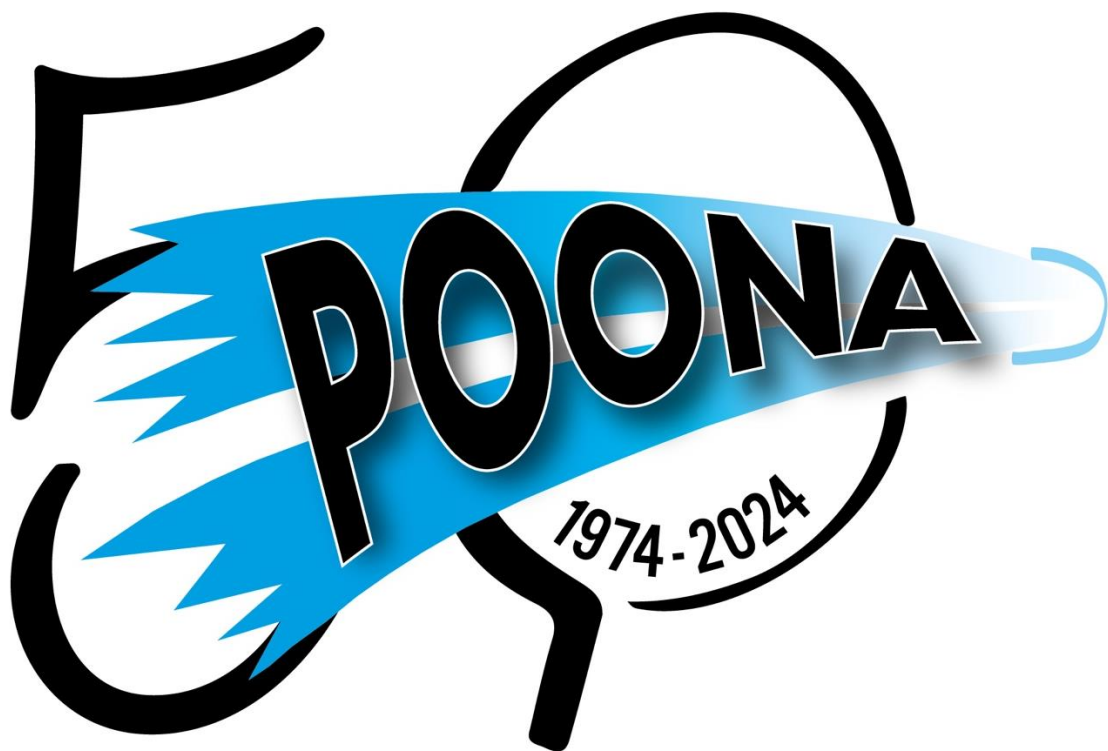


GBC Poona

Actief met veerkracht!



G.B.C. Poona
Pelgrimstraat 61
7011 BJ Gaanderen

Rabobank nr.: 11.53.14.172
IBAN: NL 09 RABO 0115 3141 72

Inhoudsopgave	Pagina
Welkom bij Badmintonclub Poona!	2
Bij wie kun je terecht?	4
Wat betekent 'Poona' eigenlijk?	5
Hoe laat speelt wie, wanneer en waar?	6
Bad-mini-ton	6
Jeugdbadminton	6
Recreatie en wedstrijdbadminton	6
Inclusief Badminton (Para-badminton)	6
Vrijdagochtend Badminton	7
Competitie	7
Contributie	7
Trainers	7
Locatie	8
Vrijwilligers	8
Wat heb je nodig?	9
Hoe gaat het badminton spel?	10
Welke slagen zijn er?	12

Welkom bij Badmintonclub Poona!

Poona speelt als badmintonclub in Gaanderen en Doetinchem. In de regio staan we bekend als een club met een goed spelniveau, maar ook om de gezelligheid en met aandacht voor iedere leeftijdsgroep. Onze club telt rond de 120 leden, variërend in leeftijd van 6 tot 86 jaar.

Badminton is een sport die we allemaal kennen. Op het strand of in de tuin; iedereen heeft wel eens tegen een pluimpje geslagen. Maar badminton is veel meer dan dat. Het is een professionele topsport. Zo vinden er jaarlijks veel internationale toernooien plaats over de hele wereld. Zo'n 138 landen zijn aangesloten bij de International Badminton Federation (IBF) en natuurlijk ontbreekt badminton niet op de Olympische Spelen.

Er spelen naar schatting zo'n 100 miljoen mensen regelmatig badminton

En niet zonder reden! Badminton is een fysiek zware sport. Het is de snelste racketsport ter wereld. Wie goed wil badmintonnen, moet kracht, bliksemsnelle reflexen, snelheid, uithoudingsvermogen en een goede hand-oog-coördinatie bezitten.

GBC Poona is meer dan alleen maar badminton

Naast de trainingen en competitie kent onze vereniging een aantal jaarlijks terugkerende evenementen. Zo organiseren wij onder andere:

... voor de jeugd:

- Gezelligheidstoernooi
- Bezoek aan de Dutch open
- Pepernotentoernooi
- Carnavalstoernooi
- Familie-kind toernooi
- Jeugduitje of jeugdkamp
- Clubkampioenschappen
- Deeldiploma's

... voor de volwassenen:

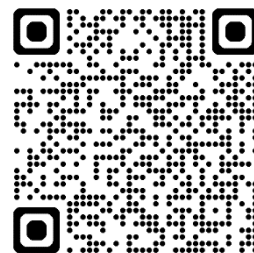
- Toernooien
- Clubkampioenschappen
- Poonaweekend
- Slottoernooi
- Gezelligheids- en feestavonden

Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen?

In dit boekje vind je informatie over onze club, de badmintonsport en over wat er allemaal bij het badmintonnen komt kijken. Als je nog vragen hebt horen wij het graag. Meer informatie kun je ook vinden op onze website www.gbcpoona.nl. Je kunt ook de QR-code scannen.

Wij wensen je een fijne tijd bij Poona! Met zowel op als naast de baan heel veel plezier.

Het bestuur



Bij wie kun je terecht?

Poona kent een bestuur en verschillende commissies:

Voorzitter	Didier van Det tel: 06 – 53 96 09 01 voorzitter@gbcpoona.nl
Aan- en afmeldingen	Maria Dorrestijn tel: 06 - 25 30 64 29 secretaris@gbcpoona.nl
Financiën	Joop Roosendaal tel: 06 – 26 16 36 34 penningmeester@gbcpoona.nl
Technische zaken	Rogier Ratering Tel: 06 – 30 89 22 65 tc@gbcpoona.nl
Jeugdzaken	André Renkens tel: 06 – 21 85 00 17 jc@gbcpoona.nl
Communicatie en PR	Susan Daams tel: 06 – 10 44 33 07 pr@gbcpoona.nl
Competitieleider selectie en jeugd	Lotte Tiemessen tel: 06-17098826 2101ccp@badminton.nl

Wat betekent 'Poona' eigenlijk?

Badminton bestaat al heel lang. Aangenomen wordt dat het zo'n 2000 jaar geleden in India is ontstaan. In overgebleven geschriften staat een spel beschreven waarbij men een vliegend voorwerp, een gewicht of vrucht waaraan veren zijn bevestigd, naar elkaar slaat. Als slaginstrument gebruiken ze hun handen en voeten. Dit spel noemden ze Poona. Waarschijnlijk vernoemd naar de stad Poona in India.

De bedoeling was om het vliegende voorwerp zo lang mogelijk in de lucht te houden. Er werd toen waarschijnlijk nog geen net gebruikt.

Engelse officieren introduceerden de sport in Engeland

Het landgoed waar het in 1873 voor het eerst door Britse officieren werd gespeeld heette Badminton. De naam waar de sport uiteindelijk naar is vernoemd. Hier werden ook de eerste spelregels voor het huidige badminton gemaakt.

De Internationale Badminton Federatie

Doordat de badmintonsport vervolgens in vele landen werd gespeeld, besloot men een internationale bond op te richten voor de sport. Dit werd de IBF (internationale badminton Federatie). Negen landen namen het initiatief tot de oprichting van deze bond:

- Engeland
- Wales
- Schotland
- Ierland
- Frankrijk
- Denemarken
- Nederland
- Canada
- Nieuw Zeeland

In Nederland regelt 'Badminton Nederland' alles voor badminton

Denk daarbij aan de competitie, belangrijke toernooien en het TOP badminton. De meeste badmintonverenigingen zijn aangesloten bij die badmintonbond.

Hoe laat speelt wie, wanneer en waar?

Onze vaste speeldagen zijn maandagavond, donderdagavond en vrijdagmorgen. Op maandag en vrijdag spelen we in Sporthal De Pol in Gaanderen, op donderdag in Sporthal de Bongerd in Doetinchem. Op zaterdag, maar ook op donderdagavond, worden competitiewedstrijden gespeeld in Gaanderen en Doetinchem.

Bad-mini-ton

Kinderen vanaf 6 jaar leren badmintonnen via verschillende spelvormen. Zo krijgen ze het shuttlegevoel, leren ze het spel spelen en wordt hen de verschillende slagtechnieken aangeleerd. Wij bieden speciale minirackets aan. De lessen worden verzorgd door onze gediplomeerde trainers.

maandag: 18.30 – 19.30 uur

donderdag: 18.30 – 19.30 uur

Jeugd-badminton

Poona beschikt over een actieve jeugdcommissie die zich bezighoudt met het organiseren van trainingen, toernooien en competities voor de jeugd. Verder organiseren ze door het jaar heen verschillende activiteiten. De lessen worden verzorgd door onze gediplomeerde trainers.

maandag: 18.30 – 19.30 uur

donderdag: 18.30 – 19.30 uur

Recreatief- en wedstrijd-badminton

Op zowel recreatief als wedstrijd niveau is er een mogelijkheid tot vrij spelen en trainen. Beiden groepen krijgen les van een gediplomeerd trainer.

Recreanten maandag: 19.30 – 22.30 uur

donderdag: 19.30 – 22.00 uur

Selectie maandag: 19.30 – 22.30 uur

Vrij spelen maandag: 19.30 – 22.30 uur

donderdag: 19.30 – 22.00 uur

Inclusief badminton

Badminton is een sport voor iedereen. De sport is ook zeker geschikt voor mensen met een fysieke en/of verstandelijke beperking. Poona biedt mogelijkheden voor mensen die vanwege een beperking meer moeite hebben om te sporten.

donderdag: 19.30 – 20.30 uur Trainen

donderdag: 20.30 – 22.00 uur Vrij spelen

Vrijdagochtend badminton

Op vrijdagochtend speelt in sporthal De Pol een enthousiaste groep 50-plussers die is voortgevloeid uit het project 'Meer bewegen voor ouderen'. Een gelegenheid om in een ontspannen sfeer te badmintonnen en te trainen met onze gediplomeerde trainer.

vrijdag: 10.00 – 12.00 uur

Competitie

Onze competitie thuiswedstrijden spelen wij op zaterdag in Gaanderen. Hiervoor hebben wij zeven banen tot onze beschikking. De recreatieve thuiswedstrijden spelen we op de donderdagavond in Doetinchem. Ook spelen soms competitie teams hun wedstrijden op de donderdagavond in Doetinchem.

zaterdag: 13.30 – 18.00 uur

donderdag: 19.30 – 22.00 uur

Contributie

De contributie incasseren wij in de eerste maand van elk kwartaal, via een automatische incasso. De hoogte van de contributie is:

Jeugd	€ 42,00
Recreanten	€ 61,50
Selectie	€ 61,50
Badminton 50+	€ 61,50
Steunende leden	€ 25,00 (per jaar)

Daarnaast betalen leden (m.u.v. de steunende leden) jaarlijks een bondscontributie. Voor de jeugd is dat €12,50 en voor senioren €25 per jaar.

Trainers

Al onze leden bieden wij de mogelijkheid om te trainen onder begeleiding van gediplomeerde trainers:

Selectie	: Reek den Heyer/André Bruijsten
Recreanten	: André Bruijsten/Reek den Heyer/Didier van Det
Jeugd	: Rogier Ratering / Didier van Det
Vrijdagochtend	: Reek den Heyer
Inclusief badminton	: Didier van Det

Locaties

Op maandag, vrijdag en zaterdag

Sporthal De Pol
Pelgrimstraat 61
7011 BJ Gaanderen
Tel: 0315 – 23 96 27

Op donderdag

Sporthal De Bongerd
De Bongerd 81
7006 NH Doetinchem
Tel: 0314 – 37 71 80

Vrijwilligers

GBC Poona is een vereniging. Dit betekent dat we met z'n allen ervoor zorgen dat iedereen met plezier het mooie badmintonspelletje kan spelen, maar ook dat iedereen zijn of haar steentje bijdraagt aan het functioneren van de vereniging. We gaan ervan uit dat ieder lid minimaal één vrijwilligerstaak uitoefent. Hiervoor is een vrijwilligerslijst beschikbaar. Heb jij je al aangemeld voor een leuke taak? Vraag de secretaris naar de beschikbare plekken, of geef aan wat je graag zou willen doen: secretaris@gbcpoona.nl

Wat heb je nodig?

Racket

Ten eerste heb je natuurlijk een badmintonracket nodig. Laat je voor het soort racket, de bespanning, de gripdikte, de prijs en het merk adviseren door een trainer, ervaren speler of een winkelier. Degenen die nog niet over willen gaan tot de definitieve aanschaf van een racket, kunnen tijdelijk een racket van de vereniging lenen.

Sportkleding

Tijdens het badmintonnen kun je gewoon een t-shirt/polo en een short aantrekken, met een trainings- of joggingpak. Wanneer je competitie speelt, zijn onze clubkleuren blauw met zwart. Je krijgt het clubshirt te leen. Je moet zelf een zwart broekje of rokje aanschaffen. Ook kun je als je dat wilt een extra clubshirt aanschaffen.

Schoenen

De schoenen die je nodig hebt voor het badmintonnen zijn de sportschoenen die geschikt zijn voor zaalsporten. Schoenen met een zwarte zool mogen de zaal niet in. Geschikte badmintonschoenen zijn licht en veerkrachtig met een goede steun en goed profiel. Basketbal- of balletschoenen zijn niet geschikt.

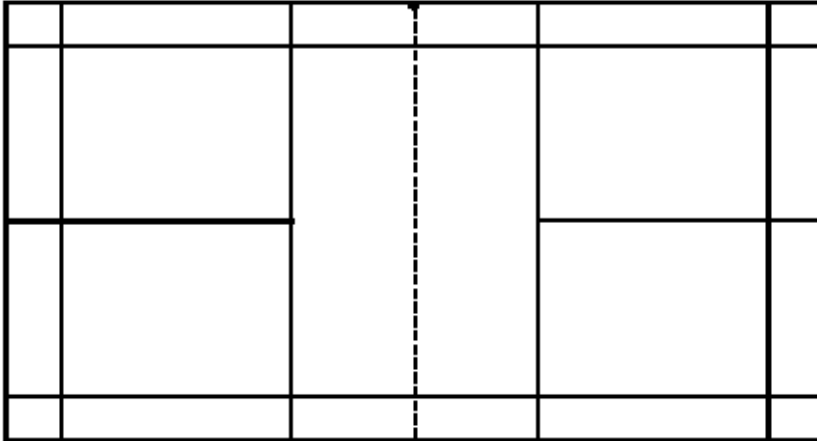
Shuttles

Tenslotte heb je om te spelen een shuttle nodig. Deze nylon of veren shuttles stelt Poona ter beschikking en hoef je dus niet zelf aan te schaffen.

Hoe gaat het badmintonspel?

Speelveld

Het speelveld voor badminton ziet er als volgt uit:



Het veld is 13,40 meter lang en 6,10 meter breed.
Het net moet bij de palen 155 centimeter hoog zijn.

Spelsoorten

Badminton kent vijf spelsoorten:

- heren enkelspel (HE)
- dames enkelspel (DE)
- heren dubbelspel (HD)
- dames dubbelspel (DD)
- gemengd dubbelspel (GD)

Bij de jeugd wordt, afhankelijk van het niveau, nog geen onderscheid tussen jongens en meisjes gemaakt.

Tossen

Voor het spel begint is er een toss. De shuttle wordt opgegooid en er wordt bekeken welke kant de dop op wijst. Deze kant heeft de toss gewonnen en mag een keus maken:

- zelf als eerste serveren of de tegenpartij laten beginnen
óf
- het spel beginnen aan een bepaalde kant van het veld

De tegenpartij kiest uit de overgebleven mogelijkheden: kiest de winnaar van de toss ervoor om eerst zelf te serveren, dan is de verliezer van de toss de eerste ontvanger en kiest deze de kant van het veld waarop hij/zij wil beginnen.

Telling

Een badmintonpartij wordt gespeeld om twee gewonnen games. Dit betekent dat er een derde en beslissende game wordt gespeeld wanneer je na twee gespeelde games gelijk staat.

Een game bestaat uit 21 punten, met een uitloop tot 30 punten. Na elke game wissel je van speelveld. De winnaar van een game begint de volgende game met de service. Je wisselt ook van speelveld als in de derde game één van de partijen 11 punten heeft gescoord.

Scoren

Je scoort een punt als...

- je de shuttle in het speelveld van de tegenpartij op de grond slaat
- de tegenpartij de shuttle in het net, onder het net, tegen het plafond of zijmuren of buiten jouw speelveld slaat
- de tegenpartij de shuttle slaat voordat deze over het net is
- de tegenpartij de shuttle tweemaal achter elkaar raakt

Fouten

Je maakt een fout als...

- de shuttle binnen je speelveld op de grond valt
- de shuttle tijdens de service buiten het juiste serveervak van de tegenpartij valt
- je de shuttle in het net, onder het net, tegen het plafond of zijmuren of buiten het speelveld van de tegenpartij slaat
- je (of jij en je partner) de shuttle tweemaal achter elkaar raakt
- je het net aanraakt met je racket of lichaam voor de shuttle de grond raakt

Verlengingsregels

Bij een stand met minder dan twee punten verschil, wordt er verlengd tot er twee punten verschil is of wanneer de 30 is bereikt.

Let

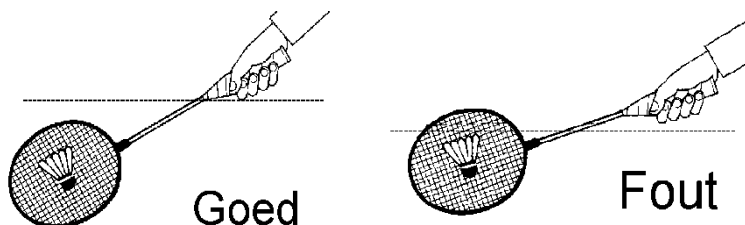
Bij een 'let' speel je de shuttle opnieuw. Dit wordt besloten wanneer de rally door een onvoorziene gebeurtenis, bijvoorbeeld als het niet duidelijk is of een shuttle binnen of buiten het veld de grond raakt.

Welke slagen zijn er?

Service

Met een service breng je de shuttle in het spel. Een service is goed als...

- deze onderhands wordt geslagen
- het blad van het racket beneden de hand van de speler is en de shuttle beneden het middel wordt geraakt
- de serveerder niet op of tegen de lijnen staat
- de serveerder met beide voeten op de grond staat
- deze diagonaal in het juiste speelvak wordt gespeeld



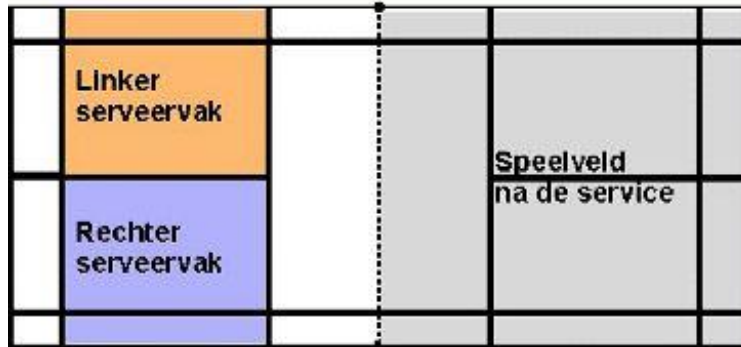
Service enkelspel

- iedere speler heeft één servicebeurt
- bij een even punt serveer je vanuit het rechter serveervak, bij een oneven punt vanuit het linker serveervak
- in één servicebeurt kunnen geen punten, maar ook meerdere punten worden gescoord
- je wisselt alleen van serveervak als je zelf een punt maakt
- als je een fout maakt of als de tegenpartij een punt scoort, gaat de service over naar de tegenpartij

Service dubbelspel

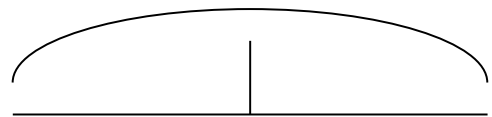
- ieder team heeft één servicebeurt
- bij een even punt serveer je vanuit het rechter serveervak, bij een oneven punt vanuit het linker serveervak
- in één servicebeurt kunnen geen punten, maar ook meerdere punten worden gescoord door dezelfde speler
- er wordt alleen van serveervak gewisseld als je zelf (of je partner) een punt maakt

→ als je een fout maakt of als de tegenpartij een punt scoort, gaat de service over naar de tegenpartij



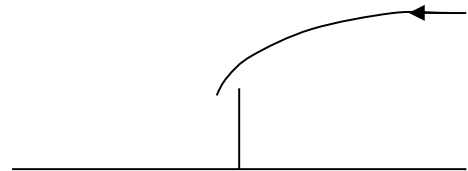
Clear

Een hoge slag vanaf de achterlijn naar de achterlijn van de tegenstander. Het doel is de shuttle hoog en diep in het achterveld slaan.



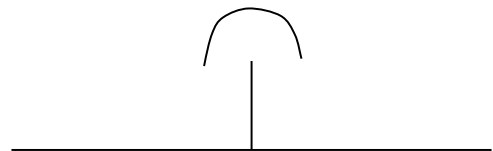
Dropshot

Een bovenhandse slag dat resulteert in een klein, zacht balletje net over het net. Het doel is dat de shuttle zacht en zo kort mogelijk over het net komt.



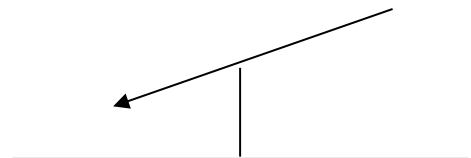
Netdrop

Het kort terug spelen van een shuttle. Doel is deze vlak achter het net terecht laten komen.



Smash

Een bovenhandse slag krachtig naar de grond slaan. Het doel is dat de shuttle zo hard mogelijk bij de tegenspeler op de grond terecht komt.



Lob

Een onderhandse slag waarbij de shuttle hoog achterin het veld wordt gespeeld. Het doel is de shuttle hoog en diep in het achterveld slaan.

