

Ik speel badminton



Jij ook?



Badminton Vereniging Woudenberg

*Een uitgave van Badmintonvereniging Woudenberg
Oktober 2007*

Voorwoord

Op de voorkant van dit boekje staat een vraag. Een heleboel mensen zullen deze met ja beantwoorden, en ook een aantal met nee.

In dit boekje wordt op eenvoudige wijze een aantal belangrijke spelregels en technieken uitgelegd, om badminton te leren spelen. Let wel: het zijn de basistechnieken. Deze technieken zijn nodig om punten te kunnen scoren, maar ook om blessures te voorkomen!

Ons streven is niet dat je na het lezen van deze 'handleiding' alles weet van badminton. Het is slechts een samenvatting van de puntentelling en een aantal tips. Het echte badminton leer je natuurlijk door het vooral veel te doen, en er plezier aan te beleven.

Het bestuur

Geschiedenis van het badminton

Badminton is één van de oudste sporten ter wereld. In India zijn kolentekeningen gevonden van ongeveer 2000 jaar oud, met als thema een spel met een vliegend voorwerp zoals een gewicht of een vrucht waaraan men veren vast maakte. In plaats van een racket werden handen en voeten gebruikt om tegen de voorloper van een shuttle te slaan. De Chinezen maakten shuttles door geldstukken aan kippenveren te verbinden. Ook in Amerika vond men heel lang geleden al voorwerpen met veren eraan vastgebonden.

In de 19e eeuw brachten Engelse kolonels een spel over vanuit India, vergelijkbaar met het huidige badminton, dat ze 'poona' noemden. John Baldwin speelde dit spel in 1873 op het landgoed Badminton, in het graafschap Gloucestershire in Engeland. Zo komt badminton aan haar naam. In 1887 werden de eerste spelregels opgesteld en zes jaar later was de oprichting van de eerste badmintonbond ter wereld, vanzelfsprekend de Engelse bond. De Nederlandse bond bestaat sinds 15 november 1931. De Internationale Badminton Federatie, die toezicht houdt op de spelregels, werd in 1934 opgericht.

Invmiddels worden overal ter wereld nationale competities, internationale toernooien, landentoernooien als de Thomas- en Ubercup (vergelijkbaar met de Davis Cup in tennis), nationale, continentale en wereldkampioenschappen georganiseerd. Vanaf 1992 in Barcelona is badminton opgenomen in het Olympisch programma, nadat het vier jaar eerder al een demonstratiesport was.

Algemeen

Het badmintonspel kan op verschillende manieren gespeeld worden.

1. mannenenkel spel (ME)
2. vrouwenenkel spel (VE)
3. mannendubbel spel (MD)
4. vrouwendubbel spel (VD)
5. gemengd dubbel spel (GD) (bestaande uit een dame en een heer)

Warming-up

Zoals we al eerder vermeld hebben is het verstandig om te beginnen met een warming-up. Hierdoor worden je spieren warm en dat verkleint de kans op blessure. Bij badminton bestaan de meeste warming-ups uit de volgende onderdelen:

- Looptoefeningen: Denk daarbij aan wandelen, sprinten, springen etc
- Rek- en strektoefeningen
- Oefeningen om uw armen, polsen, benen en enkels soepel te draaien
- Inslaan met een partner

Over het algemeen duurt een warming-up 10 tot 25 minuten.

Cooling-down

Na een wedstrijd (of training) is het verstandig om een cooling-down te houden. Ook hierdoor kun je de kans op blessure verkleinen. Net als bij de warming-up, wordt de cooling-down uitgeoefend door middel van een aantal oefeningen. Een cooling-down bestaat uit:

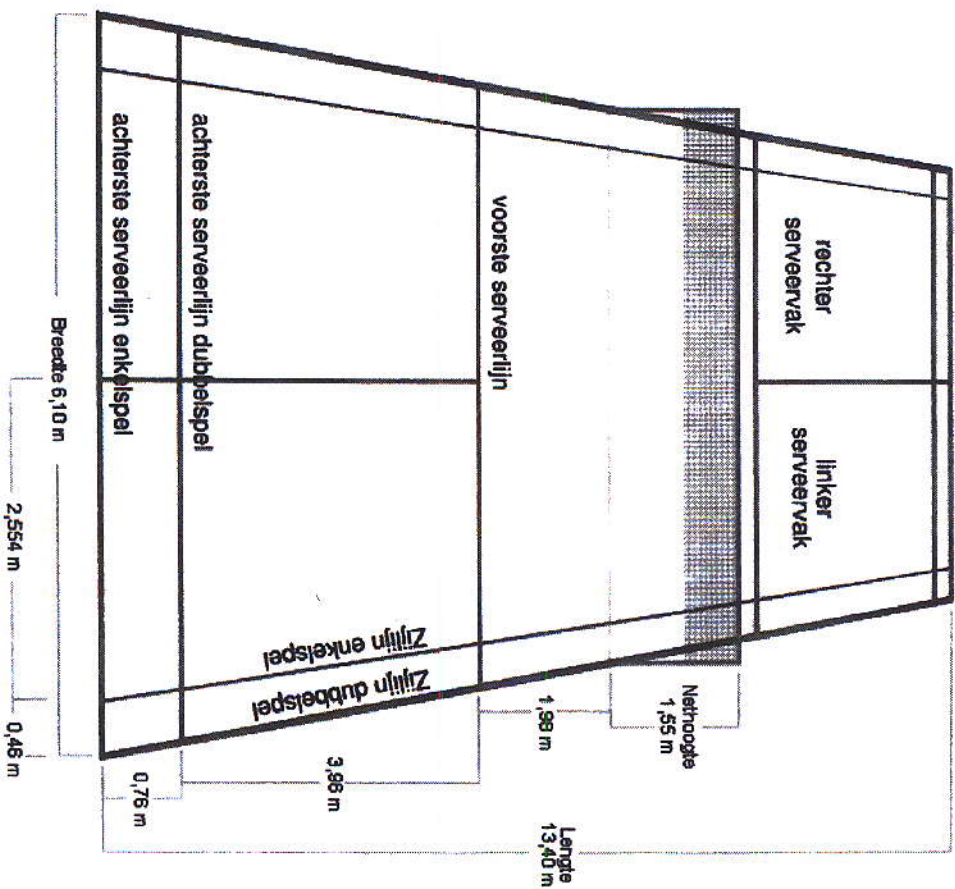
- Looptoefeningen: Denk daarbij aan uitlopen en/of uitspelen
- Rek- en strektoefeningen

- iets drinken om het verloren vocht weer op te kunnen nemen, bijvoorbeeld water
- Douchen

In de volgende hoofdstukken zullen we nader ingaan op het veld, je racket, hoe je deze vasthoudt en natuurlijk de punttelling.

Het net en de palen

De afmetingen van het speelveld en het net staan hieronder afgebeeld. De netpalen moeten op de buitenste zijlijnen geplaatst worden en mogen niet boven het net uitsteken. De netpalen staan op de lijnen, dus de palen horen bij het speelveld.



Het racket

Materiaalsoort

Goedkopere rackets zijn vaak van aluminium. Dit is een goedkope en sterke materiaalsoort, maar wel vrij zwaar. Duurdere rackets zijn gemaakt van andere materialen zoals Carbon. Dat is een kunststof die voor de stevigheid versterkt is met koolstofvezels.

Frames en bespanning

Er zijn vele soorten bespanningen. In de 'goedkopere' rackets zie je vaak nylonbespanningen, terwijl in de duurdere sterkere kunststofvezels zijn gebruikt. Er kunnen flinke verschillen zitten in de sterkte van de bespanning.

Grip

Let er bij de aankoop op dat de grip niet te dik is. Het racket moet gemakkelijk in je hand liggen, waardoor je soepel uit je pols kunt slaan.

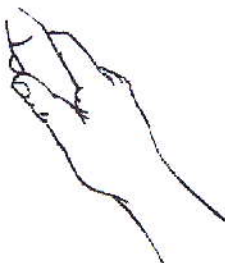
Badmintonrackets prijzen

Rackets zijn verkrijgbaar van 10 tot 200 euro. (Ook wel duurdere natuurlijk) Voor mensen die beginnen is een racket van rond de 40 à 50 euro aan te bevelen. Het prijsverschil zit voornamelijk in de materialen die in het racket verwerkt zijn.

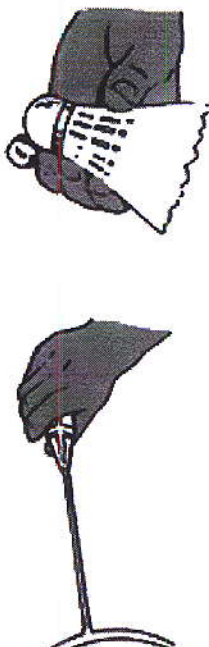
De greep

Basisgreep

Deze greep wordt voor alle slagen gebruikt. Door het gebruik van één en dezelfde greep hoeven we het racket niet steeds anders vast te houden. Het smalle gedeelte is tussen de duim en de wijsvinger, en de vingers zijn licht gespreid.

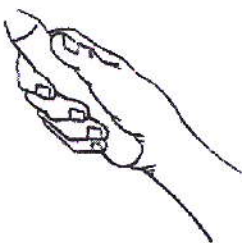


Een goede tip is om je racket een hand geven:



Backhandgreep

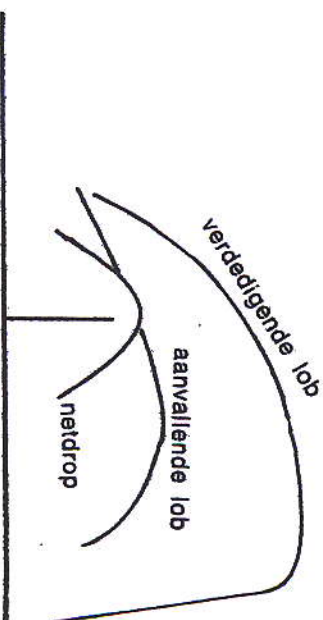
Deze greep wordt alleen gebruikt voor het slaan van een backhand. De duim zit bij deze greep op het brede gedeelte, waardoor je meer kracht hebt om te slaan.



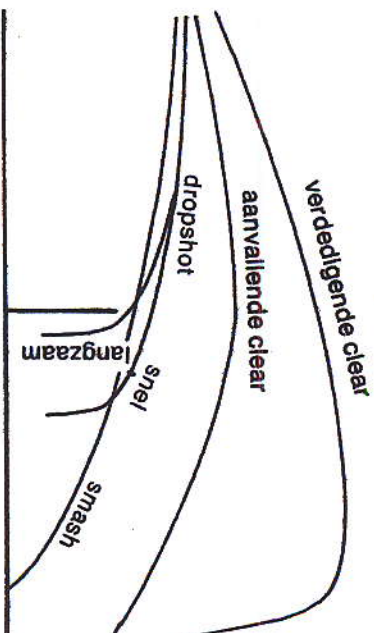
Verskillende slagen

Hieronder vind je een overzicht van een aantal verschillende slagen. In de training worden deze slagen uitgelegd, en gaan we veelvuldig mee oefenen.

Onderhandse slag



Bovenhandse slag



Puntentelling

De wedstrijd begint altijd met de toss. De winnaar van de toss moet kiezen uit de volgende mogelijkheden

- eerst serveren of eerst ontvangen;
- aan de ene dan wel aan de andere kant van het net beginnen.

De verliezer van de toss maakt vervolgens de overgebleven keuze.

1. Er wordt gespeeld volgens the best of three games (twee gewonnen games)
2. Er wordt gespeeld volgens het 'rally - point - systeem', beide partijen kunnen scoren, onafhankelijk van wie aan service is.
3. Als de serveerder niet scoort, gaat de service over en de ontvanger krijgt een punt.
4. Alle games gaan tot 21 punten, waarbij twee punten verschil moet bestaan.
5. Mocht de stand 20-20 worden, dan wordt verlengd tot het verschil van twee punten is ontstaan.
6. Wordt de stand 29 - 29, dan is 30e punt hoe dan ook beslissend in de game.
7. Als de serverende partij een even aantal punten heeft, wordt geserveerd vanuit het rechter servicevak; bij een oneven aantal punten wordt geserveerd vanuit het linkervak.
8. In het dubbelspel heeft een duo slechts één servicebeurt, die duurt tot de ontvangende partij een punt scoort; de service gaat dan over.
9. In het dubbelspel wisselen de serveerders van plaats als zij in hun servicebeurt scoren; scoren de ontvangers het punt dan krijgen zij het punt en de service, maar wisselen zij niet van plaats.

Fouten

Badminton kent de volgende fouten:

- een speler slaat de shuttle buiten de lijnen (uit)
- de shuttle valt in het eigen veld (een speler mist de slag)
- een speler slaat de shuttle in het net
- een speler raakt de shuttle meer dan één keer, tenzij het in eenzelfde beweging is
- een speler raakt de shuttle met zijn lichaam
- een speler raakt het net aan, voor de shuttle op de grond gevallen is
- een speler slaat de shuttle terug voor die boven het eigen veld is
- een speler staat op een lijn bij het serveren (voetfout)
- een speler slaat de service in het verkeerde vak
- een speler serveert voordat de tegenspeler klaarstaat.
- een speler serveert en het blad komt boven de heup op het moment van raken.
- een speler serveert bovenhands, waardoor de shuttle boven het hoofd geraakt wordt.
- de shuttle raakt tijdens een rally niet tot het speelveld behorende objecten (plafond, palen links/rechts van het speelveld)

Wanneer de scheidsrechter niet zeker weet of hij de goede beslissing maakt, kan hij een let geven. Dit komt voor wanneer er bijvoorbeeld niet duidelijk is of de shuttle in of uit was en wanneer niet duidelijk was of de tegenstander klaarstond (zo niet, dan een let). Een let houdt in dat de gespeelde punt opnieuw gespeeld moet worden.

Meer informatie

Algemeen

Zoals we in het voorwoord van dit boekje hebben aangegeven staat niet alles over badminton in dit boekje. Daarom hieronder een aantal verwijzingen naar interessante websites waar je meer informatie kan vinden.

- *Officiële website van de Nederlandse Badminton Bond*
<http://www.badminton.nl>
- *Startpagina's*
<http://badminton.startpagina.nl>
<http://badminton.beginleuk.nl>
- *Diversen*
<http://nl.wikipedia.org/wiki/badminton>
<http://www.badmintoncentraal.nl/>

Contact

Badminton Vereniging Woudenberg
P/a Nico Bergsteijnweg 143, 3931 CC Woudenberg (Secretariaat en
algemeen postadres)
woudenberg@badminton.nl