UPDATE

handbalvereniging Orion

jaargang
2018 - 2019

ORION UNIVERSITEIT

Groeipijn

pagina 56

DE PLUIM VAN HET JAAR

Er is een nieuw item in het leven geroepen om een vrijwilliger of groep vrijwilligers extra in het zonnetje te zetten

pagina 46

IN GESPREK MET LYNN KNIPPENBORG

Wat heeft onze jeugd allemaal te vragen aan deze international?

pagina 28

EN VERDER IN DEZE EDITIE: OP BEZOEK BIJ DE PRO'S | OUDERS LANGS DE LIJN | EEN WEEKEND UIT HET LEVEN VAN EEN HANDBALGEZIN | KAMPIOENSFEESTJES | EN NOG VEEL MEER....

GENIET VAN HET HANDBALSPEL. GENIET VAN HET SAMENSPELEN MET JE TEAMGENOTEN. EN GENIET VAN ONZE LEVENDIGE EN GEZELLIGE VERENIGING

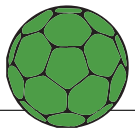
Loop op een willekeurige dinsdagavond de sporthal in Rucphen binnen en je Orion-hart gaat harder kloppen. Ik heb het voor de grap eens geteld en kwam totaal op zo'n 45 Orionnertjes die al rennend, dribbelend, springend en tikkend door de zaal renden. Een mooie groep energiebommetjes die vakkundig gedresseerd worden door onze fantastische trainers, die samen met de coaches uiteindelijk zorgen voor de enthousiaste sfeer binnen de vereniging.
En dat is ook terug te zien in deze editie van de update. In alle jaren dat ik betrokken ben bij het maken van de update heb ik nog nooit meegemaakt dat we 10 teamfoto's mogen plaatsen.
Het is mooi om te zien dat de vereniging leeft. En we mogen al onze vrijwilligers dankbaar zijn dat ze dit mogelijk maken. Sommige zitten in het bestuur. Anderen organiseren de schoolhandbaltoernooien, het gezelligheidstoernooi, de fietsvierdaagse of een andere activiteit. Maar we zien ook steeds meer ouders die zaalwachten houden, helpen bij het onderhoud van de kantine of assisteren bij het geven van trainingen. Een groter wordende groep vrijwilligers die ervoor zorgt dat Orion Orion is en blijft.

Om dit alles extra te benadrukken is er een nieuw item in deze update gekomen. DE PLUIM VAN HET JAAR. Met de pluim willen we elk jaar een vrijwilliger of groep vrijwilligers in het zonnetje zetten. De eerste pluim willen we geven aan het cleanteam. Niet iedereen zal weten wie dat zijn. En juist daarom verdienen ze deze pluim. Op de achtergrond zorgen deze groep vrijwilligers er elke keer weer voor dat de kantine en de kleedkamers schoon zijn. Onze dank is groot!!! Een ander nieuwe item dat we met trots presenteren is een interview met één van de speelsters van ons nationale team. Dit jaar hebben we Lynn Knippenborg geïnterviewd en haar bestookt met alle vragen die onze jeugd aan haar wilde stellen.

Uiteindelijk blijft de essentie van de update nog altijd overeind, zodat het nog steeds een blad voor en door de leden is gebleven. Als redactie willen we daarom graag alle coaches, Orion-leden, bestuurders en andere vrijwilligers die bereid waren om ons te helpen, bedanken voor hun inzet en creativiteit. Zonder jullie zou er geen Orion update zijn.

Veel leesplezier en een sportief 2019 toegewenst!

Met handbal-groeten,
De redactie van de Orion Update



Colofon

Clubblad "de update"
Handbalvereniging Orion

http://www.hvorion.nl/
orionr@handbal.nl

handbalkantine
Baanvelden 13
4715 RH Rucphen

Secretariaat
Nadine Hack-Jongeneelen
Toussaintlaan 48
4707 NB Roosendaal
orionr@handbal.nl

bestuur
voorzitter:
Martijn Buijs
06 - 10338045

secretaris:
Nadine Hack-Jongeneelen
06 - 2199 7630

penningmeester:
Anton Nieuwlaat
06 - 4636 8462

sponsorzaken:
Jur Smeekens
06-15683059

wedstrijdsecretariaat:
Barry Verbraak
06 - 1236 2998

Redactie update
Sander Buijs
Imke van den Brand
Mandy van den Brand
Nicole Koevoets
Loes Buijs

Technische commissie
Martijn Buijs
Barry Verbraak

Scheidsrechters Commissie
Menno Bentvelzen
06 - 57619480

Schoolhandbal
Conny Dirven
Ingrid Rokx
Corien Rokx

Fietsvierdaagse
Wim van Meel

Website / facebook
Barry Verbraak

Materiaalbeheer
Pieter Hack

Bar commissie
Bjorn van Beek

Halfords máákt je fiets

REPARATIE
MONTAGE
ONDERHOUD

KOM LANGS OF BEL VOOR EEN AFSPRAAK!

BISSCHOPSMOLENSTRAAT 43
4876 AH ETTEN-LEUR
076 501 77 30

HALFORDS

INHOUDSOPGAVE

2 Voorwoord
5 Inhoudsopgave
6 Trainingen
7 Orion kalender 2019
8 Het puntensysteem
9 Lid van orion
10 2018 In beeld
12 Gemengd F jeugd
14 Gemengd E jeugd
19 Gemengd D jeugd
20 Heren C jeugd
21 Dames B jeugd
22 Heren senioren
24 Dames senioren
26 Op bezoek bij de pro's
27 Oudste lid vs jongste lid
28 In gesprek met Lynn Knippenborg
30 Poster
32 De kinderpagina's
36 Schoolhandbaltoernooi
37 Jeugdkamp
38 Orion-universiteit: Mythes en feiten over training
42 Kampioensfeestjes
43 Column: henk van der sanden
45 Heerle toernooi
46 De Pluim van het jaar
46 Ouders langs de lijn
47 Column: de man van ooit
50 Het weekend uit het leven van een handbalgezin
51 Teamuitje Dames Orion
52 Fietsvierdaagse
53 Actielijst voor een oliebollenactie
55 Internationaal gezelligheidstoernooi
56 Orion-universiteit: Groeipijn

TRAININGEN

Binnen de handbalvereniging wordt er natuurlijk hard getraind. Iedere dinsdagavond is een echte Orion-avond, waarbij de gehele vereniging van jong tot oud komt trainen. Vrijdag is voor de bikkels die zich 2 keer per week in het zweet werken.

Tijdens het zaalseizoen, van begin oktober t/m half april, trainen we binnen in sporthal ‘De Vijfsprong’. Vanaf begin april t/m eind september, tijdens het buitenseizoen, wordt er buiten getraind op ons eigen buitenveld “Achter de Vijfsprong”. Hier is ook onze eigen kantine, waar de meeste activiteiten georganiseerd worden.

Team	Trainingsdag	Trainingstijd	Trainer	Coach
Gemengd F jeugd	Dinsdag en vrijdag	18.30-19.30 uur	Silvie Rokx & Famke Rokx Rob Smits	
F1				Patricia Eestermans Stanley vergouwen
F2				Loes Buijs
Gemengd E jeugd	Dinsdag en vrijdag	18.30-19.30 uur	Martijn Buijs Rob Smits Piet Damen	
E1				Martijn Buijs
E2				Piet Damen
E3				Ronald Voeten Sandra Nouws
Gemengd D jeugd	Dinsdag en vrijdag	19.30-20.30 uur	Johan Groen Martijn Buijs	Johan Groen
Jongens C jeugd	Dinsdag en vrijdag	19.30-20.30 uur	Demelza van Beek	Demelza van Beek
Meisjes B jeugd	Dinsdag en vrijdag	19.30-20.30 uur Breda	Roel Hagedoorn	Roel Hagedoorn
Heren Senioren	Dinsdag	20.30-22.00	Martijn Buijs Sander Buijs	Martijn Buijs Sander Buijs
Dames Senioren	Dinsdag	19.30-21.00 BRESS (Breda)	Bart Erich	Henny Trommelen Martijn Giltay

ROKX BOUWADVIES

www.rokxbouwadvies.nl info@rokxbouwadvies.nl

kalender

2019

JANUARI

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARI

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ergens tussen 29 februari en 09 maart

Jantje Beton

MAART

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Jantje Beton actie

2e Oliebollen actie

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7e laatste wedstrijd Zaalcompetitie

9e Mini-maxi training

12e Jaarvergadering

14e eerste wedstrijd veldcompetitie

MEI

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

15e Schoolhandbaltoernooi groep 4-5

JUNI

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10e gezelligheidstoernooi (2e pinksterdag)

16e laatste wedstrijd veldcompetitie

23e Heerletoernooi

28e jeugdkamp

JULI

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

VAKANTIE

AUGUSTUS

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4e tot 7 augustus

Fietsvierdaagse

31e start veldcompetitie

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

18e Schoolhandbaltoernooi groep 6-7-8

28 start Zaalcompetitie

OKTOBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

31e Pietentraining

Merchandise

ballenpomp
10
punten

Kniebeschermer
XS, S, M, L, XL
12
punten

coachbord 22
punten

Cap 15
punten

Hoodie met orion logo
XS, S, M, L, XL
25
punten

T-shirt met bedrukking
"HV Orion" 15
punten

T-shirt met
bedrukking in
eigen naam
20
punten

Keuze uit: oranje, blauw, groen, navy, rood, zwart
Maten: 128, 140, 152, 164, S, M, L en XL

Scheidsrechter
fluitje
4
punten

3
punten

Zweetbandje
(pols)

2
punten

11
punten

"HV Orion"
Handdoek

"HV Orion"
Shampoo

4
punten

LID VAN ORION

Hoe word je lid?

De benodigde aanmeld- en overschrijvingsformulieren staan op de site van Orion. Ga naar:

www.hvorion.nl
└→ Vereniging
└→ Lid worden

Het overschrijvingsformulier hoeft alleen ingevuld te worden als je de afgelopen 24 maanden lid bent geweest van een andere handbalvereniging. Deze overschrijving kunnen we digitaal invullen en moet daarna worden goedgekeurd door je oude vereniging als bewijs dat je daar geen betalingsachterstand hebt. De benodigde formulieren zijn ook tijdens de trainingen in sporthal De Vijfsprong te krijgen door ze aan je trainer te vragen. Ook verzoeken we je (of je ouders) om een machtigingsformulier voor het maandelijks innen van de contributie in te vullen. Ook die staat op de website. Het contributie-bedrag is lager als je deze betaalt via machtiging. Lever deze formulieren (volledig ingevuld!) samen met een pasfoto in bij je trainer, coach of bij het secretariaat.

Als je al lid bent?

Onze secretaris verzorgt ook de ledenadministratie. Als er iets in je situatie wijzigt (bij verhuizen, trouwen, rekeningnummer, nieuw telefoonnummer en/of e-mail adres) dien je dit aan haar door te geven. Dit kan via **orionr@handbal.nl**. Tijdens je lidmaatschap worden de belangrijkste zaken rondom de vereniging besproken in de ledenvergadering. Deze is elk jaar net na het zaalseizoen (meestal in april). In deze vergadering worden de bedragen afgesproken voor het volgende najaar en de eerste helft van het jaar daarop. Hierop kan je zelf invloed uitoefenen door op deze vergadering aanwezig te zijn en je mening te laten horen!

Als je wilt stoppen als lid?

Mocht je besluiten te stoppen bij Orion, moet je worden uitgeschreven. Afmelden moet je zelf doen bij onze secretaris. Ook daarvoor kan je het e-mailadres (orionr@handbal.nl) gebruiken, maar vergeet het ook niet tegen je coach, trainer(s) en teamgenoten te zeggen. Dat is natuurlijk wel zo netjes!

Afmelden kan het hele jaar door, maar door de regels van de overkoepelende bond (het NHV), wordt je daar pas op 30 juni uitgeschreven. Dit betekent dat als je in september besluit te stoppen, we nog voor het hele jaar bondscontributie af moeten dragen. Volgens de regels van Orion (het huishoudelijk reglement) moet deze nog te betalen bondscontributie voldaan worden door het afgemelde lid. Hiervoor zal je dus een contributienota van de penningmeester ontvangen. Hierop is 1 uitzondering: de bond hanteert een vrije uit- en overschrijvingsperiode van 1 juli tot en met 31 augustus. Als je je in die periode uitschrijft, hoeft er niet voor een heel jaar betaald te worden.

Het kan dat je je als lid af moet melden, maar dat je toch betrokken wilt blijven bij Orion. Ook daar hebben we ook oplossingen voor: na het spelende lidmaatschap kan je Vriend van Orion blijven, of als je nog wilt blijven trainen kan je Recreant worden. Dit laatste kan alleen als je 18 jaar of ouder bent.

En voor iedereen (lid of geen lid):

vrijwilligers in de diverse commissies om bijvoorbeeld activiteiten te organiseren of nieuwe leden te werven kunnen we altijd gebruiken!

timmerbedrijf
van agtmael

Uw adres voor het leveren en plaatsen van
kozijnen, deuren, ramen, trappen.

P.C.J. van Agtmael
Heimolendreef 34
4715 TC Rucphen
Tel.: 0165-343094
Tel.: 06-27478495
Fax: 0165-344920

2018 IN BEELD

SPELREGELAANPASSINGEN BIJ DE F-JEUGD:

- Speeltijd is 2 x 15 minuten.
- Een miniveld (20x12 meter) met minidoeltjes (2x1,60 meter).
- Er wordt gespeeld met een zachte bal.
- Elk team heeft 5 spelers op het veld (4 + wisselende keeper) en géén vaste keeper (iedereen mag keepen)
- Er wordt offensief verdedigd (niet aan de cirkel)
- Er wordt alleen op de eigen helft verdedigd
- Er mag niet gescoord worden vanaf de eigen helft
- Na een doelpunt wordt het spel hervat met het uitspelen van de bal door de keeper vanuit het doelgebied (zonder fluitsignaal), dus niet vanaf de middenlijn.
- Er is geen hoekworp; bal over de achterlijn is een uitworp (voor de keeper).
- Foutjes (zoals 2x stuit of meer dan 3 passen lopen) worden niet bestraft maar uitgelegd, waarna het balbezittende team verder gaat waar het was.
- Na afloop van een wedstrijd zijn er shoot-outs.

SPELREGELAANPASSINGEN BIJ DE E-JEUGD:

- Speeltijd is 2 x 20 minuten
- Elk team heeft 6 spelers op het veld (5 veldspelers en een keeper)
- Er wordt offensief verdedigd ; 3 verdedigers staan buiten de 9-meter (stippel)lijn (ook bij een vrije worp/spelhervatting)
- Er wordt alleen op de eigen helft verdedigd
- Minimaal 2 keepers per wedstrijd, welke maximaal 1 helft mogen keepen
- Na afloop van een wedstrijd zijn er shoot-outs.

F1 gemengd jeugd

Bestaand uit Nick, Nikki, Elize, Kane & Anna-Mae

Een erg leuk jong speels energiek team.
De ene is enorm speellustig de ander ietsjes minder maar ze hebben allemaal iets waar ze goed in zijn !!
Daarvoor zijn ze bij de club gekomen om het spel te leren kennen en om een leuke bezigheid te hebben. Ze zijn allen nog lerende wat handbal betreft ..

Ze staan iedere week weer paraat als er weer een wedstrijd is ..en wat hebben ze er dan zin in!
.

F2 gemengd jeugd

Kom hier, kom hier dan maken we PLEZIER!
Het motto van F2 is gelijk onze yell. Bij dit bijzondere team staat plezier maken voorop! Winnen of verliezen maakt voor ons niet uit, zolang iedereen maar plezier heeft.

We spelen met LEF (Leren, Energie, Fouten mogen maken) het motto vanuit het NHV. Iedereen doet wat hij/zij kan en wordt op zijn of haar eigen niveau uitgedaagd. Sinds het begin van het zaalseizoen bestaat ons team uit 6 spelers. We gaan de Competitie in met Lars, Roan, Steffie, Yvana, Maud en Zoë. Maud en Zoë zijn pas net lid en met open armen ontvangen in ons team. We zijn blij dat we een team hebben met 1 wissel. Wanneer er iemand niet mee kan doen zijn er altijd wel spelers vanuit het F1 team die ons willen versterken. We hebben 2 competitieteams, maar eigenlijk zijn we 1 F-team.

Wij bouwen aan een leuk en gezellig team waarin we veel plezier hebben! Mijn eerste jaar als coach, ik ben heel benieuwd naar wat het jaar gaat brengen. Op naar een top jaar!

MONACO

MONACO

E1 gemengd jeugd

Het coachen van de E1 is zoals coachen hoort te zijn; de grote lijnen uitzetten, soms wat bijsturen, kleine aanwijzingen en complimenten geven. En verder het team gewoon lekker laten gaan, want dat gaat bij de E1 fantastisch. Gaan met die banaan !

De E1 staat in de hoogste E-jeugd-klasse ingedeeld en als coach heb ik de luxe om met talentvolle handballers te werken. Dat betekent dat zijzelf in staat zijn een individuele actie te kunnen maken en dat het spelletje veelal vanzelf gaat. Tijdens de training moet een trainer nog werken, bij de wedstrijden mag ik als coach vakantie vieren. Hierdoor kan ik als coach achterover leunen en hen vanaf een afstandje observeren en bijsturen. Gaan met die banaan ! Onze E1 speelt met LEF; we 'Leren', spelen een snel spelletje met veel 'Energie' en durven 'Fouten te maken'. Dit laatste is belangrijk; zonder fouten durven maken kun je namelijk niet leren. De insteek is dat ieder eerst voor zijn of haar eigen kans moet gaan. Heb je de bal? Maak een actie, probeer wat je hebt geoefend tijdens de training en vooral … gaan met die banaan ! We spelen een spelletje op tempo, wat naast een productieve score ook veel spel- en kijkplezier oplevert. De wedstrijden zijn zoals ze zijn bedoeld; als een spelletje. Lol maken en wat uitproberen, het resultaat komt vanzelf. Gaan met die banaan !
Er is een goede mix van 'oud' en 'jong'. Het is fijn te zien dat de relatieve nieuwelingen al goed meegaan in het spelletje. Zij spelen met LEF en groeien bijna per week. Ook de meer ervaren spelers die vorig jaar al een hele competitie bij de E-jeugd hebben meegedraaid verdienen een compliment; zij nemen de nieuwelingen op sleeptouw, maar geven ook ruimte voor de nieuwelingen om zich te ontwikkelen. Het coachen gaat dan vanzelf; hebben we allemaal LEF? Gaan met die banaan !

E gemengd jeugd 2

Hoi mag ik jullie even voorstellen, de E2 van HV Orion. De groep bestaat uit 7 super fanatieke, gezellige jongens en meiden die er iedere wedstrijd en training weer voor gaan om zo goed mogelijk de clubkleuren van Orion te vertegenwoordigen.

Iris: Wordt met de wedstrijd beter en is nu al onmisbaar als stoorspeler in de defensie en vast aanspeelpunt bij de aanval.

Esmee: Is helaas geblesseerd geweest maar in de wedstrijden die ze gespeeld heeft, heeft ze al laten zien dat ze heel goed ziet waar de open ruimte zit zodat ze altijd aanspeelbaar is.

Daan: Super fanatiek en het lukt hem om bij het verdedigen sneller te wisselen tussen de aanvallers dan dat de bal overgegooid kan worden. Goed in steels en dan de snelle overgang van verdedigen en aanvallen.

Stein: Onze vaste kracht achterin en staat het liefste in het doel. Maar ook als aanvaller scoort hij geregeld een mooie goal.

Myron: De felheid zelf. Myron kom je als aanvaller wel 10 keer tegen. Ook een beetje duwen en trekken is wel aan Myron besteed. Kortom een speler die je overal voor kunt vragen.

Pjotr: Heeft overzicht over het spel en kan goed zijn medespelers vinden of de bal goed dribbelen vanuit de verdediging naar aanval. Bewaart de rust en vind handballen gewoon een super leuk spel.

Daniel: Eigenlijk een echte alleskunner. Of hij nu in het goal staat of in de aanval, hij is altijd fel en scherp en een echte bal-afpakker.

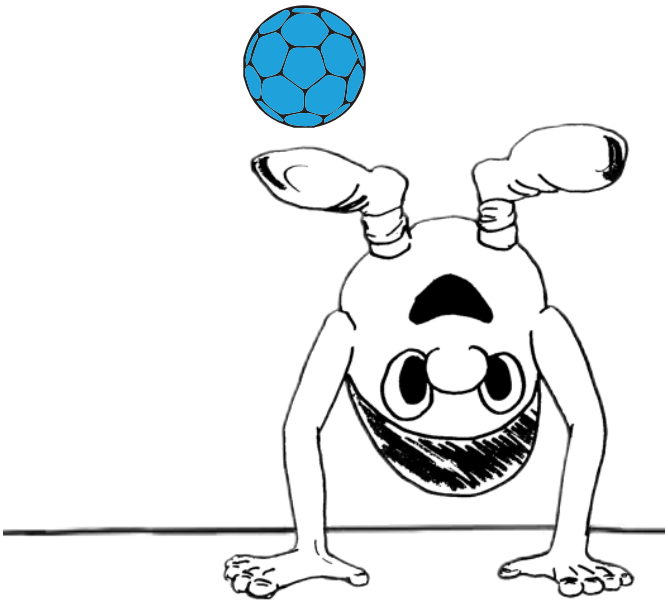
Kortom het team bestaat uit een perfecte mix tussen spelers die erin vliegen, felheid hebben en spelers die het overzicht hebben en de rust bewaren. Maar nog leuker: aan elkaar gewaagd zijn! Ik weet zeker dat deze toppers nog veel zullen leren en iedere wedstrijd en training weer een klein beetje beter worden.

Een trotse coach.
Piet

E gemengd jeugd 3

Het E3 team is een gezellig team met 5 meiden en 4 jongens. Ze komen allemaal uit de F-jeugd waarbij ze de eerste wedstrijden echt moesten wennen aan het grote veld. Het is mooi om te zien dat dit binnen een paar wedstrijden al weer de normaalste zaak v/d wereld is. Het team speelt erg leuk samen in zowel de verdediging als de aanval.

De kinderen worden ook aangemoedigd om zelf met ideeën en opmerkingen te komen om het spel te verbeteren. Maar het belangrijkste is dat we veel plezier hebben in het spel ongeacht of we winnen of niet. Ondanks dat ze vaak kleiner zijn dan de tegenstander en dus al het koosnaampje "de ukkies" hebben omarmt staan ze allemaal individueel en als team hun "mannetje".



SPORT 2000

BRUBA SPORT
ETTEN-LEUR / ST. WILLEBRORD

Dorpstraat 84
4711 NJ St. Willebrord
(0165) 386327

corne@bruba.nl

Bruba Sport in St. Willebrord is al jaren een goede sponsor van Orion en veel leden halen daar hun schoenen, handballen of sportkleding. Daarom heeft Orion goede afspraken met hen kunnen maken voor alle leden:

ALLE LEDEN VAN ORION KRIJGEN 10% KORTING OP ALLE AANKOPEN BIJ BRUBA SPORT !!!

S

SANDER BUIJS
interieur
architectuur

VERSTRAATEN

AUTOSCHADE

Kraaihei 17, 4715 RV Rucphen (Industrieterrein "De Nijverhei")
Telefoon 0165-382310 - www.verstraatenautoschade.nl

D gemengd jeugd

Dit seizoen zijn we gestart met een geheel nieuw D-team. Het team bestaat uit Juray, Vera, Meike, Brian, Brijana, Oscar, Sanne, Rachelle, NaomiElina en Domenico. Het is dan ook een geweldig team en het is fijn om te zien hoeveel plezier zij hebben tijdens de intensieve trainingsavonden en de spannende wedstrijden.

De tegenstanders in het buitenseizoen waren erg sterk en vaak 2e-jaars D, maar ons team heeft hier erg goed tegenstand tegen weten te bieden. We zijn zojuist gestart met het binnenseizoen. Alle spelers hebben hier erg veel zin in. Hierdoor is iedereen tijdens een wedstrijd erg fanatiek en gedreven. Dat duidt dus op meer zelfvertrouwen.

Het team coach ik met erg veel plezier en voorafgaand aan de wedstrijd geef ik iedere speler een extra uitdaging mee, de spelers proberen dit dan tijdens de wedstrijd te doen. Hierdoor zijn ze nog meer betrokken bij het team. Ook spelen zij erg goed samen en heeft ieder zijn eigen kwaliteiten die we dit seizoen verder gaan ontwikkelen.

Je merkt ook dat het handbalspel zijn vorm krijgt en ziet het ook terug in dit fantastisch team. Verder zijn de ouders erg betrokken en komen ze de kinderen bijna altijd aanmoedigen tijdens de wedstrijden.
Mijn dank hiervoor

Ook worden we dit seizoen extra gesponsord door Verstraaten autoschade te Rucphen. Hierdoor hebben de spelers en ikzelf een compleet trainingspak gekregen incl. sokken. Onze dank hiervoor. Al met al is het coachen fantastisch met deze kanjers en erg leuk om te doen!!
Op een fantastisch seizoen

Met sportieve groet,

Johan Groen
Trainer/ coach, D-team

FRIJTERS
AUTOMATERIALEN
Ook voor APK
RUCPHENSEBAAN 40 - 4714 RE SPRUNDEL - TEL. 0165 - 38 28 84
www.frijtersautomaterialen.nl

C heren jeugd

WBC staat voor West-Brabant Combinatie en is de naam waaronder de jongens C-Jeugd dit jaar speelt. Vanuit HV Orion bestaat het team uit Julian, Alex, Rick en Jesper. Samen met Sjoerd, Wouter, Olivier en Nick van United Breda én Kars, Kaj, Maikel en Simon vanuit Internos is het een leuk en gevarieerd jongensteam. Drie verenigingen, twaalf sportieve spelers, ouders/verzorgers en mijzelf als fanatieke coach die een spannend seizoen tegemoet gaan!

Op 24 augustus dit jaar stond de eerste gezamenlijke training op het programma. Na een kort praatje, praktische informatie en teamregels, hebben de ouders/verzorgers gelijk onder het genot van een kop koffie elkaar beter leren kennen. En ook de jongens hebben tijdens een korte training elkaar leren kennen. In hetzelfde weekend stond ook de eerste veldwedstrijd gepland waarbij iedereen aanwezig was en hebben we in de zon een leuke pot gespeeld.

Inmiddels zijn we een tijdje onderweg en is de groep een hecht team geworden. Iedere vrijdag trainen we gezamenlijk in Rucphen en bijna ieder weekend hebben we een wedstrijd. We hebben nu een aantal wedstrijden gespeeld en zijn we steeds meer als team aan het groeien. Sommige wedstrijden verliezen we op concentratie en kracht en andere winnen we door goed samenspel en individuele kansen. We weten het doel goed te vinden, al krijgen we helaas ook nog heel wat doelpunten om de oren. Maar dat geeft niets, want daar kunnen we allemaal op trainen!
Wat vooral belangrijk is, is dat we het allemaal leuk vinden om te handballen en iedere week met plezier op het veld staan! En dat we er met z’n allen een leuk seizoen van maken en ook volgend jaar lekker blijven ballen!

B dames jeugd

Vorig jaar zijn we een combinatie aangegaan met United Breda, omdat we in onze vereniging zelf te weinig meiden hadden in deze leeftijdscategorie. Ook United Breda heeft moeite om dames vanaf een jaar of 14 vast te houden bij de vereniging en daarom hadden we besloten de handen ineen te slaan. Waar we vorig jaar gestart zijn met 11 meiden en 2 trainers hebben we inmiddels ook alweer afscheid moeten nemen van een paar meiden. Waar de een niets meer om handbal gaf, was een ander weer een stuk ambitieuzer om hoger op te gaan spelen, waaronder mijn medetrainster Lotte.

Gelukkig is er een nieuwe trainer gevonden die net zo enthousiast is als Lotte: Vincent uit de Heren 1. Met een strak regime en ambitieuze plannen zijn de dames in Breda weer goed opgevangen. Vincent heeft door zijn enthousiasme nog een medetrainster gevonden: Zoë uit de Dames 2. Samen verzorgen zij vanaf heden de trainingen op vrijdag in Breda en geef ik training op dinsdag in Rucphen.

De vaste kern van vorig jaar is gelukkig nog steeds aanwezig: Famke, Anouk, Jessy en Silvie van Orion, Femke, Britt, Nikki en Anouk van Breda. Ondanks dat we maar met 8 speelsters zijn, krijgen we gelukkig regelmatig versterking van Eline en Anne die vanuit de dames A noodgedwongen vervroegd zijn doorgeschoven naar de dames senioren.

Ook dit jaar heb ik er weer heel veel zin in! Niet alleen de meiden, maar ook mijn collega-trainers en de ouders van de meiden zijn erg enthousiast! Ook dit jaar gaan we er met ons allen weer een leuk seizoen van maken met leuke wedstrijden en leuke teamactiviteiten. De oproep van Famke van vorig blijft dan ook staan: lijkt het je leuk om bij dit gezellige team aan te sluiten (ook al heb je weinig handbalervaring), kom meetrainen! Je bent van harte welkom!

Met sportieve groet,
Roel Hagedoorn

H senioren

kampioenuh!!!

Na afloop van een zeer succesvol seizoen in de 2e klasse met een kampioenschap als gevolg moest er toch weer wel even geschakeld worden in de aanloop naar en nieuw handbalseizoen 2018-2019.
Door dit kampioenschap volgde er een verplichte promotie naar de 1e klasse, oftewel veel wedstrijden en alleen maar sterke tegenstanders. De vraag die we ons allemaal stelden was of ons herenteam hier wel klaar voor was.

Als je dan meeneemt dat, vaste waarde Anton Nieuwlaat een stapje terug doet (recreant niveau) en dat doelpuntenmachine Siem van Oorschot genoodzaakt is om te stoppen vanwege een verhuizing naar Tilburg, dan moeten er toch wel even een paar lijstjes met namen gemaakt worden en alle hulplijnen worden ingeschakeld. Lang zag het ernaar uit dat het herenteam misschien wel helemaal teruggetrokken zou moeten worden uit de competitie. Dit is iets wat we allemaal natuurlijk niet willen want als herenteam ben je toch het boegbeeld van HV Orion en als dat uit elkaar valt is het maar de vraag of het ooit weer terug gaat komen.

Hulp kwam er. Vanuit Internos zijn Davey van Eekelen, Menno Bentvelzen en Jasper van Gils overgekomen. Verder zijn door het uit elkaar vallen van het A-jeugd team van United Breda/Orion ook Justin Sprenkels, Aurelien Oggier en Niels van den Luijtgaarden bij de Heren van Orion aangesloten. Om het 1e herenteam van United Breda te versterken spelen Igor, Thomas en Jasper in dit team op hoofdklasse-niveau mee, wanneer het kan keren zij terug naar de Heren van Orion om ons eigen team te versterken. Al met al hebben we nu spelers genoeg om de competitie door te komen alleen de vraag of het team klaar is voor de 1e klasse blijft bestaan.

Onder de bezielende sturing van Martijn en Sander Buijs wordt er door iedereen op dinsdagavond in de vijfsprong fanatiek getraind. Toen kwam de 1e competitiewedstrijd, thuis in de vijfsprong tegen Witte Ster. We weten nog steeds niet hoe maar deze 1e wedstrijd terug in de 1e klasse (het niveau waar de Heren van Orion jarenlang verdienstelijk hebben gespeeld in het verleden) werd met 1 punt verschil gewonnen. Zouden we dan toch meekunnen?? Vroeg iedereen zich af.
Helaas bleek de wedstrijden hierna dat dit niet zo was en werden we even goed op onze plek gezet met een aantal flinke en vaak kansloze nederlagen. In de breedte zijn de Heren van Orion nog lang niet toe aan het 1e klasse niveau. Iets waar we ons ook helemaal niet voor hoeven te schamen gezien de vele spelerswissels en de aanvulling met een aantal vaak nog onervaren jeugdspelers.

Het doel voor de rest van het seizoen is duidelijk: De boel bij elkaar houden! Alleen door veel trainen en wedstrijden met elkaar spelen raken we aan elkaar gewend en op elkaar ingespeeld. Het motto luidt dan ook dat we liever met 10 doelpunten meer verliezen dan dat niet iedereen zijn speelminuten gemaakt heeft. En als het dan allemaal een beetje mee zit, dan kunnen we de 2e helft van het seizoen nog wel links of rechts een wedstrijdje winnen. De gezelligheid en het spelplezier zijn voor de Heren van Orion toch echt wel het belangrijkste en we zien dit jaar dan ook vooral als een opbouwjaar naar de komende seizoenen.

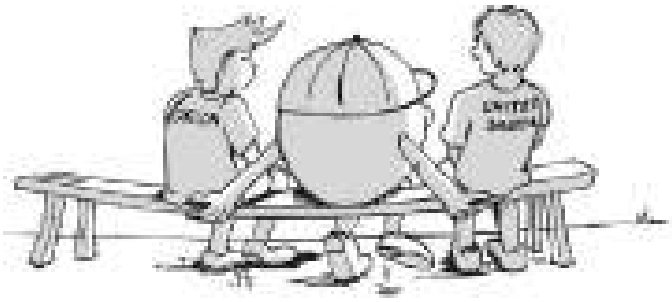
Bouwbedrijf

Gebr. Nouws bv

Ettenseweg 1 4714 SZ Sprundel
Tel. 0165 - 384679
www.bouwbedrijfgebroedersnouws.nl

D dames senioren

Afgelopen seizoen zat er bijna een kampioenschap in voor de dames van Orion/United Breda. Tot de laatste drie wedstrijden was het spannend. Uiteindelijk de 3e plek behaald, waar we heel blij mee waren. Het was vooral een heel gezellig seizoen. Het klikte goed tussen beide ploegen. Enige nadeel was, dat we met zoveel dames waren, dat er ook veel wissels op de bank zaten. Dat betekende minder speelminuten. Maar de coach heeft er voor gezorgd dat iedereen aan de beurt kwam. Wat ook lastig was voor haar, met al die plekken vullen op het veld en met de persoonlijke voorkeuren van iedereen.



Ook dit seizoen zullen de dames van Orion en United Breda samen een team vormen. Er zijn momenteel zoveel dames dat er 2 teams gevormd kunnen worden: Ds3 en Ds4. Er zullen zowel wedstrijden in Breda als in Rucphen gespeeld worden. Trainen doen we weer in Breda in sporthal de Bress.

We hebben er weer veel zin in komend seizoen en hopen weer te gaan knallen!

PLUS Manniën

geeft meer

Raadhuisplein 12
4715 CN Rucphen

prima

huishoud en speelgoed

da

THE READ SHOP

OP BEZOEK BIJ DE PRO'S

OUDSTE LID vs JONGSTE LID

Pieter Hack

Zoë Wijnings

Hoe oud ben jij?

P 37 jaar

Z 6 jaar

Sinds wanneer zijn jullie al lid van Orion?

P 2003

Z Ik ben lid sinds eind augustus 2018

Waarom heb je voor de sport handbal gekozen?

P Ik zocht destijds een nieuwe uitdaging in de sport. Een van mijn beste vrienden Anton Nieuwlaat handbalde toen al bij Orion en zo ben ik erin gerold en eigenlijk nooit meer weggegaan.

Z Ik ben een keer met Yvana naar een training geweest en ik vond het super leuk. Na een paar proeflessen ben ik lid geworden.

Heb je ooit een andere sport beoefend?

P Vanaf een jaar of 8 tot ongeveer 25 jaar heb ik bij THOR aan atletiek gedaan

Z Nee, alleen met zwemles mijn A en B diploma gehaald.

Heb je familieleden die handballen?

P Ja, mijn vrouw Nadine en schoonzusje Rosaline, die in het damesteam van Orion spelen.

Z Nee, ik ben de enige.

Wat wil je later worden / wat is je beroep?

P Ik ben projectleider in de bouw

Z Dat weet ik nog niet

Wat is je lievelingssport (op handbal na)?

P Naast handballen doe ik in de zomermaanden vaak wielrennen en mountainbiken en met mijn gezin lange wandelingen maken. Op tv volg ik graag alles, met name schaatsen, de tour en formule 1.

Z Zwemmen

Wat vind je het leukst aan handbal?

P Ik heb vanjongs af aan atletiek gedaan. Deze sport doe je natuurlijk ook wel in competitieverband maar uiteindelijk blijft dit een individuele tak van sport. Het leuke aan handbal is, is dat je het samen doet (de ketting is zo sterk als de zwakste schakel). Het is een teamsport waarbij je tijdens een wedstrijd van elkaar afhankelijk bent en het dus ook echt niet zonder elkaar kunt beoefenen.

Z Het leukste vind ik samen met de andere kindjes dribbelen met de bal en een partijtje spelen, Wedstrijd heb ik nog niet gedaan.

Ik doe de groetjes aan...

P Alle orionleden!

Z Ik doe de groetjes aan Maud en Yvana en aan mijn trainer Rob.

IN GESPREK MET....
LYNN KNIPPENBORG

Onze vereniging is groot fan van ons nationale dames- en herenteam. We zijn dan ook al meerdere malen in grote getalen gaan kijken naar een van de wedstrijden. Elke keer helemaal uitgedost in het oranje. En natuurlijk na de wedstrijden hopen dat we een selfie mogen maken met de heren of dames! Handtekeningen op elke foto en later op tv kijken of je jezelf kunt terugvinden in de beelden. Daardoor kwam het idee om een interview te houden met één van de spelers. Dit is gelukt!
Lynn Knippenborg heeft haar tijd beschikbaar gesteld om al onze vragen te beantwoorden. Onze jeugdleden hebben tijdens de training hun vragen aan Lynn kunnen inleveren aan de trainers. Hiernaast kan je al haar antwoorden lezen!

Fun Facts
over lynn knippenborg

Geboortedatum:	17 januari 1992
Lengte:	175 cm
Positie:	middenopbouw
Nummer:	11
Eerste interland:	22-11-2012: Rusland – Nederland
Aantal interlands:	90
Aantal doelpunten:	116
Huidige club:	TTH Holstebro (Denemarken)
Vorige clubs:	* Buxtehuder (Duitsland) * Vipers Kristiansand (Noorwegen) * Dalfsen

Hoe oud was je toen begon met handballen?
Ik was 5-jaar oud toen ik ben begonnen met handballen bij HV Pacelli

Waarom heb je gekozen voor handbal?
Mijn zus handbalde al, dus ging ik ook automatisch op handbal.

Hoeveel uur ben je per week bezig met handbal?
Het ligt eraan hoeveel wedstrijden je in de week speelt, dat is elke week anders. Maar gemiddeld 16-18 uur in de week.

Moet je nog werken naast de handbal? En zo ja: wat doe je dan? Zo nee: wat zou je willen doen?
Momenteel doe ik niets naast het handballen. Wel geef ik af en toe training(en) bij de jeugd. Als ik niet zou handballen zou ik graag als fysiotherapeut willen werken. Vorig jaar zomer ben ik namelijk afgestudeerd. Ik kan natuurlijk niet mijn hele leven handballen, dus moet ook iets achter de hand hebben als ik straks stop met handballen.

Wie is jou grote voorbeeld?
Vroeger wilde ik altijd net zo goed worden als Maura Visser of Anita Gorbicz. Het is daarom ook extra leuk om met Maura samen te spelen in het Nederlands team.

Welke club vind je het leukst om bij te spelen?
Lastige vraag, omdat ik bij elke club waarbij ik gespeeld heb erg veel (handbal)plezier heb gehad. Maar als ik er toch één moet kiezen was het denk ik bij Dalfsen. Bij Dalfsen trainden we namelijk hard en veel maar waren mijn teamgenoten ook echt vriendinnen. Dus naast het handballen deden wij ook veel buiten het handbal om veel dingen met elkaar. We waren een echt vriendinnenteam maar presteerde ook goed samen in het veld.

Welke medaille betekent het meeste voor je?
De zilveren medaille die we hebben gewonnen op het WK in Denemarken.

Hebben jullie met de meiden bepaalde rituele voor de wedstrijd? Zoals een yell of dat je allemaal eerst je linkerschoen aantrekt?
Jazeker, we hebben een gezamenlijke yell bij het Nederlands Team. Dat zijn er eigenlijk meerdere:
1. " Waar vechten we voor: GOUD"
2. "Letsss FIGHT of letsss GO"

Verder heeft iedereen zijn eigen rituelen. Zelf heb ik er niet echt één, al eet ik graag voor een wedstrijd pasta pesto.

Vind je wedstrijden spannend? Ben je zenuwachtig voor een wedstrijd?
Over het algemeen ben ik niet echt zenuwachtig voor een wedstrijd. Tenzij het echt een belangrijke finale wedstrijd is, dan voel ik toch wel gezonde spanning. Maar het geeft ook echt wel een kick als je mag spelen voor een arena met heel veel mensen.

Is er een ontgroeningsritueel voor je debuut bij het Nederlands dames team?
Bij het grote oranje hebben we geen ontgroeningsritueel. Na de wedstrijd word je even in het zonnetje gezet en krijg je een oorkonde uitgereikt. Bij jong oranje destijds moesten de debutante het Wilhelmus zingen.

Hoe ging je eerste wedstrijd bij het Nederlandse Dames Team?
Mijn eerste interland was op 22 november 2012 tegen Rusland. Alweer bijna zes jaar geleden. We waren op een toernooi in Oekraïne. Ik weet nog goed dat ik toen heel zenuwachtig was en een meisjesdroom in vervulling ging. Ook pikte ik mijn eerste interland doelpunt mee, een moment om nooit te vergeten.

Worden er geintjes uitgehaald binnen het team?
Jazeker, naast het harde trainen is er ook af en toe tijd voor een grapje. Zeker als je lang samen bent zoals tijdens een EK of WK. Mij laten ze bijvoorbeeld vaak schrikken omdat ik altijd heel hard moet gillen als iemand mij laat schrikken…..

Wat is je favoriete eten?
Mijn lievelingseten is sushi of de eigen gemaakte zuurkoolschotel van mama. Maar voor een wedstrijd eet ik het liefst pasta pesto.

Heb je nog andere hobby's?
Jazeker, ik ga graag winkelen, op vakantie of leuke dingen doen met familie en vrienden.

Wat is je favoriete muziek?
Eigenlijk luister ik van alles en heb ik niet echt een favoriete band of zanger/zangeres.

Mogen we je handtekening?
Jazeker, als jullie een keer bij een wedstrijd van het Nederlands Dames team komen krijgen jullie allemaal een handtekening.

11
Coco
from
Ghan
10
HAANDHER

TTH
HOTELS

Kinderpagina

Kan jij de 10 verschillen vinden?

MOPPENTROMMEL

Onder de douche

Een erg domme handballer staat na de wedstrijd onder de douche met een paraplu!. Waarom doe je dat?" vraagt een teamgenoot. Dan antwoordt deze: ik ben mijn handdoek vergeten!"

Is het al rust?

Hoeveel is het geworden met de wedstrijd, vraagt een meneer. Het is 0-0 geworden, meneer. Antwoord de mevrouw.
En hoeveel stond het na de eerste helft?

Scheids

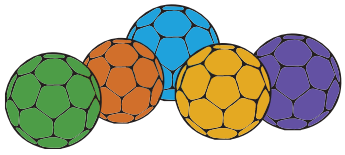
"Hoe heet uw hond?" vraagt de keeper aan de scheidsrechter. "Ik heb helemaal geen hond." Antwoord de scheidsrechter. Keeper: "Wat verschrikkelijk! Blind en toch geen hond!"

Koeien

Waarom mag er nooit een koe bij het handbalveld staan?
- Want hij zegt alleen maar boe!!

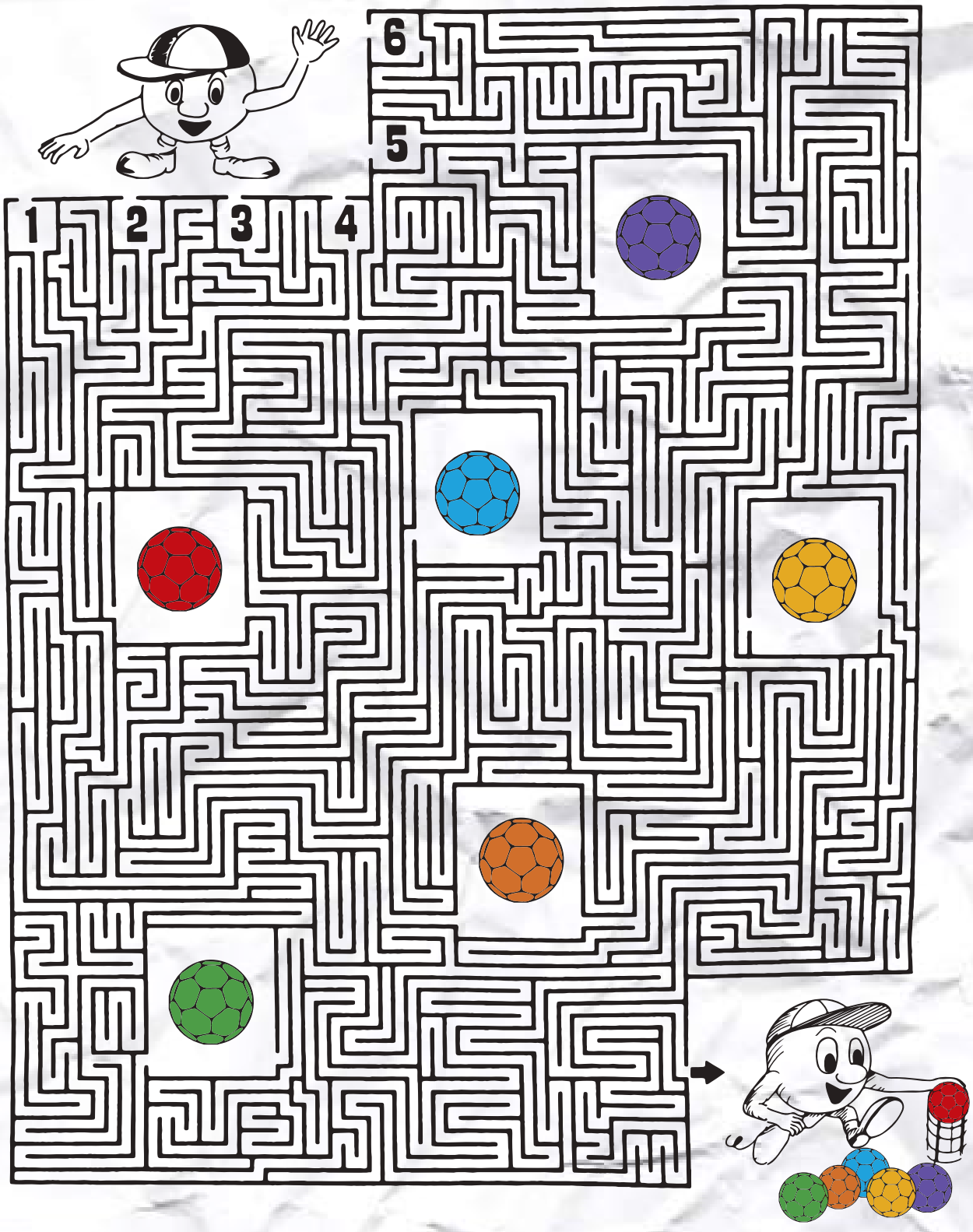
ZOEK DE BALLEN !!

Iemand heeft de ballencontainer omgegooid en alle ballen zijn door de hele update gerold.
Hieronder liggen er al 5. Kan je de andere 34 ballen vinden?

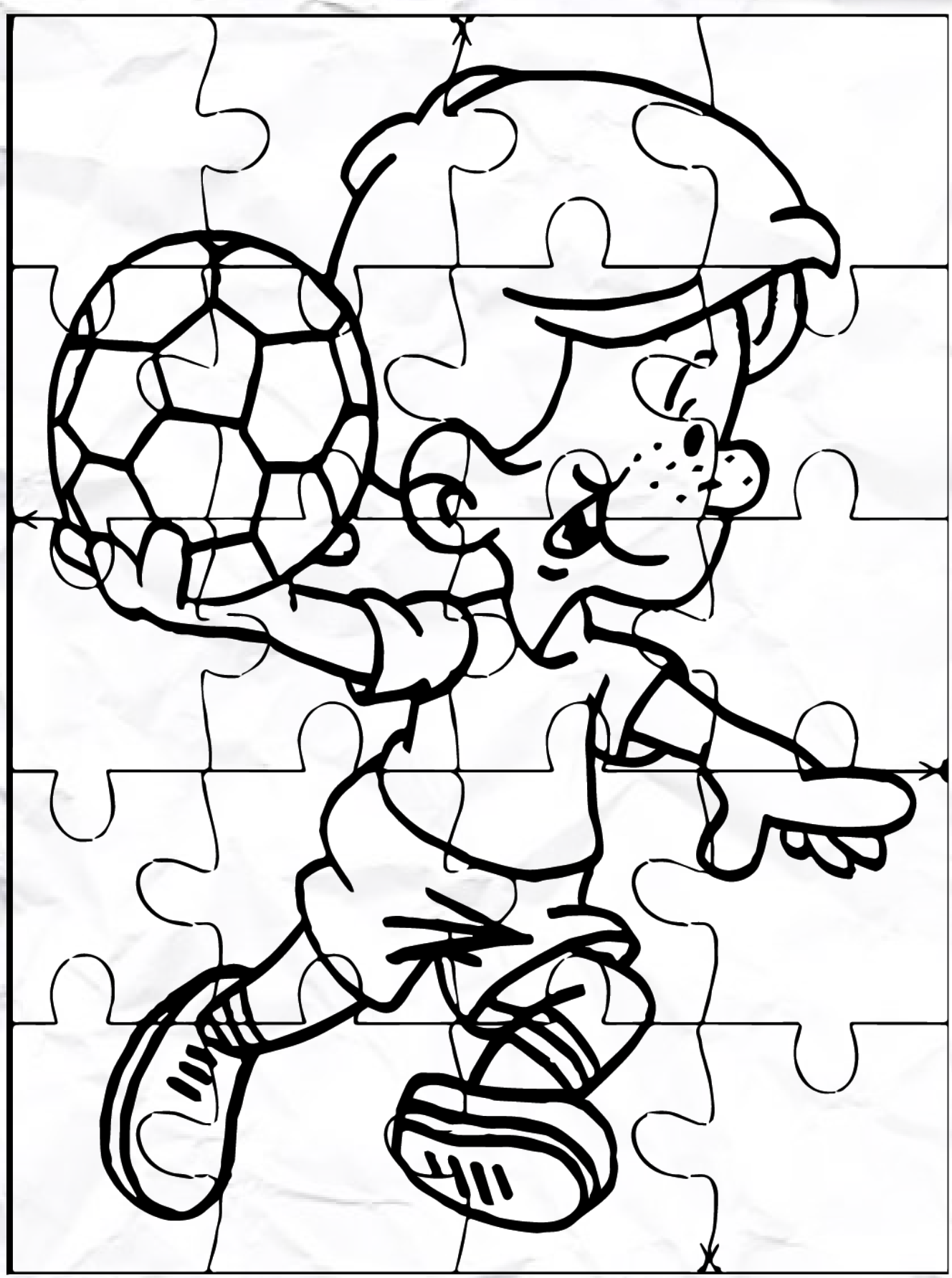


Kinderpagina

Ons Orionnneke is zijn handballen kwijt!
Welke weg moet hij nemen om zoveel mogelijk handballen te vinden?



Knip deze puzzel helemaal uit en maak je eigen handbalpuzzel



SCHOOLHANDBALTOERNOOI

groep 4 & 5

In mei deden wij mee aan het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 4 en 5 van de gemeente Rucphen.
Ons team heette de Vuurdraken en we waren met Siem, Menno, Marijn, Raf, Beau , Wouter, Daan en Maud.
Raf was een super keeper, Siem en Menno konden goed storen en ook veel punten scoren, Marijn, Beau, Wouter, Daan en Maud waren moeilijk te passeren in de verdiging en konden ook af en toe scoren.

Doordat we alle wedstrijden konden winnen werden we Kampioen. We waren super Blij!

groep 6, 7 & 8

Hallo allemaal, ik ben Vera Buijs en ik heb dit jaar (2018) samen met mijn team het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 6-7-8 gewonnen.
In ons team zaten vooral vrienden en daarom hadden we hadden niet verwacht dat we dit toernooi zouden gaan winnen. Ons team bestond uit: Vera Buijs (handballer), Bryan de Bot (handballer), Domenico Jansen (werd later handballer), Tijn Coppens, Senna Heeren, Liz Heeren, Esmee Spruijt, Linn van Overveld

Onze eerste wedstrijd was gelijk een van de moeilijkste tegen allemaal handballers uit St. Willebrord. Toen we die hadden gewonnen hadden we een teambespreking en ik kondigde aan : “nu we deze wedstrijd hebben gewonnen zijn we kampioen!” maar dat bedoelde ik alleen maar als grapje. Daarna ging het heel goed en wonnen we alles dik totdat…… In de kruisfinales het jongensteam van onze school (die ons ook alle wedstrijden hadden toegejuicht) ook alles had gewonnen. En je raad het vast al daar moesten we tegen. We hadden van tevoren al gezegd dat het moeilijk zou worden om te gaan winnen maar we gingen gewoon ons best doen. Het werd eerst 1-0 voor de jongens en toen 1-1. Daarna 1-2 voor ons en het beef heel erg spannend want toen werd het 2-2 en het eindigde in een 2-3 voor ons! We waren echt zoooooo gelukkig! En toen nog de finale, ook tegen onze school maar dan tegen groep 6 en die wonnen we ook heel dik! En toen hadden we een mooie 1e plek. En we waren dolgelukkig!

JEUGDKAMP

Wat vonden kinderen er eigenlijk zelf van? !

Een 'korte' samenvatting van Femme Voeten: We kwamen aan. En iedereen ging zijn luchtkussen opblazen. Daarna werden de groepjes bekend gemaakt en gingen we een vlag maken. Toen gingen we naar het bos en daar moesten we iedereen met een muziekinstrument vinden. Het was heel moeilijk, vooral de meneer met de gitaar. Daarna gingen we terug naar de tenten en gingen we marshmallows roosteren. En natuurlijk heeeeel laat slapen!

De volgende morgen dachten we dat we brokkenpap moesten eten. Gelukkig kwamen er net op tijd knakworstjes. Dus kregen we gelukkig broodje knakworst. Na het eten gingen we onszelf insmeren en spelletjes spelen. Daarna gingen we naar het buitenzwembad van Laco om te zwemmen. Toen we weer terug bij het kamp waren gingen we friet eten. 's Avonds werden er weer marshmallows geroosterd en om 12 uur ging iedereen naar bed om te slaaaaapen. Zondag hebben we nog even gehandbald en daarna werden we opgehaald door papa en mama. Er was nog een uitreiking voor het vinden van de goudklompjes enz.
Groetjes Femme

*Naast alle leuke, luchtige en grappige items in deze jaarlijkse update heeft de redactie ook altijd oog voor de verdieping van belangrijke onderwerpen die doorgaans onderbelicht blijven. In de rubriek **"Orion Universiteit"** behandelt Martijn Buijs een interessant onderwerp vanuit zijn vakgebied als fysiotherapeut.*

MYTHES EN FEITEN OVER TRAINING

Over het geven van (handbal)training bestaan vele meningen en inzichten. Veelal berusten deze op eigen ervaringen en persoonlijke voorkeuren van spelers, trainers en coaches. Dit komt mede omdat er door de complexiteit van individuele spelers, de dynamiek binnen teams en tussen spelers en trainers/coaches nog weinig 'bewezen' is. De laatste jaren krijgen we dankzij de wetenschap wel meer inzicht in deze materie, waardoor sommige van onze 'oude' ideeën een mythe blijken te zijn. Achtereenvolgens worden diverse mythes en feiten over (handbal)training beschreven, gebaseerd op het boek "Kracht en coördinatie" van Frans Bosch.

MYTHE

Mythe; hoe uitgebreider de instructie, hoe beter

Wat er in een beweging gebeurt is complex en de analyse van de beweging is bijgevolg ook complex. Dat betekent echter niet dat de informatie die de lerende moet krijgen ook complex moet zijn. Hoe eenvoudiger de informatie wordt aangeboden hoe effectiever het leerproces. De eenvoudige 'keep it simple and stupid' (KISS)-verpakking van de feedback is daarom en wezenlijk aspect van het kwalitatieve aspect van de feedback.

Boodschap; KISS ('keep it simple and stupid'). Een goede trainer praat niet veel; die laat zijn oefeningen het werk doen.

MYTHE

Maximale kracht is belangrijk voor sportprestaties

In ons taalgebruik beschrijven we dat iemand een 'krachtig' schot heeft of denken we dat de kracht bepalend is voor de hoogte van een sprong(worp). Echter, wordt het belang van (maximale) kracht voor sportprestaties vaak grenzeloos overschat. Bij de meeste sporten wordt de maximale kracht namelijk niet aangesproken. Met dominante arm gooi je zeker twee keer zo ver dan met de andere arm, terwijl het krachtsverschil vaak maar 5-10 % is. Door geïsoleerde krachttraining van je bovenbeenspier op een fitnessapparaat ga je mínder hoog springen en de schotkracht van een handballer wordt vergroot door middel van training met een lichtere bal. Het trainen met een zwaardere bal zorgt juist voor een verlaging van de schotsnelheid. Dat komt omdat bewegingen complex zijn en de prestatie afhankelijk is van een juiste coördinatie; de grootte van de krachtsproductie is niet langer de belangrijkste factor, maar de timing van de krachtsinzet. Zoals het er bij een orkest niet om gaat wie het hardst speelt, maar gaat het erom om alle instrumenten op elkaar af te stemmen in tempo en volume. Een mooi voorbeeld is te zien bij het hoogspringen; deze atleten zijn dun en weinig gespierd, maar kunnen bij hun laatste afzet een maximale belasting op hun sprongbeen ontwikkelen van 10x hun eigen lichaamsgewicht.

Boodschap; een sporttechnische vaardigheid wordt bepaald door de juiste timing en intensiteit van de aansturing (coördinatie) en niet door de maximale kracht. Dosering van de kracht is dus een onderdeel van motorische programma's en kan dus niet los gezien worden van de coördinatie. Krachttraining = een verzwaring van de techniektraining en dient dan ook altijd in de context van een sporttechnische vaardigheid te worden aangeboden.

FEIT

Coaches en ouders moeten minder vaak ‘oplossingen’ roepen naar de spelers

Het beheersen van een motorische vaardigheid betekent dat er een duurzame verandering is in het bewegingsarsenaal van een speler; dus geen tijdelijk trainingseffect. Een speler moet uitgedaagd worden om verschillende mogelijkheden te ontdekken (bijvoorbeeld; kan ik iemand wel of niet aanspelen). Het is echter verleidelijk als coach of ouder om de speler te willen helpen door een ‘oplossing’ aan te dragen; “speel de bal naar Pietje” of “gooi op het doel”. Dit lijkt soms een goede oplossing te zijn op dat moment en soms zelfs met resultaat, echter zijn dit ‘cognitieve noodoplossingen’; de gemaakte keuze is niet beheerst, maar was een tijdelijke noodoplossing. De gedane vaardigheid is niet duurzaam verankerd in het motorisch programma, maar was even een ‘schijnsucces’. Leerprocessen gaan helaas veel langzamer dan men denkt; “what you see is nót what you get”.

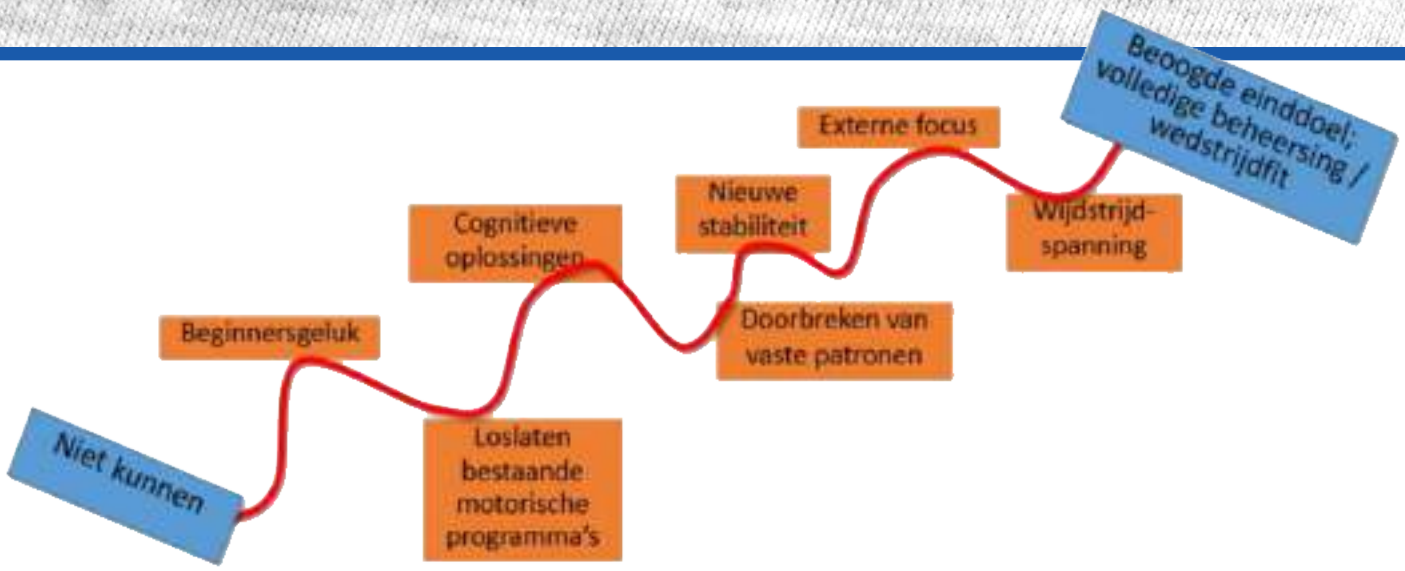
Boodschap: snel succes op het gebied van motorisch leren is vaak schijnsucces; het heeft meer te maken met beginnersgeluk (de eerste keren) of een snelle cognitieve noodoplossing (door iemand bedacht), dan met het duurzaam verankeren van nieuwe beweegstrategieën. Stimuleren, uitdagen en enthousiasmeren van spelers mag, echter moeten ze zelf kiezen; fouten horen ook bij een leerproces. Een goede coach (en ouder) houdt dan ook z’n mond.

MYTHE

Mythe; hoe uitgebreider de feedback, hoe beter

Motorisch leren is gebaseerd op het koppelen van feedback aan beweging. Echter blijkt dat de eigen ervaren feedback vanuit de prestatie (wordt mijn worp gevangen) en het eigen lichaamsgevoel hierin superieur zijn ten opzichte van gedetailleerde mondelinge feedback. Eén van de grootste gevaren van het geven van mondelinge feedback is dat er door de overvloedige feedback geen oriëntering meer is op het zelflerende vermogen, maar op het onmiddellijk willen opvolgen van de feedback. In dat licht gezien zijn die leerlingen die in het leren van een bewegingsvaardigheid voortdurend op zoek zijn naar de input van de docent wellicht minder zinvol bezig dan de student die minder goed oplet wat de docent allemaal aandraagt en wat meer experimenteert. "Leergierig" mag niet verward worden met "feedback honger". Na het uitvoeren van de beweging moet een lerende meer geïnteresseerd zijn in wat hij/zij zelf ervaren heeft aan de beweging, dan in wat de deskundige ervan vindt (‘feedback honger’ is een gedrag dat je vaker kunt zien bij meisjes dan bij jongens, of lijkt dat maar zo?).

Boodschap; een goede trainer praat niet veel; die laat zijn oefeningen het werk doen. Als een speler minder luistert naar de trainer, maar wel zelf experimenteert is dat zo slecht nog niet …



Figuur (1); prestatieverbetering is niet eenvoudigweg gelijk te stellen aan een leerproces.

MYTHE

Je traint pas goed als je spieren branderig aanvoelen

Vele ideeën over krachttraining komen van oudsher uit de fitness- en bodybuildwereld. Hierbij moet de oefening langzaam en vele malen worden herhaald over een groot bewegingstraject, zodat op den duur de spieren 'gaan verzuren'. Dit is herkenbaar wanneer je bijvoorbeeld vaak achter elkaar op je tenen gaat staan, zodat je kuiten gaan 'branden'. Het doel van deze oefeningen is om meer spiermassa te krijgen, maar niet om een betere sportprestatie weg te zetten. Sterker nog; door het selectief versterken van een enkele spiergroep wordt de schot- of sprongprestatie zelfs minder! Krachttraining binnen de sportspecifieke setting heeft niets te maken met fitness (zoals ook bij bodybuildtraining), maar met motorisch leren; sportspecifieke krachttraining is techniektraining onder verhoogde weerstand.

Boodschap; de krachttrainingsprincipes vanuit de bodybuildwereld zijn bedoeld om grotere spiermassa te krijgen, maar niet om een betere sportprestatie te krijgen. Bij handbalspecifieke krachttraining zijn coördinatie en kracht geen losstaande eigenschappen en moeten dus gezamenlijk getraind worden.
Krachttraining = techniektraining met weerstand.

MYTHE

Een prestatieverbetering is een teken dat er iets geleerd is

Het beheersen van een motorische vaardigheid betekent dat er een duurzame verandering is in het bewegingsarsenaal van een speler; dus geen tijdelijk trainingseffect. Wil er sprake zijn van motorisch leren, dan moet het geoefende beklijven. Bij het aanleren van een motorische vaardigheid gaat het dan niet om het onmiddellijke effect van de oefening op de prestatie, maar om de gevolgen op langere termijn. Het leren van motoriek verloopt namelijk niet volgens een rechte stijgende lijn (van weinig beheersing naar gaandeweg meer beheersing en naar optimale prestatievaardigheden), maar volgt veelal een ogenschijnlijk onlogische kronkellijn. Een chaotisch traject waaruit op een gegeven moment een bewegingspatroon ontstaat dat tegelijk stabiel (duurzaam) en flexibel (mogelijk tot contextafhankelijke aanpassingen) is. Hierbij kan de vaardigheid gedurende het leerproces zelfs tijdelijk achteruit gaan (zie afbeelding).

Boodschap; een prestatieverbetering is eenvoudigweg niet gelijk te stellen aan een leerproces. Het duurt vaak jaren eer een goede techniek, zoals een schijnbeweging, beheerst wordt. Je kent ze wel; de speler die al snel effect heeft van een aangeleerde schijnbeweging en deze altijd blijft herhalen; de spelers zit dan gevangen in zijn vaste beweegpatroon. Hij ging even snel vooruit, maar wordt later weer ingehaald in zijn ontwikkeling door de medespelers. Beheersing betekent namelijk ook dat je de beweging kunt variëren en aanpassen afhankelijk van je tegenstander.

AUTOBEDRIJF A. WOESTENBERG V.O.F.

Rucphensebaan 60, 4714 RE Sprundel
Tel. 0165 - 342197

BOVAG

* Veiligheid
* Betrouwbaar
* Garantie
* Professioneel
* Kwaliteit
* Veelzijdig

* Onderhoud en reparatie alle merken personenauto's en bedrijfswagens
* A.P.K. keuringen
* Ruitreparatie
* Schadereparatie
* Inbouw SCM-TNO goedgekeurde beveiligingssystemen

NAP Nationale Auto Pas

Openingstijden : maandag t/m donderdag van 08.00 tot 20.00 uur
vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur
zaterdag van 08.00 tot 12.00 uur

Repatent- snow sport

specialist in tent- ski en snowboard reparatie

Achter 't hof 27 - 4741 TM Hoeven
Tel. 0165-504439 - www.repatent.nl

Knellende schoenen of koude voeten?

Wij hebben de oplossing !!

Ook schaatsen slijpen !!

Het adres voor al uw haar-produkten

Jurgen Smal

Hertogstraat 2
4714 BZ Sprundel
Tel.: 0165-382826

KAMPIOENSFEESTJES !!!

Onze beide E-jeugd teams zijn kampioen geworden. Van harte gefeliciteerd namens de hele redactie.

E1

Op 10 Maart was het dan zover, de dag waarop we het "kampioensfeestje" van de E-jeugd zouden vieren.
Eerst moesten wij nog een wedstrijd tegen DOS'80 spelen, deze hebben wij natuurlijk gewonnen !!!!
Na de wedstrijd gingen we, met ons hele team en onze ouders, een klein feestje vieren in de kleedkamer. Iedereen kreeg van Martijn een "kampioensshirt" en een medaille. Onze ouders hadden voor Martijn nog een mooie oorkonde gemaakt, en natuurlijk zat daar ook iets lekkers voor hem bij. Wij kregen ook nog een snoeppot met het Orion logo en onze naam erop. Hierna zijn we snel terug naar Rucphen gereden om het andere team van de E-jeugd aan te moedigen. Zij moesten nog een thuiswedstrijd spelen, die ze met gemak hebben gewonnen !!!!
Toen hun wedstrijd afgelopen was, werden de spelers en Johan (hun coach) door de ouders nog in het zonnetje gezet ! Wij hebben toen nog foto's gemaakt en zijn daarna gezellig met z'n alle nog bij de kantine een klein feestje gaan vieren. Daar werd het een gezellige boel !!!!

Groetjes Brijana de Bot

E2

Met ons team; Naomi, Rachelle, Elina, Pim, Sanne Ros, Sanne Verstraaten, Siem, Menno en Nienke, hebben we veel wedstrijden moeten spelen en we hebben er veel gewonnen. Martijn en Johan waren onze trainers en Johan was onze coach.
De laatste wedstrijd speelden we thuis in Rucphen en die hebben we ook gewonnen. We speelden tegen Orion Zeeland en de uitslag was?????? 24-1!!! Het was een groot feest samen met E1 want die waren ook kampioen! Er kwamen heel veel mensen kijken, opa’s en oma’s en natuurlijk je broertje of zusje of allebei en je papa en je mama. We hebben een grote beker gewonnen die iedereen even thuis mocht hebben.
Hierna zijn we naar het buitenveld gegaan. Daar hebben we nog een feestje gevierd met iedereen die was komen kijken naar de wedstrijd. Het was erg gezellig.

Groetjes Nienke

COLUMN

Henk van der Sanden

Spelregelontwikkeling

Geschiedenis

Een handballer, die springt om de bal in de lucht te vangen, hem met de vlakke hand op de grond stuit of bij het werpen een schijnbeweging maakt, wordt al bij de oude Grieken beschreven. En in het door balspelenbezeten Frankrijk van de middeleeuwen kende men het handbalspel ook, evenals in Engeland. Handbal, zoals het nu wordt gespeeld, is nog een betrekkelijke jonge telg aan de boom van sportieve balspelen. Maar de populariteit die het in enkele tientallen jaren in de wereld verwierf, is ongekend. Het was, als veldhandbal een tegenhanger van voetbal in het leven geroepen, aanvankelijk bedoeld als balspel voor dames, tot in 1920 vanuit Berlijn het door verbetering van de spelregels veranderde in een beweeglijke wedstrijdsport. Om de vaart in het spel te houden hebben de spelregels van het veldhandbal in de loop der jaren herhaaldelijk veranderingen ondergaan, die zich in de eerste plaats richten tegen de voortdurende opeenhoping van spelers voor de doelen.

Terwijl het moderne veldhandbal dus in Duitsland is ontstaan, begon het zaalhandbal ongeveer twintig jaar later vanuit Scandinavische landen aan zijn opmars. Daar hadden de Denen omstreeks de eeuwwisseling een soortgelijk werpspel tussen twee teams van zeven spelers ontwikkeld, dat aanvankelijk in de openlucht op een klein veld, maar later in de zaal werd beoefend. Hier kon het spel zonder invloeden van het weer en het terrein naar technische verfijning en tactische vervolmaking groeien. Tegenwoordig heeft het spectaculaire zaalhandbal het eens dominerende veldhandbal internationaal overtroffen.

In 1936 stond het handbal op het programma van de Olympische Spelen. Na 1936 werd handbal weer van het Olympische programma geschrapt. In 1972 keerde het handbaltoernooi terug op het programma van de Olympische Zomerspelen.

Spelregelaanpassingen

In de loop der jaren zijn de spelregel regelmatig aangepast. Dit gebeurde meestal in het na-Olympisch jaar. De meeste aanpassingen hadden betrekking op het aantrekkelijker maken van het handbalspel. Dus meer dynamisch en sneller. Dat is ook goed gelukt en wel op alle niveaus. Maar de laatste jaren zit er weinig beweging in de ontwikkeling van de spelregels. Ook de invoering van lijntechnologie wil maar niet van de grond komen. Het grootste probleem is de spelregel ‘Passiefspel’. De IHF weet deze regel nog steeds niet goed te formuleren en te interpreteren. Er staat hierover heel veel van op papier, maar weinigen die eigenlijk begrijpen, hoe zij de passiefspelregel moeten toepassen. Vooral scheidsrechters hebben daar grote problemen mee. Ook ik zelf heb daar soms best moeite mee om de regel goed toe te passen. Het heeft natuurlijk ook te maken met het niveau (technisch, tactisch), maar spelregels zijn voor elk niveau hetzelfde. En dat is nu het probleem van de passiefspelregel. Op hoger niveau is passiefspel makkelijker te herkennen. Mijn vraag is dan ook, is de passiefspelregel wel op elk niveau, in de huidige vorm toepasbaar?

MONACO®
partner in planning

www.monacoplanning.nl

Rabobank

HEERLE TOERNOOI

soms zeggen foto's meer dan woorden

DIT JAAR EEN NIEUW ITEM: DE PLUIM! ONZE VERENIGING ZOU NATUURLIJK NIET KUNNEN DRAAIEN ZONDER AL ZIJN VRIJWILLIGERS EN DIT ZIJN ER NOGAL WAT.

In de allereerste editie van ‘De pluim’, gaat deze naar……

Het cleanteam!

Wij willen de dames van het cleanteam heel erg bedanken voor hun inzet en toewijding aan onze vereniging. Dankzij hen ziet de kantine er weer spik en span uit aan het begin van het seizoen. De kleedkamers worden weer helemaal opgefrist en de keuken en bar zien er uit om door een ringetje te halen. Heel veel werk waar wij niet bij stilstaan.
Daarom bedanken wij:
Lisette, Lydia, Mariska, Marianne, Ramona, Nina, Marijke, Danny, Anja, Brigitte, Ineke,

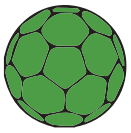
En mochten we iemand vergeten zijn: ook die verdient een pluim!

OUDERS LANGS DE LIJN

Tijdens de wedstrijden van de F-jeugd, D-jeugd en HCJ mocht ik een bardienst draaien. Een mooie kans om een praatje met ouders te maken over hoe zij zich gedragen langs de lijn. Op mijn vraag hoe ouders zelf vinden dat ze zich langs de lijn gedragen, zijn ze het unaniem eens: “voorbeeldig”!
Ouders vinden het gezellig om te gaan kijken, mee te leven met de wedstrijd, een bakje koffie te drinken en te kletsen met andere ouders. Er zijn ouders die zowel bij trainingen, als bij wedstrijden zo vaak mogelijk proberen mee te gaan.

Tijdens mijn bardienst kijk ik geregeld even naar buiten naar de wedstrijden. Ik zie inderdaad ouders pratend langs de lijn. Soms zo druk met kletsen, dat ze vergeten om naar het spel zelf te kijken. En inderdaad, er gaan aardig wat bakken koffie doorheen. Er wordt ook aangemoedigd: “kom op, goed zo, goed gedaan!”

Ouders benoemen zelf ook enthousiast te zijn, mee te leven, en dit op een positieve manier te willen doen.
Op mijn vraag wat ze doen als ze horen dat een ouder zich op een boze, wat agressieve manier uit, geven ze aan dat dit lastig kan zijn.
Bij Orion zien ze het niet vaak en wordt het vooral positief ervaren, maar bij andere ploegen zien ze het wel eens. Er wordt dan wel een opmerking gemaakt richting ouders, maar direct aanspreken is moeilijk.
Een aantal ploegen hebben nu een samenwerkingsverband met United Breda. Er zijn ouders die aangeven dat ze het leuk zouden vinden om de ouders van die ploegen ook beter te leren kennen.
Over het algemeen wordt handbal gezien als een fijne, beschaafde sport, die ook zo langs de lijn wordt beleefd.



Keepers zijn gek

Eens per seizoen vergeet iemand de shirtjestas – als je pech hebt tijdens een uitwedstrijd – en de persoon onder de lat heeft een steekje los. Twee zekerheden in een doorsnee sportteam.

De meeste keepers kennen geen angst. En daar schuilt het persoonlijkheidsprobleem. Ballen suizen ontiegelijk hard tegen het net en er is één persoon in het team die in het baan van het schot staan wilt: de doelman.

Warming-uppie? De keeper gaat wel even voor zichzelf aan de gang. Rollen, ofzo. “Andere spiergroep, weet je wel”, klinkt het. Met eindeloos rekken tot gevolg. Komt er plots een bekende de hal binnen. Gaat de keeper toch maar in de benen. Wanneer de veldspelers zijn uitgesprint raffelt de keeper het gesprekje af. “Uitgerekt, hoor”, laat hij nog even vallen, terwijl zijn teamgenoten met spoed een slokje water zoeken.

Clubfeestjes? Niemand mag in het cirkelgebied komen. Behalve de (fucking) doelman. Ze denken dat een beetje vierkante meter op het handbalveld van hen is. Geclaimd. Door die gek in dat afwijkende kleurtje. En wanneer iemand een poging doet het gebied te betreden, gaat de keeper er dolgraag met gestrekt been in. Met een opstootje tot gevolg.
Ook buiten het veld kennen de meeste sluitposten geen rem. Op clubfeestjes laten ze zich gaan. Geleuter over spelpatronen is niet aan keepers besteed. Ze kunnen zich stilhouden. Of beter: een extra biertje openen. En voor je het weet staat de doelman shirtloos op de bar en roept luidkeels dat alle hoekspelers mietjes zijn.

Prima zo! Keepers zijn anders. En stiekem een beetje gek. Maar dat is niet erg. Veldspelers zijn maar wat blij dat zij niet met gevaar voor eigen leven tussen de palen moeten staan. Behalve wanneer de keeper tussen twee oefeningen door ‘eventjes’ een bal op doel wil gooien. Hoog over. Belachelijk sprongschot. Het is prima zo.

't Wapen van Schijf

Het adres voor uw feesten, partijen en bedrijfsuitjes!

St. Antoniusstraat 40 - 4721AN Schijf
[T] 0165-341822 - www.wapenvanschijf.nl

Cafetaria de Driesprong

ST. MARTINUSSTRAAT 23
4715 AG RUCPHEN
0165 - 341566

DÉ PLEK VOOR
DÉ LEKKERSTE SNACK

PEECON

R. Moerings b.v.

waterplantenkwekerij

EEN WEEKEND UIT HET LEVEN VAN EEN HANDBAL GEZIN

Het is zaterdagochtend. Er wordt op tijd opgestaan, want het is weekend en er moet van alles gebeuren. Zaterdag betekent altijd naar de hondencursus (van 9 tot 10 uur) en naar ballet (van 11.15-12.15 uur). Vandaag komt daar echter een handbalwedstrijd bij. Kind nummer 1 moet om 13.10 uur samen met mama vertrekken naar een handbalwedstrijd. Kind speelt en mama is coach.
Dus na ballet racen we naar huis, gaan we eten en kleden wij ons om rond 13.05 weer in de auto te zitten naar de 5-sprong waar we verzamelen om te vertrekken naar Zevenbergen waar we tegen Groene Ster moeten spelen.

Om 14.10 uur begint de wedstrijd die 2 keer 15 minuten duurt en daarna worden er nog shoot-outs genomen. Om 15.15 uur staan we weer omgekleed klaar om naar huis te gaan. Om 15.45 uur zijn we weer thuis. Nu hebben we even geen afspraken, maar na het avondeten moet Papa weer weg. Voor zijn wedstrijd moet hij om 19.10 uur vertrekken vanaf de 5-sprong voor zijn wedstrijd naar Aristos in Best. Om 20.40 uur begint de wedstrijd welke om 22.00 uur is afgelopen, voor 23.30 uur is hij niet thuis…

Zondagochtend is het weer op tijd uit de veren. Kind nummer 2 moet om 9.15 uur vertrekken naar Heerle voor zijn wedstrijd en papa gaat mee om te coachen. De wedstrijd begint om 10 uur en duurt 2x20 minuten en daarna nog een shoot-out. Rond 11 uur zijn ze klaar. Ondertussen wordt kind nummer 3 thuis aangejaagd om op tijd te kunnen vertrekken voor haar wedstrijd. Zij moet om 11 uur vertrekken vanuit de sporthal naar Novitas in Hulst (!). Haar wedstrijd begint om 13.05 uur. De wedstrijd duur ook 2x20 minuten en na het spelen en het douchen rijden ze weer naar huis, waar ze rond 15.30 uur thuis zijn.

Omdat papa nog in Heerle was kon hij niet mee naar Hulst. Mama kan helaas ook niet mee, want die moet om 13.00 uur in Breda aanwezig zijn voor haar eigen wedstrijd. Deze had moeten starten om 13.50 uur, maar het loopt 15 minuten uit in de sporthal. De wedstrijd start dus om 14.05 uur, duurt 2x30 minuten en is dus rond 15.15 uur afgelopen. Snel douchen en direct terug naar huis, want eigenlijk moet het hele gezin om 15.45 uur weer in Bergen op Zoom op de bowlingbaan staan….. dat gaat logistiek gezien natuurlijk niet lukken, dus Papa rijdt met kind 1 en 2 naar Bergen op zoom, Mama komt met kind 3 iets later.
Zo, nu is het tijd om te gaan “ontspannen…”

Wat fijn dat de wedstrijden op zaterdag en zondag gespeeld moesten worden zeg, dan past het allemaal net wat makkelijker.

TEAMUITJE DAMES ORION

Wat hebben we weer een leuk teamuitje gehad, en dat zo dicht bij huis. Om half 3 spraken we af bij de Vijfsprong. In spanning van wat we zouden gaan doen. Tot we eindelijk het busje met materialen aan zagen komen rijden. Wat er allemaal uit het busje kwam? Pijlen, handbogen, grote opgeblazen plastic ballen..
Toen de zaal in. Eerst mochten we met de handbogen en pijlen oefenen. Op een doelwit schieten, zo makkelijk is dat nog niet. Daarna er een wedstrijd van gemaakt. Ja, we blijven toch handballers: fanatiek en competitief! Al schuilend achter onze bunkers (de grote plastic ballen) moesten we proberen om elkaar raak te schieten. Wie het eerst alle andere spelers raak had geschoten.. WON!

Degene die het daarna nog aandurfden mochten in de grote plastic ballen voor een potje voetbal. Al leek het meer op elkaar inbeuken dan op dat potje voetbal.
Voor het avondeten hoefden we ook niet ver van huis, maar gewoon naar onze eigen kantine van Orion. Friet met een snack. Heerlijk, wat wil je anders na flink wat inspanning.

Onze buiken vol gegeten en nog wat na kletsend over de dag, werd het volgende spel weer tevoorschijn getoverd: een potje ‘30 seconds!’ We waren even ingedut, maar wat waren we weer fanatiek. Na een paar potjes ruzie maken over de spelregels, lachen, gieren, brullen, schreeuwen, uitbeelden, zingen kwam dit uitje tot een einde. Bedankt voor de organisatie, het was zeer geslaagd!

FIETSVIERDAAGSE

Dit jaar stonden er twee dingen centraal bij de Rucphense Fiets4daagse; de warme dagen en de digitale inschrijvingen.

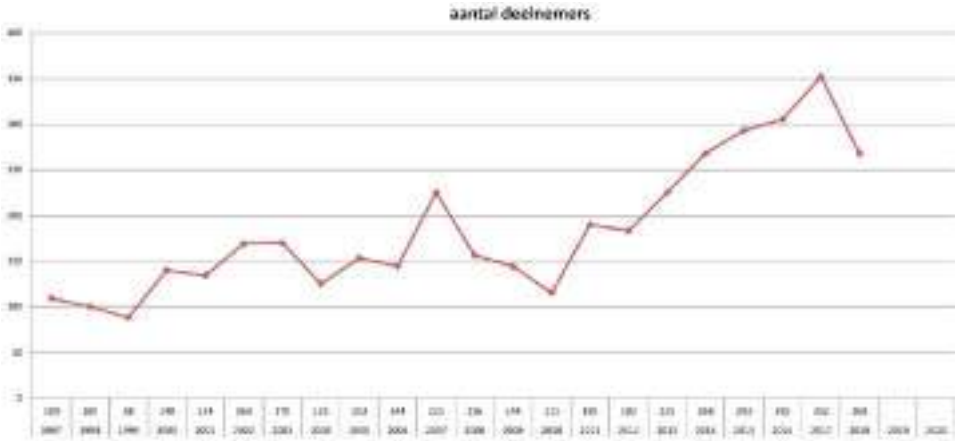
Afgelopen zomer hebben we heel veel van de zon kunnen genieten. Zo ook tijdens de eerste week van augstus waarin traditioneel de Fiets4daagse plaats vindt. Met temperaturen boven de 30 graden was het veel zonnebrandcréme smeren en goed water drinken voor de fietsers. De terrassen waar de stempelposten zich dit jaar bevonden zaten dan ook gezellig vol! En ook onderweg maakte men graag een stop om even uit te rusten en wat te eten of te drinken.

De hitte was echter niet bevorderend voor het aantal deelnemers dit jaar. Waar we sinds 2012 een stijgende lijn zagen in het aantal deelnemers, dook deze dit jaar terug tot een aantal van 268 fietsers. Veel mensen vertoefden liever in de achtertuin, op het strand, in de schaduw of het water. Alhoewel de die-hards die er ieder jaar bij zijn ook dit jaar weer mooie routes hebben gefietst!

In de voorbereidingen naar de Fiets4daagse van dit jaar zijn de vrijwilligers Wim en Bjorn een aantal maal samen gekomen om te kijken hoe de inschrijvingen gedigitaliseerd konden worden. Wim die al sinds jaar en dag de organisatie in handen heeft, heeft dit tot nu tot goed volbracht met ‘ouderwetse’ kaartenbakken en inschrijfformulieren. Nadat Bjorn een aantal malen heeft meegekeken dachten de heren; dit kan makkelijker en sneller.

En zo geschiedde het dat dit jaar de inschrijvingen, de betalingen via de kassa en het bijhouden van het aantal deelnemers digitaal werd vastgelegd. Zowel de sportievelingen die eerder hebben meegefietst en ook dit jaar weer het beste beentje voor zette, als nieuwe deelnemers kregen allemaal hun eigen kaart met een persoonlijk nummer. En daarmee kon je ook mooie prijzen winnen.

Geen lange wachtrijen meer bij het inschrijven en de kassa waardoor de deelnemers een stuk sneller konden genieten van de mooie routes op de fiets. De digitalisering brengt ook wat verjonging in de organisatie met zich mee. De vaste garde die jaren samen met Wim alles tot in de puntjes verzorgd heeft zoekt jong organisatietalent dat goed met computers om weet te gaan. Wil jij graag een handje meehelpen laat dit dan aan ons weten.



ACTIELIJST VOOR EEN OLIEBOLLENACTIE

Traditioneel verkoopt onze handbalvereniging op carnavalszaterdag oliebollen in de gemeente Rucphen. Al ruim 30 jaar worden door leden al vroeg in de morgen versgebakken oliebollen huis-aan-huis verkocht. In vroegere jaren bakten we deze zelfs nog zelf. Hiervoor waren vrijwilligers dan al vanaf 5:00 uur 's morgen in touw en verkochten we de oliebollen vaak tot laat in de middag. Dit alles voor een zo groot mogelijke winstmarge om onze clubkas te spekken. Destijds was de vereniging ook vele malen groter en zouden we met onze huidige leden en vrijwilligers dit niet meer voor elkaar kunnen krijgen. Tegenwoordig is deze actie dus wat minder groots opgezet, maar zeker net zo gezellig voor de deelnemers. En … net zo broodnodig voor onze clubkas! Dit artikel beschrijft een actielijst, zodat de lezer wat inzicht krijgt in wat er allemaal gebeurt in aanloop van zo'n activiteit.

De voorbereiding (1) begin van het jaar

De oliebollenactie is gekoppeld aan de carnaval, waarmee de datum al vast staat. Deze wordt aan het begin van het kalenderjaar al aangekondigd via de kalender in onze maandelijkse nieuwsbrief. Tevens krijgen leden een opgavenformulier mee. Tevens leggen we alvast contact met de Plus, welke ons jaarlijks de versgebakken oliebollen levert inclusief zakken poedersuiker en een kraampje voor de verkoop in de supermarkt zelf. Een maand van te voren vragen we een vergunning aan bij de Gemeente voor de huis-aan-huis verkoop.

De voorbereiding (2) enkele weken voor de activiteit

De actie komt nu dichterbij. De opgavenstrookjes komen uiteraard niet vanzelf binnen. Via de mail en groepsapps worden leden er nog aan herinnerd om zich op te geven; we kunnen alle hulp gebruiken! Iedere volle auto (chauffeur + 3-4 verkopers) levert al snel 100,- euro op. Tevens moeten de laatste zaken nog worden geregeld; wisselgeld bij de penningmeester, reclamemateriaal om het kraampjes te versieren en kaartjes drukken om op de oliebollenzakken te nieten. De week ervoor hebben we bijna alle aanmeldingen binnen en kunnen we de inpakkers, chauffeurs en verkopers indelen.

Dan de dag zelf

De wekker wordt vroeg gezet op de carnavalszaterdag en om 8:00 uur zijn we aanwezig bij de Plus.
Het kraampje wordt opgezet en ingericht met reclamemateriaal en muziekinstallatie voor de sfeervolle carnavalsmuziek. Dan zetten we alles klaar voor de inpakkers; de oliebollen, de zakken, poedersuiker, lepels om poedersuiker te scheppen, kaartjes voor aan de zakken en nietmachien. Zodra de inpakkers arriveren worden deze aan het werk gezet vergelijkbaar met een lopende band; enkele doen de oliebollen in zakken, de volgende schept er poedersuiker bij en een laatste niet de zakken met kaartjes dicht. Ondertussen helpt de organisatie waar nodig, bevoorraad de inpakkers en zorgt voor koffie of thee. Om 9:30 uur is alles ingepakt en arriveren de verkopers en chauffeurs. Iedereen wordt ingedeeld om huis-aan-huis te verkopen in een bepaalde wijk en enkele van de organisatie blijven oliebollen verkopen bij het kraampje. Vanuit dit kraampje worden de verkopende auto's bevoorraad en geïnstrueerd over welke wijken nog gedaan moeten worden.

Afsluiting

Tussen 12:00-12:30 uur zijn we dan eindelijk klaar.
We bedanken de vrijwilligers, ruimen het kraampje op en tellen meteen het geld bij de Plus. Thuis gekomen bedanken we nog alle vrijwilligers informeren hen over de totale opbrengst. Het was een intensieve maar voldane ochtend; goed gedaan Orion!

MARTENS TWEEWIELERS RUCPHEN

Sint Martinusstraat 33 - 4715AG - 0165-343335

Verkoop van nieuwe en gebruikte fietsen

Reparatie en Onderhoud

Dealer van o.a.

- Cube - Koga - Cannondale - Sparta - Gazelle -
- Batavus - Loekie - Frog - Alpina -

WWW.MARTENS-TWEEWIELERS.NL

Passie is het verschil

mjo

M.J. Oomen Groep

Luienhoeksestraat 10
4714 TE Sprundel
T +31 (0)165 - 38 27 66
www.mjoomen.nl

Beheer & advies / Inspectie / Realisatie

INTERNATIONAAL HANDBAL Gezelligheids Toernooi

Ook dit jaar streek het Internationale gezelligheidstoernooi op 2e Pinksterdag neer bij HV Orion. Deelnemers uit verschillende landen als Frankrijk, Disneyland, Maustralië, Zweden, Italië, Hawaï, België, Duitsland, Engeland, Australië, Brazilië, Ivoorkust, Seychellen en Mongolië kwamen naar het organiserende land Nederland om leuke wedstrijden te spelen.

En de weergoden waren ons dit jaar goed gezind. Het was een heerlijke dag met veel zon waardoor de spelers zich al snel in het veld in het zweet werkte om als winnaar uit de strijd te komen. Net als afgelopen jaar waren er drie verschillende poules waarin gestreden werd voor de eerste plaats.
In de mini & maxi poule namen team Money, Kookaburras en de Mickey's en de Mini's het tegen elkaar op. In deze poule spelen de kinderen met een aantal volwassenen op een klein veld. Ook staat het nemen van shoot-outs als wedstrijdonderdeel op het programma. Hierbij krijgt ieder kind de gelegenheid om 1-op-1 met de keeper te scoren. De Mickey's en de Mini's zijn dit jaar de terechte winnaars geworden en hebben al hun wedstrijden gewonnen.

Bij de volwassenen zijn er twee poules waarin gestreden wordt, de Leutpoule en de Uitslovers. In de Leutpoule deden dit jaar ook de E-jeugd spelers al mee die goede tegenstand boden aan de 'grote' jongens. Na 5 leuke en sportieve wedstrijden en de kruisfinales waren de podiumplaatsen bekend. De plaatsen 6,5 en 4 waren voor de Zweedse Gehaktballetjes, de Makkelijke mensen en Alloha. Het brons in deze poule ging naar de Schevenaars, het zilver naar Kampfer en de wisselbeker en taart dit jaar naar FC de Kampioenen!

In de Uitsloverspoule ging het er ook fanatiek aan toe dit jaar. Met mooie acties en goed samenspel hebben uiteindelijk Maustralie en The Avengers in de grote finale gestreden om de titel en ging de taart en wisselbeker dit jaar naar Maustralie! Maar in de groepswedstrijden boden Het andere Oranje (brons), The family Guys 2.0 en de Toernooibrakkers kranige weerstand waarbij de vierde plek zelfs gedeeld werd.

En dan ging het er dit jaar natuurlijk ook weer bij de originaliteitsprijs om wie het leukste teamtenue had bedacht. En deze originele taart ging dit jaar naar Money uit Frankrijk. De spelers in dit team hebben heel ijverig allemaal hun eigen t-shirt getekend en gekleurd met geldzakken, briefgeld, muntgeld en veel creativiteit!

En ook de organisatie, die dit jaar goed te herkennen was aan de nieuwe shirts, werden door de voorzitter in het zonnetje gezet voor hun inzet en het goed laten verlopen van de dag. En met die lekkere warme zon heb je natuurlijk echte HV Orion zonnebrandcrème nodig ☺

Zoals ieder jaar is de dag afgesloten met een gezellige BBQ waarbij ook vrienden van Orion en andere leden aansloten om een vorkje mee te prikken. Na een zeer geslaagde dag maakt de organisatie zich weer op voor volgend jaar, tot ziens op maandag 10 juni 2019.

ORION UNIVERSITEIT

*Naast alle leuke, luchtige en grappige items in deze jaarlijkse update heeft de redactie ook altijd oog voor de verdieping van belangrijke onderwerpen die doorgaans onderbelicht blijven. In de rubriek **"Orion Universiteit"** behandelt Martijn Buijs een interessant onderwerp vanuit zijn vakgebied als fysiotherapeut.*

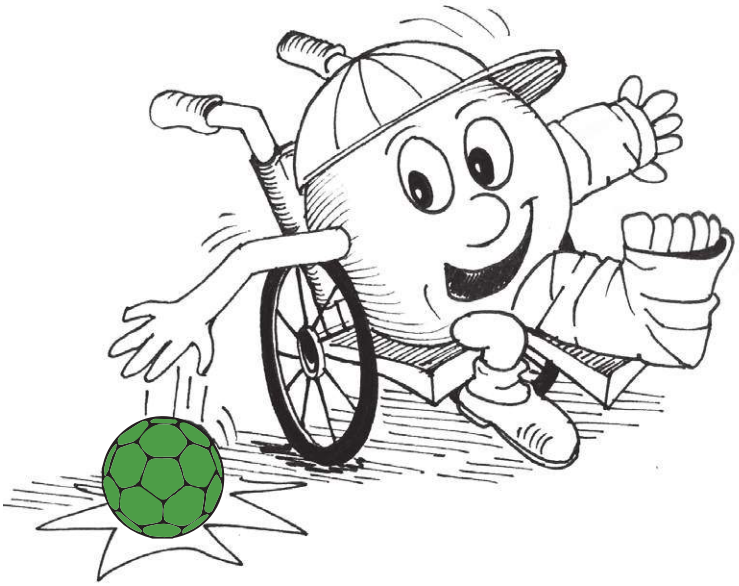
GROEIPIJN

Groeipijn! Bestaat dat wel?

Wat is groeipijn nou precies? Bij de welbekende groeispurt in de pubertijd groeit het skelet sneller dan spieren en pezen toenemen. Tijdens de groeifase ontstaat (nog) niet verkalkt kraakbeen bij de groeischijven. De pezen trekken op deze plaats aan het bot, dit geeft de groeipijn. Jongens lijken meer kwetsbaar dan meisjes omdat ze in de groei meer kracht ontwikkelen en omdat de lichamelijke veranderingen bij jongens in de puberteit groter zijn dan bij meisjes. Na de groeispurt wordt dit kraakbeen omgezet in bot en dan is de pijn over! De groeipijn tot deze tijd kan heel vervelend zijn.

Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures doordat:

- de lengtegroei sterk toeneemt. De verschillende lichaamsdelen groeien in verschillende snelheden, waardoor de lichaamsverhoudingen en het lichaamsgewicht veranderen.
- de lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achterblijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.
- de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ('je laat je toch niet kennen'). Voor de coördinatie is dat heel lastig. Je merkt dan ook aan je kind; dat wordt wat slungeliger. Tijdens het sporten merken kinderen dat ze anders bewegen, daar moeten ze aan wennen. Hun lichaam doet niet wat ze verwachten.
- ze vaker gaan trainen (prestatiemotivatie).
- de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra kwetsbaar zijn.



Waar ervaar je vaak groeipijn?

Hielen en knieën zijn heel gevoelig voor trekklachten. De meest voorkomende aandoeningen zijn de ziekte van Osgood Schlatter (= de aanhechting van de kniepees op het scheenbeen) en de ziekte van Sever (= de hiel). Bij de Osgood-Schlatter is die plek vlak onder je knie geïrriteerd. Deze aandoening komt vooral voor bij jongens tussen de 12-17 jaar en bij meisjes tussen de 8-15 jaar. Bij de ziekte van Sever heb je pijn aan de achterzijde van je hiel, op de plek waar je achillespees vastzit aan je hielbeen. De aandoening komt vooral voor bij kinderen van 7-10 jaar.

Plaatje: röntgenfoto van de knie van een kind. De groeischijven in het onder- en bovenbeen bestaan uit kraakbeen, waardoor deze als een onderbreking zichtbaar zijn op de foto's.

WAT KUN JE ER AAN DOEN?

1. **Respecteer de pijngrens en neem je rust;**
   het klinkt misschien saai en verstandig, en dat is het eigenlijk ook. Gedoseerde rust is belangrijk; niet alleen maar thuis op de bank hangen, maar een balans vinden tussen trainen en rust. Bouw het geleidelijk op, vooral na een zomerstop of winterstop. Ook de dag na een wedstrijd is het goed om even rustig aan te doen

2. **Een tandje lager;**
   ervaar je dan opeens die pijn weer tijdens de training? Stop dan niet helemaal met de oefening, maar doe alles gewoon een tandje lager. Je hoeft niet altijd tot het gaatje te gaan. Iets minder snel bijvoorbeeld. Houdt de pijn dan toch aan? Stap dan even uit de oefening, maar sluit bij een volgende oefening weer aan. Blijf zo op een lagere intensiteit toch meedoen.

3. **Praat erover;**
   jij weet wat je voelt, maar anderen zien dit niet aan de buitenkant. Als je dus niets zegt over je groeipijn, zal jouw trainer niet begrijpen waarom je alles misschien wat rustiger aan doet. Ook je teamgenoten hebben er geen idee van.

4. **Ben niet bang dat je stilstaat;**
   Als je even een stapje terug moet doen voor je groeipijn sta je niet direct stil in je ontwikkeling.

5. **Focus op techniek;**
   als jongeren opeens gaan groeien, doet dat ook iets met de motoriek, vandaar ook soms van die slungelachtige bewegingen. Oefeningen gericht op coördinatie helpen kinderen meer grip te krijgen op hun bewegingen.

DYNAMICO
FYSIOTHERAPIE
TRAINING

WWW.DYNAMICO.NL

T&E ELEKTRO

WITGOED • LCD/LEDTV • REPARATIES

Die weten nog wat service is!

JULIANASTRAAT 3 - 0165 342 937
WWW.TENE-ELEKTRO.NL - RUCPHEN

J.v.A. Bouw

J.C.P. van Agtmael
Kerkeheidestraat 26
4714 R C Sprundel
info@jvabouw.nl
06-21107005

Schoonheidssalon

puur!

by hanneke

www.puurbyhanneke.nl

NADA lingerie

De juiste sportbeha

voor jouw behoefte

RAADHUISPLEIN 8, RUCPHEN

Handbalvereniging Orion
Clubblad “de update”
editie 2018-2019
jaargang 12

contactgegevens:
http://www.hvorion.nl
orionr@handbal.nl

Adres handbalkantine
Baanvelden 13
4715 RH Rucphen