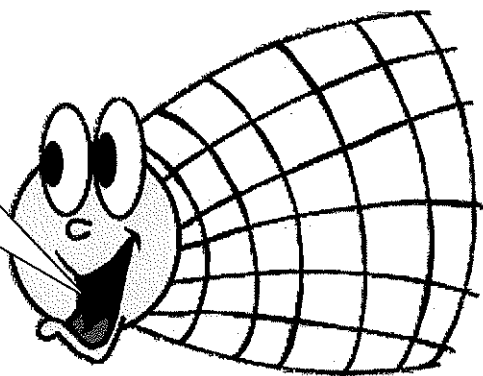


SJUTTELPRAET BV Sinar'75

Eindeseizoensfeest
Op 24 juni bij
speeltuin Meiveld in
Middelburg.
Meld je snel aan !



Juni 2011

Bestuur

Voorzitter	Kobus Botman	tel: 0118-616724
Secretaris	Gezinus Schrage	tel: 0118-635679
Penningmeester	Eric Vuijk	tel: 0118-637116
Competitiezaken	vacature	
Leden	vacature	

Samenstelling Sjuttelpraet: Gezinus Schrage

Website: www.sinar75.nl

E-mail: info@sinar75.nl

Met in deze sjuttelpraet

Van de bestuurstafel
Geef de sjuttel door
Concept-verslag ALV
Het badminton ABC
Inschrijfformulier eindfeest
Financiën overzicht
Brief contributie

Maar eerst belangrijke datums om in uw agenda te plaatsen

Laatste speeldag tot aan de vakantie:

Woensdag 29 juni 2011

Maandag 4 juli 2011

Donderdag 7 juli 2011

Eerste speeldag na de vakantie:

Maandag 29 augustus 2011

Woensdag 31 augustus 2011

Donderdag 1 september 2011

Er is **geen** badminton op

Woensdag 26 oktober 2011

Maandag 26 december 2011

Woensdag 28 december 2011

Woensdag 4 januari 2012

'GEEF DE SHUTTLE DOOR'

Hierin komen Sinar leden aan bod, zodat we een beeld krijgen van wie er schuil gaat achter het racket!

In deze editie: **Jolanda Nellen**

In ben 34 jaar en single.

Wat is je favoriete muziek?

Ik hou van pop en Nederlands talige muziek.

Heb je huisdieren?

Nee.

Wat zijn je hobby's?

Strand, bioscoop, terras [pakken en shoppen.

Wat eet je graag?

Pasta en ovenshotels.

Wat drink je graag?

Zoete witte wijn.

Wat is je goede eigenschap?

Vrolijk en sociaal.

Wat is je slechte eigenschap?

Ongeduldig.

Wat is je leukste tv-programma?

Soaps en spelprogramma's.

Waar kijk je absoluut niet naar?

Ziekenhuisseries.

Wat zou je graag nog eens willen doen?

Verhuizen.

Waar heb je een hekel aan?

Racisme en vandalisme.

Waar kan je wakker voor gemaakt worden?

Voor niks.

Hoelang ben je in het badmintonleven actief?

Vanaf mijn 12^e, op verschillende clubs.

De vraag van Linda aan Jolanda is: Heb je nog een bepaald doel, wat je wil bereiken?

Van de bestuurstafel

Beste badmintonner, het seizoen zit er weer bijna op. Het is, voor mij in ieder geval, weer zeer snel gegaan. Dit komt ook doordat ik in mei weer 3 weken met vakantie geweest ben. Voor de Sjuttelpraet is dit niet zo'n handige tijd waardoor deze editie wat later is dan normaal.

Een leuk bericht is dat ons bedrijfsteam met overmacht in hun poule kampioen is geworden. Hierbij nogmaals de felicitaties met dit behaalde resultaat.

Het eindfeest zit er weer aan te komen waarvoor we eens een ander locatie hebben gevonden in de vorm van de Speeltuin op het Meiveld in Middelburg. Met behulp van Mirthe van Dijk hebben we een programma gemaakt waarbij de jeugd extra aandacht heeft gekregen. In deze Sjuttelpraet ziet u het opgave formulier en de flyer. Voor zover uw email adres bekend is krijgt u e.e.a. ook via de mail toegezonden. Doordat we de BBQ zelf verzorgen zijn de prijzen wat vriendelijker dan voorgaande jaren.

We zijn nog steeds op zoek naar een webmaster. Als je geïnteresseerd bent, spreek één van de bestuursleden aan!

Naar aanleiding van de ALV zijn de beloofde definitieve jaarcijfers in de Sjuttelpraet opgenomen. Tevens is ter informatie een brief van de penningmeester opgenomen in verband met de wijziging contributie. Als u nog niet automatisch betaald kunt u dit alsnog met het formulier aangeven bij de penningmeester of secretaris.

Nog veel badminton plezier en we maken er na de komende onderbreking van de vakantieperiode nog steeds een leuk sportief jaar van.

Tot ziens op het eindfeest.

Met vriendelijke groet,
Uw voorzitter,
Kobus Botman

Begroting 2011

Ook voor het jaar 2011 is er wederom een vast bedrag voor afdracht van de bondscontributie. Door de terugloop van leden is dit voor ons nadelig. Er is overleg met de NBB hierover. Toegezegd is dat we kunnen rekenen op een teruggave van 750 euro in ruil van een projectenplan. Voor 2012 is een verschil voorzien in de bijdrage voor competitie spelers en recreanten. Dit zal voor ons positief zijn.

De penningmeester hoopt op hetzelfde ledenaantal als eind 2010, liefst meer. Er is een tekort begroot van 1800 euro. Een exemplaar van een correcte begroting zal naar de aanwezigen worden toegezonden.

De penningmeester stelt voor om tot volgend jaar zo door te gaan. Daarna een nieuw overzicht met een sluitende begroting. De vergadering gaat akkoord met de begroting en een inflatiecorrectie op de contributie. De nieuwe contributie wordt nu 24,50 euro voor senioren en 16,50 euro voor jeugdleden. Voor leden zonder in-casso wordt de contributie per gezin verhoogd met één euro per kwartaal. Voor een koker veren shuttles gaat de prijs van 7,50 naar 10,00 euro. Op een vraag van Christoph van Gorsel antwoord Eric dat 40 leden niet via in-casso betalen.

Kunnen de kosten bespaart worden door de accept-giro met de Sjuttelpraet te verspreiden? Kan de Sjuttelpraet niet via de e-mail verspreid worden? De voorzitter legt uit dat dit geen goed idee is.

8 bestuursverkiezingen.

De aftredende bestuursleden, Kobus Botman en Gezinus Schrage zijn bereid om zich herkiesbaar te stellen. De vergadering gaat hiermee akkoord. Er hebben zich geen nieuwe kandidaten gemeld, meer bestuursleden zijn wel gewenst. De functie van webmaster is vacant. Sjoerd Stienstra is verhuisd naar Rotterdam. Voorlopig is Sjoerd bereid om tot aan een nieuwe webmaster de website te beheren. Belangstellenden voor een bestuursfunctie of webmaster kunnen zich bij het bestuur melden.

9 competitiezaken.

De mannencompetitie verloopt niet zonder problemen. Door minder spelers wordt het spelen in Zuid-Holland lastiger. Een te late afmelding heeft tot een boete geleid. Sinar'75 mag dan ook niet meer meedoen aan de mannennajaarscompetitie. Wel aan de voorjaarscompetitie.

Het team in de bedrijfscompetitie staat bovenaan. Het kampioenschap in de hoogste klasse is in zicht.

De jeugdcompetitie en de dubbelcompetitie zijn nog gaande.

10 training

De training voor de jeugdleden gaat goed. Er is iedere keer een trainer met begeleiders aanwezig. Met dank aan Adri Hoff en Catharina Piek.

Er moet meer aandacht zijn voor het trainen van de senioren.

11 activiteiten 2011

De voorzitter meldt voor 2011 de volgende activiteiten. Beschuitbussentoernooi, seizoensafsluiting, jaarvergadering en een familietoernooi.

Zijn er nog meer suggesties?

100 jaar worden.

Ik geef de shuttle door aan **Hiddo Francke**.

De vraag die ik haar zou willen stellen is: Wat is je levensmotto?

Concept-verslag van de algemene ledenvergadering badmintonvereniging Sinar'75 d.d. 25 maart 2010 in De Kruitmolen te Middelburg. Aanwezig 23 leden.

1 opening.

De voorzitter opent om 21.30 uur de vergadering.

2 vaststelling agenda.

De vergadering gaat akkoord met de agenda

De voorzitter wil graag dat de leden hun (gewijzigde)e-mail adres doorgeven aan het secretariaat. Dit kan via een e-mail naar info@sinar75.nl.

3 mededelingen

Er zijn geen mededelingen en ingekomen stukken voor de vergadering ontvangen.

4 vaststelling verslag van de ledenvergadering van 26 maart 2010.

Er is een opmerkingen op de tekst bij de opening. Het jaartal is 2009 in plaats van 2010. Met dank aan de secretaris wordt verder akkoord gegaan met het verslag.

5 vaststelling jaarverslag over 2010.

Er zijn geen opmerkingen op het jaarverslag. Hiermee wordt dan ook akkoord gegaan.

6 kascontrole en benoeming kascontrolecommissie 2011.

De kas is gecontroleerd door Colin van de Woestijne en Norbert Dohmen. Alles zag er goed uit. Er waren geen opmerkingen. De vergadering verleent de penningmeester decharge voor het jaar 2010. Voor het jaar 2011 zal de kascontrole gedaan worden door Bart Fienig en Norbert Dohmen. Reserve is wederom Colin van de Woestijne.

7 vaststellen financieel verslag over 2010 en begroting 2011.

De penningmeester heeft geconstateerd dat er in de begroting van 2010 een fout bedrag staat voor het begrotingstekort. Vandaar dat er een correctie is opgenomen. Het begrotingstekort zou 4679 euro in plaats van 2829 euro moeten zijn. Het werkelijk begrotingstekort is gelukkig minder geworden, namelijk 3316 euro. Er is 600 euro minder uitgegeven en 700 meer ontvangen dan was begroot.

Kan er geen symbolische bijdrage worden gevraagd voor deelname aan het beschuitbustoernooi met meer competitie-element.

Binnenkort is er in Goes een taartentoernooi.

Kan er geen toernooi voor een hele dag worden georganiseerd ?

12 rondvraag

Norbert Dohmen bedankt namens de vergadering het bestuur voor hun inzet en bereidheid om dit voort te zetten. Applaus.

Aukje Meerburg vraagt aandacht voor de aanwezigheid van gele shuttles.


Marcel Halfweeg doet de suggestie om meer gebruik te maken van de e-mail adressen. Tevens mag van hem de contributie wel hoger, mits er een goede uitleg is, waaraan het besteed gaat worden. Het goed verpakken dus.

13 sluiting

Om 22.00 uur sluit de voorzitter de vergadering en nodigt de leden uit om te gaan bowlen.

JOHN-DE-WAARD

• VERKEERSINSTRUCTIE •



Theorie en praktijkopleidingen
Tevens verzorgen wij:
2 daagse theorieopleiding
compactcursus-rijopleiding

Segeerssingel 84
4337 LH Middelburg
0118 611206
06-22808116
www.johndewaard.nl

Het badminton ABC

Het Badminton ABC

We naderen alweer bijna het einde van ons badminton ABC. Lees verder en probeer daarna de inhoud van de letters **P**, **R** en **S**. Veel succes!

P staat voor **positie**. Bijvoorbeeld aanvalspositie of verdedigingspositie. Tijdens het spel is de plaats in het veld zodanig dat de speler even gemakkelijk alle 4 de hoeken van het veld kan bereiken en de shuttle goed kan terugslaan. Ook wel de basis genoemd. Per spelsoort (enkel, dubbel en gemengd dubbel) is dit een verschillende plaats. Welke positie er door de speler wordt ingenomen in het veld is afhankelijk van de situatie waarin je jezelf hebt gebracht na je laatste slag. Wanneer er bijvoorbeeld als laatste slag door jou is gesmasht, dan is de verwachting groot dat de tegenstander als reactie verdedigd. Door zelf een aanvalspositie hierop in te nemen, kan de aanval weer worden voortgezet en wellicht het punt gemaakt worden. De aanvalspositie is dan de buik naar het net, voeten op schouderbreedte naast elkaar, het gewicht gelijkelijk verdeeld en we staan op de bal van onze voeten. Knieën licht gebogen en het lichaam licht voorovergebogen. Het racket met forehandgrip vastgehouden, hoog naast je hoofd. Voor balans wordt de linkerarm geheven en gericht op de plaats waar de shuttle vandaan moet komen. Focus je positie op de kant waar de shuttle vandaan komt, hetzij links of rechts van het veld.

Het omgekeerde is het geval als je laatste slag een verdedigende slag is geweest. Denk aan een verdedigende lob. Een tegenreactie op deze slag kan nu zijn een smash door je tegenstander. Vanuit deze verwachting zetten we nu ook de voeten naast elkaar, iets verder uit elkaar om ook een extra stap te kunnen maken (smash naar de zijkant opvangen), knieën gebogen, de rug recht. Je kunt vervolgens kiezen voor een forehandverdediging of een backhandverdediging, net wat voor de speler prettiger of makkelijker afgaat. In ieder geval niet te ver achter in het veld gaan staan (raakpunt wordt steeds lager en bij een goede smash is dat al laag) en de voeten niet te ver uit elkaar (anders sta je te vast en kun je niet snel verplaatsen). Tip: door na je laatste slag steeds de positie in het veld te wijzigen, sta je steeds klaar op wat er kan komen.

R staat voor **racket**. Een niet te missen onderdeel van deze sport. We weten allemaal hoe het racket er uit moet zien, maar welke keuze we moeten maken is een heel ander verhaal. Zeker met het huidige aanbod aan verschillende rackets en de daaraan gekoppelde prijskaartjes. Denk aan het gebruik van de verschillende materialen (vroeger hout, aluminium, nu carbon, titanium. Vroeger darmsnaren, dikke snaren, nu dunne snaren en betere synthetische snaren). Daardoor hebben al deze nieuwe rackets ook verschillende speeieigenschappen in het spel. Denk aan een licht racket; maakt snellere reacties mogelijk. Een topzwaar racket geeft een wat hardere slag. Een harde bespanning zorgt dat de shuttle verder komt dan een slappe bespanning. Maar niet alle snaren kun je even hard bespannen op een racket. En omgekeerd. In ieder geval hoe meer het racket is door ontwikkeld, hoe uitgebreider de speeieigenschappen, maar ook hoe hoger het prijskaartje. Langere levensduur is dan niet eens vanzelfsprekend.

Hoe nu het juiste racket te kiezen? Gelukkig wordt er in de winkel of op internet vaak al een advies gegeven door het racketaanbod te verdelen voor bijv. de recreatieve speler en de gevorderde speler. En daarbinnen nog onderverdelingen te maken zoals de recreatieve allround speler die alle slagen beheerst of de recreatieve technische speler, enz.

De keuze van het racket wordt vaak bepaald door het eigen kunnen. Het eigen kunnen (cq alle slagen) wordt bepaald door een goede techniek, een goed loopvermogen, een goed fysiek, een goed spel inzicht, etc. Bij dit alles past doorgaans een keuze voor een duurder racket met al die mogelijkheden voor

technische slagen, een harde(re) slagen (smash), beter netspel, snelle reacties, etc. Omdat door de mate van eigen kunnen de kans groter wordt dat al die speeieigenschappen van het duurdere racket dan ook merkbaar zullen zijn. Hoe beter de speler, hoe meer eisen er vaak gesteld worden aan het materiaal; een goed racket, dito schoeisel.

Tip: door meer aandacht te schenken aan het op de juiste manier vasthouden van het racket, slaat het eigen racket direct al een stuk beter. Gratis en voor niks!

S staat voor **smash**. Deze aanvallende slag is kort aanbod geweest bij de letter **J**; de **jumpsmash**. Maar omdat deze moeilijke slag doorgaans op hoog niveau wordt gehanteerd, wordt hier de gewone smash beschreven. Hoort in het rijtje thuis van de aanvallende slagen (drop, aanvallende clear). Een slag met de hoogste snelheid op het moment van raken (300 km/p.u. bij de wereldtop). Doorgaans gehanteerd om direct een punt te scoren, bijv. de rally af te maken. In het enkelspel worden harde en zachte smashes (veel nauwkeuriger te plaatsen) vaak afgewisseld, afhankelijk van de spelsituatie, de eigenschappen van de tegenstander en de gehanteerde tactiek. In het dubbelspel wordt er vaker geprobeerd zo hard mogelijk te smashes (vanwege het relatief kleinere veld kun je sneller bij de shuttle komen). Dit vraagt een goed fysiek.

De beweging naar de shuttle en de verdere aanloop naar deze slag is gelijk aan die van de clear. Dit maakt voor de tegenstander moeilijk om te zien wat er geslagen gaat worden. De harde smash komt voort uit het gebruik van snelle en explosieve bewegingen waarbij alle spieren van het lichaam worden gebruikt. Het begint bij het standbeen (linker- of rechterbeen afhankelijk van linkshandig of rechtshandige speler), die is gebogen en de zij is naar het net gekeerd. In tegenstelling tot de clear wordt de shuttle voor het lichaam geraakt door naar de shuttle toe te bewegen (voorwaartse beweging). Daardoor ontstaat er al een hoek naar de grond omdat er bovenop de shuttle geslagen wordt ipv tegen de shuttle (clear). Grote spieren in de benen en in het bovenlichaam die door snelle en explosieve bewegingen worden gebruikt, zorgen mede voor de harde slag. Het uitstrekken van de arm waarmee geslagen wordt, versterkt deze snelheid.

Het niet gebruiken van het standbeen, niet de zij naar het net gekeerd, geen gebruik van snelle en explosieve bewegingen, niet de shuttle raken voor het lichaam, niet het hoofd en lichaam rechtop houden, resulteren in een verkeerd uitgevoerde smash. Geen snelheid, onnauwkeurig, vlakke baan ipv dalende baan, onbalans. Tip: zorg dat de shuttle voor het lichaam blijft door ofwel naar de shuttle toe lopen (door de tegenstander tekort gespeeld), ofwel naar achter te lopen (wanneer je te dicht op de shuttle staat). Je kunt dan makkelijker op de shuttle slaan (naar beneden) ipv tegen de shuttle.

Dit was het dan weer voor deze editie Shuttlepraet. Na de zomervakantie gaan we weer verder met ons ABC. Veel plezier nog op de laatste speelavonden!