



Jeugdpetanque nieuwsbrief

2011

NR 2

IN DIT NUMMER:

Inleiding	1
Interessante informatie	1
Mini en Maxi	1
Jeugdpetanque van A tot Z	2
Franse les	2
Zone informatie	3
Verjaardagen	3
NJS	3
Tip om te herstellen	4
Sport en Voeding	4

Interessante informatie:

- 26 februari training NJS Nieuwegein
- 12 maart zonetrainingen diverse locaties
- 19 maart training NJS Mazijk Petanque Wijk bij Duurstede
- 26 maart Landelijke jeugdtraining Les Cailloux Zeist

Inleiding

Het is eind februari en dus tijd voor de tweede nieuwsbrief van 2011. Ik ben bezig met het bedenken van artikelen die in deze editie passen. Natuurlijk hebben we de jarigen van maart die we in het zonnetje zetten. Ook staat er iets over de nationale en de zonale selecties en nog vele andere zaken. Hoe het ervoor staat met de adviesgroep Jeugdpetanque van A tot Z en de toernooien, daar kunnen jullie ook iets over lezen. Ik kijk nog maar eens naar buiten en bedenk dat het niet lang meer zal duren voordat we naar buiten

mogen om te gaan spelen. Nog even op de tanden bijten en dan is het zover, dan is het april, dan schijnt de zon volop en kunnen we weer lekker buiten zitten en spelen. Voor die tijd verschijnt er nog wel een nieuwsbrief, die van maart. Dat is meteen een mooie gelegenheid voor jullie om ook eens iets in de nieuwsbrief te schrijven. Bijvoorbeeld een reactie op de nieuwsbrief. Ik wil van jullie wel eens weten wat je ervan vindt. Moet de nieuwsbrief blijven, moet

hij er anders uit gaan zien. Kortom alle ideeën zijn van harte welkom.



'Ik lees de nieuwsbrief altijd helemaal uit.'

Mini en Maxi toernooi

VA-TOUT Boulodrome Nieuwe Inslag 89 – Breda

Ruim een jaar geleden vond het vorige Mini-Maxi toernooi plaats bij Va-Tout in Breda. Er waren toen vijf Petangeske-teams en vijf Va-Tout-teams. Op zondag 13 februari 2011 was er opnieuw een Mini-Maxi toernooi. Dit keer niet alleen met Petangeske-teams (7 stuks) en Va-Tout-teams (15

stuks), maar ook met teams van JdB Altena (4 stuks) en van Les Boulistes (2 stuks). In totaal dus 28 teams. De jeugdige deelnemers varieerden in hun kunnen van echte beginnelingen tot ver gevorderde speler. Daarom was besloten om de teams in drie categorieën te laten spelen: de witte, de rode en de groene poule. In elke poule

was er één winnaar, waarvan de jeugdspeler een mooie beker in ontvangst mocht nemen. Alle andere mini's kregen een leuke herdenkingsplaat mee als aandenken aan deze gezellige middag.



Jeugdpetanque van A tot Z

Er is inmiddels al bijna weer een maand voorbij. Als het goed is hebben jullie allemaal een brief in de brievenbus gehad, met daarop de vraag een aantal gegevens in te vullen. Welnu, dit is al door veel speelsters en spelers gedaan en degene die het vergeten zijn of dachten dat we alle gegevens al hadden, ontvangen deze brief nog een keer met deze nieuwsbrief van februari. Nu niet vergeten in te vullen en terugsturen hè. De Zomer Jeugd Cyclus gaat steeds meer vorm krijgen en we kunnen jullie hierover alvast wat meer vertellen. Het wordt een reeks van vier toernooien, die gehouden gaat worden op vier verschillende locaties. De data en de locaties zijn reeds bekend:

- 21 mei - Opening van de cyclus bij Les Cailloux in Zeist.
- 4 juni - 2^{de} toernooi bij Altena in Sleeuwijk
- 25 juni - 3^{de} toernooi bij Petangeske in Bergen op Zoom.
- 17 september - sluiting van de cyclus bij 't Zwijntje in Apeldoorn

Noteer deze data alvast op je kalender, zodat je zeker bent dat je dan niets anders hebt.

Franse les

Cul, (kant, achterste). De *Cul* (de laatste letter niet uitspreken) van een boule is het achterste gedeelte dat je ziet als je in de cirkel staat. *Se mettre au cul* betekent je boule tegen een vijandelijk vlijen (waardoor de jouwe moeilijk weggeschoten kan worden). Bij ons hoor je dan vaak de term, dubbel leggen. In het Frans bestaat in dat geval ook nog *mettre un voisin* (een buurman neerleg-

gen). *Tirer au cul*: als je eigen boule pal voor een vijandelijke boule ligt, je eigen boule vol raken, zodat alleen de achterste, die van de tegenstander dus, verdwijnt.



wordt bij elk toernooi op een verschillende manier gespeeld. De ene keer bijvoorbeeld doublette- (met z'n tweeën) de andere keer triplete (met z'n drieën). Soms kunnen de teams zelf worden gevormd (*formée*) en soms worden je medespelers geloot (*mêlée*). Hierbij houden wij natuurlijk rekening met de diverse leeftijden en hoe goed je bent. Het is tenslotte niet leuk als

je alleen maar tegen hele sterke spelers moet spelen. De wedstrijden kunnen in een aantal voorgelote partijen worden gespeeld of bijvoorbeeld in een poule systeem. Gedurende elke toernooidag wordt er ook nog iets gedaan waar we nog niets over zullen vertellen. Dat moet nog een verrassing blijven, maar dat het leuk wordt, staat wel vast. Ook levert elke toernooidag een aantal winnaars op die natuurlijk zullen worden gehuldigd. Aan het eind van de cyclus hebben we ook nog een aantal overall winnaars. Dit zijn de spelers of speelsters die het uiteindelijk over de vier toernooien het beste hebben gedaan. Nu hoor ik jullie al denken, wat als ik geen team kan vormen? Geef niets. Er zijn twee toernooidagen waarop je zelf moet opgeven en er zijn twee toernooidagen waarop je zelf je team mag samenstellen. Lukt het je niet om met anderen af te spreken, dan geef je gewoon jezelf op en wij zorgen voor een goed team. Je ziet wel dat het ons gaat om jullie en de Petanque Sport. In de volgende nieuwsbrief kom je weer meer te weten. Bijvoorbeeld, hoe moet ik mij opgeven? Hoe laat begint het en hoe laat is het afgelopen, enz. Tot de volgende Nieuwsbrief.

Eclater: (uiteenspatten). Het gebeurt dat de te schieten boule omringd wordt door een flink stel andere boules die er tegenaan liggen of in de onmiddellijke nabijheid liggen. Als de tireur in één klap de

boule, maar ook alle andere boules weg schiet, noemen de Fransen dat: *il éclate tout* (hij laat de hele boel springen, ploffen, hij schiet alles aan flarden).

Envoyeur: (verzender, afzender) Een *envoyeur* is een speler die beter thuis is op moeilijk terrein (waar je portees moet werpen) dan op terrein waar je alleen maar hoeft te "rollen".

Zonale jeugdselecties

Na de eerste geslaagde landelijke zonetraining van 11 december, is er besloten om nog een landelijke training te houden, waarbij alle zones tegelijkertijd op een locatie trainen. Deze vindt plaats op zaterdag 26 maart, ditmaal op de locatie van Les Cailloux in Zeist.

De training begint om 10.00 uur, dus zorg dat je tussen 9.30 uur en 9.45 uur aanwezig bent. Iedereen krijgt uiteraard nog een uitnodiging van de eigen zonetrainer. Voor deze landelijke zonetraining is er nog een reguliere zonetraining en deze wordt gehouden op

12 maart. Deze training wordt dan tevens de laatste zone training van dit seizoen. Op 21 mei, hebben jullie kunnen lezen in het artikel van A tot Z, wordt er gestart met een jeugdcyclus. Laten de toernooien maar beginnen, we zijn er klaar voor.

Wie is er jarig in maart

Wie mogen er in de maand maart allemaal slingers ophangen. We beginnen met Liza Zwaal. Zij springt 5 maart uit de ban (carnaval). 17 maart is Iris Hofstra de gelukkige met een meidenfeest. Op 18 maart heeft Cielo Linnebank een feestje, gevolgd door Davey van Hooft, hij viert feest op 20 maart gelijk met Romulo van Stockum en Kelvin de Kock. Rick Melssen is 26 maart

jarig, volgens mij valt dat gelijk met de landelijke zonale training.

Wat zegt je het sterrenbeeld over je. **Vissen:** zijn echte verenigings-

Maart is een feestelijke maand met een paar knalfeesten

mensen. Zij zoeken voorname-lijk de gezelligheid op. Zij zijn in staat om zich in anderen te verplaatsen. Zij

begrijpen de behoeften van ande-

ren en het geeft hun een goed gevoel als ze iemand kunnen helpen. Soms mogen ze best iets brutaler zijn en

voor zichzelf opkomen. Vissen zijn talentvol en spelen het liefst als milieu, waardoor ze als een soort

vangnet fungeren. Vissen bepalen de sfeer binnen een club, vooral in positieve zin.



Nationale jeugdselectie

Nog twee trainingen te gaan, 19 maart en 23 april en dan begint de maand mei. In deze maand staat er nogal wat op het programma, zoals de uitwisseling met PFV op 1 mei. Dan 7 mei het NK Tireren, waar een aantal van jullie zich voor gaan opgeven. Het weekend wat er op volgt staat in het teken van de Open Jac Machielsens Jeugd Masters, een toernooi met internationale deelname. Er is dus nog genoeg te doen voordat er begonnen kan worden aan het Nederlands Jeugdkampioenschap dat wordt gespeeld bij Grand Cru 82. De afgelopen training stond een deel ervan in het teken van het

precisietireren. Als je wilt meedoen met het NK moet je toch een aantal keren hebben geoefend op de mat. Het is een geheel andere discipline dan een wedstrijd spelen. Als je s`morgens een zeer goede score haalt kan het zijn dat je een tijd

moet wachten voor je weer aan de beurt bent. Dat is een van de moeilijkste dingen, wachten. Dan moet je goed tegen de spanning kunnen. Ook moet je dan de nodige rust nemen om goed geconcentreerd te

blijven. Als je de eerste ronde door bent, ga je 1 tegen 1 spelen. Er wordt dan om en om geschoten. Er zit dan veel meer wedstrijdelement in. Probeer altijd rustig te blijven en te vertrouwen op wat je kan. Zorg ervoor dat je de boules met ontspanning blijft werpen. Haal rustig en op tijd adem,

dan komt het prima voor elkaar. Vergeet niet om ervoor te zorgen dat iemand je helpt tijdens het precisieschieten. Regel dit op tijd en niet op het laatste moment, dat geeft alleen maar onrust in jezelf. Succes.





NJBB

“Jeu de Boule, echt wel cool”

www.njbb.nl

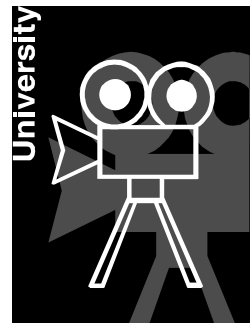
Tip om te herstellen

*Je komt niet op punt en ook het tireren zit tegen.
Toon geen teleurstelling, blij één geheel.
Hou het zicht op een overwinningsezege,
met enige voorwaarden is dat zeker reëel.*

De trainer zegt 'blijf spelen met elan.
Voor je werpt zal ik je het volgende leren:
maak er in je hoofd eerst een filmpje van.'
Hij bedoelt gewoon, **dat je moet visualiseren.**

Toch nog verliezen –
niet te lang kniezen.

Pierre Alavie



Hoe zit het met voeding en sport

Gezond eten

Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Eet gevarieerd. Eet niet te veel en beweeg. Gebruik minder verzadigd vet. Eet volop groente, fruit en brood. Ga veilig met voedsel om.

De 5 vakken geven aan hoe je variatie aanbrengt. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn.

Verskillende voedingsstoffen

Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Eten

uit alle vakken van de Schijf van Vijf, zorgt voor een gezonde basis. Dat betekent: een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit en twee keer per week vis.



2 ons groenten en 2 stuks fruit

Dit wordt aangevuld met zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten.

Verder is voldoende vocht belangrijk. Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht.

Extra's: Voedingsmiddelen zoals sauzen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Dit is omdat deze producten al snel voor veel te veel calorieën zorgen. Bovendien zijn ze minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. We noemen deze producten dan ook 'extra's'. Gezond eten betekent dan ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf.

Volgende nieuwsbrief meer over voeding en petanque.