

NIEUWSBRIEF

badmintonclub Stiens



e-mail adressen bestuur

Johan Takens: voorzitter@bc-stiens.nl

Jacob Bosgra:
penningmeester@bc-stiens.nl

Irene Weitenberg: info@bc-stiens.nl

Theo Jaasma: jeugd@bc-stiens.nl

Henk Slot: vrijdag@bc-stiens.nl

Technische commissie: tc@bc-stiens.nl

Competitie leider: **Frits Sieswerda:**
f.sieswerda@gmail.com

Competitie

Kijk voor de einduitslagen en -standen op onze website www.bc-stiens.nl

Website

Surf daar eens naartoe. Ontbreekt er iets, is er een aanvulling nodig? Laat dat dan weten aan Jacob Bosgra. Achterhaalde zaken en foutjes zijn storend, ook naar derden toe. Help ons daarbij!

**Ons nieuw
bankrekeningnummer
ingande 1 juli 2015**

NL89 RBRB 0918 9574 19

Nieuwe seizoen

Start

Nog even en het is alweer zover. Op maandag 17 augustus a.s. mag het racket weer uit de kast en kunnen we weer aan de "slag". Dit alles na een hopelijk goed en gezond verlopen vakantie. Natuurlijk zijn er clubleden die nog eind augustus of in september met vakantie gaan. Maar dat geeft alleen maar aan hoe gemêleerd onze vereniging van samenstelling is.

We beginnen op **maandag** 17 augustus om 19.30 uur en eindigen om 21.30 uur. Vanaf 28 september is het startsein 20.30 en wordt je om 22.30 afgevlagd. Vanaf 21 maart volgende jaar is de speeltijd zoals in het voorseizoen van dit jaar: 19.30 uur -21.30 uur.

De **vrijdaggroep** en **jeugd** beginnen op respectievelijk vrijdag 21 augustus en zaterdag 22 augustus a.s. Aanvangstijden zoals in andere jaren, dus van 09.30-11.00 uur en 10.00-12.00 uur.

Helaas

Helaas is onze aanvraag voor de maandagavond om altijd om 19.30 uur te kunnen beginnen niet gehonoreerd. We blijven dat uiteraard proberen met o.a. het oog op onze competitie.

Extra training

We hebben onze trainer Anton Brouwer gevraagd de competitieteams op een aantal maandagavonden te willen trainen als voorbereiding op het nieuwe seizoen. Hij heeft aangegeven daarvoor een modus te bedenken en er mee aan de slag te gaan.

Training

Het blijft onverlet dat de zaterdagochtend ons trainingsmoment is en blijft. In eerste instantie voor onze jeugd. Maar we blijven onze senior-leden vragen en

Facebook

Op onze website is een Facebook-knop geplaatst. Druk er eens op en like ons.

Interne competitie

Het blijkt een succes te zijn geweest, zo hebben we vernomen. Daar zijn we blij mee. Er zal nog worden geëvalueerd. We bekijken of er onderdelen van deze competitie moeten worden bijgesteld en/of aangepast.

In ieder geval beginnen we volgende jaar direct aan het eind van de competitie. In februari. Dan heeft iedereen ook de gelegenheid wel vaker mee te spelen en kan men op de ranglijst stijgen. Een daarmee is één van de vragen al grotendeels opgelost.



aanmoedigen daar ook te verschijnen. Met name de beginners en de competitiespelers zullen daar hun voordeel mee doen. Het is ook nu van 10.00-12.00 uur.

Indelingslijsten

Zowel voor de maandagavond als de vrijdagochtend worden er weer indelingslijsten gemaakt. Deze lijst krijg je per mail, wordt je overhandigd (vrijdaggroep) en wordt geplaatst op de website. Je kunt hem dan niet meer missen.

De vrijdagochtend-groep houdt zich perfect aan de lijst.

Bij de maandagavond-groep komt het nog te vaak voor dat een indeler het laat afweten. Dat kan en mag niet zo zijn. Vooral bij een sportvereniging dient men zich sociaal op te stellen en zich aan afspraken te houden. En het is bijna onfatsoenlijk er een ander voor op te laten draaien.

Noteer dus de data en zorg ervoor dat je er bent. Kun je niet zorg dan tijdig voor vervanging.

Terug bij BC STIENS

Sinds januari 2015 ben ik weer terug bij BC Stiens om de trainingen te verzorgen op zaterdagochtend. In mijn vorige periode bij BC Stiens heb ik de opleiding voor trainer gevolgd. Hierbij heb ik o.a. stage gelopen bij de Badminton Academy Heerenveen (BAH). Na de stage ben ik bij BAH gebleven om spelers op te leiden voor de top van Nederland.



Competitie nieuwe seizoen

Het volgende seizoen kunnen we in totaal 4 teams aan de start laten verschijnen.

de indeling ziet er als volgt uit:

Team 1 3e klasse DDW

Theo Jaasma
Frits Sieswerda
Petra Veensta
Alie de Vries

Team 2 4e klasse DDW

Arnold Disco
Dirk Draaisma
Johan Takens
Anneke Ferwerda
Paulien Langerak
Inge Ferwerda (reserve/invaller)

Team 3 mannencompetitie DDW

Joël Ritsema
Elco Vogt
Michiel Gerritsma
Marvin Alhillawie

Jeugd team 1 U17 2e klasse

Hendrik Willemsen
Lars Cnossen
Nikki Larooi
Kirsten Hommel
Marijse Brandsma

Uiteraard wordt een ieder nog op da hoogte gebracht van speeldata en andere daarbij behorende zaken.

Vanaf deze plaats alvast heel veel succes toegewenst.

Voor mij bestaat het geven van trainingen uit meerdere doelen:

- 1 Badminton spelen met plezier
- 2 Verbeteren van de techniek
- 3 Verbeteren van de conditie

Tijdens de training wordt op een leuke manier gewerkt aan het verbeteren van de techniek en conditie. Dit betekent veel variatie in de training maar niet het spelen van veel wedstrijdjes. Omdat we bij BC Stiens de luxe hebben van een training van 2 uren kunnen we een leuke variatie maken van alle verschillende doelen.

Een voorbeeld hiervan is het ontwikkelen van het voetenwerk. Bij badminton is het kunnen maken van korte en snelle bewegingen van groot belang. Tijdens de trainingen maken we gebruik van de speedladder. Voor alle spelers geldt dat dit in het begin erg lastig is. Als we een maand verder zijn dan blijkt dat dit steeds makkelijker wordt. Een leuk detail blijft dat nadenken en bewegen een aardige uitdaging is. Ga maar een aantal vaste bewegingen doen waarbij je tegelijk de tafel van 3 moet opzeggen. Beide onderdelen apart zijn goed te doen maar in combinatie is het plotseling erg lastig geworden. Het is leuk om dit te oefenen en het is ook nog goed voor je techniek en (geestelijke)conditie.

Beter gaan badmintonnen heeft natuurlijk ook veel te maken met het verbeteren van de techniek. Het lastige van badminton is dat de techniek uit heel veel verschillende onderdelen bestaat: positie van de voeten, positie van de romp, grip van het racket, het raakpunt van de shuttle etc. Tijdens de trainingen wordt steeds aan het verbeteren van onderdelen gewerkt. Het is immers onmogelijk om alles tegelijk te veranderen. Door regelmatig te herhalen wordt de nieuwe beweging een automatisme en zal het resultaat van de slag verbeteren.

De training is op zaterdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur. Voor de training maakt het niveau van spelen niet uit. Bij badminton wordt er aan een groep training gegeven maar zijn de aandachtspunten individueel. Hierdoor maakt het niet uit of er een jeugdspeler, senior (beginnend of gevorderd) komt. Uiteindelijk wil iedereen een betere badmintonner worden. Het is namelijk altijd leuk als je iets leert dat je daarvoor nog niet beheerste.

Alle spelers van BC Stiens zijn van harte welkom om eens

Mixtoernooi

Het mix-toernooi aan het einde van het seizoen bleek weer een succes te zijn. Een behoorlijk aantal leden speelden mee. De poules waren goed ingedeeld door Petra en Theo, die vanaf deze plaats weer een pluim dienen te krijgen voor het vele werk wat ze verricht hebben.

De vrijdagochtend-groep was goed vertegenwoordigd en ook de oudere jeugd was goed aanwezig. Gezelligheid dat staat bij dit soort toernooitjes voorop en juist het mixen van de spelers en speelsters zorgt voor die aangename sfeer.

Onderstaand team wist de eerste prijs weg te slepen. Een team bestaande uit spelers van de competitie, vrijdagochtend-groep en beginners. Sprekender kan het niet denken we. (Lydia ontbreekt helaas op de foto)



langs te komen en mee te trainen.

Anton Brouwer

Grote Clubactie

Samen sterk voor de club!

Wij als bestuur hebben de intentie om samen met jullie als clubleden mee te doen aan de Grote Clubactie.



Door een minimale inzet van ons allemaal kunnen we samen extra geld ophalen.

Dat extra geld kunnen wij dan o.a. deels besteden aan de aanschaf van nieuwe club

tenues.

Het zou toch mooi zijn als we allemaal dezelfde tenues aan hebben tijdens het spelen. Zeker als we het hebben over de competitie. Het versterkt de identiteit van onze club.

Hoe werkt het. De vereniging bestelt loten bij de Grote Clubactie en de leden verkopen de loten voor € 3,- per stuk. Hiervan gaat 80% rechtstreeks naar de vereniging.

Van de overige 20% wordt een loterij georganiseerd, waarbij loten-kopers vele prijzen kunnen winnen. Wij als bestuur kunnen dit niet alleen en hebben daar jullie hulp bij nodig. Wij zullen in het begin van het seizoen dit tijdens de speelmomenten bij jullie onder de aandacht brengen en vragen of jullie ons hierbij willen helpen.

Om een idee te krijgen van hoeveel geld er opgehaald kan worden met deze actie, is hierbij een voorbeeld gegeven.

Op dit moment hebben wij 65 leden. Als alle leden nu eens gemiddeld 5 loten verkopen dan kunnen we zo ruim €700,- ophalen.

En als het meer wordt, dan kunnen we misschien nog wat extra dingen doen. De actie start op 19 september en de trekking is op 10 december.

Er is dus ruim twee maanden de tijd om de loten te verkopen onder familie, vrienden, kennissen.....

Wij doen toch ook mee!

Met vriendelijke groet,

Jacob Bosgra

Penningmeester BC-Stiens

Ledenadministratie BC-Stiens