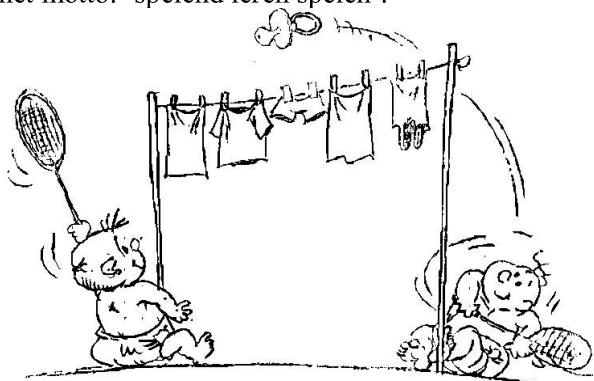

Bad-mini-ton bij BV Gaasperdam

Bij Badminton Vereniging Gaasperdam wordt altijd veel aandacht besteed aan de jeugd. Immers: de meest directe methode om sterke spelers binnen de vereniging te krijgen is zelf te zorgen voor opleiding van talentvolle jeugdspelers. Met ingang van vorig seizoen is zelfs gestart met een groep voor kinderen in de leeftijd van 6 tot 10 jaar (overeenkomend met groep 3 tot en met groep 6 van de basisschool), onder het motto: 'spelend leren spelen'.



Spelend leren spelen

Met spelend leren spelen wordt bedoeld dat de kinderen zo veel mogelijk al spelend de beginselen van het badminton wordt bijgebracht. Het grootste deel van de training wordt in spelvorm gegeven waarbij de kinderen zonder dat ze het zelf in de gaten hebben, badminton leren spelen. Dat wil niet zeggen dat er in de trainingen geen structuur zit: een training bestaat standaard uit een aantal onderdelen.

Warming-up

Een training begint met een korte warming-up om de spieren en gewrichten soepel te maken, gevolgd door een kort estafettespelletje. De kinderen worden in groepjes ingedeeld en moeten een bepaald parcours, met of zonder hindernissen, afleggen. Terug bij de start wordt een teamgenoot aangetikt, die de opgelopen voorsprong moet vasthouden of achterstand moet inhalen. Ongemerkt doen de kinderen conditie op en leren ze (in teamverband!) te werken aan gezamenlijk resultaat.

Oefeningen

Dan komt een stukje badmintontheorie aan de orde:

- Hoe houd je het racket vast. Dit lijkt eenvoudig, maar is heel moeilijk goed te doen.
- Hoe sla je een shuttle. Ook dit lijkt eenvoudig, maar naast racketgrip is de stand van het lichaam, de stand van de slagarm, het raakpunt van de shuttle en de uitzwaai na de slag van belang.
- Hoe loop je het meest efficiënt over de baan (dat wil zeggen het meeste resultaat met de minste inspanning). Dit betreft zowel het lopen naar voren als naar achteren.

- Hoe speel je de diverse slagen: clear, dropshot, lob, drive, smash zowel forehand als backhand.

Vervolgens wordt de theorie omgezet in een oefening. De uitleg wordt kort gehouden (vanwege het beperkte concentratievermogen van de kinderen), de oefening wordt voorgedaan en de kinderen kunnen vervolgens zelf aan de slag.

Cooling down

Aan het eind van de training is het belangrijk de spieren en gewrichten nog wat aandacht te geven. Gestart wordt met rustig uitlopen, waarna een aantal rek- en strekoefeningen worden gedaan. Deze oefeningen hebben betrekking op de meest gebruikte delen van het lichaam zoals de enkels, achillespezen en kuiten en de rug, schouder, elleboog en pols.

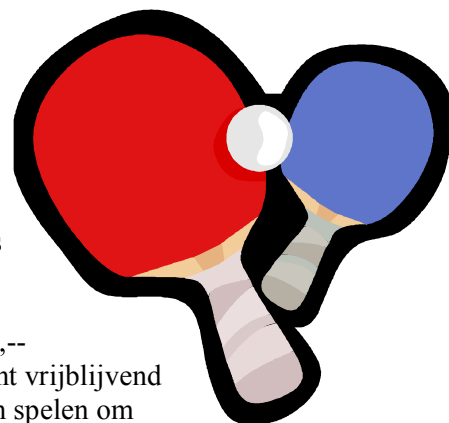
Informatie

Badmintontraining bij de jeugd wordt gegeven in de Sporthal Gaasperdam op dinsdag van 17:00 – 18:00 uur voor kinderen van 6 tot en met 10 jaar en van 18:00 – 19:30 uur voor kinderen vanaf 10 tot 16 jaar. De sporthal is gelegen aan het Ravenswaaiapad 5 te Amsterdam (metrohalte Reigersbos). Verdere informatie, ook over badminton voor senioren, kunt u vinden op onze website www.bvgaasperdam.nl of via Corrie van Kampen, telefoon 020-697 48 43 of email b.v.gasperdam.nl

Tafeltennisvereniging Holendrecht

Tafeltennisvereniging Holendrecht biedt je de gelegenheid om deze sport te beoefenen. Voor spelers (sters) vanaf 17 jaar kan er zowel recreatief als in competitieverband gespeeld worden. Ons speeladres is de Sporthal Gaasperdam, achter het winkelcentrum Reigersbos.

De contributie bedraagt voor recreatiespelers € 25,- per kwartaal. Voor competitiespelers is dat € 35,- per kwartaal. Eenmalig betaalt iedereen € 5,- inschrijfgeld. Je kunt vrijblijvend enkele keren komen spelen om kennis te maken met de sport.



Voor informatie kun je contact opnemen met: Dooitze Bakker, telefoon 6963652, of met Eddie Bakker, telefoon 6916000.