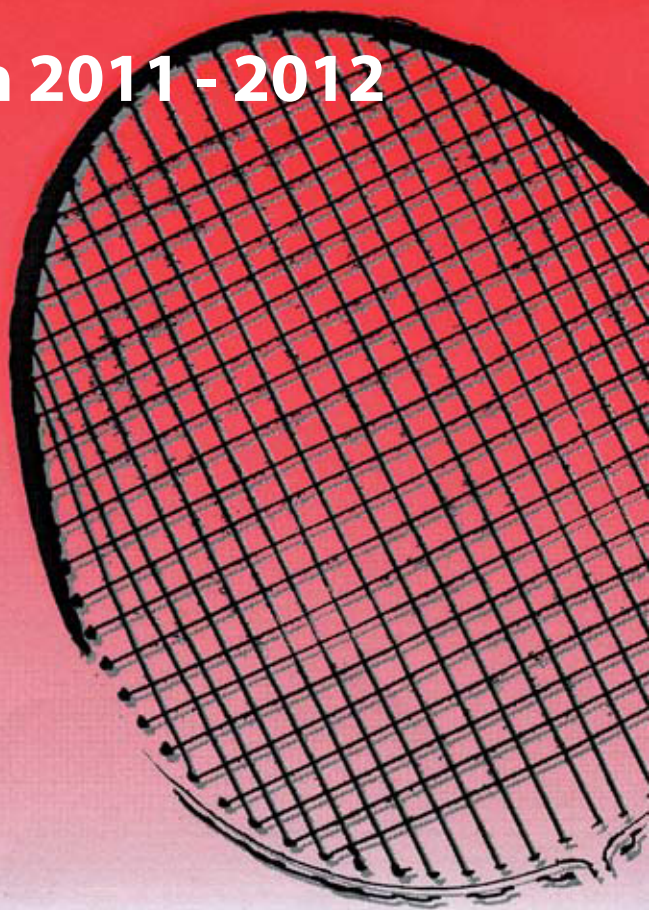


Shuttle

n i e u w s

seizoen 2011 - 2012



Voorwoord

Geacht lid/aspirant lid,

Voor je ligt het informatiebulletin van Badmintonclub Selecta. Dit boekje is bedoeld om leden en aspirant leden te informeren over onze vereniging. Zo vindt je snel alle informatie over o.a. de speeltijden, contributies en de regels voor het aan- en afmelden. Bovendien zijn achterin de spelregels en tips voor een goede warming-up opgenomen.

Elke vereniging kent zijn regels, zo ook onze badmintonclub. Als iedereen zich aan deze regels houdt, bevordert dit niet alleen een goede samenwerking tussen de leden en het bestuur, maar beslist ook het spelplezier.

Onze vereniging heeft zowel recreatieve- als competitiespelers. De keuze om in recreatief of in competitieverband te spelen is geheel vrij. Er worden regelmatige onderling toernooien georganiseerd voor alle spelers.

Mocht je na het lezen van dit boekje nog vragen hebben, klop dan gerust aan bij de bestuursleden. Zij kunnen je alles vertellen over de vereniging. Al hun namen vindt je in hoofdstuk 10.

Wij wensen je een heel plezierige en sportieve tijd binnen onze vereniging!

Het Bestuur

Inhoudsopgave

1	Algemeen	4
2	Lidmaatschap en Contributie	5
3	Accommodatie	6
4	Overzicht zalen en tijden	7
5	Jaarplanning	8
6	Trainers	8
7	Gebruiksregels	9
8	Materialen	10
9	Competitie	11
10	Bestuur en overige vrijwilligers	13
11	Verzekeringen en blessures	14
12	Huishoudelijk reglement	15
13	Beknopte spelregels	17
14	Warming-up	22



Voor installatietechniek, bouwfysica
en bouwbesluitberekeningen.

postbus 500, 3300 AM Dordrecht
tel. +31 78 614 85 26
fax +31 78 631 59 00

Website: www.binksoftware.nl
email: info@binksoftware.nl

I Algemeen

BC Selecta is een badmintonvereniging die is opgericht in 1964. De vereniging is lid van de Nederlandse Badminton Bond (NBB), in het district Zuid-West (Zuid Holland en Zeeland). BC Selecta staat geregistreerd bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam/Dordrecht (nummer V 322 682) en heeft bij notariële acte vastgelegde statuten.

BC Selecta heeft ongeveer 90 seniorleden en 60 jeugdleden. We spelen in Sporthal Oranje Wit aan de Nieuwe Noordpolderweg (nabij de kruising van Noordendijk en Randweg, tussen de wijken Centrum, Reeland Staart en Stadspolders).

BC Selecta streeft ernaar mensen in de gelegenheid te stellen de badmintonsport aan te leren en te beoefenen.

Alle leden kunnen training krijgen van een gediplomeerde trainer op een vaste tijd. Daarnaast kan men deelnemen aan verschillende competities en vrij komen spelen. Voor wie nog nooit heeft gespeeld is er gelegenheid om de basistechniek en spelregels te leren. Gevorderde spelers kunnen deelnemen aan prestatiegerichte competitietrainingen of aan training gericht op de recreatieve speler die gewoon lekker wat aan de conditie wil doen.

Daarnaast is het voor iedereen mogelijk om recreatief te spelen zonder training te volgen.

BC Selecta beschikt over een website, www.bcselecta.nl

2 Lidmaatschap en Contributie

Je wordt lid voor (de rest van) het verenigingsjaar, en dat loopt tot 1 juli. Het lidmaatschap gaat in nadat het inschrijfformulier ondertekend is ingeleverd bij de ledenadministratie. Vanaf dat moment is betaling van contributie verplicht tot het eind van het lopende verenigingsjaar.

Het lidmaatschap kan alleen worden beëindigd door schriftelijke opzegging bij de ledenadministratie voor 30 juni 2012. Als je eerder opzegt ben je in elk geval altijd verplicht de contributie te betalen tot het einde van het verenigingsjaar. De reden daarvoor is simpel: als vereniging gaan we in het begin van het verenigingsjaar verplichtingen aan voor zaalhuur en trainers waarop we tijdens het jaar niet meer kunnen terugkomen, en dus moeten we aan de inkomstenkant ook voor een jaar zeker zijn.

De contributie voor het verenigingsjaar **2011/2012** bedraagt:

- voorjeugdleden € 123,00
- voor senioren € 196,00

Desgewenst kan worden betaald in vier termijnen, maar dat is wel duurder.

Per automatische incasso:

- voorjeugdleden 4 x € 33,30 (totaal € 133,20)
- voor senioren 4 x € 53,00 (totaal € 212,00)

Een jeugdlid wordt seniorlid in het seizoen dat hij/zij 18 jaar wordt. Bij jaarbetaling is de peildatum 1 juli of de datum van ingang van het lidmaatschap. Van alle nieuwe leden wordt eenmalig € 15 inschrijfgeld gevraagd.

Van alle (dus ook jeugd) competitie spelers wordt een eigen bijdrage verwacht. Daar volgt t.z.t. een aparte nota voor.

Er zijn een paar kortingsregelingen:

- voor gezinnen met drie of meer leden van BC Selecta op één adres geldt een korting van €10 voor het derde lid, €20 voor het vierde lid en €30 voor het vijfde lid bij betaling van de jaarcontributie in één keer.
- leden die langdurig niet kunnen spelen door blessure, ziekte of zwangerschap kunnen dit melden bij de ledenadministratie die de kortingsregeling zal uitleggen.
- wanneer het lidmaatschap begint op een datum na 1 oktober wordt er een door het bestuur vast te stellen korting op de jaarcontributie verleent.

3 Accommodatie

BC Selecta speelt op één locatie:

Sporthal Oranje Wit

Nieuwe Noordpolderweg 5
3312 AD Dordrecht

Sporthal Oranje Wit is een verenigingshal, eigendom van de Christelijke Korfbalvereniging Oranje Wit. BC Selecta is de grootste huurder bij Oranje Wit. BC Selecta speelt op alle avonden in hal 2.

Het beheer wordt uitgevoerd door vrijwilligers van Oranje Wit, evenals het beheer van de kantine, dat op beide avonden geopend is tot ten minste een half uur na het einde van de huurperiode (tot 23.30 op dinsdag en 24.00 op vrijdag).

Er zijn geen openbaar vervoerverbindingen tot aan de Sporthal Oranje Wit. Wel tot aan het begin van het sportpark, waar een bushalte is. Uiteraard is er voldoende parkeerruimte en stallingruimte voor fietsen. Gebruik met de auto wel goed de parkeervakken, want er is politiecontrole op parkeren buiten deze vakken.

4 Overzicht zalen en tijden

Zie voor een actuele stand van speeldata en tijden onze site onder button '[zaaltijden](#)'

Dinsdagavond

Periode : van 16 augustus 2011 tot en met 3 juli 2012

Zaal dicht op : 27 december en 3 januari

Tijd : 19:00 – 23:00 uur

Indeling : 19:00 – 20:00 dinsdaggroep jeugd op alle banen.
: 20:30 – 22:30 training op 3 banen, vrijspelen op 4 banen
: 22:30 – 23:00 uur vrij spelen op 7 banen.

Geen training op : 18 oktober, 28 februari, 1 mei en 22 mei. Op deze data is de zaal open om 20:00 uur.

Woensdagavond

Periode : van 17 augustus 2011 tot en met 4 juli 2012

Zaal dicht op : 28 december en 4 januari

Tijd : 18:00 – 19:00 uur en 21:00 – 23:00 uur

Indeling : 18:00 – 19:00 woensdaggroep jeugd op alle banen
: 21:00 – 23:00 training en vrijspelen recreanten op alle banen

Geen training op : 19 oktober, 29 februari, 2 mei en 23 mei. Op deze data is de zaal open om 21:00 uur.

Op de **vrijdagavond** worden de thuiswedstrijden in de competitie afgewerkt, en er wordt ook getraind. Het competitie seizoen bestaat uit twee delen: van september tot februari de regiocompetitie voor gemengde teams en herenteams en van februari tot mei de districtscompetitie voor jeugdteams en voor dames-, heren- en recreantenteams. Er is vaak ruimte voor vrij spelen, zeker later op de avond. Zie voor de beschikbare ruimte het competitieplan.

Periode : van 19 augustus 2011 tot en met 29 juni 2012

Zaal dicht op : 30 december

Tijd : 19:00 – 23:00 uur

Indeling : 19:00 – 20:00 vrijspelen / training jeugd
: 20:00 – 23:00 competitie en vrijspelen

Geen training op : 21 oktober, 6 januari, 2 maart, 6 april, 4 mei, 18 mei en 25 mei.
Op deze data is de zaal openen om 20:00 uur.

5 Jaarplanning

Hieronder is een overzicht weergegeven van de belangrijkste activiteiten voor het komende seizoen. Deze activiteiten worden georganiseerd door de activiteitencommissie, jeugdcommissie en enthousiaste vrijwilligers.

16 en 17 augustus 2011	start van het nieuwe seizoen!
september – oktober 2011	kennismakingsactie
september 2011 – februari 2012	najaarscompetitie senioren
oktober 2011	vriend/vriendinnetje toernooi
januari 2012	nieuwjaarstoernooi en borrel
januari – februari 2012	kennismakingsactie
4 februari 2012	bezoek NK badminton met jeugd
februari 2012	ouder-kind toernooi
februari – mei 2012	jeugdcompetitie en voorjaarscompetitie
juni 2012	avondvierdaagse voor de jeugd
juni 2012	clubkampioenschappen voor jeugd en senioren
3 en 4 juli 2012	laatste speelavonden van het seizoen...

6 Trainers

De heer Rick Seinen; is een ervaren trainer met een volledige opleiding van de NBB, hij traint dit seizoen de jeugd op de woensdag.

Cees Groenewegen; een trainer uit 'eigen kweek' met de NBB opleiding badmintontrainer, hij geeft training aan de jeugd en senioren op de dinsdag.

Beide trainers zijn via de mail te bereiken: rick@bcselecta.nl of cees@bcselecta.nl

7 Gebruiksregels

In de zaal moeten de netten zelf neergezet en opgeruimd worden.

Voor vrij spelen (dinsdag en vrijdag) moet je je inschrijven op een baan. Centraal in de hal, op de shuttlekar, ligt hiervoor een formulier. Hierop kun je invullen hoe laat en op welke baan je wilt spelen. Iedereen mag bij iedereen inschrijven. Er wordt verwacht dat je bereid bent om met iedereen te spelen en ook aandacht hebt voor nieuwe of minder ervaren leden. De speeltijd waarvoor je per beurt kunt inschrijven is 20 minuten, en per baan mogen zich altijd 4 personen inschrijven. Alleen na 22.00 uur is het toegestaan met 2 personen op een baan in te schrijven voor een enkelspel. Uiteraard mag je op een bepaald tijdstip maar op één baan ingeschreven staan! Formulieren zijn beschikbaar in de shuttlekar.

Je mag de zaal in met schoenen die geen zwarte zolen hebben. De schoenen mogen niet buiten gebruikt worden, in verband met schade aan de vloer door zand. Je mag dus ook niet op je zaalschoenen naar de auto lopen!

Op dinsdag zijn van 19:00 tot 20:00 uur alle banen, en van 20:00 tot 22:30 uur vier banen gereserveerd voor trainingen.

Op woensdag zijn van 19:00 tot 20:00 uur de banen gereserveerd voor trainingen. Vanaf 20:00 uur zijn een aantal banen gereserveerd, afhankelijk van het aantal trainende recreanten.

Op vrijdag zijn alle banen van 19:00 tot 20:00 uur gereserveerd voor de jeugd. Vanaf 20:00 uur is voor elke competitiewedstrijd een baan gereserveerd. Bij jeugdwedstrijden is het van belang snel de avondwedstrijden af te werken, tot 21:00 uur kunnen daarvoor alle banen worden gebruikt die niet voor training of seniorencompetitie nodig zijn (van februari tot mei).

Het kan voorkomen dat niet alle gereserveerde banen nodig zijn voor training of wedstrijden, uiteraard kan daar dan op worden ingeschreven.

8 Materialen

Shuttles worden door de vereniging beschikbaar gesteld. Op dit moment spelen we met de gele nylon Yonex Mavis 300 shuttles. Deze kunnen na afloop van het vrij spelen en aan het einde van een avond worden opgeborgen in de kokers aan de zijkant van de shuttlekar. Competitieteams krijgen shuttles voor gebruik tijdens thuiswedstrijden. Teams die met veren shuttles wensen te spelen dienen dit zelf te bekostigen.

Rackets moeten zelf worden gekocht. De vereniging zelf verkoopt geen rackets, Bij trainer Cees Groenewegen zijn wel rackets te koop. Voor open avonden of toernooien met deelname van ouders of familieleden zijn incidenteel wel rackets beschikbaar. Leenrackets om eerste paar keer te proberen behoort ook tot de mogelijkheden.

Juist schoeisel is heel belangrijk voor het voorkomen van blessures. Eveneens bij trainer Cees Groenewegen zijn badmintonschoenen te koop. In het algemeen zijn goede zaalschoenen aan te bevelen, advies bij de vakman! Zorg er wel voor dat je geen zwarte zolen hebt (i.v.m. strepen op de vloer). De schoenen in de zaal mogen beslist niet buiten gedragen worden: zand geeft zware beschadiging van de vloer in de sporthallen.

9 Competitie

BC Selecta schrijft verschillende soorten teams in voor competities die worden georganiseerd door de Nederlandse Badmintonbond.

Thuiswedstrijden spelen we op vrijdagavond vanaf 20:00 uur in de Sporthal Oranje Wit. Uitwedstrijden kunnen gepland worden 's avonds op werkdagen of overdag in het weekeinde. Er wordt naar gestreefd de reisafstand te beperken, meestal blijven we in de regio tussen Gorinchem, Spijkenisse en Den Haag.

Teams bestaan uit tenminste 4 personen: 2 dames en 2 heren in een gemengd team, 4 dames of 4 heren in dames- en herenteams. Meestal delen we de teams iets ruimer in voor het geval iemand een keer niet kan.

Wedstrijden duren meestal zo'n 3 uur en bestaan uit 8 partijen (4 enkelspelen en 4 dubbelspelen). Hierbij speelt iedere speler één single, dubbel en mix. Ook nemen wij deel aan de recreantencompetitie Zuid Holland. Daar worden 6 partijen gespeeld.

Competitieteams worden in de gelegenheid gesteld om te trainen onder leiding van onze trainer. We gaan er dan ook van uit dat de spelers op de training verschijnen.

Deelname aan competities brengt verschillende kosten met zich mee: inschrijfgeld, zaalhuur voor wedstrijden, shuttles. Daarom wordt een competitiebijdrage gevraagd van 20 euro per persoon per competitie

De competities waaraan BC Selecta in principe meedoet zijn de volgende:

- *districtscompetitie voor gemengde teams*
september - februari. Selecta heeft meestal 6-8 teams die uitkomen tussen de derde en zevende Klasse van het district Zuid-West. Inschrijving hiervoor en indeling van de teams vindt plaats in mei. Aanmelding bij de competitieleider.
- *districtscompetitie voor herenteams*
september – februari, inschrijving in mei, aanmelding bij competitieleider.
- *districtscompetitie voor dames en herenteams*

februari – mei, inschrijving in november, aanmelding bij de competitieleider.

- *districtscompetitie voor jeugdteams*

februari – mei, inschrijving in november, aanmelding via de jeugdcommissie.

- *recreantencompetitie voor gemengde teams*

februari – mei, gericht op beginnende competitiespelers, meestal met 1 of 2 teams, inschrijving in november, aanmelding bij de recreantenleider of competitieleider

- *minicompetitie*

informele jeugdcompetitie met een aantal buurverenigingen, aanmelding via de jeugdcommissie

10 Bestuur en overige vrijwilligers

BC Selecta wordt draaiend gehouden door vrijwilligers die het bestuur bemannen en andere werkzaamheden verrichten. Alleen de trainers worden betaald voor hun werkzaamheden. Bestuursleden worden voor drie jaar gekozen, en de voorzitter wordt in functie gekozen door de Algemene Ledenvergadering die eens per jaar plaatsvindt, meestal in oktober. Tijdens deze Algemene Ledenvergadering legt het bestuur ook verantwoording af over het afgelopen verenigingsjaar.

Samenstelling van het bestuur:

Voorzitter:	Marcel Thoma voorzitter@bcselecta.nl
Secretaris:	Peter-Paul de Wolf secretariaat@bcselecta.nl
Penningmeester:	Camiel van Damme penningmeester@bcselecta.nl
Competitieleiding:	Kobus Kerkhof competitie@bcselecta.nl
Jeugdcommissie:	Erik-Jan Mans jeugd@bcselecta.nl

overige leden jeugdcommissie:
- Hans van Toor
- Thijs Tiebosch

Overige commissies en vrijwilligers:

Activiteitencommissie:	Cees Groenewegen Janneke Groenewegen activiteiten@bcselecta.nl
------------------------	---

De activiteitencommissie is opgericht met het doel om activiteiten te organiseren voor alle leden van de vereniging, maar ook om publiciteit te geven aan het bestaan van BC Selecta naar de 'buitenwereld'. De twee bovengenoemde leden vormen de kern van de commissie, aangevuld door vrijwilligers die zich per activiteit in willen zetten.

Website:	Arjo Scheffers (algemeen / senioren) Hans van Toor (jeugd)
----------	---

Clubblad:

Erik-Jan Mans
redactie@bcselecta.nl

Het clubblad heet “Shuttlenieuws” en verschijnt meestal 5 keer per jaar. Het wordt digitaal aangeboden via de website (www.bcselecta.nl) en na inschrijving via e-mail verstuurd. Het clubblad bevat onder andere belangrijke mededelingen over zaalopening, vakanties en de algemene ledenvergadering, dus lees het goed!

Bijdragen aan het clubblad (wedstrijdverslagen, interviews, enzovoorts) zijn altijd van harte welkom!

II Verzekeringen en blessures

Deelname aan sportactiviteiten is in Nederland in principe voor eigen risico zolang trainers of vrijwilligers geen abnormale handelingen laten verrichten. Bestuur, trainer en vrijwilligers zijn verder collectief tegen aansprakelijkheid verzekerd via de NBB (AMEV Schadeverzekering, polis 341444370)

Iedereen is verplicht voorafgaand aan de training de trainer te informeren over blessures of andere aandoeningen die de uitvoering van bepaalde oefening zou kunnen belemmeren of daardoor zouden kunnen worden verergerd.

In de shuttlekar is een EHBO-does aanwezig met de attributen voor het verlenen van eerste hulp.

12 Huishoudelijk reglement

Van leden (artikel 1)

1. Alle leden hebben zich te houden aan de besluiten welke door de Algemene Leden Vergadering zijn genomen, ongeacht of zij het nemen van de besluiten als dan niet tegenwoordig waren. Zij verbinden zich tevens mee te werken aan de goede uitvoering hiervan.
2. Alle leden zijn verplicht van adres- of emailwijziging schriftelijke mededeling te doen aan de ledenadministratie.
3. Mededelingen en andere stukken toegezonden aan de van hen bij de ledenadministratie bekende adressen zijn voor de leden bindend.
4. Contributie dient bij vooruitbetaling of per jaar of per 3 maanden voor de 1e van het nieuwe kwartaal te geschieden per giro aan de penningmeester. Het lid ontvangt hiervoor een factuur. Bij achterstand van contributie betaling kan het lidmaatschap namens de vereniging worden opgezegd met behoud van het recht op navordering van de achterstallige contributie.
5. De leden kunnen wegens gedrag in strijd met de goede orde, en verder naar oordeel van het bestuur voor bepaalde tijd geschorst worden volgens de bepalingen in de statuten.

Van het bestuur (artikel 2)

Voor vacatures in het bestuur worden door het bestuur kandidaten gesteld. De leden hebben het recht tegenkandidaten te stellen. De namen van de kandidaten die door de leden gesteld worden, dienen onder overlegging van een lijst met handtekeningen van tenminste vijf leden, die de betrokken kandidaat steunen, te worden ingediend bij de secretaris uiterlijk 48 uur voor de aanvang van de ledenvergadering, waarop de verkiezing plaats zal vinden.

Van de voorzitter (artikel 3)

De voorzitter leidt de vergadering en verleent het woord in de volgorde, waarin het gevraagd wordt. Hij/zij is niet verplicht meer dan driemaal aan hetzelfde lid over het zelfde onderwerp het woord te verlenen. Bij niet aanwezig zijn of bij verhindering wordt de voorzitter vervangen door de vice-voorzitter of één der andere bestuursleden.

Van de secretaris (artikel 4)

De secretaris houdt de notulen van de bestuurs- en ledenvergaderingen bij en zorgt dat de bestuursleden en gewone leden tijdig ter vergadering bijeen worden geroepen en voert alle correspondentie van de vereniging. De secretaris is verplicht kopie te houden van alle stukken die van de vereniging uitgaan en alle

binnengekomen stukken ter kennisneming aan het bestuur te stellen.

Van de penningmeester (artikel 5)

De penningmeester beheert alle gelden en zorgt voor het innen der contributies, donaties en andere vorderingen. Het is verplicht zijn boeken en bescheiden aan een door de ledenvergadering te benoemen kascommissie te overleggen en deze alle gevraagde inlichtingen te verstrekken.

Van de ledenvergadering (artikel 7)

1. De leden worden schriftelijk met inachtneming van een termijn van tenminste zeven dagen tot het bijwonen van de vergadering opgeroepen.
2. Toegang tot de algemene ledenvergadering hebben alle leden.
3. Stemrecht hebben de ter vergadering aanwezige leden van 16 jaar of ouder. Bij afwezigheid kan een lid zijn stem schriftelijk door een ander uit laten brengen. Alle besluiten worden bij meerderheid van stemmen genomen, zoals in de statuten bepaald. Stemmingen geschieden mondeling, tenzij de voorzitter of vijf der stemgerechtigden een schriftelijke stemming gewenst achten. Bij verschil van mening over de geldigheid van de stembriefjes beslist de voorzitter van de vergadering.

Van de commissies (artikel 8)

Het bestuur heeft de bevoegdheid om uit de leden commissies te benoemen met bepaalde door het bestuur vast te stellen taken. De commissies staan onder leiding van en zijn verantwoording verschuldigd aan het bestuur.

Slotbepalingen

1. Een voorstel tot wijziging van dit reglement kan slechts door de ledenvergadering in behandeling worden genomen, indien dit vermeld is op de agenda voor deze vergadering.
2. Door de toetreding verklaart ieder lid zich te onderwerpen aan de statuten en het huisreglement en verder alle bepalingen, alsmede aan wijzigingen, welke in de bestaande regeling van zaken, volgens de wet tot stand zullen komen. Ieder lid wordt geacht bekend te zijn met dit reglement.
3. In alle gevallen waarin het huishoudelijk reglement niet voorziet beslist het bestuur.

13 Beknopte spelregels

Wat heb je nodig?

Als eerste heb je natuurlijk een badmintonracket nodig. Een vereniging heeft er vaak een die je kunt lenen als je wilt ontdekken wat badminton is. Wil je er een kopen, laat je dan goed adviseren welk racket bij je past.

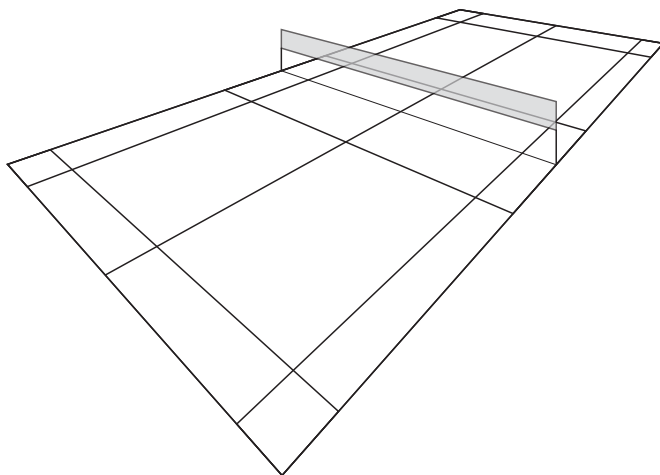
Ten tweede heb je sportkleding nodig. Een shirt, korte broek of rok en een paar goede indoorschoenen zijn voldoende. Schoenen moeten licht, veerkrachtig en soepel zijn. Natuurlijk moeten ze ook steun en grip bieden. Na afloop van de wedstrijd is een trainingspak wel handig.

Tenslotte heb je een shuttle nodig. Er zijn nylon shuttles en veren shuttles. Je kunt gebruik maken van shuttles van de vereniging.

Voor aanvang van het spel: de *warming-up*

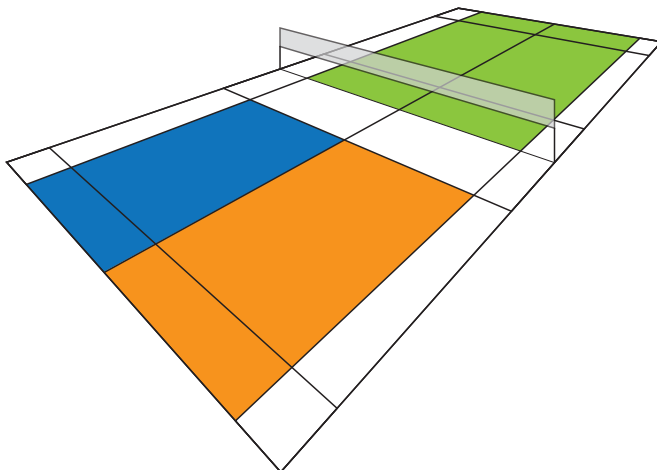
Ter voorkoming van veel voorkomende blessures (enkels, knieën en armen) bij badminton is het raadzaam voor aanvang van de eerste partij, en na een langere periode van afkoeling voor aanvang van een volgende partij, de oefeningen te doen als opgenomen in dit informatieboekje (hst. 14).

Het speelveld

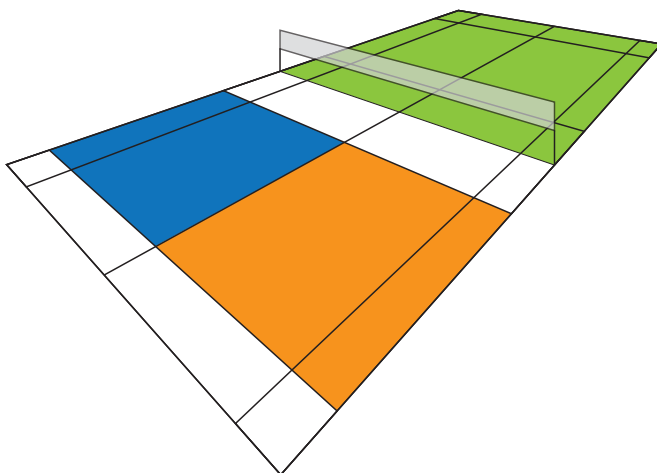





Het veld is 13,40 meter lang en 6,10 meter breed. Het net moet bij de palen 1,55 meter hoog zijn.

Speelveld voor een enkelspel:



Speelveld voor een dubbelspel:



-  linker serveervak
-  rechter serveervak
-  speelveld na de service

Spelsoorten

Badminton kent vijf spelsoorten:

1. mannenenkelspel (MS)
2. vrouwenenkelspel (WS)
3. mannendubbelspel (MD)
4. vrouwendubbelspel (WD)
5. gemengddubbelspel (MXD).

Spelbegin

Voordat een spel begint is er een loting (toss). Wie deze toss wint mag een keuze maken uit de volgende mogelijkheden:

- eerst serveren of eerst de service ontvangen, of
- het spel beginnen aan de ene kant dan wel aan de andere kant.

De tegenpartij kiest uit de overgebleven mogelijkheden. Dus indien bijvoorbeeld de winnaar van de toss er voor kiest om eerst te serveren, dan is de verliezer van de toss de eerste ontvanger en kiest deze dus de kant van het veld waarop hij/zij begint.

Service

De service is heel belangrijk in badminton. Een service is goed als:

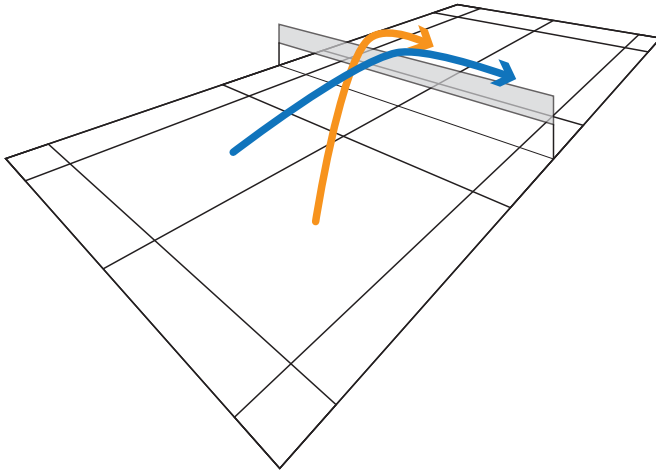
- deze onderhands geslagen wordt
- deze diagonaal in het juiste speelvak wordt gespeeld;
- de serveerder niet op of tegen de lijnen staat;
- de serveerder met beide voeten op de grond staat.

Onderhands: Het racketblad moet naar beneden wijzen.

De juiste techniek:

Dit zijn de regels voor een correcte onderhandse service:

- het gehele blad van het racket is duidelijk zichtbaar;
- op het moment dat de shuttle wordt geraakt, moet de steel van het racket van de serveerder naar beneden wijzen;
- de shuttle wordt beneden het middel van de speler geraakt.



Welk vak?

Bij de stand 0-0 en alle even punten, wordt geserveerd vanuit het rechter serveervak. Bij alle oneven punten wordt geserveerd vanuit het linker serveervak. Na iedere score vindt de service plaats vanuit het naastliggende serveervak

Service enkelspel:

- Iedere speler heeft één servicebeurt.
- In één servicebeurt kunnen géén of meer punten gescoord worden.
- Als je een fout maakt, gaat de service naar de tegenstander en deze krijgt een punt.

Service dubbelspel

- Ieder team heeft een servicebeurt.
- Bij een even stand wordt vanuit het rechter vak geserveerd. Bij een oneven stand uit het linker.
- In één servicebeurt kunnen géén of meer punten gescoord worden door dezelfde speler.
- Er wordt alleen van serveervak gewisseld als je zelf (of je partner) een punt maakt.

Puntentelling

Winnaar

Badminton wordt gespeeld volgens het principe van de 'best of 3'. Dat wil zeggen dat de speler die het eerst twee games wint ook de wedstrijd wint. Dus als je na

twee games gelijk staat moet je een derde game spelen. Na elke game wordt van speelhelft gewisseld. In de derde game wordt bij 11 punten van speelhelft gewisseld. De winnaar van een game begint met serveren. Bij alle spelsoorten win je als je 21 punten hebt gescoord

Verlening

Er wordt gespeeld op basis van het rally-point systeem (elke punt is ook echt een punt, de oude situatie dat je alleen kan scoren bij eigen service is komen te vervallen). De wedstrijd gaat om 2 gewonnen games tot 21 punten. Er moet worden gewonnen met een verschil van 2 punten tot een maximum van 30. Dus wie als eerste de 30 bereikt heeft de game gewonnen.

Je scoort een punt als ...

- als je de shuttle in het speelveld van de tegenstander op de grond slaat;
- als de tegenstander de shuttle in het net, onder het net, tegen het plafond of zijmuren of buiten jouw speelveld slaat;
- als de tegenstander de shuttle slaat voordat deze over het net is;
- als de tegenstander de shuttle twee maal achter elkaar raakt.

Je krijgt een punt tegen als...

- als de shuttle binnen je speelveld op de grond valt;
- als de shuttle tijdens de service, buiten het juiste serveervak van je tegenstander valt;
- als je in het net slaat;
- als je de shuttle twee maal achter elkaar raakt.

Let

Een let betekent dat de rally opnieuw moet worden gespeeld als gevolg van een onvoorziene gebeurtenis (bijvoorbeeld als de shuttle van anderen in jouw veld valt).

Uitgebreide spelregels zijn te vinden op de website van de Nederlandse Badminton Bond (www.badminton.nl)

14 Warming-up

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen)
3. Voor de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast. **Dus niet verend rekken.**
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 5x achtereenvolgens. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rek oefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rek oefeningen minstens 3 x per week
6. Neem bij klachten contact op met de huisarts en ga niet sporten.

1 Kuitspieren



Ga staan: doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt. Deze oefening kan zeer gemakkelijk worden uitgevoerd worden door de handen tegen de muur, boom of hek te plaatsen.

2 Kuitspieren



Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

3 Hamstrings



Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol

4 Dijbeenspieren



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

5 Hamstrings en Afvoerders



Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linkervoet; laat het gewicht rusten op de linkervoet; neig de romp en de armen naar rechts.

6 Aanvoerders



Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar; grijp met de handen (duimen naar boven) de voorvoeten vast; rek het bovenlichaam naar voren; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

7 Romp- en Rugspieren



Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechterknie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

8 Grote Borstspier



Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer