

Een primeur voor Basket SIJSELE!

Vanuit de sportieve cel zijn we blij om jullie onze nieuwste samenwerking bekend te maken.

Om de omkadering van onze sporters te verbeteren gaan wij nu ook investeren in blessurepreventie, stabiliteitsoefeningen en de verbetering van bepaalde spiergroepen.

Elke maand zullen er vanuit de sportieve cel samen met de coaches, nieuwe oefeningen volgen voor de spelers om aan te werken.

Deze oefeningen werden specifiek gekozen met Jonas van Coaching Collective in functie van het verbeteren van de spiergroepen die in basketbal belangrijk zijn.

De bedoeling is dat elke trainer dit binnen zijn ploeg zal integreren, de oefeningen samen met hun spelers overlopen, waarna ze hiermee individueel op de afgesproken manier, mee aan de slag kunnen.

We hopen hiermee in de eerste plaats de blessures binnen Basket Sijssele tot een minimum te beperken. Hiernaast willen we de spelers ook actief het belang van dergelijke oefeningen aantonen en hen ervan bewust maken dat ze dit niet alleen tijdens het seizoen maar ook in de "off-season" zeker moeten onderhouden. Zodoende zijn we niet enkele goeie basketters aan het opleiden maar ook sterkere atleten met een gezond & sterk lichaam.

Wij zien fier op deze samenwerking. Dit zal onze spelers en onze club naar een beter en hoger niveau brengen!



MILKA Actie

- Iedereen heeft de brief ontvangen met uitleg ontvangen. Indien niet, neem dan snel contact op met je ploegbegeleider of met Philippe Mus
- Wie neemt onze uitdaging aan? Wij gaan voor 2500 pakketjes!
- Prijs voor 1 pakketje = 11 euro
- Bestelbon + geld afgeven op 22 oktober via de ploegbegeleider.
- Bestelling afhalen: op vrijdag 18 en zaterdag 19 november
- Bestelling klaarzetten: op vrijdag 18 november hebben wij (veel) helpende handen nodig. Meer info volgt nog via Philippe Mus.



Wie is er jarig in oktober?

De volgende leden van basket Sijssele mogen deze maand een kaarsje uitblazen. Naast de naam staat de datum. Vergeet hen niet te feliciteren!

Baue Gailliaert (7), Joshua Poppe (10), Liam Fitzgerald (11), Anthony Arschoot (16), Thomas Devriendt (16), Seppe Decaluwé (19), Louis Madou (24), Lyo Deschildre (25) en Loïc Rotsaert (28) Een dikke proficiat aan alle jarigen!

Tot de volgende ...

