

Wordt deze mail niet goed weergegeven, kijk dan op onze [website](#)

NewsQuarter



Nieuwsbrief van Basketbalclub Boom
Jaargang 1 nr. 2: augustus 2008

Beste lezer,

Het nieuwe seizoen staat voor de deur, de komende weken staan een groot aantal activiteiten gepland. De trainingen gaan weer beginnen, een andere coach, andere medespelers, ander trainings uren, het is allemaal even wennen.

In deze tweede nieuwsbrief (onder een nieuwe naam, verzonnen door een anonieme inzender!) brengen we alvast een aantal zaken onder jullie aandacht om de seizoensstart zo vlot mogelijk te laten verlopen. Voor de meest recente informatie kun je ook altijd terecht op onze website www.basketboom.com/.

Heb je zelf een of meer bijdragen voor een van de volgende edities? Laat het ons weten via contact@basketboom.com

In deze editie maakt Marc Koreman van deze mogelijkheid dankbaar gebruik met een paar zeer lezenswaardige artikels!

Agenda

30 augustus

Seizoensopener

3 september

Bijeenkomst ploegverantw.

5 september

Kick Off Bal

vanaf 13 september

Verdeling Gouden Gids

20 september

Welkom nieuwe leden

6/7 oktober

Wafelverkoop

26 oktober

Kaartprijskamp

In deze uitgave:

[Seizoensopener 30 augustus](#)

[Shootingshirts](#)

[Start trainingen](#)

[Peterschap- en meterschap](#)

[Bijeenkomst ploegverantwoordelijken](#)

[Oogtraining, verscherp je blik](#)

[Welkom nieuwe leden](#)

[Gouden Gids verdelen](#)

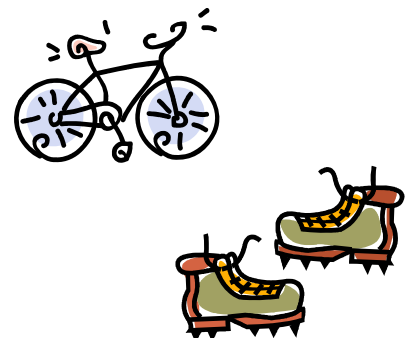
[Ben je gemotiveerd of niet?](#)

Seizoensopener 30 augustus



Op 30 augustus aanstaande vindt de jaarlijkse seizoensopener van Boom BBC plaats! Voor wie er van 's morgens vroeg wil bij zijn, hebben we een fiets- en wandelzoektocht in petto – vertrekken tussen 8.30 uur en 10.00 uur. We verwelkomen iedereen rond de middag met een aperitief en daarna een heuse BBQ.

Rond 14.30 uur worden alle leden – klein en groot, jong en iets minder jong – verwacht in de sporthal. Een uurtje later gaat de ploegen voorstelling van start. Honger gekregen? Geen probleem! Ook nu is er nog steeds de kans om iets van de BBQ te nuttigen. Als afsluiter van de avond hebben we natuurlijk ook een basketbalmatch op het programma staan! Voor een aanmeldingsformulier voor de fiets- of wandeltocht dan wel voor de barbecue zie onze [website](#).



Shooting-shirts



Op de seizoensopener zullen er pasmodellen voorhanden zijn van de shooting-shirts. De shirts kunnen deze dag besteld worden aan 45 euro, inclusief naam op de shirt. Graag betalen bij bestelling.

Start trainingen



Sommige ploegen zijn al begonnen met de trainingen. De jeugd heeft de laatste week van augustus nog haar sportkampen. In principe beginnen alle trainingen na deze kampen, dus in de eerste week van september. Het schema van trainingen vinden jullie terug op onze [website](#). Als het begin van de trainingen of de trainingsuren afwijken, hoor je dat van je coach of je ploegverantwoordelijke.

Peter- en meterschap



Vanaf het komende seizoen wordt weer gestart met een peter- en meterschap voor onze jeugd ploegen. Zij krijgen een peter en een meter toegewezen (een speler en speelster van het 1^e team) die dit jaar het desbetreffende ploegje wat van naderbij zullen opvolgen. Zo wordt er verwacht dat peter en meter af en toe aanwezig zullen zijn op een thuismatch van deze jeugd ploeg, de jongeren aanmoedigen bij het in- en beoefenen van hun hobby, ... Ook onze jonge basketters worden op deze manier meer betrokken bij het clubgebeuren, gaan misschien (en dat hopen we van harte) hun meter en peter komen aanmoedigen tijdens hun thuismatches. De namen van de peters en meters worden tijdens de seizoens opener bekend gemaakt en in de volgende nieuwsbrief gepubliceerd.

Bijeenkomst ploegverantwoordelijken



Op woensdag 3 september om 19.30 uur in het chalet van Boom basket (de cafetaria van de sporthal) vindt de bijeenkomst van ploegverantwoordelijke plaats.

Bedoeling is om alle ploegverantwoordelijken nog even een korte uitleg te bezorgen wat er van hun verwacht wordt en wat hun taak inhoudt. Iedereen die hulp wil bieden tijdens de wedstrijden (op gelijk welke manier) is ook welkom op deze kennismaking. We hebben nog wel wat ploegverantwoordelijken tekort, en zoals u weet maken vele handen het werk een pak lichter. Er zal ook geprobeerd worden tijdens deze bijeenkomst om de spelerslicenties te bezorgen aan de ploeg waarvoor men verantwoordelijk is.

Oogtraining, verscherp je blik



Goed zien is meer dan een stel goede ogen.

Doe je oogkleppen af, haal het uiterste uit je zicht en verbeter je sportprestaties.

Oogtraining: een discipline waarbij de ogen en het zicht worden getraind om visuele informatie optimaal te kunnen verwerken. Je 6 oogspieren laten werken! Besteed een paar minuten aan het losdraaien van je ogen. Draai ze in allerlei richtingen, helemaal rond naar twee kanten; maak een kruis met je ogen. Pak een voorwerp en beweeg dat afwisselend naar je ogen toe zodat je scheel kijkt en van je ogen af zodat je in de verte staart.

Positionering van de ogen: Als je naar iets kijkt wat dichtbij is, draaien je ogen naar binnen. Kijk je verder weg, dan draaien ze naar buiten. Als alles perfect verloopt, zijn je ogen exact gericht op een voorwerp waar ze naar moeten kijken: de basketring bijvoorbeeld.

Bij het nemen van vrijworpen gebruik je meestal een ritueel: routine en zelfvertrouwen!

Je zet je voeten goed, je voert soms enkele dribbels uit of je laat de bal botsen...en dan gebeurt het: je kijkt naar beneden, naar de grond, naar de bal,

Focus op de ring, kijk naar je mikpunt en zet dit op je harde schijf: in je hersenen! Je shotpercentage zal gevoelig verbeteren.

Het concept dat je ogen gericht zijn op het doel, verzekeren je dat in meerdere aspecten van het spel dat je de juiste beslissing hebt genomen: je vrijworp, je shotselectie, de juiste pas naar je ploegmaat, het moment dat je in dribbel mag vertrekken. Periferisch zicht wanneer je naar de basket dribbelt, lees de verdediging en zie je ploegmaten: focus = je ogen op = om te scoren of om een pas in beweging aan je ploegmaat.

Bron: 1. verslag radio2

2. Arendsoog; workout: Men's Health juni 2008-08-15

Info: Vaardigheden van een winnaar:

- Dynamische gezichtsscherpte: bewegende voorwerpen helder kunnen zien
 - Visuele reactiesnelheid: visuele info snel kunnen opnemen en verwerken
 - Oogbeweging: je ogen snel kunnen bewegen
 - Omgevingszicht: voorwerpen in een groter gebied kunnen zien, zelfs als je ergens op focust
 - Oog- handcoördinatie: extra nodig voor basketters: visuele informatie snel kunnen verwerken en daar lichamelijk op reageren
 - Diepteperceptie: je ogen laten samenwerken om afstanden goed in te kunnen schatten..
3. Oogspelletje: cfr. Nintendo (DS) brain training met als spelletje: Sight training: Enjoy Exercising and relaxing your eyes . Het spel kost 30 euro (nintendo.nl)

(samengesteld en verzameld door Marc Koreman)

Welkom nieuwe leden

Op 20 september wordt een bijeenkomst georganiseerd voor nieuwe leden en – voor zover het jeugd leden betreft – hun ouders. Aanvang 19:30 in de cafetaria van de sporthal. Bedoeling van deze bijeenkomst is nadere uitleg te geven over de werking van de club, en om een aantal mensen voor te stellen waar je als nieuweling in onze club mee te maken krijgt.

Aansluitend bestaat de gelegenheid de Heren 1 aan te moedigen tijdens hun eerste match van het nieuwe seizoen. Alle betrokkenen krijgen begin september een persoonlijke uitnodiging.

Gouden gids verdelen

Zoals in de vorige nieuwsbrief aangegeven, heeft onze club zich geëngageerd om in de Rupelstreek de bedeling van telefoonboeken te verzekeren, op verzoek van de Gouden Gids. De exacte gegevens moeten nog toekomen van de Gouden Gids, maar als u wil helpen bij de bedeling, ten voordele van onze vereniging, graag! Aanmelden kan via contact@basketboom.be

Ben je gemotiveerd of niet?

De gemotiveerde speler of speelster:

- Zet doelen op lange en korte termijn, haalbare en dromen, tijdslimiet bepalen. Visualiseer ze en maak een dag- en weekprogramma, dus alles op papier zetten;
- Zorg voor een positieve attitude tijdens trainingen en wedstrijden;
- Een winnaar zijn, je sterke punten nog verbeteren, je lat zo hoog mogelijk leggen;
- Aanvaard een mislukking en geduldig verder bouwen, uit je fouten leren en eraan werken, herhalen tot je het beet hebt.
- Controleer jezelf = jezelf leren kennen; tracht te begrijpen wat je mogelijkheden zijn;
- Zelfvertrouwen laten blijken, geen emoties tonen bij mislukking;
- Denk steeds positief;
- Bij het visualiseren kijk op naar je voorbeelden. Imiteer een actie. Creatieve spelers gebruiken hun verbeelding;
- Maak beslissingen en aanvaard de gevolgen;

- Kijk vooruit. Raadpleeg je coach.

De niet-gemotiveerde: zo hoort het zeker niet, maar een prachtig gedicht waaraan we ons **niet** gaan spiegelen.

Dear coach: Why I can't be at practice today (cfr. Newsletter NSW Basketball)

I won't be working out today,
I'm feeling lighty low:
I've a hurting in my side
and I just mashed my toe.

I've pulled a muscle in my back
and couldn't sleep last night,
It seems my appetite is gone
I just can't eat a bite.

I guess you've heard I've been real sick
and I really can't get out of bed,
I just can't seem to find a thing
to ease my aching head.

I sure do wish that I could workout
for the practice I'm needing
I've had three more teeth pulled out
and they won't stop bleeding.

I thought I'd have to stay home today
I'm so sick and blue,
I've caught myself a cold
and I think I've got the flu.

I know you saw me up in town
I didn't try to hide.
For you must know my car is broke down
and I'd just missed my ride.

The doctor says my blood is low,
my life is filled with sorrow,
I'm too near dead to workout today
BUT I'LL BE READY FOR THE GAME TOMORROW!

(Samengesteld en verzameld door Marc Koreman)

BOOM BBC - ONE TEAM – BOOM BBC - ONE TEAM

Bijdragen voor een volgende editie van deze nieuwsbrief? Redactieadres: contact@basketboom.com

De werking van Basketbalclub Boom wordt mede mogelijk gemaakt door de steun van onze sponsors, zoals...

