|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DON BOSCO GENK** |  | | |  | | | |  |  | |
| **Graad: 2de graad BSO** | | |  | | |  |  | **Datum:** | | |
| **Vak: LO** | | |  | | | |  | **Thema: Badminton: Smash en Dab** | | |
| **Leerkracht: K. Van Genechten** | | | |  | | |  | **lesvoorbereiding** | | |
|  | |  |  | | |  | | | |  | |

# Lesvoorbereiding: Badminton – Smash en Dab (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: inslaan (5 min)**

lln. staan per 2 tegenover elkaar aan het net.  
ze slaan het pluimpje naar elkaar zonder dat die de grond raakt.

**Kern: Smash en dab (35 min)**

**Oefenvorm individueel**

* Lln. verspreiden zich vrij in de ruimte met een pluimpje en een racket.
* Ze gooien het pluimpje voor zichzelf op / of slaan het naar boven om vervolgens een smashpoging te ondernemen.
* Na 10 X zitten tot iedereen gedaan heeft?
* Bij wie is het gelukt?

**Oefenvormen per 2**

Elke ll. heeft een racket en staan per 2 tegenover elkaar aan het net.  
Elk duo heeft 5 pluimpjes.

**Oef. 1**

* LL. A speelt een korte backhand opslag
* LL. B voert een Lob uit (herhaling vorig les
* LL. A probeert te smashen
* LL. B probeert de smash op te vangen
* N 5 X wisselen
* Wie scoort de meeste punten? (smash die de grond van de tegenpartij raakt = punt)

**Oef. 2**

* ll. A speelt een korte backhand opslag
* LL. B voert een onderhands drop voor uit (herhaling vorige les)
* LL. A probeert het spel af te maken met een dab.
* LL. B probeert de dab op te vangen.
* N 5 X wisselen
* Wie scoort de meeste punten? (dab die de grond van de tegenpartij raakt = punt)

**Spelvorm per 2**

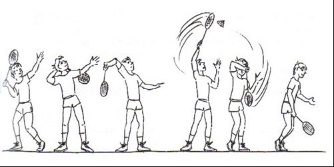
Wedstrijdje 🡪 kan je scoren met een smash of dabbeweging dan scoor je 3 punten ineens.

**Omkleden: (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

**De smash**

Doel van de slag: de shuttle met een bovenhandse slag zo hard mogelijk en steil bij de tegenspeler op de grond slaan, zodat de tegenstander geen tijd heeft om de shuttle terug te slaan.

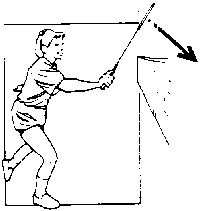
We gaan uit hier van een rechtshandige speler, voor linkshandigen geldt dat het net andersom is.

**Technische aanwijzingen**

* Plaats je goed achter de shuttle.
* Voetenstand links voor / rechts achter.
* Goed indraaien en zorg dat je schouderlijn in de baan van de shuttle komt door b.v. te wijzen naar de shuttle.
* Strek de slag-arm van gebogen achter de rug tot boven de rechterschouder hard doorzwaaien en daarna kruiselings naar beneden.
* Het raakpunt ligt duidelijk voor het hoofd, maar als dit niet haalbaar is dan voor de rechterschouder (op de shuttle slaan).
* Loop na de slag beginnend met je rechtervoet naar voren (richting basis), om een dreigende korte drop op te vangen.

**De dab (afmaken aan het net)**

Doel van de slag: de shuttle vanaf het net (kort spel) steil en snel op de grond van de tegenstander slaan.

**Technische aanwijzingen**

* Voetenstand rechtsvoor / links achter.
* Begin van achter de servicelijn en stap met twee stappen naar het net toe (links-rechts).
* Beweeg de slag-arm van voor de rechter schouder met een korte polsbeweging naar beneden (aftikbeweging).
* Raakpunt ver voor de speler uit, zo hoog mogelijk boven de net-rand.

**Leerplandoelstellingen**

**LPD 1** De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 2** De leerlingen passen, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, technieken en geleerde vaardigheden toe om eenvoudige, samengestelde en complexe bewegingen uit te voeren.

**LPD 12** De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

**LPD 17** De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

**LPD 20** De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.