



**AirBadminton**

POWERED BY  **Badminton  
VLAANDEREN**

# Inhoud

## *Wat is Airbadminton?*

Doelstelling	2
Shuttle en rackets	2
Terrein	3
Spelregels en wedstrijdvormen	4
Extra informatie over tripels	5

## *Oefenstof*

<b>Legende symbolen</b>	<b>5</b>	<b>Level 3: rally's</b>	<b>11</b>
<b>Level 1: vangen en werpen</b>	<b>6</b>	Meer rally's	11
Passen en volgen	6	Molentje	12
10 passen	7	Wedstrijd	13
Accordeon	8	<b>Level 4: triple</b>	<b>14</b>
<b>Level 2: slaan</b>	<b>9</b>	Aanleren van 3 tegen 3	14
Jongleren	9	Ping-pong 3 tegen 3	15
Werpen - slaan - vangen	10	Aangepaste 3 tegen 3	16

## *Materiaal*

17

## *Nuttige links*

18

## *Info/contact*

19



# Wat is Airbadminton?

## Doelstelling

Airbadminton is de nieuwe outdoor variant van badminton. Met deze outdoor variant willen we badminton nog toegankelijker maken voor mensen van alle leeftijden, zowel op recreatief als competitief niveau.

De sport biedt voordelen zowel op sociaal vlak (participatie, inclusie, plezier en succesbeleving) als op vlak van gezondheid (stressvermindering en goede conditie). Airbadminton draagt bij aan het leiden van een gezonde en actieve levensstijl. Wist je dat je met één uur badminton tot wel 450 calorieën kan verbranden?

## Shuttle en rackets

Het eerste verschil tussen Airbadminton en badminton is de shuttle. Bij Airbadminton wordt er een andere shuttle gebruikt, namelijk de Airshuttle. Deze shuttle is iets zwaarder en aerodynamischer dan een gewone badmintonshuttle. Dit zorgt ervoor dat de Airshuttle buiten gebruikt kan worden bij windsnelheden tot 12 km/u. De rackets zijn wel dezelfde als bij indoor badminton.



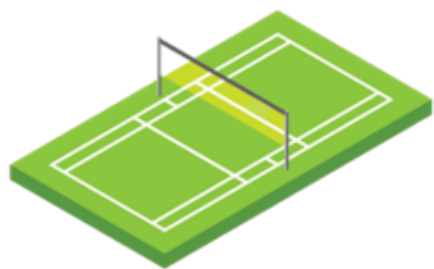
# Wat is Airbadminton?

## Terrein

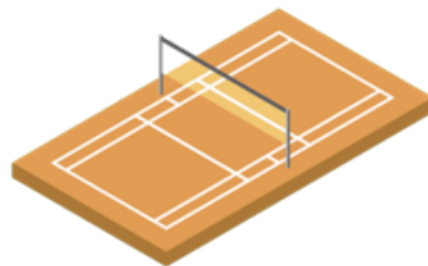
Het terrein waarop gespeeld wordt is iets groter dan een normaal badmintonveld: 16m x 6m tegenover 13,4m x 6,1m. Uniek aan een Airbadminton terrein is dat er een 2m deadzone is aan beide kanten van het net.

Een shuttle die in deze zone valt telt als buiten. Een speler mag ook niet in deze zone staan om een shuttle terug te spelen. Na je slag mag je wel uitlopen in de deadzone.

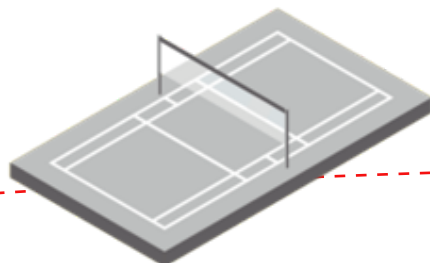
Airbadminton kan op verschillende ondergronden gespeeld worden: gras, zand en harde ondergronden.



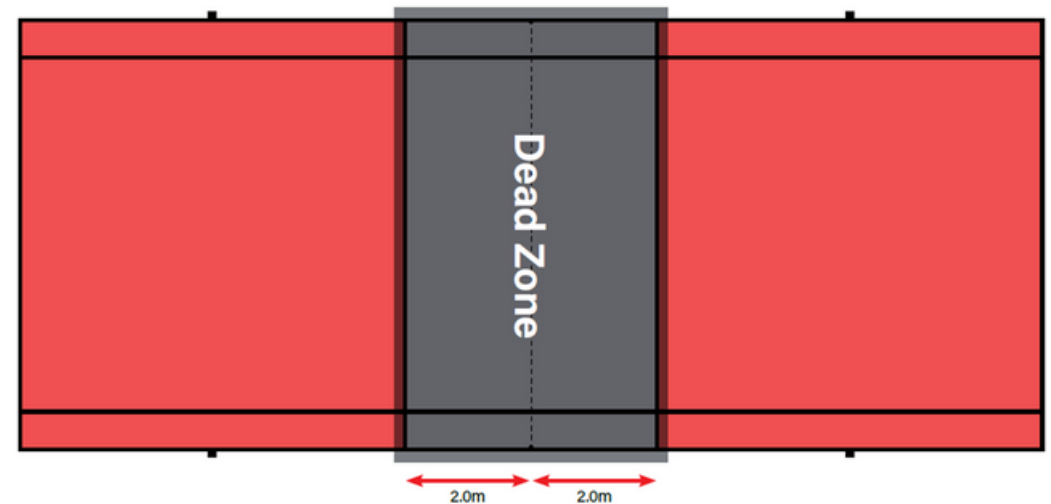
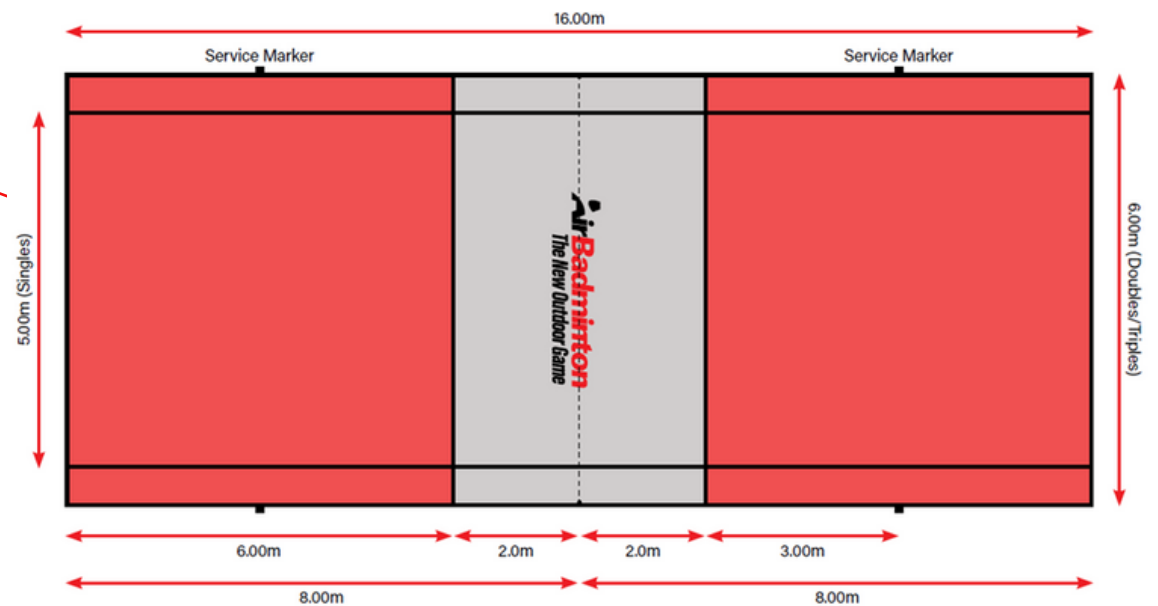
Grasondergrond



Zandondergrond



Hardcourt



# Wat is Airbadminton?

## Spelregels en wedstrijdvormen

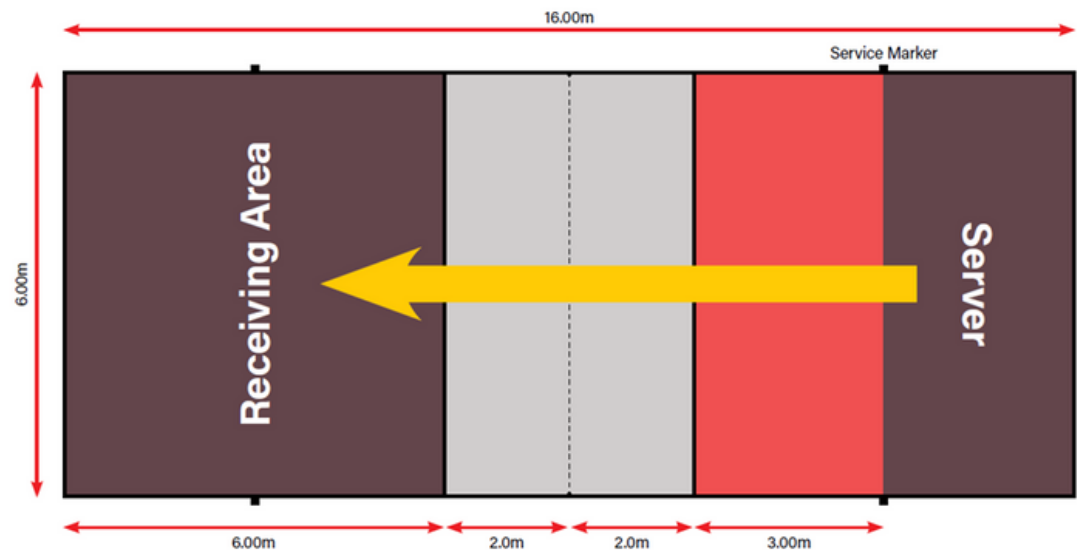
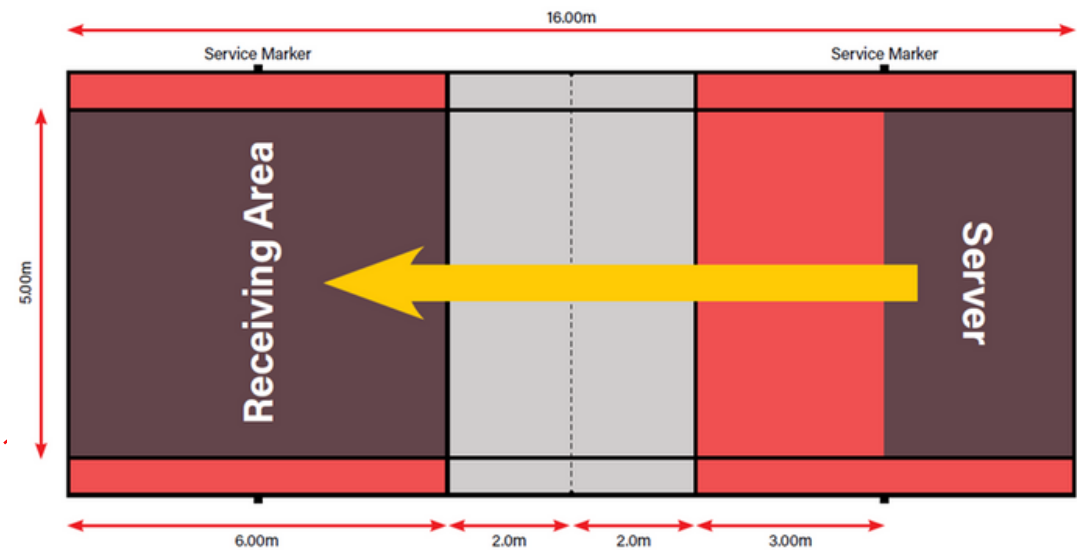
Het doel van Airbadminton is om punten te scoren door:

- De shuttle op de grond te spelen in het terrein van de tegenstander
- De tegenstander de shuttle buiten of in het net te laten spelen
- De shuttle tegen het lichaam van de tegenstander te spelen

Het aantal deelnemers hangt af van de wedstrijdvorm. Je kan enkel spelen (1v1), dubbel (2v2) of tripel (3v3). Voor enkel dient de breedte van het terrein versmalt te worden naar 16m x 5m.

De opslag of service wordt onderhands gegeven vanop 3m achter de deadzone. Hiervoor dient een aanduiding (service marker) zoals bijvoorbeeld een kegel geplaatst te worden aan beide kanten naast het terrein. In tegenstelling met indoor badminton, moet je bij Airbadminton niet verplicht schuin serveren. De service mag dus overal voorbij de deadzone in het terrein van de tegenstander gespeeld worden.

Het team dat het punt scoort, mag het volgende punt serveren. Wanneer de service wisselt van zijde, zal één van de tegenstanders serveren. Wanneer de service nadien nog eens wisselt van zijde, zal een teamgenoot, die nog niet geserveerd heeft, serveren enzovoort. Bij dubbels en tripels mag de service door eender welke speler ontvangen worden.



Wedstrijden worden gespeeld in 3 winnende sets tot 11 punten (dus als de setscore 2-2 is, moet er nog een 5e set gespeeld worden). Als tijdens een game de score 10-10 is, wint de partij die als eerste een voorsprong van twee punten heeft. Bij een score van 12-12, wint de partij die het 13e punt scoort het spel. Er wordt van kant gewisseld zodra een team als eerste 6 punten heeft behaald en na het einde van elke set.

# Wat is Airbadminton?

## Extra informatie over tripels (3v3)

Bij tripels is er een extra regel die stelt dat tijdens een punt een speler van een team nooit 2 opeenvolgende shuttles mag terugspelen. Dit wil zeggen dat nadat je de shuttle hebt teruggespeeld eerst iemand anders van je team een shuttle moet terugspelen vooraleer je zelf terug een shuttle mag terugspelen. Hierbij geldt de opslag ook al als een slag. Na de opslag moet dus iemand anders van je team de volgende shuttle terugspelen. Nadat er een punt is gemaakt, begint de regel opnieuw en kan eender wie van het andere team de opslag ontvangen.

Deze regel zorgt ervoor dat er bij tripels meer bewogen wordt. Communicatie, teamwork en strategie zijn essentieel om een goede tripel te kunnen spelen!

## Oefenstof

### Legende symbolen

-  Loopweg
-  Shuttlebaan / balbaan
-  Shuttle / bal
-  Kegel



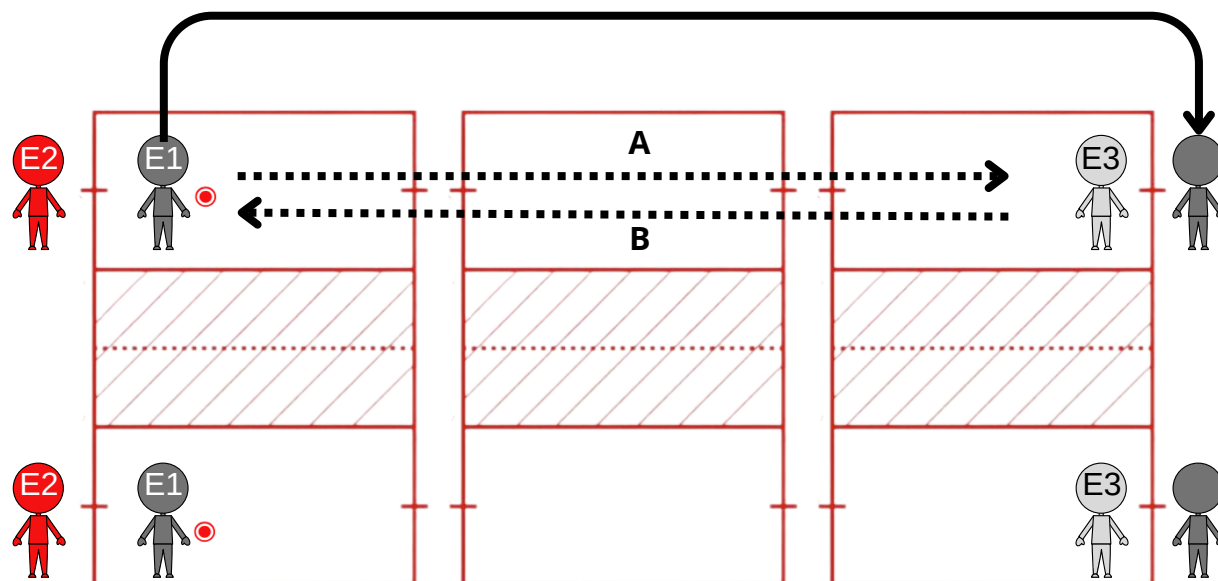
# Oefenstof

## Level 1: vangen en werpen

### Passen en volgen

#### Doel:

- Cardiovasculaire opwarming
- Bovenhandse werpbeweging inoefenen
- Baltraject inschatten



#### Materiaal:

- 4 kegels per 3
- 1 bal per 3
- Ongeveer 10m tot 15m

#### Uitvoering:

De IIn worden verdeeld in groepjes van 3. E1 werpt de bal naar E3 (A), loopt over en sluit aan achter E3. E3 vangt de bal op zijn/haar beurt, werpt deze nadien naar E2 (B), loopt over en zovoort.

Je kan verschillende loopvormen toepassen: voorwaarts, achterwaarts, kruispassen...

#### Variaties:

- Zittend werpen (kleinere afstand)
- Vangen met 1 hand / 2 handen, goede hand/slechte hand, met de kegel...

#### Spelvormen

- Het eerste team dat 10 passen kan geven
- Revanche (elk team begint met 10 - hun vorige score)
- Zoveel mogelijk passen in 1 minuut

# Oefenstof

## Level 1: vangen en werpen

### 10 passen

#### Doel:

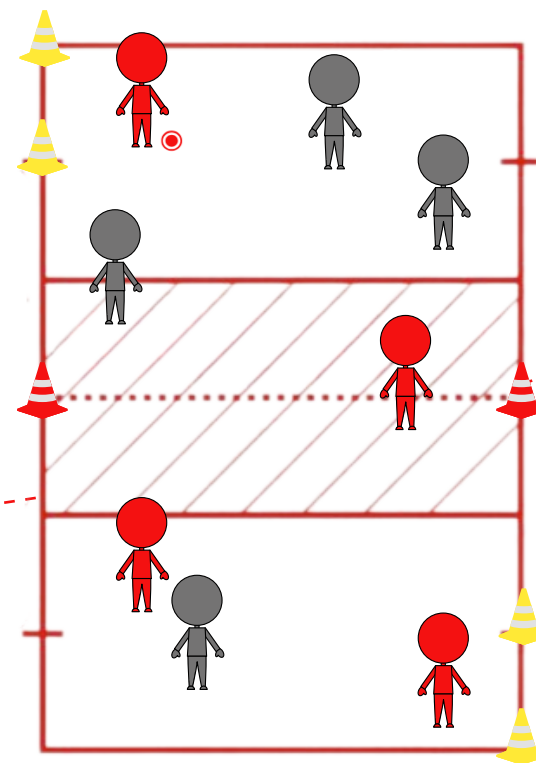
- Cardiovasculaire opwarming
- Samenwerken in team
- Airbadminton terrein leren kennen

#### Materiaal:

- Airbadminton (of gewoon badminton) terrein zonder net
- 1 Airshuttle per terrein

#### Uitvoering:

De IIn worden verdeeld in 2 teams van 4-6 IIn. Het eerste team dat 10 passen kan geven, wint een punt (passen = shuttle gooien en vangen, niet doorgeven). Je mag niet rondlopen wanneer je de shuttle vast hebt. Het andere team moet minstens 1 armlengte afstand houden van degene die de shuttle heeft. Je kan dus niet allemaal rond de shuttle gaan staan en deze afschermen. Wanneer de shuttle op de grond valt, is deze voor het andere team. Ook wanneer de shuttle buiten de lijnen van het speelveld wordt gevangen, is deze voor het andere team. De IIn mogen geen contact maken met elkaar en moeten dus proberen de shuttle in de lucht te onderscheppen.



#### Variaties:

- Na een pas moet je 1 van de 2 rode kegels gaan tikken
- De 10e pas moet gevangen worden in 1 van de 2 poortjes, aangeduid door de gele kegels
- In de deadzone mag gelopen worden, maar er mag geen shuttle in gevangen/geworpen worden



# Oefenstof

## Level 1: vangen en werpen

### Accordeon

#### Doel:

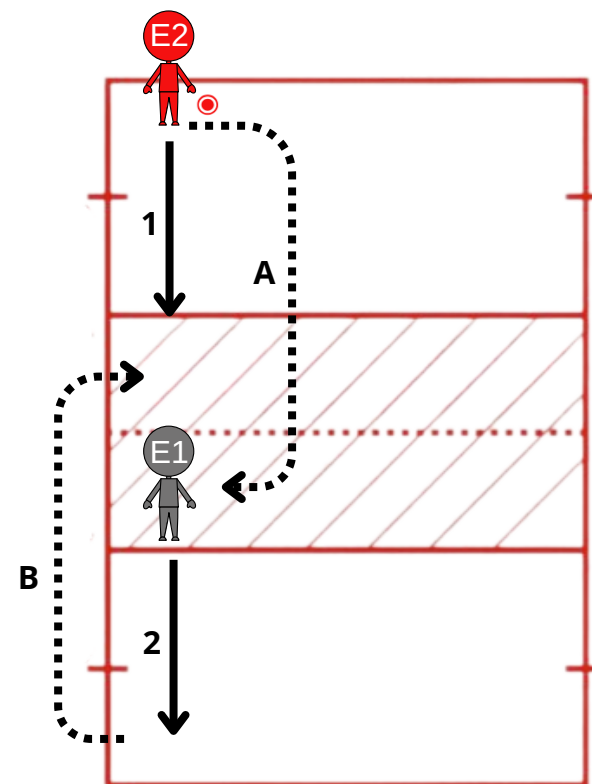
- Vangen en werpen met precisie
- Samenwerken in team
- Badminton specifieke verplaatsingen

#### Materiaal:

- Airbadminton (of gewoon badminton) terrein
- 1 mousse bal per 2

#### Uitvoering:

De IIn staan per 2 op een half Airbadminton terrein tegenover elkaar. E2 gooit van op de achterste lijn de bal over het net (A). E1 vangt de bal in de deadzone. Nadien loopt E2 naar voor om de volgende bal te vangen in de deadzone (1). E1 verplaatst zich ondertussen naar achter met zijwaartse passen (2) tot aan de achterlijn. En gooit vervolgens de bal over het net in de deadzone (B), enzoverder.



#### Variaties:

- Zoveel mogelijk passen in 1 minuut
- Het eerste team dat 10 passen kan geven
- Revanche (elk team begint met 10 - hun vorige score)
- In plaats van samen te werken, nu tegen elkaar: bepaal het speelveld (bv. een half Airbadminton terrein), wanneer de bal 2x botst scoor je een punt

# Oefenstof

## Level 2: slaan

### Jongleren

#### Doel:

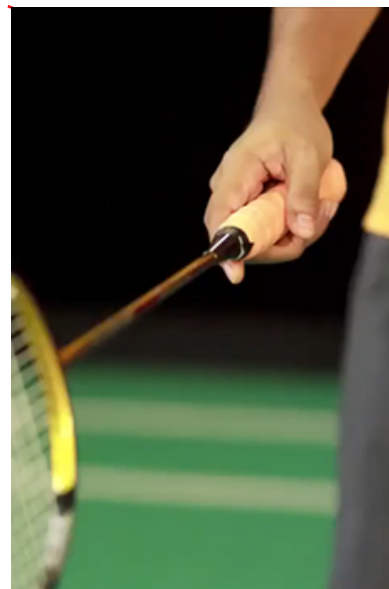
- Gewenning aan het materiaal (Airshuttle en racket)
- Coördinatie
- Succesbeleving

#### Materiaal:

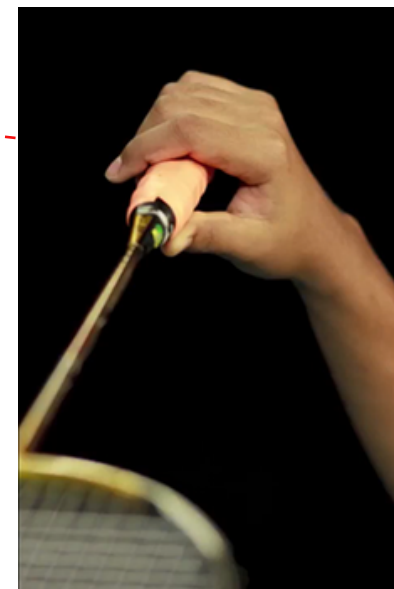
- 1 Airshuttle en 1 racket per persoon
- Voldoende ruimte

#### Uitvoering:

De IIn staan verspreid over de verschillende terreinen met elk een Airshuttle en een racket. De IIn proberen de shuttle zoveel mogelijk te jongleren zonder dat deze op de grond valt (jongleren = de shuttle hooghouden door deze herhaaldelijk in de lucht te spelen zonder dat deze op de grond valt). Dit kan zowel in de forehand grip als in de backhand grip.



Forehand grip



Backhand grip

#### Variaties:

- Jongleren met een ballon
- Shuttle zo hoog mogelijk spelen
- Shuttle zo laag mogelijk spelen
- Elke 3e slag de shuttle raken met een lichaamsdeel (hand, voet, knie, elleboog, hoofd...)
- Trucjes (tussen de benen, achter de rug...)
- Terwijl je de shuttle hooghoudt: gaan zitten op je knieën, op je zitvlak, op je rug, op je buik en terug rechtstaan
- Per 2: shuttle hooghouden met 1 racket, elk 1 keer (hoog) slagen en dan de racket snel doorgeven

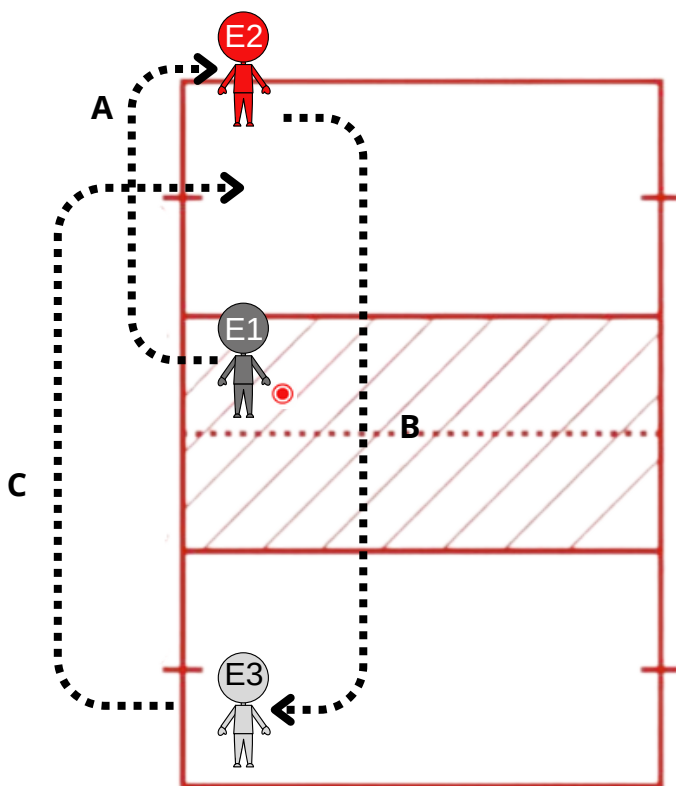
# Oefenstof

## Level 2: slaan

### Werpen - slaan - vangen

#### Doel:

- Werpen
- Shuttle hoog raken met slagbeweging
- Traject van de shuttle inschatten en positie aanpassen

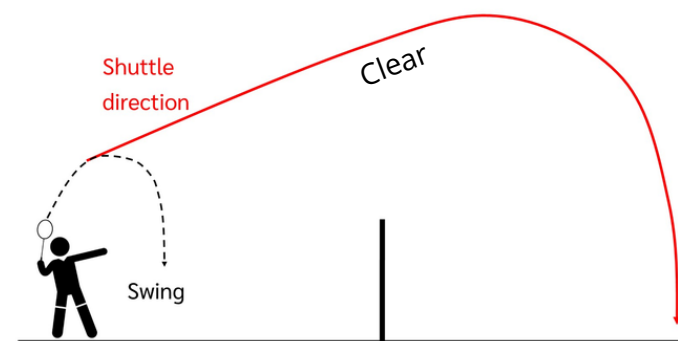


#### Materiaal:

- Een half Airbadminton (of gewoon badminton) terrein
- 2 rackets per 3
- 1 Airshuttle per 3

#### Uitvoering:

De IIn staan per 3 op een half Airbadminton terrein. E1 staat in de deadzone met de rug naar het net en werpt de shuttle bovenhands hoog naar E2 (A). E2 moet zijn/haar positie aanpassen aan de vlucht van de shuttle en speelt vervolgens een clear (hoge shuttle van achterveld naar achterveld (B). E3 moet op zijn/haar beurt zijn/haar positie aanpassen aan de vlucht van de shuttle en speelt een clear terug (C). Na 6 keer schuiven de IIn door van positie.



#### Variaties:

- Indien te moeilijk, kan je de oefening ook per 2 doen. Dan gooit of speelt E2 de shuttle voor zichzelf omhoog en speelt deze vervolgens een clear naar E3, die nadien een clear terugspeelt.
- Na het werpen draait E1 zich om met het gezicht naar het net. E2 verlaat het terrein nadat deze een clear gespeeld heeft. E1 moet dan proberen de clear die E3 terug over het net speelt te vangen.

# Oefenstof

## Level 3: rally's

### Meer rally's

#### Doel:

- Voorbereiding Airbadminton
- Motorische coördinatie

#### Materiaal:

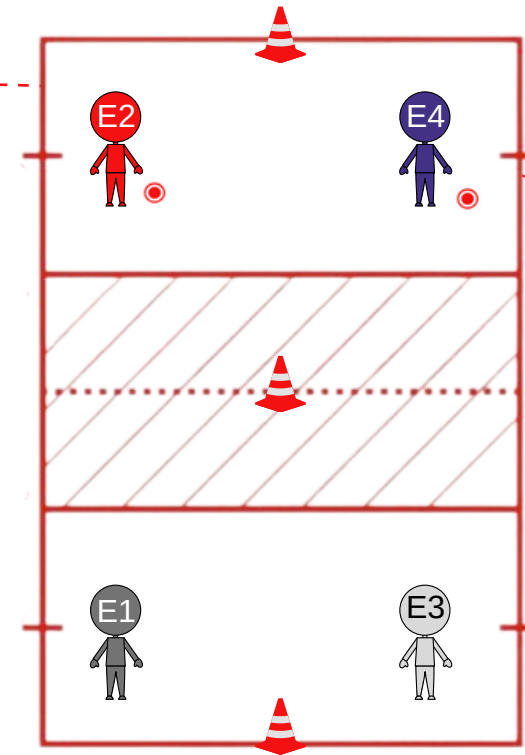
- Een half Airbadminton (of gewoon badminton) terrein
- 1 racket per IIn
- 1 Airshuttle per 2 IIn
- 3 kegels per Airbadminton terrein

#### Uitvoering:

De IIn staan per 2 op een half Airbadminton terrein. E1 en E2 spelen shuttles heen en weer aan de hand van bovenhandse en onderhandse slagen. De shuttle wordt in het spel gebracht door een korte backhand service of een hoge forehand service. De IIn tellen het aantal keer dat ze de shuttle heen en weer kunnen spelen zonder dat deze op de grond valt.

#### Variaties:

- Zonder net
- Zoveel mogelijk keer in 1 minuut, als de shuttle op de grond valt, tel je gewoon verder
- Alleen maar bovenhandse slagen toegestaan
- Diagonaal spelen: E1 speelt met E4 en E2 met E3



# Oefenstof

## Level 3: rally's

### Molentje

#### Doel:

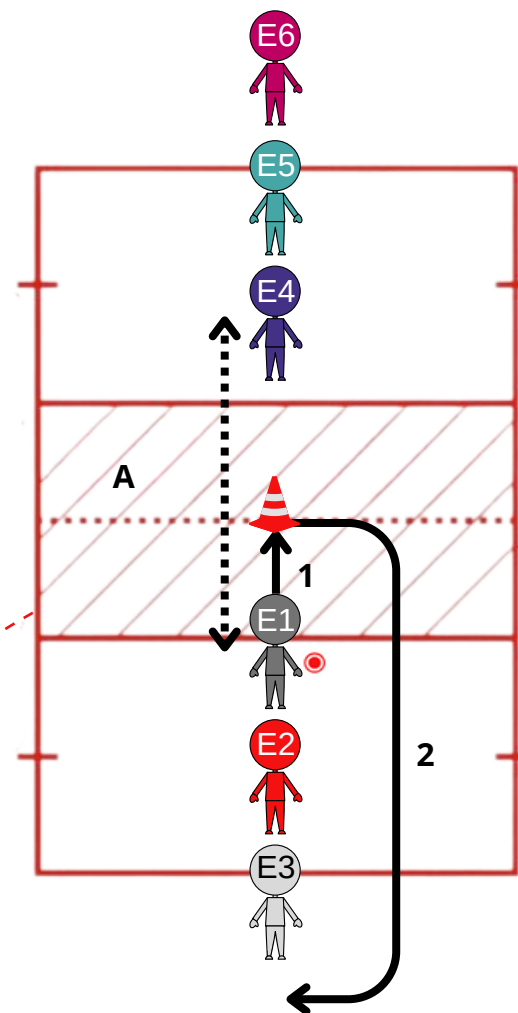
- Voorbereiding Airbadminton
- Motorische coördinatie

#### Materiaal:

- 1 Airbadminton (of gewoon badminton) terrein per 6
- 1 racket per persoon
- 1 Airshuttle per 6
- 1 kegel per 6

#### Uitvoering:

Er staan telkens 3 IIn aan elke kant van het Airbadminton terrein. De kegel staat in het midden onder het net. Het doel van het spel is om zoveel mogelijk keer heen en weer te spelen (A). E1 begint met de shuttle te serveren en moet nadien de kegel onder het net gaan tikken met zijn/haar racket (1). Daarna sluit E1 achteraan aan op zijn/haar kant van het terrein (2).



#### Variaties:

- Zonder net
- In groepjes van 4, dan moet je de kegel niet gaan tikken na een slag
- Zoveel mogelijk keer in 1 minuut, als de shuttle op de grond valt tel je gewoon verder
- Rondlopen naar de overkant in wijzerzin
- Elke IIn krijgt 3 levens, wanneer je een fout maakt ben je een leven kwijt

# Oefenstof

## Level 3: rally's

### Wedstrijd

#### Doel:

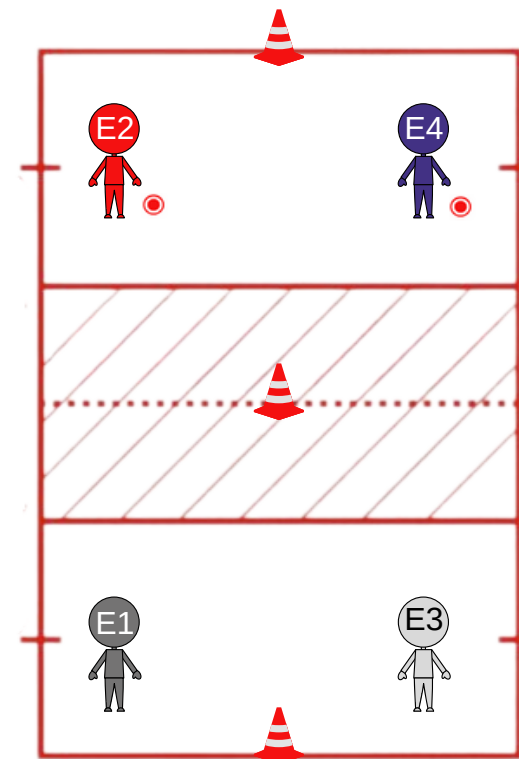
- Competitieve situatie creëren i.p.v. samenwerking
- Tactiek: de grootte van het veld gebruiken om rond te spelen

#### Materiaal:

- Een half Airbadminton (of gewoon badminton) terrein per 2
- 1 racket per persoon
- 1 Airshuttle per 2
- 3 kegels per Airbadminton terrein

#### Uitvoering:

De IIn spelen 1 tegen 1 op een half Airbadminton terrein. De regels van Airbadminton worden toegepast. Smashes zijn niet toegelaten.



#### Variaties:

- De hoogte van het net aanpassen
- 2 servicepogingen zijn toegelaten
- 2 tegen 2
- Smashes zijn toegelaten
- 2 tegen 2 "ping-pong": dezelfde IIn mag niet 2x achter elkaar de shuttle terugspelen

# Oefenstof

## Level 4: triple

### Aanleren van 3 tegen 3

#### Doel:

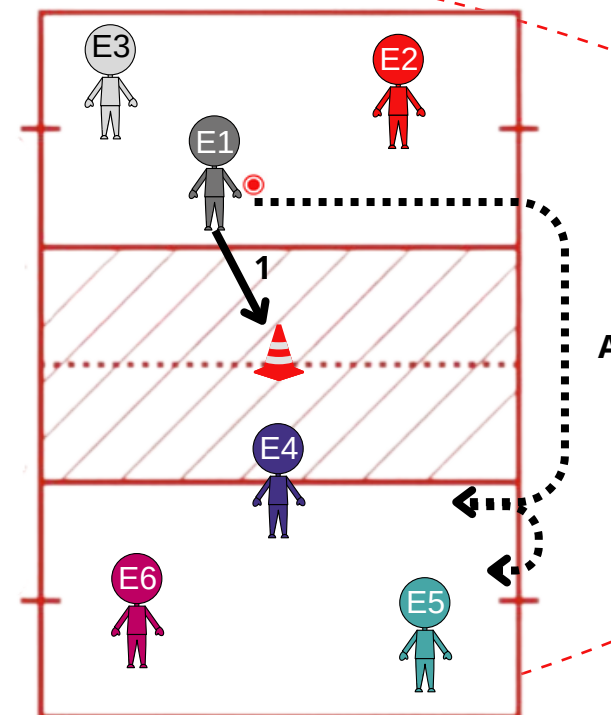
- Introductie 3 tegen 3
- Specifieke regels aanleren

#### Materiaal:

- 1 Airbadminton (of gewoon badminton) terrein per 6
- 1 mousse bal per 6
- 1 kegel per 6

#### Uitvoering:

Er staan telkens 3 IIn aan elke kant van het Airbadminton terrein. Je kan een punt maken wanneer je de bal over het net gooit in het terrein van de tegenstander en deze 2x botst (A). Enkel de 1e bots moet binnen de lijnen van het terrein zijn. Wanneer het andere team de bal vangt (direct of na de 1e bots), moet de bal worden teruggegooid vanuit die positie. Nadat je de bal geworpen hebt, moet je de rode kegel centraal onder het net gaan tikken (1).



#### Variaties:

- Wanneer je de bal gevangen hebt, mag je 2 stappen zetten voordat je moet gooien
- Zonder de kegel te gaan tikken nadat je gegooid hebt
- 2 kegels plaatsen buiten het terrein ter hoogte van het net en je moet beide kegels tikken

# Oefenstof

## Level 4: triple

### Ping-pong 3 tegen 3

#### Doel:

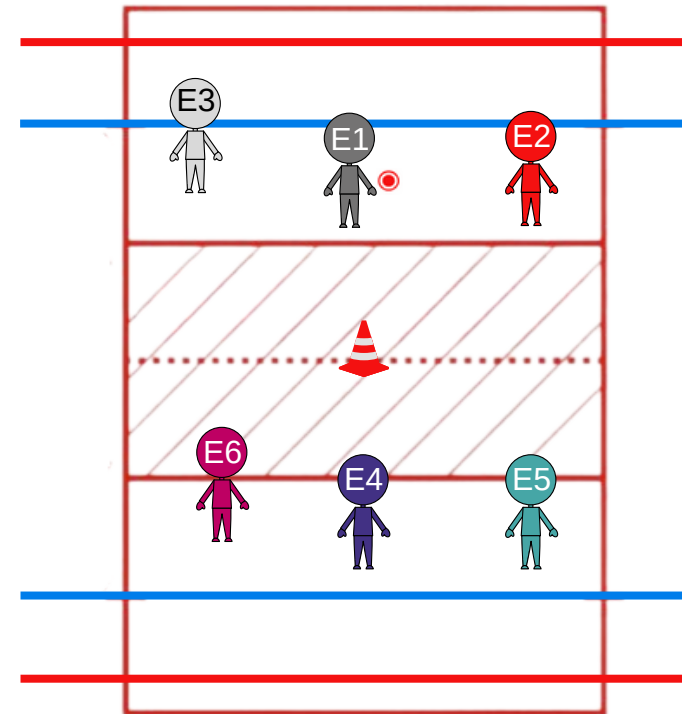
- Competitieve situatie creëren i.p.v. samenwerking
- Tactiek: de grootte van het veld gebruiken om rond te spelen

#### Materiaal:

- 1 Airbadminton (of gewoon badminton) terrein per 2
- 1 racket per persoon
- 1 Airshuttle per 6
- 1 kegel per Airbadminton terrein
- iets om een spelzone af te bakenen (lint, kegels...)

#### Uitvoering:

Er staan telkens 3 IIn aan elke kant van het Airbadminton terrein. De kegel staat in het midden onder het net. Elk team heeft een vaste volgorde waarin de shuttle teruggespeeld wordt (bv. E1 - E2 - E3). Eerst wordt er op een klein terrein gespeeld (blauwe lijn), nadien op een iets groter terrein (rode lijn) en tenslotte op het volledige terrein. De regels van Airbadminton worden toegepast. Smashes zijn niet toegelaten.



#### Variaties:

- De hoogte van het net aanpassen
- Na elke slag die je speelt, moet je de rode kegel onder het net gaan tikken
- Per rally dat je verliest, verliest je team een racket (de IIn zullen dan rackets moeten doorgeven aan elkaar; het team dat geen rackets meer overheeft, verliest het punt)



# Oefenstof

## Level 4: triple

### Aangepaste 3 tegen 3

#### Doel:

- De IIn begeleiden richting een volledige 3 tegen 3 wedstrijd

#### Materiaal:

- 1 Airbadminton (of gewoon badminton) terrein per 6
- 1 racket per persoon
- 1 Airshuttle per 6
- 5 kegels per Airbadminton terrein
- Iets om een spelzone af te bakenen (lint, kegels...)

#### Uitvoering:

Er staan telkens 3 IIn aan elke kant van het Airbadminton terrein. 1 kegel staat in het midden onder het net. 2 kegels staan naast het veld, telkens aan beide kanten van het terrein. De speeloppervlakte is aangepast (blauwe lijn, rode lijn of volledig terrein).

#### Spel 1

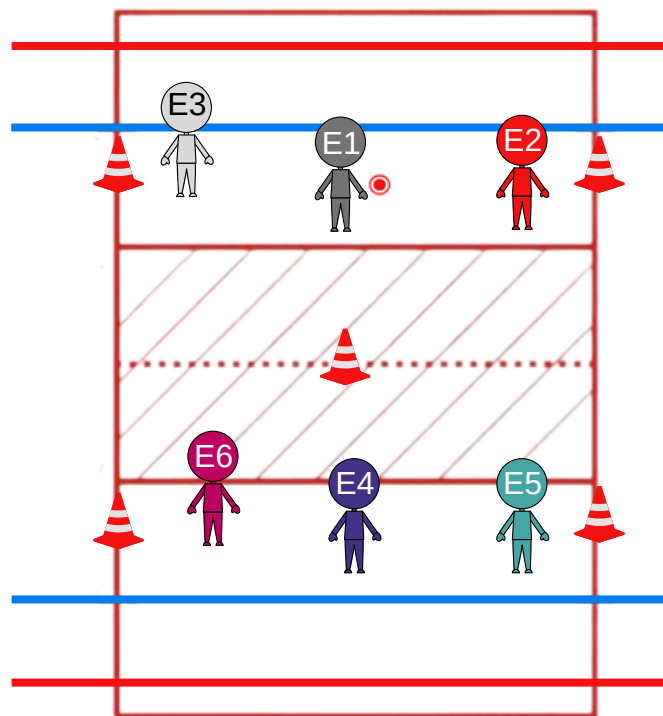
Nadat je een shuttle hebt gespeeld, moet je 1 van de kegels tikken met je racket. De regels van Airbadminton worden toegepast. Smashes zijn niet toegelaten.

#### Spel 2

Zelfde regels als spel 1. Wanneer een team de shuttle op de grond kan spelen, zonder dat de tegenstanders de shuttle konden raken, krijgt dat team 5 punten.

#### Spel 3

Je moet geen kegels meer tikken na elke slag. Wanneer een team ervoor kan zorgen dat dezelfde tegenstander 2x na elkaar een shuttle speelt, krijgt dat team 5 punten.



#### Variaties:

- De hoogte van het net of de spelzone aanpassen
- Als de service een probleem vormt, serveert elk team 3x (elke IIn om beurt) ongeacht welk team het punt wint
- Smashes zijn toegelaten

# Materiaal

## Pakket 1

- 1 Airbadminton kit
- 2 Airbadminton kokers
- €95

## Pakket 3

- 2 Airbadminton kits
- 5 Airbadminton kokers
- 20 badminton rackets
- €180 + 20 rackets (afh. prijs rackets)

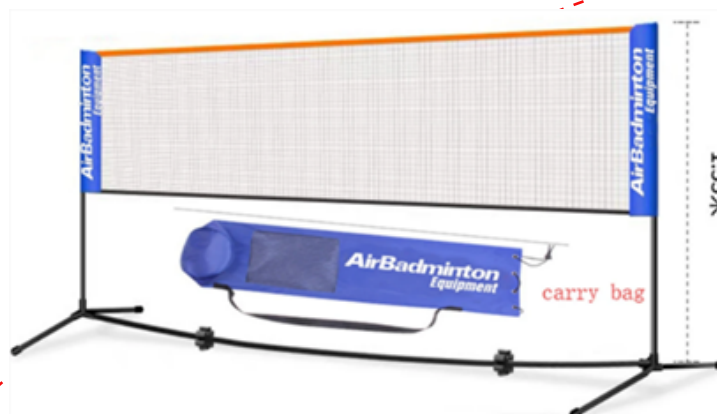
## Pakket 2

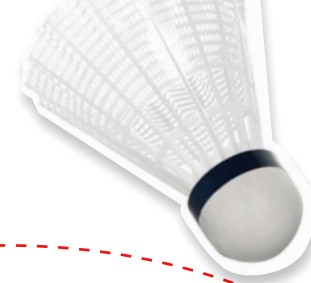
- 1 Airbadminton kit
- 2 Airbadminton kokers
- 10 badminton rackets
- €90 + 10 rackets (afh. prijs rackets)



## Los materiaal

- Airbadminton kit
- Airbadminton kokers
- €85
- €8





## ***Concept Airbadminton***

<https://www.youtube.com/watch?v=RLR5sK7Skug>

## ***Een Airbadminton terrein opzetten***

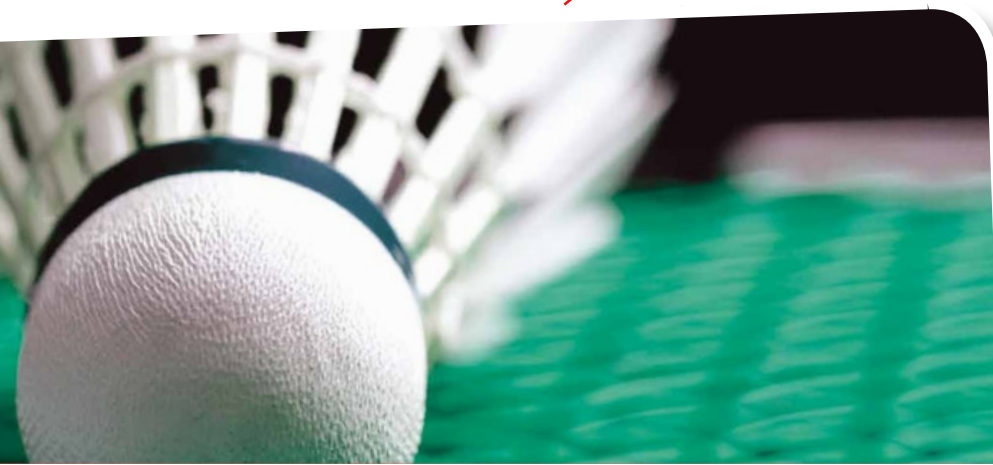
<https://www.youtube.com/watch?v=TtOK8VZnKnQ>

## ***Airbadminton uitgelegd in 90 seconden***

<https://www.youtube.com/watch?v=kiAeoHiITjU>

## ***Wedstrijdvormen***

<https://www.youtube.com/watch?v=ZikY-sx4vbY>



## Info / Contact

Voor meer informatie of bij vragen/problemen kan je altijd contact met ons opnemen.

### *Elien Biebaut*

Jeugd, Recreanten & Airbadminton

**M** +32 472 08 12 07

[elien.biebaut@badmintonvlaanderen.be](mailto:elien.biebaut@badmintonvlaanderen.be)



### *Pieter-Jan Caestecker*

Directeur Badminton Vlaanderen

**M** +32 498 78 96 83

[pieterjan@badmintonvlaanderen.be](mailto:pieterjan@badmintonvlaanderen.be)

