving kunnen ondervinden in de badmintonles;
- algemene leerdoelen bereikt worden aan de hen van de badmintonactiviteiten;
- leerkrachten in staat te stellen om badminton een positief imago mee te geven.

Het henboek omschrijft badminton **technieken, -tactiek en fysieke vaardigheden**.

De aangeboden oefenstof is specifiek voor badminton maar eenvoudig zodat ze bruikbaar is voor iedereen, ook voor wie voor de eerste keer in aanraking komt met badminton.





## 7. Shuttle Time leermiddelen

De leermiddelen en materialen zijn beschikbaar in verschillende talen en zijn toegankelijk via de BWF-website [www.shuttletime.sport](http://www.shuttletime.sport).

<b>Henboek voor de leerkracht</b>	10 modules voor leerkrachten met instructies hoe je een badmintonles organiseert en plant.
<b>Lesplannen</b>	22 badminton lesplannen.
<b>Videomateriaal</b>	92 videofragmenten. Deze illustreren de badmintonactiviteiten en aandachtspunten in de lessen.
<b>Mobiele apps</b>	Bovenstaene bronnen zijn ook beschikbaar in een gebruiksvriendelijke app.
<b>Online Materialen</b>	Leerplatform dat de mogelijkheid biedt om het Deoretische deel op een leuke en interactieve manier af te leggen.
<b>Inclusiviteitsgids voor leerkrachten</b>	Een praktische gids die leerkrachten helpt om <i>Shuttle Time</i> te gebruiken als een inclusiviteitsprogramma tijdens al hun lessen.
<b>Badminton materialen</b>	Om een badmintonles in te plannen is er een minimum aan materiaal nodig. Elke les geeft aan wat er nodig is. Een ideale uitrusting voor scholen bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 rackets</li> <li>• 36 plastic shuttles</li> <li>• 2 netten</li> <li>• 20 meter toversnoer ter vervanging van een net.</li> </ul>
<b>Extra materiaal</b>	Extra materialen om badminton te stimuleren zijn in ontwikkeling.

# Over Badminton

## 8. Een ideale schoolsport

Er zijn verschillende goede redenen waarom badminton een ideale sport is om in te schakelen in de lessen lichamelijke opvoeding.

- Badminton is zeer toegankelijk voor zowel meisjes als jongens.
- Badminton is een veilige, weinig belastende sport voor kinderen.
- Badminton bevordert de ontwikkeling van sportieve basisvaardigheden.
- Leerlingen met verschillende capaciteiten kunnen met succes de basisvaardigheden badminton angeleerd worden die hun in staat stellen om levenslang badminton te spelen.
- Badminton is een sociale sport: jongens en meisjes, mannen en vrouwen kunnen samen spelen, trainen en competitie spelen.
- Badminton is toegankelijk voor mensen met beperkingen. Er wordt gespeeld in verschillende categorieën, afhankelijk van de soort en de ernst van de beperking. Dit verzekert een eerlijke en veilige competitie.
- Lesplannen 1-10 zijn gemakkelijk aanpasbaar voor kinderen met beperkingen.



### Een inclusieve sport

Inclusief zijn betekent dat men een lesplan implementeert dat ervoor zorgt dat alle kinderen succesvol kunnen zijn. Dit betekent niet enkel kinderen met een beperking of een handicap, maar ook kinderen met een lager prestatieniveau of kinderen die moeilijkheden ervaren in een sportieve omgeving. *Shuttle Time* is een hulpbron die inclusiviteit promoot en toejuicht. De verschillende lesplannen bieden differentiatie aan, waardoor men oefeningen makkelijker of moeilijker kan maken om zo aan alle leerlingen tegemoet te komen.

We zullen de differentiatie, en hoe differentiatie inclusiviteit promoot, later in deze handleiding bespreken. Verschillende klassen maken het mogelijk dat kinderen met een beperking of een handicap samen leren met kinderen zonder beperking. Sommige leerkrachten hebben daardoor reeds ervaring met het ondersteunen van kinderen met een beperking of kinderen met bijkomende zorgnoden. Voor de leerkrachten die hier nog geen ervaring in hebben kunnen de onderstaande aandachtspunten helpen om te focussen op inclusiviteit binnen *Shuttle Time*. Tijdens het plannen van een inclusieve *Shuttle Time* les kan het helpen om te denken aan:

- Is er nood aan aangepast materiaal?
- Zijn er kinderen die gebruik maken van een rolstoel, een steunframe, of een prothese?
- Zijn er kinderen met een zintuiglijke beperking die mogelijk nood hebben aan extra ondersteuning of ondersteunend materiaal?
- Zijn er kinderen met een verstandelijke beperking (die mogelijk minder goed kunnen omgaan in grote groepen of luidruchtige omgevingen, of die meer tijd nodig hebben om een nieuwe vaardigheid te leren)?
- Welke differentiaties heb ik nodig opdat elk kind kans heeft om succesvol te zijn?



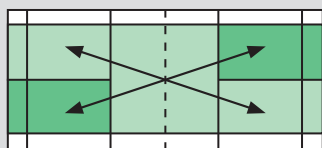


## 9. Badminton basisbegrippen

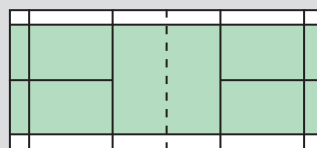
Badminton:

- wordt gespeeld met een net;
- wordt gespeeld op een rechthoekig veld;
- is een spel waarbij de shuttle de grond niet mag raken, de rally's starten met een onderhense service;
- omvat vijf disciplines: enkelspel (heren / dames), dubbelspel (heren / dames en mixed).

De service in enkelspel moet diagonaal gespeeld worden in het lange servicevak. Er wordt verder gespeeld over de volledige lengte van het veld en in de breedte tot de eerste zijlijn.

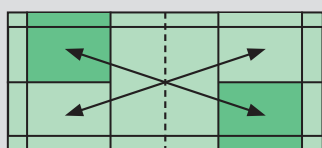


De shuttle wordt diagonaal opgeslagen in het 'servicevak' van de tegenstener.

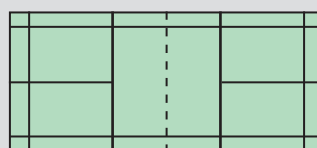


Het grijze gedeelte is het speelveld voor enkelspel. Een shuttle die daarbuiten valt is uit en betekent dat er een punt gewonnen of verloren is.

De service voor dubbelspel wordt diagonaal opgeslagen in een korter maar breder servicevak dan bij het enkelspel. Na de service vervolgt het spel over de volledige oppervlakte van het speelveld.



De shuttle wordt diagonaal opgeslagen in een korter en breder servicevak.



Na de service vervolgt het spel over de volledige oppervlakte van het speelveld.

Voor mensen met een beperking wordt het veld in grootte aangepast naargelang de categorie van de speler onder het Para-badminton classificatiesysteem. Bijvoorbeeld, atleten die gebruik maken van een rolstoel spelen op een smaller veld. Meer informatie vindt u op de website <https://corporate.bwfbadminton.com/para-badminton/classification/> of door de "Laws of Badminton" te downloaden van de BWF-website.

## 10. Doel van het spel

---

Het doel van het spel is om punten te scoren door:

- de shuttle op de grond te spelen in het veld van de tegenstener;
- de tegenstener de shuttle buiten het speelveld te laten spelen;
- de tegenstener de shuttle in het net te laten slaan;
- het lichaam van de tegenstener te raken met de shuttle.

## 11. Spelregels

---

De vereenvoudigde regels worden vermeld in module 10. De uitgebreide spelregels kunnen worden gedownload van de BWF-website onder: *Laws of Badminton en Regulations governing De sport* – [www.bwf.sport](http://www.bwf.sport).

## 12. Badminton op hoger niveau

---

Op het hoogste niveau vereist badminton buitengewone fiDeid en een grote technische bagage. Ook de vaardigheid om enorm snel te reageren en het spel te kunnen inschatten en te voorspellen zijn belangrijke kwaliteiten.

Van topspelers wordt een buitengewone fysieke paraaDeid verwacht zoals:

- uithouding;
- agility;
- kracht;
- explosieve kracht;
- snelheid;
- besluitvorming.

Op het hoogste niveau is badminton, inclusief para-badminton, een zeer technische sport. Spelers hebben een sterke motorische coördinatie nodig om ingewikkelde en precieze racketbewegingen onder hoge druk nog mogelijk te maken. Ook tactiek speelt bij badminton een grote rol.

### 13. De Olympische spelen en andere Globale Spelen

---

Sinds 1992 is badminton een olympische sport. Er worden in totaal 15 medailles verdeeld: goud, zilver en brons voor elk van de 5 disciplines:

- enkelspel heren;
- enkelspel dames;
- dubbelspel heren;
- dubbelspel dames;
- gemengd dubbelspel.

Badminton uit de regio's Azië, Afrika, Europa, Oceanië en Pan-Amerika strijden tijdens de Olympische spelen. Parabadminton wordt voor de eerste maal georganiseerd in het paralympische sportprogramma van de Paralympische Spelen Tokio 2020. Badminton is reeds sinds 1995 deel van de Special Olympics en sinds 1985 van de Deaflympische Spelen.

Voor meer informatie over de inclusieve aard van badminton binnen deze globale spelen en als deel van de algemene strategie van de BWF kan u terecht op <https://development.bwfbadminton.com/inclusivity>

### 14. Badminton wereldwijd

---

Badminton wordt wereldwijd gespeeld, maar zoals vele andere sporten, is het toch populairder in bepaalde regio's.

Het meeste populair is badminton in Azië, vooral in China, Korea, Indonesië, Maleisië, Japan, Thailen, India en Chinees Taipei. Uit deze lenen komen heel wat wereldtoppers.

Badminton is ook populair in Europa. Ook landen als Denemarken, Engeland, Duitsland, Polen, Rusland, Frankrijk en Spanje hebben topspelers in hun rangen.

In Pan-Amerika is badminton een sport in opmars. Sinds de Olympische Spelen van 2016 in Rio, Brazilië, zien we dat badminton steeds populairder wordt. Badminton wordt ook veel gespeeld in delen van Oceanië en Afrika.

Badminton is een sterk groeiende sport die steeds populairder wordt omdat het gespeeld kan worden op alle leeftijden en op elk niveau.

Beginnende spelers ervaren al heel snel succeservaring. Eenvoudige slagwisselingen zijn immers mogelijk zonder al te veel technische bagage.

Op het hoogste niveau vraagt badminton echter het uiterste van de sporters. Met shuttles die vertrekken aan 400 km/h bij een smash moeten spelers topfit zijn om het snelle en dynamische spel te kunnen volgen.

## 15. De oorsprong van badminton

---

De exacte oorsprong van badminton is moeilijk te achterhalen. Spelvormen met racket en shuttle werden al gespeeld meer dan 2000 jaar geleden in China, Japan, India, Siam en Griekenland.

Tussen 1856 en 1859 werd in Engelen een spel met de naam "battledore en shuttlecock" gespeeld. Het evolueerde naar het moderne badminton in het "Badminton House", het langoed van de hertog van Beaufort in Engelen. In dezelfde periode werden gelijkaardige spelvormen in Poona, India teruggevonden. In 1877 werd de eerste gedragscode voor badminton opgesteld.

Het doel van "battledore en shuttlecock", dat gespeeld werd in het "Badminton House", was om de shuttle zo lang mogelijk in de lucht te houden tussen twee of meerdere personen. Het hedendaagse badminton heeft net het omgekeerde doel: de rally zo snel mogelijk beëindigen en een punt scoren.

In 1893 werd de 'Badminton Association of Engelen' opgericht om de regulatie van badminton internationaal in goede banen te leiden.

## 16. Regulering van badminton wereldwijd

---

De basisregels voor de sport werden in 1887 neergelegd. Pas in 1893 publiceerden ze in Engelen de eerste echte spelregels.

De Internationale Badminton Federatie (IBF) werd opgericht in 1934 en bestond uit negen stichtende leden: federaties uit Canada, Denemarken, Engelen, Frankrijk, Ierland, Nederland, Nieuw-Zeeland, Schotland en Wales.

In 2006 verenerde de IBF zijn naam in 'Badminton World Federation' (BWF). De BWF is de regerende wereldorganisatie voor badminton, erkend door het IOC (International Olympic Committee). De BWF heeft meer dan 190 leden. Deze leden zijn, met een paar uitzonderingen na, de nationale bonden voor badminton. Deze zijn ingedeeld in vijf federaties onder het IOC systeem. Elke federatie vertegenwoordigt één van de vijf olympische ringen: Afrika, Azië, Europa, Oceanië en Pan Amerika.

## 17. BWF: Visie, Missie, Doelstellingen

---

De BWF werkt nauw samen met de nationale bonden en de vijf continentale federaties om badminton wereldwijd te promoten, te vertegenwoordigen, te ontwikkelen en te reguleren.

### Visie

Elk kind de kans bieden om levenslang te spelen.

### Missie

Alle belanghebbenden inspireren en leiden om ...

- ... spectaculaire en entertainende evenementen te organiseren
- ... de betrokkenheid van de fans te stimuleren
- ... innovatieve en duurzame ontwikkelingsinitiatieven te creëren
- ... en ons lidmaatschap te ondersteunen om de resultaten voor de sport te maximaliseren.



## Doelstellingen

De doelstellingen van de BWF zijn:

- het publiceren en promoten van de statuten en de principes van de BWF;
- het aanmoedigen om nieuwe leden te stichten, de ben tussen de leden versterken en geschillen oplossen;
- het spel reguleren en controleren, uit internationaal oogpunt, in alle lenen en op alle continenten;
- badminton wereldwijd promoten en populariseren;
- het stimuleren en ondersteunen van badminton als “sport voor allen”;
- het organiseren, begeleiden en vertegenwoordigen van badmintonevenementen van wereldklasse;
- het hebben en nakomen van een antidoping programma in lijn met de code van het ‘World Anti-Doping Agency’ (WADA).

## 18. Inclusiviteit

---

Het BWF *Shuttle Time* programma is ontwikkeld zodat het bruikbaar is voor de meest verscheidene doelgroepen. De inhoud kan aangepast worden naargelang leeftijd, mogelijkheden of beperkingen.

Alle 22 lessen kunnen aangepast worden zodat ze bruikbaar zijn voor elk vaardigheidsniveau, inclusief kinderen met een lichamelijke of verstenelijke beperking.

## 19. Badminton in jouw omgeving

---

Het is interessant om uit te zoeken wat de mogelijkheden zijn in jouw buurt betreffende het badminton aanbod. Belangrijk om te weten is:

- Zijn er lokale coaches of badmintonspelers die kunnen helpen om *Shuttle Time* op te starten of te ondersteunen op jouw school?
- Zijn er lokale clubs waar je talentvolle leerlingen kan naartoe sturen om verder te initiëren na de schooluren?
- Zijn er lokale toernooien voor leerlingen die interesse hebben in competitie?

Lokale of regionale websites kunnen je helpen om badmintonclubs te lokaliseren en zo trainers of bestuurders te vinden die je kunnen verder helpen.

De BWF publiceert de namen en contactgegevens van elke nationale bond op zijn website – [www.bwf.sport](http://www.bwf.sport).

# Module 2

## Leermiddelen en inhoud

### Inhoud

---

1. Overzicht
2. Badminton leermiddelen
3. Overzicht van de inhoud
4. Structuur van het programma
5. Waar te starten?
6. Lesstructuur
7. Algemeen lesformat
8. Flexibiliteit van het programma

### Module 2 Focus

---

**Module 2** geeft een overzicht van de structuur van *Shuttle Time* en de belangrijkste aandachtspunten om badminton goed aan te leren. De inhoud en de tips voor het aanleren zijn gedetailleerd terug te vinden in modules 5, 6, 7 en 8:

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummer 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummer 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummer 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummer 19 tot 22)

### Doelstellingen van Module 2

---

Na afloop van deze module begrijp je:

- de structuur van dit badminton instructieprogramma;
- de belangrijkste inhoud van modules 5, 6, 7 en 8;
- de structuur van een typische badmintonles uit dit henboek;
- het startpunt van het programma voor jouw leerlingen.

## 1. Overzicht

Het doel van dit henboek voor leerkrachten is niet om van jou een badmintoncoach te maken!

### **Dit henboek:**

- helpt de leerkrachten de basiskennis en badmintonvaardigheden te ontwikkelen;
- voorziet de inhoud voor de badmintonles op school (lesplannen / praktische voorbeelden);
- bouwt aan het vertrouwen van de leerkracht om badminton aan te bieden op school;
- beschrijft de basis van badminton: technische, tactische en fysieke Onderwerpen;
- omvat 22 lesplannen om de basiskennis en basisvaardigheden van badminton te ontwikkelen;
- beschrijft in detail elke les, de lesactiviteiten en de opbouw van de verschillende oefeningen;
- toont aan de hen van video's hoe de oefeningen verlopen;
- voorziet mogelijkheden om de oefeningen aan te passen qua moeilijkheidsgraad;
- leerkrachten ondersteunen om inclusieve lesplannen te maken die succesvol zijn voor alle leerlingen;
- motiveert de leerkracht om een eigen lesplan te maken op maat om de motivatie en mogelijkheden van zijn leerlingen hoog te houden.



## 2. Badminton lesmateriaal

Het lesmateriaal in dit henboek is verdeeld in 4 niveaus. Elk niveau bouwt verder op de bereikte competenties in de vorige lessen en introduceert moeilijkere / complexere oefenstof. Elke sectie bevat een aantal lessen afhankelijk van de moeilijkheidsgraad en de complexiteit van dit onderdeel.



De inhoud van elke gedeelte / niveau hierboven vind je terug in aparte modules:

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummer 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummer 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummer 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummer 19 tot 22)

Bekijk de verschillende modules voor een meer gedetailleerde inhoud.

De **10 lessen voor beginners** zijn het startpunt voor leerkrachten en kinderen die onervaren zijn met badminton.



De 10 lessen voor beginners:

- bevatten de basisvaardigheden van badminton;
- verzekeren dat beginners van elk niveau, inclusief kinderen met een beperking, een positieve eerste indruk hebben.

Leerkrachten hebben de mogelijkheid om:

- over te schakelen tussen de lessen;
- lessen te herhalen indien nodig;
- sneller over te schakelen naar een volgende sectie wanneer ze voelen dat dit meer geschikt is voor het niveau van de speler of de groep;
- oefeningen te herhalen uit de 10 lessen voor beginners zodat de leerlingen meer oefenen aan de basisvaardigheden;
- activiteiten aan te passen naargelang de vaardigheden en aan kinderen met een beperking;
- uit verschillende lessen oefeningen halen om zelf een geschikte les samen te stellen.

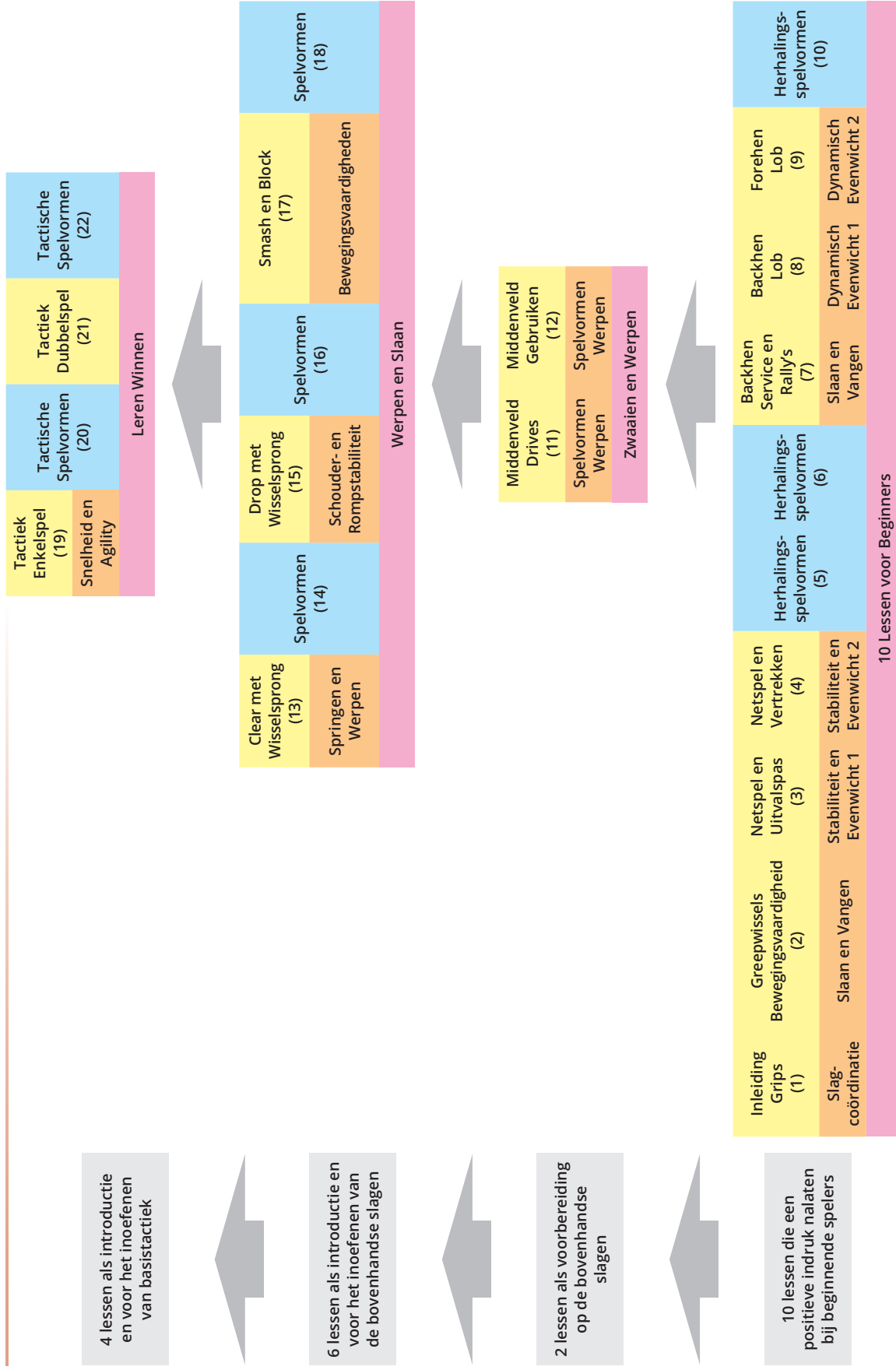
De leerkracht evalueert de vooruitgang van de leerlingen na elke les en plant aan de hen van zijn bevindingen de volgende les in.

### 3. Overzicht van de inhoud

<p><b>Sectie 1</b></p> <p><b>Lessen voor beginners</b> (10 lessen)</p>	<p>De 10 Lessen voor beginners omvatten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de principes van badminton</li> <li>• <b>de grips</b> en een introductie tot <b>netspel</b></li> <li>• <b>technieken in het voorveld en het spelen van een rally</b></li> <li>• fysieke vaardigheden zoals coördinatie, stabiliteit en evenwicht.</li> </ul> <p>De grips en enkele basis racketvaardigheden worden eerst aangeleerd, gevolgd door netspel.</p> <p>Dit zijn de meest eenvoudige technieken om mee te starten en ze leiden heel snel tot succesbeleving, ook bij heel jonge spelers.</p> <p>De bovenhense slagen zijn moeilijker aan te leren en worden in dit programma pas later geïntroduceerd wanneer de kinderen reeds enkele basisvaardigheden verworven hebben en ondertussen succeservaring ondervonden hebben.</p> <p>Na afloop van de <b>10 lessen voor beginners</b>, wordt verwacht dat de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• een rally kunnen spelen met de basisgrips;</li> <li>• vanaf het net kunnen slaan tot in het achterveld;</li> <li>• een service kunnen gebruiken om een rally te starten.</li> </ul>
--	---

<p><b>Sectie 2</b> <b>Zwaaien en werpen</b> (2 lessen)</p>	<p>Dit gedeelte is bedoeld om de overgang van de <b>onderhense slagbeweging</b> naar de <b>bovenhense slagbeweging</b> te vergemakkelijken. In deze sectie komen fysieke Onderwerpen aan bod die een transfer teweeg brengen, zoals werpen en enere coördinatieve vaardigheden.</p> <p>Hier introduceren we ook het snelle karakter van de badmintonsport. Rally's kunnen sneller verlopen naargelang het niveau van de leerlingen.</p> <p>Samen met het verhogen van het tempo, zal ook het spelplezier toenemen. De kinderen halen veel voldoening uit de snelheid van de rally's.</p> <p>Let op dat de snelheid ondergeschikt blijft aan de ontwikkeling van een correcte techniek, zodat de succesbeleving intact blijft.</p> <p>Na afloop van <b>sectie 2, zwaaien en werpen</b>, wordt verwacht dat de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rally's kunnen spelen uit het middenveld;</li><li>• een correcte werptechniek kunnen demonstreren.</li></ul>
<p><b>Sectie 3</b> <b>Werpen en slaan</b> (6 lessen)</p>	<p>Deze sectie introduceert en ontwikkelt de <b>bovenhense slagbeweging</b> en verwante fysieke vaardigheden zoals springen en lenen, alsook rompstabiliteit.</p> <p>De meeste lessen in dit gedeelte starten met spelvormen die de bovenhense werpbeweging ontwikkelen. Deze vaardigheid is enorm belangrijk voor het verkrijgen van een efficiënte bovenhense slagtechniek.</p> <p>Na afloop van <b>sectie 3, werpen en slaan</b>, wordt verwacht dat de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• een rally kunnen spelen met een bovenhense slagbeweging of clear;</li><li>• kunnen bewegen op het veld met basis bewegingsvaardigheden;</li><li>• rally's kunnen spelen die een volledig veld bestrijken.</li></ul>
<p><b>Sectie 4</b> <b>Leren winnen</b> (4 lessen)</p>	<p>In deze sectie bespreken we <b>tactische vaardigheden</b> voor zowel enkel- als dubbelspel. Daarnaast hebben we aenacht voor snelheid en agility, een onontbeerlijke fysieke prikkel willen we de tactisch opdrachten optimaal uitvoeren.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veel activiteiten, oefeningen en spelvormen hebben een meer competitieve inslag.</li><li>• Deze oefeningen zijn bedoeld om het tactisch denken te stimuleren en zo het aanleren van basistactiek en 'decision-making' – het nemen van beslissingen – te vereenvoudigen.</li></ul> <p>Na afloop van <b>sectie 4, leren winnen</b>, wordt verwacht dat de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• een rally strategisch kunnen opbouwen;</li><li>• de correcte posities op het veld kunnen innemen zowel in enkel- als in dubbelspel;</li><li>• met plezier een wedstrijd kunnen spelen.</li></ul>

## 4. Structuur van het programma



Opmerking: Leerlingen starten in dit programma naargelang hun vaardigheden voor badminton.

## 5. Waar te starten?

---

Met welke *Shuttle Time* les je start en de snelheid van vorderen hangt af van verschillende factoren:

- de ervaring en de kennis van de leerlingen voor badminton;
- leeftijd en fysieke ontwikkeling;
- bekwaamheid en vorige sportervaring.

Het is *niet essentieel om* de volgorde van de lessen te volgen zoals hier beschreven, van 1 tot 10 en dan 11 en 12, enz.

Het programma is ontwikkeld om leerkrachten toe te laten zelf de geschikte lessen en oefeningen te selecteren die passen bij de noden van de kinderen.

Leerkrachten worden aangemoedigd om de oefeningen zelf aan te passen binnen het lesplan zodat de moeilijkheidsgraad aansluit bij elk kind of elke groep en aan de noden van kinderen met een beperking. Als iedereen op eigen tempo kan werken is de kans groter op succesbeleving.

## 6. Lesstructuur

---

De badmintonlessen in dit henboek bevatten:

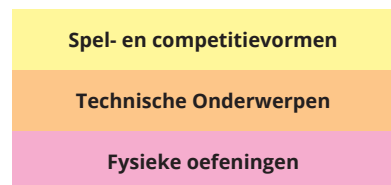
- **fysieke** oefeningen;
- **technische** oefeningen;
- **spel- en competitievormen.**

Elke les voorziet 60 minuten oefenstof, maar kan ingekort of worden langer gemaakt.

De verschillende lesdelen staan in een enere kleur zodat leerkrachten de structuur van het lesplan duidelijk kunnen volgen.

De drie kleuren vertegenwoordigen – **fysieke oefenvormen, technische / tactische oefenvormen en spel- en competitievormen.**

De lessen starten met een **opwarming** en oefeningen met een **fysieke component**. Vervolgens worden er **technische Onderwerpen** aan toegevoegd. Afsluiten gebeurt met **competitievormen**, wat het meest uitgebreide deel van elke les vormt.



De kleurcode laat toe de verschillende elementen duidelijk te onderscheiden. (fysiek / techniek / competitie). Deze delen kunnen onderling gewisseld worden naargelang de interesse en vorderingen van de leerlingen.

## 7. Algemeen lesformat

<b>Inleiding – lesdoelen / focus</b> (5 minuten)	<p>De leerkracht geeft een inleiding over de inhoud van de les.</p>
<b>Fysieke oefeningen</b>	<p>Leuke activiteiten om de motorische vaardigheden te ontwikkelen en algemene opwarmingsoefeningen als voorbereiding op de lesinhoud.</p> <p>Sommige oefeningen, zoals snelheid- of vormen van agility vragen om een extra opwarming.</p> <p>De leerlingen starten daarom met een algemene opwarming (3-4 minuten) met loop- en rekoefeningen. Zie lesplannen.</p>
<b>Technisch / Tactisch</b>	<p>Het belangrijkste deel van de les bestaat uit technische en tactische oefeningen met racket en shuttle of spel- en competitievormen die de aandachtspunten benadrukken.</p> <p>Alle werkvormen kunnen in moeilijkheidsgraad of intensiteit aangepast worden, zodat elke leerling of groep op eigen niveau kan werken.</p> <p>Het doel hiervan is de motivatie bij elke deelnemer te stimuleren.</p>
<b>Samenvatting van de les focus</b> (5 minuten)	<p>De leerkracht herhaalt de aandachtspunten voor, tijdens of na de 'cooling down'.</p>

**In de herhalingslessen worden spel- en competitievormen ingeschakeld om de aangeleerde technisch basisvaardigheden te versterken.**



## **8. Flexibiliteit van het programma**

De inhoud van dit handboek kan flexibel gebruikt worden in functie van:

- de verschillende culturele achtergronden van leerkrachten en leerlingen;
- de verschillende onderwijs / leersystemen – locatie / materiaal / grootte van de groepen / ervaring met badminton;
- de verschillende mogelijkheden van de groepen (inclusief kinderen met een beperking).

Afhankelijk van de motivatie en vaardigheden van de leerlingen zal de gemaakte vooruitgang verschillend zijn. De leerkracht evalueert de vooruitgang van de leerlingen na elke les.

De inhoud van de lessen is aanpasbaar, afhankelijk van de ervaring van de leerkracht en de mogelijkheden van de kinderen.

Het in praktijk brengen van de lessen kan op verschillende manieren:

- variatie brengen door de activiteiten meer of minder moeilijk te maken;
- variatie brengen in de lengte van de fysieke, technisch of competitievormen gedurende één les;
- lessen en activiteiten aanpassen zodat ze inclusief zijn;
- je eigen lessen ontwerpen in functie van het plaatselijke onderwijssysteem aan de hand van de ideeën en inhoud van de lesplannen;
- nieuwe lessen ontwerpen met meer nadruk op één van de lesonderdelen (fysiek / tactisch / competitievormen) met behoud van de doelstellingen, en inhoud en de 'fun'-Onderwerpen;
- lessen en oefeningen herhalen als differentiatie bij bepaalde leerlingen of groepen.



# Module 3

## Groepsmanagement tijdens de badmintonles

### Inhoud

---

1. Leerlingen motiveren
2. Badminton aanleren bij grote groepen
3. Shuttles aangeven of 'multifeed'
4. Veiligheid
5. Spelvormen – groepsmanagement

### Module 3 Focus

---

**Module 3** bevat voorbeelden hoe de lessen georganiseerd kunnen worden voor grotere groepen kinderen. Verder ook focus op veiligheid, spelvormen en groepsmanagement.

### Leerdoelen voor Module 3

---

Na afloop van deze module wordt het duidelijk:

- hoe we de kinderen kunnen motiveren;
- hoe de organisatie aan te pakken bij grotere groepen kinderen tijdens het aanleren van badminton;
- hoe belangrijk het is om te oefenen in groep;
- hoe spelvormen te organiseren met grotere groepen kinderen;
- hoe omgaan met een gemengde groep kinderen met en zonder beperking.

## 1. Leerlingen motiveren

Elke les start met een opwarming. Om de leerlingen te motiveren zijn de gekozen activiteiten leuk en bevatten ze uiteenlopende fysieke uitdagingen. Het kunnen zowel oefeningen als spelvormen zijn.

Volgende factoren zijn belangrijk voor de motivatie van een groep kinderen:

- het geschikte niveau van de activiteiten naargelang de leeftijd en de capaciteiten van de groep kiezen;
- variatie brengen in de opdrachten;
- oefeningen met succesbeleving kiezen;
- oefeningen met een partner, team of groep inplannen;
- competitieve opdrachten, maar zonder al te veel druk om te slagen, kiezen;
- uitdagend materiaal gebruiken;
- voldoende rackets, shuttles en voldoende plaats om te oefenen ter beschikking hebben.





## 2. Badminton aanleren in grote groepen

Hoe kunnen we op de voor ons beschikbare ruimte interessante badmintonlessen geven aan grotere groepen? Hier enkele ideeën voor een efficiënte organisatie. Het doel is zoveel mogelijk kinderen te laten oefenen op hetzelfde moment:

- a. geen net, geen velden;
- b. de oppervlakte van de veldjes aanpassen;
- c. de ruimte tussen en achter de velden gebruiken;
- d. oefeningen met meer dan vier spelers op een veld;
- e. oefenen per twee of in groep;
- f. intervaloefeningen – tijd op / tijd naast het veld;
- g. leerkracht of leerling geeft een rij shuttles aan – ‘feeding’ – of multifeed.

### a. GEEN Net en GEEN Velden

- Veel oefeningen, vooral in de lessen voor beginners, vereisen niet echt een veld of een net.
- Gebruik de lijnen op de grond die bedoeld zijn voor andere sporten.
- Gebruik merkpotjes, kleefben of krijt om velden te verdelen in de sporthal.
- “Doelen” zoals hoepels, kegels of dozen kunnen ook gebruikt worden wanneer er geen badmintonlijnen beschikbaar zijn.

#### Voorbeeld – oefenen op de backhenservice

Backhenservice naar een menje of mikvormen naar een hendoek. Elk kind heeft een racket en shuttle tot zijn beschikking. Wanneer de menjes op de middenlijn van het veld staan, kunnen veel kinderen tegelijkertijd oefenen vanaf een parallelle lijn op één veld of een equivalent oppervlak.

### b. De oppervlakte van de velden aanpassen

Voor veel vaardigheden is het belangrijk de oppervlakte van het veld te verkleinen. Door het veld korter te maken kunnen kinderen langere rally's spelen zonder fouten te maken.

#### Voorbeeld – oefenen op vlak spel: drive

De kinderen oefenen in de breedte van het veld vanaf de ene zijlijn naar de andere met vlak spel – drive. Tot maximum 12 kinderen kunnen op één badmintonveld spelen.

### c. De ruimte tussen en achter de velden gebruiken

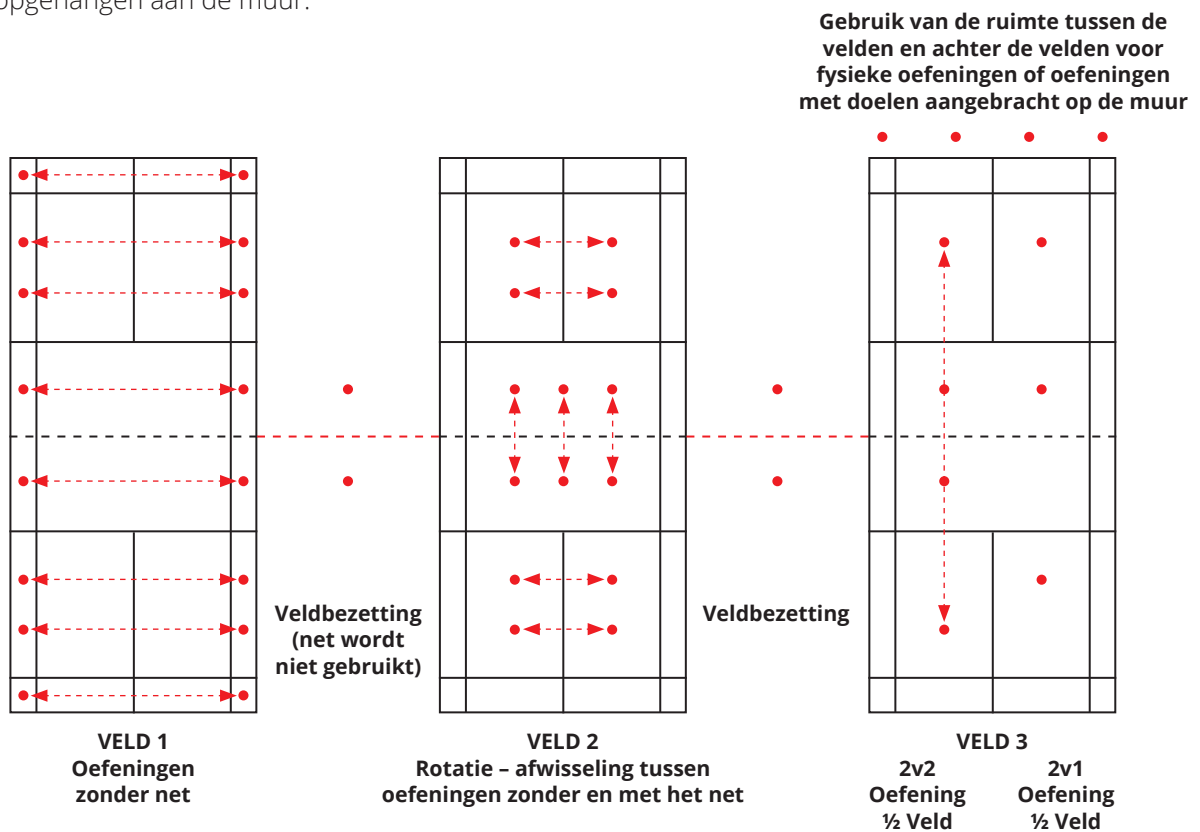
Terwijl vier of meer kinderen oefenen op een veld, kunnen andere kinderen oefenen tussen twee velden, (gebruik een touw als net) of achter de velden (een net of doelen kunnen op een muur getekend worden). Gebruik deze ruimtes om de leerlingen dezelfde oefeningen te laten uitvoeren zoals op de velden of geef ze een andere opdracht waarvoor geen net of veld noodzakelijk is. Denk bij het opdelen van de ruimte aan leerlingen met een verstandelijke beperking en aan leerlingen die gebruik maken van bijkomende fysieke ondersteuning. Het kan dat zij wat extra ruimte nodig hebben om vrij te spelen en te bewegen. Denk er ook aan dat een grotere ruimte van belang kan zijn voor kinderen met een autisme spectrum

**d. Oefeningen met vier of meer spelers op een veld**

Als vier spelers oefenen op het voorveld en vier enen op het achterveld, dan kan niet alleen maar geoefend worden aan het net of van en naar het achterveld. Dit zijn enkele variaties:

Dit voorbeeld toont hoe drie velden optimaal kunnen benut worden:

1. Op veld 1 oefenen 16 leerlingen in de breedte op drive zonder net. Naast veld 1 staan nog 2 enere leerling te oefenen.
2. Op veld 2 oefenen 14 leerlingen. 8 spelers oefenen zonder net. 6 spelers oefenen in het voorveld netspel. Een enere duo oefent tussen veld 2 en veld 3 over een touw op nethoogte.
3. Op veld 3 spelen 4 spelers in de lengte van een half veld. Op het enere deel van het veld spelen 2 spelers tegen 1. Achter het veld oefenen nog 4 spelers de service naar een doel getekend of opgehangen aan de muur.



**e. Oefeningen per twee of groepjes van drie**

Deze opstellingen worden vooral gebruikt voor meer technische oefeningen. Op het voorveld kunnen 3 paar spelers opgesteld worden op één veld.

De leerkracht en leerlingen moeten alert zijn voor de veiligheid. Te veel shuttles op de grond of te weinig plaats tussen de spelers of groepen kan gevaarlijk zijn.

Voor sommige oefeningen kan je de leerlingen positioneren aan beide zijden van het net zodat ze elkaar minder storen.

### **f. Intervaloefeningen – tijd op / tijd naast het veld**

Voorzie rotaties om de leerlingen te vereneren van rol en positie. Na een bepaalde tijd wisselen de leerlingen op het veld en naast het veld. Dit brengt variatie, scherpt de aandacht en houdt de motivatie hoog.

### **g. De leerkracht (of een leerling) gooit shuttles aan (feeding)**

'Feeding' betekent dat een coach / leerkracht / leerling snel na elkaar shuttles aangooit of aangeeft met een racket. Het doel is dat de leerling die de shuttles ontvangt op een korte tijd heel veel kans krijgt om te oefenen.

Shuttles aangeven is niet zo gemakkelijk zonder ervaring. Dit betekent dat hierop ook best geoefend wordt. Om de trainingscondities optimaal te houden is het belangrijk dat het aangeven van shuttles op een kwaliteitsvolle manier gebeurt. Elke aangever moet zich goed concentreren om de shuttles zo goed mogelijk aan te geven voor zijn of haar partner.

Geef shuttles aan (met racket of zonder racket), de leerlingen slaan terug en sluiten terug achteraan aan ("molentje"). Op die manier krijgt elke leerling de kans om een goed aangegeven shuttle terug te slaan.

## **3. Feeding vaardigheden**

---

Shuttles op een nauwkeurige manier en op een juist tempo aangeven is een heel belangrijke kwaliteit voor een badmintontrainer of leerkracht. Deze techniek wordt immers heel veel gebruikt in de badmintontrainingen.

Badminton is eerder een individuele dan een teamsport. Toch oefenen de spelers meestal in groep en helpen en ondersteunen elkaar tijdens de oefensessies. "Feeding" is een belangrijk onderdeel tijdens de lessen en moet goed inge oefend worden door leerkrachten en leerlingen.

In dit programma wordt in verschillende oefeningen gewerkt met "feeding". Daarom moeten kinderen goed weten op welke manier het aangeven van shuttles best gebeurt zodat optimaal gewerkt kan worden.

Voorbeeld: shuttles worden onderhens aangegeven van onder de netben voor netspel en lob, bovenhens van boven de netben voor de simulatie van een drop of een smash. Shuttles worden best aangegeven met racket voor slagen op het achterveld (clear en drop). De verschillende mogelijkheden worden best goed inge oefend. Het vasthouden van de shuttle speelt ook een rol in het efficiënt aangeven van shuttles.

Spelvormen gebaseerd op nauwkeurigheid, snelheid en afsten kunnen gebruikt worden om "feeding" in te oefenen op een leuke manier.

Voor sommige oefeningen is het nuttig om een rijtje shuttles (10-15) op de vrije arm te leggen en één voor één aan te geven op een geschikt tempo (10-15).

Leerlingen die problemen ondervinden om de shuttles op de arm te houden kunnen ze op de grond leggen of aannemen van een enere leerling die ze één voor één aangeeft.

## 4. Veiligheid

Hier zijn enkele tips om de veiligheid op het veld te garanderen:

- hou de velden vrij van shuttles op de grond tijdens het oefenen of tijdens wedstrijden;
- hou voldoende afstanden tussen de spelers zodat botsingen met de rackets vermeden wordt.
- heb aandacht wanneer linkshenige en rechtshenige spelers samen oefenen langs dezelfde kant van het net.
- verzeker je dat de aangevers op een veilige plaats staan opgesteld. Voldoende ruimte en aandacht voor de terugslag van de ontvangers.
- zorg ervoor dat de netpalen stabiel staan en dat de basis veilig staat zodat leerlingen er niet over kunnen struikelen.

## 5. Spelvormen – groepsmanagement

Tijdens de opwarming schakelen we geregeld spelvormen, aflossingen of loopwedstrijdjes in. Dit kan per twee of in groep. Om de organisatie vlot te laten verlopen hou je best rekening met:

- lengte en duur van de activiteit;
- het aantal leerlingen of teams aanwezig in de les;
- is er genoeg plaats in de les zodat elke leerling gelijktijdig actief kan zijn;
- materiaal en beschikbaarheid van de zaal – hoe gaat het materiaal over de groepen verdeeld worden;
- moeten er aanpassingen gemaakt worden aan de activiteiten of het materiaal?
- eigen ideeën: de leerkracht kan creatief zijn en de organisatie van de oefeningen en spelvormen aanpassen aan de doelgroep.



# Module 4

## Motorische Vaardigheden

### Inhoud

1. Inleiding
2. Doelstellingen
3. Fysieke oefeningen – Motorische basisvaardigheden
4. Samenvatting

### Module 4 Focus

**Module 4** geeft een overzicht van de fysieke vaardigheden die in elk deel van dit programma zijn opgenomen. Het beschrijft de basis motorische vaardigheden die aan bod komen. De module geeft ook een overzicht van de lessen en activiteiten waar de basis coördinatieve vaardigheden, stabiliteit en evenwicht ontwikkeld worden.

Deze fysieke vaardigheden zijn essentieel om de technische vaardigheden voor badminton te ontwikkelen.

### Leerdoelen voor Module 4

Na afloop van deze module wordt het duidelijk:

- welke fysieke vaardigheden er in dit programma aan bod komen;
- in welke lessen en activiteiten deze fysieke vaardigheden ingeoeffend worden.

## 1. Inleiding

Elke les start met een inleiding. Het leerdoel wordt kort besproken. Nadien volgen specifieke fysieke oefeningen die relevant zijn voor de technische doelstelling van de les.

Zowel de fysieke als de technisch doelstellingen worden in de lesactiviteiten verwerkt. In elk van de vier secties worden telkens specifieke **technische inhoud** aangebracht in de lesactiviteiten.

Sectie	Technische Inhoud
<b>Leren winnen</b> (4 lessen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>De basis voor de tactische principes in enkel- en dubbelspel.</li> </ul>
<b>Werpen en slaan</b> (6 lessen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bovenhense slagen.</li> </ul>
<b>Zwaaien en werpen</b> (2 lessen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spelen op het middenveld. Overgang van onderhense naar bovenhense slagen.</li> </ul>
<b>Lessen voor beginners</b> (10 lessen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grips, onderhense slagen, rally's in het voorveld (aan het net), backhen service, verre forehen service en lob uit het voorveld.</li> </ul>

In elk van de vier secties worden telkens specifieke **fysieke inhoud** aangebracht in de lesactiviteiten.

Sectie	Fysieke Inhoud
<b>Leren winnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelheid en agility.</li> </ul>
<b>Werpen en slaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Springen en lenen, samen met rompstabiliteit.</li> </ul>
<b>Zwaaien en werpen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Werpen en coördinatie.</li> </ul>
<b>10 Lessen voor beginners</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basiscoördinatie, bewegen op het veld, stabiliteit en evenwicht.</li> </ul>

\* Doorheen *Shuttle Time* gebruiken we "bewegen" zowel voor bewegingsvaardigheden bij staande leerlingen als voor duw- en trekbewegingen in het geval van leerlingen die gebruik maken van een rolstoel. Meer informatie over het coachen van leerlingen die gebruik maken van een rolstoel kan u vinden in de *"Shuttle Time Inclusiviteitsgids voor Leerkrachten"*.

## 2. Doelstellingen

Alle lessen starten met een opwarming. Deze fysieke oefeningen zijn leuk en uitdagend. Alle opwarmingen en oefeningen zijn inclusief, maar kunnen verder worden aangepast zodat leerlingen met een beperking zeker kunnen deelnemen aan de sessie.

Het is belangrijk dat de leerlingen de nodige fysieke vereisten voor badminton leren kennen en inoefenen. Tijdens dit leerproces kan de leerkracht inschatten wat de fysieke zwaktes en sterktes van zijn leerlingen zijn.

Traditionele opwarmingsroutines zijn vervangen door motiverende oefeningen die de focus leggen op algemene en specifieke badmintonvaardigheden. Intensiteit en frequentie worden aangepast naargelang het niveau van de leerlingen of de groep.

Sommige fysieke oefeningen vereisen een extra opwarming omdat ze een maximale inspanning vragen van de leerlingen. Bij oefeningen of spelvormen met snelheid of agility als doel is dit zeker nodig.

Een extra algemene opwarming van 3-4 minuten, lopen en lenigheidsoefeningen kan deze fysieke oefeningen vooraf gaan. De leerkrachten kunnen dit terugvinden op het lesplan of in het beeldmateriaal.

Veel van deze oefeningen en spelvormen worden georganiseerd in groepsverband. Ze zijn geschikt om uit te voeren met spelers van een verschillend niveau. Dit stimuleert de motivatie van kinderen die minder fysieke capaciteiten hebben.

### 3. Fysieke oefeningen – Motorische basisvaardigheden

#### Sectie 1–10 Lessen voor beginners

**Verwijzing naar de lessen** – ontwikkeling van basiscoördinatie, stabiliteit en evenwicht.

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Oog-hand coördinatie</b> Slaggewenning.	Ballonnen slaan.	L1  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ballonnen zijn perfect om te starten. Ze vliegen niet zo hoog en de snelheid is laag.</li> </ul>
<b>Bijtrekpassen of chassé passen</b> Bewegen – een techniek in badminton.	Schuiven in spiegelbeeld. Shuttle gooien en vangen.	L2  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>De ene voet schuift naar de enere maar haalt deze nooit in.</li> <li>Laag zwaartepunt.</li> </ul>
<b>Onderhands werpen en vangen</b>	Leider en volger.	L2  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onderhens werpen en vangen is een goede voorbereiding op slaan met racket en shuttle.</li> </ul>
<b>Tikspel</b> Bewegen, uithoudingsvermogen en richtingsveranderingen.	Tikspel waarbij een extra inspanning wordt gedaan nadat de speler getikt is.	L5  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uithouding en motivatie om niet getikt te worden.</li> </ul>

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Evenwicht</b>	Evenwicht op één been en werpen en vangen van een shuttle.  Evenwicht om een shuttle omgekeerd op het hoofd te houden.  Heen en terug op één been springen.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een goed evenwicht is erg belangrijk om controle te houden over je bewegingen in badminton. Voorbeelden zijn de uitvalspas (lunge) en lenen na een sprong.</li> </ul>
<b>Reactietijd</b>  Reactiesnelheid om snel te starten in verschillende richtingen.	Ter plaatse bewegen – “happy feet” – en starten na een signaal.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oefen dit met verschillende startsignalen (in de handen klappen, fluitsignaal, visueel...) of gebruik een visueel hulpmiddel zoals zwaaien met een shuttlekoker of een gekleurde pion.</li> </ul>
<b>Stabiliteit en evenwicht</b>	Bewegend stenbeeld.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiliteit en evenwicht zijn zeer belangrijk bij een goed controle over badmintonbewegingen.</li> </ul>
<b>Oefeningen op snelheid, agility en uithoudingsvermogen</b>	Uitdagende aflossingsspelen.  Gooi de dobbelsteen en loop.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>De taken moeten aangepast zijn aan de mogelijkheden van de leerlingen.</li> <li>Lopen in teamverband is een goede motivator.</li> </ul>
<b>Spurten, stoppen en evenwicht</b>	Aflossingsspelen.  Hou je racket in evenwicht.	L8 ▶ V1 L9 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>De uitvalspas helpt om te stoppen en snel terug te kunnen starten. ‘Lenen en vertrekken’.</li> </ul>
<b>Dynamisch evenwicht</b>	Recupereer een shuttle die ver voor je ligt.	L8 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herhaal op het ene been.</li> </ul>
<b>Richtingsveranderingen en agility</b>	Knie tikken.	L9 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oefening om efficiënte bewegingsvaardigheden te ontwikkelen.</li> </ul>



## Sectie 2 en 3 – “Zwaaien en werpen” / “Werpen en slaan”

Ontwikkelen van:




- werpcoördinatie;
- springen en landen en rompstabiliteit;
- bovenlichaam en buikspierstabiliteit (in het bijzonder voor leerlingen die gebruik maken van een rolstoel);
- snelle en goed gecoördineerde bewegingsvaardigheden.

### Verwijzing naar de lessen – werpen, agility en coördinatieve activiteiten

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Leren werpen</b>	Werpspel 1. Een leeg veld.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk een correcte werptechniek.</li> </ul>
<b>Werpen met beenbeweging: springen en landen</b>	Werpspel 2. Aflossingsspel met werpen en bewegen. Schaduwspel. Werpspel in team.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werpen uit bijtrekpassen of voorwaartse looppas.</li> <li>• Als progressie rugwaarts lopen gevolgd door een wisselsprong.</li> </ul>
<b>Algemene coördinatie en lenigheid</b>	Klapoefening. Lenigheid stimuleren.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenwerkingsoefeningen.</li> </ul>
<b>Werpen en agility</b>	Shuttlejacht. Bewegingsvaardigheden.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk het belang van competitie en motivatie.</li> </ul>
<b>Rompstabiliteit</b>	Plankoefeningen.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk een correcte houding.</li> </ul>
<b>Coördinaten en snelheid</b>	“Fast feet” – snelle voeten	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerkracht geeft het begintempo aan.</li> </ul>
<b>Coördinatie en snelheid</b>	Bewegingsvaardigheden oefeningen met spurten.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorzie voldoende plaats.</li> <li>• Gemengde groepen.</li> </ul>

**Sectie 4 – Leren winnen**

**Verwijzing naar de lessen – Ontwikkeling van snelheids- en agility vaardigheden.**

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Snelheid en agility</b>	Agility ladder 1. Agility ladder 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Start op een traag tempo zodat de uitvoering met een correcte techniek kan gebeuren.</li> </ul>
<b>Snelheid</b>	Het “stenenspel”.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een leuke oefening die toelaat de motivatie van elke leerling te stimuleren.</li> </ul>

**4. Samenvatting**

Naast de technische vaardigheden nodig voor badminton, zijn er een aantal motorische basisvaardigheden die essentieel zijn voor de fysieke ontwikkeling en sport in het algemeen.

De kwaliteit van de uitgevoerde bewegingen is steeds afhankelijk van de best mogelijke mix van **snelheid** en **controle**.

Bewegingen met de armen (werpen en vangen), alsook de beenbewegingen (springen, landen, starten, sprinten en stoppen) en duw- en trekbewegingen (voor leerlingen die gebruik maken van een rolstoel) vragen heel wat lenigheid maar ook een maximum aan controle.

Om de controle te verbeteren hebben badmintonspelers een goede balans en een goede rompstabiliteit nodig. Deze elementen zijn belangrijk voor elke sport.

Badminton vereist kwaliteiten die nodig zijn voor vele verschillende sporten maar toch zijn er een aantal elementen die uniek zijn.

Het is mogelijk om individueel specifieke oefeningen te selecteren. Deze oefeningen worden zonder specifiek materiaal inge oefend door de leerling.

Dit kan buiten de lessen gebeuren, vooral voor leerlingen die een grote motivatie vertonen om meer tijd en oefening te steken om zo op een hoger niveau te geraken.

# Module 5

## 10 Lessen voor Beginners

### Slaan en bewegen- grips en introductie tot netspel

#### Inhoud

1. Inleiding
2. Doelstellingen
3. Inhoud
4. Samenvatting

#### Module 5 Focus

**In modules 5, 6, 7 en 8** vindt u de achtergrondinformatie nodig om de belangrijkste inhoud van *Shuttle Time* aan te leren.

De 22 lesplannen kunnen gedownload worden van de BWF-website . U vindt ze onder modules 5, 6, 7 en 8. Bekijk deze lesplannen terwijl u deze modules leest in dit henboek voor de leerkracht.

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummers 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummers 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummers 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummers 19 tot 22)

De inhoud van de **10 Lessen voor beginners**, beschreven in module 5, is het startpunt voor de leerkracht bij kinderen die voor het eerst in contact komen met badminton.

De **10 Lessen voor beginners**:

- behandelen de basis badmintonvaardigheden;
- verzekeren dat beginners van elk niveau, inclusief kinderen met een beperking, een positieve eerste kennismaking met badminton ondervinden.

## Leerdoelen voor Module 5

---

Na afloop van deze module, wordt het duidelijk:

- welke twee grips we gebruiken: duimgreep en de basis forehandgreep (V-grip);
- wat een uitvalspas is en wanneer die te gebruiken;
- hoe spelen we aan het net:
  - backhand netdrop;
  - forehand netdrop;
  - backhand lob;
  - forehand lob.
- hoe we opslaan of serveren – backhand service en verre service in forehand.

## 1. Inleiding

---

Dit gedeelte is onderverdeeld in 10 lessen. Elke les bevat een **technisch onderwerp** en een **bijpassende fysieke** oefening, die parallel aangebracht worden.

Voor badminton is het erg belangrijk dat er “gamelike” combinaties worden aangeleerd, eerder dan zomaar techniek na techniek te behandelen. Het doel is dat de leerlingen begrijpen waarvoor en in welke situatie een techniek gebruikt wordt.

In de lessen is de technische inhoud steeds “intrinsiek” aan de oefeningen en de activiteiten

## 2. Doelstellingen

---

Het doel van de 10 lessen voor beginners is de basisvaardigheden aan te leren als introductie tot badminton.

The focus van deze 10 lessen ligt op:

- **Grips** – eenvoudige oefeningen om de basisgrips aan te leren. Dit laat de leerlingen toe de shuttle onderhands te spelen en een rally te starten.
- **Slaan** – de kinderen leren eerst slaan uit het voorveld omdat de onderhandse technieken eenvoudiger zijn om aan te leren. We starten met netdrops en de uitvalspas.
- **Serveren** – de service en de lobs bereiden de leerlingen voor op de introductie van bovenhandse slagen die aangeleerd worden Na afloop van deze 10 lessen voor beginners.
- **Bewegen** – de bewegingsvaardigheden in deze sectie zijn: 1) split step, 2) bijtrekpassen (chassé passen en 3) uitvalspassen. Dit zijn de basisvaardigheden om correcte bewegingsvaardigheden te ontwikkelen. Voor rolstoelgebruikers zijn de bewegingsvaardigheden: 1) trekken aan de wielen, 2) duwen op de wielen en 3) stoppen.

### 3. Inhoud

Dit deel van het handboek focust op de inhoud van de 10 lessen voor beginners. Het ontwikkelt de kennis van de leerkracht. Bekijk ook de lesplannen voor meer informatie over de inhoud van deze sectie.

De belangrijkste technische inhoud in dit deel van het handboek zijn:

- a. de duimgreep, de basis forehandgreep en greepwissels;
- b. uitvalspas en vertrekken;
- c. inleiding op slaan op de shuttle;
- d. netspel – backhand en forehand netdrop;
- e. backhand service;
- f. backhand en forehand lob;
- g. forehand verre service.

#### a. Grips en greepwissels

De twee grips die aangeleerd worden zijn:

1. de **duimgreep**;
2. de **basis forehandgreep (V-grip)**.

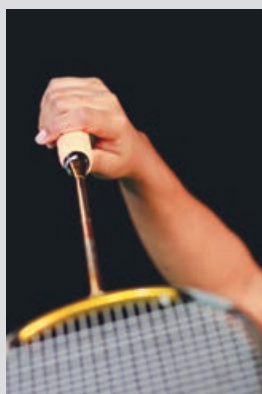
Deze 2 grips worden hieronder besproken:

#### 1. Duimgreep

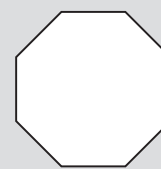
De duimgreep wordt gebruikt om slagen voor ons lichaam in backhand te slaan, zoals een netdrop, de lob, kill, backhand service en backhand drives (voor het lichaam genomen). De duim wordt geplaatst op de achterkant van het handvat. De greep is los zodat er een kleine ruimte ontstaat tussen het handvat en de hand.



Lob



Close-up



Duim positie

**Verwijzing naar de lessen – duimgreep**

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Duimgreep</b>	Ballon hoog houden met de duimgreep.	L1  V3	<ul style="list-style-type: none"><li>• In duimgreep ligt de duim op de achterkant van het handvat, in het verlengde van de steel van het racket. De greep wordt losjes vastgehouden zodat er een ruimte ontstaat tussen de handpalm en het handvat.</li><li>• De vingers zijn ontspannen.</li><li>• De achterkant van de hand leidt de beweging. (kneukelvoering)</li></ul>

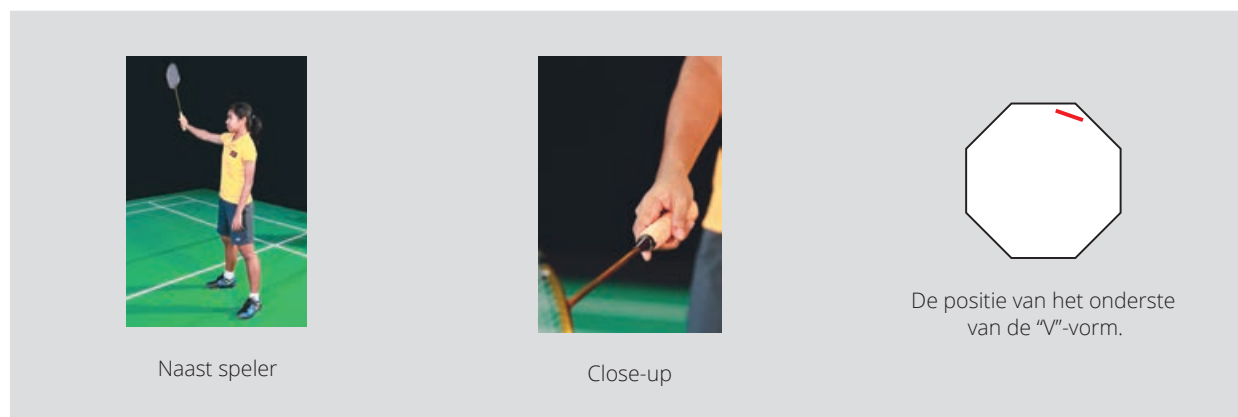
Bekijk nummer 2 'basis forehandgreep' voor andere greepoefeningen.



## 2. Basis forehandgreep (V-grip) en meer greepoefeningen

De basis forehandgreep wordt gebruikt wanneer de shuttle naast de speler is, zowel langs de forehand- als de backhandzijde.

De duim en wijsvinger vormen een "V" vorm op het handvat van het racket. De juiste plaats van de "V" op het handvat is heel belangrijk voor een correcte greep. In de literatuur wordt deze greep daarom ook de "V"-greep genoemd. Een andere benaming is de "universele" greep. Bekijk deze illustraties.




### Verwijzing naar de lessen – greep en greepgewenningsoefeningen

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Basis forehandgreep</b>	Ballon hoog houden	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duim en wijsvinger vormen een "V" op het handvat. De palm leidt de beweging (palmvoering). De vingers zijn ontspannen en gespreid!</li> <li>• Zet een streepje op het handvat waar de "V"-vorm moet komen.</li> </ul>
<b>Greepcontrole</b>	Oefen de duim en V-greep in duo.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefen de 2 grips geïsoleerd.</li> <li>• De elleboog is voor het lichaam</li> <li>• Beweeg de hand naar de shuttle toe.</li> </ul>
<b>De hand beweegt naar de shuttle</b>	Oefen de duim en V-greep in duo.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elleboog voor het lichaam.</li> <li>• Actieve handbeweging naar de shuttle toe.</li> </ul>

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Greepwissel - duimgreep naar forehandgreep</b>	Greepwissel zonder en met shuttle. Spelvorm: raak de doelen.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissel van duim naar V-greep met ontspannen maar "actieve" vingers.</li> <li>• Ontspannen vingers zodat de greep wisselt zonder de hand te gebruiken. ("fingerwork").</li> </ul>
<b>Houdingscontrole tijdens de oefeningen</b>	Belangrijk tijdens alle oefeningen.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle slagen worden zo ver mogelijk van het lichaam uitgevoerd.</li> </ul>
<b>Beweging van de onderarm</b>	Greepwissel met shuttle.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voorbereiding:</b> elleboog voor het lichaam.</li> <li>• <b>Achterzwaai:</b> ontspannen greep, de hand gaat achteruit en de arm wordt lichtjes gebogen.</li> <li>• <b>Voorzwaai:</b> beweeg de hand actief en strek de arm uit naar de shuttle. "Knijp" met de vingers tijdens het contact met de shuttle.</li> <li>• <b>Uitzwaai:</b> breng na de uitzwaai je racket snel terug naar de beginpositie voor meer controle.</li> </ul>
<b>Bijtrekpassen</b> (basistechniek badminton)	Spiegelrace.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De voeten blijven steeds uit elkaar.</li> <li>• Laag zwaartepunt.</li> </ul>
<b>Oefenen op bijtrekpassen en slaan</b>	Shuttles aangeven: oefening. Bijtrekpassen en 1 of 2 slagen en keuze.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De oefeningen waarbij we leren aangeven laat de leerlingen toe gecontroleerd te bewegen naar de shuttle toe en een slag uit te voeren.</li> <li>• Het helpt om een correcte techniek te ontwikkelen.</li> </ul>



## b. Introductie uitvalsplas – uitvallen en vertrekken

Beschrijving	Waar en wanneer gebruiken we de uitvalsplas?	Techniek
<p><b>Uitvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De uitvalsplas is een grote pas voorwaarts of zijwaarts. De afbeelding rechts toont waar en wanneer de uitvalsplas gebruikt wordt op het veld.</li><li>• De uitvalsplas wordt meestal uitgevoerd met het racketbeen.</li></ul>	 <p>In het voorveld bij netspel: kills, netdrops en lobs.</p>  <p>In het middenveld wanneer de shuttle naast het lichaam geraakt wordt.</p>  <p>In het achterveld wanneer de shuttle achter de speler geraakt wordt.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De voorste voet wijst naar de shuttle.</li><li>• Het eerste contact met de grond is met de hiel.</li><li>• De knie en voet wijzen in dezelfde richting om kwetsuren te voorkomen van knie en enkel.</li><li>• De voet rolt af naar de tenen en wijst in de bewegingsrichting (stabiliteit en evenwicht verzekeren).</li><li>• Draai de andere voet naar buiten om het evenwicht te bewaren en het bewegingsbereik te vergroten.</li><li>• Buig de achterste knie lichtjes om de spanning in het kniegewricht te verminderen.</li><li>• Gebruik de uitgestrekte niet-racket arm als tegengewicht.</li></ul>

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

**Verwijzing naar de lessen – de uitvalspas**

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Uitvalspas of “lunge”</b>	Een uitvalspas uitvoeren.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een uitvalspas nadoen aan het net.</li> <li>• Benadruk het belang van goed uit te strekken om de shuttle sneller te onderscheppen.</li> <li>• Vermijd om de voet te draaien bij het uitvallen.</li> </ul>
<b>Balans van het lichaam aan het net</b>	Een uitvalspas uitvoeren.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is rechtop met uitgestrekte racketarm.</li> <li>• Benadruk de rechte positie.</li> </ul>

**c. Inleiding slagtechniek**

**Fase 1. Ontwikkelen van de slagtechniek**

Vangen en werpen betekent dat de hand interageert en contact maakt met een voorwerp.

Slaan met een racket vraagt dat de speler zijn bewegingen kan aanpassen zodat men het voorwerp raakt met het racketblad dat zich op een afstand van de hand bevindt. Deze overgang moet inge oefend worden: van werpen en vangen naar slaan op een shuttle met een racket.



## Fase 2. Slaan met de hand

Slaan met de handen is het vervolg op werpen en vangen. Het observeren en volgen van het vliegtraject van een voorwerp en het zorgvuldig aanpassen van de lichaamspositie zorgt ervoor dat het voorwerp met succes kan geraakt worden.

Met de palm van de hand een zachte bal of ballon in de lucht houden.

Experimenteer door te slaan met beiden handen. Wissel af.

Experimenteer door trucjes te doen terwijl je de ballon in de lucht houdt – bv. neerzitten en terug recht staan.



Met de rugzijde van de hand een zachte bal of een ballon in de lucht houden.

Experimenteer opnieuw met beide handen. Wissel af.

Experimenteer door trucjes te doen terwijl je de ballon in de lucht houdt – bv. neerzitten en terug recht staan.



Wissel nu ook af tussen de palmzijde en de rugzijde van de hand om de ballon of zachte bal in de lucht te houden.

Probeer een reeks van verschillende trucjes uit zonder dat de ballon op de grond valt.



Hou een zachte bal of ballon boven je hoofd met niet-racketarm. Steek je racketarm in de lucht zodat je de palm van je hand ziet.

Sla de ballon uit je hand met je handpalm.

Probeer uit te zwaaien (Uitzwaai) zodat je de rugzijde van je hand ziet (voorarmpronatie). Dit is de eerste stap als voorbereiding op de bovenhandse slagtechniek.



Met een zachte bal of ballon per twee een rally spelen met de palm of rugzijde van beide handen.

Dit kan in stand of uit zit.



### Fase 3. Slagbeweging met zeer korte greep

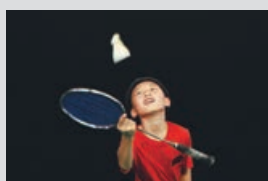
Slaan met een korte greep stimuleert de succesbeleving. Het voorwerp dat geraakt moet worden is nog steeds relatief dicht bij de hand.



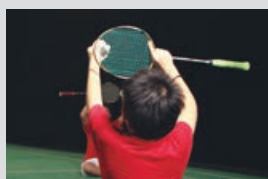
Hou het racket vast net boven het "T-stuk" met de rug van de hand omhoog gericht.



Hou een ballon, zachte bal of shuttle in de lucht door een rotatie uit te voeren met de voorarm.



Hou het racket vast nabij het "T-stuk" met de wijsvinger onder en langs de steel. Hou een ballon, zachte bal, of shuttle in de lucht door middel van een voorarmrotatie.



Hou het racket vast nabij het "T-stuk" met de wijsvinger onder en langs de steel. Hou een shuttle vast tegen de snaren van het racket.



Draai het blad van het racket naar achter door middel van voorarmrotatie.



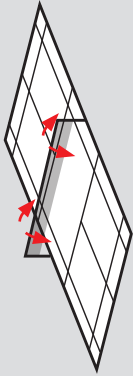




Sla op de shuttle door middel van voorarmrotatie. (De speler ziet de rugzijde van zijn hand)

### Fase 4. Overgang

Neem geleidelijk het racket meer naar achter vast terwijl je de ballon onder controle houdt. Herhaal vervolgens dezelfde oefeningen terwijl je de controle over de shuttle behoudt.

## d. Netspel

### 1. Backhand netdrop

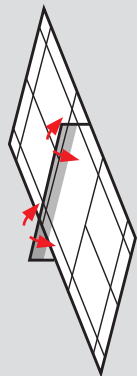
Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>Tijdens de netdrop vliegt de shuttle uit het eigen voorveld naar het voorveld aan de andere zijde van het net en wel zo laag mogelijk over de netband.</p> 	<p>Wanneer we ons in het voorveld bevinden en de shuttle zakt tot onder de netband. (defensief / neutrale zone)</p> 	<p>We lokken de tegenstander naar het voorveld zodat er ruimte ontstaat in het achterveld. Op die manier proberen we de tegenstander een lob te laten spelen, zodat we zelf in een aanvallende positie komen.</p> 
In beeld		
Voorbereiding	<b>Achterzwaai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Greep wisselt naar een ontspannen duimgreep.</li><li>• Uitvallen naar schermhouding.</li><li>• Arm roteren.</li><li>• De snaren van het racket komen in de richting van de shuttle.</li></ul>	<b>Voorzwaai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruik de voorwaartse beweging van het lichaam.</li><li>• Duw de shuttle vooruit.</li></ul>
	<b>Voorzwaai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Greep de voorwaartse beweging van het lichaam.</li><li>• Duw de shuttle vooruit.</li></ul>	<b>Uitzwaai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breng het racket terug omhoog om je voor te bereiden op de volgende slag van de tegenstander.</li></ul>

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

## 2. Forehand Netdrop

### Vliegtraject van de shuttle

Tijdens de netdrop vliegt de shuttle uit het eigen voorveld naar het voorveld aan de andere zijde van het net en wel zo laag mogelijk over de netband.



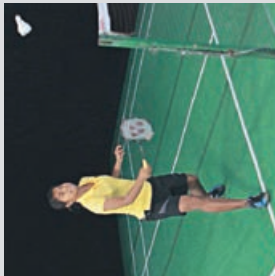
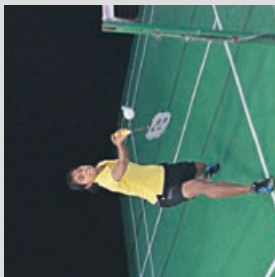
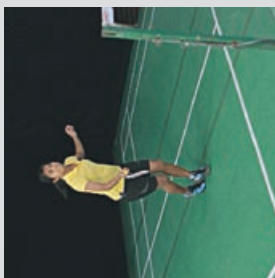
### Wanneer toepassen?

Wanneer we ons in het voorveld bevinden en de shuttle zakt tot onder de netband. (defensief / neutrale zone)

### Waarom toepassen?

We lokken de tegenstander naar het voorveld zodat er ruimte ontstaat in het achterveld. Op die manier proberen we de tegenstander een lob te laten spelen, zodat we zelf in een aanvallende positie komen.

### In beeld



### Voorbereiding

- Basis FH-greep (V-greep).
- Racket voor het lichaam.

### Achterwaai

- Uitvallen naar schermhouding.
- Arm roteren
- De snaren van het racket komen in de richting van de shuttle.

### Voorwaai



- Gebruik de voorwaartse beweging van het lichaam.
- Duw de shuttle vooruit.

### Uitzwaai

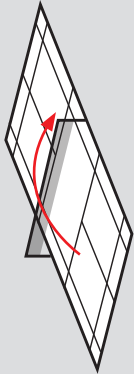



- Breng het racket terug omhoog om je voor te bereiden op de volgende slag van de tegenstander.

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttleime.bwfbadminton.com/video-clips>

## References to Lessen – Backhen en Forehen Net Shot

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Netdrop backhand en forehand</b>	Netdrops spelen. Oefening met meerdere progressies.	L3  V4 L3  V5	<b>Vorbereiding:</b> hou het racket voor het lichaam (lange arm). <b>Achterzwaai:</b> minimaal met een zeer ontspannen greep. <b>Voorzwaai:</b> een zachte duwbeweging over het net met een ontspannen greep en veel controle met de vingers. <b>Uitzwaai:</b> zo klein mogelijk. Start aan de backhandzijde, nadien de forehandzijde, dan afwisselend. Oefen eerst zonder footwork / bewegingsvaardigheden, nadien met een uitvalspas.
<b>Netspel</b>	Greepwissel met enkel de vingers.	L3  V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontspannen vingers om te wisselen van greep zonder de hand te draaien. (finger-work).</li> </ul>
<b>Netspel met footwork / bewegingsvaardigheden</b> (starten: split-step, bijtrekpas – uitvalspas)	Netdrop: footwork / bewegingsvaardigheden progressies.	L3  V3  V4  V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hou je racketarm onder controle gedurende de beweging naar de shuttle.</li> <li>• Progressie: eerst alleen maar uitvallen, dan met bijtrekpas en uitvalspas en ten slotte split-step, bijtrekpas en uitvalspas.</li> </ul>
<b>Spelvormen voor netspel</b>	Spelvorm netspel.	L6  V2  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aandacht voor de veiligheidsvoorschriften tijdens de spelvormen.</li> </ul>



## e. Backhand Service

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>Het reglement bepaalt dat de shuttle bij de service diagonaal van het ene naar het andere servicevak moet geslagen worden. De backhand service scheert zo laag mogelijk over de netband en landt vooraan in het diagonaal tegenovergestelde servicevak.</p>	<p>Wordt gebruikt in dubbelspel en bij enkelspel heren om een rally te starten uit een verdedigende / neutrale situatie.</p>	<p>De aanvalsmogelijkheden van de tegenstander beperken. De aanvalsmogelijkheden voor jezelf verhogen.</p>
<p><b>In beeld</b></p>		
<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De houding varieert maar meest voorkomend is racketvoet lichtjes vooruit, dicht tegen de "T" van het veld.</li> <li>Gebruik een korte, ontspannen duimgreep (dubbelspel).</li> <li>Hou het racket voor het lichaam.</li> <li>Hou de shuttle tegen het racket.</li> </ul>	<p><b>Achterzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg het racket lichtjes achteruit.</li> <li>Draai het blad van het racket lichtjes open (naar omhoog).</li> </ul>	
<p><b>Voorzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maak een duwbeweging naar de shuttle toe.</li> <li>Sla de shuttle uit de hand.</li> </ul>	<p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vervolg de duwbeweging.</li> <li>Breng het racket dreigend terug omhoog om je voor te bereiden op de volgende slag van de tegenstander.</li> </ul>	

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>



## Verwijzing naar de lessen – backhand service

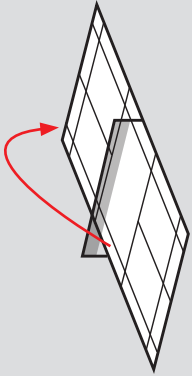

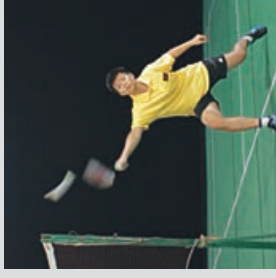

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Backhand service</b>	Herhaling van de duimgreep en aanleren van de backhand service.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstratie en de aandachtspunten van de techniek vermelden.</li> <li>• Tip: sla de shuttle uit je hand.</li> <li>• Voor tips en reglementen over andere variaties op de service (bijvoorbeeld bij leerlingen met een amputatie aan de arm of leerlingen die gebruik maken van een rolstoel) kan u terecht op: <ul style="list-style-type: none"> <li>– de “Shuttle Time Inclusiviteitsgids voor Leerkrachten”;</li> <li>– de “Laws of Badminton” (beschikbaar op de BWF website).</li> </ul> </li> </ul>

Een voorbeeld van de service bij rolstoelgebruikers kan u vinden op: <https://youtu.be/FKd7iQAczRA> (Coach Edu-cation Level 1, Module 13, video 3)



## f. Backhand en Forehand Lobs

### 1. Backhen Lob

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>Het vliegtraject van een lob is uit het voorveld naar het achterveld. Aanvallende lobs vliegen net buiten het bereik van het racket van de tegenstander.</p> <p>Verdedigende lobs vliegen hoger.</p>	<p>Wanneer de shuttle zich net onder de netband bevindt in het voorveld kan je een aanvallende lob spelen (in je neutrale zone).</p> <p>Wanneer de shuttle zich duidelijk laag onder de netband bevindt speel je een verdedigende lob (in je verdedigende zone).</p>	<p>Het doel van een aanvallende lob is de shuttle in het achterveld te spelen, achter de speler om zo een zwakke terugslag te veroorzaken. Het doel van een hoge verdedigende lob is de tegenstander in het achterveld te duwen en jezelf meer tijd te geven om terug in positie en balans te komen.</p>
		
In beeld		
		
<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>Hou het racket voor het lichaam.</li> </ul>	<p><b>Achterzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wijzig de greep naar een ontspannen duimgreep.</li> <li>Uitvallen naar schermhouding.</li> <li>Arm buitenwaarts roteren.</li> </ul>	<p><b>Voorzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg het racket naar de shuttle. Het raakpunt is voor en naast het lichaam, zo hoog mogelijk (maar onder de netband).</li> </ul>
		<p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Het momentum van het racket zorgt dat de arm verder buitenwaarts roteert naar de uitgangspositie.</li> </ul>

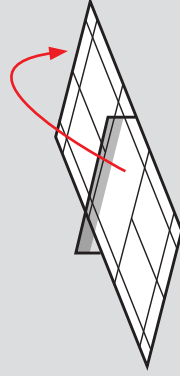
De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

## 2. Forehen Lob

### Vliegtraject van de shuttle

Het vliegtraject van een lob is uit het voorveld naar het achterveld. Aanvallende lobs vliegen net buiten het bereik van het racket van de tegenstander.

Verdedigende lobs vliegen hoger.



### Wanneer toepassen?

Wanneer de shuttle zich net onder de netband bevindt in het voorveld kan je een aanvallende lob spelen (in je neutrale zone).

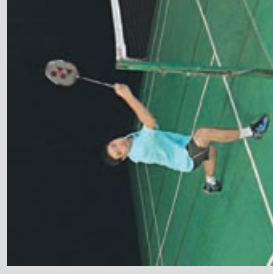
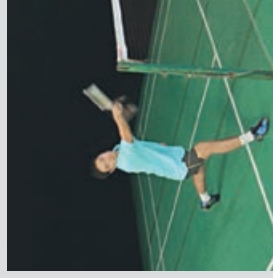
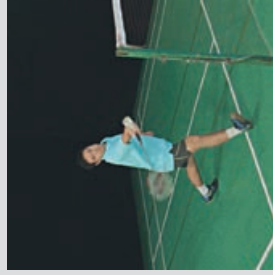
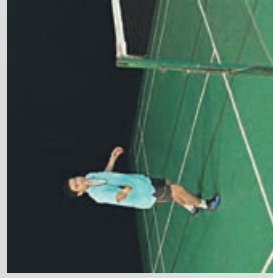
Wanneer de shuttle zich duidelijk laag onder de netband bevindt speel je een verdedigende lob (in je verdedigende zone).

### Waarom toepassen?

Het doel van een aanvallende lob is de shuttle in het achterveld te spelen, achter de speler om zo een zwakke terugslag te veroorzaken.

Het doel van een hoge verdedigende lob is de tegenstander in het achterveld te duwen en jezelf meer tijd te geven om terug in positie en balans te komen.

### In beeld



### Voorbereiding

- Basis FH-greep (V-grip)
- Hou het racket voor het lichaam.

### Achterwaai

- Uitvallen naar schermhouding.
- Arm buitenwaarts roteren.
- Pols lichtjes plooiën.

### Voorwaai







- Pols strekken.
- Beweeg het racket naar de shuttle. Het raakpunt is voor en naast het lichaam, zo hoog mogelijk (maar onder de netband).

### Uitzwaai

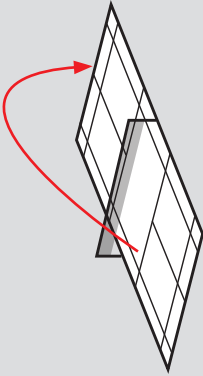



- Het momentum van het racket zorgt dat de arm verder binnenwaarts roteert en ontspant.

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

**Verwijzing naar de lessen – Backhand en Forehen Lobs**

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Backhand Lob</b>	Oefening 'molentje'	L8  V3  V4	<p><b>Vorbereiding:</b> hou het racket opwaarts voor het lichaam en maak een uitvalspas naar schermhouding.</p> <p><b>Achterzwaai:</b> de elleboog buigt snel en de arm proneert.</p> <p><b>Voorzwaai:</b> knijp met de duim op het handvat en sla op de shuttle met een "flick-beweging" (heel kort een snelle beweging met lossen en knijpen van de duim en vingers), terwijl de voorarm supineert en de elleboog zich strekt.</p> <p><b>Uitzwaai:</b> breng het racket terug voor het lichaam.</p> <p><b>Doel:</b> laat de lob op een netdrop lijken (spelen met schijn).</p>
<b>Forehand Lob</b>	Oefening 'molentje'.	L9  V3  V4	<p><b>Vorbereiding:</b> hou het racket opwaarts voor het lichaam en maak een uitvalspas naar schermhouding. Supineer de voorarm en buig de pols.</p> <p><b>Achterzwaai:</b> de pols verder buigen en de voorarm verder supineren.</p> <p><b>Voorzwaai:</b> pronatie van de voorarm en strekken van de pols. Sla op de shuttle met een 'flick'-beweging.</p> <p><b>Uitzwaai:</b> breng het racket terug voor het lichaam.</p> <p><b>Doel:</b> laat de lob op een netdrop lijken.</p>
<b>Spelvormen</b>	Forehand en backhand lob 'molentje'	L10  V3  V4	

## g. Forehand Verre Service

Vliegtraject	Wanneer toepassen?	Waarom gebruiken?
<p>Het reglement bepaalt dat de shuttle bij de service diagonaal van het ene naar het andere servicevak moet geslagen worden. Bij de verre service in forehand vliegt de shuttle naar de achterlijn van het servicevak van de tegenstander. De shuttle valt best verticaal zo dicht mogelijk tegen de middenlijn zodat de tegenstander minder goede hoeken heeft om terug te slaan.</p>	 <p>De verre service in forehand wordt gebruikt in het enkelspel om een rally te starten uit een neutrale / verdedigende positie. Deze service wordt meest gebruikt bij dames enkelspel en soms nog bij heren enkelspel.</p>	<p>Als variatie op een korte service. De tegenstander ziet doordat hij de shuttle moet volgen minder waar de positie is van de tegenstander.</p>
In beeld		
		
<b>Voorbereiding</b>	<b>Achterwaai</b>	<b>Achterwaai</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem een dwarse stand aan tegen de middenlijn van het servicevak.</li><li>• Basis FH-greep (V-grip).</li><li>• Racket en shuttle worden hoog gehouden.</li><li>• Gewicht op het achterste been.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Start je gewicht te verplaatsen naar voor.</li><li>• Laat de shuttle vallen voor / opzij het lichaam.</li><li>• Laat het racket zakken.</li><li>• Buig de pols en supineer de voorarm.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het momentum van het racket zorgt dat het verder en hoog zwaait over de niet-racketschouder.</li></ul>
<b>Voorwaai</b>	<b>Voorwaai</b>	<b>Uitzwaai</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vervolg de gewichtsoverdracht naar de voorste voet.</li><li>• Zwaai het racket vooruit.</li><li>• Versnel de racketkop door pronatie van de voorarm en het strekken van de pols.</li><li>• Sla hard op de shuttle van beneden naar boven, het raakpunt is voor en naast het lichaam.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vervolg de gewichtsoverdracht naar de voorste voet.</li><li>• Zwaai het racket vooruit.</li><li>• Versnel de racketkop door pronatie van de voorarm en het strekken van de pols.</li><li>• Sla hard op de shuttle van beneden naar boven, het raakpunt is voor en naast het lichaam.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het momentum van het racket zorgt dat het verder en hoog zwaait over de niet-racketschouder.</li></ul>

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

## 4. Samenvatting

---

Door in het voorveld te starten is de kans op succesbeleving verzekerd doordat de meeste kinderen in staat zijn om snel vooruitgang te boeken.

Bij het aanleren van de slagen verdelen we de beweging in vier aparte delen:

- voorbereiding;
- achterzwaai;
- slagbeweging;
- uitzwaai.

Deze opdeling in 4 delen laat ons toe efficiënter te corrigeren en duidelijker feedback te geven aan de leerlingen.

Opbouw van de les / leermethode:

- demonstratie en imitatie;
- beeldvorming – gebruik van kijkwijzers;
- leren missen (met feedback), 'trial and error';
- elkaar nadoen en samen oefenen.

De opbouw van de eerste 10 lessen ziet er als volgt uit:

- grips en greepwissels;
- uitvallen en vertrekken;
- netspel.

Vervolgens:

- backhand service;
- backhand en forehand lob;
- forehand verre service.

# Module 6

## Zwaaien en Werpen

### Vaardigheden op het middenveld

#### Inhoud

1. Inleiding
2. Doelstellingen
3. Inhoud
4. Samenvatting

#### Module 6 Focus

**In modules 5, 6, 7 en 8** vindt u de achtergrondinformatie nodig om de belangrijkste inhoud van *Shuttle Time* aan te leren.

De 22 lesplannen kunnen gedownload worden van de BWF-website. U vindt ze onder modules 5, 6, 7 en 8. Bekijk deze lesplannen terwijl u deze modules leest in dit handboek voor de leerkracht.

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummers 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummers 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummers 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummers 19 tot 22)

Module 6 focust op vaardigheden in het middenveld. De activiteiten voor kinderen in 'zwaaien en werpen' hebben als doel de bovenhandse slagbeweging voor te bereiden.

De snelheid van uitvoering neemt toe in dit gedeelte. De leerkrachten hebben als taak te bewaken dat dit in verhouding blijft tot het vaardigheidsniveau van de leerlingen.

## Leerdoelen voor Module 6

Na afloop van deze module wordt het duidelijk:

- wat bedoeld wordt met de “split-houding” (“ready-position”);
- wat het belang is van de racketkopsnelheid, de werpbeweging en het vermogen om een rally op te bouwen;
- wat een backhand drive is en wanneer we die toepassen;
- wat een forehand drive is en wanneer we die toepassen in badminton.

### 1. Inleiding

De onderwerpen in sectie 2 **“zwaaien en werpen”** focussen op het middenveld en bereiden de beginnende spelers voor op de bovenhandse slagen.

Sectie	Technische Inhoud
<b>Zwaaien en werpen</b>	<p>Oefenen op het middenveld: deze oefenvormen bereiden de beginnende speler voor op de bovenhandse slagen.</p> <p>De besproken technieken zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Backhand drive</li><li>• Forehand drive</li><li>• Backhand block</li></ul>

In de lessen is de technische inhoud steeds ‘intrinsiek’ aan de oefeningen en de activiteiten. Veel spelers starten met moeilijkere technieken uit het achterveld wat dikwijls frustratie opwekt en het ontwikkelen van een verkeerde techniek veroorzaakt.

In *Shuttle Time* bouwen we eerst vertrouwen op door te starten met het aanleren van eenvoudige technieken uit het voorveld vooraleer te starten met technieken uit het middenveld of het achterveld. Leerlingen met een intellectuele achterstand kunnen meer tijd nodig hebben om complexe vaardigheden onder de knie te krijgen. Denk eraan om aangepaste materialen te gebruiken. Dit kan helpen om hun aandacht vast te houden en hen meer succesvol te laten zijn.

### 2. Doelstellingen

#### Oefenen op het middenveld

Na afloop van de 10 lessen voor beginners:

- voelen de spelers zich zelfverzekerd aan het net;
- kunnen ze een rally spelen aan het net;
- kunnen ze slaan vanuit het voorveld naar het achterveld.



Het doel van de twee lessen op het middenveld (11 en 12) is:

- de snelheid van de rally's te verhogen;
- de leerlingen voor te bereiden op de bovenhandse slagen.

Wanneer leerlingen bewegen uit het voorveld naar het middenveld hebben ze meer tijd om te focussen op de shuttle. Daarom kunnen we de snelheid van uitvoering verhogen en snellere rally's verkrijgen.

In dit deel van het programma benadrukken we:

- dat de leerlingen zich leren voorbereiden op verschillende soorten aankomende slagen;
- dat de leerlingen na hun slag zich goed opstellen om klaar te zijn voor de volgende slag.

Dit is gemakkelijker aan te leren wanneer de snelheid van de rally de spelers aanmoedigt dit te doen.

### 3. Inhoud

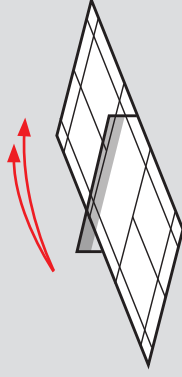
#### Verwijzing naar de lessen – zwaaien en werpen

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Split-houding</b> (Ready-position)	Instructie, demonstratie en herhaling in alle oefeningen.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met lichtjes gebogen knieën voorwaarts buigen, hielen van de grond, racket voor het lichaam met de racketkop opwaarts.</li> <li>• Voor rolstoelgebruikers: handen aan de hoepels, ellebogen gebogen, klaar om de rolstoel te trekken of te duwen, of om het racket te nemen en te slaan.</li> </ul>
<b>Racketkopsnelheid</b> (beweeg het racket met meer snelheid)	Werpoefeningen voor het ontwikkelen van de racketkopsnelheid. Oefeningen met racket.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hou het racket voor het lichaam met een ontspannen greep, gevolgd dooreen "knijpen"-actie van de hand en de vingers om meer snelheid en kracht te ontwikkelen. Korte racketbewegingen met weinig uitzwaai.</li> </ul>

## 1. Backhen Drive

### Vliegtraject van de shuttle

Backhand drives zijn vlakke slagen die vliegen uit het eigen middenveld naar het middenveld of achterveld van de tegenstander.



### Wanneer toepassen?

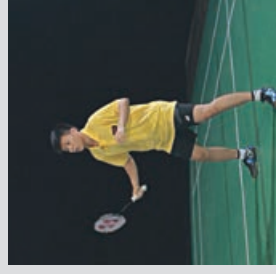
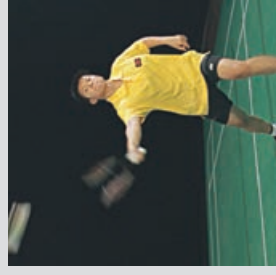
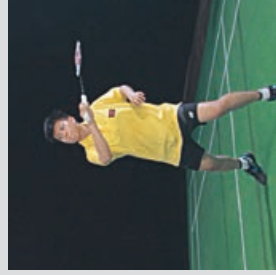
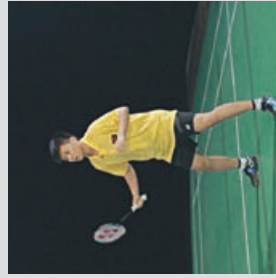
Backhand drives worden meestal gebruikt in neutrale situaties wanneer de shuttle niet hoog genoeg is om aan te vallen of laag genoeg om een verdedigende slag omhoog te spelen. Backhand drives worden ook voor het lichaam gebruikt.

### Waarom toepassen?

Backhand drives worden gebruikt om:

- de aanvallende mogelijkheden van de tegenstander te beperken.
- de eigen kansen om aan te vallen te vergroten door de drive in de vrije ruimte te spelen of op het lichaam van de tegenstander.

### In beeld



### Voorbereiding

- Sta evenwijdig met het net, racket omhoog (split-houding).

### Achterwaai

- Gebruik de duimgreep, **proneer** de voorarm (maak een hoek tussen arm en racket). Buig de elleboog, maak een uitvalspas opzij met de niet-racketvoet.

### Voorzwaai

- **Supinatie** van de voorarm.
- Strek de elleboog. Raakpunt is voor of naast het lichaam.
- Sla op de shuttle met een "tikkende" actie. Hiervoor worden de vingers stevig rond het handvat gesloten (knijpen). De landing gebeurt op het niet-racketbeen tijdens of net na het contact met de shuttle.

### Uitzwaai

- Minimale uitzwaai.
- Keer terug naar de split-houding, klaar voor de volgende slag.

## Verwijzing naar de lessen – backhand drive

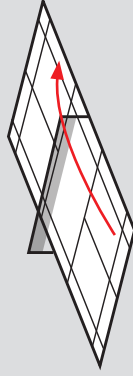
Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Backhand drive</b>	Multi-feed oefening voor het verhogen van de racketkopsnelheid en vlak spel.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herhaal en benadruk de terugkeer naar de basishouding.</li></ul>



## 2. Forehand Drive

### Vliegtraject van de shuttle

Forehand drives zijn vlakke slagen die vliegen uit het eigen middenveld naar het middenveld of achterveld van de tegenstander.



### Wanneer toepassen?

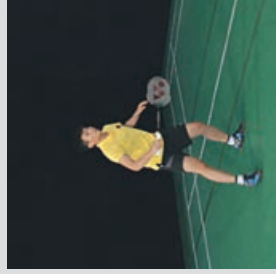
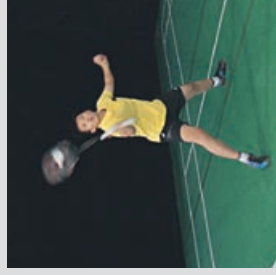
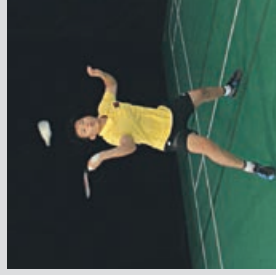
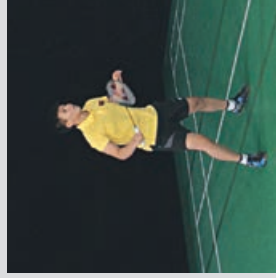
Forehand drives worden meestal gebruikt in neutrale situaties wanneer de shuttle niet hoog genoeg is om aan te vallen of laag genoeg om een verdedigende slag omhoog te spelen. Forehand drives worden ook voor het lichaam gebruikt.

### Waarom toepassen?

Forehand drives worden gebruikt om:

- de aanvallende mogelijkheden van de tegenstander te beperken.
- de eigen kansen om aan te vallen te vergroten door de drive in de vrije ruimte te spelen of op het lichaam van de tegenstander.

### In beeld



### Voorbereiding

- Racket omhoog. (basishouding)
- Basis FH-greep (V-grip).

### Achterwaai

- Uitvalsplas naar de shuttle.
- Arm ontspannen uitstrekken met gebogen elleboog.
- Supineer de voorarm met een hoek tussen arm en racket.

### Voorzwaai

- Strek de elleboog.
- Roteer de boven- en onderarm binnenwaarts (pronatie).
- Raakpunt is voor het lichaam.
- Sla op de shuttle met een "tikkende" actie. Hiervoor worden de vingers stevig rond het handvat gesloten (knijpen). De landing gebeurt op het racketbeen tijdens of net na het contact met de shuttle.

### Uitzwaai

- Minimale uitzwaai.
- Snel terugkeren naar de basishouding.

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

### Verwijzing naar de lessen – forehand drive

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Forehand Drive</b>	Multi-feed oefening voor het verhogen van de racketkopsnelheid en vlak spel.	L11 ▶ V3	
<b>Verbeteren vlak spel</b>	Vlak spel. Spelvormen om de vaardigheden op het middenveld te ontwikkelen.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spelvormen zijn motiverend en leuk maar zorg dat de correcte slagtechniek behouden blijft.</li> </ul>

## 4. Samenvatting

In lesplan 11 en 12 verhogen we de snelheid van uitvoering in de rally's. De fysieke elementen bereiden de leerlingen voor op de bovenhandse slagen.

Ontwikkelde vaardigheden:

- racketkopsnelheid;
- het vermogen om een rally te spelen;
- de werpbeweging.

# Module 7

## Werpen en Slaan

### Vaardigheden in het achterveld

#### Inhoud

---

1. Inleiding
2. Doelstellingen en objectieven
3. Inhoud
4. Samenvatting

#### Module 7 Focus

---

**In modules 5, 6, 7 en 8** vindt u de achtergrondinformatie nodig om de belangrijkste inhoud van *Shuttle Time* aan te leren.

De 22 lesplannen kunnen gedownload worden van de BWF-website. U vindt ze onder modules 5, 6, 7 en 8. Bekijk deze lesplannen terwijl u deze modules leest in dit handboek voor de leerkracht.

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummers 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummers 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummers 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummers 19 tot 22)

Module 7 focust op vaardigheden op het achterveld en het aanleren van de bovenhandse slagen.

## Leerdoelen

Na afloop van deze module wordt het duidelijk:

- Wat de verschillende fases zijn in de slagcyclus;
- Welke de gebruikte technieken zijn op het achterveld:
  - Forehand clear.
  - Forehand drop.
  - Forehand smash.
  - Wisselsprong.

## 1. Inleiding

In dit gedeelte bouwen we verder op de 2 lessen die focussen op de technieken op het middenveld.

Sectie	Technische Inhoud
<b>Werpen en slaan</b>	<p>Oefenen op het achterveld – introductie en aanleren van de bovenhandse slagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forehand clear.</li> <li>• Forehand drop.</li> <li>• Forehand smash.</li> <li>• Wisselsprong.</li> </ul>

Net als in het vorige gedeelte zijn de technische aandachtspunten de leidraad voor de aangeboden oefeningen. Veel spelers starten met moeilijker technieken uit het achterveld wat dikwijls frustratie opwekt en het ontwikkelen van een verkeerde techniek veroorzaakt.

In de vorige modules hebben we de basis aangeleerd voor slagen in het voorveld en vertrouwen opgebouwd in het middenveld. Nu kunnen we de focus leggen op technieken in het achterveld.

## 2. Doelen en objectieven

In de zes lessen over het achterveld leren we de leerlingen de bovenhandse slagen aan: **clear**, **drop** en **smash**. Gelijktijdig ontwikkelen we de nodige parallelle footwork techniek en zoals de **wisselsprong**.

Voor spelers die gebruik maken van een rolstoel: bewegingsvaardigheden betekenen hier duwen en trekken. Kinderen met een beperking aan de lagere ledematen kunnen meer bijtrekpassen dan looppassen gebruiken om zich over het veld te bewegen.

Een aantal aspecten die aangeleerd werden in het voor- of middenveld zijn nu ook geldig op het achterveld. De succeservaringen en het opgebouwde vertrouwen in de vorige lessen zal de leerlingen helpen om de nieuwe technieken sneller aan te leren.

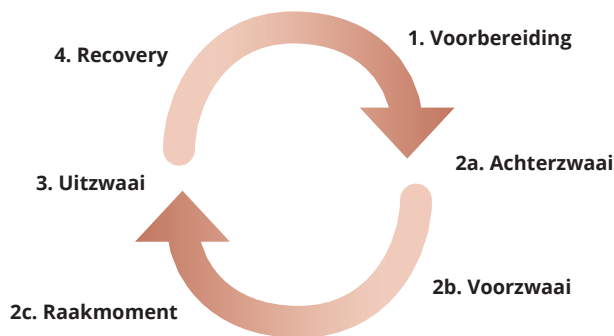
### 3. Inhoud

In dit deel worden de volgende technieken beschreven:

1. Wisselsprong;
2. Forehand clear;
3. Forehand drop;
4. Forehand smash.

Om deze slagen doeltreffend aan te leren is het van belang te weten uit welke delen elke slag bestaat.

In badminton sport heten we dit de **slagcyclus**.



#### Vorbereiding

Elke slag start met een correcte afwachtingshouding (of 0-positie) met het racket voor het lichaam. De racketpositie wijst in de richting van het deel van het veld waar de tegenstander de shuttle zal onderscheppen.

#### Slagbeweging

De slagbeweging wordt verdeeld in 2 delen, de achterzwaai (tegenbeweging) en de effectieve (voorwaartse) slag of voorzwaai.

Veel startende spelers ondervinden problemen bij de achterzwaai, gewoonweg omdat ze bang zijn naast de shuttle te slaan. De werpspelletjes en de "spiegel"-oefeningen zijn bedoeld om het vertrouwen op te bouwen.

Indien er geen sportrolstoelen beschikbaar zijn en spelers hun normale rolstoel gebruiken is het belangrijk voorzichtig te zijn. Bij het bovenhands slaan kan de rolstoel immers achterover vallen. Spelers kunnen hun niet-racket hand op hun niet-racket wiel houden om zich te balanceren.

#### Uitzwaai

Het gedeelte na het raakmoment wordt de uitzwaai genoemd. De lengte is afhankelijk van het type slag, de krachtontwikkeling, het raakpunt en de gebruikte techniek.

Bij rolstoelgebruikers dient de uitzwaai korter te zijn om te voorkomen dat ze zichzelf raken.



## Recovery

Na het beëindigen van de uitzwaai wordt er zo snel mogelijk teruggekeerd (fast-recovery) naar de basishouding, die op zijn beurt vloeiend overgaat in de afwachtingshouding voor een volgende slag. Beginnende spelers moeten aangemoedigd worden om tijdens de oefeningen steeds terug te keren naar deze “basishouding”.

Voor rolstoelgebruikers betekent een snelle recovery: snel hun handen terug op de hoepel van de wielen krijgen. Dit gegeven moet men includeren in de recovery fase tijdens de oefensessies.

De slagcyclus is een hulpmiddel om de verschillende delen beter te kunnen beschrijven, beter fouten te zien en deze passend te corrigeren.

Zie foto's op de volgende pagina's – forehand clear en forehand drop.

### 1. Wisselsprong

De wisselsprong is de voorkeursbeweging bij de slagtechniek uit het achterveld. Deze footworktechniek laat de speler toe de shuttle zo hoog mogelijk te onderscheppen en snel terug te keren naar de basishouding.

De wisselsprong wordt ook gebruikt als een speler onder druk een shuttle in zijn / haar backhandhoek toch met een forehandslag wil terugspelen.

- Racketbeen zet een stap achteruit zodat het lichaam een dwarse stand op het net aanneemt met het gewicht op het racketbeen.
- Duw af met de racketvoet en draai het lichaam 180° in de lucht. Land op de niet-racketvoet dwars op de looprichting achter het punt waar je hebt afgestoten. Dit laat toe om efficiënt te stoppen en van richting te veranderen.
- Zet eerst een stap voorwaarts met de racketvoet.
- Maak dan een bijtrekpas of looppas met de niet-racketvoet.

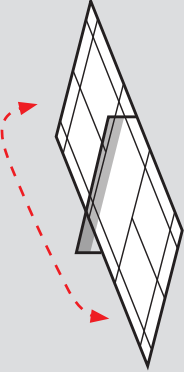

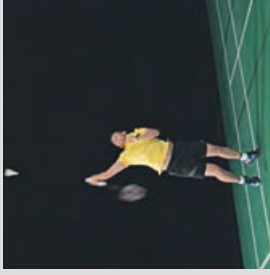

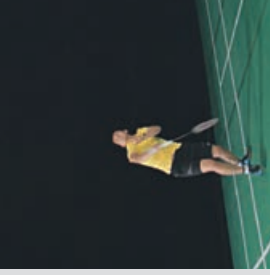
Merk op: stap 2 en 3 hierboven worden snel na elkaar uitgevoerd zonder tussenpauze.

Voor meer informatie over bewegingen in het achterveld voor leerlingen die gebruik maken van een rolstoel kan u terecht in de **“Shuttle Time Inclusiviteitsgids voor Leerkrachten”**.

### Verwijzing naar de lessen – wisselsprong

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Wisselsprong</b>	Inleiding tot wisselsprong, eerst zonder, dan met instappen.	L13 ▶ V1 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk het correcte ritme van de stappen door met de handen te klappen en te tellen: één – twee / drie – vier.</li> </ul>

Zie foto's op de volgende pagina's – forehand clear.

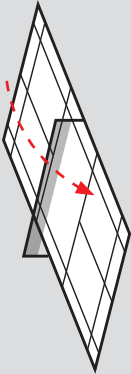

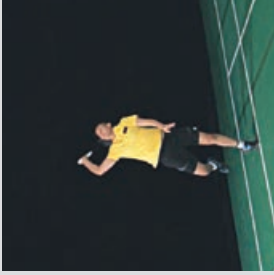

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>Clears vliegen van je eigen achterveld naar het achterveld van de tegenstander.</p> <p>Aanvallende clears vliegen net buiten het bereik van het racket van de tegenstander.</p> <p>Meer verdedigende clears vliegen lichtjes hoger.</p>	<p>Clears worden gespeeld wanneer we ons bevinden in onze aanvallende zone.</p>	<p>Clears duwen de tegenstander naar achter, waardoor er ruimte ontstaat in het voorveld. Aanvallende clears hebben als doel de shuttle achter de tegenstander te plaatsen, waardoor hij onder druk komt te staan en potentieel zwakke returns moet terugspelen.</p> <p>Verdedigende clears zorgen ervoor dat je zelf meer tijd krijgt om terug in evenwicht en positie te komen op het veld.</p>
<p><b>In beeld</b></p>     	<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>• Dakhouding.</li> <li>• Dwarse stand op het net.</li> </ul> <p><b>Achterwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afduwen op het achterste been.</li> <li>• Achterste heup draait in.</li> <li>• Achterste schouder en bovenarm bewegen omhoog en voorwaarts.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren buitenwaarts.</li> <li>• Niet-racketarm helpt mee de lichaamsrotatie te controleren.</li> </ul> <p><b>Voorwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterste been stapt over.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren binnenwaarts.</li> <li>• Strek uit om de shuttle krachtig te raken boven of lichtjes voor de racketschouder.</li> </ul> <p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het momentum van het racket zorgt dat de arm verder binnenwaarts roteert en ontspant.</li> <li>• Achterste voet landt en komt vooraan.</li> </ul>	<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>• Dakhouding.</li> <li>• Dwarse stand op het net.</li> </ul> <p><b>Achterwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afduwen op het achterste been.</li> <li>• Achterste heup draait in.</li> <li>• Achterste schouder en bovenarm bewegen omhoog en voorwaarts.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren buitenwaarts.</li> <li>• Niet-racketarm helpt mee de lichaamsrotatie te controleren.</li> </ul> <p><b>Voorwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterste been stapt over.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren binnenwaarts.</li> <li>• Strek uit om de shuttle krachtig te raken boven of lichtjes voor de racketschouder.</li> </ul> <p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het momentum van het racket zorgt dat de arm verder binnenwaarts roteert en ontspant.</li> <li>• Achterste voet landt en komt vooraan.</li> </ul>

## Verwijzing naar de lessen – forehand clear

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Forehand clear</b>	Clear rechtdoor Forehand clear rally Forehand clear rally met trucje Forehand clear oefeningen / clear rechtdoor Spelvormen	L13 ▶ V3 L13 ▶ V4 L14 ▶ V2 L14 ▶ V3 L14 ▶ V4	Nadruk op: <ul style="list-style-type: none"> <li>• werpbeweging en racketkopsnelheid;</li> <li>• vroeg raakpunt;</li> <li>• gebruik van de wisselsprong om snel terug te keren naar de spelersbasis.</li> </ul>



### 3. Forehand Drop

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>De drop vliegt vanuit je eigen achterveld naar het voorveld van de tegenstander.</p> <p>Lange drop-shots landen nabij of achter de servicelijn. Korte drops landen tussen de servicelijn en het net.</p>	<p>Drops worden gespeeld wanneer we ons bevinden in onze aanvallende zone.</p>	<p>We gebruiken de drop om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruimte vrij te maken in het achterveld;</li> <li>• de tegenstander uit balans te brengen;</li> <li>• de tegenstander te verplichten om een lob te spelen.</li> </ul>
		
In beeld		
		
<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>• Dakhouding.</li> <li>• Dwarse stand op het net.</li> </ul>	<p><b>Achterwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afduwen op het achterste been.</li> <li>• Achterste heup draait in.</li> <li>• Achterste schouder en bovenarm bewegen omhoog en voorwaarts.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren buitenwaarts.</li> <li>• Niet-racketarm helpt mee de lichaamsrotatie te controleren.</li> </ul>	<p><b>Voorwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterste been stapt over.</li> <li>• Boven- en onderarm roteren binnenwaarts.</li> <li>• Strek uit om de shuttle te raken boven of lichtjes voor de racketschouder.</li> <li>• Net voor het raakmoment stopt de rotatie en duwen we de shuttle neerwaarts.</li> </ul>
		<p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterste voet landt en komt voorraan.</li> </ul>

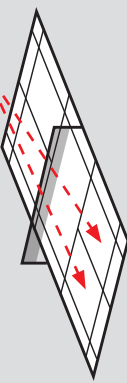
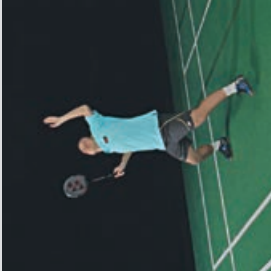


De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

## Verwijzing naar de lessen – forehand drop

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Forehand drop</b>	Elkaar nadoen Drop rechtdoor Drop – lob rally Lob – drop – netdrop	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik dezelfde slagtechniek voor een clear en een drop. Bij de drop stopt de slagbeweging Na afloop van de rotatie en wordt de shuttle eerder weggeduwd.</li> </ul>
<b>Clear en drop parallel aanleren</b>	Keuzemogelijkheden. Enkelspel op een half veld.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk dezelfde voorbereiding voor beide slagen.</li> </ul>



## 4. Forehand Smash

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>De smash vliegt vanuit je eigen achterveld naar het middenveld van de tegenstander.</p> <p>Smashes worden naar de open ruimte of op het lichaam van de tegenstander gespeeld.</p>	 <p>Smashes worden neerwaarts gespeeld uit onze aanvallende zone.</p>	<p>Een forehand smash is een slag waarmee we de rally willen winnen of een zwakke terugslag willen veroorzaken.</p>
In beeld		
		
<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>• Dakhouding.</li> <li>• Achterste been ontwikkelt voorspanning</li> </ul>	<p><b>Achterzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spring omhoog en start de lichaamsrotatie in de lucht, elleboog voor- en opwaarts, supineer de voorarm.</li> <li>• Zorg voor een hoek tussen arm en racket.</li> </ul>	<p><b>Voorzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf het lichaam roteren in de lucht; beweeg de racketkop krachtig naar voor (pronatie van de voorarm).</li> <li>• Strek uit om de shuttle te raken. Het raakpunt is voor de slagschouder.</li> </ul>
<p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beëindig de rotatie tijdens de landing.</li> <li>• Ontspan de arm terwijl de voorarm verder roteert.</li> <li>• Het racket blijft voor het lichaam.</li> <li>• Achterste voet landt en komt vooraan.</li> </ul>		

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>

## Verwijzing naar de lessen – forehand smash

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Forehand smash</b>	Smash en smash-block. Lob – smash – block.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smash – zorg ervoor dat de leerling een positie heeft ingenomen achter de shuttle zodat deze voor het lichaam kan geraakt worden.</li> </ul>



## 5. Backhand block weg van het lichaam

Vliegtraject van de shuttle	Wanneer toepassen?	Waarom toepassen?
<p>Een backhand block vliegt uit het eigen middenveld naar het voorveld of middenveld van de tegenstander.</p> 	<p>Een backhand block wordt gebruikt wanneer je in een verdedigende positie een smash op je lichaam terugslaat. Een block wordt vooral gebruikt in dubbelspel en minder frequent in enkelspel.</p>	<p>Backhand blocks kunnen gebruikt worden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de kansen op een aanval te beperken.</li> <li>• een aanvallende kans te creëren door de shuttle in de open ruimte te slaan en de tegenstander te verplichten om deze omhoog te slaan.</li> </ul>
In beeld		
		
<p><b>Voorbereiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis FH-greep (V-grip).</li> <li>• Racket voor het lichaam.</li> </ul>	<p><b>Achterzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een losse duimgreep aannemen.</li> <li>• Elleboog voorwaarts.</li> <li>• Buig elleboog.</li> <li>• Open racketblad (rotatie van boven- en onderarm en pols buigen).</li> </ul>	<p><b>Voorzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strek de elleboog.</li> <li>• Hou het racketblad open om de shuttle lichtjes onderaan te raken.</li> <li>• Duw de shuttle weg.</li> </ul>
		<p><b>Uitzwaai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het momentum van het racket zorgt dat de arm verder buitenwaarts roteert en ontspant.</li> <li>• Neem terug de basis forehandgreep aan met racket voor het lichaam (basishouding).</li> </ul>

De video voor deze techniek kan u vinden op de BWF-website <https://shuttletime.bwfbadminton.com/video-clips>



**Verwijzing naar de lessen – verdediging: backhand block weg van het lichaam**

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Leertips / aandachtspunten
<b>Block verdediging</b>	Block en smash-block Lob – smash – block	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Block – sta klaar in basishouding met gebogen knieën, gewicht voorwaarts en racket voor het lichaam.</li> </ul>

**4. Samenvatting**

Door deze technieken aan te leren – footwork (wisselsprong) en verdedigende block – kan men tijdens de oefeningen meer variëren en de moeilijkheidsgraad opdrijven.

De techniek van de bovenhandse slagen is eigenlijk een bovenhandse werpbeweging; daarom worden tijdens de lessen heel veel werpspelletjes ingeschakeld. Deze bevorderen de ontwikkeling van de bovenhandse slagtechniek.

Deze elementen zijn zeer belangrijk voor alle bovenhandse slagen:

- basis forehandgreep;
- supinatie tijdens de achterzwaai;
- pronatie tijdens de voorwaartse slagbeweging;
- de shuttle zo vroeg mogelijk onderscheppen.

# Module 8

## Leren winnen - Tactiek en Competitie

### Inhoud

---

1. Inleiding
2. Doelstellingen en objectieven
3. Tactisch bewustzijn
4. Inhoud
5. Samenvatting

### Module 8 Focus

---

**In modules 5, 6, 7 en 8** vindt u de achtergrondinformatie nodig om de belangrijkste inhoud van *Shuttle Time* aan te leren.

De 22 lesplannen kunnen gedownload worden van de BWF-website. U vindt ze onder modules 5, 6, 7 en 8. Bekijk deze lesplannen terwijl u deze modules leest in dit handboek voor de leerkracht.

- Module 5 – **10 Lessen voor beginners** (10 lesplannen – nummers 1 tot 10)
- Module 6 – **Zwaaien en werpen** (2 lesplannen – nummers 11 en 12)
- Module 7 – **Werpen en slaan** (6 lesplannen – nummers 13 tot 18)
- Module 8 – **Leren winnen** (4 lesplannen – nummers 19 tot 22)

Module 8 focust en ontwikkelt de basis tactische vaardigheden – hoe win ik een wedstrijd -, zowel voor enkelspel als dubbelspel.

### Leerdoelen voor Module 8

---

Na afloop van deze module wordt het duidelijk:

- Wat tactisch bewustzijn betekent.
- Welke de basis tactische vaardigheden voor badminton zijn.

## 1. Inleiding

---

Deel 4 **“Leren winnen”** introduceert en ontwikkelt de basis tactische principes voor enkelspel en dubbelspel. Alle spelers (valide, met fysieke, mentale of zintuiglijke beperkingen) kunnen deelnemen aan enkel- en dubbelspel.

Het doel is dat de leerlingen ervaren wat de aard en het verschil is tussen het spelen van enkelspel of dubbelspel. Daarmee is dit gedeelte zeer praktisch opgesteld. Leerlingen met verschillende vaardigheden en leerlingen met of zonder beperkingen kunnen samen wedstrijden spelen.

Om het spel beter te begrijpen voor de leerlingen definiëren we grofweg drie types van situaties: aanvallende, neutrale en verdedigende situaties.

## 2. Doelstellingen

---

Om succes te ervaren tijdens het spel zal de speler beslissingen moeten nemen welke slag hij zal spelen. Dit zal grotendeels bepaald worden door het type situatie waar hij zich in bevindt: **defensief, neutraal of aanvallend**.

Het eerste aspect is deze drie situaties te leren **herkennen**, wat ze betekenen en wat de mogelijkheden zijn voor de speler.

De volgende stap is het ontwikkelen van het nemen van **juiste beslissingen**. Dit moet gebaseerd zijn op het bewustzijn van volgende factoren: ruimte (hoogte, breedte en diepte), tijd (eigen tijdsdruk), de speler zelf en zijn tegenspeler.

We leren badmintonspelers:

- Het belang van **“ruimte winnen”**, dit is de tegenstander zoveel mogelijk zich te laten verplaatsen terwijl je de eigen verplaatsingen beperkt en een goede positie probeert aan te houden op het veld. Om dit te kunnen bewerkstelligen is het belangrijk om te weten wat de beste posities op het veld zijn in bepaalde situaties en hoe best in balans te blijven.
- Het belang van **“tijd winnen”**, dit is de shuttle zo vroeg mogelijk nemen, zowel in de hoogte als tot de afstand met het net en zo de tegenstander minder tijd gunnen om te reageren. Een belangrijke vraag is: “moet ik de shuttle hard slaan of zachtjes duwen?”
- Het belang van in te zien welke de **persoonlijke sterke en zwakke punten** zijn om in de opbouw van de rally's de eigen sterktes uit te buiten.
- Het belang van de **tegenstanders sterke en zwakke** punten te kunnen lezen, wat kan hij goed, wat lukt er minder.
- Het belang om te herkennen wat de tegenstander probeert om het de andere speler moeilijk te maken.

Merk op dat sommige leerlingen met een verstandelijke beperking deze concepten misschien minder goed begrijpen. Andere leerlingen begrijpen misschien enkel de basis aanval en verdediging. Ingewikkeldere materie kan te moeilijk zijn. Daarom is het belangrijk om de spelletjes leuk te houden. Leg de nadruk op goede rally's en het gebruik van basis aanvallen zodat alle leerlingen succesvol kunnen zijn.

### 3. Tactisch bewustzijn

Het “tactisch bewustzijn” gaat vooral over het kunnen inschatten van elke situatie op het speelveld, het nemen van beslissingen en het reageren op de informatie die je net gelezen hebt. Deze 2 aspecten die samen het “tactisch bewustzijn” bepalen, zijn verder uitgewerkt in de tabel op de volgende pagina.

Ruimte	Eigen persoon	Tegenstander	Tempo	Mijn Partner
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik de breedte van het veld.</li> <li>• Gebruik de diepte van het veld.</li> <li>• Gebruik de hoogte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigen sterktes.</li> <li>• Eigen zwaktes.</li> <li>• Bewustzijn van je positie op het veld.</li> <li>• Bewustzijn van eigen balans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar zijn ze goed in?</li> <li>• Waarin zijn ze minder goed in?</li> <li>• Wat proberen ze om mij uit evenwicht te brengen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpt het tempo waarmee ik de shuttles sla om te winnen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn hun sterke punten?</li> <li>• Wat zijn hun zwakke punten?</li> <li>• Waar is hun positie op het veld?</li> </ul>

### 4. Inhoud

In dit programma worden de basisch tactische vaardigheden aangeleerd door spel gerelateerde situaties aan te bieden, meestal op een half veld.

Met grote groepen is het nodig om:

- de organisatie van de les aan te passen door meerdere velden te gebruiken waar verschillende types activiteiten uitgevoerd worden;
- het aantal leerlingen te variëren op elk veld.

Hieronder enkele voorbeelden hoe tactische elementen kunnen ingeoefend worden met grote groepen:

#### a. Tien spelers op één veld

Twee teams van vijf spelers spelen “molentje”. Verschillende types van rally's zijn mogelijk: netspel, rally's vanuit het middenveld, het achterveld of “ruimte en tijd rally's”, enz.

#### b. Afwisselen of roteren

Leerlingen spelen korte wedstrijden – winnaars blijven op het veld of groepjes van spelers wisselen af in een voorbepaalde volgorde.

#### c. Keizerstoernooi

De winnaar schuift één veld verder, de verliezer keert een veldje terug.

#### d. Competitie tussen spelers van een verschillend niveau

Verklein het veld voor de zwakkere spelers (elimineer voorveld of achterveld).

### e. Team competities

Stel teams samen van gelijke grootte maar met spelers van wisselend niveau. Elke speler scoort voor zijn of haar team en dit telt mee voor het totaal.

Alle spelvormen en oefeningen in deze lessen ontwikkelen het tactisch bewustzijn door ervaring op te doen in competitieve badminton-situaties. Alle spelvormen zijn inclusief en kunnen samen gespeeld worden door kinderen met of zonder beperking. Sommige spelvormen kunnen te moeilijk zijn voor kinderen met een verstandelijke beperking, maar hier kan je gebruik maken van scorekaartjes of klasgenoten om ondersteuning te bieden.

De lessen over dubbelspel tactiek introduceren de fundamentele van de posities in dubbelspel door gebruik te maken van functionele oefeningen en spelvormen.

#### Verwijzing naar de lessen – tactiek – leren winnen

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Opmerkingen
<b>Basispositie</b>	Enkelspel half veld 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>De basispositie kan gedefinieerd worden als de plaats op het veld waaruit je het best kan reageren op de mogelijke terugslagen van de tegenstander.</li> <li>Het is geen vaste plaats op het veld maar afhankelijk van een aantal factoren.</li> </ul>
<b>Enkelspel: tactiek 1</b>	Enkelspel half veld 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>Het gebruik van de ruimte en variëren van slagrichting:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“Hoe kunnen we de tegenstander in het achterveld krijgen om vrije ruimte te bekomen in het voorveld en zo een winnend punt scoren?”</li> <li>“Hoe kunnen we de tegenstander te laat in het voorveld krijgen zodat we ruimte creëren in het achterveld om een winnend punt te scoren?”</li> </ul>
<b>Enkelspel: tactiek 2</b>	Enkelspel half veld 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>Gebruik het tijdselement door verandering van tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“Hoe kunnen we snelle slagen gebruiken om een winnend punt te scoren” (smash en aanvallende clears)?</li> </ul>

Onderwerp	Oefeningen	Les (L) Video (V)	Opmerkingen
<b>Basis tactiek enkelspel</b>	Situaties op een half veld voor enkelspel.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Hoe kunnen we verschillende tactieken gebruiken om punten te winnen?”</li> <li>• Deze spelvormen ontwikkelen het tactisch inzicht.</li> </ul>
<b>Openingslagen voor dubbelspel</b>	Herhaal de backhand service.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadruk het belang van de service voor dubbelspel.</li> <li>• Laat leerlingen geregeld oefenen op deze service met verschillende uitdagende doelen. (krant, doos, ...)</li> </ul>
<b>Winnen in het middenveld voor dubbelspel</b>	Middenveld / frontVeld play. Middenveld game 1. Middenveld game 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Winnen in het middenveld” is zeer belangrijk voor tactiek dubbelspel en het belangrijkste verschil met tactiek voor enkelspel.</li> <li>• Dit vraagt een sterke racketvaardigheid en hoge racketkopsnelheid.</li> </ul>
<b>Verdedigende en aanvallende posities in dubbelspel</b>	Positiespel.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start zonder shuttle en evolueer naar rally's met een vaste volgorde, bv. Lob – smash – block.</li> </ul>
<b>Dubbelspel spelen</b>	Wedstrijdvormen dubbelspel.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• We combineren de drie aspecten: service, winnen in het middenveld en positiespel.</li> </ul>

## 5. Samenvatting

In deze lessen (19-22) worden de basis tactische situaties geïntroduceerd en ingeoeft aan de hand van situaties en oefeningen in spelvorm.

Deze lessen kunnen herhaald worden om de leerlingen de kans te geven zich verder te ontwikkelen in deze basistactieken.

# Module 9

## Hoe een competitie organiseren?

### Inhoud

---

1. Inleiding
2. Knockout Competities
3. Ploegcompetities
4. Laddersysteem
5. Piramide systeem
6. Club wedstrijden

### Module 9 Focus

---

**Module 9** focust op het organiseren van competities. Je vindt hier meer informatie hoe je dit aanpakt en een overzicht van de verschillende mogelijke toernooien of competities.

### Leerdoelen

---

Na afloop van deze module ken je:

- de verschillende types van competities:
  - Individueel
  - Competities
  - Laddersysteem
  - Piramidesysteem
  - Club Wedstrijden

## 1. Inleiding

---

Het deelnemen aan badmintonactiviteiten heeft vele voordelen: spelplezier, vrienden maken en het onderhouden van de lichaamsconditie. Anderzijds is het voor veel mensen belangrijk dat er een competitieve factor aanwezig is. In dit gedeelte bekijken we de verschillende mogelijkheden om toernooien en competities te organiseren.

In een competitieve setting, bijvoorbeeld op nationaal of internationaal toernooi, zullen atleten met een beperking vaak in een afzonderlijke categorie deelnemen. In een schoolomgeving is het echter aangewezen dat alle kinderen samen deelnemen, in het bijzonder indien er slechts enkele leerlingen met een beperking zijn.

Bij het organiseren van schoolcompetities kan het helpen om visuele hulpmiddelen en scorekaarten te gebruiken om kinderen die het moeilijk hebben om de score te onthouden te ondersteunen. Dit helpt niet enkel kinderen met een verstandelijke beperking, maar ook kinderen die onzeker zijn over de reglementen of de werking van de score. Deze leerlingen zullen voordeel halen uit visuele hulpmiddelen en ondersteuning door hun klasgenoten om volwaardig deel te kunnen nemen aan de competitie.

## 2. Knockout competities

---

Knockout competities zijn interessant met veel deelnemers en weinig beschikbare tijd. Hou er rekening mee dat de aanwezigen maar weinig wedstrijden gaan kunnen spelen. Dit type toernooi is interessant indien het aantal deelnemers 2, 4, 8, 16, 32, 64, of 128 bedraagt. De deelnemers worden in een willekeurige volgorde geplaatst na loting.

Aanpassingen voor dit systeem:

- Indien het aantal spelers afwijkt van 2, 4, 8, 16, 32, 64 of 128, moeten een aantal spelers uitgeloot worden (bye). Deze spelers starten pas in de tweede ronde. Wanneer er bijvoorbeeld totaal 14 deelnemers zijn, dan spelen 12 spelers de eerste ronde en zijn er 2 spelers "bye". Deze starten pas in de 2de ronde, zodat er uiteindelijk kan verder gespeeld worden met 8 spelers.
- De beste spelers, afhankelijk van vorige resultaten, kunnen als reekshoofd opgesteld worden zodat ze pas later in het toernooi tegen elkaar uitkomen.

Het voorbeeld van een knockout toernooi met 14 deelnemers:

- Spelers A, P, I en H zijn reekshoofd zodat ze pas later in de competitie tegen elkaar kunnen uitkomen.
- Speler A en speler P zijn bye in de eerste ronde (spelen geen wedstrijd) omdat er totaal 14 deelnemers zijn.
- Elke match krijgt een nummer zodat het toernooischema overzichtelijk blijft.



Eerste ronde			Tweede ronde			Halve finale			Finale		
Match No.	Spelers	Score	Match No.	Spelers	Score	Match No.	Spelers	Score	Match No.	Spelers	Winnaar en score
	Speler A (reekschoofd 1)		7	Speler A		11			13		
	-										
1	Speler C		8			12					
	Speler D										
2	Speler E		9			10					
	Speler F										
3	Speler G		10			11					
	Speler H (reekschoofd 4)										
4	Speler I (reekschoofd 3)		12			13					
	Speler J										
5	Speler K		14			15					
	Speler L										
6	Speler M		16			17					
	Speler N										
	-----		18	Speler P		19					
	Speler P (reekschoofd 2)										

### 3. Competities

Bij een competitie spelen alle spelers tegen elkaar. Het voordeel is dat iedereen evenveel wedstrijden kan spelen. Hieronder vindt u een voorbeeld van een competitie voor 5 spelers.

	Speler A	Speler B	Speler C	Speler D	Speler E	Wedstrijden gewonnen	Wedstrijden verloren	Games gewonnen	Games verloren	Game verschil	Eindrangschikking
Speler A											
Speler B											
Speler C											
Speler D											
Speler E											

Bij de competitie kunnen wedstrijden op deze manier gespeeld worden:

Reeks 1	Reeks 2	Reeks 3	Reeks 4	Reeks 5
A v <b>B</b>	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v <b>B</b>	Bye v C	D v E	<b>B</b> v bye
E v bye	Bye v D	D v <b>B</b>	<b>B</b> v C	C v E

Noteer dat speler A steeds als eerste geplaatst wordt in de reeksen. De andere spelers verschuiven telkens één reeks naar de volgende ronde. **B** (vetjes gedrukt) toont deze rotatie in uurwerkzin.

Indien er een gelijkspel ontstaat, dit is wanneer twee spelers een gelijk aantal wedstrijden gewonnen hebben, dan moet er vooraf een afspraak zijn gemaakt hoe we de winnaar gaan bepalen. Dit kan zijn aan de hand van:

- Het verschil in het aantal gewonnen spellen (games)
- Het verschil in puntentotaal
- Het resultaat van de wedstrijd tussen de spelers met gelijk aantal gewonnen wedstrijden

In dit formaat van competitie stijgt het totale aantal wedstrijden aanzienlijk bij meerdere deelnemers. De tabel hieronder toont het aantal wedstrijden dat moet gespeeld worden met een verschillend aantal deelnemers.

Aantal teams	Total aantal wedstrijden	Aantal rondes	Wedstrijden per team
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. Laddersysteem

In een laddersysteem staan de spelers gerangschikt volgens hun vaardigheden. Spelers die lager in de ranking staan kunnen spelers boven hen uitdagen voor een wedstrijd. Indien de lager geplaatste speler de wedstrijd wint, dan neemt hij de plaats in van de speler boven hem in. In het voorbeeld hieronder daagt speler D speler A uit en indien D wint van A wisselen ze van plaats op de ladder.

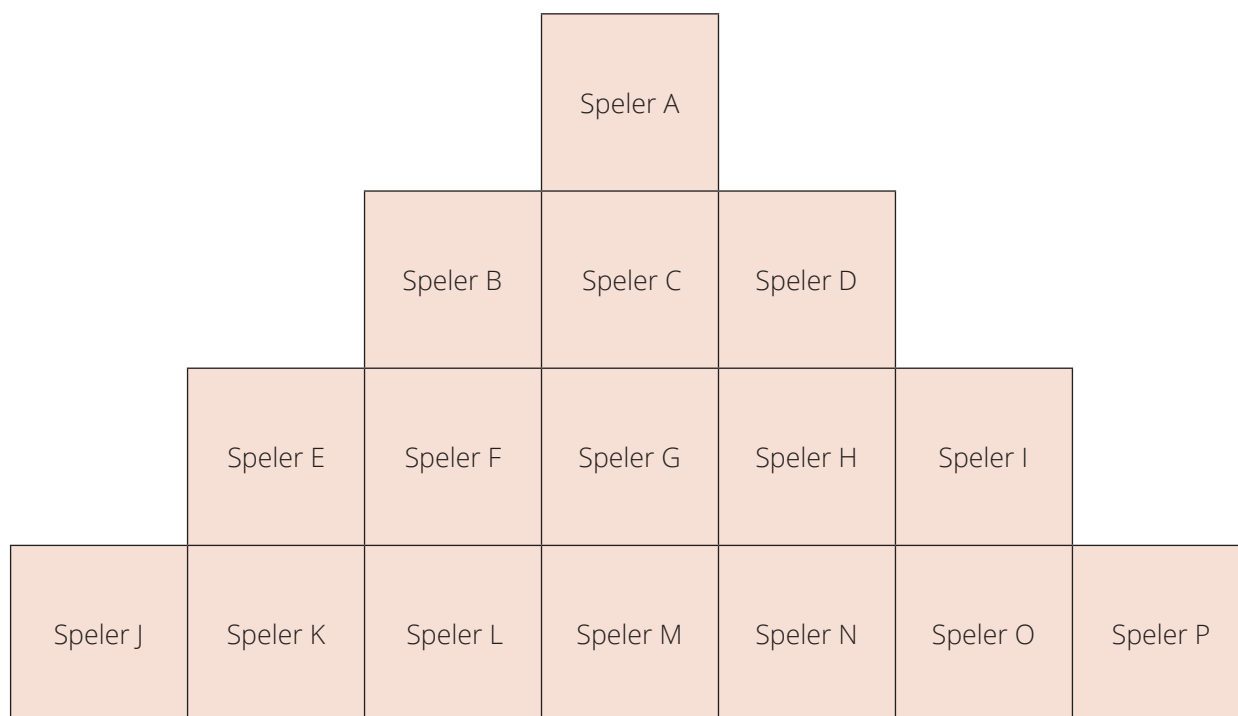
1. Speler A		1. <b>Speler D</b>
2. Speler B		2. Speler B
3. Speler C		3. Speler C
4. <i>Speler D</i>		4. <b>Speler A</b>
5. Speler E		5. Speler E
6. Speler F		6. Speler F
7. Speler G		7. Speler G
8. Speler H		8. Speler H
9. Speler I		9. Speler I

## 5. Piramidesysteem

---

Een piramidesysteem is een variant op het laddersysteem maar op elk niveau staan nu meerdere spelers. De spelers kunnen:

- spelers uitdagen die op hetzelfde niveau staan en de winnaar klimt een plaats in de piramide;
- spelers uitdagen die boven hen staan en van plaats wisselen bij winst.



## 6. Club wedstrijden

In de clubsfeer worden er ook wedstrijdavond georganiseerd. Spelers van dezelfde club spelen wedstrijden tegen elkaar. Het diagram hieronder illustreert een mogelijkheid hoe je dit kan aanpakken aan de hand van een prikbord:

Badminton Club					
Veld 1	Veld 2	Veld 3	Veld 4	Ist Wachtveld	2nd Wachtveld
Aanwezig (voorbeeld 7 spelers)					

- Wanneer de deelnemers aankomen, prikken ze hun identificatiebordje op de onderkant van het prikbord (rood = dames, blauw = heren) in volgorde van aankomst naast elkaar.
- De eerste speler op de onderste rij kiest 3 anderen om mee te spelen.
- Deze briefjes worden geplaatst op veld 1 en de wedstrijd begint.
- De resterende briefjes onderaan worden naar links geschoven.
- Dit gaat door totdat de 4 velden bezet zijn alsook de 2 wachtvelden.
- Als de match eindigt zetten de 4 spelers hun kaartjes terug achteraan de onderste rij en de spelers op het 1ste wachtveld nemen hun plaats in om een match te spelen.
- Dit voorbeeld toont 4 velden voor dubbelspel maar dit kan aangepast worden naargelang het aantal spelers en het aantal velden.

Clubs kunnen ervoor kiezen om de reglementen aan te passen aan de noden van spelers met een beperking. Bijvoorbeeld: de grootte van het veld aanpassen of om de reglementen van het rolstoelbadminton te spelen indien spelers die gebruik maken van een rolstoel willen meespelen.

# Module 10

## Spelregels badminton (verkorte versie)

### Inhoud

---

1. Overzicht
2. Scoresystemen
3. Tijdsinterval en wisselen van kant
4. Enkelspel
5. Dubbelspel

### Module 10 Focus

---

In **module 10** introduceren we de basisregels voor badminton, het scoresysteem en de service in enkelspel en dubbelspel.

### Leerdoelen voor Module 10

---

Na afloop van deze module ken je:

- de basisregels voor badminton;
- het scoresysteem in badminton;
- de service voor enkelspel, openingsslagen en scoreverloop in enkelspel;
- de service voor dubbelspel, openingsslagen en scoreverloop in dubbelspel.

### 1. Overzicht

---

De spelregels voor badminton en het competitierglement kunnen gedownload worden van de BWF-website [www.bwf.sport](http://www.bwf.sport)

Hieronder de vereenvoudigde regels voor badminton.

## 2. Scoresysteem

---

- Een wedstrijd wordt gespeeld tot “best of 3 games” van 21 punten.
- Na elke service wordt er een punt gescoord (rallypuntsysteem).
- De partij die de rally wint krijgt een punt bij.
- Als de score 20-20 is, moet gespeeld worden tot een verschil van twee punten om de game te winnen.
- Als de score 29-29 is, wint de partij die eerst 30 haalt.
- Wie een game wint mag als eerste opslaan in de volgende game.

## 3. Tijdsinterval en wisselen van kant

---

- Als een partij als eerste 11 punten haalt, wordt er een interval van 60 seconden ingelast.
- Er is een interval van twee minuten toegestaan tussen elke game.
- In de derde game wisselen de spelers van kant als een partij als eerste 11 punten haalt.

## 4. Enkelspel

---

- Bij het begin van een game (0-0), en wanneer de score van de serveerder een even getal is wordt er opgeslagen vanuit het rechter servicevak. Wanneer deze score oneven is wordt uit het linker servicevak opgeslagen. Rolstoelbadmintonspelers en sommige sporters met een beperking aan de onderste ledematen spelen op een “half veld” waardoor er niet gealterneerd wordt tussen servicevakken.
- Wanneer de serveerder een rally wint, krijgt hij een punt en slaat hij op vanuit het andere servicevak.
- Wanneer de ontvanger de rally wint, krijgt hij een punt erbij en is het zijn beurt om op te slaan uit het correcte servicevak: oneven is links, even is rechts.

## **5. Dubbelspel**

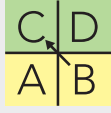

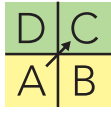
---

- Een partij heeft telkens recht op één servicebeurt.
- De service gaat over van de ene speler naar de ander zoals op onderstaand diagram.
- Bij het begin van een game en wanneer de score even is, wordt er opgeslagen uit het rechter servicevak. Als de score oneven is wordt opgeslagen uit het linker servicevak. Alle sporters met een beperking spelen dubbelspel op een volledig veld. Wisselen van servicevak na elk punt is dus van toepassing. Het is belangrijk om te onthouden dat bij rolstoelbadminton het gebied tussen het net en de voorste servicelijn altijd buitenspel is, zowel in enkel- als in dubbelspel.
- Wanneer de partij die serveert de rally wint, krijgt ze een punt erbij en dezelfde persoon blijft opslaan maar vanuit het andere servicevak.
- Wanneer de ontvangende partij de rally wint, krijgt ze een punt erbij en gaan ze ook opslaan.
- De spelers veranderen niet van kant totdat ze een punt scoren na een eigen service.

Wanneer spelers verkeerd staan op het veld wordt dit onmiddellijk aangepast bij ontdekking.

Een wedstrijd dubbelspel tussen A & B tegen C & D. A & B wonnen de toss en kiezen om op te slaan. A slaat op naar C: A is de eerste serveerder en C is de eerste ontvanger.



Werkwijze / uitleg	Score	Service vanuit servicevak	Serverder & ontvanger	Winnaar van de rally	
	0-0	Rechter servicevak. De score van de serverder is een even getal.	A serveert naar C. A en C zijn de eerste serverder en ontvanger.		--
A & B winnen het punt. A & B wisselen van kant. A serveert vanuit het linker servicevak. C & D blijven staan op dezelfde kant.	1-0	Linker servicevak. De score van de serverende partij is oneven.	A serveert naar D		A & B
C & D winnen een punt en het recht op te serveren. Niemand verandert van kant.	1-1	Linker servicevak. De score van de serverende partij is oneven.	D serveert naar A.		C & D
A & B winnen het punt en het recht om te serveren. Niemand verandert van kant.	2-1	Rechter servicevak. De score van de serverende partij is even.	B serveert naar C		A & B
C & D winnen het punt en het recht op te serveren. Niemand verandert van kant.	2-2	Rechter servicevak. De score van de serverende partij is even.	C serveert naar B		C & D
C & D winnen het punt en veranderen van kant. C serveert vanuit het linker servicevak. A & B blijven in hun vak.	3-2	Linker servicevak. De score van de serverende partij is oneven.	C serveert naar A		C & D
A & B winnen het punt en het recht om te serveren. Niemand verandert van kant.	3-3	Linker servicevak. De score van de serverende partij is oneven.	A serveert naar C		A & B
A & B winnen het punt. A & B veranderen van kant. A serveert vanuit het rechter servicevak. C & D blijven in hun vak.	4-3	Rechter servicevak. De score van de serverende partij is even.	A serveert naar D		A & B

Dit betekent:

- De positie van de speler die serveert wordt bepaald door de score: even of oneven, net als in het enkelspel.
- Er wordt enkel van servicevak gewisseld na het scoren van een punt door de partij die serveert. In alle andere gevallen blijven de spelers staan in hun respectievelijke vak van waaruit ze de vorige rally gespeeld hebben. Op die manier wordt er, na herovering van de service, telkens afgewisseld binnen dezelfde partij.





ISBN: 978-967-15281-3-6

