



badmintonclub   
Boomgaardshoek

# PBC

# Boomgaardshoek

Algemene informatie



## Welkom bij PBC Boomgaardshoek!

PBC Boomgaardshoek is een badmintonvereniging waar sportiviteit en gezelligheid hand in hand gaan. Bij onze vereniging, opgericht in 1982, spelen recreanten, jeugd- en competitiespelers.

Onze speeldagen zijn op de dinsdag- en vrijdagavond en op zondagochtend. Vanaf de oprichting wordt gespeeld in Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1, 3191 RA Hoogvliet rt.

Binnen de vereniging spelen mensen van verschillende niveaus. Lid worden kan vanaf vijf jaar tot.....

Iedereen die het leuk vindt sportief bezig te zijn kan lid worden. Er wordt gespeeld op verschillende niveaus, zodat er voor iedereen aansluiting is. Op de speelavonden hanteren wij een ahangsysteem. Elke 20 minuten wordt er gewisseld, zodat er in verschillende samenstellingen kan worden gespeeld.

Binnen de vereniging zijn veel vrijwilligers actief. Zij organiseren elk seizoen diverse activiteiten en toernooien voor zowel senioren als jeugdspelers. Ook nemen leden van de vereniging regelmatig deel aan toernooien bij andere verenigingen.

In dit informatieboekje zullen wij iets meer vertellen over PBC Boomgaardshoek, de badminton sport en de spelregels. Kijk voor meer informatie ook op onze website [www.pbcboomgaardshoek.nl](http://www.pbcboomgaardshoek.nl) of bezoek ons via Facebook en Twitter.

Wij heten u van harte welkom bij PBC Boomgaardshoek!



## **Badminton, een stukje geschiedenis....**

Algemeen wordt aangenomen dat India de bakermat is van het badminton omdat daar het spel POONA werd beoefend. Waarschijnlijk genoemd naar de stad Poona, die ongeveer 50 km van Bombay ligt. Engelse officieren introduceerden het spel, waarmee zij in India kennis maakten, in Engeland en omstreeks 1873 werd het spel intensief beoefend op het landgoed van de Hertog van Beaufort in Gloucestershire. De naam van dat landgoed was BADMINTON en aangenomen mag worden dat de naam van het landgoed is overgegaan op het spel. Uit oude schilderijen staat vast dat men het spel toch ook in Europa al kende en vermoedelijk werd het onder verschillende namen beoefend.

Ken Davidson, een bekende Amerikaanse badmintonautoriteit, die zich in de geschiedenis van het badminton heeft verdiept, kwam tot de ontdekking dat het spel al in de 12e eeuw in Engeland werd gespeeld. Ook in Frankrijk kende men het spel 'Jeu de longue plume' al in de middeleeuwen. Er bestaat een schilderij uit de 17e eeuw van Adam Menyoki waaruit blijkt dat het spel met een kleine racket en een soort shuttle werd gespeeld. Die shuttle stond vroeger bekend als pluimbal. Een goed Nederlands woord voor badminton zou dus 'pluimbal' zijn.

Officiële spelregels werden in 1877 vastgelegd en in 1934 werd de Internationale Badminton Federatie opgericht. Deze federatie is belast met het toezicht houden op de naleving van de spelregels.

Sinds 1992 is badminton ook een Olympische Sport.

## **PBC Boomgaardshoek**

Binnen PBC Boomgaardshoek kennen wij diverse spelersgroepen:

### ***De recreanten***

De senioren groep bestaat zowel uit recreanten als competitie spelers. Recreanten nemen geen deel aan de officiële competitie, maar er wordt vaak niet minder fanatiek gespeeld. De meeste recreanten doen wel mee aan de toernooien die binnen de vereniging worden georganiseerd. Bij de toernooien is er een indeling naar sterkte, waardoor ook de beginnende speler al mee kan doen. Voor de beginnende badmintonner bestaat de mogelijkheid deel te nemen aan de recreantentraining. Hier worden de basisbeginselen van badminton doorgenomen, zoals de verschillende slagen en de spelregels. Bij voldoende animo wordt deze training tweemaal per seizoen, gedurende twee maanden achtereen, gegeven.

### ***De competitie spelers***

PBC Boomgaardshoek neemt met een aantal teams deel aan de competitie van Badminton Nederland. De competitie vindt plaats van september tot en met januari. Er wordt in verschillende klassen mee gespeeld. Bij voldoende belangstelling wordt ook deelgenomen aan de dames- en heren competitie in het voorjaar. De competitie spelers trainen op dinsdagavond.

### ***De jeugd***

De jeugd traint op vrijdagavond van 18.00 tot 21.00 uur en op de dinsdagavond traint een selectie groep van 19:00 tot 20:00 uur. De groepen worden ingedeeld naar leeftijd en sterkte, waarbij de jongere jeugdleden vroeg trainen. Elk jaar neemt een groot aantal oudere jeugdleden deel aan de jeugdcompetitie. Ook spelen zij binnen de vereniging mee met een aantal toernooien voor de senioren. Daarnaast kunnen oudere jeugdleden van wie het speelniveau voldoende is, al voor hun 18e instromen in de seniorencompetitie en mee doen met de training voor de competitie spelers.

***Welke kosten zijn er aan verbonden?******Contributie***

Het lidmaatschap is gebonden aan een seizoen (september t/m juni). Indien het lidmaatschap tussentijds aanvangt, wordt naar rato korting verleend. Mocht u willen kijken of het lidmaatschap wat voor u is, dan bestaat de mogelijkheid om de eerste twee avonden vrijblijvend mee te spelen.

Voor actuele informatie over de contributie en competitiebijdragen verwijzen wij u naar onze website [www.pbcboomgaardshoek.nl](http://www.pbcboomgaardshoek.nl).

***Clubkleding***

PBC Boomgaardshoek beschikt over een clubtenue (shirt). Alle competitie spelers spelen in het tenue. Ook voor recreanten bestaat de mogelijkheid het shirt aan te schaffen.

***Wat zijn onze speeltijden?***

Wij spelen drie keer per week op de dinsdag- en vrijdagavond en op zondag. Hieronder een overzicht van de specifieke speeltijden en -mogelijkheden.

**Dinsdag**

|                      |                       |  |
|----------------------|-----------------------|--|
| 19:00 uur —22:00 uur | Training, vrij spelen | Jeugd, Competitiespelers en Recreanten |
|----------------------|-----------------------|--|

**Vrijdag**

|                     |                      |   |
|---------------------|----------------------|---|
| 18:00 uur—22:00 uur | Training, vrijspelen | Jeugd, Studenten, Recreanten en Competitiespelers |
|---------------------|----------------------|---|

**Zondag**











|                           |                        |   |
|---------------------------|------------------------|---|
| 10:00 uur—14:00 uur       | Competitie, vrijspelen | Jeugd, Studenten, Recreanten en Competitiespelers |
| Of<br>11:00 uur—13:00 uur |                        |   |

*In verband met inkoop van de zaalhuur, kunnen de bovenstaande tijden variëren. Voor actuele informatie over de speeltijden zie [www.pbcboomgaardshoek.nl](http://www.pbcboomgaardshoek.nl)*






### ***Welke activiteiten organiseren we?***

Gedurende het jaar worden er gespreid over het seizoen diverse activiteiten georganiseerd, zoals:

-  Clubtoernooi
-  Jeugdclubtoernooi
-  Kind-oudertoernooi
-  Kersttoernooi
-  PBC Boomgaardshoek Open Toernooi
-  Racketavonden
-  Viertalcompetitie
-  Trainingen voor recreanten, competitiespelers en jeugdspelers
-  Zomerbadminton
-  Regelmatige uitgave van een digitale nieuwsbrief

### **Commissies**

Zoals iedere vereniging heeft ook onze vereniging een bestuur dat zorg draagt voor de algemene bestuurlijke zaken. Naast het bestuur, bestaan er binnen onze vereniging verschillende commissies. Dit zijn onder andere:

-  Technische Commissie: regelt alles omtrent de competitie
-  Toernooi Commissie: organiseert het Open Toernooi en het ClubToernooi
-  Jeugd Commissie: regelt alles dat met de jeugd te maken heeft

Verder zijn er nog de Kascommissie, Recreantencommissie, Feestcommissie en de PR-Commissie.

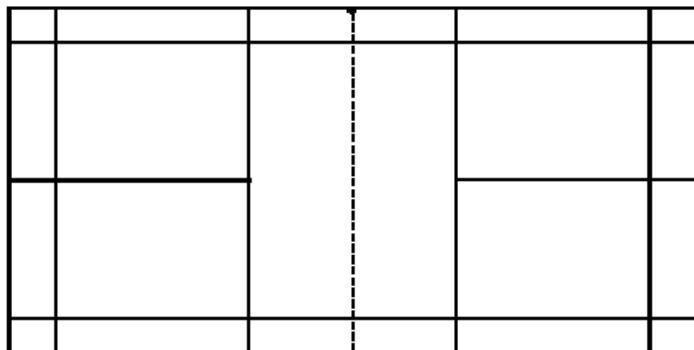
Vind je het leuk om ook te helpen als vrijwilliger in een commissie of bij een bepaalde activiteit laat het dan even weten bij de betreffende commissie of het bestuur.

## De spelregels

Hierna zullen wij de belangrijkste spelregels van het badmintonspel uitleggen.

### Het speelveld

Het speelveld van badminton ziet er zo uit:



Het veld is 13,40 meter lang en 6,10 meter breed. Het net moet bij de palen 155 cm hoog zijn. De kleur van de lijnen kan per sporthal verschillen, in het MFC zijn de lijnen blauw.

### De puntentelling

Elke badmintonwedstrijd (een set) gaat tot 21 punten, maar dan moet je wel minimaal 2 punten verschil hebben. Dus je hebt bijvoorbeeld gewonnen als het 19-21 staat. Maar staat het bijvoorbeeld 20-20 dan moet je met minimaal 2 punten verschil winnen, dus bijvoorbeeld 22-20. Dit kan doorgaan totdat het 29-29 staat. Dan is degene die het 30<sup>ste</sup> punt maakt de winnaar. De eindstand is dan 30-29.





Om een wedstrijd te winnen moet je 2 sets hebben gewonnen, zoals hierboven is uitgelegd. Als jij en je tegenstander allebei een set hebben gewonnen, dan moet je een 3<sup>de</sup> set spelen.

Heb je in een set 11 punten gemaakt of je tegenstander is als eerste bij de 11 punten, dan mag je 30 seconden rusten.

Is een set afgelopen, dan heb 1 minuut rust en daarna moet je van speelhelft wisselen.



Als je een 3<sup>de</sup> set moet spelen, dan moet je bij de 11 punten wisselen van speelhelft.

Hoe kan je een punt maken?

-  Als de shuttle bij de tegenstander binnen het speelveld op de grond valt
-  Als de shuttle tijdens de service van de tegenstander buiten het servicevak valt
-  Als de tegenstander in het net slaat
-  Als de tegenstander de shuttle 2 maal achter elkaar raakt.

## **De toss**

Voordat een wedstrijd begint is er een loting, de toss. Wie deze toss wint dient een keuze maken uit de volgende mogelijkheden:

-  Eerst serveren of eerst de service ontvangen;
-  Het spel beginnen aan de ene kant van het net, dan wel aan de andere kant.

De tegenpartij kiest uit de overgebleven mogelijkheden. Dus indien bijvoorbeeld de winnaar van de toss ervoor kiest om eerst te serveren, dan mag de verliezer van de toss bepalen aan welke kant van het net hij/zij begint.






Voor elke wedstrijd moet er getost worden. Tijdens een toss wordt bepaald wie er met de wedstrijd mag beginnen. Bij een toss gooit de scheidsrechter de shuttle omhoog en naar wie het puntje van de shuttle wijst mag kiezen of hij/zij begint met serveren of dat hij/zij de service weggeeft, verder mag je, als je service heb weggegeven, kiezen aan welke kant je wilt beginnen.

## **Let**

Een let betekent dat de rally opnieuw moet worden gespeeld als gevolg van een onvoorziene gebeurtenis, bijvoorbeeld als een shuttle van een andere wedstrijd op jouw baan valt. Ook als de scheidsrechter twijfelt bij een punt of als je niet ziet dat de shuttle in of uit is, dan wordt er een let gespeeld.

## **Wedstrijden**

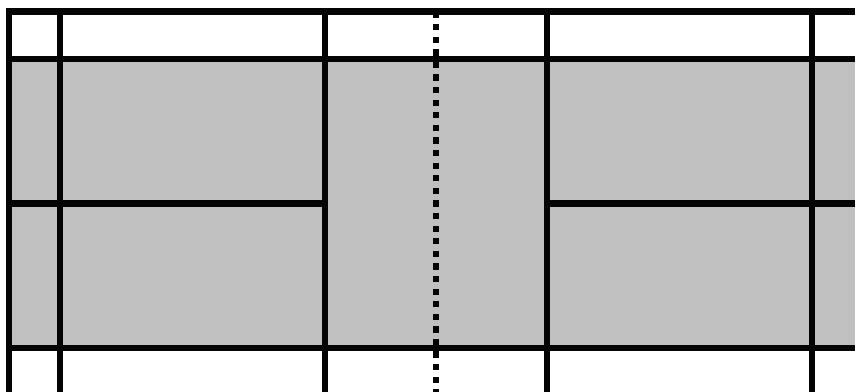
Je hebt bij het badminton verschillende soorten wedstrijden, namelijk:

-  Herenenkel;
-  Damesenkel;
-  Mix;
-  Herendubbel;
-  Damesdubbel.

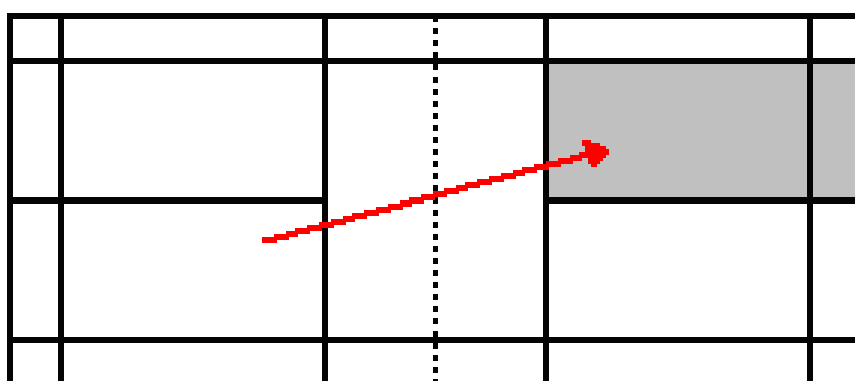


## Dames- en herenenkel

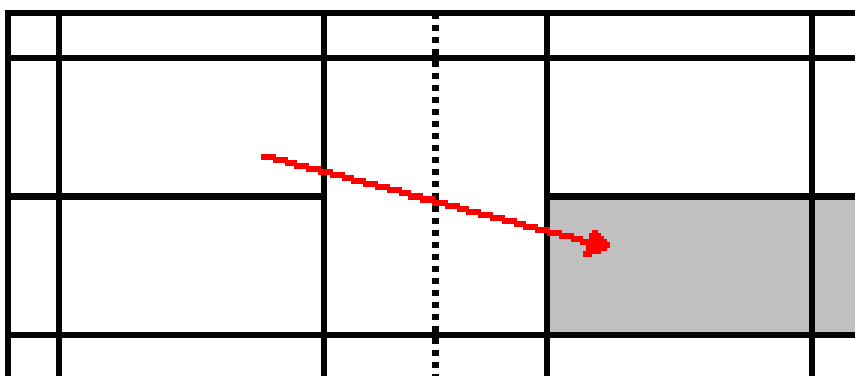
Tijdens een herenenkel staan 2 heren tegenover elkaar. Tijdens een damesenkel staan 2 dames tegenover elkaar. Het veld is tijdens een enkel lang en smal zoals je op het volgende plaatje kan zien.



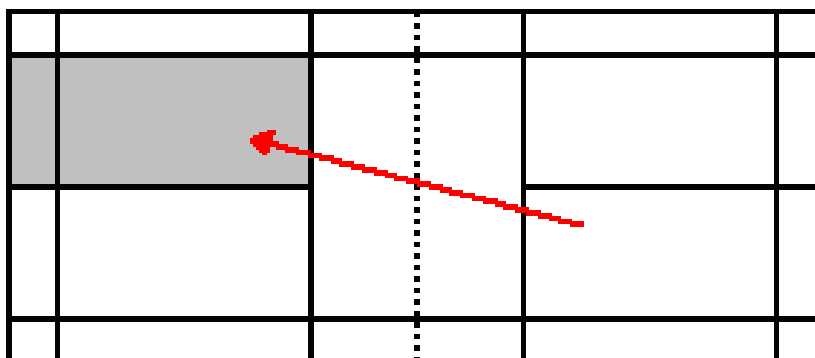
Als je de toss heb gewonnen begin je rechts met serveren zoals je hieronder kan zien. De shuttle moet wel in het gekleurde vak komen.



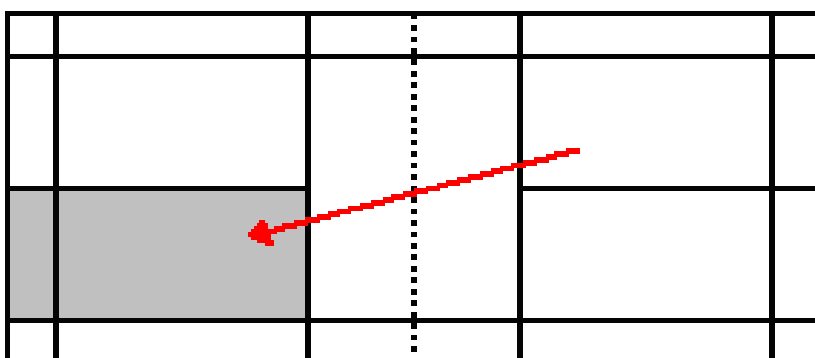
Je serveert altijd schuin naar de overkant. Mocht je een punt hebben gemaakt dan schuif je een vak op en dan ga je links serveren. Dit wisselt de hele wedstrijd.



Stel jij serveert en de tegenstander maakt gelijk een punt, dan staat hij met 1-0 voor. Dan begint hij niet rechts maar links met serveren. Zoals in het onderstaande plaatje.



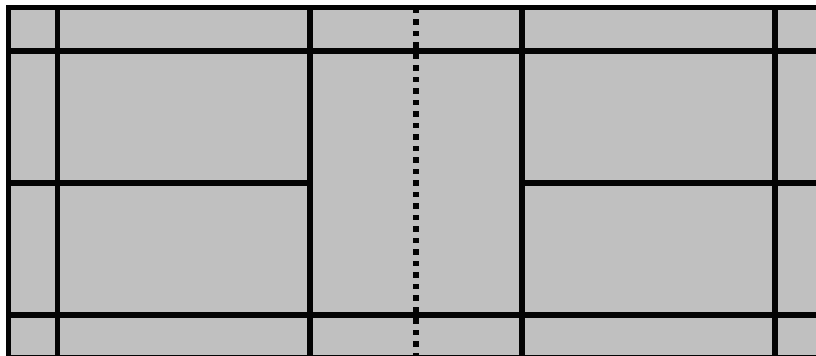
Maakt hij dan een 2<sup>de</sup> punt, dus dan staat het 2-0 dan gaat hij weer rechts serveren. Zoals in het volgende plaatje.



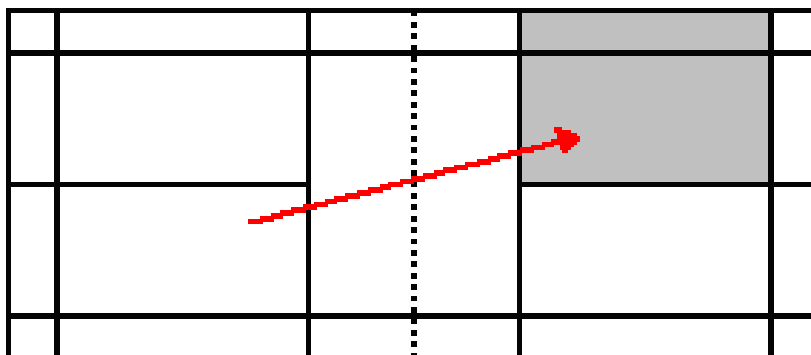
Een ezelsbruggetje voor de enkel is dat je rechts staat bij de even cijfers en links sta je bij de oneven cijfers.

## Mix

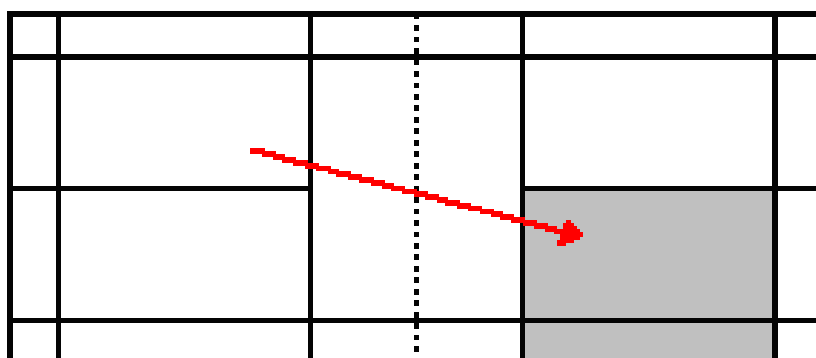
Tijdens een mix spelen een heer en een dame samen tegen andere heer en dame. Het speelveld is tijdens een mix lang en breed. Zie het plaatje hieronder.



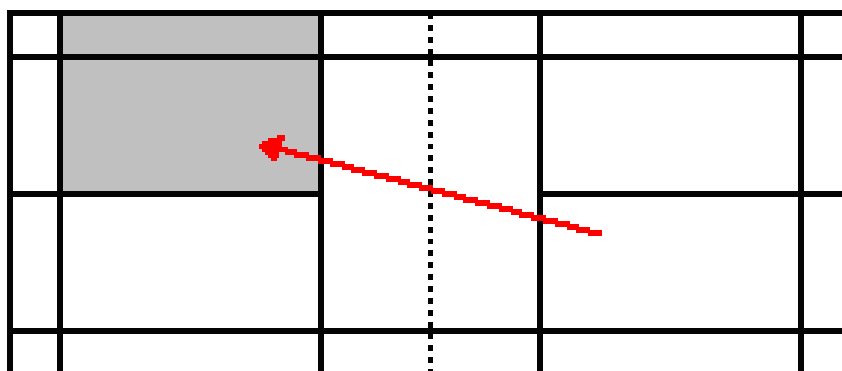
Als je de toss hebt gewonnen begint de dame rechts met serveren. De shuttle moet binnen het gekleurde vak komen. Zoals op het onderstaande plaatje.



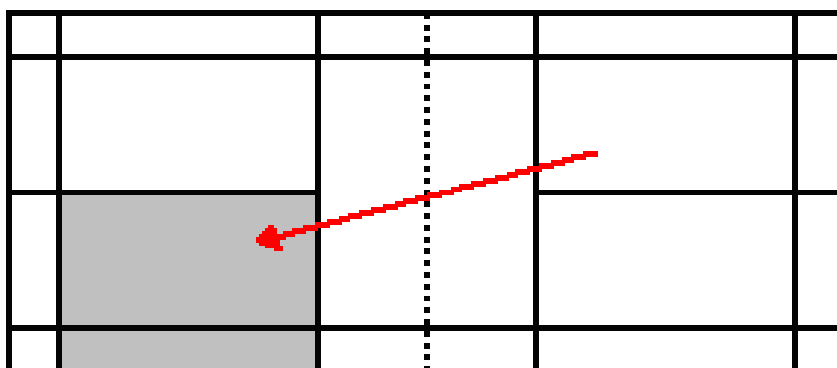
Net zoals in het enkelspel moet je als je een punt hebt gemaakt wisselen van speelhelft. Je begint dan dus in het linkerserveervak weer met serveren. Zie het volgende plaatje.



Maakt je tegenstander een punt nadat jij bent begonnen met serveren, dan begint de heer links met serveren. Zoals je in het volgende plaatje kan zien.



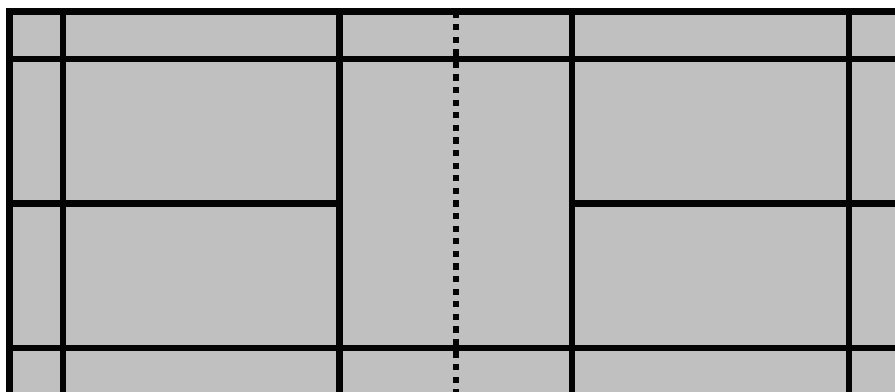
Maakt je tegenstander dan weer een punt dan serveert hij vanuit het rechtervak. Zoals hieronder te zien is.



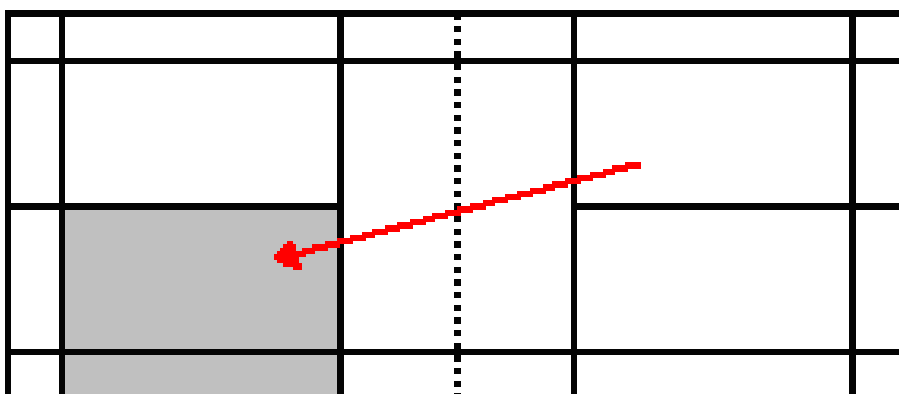
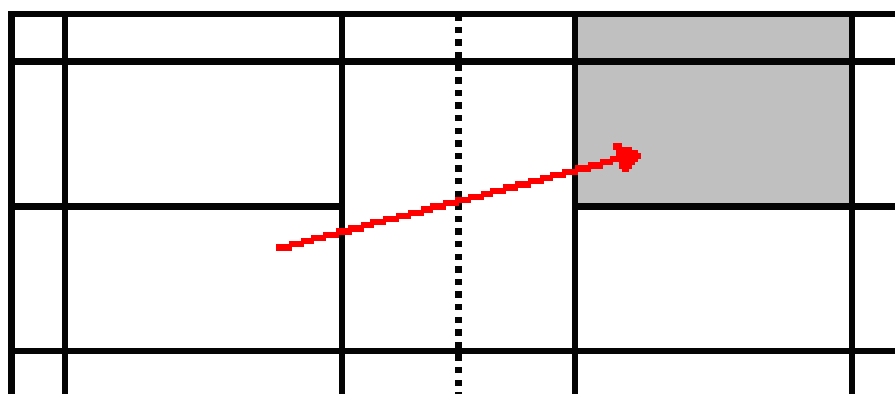
Als je niet weet aan welke kant je moet serveren kan je net zoals in de heren- en damesenkel het volgende ezelsbruggetje onthouden. Je gaat rechts serveren bij de even cijfers en je gaat links serveren bij de oneven cijfers.

## Heren- en Damesdubbel

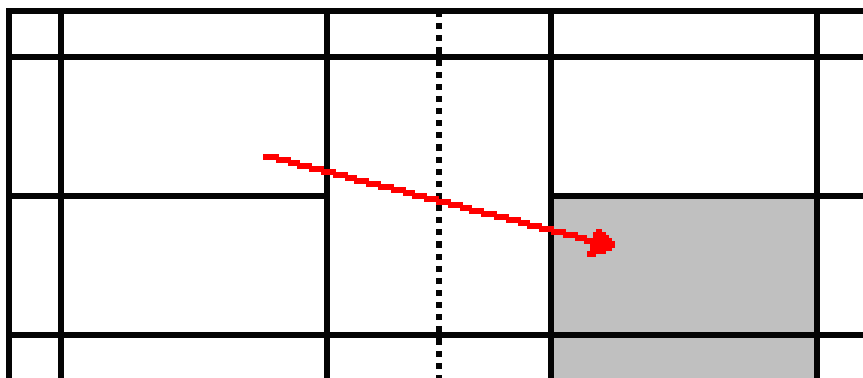
Tijdens een dubbel spelen 2 heren tegen twee heren of 2 dames tegen 2 dames tegen elkaar. Het speelveld tijdens een dubbel is net zoals bij de mix lang en breed.



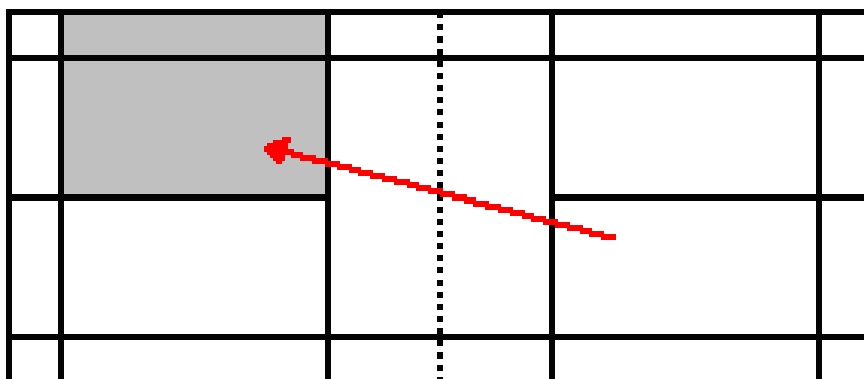
Als je de toss hebt gewonnen begint 1 van de 2 spelers rechts met serveren. Zoals op de onderstaande 2 plaatjes. De shuttle moet tijdens de service in het gekleurde vakje vallen.



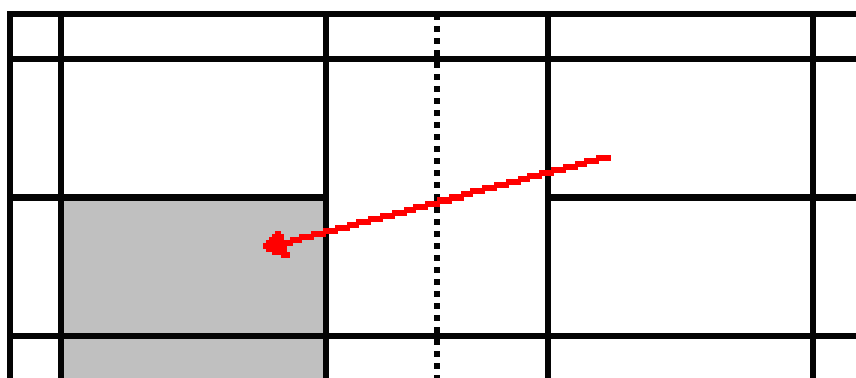
Net zoals in de enkels moet je als je een punt hebt gemaakt wisselen van speelhelft. Je begint dan dus in het linker serveer vak weer met serveren. Zie het plaatje hierna.



Maakt je tegenstander een punt nadat jij bent begonnen met serveren, dan begint de tegenstander links met serveren. Zoals je in het volgende plaatje kan zien.



Maakt je tegenstander dan weer een punt dan serveert hij vanuit het rechtervak.



Net zoals in de mix kun je, als je niet weet aan welke kant je moet serveren, als ezelsbruggetje het volgende onthouden. Je gaat rechts serveren bij de even cijfers en je gaat links serveren bij de oneven cijfers.

## Materialen

Een badminton uitrusting bestaat uit sportkleding, een racket en goede schoenen. Het aardige van badminton is dat een goede uitrusting heus niet duur hoeft te zijn. Er zijn wel een aantal dingen waar je goed op moet letten tijdens de aanschaf.

### Schoenen

Goede badmintonschoenen kunnen veel blessures voorkomen en zijn de basis voor goed voetenwerk. Badmintonschoenen hebben een vlakke en stugge zool, waardoor veel grip met het vloeroppervlak is in alle richtingen.

Tijdens het badmintonspel worden veel voor- en achterwaartse bewegingen gemaakt en daarom moeten schoenen stevig te zijn op de neus en op de hiel. Daarnaast moet een extra versteviging zijn aangebracht van de kleine teen tot aan de middenvoet, omdat er ook veel zijwaartse bewegingen worden gemaakt.

#### *Tips bij de aankoop van badmintonschoenen:*

- 🔊 Geen zwarte zolen (zwarte zolen zijn in sporthallen niet toegestaan);
- 🔊 Goede bescherming neus van de schoen;
- 🔊 De schoenen moeten een goede dempende werking hebben;
- 🔊 De schoen moet flexibel zijn tussen de middenvoet en de tenen;
- 🔊 Let op een goede pasvorm, zowel in de lengte als in de breedte;
- 🔊 Koop schoenen het liefst in een speciaalzaak.

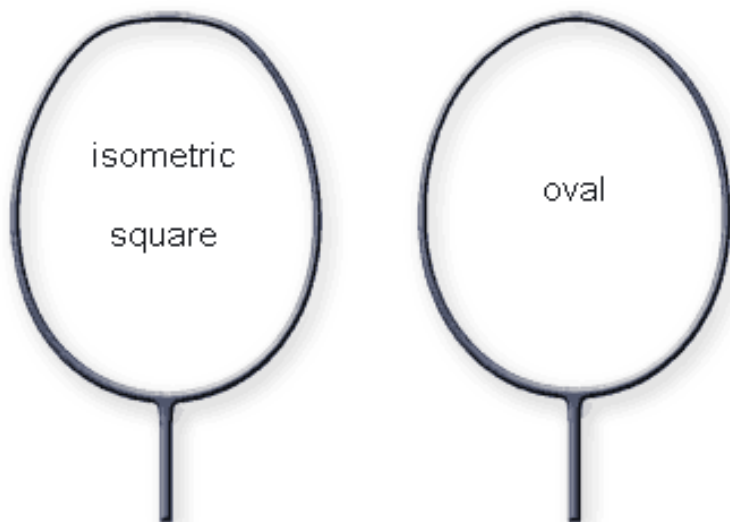


## Racket

Over rackets is heel veel te vertellen. Badmintonrackets bestaan uit een frame en bespanning. Vroeger werd er gespeeld met houten frame, maar tegenwoordig zijn de meeste racketframes gemaakt van carbon, grafiet of zelfs titanium.

## Racketblad

Het blad kan verschillende vormen hebben. Zo is er de isometric, de oval, de wide-body of de long-body.



## Racketgrip

De grip kent drie dikten:

Grip 2 = dikke grip,

Grip 3 = medium grip (gebruikelijk in Nederland),

Grip 4 = dunne grip

Daarnaast is ook de bekleding van de grip belangrijk. Een goede grip zorgt er natuurlijk voor je het racket goed kunt vasthouden en controleren. Naast de synthetische grip, is er ook de badstof grip die het zweet beter opneemt, maar daarentegen ook sneller versleten raakt. Een overgrip kun je over de bestaande grip heen doen. Vaak kun je voor weinig geld een gripje aanschaffen op de vereniging.

## Steel

De steel (shaft) bepaalt voor een groot gedeelte de speeieigenschappen van een racket. Vooral de flexibiliteit van een racket speelt een rol. Met een flexibel racket kan met minder kracht de shuttle meer snelheid worden meegegeven, vanwege het zogenaamde trampoline-effect. Een minder sterke speler zal dus vaak met een flexibel racket spelen. Nadeel is wel dat je minder precisie en controle over de shuttle hebt, wat je met een stijf racket dus weer wel hebt.

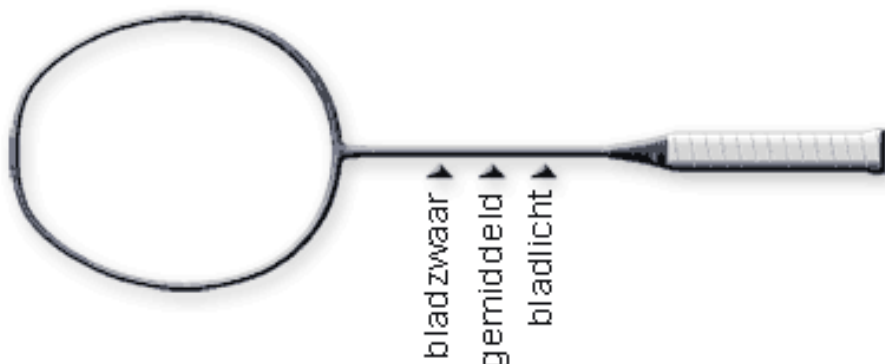


## Gewicht

Het gewicht van een racket varieert tegenwoordig tussen de 80 en 100 gram. Het voordeel van een licht racket is dat deze goed en snel hanteerbaar zijn. Er kunnen met een licht racket snelle zwaaibewegingen gemaakt worden en zijn beter manoeuvreerbaar. Het nadeel van een licht racket is dat deze minder stabiel zijn en dat er meer kracht nodig is om een shuttle snelheid mee te geven. Een licht racket hoeft dus zeker niet beter te zijn dan een wat zwaarder racket.

## Balans

Een racket heeft drie mogelijke zwaartepunten waardoor de balans van een racket bepaald wordt. Zo heb je een topzwaar racket, waarbij het gewicht meer naar het blad zit. Hierdoor kun je harder slaan, maar ben je minder wendbaar, waardoor verdedigen moeilijker is.







Een racket met een gelijkmatig verdeeld gewicht is het meest geschikt voor allround spelers.

Rackets waarbij het gewicht meer naar de steel is gericht, zijn zeer wendbaar en daardoor erg geschikt voor snelle acties. Maar om hard te slaan, zul je hier dan weer meer kracht voor moeten gebruiken.

## Bespanning

Een bespanning kan gemaakt zijn van darmsnaren of van nylonsnaren. Vrijwel alleen topspelers spelen met darmsnaren. Wat wel belangrijk is, is hoe strak de bespanning is (aantal kilogrammen). Een strakke bespanning wordt veelal gebruikt door spelers die veel kracht hebben (10 a 11 kg). Wanneer iemand wat minder hard slaat, kan het beste gekozen worden voor een wat slappere bespanning (8 a 9 kg). Een racket laten bespannen kan in een sportwinkel, maar vaak zijn binnen de vereniging ook wel mensen die dit voor je kunnen doen.

### **Tips bij de aankoop van een badmintonracket:**

-  Koop een racket van een bekend badmintonmerk, zoals Yonex, Karakal, Carlton, Victor;
-  Kies niet voor een te licht racket. 90-94 gram is goed genoeg;
-  Het racket moet liefst flexibel zijn. Het moet een beetje kunnen buigen;
-  Vaak is het mogelijk om via iemand van de vereniging een racket te kopen. Vraag hier eens naar (soms kun je dan ook een racket uitproberen).

### **Shuttles**

Badminton wordt gespeeld met veren of met nylon shuttles. Veren shuttles worden gemaakt van de veren van ganzen. Het maken van deze shuttles is erg arbeidsintensief en daarom zijn deze shuttles duurder dan nylon shuttles. Veren shuttles worden in de competitie gebruikt, omdat ze een preciezere en stabielere vlucht hebben dan een nylon shuttle. Nadeel van veren shuttles is dat ze veel sneller kapot gaan. Het spelen met veren shuttles is dus best duur en daarom wordt vaak pas in de hogere klassen van de competitie met veren shuttles gespeeld.

De snelheid van nylon shuttles wordt aangegeven met “slow, medium of fast”. Fabrikanten geven met behulp van een gekleurd ringetje op de dop van de shuttle de snelheid aan. Groen is langzaam, blauw is medium en rood is snel.

### **Kleding**

In principe kun je in een shirt, korte broek of rokje spelen. Tijdens het vrij spelen en tijdens trainingen zijn daarvoor verder geen regels, maar er wordt wel verwacht de kleding netjes gekleed is. Echter tijdens competitiewedstrijden en toernooien is het niet toegestaan om fluorescerende kleding te dragen. Daarnaast verlangt de bond dat tijdens de competitiewedstrijden de spelers in herkenbare clubtenues spelen.



## Aanvullende informatie

### E-mailadressen

Hieronder volgt een overzicht van de e-mailadressen welke gebruikt worden binnen PBC Boomgaardshoek.

*Bestuur:* [info@pbcboomgaardshoek.nl](mailto:info@pbcboomgaardshoek.nl)

*Jeugdcommissie:* [jeugd@pbcboomgaardshoek.nl](mailto:jeugd@pbcboomgaardshoek.nl)

*Technische Commissie:* [tc@pbcboomgaardshoek.nl](mailto:tc@pbcboomgaardshoek.nl)

*Sponsorcommissie:* [info@pbcboomgaardshoek.nl](mailto:info@pbcboomgaardshoek.nl)

*Toernooi Commissie:* [toernooi@pbcboomgaardshoek.nl](mailto:toernooi@pbcboomgaardshoek.nl)

### Social Media

PBC Boomgaardshoek is ook actief bezig met social media. Zo heeft der vereniging een aantal Facebook-pagina's en een aantal Twitter-accounts. Hieronder volgt een overzicht:

#### Facebook

De vereniging kunt u op Facebook vinden door te zoeken op: PBC Boomgaardshoek.

Onze jeugdafdeling heeft een eigen Facebook-pagina waarop ook veel informatie staat. U kunt deze pagina vinden door te zoeken op: Jeugdcommissie PBC Boomgaardshoek.

#### Twitter









PBC Boomgaardshoek heeft een algemene Twitter-account alsmede een Twitter-account voor onze jeugdleden. U kunt ons volgen op:

*Algemeen:* @ppbbcc

*Jeugd:* @jc\_pbc



**Wist u dat:**

-  PBC Boomgaardshoek is opgericht in 1982!
  
-  PBC Boomgaardshoek een vereniging is waar zowel: Recreanten– als Competitie– en Jeugdspelers meer dan welkom zijn!
  
-  PBC Boomgaardshoek al jaren speelt in het MFC Boomgaardshoek!
  
-  U PBC Boomgaardshoek kunt benaderen op de website: [www.pbcboomgaardshoek.nl](http://www.pbcboomgaardshoek.nl)!
  
-  U ons kunt volgen via diverse Facebook– en Twitter-accounts!
  
-  Er binnen PBC Boomgaardshoek diverse activiteiten worden georganiseerd om het alle leden naar hun zin te maken!
  
-  U op diverse dagen binnen PBC Boomgaardshoek het badmintonspelletje kunt spelen!
  
-  Badminton een Olympische sport is sinds 1992!



[www.pbcboomgaardshoek.nl](http://www.pbcboomgaardshoek.nl)



Volg ons op Facebook & Twitter!



Copyright Redactie  
PBC Boomgaardshoek