

## **Lockdown verlengd**

Helaas is de nationale lockdown in verband met Corona met drie weken verlengd, tot en met 9 februari. Hierdoor zullen de basketbaltrainingen en -wedstrijden ook weer tot die tijd opgeschort worden.

Zoals jullie in de basketball.nl app waarschijnlijk wel hebben gezien, staan de eerste wedstrijden nu voor het weekend van 6/7 februari gepland maar die zullen, evenals de wedstrijden van het weekend 13/14 februari, naar juni verplaatst gaan worden. De reguliere trainingen zullen in dat geval ook tot de zomer doorgaan.

Ondanks het wisselende weer moedigen we iedereen aan om eventueel zelf buiten op basketbalveldjes met groepjes kinderen te oefenen, mits uiteraard begeleid door maximaal 2 volwassenen.

Hierbij een link naar de site waarop de openbare sportveldjes van Almere te vinden zijn:

<https://sportbedrijf.almere.nl/accommodaties/accommodaties-openbare-ruimte>

Bij deze ook een aantal trainingstips, om zelf mee aan de slag te gaan:



Individuele Basketball oefeningen 3 tot 4 keer per week:

Clip 1: Focus op Ball handling

<https://youtu.be/a6rPVGkGpds>

Clip 2: Focus op scoren, afgewisseld met defensive footwork

<https://youtu.be/C8eid1XQXXE>

[https://youtu.be/M1\\_2bJZxeF0](https://youtu.be/M1_2bJZxeF0)

Clip 3: Focus op je schot

<https://youtu.be/i-wFeDrth5o>

Drill 1: Balance Shooting; 20 keer aan iedere kant

Drill 2: Around the world; 5 series (tel de scores, probeer te verbeteren)

Drill 3: Slot to slot 3's; 5 keer, afgewisseld met 5 vrije worpen

Drill 4: Alternate Pull up jumpers; 5 keer 10 (vanuit verschillende hoeken)

4: Focus op conditie

Op een heel veld: ga heen en weer; op een half veld: dribbel tot de middenlijn en schiet ook vanuit de hoeken.

Stel en doel dat je kan halen in 25 schoten en doe dat 1 keer.

De tweede keer versnellen en stel een doel dat je kan halen in maximaal 18 pogingen.

En tot slot: de derde keer ga je op volle snelheid met een maximum van 12 schoten.



We hopen jullie in februari allemaal weer te zien!

## **Algemene Ledenvergadering**

De in de laatste nieuwsbrief aangekondigde ALV kan in verband met de aangescherpte corona-regels ook niet doorgaan. Zodra we een nieuwe datum kunnen plannen, volgt separaat nog een uitnodiging.

## **Ledenvoordeel van nieuwe sponsor: Autoradam**

Afgelopen week heeft Almere Pioneers een sponsorovereenkomst gesloten met Autoradam. Er zijn afspraken gemaakt waar alle leden van kunnen profiteren:

1. 20% korting op wasprogramma (en 10% voor Almere Pioneers)
2. Bij huur auto 10% korting en eerste 50 km gratis.

Per lid zal een waspas worden verstrekt. We geven zo spoedig mogelijk aan hoe we dat gaan doen nu we elkaar nog even niet bij de trainingen kunnen zien.



## Almere Pioneers sponsoren



## Help ons met SponsorKliks



Voor iedereen die Almere Pioneers een warm hart toedraagt is het mogelijk om de club GRATIS te sponsoren. Ga de volgende keer dat u iets online wilt kopen eerst naar [SponsorKliks](https://www.sponsorkliks.nl) en ga dan via deze website naar uw webwinkel.