Klampioenen

1 Magazine

Steve Van Hoeck

"De Voorzitter Spreekt"

Dubbelspel

TIPS & TRICS

KLAMPIOEN

IN DE KIJKER

FREDERIC ROUSSEAU

DE KIJK VAN DE

VAN DE VIJVER

2015

Het “nieuwe” jaar is nog maar pas begonnen en toch schrijven we al maart. Velen hebben de goede voornemens die zie gemaakt hadden al lang terug opgeborgen. Het bestuur van De Klamp heeft dit jaar ook enkele voornemens gemaakt, voornemens die volgens ons de club naar nieuwe hoogtepunten moeten kunnen brengen (zie ‘De voorzitter spreekt’). Wij zijn alvast van plan om deze voornemens niet zo snel op te bergen.

2015 wordt een jaar waarin we de club op sociaal vlak weer willen profileren, meer willen sturen en waarin we de binding tussen onze jeugd, recreanten en competitieve spelers in de kijker willen zetten. Een initiatief kan als u dit leest niet ongemerkt voorbij gegaan zijn. Ons eigen Klampioenen magazine. Vanaf nu we jullie driemaandelijks een magazine aanbieden met daarin leuke artikels, weetjes, tips en trics over uw favoriete sport. Met ons eigen Klampioenen magazine mis je geen enkel badminton-nieuws meer.

In de eerste editie hebben we een stevig artikel van onze voorzitter. Voor diegenen die Wim Herman nog kennen hebben we ook een ‘Hoe zou het nog zijn met … ’ artikel. ‘De Klampioen in de kijker’ is de kers op de taart. Elke editie gaan we op zoek naar iemand die iedereen wel kent van ziens op de training, maar hoe heet hij of zij nu juist , waar is hij/zij mee bezig, eet hij of zij liever choco dan confituur. Wel , vanaf nu heeft niemand nog geheimen voor u.

Dit magazine kan natuurlijk niet alleen gevoed worden door het Bestuur. Voel je je geroepen om in je pen te kruipen voor een stukje proza waar je de Gouden Uil voor kan krijgen, een diepgaand artikel over de fysische en chemische composiet samenstelling van het nieuwste Yonex racket , of wil je gewoon je steentje bijdragen tot het succes van dit magazine: laat het ons weten. We zullen je eeuwig dankbaar zijn.

Zoals elke vereniging wordt ook onze club volledig bestuurd en voortgetrokken door de inzet van vrijwilligers. Als je de activiteitenkalender bekijkt zal je snel merken dat er elke maand wel iets op het menu staat. Nieuwe ideeen een nieuwe kijk op de dingen kan en zal ook verfrissend werken. Misschien zet jij binnenkort wel mee de lijnen uit voor de komende 10 jaar. Wil je graag helpen of voel je je geroepen om het bestuur te ontlasten met 1 van de activiteiten kan je je altijd kenbaar maken via bestuur@bcdeklamp.be

Alvast veel leesplezier!

BADMINTON
DE KLAMP
RUMST

Klampioenen Magazine is een uitgave van BC De Klamp VZW

3 maandelijks—Jaargang 1 , editie januari / februari / maart

Alle artikels zijn eigendom van de club , tenzij anders vermeld.

Indien u opmerkingen of vragen hebt kan u altijd mailen naar magazine@bcdeklamp.be

Bedankt aan Sophie Pulmans voor het proofreaden

KLAMPIOEN IN DE KIJKER : FREDERIC ROUSSEAU

Naam : Frederic Rousseau
Bijnaam : Fré of Mombongo
Leeftijd : 27
Burgerlijke staat : Wettelijk samenwonend
Job : Zelfstandige Klankman

Lid sinds : Vanaf m’n 7 jaar dus van 1994
Huidig Klassement : C1 / C1 / C2
Favoriete Discipline : Dubbel (met een leuke dubbelpartner alleszins :-D)

Rechts / Links handig : Rechtshandig
Badminton hoogtepunt :
Goed clubkampioenschap in open B , 2 seizoenen geleden
Type Racket : Yonex
Kleur grip : Wit of zwart
Favoriete slag : Backhand gekapte cross-drop (als hij lukt is het een hemelse slag)

Favoriete drank : Leste
Andere hobby’s dan badminton :
Fietsen (in’t veld), Muziek

Snelle vragen :

Engelbert Humperdinck of Metallica :
Metallica ! Ideal oppepper

Italie of Duitsland :
Duitsland voor de braadworsten , uiteraard :-P

Choco of Confituur :
Choco (liefst complete na een fijne competitie)

Strand of Bergen:
Bergen (zo snel mogelijk)

Bert of Ernie:
Den dikke (nvdr: Ernie is de oranje bredere pop)

DEEL 1 : Blessures, hoe voorkom ik ze ?

Lees hier enkele tips en tricks die je zeker op weg zullen helpen.

Sportschoenen

Voor veel sporten zijn speciale sportschoenen ontwikkeld met eigenschappen die passen bij de betreffende sport. De ideale sportschoen bestaat echter niet. Houd je bij het kopen van sportschoenen rekening met onderstaande punten? Dan kun je blessures wel voorkomen. Zorg voor een goede schokdemping. Sportschoenen spelen een belangrijke rol bij het opvangen van de krachten tijdens het sporten. Als je rent, vangen je voeten bij iedere landing 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht op. Als je springt stijgt deze impact zelfs tot 5 keer je lichaamsgewicht Draag je goede schoenen met schokdemping? Dan vangen deze de krachten op je enkels, knieën en heupen goed op en voorkom je blessures. Belangrijk hierbij is wel dat je schoenen vervangt ruim voordat je oude schoenen zijn versleten. Als de buitenzool van je schoen is versleten, dan neemt de schokabsorptie van de tussenzool af. Hierdoor loop je meer kans op blessures. Koop eerder schoenen en loop nieuwe schoenen langzaamaan in. Zorgen je schoenen voor voldoende stabiliteit en steun? Dan voorkom je dat je voeten gaan schuiven in je schoenen en dat je enkels zwikken. Controleer de stabiliteit en steun van je schoenen daarom goed. Let op de volgende punten: Na het knopen van de schoen moet je hiel goed zijn omsloten. Aan beide kanten van je voet mag er geen vinger tussen passen. De hielkap van je schoen moet hoog genoeg zijn zodat deze de hele hiel omvat. Tijdens het lopen mag je hiel niet op en neer schuiven in de hielkap. Let op draagcomfort
Het soort voeten dat je hebt, bepaalt welke schoenen het beste passen. Heb je bijvoorbeeld platvoeten? Dan zitten schoenen met een breder model meestal comfortabel. Als je holvoeten hebt, dan heb je een schoen met veel schokdemping nodig. Bij knikvoeten is weer een schoen met een goede hielkap van groot belang. Let daarbij op de lengte en breedte van je schoenen. Die bepalen ook het draagcomfort.

Kies een schoen met bescherming en grip. Een goede sportschoen beschermt je tegen kneuzingen en schaafwonden veroorzaakt door invloeden van buitenaf. Denk hierbij aan contact met een bal of koude en vocht. Daarnaast stelt het type ondergrond waarop je sport, specifieke eisen aan de grip (profiel) en de schokdemping (tussenzool) van je schoen. Sport je bijvoorbeeld veel op een gladde ondergrond zoals (nat) (kunst)gras of juist op indoorvelden? Dan moeten je schoenen voldoende grip bieden tegen uitglijden. Pas het profiel van je schoenzool hierop aan. Zo voorkom je dat je uitglijdt of dat je voet 'blokkeert' tijdens het sporten.

Sportkleding

Sportkleding is aangepast aan de behoeften van deze tijd. Het materiaal moet soepel zijn , vocht opnemen en mag optimale en resultaten niet in de weg staan. Met speciale sportkleding presteer je optimaal en veilig. Koop sportkleding die comfortabel zit en die je bewegingen niet belemmert. Je moet er vrij in kunnen bewegen zonder irritaties door naden of ritsen. De kleding mag niet knellen en schuren. Dat kan je bloedsomloop en bewegingen belemmeren en schaafwonden veroorzaken. Let bij de aankoop dus goed op naden en ritsen die irritaties kunnen veroorzaken. Met lichte, soepele kleding voorkom je zulke blessures. Koop sportkleding die 'ademt' en zorgt voor een goede vocht- en temperatuurregeling. Vooral als je sport in een warme omgeving is dit belangrijk. Je kleding moet het zweet goed afvoeren, zodat je voldoende afkoelt tijdens het sporten. Zo houd je je lichaamstemperatuur 'constant'. In een koude omgeving zorgt een goede vocht- en temperatuurregeling ervoor dat de huid relatief droog blijft. Je koelt door het zweten niet te veel af. Zowel tijdens als na het sporten niet.

Vermijd kleding van puur katoen. Deze neemt je zweet wel op, maar voert dit vervolgens niet goed af. Je kleding wordt dan nat en weegt daardoor meer. Dit vermindert het comfort en koelt je te snel af na het sporten. Kies bij voorkeur voor kleding van een synthetische vezel (zoals Gore-Tex). Dat laat het zweet door, blijft droog en is comfortabel. Katoen in combinatie met een synthetische vezel is ook aan te raden.

Koop sportkleding van goede kwaliteit en die gemakkelijk te onderhouden is. Kleding moet van goede kwaliteit zijn. Na iedere training of wedstrijd moet je deze immers wassen. Je wilt 'vervorming' door vaak wassen of wassen op een hoge temperatuur voorkomen. Pas bij het wassen vooral op voor het krimpen van je sportkleding. Dit is vaak het geval bij kleding van katoen of van een samenstelling van katoen en synthetische materialen. Koop een maatje groter van zulke kleding. Kies een model broek dat past bij je lichaam. Kies een lange of korte broek waar je je goed in voelt. Ben je iets zwaarder? Kies dan eerder een lang model. Daarmee verminder je wrijving tussen je dijen. Laat je niet leiden door uiterlijk en prijs van sportkleding. Er bestaan vele soorten sportbroekjes, t-shirts en trainingspakken, die aansluiten bij de 'modegrillen' van fabrikanten en ontwerpers. Deze kleding heeft niet altijd de gewenste eigenschappen. Bovenstaande kooptips en deskundig advies zijn belangrijker dan het uiterlijk en de prijs van kleding. Een goede sportsok beschermt je huid tegen wrijving in je schoen en absorbeert daarnaast het meeste zweet. Hierdoor voorkom je blaren, zweetvoeten en/of schimmelinfecties. Goede sportsokken zorgen er ook voor dat je schoenen minder snel slijten. Sportsokken moeten vooral goed passen. Van te kleine sokken kunnen je nagels ingroeien. In te grote sokken gaan makkelijk plooien zitten die blaren veroorzaken. Draag vooral geen gestopte kousen. De oneffenheden kunnen wrijving veroorzaken met blaren tot gevolg. Een goede sportsok is van kunstvezels (zoals acryl, coolmax, nylon en polartec) of van wol of katoen gemengd met een synthetische vezel. Draag liever geen sokken van puur katoen. Deze nemen het zweet op waardoor je sokken helemaal vochtig of zelfs helemaal nat kunnen worden bij lange trainingen.

Nieuwe synthetische materialen (zoals orlon, polipropyleen en coolmax) laten het vocht door en absorberen dit niet. Het vocht kan hierdoor verdampen, mits je schoenen van hetzelfde materiaal zijn gemaakt. Deze nieuwe materialen hebben nog een ander voordeel: deze zijn sterker en behouden langer hun vorm.

In de volgende editie
Deel 2 : Opbouw sporttraining

SuperQuiz
ten voordele van Kom op tegen Kanker

Vrijdag, 24 april 2015
deuren open om 19u30, start om 20u, voorzien einde 23u30
in De Kraalschuur, Van Bladelstraat 25, Herent

20€ per ploeg, max. 6 personen per ploeg
inschrijvingen online via www.teamsuperwout.be.

De 1000 km van Kom op tegen Kanker

www.teamsuperwout.be

Nieuwjaarsreceptie : een fotoverslag

De kijk van de VAN DE VIJVER

Op 10 januari 2015 stond de wereld even stil bij het overlijden van Junior Malanda. Deze overbetaalde Wolfburgse voetballer liet zich de dood in rijden door één van zijn vrienden in een peperdure Volkswagen. 'Zijn dergelijke lonen wel verantwoord' of 'zouden ze niet beter begeleid moeten worden?' Op de Vlaamse topsportschool geven jonge sporters als bv. Stijn De Lange dagelijks het beste van zichzelf en leven ze evenzeer voor hun sport. Ze worden echter kariger vergoed voor hun inspanningen en vertoeven veelal in familiale kringen.

Badminton heeft als voordeel een 'gezinssport' te zijn die door de hele familie (tegelijk) beoefend kan worden en brengt dan ook iets meer sociale samenhang met zich mee dan in bv. basketbal waar ouders altijd langs de lijn staan. Het nadeel aan een zaalsport is natuurlijk wel de kostprijs. De Klamp heeft als doel uiteraard niet om winst te maken, maar enkel met lidgeld badminton op jeugd-, recreanten- & competitieniveau aanbieden is ook een illusie.

Na ongeveer zelf 3 jaar lid te zijn van BC De Klamp, alsook meerdere sportclubs, meen ik te mogen stellen dat een lid het niet als vanzelfsprekend moet aanzien dat een club is wat ze (geworden) is, en moet ieder zijn steentje bijdragen. Zorgen dat je als lid truffels verkoopt, een ploegje meeneemt naar de kwis, een medespeler oppikken om toch nog te komen spelen, maar evengoed naar de Nieuwjaarsreceptie komen en deelnemen aan toernooien of een van de talloze post/extra sportieve activiteiten. Wie zegt er eigenlijk ooit eens 'bedankt' tegen ons bestuur, onder leiding van onze voorzitter, dat hier al jaren een aangenaam kader voor creëert…?

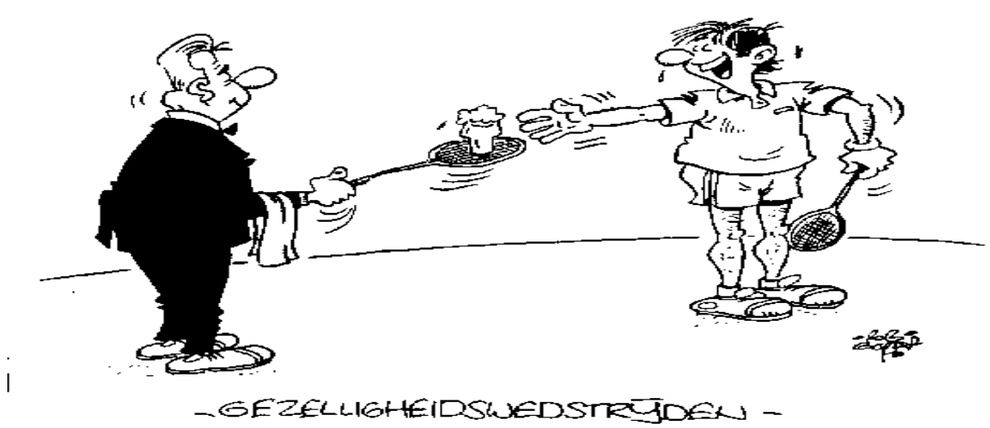
Hopelijk spreek ik voor alle leden…

Zo niet, weten jullie ondergetekende wel te vinden om 'anoniem' suggesties aan te reiken.

Keep on mepping! (of was dat nu planking…?)

Jeroen, aka den Bedanktis

CARTOON



Donderdag 19 maart

Dan is het geen vrij spel in sportzaal Terhagen wegens het turngala. Het Bestuur heeft als vervanging Lasershooting als activiteit gepland , inschrijven kan via http://www.bcdeklamp.be/?p=666 ,let op, de plaatsen zijn beperkt tot 20 personen , we spelen 2 maal een half uurtje en de kosten zijn zelf te dragen.

Donderdag 9 april

Jaarlijkse competitie vergadering in het vergaderzaaltje van de sportzaal Terhagen vanaf 21u15. Meer informatie komt nog via het secretariaat

Zaterdag 23 mei

Jaarlijkse BBQ , ook hiervoor ga je nog meer informative krijgen via het secretariaat

20 tem 22 april 2016

Hou zeker ook al 20 tem 22 april 2016 vrij in jullie agenda. Dan gaan we voor de eerste maal een Clubweekend organiseren in onvervalste De Klamp stijl. Meer informative gaan jullie hierover nog krijgen

We hopen jullie op 1 van bovenstaande extra sportieve activiteiten te mogen begroeten !!

Jeugdagenda

* zaterdag 21 februari 2015: Jeugdcircuit OLVE, Edegem -9, -11, -13, -15, -18

* zaterdag 28 februari 2015: Jeugdcircuit Bacss, Merksem -11, -13, -15, -18

* zaterdag 28 maart 2015: Wafelverkoop

* zondag 29 maart 2015: Jeugdcircuit De Nekker, Mechelen -13, -15, -18

* zondag 12 april 2015: Jeugdcircuit Waverse, OLV Waver -9, -11, -13, -15, -18 MIX ipv dubbel

* zaterdag 18 april 2015: Jeugdcircuit Plumula, Bornem -9, -11, -13, -15, -18

* vrijdag 29 mei 2015: Jeugdselectie voor 2e training

Hoe zou het zijn met ...

Wim Herman ? van B1 tot 2u46

Interview: Gunther Vangenechten en Frederic Rousseau

Wanneer, waar en hoe ben je met badminton begonnen?
Ik ben zo rond mijn 13de begonnen met badminton. Voordien had ik al heel wat sporten geprobeerd maar toen m'n vader toevallig voorzitter werd bij een van de meest amateuristische clubs ben ik beginnen spelen. Nadien heb ik nog een aantal amateurclubjes afgeschuimd. Elke keer ging ik wel serieus omhoog qua niveau. En toen raadde men mij aan om bij LEBAD (Leie Badminton, Kortrijk, nvdr) te gaan spelen. Die hadden op dat moment in alle categorieën de beste spelers van België, de beste trainers en noem maar op. Toen ik daar aankwam keek de trainer twee minuten naar mij en zei me dat ik beter zou stoppen met badminton ofwel helemaal van nul zou moeten beginnen.

Dat klinkt niet heel motiverend.
Dat was niet heel erg bemoedigend, neen. (lacht) Blijkbaar had ik een totaal verkeerde slagbeweging en trok m'n voetenwerk ook op niet veel. Ik heb toen ook mijn eerste toernooi gespeeld in de C2, D bestond toen nog niet, maar ik verloor er twee keer en ben dan blijtend van het veld gegaan. Voor mij was dat, ik was toen 16 jaar, natuurlijk niet zo leuk want ik dacht al dat ik een ster was aangezien ik al een viertal clubs had gedaan waar ik overal de beste was. Dat was dus niet het geval...

Maar je hebt, zoals we u allemaal wel kennen, niet opgegeven?
Neen, ik heb daar dan twee jaar heel actief meegetraind. Ze lieten me wel wat aan de zijlijn staan, ze keken me zelfs nooit aan, maar ik trainde wel mee. De trainer toen was Addy Regelbrugge (gestorven in 2008, nvdr), toen de nationale coach. Na die twee jaar training, op mijn 18de, mocht ik zelfs meespelen met de eerste ploeg van LEBAD én we zijn toen zelfs twee keer Belgisch kampioen geweest. Dat ik meer op de bank zat dan wat anders is maar een detail. (lacht)

Hoe ben je dan bij De Klamp terecht gekomen?
Op mijn 18de ben ik gaan studeren in Antwerpen en dan weet je hoe het afloopt natuurlijk. (lacht) Het was direct gedaan met badmintonnen. Tot mijn 23ste heb ik toen niks meer gedaan van sport. Na het studeren ben ik dan ook beginnen werken en ben ik uiteindelijk in 2000 verhuisd naar Boom. En toen, in 2002, kwam er iemand aanbellen met die zei dat ze paaseitjes verkochten voor de badmintonclub van Terhagen. Ik denk dat de Guy (Franssens, huidig jeugdtrainer, nvdr) toen in de auto zat. Ik zei tegen hem dat ik ook nog gebadmintont had en dat ik misschien wel zin zou hebben om terug te beginnen.

Wat was je eerste indruk toen je hier aankwam?
Toen ik op de club aankwam zei Michel Roofthooft bij het opwarmen dat ik misschien wel B2 zou kunnen worden. Wat hij niet wist was dat ik, toen ik stopte op mijn 18de, een relatief goede B1 was en wel wat finales speelde op toernooien op dat niveau. Bij De Klamp had ik na twee toernooien terug het B1-klassement. De eerste avond op de club was trouwens een heel speciale ervaring. Het was namelijk toen competitievergadering die avond. Ik weet niet hoe het er de laatste jaren in de club aan toegaat maar toen waren dat beruchte avonden. Al vanaf minuut twee zat iedereen mekaar uit te kafferen.
Gelukkig kwam er achteraf iemand naar mij om te zeggen dat het niet altijd zo'n sfeer was op de club. En direct daarna vroegen ze me om in een competitieploeg te spelen.

"Antwerpen is nu niet de meest gerenomeerde marathon"

Je hebt altijd heel snel je B1-klassement terug gehaald. Is je doel ooit geweest om A-speler te worden?
Goh, ik had wel het gevoel dat, als ik echt doorgetraind had, ik het gehaald ging hebben. Je weet natuurlijk ook dat, als je dan eenmaal het A-label hebt, het gedaan is met toernooien winnen. Dan is het enkel het lettertje A dat je hebt maar dat was niet echt mijn doel. Op mijn 18de moest ik al drie keer per week naar LEBAD om te gaan trainen maar toen ik veel begon uit te gaan was dat onmiddellijk gedaan natuurlijk. Als je dan de dag erna op toernooi suf op een veld stond, dat ging niet meer hé. (lacht) Als je twee kleine kinderen hebt is het natuurlijk niet gemakkelijk om vijf, zes keer per week te gaan trainen.

Je gaat al even mee in de badmintonwereld. Zie je een evolutie?
Het voetenspel, de manier waarop je op het veld beweegt, is wel hard geevolueerd. Vroeger bestond dat niet echt, iedereen deed maar wat. In de drie jaar dat ik heel intensief getraind heb is het drie keer veranderd. Heel concreet bijvoorbeeld is de voorspanningssprong. Dat is opgekomen toen ik begon te badmintonnen. Ook de verschillende bewegingen op het achterveld was toen nieuw. Toen ik begon had je maar één keuze, nu heb je de wisselsprong, de 'Chinese jump' enzovoort.

En qua spel zelf, is daar niet veel veranderd?
Qua spel is het ook wat agressiever geworden heb ik de indruk. Ik speelde heel graag lange uitputtingsrallys. Toen de puntentelling nog tot 15 was en je de opslag eerst moest winnen voor je punten kon scoren lag me dat meer. Je kon veel langere matchen spelen dan met de huidige puntentelling. En dat was voor mij een groot voordeel. Ik was nooit de man van de krachtige slagen, bij mij was het meer foutloos rondspelen.

Wat was het hoogtepunt van je badmintoncarrière?
(denkt na) De momenten in de cafetaria tellen niet mee zeker? (lacht) Ik speelde veel universitaire kampioenschappen en daar heb ik wel wat A's geklopt. Dat is natuurlijk altijd heel leuk. Mijn laatste toernooi zal me ook bijblijven. Ik speelde toen in de enkel-categorie halve finale tegen de latere winnaar. Het waren drie sets met verlengingen die ik dan uiteindelijk wel verloor. Dat was voor mij een heel mooie afsluiter.

Ben je gestopt op je hoogtepunt? Of was je al op je retour?
Bwa, op mijn 18de was ik natuurlijk veel beter dan vier jaar geleden. Maar op de toernooien die ik meespeelde in de B1 kon ik toch nog altijd een rol van betekenis spelen. Ik voelde wel dat mijn niveau achteruit ging gaan als ik nog lang speelde. Ik had nog steeds een hoog niveau

Je bent nu zo'n viertal jaar gestopt met badminton. Toch doe je nog veel sport?
Ik ben nu actiever met sport bezig dan toen ik nog badminton speelde. Sinds ik gestopt ben doe ik aan athletiek bij WIBO in Boom. Daar steek je toch ook enorm veel tijd in. Niet alleen de tijd dat je aan het lopen bent maar de voorbereidingen, de zorgen achteraf, wat krachttraining. In de club werk ik dan ook af en toe mee voor activiteiten. Maar qua training is de grootste tijdsbesteding toch wel de marathontraining. Daar ben je toch al een 9 a 10 uur per week voor aan het lopen. Je moet ook wel wat op je voeding letten.

Wat is je uiteindelijke doel?
Ik heb al een marathon of zes gelopen dus gaat het mij niet zozeer meer over de marathon uitlopen, dat kan ik elk moment van het jaar, maar meer om een scherpe tijd te lopen. Mijn beste tijd was twee jaar geleden tijdens de marathon van Antwerpen. Toen heb ik die gelopen in 2 uur en 46 minuten. Ooit hoop ik 2 uur en 40 minuten te halen maar dat gaat niet eenvoudig zijn. Elke minuut die ik er nu wil afkrijgen is bij wijze van spreken een training meer per week.

"Het was direct gedaan met badmintonnen"

Maar het is wel haalbaar?
Veel zal afhangen van blessures. Als je zo'n tien uur per week traint heb je daar natuurlijk wel veel kans voor. Vorig jaar heb ik ook bijna een jaar uitgelegen met blessures allerhande. Om de trainingen voldoende af te werken, dat zal geen probleem zijn, daar heb ik wel genoeg doorzettingsvermogen voor.

Train je het hele jaar door dan voor een marathon?
Neen dat is zowel fysiek als qua tijdsbesteding niet haalbaar. Als je voor een marathon traint doe je dat een negental uren per week en dan loop je zo'n 100 tot 120 kilometer in allerlei vormen. Dat zijn ook alle dagen verschillende types van trainingen gaande van heel intensieve trainingen over weerstandstrainingen tot heel lange, trage duurlopen. Die duurlopen kan je met andere mensen meelopen want tien uur op jezelf lopen is ook niet te doen.

Ben je altijd zo'n trainingsbeest geweest?
Ik train liever intensief met de kans dat ik geblesseerd geraak dan dat ik wat aanmodder. Bij badminton was dat ook hetzelfde. Toen ik last kreeg van mijn schouder en daardoor uitviel ben ik gestopt. Dat vond ik leuker dan middelmatige prestaties leveren.

Je bent nu 41 jaar. Is dat relatief oud om marathons te lopen of niet?
Prestaties bij het lopen worden meestal gezien per leeftijdscategorie omdat er zo'n groot verschil is. Bij het lopen verlies je per jaar dat je ouder bent dan 25 jaar één procent aan snelheid. Als ik bijvoorbeeld in de winter cross loop dan loop ik bij de masters. Alle records, inclusief de Belgische records, staan per categorie. Om een idee te geven, bij de marathon van Antwerpen was ik 20ste van alle deelnemers maar 5de in mijn categorie.

Dat is toch een straffe uitslag, niet?
Antwerpen is nu niet de meest gerenomeerde marathon maar er lopen toch altijd wel wat Kenyanen en profs mee. Als ik bijvoorbeeld de marathon van Rotterdam zou meelopen zou ik nauwelijks in de top 100 terecht komen. Er is dus een groot verschil qua reputatie bij de verschillende marathons.

De grote marathons van Londen of New York, is dat niks voor u?
Bwa, ofwel ga je naar New York als citytrip ofwel om een marathon te lopen. Ik betaal liever geen 3.000 euro om een marathon te gaan lopen. Ik zou dan liever naar daar gaan als citytrip, je kan dat toch nooit combineren.

Wim, wanneer spreken we mekaar terug en zijn al je doelen behaald?
Het zal in de komende twee jaar moeten gebeuren denk ik. Als je het prestatieverlies per jaar meetelt zal het daarna heel moeilijk zijn. Pas op, ik ben al half tevreden met de tijd die ik nu gehaald heb. Komt het er niet van, dan is dat maar zo. Ik ga daar niet depressief van worden.

Heb je nog een boodschap voor de club?
Ik vind de club enorm vooruit gegaan qua organisatie de laatste jaren. De website die verbeterd is, het feit dat dit interview nu gebeurt, het engagement van de mensen die zich nu inzetten voor de club. Ik zie nu meer betrokkenheid van de bestuursleden dan vroeger, waarmee ik niks gezegd wil hebben over de mensen die vroeger de club geleid hebben.

En wat wil je nog kwijt aan de jeugd?
Laat vooral onze Liam (zijn zoon die ook traint in de club, nvdr) winnen! (lacht) Neen, hard blijven werken vooral. Dat is de enige manier om er te geraken. Niet opgeven, veel aan je conditie werken, wat krachttraining en looptrainingen om de fysiek te verbeteren. Met de techniektrainingen op dinsdag en vrijdag alleen is het volgens mij niet voldoende.

Ondertussen heeft de redactie vernomen dat Wim een blessure heeft opgelopen aan de voet. We hopen op een snel en spoedig herstel.

COMPETITIE

Het einde van de competitie voor dit seizoen nadert met rasse schreden. De provinciale reeksen stoppen eind april terwijl de liga ploegen tot eind mei aan de bak zijn. Tijd dus om een reflectie te maken van het afgelopen seizoen en al te kijken naar volgend seizoen.

Dit seizoen is er één van blessures en invallers. Beter kunnen we het niet samenvatten. Jaren hebben we boven onze stand geleefd , jaren hebben we met veel ploegen kunnen aantreden. Echter dit seizoen kwamen we tot de vaststelling dat we aan de limiet zitten. Veel spelers zijn door de jaren en met goede reden afgehaakt. Wat het niet makkelijk maakt om nog veel ploegen in te schrijven. We maakten ons sterk dat het in het huidig seizoen wel los zou lopen , september zag er rooskleurig uit voor De Klamp. 2 nieuwe spelers en Gunther en Pieter die na een lange blessures terug beschikbaar waren bij de heren. Erwin De Smet , Gunther en Laura Hauquier die de gemengde ploegen kwamen versterken. En diezelfde Laura zou ook de damesploegen blij maken met haar kwaliteiten.

"Seizoen 2015-2016 , een seizoen van consolidatie"

Ons optimisme over een blessurevrij badmintonseizoen was echter van korte duur. Verschillende spelers vielen al snel uit door (langdurige) blessures. We werden onmiddellijk geconfronteerd met een tekort in de breedte van onze competitiepool. Hierdoor is het zover gekomen dat er sinds lang geen enkele ploeg van De Klamp kan meestrijden voor de titel. Integendeel, de meeste ploegen voeren een strijdt tegen behoud in hun reeks. Voor De Klamp 2H is het kalf zelfs al verdronken en wacht een retour naar 2de provenciale. Niemand is iets te verwijten, niemand kan voorzien dat er zoveel blessures zijn.

Voor het bestuur is het dan ook duidelijk dat seizoen 2015-2016 er eentje zal worden van consolidatie. Ploegen zullen noodgedwongen moeten samengevoegd worden. Dat dit niet altijd gemakkelijk gaat zijn is logisch. Maar nood breekt wet. Ego's zullen aan de kant moeten geschoven worden. De tijd om voor iedereen goed te doen is voorbij en er zullen opofferingen gedaan moeten worden. Harde woorden , maar jammer genoeg de realiteit , willen we als COMPETITIECLUB overleven. Alleen dan kunnen we kwaliteitsvolle ploegen samenstellen. In het nieuwe seizoen willen we ook de kans meer laten aan de jeugd indien dit mogelijk is. We zijn er nog steeds van overtuigd dat we veel jeugdspelers hebben die zich zullen ontpoppen tot rasechte kwaliteitsspelers die hun steentje kunnen bijdragen aan onze club Echter hebben we op korte tijd nood aan spelers van buiten te club , spelers die hun lijf en leden willen geven, maar tegelijk ook kunnen bijdragen aan onze club. De club wil niet meegaan in de politiek van "kopen" van spelers. Dit fenomeen is enkele jaren geleden in gang gezet door enkele clubs in het Antwerpse maar daar hebben wij ten eerste de middelen niet voor en ten tweede willen we spelers die bij de Klamp willen spelen , niet om de prijzen in natura, maar wel omdat ze het leuk vinden bij ons.

Ik ben zeker dat als we bovenstaande in gedachten nemen we in seizoen 2015 – 2016
terug een ploeg hebben die zich kampioen kan noemen in welke reeks dan ook. We roepen dan ook iedereen van de club op die zich wil engageren om competitie te spelen een mailtje stuurt naar competitie@bcdeklamp.be met daarin de disciplines die hij of zij wil spelen.

foto : Wouter Stuer

Zaterdag, het eerste weekend van februari. Voor elke Klampioen staat deze dag elk jaar opnieuw met stip genoteerd in zijn agenda. Want dan is het ons jaarlijks weerkerend clubkampioenschap. Hier worden de krachtmetingen van de doordeweekse trainingen op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag eindelijk beslist. Hier wordt voor eens en voor, nu ja toch voor één volledig jaar duidelijk wie zich volwaardig Klampioen mag noemen. Inderdaad. Een heel jaar mag je die titel te pas en te onpas gebruiken. Als het op een training eens tegenzit, als je ruzie hebt met de shuttle en zelfs als die backhand cross slice drop niet uitpakt zoals je verwachtte. Als je na 5 minuten wedstrijd al doorhebt dat je beter thuis in de zetel was blijven liggen. Op dat moment mag je heel droog en koeltjes verwijzen naar wat er op 7 februari 2015 gebeurd is. “Want ik werd Klampioen, en jij?” Je leest het al. De nodige gezonde strijdlust en rivaliteit is zoals elk jaar weer overvloedig aanwezig. Koppels worden gevormd, al dan niet tactisch, al dan niet door sociale druk. Maar dat maakt het juist zo leuk. Zelfs op de dag van de waarheid, de dag dat er geschiedenis geschreven wordt, zijn er nog aanpassingen aan de opstelling. Want dat is waar de organisatie op kickt. Volgend jaar meer van dat.

foto : Wouter Stuer

“De vergelijking met een notoire topvoetballer kunnen we niet bovenhalen”

Starten doen we zoals het hoort op een echt tornooi. Om 9 uur ’s morgens ligt menig Klampioen nog in zijn winterslaap na te genieten van de apres duvels van 2 dagen daarvoor. En kan je het ze kwalijk nemen? De temperatuur in de sportzaal was nog lager dan in de ijskast van een iglo, 14 graden met enkele uitschieters tot 16 graden was het gemiddelde dat we hebben kunnen meten. Weinig sporters blijken opgewassen te zijn tegen deze temperaturen. Maar badmintonners niet. Neen, badmintonners zijn duidelijk een ras apart. Zij zetten door waar anderen opgeven. Dat hun doorzetting groter is dan de doorsnee topvoetballer blijkt ook uit de intensiteit waarmee onze jeugd in de voormiddag het beste van zichzelf gaf. Met maar liefst 35 deelnemers lijkt de toekomst van onze club verzekerd te zijn. En niet enkel het aantal verbaasde de ouders en gelegenheidstoeschouwers. Het niveau van onze jonge spelers is ongezien. De eerste wedstrijden worden afgeroepen , de eerste shuttles worden geslagen. Omdat je niet vroeg genoeg kan beginnen met onze elitesport heeft Els dit jaar voor de eerste maal een -9 en -11 geprogrammeerd. Geloof ons, dat zijn jonge spelers voor deze harde sport. Opvallend is dat onze jeugd gedisciplineerd maar toch met de nodige strijdlust en overgave zich volledig geeft. De vergelijkingen met de notoire topvoetballer kunnen we weer niet boven halen. Die liggen liever op de grond theatraal en goed articulerend het scheldwoordenboek in 5 zinnen op te zeggen dan de 100 meter sprint van Bolt te verbreken. Dat is bij badmintonners wel anders. Rond de middag was er een pauze van een uurtje voorzien. Hoewel de gemiddelde badmintonner een half godelijke status heeft kan deze toch niet een hele dag verd-

foto : Wouter Stuer

er zonder de nodige nectar waar elke mens op loopt. Raf dankt ons elk jaar voor de spijs en drank die genuttigd worden in de verwarmde cafetaria. De gevleugelde woorden Brood en Spelen zijn dan ook niet ver af op een dag als deze. De Romeinen hebben het uitgevonden, wij gebruiken het om zonder schuldgevoel een broodje martino en een warme chocomelk naar binnen te spelen tegen een tempo waar zelfs de Thalys niet tegenop kan. Het middaguur was voor de “oudere” spelers het sein om uit hun winterslaap te komen en ons te vervoegen in de frigo van onze geliefde sportzaal. De organisatie , die steeds meer de vorm van een ijslolly had aangenomen had voor hen ook een pittige planning op het menu staan. Enkel , dubbel , gemengd , ze liepen door elkaar zoals een file zich kronkelt tijdens de spits op de Antwerpse Ring , spitsstrook inbegrepen.

foto : Wouter Stuer

“De temperatuur in de sportzaal was nog lager dan in de ijskast van een iglo”

Zowel op competitieniveau als op recreantenniveau werd er voor de eer gestreden alsof het een lieve lust was. In verschillende disciplines hebben we soms een verrassende winnaar en soms leek het alsof de uitslag al vast stond nog voor er 1 pluim geslagen was. Iets later dan gepland , deels omdat sommige spelers het toch aandurfden de NMBS uurregeling te volgen om hun eerste wedstrijd aan te vangen en deels door de misschien iets te ambitieuze planning van de organisatie komt er dan toch een einde aan al die strijdlust. Tegen de tijd dat een normale mens zich normaal in de zetel zet na het avondeten werd de zaal doodstil nadat de laatste shuttle gevallen was. Iedereen sleurde zich moe en voldaan, de ene al wat meer dan de andere, naar de warme douches. In de cafetaria waren de vroegtijdig uitgeschakelde halfgoden al bezig met de nabeschouwing waarbij Extra Time verbleekt in het niets bij al deze tactische analyses van de gestreden veldslagen en wie zich dit jaar

Generaal van zijn discipline mag noemen. Inderdaad voor 1 jaar, 365 dagen , 12 maanden of 1 seizoen, langer mag het niet duren. Want dan staan de messen weer op scherp, dan worden er nieuwe veldslagen gestreden. Want op die dag ligt de titel terug voor het grijpen.

Langs deze weg bedank ik al onze deelnemers. Met eeuwig respect en verheven tot de lokale cultstatus geef ik nog even de Generaals van deze editie mee. Proficiat !!

HEA/HEB : Steve Van Hoeck

HDA/HDB : Dave Basteleysens / Jeroen Van De Vijver

DDB : Sarah Crauwels / Ellen Doms

GDB : Frederic Rousseau / Ellen Doms

HEC : Thomas Gorrebeeck

GDC : Thomas Gorrebeeck / Veerle Tierens

HDD : Emiel Adriaensen / Joris Lauwrijs

DD : Tiffany Aps / Melissa Bettens

GDD : Emiel Adriaensen / Janne Belis

Jeugd Dubbel Jongens : Joppe Begas / Maarten De Bruyn

Jeugd Meisjes Dubbel : Evelyn Rosier / Sherilyn Schockaert

Jeugd Dubbel Gemengd : Leyo Gehre / Evelyn Rosier

Jeugd - 19 Jongens : Jaimie Vrankx

Jeugd - 19 Meisjes : Evelyn Rosier

Jeugd - 15 : Jobbe Begas

Jeugd - 13 : Cobe Verspecht

Jeugd -9 / - 11 : Sofie Raes

foto : Wouter Stuer

Wist je ...

dat de nummer 9 van de huidige Wereld ranking Viktor Axelssen in afwachting van zijn wedstrijd Sushi als krachtvoer naar binnen speelt

Dat diezelfde nummer 9 zijn racketjes laat bespannen met 15,5KG BG80.
Voor de geintresseerden Steve heeft 10,5 kg op zn racket staan.

Dat het Deense team het goud op het Europe Mixed Team Championship binnenhaalde door water van de Colruyt te drinken.

“ONZE VOORZITTER AAN HET WOORD”

“Het is gebeurd” zou Erik van Looy zeggen. Het Klampioenen-magazine ligt in de (virtuele) rekken. Ik krijg de eer 2 pagina’s uit deze eerste editie te benutten om onze visie te verduidelijken en de toekomstplannen toe te lichten.

Moesten jullie na dit prozastukje nog vragen of opmerkingen hebben, aarzel dan niet om iemand van het bestuur of mezelf te contacteren. Wat is een sportclub? Als je het heel eenvoudig stelt dan is een sportclub een groepje mensen die samen komen om hun geliefde activiteit te beoefenen. Om sportievelingen verder te laten evolueren tot een volwaardige sportclub heb je enkele gemotiveerde leden nodig die een structuur uitzetten. Het uitzetten van deze structuur is niet zo eenvoudig als men wel denkt. Bestuursleden moet zichzelf enkele belangrijke vragen stellen: Wat voor een club willen we worden of zijn? Spitsen we ons toe op de recreatieve tak van het badminton, focussen we ons op de jeugd of gaan we knallen in de competitie regionen? Natuurlijk heb je ook steeds de keuze om combinaties te maken of je kan zelfs te trachten alle doelgroepen op hun wenken te bedienen. Wel, het bestuur van Badmintonclub De Klamp vzw heeft ervoor gekozen om volledig te gaan voor de laatste optie. We willen een club zijn die alle mensen met de badmintonsport als hobby samenbrengt. Dit zinnetje klinkt heel mooi maar daarmee is de kous zeker niet af. De competitiespelers hebben andere noden dan de jeugdspelers die op hun beurt dan weer op een andere manier benaderd moeten worden dan de recreanten doelgroep. Laten we even onze visie en huidige situatie bekijken:

De jeugd is het eerst aan de beurt: een paar jaar geleden hebben we met het bestuur beslist om nog meer de kaart van de jeugd te trekken. De jeugd moet de basis vormen voor de toekomst van onze club en we gaan hier dus meer tijd – geld en aandacht aan schenken. Eerste stap was het aanstellen van een jeugd coördinator. Deze persoon (Els Duré)fungeert als contactpersoon voor alle jeugd leden, verzorgt de begeleiding tijdens de activiteiten. Els is tevens bestuurslid en hierdoor kan het bestuur kort op de bal spelen. Onze jeugdwerking hebben we opgesplitst in een recreatieve-en competitieve richting. Jeugdspelertjes moeten vooral plezier maken en zelf bepalen welke richting ze uit willen. Als club moeten we hun keuze ondersteunen en hen de kans geven om zich hierin verder te ontwikkelen. Om deze visie in praktijk om te zetten bieden we het volgende aan:

Een trainingssessie voor alle spelers op vrijdag in sporthal Terhagen of Reet. Beide trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers die tevens allen uit De Klamp jeugdwerking komen.

Een vrij spel moment op woensdagavond zodat ze de kans krijgen om de trainingsstof toe te passen in wedstrijdjes.

Op dinsdag een extra training voor de “selectie” spelers. Deze training spitst zich toe op een 8 tal spelers die onder de hoede van B trainer Guy Franssens zich klaarstomen om de meer competitieve richting te bewandelen. De selectie wordt gemaakt aan de hand van proeven en input van trainers.

Deelname aan het provinciale jeugdcircuit. Dit circuit is toegankelijk voor alle spelniveaus en bestaat uit een 12 tal jeugdtornooien georganiseerd over het hele badmintonseizoen. Onze club is steeds van de partij met een groepje spelers en ouders bijgestaan door 1 of meerdere coaches.

Deelname aan jeugdcompetitie, jeugdtornooien en eventueel zelfs volwassenen competitie...

“We willen een club zijn die alle mensen met de badmintonsport als hobby samenbrengt.”

In de toekomst willen we op hetzelfde elan doorgaan en onze jeugdwerking verder uitbouwen en verbeteren. Dit zullen we doen door het promoten van onze vereniging bij scholen, via de gemeente en natuurlijk ook via mond aan mond reclame. Verder willen we de trainers up to date houden met de nieuwste trainingsmethodes door het aanbieden van bijscholingen en/of cursussen.

Bij de recreantenwerking ligt de focus meer op spelplezier en de après badminton. Leuke matchen spelen en daarna pintje pakken dus. Als club kunnen we dit ondersteunen door ervoor te zorgen dat deze doelgroep voldoende speelmogelijkheden krijgt en vooral door te luisteren naar de noden en wensen van de leden. Na jarenlang lobbywerk kregen we de kans onze recreantenwerking te verhuizen naar de nieuwe sporthal in Reet. Dit gaf als grootste voordeel dat we 3 uren konden aanbieden in plaats van het veel te korte tijdsblok van 1,5 uur in Terhagen.

De eerste horde werd genomen en toen namen we onze volgende stap; het aanstellen van een recreanten coördinator. Deze persoon moest de missing link vormen tussen het bestuur en de recreantenwerking. We vonden al snel ons goudhaantje in de persoon van Hugo Fevez (kortweg Denugo). De combinatie van Hugo’s natuurlijke flair en charme en de betere speeluren resulteerden in een ware “boom” van het aantal Klampioenen recreanten. Al snel kregen we vanuit de werking de vraag initiatielessen te organiseren. Deze lessen werden op maat gesneden voor de beginnende badmintonner en vakkundig geleid door Peter Van Campenhout en later verder uitgewerkt voor de gevorderde recreant door Gunther Vangenechten en Jeroen Van de Vijver. Om de relaties met de naburige clubs aan te halen organiseerden we ontmoetingen met de vrienden van “Honger & dorst” en badmintonclub Duffel. De competitiebeesten geven tegenwoordig het beste van zichzelf op ons recreantentornooi en ver daarbuiten waarbij ze regelmatig in de mooie prijzen vallen (krultangen, bier, wijn, …). Er staan de komende maanden enkele nieuwe activiteiten op de agenda zoals “carnaval in de sporthal” en “het Klampioenenweekend”. Ik mag dus gerust zeggen dat onze recreantenwerking er voor 90 % staat (woorden van ene Georges Leekens[Symbol]) en dat we hopelijk vertrokken zijn voor nog vele mooie jaren.

Komen we aan bij de competitiespelers: onze club heeft voor deze doelgroep niet de ambitie om op nationaal niveau mee te kunnen draaien. Hiervoor is onze thuishaven sporthal ’t Uitgedekt Schoor in Terhagen niet groot genoeg en zijn we tevens omringd door enkele grotere competitieclubs. Begrijp me niet verkeerd; we mogen ambitieus zijn maar deze ambitie moet afgestemd worden binnen onze limieten en de club visie. De club visie zegt dat we er willen zijn voor alle Klampioenen, mensen met de club in hun hart. We gaan ons bewust niet inlaten met de huidige trend van “aankoop en verkoop” van talenten en gaan trachten om de club verder aan te sterken vanuit onze eigen jeugdwerking. Nieuwe spelers zijn natuurlijk welkom mits ze op langdurige basis mee willen werken aan de uitbouw van onze dierbare club (nogal een vage definitie maar het “Klampioen” zijn is moeilijk uit te leggen [Symbol]) De voorbije jaren hebben we op competitie vlak hele mooie dingen beleefd. We hadden 13 ploegen in competitie en mochten zelfs met de 1G meedraaien in de 1ste liga reeks wat een unicum was in het bestaan van de club. Een tijd van “realisme” biedt zich aan en we zullen dus onze vloot aan ploegen moeten herschikken naar het huidig aantal actieve competitie spelers zodat we getalenteerde jeugdspelers de kans kunnen geven om ervaring op te doen in de volwassenen competitie.

“Er staan de komende maanden enkele nieuwe activiteiten op de agenda”

Als laatste topic wil ik even benadrukken dat fundraising zeer belangrijk is voor onze club en dit de komende jaren nog belangrijker zal worden. Om het budgettaire plaatje rond te krijgen organiseren we tal van activiteiten zoals de Klampquiz, truffelslag, wafelslag, enz… Ook willen we trachten sponsors aan te trekken om hierdoor een beetje budgettaire ruimte te creëren. Tiffany Aps zal hiervoor haar beste beentje voorzetten. Buiten deze fundraising activiteiten denken we ook aan de clubsfeer en staat er jaarlijks een nieuwjaarsreceptie, clubkampioenschap en Bbq op de agenda. Om het bestuur een beetje te ontlasten wil ik hierbij nogmaals een oproep doen aan alle leden of ouders om ons een handje te helpen. Wil je iets organiseren of ondersteunen, aarzel dan niet om het bestuur in te lichten via bestuur@bcdeklamp.be

Ik wil eindigen met een woordje van dank aan mijn medecollega’s van het bestuur. Dit team heeft de laatste jaren heel veel mooie dingen kunnen verwezenlijken en ik ben dan ook heel vereerd deel uit te maken van dit team en voorzitter te mogen zijn van deze warme club.

Joppe Begas KlampioenTJE in de kijker

NAAM: Joppe Begas
BIJNAAM: mozes
LEEFTIJD: 13
Burgerlijke staat: Ongehuwd

Lid Sinds oktober : 2010
Huidig Klassement : D
Favoriete Discipline : enkel
Rechts / Links Handig : rechts

Badminton Hoogtepunt:
winnaar PBA klassement
-13 jongens A
aantal training/week :
2 A 3
competitie/recreatief:
Competitie
Hoe lang al ?
3 de jaar
Wie zijn uw medespelers?
Johannes, Maarten, Leyo
Welke reeks? -15

Type Racket:
yonex arc saber 1
Kleur Grip :
bordeaux
Favoriete slag : drop

Wat missen we in de club :
een zomerstage
begeleiding op de toernooien
Wat vind je leuk aan onze club :
kind-ouder toernooi
Wat is/zijn uw doel(en) :
in de toekomst op badmintonniveau vol-
wassen competitie

Favoriete Drank :
ice tea
Andere Hobby's buiten Badminton :
djembe spelen , squash , spelletjes

Snelle vragen :

Belgie of Nederland :
België , ik ben een belg
One Direction of Justin Bieber :
geen van de twee , liever Bob Marley
Choco of Confituur :
choco

Nieuws van de Jeugd

Wafelverkoop

Elk jaar verkopen we met de jeugd héérlijke wafeltjes (vanille – chocolade). Ook in 2015 doen we hier aan mee en u kan er mee van genieten! Dit jaar zijn er ook lekkere frangipanekes te koop. 1 doos = €5. De bedoeling is geld in de jeugdkas te krijgen zodat we nieuw materiaal zoals shuttles kunnen aankopen. Enkel zo kunnen we blijven modernisieren en nog beter functioneren als jeugdwerking.

U kan de wafels kopen op de volgende dagen:

-Maandag 23 maart 2015: Sporthal Reet (recreanten)

-Donderdag 26 maart 2015: Sporthal Terhagen (recreanten & competitie)

-Vrijdag 27 maart 2015: Sporthal Terhagen & Reet (Jeugd)

Zaterdag 28 maart 2015 gaan we de overschot verkopen met de jeugdleden.

U kan ook de wafels op voorhand bestellen via mail: bcdeklampjeugd@hotmail.com
Gelieve te vermelden welke wafels u wilt & hoeveel.

Dubbelspel : “Tips & Tricks”

5 tips die je dubbelspel beter moeten maken
Er zijn veel foute badmintontechnieken en slechte gewoontes die beginners heel snel oppikken. Deze slechte gewoonten komen snel te boven wanneer je onder druk staat en leiden dan ook snel tot vergissingen en fouten. Zoals elke slechte gewoontes is het gemakkelijk om je die eigen te maken , maar heel moeilijk om het af te leren. Probeer zoveel mogelijk op training om deze slechte gewoontes kwijt te spelen zodat als het er op aankomt je die fouten niet meer maakt.

1 Te veel cross spelen

Cross spelen lijkt in de meeste gevallen een goed idee, maar eigenlijk is juist dat niet zo een slim idee, zeker wanneer je je medespeler hierdoor compleet verrast. Beginners gaan automatisch teveel cross shuttles slagen. Het klopt wel ergens, je tegenstanders moeten verder bewegen om bij de shuttle te raken. Maar de shuttle moet zelf ook verder gaan, en net dat is het probleem. Shuttles vertragen heel snel aan het einde van hun vlucht, dus je tegenstander zal waarschijnlijk meer tijd hebben dan je zelf denkt. Als je een cross slaat en je tegenstander kan er goed op anticiperen , heeft hij gewoonlijk een mooie kans om de shuttle rechtdoor te slaan. Heel riskant is de cross drop wanneer je partner vooraan staat. Hij besteft namelijk pas op het einde waar jou shuttle zal komen, je tegenstander heeft dan maar een makkelijke netdrop rechtdoor spelen die je partner , als hij de shuttle al heeft, genoodzaakt omhoog moet spelen.

2 Te statisch zijn

Het is niet omdat je partner al het werk doet in de rally dat je zelf stil moet staan, wachtend op een kans om mee in de rally te duiken. Elke keer als er een slag is gedaan veranderen de omstandigheden en moet jij je veldpositie aanpassen om te compenseren. Als jezelf bijvoorbeeld vanvoor staat , schuif dan zelf opzij elke keer de shuttle is geslagen zodat je alle mogelijke returns kan belopen. Als je achteraan staat , moet je naar het centrum van het veld en de positie van de tegenstander die geslaan heeft.

3 Slechte serveren

Een goede lage service is cruciaal in dubbelspel. Dubbelspel is een aanvallend spel , je tegenstanders zullen je services onmiddellijk proberen aan te vallen en je onder druk zetten.
Als je regelmatig buiten , in het net of te hoog servereert zodat je services afgemaakt worden dan krijgen je tegenstanders veel punten zonder er iets voor te doen en is het bijna onmogelijk om te winnen. Een slechte service in dubbelspel is niet te voorkomen. Twee slechte services kan je nog vergeven maar meer is te veel. Je moet oefenen. De korte service is kortom de belangrijkste slag in het dubbelspel.

4 Een alles of niets spelen

Niet elke slag die je maakt moet niet noodzakelijk een punt zijn. Zo moet je enkel een full power smash spelen wanneer je in balance bent, wanneer je dus tijd genoeg hebt om een juiste slagbeweging te maken. Wanneer je achteruitloopt , slaat terwijl je loopt, rekt naar de shuttle of zelfs een improvisatie zou je moeten voorkomen om een winnende shuttle te slaan. Je slaat dan beter een slag op verminderde kracht, duw de shuttle waar de speler niet staat of om helemaal zeker te zijn , een clear of lob zo hoog je kan. Wanneer je voor de winner gaat onder moeilijke omstandigheden ga je hem waarschijnlijk toch missen , en stel dat je hem toch slaat sta je toch meteen onder druk voor de tegen aanval. Probeer ten allen tijde de rally te blijven spelen en wacht tot een beter moment. Zorg dat je tegenstander moet werken voor het punt.

5 Slecht voetenwerk

Goed voetwerk is de sleutel naar succes in dubbels , en waarschijnlijk de belangrijkste techniek in enkelspel. Als je kan vertrekken , stoppen en snel van richting veranderen en dit op een zo energie zuinige manier dan heb je een groot voordeel en zal de rest veel makkelijker gaan. Als je de basisprincipes onder de knie hebt , probeer dan schaduw badminton tijdens de warm-up. Beweeg op het veld terwijl je je inbeeldt dat de shuttle wordt gespeeld in de verschillende hoeken. Probeer te bewegen en te slaan alsof de shuttle er echt is. Focus op je bewegingen terwijl je dit doet. Het voelt en ziet er raar uit , maar het helpt je om de techniek toe te passen in je spel. Een andere goede tip om voetwerk te leren is naar spelers kijken die het onder de knie hebben. Kijk hoe ze bewegen, de keuze van het voetwerk, hoe ze starten en stoppen en hoe de rest van hun lichaam beweegt op dezelfde moment. Probeer dit ook te doen terwijl je zelf speelt.

foto : Wouter Stuer

Carnaval in de Sporthal

Recreantentornooi

Een verslag schrijven, het lijkt me moeilijker dan badmintonnen en dat vind ik al zo moeilijk! 21 februari 2015 : het tweede recreantentoernooi van de klamp is een feit. Met 68 inschrijvingen en een hoopje medewerkers kan dit niet mislukken.

Om 9.00 uur beginnen de eerste wedstrijden. Er wordt gespeeld naar 2 games van 21. Hier en daar wordt er wel al eens afgevraagd wie nu de 'echte' winnaar is na 1 – 1. Zowel in de heren dubbel als bij de dames dubbel wordt er heviggestreden voor een plek in de finale. In de finale heren is het hard tegen hard, smash na smash en het blijft spannend tot het laatste punt. Jammer voor de thuisploeg maar Ruben Pesse – Nico Van Vliet van BC Duffel winnen 2 sets van Kurt Flies en Emiel Adriaensen. Volgend jaar revanche ?! Bij de dames dubbel staat er nog een klamp-duo in de finale. En deze keer lukt het wel. Melissa Bettens en Els De Bruyne winnen vlot van Greet De Cuyper en Nadine Dewachter. Goed gedaan , dames! Tijd voor een volgend hoogtepunt : "de prijsuitreiking". Eén van onze competitiespelers zorgde voor een eigen-gebrouwen-gepersonaliseerd bier. Bedankt Fré ! Of het bier lekker is, weet ik niet, maar dat het een collectors-item bij sommigen wordt, staat al vast. Een reden te meer om nog harder te trainen en er volgend jaar zeker terug bij te zijn.

Even pauze en tijd om onze suikers op peil te brengen voor het tweede luik van de dag. Honger hebben we zeker niet : soep, croque-monsieur, broodjes, taart vullen de magen en het nodige drinken vult de putjes. Al was dit bij sommigen misschien in een andere volgorde. Dikke merci aan de catering – ploeg!

13.30 uur , tijd om aan gemengd dubbel te beginnen. Er wordt last-minute nog wat aan de wedstrijdschema's gesleuteld en met 15 duo's is ook hier toch nog een mooie opkomst. Er zijn 3 poules en de winnaar van elke poule gaat door. Twee van de drie finalisten zijn klamp-duo's dus dat ziet er weer goed uit. Peter Van Campenhout en Pascale Van De Voorde laten 1 set liggen tegen Yvette Pauwels en Erwin Hauquier, maar tegen Fernando Van Hoeck en Melissa Bettens gaan ze een laatste keer voluit en winnen ze 2 sets. Proficiat Peter en Pascale! Jammer dat met het laatste punt Melissa haar voet verzwikt. Hopelijk komt dit vlug in orde. Gelukkig werden er in de loop van de dag geen andere noemenswaardige blessures gemeld. Nog een prijsuitreiking, douchen, napraten, opruimen om dan om 19.00 de deuren van de Sportschuur in Reet te sluiten.
Moe, voldaan, maar vooral blij dat ik erbij was. En nog trainen, veeeel trainen is hier de boodschap. Tot volgend jaar.

Verlag : Veerle Lauwers

Jouw advertentie hier ?

Interesse om onze club te sponseren ?

neem contact met ons op via

sponsoring@bcdeklamp.be