



Namen en adressen bestuur BVO-Ouderkerk

Voorzitter Jaap Teule Sluisvaart 96 1191 HE Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964993	Secretaris: Edwin Högemann Prinses Ireneplantsoen 20 1191 CB Ouderkerk a/d Amstel T: 020-6405416
Penningmeester: Chiel van der Velde Overweg 96 1191 RD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4961864	Ledenadministratie: Ron Korrel Rondehoep west 46 1191 KL Ouderkerk aan de Amstel T: 0297-582258
Sponsoring: Vincent Sala Koningin Emmalaan 23 1191 BL Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964337	Tech. commissie & alg. bestuurslid: Kitty Stavenuiter Kon. Julianalaan 13 1191 CD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4968960
Competitieleider: Dieter Pater Vredebest 47 1191 PN Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4965897	Technische Commissie: Tom van der Veen T: 020-6593343 Kitty Stavenuiter T: 020-4968960
Jeugdcommissie: Gijs Bosma T: 020-4964525 Janneke Verweij T: 020- 4965708 Nigel Pockett T: 020- 4720427 Jan van Deudekom T: 020- 4964735 Marc Henri T: 020- 4416564 Wout Mansvelder T: 020- 6470739 Raya Juursema T: 020-4965267	Jeugdtrainer: Gijs Bosma Abraham Rademakerstraat 16 1191EK Ouderkerk a/d Amsterl T: 020-4964525 Jeugd – en Seniorentreiner: Rob Schardijn Weerestijn 43 3632 WX Loenen a/d Vecht T: 0294-880016
Redactie: Britt Timmerman T: 023-5297722	Volgend clubblad: Eind maart 2012

Accommodatie

Sporthal "Bindelwijk"
Kon. Julianalaan 16
1191 CD Ouderkerk a/d Amstel
020-4963538

Internetadres: www.bvo-ouderkerk.nl

E-mailadres:

Van de voorzitter

Wat brengt de post vandaag?



Voor de post te gaan openen wil ik eerst gebruik maken van de gelegenheid om iedereen een gezond en sportief 2012 te wensen.

In het eerste poststuk een aankondiging van de Nederlandse Kampioenschappen Badminton.

Dit spektakel vindt plaats in Almere in het Topsportcentrum van 3 t/m 5 februari. Nog dichterbij en misschien nog wel leuker is het Europese Kampioenschap voor landenteams. Dit wordt gehouden in de Sporthallen Zuid in Amsterdam naast het Olympisch Stadion. Dit EK-Teams is van 14 t/m 19 februari.

Dan een mededeling van heel andere aard. De bond laat ons weten dat de **plastic badmintonpas** gaat verdwijnen. Deze pas wordt vervangen door een digitale ledenpas. Deze pas is goedkoper en makkelijker te verkrijgen via de verenigingen aldus de bond. Of het hier nu een virtuele pas betreft of toch iets tastbaars is mij nog niet duidelijk. Misschien moeten we de digitale pas zelf uitprinten en voorzien van een plastic hoesje. Inderdaad veel goedkoper. (Voor de bond.) De oude pas is nog geldig tot 2013. Nieuwe leden krijgen al wel meteen de digitale versie, maar krijgen die alleen als ze hun e-mailadres geven. Vermoedelijk is het nieuwe e-mailbestand dat zo ontstaat behoorlijk wat geld waard en is dit financieel gezien inderdaad een handig actie.

Flink wat post deze keer want er is nog meer. Zoals iedereen weet hebben we binnen onze vereniging veel enthousiaste niet-competitiespelers die op maandagavond partijtjes tegen elkaar spelen. Voor al deze recreanten is het volgende toernooi bedoeld.



Bij deze worden jullie uitgenodigd voor het **20^e Landelijke Recreanten Team Toernooi van Badminton Nederland**, dat gespeeld wordt op zaterdag 3 maart 2012 in Arnhem. Het toernooi vindt plaats in een grote hal en de teams worden zo ingedeeld dat er de hele dag door veel dubbel- en mixpartijen worden gespeeld. Een inschrijfformulier is bij ondergetekende te verkrijgen. Tot zover de ingekomen stukken.

Jaap Teule

Jeugdpagina

Beste wensen 2012

Het nieuwe jaar is aangebroken en ook de jeugdtrainers wensen jullie natuurlijk alleen maar het beste toe in het nieuwe badminton jaar. De feestdagen zijn achter de rug en wij en ook jullie zullen wel benieuwd zijn hoe je vooruit bent gegaan gedurende dit badminton seizoen. Dit gaan we bepalen door ook dit jaar je weer te testen. Slaag je voor de test, dan krijg jij je een kleur diploma, dat hoort bij de afgenomen test.

BVO Kleurendiploma's Jeugd in 2012

Onder leiding van onze nieuwe hoofdtrainer (Rob Schardijn) zijn de kleuren diploma's nieuw leven in geblazen. De nieuwe kleuren diploma's zijn anders samengesteld, eenvoudiger gemaakt en gebaseerd op een nieuwe basis techniek, waarmee de hedendaagse trainers het badminton aanleren. Elke kleur geeft een niveau aan en kun je in de beschreven volgorde hieronder behalen. De nieuwe kleuren diploma's kunnen niet goed vergeleken worden met de oude kleuren diploma's. Daarom wordt er dit jaar opnieuw gekeken naar jullie huidige niveau en krijgen jullie een kleur diploma volgens de nieuwe opzet. Wij zullen er alles aan doen om er voor te zorgen dat je alle diploma's gaat halen. Heb je uiteindelijk alle diploma's op zak, dan kun je zeggen dat je alle basisvaardigheden van het hedendaagse badminton spel kunt uitvoeren en klaar bent gestoomd voor de competitie.

Kleurdiploma WIT

1. Je moet de volgende "grips" kunnen hanteren:

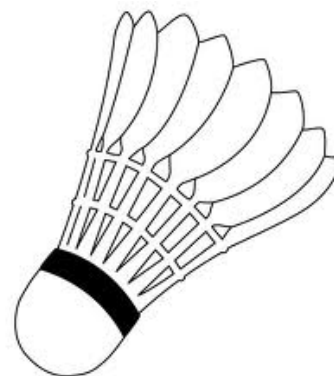
- Handshake grip
- Backhand grip
- Verkorte grip

2. Je moet de shuttle kunnen hooghouden in de volgende volgorde:

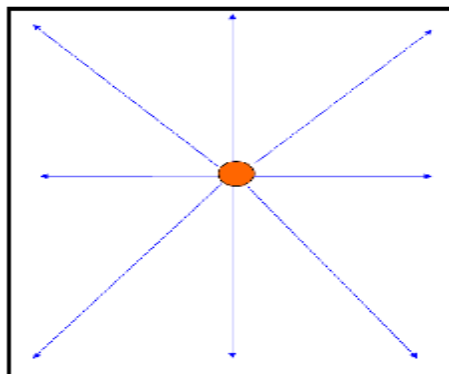
- Forehand
- Backhand
- Bovenhandse slag

3. Je moet de bewegingen van een lobservice en een korte service onderhands kunnen uitvoeren (zonder shuttle)

4. Je moet de bewegingen van een "clear" kunnen uitvoeren (zonder shuttle)



Kleurdiploma ORANJE



Voetenwerk:

- Vanuit de basispositie lopen in de richtingen van de pijlen.
- De loopactie wordt voorafgegaan door een zgn. “startsprong”.
- De loopactie altijd eindigen op het “racketbeen”.
- De loopactie eindigen met slagbeweging naar eigen inzicht.
- De loopactie achterwaarts moet worden beëindigd met een “wisselopsprong”



Kleurdiploma BLAUW

1. Je moet een lobservice en een korte service in forehand uitvoering kunnen slaan. (Met shuttle)

2. Je moet vanuit de basispositie de volgende slagen kunnen uitvoeren (Met shuttle):

- Clear
- Drop
- Smash
- Netdrop
- Dab



3. Je moet de smashverdediging in backhand uitvoering kunnen toepassen.

Kleurdiploma ROOD

1. Je moet de backhanddrop kunnen uitvoeren.
2. Je moet een backhandclear kunnen uitvoeren.
3. Je moet met een backhand:
een korte service kunnen uitvoeren
een flickservice kunnen uitvoeren.
4. Je moet een korte service, bovenhands kunnen ontvangen en wegleggen.
5. Je moet een flickservice kunnen ontvangen en wegleggen.



Hoe gaat het behalen van het eerste nieuwe kleur diploma in zijn werk?

In de komende periode gaan we je testen om te kijken hoe ver je bent met je vaardigheden. Dat doen we door jou oefeningen te laten doen om te kijken welke vaardigheden je al beheerst. 1 trainer laat je de oefeningen doen en de andere trainer noteert het resultaat. Op basis van de uitslag kunnen we bepalen welk diploma jij krijgt. Het bijbehorende kleur diploma krijg je dan meteen uitgereikt met de handtekeningen van de trainers. Met ingang van volgend seizoen, ga je verder oefenen voor het volgende diploma. Daarnaast wordt je mogelijk ook aan het werk gezet in de kantine met een aantal meerkeuze vragen, waarmee je kennis wordt getest.

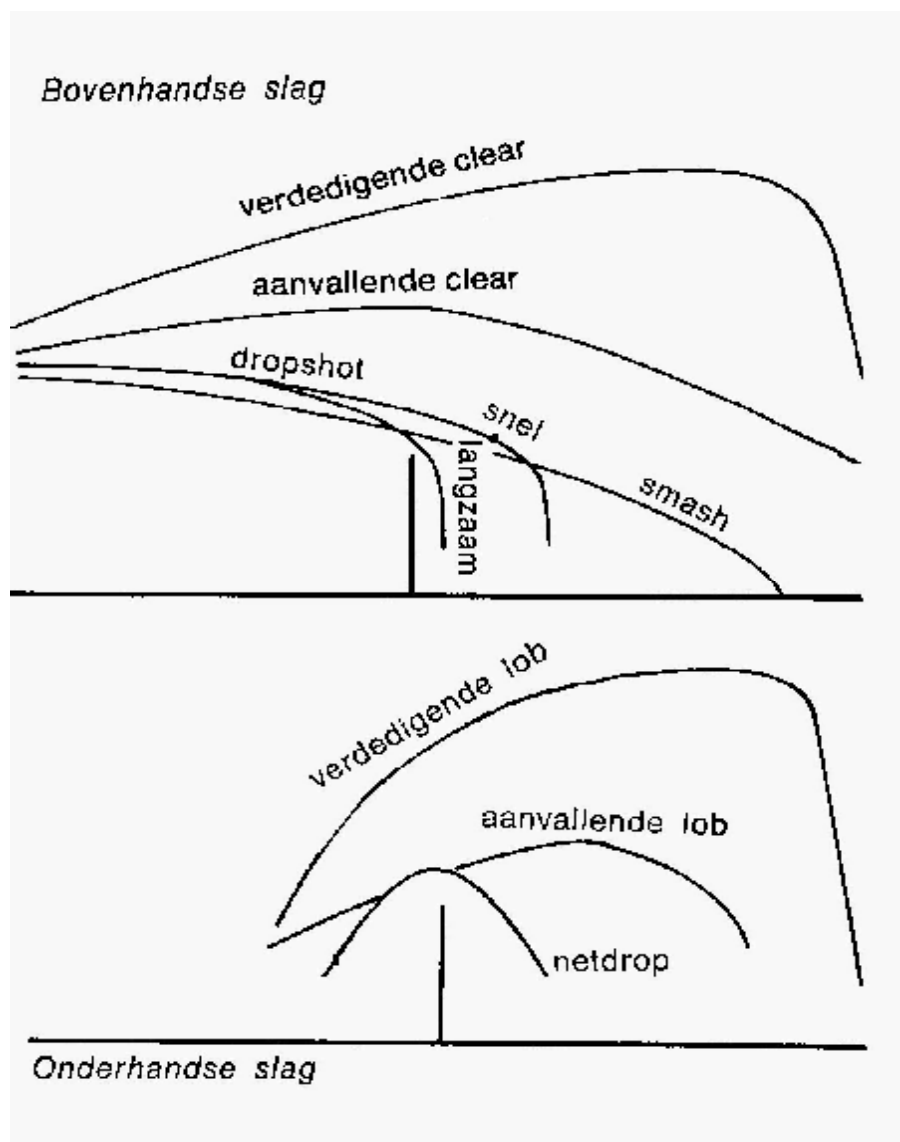
Tot slot

Is er reden om zenuwachtig te zijn voor de test? Nee, je hoeft niet zenuwachtig te zijn. Het behalen van een kleur diploma is er voor bedoeld om jou een doel te geven en je te stimuleren om het badminton spel goed te leren spelen. Als je goed meedoet met de trainingen, zul je zien dat je snel leert en beter wordt in het spelen van badminton. Aan het behalen van een kleur diploma en het steeds beter beheersen van het badminton spel zul je veel plezier beleven. Daarom wensen wij je niet alleen veel succes toe maar ook gewoon veel speel plezier.

Namens de technische jeugd commissie, *Marc Herni*

Wist je dat?

Om met elkaar te overleggen hoe we de tegenstander het beste kunnen bestrijden en ook om een oefening tijdens een training uit te leggen gebruiken we namen voor de diverse badminton slagen. Het is soms best lastig om uit te leggen wat je bedoelt. Door de badminton slagen een naam te geven wordt het al wat makkelijker. Als je dan ook nog een goed beeld hebt bij elke badminton slag, dan wordt het nog makkelijker. Hieronder is er dan ook een plaatje van gemaakt. Wellicht niet nieuw voor de meeste onder ons, maar toch leuk om het eens op deze manier te bekijken.





Oliebollen

Het nieuwe jaar is weer begonnen. En daarmee ook deel 2 van ons badmintonseizoen. Omdat het vorig jaar zo leuk was, hebben we ook dit jaar weer de traditie voortgezet om het jaar in te luiden met een oliebolfeestje voor de jeugd en hun ouders.

Misschien wist niet iedereen dit, maar onze Gijs is een geweldige bakker hoor. Een echte!

En hij is speciaal voor de gelegenheid 's morgens extra vroeg opgestaan om meer dan honderd olieballen te bakken. Petje af. Wisten jullie dat Gijs het deeg helemaal zelf samenstelt? Niks geen kant-en-klare mix hoor. Echt vers meel en gist en de boel goed laten rijzen. De hand van de meester, da's duidelijk.

Gijs, ze waren echt heerlijk!!

Janneke, het was weer helemaal leuk en gezellig geregeld. Dankjewel J Met massa's poedersuiker en kannen vol limonade heb je de tafels weer vlot in Nieuwjaarsstemming gebracht. En alles ging in razend tempo naar binnen. Iedereen heeft weer voldoende Vitamine Zoet naar binnen gekregen om de rest van het seizoen flitsend over de baan te kunnen springen.

Graag tot volgend jaar maar weer!

Namens het Jeugdbestuur, **Raya Juursema**



BVO Activiteiten Jeugd 2011-2012

Datum	Activiteit	Jeugd
maandag 23 januari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 30 januari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 6 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 13 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 20 februari 2012	Training/Spelen	19:00 - 20:00
maandag 27 februari 2012	Voorjaarsvakantie jeugd	Gesloten

Namens de Jeugdcommissie:

Janneke, Gijs, Nigel, Jan, Marc, Wout & Raya

Nieuws van de Technische Commissie

B.V.O. activiteiten senioren seizoen 2011-2012

DATUM	ACTIVITEIT	BIJZONDERHEDEN
Zondag 11-03-2012 9.00-12.00 uur	Start Clubkampioenschappen Voor competitie spelers en recreanten Overige data: maandag 12, 19 en 26 maart en 2 april	Inschrijving via lijst in de sporthal v.a. 16-01-12 Zondag verplicht Een (1) maandag als verhindering mogelijk! Inschrijving sluit 6 febr.
Zondag 15-04-12 optie 10.00 - 13.00 uur	Voorjaarstoernooi 	Alle leden
Maandag 21-05-12	Eindejaartoernooi	Alle leden

Namens de Technische Commissie (T.C.)

Dubbelspel tactiek - in het kort

Algemeen

- Dubbelen doe je met elkaar, je bent niet aan het singelen!
- Als het ene koppel verdedigt, dan valt het andere koppel aan.
- Als je hoog terugslaat dan verdedig je.
- Kan je smashes of droppen dan val je aan.
- De bedoeling van het spel is om de shuttle zo snel mogelijk op de grond te krijgen en niet om de shuttle zolang mogelijk in de lucht te houden.

**SHUTTLE
TIME**

- Net zoals in het voetbal; de aanval is de beste verdediging!
- Als je aanvalt dan hoef je het minste te lopen.
- Badminton is net als schaken, anticipeer op je tegenstander en denk een paar slagen vooruit.
- Als de een, naar achteren loopt, dan gaat de ander automatisch naar voren (en vice versa).
Badminton is een dynamische sport, je bent constant in beweging.
- Naar achteren lopen is makkelijker dan naar voren te lopen. Als je naar achter moet lopen dan bevindt de shuttle zich nog in de lucht. Moet je naar voren lopen dan is de shuttle aan het dalen.

Het begint met de service:

- Als je kort serveert dan blijf je voor en je partner staat achter je.
- Als je hoog serveert, dan sta je naast je naast elkaar in het midden van je eigen vak.

De verdediging

- Je verdedigt dus als je hoog serveert of de shuttle hoog terugslaat.
- Als je verdedigt dan sta je naast elkaar in het midden van je eigen vak.
- Wat verdedig je dan? Je gehele eigen vak, van voor naar achter.

Wat zijn de verdedigende slagen?

- Clear
- Lob
- Hoge service

De aanval

- Je valt dus aan , als jij of je partner een hoge shuttle ontvangt.
- Als je aanvalt dan staat de een voor en de ander achter.
- Als je dan voorstaat dan is het hele voor veld voor jouw rekening. Elke shuttle die kort over het net terug komt is dan voor degene die voorstaat.

- Elke shuttle die hoog teruggespeeld wordt is dan voor degene die achter in het veld staat.
- Zolang je kan aanvallen, blijft de een voor en de ander achter.

Wat zijn de aanvallende slagen?

- Smash
- Drop
- Lage service (tegenstander wordt daardoor vaak gedwongen om een lob terug te slaan)

Positie in het veld

Wanneer sta je voor en blijf je voor?

- Als je kort serveert.
- Als je de shuttle kort over het net terug speelt (bijvoorbeeld als je een service ontvangt).

Wanneer sta je achter en blijf je achter?

- Als je een hoge service ontvangt.
- Als de tegenstander alles hoog terug blijft slaan zodat je zelf steeds kan blijven aanvallen (smashen en droppen).



Wanneer sta je naast elkaar en blijf je naast elkaar staan?

- Als je hoog serveert.
- Als je de shuttle hoog terug blijft slaan en de tegenstander kan blijven aanvallen (op je blijft smashen of droppen).

De tactiek van het gemengd dubbelspel

Algemeen

In grote lijnen komt de tactiek van het gemengd dubbelspel overeen met de tactiek van een dames of heren dubbel. Met het grote verschil dat de dame meer naar voren toe speelt en de heer meer naar het achterveld toe speelt.

- Mixen doe je samen met de dame, je kan het als heer echt niet alleen.
- Dame heeft een volwaardige rol in de mix.
- Kies de dame van de tegenpartij uit om aan te vallen (het zwakke geslacht).
- Maak van je eigen dame geen schietschijf. (dus niet steeds een clear of lob spelen)
- Niet elke shuttle bij het net is voor de dame.
- De dame komt in theorie het verst naar achteren bij een hoge service.
- De heer komt alleen bij een lage service en bij de drop op hem naar het net toe.
- Een mix is uiteen gespeeld als de dame achterin komt te staan en de heer voor in het veld.
- Aanval is de beste verdediging en het makkelijkst uit te voeren.

Verschillen tussen de mix en de dubbel

- elke ontvangen lob en clear is voor de heer.
- De dame loopt achter haar smash of drop aan. (bij een hoge service)
- De drop die op de heer wordt gespeeld is voor de heer.
- Bij een korte net return van de heer op de bovengenoemde drop, neemt de dame de positie van de heer bij het net direct over.

Bij het serveren van de dame

- Bij een lage service van de dame, blijft de dame voor en de heer staat achter haar.
- Bij een hoge service van de dame, gaat de dame naast de heer staan (net als bij de dubbel).

Bij het serveren van de heer

- Bij een lage service van de heer, blijft de dame voor.
- Bij een hoge service van de heer, gaat de dame naast de heer staan (net als bij de dubbel).

Bij het verdedigen

De dame staat naast de heer in haar eigen vak, net als bij een damesdubbel.
De dame verdedigt het vak waarin ze op dat moment staat.



Wat verdedigt de dame?

- De smash op haar.
- De drop op haar.

Wat verdedigt ze dus niet!

- De clear over haar heen(die is voor de heer).
- De drop op de heer.

Bij het aanvallen

De dame staat voor en de heer staat achter (net als in de dubbel).

Met wellicht een kleine aanpassing in haar positie.

Als je ervan uit gaat dat jouw heer zo verstandig is de dame van de tegenpartij aan te vallen, dan ga je als dame meer tegenover de dame van de tegenpartij staan.

Maarten Lucassen

Eten met Geert.....niet verkeerd!

Bij deze iedereen nog een fantastisch 2012 gewenst, dat dit maar weer een geweldig jaar mag worden voor iedereen, met veel voorspoed, geluk en.....lekker eten (en drinken)!!!

PANNACOTTA MET YOGHURT

300 gram yoghurt 125 gram witte basterdsuiker

300 gram slagroom 4 blaadjes gelatine

Breng de slagroom met de suiker aan de kook. Roer de geweekte gelatineblaadjes er door en laat afkoelen tot kamer temperatuur. Voeg de karnemelk toe en klop het mengsel met een garde goed door. Vul vormpjes met de massa en zet minstens 12 uur in de koelkast. Serveren met fruit van het seizoen en een lekker ijsje.



BISQUE VAN HOLLANDSE GARNALEN



500 gr ongepelde garnalen 2 uien

1 wortel 1 prei

100 gr boter 5 liter water

2 teentjes knoflook 3 eetlepels bloem

1 tak tijm 1 tak rozemarijn

1 blik tomatenpuree 1 dl room

Pel de garnalen of als dit niet mogelijk is, gebruik dan gepelde. Koop wat extra gepelde garnalen als garnituur. Spoel de schillen(of de ongepelde garnalen) goed met heet water en laat ze uitlekken. Bak de schillen (of de ongepelde garnalen) lichtjes in de boter. Voeg uien, wortel, prei en de knoflook toe en bak deze even mee. Draai het vuur laag, roer de bloem erdoor en voeg de tomatenpuree toe en bak dit even mee. Voeg nu het water toe met de tijm en rozemarijn en breng de soep aan de kook onder voortdurend roeren. Laat het geheel ongeveer een half uur zachtjes trekken en schep steeds het schuim van de soep. Doe de soep door een zeef en doe hem eventueel even in een keukenmachine om hem glad te draaien met de groenten. Dan weer door een zeef. Doe nu de room erbij en breng op smaak met de zout en peper. Doe de extra garnalen in de soep. Serveer met toast en bieslook.

EET SMAKELIJK!

GEERT

Van de Redactie

Nieuwe leden

- ü Björn de Rijk
- ü Sajjad Ali
- ü Roelof van Exter

Welkom en veel speelplezier toegewenst!

Waterstanden per 18 januari 2012

34 junioren

72 senioren

106 totaal

Jarigen

Januari	Februari
1 Eric van der AA	9 Rob de Smit
2 Hans Keijzer	21 Peter Schouten
12 Joris Jonkers Both	27 Simon Bouwmeester
24 Nina Pockett	
27 Sajjad Ali	
30 Jurrien de Smit	