

## Shuttle-Nieuws oktober 2017

### Clubheld Toine Brok

*Breng je stem uit voor 31 oktober 2017!*

Stemmen kan via de link: <https://bd.clubheld2017.nl>

Zoals bekend gaan een aantal regio's in Nederland op zoek naar de leukste, beste, trouwste en meest bijzondere vrijwilligers die zich actief inzetten voor hun sportvereniging. In iedere gemeente wint de clubheld met de meeste stemmen. Er worden 15 regiowinnaars verkozen waaruit de vakjury de landelijke winnaar selecteert. Hij of zij mag zich een jaar lang dé clubheld van Nederland noemen en ontvangt een cheque met 10.000 euro voor de vereniging!



Het bestuur van BC Drunen heeft hiervoor Toine Brok voorgedragen als onze clubheld. Toine zet zich reeds gedurende een aantal jaren zeer sterk in voor onze jeugdafdeling. Wij zijn hem hiervoor zeer dankbaar! Inmiddels is er in onze gemeente Heusden een tussenstand bekend. Toine staat met 26 stemmen op een verdienstelijke 3e plaats en heeft nog een aantal punten nodig om de clubheld in onze gemeente te worden

Bij deze nogmaals de oproep om allemaal te stemmen op onze clubheld Toine!! → → <https://bd.clubheld2017.nl>

### Voortgang competitie

De competitie is inmiddels enkele wedstrijden oud. Het eerste jeugdteam (U17) wist tot nu toe al haar wedstrijden overtuigend te winnen. Zo werd in de thuiswedstrijd tegen BC Tilburg U17 een 7-1 overwinning geboekt en in de uitwedstrijd tegen BC High Speed U17 werd het maar liefst 8-0 voor onze helden (Evie, Daniëlle, Niels en Luca).

Ons eerste team (Bart, Mark, Bregje, Eefje en Kaylee) hebben tot op heden slechts twee wedstrijden gespeeld. Er zijn enkele wisselingen in het programma geweest waardoor team 1 nog niet veel heeft kunnen spelen. Ze zijn begonnen met een overwinning bij TFS'57 (3-5), maar moesten helaas tegen BC de Reeshof 8 punten inleveren.

Het eerste herenteam is het seizoen niet heel lekker gestart. De eerste 3 wedstrijden zijn helaas verloren gegaan. Zowel tegen BC Scarabee M1 als tegen ESBV Panache M1 werd met 8-0 verloren. In de laatste wedstrijd tegen BC Bever M1 werd een mooie voortgang geboekt. Helaas werd ook deze verloren, ondanks enkele sterke partijen en trok BC Bever met 5-3 aan het langste eind. Hopelijk zet de stijgende lijn voort en gaan ze de komende wedstrijden wat meer puntjes pakken!

Tot slot ons jongste team (bestaande uit Kevin, Jannick, Laurence, Anniek en Milla). Zij spelen in de U13 klasse. Dit team doet dit jaar voor het eerst mee in de competitie en moet dus nog veel ervaring opdoen. Tot nu toe werden ook hier twee wedstrijden gespeeld en wel tegen BC Geldrop (U13) en tegen BC'67 Veghel (U13). Beide wedstrijden werden helaas verloren, maar ook zij hebben nog heel wat wedstrijden te gaan waarin ze nog veel kunnen groeien!

Voor meer informatie en het competitie programma voor de komende weken, kijk even op de website onder het kopje competitie.

## Recreantencompetitie

Niet alleen de competitie voor de senioren en de junioren is begonnen, ook de recreanten trekken weer ten strijde. Er zijn 2 teams die hier aan deel nemen.

Team 1 speelt in de 2e klasse en bestaat uit de leden: Marc Berkers, Alex Dirks, Anja Kleijn en Jolanda Hansen. Zij hebben hun eerste wedstrijd op maandag 2 oktober thuis gespeeld .

*Verslag team 1 door Anja:*

Vanavond hadden we het zwaar tegen Bavel. Behoorlijk spannende wedstrijden, twee driesetters, maar we trokken net aan het kortste eindje. 3 - 5 is het uiteindelijk geworden. Bavel had vorige week al een wedstrijd gespeeld en ook al kon Alex "zijn" shuttle niet vinden; geen excuus zij waren beter ☺

Team 2 speelt in de 4e klasse en bestaat uit de leden : Ron Leyser, Luc Dankers, Ine Bruurmijn en Lenie de Vaan. Zij hebben al 2 wedstrijden gespeeld. De eerste was op woensdag 27 september en de tweede is gespeeld op maandag 9 oktober.

*Verslagen team 2 door Lenie:*

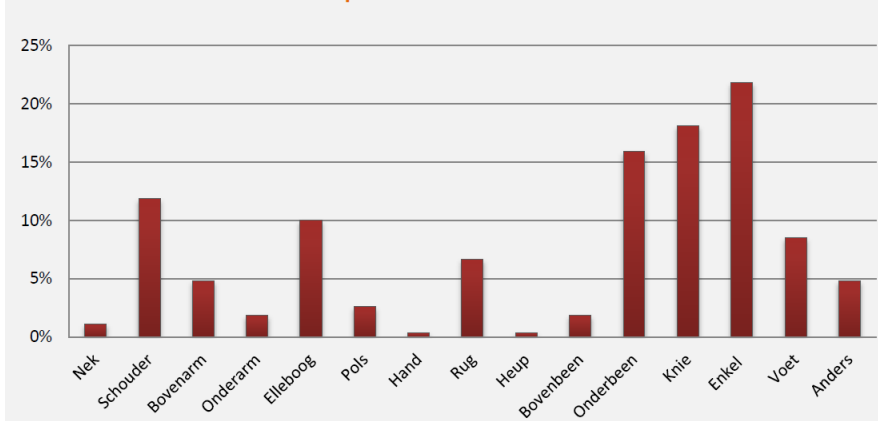
De eerste wedstrijd was tegen BC Oirschot 1. Jammer genoeg moesten wij starten met 2 invallers. Ron was geblesseerd en Luc was voor het werk afwezig. Lenie, Ine, Alex en Marcel gingen op bezoek in Oirschot. Helaas werd deze wedstrijd met 2-6 verloren. Gelukkig wist Alex met zijn enkelspel en de mix samen met Lenie de 2 punten binnen te halen. Marcel en Alex het lag niet aan jullie, Oirschot was gewoon beter ☺ ! Jullie nogmaals bedankt voor het invallen.

De 2e wedstrijd was op maandag 9 oktober thuis tegen BC Goirle 2. Weer met een volledig team begonnen we met frisse moed aan deze wedstrijd. Het was een spannende avond met 3 driesetters, het kon alle kanten nog op! Toen we met de enkels begonnen was het 2-2. Ook de volgende wedstrijden eindigden in gelijk spel, zodat het uiteindelijk 4-4 werd. Het was een gezellige avond, en zoals de uitslag al zegt waren de 2 teams aan elkaar gewaagd.

## Voorkom blessures

Eén op de drie badmintonners die stopt, doet dit vanwege een blessure. Maar hoe voorkomen we dit? Dat is de vraag waar Badminton Nederland en Maastricht Universiteit antwoord op proberen te vinden. De belangrijkste resultaten van het onderzoek dat eind 2016 is gedaan hebben we samengevat in een factsheet:

### De meest recente blessures |



Andere belangrijke conclusies:

- Deelnemers willen wel een warming up doen, maar doen het niet;
- Bij de aanschaf van badminton schoenen vinden deelnemers de demping, pasvorm en prijs het belangrijkste. Het uiterlijk of merk is niet van belang.
- Voor een racket gaat het vooral om de balans en het gewicht. Kleur, prijs en merk is onbelangrijk;
- Wat interessant is, is dat deelnemers de prijs van het badminton racket minder belangrijk vinden dan de prijs van badminton schoenen;
- Deelnemers zijn positief over het doen van een warming up voor het badmintonnen, maar bij veel clubs wordt dit niet gedaan;
- Over het doen van een coolingdown na het badmintonnen hebben deelnemers geen duidelijke mening. Ze hebben niet het idee dat dit belangrijk is en zijn overwegend ook niet van plan om dit te gaan doen;
- Wat volgens deelnemers kan bijdragen aan minder blessures is 1) het trainen en aanmeten van een betere techniek, 2) voor het competitie seizoen starten met opbouwende (kracht)trainingen en 3) het preventief braccen intapen van 'zwakke plekken'.

### **Ik geef de pen door aan...Evie Brok**

Evie Brok is een jeugdspelster bij BC Drunen en is vorige jaar kampioen geworden! Ook is ze met haar team regiokampioen geworden en heeft ze meegedaan aan het Nederlands kampioenschap. Dit jaar speelt ze competitie in het team U17-1. Ze heeft een stukje over de competitie geschreven:

Op zaterdag 7 oktober speelden we onze 3<sup>e</sup> competitiewedstrijd tegen High Speed uit Waalwijk. De eerste 2 wedstrijden deze competitie hebben we vrij gemakkelijk gewonnen met 7-1. Ook bleek al snel in deze wedstrijd dat BC Drunen veel te sterk was voor deze tegenstander. De dames en herendubbel werden vrij simpel gewonnen, waarna in de enkelspelen het ons af en toe moeite kostte om onze concentratie te bewaren omdat het zo eenvoudig ging. Ook de beide mixwedstrijden werden snel gewonnen. Einduitslag 0-8 voor BC Drunen.

Dit weekend was een dubbelprogramma voor ons. Op zaterdag eerst uit tegen Geldrop die in het midden van de standenlijst staan en daarna op zondag thuis tegen BC Gilze die tot nu toe alles met 8-0 gewonnen hebben. Dit was dus een belangrijk weekend voor ons team als we mee willen blijven strijden voor het kampioenschap! De wedstrijd tegen BC Gilze werd helaas met 3-5 verloren.

Ik geef de pen door aan Danielle Kruissen