ORION UPDATE

EDITIE 2014-2015

TERUGBLIK

GEZELLIGHEIDSTOERNOOI

FIETSVIERDAAGSE

ORION-KAMP

ORION VOOR JONG EN OUD

VAN KABOUTERGYM TOT FIETSVIERDAAGSE

HANDBAL

FYSIEK OF MENTAAL

ORION-APP

IOS & ANDROID

HET ORION PUNTENSYSTEEM

MAY WE HAVE YOUR POINTS PLEASE

Drogisterij & Parfumerie Rucphen

Primera Manniën

Openingstijden:

- Maandag van 09.00 tot 17.30
- Dinsdag van 09.00 tot 17.30
- Woensdag van 09.00 tot 17.30
- Donderdag van 09.00 tot 17.30
- Vrijdag van 09.00 tot 17.30
- Zaterdag van 09.00 tot 17.00
- Zondag van gesloten

Raadhuisstraat 19
4715 CB Rucphen
☎ 0165 341265
e-mail: da.drogisterij@gmail.com

Openingstijden:

- Maandag van 08.30 tot 18.00
- Dinsdag van 08.30 tot 18.00
- Woensdag van 08.30 tot 18.00
- Donderdag van 08.30 tot 18.00
- Vrijdag van 08.30 tot 20.00
- Zaterdag van 08.00 tot 18.00
- Zondag van 10.00 tot 17.00

Raadhuisplein 6
4715 CN Rucphen
☎ 0165 348485
e-mail: rucphen@primeranet.nl

Trotse sponsors van HV ORION

PLUS

PLUS Manniën Rucphen

Elke zondag geopend van 10 tot 17 uur

Openingstijden:

Maandag	van	08.30	tot	20.00
Dinsdag	van	08.30	tot	20.00
Woensdag	van	08.30	tot	20.00
Donderdag	van	08.30	tot	20.00
Vrijdag	van	08.30	tot	20.00
Zaterdag	van	08.00	tot	18.00
Zondag	van	10.00	tot	17.00

Raadhuisplein 12
4715 CN Rucphen
☎0165 341281
e-mail: mannien@plus.nl

Voorwoord

Rucphen, maart 2015

Hallo iedereen,

Hier voor je ligt, weliswaar met enige vertraging, alweer de 8e uitgave van de Jaarlijkse Update!

Ook dit jaar is weer een groot aantal coaches, Orion-leden en vrijwilligers druk bezig geweest met stukjes schrijven, adverteerders werven, samenstellen van het blad en allerlei aanverwante werkzaamheden. Voor wat betreft die adverteerders: wij zijn de Rucphense middenstand zeer dankbaar, want ondanks de jarenlange stroom aan berichten over crisis en recessie, neemt het aantal adverteerders elk jaar alleen maar toe.

Het eindresultaat dat nu voor je ligt, is wederom een mooi clubblad waar het bestuur en de redactie erg trots op zijn. En na de ladingen positieve berichten na de Update van vorig jaar ook dit keer weer in kleur!

Met de feestdagen al wat verder weg in het geheugen, zijn we allen met goede voornemens het nieuwe jaar gestart. Het zaalseizoen 2014-2015 begint op z'n eind te lopen, maar toch willen we met deze Update ook nog terugkijken op het afgelopen jaar. 2014 is in beeld gebracht en in de diverse stukjes worden de afgelopen edities van onze activiteiten besproken. De eerste jaarlijkse activiteiten zijn ook alweer achter de rug: op Valentijnsdag, Carnavalszaterdag 14 februari, zijn we weer rond gegaan in Rucphen en omstreken met overheerlijke oliebollen en 10 maart zijn we weer langs de Rucphense deuren gegaan voor de collecte voor Jantje Beton!

Veel leesplezier en een sportief 2015 toegewenst!

Met handbal-groeten,

De redactie van de Orion Update

JABO wolshop
Pastoor v. Eekelenstraat 27
Schijf
Tel: 0165 – 342467
voor al Uw Brei/Handwerk benodigdheden
www.jabo-wolshop.nl
Openingstijden:
ma, di, do: 09.00 - 16.30 uur
za: 10.00 - 16.30 uur

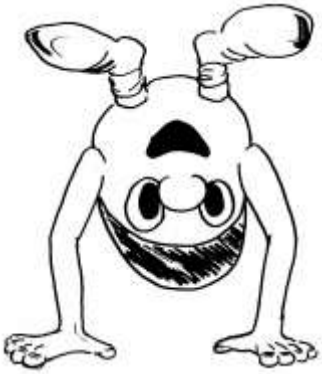
Telefoonlijst H.V. Orion

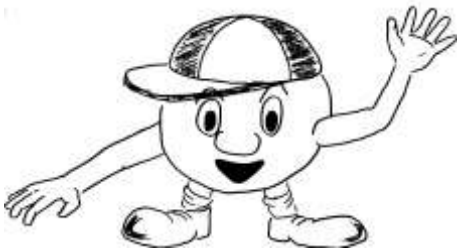
Bestuur:

Martijn Buijs	(voorzitter)	0165 – 850 774
		06 – 1033 8045
Hannie Hagedoorn	(secretaris)	0165 – 343 183
Anton Nieuwlaat	(penningmeester)	06 – 4636 8462
Wim van Meel	(sponsoring)	0165 – 342 734
Barry Verbraak	(wedstrijdsecretariaat)	06 – 1236 2998

Secretariaat:
Hannie Hagedoorn

Vlettevaart 62
4715 EX Rucphen
0165 – 343 183
orionr@handbal.nl





Technische Commissie:
Martijn Buijs
Barry Verbraak

Scheidsrechters Commissie:
Anton Nieuwlaat
Martijn Buijs

Materiaalbeheer:
Pieter Hack

Website:
Barry Verbraak

Schoolhandbal:
Conny Dirven
Ingrid Rokx
Corien Rokx

Fietsvierdaagse:
Wim van Meel

Overige Activiteiten:
Is per activiteit verschillend

Bar Commissie:
Barry Verbraak

Wekelijkse én jaarlijkse Update:
orionrucphen@hotmail.com

Team	Trainer	Coach
DS	Rob Smits	John van Helden
HS	Rob Smits	Rob Smits
DBJ	Jur Smeekens	Jur Smeekens
HCJ	Igor Markovic Jeffrey Govaarts	Patricia Bastiaansen
GDJ	John Verhelpen	Diana Brood
GEJ	Martijn Buijs	Claudia van Zundert

Kaboutergym

Loes Buijs	0165 – 850 774
Jeanne Bakkers	0165 – 381 750

Inhoudsopgave

3 Voorwoord
4 Telefoonlijst H.V. Orion
5 Inhoudsopgave
6 / 7 2014 in beeld

8 Trainingen
10 - 13 Van pupil tot senior
14 / 15 Kaboutergym

17 Gemengd E-Jeugd
18 Gemengd D-Jeugd
21 Heren C-Jeugd

22 / 23 Dames B-Jeugd
25 Dames Senioren
27 Heren Senioren

29 Verenigingskamp
31 Baby nieuws
32 / 33 Zoek en vind de 10 verschillen

34 Surprise-avond
35 - 37 Ontwikkelingen van de spelregels
39 Vrienden van Orion

41 Gezelligheidstoernooi
42 / 43 Talenten van Orion
44 / 45 Schoolhandbaltoernooien

46 / 47 Handbal: fysiek of mentaal?
48 / 49 Teambuilding
50 / 51 Henk van der Sanden

53 - 55 Trainingsbeleid: Verdedigen
57 Fietsvierdaagse
58 / 59 Lid van Orion?

60 Puntensysteem
61 Kijkje in de keuken bij het bestuur
62 Dankwoord
63 Activiteitenkalender 2015

Sponsoren

2 Plus Manniën
11 M.J. Oomen Groep
16 Bruba / Sport2000
20 Halters Constructie B.V.
20 Fa. Kas
24 ’t Wapen van Schijf
26 Bouwbedrijf Gebr. Nouws
28 Rabobank
39 Cafetaria de Driesprong

Adverteerders

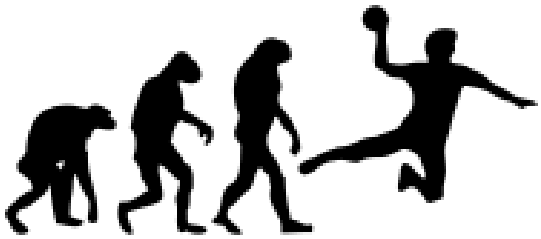
2 DA Drogisterij en Parfumerie
2 Primera Manniën
3 JABO Wolshop
9 Dinges
9 Nagelstudio Baspro Nails
9 Repatent / Snowsport
12 Timmerbedrijf van Agtmael
12 Restaurant/Bistro de Swaen
16 Techno Brabant
19 Els’ Haarmode
19 Autobedrijf F. Nouws
19 Meubeltrend
19 Jurgen Smal Kappersbenodigdheden
22 Autobedrijf A. Woestenberg
24 J.v.A. Timmerwerken
26 Sander Buijs interieurarchitecten
28 CV enzo
30 Verstraaten Autoschade
34 T&E Elektro
37 Fysiotherapie Franken
38 Kachelshop Rucphen
40 Autorijschool Van Beers
43 Frijters Automaterialen
45 Gijzen Chocolaterie
47 Fysiotherapie Rucphen
49 Marijn de Kok interieurarchitecten
52 Dynamico Fysiotherapie & Training
52 Total Tankstation Jochems
56 Martens Tweewielers
60 Van Meer Schoenen
62 Wifra Grafische bedrijven B.V.

2014 IN

BEELD

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 medio 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.

De trainingstijden:

Team	Dinsdag	Vrijdag
Gemengd E-Jeugd	18:30 - 19:30 uur	18:30 - 19:30 uur
Gemengd D-Jeugd	18:30 - 19:30 uur	
Heren C-Jeugd	19:30 - 20:30 uur	18:30 - 19:30 uur
Dames B-Jeugd	19:30 - 20:30 uur	
Dames Senioren	20:30 - 22:00 uur	
Heren Senioren	20:30 - 22:00 uur	19:30 - 21:00 uur

Mini-Maxi Training

Bij aanvang van het handbalseizoen is het een traditie dat de ouders van de jongste leden met de kinderen meetrainen. Dit doen we om te kijken of ze recht van spreken hebben als ze tijdens de wedstrijden aanwijzingen roepen vanaf de tribunes. ☺

VOLG ONS OP
facebook.

Dinges

Raadhuisstraat 26 Rucphen

Dames en herenmode voor een betaalbare prijs

Nagel studio Baspro Nails

Frans Halsstraat 20 in Rucphen

Verzorg je handen en nagels, het zijn je visitekaartjes.

Ik ben al 11 jaar actief als nagelstyliste, heb een nagelstudio aan huis, waar ik zowel gel als acryl zet met ruime keuze van kleuren.

Mijn openingstijden zijn zowel overdag als 's avonds. Mijn prijzen zijn zeer aantrekkelijk dus bel voor meer informatie.

06-28833364

Bij inlevering van deze flyer 10 % korting op de behandeling!

Repatent- snow sport

specialist in tent- ski en snowboard reparatie

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

www.webattent.com

Knellende schoenen,
koude voeten ?
Wij hebben een oplossing !!!

Ook schaatsen slijpen !!!

Trainingsopbouw van pupil tot senior

Orion is een gezellige, maar kleine vereniging. Hierdoor komt het regelmatig voor dat we met smalle teams de competitie in gaan en dat sommige spelers en speelsters naast hun eigen competitie ook in een hogere leeftijdscategorie trainen en wedstrijden spelen. Voor jeugdspelers is het erg leerzaam om met oudere spelers samen te spelen, maar soms ook lastig omdat hierdoor de niveauverschillen onderling ook erg kunnen verschillen.

Rob Smits is onze hoofdtrainer, en in die 'functie' aanspreekpunt voor de andere trainers. Hij kan putten uit zijn jarenlange ervaring en zo bepaalde oefeningen voorstellen om te gebruiken bij de trainingen van de jongste jeugd tot de oudste senioren. Hoe dit in zijn werk gaat, kan je lezen op de komende pagina's.

Als je de leeftijden kan clusteren heb je als trainer wat meer een houvast in de globale ontwikkelingsfasen van de jeugd. Dit geeft een voordeel dat typische ontwikkelingskenmerken als groep herkenbaar zijn, en daardoor beter trainbaar worden. Maar deze indeling kan je alleen beschouwen als houvast en je kan nooit zeggen: "een 13 jarige moet dit kunnen." De één is nu eenmaal sneller aan bepaalde zaken toe dan de ander. Iedereen ontwikkelt zich nu eenmaal in een ander tempo. En daarbij speelt de natuurlijke aanleg ook een belangrijke rol. Hoe iemand zich ontwikkelt is ook afhankelijk van de thuis en school situatie. En dan vergeet ik nog bijna het belangrijkste: Worden kinderen vanuit thuis gestimuleerd om te sporten?

Voor een trainer is het altijd een hele opgave om een passende training te maken die voor iedereen uitdagend en leuk blijft. Daarom begint het opzetten van een trainingsplan altijd met de vraag: Wat kunnen mijn spelers al aan? En hoe kan iedereen op zijn eigen niveau een uitdaging en plezier vinden in de training. Dit is de belangrijkste, maar daarmee ook gelijk de moeilijkste vraag. Juist de onderlinge verschillen veroorzaken de moeilijkheid en zorgen ervoor dat daar geen standaard "recept" voor te geven is. Om toch een benadering van een antwoord te kunnen geven komen we al snel bij de "drie L-en" van HV Orion. Was de training of wedstrijd: Leerzaam, Leuk en ben je Lekker moe. Op deze manier kan je als trainer over je schouder terug kijken naar je team en je afvragen: "Heb je bereikt met de trainingen wat je wilde bereiken en zie je het getrainde terug tijdens de wedstrijden. Zie je vooruitgang en worden ze inderdaad beter? Er zijn veel wegen die naar Rome leiden maar welke weg past het meest bij de groep die je traint?

Als praktisch voorbeeld wil ik de verschillende stappen doornemen hoe een techniek als de valworp getraind kan worden van Pupil tot Senior. En eigenlijk begint deze ontwikkeling al eerder bij de baby's en peuters. Als peuters beginnen te lopen zullen ze nog regelmatig voorover vallen, waarbij de peuter automatisch zijn handen naar voren strekt en het hoofd omhoog richt. Als een peuter harder gaat lopen zal hij bij het struikelen niet op tijd zijn handen gebruiken om de val te breken. Gelukkig heeft de peuter geleerd zijn ontspanningsweerstand tijdens het vallen in te schakelen en zijn de botten nog redelijk soepel waardoor naast wat schaafwondjes en een flinke beul op het hoofd niet zo snel iets zou breken. De peuter wordt

getroost na het vallen. Het vallen en opstaan hoort nu eenmaal bij deze ontwikkelingsfase. Maar na deze fase ervaren kinderen vallen als onprettig en pijnlijk. Als aankomende handballer moet je dan ook eerst deze “val-angst” overwinnen, wil je vrijuit een valworp kunnen maken. Hierbij is het in trainerstermen vaak genoemde ‘vloercontact’ erg belangrijk. Door kinderen spelenderwijs veel contact te laten maken met de vloer, door ze te laten rollen, kruipen en liggen wordt de vloer, en het vallen op de vloer, een natuurlijk onderdeel van het handbalspel. Voorwaarde hierbij is dat het leuk moet zijn en zeker de pijngrens niet overschrijd. Bij de jongste jeugd wordt apenkooien als leuk ervaren. Hierbij maken wij een start met vallen door ze te laten klimmen, klauteren en springen van kleine hoogte op een mat. In deze ontwikkelingsfase horen ook het koprolletje duikelen en handstand overslag.

In de volgende ontwikkelingsfase concentreren we ons op het vallen door bewust onderling contact, zoals trekken en duwen. Leuk te oefenen in spelvorm als botsautootjes (elkaar uit de cirkel of van de mat duwen), tikkertje met verlos waarbij door de benen gekropen of gedoken moet worden om een speler te bevrijden.

De stap van het spelenderwijs kennismaken met het vloercontact naar de daadwerkelijke valworp is nog erg groot. Alleen al het vallen met een bal in je handen is iets anders dan zonder bal. De beste trainingsmethode hiervoor is het in kleine stukjes knippen van de oefenstof om vervolgens alles weer aan elkaar te plakken. *vervolg op pagina 13*

mjo
M.J. Oomen Groep

timmerbedrijf van agtmael

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

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

Geopend van
donderdag t/m zondag

Reserveringen vanaf
15 personen mogelijk op
maandag, dinsdag en woensdag.

www.bistrodeswaen.nl

Reserveringen: Tel. 0165-343524

Uw gastheer en gastvrouw

Laurina en Corné
Hendrikse-Erkelens

Onze specialiteit: Steengrill

Raadhuisstraat 28 - 4715 CD Rucphen

Restaurant
Bistro
de Swaen

Van pupil tot senior - vervolg

Hieronder staan een aantal oefeningen om tot een valworp te komen:

* 2 spelers tegen over elkaar die 1 bal naar elkaar overspelen en de bal nakijken.
* Idem oefening maar dan zitten beide spelers op hun knieën.
* Idem oefening, maar dan tijdens het werpen naar voren vallen en met beide handen op de grond neerkomen om zo de val te breken. Als de bal niet nagekeken wordt is vloer/ hoofd contact niet uitgesloten, dit willen we niet. Het hoofd moet omhoog geheven worden tijdens het neerkomen.
* Idem oefening, waarbij na de vloer/hand contact ook de buik op de grond komt waarbij het hoofd omhoog gericht is.
* Idem oefening maar dan in hurkzit. Waarbij de benen ook vrij van de vloer moeten zijn. Benen van de vloer zodat ook de knieën beschermd worden tegen stoten.
* Idem oefening waarbij licht voorwaarts afgezet wordt en na het werpen eerst vloer/ hand contact gemaakt wordt gevolgd door een buikschuiver.

Deze vorm van trainen is een lang proces waarbij het niveau van de speler een grote rol speelt. De jongste jeugd met kleutergym ervaring zal een valworp sneller aanleren dan een startende handbalpuber. Daarnaast is de jongste jeugd zeer visueel ingesteld en zijn een kei in het nadoen. Zo kan het kijken naar een seniorenwedstrijd het gevolg zijn dat de jongste jeugd spontaan in de rust een perfectie valworp uitoefent zonder dit ooit getraind te hebben. Met andere woorden, hoe jonger de trainingsgroep, hoe sneller technieken eigen gemaakt worden. Het is dan ook aan te raden om kinderen zo snel mogelijk deze bezigvaardigheden zoals een valworp aan te leren. Om een valworp daadwerkelijk in een wedstrijd toe te passen is de beheersing van de grondelementen noodzakelijk en is een valworp alleen in combinatie met andere technieken mogelijk. Om er achter te komen hoe belangrijk een valworp is moet je een handbalwedstrijd gezien hebben. En als je dan toch komt kijken naar een handbalwedstrijd, turf dan maar eens het aantal valworpen of vloercontacten.

Tot slot:

Handbal is een teamsport waarbij een team uit een grote variatie individuen bestaat en iedereen uniek is. Soms is het komen en gaan van nieuwe spelers. En wil je de nieuwkomers ook het handballen eigen maken en val je algauw in herhaling. Herhaling is ook voor de meer ervaren spelers belangrijk, maar dit heeft soms wel tot gevolg dat je niet op voorhand kan zeggen: “Als je op deze manier traint ben je volgend jaar kampioen.” Al is het wel bewezen dat een goede handbalontwikkeling bevorderd wordt door ervaren handballers als trainers te hebben. Die de techniek zelf goed beheersen en op details bij kunnen sturen.

Daarnaast kan het helpen verschillende leeftijdscategorieën met elkaar te laten trainen en ervaren handballers een mentor rol te laten vervullen.
Welke handbalvisie wij als HV Orion ook nastreven? “achteraf heeft iedereen gelijk”

Rob Smits

Wie doet er mee met Kaboutergym!

OP MAANDAGMIDDAG TUSSEN HALF 4 EN HALF 5 KOMT DE JONGSTE JEUGD VAN RUCPHEN NAAR 'DE VAART' OM ZICH EEN UURTJE UIT TE LEVEN TIJDENS DE KABOUTERGYM.

Kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 7 jaar komen spelen en bewegen. Op deze leeftijd is het heel erg belangrijk om de algemene motoriek te ontwikkelen. De makkelijkste manier om de motoriek te stimuleren op deze manier is door te spelen.

Tijdens de gym worden verschillende motorische thema's behandeld. Verschillende dingen die aan bod komen zijn; balvaardigheid, evenwicht, klimmen en klauteren, springen (diep/ hoog en ver) zwieren en zwaaien en rollen.

Maar niet alleen de motorische ontwikkeling wordt tijdens de gym gestimuleerd, maar ook sociaal bezig zijn is een belangrijk thema. Kinderen spelen als warming up tikkertje, waarbij ze elkaar moeten helpen, bv tikkertje met verlosser. Daarnaast hebben we ook een thema samenwerken, waarbij de kinderen rekening houden met elkaar. Groot of klein, snel of langzaam, motorisch handig of onhandig maakt hierbij niet uit. Iedereen moet met elkaar samenwerken en iedereen krijgt een keer de leiding tijdens het afleggen van een parcours.

Deze verschillende thema's zorgen er voordat de kinderen hun energie lekker kwijt kunnen, motorisch leren en krijgen (zelf)vertrouwen in hun eigen kunnen en sociaal bezig zijn

Het is geweldig om te zien hoe de kinderen genieten van alle uitdagingen tijdens de gym, ze zien te ontwikkelen en in de loop van de tijd hun vaardigheden verbeteren.

Wanneer: Alle maandagen buiten de schoolvakanties
Voor wie: Alle kinderen van groep 1 t/m 3
Tijd: Na schooltijd van 15:30-16:30 uur
Locatie: Gemeenschapshuis "de Vaart"

Meer foto's van de kaboutergym zijn te vinden op onze website

Meer info bij Loes Buijs via orionr@handbal.nl

Waarom kaboutergym?

Spelen & bewegen

De meeste kleuters vinden het heerlijk om te klimmen en te klauteren, te hollen, op de bank te rollen of te springen. Spelen en in beweging zijn is belangrijk voor kleuters. De meeste ouders begrijpen ook dat bewegen belangrijk is en zullen hun peuter of kleuter daarvoor ruimte en gelegenheid geven. Helaas is lang niet overal voldoende speelruimte voor de kinderen. Door druk verkeer, kleine huizen en tekort aan speelzalen krijgen kinderen soms weinig kans om zich lekker uit te leven. Dat is onder andere één van de redenen waarom wij speciaal iets organiseren voor kleuters in de vorm van kaboutergym.

Ontwikkeling

Kleuters zijn nog volop in ontwikkeling en vinden het meestal heerlijk om te klimmen, klauteren, rollen enzovoorts. Op deze leeftijd staat het ontdekken en ervaren van de mogelijkheden die ze hebben met hun lichaam centraal. Al spelend oefenen kleuters de hele dag hun lijf. “Kijk eens wat ik kan” of “Ik kan al huppelen”. Ze hebben er veel plezier in en vinden steeds weer nieuwe dingen uit. Kaboutergym stimuleert op een veilige en leuke manier de ontwikkeling van deze jonge kinderen.

Beweging

Tijdens de lessen doen de kleuters nieuwe ervaringen op waarbij erop gelet wordt dat alle aspecten van de motorische ontwikkeling aan bod komen. Er worden spelletjes gedaan waarbij de grondvormen van bewegen centraal staan zoals; springen, zwaaien, duikelen, gooien, klimmen, balanceren, dansen etc. In verschillende aanbiedingsvormen met zowel groot als klein materiaal leren de kleuters zo hun evenwicht te bewaren, krijgen inzicht in ruimte, afstand en snelheid. Daarnaast is gym belangrijk, omdat de kinderen hun energie erin kwijt kunnen.

Samen spelen

Het leuke aan een gymnastiekgroepje voor kleuters is, dat ze samen met anderen bewegen. Ze ontmoeten daar niet alleen klasgenootjes maar ook andere kinderen uit de buurt. Ze leren rekening te houden met elkaar (pas beginnen als je aan de beurt bent) en elkaar te helpen bij bepaalde situaties.

Zelfvertrouwen

Uw kleuter kan onder veilige omstandigheden allerlei moeilijke dingen proberen. Als het uiteindelijk lukt om met touwen te zwaaien, te klauteren over een hindernis en een koprol te maken dan zal de kleuter daar trots op zijn. De kleuter wordt in het begin veelal onder begeleiding uitgedaagd om moeilijke situaties aan te gaan waarbij eventuele angsten kunnen worden overwonnen. Van daaruit wordt gestimuleerd dat de kleuter steeds meer zelfstandig te werk gaat. Uw kind wil het vaker doen en zal steeds meer vertrouwen in zichzelf krijgen.

'Visie op Techniek'

www.technobrabant.nl | vestigingen in Oudenbosch en Breda

Techno Brabant
TECHNISCHE HANDELSONDERNEMING B.V.

SPORT 2000

BRUBA SPORT
ETTEN-LEUR / ST. WILLEBRORD

Dorpsstraat 84
4711 NJ St. Willebrord
(0165) 386 327

corne@bruba.nl

Bruba Sport in St. Willebrord is onze vaste leverancier (o.a. van de wedstrijdshirts en sweaters) vanwege de goede afspraken die we hebben gemaakt.

Leden van Orion krijgen bijvoorbeeld 10% korting op alle aankopen!

Gemengd E-Jeugd

Het E-team is een **super leuk team** om wekelijks mee op pad te gaan .
De speler zijn **zeer enthousiast en gedreven** om de puntjes binnen te halen.
De grote vraag aan het begin van de competitie was: kunnen we blijven bestaan? Zijn er wel genoeg spelers ? Met grote dank aan het D team, want ook zij maken het mogelijk dat het E-team kan blijven bestaan.

Ik zal de spelers voorstellen aan jullie:

Vera -> onze jongste en pittigste spring in het veld (Hoek)
Kaylee -> onze super sterke verdedigster (stoorder)
Rick -> onze sterke centrale man (Midden)
Tjen -> onze beste aanvoerder (Midden)
Briana -> onze oersterke aanvalster (Hoek)
Veerle -> onze ervaren verdedigster plus keepster (hoek & doel)
Lieke -> onze beukster, plus keepster (Midden & doel)

Al met al zijn we een super leuk team, dat op elkaar is ingespeeld. We halen nog niet altijd de puntjes, maar dat gaat vast lukken in de toekomst.

Groetjes, Claudia van Zundert

Gemengd D-Jeugd

Dit jaar heb ik de eer om het D-team te mogen coachen. Dit jaar is het een meiden team met negen leuke, vlotte en sportieve meiden. Ik zal ze even aan jullie voorstellen:
Floortje, Larissa, Anouk de C., Jessy, Kimberly, Famke, Silvie, Anouk R. en Vicky. Mogen we toch invallers nodig hebben kunnen we rekenen op Aaron, Damian, Tjen en Lieke.

In het begin van het seizoen was het even wennen aan elkaar maar ondertussen zijn ze al goed op elkaar ingespeeld en is het leuk om te zien hoe ze met elkaar omgaan en groeien als team!!! Niemand is “beter” en niemand is “minder”… we zijn allemaal even BELANGRIJK en nodig tijdens een wedstrijd! Het plezier in het spel is voor mij nog steeds het belangrijkst. Winnen is leuk maar van verliezen leer je ook weer. Ik probeer de dames (en eventueel invallende heren) mee te geven dat ze niet moeten kijken naar wat ze niet kunnen of niet goed doen, maar dat ze moeten kijken naar wat ze wel kunnen en wel goed doen. Bijvoorbeeld als keeper: kijk niet naar wat je doorgelaten hebt, maar kijk eens naar wat je allemaal hebt tegengehouden! Ook al scoor je niet, kijk naar hoe sterk je hebt staan verdedigen, daardoor heb je een doelpunt weten te voorkomen.. Net zo belangrijk als scoren zelf!!!!

Het is ook heel erg fijn dat de ouders zo betrokken zijn en bij elke wedstrijd het team aanmoedigen vanaf de tribunes. Een beter publiek kun je niet wensen als team. We gaan weer voor een leuk en sportief handbalseizoen waar gezelligheid bovenaan staat!

Groetjes, Diana Brood

Els' Haarmode

St. Martinusstraat 12
4715 AH Rucphen

0165-342912

info@elshaarmode.nl

www.elshaarmoderucphen.nl

PEUGEOT

Nieuwe peugeots, gebruikte auto's,
reparatie en onderhoud *wij bieden het.*

PEUGEOT

AUTOBEDRIJF F. NOUWS

Sprundelseweg 35B, RUCPHEN
Tel: 0165 343740

WWW.NOUWS.PEUGEOT.NL

MEUBELTREND

UW WOONWENS IS ONZE SERVICE

Dinsdag middag gesloten

Kees en Marian Ossenblok
St. Janstraat 97, 4714 EC Sprundel
Telefoon: 0165 - 388008
Info:www.meubeltrend.eu

Het adres voor al uw
haar-produkten

Jurgen Smal

Hertogstraat 2
4714 BZ Sprundel
Tel.: 0165-382826

Kerkheidestraat 6
4714 RC Sprundel
Tel: 0165 - 382738
Fax: 0165 - 387366

Bouwen met staal!

Halters
CONSTRUCTIE B.V.

Demontabele voetbaldoeltjes van Topkwaliteit

TopGoal
by ReRo Sports

ww.rerosports.nl
www.top-goal.nl
www.haltersnederland.nl

Fa. KAS

ELEKTROTECHNISCH BURO
INBRAAKBEVEILIGING
RADIO - T.V.

DORPSSTRAAT 88 ST. WILLEBRORD TEL. 0165-382532

Heren C-Jeugd

Het HCJ team is een heel leuk team om mee samen te werken. Het team bestaat uit : Romario, Stanley, Damian, Aaron, Aurelien, Dylan, Justin en Kevin.

In het team zitten spelers die al langer spelen en er zitten spelers die nog niet zolang spelen. Dat is de uitdaging voor dit team.

Tot nu toe hebben we nog maar een paar keer kunnen winnen, maar ik weet zeker dat dit nog gaat gebeuren. De jongens raken steeds beter op elkaar ingespeeld en we hebben al hele mooie momenten gezien.

Ondanks dat we al vele blessures hebben gehad blijven we vol houden. Dit ondanks dat we maar 8 spelers hebben. We hebben ook nog geen vaste keeper, maar de jongens proberen dit nu roulerend op te lossen.

Nieuwe spelers bij de jongens zijn altijd welkom dus als je iemand weet...

De jongens hebben dit jaar zelfs 2 trainers: Jeffrey en Igor. Hellemaal top dat deze jongens zich voor ons team in willen zetten en hen van alles bij willen brengen.

Groetjes,
Patricia

AUTOBEDRIJF A. WOESTENBERG

Rucphensebaan 60, 4714 RE Sprundel

Tel. 0165 - 342197 Fax : 0165 - 343669

BOVAG

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

ALARM

* 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

Dames B-Jeugd

Graag stel ik het team + de nieuwe coach voor in dit verhaal. Ik ben Jur Smeekens en ik ben sinds kort trainer én coach van de meisjes B jeugd van HV Orion, dit doe ik samen met Pieter Hack.

Ik ben redelijk bekend met het spelletje handbal en ik kan helaas door omstandigheden niet meer handballen. Echter heb ik mijn 'handbal carrière' voortgezet in het trainen en coachen. En dit doe ik met erg veel plezier.

De meisjes B jeugd kende mij al omdat ik inmiddels zo'n 10 jaar lid ben van HV Orion. Dit scheelt natuurlijk in de omgang. Het was noodzakelijk om de meiden zo snel mogelijk te leren kennen op handbalgebied. Dit, omdat ik nog niet heel erg bekend was met het spel wat deze meiden spelen. Echter na een paar wedstrijden geobserveerd te hebben wist ik al snel waar de plus en de minpunten lagen in dit team.

Naar mijn idee heeft iedereen het erg naar zijn zin en is iedereen lekker gemotiveerd. De meiden komen eigenlijk elke training opdagen en naar mijn idee met veel plezier. Dit vind ik natuurlijk erg belangrijk.

Wat ik wil zien in de wedstrijd is één team. En niet losse individuen die het spelletje maken. Ik merk al dat dit steeds beter gaat. Werken vóór elkaar en werken mét elkaar is het allerbelangrijkste wat ik vind bij het spelletje handbal.

Het zijn natuurlijk allemaal jonge meiden. En ze zijn ook flink aan het puberen. De een wat meer als de ander. Meestal wordt dit geuit door inzet tijdens de training en dat waardeer ik heel erg. Ik ben heel goed in het verzinnen van hele saaie, niet boeiende, onnodige en stomme oefeningen. En zelfs deze proberen ze meestal goed uit te voeren. Soms met het nodige gemekker en gemopper maar uiteindelijk gaat iedereen met een smile van het veld af. Zelfs als er een welbekende 'suicide' gelopen moet worden als cooling down is er aan het einde plaats voor een glimlach.

Zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden vind ik sturing erg belangrijk. Ik ben erg fanatiek in het coachen van de meiden en soms misschien wel té fanatiek. Maar dit wordt gelukkig door iedereen in het team erg gewaardeerd.

Helaas hebben we nog geen overwinning mogen vieren dit seizoen, maar dit komt allemaal vanzelf. En dit probeer ik die meiden ook duidelijk te maken. Geduld is de sleutel tot succes.

Dus wij, de MBJ (Joyce, Marijke, Eva, Lise, Jiska, Jana, Robin, Sanne, Maureen en soms de nodige hulp van de jongste dames), komen er wel!!

't Wapen van Schijf

Het adres voor uw feesten, partijen en bedrijfsuitjes!

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

J.v.A. Timmerwerken

J.C.P. van Agtmael
Heimolendreef 34
4715 TC Rucphen
06-21107005

Dames Senioren

Met in gedachten het seizoen 2014/2015 is er veel gebrainstormd over de samenstelling van dit team. In het Dames A-team (of, zoals ze het zelf noemden, '*het dreamteam*') uit het seizoen 2013-2014 bereikten een aantal dames de leeftijd waarbij ze door zouden moeten schuiven naar het dames senioren team. Helaas bleef er geen geheel dames A team over en zijn deze meisjes, natuurlijk na overleg ingedeeld bij het B team.

Het dames team bestaat nu uit dames in zeer uiteenlopende leeftijden, de oudste is bijna 2 x zo oud als de jongste. Sommigen hebben zelf al een gezin met kinderen, anderen studeren en/of werken en een enkeling doet dit jaar eindexamen middelbare school.

Alles wordt gebruikt om van dit team een geheel te maken. Rob en Jeanne hebben een team building dag georganiseerd. Daar zijn ze al samen te water gegaan! Zelf hadden de dames een teamuitje geregeld met lachyoga, eten met moordspel en gezellig stappen. Het samen aan de bar hangen lukte ook goed ;).

Ook in het veld zijn er diverse variaties in het spel. De een is een betonblok die je niet omver duwt, de ander is snel en kan overal tussendoor, de een schiet hard op de binnenkant paal en de keepers houden de ballen uit het doel. Soms is het nog een beetje zoeken, maar het lukt steeds beter elkaar te vinden in het veld. Je ziet per wedstrijd de samensmelting tussen de teams van vorig jaar vorderen.

Dus is het voor mij, ondergetekende, een uitdaging en een voorrecht, om coach te zijn van dit team. We maken er een mooi seizoen van en zijn de verrassing in de tweede helft van de competitie!

Vriendelijke groet,
John van Helden

SANDER BUIJS

ARCHITECTONISCHE VORMGEVING
EN INTERIEURARCHITECTUUR

interieurarchitectuur als meerwaarde voor de gebouwde omgeving en voor de emoties die uw als gebruiker daarin ervaart

Bezinningsgebied *"de huiskamer"* in het Diakonessenziekenhuis te Utrecht

Bouwbedrijf

Gebr. Nouws

Ettenseweg 1, 4714 SZ Sprundel

Tel. 0165-384679, Fax. 0165-387954

Heren Senioren

Onder de zinspreuk: BLAUW IS WAUW!!!!!

Daar gaan we weer een nieuw seizoen met nieuwe kansen en een nieuwe “oude” trainer. Niet oud qua leeftijd, maar al wel qua jaartjes dat hij rond loopt bij de vereniging. Na een heel hard en fysiek vorig seizoen, zijn we nu natuurlijk nog harder aan het trainen. Want harder moet het altijd, anders ben je een “klootzak” en dat wil niemand uiteraard.

Maar nu even serieus: zoals altijd hebben we ook dit seizoen weer een uitgebreide selectie, waardoor men tijdens wedstrijden veel op de bank moet zitten en mogen hopen op wat speeltijd. Maar in het geval dat we met wat minder man zijn, kunnen we gelukkig altijd terug vallen op onze recreanten poel. Waarin we een mix hebben van nieuw top talent en wat oud gediende, die allen ijverig zijn om in te mogen vallen in ons sterren ensemble.

Het seizoen zijn we echter niet vlekkeloos begonnen, maar het is ook niet onze stijl om goed te beginnen. Orion is meer van een goede eindsprint, want dit is veel effectiever. Ondanks onze verlies partijen kunnen we al wel zeggen dat we de traditionele top van de competitie al hebben gehad en dat het nu alleen nog maar beter kan gaan. Daar hopen we dan maar op, waardoor we uiteindelijk weer bij de eerste vier willen eindigen.

Met sportieve groeten, de Heren Senioren (en Recreanten) van HV Orion!

Rabobank

CV ENZO

De zekerheid van warmte!

Raadhuisstraat 26
Rucphen
0165-852300

PV-panelen
*28 jaar garantie
*Beste prijs!!

cv-ketel stuk??
*24-uurs service
*service aan alle merken
*24-uurs ketelvervanging

cv-ketel incl. montage vanaf
----------€ 1400,----------

www.cv-enzo.nl

Verenigingskamp

Vrijdag 13 juni was het weer zover, het altijd gezellige Orion kamp ging weer beginnen! We hadden gekozen voor dezelfde locatie als het jaar daarvoor (Scouting Baden Powell in Roosendaal), dus de kinderen die eerder mee zijn geweest, wisten wat ze te wachten stond. Op deze locatie zijn verschillende slaapzalen, zodat de oudste meiden samen konden liggen en ’s nachts nog wat konden kletsen. Ook was er een slaapzaal apart voor de kids die wel op tijd willen gaan slapen. Buiten is een groot grasveld waar we spelletjes op konden spelen en een vuurkuil voor een kleine barbecue.

De eerste avond begon natuurlijk met het claimen van een slaapplek en laten zien welk snoep iedereen bij had. De rest van de avond verliep redelijk rustig omdat we hadden besloten de wedstrijd van het Nederlands elftal tegen Spanje te kijken. De jongens die mee waren vonden dit vooral fantastisch, we hebben ze zelden zo rustig gezien ;). Tenzij er een goal gescoord werd, dan waren ze ineens iets minder rustig. Met de kinderen die voetbal niet zo boeiend vonden hebben we buiten wat spelletjes gedaan, maar toen al die doelpunten begonnen te vallen (de eindstand was 5-1 voor Nederland) kwamen zelfs die uit nieuwsgierigheid toch maar even kijken.

De volgende dag hebben de kinderen in groepjes hun best gedaan om het grote foto-rebusspel op te lossen. Het was soms wel een beetje lastig, maar met soms een beetje extra hulp van de leiding kwamen ze een heel eind. Na dit spel gingen we naar het zwembad waar de kinderen zich een paar uur konden uitleven. Op de terugweg werden we allemaal nog getrakteerd op een ijsje, waar we allemaal heel blij mee waren!

De rest van het kamp hebben we gevuld met spelletjes, gezelligheid en plezier. Als afsluiter zijn we zondag nog even gaan helpen bij de Orion stand op de braderie in Rucphen, om zo de club nog even te steunen!

De locatie voor volgend kamp is nog even een verrassing!

VERSTRAATEN

AUTOSCHADE

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

Baby nieuws

Afgelopen seizoen was er afgelopen seizoen bij de Dames Senioren er een kleine babyboom. Zowel Nadine, Janiek en Karin waren in blijde verwachting! Je kunt dan ook wel zeggen dat er, samen met de baby's bij de Heren Senioren, bijna een heel nieuw handbal team in aankomst is!

Als eerste werden Nadine en Pieter Hack de gelukkige ouders van een jongen. Lucas Hack is geboren op 23 april 2014. En met het handbalbloed van beide ouders kan het dan ook niet anders dan dat Lucas op zijn jonge leeftijd al vele wedstrijden langs de kant heeft meegemaakt om aan te moedigen.

Dat doet hij dan ook wel geheel in stijl!

Daarna was het even rustig in de buiken van de andere dames en kwam op 13 juli 2014 de gezonde dochter van Tjeu en Karin Verbogt ter wereld. Sofie is een echte lachebek en een schat van een meisje.

En maar een week later, op 21 juli 2014 kwam ook het wondertje van Bart en Janiek Ossenblok op de wereld. Jesse is ook een vrolijk jongetje dat het heel erg naar zijn zin heeft bij papa en mama.

En (ex-Orion-lid) oom Sander!

Zijn we er dan? Welnee; rond 16 mei wordt de kleine van Nicole en Michael Koevoets verwacht!

Zoek en vind

de 10 verschillen

Surprise-avond

Met Pakjesavond in aantocht op vrijdag 5 december, hebben zowel de jeugd als de senioren van HV Orion een gezellige Sinterklaasavond met elkaar beleefd. Op vrijdag 28 november hebben als eerste de jeugd teams een gezellig onderonsje gehad waarbij ze, na het trekken van lootjes enkele weken eerder, hele leuke surprises voor elkaar hadden gemaakt. Deze liepen uiteen van SpongeBob SquarePants tot een heus handbaldoel!

Ook de senioren heren en dames teams hebben een gezellige avond gehad. Bij de dames werd er een dobbelspel gespeeld die bestond uit twee rondes. Bij beide rondes werd er een bepaalde, onbekende, tijd met een grote dobbelsteen heen en weer gerold. Op de grote dobbelsteen stonden verschillende opdrachten die uitgevoerd moesten worden waarbij de verschillende cadeautjes van hand tot hand gingen. De tweede ronde was vergelijkbaar met de eerste. Nu waren het echter geen leuke gekochte cadeaus, maar nog iets wat je thuis had liggen en niet meer gebruikte. Aan het einde van het spel is iedereen met twee cadeaus naar huis gegaan.

Voor de heren senioren had Anton een leuk spel voorbereid waarbij er een spelbord was, dobbelstenen en ook een heleboel diverse opdrachten die moesten worden uitgevoerd waarbij dan de cadeaus die iedereen had meegenomen kon verdienen. Ook hier had iedereen één leuk cadeau uit de winkel en één van thuis meegenomen. Opdrachten waren bijvoorbeeld in tenue een hilarische teamfoto maken! Ook hier een geslaagde avond!

AL MEER DAN 20 JAAR BEKEND OM ZIJN SERVICE

T&E Elektro is en blijft uw vertrouwde adres
voor wassen, drogen, koelen, vriezen,
onderdelen en accessoires,
verkoop en reparatie.

OPENINGSTIJDEN:
MAANDAG T/M ZATERDAG
8.30 - 18.00 UUR
DINSDAGMIDDAG EN
ZATERDAGMIDDAG GESLOTEN

T&E ELEKTRO
JULIANASTRAAT 3 – RUCPHEN – 0165 - 34 29 37

Ontwikkelingen van de spelregels

In het verleden lag de nadruk op fysieke inzet. In vele wedstrijden gold dan ook het recht van de sterkste. Het handbalspel was toen ook veel statischer dan nu. Het handbalspel heeft zich in de loop der jaren dan ook meer ontwikkeld als een dynamische sport. Nu word er in tegenstelling tot vroeger, steeds meer de nadruk gelegd op techniek en snelheid. Wedstrijden met 60 of meer doelpunten, zijn op dit moment dan ook geen uitzondering meer. Om de handbalsport meer dynamischer te maken was en is een aanpassing van de spelregels noodzakelijk. Enkele voorbeelden hiervan zijn, de interpretatie en toepassing van de progressieve strafopbouw, het passief spel en de aanvallersfouten. Tijdens elke Olympische spelen gaan de grote jongens om de tafel zitten, om te kijken of de spelregels aangepast moeten worden en op welke punten. Als er veranderingen zijn dan worden deze eerst uitgetest in oefenwedstrijden. Als iedereen er van overtuigt is dat de wijziging een verbetering is, dan worden de aanpassingen doorgevoerd. Meestal is dat een jaar later, met de aanvang van het nieuwe zaalseizoen.

Interpretatie en toepassing progressieve strafopbouw.
In het verleden werden de straffen in een wedstrijd vaak uitgedeeld volgens het boekje. Eerst een mondelinge waarschuwing, daarna werden de gele kaarten getoond en vervolgens ging men over op de 2-minuten straffen en desnoods een rode kaart. In beginsel is dat nog steeds zo, maar de scheidsrechters hebben een aantal jaren geleden de opdracht gekregen om meer te kijken naar de aard van de overtreding, ongeacht welke minuut van de wedstrijd. Dat kan betekenen dat de eerste straf een 2-minuten straf is en in het ergste geval een rode kaart. Voorbeelden daarvan zijn: aan de arm trekken, duwen van de tegenstander die los van de grond is en het uitkomen van de keeper, die contact maakt met de aanvaller. (break-out situatie) Het is voor de scheidsrechters dan ook de kunst om vervolgens weer verder te gaan met de progressieve lijn. Dat kan een mondelinge waarschuwing of een gele kaart zijn, voor bijvoorbeeld klemmen, afstand houden bij vrije worp. Het is de bedoeling dat een scheidsrechter dit de hele wedstrijd hanteert. Heel belangrijk hierbij is om als scheidsrechter te kijken of er de intentie is om de bal te spelen, of om de tegenstander uit te schakelen. In het laatste geval is dat altijd minimaal een 2-minuten straf. Het uiteindelijk doel hiervan is om de amusementswaarde van een wedstrijd te vergroten. Dus meer duidelijkheid naar coaches, spelers en publiek.

Aanvallersfouten.
Nog steeds worden de verdedigers bij het handbalspel te veel benadeeld en bestraft, terwijl de aanvallers de aanleiding zijn. Het gaat hier vooral om het aanlopen en aanspringen van een aanvaller tegen een stilstaande verdediger, na het afspelen van de bal door de aanvaller tegen de verdediging aanlopen, het afklemmen van de arm van de verdediger door de aanvaller, het in de cirkel duwen van de verdediger door de aanvaller, het constant door de cirkel lopen van de cirkelloper en het shirtje trekken. Het onderkennen van een

(foto: Duwen in de sprong)

aanvallersfout is voor een scheidsrechter heel lastig, zeker als je alleen staat te fluiten. Het is dan ook zaak om als scheidsrechter met het spel mee te lopen en te bewegen, zodat je een optimaal overzicht hebt op alle situaties. Aanvallers fouten kunnen derhalve ook progressief worden bestraft, als dit herhaaldelijk gebeurt en zij een onsportief karakter hebben. Een aanvallersfout kun je daarom ook opdelen in 2 onderdelen. De eerste betreft een technische fout van de aanvaller en de tweede is een overtreding. Als een aanvaller niet goed uitkomt met zijn passen en daardoor tegen een stilstaande verdediger aanloop is er niets aan de hand en gaan wij gewoon de andere kant op, maar als de aanvaller zijn ellenbogen, knieën en hoofd daarbij gebruikt is er sprake van een overtreding en kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan. Dit laatste moeten dan ook progressief bestraft worden, conform de spelregels.

(foto: Aanvallersfout)

Passief spel.

Passief spel is niets minder dan het spel om uiteenlopende redenen te willen vertragen. Ondanks dat er bij passief spel een groot grijs gebied is, is na de invoering van het waarschuwingsteken in het seizoen 1997-1998, de eenduidige handhaving door de scheidsrechters m.b.t. passief spel op alle niveaus verbeterd. Naast de noodzaak om het waarschuwingsteken op het goede moment te geven, houdt een regelconforme toepassing van passief spel echter ook in dat er, in samenhang daarmee, ook adequate beslissingen worden genomen na het waarschuwingsteken.

Het waarschuwingsteken moet worden gegeven bij de volgende situaties:

- Ontbreken van een tempoversnelling (“geen druk naar doel”)
- Eén tegen één acties zonder ruimte voordeel (“een passeer-actie inzetten met als doel alleen een 9-meter worp te behalen”)
- Toegestane actieve verdedigingsmethodes (aanvallende partij weet hierdoor niets te verzinnen en speelt alleen de bal rond)

Passief spel komt vaak voor in situaties van onder-tal en bij een nagenoeg gelijke stand aan het eind van de wedstrijd. Passief spel is op hoger niveau beter te onderkennen door een scheidsrechter. Dit heeft alles te maken met het tempo waarin gespeeld wordt. Bij het onderkennen van passief spel moet de scheidsrechter gelijk het waarschuwingsteken geven. Als er daarna nog geen tempoversnelling of dreiging ontstaat, moet hij gelijk affluiten.

De komende jaren zal het spel zeker nog wel sneller en dynamischer worden en de spelregels zullen dan ook daaraan aangepast worden. Het gaat tenslotte bij sportwedstrijden om de amusementswaarde en men zal zeker nastreven om dit te verbeteren. Voorwaarde hiervoor is

dat er een goede visie is en een goed technisch plan en bekwame kaderleden, die daar invulling aan moeten geven.

(foto: Waarschuwingsteken bij passief spel

Spelregelbewijs.
Het is voor iedereen mogelijk om een spelregelbewijs te halen. Het is namelijk noodzakelijk dat iedereen die handbal speelt kennis heeft van de spelregels en spelsituaties. **'Echte Handballers kennen de regels':** Als je dingen beter begrijpt is het ook makkelijker om beslissingen te accepteren en het spelplezier neemt daardoor alleen maar toe. Vervolgens kun je aan de hand van die kennis je eigen technieken aanpassen en/of verbeteren tijdens de training. Als laatste kan het ook nog zo zijn, dat, als je de spelregels kent, er ook zin in hebt om die toe te passen in wedstrijden als scheidsrechter.

Daardoor kun je je nog verder ontwikkelen en je levert een positieve bijdrage aan het scheidsrechters tekort, zodat niet altijd de zelfde mensen hoeven te fluiten. Het spelregelbewijs kun je online behalen op: www.handbalmasterz.nl. Na een gedegen inleiding en uitleg van de spelregels in woord en beeld moet het mogelijk zijn om het bewijs te kunnen halen. Ik hoop dan ook dat over enige tijd alle leden van H.V. Orion in het bezit zijn van het spelregelbewijs.

Groeten,
Henk van der Sanden

FYSIOTHERAPIE
FRANKEN

Buitenhof 20
4714 BT Sprundel
T 0165 - 385 604
fysiofranken@gmail.com
www.fysiotherapiefranken.nl

M.J.W. Franken
N.D. Franken-Osterman
M.C. Franken

- Algemene fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manuele therapie
- Oedeemfysiotherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Sportfysiotherapie

KACHELSHOP RUCPHEN

Raadhuisstraat 30a
4715 CD Rucphen

Tel.: 0165-342750
Fax: 0165-343684

Ook bij ons vindt U windlichten, kandelaars enz.

Nu ook op internet:

http://www.kachelshoprucphen.nl/

en Facebook!

LOOP EENS VRIJBLIJVEND

BIJ ONS BINNEN VOOR EEN KIJKJE

U bent van harte welkom

Vrienden van Orion

Na enkele jaren van het “Steunend Lidmaatschap” zijn we in 2013 overgestapt op het concept “De Vrienden van Orion”.

Het verschil zit hem in een paar kleine details:

- Lidmaatschappen zijn voor individuele personen. Echter kan nu iedereen (of groep personen of bedrijf) Vriend van Orion worden. Bijvoorbeeld de Heren Senioren of Philips.
- Bordponsoren zijn automatisch ook Vriend van Orion
- Alle Vrienden komen met naam of logo op een bord in de kantine te staan
- Hoofd– en shirtsponsoren zijn automatisch ook Grote Vriend van Orion en krijgen een eigen bord in de kantine

Een groot gedeelte blijft echter hetzelfde:

- Gratis Barbecue (omdat nu groepen en bedrijven mee kunnen doen, is dit beperkt tot gratis deelname voor 1 persoon)
- de Orion Upd@te in de mailbox
- de Jaarlijkse Update op de deurmat

En dit alles voor dezelfde prijs: € 25,- per jaar!

Meer weten? Mail naar **orionr@handbal.nl**

Autorijschool
VAN BEERS

De rijschool voor St. Willebrord e.o.

Wat je moet weten

voor, tijdens en na

je rijopleiding

Wijningsstraat 14 • 4711 VE St. Willebrord
Tel. 0165-389359 - 385102
jackvanbeers@kpnmail.nl

Gezelligheidstoernooi

De gezelligste dag van het jaar is natuurlijk 2e Pinksterdag, want dan wordt het jaarlijkse gezelligheidstoernooi van HV Orion georganiseerd! Een sportieve dag voor jong en oud, handballers en niet-handballers, en alle sportievelingen waarbij naast de gezelligheid natuurlijk het handbalspel voorop staat.

Op de dag spelen de opgegeven teams tegen elkaar in twee poules. De mini&maxi en de senioren poule. Binnen deze poules worden een aantal spannende wedstrijden gespeeld waarin iedere speler zijn of haar (handbal)kwaliteiten in de strijd gooit.

Het leuke aan dit sportieve en gezellige toernooi is dat iedereen er aan mee kan doen. Of je nu handbalt, misschien vroeger op handbal hebt gezeten, of nog nooit op een handbalveld hebt gestaan. De teams zijn zeer gevarieerd en gaan uiteraard allemaal voor de felbegeerde flanvlaai (en beker) en misschien ook een beetje voor de eer.

Maar wat is nou een toernooi zonder publiek? Ook de toeschouwers die de teams langs het veld aanmoedigen zorgen ieder jaar weer voor een fantastische sfeer! Naast het handballen staat de dag in het teken van gezelligheid onder elkaar en dat begrijpt de organisatie van de dag ook heel goed. Zij zorgen ieder jaar weer voor gezellige muziek, een lekker zonnetje (als de weergoden net als dit jaar meewerken) en verschillende activiteiten in de vorm van een springkussen of een zwembad. Goede begeleiding, scheidsrechters, EHBO'ers en barmedewerkers staan elk jaar weer voor ons klaar. En als afsluiting van een mooie dag volg er dan nog een heerlijke BBQ. Wat wil een mens nog meer?!

Maar wie is er dit jaar nou met de prijzen naar huis gegaan??? De sportiviteitsprijs was voor 2 teams, namelijk De Tullepetaontjes (die voor het eerst meededen) en De Superhelden. Om de sportiviteit nog eens extra te benadrukken, gaven De Tullepetaontjes de wisselbeker aan de jonge Superhelden" Toppie!

Bij de Mini&Maxi poule ging de finale tussen Team Rokx & De Vrolijke Vrienden waarbij De Vrolijke Vrienden uiteindelijk na een zinderende wedstrijd er vandoor ging met de prijs. Ook in de seniorenpoule was het nog geen gespeeld spel en werd de finale afgewerkt door The Avengers en Hatjoeh. De spelers van Hatjoeh moesten zich uiteindelijk hoestend gewonnen geven waardoor The Avengers tot winnaars konden worden uitgeroepen en hierbij uitgedaagd zijn om hun titel volgend jaar te verdedigen.

Dat zal gaan gebeuren op maandag 25 mei 2015, tot dan!

Talenten van Orion

Dit jaar zijn er 3 leden van Orion die deelnemen aan de handbalschool. Dit zijn Aaron Hoendervangers, Damian Brood en Dylan Bastiaansen. Al deze leden spelen samen bij Orion in het HCJ team.

De missie van de handbalschool
Het bevorderen van (top)handbal binnen het NHV in het bijzonder Brabant en Zeeland door talentontwikkeling.
Dit door het aanbieden van trainingen (en wedstrijden) aan talentvolle jeugdspelers en -speelsters. Waarbij wij talenten zowel in de top als in de breedte sport verder willen ontwikkelen.
Een onafhankelijke partij die voor er ALLE verenigingen is en mee samenwerkt! Wij willen een groeikern zijn voor Handbal in Brabant en Zeeland.

De doelen van de handbalschool
- Het aanbieden van trainingen (en wedstrijden) aan talentvolle jeugdspeelsters en jeugdspelers.
- Het begeleiden van talentvolle jeugdspeelsters en spelers in hun persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling.
- Het ondersteunen van handbalverenigingen in Brabant d.m.v. het geven van clinics, bijscholingen en opleidingen voor (jeugd)trainers.

Opleiding van (jeugd)scheidsrechters in combinatie met oefenwedstrijden, trainingen en spelregelsessies.
Alles in samenwerking en auspiciën van het NHV.

Onze jongens gaan iedere zaterdag in Udenhout 2 uur trainen en 1 keer in de maand trainen ze bij de TU Eindhoven.
Naast deze training zijn er ook oefenwedstrijden, trainingsstages, talentenfinales (voorheen was dit het NK), toernooien in binnen en buitenland. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan mentale vaardigheden, medische begeleiding (o.a. fysiotherapie en smart scan), voedingsadviezen.

Begin September hebben de jongens 2 selectietrainingen moeten spelen.
Tijdens de selectieronden werd er aandacht besteed aan vijf pijlers;

* Fysiek
* Techniek
* Tactiek
* Mentaal
* Sociaal

HANDBALSCHOOL BRABANT THE NETHERLANDS

Op zaterdag 3 januari stond de eerste wedstrijd gepland staan, in Hasselt (B).

De volgende wedstrijd is op 3 en 4 april in Aalsmeer, en in mei is er een wedstrijd in Neuss (D).

Als slot activiteit is er van 19 t/m 25 juli 2015 het "Intersport Youth Festival" in **Hongarije** (Kaposvar)

Aan al deze activiteiten zitten natuurlijk een kostenplaatje aan vast. Om de eigen bijdrage zo laag mogelijk te houden worden er allerlei acties georganiseerd, zoals oude kleding inzamelen. In april gaat dit weer gebeuren en wij houden jullie natuurlijk hiervan op de hoogte want we kunnen ieders hulp daarvoor gebruiken!!!

Als jullie vragen hebben over de handbalschool kun je het altijd aan de jongens vragen.

We gaan jullie proberen om in de wekelijkse update zo af en toe op de hoogte te houden wat deze heren allemaal meemaken!

FRIJTERS AUTOMATERIALEN

Voor een goed advies en een ruim assortiment aan auto onderdelen o.a.

Filters, Remmen, Accu's, Uitlaten
Olie en Poetsmaterialen enz..

Verder staan wij voor u klaar voor alle reparaties aan uw auto of lichte bestelauto en onderhoud aan alle auto-aircosystemen!

APK keuringen voor auto's en lichte bestelauto's

Rucphensebaan 40 - 4714 RE Sprundel - Tel.: (0165) 38 28 84
www.frijtersautomaterialen.nl

Schoolhandbal

Volgens traditie organiseert Orion per jaar 2 handbaltoernooien voor de leerlingen van alle basisscholen in de gemeente Rucphen. In het voorjaar spelen we het toernooi voor de leerlingen van groep 4-5 en in het najaar voor de leerlingen van groep 6-7-8.

Dit jaar was het toernooi voor de groepen 4 en 5 op woensdagmiddag 14 mei. We begonnen dit jaar met een fikse onweersbui. Volgens de buienradar zou die om half 3 zijn afgelopen, dus we besloten het toernooi toch gewoon door te laten gaan. Daarna was het gelukkig hartstikke lekker weer en een stralende dag!

Door verschillende ouders was op de scholen reclame gemaakt voor het toernooi. Zodoende was de belangstelling dit jaar wederom geweldig. Meer dan 95 leerlingen kwamen deze middag naar ons buitenveld bij de Vijfsprong. Het was een drukte van belang. Het verharde veld was met blauwe verf veranderd in 2 kleine velden en op het grasveld waren de spellen opgesteld. En als extra een groot springkussen, ons geheel gratis ter beschikking gesteld door Teken- en Adviesburo Rokx. Chapeau familie Rokx.

Vanwege de regenbui hebben we de wedstrijden in moeten korten van 9 naar 5 minuten. Alleen de finale wedstrijd was wel de volle 9 minuten. Het totaal aantal teams wat streed voor de felbegeerde bekers was dit jaar 16 stuks. De teams hadden zelf de namen verzonnen, die iets met muziek hadden te maken. Het was een drukte van jewelste, want 16 x 3 poule wedstrijden en daarna nog 12 finaleronden, dan moet alles gesmeerd lopen. Uiteindelijk om 5 uur ging de strijd tussen het team van Maria Goretti, genaamd de Break Dancers en The Beats van Basisschool De Vinkenbos, waarbij de Break Dancers uiteindelijk het toernooi wonnen. Wat een talent zeg. Een zeer geslaagd toernooi.

Zouden we het met de leerlingen van groep 6-7-8 nog kunnen overtreffen?

Op woensdag 17 september was het dan zover. Op ons eigen terrein achter de skibaan werden dit jaar 154 leerlingen verwacht van de groepen 6-7-8. Deze keer was het thema “In het wild” (verzonnen door ons eigen lid Silvie Rokx van de gemengde D-Jeugd).

Omdat het fijner is, om alles nabij de kantine te laten plaatsvinden, hebben we alles op 2 velden gespeeld. Ook deze keer hadden we weer wat spelletjes opgesteld. Namelijk balwerpen, blik gooien en tennisbal werpen. Vanwege de verwachte hitte, hadden we ook een waterballonnenspel bedacht, maar dat kwam niet helemaal uit de verf.

Alle hulptroepen waren op tijd aanwezig. Alles stond al klaar, dus geen vuiltje aan de lucht om hier een geweldig geslaagd toernooi van te maken. We hadden deze middag 4 poules met ieder 4 teams. Dus 16 teams dit keer op de been. Dat betekent ook 4 x 4 poule wedstrijden en dan nog 10 finale ronden. En graag om 5 uur klaar natuurlijk. Met een voortreffelijke samenwerking van iedereen liep echt alles gesmeerd. En konden we na afloop terugkijken op een geweldig goed geslaagde middag!
De uiteindelijke winnaar was het team van St. Martinus. Zij mogen wederom komend voorjaar meedoen met de landelijke kampioenschappen voor scholenteams. Een zeer gezellige, geslaagde middag weer deze keer, waarbij de complimenten vanuit de scholen ons om de oren vlogen.

En door alle fijne helpers op die dagen, kunnen we weer terugkijken op 2 geweldige toernooien!

Handbal: is het fysiek of mentaal?

Leer je gedachten te controleren

Wanneer je een goede sportprestatie wil neerzetten, zijn er een aantal zaken waarop je kunt trainen. In eerste instantie wordt er vaak gewerkt aan de juiste technische vaardigheden; het begint bij de basis en deze wordt steeds verder uitgewerkt. Daarnaast is het belangrijk dat je als loper beschikt over een goede conditie en uithoudingsvermogen. Wanneer je meedoet aan wedstrijden, denk je vast ook weleens na over hoe je die geduchte tegenstander kunt verslaan en met welke tactiek/strategie jij hierin het beste kunt slagen. En dan het mentale aspect... vaak hoor je sporters en trainers in interviews zeggen dat dit het doorslaggevende aspect is!

Tijdens het trainen of spelen van wedstrijden zal je merken dat het soms vanzelf gaat en je de vermoeidheid nauwelijks opmerkt. Op andere dagen ben je mogelijk in gevecht met jezelf! De gedachten die tijdens het sporten door je hoofd schieten spelen een grote rol in het uiteindelijke resultaat. Hoe zal het gaan vandaag? Ben ik in vorm? Wat ben ik zenuwachtig! Ik kan niet meer! Nou, kom op...volhouden! Blijven doorademen.., Ik moet harder! Wat zullen die anderen nu van me denken? Bepaalde gedachten zullen je helpen en dragen bij aan het bereiken van je doel, anderen remmen je eerder af en kunnen je zelfs blokkeren.
Vaak ben je je niet bewust van deze gedachten en daardoor merk je niet altijd op of deze gedachten jou helpen en afremmen. Je gedachten hebben invloed op je doorzettingsvermogen, focus, zelfvertrouwen, uitvoering van de bewegingen en je gevoel.

Iedereen heeft in de loop van zijn/haar leven geleerd om op een bepaalde manier tegen zichzelf te praten en denken. Sommige gedachten zijn zelfs zo sterk aanwezig dat het een ware overtuiging is geworden (positief: 'ik weet dat ik dit kan!' / negatief: 'dit is te moeilijk voor mij!'). Het bijhouden van een logboek kan je helpen om je gedachten, gevoelens en gedrag tijdens trainingen en wedstrijden te monitoren en analyseren. Dit maakt je meer bewust van de mentale processen. Wanneer je gedurende 3 tot 4 weken een logboek bijhoudt, zal je hierin bepaalde patronen zien terugkomen. Door middel van gedachtentraining kun je leren om meer controle te krijgen over je eigen gedachten en overtuigingen en daardoor krijg je meer grip op je eigen trainings- en/of wedstrijdprestatie.

Middels het logboek kun je inzicht krijgen in welke positieve (helpende) gedachten je hebt, maar ook welke negatieve (remmende) gedachten er spelen. De bedoeling is dat je de negatieve gedachten gaat ombuigen naar helpende gedachten. Dit kun je doen middels het 5G-schema. Als sporter heb je geen grip op de situatie waarin je terecht komt. Denk bijvoorbeeld aan de weersomstandigheden, de aanwezige concurrentie, het parcours, etc. In deze situatie zullen er bepaalde gedachten opspelen, die op hun beurt weer bepalen hoe je je gaat voelen. Het gevoel dat je als loper ervaart, laat je zien in je gedrag. Er bestaat immers geen zakje met 'boos' of 'zenuwachtig'; mensen uiten hun gevoelens in de vorm van gedrag. En dit gedrag heeft uiteindelijk weer gevolgen.

Kortom: GEBEURTENIS + GEDACHTEN = GEVOEL + GEDRAG

Laten we dit eens in een schema zetten:
GEBEURTENIS: Ik ga een wedstrijd spelen en mijn grootste concurrent doet ook mee
NEGATIEVE GEDACHTEN: 'ik heb nog nooit van hem gewonnen, dus het zal wel niets worden' 'wat zullen anderen van mij vinden als ik vandaag weer verlies?' 'ik heb er nu al geen zin meer in!'
GEVOELENS: frustratie, onzeker, twijfel, angst, veel spanning, stress
GEDRAG: Minder hard lopen, eerder opgeven, sneller verzuren, vechten met mezelf
GEVOLG: een slechte wedstrijd gelopen waar ik een rotgevoel aan over houd.

Het kan ook positief:
GEBEURTENIS: Ik ga een wedstrijd spelen en mijn grootste concurrent doet ook mee
POSITIEVE GEDACHTEN: 'ik heb hard getraind en ga alles op alles zetten om vandaag voor mezelf een goede wedstrijd te lopen' 'ik ben er klaar voor en heb er vooral heel veel zin'
GEVOELENS: energiek, krachtig, zelfverzekerd, gezonde spanning, enthousiast
GEDRAG: in controle, doorzetten tot het eind, minder bewust van vermoeidheid,
GEVOLG: een goede wedstrijd gelopen waarin ik alles kon geven en vooral bezig was met mijzelf en mijn taak.

Wanneer je hiermee aan de slag gaat, zal je merken dat je nog heel vaak terugvalt in je oude (minder positieve) denkpatronen. Dat is logisch en hoort bij het proces! Maar ook hier geldt; oefening baart kunst!

Fysiotherapie Rucphen

Specialisaties:
Manuele therapie
Oedeemtherapie
Kinderfysiotherapie
COPD revalidatie
Vaattraining
Bekkentherapie

Trekvaart 1
4715GG Rucphen
0165-341354

Binnen 24 uur geholpen

www.fysiotherapierucphen.nl

Teambuilding

Zondag 21 september 2014. Een dag met wisselend bewolkt en zonnig weer, ongeveer 18 graden, een ideale dag voor een teambuilding!
Georganiseerd door Rob en Jeanne, geassisteerd door John en ondergetekende.

De deelnemers, dames en heren senioren, waren erg nieuwsgierig naar wat er van hen werd verwacht deze dag. We begonnen deze dag met een lekkere lunch. Rob kreeg meteen al een bedankje uitgereikt in de vorm van een T-shirt met daarop zijn gevleugelde uitspraak: Het is simpel! – echt heel simpel!

Na de lunch groepen maken. Om iedere vorm van doorgestoken kaart uit te sluiten werden de namen in een gesloten envelop gedaan en op deze manier groepen gemaakt. Maar tot ieders verbazing zaten zowel de zusjes Roos / Nadine als Laura / Jessica gewoon samen in een team.

Iedere groep kreeg diverse opdrachten om uit te voeren. Deze opdrachten varieerden van red een teamlid geblinddoekt uit een brandend pand (de kleedkamers), overbrug een afstand met twee plastic tonnen en een plank, draag water in twee bakjes met 2 bezemstelen naar de overkant. Aansluitend boerengolf. Een redelijk onschuldig spelletje zou je denken maar toch zijn hierbij diverse bezemstelen gesneuveld.

Daarna kwam het echte werk! Maar vooraf eerst alle moderne communicatiemiddelen inleveren zodat er niet gespiekt kon worden en alleen de eigen hersencapaciteit gebruikt kon worden. (En om ervoor te zorgen dat er geen mobieltjes in het water terecht zouden komen, maar dat wisten ze toen nog niet…..)

Met z'n allen naar de waterplas. Dames tegen de heren. Opdracht: maak van lege flessen, kratjes, planken, vuilniszakken, touw en een aanzienlijke hoeveelheid duct tape een vlot en vaar met behulp van een touw naar de overkant. Het team dat er het eerst is, dames of heren, is de winnaar!

Aan het werk dus! De heren wilden ieder voor zich het probleem oplossen. Er werden veel ideeën geroepen maar in het begin was het niet erg constructief. Ze probeerden ook materialen te stelen bij de dames maar die beten goed van zich af en kwamen het terughalen. Totdat de heren zagen dat de dames door goede samenwerking al een heel eind waren en al bijna te water konden gaan. Kratjes werden verpakt in vuilniszakken en dichtgeplakt met duct tape. Daarop planken bevestigd, van bezemstelen met lege flessen roeispanen gemaakt. Van lege flessen zwemvesten omgebonden. Loes heeft het touw naar de overkant van de plas gebracht en vastgebonden. De dames konden te water! Christel, Laura, Roos en Jessica op het vlot, Loes en Krista zwemmend ernaast en gaan!

De heren hebben er nog alles aan gedaan om ze in te halen, maar dat mocht niet baten. De dames waren de winnaars. Toegejuicht door Henk, John, Rob, Jeanne, overige teamleden en mij hebben uiteindelijk beide teams de overkant gehaald. Mooie prestatie. Waarschijnlijk is dit de bedoeling geweest van Rob.
Samen iets maken en iets bereiken. En daarbij heeft iedereen een rol en is iedereen belangrijk. De teams hadden de smaak te pakken en gingen voor een retourtje terug naar het startpunt. Eerlijk is eerlijk, de heren waren als eersten terug. Daarna samen de vlotten en alle afgevallen lading terug naar de kantine gebracht, ook nog een heel gesjouw. Nadat iedereen weer droge kleding aan had hebben we met z'n allen genoten van een heerlijke barbecue waarbij ook de partners en kinderen uitgenodigd waren. Rob en Jeanne werden bedankt voor het organiseren met bloemen en drank.
En het bleef nog lang gezellig bij Orion.

Een beeldimpressie is te zien op het YouTube-kanaal van Orion: 21-09-2014 teambuilding DS & HS HV Orion. Je kunt ook de foto's op de site bekijken.

Groetjes,
Petra van Helden

marijn de kok
interieurarchitecten
>www.marijndekok.nl

Henk van der Sanden

Henk van der Sanden is al jarenlang onze stille kracht als scheidsrechter. Alle verenigingen hebben voor elke seniorenteam dat competitie speelt ook een leveringsplicht voor een scheidsrechter. En al vele jaren fluit Henk bijna welk weekend, en vaak meerdere wedstrijden per weekend onder onze naam. Maar nooit zal hij op de voorgrond treden. En daar moet verandering in komen. We hebben Henk gevraagd of hij eens wilde vertellen waarom hij scheidsrechter is geworden en waarom hij het nog steeds is. Wat hij leuk vind om al die wedstrijden te leiden.

Carrière als scheidsrechter.

Ik ben in 1977 begonnen als scheidsrechter. Ik speelde toen bij KPJ-Leur, die deelnam aan de handbalcompetitie van de Kring Breda. Deze handbalcompetitie werd gespeeld in de veilinghallen van Breda. Naast het spelen van wedstrijden, bestond er ook de mogelijkheid tot het fluiten van wedstrijden. Ondanks dat ik geen diploma en ervaring had als scheidsrechter, vond ik het fluiten, mede door de positieve reacties van een aantal mensen, bijzonder leuk om te doen. Ik heb in dat seizoen dan ook mijn handbalscheidsrechters diploma gehaald. Wat mij van de cursus altijd is bijgebleven en waar ik nu nog steeds profijt van heb, was de manier waarop de docent, Wim van den Kieboom, ons telkens weer motiveerde en stimuleerde om jezelf te ontwikkelen als scheidsrechter en vooral niet te stoppen, na een mindere wedstrijd.
Na een jaar of 12 fluiten bij de KPJ ben ik overgestapt naar het NHV. De reden daarvan was dat het ledental van de KPJ sterk terug liep en de handbalcompetitie niet zo aantrekkelijk meer was. In die tijd maakt ook veel spelers de overstap naar het NHV. Mijn eerste toernooi was dat van H.V. Internos. In die tijd nog een heel groot 2-daags toernooi. Ik ben toen ook leveringsplichtig scheidsrechter bij H.V. Internos geworden. Ik moest wel mijn HSA-1 diploma halen om te mogen fluiten. Ik heb deze cursus gevolgd in de sporthal van Groene Ster, met als docent Henk van Gulik.
Aangezien ik de spelregels al kende, was het voor mij maar een formaliteit. De beste 3 cursisten kregen een gratis entree bewijs voor de oefen interland Nederland – Japan (heren). Aangezien ik daar ook toe behoorde, mocht ik dus ook naar het sportcentrum in Breda. Het was mijn eerste interland die ik bijwoonde en het was een hele ervaring om handbal op dat niveau te zien!

Direct na de HSA-1 cursus ben ik gelijk begonnen met de HSA-2 cursus. Deze cursus duurde 2 zaalseizoenen en werd gegeven in De Werft in Kaatsheuvel op zaterdag. De cursus was bedoeld voor (aanstaande) koppelscheidsrechters. De docenten waren wederom Wim van den Kieboom en Henk van Gulik. Wim was er meer voor handbal technische aspecten en Henk voor de spelregels.
Tijdens deze toch wel pittige cursus ben ik koppel gaan fluiten met Jos van Gestel uit bergen op Zoom. Wij floten toen dames en heren 1^{e} klas. Samen met Jos moest ik dan ook een wedstrijd fluiten voor het examen. Na een paar jaar stopte Jos met fluiten en ben ik met Wim Snoeren uit Waalwijk gaan fluiten. Met hem promoveerde ik naar de 3^{e} divisie (nu Hoofdklasse). Ondanks dat Wim een goede scheidsrechter was, hield hij zich te veel bezig met de beslissingen van de scheidsrechterscommissie, wat uiteindelijk leidde dat hij er mee moest stoppen. Ik heb daarna een aantal jaren met Mario Lier uit Den Haag gefloten. In die tijd ben ik ook gaan fluiten voor H.V. Orion. Wij floten toen de ene week in Brabant en de andere week in Zuid-Holland. Dat was een leuke afwisseling, want je kwam teams tegen die je nog nooit had gefloten. Dat gelde overigens ook voor Mario. Na 2 seizoenen werden wij genomineerd om te promoveren naar de 2^{e} divisie. Daarvoor moesten wij fluiten op het NK in Arnhem. Na 3 beoordelingen bleken er betere scheidsrechters te zijn, waardoor onze promotie niet doorging. Voor Mario was dat de reden om te stoppen met fluiten, wat ik overigens heel jammer vond. Ik ben toen gaan fluiten met Pierre Oomen uit Breda. Ook met Pierre floot ik 3^{e} divisie. Omdat Pierre geen ambities had om hoger te gaan fluiten ben ik op een gegeven moment gaan fluiten met Toon van Ginneken ook uit Breda. Ik mocht toen direct gaan fluiten in de 2^{e} divisie en op het laatst 1^{e} divisie dames. Met Toon heb ik 1 keer in Zweden gefloten en diverse NK's gefloten.
Na 3 jaar moest ik stoppen met Toon, omdat ik een meningsverschil had met het NHV, over het lopen van de shuttle-run test. Het NHV stelde dat iedereen in de landelijke top groep die test moest lopen en anders niet fluiten. Maar in de praktijk stonden er scheidsrechters te fluiten die geen meter hadden gelopen. Omdat ik in

Zweden met Martin Veenstra uit Rotterdam had gefloten, besloten wij om dit ook in de competitie te gaan doen. Martin had geen ervaring in de 2e divisie, dus moesten wij beginnen in de hoofdklasse. Na 2 seizoenen besloten wij om ons aan te melden voor eventuele promotie naar de 2e divisie. Wij werden uitgenodigd om te fluiten op het NK in Amsterdam, waar wij beoordeeld werden. Aan het eind van de dag werd ons medegedeeld dat wij waren gepromoveerd.
Omdat Martin regelmatig kritiek kreeg van rapporteurs over zijn optreden op het veld en ik vond dat hij daar niets mee deed, ben ik met hem gestopt. Vanaf dat moment fluit ik solo, wat mij prima bevalt. Omdat ik voor H.V. Orion voor de leveringsplicht fluit, wordt ik ingedeeld in een grote regio. Vooral met de landelijke divisie wedstrijden, moet ik soms weleens een stukje reizen. Maar ik ben dat gewend en zo kom je nog eens ergens.

Leuke en minder leuke momenten.
Minder leuke momenten heb ik eigenlijk weinig gehad. In het begin trok ik mij kritiek weleens aan, maar door de loop van jaren heb ik geleerd om daar mee om te gaan. Ook het stoppen met koppelgenoten was niet altijd leuk, maar ik vond het fluiten altijd te leuk om daar lang bij stil te staan. Ik wilde graag fluiten en was het niet met de een dan maar met de ander of desnoods alleen. Leuke momenten heb ik genoeg beleefd in mijn lange scheidsrechters carrière. Naast de reguliere competitie, waren er ook de diverse toernooien, zoals het 3-daags Internationaal studenten toernooi in Tilburg, het 2-daags Wings toernooi in Den Haag en het 2-daags toernooi van Jupiter in Franeker.

Ook de vele NK's , zowel in de zaal, als op het veld, waren leuke evenementen. Maar de aller leukste blijven en zijn de toernooien in Zweden. Zowel de Partille cup in Gotenburg en de Lundaspelen in Lund, zijn voor mij als scheidsrechter echte hoogte punten. Op beide toernooien heb ik de eer gehad om een A-finale te mogen fluiten en daar ben ik heel trots op. Vooral de finale in Lund tussen 2 Zweedse teams. Deze finale werd gespeeld in de arena zelf, waar plaats is voor 12000 toeschouwers. Ondanks dat de arena niet helemaal gevuld was, was het toch een hele belevenis. In elke hoek van het veld stond een camera en de wedstrijd werd live uitgezonden op web tv. Hieruit blijkt dat je als scheidsrechter wel degelijk iets kunt bereiken!
Naast de wedstrijden heb ik ook veel mensen ontmoet, zowel in Nederland als daarbuiten. Mensen van verenigingen en organisaties van toernooien en natuurlijk collega scheidsrechters. Zowel in Nederland als in landen als, IJsland, Noorwegen, Zweden, Denemarken, Duitsland, België, Spanje, Polen, Servië, Hongarije, maar ook in landen als Brazilië, Tunesië, Egypte, India, Kenia en Nepal, heb ik collega scheidsrechters waar ik goed bevriend mee ben en die ik ook jaarlijks in Zweden weer tegenkom.

(foto: In het Ullivi stadion met een meisjes team uit China)

Handbalscheidsrechter zijn is dan ook een hele leuke hobby. Je moet er wel de persoon voor zijn. Het moet namelijk in je zitten om het te willen doen, maar ik vraag mij regelmatig af waarom jongeren niet echt de ambitie hebben om ook scheidsrechter te worden, terwijl het een hele leuke hobby kan zijn. Ik heb de ervaring dat, als je doorzettingsvermogen hebt, een goede spelregelkennis bezit en consequent bent in je beslissingen, dat je dat veel respect kunt afdwingen. Ook het luisteren naar ervaren scheidsrechters en coaches/trainers is niet onbelangrijk. Het volgen van de ontwikkelingen in de handbalsport zijn daarom essentieel om goed te kunnen functioneren als scheidsrechter. Omdat ik geïnvesteerd heb in mijzelf, kan ik nu zeggen dat ik overal waar ik kom om te fluiten, een zeer gerespecteerd en gewaardeerd scheidsrechter ben. Kortom, men weet wat ze aan mij hebben. Dat is dan ook de reden waarom ik nog steeds met veel liefde en plezier elk weekend weer ga fluiten. Op dit moment heb ik er 37 jaar opzitten als scheidsrechter. Ik heb inmiddels mijn zilveren fluit ontvangen, voor het feit dat ik 25 jaar scheidsrechter was en ik hoop dan ook over 3 jaar mijn goudenfluit te mogen krijgen!

Dynamico
Fysiotherapie
Dynamico
weet wat u
beweegt
Fysiotherapie ▪ (Orthopedisch) Manuele Therapie
Sportfysiotherapie ▪ Topsportbegeleiding ▪ Trainingscentrum
Centrum voor gezondheid en beweging
Raadhuisstraat 32, 4715 CD Rucphen, T: 0165 - 853370
www.dynamico.nu

TOTAL
TOTAL TANKSTATION JOCHEMS
OP DE HOEK LUIENHOEKSESTRAAT/VOSDONKSEWEG TE SPRUNDEL
TOTAL
0165 - 38 25 57
TOTAL
* Shop met uitgebreid assortiment * Hypermoderne Carwash * Sleutelservice
* Euro 95 * Super Plus 98 * Diesel * Gasolie rood * LP autogas
* Flessen propaangas * Flessen butaangas * Camping gas

Trainingsbeleid van HV Orion: verdedigen

In de vorige editie van de Jaarlijkse Upd@te werd een artikel gewijd aan het jeugdtrainingsbeleid van onze vereniging. Dit artikel is een vervolg hierop en probeert een praktische vertaalslag te maken vanuit dit beleidsplan naar de trainingswerkelijk die we bij onze jeugd zien. We hopen dat dit meer inzicht geeft in wat we op het trainingsveld zien en daarmee ook meer inzicht geeft in onze jeugdopleiding.

In dit artikel staan we stil bij het verdedigen. Het verdedigen is maar een deel van het handbalspel en wordt door sommigen (toeschouwers en spelers), als minder leuk of minder interessant gezien. Ten onrechte; de verdediging vormt de basis van het handbalspel en is daarmee wellicht het belangrijkste element ervan.
De verdediging vormt 'de ziel' van een team*; het gaat hier om mentaliteit, inzet en teamwork. Kortom; verdedigen is (samen)werken, aanvallen is (maar) vakantie vieren.*

Het oude versus het nieuwe verdedigen

De reden dat het verdedigen wat minder interessant gevonden wordt is wellicht dat verdedigen vroeger veelal passief werd uitgevoerd. Er werd gereageerd op een tegenstander. De verdedigers staan dan tegen de cirkel (6-meter lijn) aan te wachten op een actie van de aanvaller. Het nadeel van deze tactiek is dat de aanvaller alle vrijheid heeft om bijvoorbeeld over te spelen of een (afstands)schot op doel te gooien (zie afbeelding hiernaast). Deze *moderne verdediging* is veel initiatiefrijker en kent meer verrassingsacties, waardoor het traditioneel reactieve karakter van de verdediging verdwijnt. Verdedigen is dus áctie en geen reactie.*

Orion kiest ook voor een meer moderne stijl van verdedigen. De aanvaller met de bal wordt door de verdedigen aangevallen, met het doel te bal te veroveren. De verdediger blijft niet op de cirkel staan, maar stapt uit naar de aanvaller en maakt contact. Nog beter is, zoals op de afbeelding hier naast, dat de verdediger anticipeert en de aanvaller al stoort voordat deze de bal kan ontvangen. Dit leidt ongetwijfeld tot balverlies, waardoor de verdedigende partij weer in balbezit komt. Verdedigen is dus *bepalen* en *dwingen.** Om dit te kunnen bereiken, trainen we bij onze jeugd twee aspecten; *contact maken* en *voetenwerk*.

1. Contact maken

Het handbalspel hoort bij de zogenaamde contactsporten. De spelregels ten aanzien van het lichamelijk contact zijn streng (zie kader onderaan pagina 55), maar het is onmogelijk om dit tijdens het handbalspel te vermijden. Loopwegen kruisen elkaar veel waardoor botsingen mogelijk zijn. Dit betekent dat de jeugd, bij de scholing en ontwikkeling naar het handbalspel, lichamelijk contact niet moet mijden.

vervolg op pagina 54

Verdedigen - vervolg

Op de weg naar specifieke bewegingsscholing zoals contactverdedigen of loopwegen blokkeren, moeten eerst de basistechnieken worden beheerst; elkaar durven aanraken, leren het eigen lichaam te gebruiken en leren te reageren op bewegingen van de tegenstander. Uit het jeugdbeleidsplan weten we dat oefeningen voor de jeugd uitdagend en stimulerend moeten zijn. Er moet een wedstrijdelement inzetten, waarbij kinderen geprikkeld worden het beste uit zichzelf te halen. Een voorbeeld hiervan zijn spelvormen met trekken en duwen (zie figuren).

Oefenvormen voor contactverdedigen:

- ⇒ **2 spelers klemmen een bal tussen beide lichamen en lopen hiermee naar de overzijde (links)**
- ⇒ **Trekken en duwen; probeer elkaar weg te trekken of te duwen (midden)**
- ⇒ **2 spelers springen tegen elkaar op (eerst zonder, daarna met aanloop, rechts)**

2. Voetenwerk

Bij verdedigen is het belangrijk dat je tussen de tegenstander en je eigen doel blijft; dan is de kans dat de tegenstander kan scoren namelijk minder groot. Regelmatig is te zien dat verdedigers alleen met hun romp verdedigen en hun voeten statisch aan de grond houden. Verdedigers worden dan kansloos voorbij gelopen door de aanvallers (zie figuur rechts).

Om dan toch een doelpoging te voorkomen moet de verdediger aan de rem trekken; hij of zij gaat dan hangen aan de aanvaller die hen net gepasseerd is (zie figuren hier onder).

Dit wordt uiteraard bestraft, aangezien de verdediger wel contact mag maken, maar de aanvaller ten alle tijden frontaal dient te houden!

Voor een (handbal)verdediger is het dus belangrijk om ‘snelle voeten’ te hebben. Leuke oefeningen hiervoor zijn legio te vinden op YouTube onder de zoekterm “*handball defence training*”, zoals een speler voor je houden met de handen op de rug of schaduwlopen. Voor de jeugd dient met een spelelement erin te brengen. Oefenvormen als ‘tikkertje’ of ‘moeder mag ik over varen’ zijn dan erg geschikt.

Afsluitend & samenvattend
Wat we dus NIET doen met onze jeugd; deze tijdens de wedstrijd tegen de cirkel aan zetten en laten wachten tot de aanvaller komt.

Wat wij WEL doen;

Onze jeugdteams spelen met 2 of 3 stoorspelers, welke actief de aanval van de tegenstander stoort.
De andere verdedigers staan binnen de 9-meter lijn (stippellijn)
Er wordt contact gemaakt met de aanvaller die binnen deze 9-meter lijn komt
Wanneer mogelijk wordt de bal uit de hand weggetikt

Tijdens de jeugdtraining wordt spelenderwijs de basisprincipes van onze sport aangeleerd, waarbij uiteraard het plezier in het sporten voorop staat. Er worden dus niet zomaar allerlei 'spelletjes' gedaan, maar door spelvormen worden diverse motorische (basis)vaardigheden getraind. Ook komen hiermee belangrijke wedstrijdvaardigheden naar voren, zoals samenwerken/teamsport, leren winnen/verliezen en respect krijgen voor elkaar. De opbouw van de oefenvaardigheden is dan afhankelijk van de leeftijdscategorie van de spelers.

Hopelijk geeft bovenstaande voldoende informatie om weer verder te kunnen discussiëren over onze mooie teamsport.

Namens de Technische Commissie,
Martijn Buijs

** Uitspraken overgenomen van Rinus Rondberg*

De spelregels van het verdedigen

Het is toegestaan:

de bal met geopende hand uit de hand van een tegenspeler te spelen;
met gebogen armen lichaamscontact te maken met een tegenspeler en hem zo te controleren en te begeleiden;
de romp te gebruiken om een tegenspeler te sperren in een strijd om posities in de ruimte.

Het is niet toegestaan:

de bal uit de handen van een tegenspeler te trekken of te slaan;
de tegenspeler te sperren met armen, handen of benen of hem weg te dringen door het gebruik van het lichaam. Hiertoe behoort ook het gevaarlijke gebruik van ellebogen bij het innemen van een uitgangspositie of tijdens een beweging;
een tegenspeler vast te houden (bij het lichaam of het shirt), zelfs als hij gewoon verder kan spelen
tegen de tegenspeler aan te lopen of tegen hem aan te springen.

MARTENS
TWEEWIELERS

Sint Martinusstraat 33
4715 AG Rucphen

T: 0165-34 33 35
F: 0165 348684
E: info@martens-tweewielers.nl

www.martens-tweewielers.nl

OPENINGSTIJDEN:

Maandag:	9:00u - 20:30u*
Dinsdag:	9:00u - 12:30u
Woensdag:	9:00u - 18:00u*
Donderdag:	9:00u - 20:30u*
Vrijdag:	9:00u - 18:00u*
Zaterdag:	9:00u - 16:00u
Zondag:	gesloten

* Op deze dagen hebben wij pauze
van 12:00u tot 13:00u

Fietsvierdaagse

Jaarlijks, vanaf de 1e zaterdag van augustus, organiseert Wim van Meel, i.s.m. HV Orion, dit fietsevenement in de omgeving van Rucphen. In de volksmond spreken we van een fietsvierdaagse, maar dit bijzondere evenement maar liefst vijf dagen! Iedereen die 4 of 5 dagen meerijd ontvangt voor zijn of haar prestaties een mooie medaille. De start en aankomst is alle dagen van 10.30 tot 15.00 uur vanuit de kantine van HV Orion.

De routes zijn zeer gevarieerd met een lengte van ongeveer 25 km en 50 km. Deze variatie is in het bijzonder mogelijk door de ligging van Rucphen met zijn bosrijke omgeving. Land- en tuinbouw maken het landschap schoon en mooi door hun verzorging en variatie van teelten. Ook de dorpen en plaatsen in de omgeving worden aan gedaan door het kiezen van leuke stempelplaatsen die de sfeer onder de rijders verhogen.

“Het is net een familie aangelegenheid”

Dat de sfeer onder de rijders hoog is weten ook Cees en Nel Rens uit Rucphen. Zij nemen nu al weer acht jaar deel aan de Rucphense fietsvierdaagse. Cees fietst nog steeds en Nel bezet sinds vier jaar met plezier een stempelpost. “Het is net een familie aangelegenheid” zegt Nel lachend. Vele rijders keren elk jaar weer terug om te fietsen en het heeft dan ook wel iets weg van een reünie onder de fietsers.

“We hebben heel wat nieuwe mensen leren kennen” vult Cees haar aan. “Niet dat we bij elkaar op visite komen, maar je speekt elkaar wel het jaar door bij de supermarkt of tijdens het fietsen door de bossen op een zonnige dag”. Nel vindt het echt heel leuk en hoopt samen met Cees nog lang aan de Rucphense Fietsvierdaagse mee te doen.

Wilt u ook lekker fietsen door in de prachtige omgeving in en rond Rucphen, en de gezellige sfeer van de ‘fietsfamilie’ proeven dan kunt u inschrijven voor alle dagen, maar inschrijven per dag kan ook. Inbegrepen is een koffiebon voor elke dag. Ook steunt u de handbalvereniging op deze manier, die daar zeer blij mee is.

Wij zien u graag op deze gezellige dagen!
De fiets4daagse start in 2015 op **1 augustus**.

Lid van Orion?

1) Hoe word ik het?

Op **hvorion.nl** staan de benodigde formulieren: het aanmeldformulier vind je onder 'Vereniging - Lid worden'. Misschien moet er ook een overschrijvingsformulier ingevuld worden: dit is nodig als je de afgelopen 24 maanden voor je inschrijving bij Orion 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 (Vlettevaart 62 in Rucphen). Hoef je niet overgeschreven te worden, en lever je alles op vrijdag voor 12:00u in op het secretariaat, dan kan je in het weekend al meespelen!

2) Als ik lid ben?

Onze secretaris verzorgt ook de ledenadministratie. Als er iets in je situatie wijzigt (bij verhuizen, trouwen, nieuw telefoonnummer en/of e-mail adres) dien je dit aan haar door te geven. Dit kan via **orionr@handbal.nl**.

Als je een machtiging voor de contributie hebt ingevuld, en er wijzigt iets wat daarop van toepassing is (adres, rekeningnummer), moet er een nieuwe machtiging ingevuld worden. Een digitale versie is ook via bovenstaand e-mail adres te krijgen.

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!

3) Als ik wil stoppen als lid van Orion?

Waarschijnlijk zal je jammer genoeg niet je hele leven lang lid zijn van Orion. 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-mail adres 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!

En supporters hebben we natuurlijk ook nooit genoeg…

Puntensysteem

Dit seizoen zijn we, met ingang van de Fietsvierdaagse, gestart met een nieuw idee. Met het organiseren van, het helpen tijdens, en het meedoen aan bepaalde activiteiten kan je punten behalen.

Een paar voorbeelden:

⇒ het organiseren van de Oliebollenactie levert 3 punten op
⇒ een dag bardienst tijdens de Fietsvierdaagse levert 2 punten op (een punt per dagdeel)
⇒ helpen tijdens de collecte van Jantje Beton levert 2 punten op

Vanaf het voorjaar zijn deze punten dan in te ruilen voor Orion-merchandise. Een Orion-zweetbandje zal zo'n 5 punten "kosten", een T-shirt 10 en een polo 15. En als je iets écht wil hebben, maar je hebt te weinig punten, dan kan je dan ook punten kopen (dus bijbetalen).

Zoals gezegd: dit idee is gloednieuw, dus we weten niet precies hoe dit zal verlopen. Het seizoen 2014-2015 zal dan ook dienen als pilot, waarna het bestuur in de zomer het systeem zal evalueren. Het doel van het Orion Puntensysteem is dat meer leden betrokken zijn, aanwezig zijn en/of deelnemen aan onze activiteiten. Periodiek zal in de Orion Update per mail een tussenstand van de behaalde punten komen te staan.

Kijkje in de keuken bij het bestuur

Er zijn vele manieren om te weten te komen wat er speelt in de vereniging. Door zelf te trainen, spelen en zelfs training geven, probeert het bestuur zijn oren te luisteren te leggen. Wat ook helpt, is gewoon vragen te stellen, en anderen aan het woord te laten. Dit proberen we door (ouders van) leden uit te nodigen bij de bestuursvergaderingen. De eerste proefkonijnen waren Nadine en Rosaline Jongeneelen en Patricia Bastiaansen. Hieronder in het kort wat ze is opgevallen:

Op woensdagavond 1 oktober mochten wij aan tafel schuiven bij de bestuursvergadering nadat we eerst zelf de kantine maar van slot hadden gehaald en alvast koffie hadden gezet. Zelf waren we erg benieuwd naar wat zo'n vergadering allemaal zou inhouden. Waar wordt er over gesproken? En wie bepaald wat? We hadden van tevoren al een mail gekregen met de agenda en actielijst, zodat we ons alvast konden voorbereiden.

Waar we al snel achter kwamen was dat er niet alleen maar 'simpele' zaken besproken werden zoals activiteiten en competitie gerelateerde onderwerpen. Sponsorzaken, ledenwerving en allerlei financiële zaken hadden wij makkelijker ingeschat. Het kost het bestuur veel tijd en moeite om dit allemaal te regelen.

Tijdens de vergadering was er genoeg gelegenheid om ook onze stem te laten horen. Vragen stellen, ideeën in de groep gooien of commentaar geven werd gewaardeerd. Ook voor andere leden is het zeker de moeite waard om een keer een kijkje te nemen.

Wij hebben veel respect voor de bestuursleden, die dit al enige jaren vrijwillig doen. HV Orion mag blij zijn met zo'n betrokken en actief bestuur. Het komt er maar weer eens op neer dat een vereniging niet zonder vrijwilligers kan!

Groetjes,
Nadine en Rosaline

De bestuursvergadering op 5 november mocht ik een kijkje in de keuken komen nemen. Ik kan het iedereen aanraden om een keer te doen. Het is erg leuk en je hoort van vele lopende zaken en de bestuursleden stonden ook open voor mijn inbreng. Je ziet ook gelijk dat het bestuur met vele zaken tegelijk bezig is.

Ik vond het erg leuk dat ik erbij mocht zijn. O, enne... ze hebben altijd wat lekkers bij de koffie!!!

Groetjes,
Patricia Bastiaansen

Deze Update is dit jaar,
door de prettige samenwerking en goede kwaliteit,
wederom gedrukt bij

wifra

GRAFISCHE CREATIES

Bremstraat 51 | 4711 CE St. Willebrord
T 0165 383967 | F 0165 387667

www.wifra.nl

H.V. Orion dankt alle leden, vrijwilligers,
supporters, sponsoren en adverteerders
voor hun steun aan onze vereniging.

Laten we er met z'n allen een sportief
en succesvol 2015 van maken!

NU VERKRIJGBAAR VOOR IOS en ANDROID

NIEUW!

DE ORION APP! KNIP 'M NU UIT!

Ook verkrijgbaar op
www.hvorion.nl en in de Orion-kantine.

RIONORION
DATEUPDAT
E 2014-2015 EDITIE 2014

H.V. ORION

RUCPHEN

handbalvereniging

Orion

www.hvorion.nl