

THE BUCKET INN



Nummer 1, jaargang 2

Allereerst natuurlijk voor iedereen de allerbeste wensen!! Maak er een leuk en gezellig jaar van en blijf lekker die bal door dat netje gooien!!

Wat de Bucket-Inn betreft is 2003 goed begonnen. Er zijn veel artikelen binnen gekomen zodat ook deze Bucket-Inn weer goed gevuld is.

Jarigen in januari

- **Jeffrey** (heren 1) terug van weggeweest en getrouwd met een Venezolaanse schone is 4 januari 24 jaar geworden.
- Op 12 januari is **Wai-Lam** (heren 2) 21 jaar geworden. Wai-Lam is een uitstekende verdediger en pakt ondanks zijn geringe speeltijd vaak de meeste steals!
- **Benjamin** (j.kad.), alias de Smurf, wordt 19 januari 15 jaar. Benjamin is erg fanatiek. Zelfs als iedereen op 31 dec. om 00.00 uur vuurwerk aan het afsteken is, is hij in de tuin een balletje aan het gooien!
- 20 januari wordt **Cindy** (dames 1), de dame met een record aan verschillende kapsels en kleurtjes 23 jaar. Deze zomer geeft ze haar ja-woord aan Yuri de Nooijer!
- Tsja... ook ik word een jaartje ouder.... 31 januari word ik 29 jaar. Op naar de 30..... ☺

Ingekomen post

Het gaat goed met heren 1. Dat weten we niet alleen in Vlissingen maar sinds kort weet men dat ook in alle gehuchten, dorpen en steden waar het Brabants Nieuwsblad verschijnt. Leo Overdijk, coach heren 1 Den Dungk leverde het volgende wedstrijdverslag in bij dit Brabantse Nieuwsblad:

Den Dungk - Vlissingen (26-49) 63-100

Afgelopen weekend (za. 21 december 2002) speelden de heren tegen Vlissingen. De wedstrijd liep uit op een vernederende nederlaag voor de heren uit Den Dungk. Geen enkel moment zaten de heren van Den Dungk in hun spel. Vlissingen daarentegen speelde fris, gedisciplineerd en geconcentreerd. Op alle vlakken werd Den Dungk overklast wat resulteerde in een zeer teleurstellende nederlaag: 62-100. Geen goede afsluiting van de eerste helft van het seizoen, dat tot nu zeer wisselvallig is. Dan weer spelen de heren bij vlagen uitstekend, dan weer is het bij vlagen gewoon slecht. Hopelijk kunnen de heren de koppen bij elkaar houden en in het nieuwe jaar wat consistentere basketball laten zien. Topscorers afgelopen zaterdag: Miguel Oliveira 11 en Bas van der Kolk 10 punten.

Met vriendelijke groet,

Leo van Overdijk (coach Den Dungk)

Altijd leuk om te horen!!

Alle ins en outs van de basketbal

Omtrek: niet kleiner dan 74,9 cm en niet groter dan 78 cm.

De vrouwen spelen met een kleinere bal dan de mannen.

Gewicht: niet lichter dan 567 gram en niet zwaarder dan 650 gram.

Materiaal: leer, rubber of synthetisch materiaal.

Kleur: van origine hoort de bal oranje te zijn, maar tegenwoordig wordt vaak met anders gekleurde ballen gespeeld. Het is ook toegestaan om wedstrijden te spelen met niet-oranje ballen.

Elke basketbal bestaat uit acht vlakken. De naad tussen de vlakken mag niet breder zijn dan 0.635 centimeter.

Prijs: een rubberen trainingsbal kost plusminus 30 euro. Een leren trainingsbal kost ongeveer 45 euro. De prijs van een goede wedstrijdbal ligt tussen de 75 en 100 euro.

Bijzonderheden: voor een wedstrijd moet een basketbal goed opgepompt zijn. Bij het laten vallen vanaf 1.80 meter hoogte mag de bal niet lager stuiten dan 1.20 meter en niet hoger dan 1.40 meter.

Yolanda Joosse

Spionagepraktijken in Boxtel

In het eerste weekend van 2003 speelde dames 1 uit tegen JRC Boxtel. Over de wedstrijd wil ik niet veel kwijt want die was erg slecht, maar over de dames van de tegenpartij valt wel wat sappigs te vertellen!

Het schijnt namelijk dat zij uit de kleren gaan en zich laten vereeuwigen op een heuse kalender. De kalender wordt weer verkocht zodat de kas van de vereniging gespekt kan worden. Een aantal dames uit het team stond laatst zelfs in de Aktueel: een reportage met ballen.....



Het schijnt dat je als spion nog meer kan verdienen dan als naaktmodel. Wellicht is dat ook nog een optie voor deze dames. In de rust zaten wij in de kleedkamer te luisteren naar Franks tactiek voor de 2^{de} helft toen we ineens een paar schaduwen van onder de deur zagen komen. Yolanda rukt de deur met een noodgang open en ziet 2 dames van de tegenpartij wegrennen! Is dat zielig, of heel erg zielig?!? 3 mei is de revanche! Wij zijn er nu al klaar voor!

Nanon Doeland

Sponsors van BC

Resultaat telt.

De Witte Communicatie

pr / copy / reclame / strategie

Bel of mail voor een vrijblijvend gesprek
K.C. de Witte Suze Groeneweglaan 32
4385 KC VLISSINGEN
(0118) - 47 91 01 06 - 22 95 74 12
kcdewitte@zeelandnet.nl

Albert Slinger
Lederwaren
Walstraat 85 Vlissingen
Tel: 0118-416706

Sportvrienden BC

- John en Gyon Bentschapknook
- Ton en Elly Doeland
- Cor-Jan Basie
- Bert Lindenberg
- Korrie Lindenberg
- Mevr. Kerkove-Boone
- Annie van den Hummel
- Chantal Lindenberg
- Bakkerij Melse Middelburg
- Pelt en Hooykaas Vlissingen
- HCR Centrum Domburg
- Wil en Janneke Bentschapknook
- Louw en Nel Joosse
- Fam. Mulder

Je ziet er is nog genoeg ruimte voor meer sportvrienden!
Haal ze massaal binnen!

Wedstrijdsponsors

- Peter, Kees en Louw Joosse Dames 1 – Dressguard/ Binnenland 30-11-2002
- Opa en Oma, Jan, Joop en Ronald Elderkamp Heren 1 – High Five 8-12-2002
- Coach Dames 1 – Cangeroes 22-12-2002
- Coach Heren 1 – Pendragon 12-01-2003

Een dagje op stap met de Vlissingse coaches

27 december was het dan zover, de jaarlijkse coachclinic in Haarlem. Om 7.15 uur, ja zo vroeg, waren het Tom, Corné, Rakhis, Yuri, Cindy en Joop die vol verwachting afreisden. Zij werden vergezeld door Wietse, Michel en Laurens die vandaag guard- en centertraining kregen in een andere zaal in Haarlem. Frank kon tot zijn spijt niet mee met de groep. Hij heeft de clinic een dag later bezocht.

Tijdens de clinic, die om 09.45 uur begon waren 5 inleidingen van ongeveer een uur gepland met de meest uiteenlopende onderwerpen. Ieder had zo zijn eigen doelstellingen maar we gingen vooral voor nieuwe ideeën op het gebied van training en coaching. De meeste inleidingen waren in het Engels wat vooral voor de niet Engels sprekende inleiders wel eens een probleem was. Vooral de Spanjaard Aito Garcia Reneses, voormalig hoofdcoach van Barcelona was af en toe moeilijk te volgen. Voor ons was dit niet zo'n probleem, want we kwamen toch vooral voor de inhoud.

De eerste inleider, directeur jeugdopleidingen bij Rode Ster Belgrado, deed een boekje open over de fastbreak. Deze begint als de bal de handen verlaat bij een schot van de tegenstander. Reboundpositie, een snelle outletpass en een snelle transition naar de aanval zijn de ingrediënten voor een goede break. Hij liet duidelijk zien welke keuzes je als coach kunt maken voor de organisatie van de break. Als trainingspuntje voor de guards is nog aardig om te vermelden dat een guard in 3 seconden van vrije worplijn naar vrije worplijn moet kunnen dribbelen.

Headcoach van Ricoh Astronauts, Marin Sedlacek, behandelde het verdedigen van ballscreens. Hij blonk vooral uit in zijn kennis ten aanzien van de aanvalssystemen welke de verschillende NBA teams hanteren. Tevens gaf hij telkens aan wat de mogelijke oplossingen zouden kunnen zijn voor de m-t-m verdediging. Voor mij was het vooral leerzaam door de verschillende rotaties die hij liet zien. Dit is iets waar we met heren 1 van BC Vlissingen in de toekomst nog gebruik van kunnen gaan maken. Ook aanvallend gaf hij als tip bij pick-and-roll dat je altijd op zoek moet naar een mismatch. Wanneer bijvoorbeeld een center screent voor een guard en de verdedigers switchen dan ontstaat er een mismatch doordat een kleine speler een grote staat te verdedigen en omgekeerd. Hier kun je als aanvaller natuurlijk gebruik van maken.

Na deze twee technisch tactische inleidingen stond het onderwerp "Mental Coaching" door Bouke de Boer op het programma. Hij begeleidt de coaches die met hun sporters voor Nederland in 2004 in Athene op de Olympische spelen zoveel mogelijk medailles gaan halen. Zijn verhaal was goed doortimmerd en je kon merken dat hij ook theoretisch goed onderlegd was. Het gaat hier te ver om begrippen als onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwam en onbewust bekwam uit te leggen maar één zin wil ik jullie toch niet onthouden: "De beste coaches geven die opmerkingen die op dat moment bij die situatie en bij die persoon passen".

Na deze voor sommige mensen zeer aansprekende inleiding was het "Zone -time". Het was Kent Stanley, waar Rakhis nog mee op de foto staat, van Oklahoma City University die ons zijn Twilight zone defense op een zeer duidelijke manier heeft uitgelegd. Hij begon met de opmerking dat de slechtst ontwikkelde fundamental de pass is. Om goed tegen een zone te kunnen spelen moet je goed kunnen passen, dus is het nog niet zo'n slecht idee om deze verdediging te spelen. Hij liet een aantal zeer verrassende positie wisselingen zien. Het meest opvallend was nog wel dat hij zijn verdedigers volledig in de passline laat staan. Hiermee dwingt hij een lobpass af die altijd trager is dan een chestpass. Iets waar je als coach toch niet zo snel aan zou denken.

De al eerder genoemde coach uit Barcelona behandelde het aanvallen tegen een zone. Het waren vooral de basisprincipes waar hij nog eens de nadruk op legde. Ik zal er enkele noemen.

- Je kunt een drive starten als de lijn naar de basket tussen twee verdedigers door gaat.
- Bij een drive van een medespeler zoeken alle andere spelers een nieuwe passline.
- Kijk altijd naar open gebieden waar medespelers in bewegen.
- Pass de bal altijd naar de kant waar de verdediger vandaan komt. Je creëert dan een overloading.

Voor een aantal coaches, niet de Vlissingse natuurlijk, werd het nu toch allemaal een beetje te veel van het goede. Zij deden even een tukje of gingen even naar het promodorp om daar wat te "netwerken". Het was inmiddels wel al 17.00 uur en de magen vroegen duidelijk om wat vulling. Navraag bij enkele locals leerde ons al snel dat er in de buurt een prima Chinese friet of zoals ze in Haarlem zeggen patattent was. De patat was inderdaad van uitstekende kwaliteit wat er voor zorgde dat wij met een voldaan gevoel naar de avondwedstrijden konden gaan kijken. Tijdens de wedstrijden zit je dan toch heel erg te kijken naar de dingetjes die je die dag geleerd hebt.

Ik denk dat het Vlissingse basketbal de komende maanden zeker beïnvloed zal worden door dit bezoek. Onze coaches zijn weer UP TO DATE en hebben weer een hoop frisse ideeën om jullie nog beter te maken.

Joop Elderkamp

