



Spelregels en benodigdheden badminton

Allereerst natuurlijk een racket, shuttles en een net. **BECA•2000** zorgt voor shuttles en het net. Een racket kun je eventueel de eerste keren lenen. Wat tevens van belang is, zijn goed zittende zandsportschoenen (geen zwarte zolen) en kleding (trainingspak, sportbroek, shirt en sokken). Hieronder vind je meer informatie over racket, kleding, schoenen en shuttles.

Racket

Badmintonrackets bestaan uit een frame en bespanning. Tot ongeveer 25 jaar geleden werd er gespeeld met een houten racket-frame met een darmbespanning. Tegenwoordig hebben we al volledig graphite rackets met een dunne multivezel-bespanning. Rackets zijn verkrijgbaar van €10,- tot €200,-. Voor mensen die beginnen is een racket van rond de €50,- aan te bevelen. Het prijsverschil zit voornamelijk in de materialen die in het racket verwerkt zijn.

Frame

Het racketframe is maximaal 68 cm lang; het blad is circa 28 cm lang en 22 cm breed. Het frame bestaat uit een grip, shaft, T-stuk en een blad. Bij de goedkopere rackets wordt vaak van aluminium gebruik gemaakt. Dit is een goedkope en stevige materiaal soort, 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. Er zijn ook nog duurdere materialen zoals twaron en boron. In de lagere prijsklasse wordt vaak een combinatie toegepast, zoals een aluminium steel met een graphite blad.

Grip

Er worden drie gripdikten gehanteerd:

- Grip 2 = dikke grip
- Grip 3 = medium dikke grip (normaal)
- Grip 4 = dunne grip

Tegenwoordig worden alle rackets bijna uitgerust met een grip 3. De speler kan deze met een overgrip verdikken. Je kunt de grip ook vervangen door een vervangingsleder. 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.

Shaft

Tegenwoordig zie je alleen nog maar kunststof en aluminium shafts. De shaft bepaalt voor een groot gedeelte de speeieigenschappen van een racket. Twee eigenschappen zijn hier van belang, namelijk de flexibiliteit en het buigpunt.

De regel bij de flexibiliteit is: rackets met een flexibele steel hebben een groter trampoline-effect. Spelers met weinig kracht, die het racket dus niet zoveel kunnen versnellen, kunnen met een flexibele steel harder en dieper slaan. Een flexibele steel heeft als nadeel dat je minder precisie en controle over de shuttle hebt.

Elke steel heeft zijn eigen buigpunt. De meningen lopen uiteen over wat het ideale



buigpunt is. Hier geldt dat een speler met een matige slagkracht voordeel kan hebben met een buigpunt in het midden. Hij kan de shuttle verder weg slaan met minder inspanning. Voor een gevorderde speler kan dit echter betekenen dat hij geen controle meer heeft over de shaft.

T-stuk

Op het verbindingsstuk tussen het blad en de shaft zit het T-stuk. Tegenwoordig worden er ook materialen gecombineerd, waardoor we een racket uit een stuk krijgen.

Gewicht

Badmintonrackets van rond de 85 gram zijn al geen uitzondering meer. Het voordeel van lichte frames is vooral dat zij zeer goed en snel hanteerbaar zijn. Zeker zeer goede, technisch begaafde badmintonners geven vaak de voorkeur aan de lichtere rackettypes. Minder geoefende spelers kunnen het fijner vinden om met een iets zwaarder racket te spelen. De voorkeur is persoonlijk.

Blad

Niet alleen het gebruik van materialen, maar ook de vorm van een blad heeft tegenwoordig veel aandacht.

Veel fabrikanten brengen wide body bladen op de markt. Deze zeer dunne bladen met een breder profiel zorgen ervoor dat een blad nog stijver in de slagrichting wordt. Doordat het blad ook dunner is heeft het minder luchtweerstand.

Ook zijn er long body bladen op de markt. Door de langere snaren heb je meer slagkracht. Dit geeft een grotere trampoline effect, maar minder controle. Verder proberen de fabrikanten de 'sweet spot' te vergroten. Dit is het gebied binnen de bespanning waarbij de shuttle het optimaal geraakt kan worden. Door andere vormen te gebruiken wordt de sweet spot vergroot.

Bespanning

Er zijn 2 hoofdgroepen van bespanningen:

- Darmsnaren
- Nylon snaren

Darmsnaren zijn van nature zeer elastisch en daardoor veel gebruikt door de topspelers. Een groot nadeel is dat darmsnaren zeer kwetsbaar zijn en dat daardoor veel snaarbreek voorkomt.

Nylon snaren zijn een stuk goedkoper in aanschaf. De snaren zijn minder elastisch, maar veel sterker.



Kleding

De kleding die je voor badminton gebruikt dient de volgende eigenschappen te hebben:

- de kleding moet het transpiratievocht goed opnemen
- je moet je goed kunnen bewegen
- de pasvorm van de kleding moet goed zijn na veelvuldig wassen

Shirt

Het badmintonshirt is meestal gemaakt van een combinatie van materialen. Het shirt moet het vocht opnemen dat daarna kan verdampen. Een shirt van 100% katoen doet dat uitstekend, maar verliest zijn pasvorm na veel wassen. Een shirt dat van 100% kunststof is gemaakt plakt echter weer op de huid. Vandaar dat meestal voor een combinatie gekozen wordt.

Broek / Rokje

Ook hier is een gecombineerd materiaal gewenst, daar bij teveel vochtopname de stof kan schuren.

Sokken

Een goede sok behoort:

- zweet op te nemen
- toch voldoende te ventileren
- naadloos te zijn
- een goede pasvorm te hebben

Is dit niet het geval dan kunnen er blaren, verdikte teennagels en voetschimmel ontstaan. Er zijn tegenwoordig speciaal ontwikkelde synthetische sokken in de handel.

Onderkleding

I.v.m. de steungevende functie van het ondergoed moet het materiaal rekbaar zijn, waardoor het percentage kunstvezel naast katoen wel tot 50% kan oplopen. Onderkleding mag niet knellen.

Trainingspak

De belangrijkste functie van een trainingspak is het vasthouden van de temperatuur. Trainingspakken worden dan ook vaak gebruikt tijdens de warming-up en tussen de wedstrijden door.

Een trainingspak dient:

- een goede pasvorm te hebben
- een goede bewegingsvrijheid te bieden.



Schoenen

Goed schoeisel kan veel (badminton-)blessures voorkomen. Verder zijn goede schoenen letterlijk de basis van het voetenwerk.

Schoeisel dient:

- een stevig hielgedeelte te hebben. Dit voorkomt enkelblessures.
- flexibel te zijn in de voorvoet
- enige mate schokken te dempen. Dit voorkomt hiel- en voorvoetblessures.
- een goede pasvorm te hebben
- ademend te zijn, zodat vocht afgevoerd kan worden.

Aangezien tijdens het badmintonspel veel voor- en achterwaartse bewegingen worden gemaakt dient een schoen stevig te zijn op de neus en de hiel. Een schoen moet ook opgewassen zijn tegen zijwaartse bewegingen. Hiervoor dient er een extra versteviging aangebracht te zijn van de kleine teen tot de middenvoet.

Tips voor het kopen van binnenschoenen (indoorschoenen):

- Koop geen schoenen met zwarte zolen. Deze zijn in diverse sportzalen verboden.
- Let op een goed beschermde neus van de schoen. Zowel op de bovenkant waar deze verstevigd kan zijn met extra leer of een laag suède, als op de voorkant waar dubbele stiksels aangebracht dienen te zijn.
- Let op een sterke hielkap van plastic of glasfiber. Deze zorgt ervoor dat de hiel (en de voet) recht op de schoen blijft staan.
- Let op een voetholteversteviging. Dit voorkomt het naar binnen zakken van de voet bij grote krachten op de voet.
- Let op de aanwezigheid van enige demping. Er zit vaak een laagje schokdempend materiaal van 2 tot 3 mm onder de voorvoet en de hak. In de wat duurdere modellen zitten vaak air- of gelkussentjes.
- Controleer de schoen op genoeg flexibiliteit op het buigpunt tussen de middenvoet en de tenen. De schoen mag echter niet te soepel zijn bij het maken van een zogenaamde uitwring- beweging. Dit in verband met zijdelingse steun.
- Let op een goede pasvorm. Koop de schoenen nooit te groot of te klein. Let niet alleen op de lente , mar ook op de breedte van de schoen. Te kleine schoenen knellen je voeten, zodat er likdoorns of blauwe nagels kunnen ontstaan. Te grote schoenen leidt tot schuiven, waardoor blaren kunnen ontstaan.
- Koop schoenen aan het eind van de dag. Voeten zijn dan meer gezet, zodat een goede pasvorm gekozen kan worden
- Koop de schoenen bij een goede sportzaak



Shuttles

Nu gaan we eens kijken naar de shuttle. Je hebt eigenlijk 2 soorten shuttles: veren en nylon. Het is leuk om van beide er eentje mee te nemen.

Veren shuttles

De veren zijn afkomstig van ganzen, en het schijnt dat ze alleen de veren van de linkervleugeltjes kunnen gebruiken... In één shuttle zitten 46 veertjes, en daar zijn vier ganzen voor nodig! De veren shuttles zijn daardoor duurder, maar ze spelen wel fijner. Spelers op een hoog niveau zullen met veren spelen. Spelers op een wat lager niveau spelen meestal met nylon shuttles.

De veren zijn met draadjes en veel lijm aan elkaar gebonden. Ze hebben een kurken dop. Het hele proces van het maken van zo'n shuttle is erg arbeidsintensief. Vandaar dat deze shuttles duurder zijn dan de nylon shuttle. Veren shuttles zijn daarnaast veel kwetsbaarder. Als een veer kapot is krijgt de shuttle een slechte vlucht. In plaats van ganzen worden ook wel eenden gebruikt, maar die veren zijn minder goed. Deze mogen bij ons in bij de competitie dan ook niet gebruik worden.

Op (top)niveau wordt er echter met deze shuttle gespeeld, omdat ze

- een preciezer vlucht hebben dan een nylon shuttle
- een stabiele vlucht hebben
- meer mogelijkheden hebben voor effectslagen
- zich beter aanpassen aan de temperatuur in de zaal.

In topwedstrijden komt het voor dat per wedstrijd 10-20 shuttles kapot geslagen worden! Shuttles worden voor een wedstrijd geprepareerd. Dit gebeurt door middel van het met stoom bevochtigen van de shuttles.

Nylon shuttles

De nylon shuttle bestaat uit een 16-tal kunststof 'veren' (in één geheel) die bij elkaar komen in een dop. Nylon shuttles gaan langer mee en zijn daarom ook voordeliger. De snelheid van de shuttle wordt aangegeven in speed 1,2,3,4 en 5 of met slow, medium en fast. Sommige fabrikanten gebruiken kleuren groen (langzaam), blauw (medium), rood (snel). Bijna alle fabrikanten proberen shuttles te vervaardigen die de speeieigenschappen hebben van een veren shuttle. Veren shuttles vallen echter steiler naar beneden na een harde slag in het achterveld. Ze remmen dus sneller af. De plastic shuttles hebben meer een kogelbaan. Het is met een nylon shuttle dus moeilijker een tegenstander in het achterveld te dwingen, omdat de shuttle niet recht naar beneden valt. Daarnaast kun je veren shuttless met meer spin slaan. Dit houdt in hoe harder een shuttle ronddraait hoe stabiel en mooier een vlucht is.

Gewicht/snelheid van de shuttle:

Het gewicht van een shuttle moet tussen de 4,74 en 5,50 gram liggen. Ook wordt dit wel uitgedruk in grains; 1 grain = 0,0648 gram; een shuttle moet dus tussen de 73 en 85 wegen. Hoe zwaarder een shuttle, hoe sneller deze vliegt. Bij sommige merken wordt de snelheid aangegeven met een kleur, rood = snel, blauw = gewoon en groen = langzaam.