



Basketball

# ***THE FAST BREAK***

Nr. 1 December 2023

## **Voorwoord:**

Daar is ie dan!! De eerste "***THE FAST BREAK***".

Jaargang 1 en ook nog nummer 1. Dat is goed nieuws!

MAAR we hebben toch al de WIK-nieuwsbrief? Dat klopt en de WIK-nieuwsbrief blijft natuurlijk ook gewoon bestaan. Echter kwam er van verschillende basketballers behoefte aan meerdere kleine updates m.b.t. basketbal. Dit werd voor de zomer ook nog eens versterkt door het feit dat er veel basketbal in de WIK-nieuwsbrief was geplaatst, hierdoor raakte de nieuwsbrief een beetje vol met basketbal vergeleken met de andere sporten. De WIK-vereniging is en blijft immers een omnisportvereniging. Dus vandaar deze oplossing met ***The Fast Break*** voor de basketballers. De belangrijkste hoogtepunten van het basketbal komen ook in de WIK-nieuwsbrief en iedereen blijft de WIK-nieuwsbrief ontvangen om op de hoogte gebracht te worden van al onze belangrijke WIK verenigingsactiviteiten.

De ontwikkeling van het basketbal gaat de goede kant op, al kost het wel wat tijd om het één en ander te verwezenlijken. Het bijzondere aan WIK basketbal is de basketbalkennis en -kunde die leden van de vereniging bezitten, denk aan coach-, trainer- en scheidsrechterlicenties. We hebben écht wat bijzonders te pakken als ik kijk naar dat hoge percentages licenties (basketbal diploma's) binnen de vereniging. Ook niet-basketbal gerelateerde onderdelen zijn erg belangrijk voor een gezellige vereniging. We hebben zelfs een klein uitje op 10 december gehad. Dat is top!

WIK bestaat volgend jaar 74 jaar, ooit begonnen met gymnastiek. Vooralsnog is het basketbal relatief jong. We trainen sinds 23 januari 2019 en we spelen wedstrijden sinds september 2021. Dat is een hele prestatie waar we met z'n allen trots op mogen zijn; zeker gezien de huidige maatschappelijke trend waarin mensen steeds minder sporten en het verenigingsleven krimpt. Ik wil daarom dit voorwoord afsluiten met een dik dankjewel voor iedereen die zich heeft ingezet en nog altijd inzet voor deze basketbalontwikkeling; helemaal in het bijzonder het voormalige en het huidige WIK bestuur met Lion (voorzitter), Steffen (Penningmeester), Rilana (Ledenadministratie), Erdem (Secretaris), Niels en Robin (Algemeen bestuursleden).

Dankjewel!

Simon Hageman (Algemeen bestuurslid WIK)



# ***THE FAST BREAK***

Nr. 1 December 2023

## **Van De Redactie:**

Om de WIK basketballeden (+ ouders en andere geïnteresseerden) meer bij de vereniging te betrekken willen we maandelijks een update geven over actuele zaken binnen de basketball tak.

We willen *The Fast Break* elke eerste week van de maand digitaal rondsturen.

De redactie bestaat uit:

- Arie Berkman
- Eva Oosterwegel

Deze *The Fast Break* wordt door en voor de leden in elkaar gezet en kan dus niet zonder inbreng van leden, belanghebbenden en andere enthousiastelingen die WIK een warm hart toedragen.

Dus graag team informatie, (leuke) stukjes, wedstrijdverslagen, berichtjes, etc. uiterlijk de laatste dag van iedere maand sturen naar de redactie (email adres: [arieberkman@gmail.com](mailto:arieberkman@gmail.com))

## **Van Het WIK Bestuur:**

Zie dit keer het voorwoord.

## **Van De Basketball Stuurgroep:**

Een basketball stuurgroep behartigt de basketball belangen binnen WIK en bestaat uit een aantal enthousiaste personen die ervaring hebben in de basketball sport.

Zij speelt proactief in op wedstrijd- en/of trainingszaken.

Tevens verzorgt zij informatiebijeenkomsten voor de leden (en ouders), regelt scheidsrechters en -opleidingen, behartigt de belangen bij de NBB, beheert het materiaal, verzorgt clinics, etc.

Namens deze stuurgroep heeft Simon Hageman zitting in het dagelijkse WIK bestuur (zie hierboven).



Basketball

# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

## Team Nieuws en Info:

- Onze gemotiveerde volwassenen (23+) trainingsgroep houdt haar wekelijkse trainingen iedere woensdag van 19:00 - 20:15 u in Sporthal de Hangmat.  
Extra aanwas is altijd welkom.



- Onze WIK Peanuts hebben zaterdag 25 november hun eerste toernooi gespeeld  
De Peanuts zijn basketballertjes van 6 tot 9 jaar  
Zij spelen 3 tegen 3 wedstrijdjes in toernooi vorm.  
Onze WIK Peanut helden op de foto rechts:

Vanaf links: Aukje, Krijn, Ties, Liv en Nore.  
Casper staat niet op de foto, maar is er de volgende Keer wel bij.



Ze doen het supergoed!!

## Wedstrijd Verslagen:

Dit keer nog geen wedstrijdverslagen.....

## Programma, Standen, Uitslagen:

### Standen per 15 december 2023:

7847 - Gemengd U12 Afdeling 1e Helft Competitie - 3e divisie X12 3D 03					
Nr	Ploeg	Gespeeld	Punten	Doelsaldo	
1	Wildcats Gemengd U12 1	9	18	382	570 - 188
2	Arnhem Eagles Gemengd U12 4	10	16	290	563 - 273
3	Pigeons Gemengd U12 2	10	15	159	489 - 330
4	B.V. Batouwe Gemengd U12 2	10	14	120	446 - 326
5	Arnhem Eagles Gemengd U12 3	10	13	101	426 - 325
6	<b>WIK Gemengd U12 1</b>	10	8	-135	295 - 430
7	Flip Stars Gemengd U12 1	10	8	-131	252 - 383
8	BeCeGe '74 Gemengd U12 2	9	6	-20	284 - 304
9	UNLIMITED Gemengd U12 2	10	6	-177	251 - 428
10	Challenge Gemengd U12 2	10	4	-219	188 - 407
11	Pluto, Gemengd U12 2	10	0	-370	115 - 485

7841 - Gemengd U14 Afdeling 1e Helft Competitie - 4e divisie X14 4D 05					
Nr	Ploeg	Gespeeld	Punten	Doelsaldo	
1	BeCeGe '74 Gemengd U14 1	11	22	665	920 - 255
2	Wildcats Gemengd U14 2	9	16	406	762 - 356
3	WSV Gemengd U14 3	11	16	68	529 - 461
4	SV Twello, Gemengd U14 1 (VR)	10	14	69	501 - 432
5	Tower Jumpers Gemengd U14 2	10	14	163	541 - 378
6	BV Wyba Gemengd U14 2	11	12	-13	523 - 536
7	Pluto, Gemengd U14 3	11	10	-54	493 - 547
8	Arnhem Eagles Gemengd U14 4	11	10	26	553 - 527
9	V.B.V. Gemengd U14 1	10	6	-87	463 - 550
10	<b>WIK Gemengd U14 1</b>	11	4	-218	394 - 612
11	UNLIMITED Gemengd U14 2	11	2	-366	299 - 665
12	Give and Go Gemengd U14 2	10	0	-659	191 - 850

7823 - Mannen U16 Afdeling 1e Helft Competitie - 4e divisie M16 4D 04				
Nr	Ploeg	Gespeeld	Punten	Doelsaldo
1	V.B.V., Mannen U16 2 (VR)	11	22 848	1112 - 264
2	BeCeGe '74, Mannen U16 2 (VR)	11	20 500	900 - 400
3	Challenge Mannen U16 1	11	18 231	726 - 495
4	UNLIMITED, Mannen U16 1 (VR)	11	16 378	850 - 472
5	Black Stars, Mannen U16 1 (VR)	11	14 114	617 - 503
6	Arnhem Eagles Mannen U16 5	10	8 -58	467 - 525
7	<b>WIK Mannen U16 1</b>	11	8 -308	449 - 757
8	Arnhem Eagles Mannen U16 6	11	8 -225	445 - 670
9	Dedein, Mannen U16 1 (VR)	10	4 -219	465 - 684
10	B.V. Batouwe Mannen U16 3	11	4 -483	401 - 884
11	Wildcats Mannen U16 2	11	4 -346	435 - 781
12	Joy-M Mannen U16 1	11	4 -432	392 - 824

7849 - Gemengd U12 Afdeling 1e Helft Competitie - 3e divisie X12 3D 10				
Nr	Ploeg	Gespeeld	Punten	Doelsaldo
1	Nimma Gemina Gemengd U12 2	10	18 304	523 - 219
2	Arnhem Eagles Gemengd U12 7	10	14 41	356 - 315
3	Give and Go, Gemengd U12 1 (VR)	11	14 61	421 - 360
4	Arnhem Eagles Gemengd U12 6	11	13 82	397 - 315
5	BCE'78 Gemengd U12 1	10	12 143	398 - 255
6	Nimma Gemina, Gemengd U12 3 (VR)	11	12 39	371 - 332
7	Basketiers '71 Gemengd U12 1	10	10 87	356 - 269
8	B.V. Batouwe Gemengd U12 3	11	8 -89	331 - 420
9	Wildcats Gemengd U12 2	11	6 -105	331 - 436
10	BeCeGe '74, Gemengd U12 3 (VR)	11	6 -89	262 - 351
11	Arnhem Eagles Gemengd U12 5	11	5 -172	304 - 476
12	<b>WIK Gemengd U12 2</b>	11	4 -302	194 - 496



Basketball

# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

## Voor Het Voetlicht:

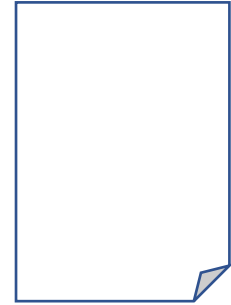


Deze maand is dit: xxxxxxxx

Leeftijd: xxxxxxx

Woonplaats: xxxxxxxx

School: xxxxxxx groep/klas: xxxxxx



1. Hoe lang zit je al op basketbal? xxxxxx
2. Speel je ook wedstrijden? ja/nee
3. In welk team zit je? xxxxx
4. Wie is je trainer? xxxxxx
5. Wat vind je het leukst van basketbal? xxxxxxx
6. Wie vind je de beste basketballer (van de wereld of van onze club)? xxxxxxx
7. Heb je nog andere hobby's naast basketbal? xxxxxxx
8. Welke andere sport vind je leuk om te doen of te kijken? xxxxxxx
9. Welke sporter/-ster heb je bewondering voor? xxxxx
10. Wat doe je verder in je vrije tijd? xxxxx
11. WIK basketball zoekt nog een nieuwe yell. Weet jij een leuke yell? xxxxxxx



Basketball

# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

## Top Basketball:



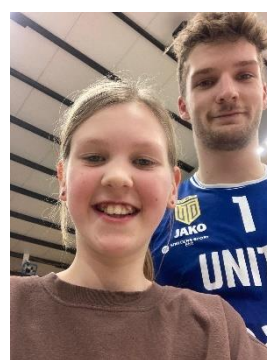
Op zondag 10 december bezocht een groot aantal WIK jeugdleden een topbasketball wedstrijd.

Bijna 80 jeugdleden, ouders, broers, zussen en andere WIK supporters waren aanwezig bij de wedstrijd Yoast United 1 tegen de koploper in de eredivisie ZZ Leiden 1.

Mede dankzij de fanatieke aanmoedigingen van WIK waren zij getuige van een sensationele 83-79 overwinning van de ploeg uit het naburige Bemmelen op de koploper (en huidig landskampioen).

Na de wedstrijd zijn een aantal jeugdleden op de foto gegaan met de 'lange mannen'





Dat niet alleen WIK heeft genoten, blijkt uit onderstaand bericht welke we van **Yoast United** ontvingen:

Dag Bas en Simone,

Wat een mooie pot afgelopen zondag, wat leuk dat jullie er waren.

Nu spelen we zaterdag om 20:00 uur opnieuw tegen Leiden maar dan voor de beker. We zouden dan natuurlijk graag het hele scenario opnieuw doen, dus opnieuw met een winst! Daar hebben we WIK dan natuurlijk opnieuw voor nodig ;-). Wij zouden graag jullie leden aanbieden om opnieuw gratis naar deze wedstrijd te komen. Ze kunnen dan mailen naar [tickets@unitedbasketball.nl](mailto:tickets@unitedbasketball.nl) en we sturen ze de vrijkaarten op.

Dus wil je nog zo'n wedstrijd meemaken, meld je dan snel aan.....

## Scheidsrechters, -Opleiding En Spelregels:

Door *Danny Zomer*:

Ik houd me binnen WIK oa bezig met de spelregelochtend voor spelers en ouders, het indelen van de scheidsrechters bij thuiswedstrijden en het opleiden van nieuwe scheidsrechters. Dit



natuurlijk in nauwe samenwerking met de tafelaars (mensen die de tafel bemannen tijdens de wedstrijd) want samen zijn we een team tijdens de wedstrijd.

## OPLEIDING BS2 BASKETBALLSCHEIDSRECHTERS

Met een klein clubje scheidsrechters zijn we vorig jaar begonnen om de thuiswedstrijd te fluiten. Het is echter nodig en wenselijk om het aantal scheidsrechters uit te breiden.

Jeugdleden zijn aan het tafelen en sommigen willen fluiten. Nou mag dat natuurlijk niet zo maar; je moet minimaal 14 jaar zijn en in het bezit van het NBB spelregelbewijs. Bij een goede motivatie en doorzettingsvermogen word je dan ingezet als "scheidsrechter in opleiding" (niveau BS2). Je kan dan al onder begeleiding van een ervaren scheidsrechter oefenen.

Daarnaast moet je verplicht een theoretisch- en praktisch deel doen, allebei één dagdeel. De Nederlandse Basketball Bond (NBB) heeft dit seizoen geregeld dat één vereniging in de omgeving dit gaat doen. De verdere begeleiding en coaching doen we dan weer bij WIK zelf. Je sluit af met een "proeve van bekwaamheid" die door mij of Simon wordt afgenomen.

Je fluit dan een thuiswedstrijd en Simon of ik beoordelen je dan. Is dit positief dan ben je officieel scheidsrechter (niveau BS2). Je mag dan alle wedstrijden van WIK fluiten. Erg leuk om te doen en je leert er elke keer weer van (ook als speler).

Momenteel zijn er vier scheidsrechters in opleiding waaronder 2 jeugdleden.

Heb je interesse of wil je meer weten, meld je dan aan bij mij op het e-mailadres [secretaris.wik.basketball@gmail.com](mailto:secretaris.wik.basketball@gmail.com)!

Verder zullen we regelmatig een paar basketball spelregels uitleggen. Deze keer zijn dit:

- *De **buitenlijnen** horen niet bij het speelveld. Sta je op of over de lijn dan ben je uit en gaat de bal naar de tegenstander.*
- *Bij een **inworp** moet je de bal van buiten het veld weer in het spel brengen vanaf een plaats die de scheidsrechter aanwijst. De scheidsrechter overhandigt de bal aan de speler die de inworp gaat doen en hier heb je dan 5 seconden de tijd voor. Na een score neem je zelf de bal in. De tip is om nooit onder de basket te gaan staan, je kan dan bijvoorbeeld niet zo makkelijk een verre bal gooien.*



Basketball

# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

## Gebruik de basketbal alleen om te basketballen!

Inderdaad een basketbal is om mee te basketballen!!!!  
Met name de mooie basketballen van Molton zijn gemaakt van composietleer en daarmee kwetsbaar voor andere activiteiten dan basketbal. Graag deze ballen gebruiken voor basketballen: - niet tegen de muur gooien, - niet mee voetballen, - niet tegen de wandrekken gooien, - niet op de achterkant van de basket gooien (metaal) en nog veel meer niet. Maar wel basketballen! :)



*Hierbij een foto van een nieuw basketbal vijfje; de hap uit het leer komt door verkeerd gebruik. Laten we allemaal zuinig zijn op onze basketballen, want dan gaan de ballen langer mee en hoeft de contributie niet omhoog.*

## Sponsoring:

Heden ten dage kan een sportvereniging niet meer draaien zonder sponsors, donateurs of éénmalige giften.

WIK Basketball heeft om die reden een sponsorcommissie opgericht die voor WIK tracht om extra financiële middelen binnen te halen, zodat de leden van WIK deze mooie sport optimaal kunnen blijven beoefenen.

Zaken recent door de commissie opgepakt zijn oa: wedstrijdtenues, wedstrijd- en trainingsballen en een wedstrijd score bord.

Verder staan op de korte termijn nog op de lijst waar extra financiën voor nodig zijn: opbergvoorzieningen in de sportzalen, extra zaalhuur, in- en externe basketball clinics, (meer) wedstrijd- en trainingsballen, opleiding scheidsrechters, warming up kleding, etc.

De commissie bestaat uit de volgende personen:

- Mara van Beek
- Arie Berkman
- Anouk Hendriks



Basketball

# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

Deze commissie kan pas optimaal werken via door leden aangedragen contacten.

Dus heb je tips, potentiële contacten, etc. op sponsorgebied dan kun je contact opnemen via het volgende email adres [arieberkman@gmail.com](mailto:arieberkman@gmail.com) of telefonisch met Arie Berkman (06 53862370). Eén van de commissie leden zal dan contact opnemen met het aangedragen contact.

De commissie heeft een **WIK Sponsorplan 2023/2024** opgesteld, welke op verzoek digitaal kan worden opgestuurd.

## Onze sponsors:

Wij zijn er trots op dat gedurende het jonge bestaan van het wedstrijdbasketbal zich al enkele sponsors aan WIK hebben verbonden.

Dit zijn:



**DA**  
Installatie  
06-24 30 75 64

Hier kunt ook Uw logo  
komen te staan

## WIK In De Pers:

### Nieuwe tenues voor winnende basketballers uit Rheden

RHEDEN – Het onder-12 team van WIK Rheden heeft nieuwe tenues dankzij sponsor Fluit Tweewielers uit Doetinchem. Groen-wit is de kleur van WIK en dat combineert perfect met het gele logo van de fietswinkel.

#### Dubbel feest

Trainer Simon Hageman: *"In deze mooie tenues voelen we ons sterker. Het speelt gewoon lekkerder in een professionele outfit."*

Het is zelfs dubbel feest voor het onder-12-team. Het team is dit competitiejaar prachtig gestart met al veel gewonnen wedstrijden. Dat zorgt ervoor dat ze bovenaan staan in de poule van 11 teams uit de regio. Hageman: *"Het team is vorig jaar begonnen en heeft zich mooi ontwikkeld. De jongens en meisjes groeien hard."*

#### WIK ook voor oud-basketballers

Basketball is ontzettend populair in Rheden. De basketbalafdeling van WIK is een paar jaar geleden gestart en groeit gestaag door. Ben je van huis uit ook basketballer en woon je in de buurt? Sluit je dan aan bij het basketbal in Rheden of Dieren als coach, scheids of kom zelf meetrainen. Op woensdagavond om 19.00 uur trainen de recreanten. Meer informatie: [www.wikrheden.nl](http://www.wikrheden.nl)



## BREAKING NEWS

Voor het U16 team is ook een tenue sponsor gevonden. Momenteel worden de laatste formaliteiten afgehandeld. We kunnen in ieder geval wel alvast vermelden dat ook de nieuwe sponsor uit het **juiste hout** gesneden is ;).

## Rabo ClupSupport

*Wij doen ook mee aan  
Rabo ClubSupport!*

Stem op ons vanaf 5 oktober

Ontdek hoe op [Rabobank.nl/clubsupport](https://Rabobank.nl/clubsupport)

Afgelopen nazomer en begin herfst was er weer de Rabobank ClubSupport van de Rabobank. Hiermee versterkt de Rabobank met een financiële prikkel de sportvereniging WIK om de sportieve doelen te realiseren. Rabobank ClubSupport is een landelijke actie waarmee de Rabobank 15,5 miljoen euro beschikbaar stelt voor het verenigingsleven.

WIK valt onder de regio Arnhem en omstreken. Hieronder is het WIK resultaat weergegeven: Helaas slechts 25 WIK stemmers. **Dat kan beter!** Wellicht dat er in 2024 weer een actie is dus nieuwe kansen voor WIK.

Hartelijk dank voor de stemmers (leden van de Rabobank) die op WIK hebben gestemd.

### WIK Rheden

#### Overig

27 maart 1950 is Christelijke Gymnastiekvereniging WIK opgericht. WIK staat voor Willen is Kunnen. Nu 70 jaar later is WIK nog steeds een gezonde vereniging met diverse sporten. Denk daarbij aan Turnen, Freerunning, Basketball, Judo, Kickboksen, Hip Hop en Karate

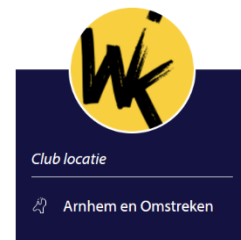
#### Ons doel

Vanaf 2025 moeten wij helaas een nieuw gebouw zoeken. Wij zijn nu aan het uitzoeken wat de opties zijn. Hiervoor zijn wij op zoek naar sponsors!

🏆 25 stemmen

€ € 300,65

Versterken van lokale gemeenschappen



## Rubriek Gevonden/Verloren/Kwijt:

Zijn jullie iets kwijtgeraakt of heb je iets gevonden tijdens de training of wedstrijd dan kun je hier je oproep laten plaatsen.



# THE FAST BREAK

Nr. 1 December 2023

## Gezocht:



We groeien niet alleen qua leden, maar ook, dankzij sponsors, de ballenvoorraad. Voor de leeftijdsgroepen U12, U14 en U16 hebben wij inmiddels een ruime hoeveelheid passende maten.

Om de ballen op te bergen zoeken wij voor de trainingszalen **2 stalen (afsluitbare) archief-/kantoorkasten** (nu moeten de trainers constant de ballen meeslepen, maar ook gaan onze spullen langer mee).

Ook zoeken we voor de **WIK wedstrijd klok** een opslag kist, koffer of kast.

Wie o wie kan ons hiermee helpen?? Stuur even een berichtje naar de redactie

## Puzzel:

Hier een eerste bijdrage vanuit de vereniging. Een woordzoeker gemaakt door Jurre (U12).

G	N	I	R	D	W	I	D
B	S	C	O	R	E	R	R
P	A	S	S	I	O	L	I
L	E	S	N	B	I	S	N
K	U	N	K	B	A	N	K
S	C	H	I	E	T	L	T
S	T	E	A	L	T	N	E
N	F	I	V	E	O	U	T

- Score - Dribbel - Five-Out (Streepje niet in woordzoeker)
- Basket - Schiet - Steal
- Bal - Bank - Pass
- Bord - Ring - Drinkt

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## Basketball Fundamentals:

We zullen in deze *The Fast Break* regelmatig wat basketball fundamentals bespreken.

De meeste basketballers vinden aanvallen (en scoren) het leukste van basketball. Als we bijvoorbeeld de zaal binnenkomen pakken we altijd een bal en gaan we schieten op 1 van de baskets om zodoende in een wedstrijd een hoger percentage te behalen.

Maar het is vaak niet het best aanvallende team dat wint!!!!

Wellicht een eye-opener, maar het is in de meeste gevallen namelijk het best verdedigende team dat de wedstrijd naar zich toetrekt.

Dit keer laten we met een paar tekeningen zien hoe je de **tegenstander met bal** moet verdedigen. Het allerbelangrijkste hierbij is je lichaamshouding en je positie ten opzichte van tegenstander met bal





Een paar punten van attentie:

- Zorg ervoor dat je goed door de knieën zakt (zie de eerste tekening). Je bent dan heel wendbaar (na flink wat oefenen.....)
- Oefen op je voetenwerk, want je moet natuurlijk wel de tegenstander volgen als hij van richting verandert.
- Des te beter je voetenwerk des te dichter je bij je tegenstander kunt staan.
- Probeer niet constant de bal weg te slaan, want dat resulteert vaak in een persoonlijke fout.
- Deze verdedigende houding vereist veel training (conditioneel en juiste houding); maar let op! in alle gevallen (als je dus dit hierboven nog niet goed beheerst):

**BLIJF ALTIJD TUSSEN JE TEGENSTANDER (MET BAL) EN DE RING/BASKET**, want anders heeft je tegenstander een vrije baan naar de basket.

\*\*\*\*\*+++++++\*\*\*\*\*

Voetnoot:

- Redactieadres: [arieberkman@gmail.com](mailto:arieberkman@gmail.com) (voorlopig)
- De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukjes te weigeren, aan te passen (zonder de strekking of inhoud geweld aan te doen).
- Ingezonden stukjes graag in Word aanleveren