



Jeugdpetanque Nieuwsbrief

2011

NR: 3

IN DIT NUMMER:

Inleiding	1
Agenda	1
Franse les	1
Petanque van A tot Z	2
Open Jac Machiel- sen Jeugdmasters	2
Landelijke zone training	3
Wie is er jarig	3
Jeugdkamp Bertrix	3
Voeding	4

Agenda

- 10 april De Generale MIDI, Delft
- 16 april Open Utrechts Jeugdkampioenschap voor tripletten, Les Cailoux, Zeist
- 23 april training zone A, B en C. D is klaar.
- 23 april training NJS, Nieuwegein
- 1 mei NJS _ PFV ontmoeting in Zelzate
- 7 mei NK precisie schieten in Nieuwegein

Inleiding

Het duurt nu niet lang meer, het voorjaar is begonnen en de eerste zonnestralen waren zichtbaar aanwezig. Als jullie deze nieuwsbrief lezen is het buitenseizoen al begonnen. Lekker naar buiten en dan boulen in een heerlijk zonnetje, daar is petanque voor bedoeld. Je ziet het altijd in Zuid Frankrijk. Op een pleintje spelen de mannen petanque terwijl de vrouwen al breiend, onder een plataan praten over het leven. Wat mij opvalt is de gemoedelijkheid. Hoe de mensen met elkaar omgaan in het spel. De vele termen die je dan hoort, waar ik niet veel van begriep. Gelukkig hebben we in deze nieuwsbrief weer ruimte gemaakt voor de Franse les. Jullie vinden ook weer informatie over "Petanque van A tot Z" Vergeet hier niet voor in te schrijven, het belooft

bijzonder leuk te worden. Er wordt in deze nieuwsbrief ook aandacht besteed aan het jeugdkamp in Bertrix, de Open Jac Machiel-
sen Jeugdmasters. Uiteraard vergeten we de verjaardagen niet. Voor zover we weten wie er wanneer jarig is.

Wat staat de Nederlandse jeugd allemaal te wachten. Het worden spannende tijden voor de jeugd. In het voorjaar gaan ook de jeugdtoernooien van start. De zonale en nationale jeugd zijn in voorbereiding voor het NK van 28 mei. We beginnen op 10 april in Delft, weliswaar geen jeugdtoernooi, maar voor de NJS is dat de start voor het buitenseizoen. Ik hoop dat deze zomer zeer lang duurt, minstens zolang

als de winter en dat we elkaar overal in Nederland mogen tegenkomen. Verder wens ik jullie veel leesplezier. Oh ja, de nieuwsbrief kan wel wat nieuwtjes van jullie gebruiken. Wie heeft een leuk toernooi gespeeld of iets leuks meegemaakt. Stuur ons een stukje en wij gaan het plaatsen. Tot de volgende nieuwsbrief.



Boordevol nuttige informatie

Franse les

Het is weer tijd voor een paar mooie Franse woorden. **Saucisson** (worst). In het boulersjargon is een saucisson een slecht geplaatste boule. Een boule die minstens een worstlengte beter had moeten



zijn. **Saucisson** is een synoniem van het Provençaalse woord *narri*. **Touriste**, Een touriste is een gelegenhedsspeler. Het woord klinkt ietwat misprijzend.

Als je tegen drie touristes moet spelen, dan heb je een buitenkansje. Maar, kijk uit, in het petanque is alles mogelijk. **Trier**, sorteren, schiften. Meerdere boules liggen bij elkaar. Een ervan moet geschoten worden, de rest dient te blijven liggen. In dit geval spreekt men van Trier une boule

Petanque van A tot Z

Nu de maand maart al weer achter de rug is, en daarmee ook het vele slechte en koude weer kunnen we eindelijk weer uitzien naar het buitenseizoen. Niet meer in een hal, maar lekker buiten op de baan met een lekker temperatuurtje en de nodige zonneschijn. De toernooien van de Zomer Jeugd Cyclus zijn ook al in aantocht. Weten jullie de datums nog?

21 mei - Opening van de Cyclus bij Les Cailloux in Zeist

4 juni - 2^{de} toernooi bij JdB Altena in Sleeuwijk

25 juni 3^{de} toernooi bij Petangeske in Bergen op Zoom

24 september Sluiting van de Cyclus bij 't Zwijntje in Apeldoorn.

Iedere toernooiday van de Zomer Jeugd Cyclus krijgt een eigen invulling.

Hiermee bedoelen we dat de wijze van spelen elke keer weer een beetje anders zal zijn. De eerste dag op 21 mei zal er in triplettes (drietallen) gespeeld worden, waarbij de teams pas op de wedstrijddag worden gevormd. Mêlee noemen we dat. Je speelt dan een aantal wedstrijden met en tegen kinderen van ongeveer jouw leeftijd. Degene die het 't beste hebben gedaan zullen ook een leuke prijs ontvangen. Win je niet, niet getreurd dan is er altijd een aandenken, maar je zult vooral een leuke dag hebben gehad en nieuwe vrienden en vriendinnen hebben gemaakt. Dat het een leuke dag wordt is wel zeker. Bij Les Cailloux zijn ze al druk met de voorbereidingen bezig om het voor

jullie een geslaagde dag te laten zijn.

Wie mag er mee doen? Alle petanque spelers en speelsters in de leeftijd vanaf ongeveer 8 t/m 22 jaar die bij hun vereniging boulen en het leuk vinden om hieraan deel te nemen. Dus ook de categorie Beloften die wij, wat boulen betreft, nog als jeugd beschouwen.

Hoe laat begint het? Je meldt je om 10.30 uur, waarna de indelingen kunnen worden gemaakt. Om 11.00 uur zullen we beginnen met het programma en de wedstrijden. Omstreeks 16.30 uur zijn de winnaars wel bekend en de prijzen verdeeld.

Hoe kun je meedoen? Gewoon, opgeven op de site van de organiserende vereniging.

21 mei opgeven via www.lescailloux.nl onder "agenda" en "toernooien" of een mailtje naar jeugd@lescailloux.nl

4 juni opgeven via www.jdbaltena.nl onder "toernooien" of een mailtje naar jeugdcoördinator@jdbaltena.nl

25 juni opgeven via een mailtje naar w.e.wijnenheldt@ziggo.nl

24 september opgeven via een belletje naar 06 – 30 79 49 11

Hier zie je de Zomer Jeugd Cyclus



genoemd en geef je jezelf op. De kosten voor het meedoen bedragen slechts € 3,= per deelnemer. Wat moet je niet vergeten? Natuurlijk je boules en je licentie als je deze al hebt. Wat te eten en te drinken. Dit hebbe ze ook in de kantine. Bovenal een goed humeur en goede zin.

Heb je nog vragen? Stuur gerust een mailtje naar jeugdcoördinator@jdbaltena.nl of bel 06 – 53 78 60 72 en we proberen deze zo goed mogelijk te beantwoorden.

Tot horens alvast.

Open Jac Machielsens Jeugdmasters

Wie wil daar nou niet aan mee doen. Het OJM is een geweldig Nederlands toernooi met Internationale deelname. Als petanque speler wil je toch ontzettend graag spelen tegen Duitsland of Engeland. Deze en nog andere landen komen naar Nederland om mee te doen aan het OJM. Het OJM wordt gespeeld op 13 en 14 mei in het Petanque Centrum Nieuwegein. Op vrijdag 13 mei begint het invitatie toernooi. Hieraan doen 16 triplet-

ten mee, waaronder dus landen als België, Frankrijk en natuurlijk Nederland. Dit toernooi gaat zaterdag verder. De overgebleven equipes gaan spelen in het vervolg toernooi waar iedereen voor kan inschrijven. Dus wil je een keer tegen een buitenlands jeugdteam spelen dan moet je inschrijven voor de Open Jac Machielsens jeugdmasters. Inschrijven kan via schuler@casema.nl

De NJB organiseert

het 5e Open Jac Machielsens Jeugdmasters Petanque Internationaal

op 14 mei 2011

voor triplettes (licentie vereist)

2 categorieën
* Pupillen & Aspiranten (speelafstand 5-9 mtr)
* Junioren

Uitgenodigd zijn selecties uit Luxemburg, Noord Frankrijk, Duitsland, Engeland, Italië, Spanje, Vlaanderen, Wallonië en Nederland
Na afloop een feestelijke maaltijd.

Inleg € 9,00 per triplete (te voldoen aan de wedstrijdtafel)

Melden 10:00 uur Aanvang 10:30 uur
Systeem: voorronden en daarna poules
Sport en geldprijzen, afhankelijk van categorie

Inschrijven t/m 6 mei 2011 via: schuler@casema.nl
o.w.v. de namen en geboortedata per team
Locatie: Petanquecentrum Nieuwegein, Galecopperzoom 1,
Nieuwegein. Tel. 06 22414051
www.petanque.nl

Landelijke zone training

Zaterdag 26 maart 2011 is er op de locatie van Les Cailloux de tweede landelijke zonetraining gehouden. Jeugdspelers van alle zones aangevuld met jeugd uit de landelijke jeugdselectie, diverse beloften en enkele jeugdleden van Les Cailloux, 36 in totaal oefenden er lustig op los. Elke categorie (pupillen, aspiranten en junioren) hadden hun eigen oefenstof. Na de opening werden de groepen verdeeld over de zonetrainers. Voor de pupillen (8) waren er drie banen uitgezet waarbij op een speelse manier de basistechniek van het petanque werd beoefend. Plaatsen over een touw in vakken en schieten op grote boules waren een geliefd onderdeel van deze training. De aspiranten (13) hadden het lastiger, voor hun waren zes oefenbanen uitgezet met een verschillende moeilijkheidsgraad. Vooral het plaatsen tussen twee kegels viel niet mee. Om het

schieten onder de knie te krijgen werd er geschoten op metalen plaatjes. Met een goede achter-en voorwaai moest de boule met een boogje op het metalen plaatje vallen. Deze oefening vergt veel concentratie. Ook bij de aspiranten werd er uiteraard op de juiste techniek gelet. De junioren (11) en beloften (4) hadden oefeningen gebaseerd op spelsituaties. Een van de oefeningen die was uitgezet kon je gebruiken om te plaatsen maar ook om te schieten. De pauze werd tevens gebruikt om afscheid te nemen van een jeugdtrainer van Les Cailloux.



Het begin van de training

Peter Brittijn besloot na 10 jaar jeugdtrainer te zijn geweest dat het genoeg was en dat er meer aandacht uitging naar zijn gezin. Na de pauze werden er door de trainers in elke

categorie teams geformeerd en konden de wedstrijden beginnen. De wedstrijden werden met veel enthousiasme gespeeld. Om 14.00 uur

was het gedaan met de tweede

landelijke zonetraining. Na de afsluiting keerde de meesten met een voldaan gevoel naar huis. Wederom een geslaagde landelijke training. Tot de volgende training.

Hoera er is weer iemand jarig

De jeugdspelers die in april een feestje op mogen zetten zijn, Midas Hofstra, hij heeft een feestje op 8 april. Rintse Mank, is 9 april jarig, Joyce Buining heeft een pyjama meiden party op 18 april. Michiel Stoop gaat 19 april snoep uitdelen. De familie Baks pakt in april ook lekker uit; Etienne is 1 april jarig en Yannieke viert haar bestaan op 23 april. Als



je in april jarig bent, wat voor speler ben je dan. **Ram, tot 20 april**, is energiek en inspirerend. Zet door waar anderen stoppen. Door een ram kun je weer helemaal terugkomen in de wedstrijd. Overschat soms ook zijn eigen mogelijkheden. Heeft een groot temperament en kan snel boos worden, wat overigens niet lang duurt. Gelooft in directheid,

duidelijkheid en volstreekte eerlijkheid. Een ram zoekt avontuur en uitdaging en kan, mits in een lekker team, op alle posities spelen. **Stier, vanaf 21 april**. Is een geweldige teamspeler, heeft een evenwichtig karakter en een optimale onverzettelijkheid en is vrij meegaand. Willen mensen daarvan misbruik maken, dan hebben zij een probleem. Boosheid gaat niet zomaar over. Is bij achterstand de grote aandrijver en heeft de wil om te winnen. Is inzetbaar als pointeur of milieu. Een stier is een goede regelaar.

Bertrix, we komen er weer aan

In een eerder verschenen nieuwsbrief hebben jullie kunnen lezen dat het jeugdkamp te Bertrix een vervolg gaat krijgen. Het trainingskamp wordt gehouden van 9 tot en met 12 september 2011. Ook dit jaar belooft weer een spannend avontuur te gaan worden. Diegene die vorig jaar zijn mee geweest weten inmiddels hoeveel plezier je kunt beleven aan. Naast de gebruikelijke survivalbaan gaan we ook paintballen en natuurlijk fietsen. Uiteraard staat er ook een petanque toernooi op het programma. Voor jeugdspelers is deelname aan het gehele pro-

gramma gratis, je moet alleen in het bezit zijn van een licentie. Voor ouders die mee willen zijn er wel kosten, deze staan vermeld aan de achterzijde van de nieuwsbrief. De kosten van de onderdelen staan ook vermeld aan de achterzijde van deze nieuwsbrief. Ouders kunnen dus kiezen. Als er ouders



zijn die daar aan mee willen doen kunnen zij dat opgeven. De NJBB nodigt iedere jeugdspeler met licentie uit om in te schrijven voor deelname aan het jeugdkamp 2011. Stuur voor deelname een email

naar fredlagerwaard@hetnet.nl. Dit adres kun je ook gebruiken als je meer informatie wilt.



NJBB

“Jeu de Boule, echt wel cool”

WWW.NJBB.NL



Of je nu speelt in doublet of in triplet, draag uniforme kleding.

Foto's Frans Roos

• Ouders en andere geïnteresseerden	Personen		
• Verblijf in een comfort of luxe stacaravan	2		€ 145,00
• Extra persoon			€ 10,00
• Deze prijs is inclusief toeristenbelasting, lakenpakketten en elektriciteit.			
• Verblijf met eigen kampeermiddel	2		€ 37,50
• Extra persoon			€ 10,00
• Ontbijt zaterdag en zondag	2 x	€ 7,50	€ 15,00
• Lunch zaterdag en zondag	2 x	€ 9,00	€ 18,00
• Diner zaterdag en zondag	2 x	€ 19,50	€ 39,00
• Zaterdag middag: mountainbiken begeleid			€ 19,80
• Zaterdag avond: GPS tocht/ Dropping			€ 6,75
• Activiteit zondag: survivalparcours			€ 11,25
• Activiteit zondag: boogschieten			€ 6,75
• Activiteit zondag: paintball			€ 20,70

Voeding en sport deel 2

Trainen rond etenstijd, wedstrijden spelen rond lunchtijd. Een petanque speler begint s` morgens aan een toernooi, welke de gehele dag duurt. Voor deze spelers is goede voeding en genoeg vocht van groot belang om een goede prestatie neer te kunnen zetten. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we genoeg en op de juiste tijd voedingsstoffen en vocht binnen krijgen. Eten vlak voor een inspanning is niet goed. Drinken als we dorst krijgen, dan is het te laat. Het betekent dat we van te voren moeten eten en drinken, en achteraf ook, om ons energie niveau weer aan te vullen. Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron, eiwitten zorgen na de inspanning voor voldoende herstel. In de praktijk kunnen we gebruik maken van 6 spelregels.

1) Drink voldoende: een tekort aan vocht kan de sportprestatie negatief beïnvloeden. Concentratieverlies is daar een voorbeeld van. Drink dus voldoende water of isotone dorstlesser (geen AA). Water is een prima dorstlesser. Als de inspanning lang duurt, een toernooi duurt de gehele

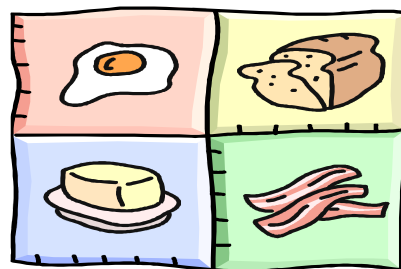


dag, drink dan een isotone drank. Isotoon betekent dat het sneller door het lichaam wordt opgenomen. Hoe kun je ervoor zorgen dat je voldoende drinkt. Drink 2 tot 3 uur voor

de wedstrijd/training minimaal 0,5 liter water. 10 tot 20 minuten voor de wedstrijd/training 0,25 liter water of dorstlesser. Drink tijdens de wedstrijd voldoende water. Je zult begrijpen dat je bij zeer warme omstandigheden meer moet drinken. Drink na de wedstrijd, 0,5 liter water, voldoende om het vocht in je lijf weer op niveau te brengen.

2) Neem de tijd voor het ontbijt: een ontbijt is de brandstof voor de eerste inspanning. Wie niet ontbijt kan door gebrek aan voedingsstoffen last krijgen van concentratie gebrek. Als een bruine boterham niet lukt neem dan de tijd voor yoghurt met muesli of

ontbijtkoek. Zorg er voor dat je voldoende brandstof binnen krijgt om te



kunnen presteren. Eten en drinken geldt natuurlijk niet alleen voor de ochtend. Een petanque speler moet na elke wedstrijd iets eten (geen patat) en drinken (water of bv Aquarius). Door op tijd te eten blijf er genoeg brandstof in je lichaam om door te kunnen blijven spelen.

Door goed op te letten wanneer je eet en drinkt kun je je prestaties positief beïnvloeden.

Omdat de jonge sporter vaak niet uit zichzelf drinkt, dient de ouder en trainer daar rekening mee te houden. In de volgende nieuwsbrief meer.