



SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN

BWF



SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN

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 Website: www.bwf.sport

© BADMINTON WORLD FEDERATION First Edition Published March 2020 Second Edition Published December 2021

ISBN National Centre – National Library of Malaysia ISBN 978-967-15281-4-3

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 dankt 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

Continentale federaties

Badminton Afrika

www.badmintonafrika.com

Badminton Azië

www.badmintonasia.org

Badminton Europe

www.badmintoneurope.com

Badminton Pan Am

www.badmintonpanam.org

Badminton Oceanië

www.badmintonoceania.org



Vertaling

Michiel Vermeulen, Arno Boonants & Robbert de Keijzer

Meer informatie

De materialen voor *Shuttle Time* zijn beschikbaar in verschillende talen. Alle bronnen kunnen gedownload worden van 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 | shuttletime@bwf.sport

Inhoud

Lesplannen - Inleiding

Inleiding	1
Waar te starten?	1
Lesstructuur	2
Algemeen lesformaat	3
Flexibiliteit van het programma	4
Plannen voor inclusiviteit	5

Lesplannen - 10 Lessen Voor Beginners

Inleiding	8
Inhoud	9
Les 1: Basisgrepen	10
Les 2: Greepwissels en footwork	14
Les 3: Net en uitvalspas	18
Les 4: Net en vertrekken	22
Les 5: Herhalingspelvormen	26
Les 6: Herhalingspelvormen	30
Les 7: Service en rally	35
Les 8: Backhand lob	39
Les 9: Forehand lob	43
Les 10: Herhalingspelvormen	48

Lesplannen – Zwaaien en Werpen

Overzicht: Inleiding	54
Les 11: Drive uit het middenveld	55
Les 12: Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen	59

Lesplannen – Werpen en Slaan

Overzicht: Inleiding	65
Les 13: Clear met wisselsprong	66
Les 14: Herhalingspelvormen	70
Les 15: Drop met wisselsprong	75
Les 16: Herhalingspelvormen	80
Les 17: Smash en block	84
Les 18: Herhalingspelvormen	89

Lesplannen – Leren Winnen

Overzicht: Inleiding	95
Les 19: Tactiek enkelspel	96
Les 20: Tactische spelvormen	101
Les 21: Tactiek dubbelspel	105
Les 22: Tactische spelvormen	109

Inleiding

De lesplannen zijn verdeeld in vier secties of niveaus. Elk niveau bouwt verder op de vaardigheden ontwikkeld in de vorige lessen en introduceert moeilijkere en meer complexe elementen van badminton.

Elke sectie bevat een aantal lessen afhankelijk van de moeilijkheidsgraad en het belang van het onderwerp:

- **10 lessen voor beginners** (les 1 tot 10) – module 5 in het handboek voor de leerkracht.
- **Zwaaien en werpen** (les 11 en 12) – module 6 in het handboek voor de leerkracht.
- **Werpen en slaan** (les 13 tot 18) – module 7 in het handboek voor de leerkracht.
- **Leren winnen** (les 19 tot 22) – module 8 in het handboek voor de leerkracht.

De uitgebreide inhoud van elke sectie is terug te vinden in het handboek voor de leerkracht.

Nota: De *10 lessen voor beginners* zijn het belangrijkste startpunt voor leerkrachten en kinderen voor wie het de eerste keer is dat ze starten met badminton.

Waar Te Starten?

Met welke les je start uit het *Shuttle Time* programma en de vooruitgang die je kan maken van les tot les is afhankelijk van verschillende factoren:

- de kennis en ervaring met badminton van de leerlingen;
- leeftijd en fysieke ontwikkeling;
- aanleg en vorige sportieve ervaringen.

Het is niet essentieel om de lessen in chronologische volgorde af te werken.

Het programma is zo ontwikkeld dat de leerkracht kan kiezen tussen lessen en oefeningen die relevant zijn aan de noden van de leerlingen.

De leerkracht wordt aangemoedigd om binnen het lesplan de oefeningen aan te passen zodat elke leerling of groep op eigen niveau kan werken. Dit stimuleert dat alle leerlingen een positieve indruk van badminton zouden hebben.

Lesstructuur

De lesplannen in dit programma bevatten:

- **fysieke** oefeningen;
- **technisch** badminton oefeningen;
- **leuke spelvormen en competitievormen.**


Elke les bestaat uit 60 minuten oefenstof. De tijdsduur van de oefeningen kan steeds aangepast worden naargelang de beschikbare tijd.

Om leerkrachten te helpen het plan te volgen worden de verschillende onderdelen van de les in een verschillende kleur weergegeven.

De drie kleuren vertegenwoordigen: **fysiek, techniek / tactiek en competitievormen / spelvormen**

Elke les start met een **opwarming** en specifieke **fysieke** oefeningen. Daarop volgt de **technische** inhoud en wordt afgesloten met **competitievormen**, die het grootste deel van de lessen omvat.

De kleurcode laat toe dat leerkrachten snel de verschillende inhouden kunnen onderscheiden (fysiek / technisch / competitie). De verschillende delen kunnen omgewisseld worden naargelang de mogelijkheden en de motivatie van de klas.

Elke activiteit in de lesplannen wordt geïllustreerd aan de hand van video's  om leerkrachten te helpen bij de voorbereiding van hun lessen.



Algemeen lesformaat

De badmintonlessen in *Shuttle Time* bestaan uit:

Inleiding - lesdoel / focus (5 minuten)	De leerkracht geeft een introductie: wat gaan we leren?
Fysieke ontwikkeling	Leuke spelvormen als opwarming en basisvaardigheden specifiek voor de lesinhoud. Sommige oefeningen in het fysieke gedeelte worden best voorafgegaan door een korte opwarming indien ze aan maximale snelheid worden uitgevoerd of gebaseerd zijn op agility. 3-4 minuten algemene opwarming (lopen en lenigheid) wordt aangeraden. Zie lesplannen.
Technisch / Tactisch	Het belangrijkste deel van de les bestaat uit technische oefeningen met shuttle en racket of leuke / competitieve spelvormen om de aangeleerde vaardigheden te versterken. Alle activiteiten kunnen aangepast worden in moeilijkheidsgraad zodat ze geschikt zijn voor leerlingen van elke niveau. Dit helpt om de motivatie bij iedereen hoog te houden.
Herhaling focus les (5 minuten)	De leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten tijdens de "cooling down".

Herhalingslessen met spelvormen en competitievormen worden afgewisseld met de andere lessen om het aanleren van de technische vaardigheden nog te versterken.

Flexibiliteit Van Het Programma

Het programma is flexibel. Er kan tegemoet gekomen worden aan:

- leerkrachten en leerlingen van een verschillende culturele achtergrond;
- verschillende les- en leer situaties – locatie / materiaal / aantal leerlingen / ervaring met badminton;
- groepen met gemengde vaardigheden.

De vooruitgang die de leerlingen maken gedurende het programma zal afhangen van de reeds aanwezige vaardigheden en de motivatie van de klas. Na elke les evalueert de leerkracht de gemaakte vorderingen.

Het programma is zo ontworpen dat wijzigingen, afhankelijk van de ervaring van de leerkrachten en de mogelijkheden van de leerlingen, snel toepasbaar zijn.

De cursus kan op verschillende manieren aangepast worden:

- de oefeningen makkelijker of moeilijker maken, zoals voorgesteld;
- de fysieke, technische en competitie-elementen korter of langer maken gedurende één les, of één ervan variëren;
- zelf lessen ontwerpen aansluitend bij de eigen onderwijssituatie gebruik makend van de ideeën uit de lessen van *Shuttle Time*;
- zelf lessen ontwerpen met meer nadruk op het fysieke, techniek of competitieve met behoud van de inhoud en de leuke spelvormen;
- lessen herhalen om tegemoet te komen aan de nood en vooruitgang van individuen of groepen.

Plannen voor inclusiviteit

Plannen voor inclusiviteit is niet enkel gerelateerd aan kinderen met een fysieke, mentale of zintuiglijke beperking, maar ook aan kinderen die mogelijk niet goed gedijen in de setting van lichamelijke opvoeding. *Shuttle Time* is ontworpen om alle kinderen een kans tot slagen te geven, ongeacht hun vaardigheid of beperking. Het is jouw kennis over de kinderen in je klas die je in staat stelt om een efficiënt en inclusief lesplan op te stellen. De "Differentiatie" kolom in de onderstaande lessen kan je inspiratie geven over hoe je verschillende activiteiten aanpast aan de noden van je leerlingen.

Het is belangrijk om te onthouden dat leerlingen met een beperking meer tijd nodig kunnen hebben om nieuwe vaardigheden te leren. Het *Shuttle Time* programma kan je helpen om vaardigheden aan te brengen met behulp van een variëteit aan activiteiten binnen éénzelfde les.

De volgende richtlijnen kunnen helpen om een inclusief lesplan te maken:

- Gebruik, indien mogelijk, aangepaste materialen om te differentiëren. Bij wijze van voorbeeld: kortere rackets, ballonnen, krantenballetjes en raketthoesjes.
- Wees creatief en pas activiteiten aan om kinderen een maximale kans op slagen te geven.
- Gebruik visuele ondersteuning zoals de *Shuttle Time* video's en foto's om aan te tonen welke activiteit je voor ogen hebt.
- Zorg ervoor dat de kinderen naar jou gericht zijn wanneer je een demonstratie doet. Dit is erg belangrijk voor kinderen met een auditieve beperking omdat zij gebruik maken van liplezen, oogcontact en lichaamstaal om jou te verstaan. Ook de andere kinderen komt dit ten goede!
- Denk bij het maken van je lesplan aan extra ruimte zodat leerlingen aangepaste materialen kunnen gebruiken, en aan extra ruimte voor aangepaste activiteiten.
- Badminton racket vaardigheden zijn dezelfde voor iedereen en het is belangrijk dat zowel jij als je leerlingen dit in gedachten houden. Tegelijkertijd is het mogelijk dat bepaalde bewegingen meer aanpassingen nodig hebben, dit in het bijzonder voor kinderen met een beperking aan de onderste ledematen.

Wanneer je werkt met leerlingen met veel verschillende vaardigheden ben jij als leerkracht de expert die weet wat de kinderen nodig hebben, hoe ze nieuwe vaardigheden kunnen leren, hoe je het best je klas organiseert en welke differentiaties er nodig zijn.

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN – 10 LESSEN VOOR BEGINNERS

Inhoud

Lesplannen – 10 Lessen Voor Beginners

Inleiding	8
Inhoud	9
Les 1: Basisgrepen	10
Les 2: Greepwissels en footwork	14
Les 3: Net en uitvalspas	18
Les 4: Net en vertrekken	22
Les 5: Herhalingspelvormen	26
Les 6: Herhalingspelvormen	30
Les 7: Service en rally	35
Les 8: Backhand lob	39
Les 9: Forehand lob	43
Les 10: Herhalingspelvormen	48

Inleiding

Vooraleer te starten met de lessen, lees eerst onderstaande informatie:

1. Lees module 5 handboek voor de leerkracht alvorens te starten met les 1 tot 10.
2. Elke activiteit wordt geïllustreerd aan de hand van video's om de leerkracht te helpen bij de voorbereiding van zijn lessen.
3. Minimale uitrusting en materiaal zijn nodig bij de organisatie van de eerste 10 lessen.
4. De lessen zijn ontworpen om kinderen met verschillende vaardigheden een positieve eerste indruk en een kans op succes te bezorgen.
5. Elke les combineert fysieke en basis technische elementen voor badminton – zie module 4 handboek voor de leerkracht – fysieke oefeningen.

De 10 lessen voor beginners:

- behandelen de basis badmintonvaardigheden;
- verzekeren dat de eerste kennismaking met badminton positief verloopt.

Leerkrachten kunnen vrij bepalen:

- hoe ze tussen de lessen vorderen;
- of ze lessen herhalen indien nodig;
- wanneer de leerlingen klaar zijn voor een volgend gedeelte of niveau, naargelang het bereikte niveau;
- of ze activiteiten herhalen zodat leerlingen meer kunnen oefenen op bepaalde onderdelen;
- of ze uit de verschillende lessen activiteiten samenstellen tot een nieuwe les.

De leerkracht evalueert na elke les of de leerlingen voldoende vooruitgang gemaakt hebben om te starten aan een nieuwe les.

Overzicht inhoud

Sectie 1 Lessen voor beginners (10 lessen)

De 10 lessen voor beginners omvatten:

- de algemene principes voor badminton;
- de grepen en een introductie tot **spelen aan het net**;
- **technieken in het voorveld en het spelen van een rally**,
- fysieke elementen zoals coördinatie, stabiliteit en evenwicht.

De grepen en racketvaardigheid worden eerst aangeleerd, gevolgd door het spelen aan het net.

Deze eenvoudige technieken zijn het makkelijkst om aan te leren en geven snel succesbeleving voor de beginnende spelers.

De moeilijkere bovenhandse technieken komen later aan bod wanneer de kinderen reeds succes ondervonden hebben met enkele basistechnieken.

Op het einde van de **10 lessen voor beginners**, kunnen kinderen:

- succesvol een rally spelen met de basisgrepen;
- naar het achterveld spelen vanuit het voorveld;
- een rally starten met een service.

Les 1

De Basisgrepen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is de introductie van:</p> <ul style="list-style-type: none">• de badmintonsport;• de backhandgreep of “duimgreep” en de basis forehandgreep (V-grip);• het belang van bereik.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• vertellen uit welke elementen badminton bestaat;• de 2 grepen demonstreren;• een ontspannen lichaamshouding en bereik demonstreren bij het slaan van de shuttle (of een zacht balletje / ballon).
<p>Materialen</p> <ul style="list-style-type: none">• Ballonnen – minstens één voor elke leerling.• Rackets – één per leerling of minstens één per 2 leerlingen.• Shuttles – één per leerling.• DVD speler indien mogelijk.	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les binnen gegeven. Indien buiten gegeven wordt het moeilijker om ballonnen te gebruiken (dan minder hard opblazen). Shuttles of ‘pittenzakjes’ genieten de voorkeur. Er zijn geen netten nodig voor deze les.

Les 1: Basisgrepen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (10 min)	Observeren: <ul style="list-style-type: none"> de kinderen bekijken een film van een badmintonwedstrijd (of live); enkelspel en dubbelspel. 	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen worden gevraagd om deze sport te omschrijven, aangespoord door gerichte vragen van de leerkracht: mogelijke antwoorden: over een net, hard of zacht slaan, verandering van richting, sprinten, snel, smash. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Open vragen – voorbeeld – “kan je omschrijven wat badminton juist is?” 	↓ <ul style="list-style-type: none"> Gesloten vragen: <ul style="list-style-type: none"> Is badminton een snelle sport? Hoeveel dubbeldisciplines zijn er? Moeten de spelers elk om beurt op de shuttle slaan tijdens de wedstrijd? De leerkracht kan ook de belangrijkste aandachtspunten beschrijven. 	<ul style="list-style-type: none"> Indien er een live wedstrijd wordt bekeken, hou voldoende afstand van het veld.
Ballonnen hoog houden (5 min) ▶ L1 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Eén ballon per twee leerlingen. De leerlingen houden met de hand de ballon in de lucht per twee. Progressie – elke leerling heeft een vaste partner. Ze moeten een afstand overbruggen terwijl ze de ballon hoog houden met hun raketband. 	<ul style="list-style-type: none"> Ballonnen opblazen voor de les. Varieer de afstand tussen de spelers naargelang hun niveau. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Verandering van richting door middel van schuifpassen indien nodig. 	↓ <ul style="list-style-type: none"> Start al wandelend. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen 2 spelers. Start de oefening na het signaal van de leerkracht, niet vroeger.

Les 1: Basisgrepen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Ballonnen hoog houden – aflossing. (10 min) ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in teams. (tot 6 per team). Ze staan opgelijnd langs één kant van de zaal. Elk team heeft 1 ballon. De leerlingen overbruggen afwisselend de vooraf bepaalde afstand door de ballon met de hand in de lucht te houden zodat hij niet op de grond valt. Progressie – dezelfde oefening met racket. 	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen ontwikkelen het juiste gevoel om de ballon goed te kunnen controleren, eerder dan hard erop te slaan. De afstand kan variëren (voorstel 20 meter). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Bij voldoende succesbeleving kan deze oefening uitgevoerd worden met rackets (één racket per team).
			↓	
Backhand duimgreep met ballon (10 min) ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Demonstratie duimgreep door de leerkracht. Met racket de ballon hoog houden in duimgreep: de achterkant van de hand leidt de beweging omhoog en weg van het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> Nadruk op de duimgreep. Achterkant van de hand leidt de beweging omhoog en weg van het lichaam. Zonder net. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Variaties – voorbeeld – in stand, op de knieën, op één knie, in zit, al neerliggend en terug opstaan. Gebruik een zeer korte greep. ("T"-stuk van je racket).
			↓	
Basis forehandgreep (V-greep) met ballonnen (10 min) ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Demonstratie basis FH-greep door de leerkracht. De ballon hoog houden met deze greep. 	<ul style="list-style-type: none"> Vingers goed gespreid. Raak de ballon voor het lichaam. Controleer of er een V-vorm is tussen duim en wijsvinger. Zonder net. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zoals hierboven. Zoals hierboven.
			↓	

Les 1: Basisgrepen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Greepwissel met ballon (10 min) ▶ L1 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Demonstratie greepwissel door de leerkracht. De ballon hoog houden afwisselend drie keer in duimgreep, dan drie keer in basis FH-greep. 	<ul style="list-style-type: none"> Verander van 3-3 naar 2-2, dan afwisselend de 2 grepen. Hand beweegt naar de ballon toe. Zonder net. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Bij succesbeleving wordt het aantal gelukke slagen opgeteld. Progressie: afwisselend de 2 grepen gebruiken en gelukke slagen optellen. 	<ul style="list-style-type: none"> Om veiligheidsredenen wordt aangeraden om shuttles of sponsballetjes te gebruiken.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk een correcte techniek. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen stretchen terwijl ze de les overlopen. De leerkracht herhaalt de aandachtspunten van de les. 	<ul style="list-style-type: none"> Badminton is een "volleying" sport over een net met harde en zachte slagen, veel verandering van richting, sprongen en snel footwork. Duimgrip "backhand" en V-grip "forehand" (demonstreer opnieuw). Sla op de shuttle of ballon met de elleboog weg van het lichaam en beweeg het racket actief naar de shuttle toe. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik gerichte vraagstelling om te controleren of de lesdoelen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> De leerkracht demonstreert en geeft opnieuw een korte instructie om de belangrijkste aandachtspunten te benadrukken. 	

Les 2

Greepwissel en footwork

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
Het doel van deze les is: <ul style="list-style-type: none">• bijtrekpassen aanleren als methode om zich op het veld te verplaatsen;• ontwikkelen van de vaardigheid om de greep te wisselen.	Op het einde van de les kunnen de leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• bijtrekpassen demonstreren over een korte afstand;• de correcte greep op de juiste plaats tonen.
Materiaal <ul style="list-style-type: none">• Pittenzakjes• Shuttles• Rackets	Lessituatie / context <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les binnen gegeven maar het is mogelijk om ze ook buiten te organiseren.

Les 2: Greepwissel en footwork

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	De leerkracht demonstreert en geeft instructie: <ul style="list-style-type: none"> • Bijtrekpassen – “één voet jaagt de andere na maar haalt deze nooit in”; • de voeten moeten niet parallel aan elkaar blijven tijdens de bijtrekpas; • het gebruik van de bijtrekpas om zowel zijwaarts, diagonaal als voorwaarts en rugwaarts te bewegen. 	De romp blijft rechtop (knieën lichtjes gebogen), het hoofd blijft op dezelfde hoogte.	↑	• Start met zijwaartse en diagonale bijtrekpassen (voorwaarts en rugwaarts) in afwisselend tempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de leerlingen bij het inoefenen van de bijtrekpas.
			↓	• Start op wandeltempo en drijf het tempo op.	
Spiegel achtervolging (10 min) ▶ L2 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen staan per twee, gezicht naar elkaar. Eén leerling is de “leider”, de andere de “jager”. Met zijdelingse bijtrekpassen volgt de “jager” de bewegingen van de “leider”. De “jager” probeert te volgen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laat oefenen over korte afstanden. Vermijd “overstappen”. • Wissel geregeld de rollen (30-40 sec). • Benadruk een rechte romp met lichtjes gebogen knieën. 	↑	• Bijtrekpassen zijwaarts, diagonaal en voorwaarts en rugwaarts.	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de leerlingen bij het inoefenen van de bijtrekpas. • Verdeel de leerlingen volgens hun vaardigheden.
			↓	• Bijtrekpas op een lijn.	

Les 2: Greepwissel en footwork

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Spiegel achtereenvolgende werpen (spelvorm) (10 min) ▶ L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen blijven per twee staan met het gezicht naar elkaar. Eén leerling is opnieuw de “leider”, de andere leerling volgt. De leerlingen werpen een pittenzakje of shuttle naar elkaar tijdens de bijtrekpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wissel de rollen om op het signaal van de leerkracht. Ongeveer 3 meter afstand tussen de partners. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Werpen alleen met de racketarm. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen bij het inoefenen van de bijtrekpas. Verdeel de leerlingen volgens hun vaardigheden.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Werpen en vangen met 2 handen. 	
Greepwissel Tik-Tok (5 min) ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Herhaal de twee aangeleerde grepen. Demonstreer de greepwissel door het handvat met de duim te roteren. Vraag de leerlingen om de greepwissel na te doen op het signaal. Het signaal is bijvoorbeeld het tikken van de klok. 	<ul style="list-style-type: none"> Greepwissel door het handvat te roteren met de duim zonder de hand te draaien. Elleboog voor het lichaam. Ontspannen greep. Knijpen met de vingers net voor het shuttlecontact. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> De leerkracht past de moeilijkheidsgraad aan door het ritme of de volgorde aan te passen. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen bij het inoefenen van de bijtrekpas. Oefen in rijen met het gezicht naar de leerkracht.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Wissel de grip en herhaal de aandachtspunten. 	

Les 2: Greepwissel en footwork

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Greepwissel met shuttle (10 min) ▶ L2 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Dit is een progressie. Werk per twee. De partner gooit een shuttle aan (eventueel over het net), de werker slaat de shuttle naar een doel afwisselen met de forehand- of backhandgreep. Oefen 12 slagen en wissel. Geen net nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> Onderhands aangeven met de racketarm. Wissel af tussen forehand en backhandgreep. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik het racketbeen om uit te vallen. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen en gebruik de volledige ruimte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentreer op de correcte greep en ontspannen vingers. 	
Greepwissel (10 min) ▶ L2 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Dit is een progressie. Werk per twee. De partner gooit een shuttle aan (eventueel over het net), de werker slaat de shuttle naar een doel afwisselen met de forehand- of backhandgreep. 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik hoepels of teken een doel op de muur. Wissel geregeld. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Competitievorm: een punt wanneer de shuttle in het doel valt. 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg dat de shuttles worden verzameld na elke wissel.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Geef langzaam shuttles aan. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Stretchen op de grond en de leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten uit les 2 (zie hierboven). 	De leerkracht demonstreert opnieuw het gebruik van de correcte greep en het juiste footwork.	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om te zien of de leerling het begrepen hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstreer correcte stretchingtechnieken.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Instructie door de leerkracht – de groep luistert aandachtig. 	

Les 3

Net en uitvalspas (lunge)

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• netspel en de uitvalspas aanleren;• stabiliteit en evenwicht tijdens de uitvalspas.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een uitvalspas uitvoeren met voldoende bereik met de racketvoet gericht naar het punt waar de shuttle geraakt zal worden;• een netdrop steeds spelen met een duwende actie en de gepaste greep.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten. Netten of vervangend materiaal zijn nodig voor deze les.

Les 3: Net en uitvalspas (lunge)

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	Leerkracht demonstreert en geeft instructie: <ul style="list-style-type: none"> • Uitvalspas – grote stap vooruit zetten met de “racketvoet”. • Backhand en forehand netdrop. • Backhand en forehand netdrop met uitvalspas. • Rechte romp met uitgestrekte “racketarm”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hef de knie vooraleer de voet voorwaarts te bewegen (kickbeweging). • Eerst contact met de grond is met de hiel. • Demonstreer een losse, ontspannen greep voor slagen aan het net. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreer een uitvalpas en vraag de leerlingen wat dit is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand met de groep tijdens een demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht demonstreert en geeft instructie. 	
Evenwicht en werpen (10 min) ▶ L3 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen staan per twee op één been met het gezicht naar elkaar. Ze behouden het evenwicht terwijl ze een shuttle naar elkaar werpen en proberen op te vangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herhaal deze oefening op het andere been. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gooi de shuttle iets naar links of rechts of werk met twee shuttles (op hetzelfde moment werpen). 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik ballonnen of sponsballen om te werpen. Wissel meer af van been. 	
Shuttle in evenwicht houden (5 min) ▶ L3 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen houden een shuttle in evenwicht op het hoofd terwijl ze voorwaarts bewegen met een uitvalspas. Dit kan op het racketbeen of afwisselend met beide benen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hef de knie vooraleer de voet voorwaarts te bewegen (kickbeweging). • Eerste contact met de grond is met de hiel. • Een rechte romp behouden. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot de uitvalspas in lengte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op voor shuttles die op de grond liggen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Gewoon wandelen met de shuttle op het hoofd. 	

Les 3: Net en uitvalspas (lunge)

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Uitvalspas (met spiegel) (5 min) ▶ L3 - V3	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen staan opgelijnd en maken een stap vooruit, eindigend met de "racketvoet" voor hen en doen alsof ze een netdrop spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> De volledige groep start op het sein van de leerkracht. Een veel voorkomende fout is de racketvoet dwars vooruit te zetten. Indien beschikbaar, gebruik een spiegel om de aandachtspunten te versterken. 	↑ • Uit bijtrekpas naar uitvalspas. ↓ • Zet één stap en onmiddellijk een uitvalspas uitvoeren.	<ul style="list-style-type: none"> Zet de groep in twee of drie rijen voor de leerkracht. Voorzie voldoende plaats.
Inleiding netdrop backhand en forehand (20 min) ▶ L3 - V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per twee. Eén leerling gooit een shuttle aan over het net. De partner oefent op backhand netdrop. Progressie: grotere uitvalspas met de racketvoet. De slag is een zachte duwbeweging over het net. Herhaal deze oefening langs de forehandzijde. 	<ul style="list-style-type: none"> Wissel de rollen na 12 shuttles elk. Hou het racket voor het lichaam. Contact met de shuttle zo dicht mogelijk bij de netband. Controleer de greep. 	↑ • Gebruik doelen om de competitiviteit te stimuleren en de leerlingen te motiveren. ↓ • Verlaag het net voor jonge spelers of zonder net om op techniek te werken.	<ul style="list-style-type: none"> Bij "multifeed-oefeningen" oppassen voor shuttles die op de grond liggen.

Les 3: Net en uitvalspas (lunge)

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Een rally aan het net spelen. (10 min) ▶ L3 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Twee leerlingen oefenen netdrops door een wedstrijdje aan het net te spelen. • Speel alleen netdrops (van onder de netband). • Start de rally door de shuttle aan te werpen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontspannen greep. • Controleer of de juiste greep wordt gebruikt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kan ook op een groter oppervlak gespeeld worden door middel van de uitvalspas te gebruiken. Dit motiveert de leerlingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aandacht voor de veiligheid op het veld.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Speel op een kleiner oppervlak om te focussen op de techniek en verlaag het net indien nodig. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • De groep stretcht op de vloer. • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 2 en 3. • Leerkracht demonstreert opnieuw de backhand netdrop en benadrukt het belang van een grote uitvalpas om snel bij de shuttle te komen. 	<ul style="list-style-type: none"> • De arm beweegt al vooraleer de benen in actie komen. • Streck uit om de shuttle voor het lichaam te raken. • Het gebruik van de correcte ontspannen greep. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Stel vragen om te zien of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Benadruk de correcte stretching techniek.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht vat samen en herhaalt de aandachtspunten van de les. 	

Les 4

Netspel en starten

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• introductie van de splitstep en snel starten;• verder de netdrops verbeteren.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• 7/10 netdrops met de duwbeweging en de basisgrepen spelen;• de splitstep en uitvalspas demonstreren en uitleggen.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten mits vervangend netmateriaal.

Les 4: Netspel en starten

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<p>De leerkracht geeft instructie over de belangrijkste aandachtspunten van les 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak een splitstep om naar de shuttle te bewegen; • Het spelen van netdrops in backhand en forehand met een duwende beweging, een splitstep en uitvalspas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Splitstep – snelle zijwaartse beweging van de voeten. Ze blijven parallel aan elkaar. • Laag zwaartepunt van het lichaam om snel te kunnen starten en van richting te kunnen veranderen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag aan de leerlingen hoe ze snel kunnen starten en van richting veranderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand met de groep tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht geeft instructie en demonstreert. 	
Evenwichtsoefening (10 min) ▶ L4 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen staan op één been en springen voorwaarts, zijwaarts, rugwaarts, zijwaarts en terug voorwaarts om beenkracht te stimuleren. • Spelvorm: de leerkracht roept een richting, de leerlingen springen in die richting. (noord, zuid, oost, west) en eindigen in basispositie. 	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen concentreren op evenwicht en bewegingscontrole. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot de afstand om te springen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor voldoende afstand tussen de leerlingen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verklein de afstand en wissel sneller af tussen de benen. 	

Les 4: Netspel en starten

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
"Happy feet" (10 min) ▶ L4 - V2	Vertrekken uit snelle beenbewegingen: <ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in groepjes met het gezicht weg van de leerkracht of helper. De leerlingen bewegen snel ter plaatse – "happy feet". De leerkracht geeft een signaal (handen klappen of fluiten) en de leerlingen bewegen zo snel mogelijk in de afgesproken richting (bvb. de forehandhoek aan het net). 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg dat de leerlingen het signaal niet kunnen waarnemen vooraf. Gebogen benen om snel te starten. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik 2 verschillende signalen voor 2 verschillende richtingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg voor voldoende afstand tussen de leerlingen.
			↓		
Bijtrekpassen voor netspel (20 min) ▶ L4 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Werk per twee – gezicht naar elkaar opgelijnd, 3 meters uit elkaar. Eén leerling gooit de shuttle aan, de andere leerling oefent op forehand en backhand netdrops. Wisselen na 12 shuttles. Start in backhand, dan in forehand, als progressie afwisselend backhand en forehand. 	Gebruik deze progressie (zonder net): <ul style="list-style-type: none"> Enkel netdrop spelen; Netdrop met uitvalspas; Netdrop met bijtrekpas en uitvalspas; Netdrop met splitstep, bijtrekpas en uitvalspas. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik het net en teken of plaats doelen op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg voor voldoende afstand tussen de leerlingen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zonder veld en zonder net: concentreer op de correcte techniek. 	

Les 4: Netspel en starten

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Een rally aan het net spelen (10 min) ▶ L4 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Twee leerlingen oefenen op netdrops door een wedstrijd te spelen in het voorveld. • Speel alleen netdrops (van onder de netband). • Start de rally door de shuttle onderhands aan te werpen. • Tel de punten om de winnaar te bepalen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontspannen greep. • Start op een klein oppervlak en vergroot het veld gradueel. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de leerlingen op een groter oppervlak spelen en gebruik zowel forehand als backhand netdrops (splitstep, bijtrekpassen, uitvalspas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Veiligheid op het veld.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentreer op de correcte techniek (geen competitie). 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van de les (zie hierboven). • De groep luistert terwijl ze stretchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie de belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Stel vragen om te zien als de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Correcte stretching techniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht benadrukt de belangrijkste aandachtspunten. 	

Les 5

Herhalingspelmvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• versterken van de aandachtspunten van de vorige lessen;• herhalen van de greepwissel en ellebogen weg van het lichaam.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een demonstratie geven van het basisfootwork – bijtrekken;• een demonstratie geven van een greepwissel en zacht of hard op de shuttle slaan.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Pittenzakjes (indien nodig)• Rackets• Shuttles	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten mits vervangend netmateriaal, afhankelijk van het niveau van de leerlingen.

Les 5: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<p>Leerkracht geeft instructie over de aandachtspunten van les 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greepwissel forehand – backhand wanneer nodig. • Badminton is meestal: lopen en slaan; starten en stoppen; hard of zacht slaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elleboog weg van het lichaam en racket hard naar de shuttle toe bewegen. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Vraag de leerlingen te demonstreren wat ze geleerd hebben in de eerste drie lessen. 	↓ <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht demonstreert – groep luistert en kijkt toe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand met de groep tijdens de demonstratie.
Tikspel (10 min) ▶ L5 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Eén leerling is de jager en probeert alle andere leerlingen aan te tikken. Als een leerling aangetikt is moet hij 2 toertjes rond alle veldjes lopen vooraleer terug mee te doen. Het doel is dat alle leerlingen aangetikt worden zodat geen enkele leerling overschiet in de “tikzone”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verander geregeld van tikker zodat iedereen de kans krijgt jager te zijn. • Wanneer aangetikt kunnen ook andere opdrachten volgen: 10 uitvalspassen, 10 sit-ups of actieve stretchoefeningen. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Progressie: meer dan één jager. 		
Achtervolging met bijtrekken (10 min) ▶ L5 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen staan per twee met het gezicht naar elkaar. Eén leerling is de “leider”, de andere leerling volgt. De leerlingen werpen een pittenzakje of shuttle naar elkaar tijdens de bijtrekken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wisselen van rol op het signaal van de leerkracht. • Ongeveer 2-3 meters tussen de partners. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Werpen enkel met “racketarm”. 	↓ <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands werpen met twee handen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor voldoende afstand tussen de leerlingen. • Verdeel de leerlingen volgens hun vaardigheden.

Les 5: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Bijtrekpas en slaan: forehandzijde (10 min) ▶ L5 - V3	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in groep met één aangever. Deze gooit de shuttles naar de forehandzijde. De leerlingen slaan met de basis forehandgreep de shuttle terug en sluiten aan in de rij. De volgende speler vertrekt en de beweging herhaalt zich. Variatie: de leerlingen scoren punten door een doel te raken. 	<ul style="list-style-type: none"> Geen net of veld nodig. De aangever kan de leerkracht, een leerling of een andere helper zijn. Punten scoren kan in groep of individueel. 	↑	• Gebruik het net en het veld.	<ul style="list-style-type: none"> Opgelet voor shuttles op de grond.
			↓	• Beperk de beweging.	
Bijtrekpas en slaan: backhandzijde (10 min) ▶ L5 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Herhaal bovenstaande oefening aan de andere kant van het veld. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie hierboven. 	↑	• Zie hierboven.	
			↓	• Zie hierboven.	

Les 5: Herhalingspelvormen


Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Keuze forehand of backhand (10 min) ▶ L5 - V5	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen staan in een rij voor de aangever. Deze geeft de keuze links of rechts aan te werpen. De spelers gebruiken de bijtrekpas en slaan naar het doel met de correcte greep. Volgende speler herhaalt. De leerlingen scoren punten door het doel te raken met de juiste greep. 	<ul style="list-style-type: none"> Geen net of veld nodig. De aangever geeft de spelers voldoende tijd om de oefening goed uit te voeren. Punten scoren kan in groep of individueel. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> De aangever verbergt de aangeefrichting. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Beperk de beweging. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van de les (zie hierboven). Klassikaal stretchen. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Stel vragen om te zien als de lesdoelen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt en demonstreert opnieuw indien nodig. 	

Les 6

Herhalingspelvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• spelvormen introduceren in het voorveld;• de aandachtspunten herhalen voor het verbeteren van de netdrops.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een aantal spelvormen aan het net organiseren en eraan deelnemen;• de basisaandachtspunten beschrijven voor succesvol netspel.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten mits vervangend netmateriaal.

Les 6: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid	
Inleiding (5 min)	De leerkracht herhaalt de principes van het netspel in badminton: <ul style="list-style-type: none"> • Grepen; • Armbeweging vóór beenbeweging; • Splitstep om de beweging naar de shuttle te starten; • Gebruik maken van de splitstep, bijtrekpas en uitvalspas; • Arm goed uitstrekken en de shuttle weg van het lichaam raken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten in de inleiding. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gezien dit een herhalingsles is worden er nu vragen gesteld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou afstand tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht geeft instructie en demonstreert indien nodig. 	
“Standbeeld” (10 min)  L6 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • De spelers lopen rond in de zaal. Als de leerkracht “standbeeld” roept stoppen ze zo snel mogelijk. • De leerlingen stoppen ongeveer 5 seconden en de leerkracht roept ‘opwarmen’ en de spelers vertrekken terug. • Progressie: de spelers stoppen met een grote uitvalspas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik dynamische stretchoefeningen naar het einde van de opwarming toe. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik verschillende signalen voor variërende houdingen van “standbeeld” (stabiliteit, evenwicht). 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de leerlingen.
			↓		

Les 6: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
De netkoning (2 spelers) (10 min) ▶ L6 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Netspel (netdrops): probeer de netband te raken: als een speler in het net speelt, dan krijgt de tegenstander een punt. Raak je zelf de netband, dan krijg je 3 punten. De eerste speler met 12 punten wint het spel. Hij is de netkoning! 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik van de juiste greep. De shuttle zo vroeg mogelijk raken. Bewegen met splitstep, bijtrekpas, uitvalspas vooruit en achteruit. Racket hoog houden. Om wachtrijen te voorkomen korte spelletjes spelen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Speel op een groter oppervlak. 	<ul style="list-style-type: none"> Andere leerlingen storen de werkers niet.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Op een klein oppervlak spelen om te concentreren op de correcte slagtechniek. 	

Les 6: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Tafeltennis dubbel netspel. (15 min) ▶ L6 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Speler 1 and 2 tegen speler 3 and 4. Het speelveld is de zone tussen het net en de voorste serveerlijn. In het begin van het spel staan alle spelers buiten de speelzone. Speler 1 start met een service of gooit de shuttle onderhands in het speelveld van de tegenstander. De spelers wisselen nu telkens af. Progressie – na elke slag loopt de speler naar het achterveld en raakt daar de achterste servicelijn voor dubbelspel met zijn racket. Speel met het normale scoresysteem. 	<ul style="list-style-type: none"> Wissel geregeld van partner en tegenstanders. Varieer: in plaats van een lijn tikken, een andere opdracht uitvoeren (wisselsprong of andere beweging) 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Varieer om de moeilijkheidsgraad te verhogen: teken doelen op de grond, maak het spel competitiever om de leerlingen uit te dagen. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie hierboven.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Start met grotere teams (3 spelers in plaats van 2) om de opdracht haalbaar te maken. Maak de afstand kleiner voor de opdracht na elke slag, zo hebben de leerlingen meer tijd om hun volgende slag voor te bereiden. 	

Les 6: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
"Molentje" (15 min) ▶ L6 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Twee teams staan in rij en spelen tegen elkaar. Het speelveld is de zone tussen het net en de voorste serveerlijn. • Speler 1 van team A start met een korte service of gooit de shuttle in het speelveld van de tegenstander. Speler 1 van team B speelt terug, dan speler 2 van team A en zo verder. De speler die een fout maakt verliest een "leven" of een punt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verander van teams op het signaal van de leerkracht. • Variatie: je neemt je "levens" of punten mee naar een volgend team. • Individuele puntentelling of per groep. • Gebruik deze leuke spelvorm als een "beloning" na een uitputtende oefening of training. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Minder aantal spelers per team maken de oefening zwaarder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op voor shuttles op grond. Ze kunnen gevaarlijk zijn bij de spelvormen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeel de groepen volgens hun capaciteiten om de succesbeleving optimaal te verzekeren door elk op eigen niveau te laten presteren. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste punten voor netspel, starten en de uitvalspas. • Klassikaal stretchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling om te zien of de doelstellingen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht geeft opnieuw instructie over de belangrijkste principes van netspel. 	

Les 7

Service en rally

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• introductie van de korte backhandservice;• vorderen naar een rallysituatie.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een korte backhandservice demonstreren;• een rally in het voorveld spelen.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (indien nodig)• Dozen als doelen (of doelen tekenen op de vloer)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, eventueel kan het ook buiten.

Les 7: Service en rally

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	Leerkracht geeft instructie over de belangrijkste aandachtspunten van les 7: <ul style="list-style-type: none"> • Duimgreep • Backhand service • Basishouding (ready position) • Rally in het voorveld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duimgreep. • Uit de hand slaan. • Onder de middel opslaan. • Flickservice of zachtjes duwen: tegenstander verrassen. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling. • Leerkracht demonstreert en geeft instructie. 	
Racket en shuttleaflossingen (10 min) ▶ L7 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Werk in teams. • Maak aflossingen met technisch uitdagende opdrachten bestaande uit onderwerpen die al aan bod kwamen in de vorige lessen: aflossing door de shuttle in de lucht te houden in forehand, backhand of afgewisseld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht bepaalt de moeilijkheidsgraad naargelang de capaciteiten van de leerlingen. Geleidelijk moeilijker maken. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Voeg bijtrekpassen toe. Voeg obstakels toe tijdens de aflossing. • Hou de shuttle in evenwicht op het racket met forehand- of backhandgreep. Versnel of vertraag het tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groepen ver genoeg uit elkaar. Wissel tussen de activiteiten in de verschillende groepen.
Hou de shuttle in de lucht met duimgreep (10 min) ▶ L7 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Met shuttle en racket houden de kinderen de shuttle in de lucht met de duimgreep en de handrug die leidt. Start door de greep vast te nemen met duim en wijsvinger bij het T-stuk van je racket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duimgreep • Rug van de hand leidt de beweging 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Wissel af: staande, op één knie zitten, op beide knieën zitten, neerzitten, neerliggen en terug opstaan. • Gebruik een zeer korte greep. ("T" stuk van racket). 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groepen ver genoeg uit elkaar. • Moedig de kinderen aan om niet gebruikte shuttles op te rapen en zo kwetsuren te voorkomen. (voet omslaan)

Les 7: Service en rally

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Korte backhand-service (10 min) ▶ L7 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht demonstreert een backhandservice door te mikken van achter de eigen serveerlijn naar een doel net achter de voorste serveerlijn aan de overkant van het veld. • Na elke poging de shuttle terughalen en opnieuw proberen. Tel het aantal gelukke services. • Varieer de afstand voor de service. • Vergelijk de scores na een bepaalde tijd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sla de shuttle uit de hand (niet opwerpen). • Racket wijst naar beneden • Duimgreep, bijtrekpas en uitvalspas. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Verklein het doelgebied (bijvoorbeeld het hoekje in het servicegebied). 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de groepen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot het doelgebied (bijvoorbeeld een volledige mat). 	
Backhand-service: teamcompetitie (10 min) ▶ L7 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen spelen een servicecompetitie naar een doel (bijvoorbeeld een doos). De leerlingen starten met minstens 10 shuttles elk. • Op het einde wordt het aantal shuttles in de doos opgeteld. • Het snelste team krijgt een extra punt. 	<ul style="list-style-type: none"> • De shuttle uit de hand wegslaan. • Onder de middel opslaan. • Concentreer door voldoende tijd te nemen. • Na elke service snel wisselen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Geef instructie over de grootte van het serveervak en motiveer de spelers om in verschillende richtingen te slaan: links of rechts van de tegenspeler of boven het hoofd zodat de tegenspeler verrast wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de groepen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verlaag het net of sla op zonder net. 	

Les 7: Service en rally

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Net singles (10 min) ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per twee op een half veld. Ze spelen netdrops en starten met een korte backhandservice. Na de oplag is het speelveld beperkt tot de zone tussen het net en de voorste serveerlijn. Punten tellen. De duur is afhankelijk van het aantal leerlingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten van les 4. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Vergroot het speelveld en laat forehand- en backhand netdrops toe (splitstep, bijtrekpas en uitvalspas). 	<ul style="list-style-type: none"> Algemene veiligheid op het veld.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Concentreer op de juiste techniek (geen competitie). 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Stretching op de grond, dan neerzitten om de les te bespreken. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Leerkracht be vraagt de groep en controleert of de lesdoelen behaald zijn. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Leerkracht benadrukt de aandachtspunten door te herhalen. 	

Les 8

Backhand lob

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
Het doel van deze les is: <ul style="list-style-type: none">• aanleren van de backhand lob uit het voorveld.	Op het einde van de les kunnen de leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• een backhand lob uit het voorveld demonstreren.
Materiaal <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (indien nodig)	Lessituatie / context <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, eventueel kan het ook buiten.

Les 8: Backhand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	Leerkracht geeft instructie over de aandachtspunten van les 8: <ul style="list-style-type: none"> De backhand lob wordt gespeeld van onder de netband uit het voorveld. De speler heeft voldoende tijd om terug te keren naar het midden van het veld voor de tegenstander de shuttle kan terugslaan uit zijn achterveld. 	<ul style="list-style-type: none"> Geef instructie en demonstreer de backhand lob. Benadruk het belang om de shuttle ver en hoog te spelen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen voeren de beweging uit zonder shuttle. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand met de groep tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht demonstreert en legt de techniek uit van de backhand lob. 	
Shuttle run teamspel. (10 min) ▶ L8 - V1	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in groep. Ze staan in een rij met drie shuttles voor de groep op de grond. De eerste speler spurt met een shuttle naar de overkant en zet deze neer met een uitvalspas. Hij haalt ook de tweede en derde shuttle. De tweede speler haalt de shuttles terug en zo gaat dit verder tot elke leerling aan de beurt is geweest. 	<ul style="list-style-type: none"> Het aantal teams en de grootte van de teams kan variëren. Voorzie eerst een korte opwarming. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Laat de shuttle run uitvoeren met bijtrekpassen naar de twee voorhoeken van het badmintonveld. 	<ul style="list-style-type: none"> Opgelet voor shuttles op de vloer.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Werk met minder shuttles. 	

Les 8: Backhand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Dynamisch evenwicht (10 min) ▶ L8 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Elke speler staat op één been met een shuttle. Ze plaatsen de shuttle zo ver mogelijk op de grond voor zich zonder te vallen. De shuttle opnieuw oprapen door verder op één been te balanceren en terugkeren naar de uitgangspositie. Herhaal op het andere been. 	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk een gecontroleerd beweging door in evenwicht te blijven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Plaats de shuttle verder. Herhaal meerdere keren op hetzelfde been. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Wissel geregeld van been en plaats de shuttle minder ver. 	
Backhand lob (15 min) ▶ L8 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Oefen op de backhand lob – elke leerling speelt de shuttle zo hoog mogelijk in de lucht in backhand. Per twee – de aangever gooit de shuttle zachtjes aan en zijn partner speelt zo hoog en zo ver mogelijk naar het achterveld. De aangever probeert de shuttle te vangen door naar de achterlijn te lopen. Hij mag pas starten nadat de shuttle geraakt is. Wissel na 12 slagen. 	<ul style="list-style-type: none"> Controleer de correcte greep. Een net of veld is niet nodig. Teken of zet doelen om een indicatie te geven van de gewenste afstand. Verhoog de moeilijkheidsgraad door footwork in te schakelen wanneer gewenst. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Bij een goede uitvoering kunnen de leerlingen vorderen naar backhand lob met bijtrekpas en uitvalspas. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de groepen. Gebruik de volledige oppervlakte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentreer op de juiste techniek door ballonnen te gebruiken bij het begin van de oefening. 	

Les 8: Backhand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Backhand lob "Molentje" (15 min) ▶ L8 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Groepjes van 4-6 leerlingen starten vanuit het midden van het veld. Leerkracht / helper gooit shuttles aan en één voor één spelen de kinderen een backhand lob door middel van splitstep, bijtrekpas en uitvalspas. Gebruik doelen om de oefening uitdagender te maken en punten te scoren. 	<ul style="list-style-type: none"> Ontspannen greep om te kunnen "knijpen" bij het shuttlecontact. De shuttle verlaat het racket snel en vliegt hoog naar de achterlijn. Progressie van de technische uitvoering naar meer uitdagender situaties. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik doelen om de oefening competitiever en "game-like" te maken en om de leerlingen te motiveren. 	<ul style="list-style-type: none"> Let op dat er tijdens de "multifeed-oefeningen" geen shuttles op het veld blijven liggen!
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Verlaag het net of speel zonder net om de correcte slagtechniek te benadrukken. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 8 (zie hierboven). De groep stretcht op de vloer. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om te zien of de doelstellingen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt uit en demonstreert. 	

Les 9

Forehand lob

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• aanleren van de forehand lob uit het voorveld.• aanleren van de forehand verre service.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de forehand lob uit het voorveld demonstreren;• de forehand verre service demonstreren.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (indien nodig)• Ballonnen (indien nodig)• Doelen (of doelen tekenen op de grond / vloer)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, eventueel kan het ook buiten.



Les 9: Forehand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid	
Inleiding (5 min)	De leerkracht geeft instructie over de belangrijkste aandachtspunten van les 9: <ul style="list-style-type: none"> • De forehand lob wordt gespeeld van onder de netband uit het voorveld. De speler heeft voldoende tijd om terug te keren naar het midden van het veld voor de tegenstander de shuttle kan terugslaan uit zijn achterveld. • Forehand verre service. Deze service wordt gebruikt om een rally in enkelspel te starten. De tegenstander wordt naar het achterveld gedwongen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leg uit en toon de forehand lob. • Benadruk het belang om de shuttle hoog en ver te spelen. • Gebruik de basis forehandgreep (V-greep). • Service – gewichtsoverdracht van racketbeen naar niet-racketbeen. • De heup draait in. • Volle onderhandse zwaaibeweging. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen voeren de beweging uit zonder shuttle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou afstand tussen de leerlingen tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht demonstreert opnieuw en legt de techniek uit. 	

Les 9: Forehand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
"Knie tikken" (10 min) ▶ L9 - V1	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per twee en staan met het gezicht naar elkaar met laag zwaartepunt en racketbeen voorwaarts. Eén leerling is de "aanvaller". Hij probeert de knie te tikken van de partner door snel vooruit te bewegen. De "verdediger" reageert zo snel mogelijk om dit te voorkomen. 	<ul style="list-style-type: none"> Korte tijdspanne en wisselen (30-40 sec) ("aanvaller" / "verdediger"). Tel het aantal keer dat de knie geraakt wordt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen tikken de short van de "verdediger". 	<ul style="list-style-type: none"> Veiligheid is van groot belang in dit spel. Benadruk dat er een veilige afstand moet behouden blijven tussen de twee partners om te voorkomen dat er gebotst wordt.
			↓		
"Racket vangen" (5 min) ▶ L9 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Twee leerlingen staan met het gezicht naar elkaar ongeveer 2 meters uit elkaar en houden hun racket in evenwicht op de grond. Op het signaal van de leerkracht laten de spelers hun racket los en stormen naar voor om het racket van de partner te vangen voordat het volledig op de grond ligt. 	<ul style="list-style-type: none"> Varieer door de leerlingen op te stellen in een cirkel en "links" of "rechts" te roepen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Verhoog de afstand tussen de twee partners. Start met een kleine afstand en verleng deze om de moeilijkheidsgraad te verhogen. Gebruik shuttles om de leerlingen meer tijd te geven. 	<ul style="list-style-type: none"> De spelers blijven op een veilige afstand van elkaar.
			↓		

Les 9: Forehand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Forehand lob (15 min)  L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Oefen op de forehandlob – elke leerling speelt de shuttle zo hoog mogelijk in de lucht in forehand. • Per twee – de aangever gooit de shuttle zachtjes aan en zijn partner speelt zo hoog en zo ver mogelijk naar het achterveld. • De aangever probeert de shuttle te vangen door naar de achterlijn te lopen. Hij mag pas starten nadat de shuttle geraakt is. • Wissel na 12 slagen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer of de juiste greep gebruikt wordt. • Een net of veld is niet nodig. Teken of zet doelen om een indicatie te geven van de gewenste afstand. • Verhoog de moeilijkheidsgraad door footwork in te schakelen wanneer gewenst. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Bij een goede uitvoering kunnen de leerlingen vorderen naar backhand lob met bijtrekpas en uitvalspas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou voldoende afstand tussen de groepen. Gebruik de volledige oppervlakte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentreer op de juiste techniek door ballonnen te gebruiken bij het begin van de oefening. 	
Forehand lift “Molentje” (10 min)  L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Groepjes van 4-6 leerlingen starten vanuit het midden van het veld. Leerkracht / helper gooit shuttles aan en één voor één spelen de kinderen een forehand lob door middel van splitstep, bijtrekpas en uitvalspas. • Gebruik doelen om de oefening uitdagender te maken en punten te scoren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontspannen greep om te kunnen “knijpen” bij het shuttlecontact. • De shuttle verlaat het racket snel en vliegt hoog naar de achterlijn. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik doelen om de oefening competitiever en “game-like” te maken en de leerlingen extra te motiveren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Let op dat er tijdens de “multifeed-oefeningen” geen shuttles op het veld blijven liggen!
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verlaag het net of speel zonder net om de correcte slagtechniek te benadrukken. 	

Les 9: Forehand lob

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Het golfspel (10 min) ▶ L9 - V5	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen oefenen de verre service door middel van het golfspel. Ze leggen een parcours af in zo weinig mogelijk services. Om ver op te slaan wordt een techniek gebruikt met onderarmrotatie. Beginners kunnen de shuttle uit de hand wegslaan zodat ze die zeker raken. Indien er weinig speelruimte is kunnen de shuttles trager gemaakt worden door veertjes of de plasticen boord naar buiten te plooiën. 	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtsoverdracht van racketbeen op niet-racketbeen. Heup draait in. Volle onderhandse zwaaibeweging zodat de shuttle ver en hoog vliegt en verticaal terug valt. Hou de shuttle dicht bij het racket bij te veel missers. Gebruik de forehand verre service om de tegenstander naar achter te duwen, de korte backhandservice om de tegenstander naar voor te lokken. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Plaats achteraan doeltjes op het veld en maak die geleidelijk aan minder groot. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou een veilige afstand tussen de leerlingen bij het inoefenen van de verre service.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leg de focus eerst op de hoogte, later op de lengte van de verre service. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 9 (zie hierboven). De groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik gerichte vraagstelling om de te zien of de lesdoelen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt uit en demonstreert. 	

Les 10

Herhalingspelformen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is om de training te introduceren en:</p> <ul style="list-style-type: none">• het ontwikkelen van de lob in backhand en forehand;• het ontwikkelen en verbeteren van de uitvalspas tijdens de uitvoeren van een lob.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• systematisch hun greep wisselen bij het spelen van lobs uit het voorveld wanneer nodig (7/10);• een uitvalspas met een voldoende groot bereik uitvoeren met de racketvoet gericht naar de plaats waar de shuttle geraakt wordt.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)• Dobbelsteen (voor de puntentelling)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten mits vervangend netmateriaal.

Les 10: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	Leerkracht geeft instructie over de aandachtspunten van les 10 en herhaalt deze van les 8 en 9.	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten in les 8 and 9. Benadruk het gebruik van de juiste greep en de correcte uitvalstechniek. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Vraag de kinderen het verschil te tonen tussen de twee soorten lobs. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou een veilige afstand tijdens de demonstraties.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt uit en demonstreert. 	
Dobbelsteen loopspel (10 min) ▶ L10 - V1	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in teams en staan opgelijnd bij de start. Ze lopen ongeveer een afstand van 20 meter en terug. Bij zijn terugkeer rolt hij de dobbelsteen en noteert zijn score. De volgende leerlingen tellen hun score hierbij op. Het team dat eerst 100 punten haalt is de winnaar (de score om te winnen kan aangepast worden). 	<ul style="list-style-type: none"> Dit spel laat toe dat tragere leerlingen toch succesbeleving ondervinden door een hoog aantal "ogen" te werpen met de dobbelsteen. Varieer de loopafstand door obstakels te plaatsen of verschillende looptechnieken in te schakelen. Beëindig deze opwarming met dynamische stretching. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Verhoog het tempo door snelle lopers in kleinere teams in te delen. 	<ul style="list-style-type: none"> Starten op het signaal. Niet vroeger.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Geef elke leerling de kans op een positieve ervaring – verdeel de teams per niveau. 	

Les 10: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Shuttles in evenwicht houden ▶ L10 – V2	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen houden een shuttle in evenwicht op hun hoofd terwijl ze wandelen en een uitvalspas uitvoeren (zie aandachtspunten). 	<ul style="list-style-type: none"> Hef de knie, gevolgd door een voorwaartse "kick" van de voet. Eerste contact op de grond is met de hiel. Behoud een rechte romp. Zorg voor meer uitdaging. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Verhoog de lengte van de uitval. 	<ul style="list-style-type: none"> Opgelet voor shuttles op de grond.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Wandelen met de shuttle op het hoofd. 	
Forehand and backhand lob (molentje) (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Groepjes van 4-6 leerlingen starten vanuit het midden van het veld. Leerkracht / helper gooit shuttles aan en één voor één spelen de kinderen een forehand lob, keren terug naar het midden en spelen vervolgens een backhand lob door middel van splitstep, bijtrekpas en uitvalspas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ook de leerlingen kunnen shuttles aanwerpen (gekwetste leerlingen hebben zo ook de kans om deel te nemen aan de activiteiten). Spelvariatie – een punt voor elke slag die in het doel belandt op het achterveld. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Controleer dat de leerlingen terugkeren naar het startpunt na elke slag. 	<ul style="list-style-type: none"> Verzekeren een correcte aangeeftechniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Geen net of veld nodig maar teken de doelen op de juiste afstand. 	

Les 10: Herhalingspelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Netdrop en lob rally (20 min) ▶ L10 - V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen spelen een rally netdrops in het voorveld. Wanneer goed gepositioneerd kan een leerling een lob spelen naar de doelen op het achterveld. Als ze het doel raken winnen ze een punt, anders verliezen ze een punt. De rally eindigt na de lob. Variatie – wanneer een leerling een lob speelt, probeert de tegenstander deze te vangen om zo een bonuspunt te verdienen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wisselen van partner na een bepaalde tijd. De leerlingen kunnen hun score meenemen naar een volgend spel en verder optellen. Op het einde van de oefening kennen ze hun totaalscore. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Vergroot het speeloppervlak, verklein de doelen op het achterveld. 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg dat leerlingen het veld niet betreden tijdens een rally.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Verlaag of verwijder het net zodat de techniek verzorgd wordt. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de inhoud van les 8, 9 en 10 en vat samen. Groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Stel vragen om te controleren of de doelstellingen zijn bereikt. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt uit en demonstreert. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN – ZWAAIEN EN WERPEN

Inhoud

Lesplan – Zwaaien en werpen

Overzicht: inleiding	54
Les 11: Drive uit het middenveld	55
Les 12: Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen	59

Overzicht

1. Inleiding – Zwaaien en werpen

Alvorens de lesplannen door te nemen en de lessen te plannen, bekijk eerst onderstaande informatie:

- Lees eerst module 6 handboek van de leerkracht vooraleer de lessen te plannen.
- Elke activiteit in deze lesplannen wordt geïllustreerd aan de hand van een videoclip die je kan helpen bij de voorbereiding van de lessen.

<p>Sectie 2 Zwaaien en werpen (2 lessen)</p>	<p>Deze lessen zijn ontwikkeld om de kinderen te assisteren bij de overgang van de onderhandse naar de bovenhandse slagbeweging. In dit gedeelte worden ook fysiek gerelateerde onderwerpen zoals werpen en coördinatie aangeboden.</p> <p>Ook het snelle karakter van de badmintonsport komt nu aan bod. De snelheid tijdens de rally's wordt opgedreven afhankelijk van het niveau van de leerlingen.</p> <p>Doorgaans betekent een verhoging van het tempo ook een toename van de spelvreugde. Kinderen vinden het veel leuker en uitdagender als de rally's sneller verlopen.</p> <p>Let op dat de toename van de snelheid gecontroleerd blijft zodat de ontwikkeling van de juiste techniek en de succesbeleving niet in het gedrang komt.</p> <p>Op het einde van Sectie 2, "Zwaaien en werpen", kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• met succes rally's van midcourt tot midcourt spelen;• een correcte werptechniek demonstreren als voorbereiding op de bovenhandse slagtechniek.
--	--

Les 11

Drive uit het middenveld

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• de basishouding aanleren (ready position);• forehand en backhand drives uit het middenveld aanleren.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de basishouding demonstreren;• demonstreren van backhand en forehand drives met de correcte greep, op de juiste plaats en het juiste gevoel;• een eenvoudige rally spelen uit het middenveld.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Shuttles, sponsballen of pittenzakjes – één per twee leerlingen• Rackets• Badmintonnetten (indien nodig)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Deze oefeningen kunnen gespeeld worden op een veld met netten of vervangend materiaal (touw).

Les 11: Drive uit het middenveld

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> De leerkracht geeft instructie en demonstreert de techniek van de forehand en backhand drive. Leerkracht demonstreert de basishouding en snelle greepwissels. 	<ul style="list-style-type: none"> Basishouding – lichtjes gebogen knieën en romp lichtjes voorwaarts. Racket voor het lichaam (racketkop boven de hand). Snelle greepwissels met weinig beweging van het racket. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen worden gevraagd om de greepwissel te demonstreren (herhaling vorige lessen). 	<ul style="list-style-type: none"> De groep blijft op een veilige afstand van de leerkracht tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht demonstreert en legt uit. 	
Werpspel (10 min) ▶ L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken in groep – ideaal is per 6. Elke kind heeft een shuttle, pittenzakje of sponsbal. De leerlingen werpen: <ul style="list-style-type: none"> – zo hoog mogelijk; – zo ver mogelijk; – combinatie hoog / ver naar een doel. 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik alleen de racketarm. Dwarse houding voor maximaal effect. Schouder volledig van achter naar voor. Hoog loslaten. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik doelen van verschillende grootte om de moeilijkheidsgraad op te drijven. Varieer de werplengte. 	<ul style="list-style-type: none"> Maak leerlingen bewust voor shuttles in de ogen of het gezicht tijdens de werpoefeningen. Maak kleine groepen: 3-4 leerlingen. Het werpen begint pas na het signaal van de leerkracht.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentratie op de correcte techniek. 	

Les 11: Drive uit het middenveld

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Hou je veld vrij! (10 min) ▶ L11 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Teams van 4-6 leerlingen spelen tegen elkaar over het net. Elke speler heeft één shuttle vast. Op het startsein werpen alle leerlingen hun shuttle hoog en ver naar de overkant en proberen tegelijkertijd een shuttle te vangen. Op het einde verliest de ploeg met de meeste shuttles op zijn veld. 	<ul style="list-style-type: none"> Aansporen om de correcte werptechniek te gebruiken. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Minder leerlingen en / of meer shuttles. 	<ul style="list-style-type: none"> Maak leerlingen bewust voor shuttles in de ogen of het gezicht. Opgepast voor shuttles op de grond.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Verlaag het net. 	
Introductie racketsnelheid (15 min) ▶ L11 - V3	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per drie. Eén leerling gooit een shuttle naar de partner op schouderhoogte vanaf dezelfde kant van het net, deze probeert de shuttle met een drive hard naar de derde speler te mikken aan de overkant van het veld. Aangeven vanuit de forehandzijde voor een forehand drive en van de backhandzijde voor een backhand drive. 	<ul style="list-style-type: none"> Wisselen na 10 slagen. Aangever en leerling die de drive speelt staan aan dezelfde kant van het net. Zorg ervoor dat de shuttles op correcte hoogte en snelheid worden aangegeven. Gebruik korte racketbewegingen. Hou het racket voor het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Wanneer dit lukt, verhoog de snelheid van aangeven of verkort de zwaaibeweging. 	<ul style="list-style-type: none"> Zorg voor voldoende afstand tussen de leerlingen. Zorg dat de aangevers veilig zijn opgesteld.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Een net of veld is niet nodig voor deze oefening. 	

Les 11: Drive uit het middenveld

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Vlak spel (15 min) ▶ L11 - V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per twee en spelen een rally in forehand of backhand drive. De leerlingen staan ongeveer 5-6 meter van elkaar (zijlijnen van het veld). Start de rally langzaam met de nadruk op een correcte uitvoering. Geleidelijk aan de snelheid verhogen. 	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk de “basishouding” (ready position). Racket voor het lichaam (elleboog blijft ver van het lichaam). Greep “lossen en knijpen” om meer snelheid en kracht te ontwikkelen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Wissel af tussen forehand en backhand drive (benadruk correcte greepwissel). 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen. Groepen voldoende uit elkaar.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Geen richtingsveranderingen – alleen backhand of forehand drives en wissel af na enkele minuten. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> De groep stretcht op de grond. Leerkracht herhaalt de aandachtspunten van deze les. 	<ul style="list-style-type: none"> Racketvaardigheid en –snelheid om Vlak spel te verbeteren. Basishouding. Snelle greepwissel en “lossen en knijpen”. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Vraag de leerlingen: wat is een “drive”. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten. 	

Les 12

Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• verbeteren van de basishouding en de slagen uit het middenveld (forehand en backhand drives).	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een rally spelen uit het middenveld met de correcte grepen.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (indien nodig: vervangend materiaal touw of toversnoer)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven, het kan ook buiten mits vervangend netmateriaal en het veld te tekenen op de grond.

Les 12: Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	De leerkracht introduceert de belangrijkste principes van les 12: <ul style="list-style-type: none">• Leerkracht herhaalt de techniek van de forehand en backhand drive en de basishouding.	<ul style="list-style-type: none">• Zie belangrijkste aandachtspunten van les 11.	↑	<ul style="list-style-type: none">• Start oefenen op de greepwissel.	<ul style="list-style-type: none">• De groep staat op een veilige afstand van de leerkracht tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none">• Concentreer afzonderlijk op de forehand of backhand techniek.	
Werpspel in team (10 min) ▶ L12 - V1	<ul style="list-style-type: none">• Werk in teams: één team start met de shuttle en gooit naar de teamleden. Elke gevangen shuttle levert een punt op. Het andere team probeert de shuttle te onderscheppen.• Wanneer de shuttle op de grond valt gaat hij naar het andere team.• Voor dit spel baken je een gebied af en laat je spelen tot een aantal punten of voor een bepaalde tijd.	<ul style="list-style-type: none">• Werk alleen met de racketarm.• Benadruk de correcte werptechniek.• Moedig aan om te veranderen van richting om ruimte te creëren.• "Team-spel": laat iedereen van het team aan bod komen.	↑	<ul style="list-style-type: none">• Introduceer de wisselsprong.	<ul style="list-style-type: none">• Hou de groep voldoende uiteen om botsingen te voorkomen.• Voorkom een gevecht voor de shuttle, wanneer een speler de shuttle laat vallen komt hij in bezit van het andere team.
			↓	<ul style="list-style-type: none">• Concentreer op de werptechniek.	

Les 12: Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Aflossing: "lopen en werpen" (10 min) ▶ L12 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Voorwaarts lopen en werpen. Rugwaarts lopen en werpen. Bijtrekpassen en werpen. 	<ul style="list-style-type: none"> Wees creatief en maak je eigen aflossingsspelvormen afhankelijk van het niveau van de groep en het beschikbare materiaal. Maak kleinere groepen zodat de leerlingen actief blijven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Maak je eigen aflossingsspelvormen afhankelijk van het niveau van de groep en het beschikbare materiaal. 	<ul style="list-style-type: none"> Let op voor obstakels op de vloer.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Maak kleinere groepen zodat de leerlingen actief blijven. 	
Spelvorm middenveld: raak het lichaam (15 min) ▶ L12 - V3	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen oefenen drives in de breedte van het veld (backhand naar forehand) tussen de tramlijnen (5-6 meters). Start met een backhand service. Het doel is de tegenstander te raken op het lichaam (onder het hoofd) en zo een punt te scoren. Door de racketsnelheid te verhogen snel en vlak spel bekomen. 	<ul style="list-style-type: none"> Start op een laag tempo. Wissel geregeld van partner. Aanmoedigen om tactisch te spelen: van laag naar hoog, van links naar rechts, ... 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Verhoog snelheid en intensiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou een veilige afstand tussen de spelers. Benadruk in het belang van de veiligheid om steeds onder het hoofd te mikken.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Wissel steeds van zijde: één leerling speelt rechtdoor, de andere steeds gekruist. Telkens van greep wisselen. 	

Les 12: Slagen uit het middenveld verder ontwikkelen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Hoeveel slagen per minuut? (15 min) ▶ L12 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Werk per twee, over het net, ongeveer 2.5 meter van het net. Het doel is om zoveel mogelijk slagen te maken in de bepaalde tijd. Bij een fout gaat de score terug naar nul. 	<ul style="list-style-type: none"> Start met 30 seconden en geleidelijk verhogen. Wissel geregeld van partner. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Verklein de afstand tussen de spelers om het tempo te verhogen. 	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk een veilige afstand.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Verlaag het net of zonder net. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Groep stretcht op de grond. Leerkracht herhaalt de aandachtspunten voor les 11. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik gerichte vraagstelling om te kijken of de lesdoelen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt de basisprincipes opnieuw uit en de leerlingen luisteren aandachtig. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN – WERPEN EN SLAAN

Inhoud

Lesplannen – Werpen en Slaan

Overzicht: inleiding	65
Les 13: Clear met wisselsprong	66
Les 14: Herhalingspelvormen	70
Les 15: Drop met wisselsprong	75
Les 16: Herhalingspelvormen	80
Les 17: Smash en block	84
Les 18: Herhalingspelvormen	89

Overzicht

1. Inleiding – Werpen en Slaan

Alvorens de lesplannen door te nemen en de lessen te plannen, bekijk eerst onderstaande informatie:

- Lees eerst module 7 handboek van de leerkracht vooraleer de lessen te plannen.
- Elke activiteit in deze lesplannen wordt geïllustreerd aan de hand van een videoclip die je kan helpen bij de voorbereiding van de lessen.

<p>Sectie 3 Werpen en slaan (6 lessons)</p>	<p>Dit gedeelte introduceert en ontwikkelt de bovenhandse slagen en verwante fysieke elementen zoals springen en landen alsook rompstabiliteit.</p> <p>De meeste lessen in dit gedeelte starten met spelvormen om de werpbeweging te optimaliseren. De bovenhandse werptechniek is de belangrijkste vaardigheid om een correcte bovenhandse slagbeweging te ontwikkelen.</p> <p>Op het einde van Sectie 3, “werpen en werpen”, kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• met succes een bovenhandse rally spelen;• met basis footwork rond het veld bewegen;• met succes rally's spelen over het gehele veld.
---	--

Les 13

Clear met wisselsprong

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• introductie van de clear en de wisselsprong.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de clearbeweging nadoen met een wisselsprong;• uitleggen hoe de shuttle te raken in het achterveld en een hoe een clear te slaan.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Pittenzakjes (indien nodig)• Badmintonnetten	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• Bij voorkeur wordt de les in de zaal gegeven – het is mogelijk om ze buiten te geven.

Les 13: Clear met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> De leerkracht geeft instructie over en demonstreert de wisselsprong. Leerkracht geeft instructie over de wisselsprong en de forehand clear. 	<ul style="list-style-type: none"> De clear kan een verdedigende of aanvallende slag zijn. De voorbereiding voor de wisselsprong is een dwarse houding op het net. Met bijtrekpassen wordt naar achter gesprongen terwijl de benen wisselen en het lichaam een rotatie van 180° maakt om van richting te veranderen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> In dit stadium kunnen leerlingen die goed vorderen helpen demonstreren. 	<ul style="list-style-type: none"> De groep houdt voldoende afstand van het veld tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht legt uit en demonstreert. 	
Wisselsprong (10 min) ▶ L13 - V1	<ul style="list-style-type: none"> De groep imiteert de leerkracht of een andere leerling en krijgt feedback. <ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werpen de shuttle / pittenzakje weg door middel van een wisselsprong en lopen na de landing naar voor om de shuttle / pittenzakje op te rapen. Eerst zonder bijtrekpas achteruit, nadien met twee rugwaartse bijtrekpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen staan opgelijnd met het gezicht naar de leerkracht. Geef voldoende feedback om de wisselsprong te verbeteren. (zie aandachtspunten hierboven). Landen op niet-racketvoet en voorwaarts bewegen. Stap vooruit zetten met racketbeen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Start met splitstep, bijtrekpas, wisselsprong en terug naar de uitgangspositie. 	<ul style="list-style-type: none"> Groepjes voldoende uit elkaar zetten.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerlingen per twee en corrigeren elkaar. 	

Les 13: Clear met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Oefenen op wisselsprong (10 min) ▶ L13 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Elkaar imiteren met correcties van de leerkracht. De kinderen staan zijdelings op een lijn met racket, gewicht op racketbeen. Op het signaal voeren de leerlingen een wisselsprong uit en bewegen naar voor na de landing. Eerst uitvoeren zonder bijtrekpas, dan met 2 rugwaartse bijtrekpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik doelen en maak er een competitie van. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen en pas op voor voorwerpen die op de vloer liggen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentreer op de correcte uitvoering van de wisselsprong en de impuls naar voor. 	
Forehand clear (20 min) ▶ L13 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Per drie: twee spelers langs dezelfde kant van het net. Speler 1 staat dicht bij het net en gooit de shuttle hoog aan voor speler 2 die een forehand clear speelt met wisselsprong naar speler 3 langs de andere kant van het net. Speler 3 vangt de shuttle en gooit hem terug naar speler 1. De oefening herhalen. Spelers roteren na 10 herhalingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Focus op de correcte bovenhandse slagtechniek. Dwarse houding. Armen en ellebogen op schouderhoogte. Rackethand beweegt actief naar de shuttle. Hoge racketkopsnelheid en hoog raakpunt. 180° lichaamsrotatie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Speler 3 geeft feedback over de lengte van de clear. 	<ul style="list-style-type: none"> Zet de aangever op een veilige plaats.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Bijtrekpassen naar wisselsprong. 	

Les 13: Clear met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Forehand clear rally (10 min) ▶ L13 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee – de rally start met een lob naar het achterveld en vervolgens wordt er verder clear gespeeld. Het doel is zo hoog en zo ver mogelijk te spelen. • Partners geven feedback over de lengte van de clear. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie aandachtspunten hierboven. • De oefening kan zonder net uitgevoerd worden. • Wissel van partner na 10 clears. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Keer terug naar het spelerscentrum tussen de slagen. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer door hoog en ver te spelen tijd te winnen en daag de leerlingen uit de voorste serveerlijn te tikken met hun racket tussen de slagen. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 13. • Groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herhaal dat de clear met wisselsprong een aanvallende of verdedigende slag kan zijn maar de beweging na de landing blijft steeds voorwaarts. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik gerichte vraagstelling om de controleren of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verzorg de stretching techniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • De leerkracht herhaalt de aandachtspunten. 	

Les 14


Herhalingspelvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• de forehand clear verder ontwikkelen en inoefenen.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de beweging van de bovenhandse clearbeweging zonder shuttle demonstreren met wisselsprong en voorwaartse impuls;• tonen hoe ze in het achterveld naar de shuttle bewegen en een clear slaan.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Pittenzakjes of sponsballen (indien nodig)• Badmintonnetten	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 14: Herhalingspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht legt de nadruk op de wisselsprong en de impuls naar voor na de landing met de racketvoet. • Leerkracht herhaalt de techniek voor de forehand clear. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten van les 14. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de leerlingen om een demonstratie. • Leerkracht legt uit en demonstreert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groep op een veilige afstand tijdens de demonstratie.
Werpspel met wisselsprong (10 min) ▶ L14 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen werken in groepjes. Elk kind heeft een shuttle / pittenzakje of sponsbal. Om de wisselsprong in te oefenen werpen de leerling hun shuttle zo ver mogelijk na een aantal rugwaartse bijtrekpassen. • Ze lopen terug vooruit om hun shuttle op te rapen. • Het is ook mogelijk om per twee uit te voeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moedig de leerlingen aan om de wisselsprong te gebruiken om snel van richting te kunnen veranderen. • Enkel met racketarm werpen. • Dwarse stand voor maximale efficiëntie. • Schouder roteert volledig. • Shuttle hoog loslaten. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verhoog de intensiteit door het aantal spelers te verminderen. • De speeloppervlakte aanpassen om de moeilijkheidsgraad te variëren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen contact.

Les 14: Herhalingspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Forehand clear rally met trucjes (15 min)  L14 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee – de rally start met een lob naar het achterveld en vervolgens wordt er verder clear gespeeld. Het doel is zo hoog en zo ver mogelijk te spelen. • Partners geven feedback over de lengte van de clear. • Progressie: daag de spelers uit om de shuttle zo hoog en ver mogelijk te spelen zodat ze tijd hebben om een truc uit te voeren tussen de slagen. Bijvoorbeeld – terwijl de shuttle in de lucht is: <ul style="list-style-type: none"> – Wissel het racket van hand en terug; – Het racket achter de rug doorgeven; – Neerzitten en terug opstaan; – Raak het net met het racket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie aandachtspunten les 14. • Kan uitgevoerd worden zonder net. • Spelers kunnen afwisselen op het veld na 10 clears. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkeren naar de basis tussen twee slagen. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer tijd te winnen door hoge en verre clears te spelen zodat je de voorste servicelijn kan raken met je racket tussen de slagen in. 	

Les 14: Herhalingspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Forehand clear inoefenen (15 min) ▶ L14 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee. Plaats markeerpotjes op 5 grote stappen van het net. De spelers proberen de shuttle zo hard mogelijk te spelen zodat hij voorbij de markeerpotjes geraakt. Indien de shuttle voor het potje valt verdient de tegenspeler een punt. Bij een grote groep (30 leerlingen of meer) kan je in ploegen werken – 2 tegen 2 op een half veld. De leerlingen slaan om beurt en scoren punten in team. • Alternatief: leerlingen werken per twee (zonder net of veld) en proberen een zo lang mogelijke rally te spelen zonder een fout te maken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Focus op de correcte bovenhandse slagtechniek. • Dwarse houding. • Armen en ellebogen op schouderhoogte. • Rackehand beweegt actief naar de shuttle. • Hoge racketkopsnelheid en hoog raakpunt. • 180° lichaamsrotatie. • Verdeel de groepen per niveau. Wissel van partners om de competitiviteit aan te wakkeren. • Wissel geregeld van partner. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zet de markeerpotjes verder om de moeilijkheidsgraag te verhogen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indien meerdere spelers op hetzelfde veld spelen, geef duidelijke instructies hoe ze het veld moeten verlaten om botsingen te voorkomen of om niet geraakt te worden door een volgende leerling. • Leerling die aan het wachten zijn moeten op een veilige plaats staan.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Kan zonder net of veld. Zet de spelers op een bepaalde afstand uit elkaar en vergroot de afstand. 	

Les 14: Herhalingsvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Forehand clear spelvorm (10 min) ▶ L14 - V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen spelen een wedstrijd op een half veld. Na een lob of verre service spelen ze verplicht elk een clear rechtdoor en dan verder uitspelen. Puntentelling en wisselen van partner na een tijdje. 	<ul style="list-style-type: none"> De clears worden uitgevoerd met een wisselsprong gevolgd door en voorwaartse impuls met een stap voorwaarts met racketvoet. Wissel geregeld van partner. Gebruik de volledige ruimte. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Alternatief: als de clear niet voorbij een markeerpotje geraakt verliest hij onmiddellijk de rally. 	<ul style="list-style-type: none"> Start de rally's op de het signaal van de leerkracht. Zorg dat kinderen niet op de veldjes lopen voordat het spel beëindigd is.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Meer dan 2 spelers kunnen op hetzelfde halve veldje spelen: de speler die 3 rally's verliest maakt plaats voor een andere leerling. Zodoende is elke speler minder lang op het veld maar is de wachperiode ook korter. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 14. De groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om na te gaan of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> Nadruk op een correcte stretching techniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten. 	

Les 15

Drop met wisselsprong

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• de forehand drop aanleren uit het achterveld.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de techniek van de forehand drop uitleggen;• de forehand drop zonder shuttle demonstreren en de beweging vergelijken met die van de clear.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 15: Drop met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> De leerkracht geeft instructie en demonstreert de techniek van de forehand drop (zonder shuttle). De leerkracht legt uit welke verschillende bovenhandse slagen er gebruikt worden in badminton en wat het verschil is tussen een clear en een drop. 	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk dezelfde voorbereidende beweging voor alle bovenhandse slagen. Dezelfde werpbeweging als die voor de clear, op het einde wordt de shuttle weggeduwd in plaats van krachtig door te zwaaien. De belangrijkste aandachtspunten van les 13 and 14 zijn nu ook van toepassing. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hou de groep op een veilige afstand tijdens de demonstratie.
			↓	

Les 15: Drop met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Behendigheidsoefeningen (10 min) ▶ L15 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee: de leerlingen bewegen op verschillende manieren om elkaars handen te tikken: • De partners staan rug aan rug, draaien naar elkaar toe en tikken elkaars handen. • De leerlingen tikken nu elkaars handen tussen de benen en daarna boven het hoofd. • De leerlingen liggen op de rug en doen een sit-up om elkaars handen te tikken voor het lichaam. • De kinderen liggen nu op de buik met het gezicht naar elkaar en heffen de romp om elkaars handen te tikken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bepaal zelf het tempo van de oefeningen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Indien de leerlingen er goed in slagen kan de tijd verhoogd worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laat leerlingen met een gelijkaardige fysionomie samenspelen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verlaag het tempo en motiveer de leerlingen om de bewegingen volledig uit te voeren. 	

Les 15: Drop met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Herhaling wisselsprong (10 min) ▶ L15 - V2	<ul style="list-style-type: none"> De groep voert de beweging droog uit met feedback van de leerkracht: Leerlingen staan met racket zijdelings tegen een muur of op een lijn met niet-racketbeen en -schouder dichtst bij de muur, gewicht op het racketbeen. Op het signaal maken de leerlingen een wisselsprong en bewegen voorwaarts na de landing. Eerst zonder bijtrekpas, nadien met 2 bijtrekpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen staan opgelijnd met het gezicht naar de leerkracht. Stimuleer het gebruik van de juiste techniek voor de wisselsprong (zie aandachtspunten hierboven en in les 13 en 14). Na de landing een voorwaartse impuls. Landen op niet-racketbeen en voorwaarts bewegen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Start met een splitstep, een bijtrekpas naar de wisselsprong en terug naar de startpositie. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou de leerlingen op een veilige afstand van elkaar.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerlingen werken per twee en verbeteren elkaars techniek. 	
Forehand drop (20 min) ▶ L15 - V3	<ul style="list-style-type: none"> In groepjes van 3, speler 1 langs dezelfde kant van het net als speler 2, gooit de shuttle omhoog zodat speler 2 een drop kan spelen met lichaamsrotatie. Speler 3, langs de andere kant van het net vangt de shuttle en gooit hem terug naar speler 1. De oefening herhalen. Spelers roteren hun posities na 10 herhalingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Focus op een correcte bovenhandse slagtechniek. Dwarse positie. Tijdens de voorbereiding zijn de armen / ellebogen op schouderhoogte. Rackethand beweegt actief naar de shuttle. Behoud een hoog raakpunt maar rem de beweging af net voor shuttlecontact en duw de shuttle weg. 180° lichaamsrotatie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Speler 3 geeft feedback over de nauwkeurigheid van de drop. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Bijtrekpassen naar wisselsprong. 	

Les 15: Drop met wisselsprong

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Lob en drop drops (10 min) ▶ L15 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee – de rally start met een hoge lob of service, gevolgd door een drop recht door. • De rally herhalen met 1 speler die steeds een lob speelt terwijl de andere speler oefent op de drop uit het achterveld. • Wissel na een bepaalde tijd of een aantal slagen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie aandachtspunten hierboven. • Focus op de nauwkeurigheid van de lob om goed te kunnen oefenen op de drop. • Zorg ervoor dat beide spelers deze twee vaardigheden oefenen. • Laat de spelers roteren zodat ze met een andere partner oefenen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Voeg footwork toe om de oefening moeilijker te maken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veiligheid op het veld.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Focus op het instappen en de lichaamsrotatie. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht vat samen: de belangrijkste aandachtspunten van les 15. • Groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling om na te gaan of de lesdoelen bereikt zijn. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreer opnieuw om de techniek van de bovenhandse slagen te herhalen. 	

Les 16

Herhalingspelmvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• De forehand drop verder ontwikkelen en verbeteren.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een forehand drop met wisselsprong (en instappen) demonstreren;• tonen hoe ze in het achterveld naar de shuttle bewegen en een drop slaan.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 16: Herhalingspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de wisselprongtechniek. • Leerkracht herhaalt de forehand drop techniek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten – les 15. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag leerlingen te demonstreren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groep op een veilige afstand van het veld tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht legt uit en demonstreert. 	
Shuttlejagers (10 min) ▶ L16 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Werk in groepjes op een half veld of op een afgebakend oppervlak met één shuttle. Één leerling start als “jager” en probeert de andere leerlingen aan te werpen op hun lichaam onder het hoofd. Eens geraakt wordt een speler ook “jager”. Ze spelen verder met één shuttle totdat er één speler overblijft en het spel wint. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jagers werken samen en geven de shuttle door om andere spelers sneller aan te werpen. • Een korte opwarming is nodig vooraleer dit spel aan te vatten. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Start met meer dan één “jager”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aandacht voor shuttles op de grond.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot het speeloppervlak. 	
Plank oefeningen – rompstabiliteit (10 min) ▶ L16 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen voeren vier verschillende plankoefeningen uit: <ul style="list-style-type: none"> – Plank op elleboog en tenen – Omgekeerde plank op de onderarmen en hielen – Zijwaartse plank (rechter zijde) – Zijwaartse plank (linker zijde) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verzorgde correcte houding. • Duurtijd van de oefeningen afhankelijk van leeftijd en fysieke ontwikkeling. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Langer volhouden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indien de leerlingen de correcte houding niet meer aanhouden stopt de oefening.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Competitie: wie kan er het langst in de juiste houding blijven? 	

Les 16: Herhalingsspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Lob – Drop – Netspel (10 min) ▶ L16 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee. De oefening start met een hoge lob of verre service, gevolgd door een drop, een netdrop en terug een lob. De oefening herhaalt zich (lob – drop – netdrop). • Indien te moeilijk, start met lob – drop – netdrop – netdrop. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen werken samen aan een rally met zo weinig mogelijk fouten. • Wissel geregeld van partner. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de leerlingen om nauwkeurig te werken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veiligheid gedurende de rally's.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Lager net of vereenvoudig terug naar lob – drop – lob, ... en geregeld afwisselen. 	
Lob – drop – net – variaties (10 min) ▶ L16 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Keuzes toelaten: <ul style="list-style-type: none"> – Clear of drop vanuit het achterveld, gevolgd door een clear of netdrop. Verder spelen. – Lob of block vanuit het voorveld, gevolgd door een bovenhandse slag naar keuze uit het achterveld of lob uit het voorveld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkel je eigen volgorde. • Verminder het aantal mogelijke keuzes indien de rally's niet correct worden uitgevoerd. • Benadruk technische elementen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Verhoog het aantal mogelijke keuzes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algemene veiligheid op het veld.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkeren naar een gesloten rally. (geen keuzes). 	

Les 16: Herhalingsspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Wedstrijd enkelspel op een half veld met een "verboden zone" (10 min) ▶ L16 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • ½ veld enkelspel met een verboden zone: gebruik markeerpotjes of ander materiaal om de "verboden zone" aan te duiden: een clear kan te kort komen, een drop kan te ver vallen. • Wedstrijd met een normaal scoresysteem. • De rally start met een service en vervolgt met keuzeslagen; drop of clear uit het achterveld en lob of netdrop uit het voorveld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeel de groep volgens de bereikte vaardigheden. • Wissel geregeld van tegenstander. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Het middenveld wordt "verboden zone" om nauwkeurigheid te stimuleren. Het uiteindelijke doel is om alleen te spelen tussen de tramlijnen op het achterveld en voor de servicelijn in het voorveld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algemene veiligheid op het veld.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Vergroot de "verboden zone". 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 16. • De groep stretcht op de vloer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie aandachtspunten hierboven. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling om na te gaan of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadruk op een correcte stretching techniek.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de aandachtspunten. 	

Les 17

Smash en block

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• aanleren van de smash techniek;• leren verdedigen in badminton.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de techniek voor de smash uitleggen en demonstreren;• uitleggen en demonstreren hoe te verdedigen in badminton.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 17: Smash en block

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht geeft instructie en demonstreert de techniek van de smash met volledige lichaamsrotatie. • Leerkracht geeft instructie en demonstreert zonder shuttle: verdedigen in backhand en forehand voor het lichaam. 	<ul style="list-style-type: none"> • De techniek voor de smash is zeer gelijkend op die van de clear – dezelfde voorbereiding – maar de versnelling en snelheid van het racket en het bovenlichaam zijn veel groter op het einde van de slag. • Het raakpunt bij de smash ligt voor het lichaam. • In de verdediging is er weinig tijd voor grote racketbewegingen. Daarmee worden verdedigende slagen uitgevoerd met korte zwaaibewegingen naar de shuttle toe voor het lichaam. • Geen grote tegenbeweging in de voorbereiding van de verdediging. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Laat een leerling de smash demonstreren. Dit motiveert de klas om beter te oefenen en later zelf te kunnen demonstreren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groep op veilige afstand van de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht legt uit en demonstreert. 	



Les 17: Smash en block

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Snelle voeten (fast feet) (10 min) ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen zijn verdeeld en staan opgesteld in rijtjes met gezicht naar de leerkracht en voeren volgende footwork uit: <ul style="list-style-type: none"> – Ter plaatse joggen gevolgd door snelle loopbewegingen op maximale snelheid. – Splitstep en terug – traag – snel. – Kruispassen voorwaarts (links en rechts). – 2 stappen voorwaarts en terug. 	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht demonstreert en voert samen uit met de leerlingen. Elke oefening start langzaam met nadruk op de correcte techniek. Op het signaal wordt er gewerkt op maximale snelheid. Volhouden tot het volgende signaal van de leerkracht. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Varieer met uitdagende coördinaties. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de leerlingen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Hou het tempo laag en concentreer op correct footwork. 	

Les 17: Smash en block

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
De smash (15 min) ▶ L17 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreer en geef instructie over de techniek van de smash (zonder shuttle). • De leerlingen werken per twee en voeren de techniek van de smash zonder shuttle uit. Ze verbeteren elkaar. • Oefenen met shuttle – werk per 2. Speler 1 start met een verre service, speler 2 oefent de smash en speler 1 laat de shuttle op de grond vallen en slaat terug op. 	<ul style="list-style-type: none"> • De voorbereiding is net als bij de clear (zie aandachtspunten van les 13 en 14). • Het raakpunt ligt voor het lichaam. • Benadruk een uitgesproken werpbeweging. • De shuttle moet neerwaarts geslagen worden (verlaag het net indien nodig). • 180° lichaamsrotatie (wisselsprong). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Met bijtrekpas voor de slag en terugkeren naar voor na de slag. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik doelen om de nauwkeurigheid te bevorderen. • Verlaag het net indien nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de spelers op voldoende afstand uit elkaar want de racletsnelheid is nu zeer groot.

Les 17: Smash en block

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Blockverdediging (10 min)  L17 – V3	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen werken per 2 – één leerling gooit de shuttle neerwaarts zodat zijn partner een blockverdediging kan inoefenen (onder het middel of lager). Start oefenen alleen in backhand block of alleen in forehandblock. Progressie: afwisselend forehand en backhand verdedigen. Wisselen na 10 slagen. 	<ul style="list-style-type: none"> De startpositie van het racket is voor het lichaam. Elleboog voor het lichaam. Racket beweegt naar de shuttle (geen tegenbeweging achteruit). Korte uitzwaai. Korte duwbeweging. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Afwisselend naar de forehand of backhand om de oefening moeilijker en intensiever te maken. 	<ul style="list-style-type: none"> Hou voldoende afstand tussen de spelers.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zonder net of laag net. 	
Smash en blockverdediging inoefenen (15 min)  L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen oefenen per twee op een half veld. Er is een vaste volgorde: speler 1 start met verre service, speler 2 smasht, 1 speelt blockverdediging kort over het net, 2 speelt een netdrop terug en 1 speelt een lob. De reeks herhalen. 	<ul style="list-style-type: none"> Na een aantal smashes wisselen. Bij grote groepen snel afwisselen zodat de wachttijden niet oplopen. Leerlingen die staan te wachten kunnen een opdracht krijgen zoals scheidsrechter spelen of het aantal smashes tellen die in het doel vallen. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Maak de oefening uitdagender door doeltjes op de grond te plaatsen waar de smash tegen of in moet vallen. Maar er een competitie van. 	<ul style="list-style-type: none"> Leerlingen moeten wachten op voldoende afstand van de zijlijn tot zij aan beurt komen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Geen competitie om de aandacht op de technische aandachtspunten en een juiste uitvoering te houden. 	
Samenvatting /cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 17. Stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik gerichte vraagstelling om de controleren of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> Correcte stretchingtechniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten. 	

Les 18

Herhalingsspeelvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• het verbeteren van de smashtechniek;• het verbeteren van de verdedigende slagen.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een smash correct demonstreren;• de techniek voor de blockverdediging correct demonstreren.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 18: Herhalingsspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht benadrukt de techniek van de smash met volle lichaamsinzet. • Leerkracht herhaalt de techniek van de blockverdediging voor het lichaam (backhand and forehand). 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie de belangrijkste aandachtspunten in les 17. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Laat leerlingen demonstreren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou leerlingen op een veilige afstand aan de zijkant van het veld tijdens de demonstraties.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht benadrukt de belangrijkste aandachtspunten van de les. 	

Les 18: Herhalingsspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Agility in groep (10 min) ▶ L18 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen werken in kleine groepjes. De eerste leerling start het footwork op het signaal. Voorbeelden vind je in les 17 (snelle voeten). • Op volgende commando's volgt een extra opdracht: <ul style="list-style-type: none"> – “draai” (één volledige snelle rotatie) – “neer” (voer één push-up uit op de grond) – “spring” (spring omhoog, handen in de lucht) • Tussen de opdrachten in blijven de leerlingen bewegen met snelle looppasjes of ander footwork. • Als de leerkracht “go” roept lopen de leerlingen naar de andere kant van de zaal en terug (20 meter) en start de volgende groep met het footwork. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maak groepjes in functie van de beschikbare ruimte. • Oefeningen worden op volle snelheid uitgevoerd. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Het aantal leerlingen per groep bepaalt de intensiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voldoende afstand tussen de leerlingen tijdens de oefeningen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Varieer het footwork en de opdrachten om de intensiteit te controleren. 	

Les 18: Herhalingsspeelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Lob-smash-block (20 min) ▶ L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Werk per twee – de rally start met een verre service, gevolgd door een smash en een blockverdediging, gevolgd door een lob. De reeks herhaalt zich maar wisselt tegelijkertijd af tussen de partners. (lob-smash-block-lob). 	<ul style="list-style-type: none"> • Benadruk de technische aandachtspunten. • Verdeel de spelers volgens hun niveau. • Wissel geregeld van partner. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Daag de spelers uit om de richting te controleren door doeltjes te plaatsen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herhaal de veiligheid op het veld tijdens de rally's.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verlaag het net of speel op een kleiner veld. 	
Wedstrijd op een half veld met een 'winnende smash' (20 min) ▶ L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • ½ veld enkelspel met verkleind veld – shuttles voor de voorste servicelijn zijn uit. • Puntentelling: 2 punten voor scoren met een winnende smash. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer de groep te groot is kunnen 3 of 4 spelers op hetzelfde half veldje spelen. De winnaar blijft op het veld maar start opnieuw van score 0 terwijl de invallende speler zijn score uit het vorige spel behoudt. • Kan ook als teamspel worden uitgevoerd. De teams bestaan uit spelers van een verschillend niveau. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Je wint onmiddellijk de wedstrijd als de smash de grond raakt zonder dat de tegenspeler deze kan raken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Herinner aan de veiligheid op het veld.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Verlaag het net en / of maak het veld kleiner. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van de smash en de verdediging. • Stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling om na te gaan of de lesdoelen bereikt zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadruk op een correcte stretchingtechniek.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de basisprincipes van smash en verdediging. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SCHOOLPROGRAMMA

LESPLANNEN – LEREN WINNEN

Inhoud

Lesplannen – leren winnen

Overzicht: Inleiding	95
Les 19: Tactiek enkelspel	96
Les 20: Tactische spelvormen	101
Les 21: Tactiek dubbelspel	105
Les 22: Tactische spelvormen	109

Overzicht

1. Inleiding – leren winnen

Alvorens de lesplannen door te nemen en de lessen te plannen, bekijk eerst onderstaande informatie:

- Lees eerst module 8 handboek van de leerkracht vooraleer de lessen te plannen.
- Elke activiteit in deze lesplannen wordt geïllustreerd aan de hand van een videoclip die je kan helpen bij de voorbereiding van de lessen.

Sectie 4 Leren winnen (4 lessen)	<p>Deze sectie introduceert de basis tactische vaardigheden voor zowel enkel- als dubbelspel. Ook geassocieerde fysieke aspecten, zoals snelheid en agility komen aan bod.</p> <p>In dit gedeelte hebben de oefeningen, activiteiten en spelvormen een competitieve component.</p> <p>Ze zijn ontwikkeld om de nadruk te leggen op het aanleren van de basistactiek van badminton en om de leerlingen te laten nadenken over de te maken tactische keuzes.</p> <p>Op het einde van Sectie 4, “leren winnen”, kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• een rally spelen terwijl ze tactische keuzes maken;• de posities op het veld in enkel- en dubbelspel demonstreren;• genieten tijdens het spelen van een wedstrijdje.
--	--

Les 19


Tactiek enkelspel

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
Het doel van deze les is: <ul style="list-style-type: none">• de introductie basistactiek enkelspel.	Op het einde van de les kunnen de leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• de basistactiek voor enkelspel uitleggen.
Materiaal <ul style="list-style-type: none">• Agility ladder (indien niet beschikbaar, teken een ladder op de grond of gebruik kleefband om lijnen te plakken op de vloer).• Shuttles• Rackets	Lessituatie / context <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 19: Tactiek enkelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Inleiding (5 min)	<p>Leerkracht geeft instructie over de tactische benadering voor het spelen van een enkelspelwedstrijd:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gebruik de ruimte en verander van richting zodat: <ul style="list-style-type: none"> – De tegenstander te laat komt in het achterveld en er ruimte vrijkomt in het voorveld voor een winnende slag. – De tegenstander te laat komt in het voorveld zodat er ruimte vrijkomt in het achterveld. Verandering van tempo <ul style="list-style-type: none"> – gebruik snelle slagen zoals een smash of een aanvallende clear om punten te scoren of om kansen te creëren. 	<ul style="list-style-type: none"> • De tactiek voor enkelspel is gebaseerd op het maken van weldoordachte beslissingen, gebaseerd op het bewust zijn van: <ul style="list-style-type: none"> – De ruimte (hoogte, breedte en diepte) – Jezelf (positie; waar je bent; fitheid / kracht). – De tegenstander. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • In dit stadium stellen we vragen aan de leerlingen over welke slagen we kunnen gebruiken om te voldoen aan de tactische doelstellingen om een rally te winnen (bv. met welke slagen kunnen we de tegenstander naar het achterveld duwen?). 	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht legt de tactische benadering voor enkelspel uit. 	

Les 19: Tactiek enkelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid				
Agility ladder 1 (10 min)  L19 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik één ladder voor ongeveer 10 leerlingen. Leg de ladder op de grond en voorzie voldoende ruimte opzij om terug te keren naar de beginpositie. • Mogelijke drills: <ul style="list-style-type: none"> – gewone looppas; – één-twee in, één-twee in; – één-twee in, één-twee uit, één-twee in, één-twee uit. • Opmerking: geef leerlingen de kans om elke toekenning eerst traag te oefenen alvorens snel uit te voeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer de snelheid in functie van een correcte uitvoering van de drill. • Ontspannen armen, schouders en handen. Het hoofd wordt zoveel mogelijk stil gehouden. • Benadruk dat de oefeningen worden uitgevoerd met het gewicht op de bal van de voet. • Wanneer er geen ladder beschikbaar is, gebruik de tramlijnen en trek lijnen met krijt op de vloer. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td>• Verhoog het tempo als de drill correct wordt uitgevoerd.</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td>• Hou de drills eenvoudig en verhoog het tempo geleidelijk.</td> </tr> </table>	↑	• Verhoog het tempo als de drill correct wordt uitgevoerd.	↓	• Hou de drills eenvoudig en verhoog het tempo geleidelijk.	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat leerlingen hun beurt afwachten en pas starten als de vorige leerling klaar is.
↑	• Verhoog het tempo als de drill correct wordt uitgevoerd.							
↓	• Hou de drills eenvoudig en verhoog het tempo geleidelijk.							

Les 19: Tactiek enkelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid	
Wedstrijd enkelspel op half veld: tactiek 1 (10 min) ▶ L19 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Speel een wedstrijd op een half veld en probeer de voorgestelde tactiek (zie inleiding 1) in het spelverloop in te bouwen. • Om de kinderen te stimuleren om ruimte te creëren wordt hier nog geen smash toegelaten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Speel gedurende een vastgelegde tijdspanne een keizerstornooi (winnaar schuift naar het keizersveld – verliezer zakt weg). • Als de groep te groot is, verkort de tijd per wedstrijd of geef leerlingen die vrij zijn een alternatieve opdracht zodat ze betrokken blijven bij de wedstrijden. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de betere spelers starten aan de andere kant van het keizersveld zodat ze kunnen vorderen naar het winnaarsveld. • Verdeel de groep in verschillende tornooien zodat ze spelen tegen kinderen van hetzelfde niveau en gemotiveerd blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat de leerlingen bewust zijn van de veiligheid op het veld (bv. loop nooit over het veld terwijl er een wedstrijd aan de gang is, enz.).
			↓		
Wedstrijd enkelspel op half veld: tactiek 2 (10 min) ▶ L19 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Speel een wedstrijd op een half veld en probeer de voorgestelde tactiek (zie inleiding 2) in het spelverloop in te bouwen. • De leerlingen scoren 2 punten telkens ze de shuttle op de grond krijgen voor de voorste servicelijn of tussen de twee achterste tramlijnen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Als het niveauverschil te groot is, verdeel de klas in groepjes van gelijk niveau. • Zorg dat de leerlingen gemotiveerd blijven en een positieve ervaring ondergaan door het veld kleiner te maken of het net te verlagen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie hierboven.
			↓		

Les 19: Tactiek enkelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Wedstrijd enkelspel op half of volledig veld: tactiek 1 en 2 (10 min) ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> De leerlingen proberen om zowel tactiek 1 als 2 in te bouwen in hun spel. Afhankelijk van de beschikbare ruimte wordt op een half of volledig veld gespeeld (opmerking: op een volledig veld kan er ook ruimte gecreëerd worden in de breedte). Wanneer dit goed lukt, gebruik volgende progressie: het voorveld en een deel van het achterveld (1/3 van het veld) zijn “in”, het middenveld is “uit” (gebruik markeerpotjes om dit gebied af te bakenen). Speel een wedstrijd wanneer de shuttle landt in het middenveld deze “uit” is en het punt naar de tegenstander gaat. 	<ul style="list-style-type: none"> Timing: zie hierboven. Vraag kort na elke wedstrijd welke tactiek ze hebben gebruikt en waarom. De tweede activiteit wordt gebruikt om het gebruik van diepte en hoogte te stimuleren. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Maak het scoregebied kleiner om de nauwkeurigheid te stimuleren. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie hierboven.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Maak de wedstrijdjes eenvoudiger en pas het veld aan indien nodig. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de basisprincipes van les 19. De groep stretcht op de vloer. 	<ul style="list-style-type: none"> Vraag de leerlingen om de stretching oefeningen te demonstreren tijdens de cooling down. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om het tactisch denken te stimuleren. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Herhaal nogmaals de algemene tactische principes voor enkelspel. 	

Les 20

Tactische spelvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• het verbeteren van de basistactiek in enkelspel.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• verschillende manieren beschrijven hoe ze het punt kunnen winnen in een wedstrijd enkelspel.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)• Agility ladder	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.• De agility ladder kan op de grond / vloer getekend worden.

Les 20: Tactische spelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Inleiding (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de basistactiek voor enkelspel (zie inleiding les 19). 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten in les 19. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik vraagstelling om de leerlingen de aandachtspunten voor de basistactiek enkelspel te laten uitleggen. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt zelf de aandachtspunten tactiek enkelspel. 	
Agility ladder 2 (15 min) ▶ L20 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Leg de ladder op de grond en voorzie voldoende ruimte opzij om terug te keren naar de beginpositie. Mogelijke drills: <ul style="list-style-type: none"> – Normale looppas; – Twee in, twee in; – Twee in, twee uit, twee in, twee uit; – Twee in, twee in, rechts uit en evenwicht, twee in, twee in, links uit en evenwicht. – Opmerking: geef leerlingen de kans om elke oefening eerst traag te oefenen alvorens snel uit te voeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontspannen armen, schouders en handen. Het hoofd wordt zoveel mogelijk stil gehouden. • Benadruk dat de oefeningen worden uitgevoerd met het gewicht op de bal van de voet. • Wanneer er geen ladder beschikbaar is, gebruik de tramlijnen en trek lijnen met krijt op de vloer. • Controleer het tempo zodat de drills correct worden uitgevoerd. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Verhoog het tempo als de drill correct wordt uitgevoerd. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Hou de drills eenvoudig en verhoog geleidelijk het tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat leerlingen hun beurt afwachten en pas starten als de vorige leerling klaar is.

Les 20: Tactische spelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid				
Teamspel op een half terrein (20 min) ▶ L20 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Enkelspel op een half veld. – 3 tegen 3. • Speler 1 start de rally en verlaat het veld op de zijkant, speler 2 speelt de volgende shuttle en verlaat ook het veld. Speler 3 komt op het veld voor de derde slag en herhaling. • Spelers verlaten het terrein aan de zijkant en komen in via de achterlijn. • Tegenstanders identieke uitvoering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Korte spelletjes zodat er tegen zoveel mogelijk verschillende tegenstanders kan gespeeld worden. • Alle punten van de spelers worden samengeteld. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Om betere spelers uit te dagen krijgen de tegenstanders een voorgift van enkele punten. • Vergroot of verklein het veld van een ploeg. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Pas het veld aan voor kinderen met minder mogelijkheden. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Om betere spelers uit te dagen krijgen de tegenstanders een voorgift van enkele punten. • Vergroot of verklein het veld van een ploeg. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> • Pas het veld aan voor kinderen met minder mogelijkheden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat de leerlingen bewust zijn van de veiligheid op het veld (bvb. loop nooit over het veld terwijl er een wedstrijd aan de gang is, enz.).
↑	<ul style="list-style-type: none"> • Om betere spelers uit te dagen krijgen de tegenstanders een voorgift van enkele punten. • Vergroot of verklein het veld van een ploeg. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Pas het veld aan voor kinderen met minder mogelijkheden. 							

Les 20: Tactische spelvormen


Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Teamspel op een half terrein (15 min) ▶ L20 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen zijn verdeeld in ploegen met een wisselend niveau. • De leerlingen spelen tegen kinderen van hetzelfde niveau en scoren punten voor hun ploeg. • Wedstrijd op een half veld. • De leerlingen scoren 2 punten telkens ze een winnende slag spelen zonder dat de tegenspeler de shuttle nog kan raken. 	<ul style="list-style-type: none"> • De ploegen worden uitgedaagd om tactisch te denken. • Moedig aan om samen te werken en af te spreken welke tactiek er gevolgd zal worden. • Selecteer de ploegen naargelang het niveau. 	↑	• Speel hetzelfde spel op een volledig veld.	<ul style="list-style-type: none"> • Zie hierboven.
			↓	• Verhoog het aantal spelers per ploeg.	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten voor enkelspel. • De groep stretcht op de vloer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de leerlingen om stretching oefeningen te demonstreren tijdens de cooling down. 	↑	• Gebruik vraagstelling.	
			↓	• Herhaal nogmaals de algemene tactische principes voor enkelspel.	

Les 21

Tactiek dubbelspel

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
<p>Het doel van deze les is:</p> <ul style="list-style-type: none">• introductie basistactiek dubbelspel;• service- en returnposities aanleren.	<p>Op het einde van de les kunnen de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• de basis aanval- en verdedigingsopstelling voor dubbelspel uitleggen en demonstreren.
<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)• Hoepels (of andere doeltjes)	<p>Lessituatie / context</p> <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.• Wanneer er geen hoepels of andere doeltjes beschikbaar zijn kunnen er doelen op de grond / vloer worden getekend of geplakt worden.

Les 21: Tactiek dubbelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid	
Inleiding (10 min)	Leerkracht geeft instructie over de belangrijkste aandachtspunten van les 21: <ul style="list-style-type: none"> • Belang van service en return; • Basis aanvallende en verdedigende posities; • Het belang van samenwerken in dubbelspel; • Herhaling van de basisslagen die gebruikt worden in dubbelspel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dubbeltactiek is afhankelijk van het snel nemen van beslissingen en het bewust zijn van: <ul style="list-style-type: none"> – De ruimte; – Jezelf; – De tegenstander; – Je partner. Gebruik de spelers om de posities te demonstreren.	↑	<ul style="list-style-type: none"> • De meeste slagen zijn al herhaald in de vorige lessen. Vraag de leerlingen de backhandservice en andere belangrijke slagen voor dubbelspel te demonstreren en uit te leggen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groep op een veilige afstand tijdens de demonstratie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt zelf de belangrijkste slagen voor dubbel waaronder de backhandservice. 	
Herhaling van de backhand-service (10 min)  L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen werken per twee en oefenen om de korte backhandservice in een hoepel te mikken (of ander doeltje op de vloer). 	<ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen oefenen per twee. • Ontspannen greep. • Sla de shuttle uit de hand. • Wanneer de leerlingen deze service onder de knie hebben, kan de servicereturn geïntroduceerd worden – één speler serveert, de andere slaat een return. Wisselen op het signaal van de leerkracht. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Bij een correcte uitvoering mogen de doeltjes kleiner gemaakt worden en / of hang een touw een 20-tal centimeters boven de netband om een lage vlucht van de shuttle te bekomen (of de arm van de partner). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bij het inoefenen van de service en de return moet het veld vrij zijn van shuttles.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Focus op een correcte servicetechniek. 	

Les 21: Tactiek dubbelspel

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Spelen op het midden- en voorveld (20 min) ▶ L21 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Werk per twee op een half veld. Beide spelers starten uit het middenveld. Ze spelen vlak naar elkaar en bij een te hoge shuttle beweegt één speler snel vooruit naar het net en probeert aan te vallen door de shuttle neerwaarts te spelen. De andere speler neemt een verdedigende houding in. 	<ul style="list-style-type: none"> Start traag en drijf het tempo langzaam op. Wanneer een speler naar het net beweegt houdt hij zijn racket opwaarts en gebruikt een korte racketbeweging bij de neerwaartse slag. In verdediging – buig knieën en verlaag het lichaamsswaartepunt, elleboog voor het lichaam. Raad aan om vooral in backhand te verdedigen. Bij grote groepen kunnen leerlingen die aan het wachten zijn hun verdediging oefenen tegen een muur (goede oefening voor dubbel verdediging). 	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij een goede uitvoering mag het tempo verhoogd worden. Lob en smash kunnen in de rally ingebouwd worden om de moeilijkheidsgraad te verhogen. Een competitieve factor kan motiverend werken, bv. scoren met een smash (steek je slag weg – spelen met schijn). </div> <div> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Indien te moeilijk kunnen de spelers verder vlak spelen op het middenveld tot één leerling op het sein van de leerkracht naar het voorveld uitvalt. Wisselen van rol. </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik één shuttle.

Les 21: Tactiek dubbelspel


Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Positiespel in dubbel (15 min) ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Zonder shuttle – 4 leerlingen per veld, genummerd van 1 tot 4. De leerkracht roept een nummer, de leerling met dit nummer beweegt naar het achterveld naar smashpositie. De partner beweegt naar het net zodat deze spelers in een aanvallende positie komen. De andere ploeg komt naast elkaar en staat in verdedigende positie. De leerkracht roept een ander nummer en de oefening wordt herhaald. 	<ul style="list-style-type: none"> Voor grote groepen worden de leerlingen afgewisseld op en van het veld na een bepaalde tijdspanne. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Sneller de gewenste posities innemen en een rally spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> Algemene veiligheid op het veld.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Lager net. Concentreer op de basisposities. 	
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van les 21 – Zie belangrijkste aandachtspunten. Groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie aandachtspunten hierboven. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om de leerlingen aan te moedigen mee te denken over het bereiken van de doelstelling van deze les. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten. 	

Les 22

Tactische spelvormen

Doelstellingen voor de leerkrachten	Doelstellingen voor de leerlingen
Het doel van deze les is: <ul style="list-style-type: none">• een wedstrijd dubbelspel spelen.	Op het einde van de les kunnen de leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• in een wedstrijdsituatie komen tot aanvallende en verdedigende posities.
Materiaal <ul style="list-style-type: none">• Rackets• Shuttles• Badmintonnetten (of vervangend materiaal)	Lessituatie / context <ul style="list-style-type: none">• De les wordt bij voorkeur in de zaal gegeven – eventueel kan het ook buiten. Netten of vervangend materiaal en een veld zijn nodig voor deze les. De lijnen van het veld kunnen op de grond getekend worden.

Les 22: Tactische spelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Inleiding (5 min)	<p>Leerkracht herhaalt en benadrukt de belangrijkste aandachtspunten van les 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis aanvallende en verdedigende posities. • Het belang van samenwerken in dubbelspel. • De basisslagen voor dubbelspel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie belangrijkste aandachtspunten in les 21. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • De leerlingen demonstreren de basisposities voor dubbelspel en noemen de basisslagen op. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerkracht herhaalt de basisposities en de belangrijkste slagen voor dubbelspel zoals de service. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hou de groep op een veilige afstand van de demonstratie.
<p>Het “stenenspel” (10 min)</p> <p> L22 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dit loopspel stimuleert snelheid en reactiesnelheid. • De leerlingen staan op een lijn en houden hun handen op de rug. Eén leerling krijgt een klein steentje in zijn handen van de leerkracht. (ongemerkt voor de andere leerlingen). Deze leerling probeert de overkant te bereiken zonder dat iemand hem kan tikken. • De verliezer (de leerling met de steen indien hij getikt werd of de rest van de groep) krijgt een extra opdracht aan de overkant. • Vervolg met een ander team als het eerste team de overkant bereikt heeft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeel de groepjes aan de hand van de fysieke mogelijkheden. • Gebruik helpers die steentjes verdelen zodat meerdere groepen aan het werk kunnen gezet worden. • Hou de loopafstand klein. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vergroot / verklein de afstand. <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Groepjes voldoende uit elkaar plaatsen.

Les 22: Tactische spelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)		Veiligheid
Wedstrijd op het middenveld 1 (10 min) ▶ L22 - V2	Speel een wedstrijd op een half veld 1 tegen 1. <ul style="list-style-type: none"> Het voorveld en achterveld zijn "uit" (voor de voorste serveerlijn en tussen de achterste tramlijnen). De rally's worden enkel in het middenveld gespeeld. Start met een lage of flick backhandservice en motiveer de leerlingen om vlak verder te spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> Speel op tijd of voor punten. Speel een "keizerstornooi". 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dubbele punten voor directe winners (grond raken zonder dat de tegenstander de shuttle nog kan raken). 	↓ <ul style="list-style-type: none"> Gebruik alleen een korte service zodat de spelers zich kunnen concentreren op het vlak spel (of alleen flickservice). 	<ul style="list-style-type: none"> Algemene veiligheid.
Wedstrijd op het middenveld 2 (15 min) ▶ L22 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Zie hierboven, maar op een volledig veld met een partner. 	<ul style="list-style-type: none"> Spelers blijven in hun eigen vierde deel van het veld. Motiveer de leerlingen om vlak te spelen. Korte spelletjes en snel doorschuiven zodat de wachttijd beperkt blijft. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dubbele punten voor directe winners (grond raken zonder dat de tegenstander de shuttle nog kan raken). 		

Les 22: Tactische spelvormen

Tijdsverloop	Activiteit	Belangrijkste aandachtspunten	Differentiatie (↑ Moeilijker, ↓ Gemakkelijker)	Veiligheid
Dubbelspel oefening en wedstrijd (15 min) ▶ L22 - V4	<ul style="list-style-type: none"> De rally start met een korte backhandservice. Het antwoord hierop is een lob, de serveerder komt naar het net, zijn partner smasht, de tegenstanders nemen hun verdedigende posities in en gebruiken een blockverdediging. De netspeler speelt een lob en de posities worden aangepast (lob-smash-block). Progressie – speel een normale dubbelspelwedstrijd. 	<ul style="list-style-type: none"> Herinner de leerlingen aan de spelregels. Benadruk het innemen van de correcte opstellingen tijdens de rally. Motiveer om aanvallend te spelen. Wissel geregeld van tegenstander. De oefening is er op gericht om zo weinig mogelijk fouten te maken zodat geoefend kan worden op het innemen van de correcte posities op het veld. 		<ul style="list-style-type: none"> Algemene veiligheid op het veld.
Samenvatting / cooling down (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de belangrijkste aandachtspunten van lessen 21 en 22 – zie belangrijkste aandachtspunten. Groep stretcht op de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> Zie aandachtspunten hierboven. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik vraagstelling om de leerlingen aan te moedigen mee te denken over het bereiken van de doelstelling van deze les.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Leerkracht herhaalt de aandachtspunten.



