UPDATE

handbalvereniging Orion

jaargang
2017 - 2018

ORION UNIVERSITEIT

Het tienerbrein

pagina 34

DE MAN VAN OOIT

De nieuwe, anonieme columnist die met een scherpe pen de handbalwereld beschouwd

pagina 41

"HET HEEFT ZIJNE MAJESTEIT DE KONING BEHAAGD..... "

Onze Wim van Meel heeft een lintje gekregen.

pagina 59

EN VERDER IN DEZE EDITIE: LEREN OMDENKEN | HET ORION-VRIENDENBOEKJE | HET KLUSTEAM IN ACTIE | GEZOND DOOR VRIJWILLIGERSWERK

VOORWOORD

Hallo iedereen,

Vorig jaar mochten we met deze update ons tinnen jubileum vieren. Een mooie mijlpaal, maar voor de redactie zeker geen eindpunt. Het is eerder een aanmoediging om ook van deze 11e editie weer een leuk, informerend, grappig en compleet magazine te maken. Naast de vertrouwde items hebben we ook dit jaar weer getracht nieuwe impulsen toe te voegen aan het magazine. Zo hebben we dit jaar bijvoorbeeld een nieuwe, anonieme communist die zijn licht laat schijnen op het hedendaagse handbalwereldje. Maar uiteindelijk blijft de essentie van de update altijd overeind, 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.

De update stond vorig jaar in het teken van het groeiende aantal jeugdleden dat we als handbalvereniging mochten verwelkomen. En dat is blijkbaar geen incident geweest, want ook dit jaar zien we een groeiend aantal jeugdleden. Het doet je Orion-hart sneller kloppen als je op dinsdag- of vrijdagavond de sporthal binnenloopt en die grote groep jeugdige talentjes rond ziet lopen. Een mooie groep energiebommetjes die vakkundig gedresseerd worden door onze fantastische trainers, die samen met de coaches uiteindelijk zorgen voor de enthousiaste sfeer binnen de vereniging.

Bij de oudere jeugd is het moeilijk gebleken om namens Orion een volledig, competatief team op de been te brengen. Een verschijnsel dat we ook bij andere handbalverenigingen om ons heen zien. Eigenlijk is het een beweging waar alle (team)sporten mee te maken hebben. Gelukkig heeft Orion een goede samenwerkingsrelatie met hv Internos uit Etten-Leur en hv United Breda. Zowel onze dames C-jeugd, heren C-jeugd en de heren B-jeugd trainen en spelen gezamenlijk met deze andere verenigingen. Ook onze senioren teams zijn een samenwerking met deze verenigingen aangegaan. Het is natuurlijk wennen om niet altijd in je eigen vertrouwde sporthal te trainen. Maar het geeft ook energie om in een nieuwe omgeving en met nieuwe teamgenoten in het veld te staan. En de onderlinge sfeer binnen de teams was van het begin af aan goed, wat mogelijke drempels meteen weg haalt. Al met een al een win-win situatie voor alle verenigingen.

Ook op bestuurlijk niveau is er het een en ander veranderd. Wim van Meel, onze Wim, had aangegeven een stapje terug te gaan doen. En dat is afgelopen jaar niet onopgemerkt gebleven. Het lintje dat Wim tijdens de algemene ledenvergadering van de burgemeester overhandigd kreeg was dan ook één van de hoogtepunten van de vereniging. Maar als het stokje overgegeven wordt, moet er ook iemand zijn om dat stokje aan te pakken. Het is daarom mooi te zien dat Sjors van Deursen, als vader van Pepijn en Wiep, naar voren stapte en zich bij het bestuur heeft aangesloten. En ook Jur Smeekens die de sponsorcommissie van Wim over gaat nemen zorgt ervoor dat de vacatures weer opgevuld worden met nieuw talent.
Uiteindelijk zijn het toch deze vrijwilligers die de vereniging draaiende houden. Sommige zitten in het bestuur. Anderen organiseren de schoolhandbaltoernooien, het gezelligheidstoernooi, de fietsvierdaagse of andere activiteit. Maar we zien ook steeds meer ouders die zaalwachten houden, helpen bij het onderhoud van de kantine of assisteren bij het geven van trainingen. Een groter wordende groep vrijwilligers die ervoor zorgt dat Orion Orion is en blijft.

Als redactie 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 voortzetten. Want zonder hen kan HV Orion niet bestaan.

HV Orion is een levendige vereniging en 2017 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 2018 toegewenst!

Met handbal-groeten,
De redactie van de Orion Update

Colofon

Clubblad "de update"
Handbalvereniging Orion

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

handbalkantine
Baanvelden 13
4715 RH Rucphen

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

bestuur
voorzitter:
Martijn Buijs
06 - 10338045

secretaris:
Nadine Hack-Jongeneelen
06 - 2199 7630

penningmeester:
Anton Nieuwlaat
06 - 4636 8462

sponsorzaken:
Sjors van Deursen
06 - 51227227

wedstrijdsecretariaat:
Barry Verbraak
06 - 1236 2998

Redactie update
Sander Buijs
Demelza van Beek
Jur Smeekens
Wim van Meel
Björn van Beek
Loes Buijs

Technische commissie
Martijn Buijs
Barry Verbraak

Sponsorcommissie
Sjors van Deursen
Anton Nieuwlaat
Jur Smeekens

Scheidsrechters Commissie
Anton Nieuwlaat

Schoolhandbal
Conny Dirven
Ingrid Rokx
Corien Rokx

Fietsvierdaagse
Wim van Meel

Website / facebook
Barry Verbraak

Materiaalbeheer
Pieter Hack

Bar commissie
Rosaline Jongeneelen

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

INHOUDSOPGAVE

3 Voorwoord
5 Inhoudsopgave
6 Orion kalender 2018
7 Trainingen
9 Lid van orion
10 2017 In beeld
12 Gemengd f-jeugd
14 Gemengd e-jeugd
16 Heren c-jeugd
18 Dames c-jeugd
21 Heren senioren
23 Dames senioren
24 Column: henk van der sanden
27 Het puntensysteem
28 Handbaltrucjes
29 Heerle toernooi
30 De 7 handballers die iedereen In zijn of haar team heeft
32 Poster
34 Orion-universiteit: het tienerbrein
38 Gezond door vrijwilligerswerk
41 Column: de man van ooit
43 Omdenken
44 Schoolhandbaltoernooi
47 Het klusteam in actie
48 Orion-universiteit: knieklachten
51 Internationaal gezelligheidstoernooi
52 Orion-vriendenboekje
54 Orion kamp
55 Oliebollenactie
56 De rucphense fietsvierdaagse
59 “Het heeft zijne majesteit de koning behaagd...”
60 Kinderpagina

Orion Kalender 2018

januari

februari

10e Olieollenactie (carnavalszaterdag)

16e 4 tegen 4 toernooi groepen 4 t/m 8

maart

6e - 9e jantje beton actie

25e einde zaalcompetitie

april

8e einde zaalcompetitie en start veldcompetitie

10e mini-maxi training

13e Jaarvergadering + vrijwilligersavond

mei

16e schoolhandbaltoernooi groep 4 en 5

21e Gezelligheidstoernooi (2e Pinksterdag)

juni

17e - 18e laatste weekend veldcompetitie

22e of 29e Orion jeugd-kamp

juli

augustus

4e start fietsverdaagse (eerste zaterdag van augustus)

september

oktober

Start Zaalcompetitie

3e School handbal toernooi groep 5-6 en 7

november

30e Pietentraining en suprise avond

december

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	leetijden	trainer	coach	trainingstijden
Gemengd F1 **Gemengd F2**	7-8 jaar	Rob Smits Piet Damen Sjors van Deursen Sylvie Rokx	Sandra Zopfi en Cynthia vd Meijs Piet Damen	dinsdag 18.30 - 19.30uur vrijdag 19.00 - 20.00uur
Gemengd E1 **Gemengd E2**	9-10 jaar	Martijn Buijs en Johan Groen	Martijn Buijs Johan Groen	dinsdag 18.30 - 19.30uur vrijdag 19.00 - 20.00uur
Jongens C	13-14 jaar	Demelza van Beek	Demelza van Beek	dinsdag 18.30 - 19.30uur vrijdag 20.00 - 21.00uur *
Meisjes C	13-14 jaar	Roel Hagedoorn	Roel Hagedoorn	dinsdag 19.30 - 20.30uur vrijdag 20.00 - 21.00uur *
Jongens B	15-16 jaar	Dirk Loose	Timon Busio	dinsdag 19.00 - 20.30 woensdag 19.30 - 21.00uur vrijdag 19.00 - 20.30uur **
Dames Senioren	vanaf 19 jaar	Bart Erich	Henny Trommelen	dinsdag 19.30 - 21.00uur
Heren Senioren	vanaf 19 jaar	Bjorn van Beek	Siem van Oorschot	dinsdag 20.30 - 22.00uur vrijdag 20.00 - 21.00uur

** 1x/maand in Rucphen - andere vrijdagtrainingen in Breda*
*** Vrijdagtraining voor jongens B Breda*
**** Vrijdagtraining voor jongens B Etten-Leur*

ROKX BOUWADVIES

www.rokxbouwadvies.nl info@rokxbouwadvies.nl

PLUS Manniën

geeft meer

Raadhuisplein 12
4715 CN Rucphen

prima

huishoud en speelgoed

da

THE READ SHOP

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

Als je al lid bent?

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

Als je wilt stoppen als lid?

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

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

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

En voor iedereen (lid of geen lid):

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

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 !!

2017 IN BEELD

ELINA
7
YOU ARE MY

F gemengd jeugd

Wat mogen wij als handbalvereniging trots zijn op onze jeugd. Wij heben dit jaar twee F jeugd teams. Het F1 team wordt gecoacht door Sandra Zopfi en Cynthia van der Meijs. De coach van de F2 jeugd is Piet Damen.
En dat hele vrolijke zooitje word vakkundig getraind door de altijd energieke Rob Smits en Piet Damen. Ze stellen zich zelf aan u voor.

De F1 jeugd

Wij willen ons even voorstellen.
Wij zijn het gezellige meiden team F1.
We hebben allemaal verschillende taken in ons team.

- Femme kan heel goed keepen, maar ook super fanatiek meedoen met het spel.
- Isis heeft goed spelinzicht en ziet precies waar ze moet staan om " vrij " te staan zodat zij de bal weer over kan spelen.
- Iefke is heel snel en kan super hard gooien en kan daardoor mooie doelpunten maken.
- Amanda en Margo kunnen heel goed verdedigen. Ze zorgen ervoor dat de bal van de tegenstander niet bij het doel komt.
- Isa kan goed ballen van de tegenpartij afpakken en snel overspelen zodat we weer een doelpunt kunnen maken.
- Noor is voor niemand bang en kan altijd dichtbij de cirkel komen om een doelpunt te maken.

Samen kunnen wij goed overspelen. Onze coaches, Cynthia (moeder van Iefke) en Sandra (moeder van Isa) vinden het het allerbelangrijkste dat we veel plezier hebben tijdens het spel.

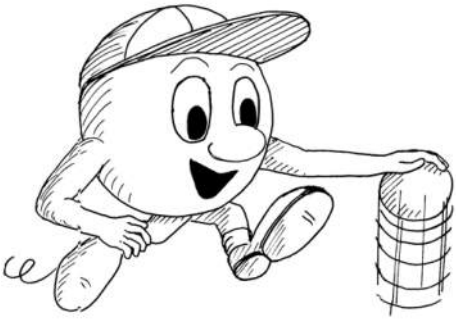
En dat hebben wij!

De F2 jeugd

Hoi Allemaal,

Mag ik even aan jullie voorstellen, het F2 team van Orion. Joshua, Marijn, Lars, Pepijn, Pjotr, Stijn, Thijs en Tijs. Stuk voor stuk jongens die het super leuk vinden en gigantisch hun best doen tijdens trainingen en wedstrijden.
Helaas hebben we dit zaalseizoen nog niet voor elkaar weten te krijgen om een wedstrijd winnend af te sluiten. Maar als coach ben ik super trots op dit jonge team vanwege het goede samenspel. Iedereen krijgt een keer de bal en de meeste kunnen zelfs een keertje op het doel schieten. Mede hierdoor is het echt super leuk om dit team te mogen coachen. Geweldig om te zien is ook dat het team steeds beter wordt en ook de spelers die nog maar net begonnen zijn grote sprongen maken. We gaan er dit seizoen dan ook weer vol voor om Orion trots te maken op hun jongste jeugd.

Veel handbalplezier allemaal.
Groetjes Piet (vader van Pjotr)



E gemengd jeugd

Vorig seizoen was er een explosieve ledengroei bij de E-jeugd. Hierdoor hebben we dit seizoen 2 E-teams, onder leiding van Johan Groen en Martijn Buijs. Deze E-groep heeft ons als trainer & coach aangenaam verrast; niet alleen ontwikkelt iedereen zich technische snel, ook tactisch qua samenspel laten zij zich goed zien. Het resultaat mag er dan ook zijn; een dynamisch en attractief handbalspel.

HET TECHNISCHE PLAN

Conform de richtlijn vanuit onze handbalbond (NHV) werken wij aan een dynamisch handbalspel. Ons handbalspel concentreert zich dan ook op snelheid; veel aanvallend verdedigen, gericht op het veroveren van de bal en snelle (tegen)aanvallen. Hiervoor zijn enkele zaken essentieel, waarop het trainingsplan van dit seizoen gebaseerd is.

1. Balbeheersing; de jeugd op deze leeftijd (8-16 jaar) dient zich voornamelijk individueel-technisch te ontwikkelen. Balbeheersing is hier het toverwoord. De uitgedeelde trucjeskaarten zijn hier een voorbeeld van, zoals deze ook op onze youtube-pagina staan; www.youtube.nl/hvorion. Overigens zijn deze oefeningen ook voor senioren nuttig te blijven doen.
2. Vrijspelen in de kleine ruimte; naarmate onze jeugd groeit en sterker wordt, zal deze harder kunnen gooien en zullen ze langzaam aan van afstand kunnen scoren (vanaf de 9-meter (stippel)lijn, ook wel 2e lijn). Voor nu concentreert het spelletje zich voornamelijk op de 1e lijn; de cirkel. Doelstelling voor dit seizoen is dat de jeugd zich hierop vrij kan spelen van de tegenstander; passeren, weg kan draaien en in scoringspositie kan komen.
3. Fysieke ontwikkeling; handbal is een contactsport, dus een fysieke sport. Het spelenderwijs ontwikkelen van kracht en snelheid hoort hierbij. Geen domme krachtoefeningen, maar een combinatie van functionele kracht en snelheid ingebed in een doelgerichte context en waar mogelijk in spelvorm. Bijvoorbeeld elkaar optillen, wegduwen, trekken en klimmen.

De E1, onder leiding van Martijn Buijs

Wij zijn het seizoen goed gestart en hebben al veel wedstrijden gewonnen; in de zaalcompetitie staan we zelfs bovenaan! Het E1 team bestaat uit 7 wat oudere spelers: Bryan de Bot, Brijana de Bot, Jurai Stolk, Oscar Pallings, Luna van de Luijtgaarden, Meike Bogers en Vera Buijs.Dit team heef ook een mascotte: Ollie de olifant. In een wedstrijd heb je 6 spelers nodig, dus als er een afmelding is komen er invallers van de E2. Daar zijn we dan ook heel dankbaar voor. Vorig jaar waren we nog een jong team en verloren we bijna alles, maar we zijn gegroeid en hebben veel geleerd. Zo zijn we naar het Heerletoernooi geweest en hebben daar de 3e plek behaald! Als speler zelf vind ik dit een fanatiek en sportief team en een leuk team om bij te zitten. Door een goede samenwerking weten we veel wedstrijden te winnen. Daar kunnen de tegenstanders nog eens wat van leren.

Met sportieve groet,
Vera Buijs

De E2, onder leiding van Johan Groen

Met trost en plezier coach ik het E-2 team tijdens de wedstrijden die in de weekenden gespeeld worden. Het E2 team bestaat uit Pim, Menno, Siem, Sanne Ros, Sanne Verstraaten, Nienke, Rachelle, Naomi en Elina. Het is dan ook geweldig om te zien hoeveel plezier zij hebben tijdens de intensieve trainingsavonden en de wedstrijden. Siem, Sanne Ros en Nienke zijn doorgestroomd vanuit de F-jeugd. Je ziet dat zij dan ook snel groeien doordat het samenspel tijdens de wedstrijden erg goed is. Hierdoor is iedereen tijdens een wedstrijd erg fanatiek en gedreven. Dat duidt dus op meer overwinning en zelfvertrouwen. Wie weet gaan we dit seizoen wel met een beker naar huis . Zelf coach ik het team door voorafgaand aan de wedstrijden te overleggen wat de spelers zelf belangrijk vinden om tijdens de wedstrijd te doen. Hierdoor zijn ze nog meer betrokken bij het team. Je merkt dat het handbalspel zijn vorm krijgt en ziet het ook terug in de resultaten. Verder is het dan ook geweldig dat je ziet hoeveel ouders de kinderen komen aanmoedigen. Al met al is het coachen soms nog onwennig, maar is het met deze kanjers erg leuk om te doen!!

Met sportieve groet,
Johan Groen

Beers Bloemen

Net even anders!

St. Janstraat 23 • Sprundel
0165 - 382496 • beersbloemen@planet.nl

FA FRIJTERS AUTOMATERIALEN

Ook voor APK

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

C heren jeugd

Vorig seizoen eindigde we met een gecombineerd D/C-team met jongens en meiden van Orion. Zelf ben ik, Demelza, de laatste wedstrijden als coach aangesloten om samen met Roel, die de jongens en meiden al trainde, te kijken naar de toekomst. En inmiddels zitten we in die toekomst. Na veel gesprekken met de spelers en ouders zijn we tot het besluit gekomen om een samenwerking aan te gaan met de jongens en meiden C van HV United Breda om zo twee nieuwe teams te vormen en ben ik de trotse coach van de HCJ united Breda/Orion! In de zomervakantie zijn de jongens al een aantal keer samen gaan trainen om te proeven hoe het zal gaan zijn en het gaat hartstikke leuk!
We hebben een gevarieerd team met totaal 8 jongens. Vanuit Orion zijn Rick, Alex, Julian en Jesper nog fanatiek. Helaas heeft Jarno aangegeven te stoppen en zich goed op zijn school te gaan richten. Samen met de jongens van United Jorg, Sjoerd, Firouz, Wessel, gaan we er dit jaar tegenaan! Omdat 8 spelers in een team vrij krap is, worden we daar waar mogelijk bijgestaan door Jari, Jona, Joris vanuit de jongens B die af en toe met ons meespelen.

We zijn begonnen in het veldseizoen met twee wedstrijden waarvan we de eerste hebben gewonnen tegen Novitas en de tweede helaas verloren tegen Heerle. Ook in het zaalseizoen gaat het een beetje op en neer, de ene wedstrijd weten we goed te winnen en in de andere wedstijden zijn de tegenstanders soms net een maatje te groot. Het samenspel gaat al steeds beter en we vormen samen een leuk team met zowel snelle als fysiek sterkere jongens en we hebben een steeds beter wordende keeper!

Ik ben super trots op het team en heb zin om ze verder te komen en begeleiden dit seizoen en de volgende! Graag wil ik bij deze ook even Gerben bedanken die vorig jaar een groot deel van dit team van United heeft gecoacht en de trainers die de jongens iedere week trainen.

visual4all

DESIGN

WEBSITE-SOCIAL MEDIA-LOGO-HUISSTIJL
RECLAMES-WEBSHOPS-BEDRIJFSFILMPJES

DIENSTEN

WEBSITE/SHOP ONDERHOUD–BELETTERING
DRUKWERK-BEDRIJFSKLEDING-RECLAMEMATERIALEN

ADVIES

MARKETING-VISUALISERING-SPARRING
DOELGROEP BENADERING-MYSTERY GUEST

ZZP MKB

JE HOEFT NIET GROOT TE ZIJN OM IN HET OOG TE SPRINGEN

Den Aanwas 28 - 4721AX - Schijf | 0165 - 201 088 | info@visual4all.nl | www.visual4all.nl

DYNAMICO
FYSIOTHERAPIE
TRAINING

WWW.DYNAMICO.NL

C dames jeugd

Hallo allemaal, mijn naam is Famke en ik speel in het C-team van United Breda/Orion.

Zoals je al ziet aan de naam, zijn wij een combinatie team. Vorig seizoen speelde ik samen met Silvie, Jessy, Anouk en Sidney, en andere meiden die inmiddels al gestopt zijn, in een gemengd C-team. Samen met twee vaste jongens Rick en Tjen, en vier jongens van de D's die ook meededen als wij er te weinig hadden. Het was een heel gezellig team, maar toen er een paar meiden waren gestopt, en we eigenlijk maar krap zaten, werd ons de vraag gesteld: gaan we nog wel door met dit team, of moeten we naar een andere oplossing zoeken?
Als we door waren gegaan, zouden we wat verder moeten spelen, in Oost-Brabant. De andere oplossing was een samenwerking aangaan met United Breda. Eerst hadden we onze twijfels erover, maar hoewel ik het heel leuk vond met het gemengde C-team, wilde ik eigenlijk wel samen met meisjes spelen in plaats van jongens. Daar waren de rest van de meiden het wel over eens.

Om te zien of het wat was, omdat het eigenlijk onze tegenstander was in de competitie, zijn we voor de zomervakantie buiten met Breda samen gaan trainen. Ik vond het eigenlijk best leuk, we trainden ook samen met de B's en je merkte dat je op een ander niveau zat, waar je jezelf kon uitdagen. We moesten voor de vakantie natuurlijk wel een beetje aan elkaar wennen, maar het ging eigenlijk na de vakantie best goed samen.

Ik heb zelf het gevoel dat we wel een hecht team aan het worden zijn, toen we met de competitie begonnen, klikte het wel goed. Tot nu toe hebben we goede wedstrijden gespeeld, zoals de winst van GHV met 26-10 en wat mindere, maar die wedstrijden zie ik als leermomenten. Op dit moment staan we 7e, maar ik denk dat we veel hogerop kunnen komen, want als gloednieuw team staan we goed te spelen, met natuurlijk hulp van iedereen; Nikki, Brit, Jessy, Silvie, Demi, Tessa, Femke, Anouk, Sydney en helaas geblesseerden Lavendel en Carmen.

Ook met behulp van onze topcoaches Roel en Lotte, waar ik nog steeds elke wedstrijd echt kei blij mee ben, weet ik zeker dat we in die top 3 komen te staan! Ook ben ik heel blij met de inzet van alle ouders van Orion en United Breda. Zoals je al leest hebben wij een hartstikke leuk team, dus lijkt het jou nou ook wat om te gaan handballen, dan ben je van harte welkom om een keer mee te doen!

Rogelli TEAMWEAR

CHECK OUT:
ROGELLITEAMWEAR.NL

Bouwen met staal!

Halters
CONSTRUCTIE B.V.

Kerkeheidestraat 6 4714 RC Sprundel
Tel.: 0165 - 382738 Fax: 0165 - 387366
www.haltersnederland.nl

H heren senioren

Na een seizoen in de tweede klasse gespeeld te hebben in oost Brabant, zoeken de Heren Senioren het komend seizoen dichter bij huis in de tweede klasse. Met een goede mix van ervaren spelers aangevuld met wat jong bloed proberen de heren kans te maken op het kampioenschap.

Zo druk het seizoen vorig jaar was met veel te spelen wedstrijden hebben de heren komend seizoen een wat rustigere planning. Met af en toe een pauze van een paar weken tussendoor hopen de heren, en vooral die met wat mankementen, allen het volle seizoen mee te kunnen spelen. Zoals vorig jaar het komen en gaan van spelers centraal stond, is dit ook dit jaar het geval. Thomas Oomen die zich vorig jaar vanuit de WBC groep had aangesloten bij de heren van Orion, zet komend seizoen een tandje bij en probeert WBC 1 de wedstrijden door te loodsen. Daarnaast is Igor Markovic ook erg ijverig dit seizoen en sluit zich ook aan bij WBC 1. Naast het spelen met WBC 1 kunnen zij de gezelligheid van Orion toch niet weerstaan en zullen zij zich soms ook inzetten voor de heren van Orion.

Dat de gezelligheid bij Orion niet vergeten wordt bevestigd een oude bekende. Simon Nouws heeft een woning gevonden in de omgeving en zal af en toe een wedstrijd meepakken. De tijd leert dat dit over het algemeen niet bij af en toe kan blijven, maar voor nu zijn de heren erg blij met elke wedstrijd die Simon mee speelt.

Naast de spelers die komen en gaan bestaat het team nog uit het vaste clubje mannen die elke week weer erg veel plezier beleven in de wedstrijden en training. De training zijn tegenwoordig onder leiding van Mohsen Daghrir. Een ervaren handballer met veel kennis en inzicht in het spel. Met zijn talenknobbel weet hij aan elke speler duidelijk te maken wat de bedoeling is en zijn we erg blij onder leiding van Mohsen op de dinsdagen te kunnen trainen.

SPORT 2000

BRUBA SPORT
ETTEN-LEUR / ST. WILLEBRORD

Dorpstraat 84
4711 NJ St. Willebrord
(0165) 386327

corne@bruba.nl

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

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

D dames senioren

Afgelopen jaar is er veel veranderd bij onze dames senioren. In de update van vorig jara kon je lezen dat de dames 4 nieuwe speelsters mochten verwelkomen. Een groot contrast met dit jaar. Hieronder hebben we het afgelopen en komende seizoen naast elkaar gezet.

Afgelopen seizoen 2016-2017

Dit seizoen was een seizoen wat de boeken in kan als: onvergetelijk. Zowel in positieve als negatieve zin. Het begin van het seizoen zijn we met een volledig team vol goede moed begonnen. Na een zomer vol lekker weer, lekker eten en vakantie, zijn we de trainingen begonnen met fanatieke conditietrainingen en de welbekende 'suicides'. Met de komst van een paar nieuwe leden, leek het erop, dat we dit seizoen, wedstrijden met wissels konden spelen. Een primeur!

Na de tweede wedstrijd was de eerste serieuze blessure een feit. Door het scheuren van haar enkelbanden, hebben we officieel een lid wat als eerste én snelste, het seizoen noodgedwongen moest stoppen. Al snel volgden andere blessures wat zorgde voor een toch wat krappere bezetting. Echter hebben we tot het einde van het seizoen goede wedstrijden gespeeld. Als een team waar ik best wel een beetje trots op was!

Tegen het einde van het seizoen hebben er een aantal dames aangegeven te stoppen, vanwege studies, verhuizingen, blessures enz. Vanwege een carrièreswitch, was de trainer, ik dus, ook noodgedwongen om het stokje over te dragen.
Inmiddels is er, in het nieuwe seizoen, door middel van een heus samenwerkingsverband toch een mogelijkheid ontstaan voor een groot aantal dames, om te blijven trainen & wedstrijden te spelen.
Ik ben blij om te zien dat de sport handbal bij een groot aantal dames iets is, wat toch blijft kriebelen.
Dat maakt de sport ook zo mooi. Om als 1 team te trainen, te spelen en te presteren. En dit alles met groot plezier. Want dát blijft het allerbelangrijkste!
Dames 1 van HV Orion: Bedankt!

Groetjes Jur.

Komend seizoen 2017-2018

Tijdens de buitencompetitie leek het erop dat het Dames senioren team geen zaalcompetitie zou gaan spelen dit seizoen. We waren simpelweg met te weinig dames om een seizoen te starten, 8 dames waarvan er enkele onregelmatig (en dus in de weekenden) werken. Als er ook maar 1 blessure, of iets anders tussen zou komen konden we geen wedstrijden meer spelen. Het was jammer, maar het Dames team van Orion zou worden opgeheven……en toen, kwam daar, uit het niets: DAMES 3 van UNITED BREDA!!! Ze hadden te weinig speelsters voor het buiten seizoen en zochten aanvulling. Toen is het balletje snel gaan rollen. Zij hadden 9 vrouwen in hun team (eigenlijk genoeg), maar ook zij weten dat er aan het einde van het seizoen altijd moeilijk genoeg mensen zijn voor de wedstrijden. Dus aanvulling was welkom!
In de laatste week voor de start van de competitie is er besloten om de teams samen te voegen (zonder dat we elkaar gezien of gesproken hadden).
De eerste wedstrijd zaten wij (teamdeel Orion) in de kleedkamer toen de dames van United Breda binnen kwamen. Sommige waren op de hoogte van onze deelname aan de competitie, andere keken vreemd op. En dan…… zou t klikken? Kunnen we wel samenspelen? Worden we opgenomen in de groep?

Yes! Het klikt! We speelden de eerste wedstrijd gelijk lekker samen, alsof we dit al vaker gedaan hadden! Daarna werd het alleen maar gezelliger. We leren elkaar beter kennen, er staat al een stapavond gepland en de Sinterklaasavond bij Orion vieren we met het hele team.

Ondanks de eerste blessures die al weer een feit zijn, is dit de allerbeste beste keuze geweest om dit seizoen te spelen.

AL MET AL HEBBEN WE EEN SUPER GEZELLIG (EN GROOT) TEAM. Wij zijn blij!

Staand, van links naar rechts: *Nadine, Roos, Demelza, Loes, Rianne, Christel, Astrid, Nicole, Kim, Maaike, Henny (coach)* ***Zittend van links naar rechts****: Anke, Coranne, Wendy, Sandra, Marleen, Ingrid, Emma.* ***En liggend:*** *Agnes*

(niet op de foto: Carry, Imke en Mandy)

Doellijntechnologie en video scheidsrechter

Lijntechnologie wordt in de toekomst het middel voor het nemen van de juiste beslissing , aan de hand van videobeelden, door scheidsrechters.
Ondanks dat deze techniek nog in de kinderschoenen staat, wordt er bij diverse sporten al gebruik van gemaakt. Vooral bij sporten als tennis, voetbal en badminton wordt het al toegepast.
De EHF heeft in mei 2013, tijdens de EHF beker finale in Frankrijk voor het eerst gebruik gemaakt van doellijntechnologie. Het systeem werd bij meerdere duels getest. In het gehanteerde systeem werd vanuit de lat de doellijn bewaakt. Op verzoek van de scheidsrechters kon doormiddel van video-opnamen bekeken worden of de bal de lijn volledig was gepasseerd. Hierna is er weinig meer vernomen vanuit de Handbalsport, over het gebruik van deze technologie. Bij mijn weten wordt er geen gebruik gemaakt van doellijntechnologie tijdens de grote toernooien. Op zich is dat jammer, want het bied vele mogelijkheden en het schept duidelijkheid voor de scheidsrechters bij het nemen van cruciale beslissingen. Een aantal jaren geleden is binnen de Handbalsport besloten om scheidsrechters uit te rusten met een AXIWI communicatiesysteem. Dit systeem, wat overigens alleen in de Eredivisie en Internationaal wordt gebruikt, moet er aan bijdragen dat scheidsrechters de juiste beslissingen nemen.

Het communicatiesysteem zorgt tijdens een handbalwedstrijd voor snelle en directe communicatie tussen de scheidsrechters, waardoor hen bijna niets ontgaat en zij de wedstrijd optimaal kunnen leiden. De “open lijn” met de andere scheidsrechter zorgt ervoor

dat men constant met elkaar in contact staat, net als bij een telefoongesprek. Het systeem is uitgerust met een geluidsdemper, zodat extreem harde geluiden, zodanig gedempt worden dat de scheidsrechters er geen last van hebben. Het systeem biedt de mogelijkheid om te communiceren met 6 personen tegelijk. Dus ook de wedstrijdtafel, waarnemer en scheidsrechters coach, kunnen de communicatie van de scheidsrechters volgen. De scheidsrechters coach gebruikt de informatie voor het evalueren van de wedstrijd met de beide scheidsrechters. De verantwoordelijkheid blijft ten allen tijde bij de scheidsrechters. Waarnemer en scheidsrechters coach bemoeien zich niet met de te nemen beslissingen.
Het AXIWI communicatiesysteem is een hele vooruitgang ter verbetering van het nemen van beslissingen. Uit onderzoek is gebleken dat het aantal goed genomen beslissingen tijdens de wedstrijd flink is toegenomen. Of anders gezegd, er worden minder foute beslissingen genomen. Maar het is en blijft een beslissing van de scheidsrechter en ook zij of hij is maar een mens en kan fouten maken.
Om alles nog duidelijker te maken, en zeker op cruciale momenten, is lijntechnologie het middel voor de scheidsrechters om de juiste beslissingen te nemen. Op dit moment is het niet mogelijk om in beroep te gaan tegen de waarneming van de scheidsrechter, alleen als er sprake is van een beslissing in strijd met de spelregels. Maar dit kan alleen maar na afloop van de wedstrijd. Dit zou, naar mijn mening, ook tijdens de wedstijd moeten kunnen. Coaches moeten in mijn ogen de mogelijkheid kunnen hebben om de scheidsrechters tijdens de wedstrijd erop te attenderen dat hun beslissing niet juist was. De scheidsrechters kunnen dan de videobeelden bekijken en aan de hand daarvan hun beslissing nemen. Het risico is wel dat coaches bij elke beslissing gaan ageren tegen de scheidsrechters en dat is ook weer niet de bedoeling. Het aanstellen van een “videoscheidsrechter” biedt hierbij uitkomst. Zij of hij kan dan in samenspraak met de scheidsrechters bepalen of een bepaalde beslissing per video moet worden geanalyseerd.
In de Handbalsport zou je wat lijntechnologie betreft kunnen denken aan, doellijntechnologie, zijlijntechnologie, achterlijntechnologie en zelfs cirkellijntechnologie. Dit zal een hele verbetering zijn met betrekking tot het nemen van de juiste beslissing door de scheidsrechters. Zeker in belangrijke wedstrijden is dit noodzakelijk, omdat er dan grote belangen op het spel staan. Gezien de ontwikkeling van deze vorm van techniek ben ik er van overtuigt dat dit in vele sporten toegepast gaat worden, zo ook in de Handbalsport.

Bij onze vereniging krijgen vrijwilligers punten toegekend voor hun hulp en inzet voor de vereniging; hierbij gaat het om hulp bij activiteiten, klussen aan de kantine, organiseren van activiteiten, maar ook deelname aan de diverse Orion-acties leveren punten op.

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

ballenpomp
10 punten

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

coachbord **22** punten

Sleutelhanger
6 punten

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

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

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

Keuze uit: oranje, blauw, groen, navy, rood, zwart

Maten: 128, 140, 152, 164, S, M, L en XL

SCHEIDSRECHTERS FLUITJE
4 punten

Handdoek met orion logo 50x100cm
11 punten

Orion douchegel 2 in 1
4 punten

Op deze pagina staat een kort overzicht van de diverse artikelen (merchandise) die wij aanbieden. Het totale overzicht kan je terug op de 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.

Orion-vrijwilligers? Douze points!

Al enkele jaren hebben we bij Orion het puntensysteem. Het is verzonnen door één van onze Vrienden van Orion, en bedoeld om onze vrijwilligers te belonen voor al het harde werk wat we samen op moeten knappen om de vereniging draaiende te houden.

Elk jaar, na de ledenvergadering, werden de vrijwilligers al in het zonnetje gezet. Degenen die het werk deden wat het meeste zichtbaar was (zoals training geven, coachen, toernooien organiseren) kregen dan een presentje. Maar vele anderen deden vele kleine klusjes. Dat kon anders! Met het puntensysteem krijgt iedereen punten voor bepaalde activiteiten. Meedoen met het schoolhandbaltoernooi, organiseren van het kamp, advertenties van de Update ophalen: alles levert punten op. Die punten kunnen ingeleverd worden voor echte (Orion-)merchandise als een hoodie of een t-shirt (met naam), maar ook handige spullen als een bal, fluitje of kniebeschermers. Sinds kort zelfs Orion-douchegel of een Orion-handdoek!

Trainers en coaches blijven de belangrijkste vrijwilligers van onze vereniging: zij zorgen ervoor dat we wekelijks kunnen handballen. Zij krijgen dan ook geen punten, maar nog steeds een apart bedankje voor hun inzet. Scheidsrechters zijn ook nodig om wedstrijden te kunnen spelen: sinds de zomer van dit jaar krijgen zij daarom ook een punt voor elke wedstrijd die ze fluiten.

Gestart als proef in de zomer van 2014, werden er dat jaar 174 punten uitgedeeld. In 2015 en 2016 waren dat er al 396 en 380, en in 2017 gaan we over de 500. Vorig jaar konden er voor het eerst punten ingeleverd worden, en dat werd massaal gedaan: voor 600 punten werden er spullen besteld, en dit jaar tot nu toe voor 439. Begin december (net tijdens het drukken van deze Update) is er weer een bestelronde, dus de kans is groot dat er in 2017 meer besteld wordt dan vorig jaar.

Dit alles kost natuurlijk geld. Het bestuur van Orion heeft er bewust voor gekozen om meer waardering te laten blijken via het puntensysteem. Ooit heeft onze voorzitter uitgerekend dat als we mensen in moesten huren voor € 10,- per uur voor het regelen van alle activiteiten die we organiseren, we als vereniging ongeveer € 10.000,- kwijt zouden zijn. De vereniging is in totaal nu veel minder kwijt dan dat, en via de contributie betaalt elk lid nu dus eigenlijk de inzet van de vrijwilligers. Degenen die zich (naast het handballen) extra inzetten voor de vereniging, krijgen dit een klein beetje terug. Maar natuurlijk is de belangrijkste waardering een welgemeend DANKJEWEL!

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

HANDBALTRUCJES

Handbal is kracht, intelligentie, snelheid en samenspel. Maar ook de techniek en balbeheersing is essentieel voor een goede handballer(ster). Daarom wordt onze jeugd geprikkeld met leuke en uitdagende technische trucjes.
Zoals een voetballertje traint om de bal hoog te houden, leren onze jeugd een bal door de benen te stuiteren of dribbelend te gaan zitten en weer te gaan staan.

Al onze jeugdspelers hebben afgelopen jaar een aftekenlijst mee naar huis gekregen waarin verschillende trucjes staan afgebeeld. Vol enthousiasme kunnen de kinderen thuis oefenen. Als ze eenmaal het trucje onder de knie hebben mogen ze het aan hun trainer laten zien en kan het afgetekend worden van hun lijstje. Een leuke speelse uitdaging voor alle jeugd, van jong tot oud.

Bal van achter de rug opgooien met 2 handen

Bal van achter de rug opgooien met 1 hand

Bal in de nek loslaten en achter de rug opvangen

Bal om de romp draaien

Stilstaand de bal om het lichaam dribbelen

A

Bal door de benen stuiteren

Oefen deze trucjes en laat ze aftekenen door je trainer !!

HEERLETOERNOOI

Derde prijs E-jeugd HV Orion

Onze trotse E-jeugd met de behaalde beker.

RUCPHEN - Afgelopen weekend ebben enkele teams van handbalvereniging Orion deelgenomen aan een groot internationaal verenigingstoernooi in Heerle.

Met een deelname van 150 teams en ruim 1500 deelnemers was dit naast naast een groots ook een zeer gezellig toernooi. Zowel onze heren senioren, als de C-jeugd en E-jeugd hebben hun best gedaan om een mooie sportieve prestatie weg te zetten. Onze E-jeugd heeft een podiumplaats (3e) en daarmee een beker behaald. Hiermee loopt het handbalseizoen zo langzaam ten einde. Na deze laatste trainingsweek organiseert HV Orion volgende week dinsdagavond een verenigingstoernooi en gaan we de vrijdag erop een weekend op kamp. Wil je meer zien van onze vereniging? Kijk eens op onze YouTube-pagina: youtube.nl/hvorion

Het jaarlijkse Heerletoernooi is een groot en gezellig veldhandbaltoernooi. Naast de vele velden is er ook een binnenspeeltuin en een buitenplein met allerlei leuke kraampjes. Orion is er dan ook al vele jaren vaste gast. Ook dit jaar waren we weer op zondagmorgen met partytent, koelboxen en niet te vergeten de wedstrijdshirtjes naar Heerle getrokken. De weergoden hadden voor dit jaar niet de zon gereserveerd die we andere jaren wel altijd gewend waren, maar dat mocht de pret niet drukken. Met onze mooie Orion-sweaters aan was wederom een gezellige bedoeling geworden. Met als hoogtepunt de derde prijs voor onze E-jeugd.

A

DE 7 HANDBALLERS DIE IEDEREEN IN ZIJN OF HAAR TEAM HEEFT

Teams bestaan zelden uit dezelfde types. Diversiteit is overal, dus ook binnen jouw handbalteam. Wij hebben de 7 handballers die iedereen in zijn of haar team heeft op een rijtje gezet.

1

DE TE-LAAT-KOMER

De training is al vijf minuten bezig en daar komt Pietje-puk weer aan. Zoals altijd te laat. “Voor de wedstrijd ben ik zeker op tijd”, zegt hij. Op zondagochtend is iedereen klaar om richting die lastige uitwedstrijd te vertrekken, maar wie is er nog niet? Juist, Pietje-puk. Heel erg irritant om altijd op dezelfde persoon te moeten wachten, maar daar kan hij niets aan doen. Zegt-ie zelf tenminste.

2

DE MAN OF VROUW VAN GLAS

Oké, de man of vrouw van glas kan er zelf weinig aan doen dat hij/zij zo vaak geblesseerd is en hij/zij is er zelf het minst blij mee. Mr/mevr. Glas doet zijn/haar uiterste best om fit te blijven, maar tijdens een training schiet het opnieuw in die gevreesde schouder en ligt hij of zij er weer zes weken uit. Het siert mr/mevr. Glas wel dat hij/zij elke wedstrijd vanaf de zijkant staat te supporteren. Beterschap Mr./mevr. Glas!

3

HET LIEVELINGETJE VAN DE TRAINER

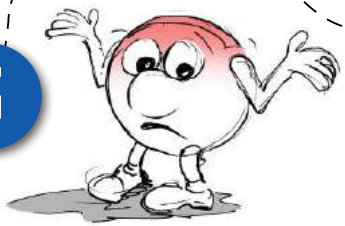
Volgens velen de meest irritante persoon van het hele team. Hij of zij is het altijd met de trainer eens en de trainer geeft hem of haar altijd gelijk. Dit verschijnsel wordt ook wel eens vergeleken met de spreekwoordelijke kus op iemands achterwerk. Het is dan ook degene die bovenaan het wedstrijdformulier staat, terwijl hij of zij helemaal niet zó goed is. Vindt de rest tenminste.

4

DE M-BOY/M-GIRL

Nog even zijn of haar haartjes doen, het liefst zijn of haar witte/zilveren/gouden schoenen aantrekken, wat matchende tape om de knieën en polsen en klaar is kees.

5



EXCUUS-MENEER/MEVROUW

Een fantastische aangespeelde fast break hoeft alleen nog maar binnengeschoten te worden, maar mevrouw/meneer gooit weer over of naast. Het eerste wat hij of zij doet is naar zijn handen kijken. “K*thars!”

6

DE BEDREIGDE DIERSOORT

Hij of zij voelt zich alsof hij/zij de laatste van zijn of haar soort is. Bij elk tikje of duwtje dat de bedreigde diersoort krijgt wordt-ie helemaal gek. “Hoe durven ze mij zo aan te pakken?” Deze persoon pakt vaak de allermeeste twee minutes of kaarten. Niet omdat hij of zij zo hard speelt, maar omdat hij of zij zich niet kan beheersen en het daardoor altijd aan de stok krijgt met de scheidsrechter. Die neemt volgens de bedreigde diersoort altijd weer zo’n ‘belachelijke beslissing’. Uiteraard alleen tegen hem of haar.

7

S

DE SCHREEUWER

Deze jongen of dame is met name verbaal erg aanwezig. Zestig minuten lang schreeuwt hij of zij de longen uit het lijf, zonder echt iets nuttigs te zeggen. Zelfs de straaljagers die boven de hal vliegen komen niet boven het geschreeuw uit. Kreten als “Feller!” en “Winnen!” passeren regelmatig de revu en hij of zij schroomt niet medespelers af en toe flink de wind van voren te geven. Wel jammer dat hij of zij zelf regelmatig de bal niet vangt. Dan is het gelukkig wel even stil.

RED-
hummel

RAG
Shoes

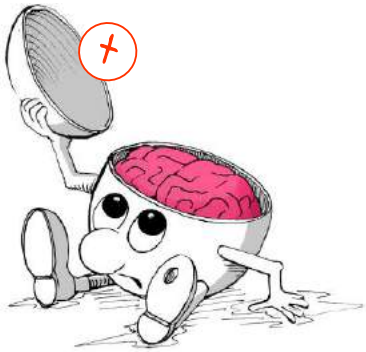
ORION UNIVERSITEIT

*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.*

HET TIENERBREIN

"Pubers zijn moeilijke handballers? Over het tienerbrein

Wij mensen onderscheiden ons op breinniveau van andere primaten (mensapen) door met name onze ontwikkeling van de voorste hersenkwab (de prefrontale cortex). Dit deel van de hersenen heeft te maken met bewustzijn, planning, organisatie en impulscontrole. Zeker ten opzichte van dieren is dit hersendeel bij mensen super-ontwikkelend; wij hebben besef van wat onze acties voor consequenties hebben, wij kunnen iets organiseren en planmatig uitvoeren en kunnen onze basale emoties en impulsen controleren. Net als de rest van ons brein is met name dit hersengebied een lange tijd in ontwikkeling, zelfs tot ver na het 20e levensjaar aan toe. Hersennetwerken (waarbij zenuwcellen verbindingen met elkaar maken) ontwikkelen zich op grond van ervaringen die kinderen en tieners opdoen. Door wat kinderen en tieners zien, doen, horen en beleven, ontwikkelt het brein zich op het gebied van denken, handelen, sociale vaardigheden en zelfinzicht. Dit geldt met name voor het puberbrein, waarin de grootste rijpingsperiode van ons brein zit.
Boodschap van de hersenwetenschap; tieners dienen een diversiteit aan ervaringen op te doen en door hun omgeving (lees; ouders, coach en trainer) geïnspireerd en uitgedaagd te worden. Hobby's, muziek maken en (bal- en team)sport zijn hierin essentieel!



“Waarom stoppen toch zoveel pubers met (team)sporten? Over roekeloze besluiten

Na een geleidelijke en rustige ontwikkeling van een kinderbrein, ontstaat er tijdens de pubertijd een schrikbarende situatie; met name in de voorzijde van de hersenen (prefrontale cortex) ontstaat een grootscheepse verbouwing, waardoor dit gebied slechter en meer wisselvallig gaat functioneren. Dit gaat dan met name om de functies die te maken hebben met planning, organisatie, vooruit kijken en impulscontrole.
Een echte puber denkt alleen aan zichzelf, is zich totaal niet bewust van de consequenties van zijn gedrag voor zijn omgeving en doet hierdoor vaak stomme dingen. Dit is de puber die nu vooral bezig is met vanavond te gaan stappen en zeker niet met de consequentie ervan morgenochtend (voor bv zijn teamgenoten tijdens de wedstrijd). Herkenbaar uiteraard; de 12-jarige die niet rookt, drinkt en netjes naar zijn ouder luistert, om vervolgens op zijn 16e blijkt te roken, zich ieder weekend een halve coma zuipt en de raad van zijn ouders in de wind slaat. Dit is de leeftijd dat een tiener gaat experimenteren, risico’s gaat nemen en de grenzen gaat verkennen.
Wat moet je als ouders, coach of trainer hiermee? Besef dat gedrag niet altijd bewust is en pubers vaak oliedomme dingen doen zonder de consequentie ervan te (kunnen) overzien. Pubers gaan nu eenmaal over de schreef. Gedrag verbieden of hard straffen is vaak niet de beste oplossing; ga met tieners in gesprek en overleg de consequenties van zijn gedrag. Begeleidt tieners met de ontwikkeling van zelfinzicht.

“Waarom pubers geen wedstrijden op zondagochtend moet spelen; Over de slaperige puber

Eerst zich verslapen door de wekker heen. De ochtend is nu al halverwege, maar de puber hangt nog steeds onderuitgezakt en ongeïnteresseerd geeuwend in de bank. Waarom dan nog zo moe?
Het slaappatroon van de tiener verschilt van dat van een kind of een volwassene. Het hormoon dat de slaap opwekt (melatonine) komt pas midden in de avond vrij, ruim later dan in de kindertijd. Pubers zijn daarom in de loop van de avond nog niet moe en gaan daardoor later naar bed. Tieners hebben nog steeds dezelfde slaapbehoefte als in de kindertijd (ong. 9 uur/nacht), dus is het zo moeilijk voor hen om ’s ochtends vroeg op tijd op te staan; de wekker gaat vaak op een moment dat de tienerhersenen nog diep in slaap zijn. Tot ong. het 10e levensjaar worden de meeste kinderen verfrist wakker, maar tieners zijn vaak slaperig bij het opstaan, moe gedurende de gehele dag en juist alert in de avond.
De slaap is ook minder diep (en dus slechter van kwaliteit) als de tiener in de avond veel gebruik heeft gemaakt van social media en/of is blootgesteld aan het blauwe licht van een smartphone of tablet.
Wat moet je als ouders, coach of trainer hiermee? Elektronica de slaapkamer uit, afspraken maken over gebruik van smartphones in de avond en het belang aangeven van een rustige avondbesteding als voorbereiding op de nacht.

Handbal is belangrijk voor tieners! Over tieners op het sportveld

Voor een bal- en teamsport (en bij muziek maken) moet je niet alleen motorisch goed zijn, maar ook goed en snel zijn in waarnemen, taal, ruimtelijk denken en geheugen. Bal- en teamsporten ondersteunen het zich ontwikkelende tienerbrein; zij zorgen ervoor dat de tiener zich niet alleen kan verbeteren in het denkend en motorisch functioneren, maar ondersteunen ook bij de sociale en creatieve rijping en helpen bij het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht.
Voor de ontwikkeling van het puberbrein is het essentieel dat er gevarieerde prikkels binnen komen, zodat zenuwcellen hierdoor verbindingen met elkaar kunnen maken. Bij complexere bewegingen moeten verschillende hersencentra samenwerken, wat het ontstaan en vernieuwen van deze zenuwverbindingen stimuleert.
Naast motorische ontwikkeling leert de tiener in teamverband om te gaan met impulsen, leert ze omgaan met frustraties, krijgt het zelfinzicht en doet het succeservaringen op. Het stimuleert de sociale ontwikkeling; in een team leer je dat jouw gedrag invloed heeft op je teamgenoten en dat je zelf hiervoor verantwoordelijk bent en hierin verantwoording moet nemen.
Wat moet je als ouders, coach of trainer hiermee? Stimuleer je kind tot een (liefst bal- en team)sport. Bewegen en teamsport is essentieel voor het brein om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Belangrijk is dat een ouders, coach of trainer ook in gesprek gaat met de tiener om inzicht te geven in zijn/haar gedrag en de consequenties hiervan; ben ik gemotiveerd? Laat ik het team in de steek? Maar ook; neem ik een ander op sleeptouw? Hoe kan ik een leider zijn?

Tieners op de training en tijdens de wedstrijd; Over het managen van een tienerbrein

Het tiener is een nieuwigheidsmachine en de hersenen zijn de motor ervan. De puber staat open voor onbekende ervaringen, nieuwe sociale contacten, coole activiteiten en zaken waarvan ouders zeggen dat deze gevaarlijk zijn of verboden, zoals roken, drinken en drugs. Dat komt omdat verschillende hersendelen op verschillende momenten rijpen; het hersendeel dat betrokken is bij belonende aspecten van risico's (limbisch systeem) ontwikkelt zich als eerste en pas later het hersendeel dat impulsen controleert en zich richt op langetermijn-perspectief (frontale cortex). Het simpelweg verbieden van gedrag kan daardoor averechts werken. Een betere aanpak is sturen, richting geven en routes wijzen.
Wat moet je als ouders, coach of trainer hiermee? De oplossing is: steun, sturing en inspiratie geven. Interesseer je voor je tiener en leer je tiener kennen. Weet wat hij doet en wat zijn drijfveer is. Wat houdt hem/haar bezig? Wat motiveert hem? Ga in gesprek over zijn keuzes en geef de tiener een routekaart met verschillende opties. Bespreek de consequenties van de verschillende opties en geef de puber feedback over zijn keuzes; hoe had je dat willen aanpakken? Waarom zo? Heb je overwogen om..? Wat zou de ander hiervan vinden? Bedenk dat een verkeerde beslissing ook zinvol kan zijn, omdat de puber hierbij leert welke negatieve consequenties dit heeft. Probeer niet altijd te beschermen, maar laat de tiener ook fouten maken.
Ouders, coach of trainer kunnen de aanjager zijn van de breinontwikkeling van een puber; deze stuurt, inspireert, stimuleert en geeft feedback in ervaringsleren. De ouders, coach of trainer is daarmee het fundament voor talentontwikkeling.

Jelle Jolles. Het tienerbrein; over de adolescent tussen biologie en omgeving. Amsterdam, 2017

Rabobank

't Wapen
van Schijf

Het adres voor uw feesten, partijen en bedrijfsuitjes!

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

GEZOND DOOR VRIJWILLIGERSWERK

Met enige regelmaat duiken berichten op in de pers: mensen die een bijdrage aan de samenleving leveren, bijvoorbeeld omdat zij zich als vrijwilliger inzetten, zijn gemiddeld gezonder en blijven dat ook langer dan zij die geen vrijwilligerswerk doen. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken onderschrijven dit.

Mensen die vrijwilligerswerk doen, zijn volgens een onderzoek van de Universiteit van Gent gezonder dan mensen die zich niet als vrijwilliger voor anderen inzetten. Volgens dit Vlaams onderzoek verhoogt vrijwilligerswerk de fysieke en psychische activiteit. Dit beschermt mensen tegen functionele achteruitgang en dementie op latere leeftijd.
Dit laat ook onderzoek uit Zweden zien: vijf jaar lang volgden onderzoekers Zweedse burgers die in 2010 met pensioen waren gegaan. De ouderen die regelmatig vrijwilligerswerk deden, hadden na vijf jaar opmerkelijk minder concentratieproblemen, konden helderder denken en hadden minder moeite met herinneringen dan de gepensioneerde werknemers die zelden of nooit vrijwilligerswerk deden.

Weerstand tegen stress en virussen

Het onderzoek van de Universiteit van Gent laat verder nog zien dat vrijwilligerswerk onder andere het zelfvertrouwen vergroot en de kwaliteit en kwantiteit van iemands sociaal netwerk verbetert. Tenslotte blijkt uit neurologisch onderzoek dat door het helpen van anderen de hormonen oxytocine en progesteron vrijkomen, die helpen om weerstand te bieden tegen stress en virussen. Dan nog een Nederlands voorbeeld. TNS Nipo heeft, in opdracht van Coalitie Erbij, onderzoek gedaan naar de relatie tussen vrijwilligerswerk en eenzaamheid. De gevoelens van eenzaamheid van eenzame vrijwilligers blijken af te nemen door het uitvoeren van vrijwilligerswerk en zorgen daardoor voor een betere gezondheid (TNS Nipo, 2013, zie ook Wat werkt dossier Sociaal en gezond).
Bovengenoemde en andere voorbeelden van onderzoek naar de relatie tussen vrijwilligerswerk en gezondheid vindt u in hoofdstuk 5 van de Movisie publicatie Wat werkt bij Sociaal en Gezond.

Causaal verband niet altijd even duidelijk

Het nadeel van dit soort onderzoeken is dat er vaak een statistische correlatie wordt gevonden, die niet perse hoeft te duiden op een causaal verband. Zo hebben de vrijwilligers uit het Vlaams onderzoek statistisch gesproken een gemiddeld betere gezondheid. Maar zij hebben statistisch ook een gemiddeld hoger inkomen. De onderzoekers onderkennen dan ook dat de verklaring voor het positieve resultaat voor een gedeelte zou kunnen liggen in die hogere inkomens en de daarbij horende betere algehele gezondheid. Zij noemen hun artikel daarom ook Volunteering, income and health.

Omgekeerde bewijslast

We kunnen dan geen 100% causaal verband leggen tussen vrijwilligerswerk en een betere gezondheid, wel kunnen we wat betreft het effect van vrijwilligerswerk ook een soort omgekeerde bewijslast toepassen. Wat gebeurt er wanneer mensen stoppen met hun vrijwilligerswerk? In het onderzoek Welfare impacts of participation geven de stoppers aan dat hun ervaren gezondheid significant afneemt.

Vrijwillige inzet is dus geen tovermiddel om individuele gezondheidsproblemen op te lossen. Wel komt uit bovenstaande onderzoeken naar voren dat het doen van vrijwilligerswerk waardevolle elementen bevat die zeker niet ongunstig zijn voor je gezondheid. En om op het voorbeeld van dementie terug te komen: we weten uit ander onderzoek dat een actief brein dementie tegengaat. Een actieve bijdrage leveren aan de maatschappij is een manier om dat brein actief te houden. Maar je kunt bij wijze van spreken ook je brein activeren door te gaan kruiswoordpuzzelen.

Gezondheid van medeburgers

En toch durven we te stellen dat een actieve bijdrage leveren aan de maatschappij een meerwaarde heeft boven het oplossen van kruiswoordpuzzels. Actieve burgers kunnen namelijk ook een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid van hun medeburgers. Preventie is een werkveld waarin veel vrijwilligers ingezet worden, er zijn bijvoorbeeld maatjes voor eenzame mensen en vrijwilligers die ouderen tot meer bewegen verleiden. Projecten die zorgkosten en de inzet van dure specialisten voorkomen. Een toenemend aantal zorgverzekeraars en overheden erkent dit ook en steunt daarom projecten waarin vrijwilligers preventieve taken uitvoeren.

Afbouwen professionele hulp

Het inzetten van vrijwilligers naast en samen met professionals leidt er ook toe dat deze professionele hulp effectiever kan worden ingezet. Uit een evaluatie van het Humanitas project Wel Thuis, waarin vrijwilligers kwetsbare gezinnen begeleiden, kwam naar voren dat het welbevinden en zelfvertrouwen van de ouders verbeterde en dat zij meer initiatieven ondernamen. Zo werden eerste stappen gezet op weg naar zelfredzaamheid, eigen kracht en een grotere maatschappelijke participatie. En niet onbelangrijk: in een kwart van de gezinnen kon de professionele hulp eerder worden afgebouwd.

Daarnaast helpen vrijwilligers bij het versterken, veranderen of uitbreiden van het sociale netwerk van kwetsbare burgers. Zij ondersteunen mantelzorgers door respijtzorg te bieden. Zij zorgen voor plaatsen waar mensen zinvol hun dag kunnen besteden. De voorbeelden zijn legio.

Kortom: de conclusie lijkt onontkoombaar: een actieve bijdrage aan de maatschappij is zowel goed voor je eigen gezondheid als die van een ander.

Schoonheidssalon

puur!

by hanneke

www.puurbyhanneke.nl

Bouwbedrijf

Gebr. Nouws bv

Ettenseweg 1 4714 SZ Sprundel

Tel. 0165 - 384679

www.bouwbedrijfgebroedersnouws.nl

Minister van sport

Het lijkt alweer een eeuwigheid geleden dat we mochten stemmen voor de tweede kamer. Op 15 maart mochten we onze mening geven over de te varen koers van dit land. En dat hebben we gedaan! De middenpartijen zijn verder uitgehold en de populistische partijen, zowel op rechts als links, wonnen aanzienlijk. Men is ontevreden over de heersende partijen en hoe zij met belangrijke topics omgaan, zoals ouderenzorg, asielzoekers en armoedebestrijding. Belangrijke onderwerpen natuurlijk. Maar ik vrees dat er één onderwerp, dat mij nauw aan het hart ligt, zal ondersneeuwen in de ‘vaart der volkeren’: de sport.

Om even met de deur in huis te vallen: sport verbroedert, voedt op en zorgt dat kids en volwassenen niet uit het vel groeien. Op de sportclub wordt geleerd hoe men met elkaar omgaat. Met vreemden en in grote groepen. Te laat komen is er niet bij, want de scheidsrechter wacht niet op je en je medespelers pikken het niet. Bij een sportclub krijg je een geheel nieuw sociaal leven ‘voor je kiezen’. Nieuwe gezichten, nieuwe vrienden. Maar ook respect voor de scheidsrechter en je tegenstander leer je daar. Daarnaast leer je ook samenwerken en rekening houden met elkaar, want je bent met je hele team verantwoordelijk voor de geleverde prestatie.

Teamsport is meer dan een spelletje. Het geeft een sociale opvoeding aan onze jeugd die opgroeid in een steeds meer individualiserende samenleving. De huidige generatie wordt de -generatie Z genoemd-. Jongeren die altijd online zijn en een computer gebruiken bij alles wat ze doen. Digital natives die lak hebben aan hiërarchie en geen zin hebben om zich te moeten verantwoorden. Ze kijken liever naar hun eigen gevoel bij hun handelen, en vergeten dat dat ook gevolgen heeft voor anderen. Begrijp me niet verkeerd. Ik veroordeel de jeugd niet. Hun mindset richt zich op zelfontplooiing en dat mag je niet verwarren met egoïsme. Maar teamsport geeft kinderen, en overigens ook volwassenen, een meer verbredende kijk op de wereld.

Sporten zorgt er natuurlijk ook gewoon voor dat je gezond blijft. De overheid zou liever moeten investeren in een gymleraar in de gymzaal en een trainer in de sporthal dan een chirurg aan je ziekenhuisbed. Scholen en verenigingen zouden de voortrekkersrol moeten hebben en dat vergeten veel mensen, en politici! Hier leer je de eerste beginselen van hoe je je moet gedragen en een gezonde leefstijl kunt aanhouden. De economie trekt aan, er is meer geld beschikbaar. Ik opteer voor meer gym op school en meer sportclubs (met alle problemen, sorry uitdagingen van dien). Meer geld naar het NOC*NSF om topsporters te ondersteunen die de breedtesporters tot bewegen aanzet. En er moet weer een minister van sport aangesteld worden. Net zo belangrijk als onderwerpen als ouderenzorg (Hugo Borst), migratie (Geert Wilders) en defensie (Trump/Poetin).

PEECON

R. Moerings b.v.

waterplantenkwekerij

OMDENKEN

Omdenken is denken in termen van kansen en niet van problemen. Het is een manier van denken waarbij je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is, en wat je daar mee zou kunnen. Je gebruikt in feite de energie van het probleem voor iets nieuws. De eerste stap is van een probleem een feit maken. De stap maken van 'ja-maar' (het is niet wat het zou móeten zijn en dat is een probleem) naar 'ja-en' (het is, wat het is). Daarna kijk je welke nieuwe mogelijkheden er ontstaan door de feiten volledig te accepteren, dus volledig 'ja' te zeggen tegen de realiteit.

Sportouder

Iedereen (her-)kent ze wel, van die fanatieke sportouders; die vooral zien wat er allemaal 'mis' gaat, voornamelijk accent leggen op de fouten en het liefst de jeugd stimuleren om te winnen. Want dat is leuk voor de kinderen. Want kinderen verliezen niet graag … toch? Of willen ouders niet graag verliezen? Want dat kinderen een spel spelen en daarbij fouten maken is juist goed, daar leren ze van.

Een jeugdwedstrijd

De plaatselijke handbalvereniging kenmerkt zich als gemoedelijk, leuk voor kinderen, niet pretentieus. Als gedurende een seizoen nieuwe spelertjes zich aanmelden, dan is het leuk om met die meisjes en jongens een nieuw team samen te stellen om ook wedstrijdjes te spelen, (het liefst) tegen gelijkwaardige team. De eerste wedstrijd voor dit jeugdteam was tegen een meer ervaren team.

U begrijpt, het nieuwe team kreeg in de eerste helft al 12 doelpunten tegen en de coach zag al beteuterde gezichtjes voor zich tijdens de rust. Hier hadden ze zich wel wat anders van voorgesteld! Wat te doen? De coach besloot de kinderen mee te nemen in een stuk acceptatie. Zij snapten namelijk best dat die andere kinderen veel beter waren en dat die al veel meer wedstrijden hadden gespeeld. Was het dan een probleem dat ze deze wedstrijd verloren? Nee, helemaal niet, daar ging het eigenlijk niet om. Maar hoe kon de coach ze op de juiste manier motiveren en toch plezier laten beleven aan de wedstrijd?

Verander de regels van het spel

De coach gaf de kinderen een simpele opdracht mee die ze dan zo goed mogelijk proberen uit te voeren. "Probeer zo vaak mogelijk de bal tegen te houden. Elke keer dat dit ons lukt, tel ik als een punt!" Daarmee pasten we zelf de spelregels aan en met veel enthousiasme gingen de kinderen de tweede helft handballen. De coach stond achter het eigen goal en elke keer als het lukte om een bal tegen te houden riep hij hardop: "Goed zo, een punt!". Ook al verloren ze het wedstrijdje uiteindelijk met 20-0, de kinderen juichten regelmatig, hadden plezier en alleen de ouders van de tegenstander keken soms wat ongemakkelijk. Als klap op de vuurpijl mochten ze ook nog allemaal een shoot-out doen en deerde de uitslag de kinderen totaal niet.

Moet je altijd winnen?

Wat is nou het beoogde doel van handballen? Dat kinderen wedstrijden moeten willen winnen? Dat hoef je helemaal niet te stimuleren, want dat willen ze zelf maar al te graag. Nee, elk team en zelfs elk kind kan zijn eigen leerdoel hebben. Coaches en jeugdtrainers proberen juist dát onderdeel te stimuleren. En voor alle ouders; het is totaal geen ramp als uw kind een wedstrijd met …tig-0 verliest, dat zijn ze heel snel vergeten hoor!

na•den•ken *(denktechniek om problemen te transformeren in mogelijkheden)*

1. *synoniem: 'ja-en-denken'.*
2. *tegenovergesteld is vastdenken; ook wel 'ja-maar-denken'*

Andere leerdoelen voor een wedstrijd kunnen zijn;

- Zorg dat diegene met de bal wordt getikt (ter verbeteren van een aanvallende verdedigingsstijl)
- Bij balbezit eerst 3 passen maken voordat je gooit
- Niet gooien als er een verdediger voor je neus staat (zodat spelers geprikkeld worden om te passeren of een vrijstaande medespeler te zoeken)
- Wie is er als eerste terug bij balverlies? Of juist aan de overzijde bij balbezit?

SCHOOLHANDBALTOERNOOI VOOR DE GROEPEN 4 EN 5

Woensdag 17 mei gaat dit jaar de boeken in als een gezellige, sportieve en warme (mid)dag. De dag waarop HV Orion wederom het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 4 en 5 van de basisscholen uit de gemeente Rucphen heeft georganiseerd. Maar liefst 22 teams van de diverse locaties streden mee om de eer en natuurlijk om de felbegeerde beker.

Voorafgaand aan het schoolhandbaltoernooi mogen de kinderen uit groep 4 en 5 altijd twee keer mee trainen bij HV Orion. Ondanks het slechte weer waren er bij de eerste training toch 90 kinderen die alvast mee kwamen trainen. En ook bij de tweede training, de dag voor het toernooi, was het weer een grote drukte. Veel kinderen konden het geleerde de volgende dag goed in praktijk brengen. Dat er goed mee getraind was kon je goed zien in de wedstrijden. Veel fanatisme, goed balspel en snelheid. Uiteindelijk wisten de Donald Duckies van de St. Willebrordusschool de eerste plaats te behalen. De tweede plaats ging naar The Ducks van de Maria Gorretti school. De derde plaats werd ook opgeëist door de St. Willebrordusschool, door de The Minions. Alle teams proficiat met deze goede prestatie!

Wanneer de kinderen even geen wedstrijd hoefden te spelen, dan waren er naast handbal ook verschillende spellen die gespeeld konden worden en een luchtkussen om zich even uit te leven, kortom een hele middag handbal en spelen.

Alle vrijwilligers die deze dag mede mogelijk hebben gemaakt willen wij bij deze nog eens extra bedanken. Dankzij jullie was deze middag wederom een groot succes!

DE EINDUITSLAG:

1. De Donald Duckies -- willibrordusschool
2. The Ducks ---- vinkenbos
3. The Minions ---- st. martinus rucphen

timmerbedrijf
van agtmael

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

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

SCHOOLHANDBALTOERNOOI VOOR DE GROEPEN 6,7 EN 8

Op 4 oktober 2017 stond het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 6, 7 en 8 op de agenda. Voordat de zomervakantie begon hadden de scholen de data van het schoolhandbaltoernooi al doorgekregen, zodat zij die in de schoolagenda voor de kinderen/ouders konden verwerken. Zodra de vakantie voor de kinderen voorbij was en de lessen weer begonnen gingen wij meteen aan de slag om de uitnodigingen te maken en te verspreiden bij de scholen. We komen dan nog even bij elkaar om voor onszelf duidelijk te hebben welk thema het dit keer wordt en op welke data de uitnodigingen weg moeten zijn, terug gehaald moeten worden, de boekjes gemaakt worden en afgegeven worden bij de scholen. Zowel de uitnodigingen als de boekjes worden ook digitaal naar de scholen verstuurd zodat zij die evt. door kunnen sturen naar leerkrachten en ouders. Het thema voor deze keer was niet zo moeilijk omdat het toernooi dit keer op dierendag viel; Thema Dierendag dus.
Normaal gesproken laten we de kinderen tussen de wedstrijden door spelletjes doen waarmee ze ook een prijsje konden verdienen. Toch was de ervaring dat de kinderen van deze leeftijd het snel gezien hadden met de spelletjes en aangezien we geregeld de vraag kregen of ze met een bal mochten spelen, hebben we er voor gekozen om trainingsballen ter beschikking te stellen, zodat de kinderen naar hartelust konden oefenen op het hockeyveld bij de buren van Orion. Hoe makkelijk kan het zijn! De kinderen waren continu bezig en vermaakten zich prima!
Bij het toernooi voor groep 6,7 en 8 spelen we met een team wat bestaat uit 7 spelers en spelen we op grote velden. De animo was wederom weer groot want er waren 18 teams opgegeven waarbij ze allemaal reserves hadden. Dus een kleine 150 kinderen deden zeker weer mee met het toernooi. Er waren 4 poules waarvan 2 met 4 teams en 2 met 5 teams. Het wedstrijdschema is dit keer anders dan andere keren. De teams die 1e en 2e worden in de poule mogen door en strijden voor de plekken 1 t/m 8. Dat de kinderen enthousiast zijn bewijzen ze wel als ze om de haverklap vragen hoe de stand voor dat team staat op dat moment.

Iedereen die meegeholpen heeft, heeft een grote pluim verdiend! Hierdoor hebben we er met ons allen toch weer een mooi schoolhandbaltoernooi van weten te maken. Het liep op rolletjes! De enquêtes die we hebben terug gekregen zijn hiervan een goed bewijs.
Een extra pluim geef ik aan Conny. Die heeft gespeakerd wat ze nog niet eerder gedaan heeft en dan hield ze ondertussen ook nog het scorebord bij, stuurde ze de scheidsrechters aan, stond ze kinderen te woord en bewaakte ze de tijd! Manusje van alles! Top gedaan hoor!!! Opruimen was zo gebeurd dus nog even wat nagepraat om zo weer uit te kijken naar het schoolhandbaltoernooi voor de groepen 4 en 5 2018.

DE EINDUITSLAG:

1. De Pittbulls --------- willibrordusschool
2. Ginger army -------- vinkenbos
3. De beasty boys ---- st. Martinus Rucphen

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

MARTENS TWEEWIELERS RUCPHEN

Sint Martinusstraat 33 - 4715AG - 0165-343335

Verkoop van nieuwe en gebruikte fietsen

Reparatie en Onderhoud

Dealer van o.a.

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

WWW.MARTENS-TWEEWIELERS.NL

HET KLUSTEAM IN ACTIE

Ook dit seizoen is er weer van alles gebeurd in en rondom onze buitenkantine. Ondanks het feit er er nog steeds geen zekerheid is over de toekomst van onze kantine hebben wij als bestuur en materiaalcommissie toch weer een aantal wijzigingen en updates doorgevoerd. Het blijft natuurlijk lastig want alles wat we nu investeren kan op korte termijn wel eens voor niks zijn als er dan toch een nieuw clubgebouw met nieuw buitenveld komt. Maar tot die tijd blijft het spreekwoordelijk gezegd 'pappen en nathouden' en hier en daar een 'pleister plakken' als er iets kapot gaat.

Bij dit alles is het van groot belang dat we de veiligheid van onze leden kunnen waarborgen. Zo zijn in overleg met de gemeente Rucphen reeds onze lichtmasten bij het buitenveld verwijderd omdat deze zo ver versleten waren dat er een onveilige situatie was ontstaan. Trainen bij kunstlicht zit er dus voorlopig voor onze vereniging even niet in. Verder is er gedurende het seizoen ook nog ingebroken in onze kantine wat een aantal beslissingen wel wat makkelijker en noodzakelijker maakte. Zo is de buitendeur bij het bar-gedeelte vernieuwd en is de geluidsinstallatie vervangen en verplaatst naar de inbraakvrije ruimte waar deze gelijk is ingebouwd in een nieuwe bovenkast welke ook gelijk extra opbergruimte geeft.

Verder hebben we een aantal 'klus-dagen' georganiseerd waar onze leden weer voor wat extra Orion-punten een bijdrage aan de vereniging konden leveren en we zo met veel handen op een aantal dagen toch heel veel kleine punten hebben kunnen oplossen en aanpakken. Wij willen dan ook al deze leden bedanken voor hun inzet en bijdrage!

Dit was weer een kleine update van de stand van zaken rondom onze kantine voor het afgelopen seizoen, mogelijk kunnen we volgend jaar al wat meer zeggen over de toekomst van onze buitenkantine en buitenveld en dan wie weet …….

De materiaalcommissie

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.*

KNIEKLACHTEN

"Knieklachten …. Geen 'enkel' probleem. Over risicofactoren van voorstekruisbandblessures bij jonge meiden en de preventie ervan

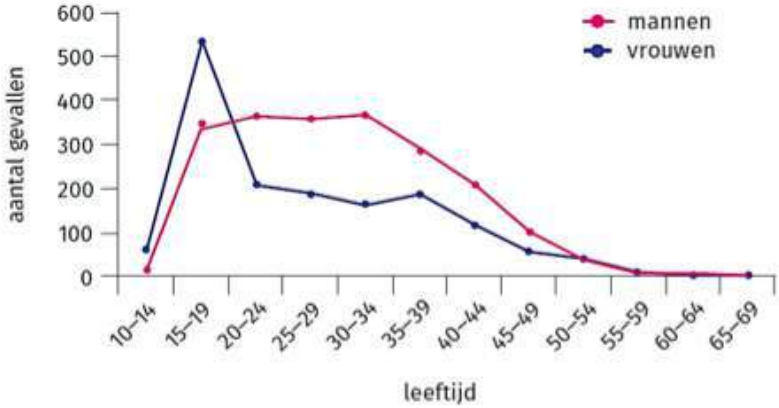
Een voorstekruisbandblessure is een van de meest ingrijpende blessures die je op het sportveld kunt oplopen. Een voorstekruisbandblessure geeft pijn en leidt tot instabiliteit van de knie. Naast het scheuren van de voorstekruisband, kunnen ook andere letsels van de knie optreden, zoals beschadiging van de andere kniebanden, de meniscus of het kraakbeen. De revalidatie duurt vele maanden en ondanks goed herstel zal in de toekomst vroegtijdige artrose (slijtage) van de knie ontstaan. Dit artikel beschrijft de symptomen, risicofactoren en preventie van deze knieblessure.

Voorkomen van voorstekruisbandblessures

Kruisbandletsels komen met name voor bij sporters tussen de 15 en 35 jaar. Bijzonder genoeg hebben meiden tussen de 12 en 18 jaar die een balsport beoefenen een zes- tot achtmaal hoger risico op een voorstekruisbandblessure of een daarmee vergelijkbare knieklacht (zie bijgevoegd diagram, waarin voor zowel mannen als vrouwen per leeftijdsgroep is aangegeven hoeveel kruisbandletsels er voorkomen) dan jongens van dezelfde leeftijd.

Oorzaak en risicofactoren

In tegenstelling tot wat sommigen denken ontstaat een voorstekruisbandblessure in 75% zónder contact met de tegenstander. Een gescheurde kruisband treedt dikwijls op wanneer een sporter plotseling van richting verandert, terwijl de voet blijft staan. Een typische traumamechanisme, is het naar binnen vallen van de knie (zie onderstaande afbeelding). Dit naar binnen vallen van de knie blijkt met name bij jonge vrouwen aanwezig te zijn en verklaart het hoge blessurerisico bij deze doelgroep.



Preventie van voorstekruisbandblessures

De preventie van deze specifieke tienerblessure bij balsporters bestaat uit het tegengaan van het naar binnen vallen van de knie tijdens het belasten ervan. Dit gaat op twee manieren.

Enerzijds dienen de noodzakelijke spieren versterkt te worden. Het naar binnen vallen van de knie wordt met name geremd en gestuurd door de heupspieren. Een goede oefening hiervoor (en ook voor de rompstabiliteit) is het zijwaarts planken (zie onderstaande afbeelding)

Het versterken van een spier betekent echter niet dat deze ook daadwerkelijk tijdens activiteiten meer gaat aanspannen (door het versterken van je kuitspieren ga je nu eenmaal niet automatisch op je tenen lopen). Het tweede deel van het preventieprogramma bestaat dan ook uit coordinatietraining; het weer leren je knie naar buiten te stabiliseren tijdens belasten, zoals bij traplopen of afzetten en landen bij een sprong. Voor de helderheid nog een voorbeeld van een foutieve en correcte uitvoering tijdens het afstappen van een verhoging.

Zijwaarts planken (side planking); een zinvolle oefening ter versterking van de romp en meer specifiek de heupspieren.

foutieve uitvoering doordat de heup inzakt en de knie naar binnen valt.

correcte uitvoering door het positioneren van de knie boven de voet.

SYMPTOMEN EN BEHANDELING

Bij een voorstekruisbandscheur wordt er tijdens het verdraaien van de knie vaak een knakkend geluid of een scheurend gevoel ervaren. De knie voelt vervolgens onstabiel en je hebt de indruk dat je door de knie kunt zakken. Dat gevoel treedt met name op tijdens het roteren en het veranderen van richting. Een zwelling en bijkomende bewegingsbeperking zal niet lang op zich laten wachten. Er hoeft na een kruisband ruptuur niet per definitie een operatie aan te pas te komen. Voorwaarde is wel dat er geen bijkomende schade is aan de meniscus en de overige kniebanden en dat er niet geregeld door de knie wordt gezakt. Het verdient de aanbeveling om pas te besluiten tot operatie na een periode van intensieve revalidatie en niet kort na de blessure. De trainingsperiode zonder operatie duurt ongeveer een half jaar, na een operatie zal de revalidatie 9-12 maanden in beslag nemen.

Bovenstaande is een bewerking van een artikel uit Physios: "Preventie van knieblessures bij meisjes van 12 tot 18 jaar", door Buitendijk et al. (2015).

VERSTRAATEN

AUTOSCHADE

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

Zoals ieder jaar heeft op 2e Pinksterdag het gezelligheidstoernooi van HV Orion plaatsgevonden. En dit jaar hadden de organisatoren er een internationaal tintje aangegeven. De teams die zich hadden ingeschreven, kregen de opdracht om niet alleen een teamnaam te bedenken maar ook een land uit te beelden. En laat het organisatieteam nou net al #TeamNL hebben gekozen, dus dat mocht niet meer.

De kantine en het veld werden ook gezellig aangekleed met buitenlandse vlaggen, vlaggetjeslijnen en ook de poster die ieder jaar wordt ontwikkeld voor het toernooi kreeg een internationale uitstraling. Nu was het wachten hoe creatief de teams waren…. En dat waren ze!
Het welbekende team Smeekens had de oranje shirts thuisgelaten en met zwarte broekjes, witte shirtjes én de rode balletjes neus was Japan duidelijk te herkennen! Helaas bleken de rode neuzen niet handig tijdens de wedstrijden waardoor het land uit het zicht verdween. Maar meerdere teams hadden hun best gedaan en zo hadden we een mooie winnaar voor de originaliteitsprijs… TEAM 'De patatten' uit BELGIE!!!

Ook voor volgend jaar zal het gezelligheidstoernooi weer in het teken staan van een leuk thema, dus houdt de posters, facebook en de site goed in de gaten.
Wat ook nieuw was dit jaar, was dat we geen kinder- en volwassenen poule meer hadden, maar drie verschillende poules waarin iedereen werd ingedeeld. Uiteraard de Mini & Maxi voor de jongste samen met hun papa's en mama's en voor de volwassenen twee poules; de uitslovers en de leutpoule.

Dit jaar werden de onderlinge duels in de Mini & Maxi poule gespeeld op een gedeelte van het hockeyveld en is er een terechte winnaar uitgekomen…TEAM BALLENLAND (wat volgens ons bij het Zweedse IKEA ligt) heeft de felbegeerde prijs dit jaar mee naar huis genomen. En ook in de twee volwassen poules ging het er fanatiek aan toe. Beide poules waren verdeeld over het verharde veld en het grasveld. In de uitsloverspoule was het al snel duidelijke wie er aan de leiding ging en uiteindelijk ook de prijs mee naar huis heeft genomen…Team Maustralië wist de meeste punten binnen te slepen en ging er met de beker vandoor en daarnaast dit keer geen taart, maar een welverdiend koud biertje.
En de uitslovers van de Leutpoule bleek ook op hun doel af te stormen. Met een bijna niet uit te spreken naam heeft het team SeuneopeuBidugli, van o.a. Dylan en Aaron, hun doel van de dag bereikt en uiteindelijk kunnen genieten van de taart. Heren gefeliciteerd en op naar volgend jaar in de uitsloverspoule!

En zoals traditiegetrouw werd het gezelligheidstoernooi afgesloten met de verenigings-BBQ. Ook dit jaar was het weer prima verzorgd door Maros uit Roosendaal. En ook aan de BBQ hebben we een internationaal tintje gegeven met heerlijke hapjes en gerechten uit Syrië. Graag wil de organisatie vanuit deze plek nogmaals Ahmed en zijn vrouw bedanken voor de lekkernijen en natuurlijk iedereen die zijn best heeft gedaan om de heerlijkste salades, hapjes en taarten te bakken!

Tot volgend jaar!

IN ONS VRIENDEN-BOEKJE STELLEN WE DRIE VAN ONZE LEDEN AAN U VOOR

het jongste lid van Hv. Orion

het oudste spelende lid van HV Orion!

mijn naam is	Lars Verpaalen	Rianne Voeten
leeftijd	6 jaar	Ik ben geboren op 1ste kerstdag
Mijn vader en moeder zijn...	Richard en Marian	Johan en Sjannie
Heb je broers of zussen?	Marijn	Chantal (en een bonuszus, Loes)
Op welke positie speel ik het liefste?	aanvaller om te kunnen scoren	Cirkel
Mijn favoriet handbal(st)ers	Mijn grote broer Marijn	Natuurlijk zijn dat Loes Buijs en Sander Buijs
Hoe lang handbal jij al?	Bijna een half jaar bij HV Orion. En ik heb van tevoren nog een aantal maanden op de kaboutergym gezeten van HV Orion.	Ik zit al 13 jaar op handbal
Hier ben ik echt goed in	duiken. Ik kan wel 10 meter onder water zwemmen.	Opruimen
Dit kan ik helemaal niet	klok kijken.	muziek instrument spelen
Als ik de baas van een bedrijf mocht zijn dan was dit...	een snoepjesfabriek	Center parcs
Over 20 jaar ben ik...	... nog steeds lid van HV Orion	... nog slimmer
De volgende vriendjes ga ik meenemen naar de handbal	Rowan	Mijn kinderen
Dit zou ik graag nog kunnen	alle trucjes van de handbal	Paaldansen
Dit dier zou ik het liefste willen zijn	een panda	Dolfijn
Ik hou van...	... filmpjes kijken op de ipad	... mijn man, kinderen en 2 honden

Ik ben het oudste lid van HV Orion!

Rob Smits

60 jaar

Co Zagwijn en Piet Smits

We waren thuis met 11 kinderen. Ik had 3 broers en 7 zussen. Wil je alle namen hebben?
Mijn broers zijn Peter, Frans en Ryan. Mijn zussen zijn Cock, Marijke, Tilly, Anneke, Joke, Dora en Sylvia.

Ik heb overal gespeeld. Hoek, opbouw en zelfs in het doel. Uiteindelijk vind ik bij het aanvallen de cirkel de leukste. Verdedigend trekt de middenachter positie mij meer, omdat deze positie het hart is van de verdediging en voor de keeper de laatste sluitpost.

Van het Nederlands damesteam is Lois Abbingh mijn favoriet en bij het Nederlands herenteam is dat Luc Stein. Bij de heren van HV Orion is dat Sander Buijs. En bij de dames is dat, sorry voor de rest van de dames, Rianne Voeten. Ook bij onze handbaljeugd loopt veel talent rond die allemaal uitkunnen groeien tot mijn favoriet en daar ben ik dan ook heel trots op.

Ik zit al 46 jaar op handbal. Als jochie van 11 jaar begon mijn carrière als handballer. 17 jaar geleden ben ik bij HV Orion gekomen als trainer/coach van het 1e herenteam in 1998 en besmet met het Orionvirus.

Tot mijn 30e was ik snel en kon ik goed hoogspringen. Maar helaas gaat alles wat minder soepel en langzamer.

Op de tribune zitten en mij niet bemoeien met de wedstrijd.

..mijn eigenbedrijf geweest. Mijn bedrijf zou zich bezighouden met het wiel opnieuw uitvinden en zou dan ook snel failliet zijn.... Of misschien een gigantisch succes.

... gepensioneerd en hoop ik een trotse overgrootvader te zijn. Ook dan sta of zit ik aan de kant van het handbalveld mijn klein- en achterkleinkinderen aan te moedigen.

De thuiswedstrijden van de senioren proberen Jeanne en ik zoveel mogelijk aanwezig te zijn. Wij vragen dan altijd of onze vrienden, Gerard en Joke Martens, ook komen kijken.

Rustig en ontspannen naar een handbalwedstrijd kunnen kijken.

een Oehoe

... alles wat mij uitdaagt maar het meest van mijn Jeanne en onze gezellige familie

ORION KAMP

Bij ons jaarlijkse handbalkamp was het weer een gezellige boel, dit keer hebben we een plek in Roosendaal gekozen. We overnachtten daar in het scoutinggebouw van Badenpowel.

Het kamp begonnen al op **vrijdag…**

We vertrokken op de naar onze overnachtingsplaats.

Alles uitpakken even rondneuzen en vlug naar de uitleg…

Tijdens heel het kamp speelden we een moordspel. We trokken de lootjes en voor degene die niet weten hoe het spel gaat hier volgt de uitleg: De bedoeling was dus dat je met degene die je had getrokken in een ruimte alleen was dan riep je “vermoord” en dan kreeg jij een punt en was de ander uitgeschakeld.

Na de uitleg gingen we meteen spelen in het bos, we deden het spelletje dat je 2 teams had en je had 1 lichtgevende staf en als de tegenpartij de staf vond had je verloren.

En ook hierbij kon je vermoord worden…

Hierna was het al erg laat en gingen we lekker slapen…

Zaterdag…

Gezellig samen ontbijten.

En daarna lekker op de fiets naar zwembad de Stok!

En ‘s avonds lekker eten, mmm…
Na een gezellige en spannende speurtocht door het bos ging het kampvuur aan.

Bij het kampvuur gingen we lekker marshmallows roosteren en konden we broodjes knakworst eten. mmmmmm…

En daarna in het donker handbal spelletjes doen. Hierna gingen we dit keer echt slapen

Zondag…

Spelletjes doen op ons mega grote grasveld! En weer terug op de fiets

Wil je dit nu precies weten wat we allemaal hebben gegaan ga dan naar: **https://www.youtube.nl/hvorion** of ga naar youtube en type: **Orion kamp 2017**

OLIEBOLLENACTIE

Inmiddels is onze Oliebollenactie een begrip in Rucphen en omstreken. Vanuit onze uitvalsbasis bij Plus Manniën in Rucphen gaan onze leden weer vroeg van deur naar deur om heel Rucphen op carnavalszaterdag wakker te maken en heerlijke oliebollen te slijten. Zo ook dit jaar op zaterdag 25 februari. De jongste leden hebben met begeleiding van de senioren de verschillende wijken in Rucphen en Schijf voorzien van de heerlijke oliebollen.

Barry en Demelza bemande de kraam in de Plus. Dat het dit jaar weer een groot succes was bleek wel uit het feit dat we oliebolle te kort kwamen in de supermarkt en moesten wachten tot er kratten terugkwamen uit de wijken.

Wat zou u doen als er een lief poppeke voor u deur staat, dan koopt u toch ook een zakje oliebollen? Heerlijk voor bij de koffie en een goede bodem voor de borrel!

DE RUCPHENSE FIETSVIERDAAGSE

Jaarlijks organiseert Wim van Meel met een heel team en in samenwerking met HV Orion, dé fietsvierdaagse in de omgeving van Rucphen. En dit jaar al weer voor de 22e keer. Hoog tijd om de man achter deze enorme organisatie eens te interviewen.

Al weer 22 jaar, hoe is de fietsvierdaagse ooit ontstaan?

Voor en door de wijkvereniging het 't Centum in Rucphen is de fietsvierdaagse in 1981 gestart door Fr. Matthijssen, toen nog de Rucphense Avondfietsvierdaagse. Na 12 jaar is de organisatie in 1993 overgenomen door wijkvereniging 't Watergat. In 1996 was ik al bestuurslid van onze handbalvereniging en sindsdien heb ik mij onder andere samen met andere vrijwilligers van HV Orion ingezet voor de fietsvierdaagse. En dat is in de afgelopen 22 jaar een steeds groter evenement geworden.

Ieder jaar start de fietsvierdaagse de 1e zaterdag van augustus? Was dit altijd zo?

Nee, in eerste instantie werd de fietsvierdaagse ieder jaar een week voor de Kindervakantieweek gehouden. Aangezien deze week afhankelijk is van de schoolvakantie voor het zuiden was hiermee ook de fietsvierdaagse ieder jaar in een wisselende week. Het leek ons voor de herkenbaarheid beter om hier jaarlijks een vaste datum voor te prikken. Zo zijn we uitgekomen op de 1e zaterdag van augustus, nog steeds in de zomervakantie.

Er zijn twee routes per dag, de lange en korte route. Hoe worden deze gemaakt?

Iedere dag kunnen de deelnemers kiezen tussen de korte route en de lange route. Deze verschillende routes worden uitgezet in vijf verschillende richtingen, zodat de deelnemers iedere dag in een andere omgeving fietsen. De kleine route is meestal een route die ook voor een groot gedeelte in de lange route zit. We noemen het lussen en doorlussen.

En ook nog een speciaal voor familie/kinderen?

De speciale kinderroute is vooral opgezet om de ouders en opa's en oma's met hun (klein)kinderen samen aan een activiteit deel te laten nemen én om de vereniging goed op de kaart te zetten! De jeugd heeft de toekomst waardoor we hopen nieuwe leden en fietsers te werven.

Welke taken worden er allemaal verdeeld binnen de organisatie?

Het voorbereiden begint eigenlijk al meteen nadat de fietsvierdaagse is afgelopen. De gegevens van nieuw gestarte deelnemers worden ingevoerd om hen het jaar erop weer een uitnodiging te sturen. Een aantal weken voor de fiets4daagse weer van start gaat worden uitnodigingen verstuurd en worden de deelnemerskaarten van de inschrijvingen in alfabetische volgorde klaargezet in de kaartenbak. De routes worden

uitgezet, dus alle 10 gereden! En deze worden natuurlijk gecontroleerd en nagereden. Dan wordt de inschrijftafel-bezetting gevraagd; ieder jaar hebben we twee personen voor het inschrijven, één iemand die de kassa beheerd en twee personen die de stempelkaarten uitgeven. Zelf neem ik de taak als algemeen leider op me en hebben we één invaller paraat staan voor service en hulp bij pech en ongevallen. De barbezetting gebeurd door leden van Orion zelf..

Vrijwilligers zijn hierin dus heel belangrijk…

Het zijn allemaal vrijwilligers, zonder deze mensen gaat het niet en het vraagt best veel , 5 dagen paraat zijn vanaf 9.30 uur tot 18.30 uur. Sommige kunnen een gedeelte van zo'n dag maar het wordt toch maar gedaan. Petje af voor al die mensen.

De fiets4daagse is eigenlijk 5 dagen, hoe kan dat?

Voor het behalen van een medaille moeten de deelnemers vier dagen rijden. Als men 1 dag niet zou kunnen heeft men geen medaille, vandaar dat er een snipperdag in zit. Maar er zijn genoeg mensen die alle vijf dagen de routes fietsen!

Komen de fietsers allemaal uit de omgeving van Rucphen?

Fietsers komen vanuit heel Nederland en België. Van noord Nederland, Den Helder tot Limburg, Reuver, en van Middelburg tot Arnhem. Vanuit België komen de meeste rijders uit de Grensstreek.

Waar ben je het meest trots op van de afgelopen 22 jaar?

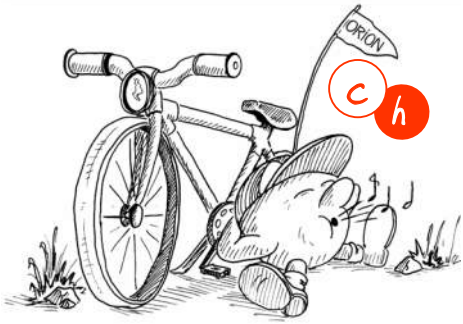
Op de bereidheid van niet clubgebonden leden die er al die dagen bij zijn en helpen in de organisatie. Geweldig! En natuurlijk de stijgende lijn van deelnemers!!!

Kun je een leuke anekdote vertellen?

Het leuke is de reünie die elk jaar zijn eigen anekdote kent. Je moet er bijzijn!! Een spandoek dat verhangen wordt door deelnemers (van de Zegge??) en wij maar zoeken. Geen namen omdat ieder gelijk is als hij/zij zich maar inzet.

Hoe zie je de fiets4daagse in de komende jaren?

Als de club erachter blijf staan zie ik de fiets4daagse een groots gebeuren worden. Nu al de grootste fietsvierdaagse van de gemeente. Hierin kan Rucphen en ook de handbalvereniging zijn bekendheid verder mee uitdragen.



Cafetaria de Driesprong

ST. MARTINUSSTRAAT 23
4715 AG RUCPHEN
0165 - 341566

DÉ PLEK VOOR
DÉ LEKKERSTE SNACK

J.v.A. Timmerwerken

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

“HET HEEFT ZIJNE MAJESTEIT DE KONING BEHAAGD..... "

Tijdens zijn laatste vergadering als actief bestuurslid van Orion werd Wim, onze Wim, door burgemeester Marjolein van der Meer Mohr, verrast met een lintje. Wij, als handbalvereniging Orion zijn natuurlijk ontzettend trots op deze duizendpoot. Tijdens zijn laatste vergadering had Wim een mooie afscheidsbrief voorgelezen, die we graag met iedereen willen delen.

Waarom Handbal?
Simpelweg, omdat ik van Heerle kom. Bij de start in de Handbal in Heerle speelde een zus van mij handbal en vervoerde ik het dames-team met nog een of twee andere auto's . Het waren er toen 11 of meer voor een team. Alles speelde op een groot voetbalveld , dat was landelijk zo. ? Handbal kwam later. Na dat wij verhuisde van Heerle naar Rucphen in 1980 miste onze meisjes de handbal. Bij toeval was er een begin van handbal voor dames en zochten we gelijk aansluiting, zodoende dat er werd gestart, officieel in 1981 met H.V.Orion . Hier lag het begin om op een of andere manier er bij betrokken te zijn.

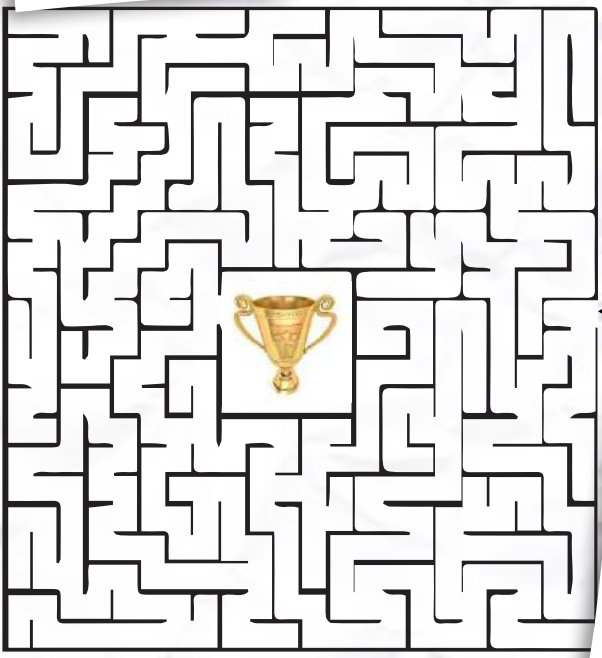
We hebben natuurlijk van alles meegemaakt. Een bijzonder handbaltoernooi in Houthem bij Valkenburg. Met een Caravan naar toe s'avonds feesten en s'morgens een waar modder gevecht voor de lol zo slecht weer was het daar, maar wel veel plezier.
Zo bakte we zelf oliebollen hier in de kantine voor de clubactie. Het scheelde toen niet veel of we waren afgebrand door de vlammen die al tegen de balken kwamen maar de trainer van toen , Peter Pellis greep in door snel de brandhaard naar buiten te werken. De balken waren al wat zwart gekleurd.

Zo zijn er mooie herinneringen die je moet bewaren en waarderen, daardoor draag je een club. Een club of de club ben jij zelf. Als de club niet de jouwe is, kun je hem niet dragen.
Bij een andere handbalclub is het niet beter, daar ben je zo of gelijk een vreemde, begrijpelijk , want je laat je niet opzij zetten door een vreemde. Ga voor je club en hou vol, dan maak je wat goeds. Handbal in Rucphen met veel mogelijkheden.
Bij de vraag door de voorzitter : wie moeten er bij zijn op die avond als jij stopt. Zei ik, Nelly en de drie dochters en Bas Schot, een belangrijke trainer. Door hen is de betrokkenheid ontstaan bij de Handbal, zoals ik vertelde. Bas Schot was ook al in Heerle bij de start en ook weer hier.
Verder heb ik met dit bestuur zeer goede ervaring , plezierig om mee om te gaan, maar mijn leeftijd zit me nu in de weg dus stop en dat kan ook goed. Want . Het bestuur werkt prima wel met te weinig mensen. Ook is er een goede clubdrager die verder kan gaan, die komt ook uit Heerle en heeft ook goede spelers Anja Ros. Ook een man met een clubhart en met vrijetijd die alles kan, Rob Smits dus dat zit goed nu. Een geweldige leden aanwas voor de toekomst door goede inzet.
De fietsvierdaagse gaat gewoon door maar ook zoeken we daar opvolgers zodat dat het kan blijven bestaan.

Afscheid nemen moet je niet doen, bedanken kan. Bij een bedrijf in Lierop achter Eindhoven, waar ik advies en begeleiding gaaf ben ik ong. 8 jaar geleden gestopt. Kreeg een groot afscheidsfeest maar sinds dien worden twee keer per jaar gevraagd en we gaan. Dus geen afscheid.
Maar jullie ook bedankt voor alles.
Veel succes aan HV Orion

kinderpagina

het doolhof



zoek de 10 versgillen

Kan jij deze rebus oplossen?

.....

.....

.....

.....

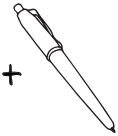
t e

p = j - ⊤

O = M L = ⊤

aa = ie - s

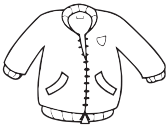
+



- p

k = d + s

s = n



A = e - s

P = n

sc +

Kinderpagina

woordzoeker

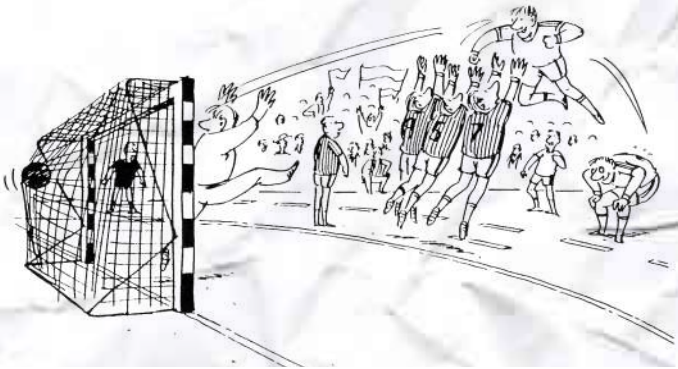
Kan jij alle woorden vinden in onderstaande puzzel? Ze kunnen horizontaal, verticaal of diagonaal verstopt zitten. Als je alle woorden doorgestreept heet vormen de overgebleven woorden een zin!

antwoord :

.....

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

ACHTERBAL
ACHTERLIJN
BEIDE
CIRKEL
DOEL
DOELMAN
HANDBAL
HOEKSPELER
LOPEN
MIDDEN
MIDDENLIJN
NULPAS
OPBOUWER
PENALTY
SCHIETEN
SCOREN
SPELREGELS
SPRONGSCHOT
TIJDSTRAF
WISSELS



scheidsrechterworp

Hellùùùùp

Kunnen jullie mij helpen?

Ik had een hele mooie spreuk opgeschreven en hem in mijn rugtas opgeborgen. Maar tijdens het handballen is mijn tas opengegaan en zijn alle letters eruit gevallen.
Alle letters liggen nu door het hele boek verspreid. Kunnen jullie me helpen om alle letters terug te vinden? Gelukkig liggen ze nog wel in de juiste volgorde, dus je hoeft de letters alleen maar achter elkaar te zetten om mijn spreuk terug te vinden.

antwoord : ……

……

n

Dit is de laatste letter. Heb jij de andere 39 letters ook al gevonden?

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

Handbalvereniging Orion
Clubblad “de update”
editie 2017-2018
jaargang 11

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

Adres handbalkantine
Baanvelden 13
4715 RH Rucphen

SANDER BUIJS
interieur
architectuur