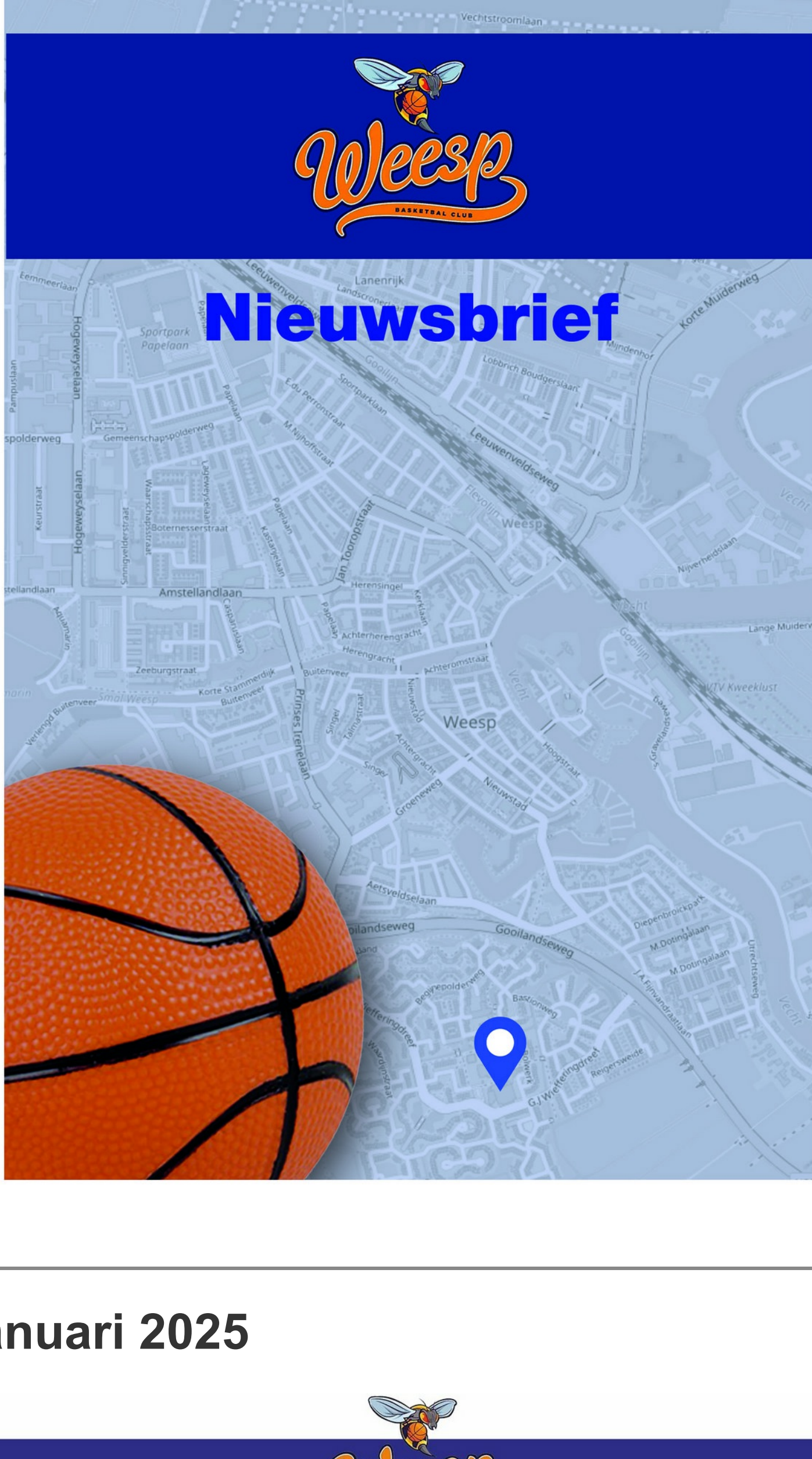




Nieuwsbrief

Januari 2025



Van de bestuurstafel

Welkom in de tweede helft van het seizoen 2024-2025. We hebben ondertussen niet stil gezeten en brengen jullie hiervan graag op de hoogte.



We zijn het jaar goed gestart met een **vrijwilligersdiner** in de kantine bij de sporthal op 4 januari. Hierover verderop in deze nieuwsbrief meer...

Woensdag 26 februari staat alweer de **Algemene Ledenvergadering (ALV) 2025** op de agenda van **20:00 - 21:30 in de kantine van Sporthal Aetsveld**. De opkomst wordt met het jaar groter en daarmee ook de input die het bestuur goed kan gebruiken voor de vereniging. We hopen dan ook dit jaar weer op een grote(re) opkomst.

Wedstrijd en Trainingszaken

Wat is er nieuw? We zijn op een nieuwe manier gaan 'kijken' naar de tafeldiensten en het scheidsrechteren.

Voor de **U10 t/m U16** betekende dit dat de ouders van het team zelf verantwoordelijk zijn geworden voor het indelen van de tafeldiensten. 19 januari jl. was de vuurdoop en... wat een succes! Alle wedstrijdtafels waren bezet met tafelaars en voor de rest van het seizoen (kun je in de [basketball.nl](#) app zien) zijn deze diensten ook al ingedeeld.

Voor de **U18 en U22** teams is het tafelen zo ingesteld dat deze leden zelf tafelen bij het andere team. Ook dit liep gesmeerd en is voor de rest van het seizoen ingedeeld.

Ook gaan we ons scheidsrechtersarsenaal uitbreiden. We hebben behoorlijk wat leden in de **U16, U18 en U22**. Waarvan lang niet iedereen zijn scheidsrechterskaart heeft zodat hij/zij een wedstrijd kan fluiten. **Vrijdag 7 februari van 18:30 - 21:00 uur in de Kantine van Sporthal Aetsveld** hebben we hiervoor een **scheidsrechterinstructie** avond gepland.

We hebben een zeer ervaren professional vanuit de Nederlandse BasketbalBond bereid gevonden om er met deze leden een leerzame en leuke avond van te maken. Omdat we de vereniging met elkaar bouwen en onderhouden is aanwezigheid bij deze bijeenkomst verplicht voor deze teams. Mocht je met een geldige reden niet kunnen komen dan meld je je af live of telefonisch bij Ronald Aan.

Nog een laatste aanvullingen hierop.

Tot nu toe kregen alle scheidsrechters een kleine financiële vergoeding hiervoor van de vereniging. Gezien de groei van de vereniging en twee scheidsrechters per wedstrijd is dit een dusdanige kostenpost geworden dat hierin het volgende verandert. Deze financiële vergoeding blijft bestaan voor scheidsrechters die wij van buitenaf moeten aantrekken. We rekenen er tegelijkertijd op dat deze behoefte door bovenstaande maatregel minder wordt. De vergoeding voor eigen club-scheidsrechters wordt vervangen door iets verfrissends uit de kantine.

Vrijwilligersdiner 2025

Zaterdag 4 januari was het dan zo ver; het allereerste BC Weesp vrijwilligersdiner. Als dank aan onze vrijwilligers voor alle geleverde inspanningen. In natura gesponsord door café-diner Weesperplein. Zij hadden een heerlijk buffet klaargemaakt voor de vrijwilligers van onze vereniging. Voordat er gesmuld kon worden moest er natuurlijk even worden bijgepraat, geborrel, dankwoorden uitgesproken, afscheid genomen van onze vorige wedstrijdsecretaris/bestuurslid Marijne én onze nieuwe sponsor OREC aan het woord gelaten. Deze laatste sponsort onze nieuwe scheidsrechtershirts én leveren voor iedere nieuwsbrief een artikel aan over gezondheid, sport, blessurepreventie e.d. zie verderop.

Het was een zeer geslaagde avond vol mooie verhalen, betrokken mensen, goeie ideeën en lekker eten & drinken. Deze was voor herhaling vatbaar en we hopen volgende keer een nog grotere opkomst. Voor vrijwilligers is altijd nog ruimte!



Vrijwilligersvacature

We hebben op dit moment meerdere 'vacatures' voor vrijwilligersposten in de vereniging. In juni willen we bijvoorbeeld weer het Klomptoernooi gaan organiseren maar voor nu is de dringende: **zaal-opstart-coördinator**. Jawel, je leest het goed! We zullen geen t-shirt met opdruk voor je printen hoor. (maar als je dat wilt, regelen we dat ;-). Wat ga je doen? Nou, op thuiswedstrijddagen; ben je, of regel je dat er iemand, 45 minuten voor de eerste wedstrijd zich even meldt bij de beheerder van de sporthal voor een setje sleutels en wat hulp. Dat je met de sleutels in de hand de wedstrijdtafels klaar (laat) zet(ten), verlengsnoerenbij, scoreborden op scherp, tablets ready to go. Dat er op het bord bij de entree komt te staan welk team in welke kleedkamer zit, je opent de kasten waar de ballen zich bevinden. Hierna kunnen kunnen de teams zelf de baskets op hun plek zetten en de wedstrijden soepel beginnen.



Ben jij deze regelneef of -nicht, of misschien wil je het wel samen met iemand doen, en wil je wat betekenen voor onze vereniging. Laat het dan even weten door een mailtje naar info@weespbasketbal.nl

Opzeggen?

Het is pas januari, de tweede helft van het seizoen is nét gestart en dan nu al een stukje over opzeggen? Jazeker!

Mocht je om welke reden dan ook volgend seizoen niet meer willen of kunnen basketballen? Even goeie vrienden natuurlijk maar dan **zeg je op voor 1 april**. De praktijk leert dat we dan genoeg tijd hebben om nieuwe teams voor het volgend seizoen samen te stellen en op tijd door te geven aan de basketballbond.

Doe je het te laat dan zit een team volgend seizoen met de gebakken peren omdat er dan één of meerdere spelers toch niet meespelen en er tekorten kunnen ontstaan waardoor we teams moeten samenvoegen of uit moeten schrijven. Helaas hebben we hier ervaring mee, vandaar alvast deze oproep.

Zeg je niet of te laat op dan ontvang je de rekening voor het hele volgende seizoen.

Dus stop je met onze sport? Geef het door via onze website vóór 1 april. Klik op deze [link](#)

Een woord van OREC



Als sponsor van Basketbalclub Weesp vinden wij het belangrijk dat alle spelers fit en blessurevrij blijven spelen. Het investeren van een paar extra minuten in een goede warming-up is cruciaal. Deze zorgt voor een betere prestatie op het veld en voorkomt blessures. Daarnaast verbetert het je coördinatie, reactietijd, uithoudingsvermogen en behoudingheid. Net als een motor in een auto, kan het menselijk lichaam in koude toestand niet onmiddellijk maximale prestaties leveren.

Vorbereiding is key (15 tot 30 min.)

Voordat je gaat dribbelen en schieten, is het belangrijk om je lichaam voor te bereiden. Je kunt beginnen met een kort joggrondje en wat korte sprints, maar doe ook zeker een combinatie van onderstaande oefeningen.

- **Dynamische stretching:** In plaats van statische stretches, die de spieren tijdelijk kunnen verzwakken, zijn dynamische stretches de beste keuze. Focus op bewegingen die de activiteiten nabootsen die je gaat uitvoeren. Bijvoorbeeld: beenzwaaiers, armcirkels, knieheffen, hielen naar de billen en kleine sprongtjes.
- **Mobiliteitsoefeningen:** Voer oefeningen uit die de mobiliteit van je gewrichten bevorderen. Dit kan bijvoorbeeld heupopeners, enkelrotaties en schouderrotaties bevatten. Het zorgt voor soepele gewrichten verbetert de prestaties en beschermt tegen blessures.
- **Sport-specifieke oefeningen:** Voer oefeningen uit die specifiek zijn voor jouw sport. Voor een basketballer zijn dit paas, schot- of verdedigingsoefeningen.
- **Geleidelijke intensiteitsverhoging:** Begin met een lagere intensiteit en verhoog deze geleidelijk. Als je bijvoorbeeld gaat hardlopen, begin dan met een rustig joggen en verhoog geleidelijk je tempo. Dit stelt je lichaam in staat om zich aan te passen en vermindert de schok voor het systeem.
- **Korte, intensieve intervallen:** Rond je warming-up af met een paar korte, intensieve activiteiten, zoals sprints of snelle richtingveranderingen. Dit bereidt je lichaam voor op de intensiteit van de wedstrijd.

Meer tips 'n tricks?

Vergeet na het basketballen ook de cooling down niet. Blessures voorkomen of last van een blessure? Neem contact op met OREC Weesp (Gezondheidscentrum Weespersluis: Fort Diemerdamplein 1) Winnen doe je blessurevrij!

Sponsoring via de Vriendenloterij



Mocht je al mee doen met de vriendenloterij dan kan je je lot koppelen aan onze mooie club en krijgen we bij elke trekking (14x per jaar!) 40% van de prijs van het lot direct gestort op de rekening van onze club.

Het koppelen van je lotnummer aan de club gaat heel eenvoudig. Je belt met 088-0201020, kies 5, je hoeft je lotnummer niet eens bij de hand te hebben, geef aan dat je je

lot wilt koppelen aan de basketballclub Weesp met registratiecode **21806** is en dat is het dan....easy-peasy, lemon-squeezy.

Sponsorkliks

Als laatste nog een friendly reminder voor de allermakkelijkste, laagdrempelige en gratis manier van sponsoren van onze club: **SPONSORKLIKS**

Koop je wel eens online? Vergeet dan volgende keer niet om eerst [sponsorkliks](#) te bezoeken en via deze site naar je webwinkel te gaan. Je betaalt hetzelfde en Basketbalclub Weesp ontvangt een commissie bij elke transactie via SponsorKliks. Je sponsort dus gratis!

[Sponsorkliks](#)



Facebook



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan {email}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg info@weespbasketbal.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

