



Nieuwsbrief 1 – December 2017

Strength & Conditioning

De eerste twee maanden van het nieuwe seizoen zitten erop. November en december staan altijd in het teken van Strength & Conditioning. Dit jaar werd er gebruik gemaakt van een andere locatie en werden de trainingen op een andere manier ingevuld. De overdekte slagkooi werd vooral gebruikt voor de warming-up, agility en conditie gedeelte van de training. Binnen, onder de tribune van Pioniers, hebben wij gebruikt gemaakt van het krachthok van de KNBSB waar de spelers vooral de kans kregen om fysiek en motorisch sterker te worden.

Tijdens de eerste twee trainingen in november is er een nulmeting gedaan. De nulmeting bestond uit lengte, gewicht, spronghoogte, overhead throw en hitters throw. Altijd goed om dit in kaart te brengen zodat we tijdens het seizoen o.a. progressie kunnen bijhouden.

De laatste twee weken voor de kerstvakantie hebben we ook nog slaan en gooien kunnen toevoegen aan de trainingen. Hierdoor hebben we ook hierin een kleine aanloop richting de zaaltrainingen.

Er zijn ook twee workshops geweest. Op woensdag 22 november heeft Martijn Nijhoff, talentcoach KNBSB, een presentatie gegeven over mentale weerbaarheid. Voor aanvang van deze presentatie hebben de spelers een mini boot camp meegemaakt. De spelers waren in de veronderstelling dat er geslagen ging worden. Knuppels waren voor niks meegenomen, er stond net iets anders op het programma. Onder het motto: Hoe ga je om met teleurstelling, tegenslag of veranderingen? De jongens hebben het goed opgepikt en zijn de battle aangegaan. Tegen elkaar maar ook tegen zichzelf. De coaches hebben verschillende oefeningen bedacht:

1. Planken
2. Honkbal in beide handen, armen voor zich gestrekt
3. Springtouwen
4. Yo-Yo Test

Hier kwam een uitslag uit en na afloop zijn de winnaars beloond door middel van kleine prijzen. Er is inmiddels afgesproken dat er een herkansing komt, maar wanneer...dat is een verrassing!

Op woensdag 6 december hebben we een hele gevarieerde dag gehad. Dit was ook een aangepaste training waarbij Kevin een speciale krachttraining in elkaar had gezet. Michael benutte zijn tijd om de spelers voor te bereiden op de komende zaaltrainingen. Paul Brands en Max Draijer kwamen die dag ook langs voor een ware Question & Answer sessie. Veel spelers hebben vragen kunnen stellen hoe het er in Amerika aan toe gaat. Ervaringen uit de minor leagues en college honkbal werden gedeeld. Als oud Rabbits kunnen Paul en Max zich uiteraard makkelijk verplaatsen in de schoenen van onze huidige spelers. Erg mooi om te zien!



Daarna volgde in de kantine van Pioniers een Anti-Doping voorlichting. Een belangrijk onderwerp, omdat er ook op de Nederlandse velden jaarlijks sporters zijn, bewust of onbewust, die zich schuldig maken aan doping. De avond werd op een leuke manier afgesloten met tien vragen over de materie wat daarvoor behandeld was. Milan had als eerste alle vragen goed beantwoord. Siebe had volgens Dopingautoriteit vals gespeeld...oops

Wat is doping?

- Hoger niveau → meer controles
- Dopinglijst
 - Jaarlijks vernieuwd
 - Vooral: spieren, uithoudingsvermogen, herstel + drugs
 - Binnen / buiten wedstrijdverband
- Schorsing
 - 1^e overtreding: 4 jaar (geen opzet: 0-2 jaar)
 - 2^e overtreding: 6 maanden – Levenslang

DOPING AUTORITEIT

De laatste training van het jaar heeft gisteren plaats gevonden. Met een serieuze Kerst Workout is de maand december afgesloten. Kersttruien en mutsen moesten uit de kast, en anders was de boodschap om iets roods of groens aan te trekken. Een leuke manier om 2017 af te sluiten!

2018

Alle spelers, coaches en instructeurs hebben zin in januari. Dan gaan de zaaltrainingen beginnen en gaan we ons nog meer bezig houden met honkbal. Op 8 januari beginnen we met de eerste zaaltraining. Op maandag, donderdag en vrijdag wordt er van 16:30-19:00 in de PNH-Hal in Haarlem getraind. De instructeurs zijn inmiddels voor het aankomend seizoen ook bekend:

David Bergman, Paul Brands, Rik Geestman, Rashid Gerard, Roelie Henrique, Lars Huijter, Kevin Karper en Reggie Valpoort Jr zullen dit jaar de vaste instructeurs zijn voor Baseball Academy Kennemerland.

Ook de coaches zijn inmiddels bekend:

Aspiranten – Peter Herkemij en Reggie Valpoort Sr.

Junioren – Michael Duursma, Bas Witkamp en Richard Beljaards

Tijdens de maandag en donderdag zaaltrainingen gaat er getraind worden in Rabbits korte broek en Rabbits t-shirt. Op vrijdag trainen we met zijn allen in een grijze honkbalbroek en Rabbits t-shirt.

Ergens tijdens de zaaltrainingen zal er een moment zijn dat er petten gepast gaan worden. Deze zullen dan vervolgens besteld gaan worden zodat ze op tijd binnen zijn voordat de wedstrijden beginnen.

Tweede helft januari zal Michael de teamindelingen bekend maken.

Voor de spelers die ook bij DSS, Pioniers, Kinheim en Onze Gezellen gaan trainen en spelen, is er gekozen voor een kleine opbouwfase. De reden van deze opbouwfase is om uiteraard de kans op blessures te verkleinen. De eerste twee weken zal er alleen getraind worden bij de Rabbits. Vanaf de week van 22 januari mogen de spelers 1x in de week meetraineren met de vereniging in combinatie met de drie Rabbits trainingen. Zodra de buitentrainingen beginnen mogen de spelers zich op de dinsdagen aansluiten bij hun vereniging. Voor deze spelers vervalt de dinsdag training van de Rabbits.

Fysiotherapie

Als er spelers zijn die last hebben van een blessure, vergeet niet om dan contact te zoeken met Cura Fysiotherapie. Patrick Beljaards is dan de aangewezen persoon, mobiel is 06 134 14 818 en emailadres pbeljaards@fysiocuraplaza.nl

In 2018 zal de inloop tijdens het buitenseizoen op donderdag zijn in plaats van dinsdag. Dit in combinatie met de Rabbits teamtraining bij Hoofddorp Pioniers.

Gevonden Voorwerpen

Na trainingen blijven er bijna dagelijks dingen achter. Samen met de spelers hebben we besloten om hier iets tegen te doen. De spelers mogen na de vakantie met een voorstel komen wat de “boete” is voor het terug krijgen van spullen. Liedje zingen, 0.50 cent in de pot of 25 push-ups zijn maar een aantal voorbeelden. Wij zijn benieuwd 😊

Winterschool 2017

Met 73 aanmeldingen hebben we dit jaar weer een succesvolle winterschool achter de rug. Onder leiding van Kevin Weijgerste, Lars Huijter, Paul Brands, Max Draijer, Milan van der Breggen, Daan Kuit, Siebe van Pelt, Nolan Beugeling en Milan Lammerts hebben de deelnemers prima getraind en is er weer veel bijgeleerd.



Belangrijke Data

Kerstvakantie	21 december 2017 t/m 7 januari 2018
Eerste zaaltraining	8 januari
Workshop Voeding	12 januari, 19:00-20:30 na afloop van training
Workshop Stretch Zone	26 januari, tijdens trainingstijden
Teambuilding activiteit	2 februari 19:00-19:30 na afloop van training
Workshop Rol van Ouders	16 februari, tijdens trainingstijden
1 ^{ste} Evaluatie (schriftelijk)	19 februari
Voorjaarsvakantie	24 februari t/m 4 maart
Eerste zaaltraining na vakantie	5 maart
Zomerstop	15 juli t/m 12 augustus

Zodra wedstrijdschema bekend is, zal er meer informatie gedeeld kunnen worden.

Tot slot wensen wij iedereen fijne kerstdagen toe en alvast een gelukkig, gezond en sportief 2018!



Rabbits Baseball 2018