

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

# NewsQuarter



Nieuwsbrief van Basketbalclub Boom  
Jaargang 1 nr. 3: oktober 2008

Beste lezer,

Het nieuwe seizoen is begonnen, de eerste resultaten zijn bekend. Naast de reguliere wedstrijden zijn de komende periode ook weer een heleboel andere activiteiten gepland. In deze derde nieuwsbrief hierover meer informatie.

Inmiddels kunnen we vanuit de werkgroep communicatie melden, dat de centrale database met de gegevens van onze spelers zodanig up to date is, dat we alle ploegverantwoordelijken de belangrijkste gegevens van hun team hebben kunnen bezorgen. Om deze gegevens (adres, mailadres, ...) up to date te houden, hebben we uw medewerking nodig.

Voor alle correcties, maar ook info, tips of suggesties kunt u mailen naar [contact@basketboom.com](mailto:contact@basketboom.com).

## Agenda

<b>18 oktober</b>
1 <sup>e</sup> thuismatch Dames 1
<b>25 oktober</b>
Ontvangst nieuwe leden
<b>14 november</b>
Quiz
<b>30 november</b>
Mosselsouper
<b>6 december</b>
Kaartprijskamp
<b>7 december</b>
Tombola
<b>13 december</b>
Kerstmarkt

## In deze uitgave:

- [Nieuwe aanwinst Dames 1](#)
- [Thema buffetten](#)
- [Samenwerking met clubs = win-win situatie](#)
- [Peter- en meterschap](#)
- [Kwis](#)
- [Website VBL nader uitgelegd](#)
- [Ontvangst nieuwe leden](#)
- [Speler/speelster van de maand](#)
- [Werkgroep financiën](#)
- [Arendsoog: workout](#)

## Nieuwe aanwinst Dames 1



Aanstaande zaterdag, 18 oktober, spelen de Dames 1 hun eerste thuismatch van het seizoen, met in hun rangen de nieuwste aanwinst: Antoinette Upshaw, ter vervanging van de eveneens uit de USA afkomstige Angela Brown. Antoinette (of "Toni") is 1m93, amper 22 jaar, en door haar enorme sprongkracht is ze uiteraard specialist blockshots (het afblokken van een doelworp van de tegenstander). Ook scoren doet ze normaal vlot, terwijl het een fantastische rebounder is. We hopen alvast op een succesrijk seizoen met de dames !

## Thema buffetten

Een nieuwigheid dit seizoen! De sponsors, leden, sympathisanten, supporters en bevriende tegenstrevers wordt de mogelijkheid geboden om lekker te eten vóór de thuiswedstrijden van Dames 1. In de nieuwe tent worden themabuffetten voorzien. Zin in Spaanse tappa's, Oosters eten, een Wereldbuffet? Kijk op onze [website](#) voor meer info en een inschrijvingsformulier, een aanrader!

## Samenwerking met clubs = win-win situatie

Aangezien de onderzoekers van de Basket Pass, in opdracht van de VBL, in functie van kwaliteitszorg, aansturen op een echte samenwerking, hangt er spijtig genoeg nog steeds geen financiële vergoeding aan vast voor de clubs met een ernstige jeugdwerking. Door samen te werken met clubs uit de regio kunnen er op verschillende vlakken win-win situaties gecreëerd worden.

Onze eerste echte stappen gingen uit naar een samenwerking met BBC Niel. De eerste ernstige vergadering had plaats in augustus en een volgende stap is gepland midden oktober.

Daar zullen de onderscheiden groepen hun ideeën bekend maken om een praktische planning op papier te zetten. Promotie en rekrutering, opleiding en doorstroming, ledenwerving, sportkampen, tornooien, gebruik van sporthallen, invullen van trainingsuren komen dan aan bod.

Een regionale samenwerking is een ernstige noodzaak om het basketbal hoger op te waarderen en een reden om af te stappen van het spelen, ieder onder zijn eigen "kerktoren".

Wij hopen dat er geen onzinnige commentaren zullen plaats vinden, maar dat iedereen die er bij betrokken wordt, een waaier van mogelijkheden wordt aangeboden: in de eerste plaats: sportieve!

Marc Koreman: jeugdcoördinator en deelnemer aan deze onderhandelingen.

## Peter- en meterschap

Al onze jeugd ploegen hebben een peter en een meter toegewezen gekregen (een speler en speelster van het 1<sup>e</sup> team) die dit jaar het desbetreffende ploegje van naderbij zullen opvolgen. Tijdens de seizoens opener zijn de namen bekend gemaakt; we zetten ze voor u nog even op een rijtje:

Ploeg	Meter	Peter
Premicroben	Virginie Michiels	Ward Leten
Microben A	Melissa Van Breedam	Ashley Druwez
Microben B	Annelies Blommaers	Vinnie Haerbos
Microben C	Corina Arts	Pieter Van Hoecke
Benjamins A	Kristien Callebaut	Vincent Vermeiren
Benjamins B	Vreny Van Driel	Kenny Van Wert
Benjamins C	Ilse Van den Vonder	Yannick Lambreghts
Pupillen A	---	Paul Baeyer
Pupillen B	---	Stefan Salden
Pupillen Meisjes	Antoinette Upshaw	---

## Kwis

De voorbije weken hebben jullie allen meegeholpen om de jaarlijkse wafelslag tot een succes te maken. Momenteel zijn er nog een 150 tal dozen, diegenen die nog klanten kennen, geef gerust een seintje, en koop ze aan via de cafetaria. Ondertussen staat binnen enkele weken de familie-kwis op het programma. Volgende weken kan je hiervoor inschrijven via het formulier op onze website of in de

cafeteria, maar hou alvast vrijdagavond 14 november vrij!

Aanvang : 20:00, in de kantine. Max deelnemers per ploeg: 6. Inschrijvingsgeld : 4 € per persoon Iedereen prijs. Organisatie : Jo Beddeleem & Willy D'Hondt. De kwisvragen worden zo opgesteld dat iedereen er plezier kan aan beleven (dus niet enkel voor echte kwisploegen).

## Website VBL nader uitgelegd



Op de website van VBL kun je interessante en actuele informatie terugvinden, maar op de site is die niet altijd even gemakkelijk terug te vinden. Een tip.

Wil je actuele informatie over de wedstrijden van je ploeg, om te checken of er niks veranderd is in het schema, zet dan deze [link](#) onder je favorieten.

Kies voor seizoen 2008/2009 en Provincie Antwerpen, vul bij Club ID het licentienummer 0693 in, en klik op Zoeken.

Kies volledig seizoen (anders krijg je alleen de wedstrijden van komend weekend), kies de ploeg van je keuze, en klik weer op Zoeken. Let wel dat je hier de indeling van de VBL hanteert. Bijvoorbeeld onze Benjamins A spelen in de B-reeks, onze Benjamins B in de C-reeks. Je ziet nu de Resultaten van onze wedstrijden. Bovenin kun je het klassement raadplegen. Je kunt ook kiezen voor alle resultaten van die reeks.

## Ontvangst nieuwe leden



Door omstandigheden is de voor 20 september geplande bijeenkomst niet door kunnen gaan, en verplaatst naar 25 oktober, aanvang 19:30 in de cafeteria 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. Alle betrokkenen krijgen een persoonlijke uitnodiging.

## Speler/speelster van de maand



Dit seizoen zullen we telkens een lid van BBC Boom aan jullie voorstellen. Om de spits af te bijten zijn we langs geweest bij één van onze jongste spelertjes.

*Wie ben je?*

- Yade Bolders, ik ben 6 jaar.

*Bij welke ploeg train je?*

- Bij coach Natasja, bij de Premicroben.

*Heb je nog familie die bij Boom basket?*

- Mijn broer Yente speelt bij coach Marc.

*Waarom ben je gaan basketten?*

- Ik wilde geen voetbal meer spelen, en omdat mijn broer basket speelt, wou ik dat ook wel.

*Wat vind je fijn aan basket?*

- Naar de match van mijn broer gaan kijken!

Yade, het was een fijn gesprekje!

Als je net zo enthousiast bent voor het basketten, als bij ons gesprekje, dan gaan we nog van je horen! Nog een heel fijn basketseizoen!

MarieChristine, reporter van dienst



## Werkgroep financiën



Of... diegene die er voor moeten zorgen dat er voldoende Euro-tjes in kas zijn om een goede werking van de club te garanderen.

Zoals jullie waarschijnlijk maar al te goed beseffen, heeft de club naast de inkomsten van de lidgelden en andere club activiteiten (wafeltjes verkoop ed.) behoefte aan additionele inkomsten teneinde de vele onkosten zoals bv het onderhoud en huur van zalen te bekostigen. Deze werkgroep is dus in het leven geroepen om te zoeken naar sponsors voor de club.

We hebben er al een aantal maar er kunnen er altijd nog bij en het komt ons allemaal ten goede!

Daarom ook een vraagje aan alle leden: mochten jullie iemand weten waarvan je denkt dat die persoon of dat bedrijf wel zou willen sponsoren, geef dit dan even [door](#) dan nemen wij graag contact met hen op en houden U natuurlijk op de hoogte van de voortgang. Alvast bedankt!

En mochten jullie andere ideetjes hebben om additionele fondsen te bekomen of jullie willen meewerken in de werkgroep financiën... slechts 1 mailadres: [contact@basketboom.com](mailto:contact@basketboom.com).

## Arendsoog: workout



(vervolg nieuwsbrief augustus)

### 1. Diepte zien:

Neem 2 gelijke even grote potloden. Sluit je rechteroog en kijk met je linkeroog naar een vast punt op afstand. Houd met je linkerhand een potlood zo vast dat je het op armlengte met de punt onder dit vaste punt houdt. Houd het potlood op deze positie en doe hetzelfde met je rechteroog en een potlood in je rechterhand.

Doe nu allebei je ogen open en beweeg de potloden een fractie omhoog, zodat ze voor het vaste punt zitten. Probeer nu met je ogen naar het vaste punt te staren zodat de potloden samenvallen tot één potlood. Je ziet nu drie potloden. De twee buitenste met één oog, en het middelste met beide ogen.

### 2. Scherpstellen:

Maak het jezelf gemakkelijk en vergroot je snelheid van scherpstellen. De oefening is niet moeilijk. Houd een hand met gespreide vingers voor je en kijk tussen je vingers door naar een punt op afstand. Probeer nu scherp te stellen op één van je vingers. Houd de hand zo dichtbij dat je nog net scherp kunt zien. Oefen op een zo snel mogelijke overgang als ook een geleidelijke.

### 3. Breedtezicht:

Vergroot je vermogen om informatie uit je perifere blikveld op te vangen, en train tegelijk je vermogen om je te concentreren op één punt. Fixeer je ogen op een vast punt en probeer alles te registreren wat daar buiten ligt. Zit je voor je computerscherm, zie dan bijvoorbeeld je boekenkast, een bureaulamp, de prullenbak, enz..

Een alternatieve oefening: plak een stickertje op de tv, richt je ogen op dat punt en probeer een basketbalwedstrijd te volgen.

### 4. Concentratie op één punt:

Pak een A4-tje en rol dat op tot een smal kokertje. Hou dit voor één oog en sluit het andere. Probeer nu met dit kokertje een tekst te lezen, en zorg dat je ook begrijpt wat je leest, dus vat het na een tijdje samen. Doe dit ook met het andere oog. En wees niet verbaasd als je met één oog veel beter kunt lezen dan met het andere.

Bron: Men's Health

***BOOM BBC - ONE TEAM – BOOM BBC - ONE TEAM***

Bijdragen voor een volgende editie van deze nieuwsbrief? Redactieadres: [contact@basketboom.com](mailto:contact@basketboom.com)