UPDATE

handbalvereniging orion

editie
2016 - 2017

DE JEUGD HEEFT DE TOEKOMST

explosieve groei van het aantal jeugleden

pagina 43

WIM VAN MEEL

35 *jaar actief bij de vereniging*

Het koralen jubileum van onze vereniging

pagina 27

ORION UNIVERSITEIT

Zin en onzin van de warming-up

pagina 28

Zijn jaarlijkse column over de hedendaagse handbalwereld

HENK VAN DER SANDEN

pagina 30

HEREN B JEUGD IN "THE MIX"

onze HBJ delen het shirt met onze Bredaase collega's

pagina 59

2016-2017
ACTIVITEITENKALENDER

U BENT AANGEMELD ALS
HV ORION RUCPHEN

SINTERKLAAS VIERING
VRIJDAG
2 DECEMBER

COLLECTE JANTJE BETON
DINSDAG
14 FEBRUARI

JAARVERGADERING & VRIJWILLIGERSAVOND
VRIJDAG 7 APRIL

ORION KAMP
JUNI / JULI

OLIEBOLLENACTIE CARNAVAL
CARNAVALSZATERDAG
ZATERDAG 25 FEBRUARI

EERSTE SPEELRONDE VELD
ZONDAG
23 APRIL

FOLLOW US ON
.COM /HVORION

RUCPHENSE FIETS-4-DAAGSE
1E ZATERDAG AUGUSTUS
5 AUGUSTUS - 10 AUGUSTUS

LAATSTE SPEELRONDE ZAALCOMPETITIE
ZONDAG 2 APRIL

SCHOOLHANDBALTOERNOOI BASISSCHOOL GROEP 4&5
WOENSDAG 17 MEI

BASISSCHOOL GROEP 6-7-8
WOENSDAGMIDDAG IN SEPTEMBER

HANDBAL

EERSTE BUITENTRAINING MINI-MAXI
DINSDAG 5 APRIL

YouTube
.COM/HVORION

GEZELLIGHEIDSTOERNOOI
2E PINKSTERDAG
MAANDAG 5 JUNI

WWW.HVORION.NL

VOORWOORD

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
orionr@handbal.nl

bestuur
voorzitter:
Martijn Buijs
06-10338045
secretaris:
Nadine Hack-Jongeneelen
06 - 2199 7630
penningmeester:
Anton Nieuwlaat
06 - 4636 8462
sponsoring:
Wim van Meel
06 - 5318 8786
wedstrijdsecretariaat:
Barry Verbraak
06 - 1236 2998
bestuurslid:
Rosaline Jongeneelen
06 - 5188 2378

Redactie update
Sander Buijs
Demelza van Beek
Laura van Helden
Wim van Meel
Björn van Beek
Loes Buijs

Technische commissie
Martijn Buijs
Barry Verbraak
Scheidsrechters Commissie
Anton Nieuwlaat
Schoolhandbal
Conny Dirven
Ingrid Rokx
Corien Rokx
Fietsvierdaagse
Wim van Meel
Website
Barry Verbraak
Materiaalbeheer
Pieter Hack
Bar commissie
Barry Verbraak
Overige activiteiten
Per activiteit verschillend

Rucphen, december 2016

Hallo iedereen,

Met veel trots mogen wij weer de jaarlijkse Update aan jullie presenteren! Het is een magazine geworden waarin we meerdere jubilea mogen vieren. Zo is dit alweer de 10e editie van deze Update, iets waar we als redactie erg trots op zijn. Door de jaren heen is veel veranderd en de kwaliteit erg omhoog gegaan. Maar de essentie is altijd overeind gebleven, zodat het nog altijd 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.

2016 was ook een jubileumjaar voor Orion als handbalvereniging. We moeten terug naar het jaar 1981. In dat jaar is het eerste handbalteam in Rucphen opgezet en was handbalvereniging Orion een feit. Eén van de medeoprichters van onze vereniging was Wim van Meel, die nog altijd op en om de velden te vinden is. In deze update willen we hem bedanken voor alles wat hij de afgelopen decennia voor de vereniging betekend heeft, en wat hij nog steeds voor de vereniging doen. Hij is een ware Orionner!! Dit jubileumjaar was voor Orion ook aanleiding om extra uit te pakken. Zo is het jaarlijkse jeugdkamp uitgebreid tot Orion-kamp en zijn we met de hele vereniging naar het Heerle-toernooi geweest. Het is mooi om de hele vereniging op deze dagen bij elkaar te zien en haar gezelligheid en gemoedelijkheid te mogen ervaren.

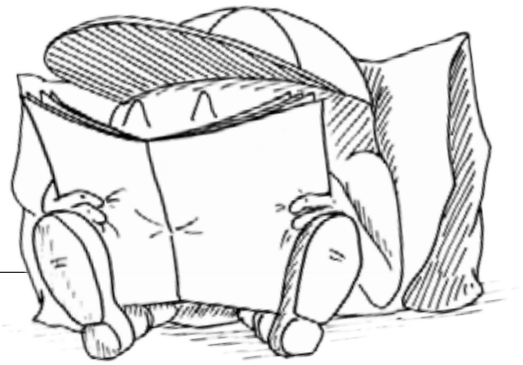
In de update van vorig jaar mochten we een mooie groei melden in het aantal jeugdleden. Een trend die we dit jaar alleen maar hebben zien stijgen. Met gepaste trots mogen we dit jaar 5 jeugdteams presenteren in deze update. Een luxe die we al jaren niet meer hebben gehad. Het succes is mede te danken aan onze geweldige trainers. Onder leiding van Martijn Buijs zijn vele jeugdteams dit jaar enorm gegroeid. Zowel in aantal als in kwaliteit. Daarnaast is het ook mooi om te zien dat de oudere jeugd ook de kleinste jeugd is gaan trainen.

Ook willen we de Rucphense middenstand hartelijk bedanken voor de vele advertenties en de sponsoring die we weer hebben mogen ontvangen. Ondanks de jarenlange stroom aan berichten over crisis en recessie, neemt het aantal adverteerders elk jaar alleen maar toe. Hopelijk kunnen we deze trend in de toekomst voort zetten. Want zonder hen kan HV Orion niet bestaan.

HV Orion is een levendige vereniging en 2016 was dan ook weer een bewogen handbaljaar met vele hoogtepunten, soms een enkele tegenvaller, maar vooral veel leuke verrassingen en spannende uitdagingen. En altijd stond de sportiviteit en het spelplezier centraal.

Veel leesplezier en een sportief 2017 toegewenst!

Met handbal-groeten,
De redactie van de Orion Update



'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

INHOUDSOPGAVE

2 Activiteitenkalender
3 Voorwoord
5 Inhoudsopgave
6 Het puntensysteem
7 Trainingen
8 Vrienden van Orion
9 Lid van Orion
11 Gemengd F-jeugd
13 Gemengd E-jeugd
15 Gemengd D-jeugd
17 Gemengd C-jeugd
19 Heren B-jeugd
20 Heren Senioren
23 Dames Senioren
24 Schoolhandbaltoernooi
26 Teamuitje dames senioren
27 Koralen jubileum
28 Orion universiteit, de warming-up
30 Column Henk van der Sanden
32 Poster
35 Spreekbeurt over handbal
36 Afzien in de modder van Biddinghuizen
38 Gezelligheidstoernooi
40 Superhelden kamp
42 Orion bij het Nederlands team
43 De jeugd traint de jeugd
44 Kinderpagina
48 Column Rob Smits
49 1 jaar / 5 jaar
50 Orion universiteit, De werpschouder
56 Aaron is “the man of the match”
57 Record bij de fietsvierdaagse
58 Heerle toernooi
59 Heren jeugd B “in the mix”
60 2016 in beeld

HV ORION PUNTENSYSTEEM

Bij onze vereniging krijgen vrijwilligers punten toegekend voor hun hulp en inzet voor de vereniging; hierbij gaat het om het organiseren van, of helpen bij de verschillende activiteiten, deelname aan de diverse Orion-acties en allerlei andere zaken die bijdragen aan een gezellige en levendige vereniging.

DIT KAN JE KRIJGEN VOOR JE PUNTEN ...
EN NOG VEEL MEER !!!

ballenpomp
10 punten

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

coachbord **22** punten

Sleutelhanger
6 punten

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

T-shirt met bedrukking "HV Orion" **15** punten

20 punten **T-shirt met bedrukking in eigen naam**

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

Scheidsrechter fluitje **4** punten

Op deze pagina staat een kort overzicht van de diverse artikelen (merchandise) die wij aanbieden. Het totale overzicht kan je vinden op een aparte pagina van de Orion-site: **http://www.hvorion.nl/**

Tekort aan punten kun je bijbetalen (ieder punt = 1,- euro) en een overschot aan punten kun je opsparen voor later.

N.B. Dit puntensysteem blijft nog het gehele seizoen draaien, dus je kunt ervoor kiezen om nu je punten (of een deel ervan) in te wisselen of deze op te sparen voor later.

Vanwege de bestellingen die wij moeten doen kunnen we deze merchandise maar enkele malen per jaar leveren. Je bestelling dien je dus aan te melden voor:

1 maandag 13 maart 2017
2 maandag 22 mei 2017

TRAININGEN

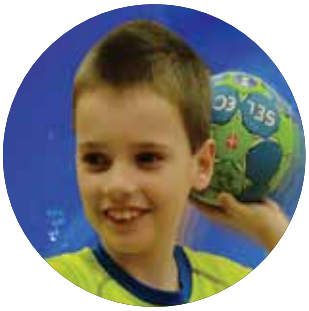
Binnen de handbalvereniging wordt er natuurlijk hard getraind. Iedere dinsdagavond is een echte Orion-avond, waarbij de gehele vereniging van jong tot oud komt trainen. Vrijdag is voor de bikkels die zich 2 keer per week in het zweet werken.
Tijdens het zaalseizoen, van begin oktober t/m half april,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

teams	trainingstijden		trainer	coach
Gemengd F-Jeugd	dinsdag vrijdag	18.30 - 19.30uur 18.30 - 19.30uur	Laura van Helden Christel Vriends Margot Peeters	Johan Groen Jeroen Traets
Gemengd E-Jeugd	dinsdag vrijdag	18.30 - 19.30uur 18.30 - 19.30uur	Martijn Buijs	Martijn Buijs
Gemengd D-Jeugd	dinsdag vrijdag	18.30 - 19.30uur 18.30 - 19.30uur	Martijn Buijs	Martijn Buijs
Dames C-jeugd	dinsdag vrijdag	19.30 - 20.30uur 20.00 - 21.00uur	Roel Hagedoorn	Roel Hagedoorn
Heren B-jeugd	dinsdag vrijdag	20.30 - 22.00uur 20.00 - 21.00uur	Martijn Buijs	Carlo Hoendervangers Ingrid Sprenkels Patricia Bastiaansen
Dames Senioren	dinsdag	19.30 - 21.00uur	Jur Smeekens	Jur Smeekens
Heren Senioren	dinsdag vrijdag	20.30 - 22.00uur 21.15 - 22.45uur	Martijn Buijs	-

VRIENDEN VAN ORION

Na enkele jaren van het “Steunend Lidmaatschap” zijn we in 2013 overgestapt op het concept “De Vrienden van Orion”. Het concept is nog altijd hetzelfde, maar het verschil 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.
- Bordsponsoren zijn automatisch ook “Vriend van Orion”.
- Alle “Vrienden” komen met naam of logo op een bord in de kantine te staan.
- Hoofd– en shirtsponsors zijn automatisch ook Grote Vriend van Orion en krijgen een eigen bord in de kantine.



Ik handbal bij Orion, omdat je hier kan lachen en samen kunt spelen

Bryan, 9 jaar

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 Update in de mailbox en de Jaarlijkse Update op de deurmat

En dit alles voor slechts:

€25,- per jaar!

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

LID VAN ORION

Hoe wordt je lid?

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

www.hvorion.nl
└ Vereniging
└ Lid worden

Het overschrijvingsformulier moet alleen ingevuld worden 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.

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?

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-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!

Wij handballen bij Orion, omdat onze hele familie erop zit

Menno, 7 jaar
Vera, 9 jaar

Bouwbedrijf

Gebr. Nouws bv

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

FA FRIJTERS AUTOMATERIALEN

Ook voor APK

RUCPHENSEBAAN 40 - 4714 RE SPRUNDEL - TEL. 0165 - 38 28 84
www.frijtersautomaterialen.nl

F gemengd jeugd

De F Jeugd is een erg leuk team om in te handballen. De jongens en meiden in de leeftijd van zes tot negen jaar leren hier op een spelende manier handballen, dus in plaats van standaard oefeningen doen ze veel spelletjes waar ze stiekem toch veel handbal technieken mee leren..
Deze groep bestaat nu uit twaalf leden en ze trainen twee keer per week.

Zij leren bij trainingen hoe ze kunnen dribbelen, verschillende handbal trucjes (zittend/liggend dribbelen, bal achter de rug gooien/vangen etc.), verdedigen, 'schieten' op doel en de bal uit het doel houden, de spelregels en het samen spelen. Ze spelen ook bijna ieder weekend een wedstrijd, deze is soms thuis en soms uit. Deze wedstrijd duurt twee maal een kwartier en sluiten dan af met een 'shoot-out' (schieten op doel). Tijdens de wedstrijd komen alle kinderen aan de beurt. Handbal is een team sport en je ziet dat de F Jeugd dit al goed oppakt. Dankzij de ouders van de kinderen hebben we bij de uitwedstrijden genoeg vervoer zodat alle kinderen altijd mee kunnen.

Bij iedere training en wedstrijd vinden de kinderen het weer feest om te handballen en is het geweldig om te zien wat een plezier zij hierin beleven.
Wij hopen dan ook dat 2016-2017 weer een erg gezellig seizoen gaat worden en dat we maar veel plezier zullen hebben en dat we nog veel wedstrijden mogen winnen.

Hierbij bedanken wij de spelers, Siem, Sanne, Menno, Marijn, Pepijn, Iefke, Lisa, Isis, Naomi, Rachelle, Elina. En uiteraard ook de ouders van alle kinderen die weer zorgen dat we bij uitwedstrijden voldoende vervoer hebben.

Met sportieve groet van de coaches,
Jeroen Traets en Johan Groen

SPELREGELS AANPASSINGEN 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).
- Er wordt offensief verdedigd (man-op-man)
- 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.
- Foutjes (zoals 2x stuit of meer dan 3 passen lopen) worden niet bestraft maar uitgelegd.
- Na afloop van een wedstrijd zijn er shoot-outs.

MAROS

Vers Vlees

VOLTASTRAAT 9

4702 PA ROOSENDAAL

MAROS.NL/ROOSENDAAL

E gemengd jeugd

Met de enorme aanwas van nieuwe handbaljeugd gedurende het afgelopen seizoen en de leeftijdsafhankelijke doorstroming zijn we dit jaar gestart met een geheel nieuw E-team; een diversiteit van jongens en meisjes, ervaring en nieuwkomers, jong en oud(er). Wat ze gemeen hebben is een aanstekelijk fanatisme wat leidt tot een grote trainingsopkomst, enthousiasme op de training en inzet in het veld. En dat is maar goed ook … wij moeten namelijk aan de bak!

Een nieuw team in een nieuwe competitie is wennen; het speltempo ligt hoger, we spelen op een groter veld en de tegenstanders zijn ook allemaal weer wat ouder en groter. Daarnaast moeten alle nieuwe spelers weer even wennen aan elkaar.
De nieuwkomers zijn Elina, Zoë, Rachelle, Loena, Pim en Naomie, waarbij Pim en Naomie officieel zelfs nog F-jeugd zijn. Zij passen zich overigens prima aan en vormen momenteel al een belangrijke aanvulling op de meer ervaren spelers.
Bryan, Brijana, Meike, Vera en Jurai hebben als oudste (en meer ervaren) spelers een extra uitdaging; zij mogen beurtelings ons D-jeugd team aanvullen, omdat de D's nog te weinig spelers hebben. Een leerzaam uitstapje bij een hoger team. Deze E-jeugd moet dus nog eens extra aan de bak!

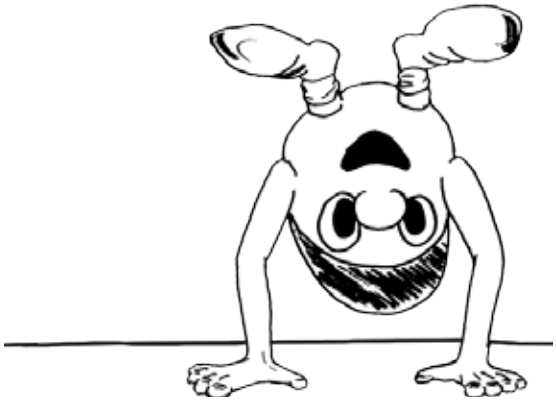
Ook op de training moeten de E-tjes aan de bak; het trainingstempo ligt hoger en er wordt naast spelletjes ook meer serieus getraind. Om de conditie op peil te krijgen wordt de training verrijkt met klim-, klauter, sprong- en koproloefeningen en worden vele trainingen afgesloten met enkele rondjes rennen. En dit worden er iedere week meer ….. Zoals ik al schreef; de E-jeugd moet flink aan de bak!

Het is een plezierige uitdaging om aan het roer te mogen staan van deze handbaltroep. Ondanks de vele jaren handbalervaring als speler en trainer is het coachschap mij nog onwennig, maar dat zal net als het handbalspel van de E-jeugd langzaam wel vorm krijgen.

Met sportieve groet,
De coach

SPELREGELS AANPASSINGEN BIJ DE E-JEUGD:

- Speeltijd is 2 x 20 minuten
- Elk team heeft 6 spelers op het veld (5 veldspelers en een keeper)
- 3 verdedigers staan buiten de 9-meter (stippel) lijn; ook bij een vrije worp op de 9-meter
- 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



Ik handbal bij Orion, omdat het een teamsport is en je zo nieuwe vrienden kan maken

Meike, 10 jaar

Rabobank

D gemengd jeugd

Met de start van een nieuw D-team in deze zaalcompetitie, heeft onze vereniging weer na lange tijd een complete jeugdlijn. Vanaf de F-jeugd, waar spelplezier meer op de voorgrond staan en de winst minder belangrijk is. Vervolgens naar de E-jeugd, waar langzaamaan al meer competitiedrang ontstaat en er ook tijdens de trainingen meer gedetailleerder op diverse handbaltechnieken wordt getraind.
En dan nu de D-jeugd; de tussenstap tussen het speelse jeugdhandbal en de doorgroei naar het jongvolwassen-handbal. Het spel wordt meer fysiek, door de betere techniekbeheersing ook sneller en het samenspel tussen spelers wordt steeds belangrijker.

In deze wispelturige leercurve starten met een nieuwe team is chaotisch; de groep is gemêleerd (qua leeftijd, handbalervaring en geslacht), er is nog geen vaste coach aanwezig en vanwege de krappe teambezetting zijn er diverse invallers vanuit de E-jeugd waardoor de teamsamenstelling wisselend is. Deze hectiek heeft dan ook meer weg van een bouwplek; er is werk in uitvoering.

Dit is overigens niet negatief bedoeld! Werk in uitvoering ziet er op het eerste gezicht chaotisch, onverzorgd en onsamenhangend uit, maar groeit uiteindelijk naar een mooi samenhangend eindresultaat; zo ook dit D-team. Onder leiding van ervaren spelers als Rick en Tjen, groeien de andere teamleden Alex, Julian, Jarno en Jesper met de week. Ook de vaste invalkrachten vanuit de E-jeugd (Bryan, Meike, Jurai, Vera en Brijana) trekken

SPELREGELS AANPASSINGEN BIJ DE D-JEUGD:

De meer moderne verdedigingsstijl binnen het nieuwe jeugdhandbal heeft ook zijn intrede bij de D-jeugd gemaakt; er wordt als verdediger niet meer afgewacht op de 6-meterlijn (cirkel), maar offensief (aanvallend) verdedigd. De aanvaller met de bal wordt door de verdediger aangevallen met het doel te bal te veroveren.
De praktische consequentie van deze verdedigingsstijl is dat er bij de D-jeugd altijd 3 verdedigers buiten de 9-meter (stippel)lijn moeten staan om te storen (lees; de bal actief veroveren). Dit nieuwe handbalspel is veel initiatiefrijker en kent meer verrassingsacties, waardoor het traditioneel reactieve karakter van de verdediging verdwijnt; verdedigen is dus áctie, geen reactie.

een steeds bepalendere rol in het handbalspel en snoepen zo af en toe wat doelpuntjes mee.

‘Werk in uitvoering’ betekent iets ontwikkelen; een proces van creëren. Het is bouwen aan de toekomst. De toekomst van de individuele spelers, de toekomst van de D-jeugd en daarmee als belangrijke schakel in onze jeugdopleiding ook de toekomst van Orion. Het is als leermeester (zowel coach als trainer) mooi om hieraan een steentje bij te mogen dragen.

Werk in uitvoering; ondanks dat de opleverdatum nog niet is bepaald …. Het vertrouwen is er.

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
Fax: 0165-344920

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

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 onze vaste leverancier (onder andere van onze wedstrijdshirts en sweaters) . 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 !!!

C dames jeugd

Hoi allemaal!

Als nieuwe coach/trainer van de DCJ mag ik dit jaar een klein stukje schrijven voor de Orion Update. Nou ja, nieuw… Ik ben met deze groep begonnen toen ze nog maar net op de handbal kwamen kijken. Na een paar jaar vond ik het tijd dat iemand anders ze wellicht wat meer bij kon brengen en heb ik even afstand gedaan van het training geven. Maar nu de meiden dit jaar weer zaten te springen om een trainer en coach, heb ik weer de eer gekregen om met deze groep aan de slag te gaan!

Nu schreef ik wel nieuwe trainer van de DC1, maar eigenlijk is het nog steeds GC1. Het team bestaat namelijk uit 8 meiden met als aanvulling 2 vertrouwde jongens Tjen en Rick die vanuit de D's ons iedere keer weer komen versterken. Van die 8 enthousiaste meiden, heeft Anouk helaas tijdelijk afscheid moeten nemen van de handbal vanwege fysieke klachten, maar desondanks hopen we dat ze uiteindelijk weer snel terug keert!
Verder bestaat het team natuurlijk uit nog veel meer enthousiaste personen, want zonder de hulp van alle geweldige ouders zou het dit jaar helemaal niets worden. Een coach die zelf competitie speelt, 2 jongens die zoveel mogelijk met ons meespelen, maar ook hun eigen competitie spelen en dan de wederdienst die de meiden geven om af en toe bij de D's in te vallen… Succes om daar als ouders op in te spelen. Maar het gaat zo super onderling, het klikt weer als vanouds! Ik ben blij dat iedereen het er voor over heeft, om onze jeugd te begeleiden naar een gezellig team, waar niet alleen sportief, maar ook sociale omgang met elkaar bovenaan de lijst staat!

Ben je nieuwsgierig naar dit team, dan ben je van harte welkom om een keer mee te komen handballen!

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*	april t/m september
	9:00u - 18:00u*	oktober t/m maart
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

B heren jeugd

Onze jongens van HBJ zijn altijd al bijzonder geweest. Elke jaar is het weer een uitdaging voor deze jongens, of ze staan in een ontzettende zware poule. Ook hebben ze een jaar met veel blessures gehad. Maar seizoen 2015-2016 zijn toch maar mooi kampioen geworden! Dit hebben we natuurlijk met een goed en gezellig feest gevierd want dat kunnen de jongens ook goed feesten.

Dit seizoen is ook weer een bijzonder seizoen, ze hebben maar 6 spelers. We hebben er toch echt 7 nodig om een leuk potje handbal te kunnen spelen. Gelukkig wordt dit opgelost door een samenwerkingsverband met United Breda waar we spelers van kunnen “lenen” voor elke wedstrijd. Verderop in deze update is daar een leuk stukje over te vinden hoe dit in zijn werk gaat.
Het team bestaat momenteel uit Kevin Dongelmans, Justin Sprenkels, Stanley Vergouwen, Aurélien Oggier, Dylan Bastiaansen en Aaron Hoendervangers. Carlo Hoedervangers is coach van deze jongens maar heeft vanwege gezondheidsredenen deze taak even neergelegd en neemt Igor Markovic deze over.

Het is nog een beetje zoeken voor de jongens tijdens de wedstrijden maar we hebben nu gelukkig 1 wedstrijd gewonnen dus dat gaat vast goed komen. De jongens trainen op de dinsdagavonden mee met de senioren wat soms best aanpoten is maar wel erg leerzaam (voor beide partijen ;))

Patricia Bastiaansen

H heren senioren

أسرع أسرع

De Heren Senioren zijn al jaren een goede mix van veel ervaring en snelheid van ‘de jonkies’. De harde kern van de bezetting is al zo’n 15 jaar hetzelfde, en elk jaar komen er weer een paar man bij. Jammer genoeg gaan er ook wel eens wat weg.

Zo ook dit seizoen. Andrej en Maarten zijn helaas gestopt, maar daar hebben de Heren ook weer drie man voor terug gekregen. De boomlange Björn trainde (na lang aandringen van zijn vrouw Demelza) al enkele maanden als Recreant mee, maar is nu ook wedstrijden gaan spelen. De Heren Senioren stonden bij de tegenstanders al bekend als ‘die langen’, maar daar is er nu dus één van net geen twee meter bij gekomen. Ze laten de tegenstanders daarom nu ook graag van afstand schieten: spring eerst maar eens hoog genoeg om op doel te kunnen schieten!

De andere aanvullingen is gekomen vanuit het samenwerkingsverband met Internos en United Breda. Officieel spelen de Heren dan ook competitie als “West-Brabant Combinatie HS2”. Met dit samenwerkingsverband kunnen ze met een grotere groep trainen, en vooraf zijn afspraken gemaakt over het uitwisselen van spelers bij nood.

Bij die groep van WBC trainde in de voorbereiding ineens Ahmed mee, een Syrische vluchteling. Met vrouw en 3 kleine kinderen heeft hij in het voorjaar in Etten-Leur een huisje toegewezen gekregen en in de zomer zocht hij op waar hij kon handballen. Dat deed hij namelijk in Syrië ook op hoog niveau, en zoals we allemaal weten blijft dat handbalvirus altijd kriebelen. Na die eerste training werd hem gevraagd of hij een oefenwedstrijdje mee wilde spelen, en hij draaide al meteen lekker mee. Daarna is hij ook nog mee geweest naar Mudmasters in Biddinghuizen, waar een deel van de Heren Senioren als teambuilding een dagje in de modder zijn gaan rollen en sindsdien hoort Ahmed bij de Heren Senioren van Orion. Communiceren gaat soms nog wat lastig, maar Ahmed krijgt Nederlandse les, en de Heren leren af en toe wat Syrische woorden. Al in die eerste oefenwedstrijd (hij kende onze speelwijze

dus nog niet zo goed) spoorde hij de rest al enkele malen aan met “Yalla yalla” (de kop van dit stukje, in het Arabisch) wat zoveel betekent als “Sneller, schiet op!”. Hij heeft echt even moeten wennen aan het speeltempo van onze Heren…

Halverwege november sloot vanuit de Combinatie ook Thomas Oomen aan bij de groep. Nou hebben de heren in een grijs verleden al een Thomas gehad, en zelfs twee Oomen’s. Als we afgaan op de naam, zal hij voor veel doelpunten gaan zorgen. Naast deze aanvullingen dienen de Heren van de Toekomst zich ook al aan. Sinds dit seizoen trainen de Heren B-Jeugd en Heren Senioren samen op de dinsdagavond. Zo kunnen de jonkies veel leren hoe het spelletje bij de Heren wordt gespeeld, en zetten de oudjes toch nog een stapje extra om de B’s bij te willen houden. De B’s vallen ook in bij de wedstrijden van de Senioren, waarbij ze in de eerste wedstrijden van het seizoen al hebben laten zien dat de gezamenlijke trainingen echt wel hun vruchten afwerpt.

Na afgelopen seizoen lijfsbehoud in de Brabantse eerste klasse te hebben afgedwongen, hebben de Heren toch gekozen voor vrijwillige degradatie naar de tweede klasse. Deels ingegeven door het samenwerkingsverband (de WBC mocht maar één team inschrijven in de eerste klasse), deels vanwege het niveau. Een lang seizoen van zo’n 20 wedstrijden is namelijk een stuk aangenamer als je niet elke week op de uiterste toppen van je kunnen moet spelen. En de jaren beginnen voor sommige oudjes ook te tellen, gezien de vele (vaak kleine) pijntjes die altijd na afloop aan de bar met een grimas op het gezicht aan wie het maar wil horen worden verteld.

Misschien nog wel het belangrijkste van de Heren Senioren is dat het is een gezellige groep is, altijd in voor een dolletje, waar (zoals blijkt) ook iedereen bij aan kan en mag sluiten.

Ik handbal bij Orion, omdat mijn broer en zus er ook op zitten en omdat ik het heel leuk vind

Sanne, 7 jaar

AUTOBEDRIJF A. WOESTENBERG V.O.F.

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

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

D dames seniören

Er heeft weer een forse verandering plaats gevonden in het team van de dames! Nadat we vorig jaar met de meisjes B waren samengegaan hebben we een heel leuk seizoen gedraaid. In het begin van het seizoen moesten we de draai even vinden, maar na een aantal wedstrijden was er een goed samenspel met zelfs uitzicht op de eerste plaats! Helaas zijn er van deze meiden niet veel blijven plakken. Vanwege o.a. de drukte met studies hebben we helaas afscheid moeten nemen van Jana, Jiska, en Lise. Heel erg jammer en we zullen hun gezelligheid, maar zeker ook hun snelheid in het spel erg missen.

Wat er niet veranderd is; dat Jur ook dit jaar er een goed team van maakt, dat Rianne nog steeds de oudste is (of toch Loes? Of toch Demelza?) en er weer een zwangere is in ons midden.
Dat het handbal door het goede spel van de Nederlandse Dames een boost heeft gekregen heeft zeker voor nieuwe aanwas gezorgd, en zo ook bij Orion. Dit jaar versterken maar liefst 4 nieuwe dames ons team en zijn we heel blij met de komst van Kayleigh, Samira, Mandy, Imke en Sabine. Allemaal hebben ze al enige handbalervaring.
Met de nieuwe en oude ;-) dames hebben we er met z'n allen heel veel zin in voor het komend seizoen, en we gaan er tegen aan!!!!

SCHOOLHANDBALTOERNOOI GROEP 6,7 EN 8

Als de scholen net weer zijn begonnen na de zomervakantie begint het bij de organisatie al te kriebelen. Want dan word het tijd om het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 6, 7 en 8 te organiseren dat plaats vond op 5 oktober. We doen dit al een aantal jaren met hetzelfde ploegje en hebben ieder onze eigen taken. We bespreken nog even wat er vorige keer niet zo goed gegaan is of beter kan en dan gaat ieder aan de slag. De laatste jaren is het toernooi op het buitenveld van de vereniging en dat bevalt prima. De uitnodigingen worden gemaakt. Deze uitnodigingen worden bij de scholen afgegeven. Daarbij gaan wij ook in de klassen met de vraag om mee te doen. In totaal word er dan toch in 20 (!) klassen een woordje gedaan. Het werpt wel vruchten af want de opkomst was weer enorm, bijna 150 kinderen (en natuurlijk hopen wij dat er hiermee leden bij HV Orion komen). Het was een drukte van belang.

Er deden 16 teams mee aan het handbaltoernooi. Daarbij waren er nog 2 teams die door omstandigheden niet tijdig waren opgegeven. Om deze kinderen een alternatief te bieden, kregen ze een vip arrangement aangeboden. Een verzorgende lunch, een handbalwedstrijdje, en heel de middag meedoen met het toernooi op de stormbaan. Vanwege het 35 jaar bestaan van hv Orion werd er een stormbaan besteld van maarliefst 15 meter lang. En of de kinderen dat leuk vonden. Die waren razend enthousiast! Het weer werkte goed mee deze middag want het was lekker sportweer, niet te warm, niet te koud. Vanwege onregelmatigheden in het verleden in de kleedlokalen hadden we er voor gekozen om er maar 1 open te doen en bij aanvang van het toernooi dicht. Het viel op dat de leerkrachten/begeleiders van de teams dit als zeer positief ervaren. Niemand hoefde er meer politie agentje te spelen want het verliep rustig op deze manier. De kleedkamer ging alleen onder begeleiding open.

De namen van de teams waren dit jaar in het thema van zanger(-essen), bands, popsterren. Er waren 4 poules van 4 teams op 2 velden. En later nog de finalerondes. De velden lagen er weer picobello bij door de fanatieke inzet van Wim van Meel. Laura was de speaker van de middag en je kon zien dat deze baan haar wel ligt, super gedaan! De scheidsrechters, Sander, Margot en Roel verdienen ook deze keer weer een grote pluim. De appeltjes waren ook deze keer niet aan te slepen want alles was op aan het einde van de middag. Die gaan er goed in na een spannende wedstrijd. De uiteindelijke winnaar van de deze sportieve middag was Vinkenbos, de rijke zingerts. Zij komen dubbel goed weg want zij mogen meedoen met de regiofinales schoolhandbal in 2017. De winnaars van het strombaantoernooi waren de stuiterende zangeressen. Zij mochten een grote beker gevuld met snoep in ontvangst nemen.

Als de prijzen zijn uitgereikt gaat we meteen aan de slag met het opruimen. Vele handen maakten weer licht werk want alles was toch nog snel aan kant. Zeker de positieve reacties van leerkrachten en/ of ouders en kinderen bevestigen dat het weer een geslaagde middag was geweest.

Ingrid Daems

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 !!

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!

STUDIO haar &HEM

WWW.STUDIOHAAR.NL

TEL 0165 344989

Openingstijden
Dinsdag 08.30 - 20.00 uur
Woensdag 08.30 - 17.30 uur
Donderdag 08.30 - 17.30 uur
Vrijdag 08.30 - 20.00 uur
Zaterdag 08.00 - 14.00 uur

TEAMUITJE DAMES SENIOREN

Om het handbalseizoen gezellig af te sluiten, gingen de Dames senioren op 18 juni als teamuitje naar Breda om te gaan steengrillen en bowlen. Grote afwezigen waren Jur, Margot, Christel, Jiska en Jana.

Heerlijk onbeperkt steengrillen, waarbij de voorkeur uit ging naar het rode vlees en de frietjes, afgesloten met een lekker toetje. Met overvolle buiken gingen we 2 uur bowlen. De 1e ronde hebben we ons verdeeld over 2 bowlingbanen. Degene met de hoogste scores in de eerste ronde gingen in de 2e ronde tegen elkaar strijden en de laagste scores streden ook tegen elkaar op de andere baan. Demelza had in de eerste ronde een monsterscore van 131 punten, maar had toen haar kruit verschoten en werd in de 2e ronde hard voorbijgelopen.
Dat Rianne gewend is om op de cirkel te spelen hebben we ervaren, zij dacht nog steeds met haar rug naar het doel te staan en gooide de bal enkele keren de verkeerde kant op….

Al met al was het een zeer geslaagde avond, op naar het volgende temuitje waar we in het binnenseizoen voor gaan sparen.

Ik handbal bij Orion omdat, ik nieuwe dingen leer zoals heel hard gooien

Elina , 8 jaar (bijna 9)

KORALEN JUBILEUM

Met de oprichting in 1981 viert HV Orion dit jaar haar koralen bestaan, waarmee 35 jaar handbal in Rucphen een feit is. Een geweldige prestatie, des te meer omdat een van de oprichters van destijds momenteel weer in het bestuur zit. Wim van Meel heeft het handbal vanuit Heerle naar Rucphen gebracht en zal aankomende jaarvergadering, op 72-jarige leeftijd, afscheid nemen als bestuurslid van onze vereniging. Hij kan terug kijken op een mooi handbalverleden.

De genesis van Orion

We schrijven het jaar 1980. In de Gemeente Rucphen was nog geen handbalvereniging. Enkele dames uit St. Willibrord en Sprundel (Marian Bastiaansen, Jeane Broos, Marga Kriesels) kregen het idee om een handbalvereniging te beginnen. Wim van Meel, die in 1980 vanuit het echte handbaldorp Heerle, naar Rucphen verhuisde, zocht meteen contact met deze vrouwen. Uiteindelijk kreeg de gemeente Rucphen vanaf 1 oktober 1981 officieel een handbalvereniging; HV Orion.
De drie dochters van Wim mistten het handbalspelletje in Rucphen enorm. Een Dames Jeugdteam was toen dus ook snel gevormd. Via wat contacten werd Bas Schot uit Roosendaal benaderd om bij HV Orion training te gaan geven. Bas, welke al bekend was met HV Heerle, zag dat wel zitten, en zo werden er naast de dames teams al spoedig een Heren Senioren en Jeugdteam gevormd. Langzaamaan groeide HV Orion uit tot een volledige handbalvereniging met teams van jong tot oud.

Verdiensten van Wim van Meel

Wim werd vrij snel na de oprichting, vanaf 10 november 1981, bestuurslid en bekleedde in deze functie diverse taken, zoals penningmeesterschap, wedstrijdsecretariaat en later ook voorzitter.
Wim was sterk betrokken bij de vereniging en hield zich bezig met het ondersteunen van teams en het verder opbouwen van HV Orion. Naast zijn bestuursfunctie binnen de vereniging was hij ook actief als bondsscheidsrechter. In de vroege jaren ’90 werd er altijd een jaarlijkse fietsvierdaagse vanuit de wijkvereniging georganiseerd. Als mede-organisator en drijvende kracht heeft Wim deze fietsactiviteit vanaf 1996 ondergebracht in de handbal kantine van Orion, welke sindsdien 5 dagen lang de vertrek- en aankomstplaats vormt van de Rucphense fietsvierdaagse. Verder in de update kan je lezen hoe groot het succes van de fietsvierdaagse elk jaar weer is. Dit jaar zijn we zelfs de magische grens van 300 deelnemers gepasseerd!

Wim van Meel was destijds de initiatiefnemer om het schoolhandbaltoernooi voor de gemeente Rucphen te starten; een groot sportfestijn waarbij leerlingen van alle basisscholen van de gemeente streden om het kampioenschap. Dit werd, met een totaal van ruim 250 deelnemende basisschoolscholieren per jaar een jaarlijks terugkerende traditie op de schoolagenda’s.

Handbal zit weer in de lift

Na 35 jaar is HV Orion opnieuw springlevend! Sinds de laatste jaren zit het jeugdhandbal bij Orion weer fors in de lift. De E-jeugd van het seizoen 2014-2015 telde 7 spelers, welke momenteel zijn uitgegroeid tot een volledige jeugdlijn vanaf de F-jeugd tot en met de D-jeugd van 31 spelers! Ook de successen van het Nederlands damesteam geven onze vereniging een stevige duw in de rug, waardoor de populariteit van handbal in onze gemeente nog meer toe zal nemen. Na 35 jaar handbal in Rucphen laat Wim een mooie erfenis achter en kan hij met een gerust hart zijn bestuursfunctie in de wilgen hangen.

Drie van onze voorzitters naast elkaar. vlnr: Wim van Meel, Martijn Buijs, Ad Schrauwen

Overzicht voorzitters HV Orion

Jeanne Nooren	1981 - 1982
Janny Broos	1982 - ?
Wim van Meel	1984 - 1988
Wim Suijkerbuijk	1989 - 1994
Wim van Meel	1995 - 1999
Peter van der Made	2000 - 2001
Ad van der Vreede	2004 - 2006
Ad Schrauwen	2006 - 2008
Martijn Buijs	2008 - heden

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.*

DE WARMING-UP

Zin en onzin van de warming-up

Handbal is een flitsend en dynamisch spelletje. Tenminste … als je naar de wedstrijd zelf kijkt. De wedstrijdvoorbereiding echter, is bij vele teams een merkwaardige gewaarwording. Regelmatig zie je individuele spelers doelloos op-en-neer lopen terwijl deze allerlei merkwaardige kunstjes uithalen; een arm zwaaien, knieën optrekken of zijwaarts lopen. In de vluchtigheid doet dit zelfs wat invalide aan. Deze wedstrijdvoorbereiding wordt ook wel warming-up genoemd. Met dit ritueel beogen de spelers 'warm' te worden en daarmee beter te kunnen presteren op het veld. De vraag rijst uiteraard of deze aanname terecht is; moet je warm worden voor de wedstrijd? En ga je dan beter handballen? Of krijg je minder blessures? Geldt dit ook voor onze jeugd, want als zij buiten gaan spelen doen ze toch ook geen warming-up?
Dit artikel geeft een kort overzicht, gebaseerd op een recent review-artikel van McGowan et al. (2015).

Doel 1: Opwarmen voor de wedstrijd?

De term 'warming-up' suggereert dat wij onszelf moeten opwarmen voor een wedstrijdprestatie. Dit is toch een merkwaardig idee; wijzelf zijn net als andere zoogdieren warmbloedig. Dit betekent dat wij onze lichaamstemperatuur op een constante optimale 37° proberen te houden. Opwarmen lijkt dus niet nodig. Als wij het daadwerkelijk warm dreigen te krijgen gaan we juist zweten om een temperatuurstijging te voorkomen. In de gevallen dat er werkelijk een stijging van onze temperatuur plaats vindt spreken we van koorts, wat er wel voor pleit dat opwarmen de prestatie zeker niet ten goede. Het opwarmen van het lichaam is voorbestemd voor koudbloedige dieren, zoals reptielen. Niet voor handballers.

Doel 2: Blessurepreventie en prestatie?

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat een 'warming-up' zinvol is ter voorkoming van sportblessures en de uiteindelijke wedstrijdprestatie ten goede komt (Soomro et al, 2016); het zuurstoftransportsysteem (hart en circulatie) wordt meer efficiënt, krachtsleverantie neemt toe, snelheid is meer adequaat de sporter is meer alert en gefocust. Voorwaarde is dan wel dat het een gevarieerde wedstrijdvoorbereiding betreft, waarin alle facetten van de wedstrijd (draaien/keren, afzetten, contact maken etc.) aan bod komen. Dit pleit dus tegen het eentonig op en neer dribbelen, wat we tegenwoordig nog zien. Het nut van rekoefeningen is in een vorige OrionUpd@te al uitgebreid beschreven. In het kort; rekoefeningen hebben geen meerwaarde bij de warming-up ter preventie van blessures (McHugh et al, 2010).

Doel 3: Mentale voorbereiding?

Uiteraard heeft de 'warming-up' naast een fysieke wedstrijdvoorbereiding ook een mentaal doel; je hoofd leeg maken van de alledaagse beslommeringen en jezelf te focussen op de aankomende wedstrijd. Handbal is een reactiesport, waarin spelers snel moeten kunnen schakelen. Een goede mentale wedstrijdvoorbereiding geeft de speler meer scherpe en concentratie, wat zijn prestatie ten goede komt. Deze mentale voorbereiding hoeft overigens niet altijd fysiek uitgevoerd te worden; vormen van meditatie zijn zeker ook nuttig.

“Rekoefeningen hebben geen meerwaarde bij de warming-up ter preventie van blessures

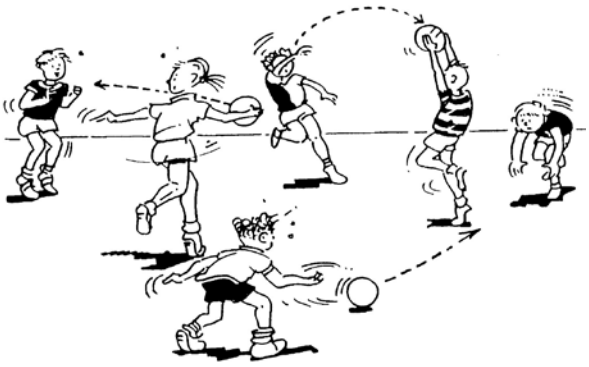
McHugh et al, 2010

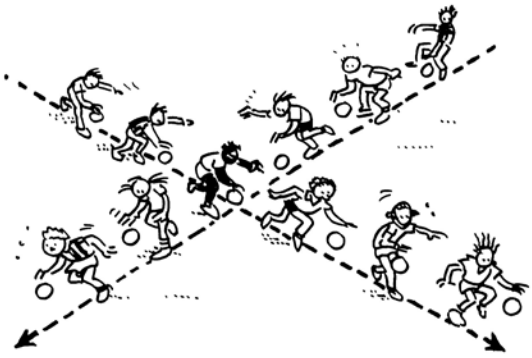
En dan nog de jeugdkarakteristieken

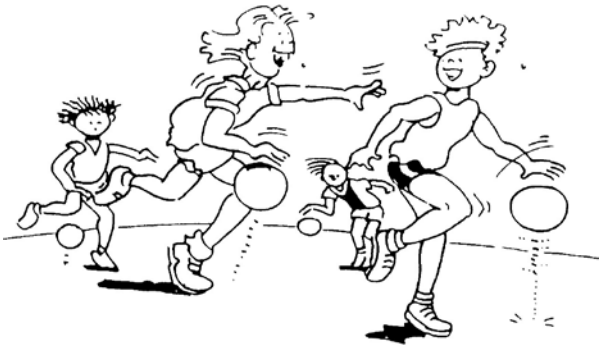
Jeugdhandbal is geen ‘kleine volwassenen-handbal’. Jeugdspelers hebben een totaal andere spelbeleving en daarmee leerstrategie dan volwassenen en daar dienen coaches en trainers rekening mee te houden. Bij de jeugd staat (spel)plezier voorop en is er minder prestatiedrang. De jeugd heeft echter een enorme beweeghonger, wat zich uit in ongeremde beweegdrang; rennen, klimmen, springen, huppelen … en dat alles in een spelvorm. Jeugdhandballers gaan alleen meer hun best doen als zij worden uitgedaagd. Ook hun warming-up moet hieraan voldoen.

Dus… de moderne wedstrijd voorbereiding bij de jeugd

Met bovenstaande kennis in ons achterhoofd doen we bij Orion voortaan een moderne wedstrijdvoorbereiding (en die noemen we dus geen ‘warming-up’); daag de jeugd uit met spelletjes waarmee alle handbalvaardigheden aan bod komen, zoals rennen, dribbelen, gooien, maar ook versnellen, keren, ontwijken etc.. Denk aan tikspelletjes, bal afpakken, lummelen etc …. Enkele voorbeelden van een moderne wedstrijdvoorbereiding staan hiernaast.







▲ *Iedereen dribbelt door elkaar. Er zijn een of twee tikkers die moeten proberen de andere persoon te tikken. Alternatief is dat de tikkers (zonder bal) proberen bij de anderen de bal te veroveren.*

◀ *Een persoon dribbelt voorop. Twee of 3 anderen dribbelen achter hem aan. Wie kan zijn achtervolgers afschudden?*

▲◀ *In twee-tallen door de zaal laten rennen en laten overgooien. Doe allerlei verschillende worpen, zoals bovenhandse worp, sprongschot, overspelen met een stuit en rollen.*

Nederlands dames handbalteam

Op dit moment staat het Nederlands dames team volop in de schijnwerpers. Dit komt natuurlijk door de goede sportieve prestaties op het laatste WK van 2015 en de Olympische spelen van 2016 in Brazilië.

Om dit te bereiken is er de afgelopen jaren hard gewerkt door iedereen die bij het damesteam betrokken was. Ook bepaalde ontwikkelingen hebben hier een positieve bijdrage aan geleverd. Ten eerste beschikt men nu over een team met uitzonderlijke talenten die voornamelijk uitkomen in de buitenlandse competities. De speelsters zijn daardoor individueel allemaal sterker geworden, waardoor het verschil met de toplanden alleen maar kleiner is geworden. Men beschikt nu ook over een jong team, waardoor men nog een aantal jaren kan bouwen. Door de goede prestaties van de laatste tijd is het Nederlands team veel in beeld geweest in alle media. Dit had tot gevolg dat er verschillende bedrijven willen sponseren. Geld is nu eenmaal heel belangrijk in de topsport, om zodoende allerlei activiteiten te kunnen bekostigen en dat je alleen maar met handbal bezig hoeft te zijn.

In 2004 had men al de droom om deel te nemen aan de Olympische spelen in Griekenland, maar de speelsters van het toenmalige Nationale team speelden voornamelijk in de Nederlandse competitie. Aangezien de Nederlandse competitie, in vergelijk met andere landen niet zo sterk is, was het voor het Nationale team moeilijk om aansluiting te vinden met de wereldtop. Doordat er op Papendal een topsport centrum kwam voor handbal, konden de speelsters meer uren trainen en dat heeft weldegelijk zijn vruchten afgeworpen.

Ondanks de geweldige prestaties op het WK en de Olympische spelen, was er toch enige teleurstelling over het mislopen van de wereldtitel en een medaille op de Olympische spelen. Natuurlijk gaat elk team in een toernooi voor de winst, maar er kan er maar één winnen. Maar de 2e plaats op het WK was wel de beste prestatie ooit op dit toernooi en deelname aan de Olympische spelen was de 1e keer in de geschiedenis van het Nederlands Handbal Verbond. De 4e plaats was dan ook helemaal niet slecht, omdat Rusland, Noorwegen en Frankrijk gewoon beter waren. Dus wij kunnen alleen maar concluderen dat er nog steeds progressie is bij het Nederlands dames team.

Door alle media aandacht is de handbalsport behoorlijk in de schijnwerpers komen te staan. De handbalsport heeft aangetoond dat het weldegelijk meetelt op wereld niveau. Dit is een goede reclame voor onze sport en zal zeker leiden tot meer leden. Hiervan kunnen wij allemaal profiteren, mits het goed wordt opgepakt. Het is geen overbodige luxe dat de pyramide aan de onderkant weer wat breder wordt. Als er meer mensen gaan handballen wordt de kweekvijver alleen maar voller en dat heeft een positieve invloed op het niveau van de handbalsport in het algemeen.

Het volgende toernooi van het Nederlands dames team is het EK in Zweden. Dit toernooi wordt gehouden in december. Hopelijk leveren de dames daar weer een goede prestatie af, met mooie wedstrijden. Het mooiste zou zijn dat ze terugkomen met de Europese titel, want dat zou opnieuw een goede reclame zijn voor de handbalsport. Wij gaan het allemaal beleven in december.

Ik handbal bij Orion omdat, handbal een spannende en sportieve sport is

Brijana, 11 jaar

VERSTRAATEN

AUTOSCHADE

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

Nederlands Handbalteam

One Team One Dream

Nederlands
Handbal Verbond

KACHELSHOP RUCPHEN

Raadhuisstraat 30a
4715 CD Rucphen

Tel.: 0165-342750
Fax: 0165-343684

Ook bij ons vindt u windlichten, kandelaars enz.

Kom naar onze website of volg ons op facebook:

www.kachelshoprucphen.nl

LOOP EENS VRIJBLIJVEND
BIJ ONS BINNEN VOOR EEN KIJKJE

U bent van harte welkom

DENK JE ER AAN OM JE SPREEKBEURT TE HOUDEN OVER HANDBAL, TOP! DE 1E STAP IS DUS AL GEZET, MAAR HOE MOET JE VERDER? DE WEBSITE: HTTP://WWW.HANDBAL.NL KAN JE HELPEN, DOOR JE EEN SPREEKBEURTPAKKET TOE TE STUREN. MET DIT PAKKET KUN JIJ DE LEUKSTE EN INTERESSANTSTE SPREEKBEURT HOUDEN!

SPREEKBEURT

Wat zit er in het spreekbeurtpakket?
In het pakket zit een poster met aan de bovenkant een foto van een speler of speelster van het Nationaal Team en aan de andere kant het speelveld. Je mag zelf kiezen van welke speler of speelster je een poster je wilt.

Verder krijg je:
- **Stickers voor je klasgenoten**
- **Een spelregelflyer**
- **Een sleutelhanger en een aantal uitnodigingskaartjes**

TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE SPREEKBEURT EN/OF WERKSTUK

- Maak een foto van jouw handbalteam
- Extra leuk is om je clubtenue aan te trekken en je handbaltas mee te nemen.
- Neem bekers en/of medailles mee.
- Laat de gele en rode kaarten zien die gebruikt worden in een wedstrijd
- Je kunt je bal natuurlijk meenemen
- Promotiemateriaal en extra informatie vragen aan je handbalclub
- Ook kan je natuurlijk wat handbaloefeningen doen op het schoolplein.
- Of vraag of je een gymles mag organiseren op school en/of of jouw trainer een les mag komen geven
- Laat een aantal handbalfilmpjes zien. Misschien van jezelf of van professionele handballers/handbalsters
- Kijk op de social media kanaal van Orion **www.youtube.com/HVORION**

HTTP://WWW.HANDBAL.NL/JEUGD/KIDSCORNER/SPREEKBEURTPAKKET/

MUD MASTERS

AFZIEN IN DE MODDER VAN BIDDINGHUIZEN

Het was op een mooie zondagmorgen, 25 september. Zes mannen zaten met hun sportkleding aan in de auto richting Biddinghuizen. Halverwege pikten ze nog 3 mensen op waardoor het broederschap uit 9 man bestond. Om te begrijpen waarom ze in de auto zaten en waar ze naartoe reden moeten we terug naar januari van dit jaar.

Bij de heren van Orion worden onderling regelmatig grappen gemaakt over de conditie, en dan vooral het gebrek daaraan. Een onderwerp waar ze anderen graag op attenderen, maar waar ze zelf nog in de ontkenningsfase zitten. Dus toen Siem begin dit jaar voorstelde om in de voorbereiding van het nieuwe seizoen met het hele team naar Biddinghuizen te gaan en bij de MUDMASTERS 12 kilometer door de modder te kruipen durfde niemand daar “nee” tegen te zeggen, een enkeling daargelaten. Die schermden met de smoes “ik hou niet van modder” of veinsde een blessure om niet mee te hoeven gaan. Maar de echte mannen stonden op! Dus werden er 9 kaarten besteld en werd de datum in de agenda gezet. Gaandeweg haakte er toch nog enkele “mannen” af. Maar gelukkig namen Achmad, Roy en Simone die plekken weer in waardoor we dus op 25 september met 9 man in de auto zaten.

We waren die ochtend goed op tijd vertrokken om zeker te zijn niet te laat te komen. Maar Biddinghuizen is toch een eind weg en vanuit de parkeerplaats moesten we nog ruim een kwartier lopen totdat we bij het parcours aankwamen. We moesten nog met zijn allen inchecken, op Igor en Andrej wachten, tassen afgeven bij de kluisjes, op Igor en Andrej wachten, de startlocatie zoeken, op Igor en Andrej wachten…. Maar goed dat we op tijd vertrokken waren!!

Na een gezamenlijke warming-up en de oerkreten AHOEHA-AHOE (red: dit is nu ook de officiële yell van de heren) klonk het startsignaal en konden we vertrekken. 12 kilometer door modder, water, blubber en hindernissen. Het begon redelijk makkelijk met enkele kleine hindernissen en een paar honderd meter rennen op een vaste ondergrond. Al snel liep Achmad vooraan met de woorden ‘jala jala” (red: Syrisch voor “sneller, sneller”). Maar hij wist nog niet wat er ons te wachten stond! Al snel kwamen we bij een riviertje dat we over moesten steken. De laatste hoop op droge kleren was vervlogen. Met soppende schoenen en graspollen in onze oren konden we verder. Nu was de mudmasters pas echt begonnen! Vele bospaadjes, modderweggetjes en hindernissen verder doemde in de verte de Splashjump op. Het is een plateau dat een afgrond van 6 meter vormt boven het water. Je hoeft er niet vanaf te springen want als je er eenmaal op staat klapt de vloer vanzelf weg en maak je een vrije val in het water. Voor vele was dit het einde van het parcours. Ze hadden de 6 kilometers afgelegd en konden gaan genieten van de verdiende douche. Maar wij waren weer zo overtuigd van onszelf dat we ons ingeschreven hadden voor de 12 kilometer… We waren dus nog maar op de helft! In de tweede 6 kilometer begon je je benen wel goed te voelen. Er waren minder hindernissen en langere loopstukken. Toen bij de laatste kilometer de zon verdween en het zelfs begon te regenen waren we toch wel blij dat de eindstreep in zicht was. Nog één hindernis! Een mud crawl die onder stroom stond. Gelukkig kwamen daar onze buikglij-kwaliteiten vanuit de zaal goed van pas waardoor we zonder al teveel kleerscheuren met z’n allen gezamenlijk de finish bereikten.

Moe maar voldaan dronken we ons 0,0% Bavaria biertje op en snakte we naar een lekkere warme douche. Gelukkig waren er douches genoeg, maar warm waren ze helaas niet. En over privacy hadden ze ook niet al teveel nagedacht. Zonder in al teveel details te treden hebben we daar onder de douche meer vlees gezien op één dag dan goed is voor een mens.

Een week spierpijn en een hoop sterke verhalen hebben we eraan over gehouden. Het was alle modder en smerigheid meer dan waard. Volgend jaar gaan we weer naar Biddinghuizen? Of wordt het de Vikingrun?

GEZELLIGHEIDSTOERNOOI

De gezelligste dag van het jaar is natuurlijk 2e Pinksterdag, want dan wordt het jaarlijkse gezelligheidstoernooi van HV Orion gehouden. 2e Pinksterdag staat bij ieder lid van HV Orion natuur op nummer 1 in de agenda, maar is ook bij vrienden en familieleden een bekende dag. Niet alleen een extra vrije dag voor de meeste, maar vooral een dag vol gezelligheid en sportiviteit tijdens het Gezelligheidstoernooi van HV Orion. Dé sportieve dag voor jong en oud, handballers en niet-handballers, waarbij naast de gezelligheid natuurlijk het handbalspel voorop staat.

Op deze dag spelen de opgegeven teams tegen elkaar in twee categoriën. 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. 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 en een “lekker zonnetje”. Dit laatste met hun humeur natuurlijk, want van de weer goden moesten we het dit jaar niet hebben. Het was tijdens het spelen gelukkig wel droog. Het springkussen voor de kinderen maakte een hoop weer goed. Ook de goede begeleiding, scheidsrechters, EHBO’ers, barmedewerkers en een heerlijke BBQ ter afsluiting maakten er een mooie dag van.
Bij de Senioren poule was het door een verrassende wending in het speelschema lang spannend wie de nummer 1 zou worden. Het team wat zich op het laatste moment heeft ingeschreven heeft uiteindelijk ook gewonnen; “Het team zonder naam”

In de mini&maxi poule was het door het goede spel al sneller duidelijk dat het team “Flying Dutch” er dit jaar met de hoofdprijs vandoor ging. Maar ook de overige teams “De Smarties” en “Oei Ik heb een scheetje gelaten” hebben hun beste beentje voor gezet en er een gezellig en sportief spel van gemaakt! Waar er vorig jaar maar drie teams in deze poule waren hadden we er dit jaar vijf. Hopelijk gaan volgend jaar nog meer teams deze leuke handbal uitdaging aan....

Dit jaar was er voor het eerst ook een originaliteitprijs voor het team met de leukste outfits. En er werd dan ook door een aantal teams bijzonder uitgepakt, waarbij de taart voor deze prijs is uitgereikt aan team “De Minions”!

Van al die gespeeld wedstrijden krijgen de deelnemers, maar ook de supporters en de organisatie een enorme trek... en dat komt goed uit, want ook dit jaar sluiten we deze gezellige en sportieve dag af met een heerlijke BBQ. Deze wordt door alle vrijwilligers ieder jaar weer goed verzorgd waarvoor de organisatie ze bij deze graag nog eens wil bedanken!

Wil jij volgend jaar ook met jouw team meedoen om de prijzen of juist voor de gezelligheid? Geef je dan op via het inschrijfformulier dat je kunt vinden op de site van HV Orion en mail deze naar orionrucphen@hotmail.com.

Tot ziens op maandag 5 juni 2017!

Ik handbal bij Orion, omdat ik heel goed ben in sporten

Siem , 7 jaar

Het adres voor al uw haar-produkten

Jurgen Smal

Hertogstraat 2
4714 BZ Sprundel
Tel.: 0165-382826

J.v.A. Timmerwerken

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

SUPERHELDEN KAMP

Afgelopen jaar bestond onze vereniging 35 jaar. Om dit te vieren zijn we met het jaarlijkse Orion-kamp naar de Loonse en Drunense duinen geweest. Onze locatie, de klokkenweide in Loon op zand, was perfect voor een kamp. Er zat een speeltuin, volleybalveld en twee voetbalvelden bij. Zo kon iedereen zich ook tussen de activiteiten door lekker uitleven. We hadden als thema voor dit kamp superhelden gekozen. Het was heel leuk om te zien dat een aantal kindjes capes, maskers en zelfs volledige outfits van hun favoriete superheld bij zich hadden!

Dit jaar waren er weer volop aanmeldingen voor het kamp. Voor kinderen die niet het hele weekend konden of dat nog een beetje spannend vonden was er ook de optie om alleen zaterdag de hele dag te komen, omdat we die dag de meeste activiteiten gepland hadden. De zaterdag-kinderen vonden het zo gezellig dat ze aan het einde van de dag niet naar huis wilden. We konden ze gelukkig troosten door te vertellen dat we volgend jaar weer op kamp gaan en dat ze dan wel het hele weekend mee kunnen gaan.

Vrijdagavond hebben we nadat iedereen een bed had uitgekozen een rondje krantenmeppertje gespeeld. Dit spel had vooral als doel dat iedereen elkaars naam leerde kennen. Daarna hebben we het traditionele smokkelspel gedaan. Iedereen deed heel goed mee, ook de posten die soms zo goed verstopt zaten dat ze bijna niet te vinden waren. Zo was het niet te makkelijk voor de kinderen en dus heel erg leuk.

Zaterdagochtend hebben we optimaal gebruik gemaakt van de locatie, we hebben namelijk een volleybal en voetbal toernooi gehouden. Iedereen deed goed z'n best maar we konden wel zien waarom iedereen op handbal zit en niet op volleybal ;). Na de welverdiende lunch zijn we op een andere locatie met het jongste gedeelte van de groep gaan voetgolfen en voor de ouderen stond een leuk potje bubble soccer klaar. Toen deze activiteiten klaar waren hebben we nog met z'n allen midgetgolf gespeeld. Nadat we daar nog lekker frietjes en pannenkoeken gegeten hadden konden we weer terug naar ons eigen kampterrein. Als laatste

SANDER BUIJS
architectonische vormgeving
& interieurarchitectuur

activiteit stond een spannende spooktocht gepland. Het doel van deze tocht was bij verschillende spoken een kaarsje halen zodat we die bij het graf van de boze geest konden plaatsen, zodat hij weer rust zou vinden en dus niet meer zou komen spoken 's nachts. We zijn met de eerste en jongste groep al wat vroeger gaan lopen zodat ze niet helemaal in het donker hoefden, maar het was toch wel erg spannend. We zijn maar omgedraaid toen we bij het bos kwamen want dat vonden de kids toch wel iets te spannend. Gelukkig heeft de oudste groep hem wel uit kunnen lopen en is er 's nachts niks komen spoken.

Zondagochtend stond zoals altijd de leukste activiteit van het hele weekend gepland; het eierspel! Iedereen was weer heerlijk smerig aan het einde van dit spel, zoals het ook hoort.

Na al die vermoeide gezichtjes gezien te hebben zondagmiddag durf ik wel te zeggen dat het een geslaagde kamp was! Wij hebben enorm ons best gedaan om dit jaar weer een geweldig kamp neer te zetten. Volgend jaar gaan wij enorm ons best doen om het weer zo leuk te maken. Tot volgend jaar op kamp!

Ik handbal bij Orion, omdat we een leuk team hebben

Stijn, 7 jaar

ORION BIJ HET NEDERLANDS TEAM

Wat heeft onze mooie sport toch een enorme boost gekregen door de geweldige prestaties van de Nederlandse Handbaldames!

Op het WK afgelopen december in Denemarken wonnen de dames tegen verwachtingen zilver. Met dit team konden ze wel eens geschiedenis gaan schrijven en is na het WK de weg naar RIO begonnen. Hiervoor moesten ze nog wel een aantal wedstrijden spelen op het Olympisch Kwalificatie Toernooi (OKT) in Metz in Frankrijk. En hier hebben ze het Olympische ticket overtuigend binnen gehaald!

Als allerlaatste voorbereiding op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro speelden de Oranjedames op 19, 20 en 21 juli een 4-landentoernooi in eigen land. De tegenstanders, Zweden, Rusland en Montenegro, waren van wereldklasse. Voor het team van bondscoach Henk Groener was dit een uitstekend deelnemersveld. Zweden was bijvoorbeeld derde op het EK in 2014 en is organisator van het EK in december. Rusland was onder andere tweede op de Olympische Spelen van 2008 in Peking en Wereld Kampioen in 2009. Montenegro was tweede op de Olympische Spelen van 2012 in Londen en Europees Kampioen in 2012.

Het toernooi werd gespeeld in het Indoor Sportcentrum Eindhoven waar wel 4.000 toeschouwers in kunnen en het zat iedere wedstrijd van het Nederlands team helemaal vol! En tijdens de wedstrijd op donderdag 21 juli Nederland – Montenegro waren we met een grote groep Orion handballers aanwezig om de dames aan te moedigen.

Wat was het ontzettend gaaf om het snelle en tactische spel van de dames van dichtbij mee te maken in een geweldige Oranjesfeer!

En we weten natuurlijk hoe fantastisch de dames het gedaan hebben op de Olympische Spelen in Rio. De eerste wedstrijd tegen Frankrijk moesten ze nog wel even de zenuwen onder bedwang houden, maar daarna volgde twee fantastische wedstrijden tegen Argentinië en Zuid-Korea, die zenuwslopend waren voor de kijkers. Daarna volgden Zweden en Rusland die de dames dus nog recent kende van het 4-landen toernooi.

Na de poulefase waren WE door naar de Kwartfinale!! Dat werd een wedstrijd in een kolkende arena tegen het gastland Brazilië. Wat een sfeer en wat een wedstrijd!! Want WE gingen door naar de halve eindstrijd waar wederom een wedstrijd tegen Frankrijk werd gespeeld. Ondanks dat het spel een stuk beter was dan in de poulefase was dit Franse team wederom te sterk en werd er gestreden om de Bronzen plak. In de laatste wedstrijd tegen het grote Handballand Noorwegen hebben de dames gevochten voor wat ze waard zijn maar misten een ereplaats op het podium.

Op naar 4 t/m 18 december wanneer we weer op het puntje van de stoel kunnen zitten om de Dames aan te moedigen tijdens het EK in Zweden!

DE JEUGD TRAINT DE JEUGD

Bij de jongste jeugd teams van Orion, de F-jes en de E-tjes zijn er vorig jaar & dit jaar erg veel kinderen bijgekomen. Hier zijn we als vereniging super blij mee! Het is natuurlijk heel erg belangrijk dat deze kinderen goed getraind worden zodat ze later allemaal tophandballers kunnen worden. Op vrijdag wordt dit gedaan door een aantal meiden van de C-jeugd. Het is super dat Silvie, Famke, Anouk, Anouk en Kimberly dit op hebben gepakt!

Hier is een van de dames aan het woord over hoe ze het doen op de vrijdagavonden:

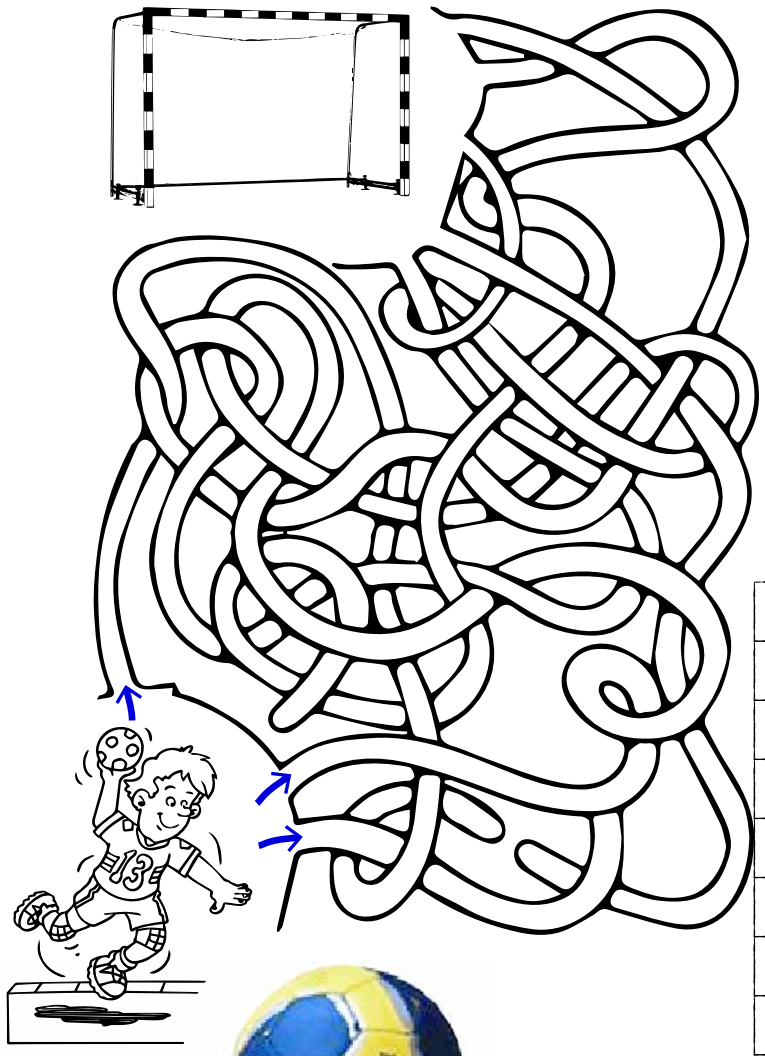
Hallo allemaal, mijn naam is Kimberly. Ik geef op vrijdagavond training bij de F-jeugd. Meestal maak ik samen met een van de andere meiden een training met behulp van de oefeningen die Martijn op de mail of op WhatsApp stuurt. Ik vind training geven echt super leuk!

Alle kinderen luisteren meestal wel goed, ze doen wat de opdracht is en daarbij vind ik het super fijn dat ze altijd zo enthousiast zijn! Vaak vragen we tijdens de training tussendoor ook aan de kinderen wat ze van de training vinden en wat ze nou heel erg leuk vinden om te doen.
De eerste vijftig minuten van de training moeten de kinderen naar mij en mijn medetrainster luisteren en de laatste tien minuten mogen de kinderen zelf zeggen wat ze dan graag willen doen. Ze komen met de leukste ideeën zoals slingertikkertje, wc tikkertje, bosbrand, Chinese muur of gewoon een ouderwets partijtje handbal!
Ook krijgen de kinderen tussendoor een drinkpauze, als ze dan gedronken hebben en ik of de andere trainster fluit drie keer, weten ze dat ze terug moeten komen, omdat we dan weer verder willen met de training. Als er een keer wordt gefloten moet iedereen stil zijn, twee keer als er verandering in het spel komt of als er een punt gescoord is en dus drie keer als ze terug moeten komen.

DYNAMICO
FYSIOTHERAPIE
TRAINING

WWW.DYNAMICO.NL

Kinderpagina



woordzoeker

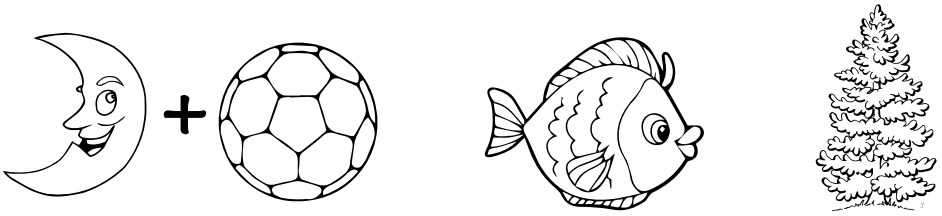
Kan jij alle woorden vinden in onderstaande puzzel? Ze kunnen horizontaal , verticaal of diagonaal verstopt zitten. Als je alle woorden doorgestreept hebt vormen de overgebleven woorden een zin!

1. HANDBAL
2. DOELPUNT
3. WEDSTRIJD
4. TEAMSPORT
5. COACH
6. TRAINING
7. KEEPER
8. ORION
9. TENUE
10. BAL
11. TRUCJE
12. WINNEN
13. STOREN
14. GOAL
15. VELD

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

Rebus

Los onderstaande rebus op vind een typisch handbal gezegde



- m b = v - v - n

antwoord woordzoeker: handbal is super leuk, **antwoord rebus:** aanval is de beste verdediging

kan jij koken??

Salted Caramel Cookie Cupcakes

Chocolade cupcakes gevuld met Oreo® koekjes en daarop een romige toef met salted caramel. Verrassend lekker en in no-time gemaakt!

Voor de cupcakes:
1 pak Dr. Oetker Basismix voor CupCakes Naturel
2 eieren
2 - 3 el cacao
100 g boter of margarine
100 ml melk
24 Oreo® koekjes

Voor de topping:
1 zakje Dr. Oetker Mix voor Luchtige Botercrème
1 zakje Dr. Oetker Cake & Taart Vulling Salted Caramel
100 g roomboter
125 ml melk

stap 1 Zorg ervoor dat de eieren op kamertemperatuur zijn en de boter zacht is. Haal de bakplaat uit de oven en plaats de cupcakevormpjes hierop. Verwarm de oven voor. Elektrische oven: 170°C | Heteluchtoven 170°C | Gas setting stand 2-3

stap 2 Voeg aan de cupcakemix de eieren, melk, 2-3 eetlepels cacao en boter toe en roer het geheel met de mixer op de laagste stand door elkaar.

stap 3 Klop het daarna gedurende 1 minuut op de hoogste stand tot een glad beslag.

stap 4 Doe een laagje chocolade beslag op de bodem van elk cupcakevormpje. Leg hier twee Oreo® koekje op

stap 5 Verdeel daar de rest van het choco beslag over. Dit gaat het eenvoudigst met een spuitzak.

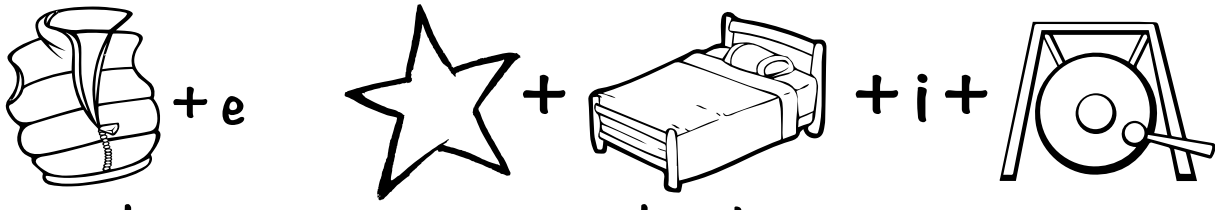
stap 6 Bak de cookie cupcakes in ongeveer 22 minuten gaar. De cookie cupcakes zijn gaar als je met de vinger op de cupcake drukt en deze een beetje terugveert. Laat ze goed afkoelen voor je ze versiert. Baktijd: 22 Min.

stap 7 **Topping maken:** Klop de zachte boter, met de mixer op de laagste stand in 1 minuut glad, smeuïg en zonder klontjes. Voeg de melk en Mix voor Botercrème toe.

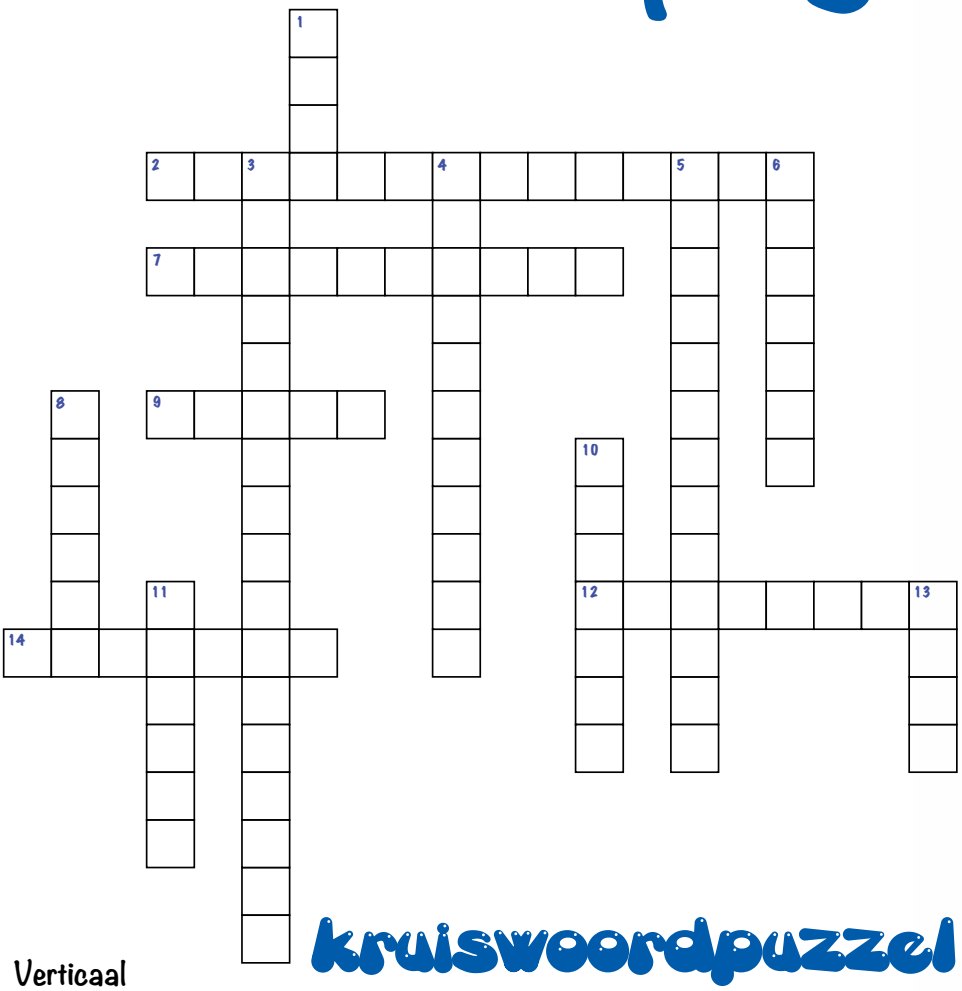
stap 8 Mix het geheel nog ca. 1/2 minuut op de laagste stand. Ga met een lepel over de bodem en de randen van de kom, zodat alle boter goed loskomt en door de botercrème gemengd kan worden. Klop de botercrème in ca. 1 minuut op de middelste stand tot een luchtige crème.

stap 9 Spuit op elke gevulde cupcake een mooie toef botercrème. Begin in het midden van de cupcake. Maak met een draaiende beweging cirkels naar buiten. Daarna ga je in een beweging door naar de volgende laag en maak je kleinere rondjes tot je een mooie hoogte hebt.

stap 10 Doe de Cake & Taartvulling Salted Caramel in een schaaltje en maak met een theelepeltje streepjes over de toef.



Kinderpagina



kruiswoordpuzzel

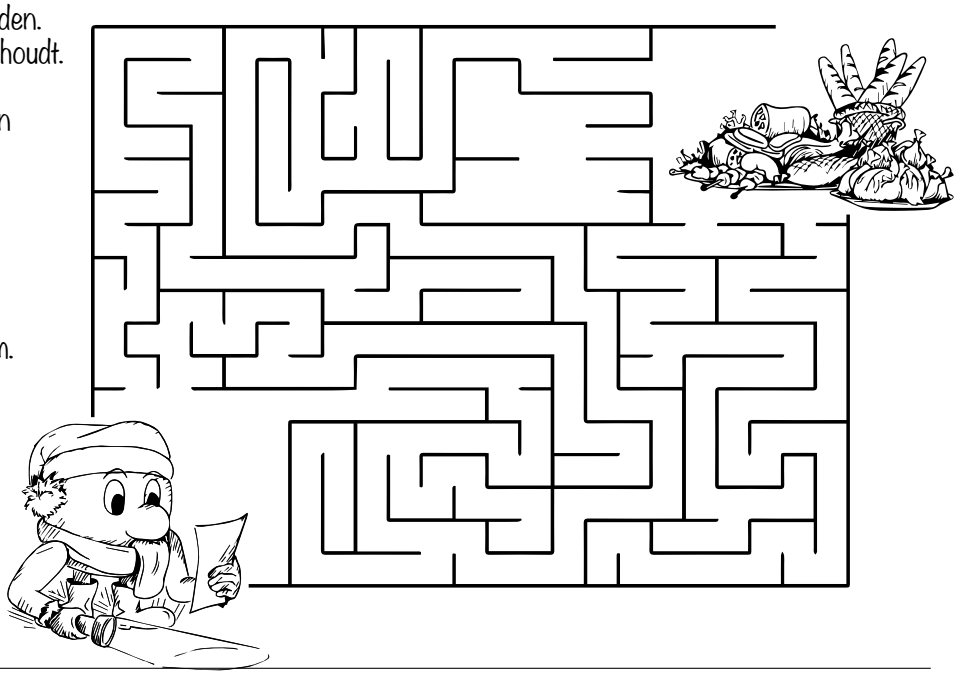
Verticaal

1. aantal passen dat je mag lopen met de bal.
3. hiervoor staan de letters HV.
4. doelpoging vanuit de lucht.
5. hulp van de scheidsrechter buiten het veld.
6. de plaats van onze thuiswedstrijden.
8. degene die de ballen uit het doel houdt.
10. hiermee gooien en vangen we.
11. de halfronde lijn op zes meter van het doel.
13. aantal minuten dat een tijdstraf duurt.

horizontaal

2. de leider van de wedstrijd.
7. verantwoordelijke voor het team.
9. begeleider van het team.
12. als er wordt gescoord.
14. Dit doen we om beter te worden.

doolhof



antwoord kruiswoordpuzzel: verticaal 1. drie 3. handbalvereniging 4. sprongschot 5. tijdwaarnemer 6. Ruqhen 8. keeper 10. handbal 11. cirkel 13. twee horizontaal 2. scheidsrechter 7. aanvoerder 9. coach 12. doelpunt 14. trainen

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN

Wat is (de meerwaarde van) een centrale clustertraining?

Een Centrale clustertraining houdt in dat meerdere verenigingen samen trainingen organiseren. Het voordeel voor een vereniging kan zijn dat er meer handballers van een zelfde leeftijdscategorie zijn om zo een goede training te kunnen geven die niet mogelijk was met bv. 5 handballers.

Het fijne van een centrale clustertraining is dat deze voor ieder verenigingslid toegankelijk is. Iedereen kan zijn eigen handbalvaardigheden en talenten verder ontwikkelen. Er zijn geen talentenselecties, iedereen is welkom mits;

- je handbal leuk vindt,
- je 100% gemotiveerd bent,
- je een positieve deelname hebt aan de trainingen,
- je een gezonde levensstijl nastreeft,
- je de eigenbijdrage (€150,-) kunt betalen om de extra kosten van deze training te dekken.

Doordat deze training extra is, naast de normale clubtrainingen, hebben de deelnemers meer trainingsmogelijkheden.

De centrale clustertrainingen worden verzorgd door onafhankelijke trainers, zodat het verenigingsbelang niet voorop staat, maar juist de jonge handballer. Natuurlijk wordt er ook gekeken naar de ontwikkelingen van de talentvolle handballers en wordt er gesproken over eventuele mogelijkheden om door te groeien naar selectietrainingen.

Als trainer van de centrale clustertraining op maandagavond in Etten-Leur ben ik ervan overtuigd dat we het uiteindelijke resultaat van de de trainingen zeker terug gaan zien op de handbalvelden. Ik ben ervan overtuigd dat verenigingen als HV Orion het druk krijgen met het binnenhalen van al hun kampioenen. Wat zou het mooi zijn om onze handbaltalenten door te zien groeien naar het Nederlandse team. Wat zou ik trots zijn wanneer ze dan zeggen; “Ik handbal bij HV ORION Rucphen”

T&E ELEKTRO
WITGOED • LCD/LEDTV • REPARATIES
Die weten nog wat service is!
JULIANASTRAAT 3 - 0165 342 937
WWW.TENE-ELEKTRO.NL - RUCPHEN

BJÖRN VAN BEEK IS 34 JAAR EN HANDBALT NU ÉÉN JAAR. VERA BUIJS IS 9 JAAR, MAAR HANDBALT AL 5 JAAR BIJ ORION. SAMEN GAAN ZE IN GESPREK.

1 JAAR 5 JAAR

Björn: Hé Vera, hoe gaat het ermee? Jij speelt nu al wat langer bij Hv Orion toch? Hoe lang precies?

Vera: Hoi Bjorn. Ik zit nu 5 jaar bij Orion. Eerst 3 jaar kaboutergym en nu al 2 jaar handbal. Kaboutergym is gestopt dat vind ik echt jammer.

Björn: Oké, Ik speel er nu net 1 jaar. Wat vind jij zo leuk aan handbal, ik bedoel ik kom met allemaal blessures thuis. Heb jij daar ook zoveel last van?

Vera: Soms wel, ik had afgelopen dinsdag mijn knie overbelast en dan moet ik altijd oefeningetjes doen van papa. :(Meestal gaat het dan snel over.

Björn: Nou ben ik natuurlijk ook een stuk ouder. Ik was pas 33 toen ik met handbal begon, hoe oud was jij toen je op handbal ging?

Vera: Ik was 4 jaar toen ik begon met kaboutergym, toen ik 6 jaar was begon ik met handballen.

Björn: Toen ik zo oud was als jij zat ik nog op hockey dat was ook erg leuk, maar daar werd ik te lang voor dus daarom ben ik een andere sport gaan zoeken. Ik heb nog aan zwemmen, basketbal, judo en fitness gedaan voordat ik aan handballen begon, wat vind je eigenlijk zo leuk aan handbal?

Vera: Ik vind het heel gezellig dat mijn familie er altijd is, omdat de meeste ook handballen bij Orion en ik vind de wedstrijden erg leuk, omdat ik best goed ben daarin. Ik speel ook heel graag mee met de D s.

Björn: Ik vind het teamverband erg leuk een beetje onder de mensen zijn en tevens sporten, ook voor andere mensen wat doen net zoals bij het gezelligheidstoernooi vind ik erg leuk. Wat doe jij naast handbal allemaal voor de vereniging, heb je al een hoop punten gespaard?

Vera: Ik heb al 23 punten gespaard, omdat ik altijd met papa mee moet en dan kan ik net zogoed helpen. Ik help altijd met de oliebollenactie, collecteren voor Jantje Beton, bij de fietsvierdaagse en ik heb meegedaan aan het gezelligheidstoernooi. Afgelopen jaar heb ik mijn spreekbeurt gedaan over handbal, ik vind dat ik daar ook wel punten voor mag krijgen.

Björn: En ik vind het ook erg leuk dat de handbal weer wat bekender wordt zodat je het ook op televisie kunt zien, net zoals bij de Nederlandse handbaldames die zo ver zijn gekomen bij de olympische spelen. Wie is jouw favoriete handballer of handbalster?

Vera: Nieke Groot, is mijn favoriete handbalster bij het Nederlands team. Zij is de aanvoerster en is dus een beetje de baas in het veld.

Björn: Ik vind Angela Malestein wel erg goed die heeft van die mooie draaiballetjes dat zou ik graag willen kunnen, kun jij eigenlijk nog trucjes met een handbal?

Vera: Best wel veel kan ik er. Papa had pasgeleden nog een handbaltrucjes kaart en die heb ik helemaal af. Daar heb ik een lekkere zak snoep mee verdiend. Ik kan de bal al goed van achter mijn rug over mijn schouder naar voren gooien en hem dan ook nog vangen.

Björn: Ik sta nu soms op de cirkel en soms op de hoek. Ik vind de cirkel leuker omdat je dan een beetje moet vechten voor je plekje op welke positie speel jij het liefst?

Vera: ik speel in de verdediging graag als stoorspeelser. Bij de aanval vind ik het ook het leukste als cirkelloper. Bij ons is er veel kans om te gooien als je op de cirkel staat.

Björn: Nou Vera bedankt dat ik je een paar vragen mocht stellen ik zie je dinsdag wel weer bij de training. Doei

Vera: Tot dinsdag!

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.*

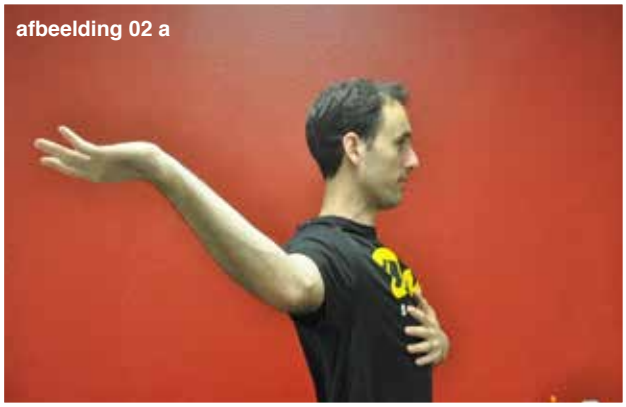
DE WERPSCHOUDER

Werpblessures zijn niet ongewoon bij handballers. Niet verwonderlijk, aangezien de meeste handballers schieten met zo'n 80 km/uur; Nienke Groot (handbalster Nederlands team) schiet 92 km/uur en bij de mannelijke tophandballers worden snelheden van ruim 100 km/uur gemeten. Het schoudergewricht moet deze piekkrachten dan in hoge snelheid kunnen verwerken; tijdens een maximale worp kan het schoudergewricht voor een fractie van een seconde een snelheid van 7000° per seconde halen. Dat is (heel even maar) een snelheid waarmee de schouder 20x zou ronddraaien in 1 seconde. Dit artikel beschrijft een van de veel voorkomende schouderklachten bij werpers en geeft preventieve oefeningen om deze blessure te voorkomen.

De worp

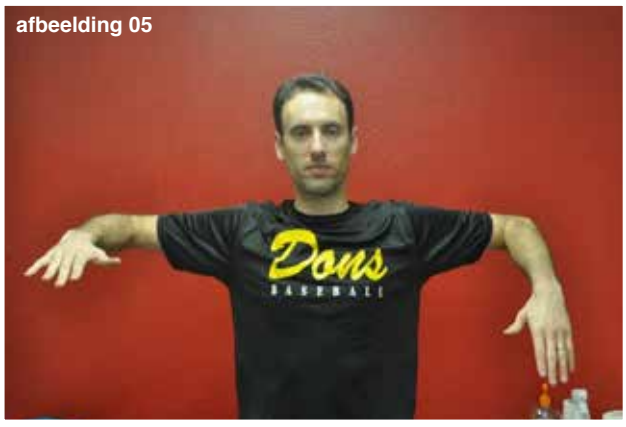
Bij een gewone strekworp worden verschillende fasen beschreven. Om de problematiek van de werpschouder te kunnen begrijpen, moet voornamelijk gekeken worden naar de schouderbewegingen halverwege de worp *(afbeelding 01)*. Hierbij wordt de schouder vanuit een maximaal naar achter gedraaide beweging ineens explosief naar voren gedraaid.

afbeelding 01



afbeelding 02 a

afbeelding 02 b



afbeelding 05

Ik handbal bij Orion, omdat ik balspelletjes leuk vind

Tijs, 6 jaar

Tijdens het werpen wordt de schouder dus vanuit een maximaal naar achter gedraaide houding, snel naar voren bewogen om daarmee de bal te kunnen versnellen. De beweging naar achteren noemen we de externe rotatie (ER) en de versnellende beweging naar voren toe noemen we de interne rotatie (IR) *(afbeelding 02)*.

De werpschouder

Bij deze maximale externe rotatie (ER) komt het schoudergewricht explosief in de eindstand. Wanneer deze schouderbeweging niet goed gestuurd (en beschermd) wordt door de omliggende spieren, ontstaat bij herhaaldelijk werpen een blessure aan de achterzijde van de schouder, doordat structuren hierbij ingeklemd raken *(afbeelding 03)*.

Bij werpers (handballers, maar ook pitchers, tennissers en speerwerpers) ontstaat gedurende hun werpcarrière een typische aanpassing aan de schoudermobiliteit; door het veelvuldig naar achter draaien van de schouder (ER) wordt deze beweeglijkheid vergroot, terwijl de tegenovergestelde richting (IR) juist beperkter wordt *(afbeelding 04)*.

De meeste werpers hebben dan een typische beperking bij de binnenwaartse schouderdraai (IR) ten opzichte van de niet-werparmzijde *(afbeelding 05)*. Deze aanpassing lijkt op korte termijn gunstig voor de werpbeweging, maar vergroot op termijn de mogelijke inklemmingsproblematiek van de schouder die voor een uiteindelijke werpschouder zorgt.

01 **verschillende fasen van een worp.**
Opvallend is de enorme achterwaartse draai die de schouder halverwege de worp maakt.

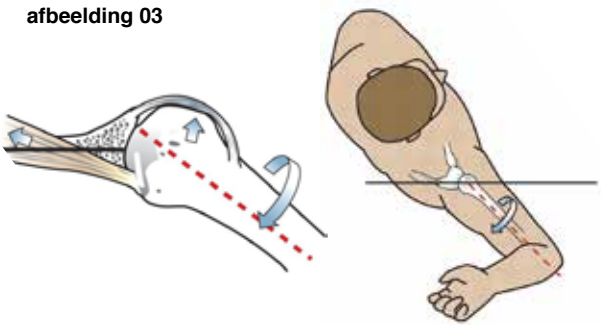
02 **eindstanden van de schouder tijdens de worp**.
a *externe rotatie ER (achterwaartse of buitenwaartse draai).*
b *interne rotatie ER (voorwaartse of binnenwaartse draai)*

03 **de werpschouder.**
Inklemmingsklachten aan de achterzijde van de schouder, bij excessieve eindstandige belasting tijdens de worp

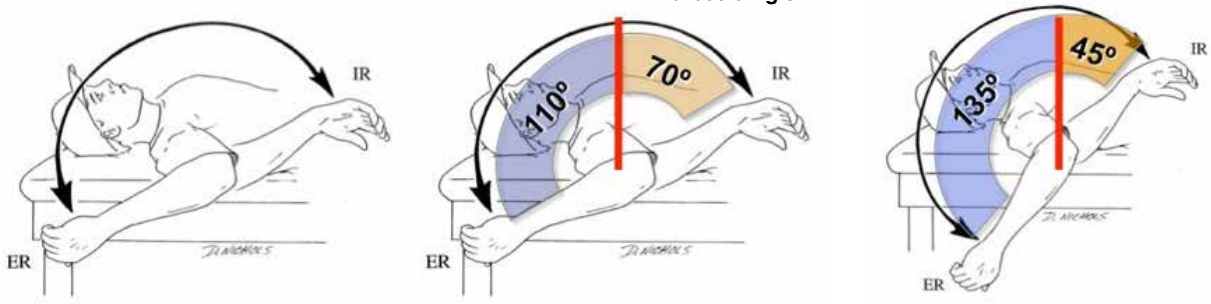
04 **beweeglijkheid van de (werp)schouder.**
Links: *Overzicht van de interne (IR) en externe (ER) rotatie*
Midden *Normale beweeglijkheid van de IR en ER*
Rechts *Typische beweeglijkheid bij een werpschouder; een vergrootte ER en een beperkte IR*

05 *Typisch beperkte interne rotatie van de rechter schouder, wat een vergroot risico vormt op een werpschouder.*

afbeelding 03



afbeelding 04

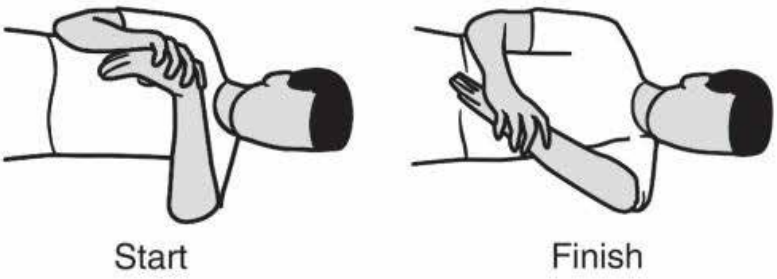


Behandeling en preventie

Om het risico op deze werpblessure te voorkomen dient de beperkte binnenwaartse draai weer genormaliseerd te worden. Oftewel; deze beperking dient gerekt te worden, zodat het risico op inklemmingsklachten tijdens het werpen wordt verminderd. Een effectieve oefeningen hierbij is de zogenaamde 'sleepers stretch' *(afbeelding 06)*. Hierbij ligt de patiënt in zijlig met de aangedane (werp)arm naar voren. Deze wordt dan naar binnen gedraaid door de andere arm, waarbij er een rekkend gevoel dient op te treden in de aangedane schouder

Een tweede zinvolle oefening is het rekken van de borstspier. Deze heeft namelijk bij intensief werpen de neiging om korter te worden. Doordoor kan de arm minder goed naar achter gebracht worden, wat belangrijk is voor het inzetten van een goede worp. Doordat de arm (en daarmee de bal) minder ver naar achter gepositioneerd kan worden, moet de werper een meer geforceerde externe rotatie (ER) van de schouder maken om de bal toch voldoende snelheid te kunnen geven. Deze geforceerde externe rotatie resulteert uiteindelijk in de inklemmingsproblematiek bij de schouder. *(afbeelding 07)*

06 de 'sleepers stretch'



07 De rekoefening voor de borstspier

Voorkomen is beter dan genezen

De werpschouder is een typische overbelastingsblessure.
Een handballers zal tijdens een training makkelijk 50 worpen maken. Bij een training van twee maal per week en een seizoen van 40 weken wordt een worpfrequentie van 6000 makkelijk gehaald en daarmee ook een verhoogd risico op deze werpblessure. Het standaard rekken van de schouder (sleepersstretch) en de borstspier zouden een verplicht onderdeel van de warming-up moeten worden.

Ik handbal bij Orion, omdat handbal een hele leuke sport is

Rachelle, 8 jaar (bijna 9)

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

PLUS Manniën

geeft meer

Raadhuisplein 12
4715 CN Rucphen

prima

huishoud en speelgoed

da

THE READ SHOP

AARON IS “THE MAN OF THE MATCH”

HANDBALSCHOOL BRABANT THE NETHERLANDS

Hallo allemaal!

Ik ben Aaron Hoendervangers en ik zit op de Handbalschool Brabant.
We zijn met de Brabantse Handbalschool het afgelopen jaar naar verschillende toernooien geweest, zowel in Nederland als in het buitenland. Een van de buitenlandse toernooien was in Hongarije. Dit was echt een superleuke belevenis.

Hieronder een kleine samenvatting hoe ons dag verloop eruit heeft gezien tijdens het toernooi. We vertrokken op een zaterdag met de bus.
Na 20uur In de bus te hebben gezeten kwamen we een beetje duf maar voldaan aan op onze locatie.

Zondag gingen we Hongarije ter plaatse verkennen. Er was een groot plein bij het centrum met een disco en nog veel meer ander dingen.
Na lang gelopen te hebben zijn we s ’avonds weer teruggegaan naar onze slaapaccommodatie en hebben daar nog een beetje uitgerust voor de volgende dag.

Maandagochtend moesten we al vroeg uit ons bed, 8 uur! Het eerste team moest namelijk al vroeg in de ochtend een wedstrijd spelen. Wijzelf pas later op de middag. Nadat alle teams hadden gespeeld kregen we even rust dus we zijn met een paar mensen een ijsje gaan eten in de stad. Eenmaal terug gekeerd konden we meteen door naar het restaurant voor de avondmaaltijd.

Op dinsdagochtend begonnen we weer met een wedstrijd, deze hebben we gewonnen, ook ik heb een paar doelpunten weten te scoren daar was ik erg blij om. S’ middags zijn we naar het zwembad geweest om een beetje tot rust te komen voor de lange terugreis.

Uiteindelijk zijn allebei de ploegen op een derde plaats geëindigd. Uiteindelijk werd ik topscoorder op de rechterhoek onder 14 jaar en tevens ben ik ook een aantal keer als man van de wedstrijd gekozen.

We hebben een heerlijke week in Hongarije achter de rug. Dit was ook gelijk de afsluiting van het seizoen van de Brabantse Handbalschool. Ik kijk terug op een leuk seizoen en ik zou het graag nog een keer over willen doen.

PEECON

R. Moerings b.v.

waterplantenkwekerij

EEN NIEUW RECORD BIJ DE FIETSVIERDAAGSE

Het is al ruim bekend dat HV Orion sinds een groot aantal jaren de fietsvierdaagse van Rucphen organiseert. Inmiddels is de fietsvierdaagse in 2016 al voor de 21ste jaar verreden.

Orion is echter niet de eerste organisator van de fietsvierdaagse. In 1996 hebben wij het overgenomen van “wijkvereniging het watergat” en een doorstart gemaakt. Toendertijd had men 100 starters. Inmiddels is dit uitgegroeid tot meer dan 300 starters in het afgelopen jaar, een nieuw Record! Dit alles is onder meer te danken aan het kiezen van een vaste datum, het zorgen voor een goede sfeer en ook het goede weer heeft hieraan meegeholpen.

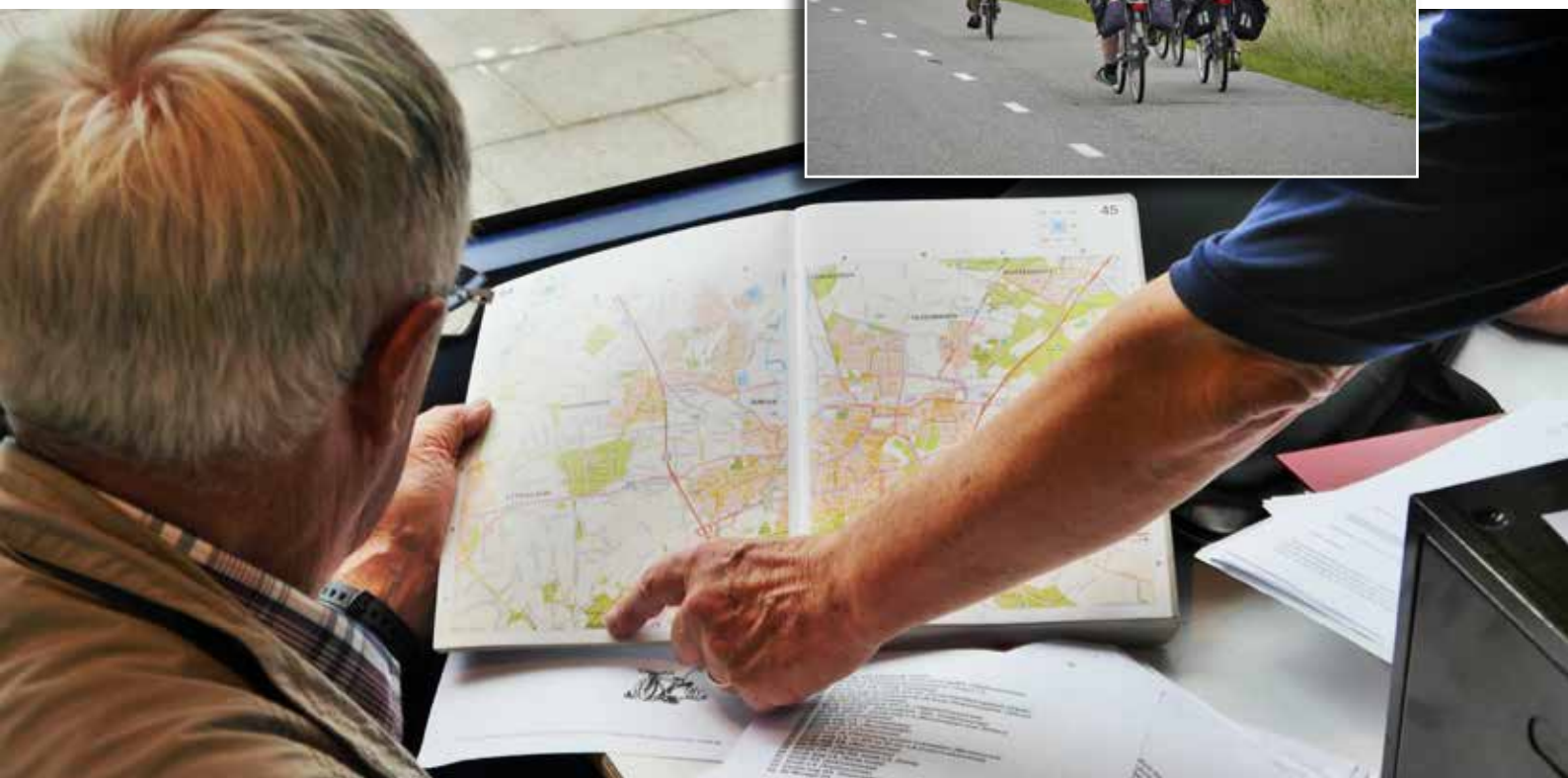
Ieder jaar bestaat de organisatie van de fietsvierdaagse uit ongeveer 14 personen die hun vrije tijd geven voor en aan dit gebeuren. Er zijn 2 personen die de routes uitzetten voor 5 verschillende dagen en 2 verschillende afstanden. Er is 1 persoon nodig om de routes na te rijden en te controleren op fouten of dingen die beter kunnen. 5 personen zijn 5 dagen aanwezig bij het inschrijven van de deelnemers. 2 personen zitten op de controleposten. Daarnaast zijn er 2 personen algehele leiding.

Verder zijn er gedurende alle 5 de dagen van de fietsvierdaagse (er mag eventueel 1 dag niet gereden worden) minimaal 2 personen van HV Orion aanwezig die de bardienst verzorgen. Ze zijn allen goed op elkaar ingespeeld. Als het nodig is kan er zelfs iemand extra bevoorrading verzorgen.

Dit jaar was ook de kinderroute weer opgenomen in het parcours. Op zondag kon er een route van 10 km gefietst worden voor bijvoorbeeld gezinnen. Deze route was speciaal om zo ook meer Orionners deel te laten nemen.
Het afgelopen jaar zijn we gelukkig niet opgeroepen voor ongelukjes of pech, alles is soepel verlopen en dat is prettig voor iedereen.

Na de fietsvierdaagse van 2016 zijn degene die geholpen hebben getrakteerd op een eenvoudige maar heerlijke en welverdiende barbecue als dank voor ieders inzet.

Allen bedankt,
Wim van Meel, medeorganisator.



Fysiotherapie Rucphen

Specialisaties:
Manuele therapie
Oedeemtherapie
Kinderfysiotherapie
COPD revalidatie
Vaattraining
Bekkentherapie
Dryneedling
Fasciatherapie

Trekvaart 1
4715GG Rucphen
0165-341354

Binnen 24 uur geholpen

www.fysiotherapierucphen.nl

HEERLE TOERNOOI

Zondag 16 juni (Vaderdag) gingen we met bijna de hele vereniging naar het Heerle toernooi. Weten jullie nog wat er die dag allemaal gebeurde?

08.30 De eerste mensen arriveren

De eerste wedstrijden beginnen

Wist je dat.....
De DS nog geen coach hadden omdat die zich verslapen had,

Net als hun keeper (Christel)

Er hierdoor ook geen shirtjes aanwezig waren

Zij in de shirts van de HS gespeeld hebben.

De GDJ meegespeeld hebben omdat er te weinig DS waren de eerste wedstrijd

09.15 De tent staat !!

09.40

Wist je dat.....
De portemonnee van Sander toen al gestolen was

10.00

Wist je dat..... Christel eindelijk arriveerde

Gelijk met Rianne, die er al een vroege dienst op het werk op had zitten!

11.00

Wist je dat.....
Een tent opzetten met de hele vereniging best een hele klus is

13.00 Het is 13.00uur Tijd voor een groepsfoto!!

14.00

Wist je dat.....
Nienke en Femme (de kinderen van Rianne) de F-jeugd kwamen versterken omdat ze te weinig spelers hadden

14.37 De dames spelen hun laatste wedstrijd

15.00 De F en D jeugd spelen hun laatste wedstrijd

HS spelen hun laatste wedstrijd

15.46 F jeugd neemt de beker voor de 3e plaats in ontvangst

16.30

Fa. KAS

ELEKTROTECHNISCH BURO
INBRAAKBEVEILIGING
CAMERABEWAKING

DORPSSTRAAT 88 ST. WILLEBRORD TEL. 0165-382532

van Meer Schoenen
Lederwaren & Sport

Schoenen voor de hele familie

Bij van Meer Schoenen kun je terecht voor een breed assortiment (sport)schoenen en accessoires voor dames, heren en kinderen.

Bijna wekelijks hebben we nieuwe artikelen voor je in de winkel staan.

Kun je niet wachten? Kijk dan snel op
www.vanmeerschoenen.nl

St. Janstraat 22 - 4714 EG Sprundel - (0165) 38 23 00

HEREN JEUGD B IN “THE MIX”

Onze jongens B zijn dit seizoen van start gegaan met een sportief en intensieve samenwerking met de jongens van United Breda B en C.
De basis van deze samenwerking is gelegd tijdens de clustertraining voor jongens C vorig seizoen. Deze is geïnitieerd door de Brabantse handbalschool. Hieraan nam een aantal verenigingen deel zoals Orion, United en Internos. Al snel bleek er tussen de jongens een positieve klik te zijn op handbalgebied. Zo heeft Orion/United een team gevormd tijdens de Arnhem Cup. Dit was voor beide partijen een mooi en leerzaam toernooi.

Omdat de basis al gelegd was, leek het bijna een logisch vervolg voor de huidige vorm van samenwerking. Maar niets is minder waar. Het is een bijzonder en mooie initiatief vanuit beide partijen. Orion B is in zijn huidige vorm dit seizoen gestart met 6 spelers, wat natuurlijk te weinig is om de competitie mee in te gaan. Gelukkig heeft Orion en zeer zeker United een brede visie in handbal. Er wordt verder gekeken dan alleen de eigen club. Samenwerken is in deze onvermijdelijk en voor Orion erg welkom.

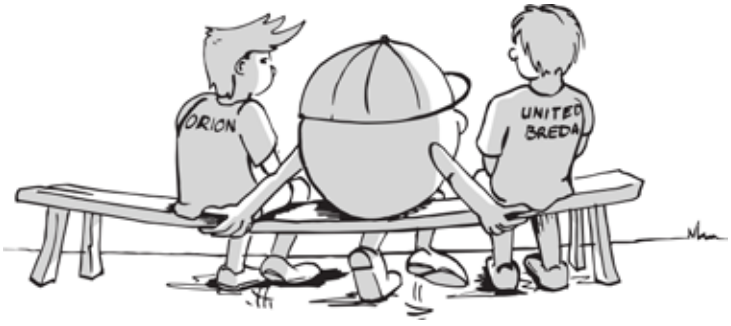
United heeft dan ook aangeboden om iedere wedstrijd minimaal 2 spelers uit te lenen zodat Orion B hun wedstrijd kunnen spelen. En dit werkt natuurlijk ook andersom. Orion sluit aan wanneer United spelers nodig heeft. Dit zorgt voor meer mogelijkheden voor beide verenigingen.
En zeker zijn er nog een aantal uitdagingen om de samenwerking op een hoger niveau te krijgen, maar daar wordt al hard aan gewerkt.
Op vrijdag neemt een aantal van de Orion jongens B deel aan de training van United. Dit bevordert de samenwerking en het inzicht in elkaar. De jongens staan positief tegenover deze training.
Een andere uitdaging blijft toch ook het contact achter de schermen om alles te regelen voor iedere wedstrijd. Eenieder heeft het beste voor, maar het stroomlijnen van informatie en oppakken van zaken is zoals benoemd een mooie uitdaging, welke al zeer zeker positief wordt aangegaan.
Daarnaast realiseren wij ons ook dat het voor de ouders van de United C/B een extra belasting is. 2 wedstrijden op een dag, het vervoer naar de wedstrijden. Dit wordt door ons dan ook zeer gewaardeerd. Kortom, vanuit ons oogpunt juichen we de samenwerking toe, en biedt het erg veel mogelijkheden, kansen en inzichten.

Dus wanneer u in het speelschema Orion Rucphen/ United Breda HB1 ziet staan is dit een mix van de Orion spelers aangevuld door spelers van United. En bij United Breda/Orion Rucphen HB2 zijn het spelers van United en wanneer nodig aangevuld met spelers van Orion.

Dit is het proces geweest hoe de samenwerking tot stand is gekomen. En er zijn vele gesprekken en geregel aan vooraf gegaan. Maar wat uiteindelijk telt is het resultaat. En die is in onze ogen erg mooi.

Wanneer jullie onze jongens in actie willen zien, kom vooral een keer kijken. Een volle zaal is altijd leuk!

Patricia en Ingrid



ROKX BOUWADVIES
www.rokxbouwadvies.nl info@rokxbouwadvies.nl

HV
Orion
D1

2016 in beeld

Handbalvereniging Orion
Clubblad "de update"
editie 2016-2017
jaargang 10

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

Adres handbalkantine
Baanvelden 13
4715 RH Rucphen