

# UPDATE

HANDBALVERENIGING ORION JAARGANG 2020/2021

## WE ZIJN WERELDKAMPIOEN

*Onze dames zijn afgelopen jaar wereldkampioen geworden*

*pagina 29*

## WE VERWELKOMEN ONZE NIEUWE

## PLUIM VAN HET JAAR

*De pluim van het jaar gaat naar de helden van onze vereniging. Wil je weten wie dat zijn? Lees snel verder op pagina 53*

*pagina 40*

## CORONAPERIODE BIJ ORION

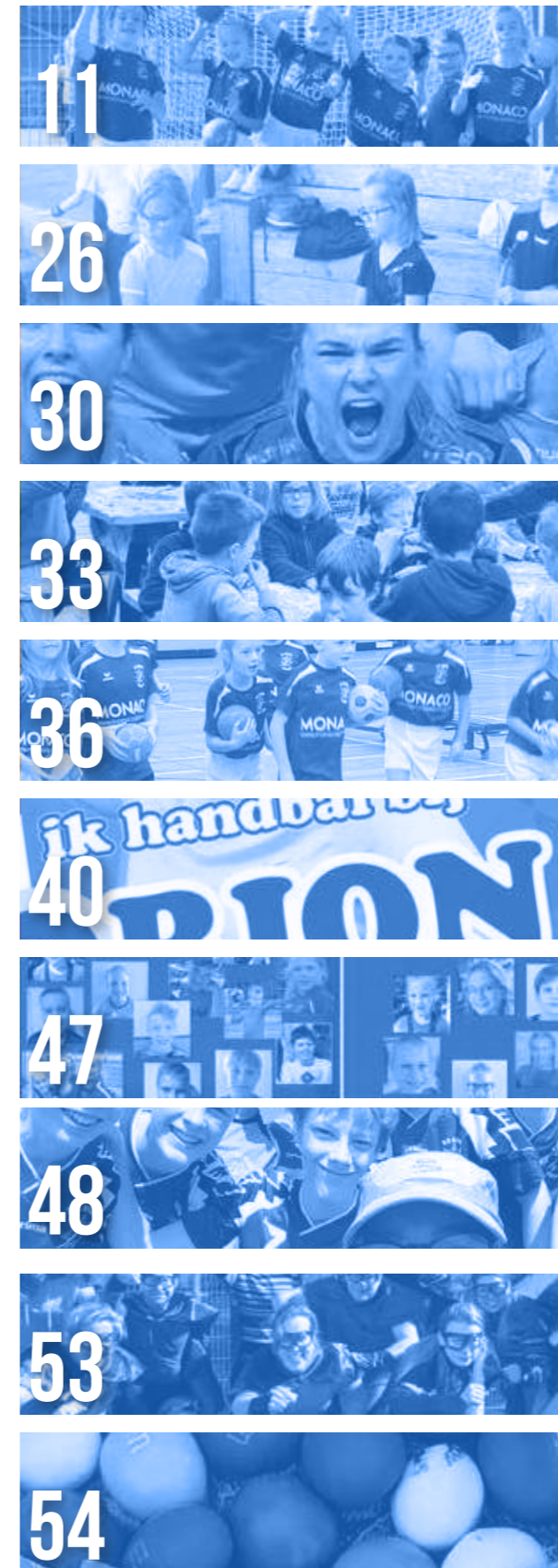
*Het Coronajaar 2020 mag nu al als historisch de geschiedenisboeken in gaan. Hoe gaan we bij Orion hier mee om?*

*pagina 44*



**MAUSER**  
Packaging Solutions

## INHOUDSOPGAVE



<b>03</b>	INHOUDSOPGAVE
<b>05</b>	VOORWOORD
<b>06</b>	TRAININGEN
<b>07</b>	LID VAN ORION
<b>08</b>	2020 IN BEELD
<b>11</b>	TEAMS 2020-2021
<b>24</b>	PEESKLACHTEN
<b>26</b>	SPOOKTOCHT
<b>27</b>	PUNTENSYSTEEM
<b>29</b>	JAPAN 2019
<b>30</b>	MIDDENPOSTER
<b>32</b>	DE MAN VAN OOI
<b>32</b>	VRIENDEN VAN ORION
<b>33</b>	JEUGDKAMP
<b>34</b>	CORONAPERIODE BIJ ORION
<b>36</b>	JANTJE BETON
<b>36</b>	F-FESTIJN
<b>38</b>	HANDBAL ZIT IN DE GENEN
<b>40</b>	WELKOM BIJ DE VERENIGING
<b>42</b>	ONE MINUTE COACHING
<b>44</b>	SCHOOLHANDBALTOERNOOI, GROEP 6-7-8
<b>47</b>	HOE LANG BEN JIJ AL LID VAN ORION?
<b>48</b>	PASS DE BAL DOOR...
<b>49</b>	JONGSTE - OUDSTE
<b>50</b>	OLIEBOLLENACTIE
<b>51</b>	2021 JAARKALENDER
<b>53</b>	DE PLUIM VAN HET JAAR
<b>54</b>	KINDERPAGINA'S

# PLUS Manniën

geeft meer

Raadhuisplein 12  
4715 CN Rucphen



huishoud en speelgoed



THE READSHOP

## VOORWOORD

### EN TOEN WAS ER CORONA ...

Dit is waarschijnlijk het meest geschreven zinsdeel van afgelopen jaar. Het onwerkelijke Corona-jaar van 2020 gaat de geschiedenisboeken in en het is moeilijk om deze pandemie te pareren. De impact op ieders leven is merkbaar, de nieuwsrubrieken staan er dagelijks vol van en er is nauwelijks een gesprek waarin dit niet aan bod komt. Zo ook bij Orion; telkens veranderende RIVM-regels, quarantaines van leden en geen handbalcompetitie ...

Ondanks de impact van deze COVID-pandemie zijn er ook mooie dingen die gebeuren (of gebeurd zijn). Deze OrionUpdate brengt deze mooie zaken weer eens voor het voetlicht; weer een gezellige oliebolactie, een succesvolle collecte, een geslaagd handbalkamp en sportieve schoolhandbaltoernooien. Ook de vaste rubrieken komen weer terug; de column van 'De man van ooit' en de 'pluim'. Deze OrionUpdate kijkt dan ook niet alleen terug op afgelopen jaar, maar laat zeker ook onze potentie voor de toekomst zien. We hebben weer ruim 110 leden, 10 jeugdteams en we staan op het punt om ons Smaragden jubileum te vieren; 40 jaar handbal in de gemeente Rucphen! En het handbal zit nog steeds in de lift. Deze toename in jeugdleden past ook bij de landelijke trend, waarbij de handbalsport in tegenstelling tot veel andere teamsporten groeiende is. Mogelijk mede door de successen van het Nederlands damesteam, dat in 2019 Wereldkampioen wist te worden.

Net zoals de Covid-pandemie niet oneindig is en er licht is aan het einde van de Corona-tunnel, zo ziet de toekomst van Orion er ook rooskleurig uit. Dit is uiteraard te danken aan vrijwillige ouders en leden die hun vrije tijd belangeloos inzetten voor de vereniging. Met name mijn mede-bestuursleden wil ik als kopgroep van onze vereniging even vermelden; Nicol Jongenelen, Anton Nieuwlaat, Jeroen Traets, Marian Verpaalen en Gerrie Vlaming. Bedankt voor jullie inzet, steun en enthousiasme. Met sportieve groet,

Martijn Buijs  
Voorzitter HV Orion

### Colofon

Clubblad "de update"

Handbalvereniging Orion  
Burg. Antonissenstraat 5, 4715HA Rucphen

<http://www.hvorion.nl/>  
[orionr@handbal.nl](mailto:orionr@handbal.nl)  
[www.youtube.com/hvorion](http://www.youtube.com/hvorion)

### Handbalkantine

Baanvelden 13, 4715 RH Rucphen

### Secretariaat

Nicol Jongenelen      [orionr@handbal.nl](mailto:orionr@handbal.nl)

### Wedstrijdsecretariaat

Ineke Bastiaansen

### Bestuur

Martijn Buijs	Voorzitter	06 - 10338045
Nicol Jongenelen	Secretaris	06 - 48498268
Anton Nieuwlaat	Penningmeester	06 - 46368462
Marian Verpaalen	Algemeen bestuurslid	
Jeroen Traets	Algemeen bestuurslid	
Gerrie Vlaming	Sponsorzaken	

### Redactie update

Nicole Koevoets  
Loes Buijs  
Sander Buijs  
Demelza Rapmund  
Michel Jongenelen

### Scheidsrechterszaken

Menno Bentvelzen  
06 - 57619480

### Fietsvierdaagse

Wim van Meel

### Bar commissie

Marian Verpaalen



# TRAININGEN

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

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

Team	Coach	Trainer(s)	Dag	Tijd
GFJ		Anouk Ros Demelza Rapmund Brijana de Bot	Dinsdag Vrijdag	18.15-19.15 Agora 18.30-19.30
GEJ1	Michel Jongenelen	Martijn Buijs Michel Jongenelen Piet Damen Vera Buijs Oscar Palings	Dinsdag Vrijdag	18.30-19.30 18.30-19.30
GEJ2	Rene Palings Melanie Damen		Dinsdag Vrijdag	18.30-19.30 18.30-19.30
GDJ 1	Gerrit Vlaming Loes Buijs	Martijn Buijs Menno Bentvelzen Demelza Rapmund	Dinsdag Vrijdag	19.30-20.30 18.30-19.45
GDJ2	Demelza Rapmund Rianne Voeten		Dinsdag Vrijdag	19.30-20.30 18.30-19.45
GDJ3	Piet Damen		Dinsdag Vrijdag	19.30-20.30 18.30-19.45
DCJ	Martijn Buijs	Martijn Buijs Bas Peters	Dinsdag Vrijdag	18.45-19.45 Breda 19.45-20.45
HCJ	Roel Hagedoorn	Roel Hagedoorn Dennis van Eeden	Dinsdag Vrijdag	19.30-20.30 19.00-20.00 Breda
HBJ	Rob Smits	Rob Smits	Dinsdag Vrijdag	19.45- 20.45 Breda 19.45-20.45
HS	Alexander Plum		woensdag Vrijdag	18:30 – 21:00 20:00 – 21:30
DS2	Jasper van Gils	Jasper van Gils	Dinsdag Vrijdag	19:30 – 21:00 18:30 – 20:00
DS3	Martijn Giltay Nicole Bex Celine van Wilgenburg	Bart Erich Celine, Nicole of Martijn.	Dinsdag Vrijdag	19:30 – 21:00 (BRESS) 19:00 – 20:00 (Ganzerik)
Recreanten	-	Rob Smits	Dinsdag	20.30-21.30uur

# LID VAN ORION

## Hoe word je lid?

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

[www.hvorion.nl](http://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 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.

## 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](mailto: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!

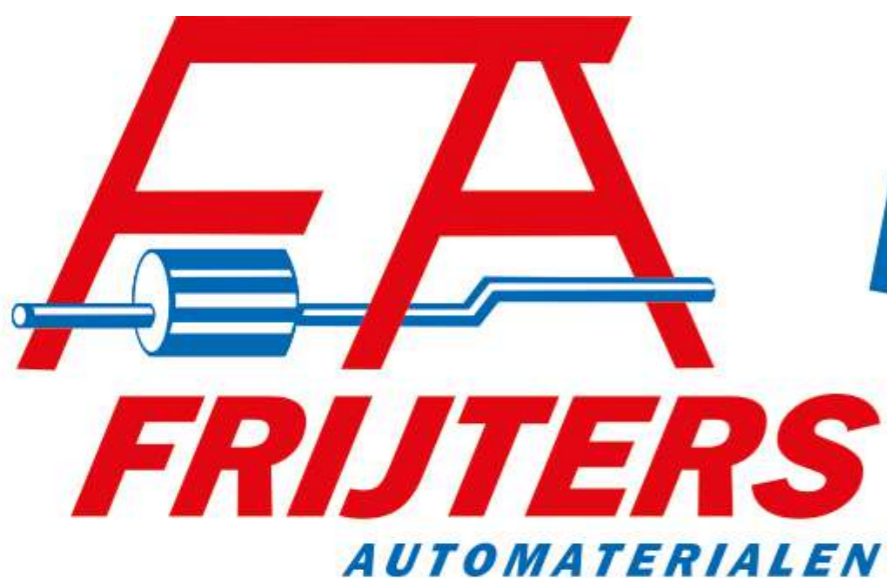
En voor iedereen (lid of geen lid): Vrijwilligers in de diverse commissies om bijvoorbeeld activiteiten te organiseren of nieuwe leden te werven kunnen we altijd gebruiken!





# 2020 IN BEELD





Ook voor  
**APK**

RUCPHENSEBAAN 40 - 4714 RE SPRUNDEL - TEL. 0165 - 38 28 84  
[www.frijtersautomaterialen.nl](http://www.frijtersautomaterialen.nl)



**BRUBA SPORT**  
ETTEN-LEUR / ST. WILLEBRORD

Dorpstraat 84  
4711 NJ St. Willebrord  
 (0165) 386327

[corne@bruba.nl](mailto: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 !!!**

# F

## GEMENGD F-JEUGD

Dit seizoen zijn we bij de F-jeugd gestart met een klein clubje, maar al snel kwamen er weer nieuwe leden. Het kleine clubje waarmee we zijn gestart heeft er voor gezorgd dat vriendjes en vriendinnetjes ook enthousiast werden om te komen handballen. Hierdoor zijn we nu met een hele leuke groep.

Het gaat bij de F-jeugd niet om winnen en verliezen, maar om het maken van plezier! Plezier hebben deze jongens en meisjes zeker. Tijdens de trainingen zijn ze altijd dol enthousiast en doen ze allemaal leuk mee. Bij de F-jeugd doen we vanaf dit jaar niet meer aan wedstrijden, maar aan toernooitjes. Aan zo'n toernooitje doen teams van verschillende verenigingen mee. Iedere keer wordt zo'n toernooitje bij een andere vereniging gehouden. Onze F-jeugd speelt tegen teams van andere verenigingen.

Het eerste toernooi werd bij Orion gehouden. Het was een leuke ochtend met verschillende wedstrijdjes van 13 minuten gevolgd door shoot outs. Er was ook een springkussen en muziek. De jongens en meisjes hebben hierbij allemaal super veel plezier en lol gehad en dat is wat wij het belangrijkste vinden bij de F-jeugd!  
Anouk (trainer F-jeugd)





# E<sub>1</sub>

**GEMENGD  
E-JEUGD**

De E1 is dit jaar een mooie mix van ervaring en nieuwe aanwas. Een aantal spelers heeft al enkele jaren handbalervaring en is zelfs al aan een 2e jaar bezig bij de E-jeugd. Anderen komen daarentegen nog maar net kijken en proberen aan te haken bij de wat meer ervaren kinderen. Zelf vind ik het erg mooi om te zien wat voor ontwikkeling de spelers doormaken. De meeste spelers heb ik zelf nog bij de F-jeugd zien spelen. Als ik het spelniveau van toen vergelijk met dat van nu, dan is dat een wereld van verschil.

Doordat we een groot team zijn, we hebben vaak 4 wisselers, is het soms vrij hectisch omtrent het wisselen en wie staat waar. Doordat de spelers elkaar op het veld ook coachen en helpen met aanwijzingen loopt dit gelukkig steeds soepeler. Het leuke van zo'n grote groep met enthousiaste jongens en meiden is dat er veel verschil is in karakters en manieren van spelen. Als team proberen we er samen achter te komen wat voor ons het beste werkt. Wie vindt het het leukste om in de goal te staan en heeft hier ook aanleg voor? Wie kan er het beste in de opbouw spelen en wie is er beter aan de cirkel? Heel gaaf om te zien dat sommige spelers al echt specialismen aan het ontwikkelen zijn.

Voor elke wedstrijd spreken we met elkaar een aantal "spelregels" af, waar we die wedstrijd extra ons best op doen. Sinds kort schrijven we deze regels ook op voor de wedstrijd. Zo weet iedereen wat er van hem of haar wordt verwacht. Nu klink ik misschien als een erg strenge coach, maar de belangrijkste regel die iedere wedstrijd terugkomt is "we hebben samen plezier!".

Michel Jongenelen Coach Orion E1



# E<sub>2</sub>

**GEMENGD  
E-JEUGD**

Ik ben René Palings. Vader van vier handballers bij Orion! Bastiaan, Oscar, Daniël en Mattheüs .

Vorig seizoen ben ik begonnen als coach van de gemengd C-jeugd. Halverwege het seizoen werd ik wedstrijdcoach van de F-jeugd. Dit jaar begeleid ik samen met Melanie Damen, moeder van Pjotr en Flynn de spelers van de E2 tijdens de wedstrijden. Het is een gemengd team met een goede onderlinge sfeer. Het is heel leuk om de kinderen te motiveren en een leuke wedstrijd te laten spelen.

Hopelijk kunnen we nog een aantal leuke wedstrijden spelen dit jaar. De inzet van het team is heel goed, dus ik kijk weer uit naar de volgende wedstrijd.

# D<sub>1</sub>

## GEMENGD D-JEUGD

### Team :

**Alex, Daan, Marijn,  
Menno, Pim, Siem, Thijs  
en Tijs**

### Coaches :

**Gerrie en Loes**

### Kracht:

**Snelheid, tomeloze  
energie, individuele  
kwaliteiten en lol!**

### Doel:

**Plezier maken, nieuwe  
dingen leren, opbouwen  
van een team dat  
hopelijk in de toekomst  
bij elkaar kan blijven.**

Sinds het begin van het buitenseizoen zijn wij het nieuwe D1 team. We zijn een jongensteam. De belangrijkste reden is dat we na de D-jeugd zullen gaan spelen in de jongens C-jeugd competitie. Nu kunnen we dus alvast wennen aan elkaar en proberen een team te worden, zodat de overgang naar de C-jeugd goed kan verlopen.

Ons team is samengesteld uit 2 teams van vorig seizoen. Menno, Siem, Pim, en Marijn speelden al bij de D-jeugd vorig jaar. Tijs, Thijs, Alex en Daan komen vers van de E-jeugd.

We hebben vorig jaar met verschillende tactieken en andere coaches gespeeld. Dus nu is het wennen aan elkaar, de speelwijze en ook aan de manier van coachen. Het coachteam is ook nieuw. Wij zijn Gerrie (vader van Pim en Tijs) en Loes (moeder van Menno). Gerrie heeft vorig jaar bij de E-jeugd gecoached, hij is dus meeverhuisd met Tijs, Thijs, Daan en Alex. Loes is nieuw in dit team, maar geen vreemde op handbal en coaching gebied. We hebben een taakverdeling afgesproken die tot nu toe prima lijkt te werken. Loes probeert de jongens inhoudelijk op handbalgebied wat te vertellen en in praktijk te laten brengen. Gerrie zorgt voor de wissels. Samen coachen we de jongens op een positieve manier zodat ze vooral groeien in kunde, zelfvertrouwen en plezier houden in het spelletje. Het doel is dus voornamelijk plezier maken en de jongens tot een team te smeden. Dat gaat deels gepaard met wedstrijden winnen, maar dit is zeker geen vereiste. Het is goed mogelijk met deze groep jongens om wedstrijden te winnen, de eerste punten zijn inmiddels al binnen! Misschien is kampioen worden zelfs wel het resultaat van deze 8 kanjers bij elkaar. Met de inzet die ze laten zien, de wil om te winnen, de individuele kwaliteiten, tomeloze energie en op den duur een nog beter samenspel gaan wij ons onderscheiden van de tegenstanders.

We gaan op de ingeslagen weg verder en er een geweldig jaar van proberen te maken als Corona ons niet te veel in de weg gaat zitten.

We gaan er tegen aan!!



# VERSTRAATEN

## AUTOSCHADE

*Kraaihei 17, 4715 RV Rucphen (Industrieterrein "De Nijverhei")  
Telefoon 0165-382310 - [www.verstraatenautoschade.nl](http://www.verstraatenautoschade.nl)*



**DÉ PLEK VOOR  
DÉ LEKKERSTE SNACK**

**ST. MARTINUSSTRAAT 23  
4715 AG RUCPHEN  
0165 - 341566**



# D 2&3 GEMENGD D-JEUGD

Voor dit seizoen hebben we maar liefst 3 D-jeugd teams in de competitie waarbij ieder team in een andere poule ingedeeld zou worden. Vlak voor het seizoen bleek dat zowel de D2 als de D3 van Orion bij elkaar in de competitie was ingedeeld. Daardoor is er gekozen om twee gelijkwaardige teams te maken met sportieve jongens en meiden. Inmiddels hebben beide teams een aantal leuke wedstrijden kunnen spelen tijdens de veldcompetitie. Al snel bleek dat er vanuit de spelers veel vraag was om ook een echt meidenteam te vormen en ook de jongens zo veel mogelijk samen te laten spelen. Na veel puzzelen hebben de coaches een roulatiesysteem opgezet onder de meiden die dit jaar voor het eerst bij de D-jeugd meespelen. Zij doen om beurten mee met of het meidenteam in de D2 of het gecombineerde team in de D3. Hierbij kijken we ook een beetje naar de tegenstander per wedstrijd om een leuke pot te kunnen handballen. Helaas hebben de aangescherpte Corona maatregelen er voor gezorgd dat we met deze optie slechts 3 wedstrijden hebben kunnen spelen, maar we kunnen gelukkig wel met z'n allen volop blijven trainen.

De trainingen worden iedere week verzorgd door Martijn, Piet, Demelza en Menno, aangevuld door hulp vanuit de jongens en meiden C. Ook bij het coachen staan we er niet alleen voor! De D3 wordt langs de lijn aangemoedigd door Piet en Arian en de D2 door Demelza en Rianne.

We duimen dat we binnenkort weer competitief op het veld kunnen staan en lekker kunnen ballen, want dat is wat we het liefste doen! We hopen iedereen snel weer op en rond het veld te kunnen zien!

Piet & Demelza



Bouwbedrijf



Gebr. **N**OUWS

Ettenseweg 1 4714 SZ Sprundel

Tel. 0165 - 384679

[www.bouwbedrijfgebroedersnouws.nl](http://www.bouwbedrijfgebroedersnouws.nl)



# C

## JONGENS C-JEUGD

Een nieuw jaar. Een compleet nieuwe uitdaging. Na veel jaren heb ik afscheid moeten nemen van mijn meiden, omdat de meiden hun uitdaging bij andere teams (senioren), dan wel buiten de handbal (studie) hebben gezocht.

Vorig jaar waren de jongens nog samen met de meiden een gemengd C-jeugd. Maar als ze bij de B-jeugd nog door willen handballen, dan zal er toch een jongensteam op de been gebracht moeten worden. Dus vanaf dit jaar gaan zowel de meiden C-jeugd als de jongens C-jeugd ook de samenwerking aan met United Breda. United Breda had bij de jongens ook een krappe selectie, dus samen met de jongens van Orion staat er nu een volwaardig jongensteam.

"Roel heb jij zin om een team met uitdaging te gaan trainen en coachen" was de vraag vanuit de besturen. Gezien de verschillende persoonlijkheden, maar vooral gezien de overvloed aan energie in de jongens, heb ik inderdaad een erg leuke uitdaging gevonden. Samen met Dennis van Eeden gaan we samen met de jongens aan de slag. We hopen voldoende uitdaging in de trainingen te stoppen, zodat ze hun opgespaarde energie er twee keer per week lekker uit kunnen gooien.

Ondanks dat corona een streep door de competitie en alle leuke activiteiten heeft getrokken, zijn we van plan om er toch nog een ontzettend leuk jaar van te maken.

Groeten,  
Roel



# C

## MEISJES C-JEUGD

### HAUTE CUISINE

Dit dames C-team is te vergelijken met een bijzonder gerecht. Net als een gerecht bestaat uit verschillende ingrediënten, bestaat dit meidenteam uit een diversiteit van personen; de helft van het team wordt gevormd door speelsters van HV Orion en de andere helft zijn speelsters van UnitedBreda. Ook binnen deze groepen zijn er verschillen te vinden. De een is wat groter de ander wat kleiner, de een is jong en de ander weer wat ouder. Maar net als ingrediënten hebben zij individueel hun talenten en specialiteiten. Een goed gerecht komt pas tot stand wanneer alle ingrediënten op de juiste wijze zijn toegevoegd en zo moet er ook gewerkt worden om van deze meiden een goed team te maken. Ieders specialiteiten moeten ontwikkeld worden en omdat het nog relatief jonge meiden zijn, zit er nog veel potentie in deze gezellige groep. Behalve hun individuele ontwikkeling moet er ook gewerkt worden aan het teamgevoel. Ik ben als coach dan ook erg trots op de sociale integratie die zij laten zien; zonder bemoeienis van volwassenen zoeken ze elkaar op, accepteren ze elkaar en maken ze er samen een gezellige groep van. Complimenten dames!

Een geslaagd gerecht is niet alleen smakelijk, maar moet ook goed gepresenteerd worden. Daar komen de ouders in beeld! Deze samenwerking zou geen kans van slagen hebben zonder de tijd die ouders erin investeren om de Orion-meiden naar Breda te rijden en de UnitedBreda meiden naar Rucphen, zodat ze twee keer per week samen kunnen trainen. Ik besef als coach dat dit een groot beroep doet op de inzet en flexibiliteit van de ouders en ben blij dat zij dit over hebben voor het gezamenlijke belang van het team.

Ik heb er vertrouwen in dat we gedurende deze competitie een mooi en voor iedereen smakelijk team kunnen vormen van deze enthousiaste meiden.

Met sportieve groet,  
De coach

# HB<sub>1</sub>

HEREN B-JEUGD

Hallo allemaal, ik ben Bastiaan Palings en vanaf dit seizoen mag ik met de B1 WBC meedoen.

Dit is een groep die bestaat van mensen uit: Orion, United Breda en Internos. Ik ben nogal nieuw in deze groep maar dat maakt helemaal niet uit, want de mensen hebben me goed opgenomen in het team en we hebben veel plezier. Tot nu hebben we helaas nogal weinig wedstrijden kunnen spelen door Corona, maar gelukkig kunnen we nog wel trainen. Die trainingen worden geleid door onze geweldige coach Rob Smits. We trainen 2 keer per week, waarvan op dinsdag in Breda en vrijdag in Rucphen. De trainingen zijn soms best zwaar, maar we worden er wel beter van. Zelf denk ik dat we een goed team vormen, ook al gaan sommige dingen fout. Maar daar zijn de trainingen voor. Ik hoop dat Corona snel over is en dat we dan eindelijk weer wedstrijden kunnen spelen en aan iedereen kunnen laten zien hoe goed onze groep is.



# HR

HEREN SENIOREN



Nadat afgelopen seizoen abrupt ten einde kwam vanwege het COVID-19 virus heeft iedereen tijdens deze verplichte rustpauze en daarna ook de zomerperiode eens goed kunnen nadenken wat hij nu wilde voor het nieuwe seizoen. Gelukkig konden we na de zomervakantie weer als groep gaan trainen op ons vertrouwde buitenveld 'achter de Vijfsprong'. De onzekerheid voor een voldoende bezetting van het herenteam was nog steeds niet weg. Een aantal spelers zijn vorig jaar gestopt of hadden aangegeven alleen nog maar als recreant verder te gaan, dat deze recreanten in "situaties van hoge nood" wel willen helpen om voldoende spelers te hebben is natuurlijk heel erg mooi maar dit moet geen vast gegeven zijn. Voor een normale bezetting heb je toch al wel gauw 10 a 12 vaste competitie-spelers nodig. Onze conclusie was dat we die niet hebben. We komen tot een speler of 8/9 als er dan maar 1 of 2 geblesseerd raken / zich moeten afmelden wegens omstandigheden dan hebben we een probleem. De ervaring van afgelopen seizoenen is dat we weten dat dit gebeurt en dat je dan maar met net voldoende spelers staat of soms zelfs te weinig en dan moeten we weer blij zijn met onze recreanten die willen invallen.

Dit moet komend seizoen anders was de algehele mening. Er werd ons vanuit de bestaande samenwerking tussen Orion Rucphen en United Breda een mogelijkheid geboden om als groep een aantal trainingen mee te doen met de herengroep van United Breda (Heren 1). Op deze manier kan er weer onder een echte trainer in een grote groep getraind worden en kan er van beide kanten bekeken worden of dit is wat we er van verwachten. Na een paar weken 'proefdraaien' is de knoop definitief doorgemaakt en hebben we besloten de samenwerking verder te intensiveren om vanuit 1 grote groep spelers 2 heren-teams te gaan bemannen (Heren 1 – hoofdklasse en Heren 2 – 2e klasse), zo kan er samen getraind worden in één groep onder één trainer. Helaas paste dit niet in ieders plaatje en er zijn toch een paar jongens afgevallen of hebben de keuze gemaakt (om diverse

redenen) om wel competitie in Heren 2 te spelen maar om te trainen bij de recreanten in Rucphen en niet met de grote groep in Breda. Dit is uiteraard vervelend maar we wisten allemaal dat dit er een keer aan zat te komen en dat dit onvermijdelijk was. Het was dit of helemaal stoppen als team, gelukkig is iedereen het hier ook mee eens en gunnen we het elkaar.

Na wat oefenwedstrijden naderde de competitie, nu kwam de volgende horde in de samenwerking: "Wie gaat in welk team spelen?". Uiteindelijk willen we één Heren team in de hoofdklasse hebben staan dat gaat voor handhaving op dit niveau. De spelersgroep bestaat uit een aantal ervaren krachten en erg veel jonge talentvolle senioren of zelf nog A-junioren. Deze jeugd moet natuurlijk een toekomst worden geboden om het voortbestaan van de hele samenwerking te houden. Helaas betekende dit wel door-selecteren en zijn de 'bestaande' teams dus verdeeld over Heren 1 en Heren 2. Hierbij is de afspraak gemaakt om elkaar zo veel mogelijk te gaan helpen om in ieders spel-plezier te voorzien. De 1e competitie-wedstrijd van Heren 1 werd dan ook netjes gewonnen. Heren 2 ging jammer genoeg kansloos ten onder tegen een veel te sterke tegenstander, maar als je er dan bij bedenkt dat diverse spelers elkaar in de kleedkamer pas voor het eerst zagen dan zegt dit nog niet zo veel en zit er ook zeker in Heren 2 potentie. Zeker als je kijkt naar het grote plaatje van spelplezier, veel speelminuten maken en bouwen aan de toekomst!

Maar toen ..... Toen kwam Corona weer terug en werden alle verdere wedstrijden van Heren 1 tot op heden afgelast. Heren 2 heeft nog een wedstrijd thuis tegen Internos gespeeld maar daarna werd ook alles afgelast. .... Wat nu? Afwachten, uitzitten en wanneer het weer kan pakken we met heel de groep de trainingen en wedstrijden weer op en bouwen we verder aan deze (tot op heden) succesvolle samenwerking. Zo zorgen we ervoor dat er ook een toekomstperspectief is voor de jeugdspelers van onze beide verenigingen (Orion Rucphen en United Breda) hebben.

# DS<sub>2</sub>

DAMES SENIOREN

Ook dit seizoen spelen de meiden van Orion weer samen met United-Breda. De overgebleven meiden van het Dames A-team van vorig jaar zijn bij de dames 2 van UnitedBreda gegaan. Dit was een grote stap voor ons als A-jeugd speelsters! We waren niet gewend om op damesniveau te spelen. Daarnaast spelen we nu, vergeleken met vorig jaar, in een super groot team. Nu bestaan de dames 2 uit 19 meiden van verschillende leeftijden, vorig jaar stonden we met een team van 8 meiden op het veld. Het was voor iedereen wennen om met dit team samen te spelen. We missen namelijk het oude team en Orion natuurlijk ook wel een beetje.

Om het seizoen goed te beginnen gingen we eerst op teamweekend! Dat was reuze gezellig en we

kunnen met zijn allen zeggen dat het ons team goed heeft gedaan. We hebben elkaar beter leren kennen naast het handballen. Op dat weekend hebben we twee oefenwedstrijden gespeeld waarvan één gewonnen en één verloren. Doordat we tijdens het teamweekend veel samen hebben gespeeld, merkten we dat het samenspel tijdens de wedstrijd beter ging!

Na dit leuke weekend konden we ons gaan voorbereiden op de eerste competitiewedstrijd. We mochten met z'n 14en naar Heerle, het maximale aantal dus. We begonnen de wedstrijd sterk, maar we verloren uiteindelijk helaas. Maar we lieten onze koppen niet hangen. De volgende wedstrijd speelden we tegen de Beuk, een tegenstander die wij Orionners al jaren niet meer hadden gezien. Deze wedstrijd ging een stuk beter, we speelden echt als één team en wisten de winst mee te nemen naar huis! Op dit moment is de competitie helaas stilgelegd en daardoor kunnen we ook niet meer trainen. We hopen dat we snel weer op het veld mogen staan, maar op dit moment staat voorop dat we allemaal gezond blijven in deze aparte tijden!

# DS<sub>3</sub>

DAMES SENIOREN

Dames 3 is ook dit seizoen weer gestart met de midweekse competitie en de weekend competitie. We zijn met zo veel dames dat we besloten hebben dat niet iedereen alle wedstrijden mee doet. Anders is er altijd een hele volle bank. We willen de wedstrijden spelen met 2 a 3 wissels, zodat iedereen lekker veel tijd heeft om te spelen.

De mix tussen Orion en United Breda bevalt nog altijd goed, het is gezellig en fijn om lekker een potje te handballen. Helaas heeft het even stil gelegen en ook nu kan het helaas niet door gaan. Wij kijken er erg naar uit om weer te mogen ballen!

# DR

~~DAMES~~ RECREANTEN

Vorig jaar waren we nog de 'dames' recreanten, dat kunnen we nu niet meer zeggen! Met de komst van gezellige heren worden de trainingsavonden een stuk leuker en fanatieker. Met meestal een mooie opkomst van rond de 10 dames en heren, is het altijd een dolle boel. Onder de simpele leiding van Rob worden we telkens weer uitgedaagd. Leuke baltechniekjes, bootcamp oefeningen en de nodige acrobatische capriolen zorgen voor veel plezier en zeker ook voor zweetdruppels!

Afgelopen zomer is het eerste teamuitje geweest. Happen en trappen langs ieders woning, de nodige kilometers zijn gemaakt en de hapjes zijn genuttigd. En laten we natuurlijk de drankjes niet vergeten. Al met al een zeer geslaagde dag! En tot slot mogen we Gerrie zijn verjaardag zeker niet vergeten! Abraham is aanwezig in het team. Gerrie, we hopen dat je genoten hebt van alle blondjes, Wij hebben in ieder geval genoten van de voorbereidingen.

Zodra we weer mogen, gaan we weer volle bak aan de bak!



**R. Moerings b.v.**  
— waterplantenkwekerij —

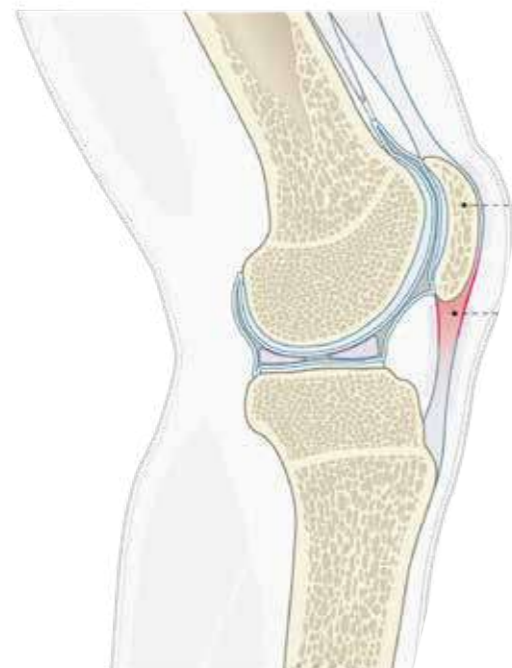




Naast alle leuke, luchtige en grappige items in deze jaarlijkse update heeft de redactie ook altijd oog voor de verdieping van belangrijke onderwerpen die doorgaans onderbelicht blijven. In de rubriek "Orion Universiteit" behandelt Martijn Buijs een interessant onderwerp vanuit zijn vakgebied als fysiotherapeut.

## PEESKLACHTEN

In een eerdere OrionUpdate werd geschreven over groeiklachten bij kinderen. Dit artikel gaat over aandoeningen van het peesweefsel zelf. Peesklachten (ook wel; tendinopathie) komen niet voor bij kinderen, maar zijn wel berucht bij volwassen sporters en komen daar relatief veel voor aan de knie (ook wel; jumpers knie) en achillespees. Pezen bestaan uit enorm sterk materiaal dat tijdens sportactiviteiten tot wel zeven maal het lichaamsgewicht aan belasting kan verdragen. Toch kunnen pezen op termijn ook klachten gaan geven door een onbalans in de belasting. Dergelijke klachten ontstaan vaak sluimerend en kunnen complex van aard zijn.



Peesklachten kenmerken zich door pijn en (start) stijfheid. De klachten beginnen veelal bij het starten van een (sport)activiteit, maar trekken daarna geleidelijk weg. Soms is er ook een vorm van reactie (pijn en/of stijfheid) ná de uitgevoerde activiteit. Naarmate de peesklachten langer aanhouden of erger worden zullen de klachten ook gedurende de (sport)activiteit terugkomen. In het laatste stadium is de pijn meer continu aanwezig en kunnen de sportactiviteiten niet meer uitgevoerd worden.

### INDELING VAN PEESKLACHTEN

Wanneer pezen structureel te veel belast worden en/of er te weinig hersteltijd aanwezig is, kunnen peesklachten ontstaan. Grofweg zijn er twee soorten peesklachten; de peesontsteking (ook wel; 'reactieve tendinopathie' genoemd) en de degeneratieve pees (ook wel; 'disrepair' genoemd).

#### DE REACTIEVE PEES

Na een eenmalige periode van overbelasting of door het gebrek aan voldoende rust tussen de belastingsperioden kan de pees gaan ontsteken. De peescellen hebben dan namelijk hun herstelwerk nog niet afgemaakt waardoor de pees nog niet klaar is om de volgende stoot op te vangen. Als reactie daarop gaan de cellen nog harder werken en scheiden ze ontstekingsstoffen af. Er is dus geen sprake van structurele schade, maar door al deze reacties ontstaat wel pijn en stijfheid; we spreken dan van een reactieve pees.

#### De degeneratieve pees

Als je niet adequaat op deze reactieve situatie reageert door de pees toch te blijven (over) belasten, zal het proces verergeren; de cellen krijgen onvoldoende tijd de pees te versterken en

het nieuw aangemaakte kwetsbare peesmateriaal wordt herhaaldelijk kapot gemaakt. Er ontstaat nu wel microscopisch kleine scheurtjes met verdikking van de pees; we spreken in dit geval van een degeneratieve pees: het reparatieproces is structureel verstoord. De pees kan hier nog van herstellen, maar het kost nu heel veel tijd en aandacht om alles weer beter te krijgen.

### OEFENINGEN BIJ PEESKLACHTEN

Oefenen is de belangrijkste interventie bij peesletsel, zowel preventief als therapeutisch. Andere interventies kunnen de pijnklachten tijdelijk wat verminderen, maar alleen door training wordt de pees structureel sterker zodat deze een volgende belasting ook beter kan ondergaan. Om tot een goede kwalitatief sterke pees te komen zal voldoende en met regelmaat getraind moeten worden. De totale revalidatie van peesweefsel zal zeker 2-3 maanden in beslag nemen.

#### HET REVALIDATIEPROTOCOL

Het revalidatieprotocol bestaat uit 4 fasen en afhankelijk van de reactiviteit van de pees,

de mate van klachten en de sportspecifieke wensen van het individu. Fase 1 is gericht op pijn demping, in fase 2 en 3 wordt de pees geleidelijk aan opgetraind en fase 4 richt zich op sport- en wedstrijdherhaling (voor een uitgebreide uitwerking van dit revalidatieprotocol, zie <https://fysiotherapievanzuilichem.nl/klachten/peesklachten/>)

De totale revalidatie van peesweefsel zal zeker 2-3 maanden in beslag nemen. Belangrijk is dat de reactie van de pees ná de training (de dag erna) leidend is voor de opbouw in het protocol. Om het peesweefsel te kunnen beoordelen en de voortgang van de revalidatie te kunnen meten wordt gebruik gemaakt van het Pijn-Volgsysteem.

#### Het Pijn-Volgsysteem

Onderstaande 'meetlat' wordt gebruikt om de pijn (en stijfheid) gedurende de revalidatieperiode te monitoren. Een pijnscore van 5 of hoger betekent dat men (opnieuw) moet starten bij fase 1. Tot en met een pijnscore van 2 kan volledig getraind (en de pees dus volledig belast) worden.



De pijn mag tijdens activiteiten maximaal een 5 scoren.

De pijn mag ná activiteiten maximaal een 5 scoren.

De pijn mag de volgende ochtend maximaal een 5 scoren.

De pijnscore en mate van stijfheid mogen gedurende de periode niet verergeren

# SPOOKTOCHT

De overlevering luidt dat een jager uit Rucphen nog tot diep in de nacht midden in het bos aan het jagen was toen hij werd opgeschrikt door nachtgeesten. De jager wist gelukkig dat nachtgeesten bang zijn voor het licht van de maan en dat zij daarom nooit omhoogkijken.

De jager bracht zichzelf in veiligheid door hoog in een boom te klimmen. Uiteindelijk wist hij te ontkomen door handig gebruik te maken van het onderlinge geruzie van de nachtgeesten. Hij wist zich vervolgens te verstoppen in een kuil en hield zich muisstil. Geholpen door een vlemuis ontdekten de nachtgeesten de verstoppaats. De jager zette het andermaal op een rennen en vluchtte zo het donkere bos uit. Terug in Rucphen vertelde de jager zijn angstaanjagende verhaal. De mensen waren bang en niemand durfde uit angst voor de nachtgeesten 's nachts het donkere bos meer in. Totdat Martijn uit het niets een vreemd en anoniem telefoontje kreeg met de mededeling dat de nachtgeesten vertrokken waren, op zoek naar een ander bos om mensen de stuipen op het lijf te jagen.

Na een belletje met de helden van Orion en overleg met de coaches werd besloten om zelf te gaan kijken of het telefoontje waar was. De Orion jeugd werd na de vrijdagtrainingen bij elkaar geroepen rond het kampvuur. Hier kregen zij, terwijl er naar hartenlust marshmallows geroosterd werden, dit spannende verhaal te horen. Al snel werden er groepjes gemaakt om het bos te gaan verkennen. Met het vallen van de schemering vertrok eerst de F-jeugd richting bos. Hier aangekomen bleek het telefoontje toch niet helemaal op waarheid te berusten. Enkele nachtgeesten waren nog achtergebleven in het bos om nietsvermoedende voorbijgangers de schrik van hun leven te bezorgen. Gelukkig was het nog een beetje licht, dus waren de nachtgeesten nog niet op hun actiefst. Onverschrokken en heldhaftig trok de Orion jeugd steeds verder en verder het bos in. De nachtgeesten hadden namelijk duidelijke sporen achtergelaten. Al snel wist de F-jeugd de weg terug te vinden naar het clubgebouw. Er moest duidelijk meer gebeuren om de nachtgeesten weg te jagen. Dus stuurden we de oudere jeugd het bos in om de geesten eens en voor altijd het bos uit te jagen. Dit bleek nog geen makkelijke opgave. Inmiddels was de duisternis ingevallen en zagen we geen hand meer voor ogen. Met trillende handjes en knikkende knieën trok de oudere jeugd in groepjes het bos in, niet wetende

of zij ooit nog heelhuids terug zouden komen. Aan het gegil konden we horen dat de Nachtgeesten inmiddels steeds actiever werden.



Eenmaal terug uit het bos en bekomen van de grootste schrik, trok de jeugd weer terug richting clubgebouw. Gelukkig had iedereen aan de nachtgeesten weten te ontkomen. Zou het telefoontje een slechte grap zijn geweest of misschien toch een list om de Orion jeugd het bos in te lokken? Gewapend met zaklampen zijn enkele coaches daarom het bos in getrokken om de sporen van de nachtgeesten op te zoeken. Het hele bos bleek echter leeg, geen sporen, geen nachtgeesten, helemaal niets. Wij vermoeden dat de nachtgeesten zo geschrokken zijn van onze Orion jeugd, dat ze nog wel drie keer nadenken voordat zij terugkeren naar dit bos...



# Orion Merchandise

- 11 punten**: "HV Orion" Handdoek (Handkerchief with Orion logo and text "ik handbal bij Orion")
- 5 punten**: Cap (Blue cap with "HNDBL" text)
- 3 punten**: Zweetbandje (pols) (Blue wristband with Orion logo)
- 2 punten**: Handbal is Chill (Blue wristband with "Handbal is Chill" and "HV Orion" text)
- 2 punten**: Pen (Blue pen with "HV ORION" text)
- 10 punten**: Marker (Silver marker with "RUCADOR" text)
- 4 punten**: "HV Orion" Shampoo (Shampoo bottle with Orion logo and "DOUCHEGEL HAIR & BODY" text)

Nieuwbouw - verbouw - renovatie



Naam: Bouwbedrijf Ros BV  
 Adres: Smoutstraat 2  
 4714BB Sprundel  
 E-mail: info@bouwbedrijfros.nl  
 Website: www.bouwbedrijfros.nl




ERMEN  
BESTRATINGEN  
 ♦ wegebouw ♦ sierbestrating ♦ grondwerk

Boomkwekerij  
**JOCHEMS**  
  
**MILBOU**  
 B.V.

# JAPAN 2019

## HET NEDERLANDS TEAM IS WERELDKAMPIOEN

Het is alweer een jaar geleden, 15 december 2019 om precies te zijn, dat de Nederlandse dames wereldkampioen werden. Eén week nadat de vorige editie van onze Update gedrukt was, dus toen konden we er geen mooi stukje meer over schrijven. Maar het voelt nog als de dag van gisteren dat Lois Abbingh in de allerlaatste seconde die bal erin gooide. Dus wat ons (red.) betreft voldoende reden om alsnog terug te blikken op de wereldpresentatie van onze dames.

Onze dames zijn wereldkampioen. Laat het nog maar een keertje over je tong rollen, wereldkampioen! "Fokking wereldkampioen", zou Estavana Polman dan wel Tess Wester in de microfoon brullen. Nadat ze Jack van Gelder in de armen waren gevlogen. Tweede bij het WK 2015 in Herming, derde op het WK van 2017 in Hamburg en toen kwam het WK van 2019, in Kumamoto, het zuidelijkste puntje van Japan.

De voorbereiding was verre van ideaal. Weten we nog, een nieuwe enigszins excentrieke Fransman werd hoofdtrainer van het team. Emmanuel Mayonnade - maar zeg maar gewoon Manu - zette zijn handtekening onder het contract om de dames naar die felbegeerde hoogste podiumplaats te loodsen. En toen stopte Yvette Broch, Maura Visser en Nycke Groot er ineens mee. Dus vlogen onze dames na een aantal matige oefenwedstrijden richting het land van de rijzende zon.

En ook daar begon het toernooi met horten en stoten en hadden we -eerlijk is eerlijk- het geluk een beetje aan onze zijde. 7 ups en 3 downs! De nederlagen tegen Duitsland en Denemarken leken Nederland te killen, maar Servië kwam te hulp. De resultaten in de poule waren sowieso wisselvallig, wat achteraf gezien nog in het voordeel van Nederland was. "Wij" versloegen Servië eenvoudig en dat won op zijn beurt van Duitsland en Denemarken. Twee ploegen die ons te machtig waren, maar nu toch met lege handen staan. Geen olympische prekwificatie. Helemaal niks.

Daarna ging het beter draaien bij onze Nederlandse leeuwinnen en kwamen de kunststukken tegen Noorwegen en Rusland. Noorwegen, het land waar Nederland in 2015 nog kansloos de WK finale van verloor met 31-23. En die thriller tegen Rusland -weet je nog- waarin het uiteindelijk met de hakken over de sloot 33-32 werd. "Zou het dan toch gaan lukken?" Het geloof, dat er bij de dames altijd al geweest was, begon nu ook bij de achtergebleven supporters in Nederland te komen. Want Nederland stond in weer in de finale... tegen Spanje!

Het werd een bloedstollende finale, waarin Nederland uiteindelijk Spanje wist te verslaan met 30-29. Als we dat vooraf hadden geweten hadden we niet met zijn allen met samengeknepen billen voor het scherm in de bar van de sporthal hoeven zitten. Het was een erg gezellige middag, maar het was ook zenuwslopend. Want Oranje begon niet goed aan de wedstrijd en keek al snel tegen een achterstand van 6-2 en 9-5 aan. De gedachten gingen al snel terug naar die WK finale in 2015. "Het zal toch niet weer!!" Maar daarna nam Nederland het initiatief en speelde de schroom van zich af. Met de rust stond Nederland met 16-13 voor. Die na rust zelfs opliep tot een marge van 5 doelpunten verschil. Maar het zou geen finale zijn als het te makkelijk zou gaan. Misschien was het de spanning of de vermoeidheid van de vele wedstrijden, maar Spanje kwam weer gelijk en 2 minuten voor tijd stond het 29-29. Wat vervolgens gebeurde weet iedereen nog. Bij iedereen die ook maar iets met handbal te maken heeft staat het in zijn geheugen gegrift. Tess redde met een geweldige save, waarna die Spaanse vrouw rood kreeg vanwege het hinderen van onze Tess bij het uitgooien. En eerlijk gezegd, wie wist nou eigenlijk dat die regel bestond? Maar we kregen een strafworp en Lois Abbingh was koelbloedig en schoot Nederland naar hun eerste wereldkampioenschap in de geschiedenis. En wij sprongen voor het eerst gezamenlijk door het dak van de sporthal. Wat een wedstrijd, wat een toernooi, wat een dames en wat een feest!



# WERELD KAMPIOEN!

WK2019





## DE MAN VAN OOIT

### Op je vrije zondagmiddag

Soms in busjes, veel vaker in auto's. En als je pech hebt in het kleine, tweedeurs, Peugeot'je van de middenopbouwer. De rit naar de uitwedstrijd in de afdelingsklasse of net iets landelijker is een teleurstellend vermakelijk avontuur.

Het begint bij de besluitvorming wie zijn auto meeneemt. De een kan moeilijk naast iemand plaatsnemen ("Ik ga toch niet naast die koos zitten. Straks komen die broodjes tonijnsalade weer tevoorschijn.") en biedt vlug aan te rijden. Er is altijd één iemand die

slechts eens in het jaar rijdt. Drie weken voor aanvang van de dichtstbijzijnde uitwedstrijd van het seizoen heeft hij al bekend gemaakt over drie weken wel te willen rijden.

### Gehaktstaaf

In een lange lint wordt het dorp verlaten en nog geen kwartier later staat iemand met een pakje peuken bij de eerste pomp langs de snelweg. Dat geeft de rijder dan weer de tijd een uitgerangeerde gehaktstaaf in recordtijd naar binnen te werken. De niet-rokers wisselen in de tussentijd kritische blikken uit, terwijl de aanvoerder aangeeft dat het nog minstens een half uur rijden is ("Neem de tijd hoor, maar...").

Met een beetje geluk heeft de speler met bovengemiddelde interesse in de top-40 de aux kabel in handen. Wanneer het tegenzit zit de keeper voorin en moet je luisteren naar de nieuwste hit van Tino Martin. Vraagt de geblondeerde sluitpost ook nog terloops of er gerookt mag worden in de auto, terwijl de sigaret al in zijn mond zit en de aansteker dreigend in de hand.

### Boze blikken

De auto die pronkte de weg te weten rijdt voorop. Niet 120 plus op de snelweg, maar 120 min. In auto 2 zit de overmoedige lolbroek die met het idee komt om de koppositie over te nemen. De bestuurder laat zich overhalen. Het eindresultaat is gevaarlijk laat invoegen op hoge snelheid, omdat na 55 kilometer eindelijk de afslag genomen moet worden. En daar was auto 2 niet van op de hoogte. Boze blikken van medeweggebruikers worden begroet met bulderend gelach op de achterbank ("Moet je de kop van die gozer zien! Mafketel!").

Na anderhalf uur rijdt de stoet een woonwijk in. De navigatie geeft aan: nog 400 meter rechtdoor. "Staat hier een hal, joh?", roept de een. "Bestemming bereikt", klinkt enkele ogenblikken later. Verdorie, het adres leidt naar het huis van de secretaris. Classic. In de tien extra minuten die volgen galmt 'Zij weet het' nog minstens twee keer door de speakers.



## JEUGDKAMP 2020 WILDE WESTEN

Met de versoepeling van de RIVM-maatregelen in juli was het toch mogelijk om een gezellig kampweekend te houden ter afsluiting van het handbalseizoen! Het kampweekend vond plaats van vrijdag 3 t/m zondag 5 juli op onze eigen accommodatie.

Net zoals voorgaande jaren namen we onze leden mee op een avontuur, ditmaal naar het Wilde Westen ... "Op een mooie zomerse dag reist cowboy Buffalo Buijs met zijn trouwe kok over de prairie als het in de verte plots pikkedonker wordt. Hij ziet onheilspellende lichtflitsen en een heuse tornadoslurf in de hoogte trekken. Wat is daar aan de hand? Deze vreemde storm was het werk van een boze tovenaer en heeft de totempaal van het dorp vernietigd! Een vernietigde totempaal kan een portaal worden van de duistere geesten naar de bovenwereld. Dat moeten zeker voorkomen worden ..."

Met ruim 50 deelnemers was de handbaljeugd ruim vertegenwoordigd op het jaarlijkse handbalkamp. Met speurtochten, toernooivormen, een spooktocht en een heuse stormbaan probeerden diverse teams voldoende punten bij elkaar te sprokkelen om de verwoeste totempaal te kunnen herstellen. Aan het einde van het kampweekend waren alle ouders getuige van een spannende ontknoping. De (super) Helden van Orion brachten ons het laatste deel van de totempaal terug en met behulp van een alles reddende spreuk werd het duistere portaal gesloten en daarmee het kampweekend gered!

De tegenvallende weersomstandigheden hadden het kamp bijna in duigen laten vallen, maar door super snel denk werk en mogelijkheden om het programma aan te passen naar de weersomstandigheden, heeft iedereen een supergaaf kampweekend gehad!

## WORD JIJ OOK EEN VRIEND VAN ORION ??

### Gratis Barbecue

(omdat nu groepen en bedrijven mee kunnen doen, is dit beperkt tot gratis deelname voor 1 persoon).

### De Orion Update in de mailbox en de Jaarlijkse Update op de deurmat

En dit alles voor slechts:

**€25,-** per jaar!



sander buijs interieur  
architectuur

+31 (0)6 13400093 | info@sanderbuijs.com | Markendaalseweg 144 | 4811 KC Breda

# CORONAPERIODE BIJ ORION

Het Coronajaar 2020 mag nu al als historisch de geschiedenisboeken in gaan. Deze pandemie blijft zorgen voor steeds wisselende werkelijkheden en zorgde ook binnen de handbalsport voor een nooit eerder ontstane situatie; een totale lockdown van de handbalcompetitie.

## CORONATIJDSPAD VOOR HV ORION

### 3 MAART 2020

Bericht vanuit het NHV "... Vanwege de door de autoriteiten voor Noord Brabant aangegeven mogelijk ontwrichtende ernst van de situatie dragen wij onze leden op om gevolg te geven aan de oproep van de veiligheidsregio's om alle sportwedstrijden – tot en met 17 maart af te gelasten. Ons advies geldt voor alle sportclubs in Noord Brabant en zowel voor thuis- als uitwedstrijden.."

### 12 MAART 2020

Alle handbalwedstrijden tot en met 6 april zijn afgelast

### 22 MAART 2020

Handbal@home-challenge van Anton Nieuwlaat

### 24 MAART 2020

Alle competities zijn met ingang van heden als beëindigd te beschouwen.

### 7 APRIL 2020

Rob Smits demonstreert de 'plankoefening'. Planken zal nooit meer hetzelfde zijn.

### VRIJDAG 1 MEI 2020

Eerste training na een bijna twee maanden handballoze periode

### WOENSDAGMIDDAG 10 JUNI

Instuiftoernooi voor de groepen 4 en 5 ter compensatie van het afgelaste schoolhandbaltoernooi

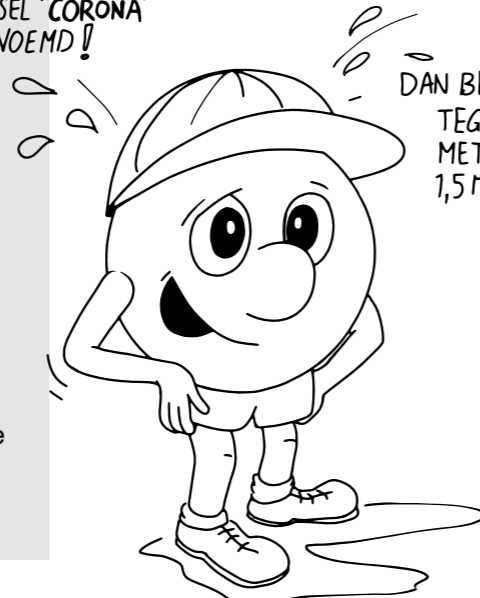
Het begon begin maart, waarin er in berichtgeving vanuit de bond nog alleen werd bedoeld op Brabant. Vanaf 12 maart was de lockdown echter definitief voor het hele land; alle handbalwedstrijden werden per direct afgelast. Eerst ging het nog om een tijdelijke stop, namelijk tot 6 april. Na de persconferentie van het kabinet op 23 maart, waarin nieuwe en strengere maatregelen werden afgekondigd, was een herstart van de handbalcompetities niet meer mogelijk; het bondsbestuur besloot alle competities met ingang van heden als beëindigd te beschouwen. Het spel was uit ...

In deze handballoze periode startte Anton Nieuwlaat (onze penningmeester) een Handbal@home-challenge! Deze uitdaging werd (meer

dan) succesvol aangegaan door onze jeugdleden! Een compilatie hiervan is te zien op onze website en uiteraard ons YoutubeKanaal. Ook de trainers pakten deze Challenge op en vermaakten de leden iedere trainingsavond met een 'training op afstand'. Soms met een handbaltrucje dan weer met een fysieke uitdaging. Rob Smits spande de kroon en trok hiervoor zelfs zijn superheldenpak aan .... 'planken' zal nooit meer hetzelfde zijn. Ondertussen beleefde de maatschappij onwerkelijke tijden; leven en dood wisselen elkaar in de media in een bizarre dans af en de dagelijkse werkelijkheid voelt surrealistisch aan ...

Enkele weken erna volgde onze maandelijkse OrionUpdate van april met

WE HEBBEN ONZE NIEUWE  
WISSEL "CORONA"  
GENOEMD!



DAN BLIJVEN ALLE  
TEGENSTANDERS  
METEEN OP  
1,5 METER AFSTAND

goed nieuws; we konden weer gaan handballen!! Hiermee leek er licht te komen in de nog lange tunnel .... De Nationale richtlijnen werden aangepast voor de sportende jeugd en dat betekende dat we in mei weer konden starten met de trainingen. Dit werd voor de oudere jeugd en senioren dan wel een 1,5-meter-afstand-training.

Van onze druk gevulde voorjaarsagenda was helaas maar weinig meer over. Nadat het bondsbestuur had besloten om de handbalcompetities te beëindigen, werd ook een streep gezet door de regiofinale van het schoolhandbaltoernooi die wij mochten organiseren. De geplande spelregeltest werd gecancelled, er was geen afsluiting van de zaalcompetitie, geen MiniMaxi-training, geen algemene ledenvergadering, geen schoolhandbaltoernooi voor de groepen 4&5, geen Heerletoernooi en geen Gezelligheidstoernooi .... snif.

Met de beschikbare ruimte die de RIVM-regels ons boden zijn we als vanouds weer fanatiek van start gegaan. Naast de trainingen en enkele onderlinge oefenwedstrijdjes kregen we toestemming

om een instuiftoernooi te organiseren voor de kinderen van de groepen 4 en 5 ter compensatie van het afgelaste schoolhandbaltoernooi. Het verenigingstoernooi viel dan later weer wel in het water door de slecht gezinde regengoden, maar dit werd handig omgezet in een spelregelavond. Deze regengoden hebben we het weekend erna helaas nog terug gezien tijdens het kampweekend, maar uiteindelijk hebben we hiervan een superweekend weten te maken. De start van het nieuwe seizoen eind augustus leek bijna al weer als vanouds. Eerst een Handbalclinic, de traditionele MiniMaxi-Training, een spooktocht, weer een schoolhandbaltoernooi en 3 speelweekenden in de veldcompetitie met twee zonovergoten speeldagen op onze eigen velden. Alles leek weer bijna weer bij het oude ...

Nu een half jaar later beleven we een 'déjà vu'-moment. Wederom heeft het Corona-virus ons in haar greep, zijn er vrijheidsbeperkende maatregelen opgelegd en liggen de competities voor onbepaalde tijd stil. Dit laat ons wederom stilstaan bij hetgeen we normaliter voor 'normaal' nemen. Men weet pas wat het gemis aan sport, sociale interactie en gezelligheid betekent, als het er niet meer is ...

Gespecialiseerde fysiotherapie & Fitcenter

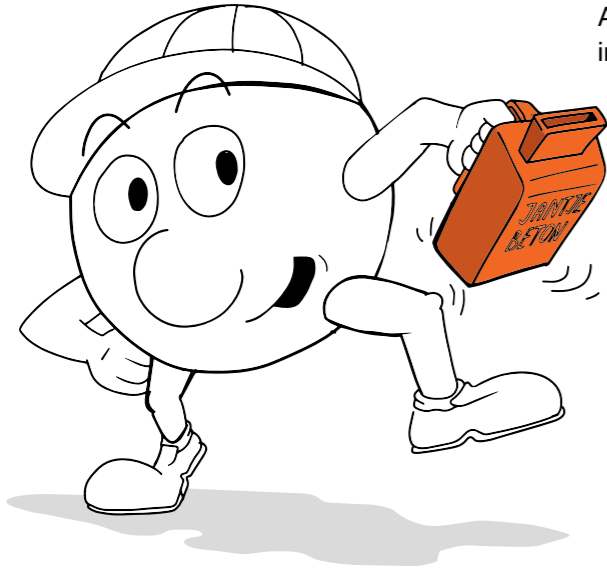
# Dynamico

DE KRACHT VAN BEWEGEN

Wij vinden dat iedereen optimaal moet kunnen bewegen binnen de mogelijkheden van zijn lichaam.

[www.dynamico.nl](http://www.dynamico.nl)

# JANTJE BETON



Begin maart 2020 was het weer zover; onze jaarlijkse collecte voor Jantje Beton. De straten in Rucphen werden weer een aantal avonden gevuld met heel veel enthousiaste en gezellige Orionners. Al rennend werd er vertrokken met de collectebus in de hand. Dit jaar was er naast de huis aan huis collecte, voor het eerst ook de mogelijkheid tot de digitale collectebus. Door het delen van deze collectebus door de ouders hebben we nog een leuk extra bedrag op kunnen halen. Dit gaan we volgend jaar natuurlijk weer inzetten en bij deze alvast de vraag aan alle ouders om hem dan met zoveel mogelijk familie, vrienden en Orion fans te delen. De opbrengst van de collecte was dit jaar de hoogste opbrengst ooit en daarvan is de helft voor Orion!! Het waren weer gezellige avonden met veel enthousiasme. Tot volgend jaar!

## F-FESTIJN ORION F-TOERNOOI

Sinds dit seizoen worden de wedstrijden van de F-Jeugd op een nieuwe manier gespeeld. We spelen niet meer iedere week 1 wedstrijd, maar we spelen om de paar weken een toernooi. Er wordt nog steeds gespeeld op een klein veld, met een klein doel en een zachte bal. Op een toernooi speelt ieder team een paar wedstrijden. Tussen de wedstrijden in worden er spelletjes gespeeld en oefeningen gedaan. Zo worden onze F-spelers telkens betere handballers en wordt het toernooi extra leuk. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat er lekker gespeeld kan worden met andere kinderen van dezelfde leeftijd.

Wij hadden de eer om 11 oktober het eerste F-toernooi in onze poule te mogen organiseren. Naast onze twee F-teams deden er ook teams mee van Heerle, Goodflooring-HMC uit Raamsdonksveer, Groene Ster uit Zevenbergen en GHV uit Goirle. Tussen de wedstrijden door kon er lekker uitgeraasd worden op het aanwezige springkussen en konden de handbalskills verbeterd worden door oefeningen met minitrampolines. Vanwege de geldende Corona maatregelen was publiek helaas niet toegestaan en dienden de teams na afloop van hun wedstrijden de sporthal te verlaten. Desondanks zat de sfeer er goed in en werd er leuk handbal gespeeld.



# DROMEN

GEREALISEERD DOOR  
VAKMANSCHAP

 **LEENAERTS**  
INTERIEURBOUW

LEENAERTSINTERIEURBOUW.NL 06 - 15 21 70 83



# NAALDEN

## RUITERSPORT & DIERENSPECIAALZAAK

- ruitersportartikelen
- honden- en kattenbenodigdheden
- tuinartikelen en bemesting
- alles voor duiven en duivensport
- outdoor kleding
- bezorging aan huis vanaf 150 kg

voor de totale verzorging van al uw dieren

WWW.NAALDEN-RUCPHEN.NL

TEL: 0165 - 348028

INFO@NAALDEN-RUCPHEN.NL

APP: 06-112613169

RAADHUISSTRAAT 86 RUCPHEN

# HANDBAL

## HET ZIT IN DE GENEN

Als je onze ledenlijst even vlug bekijkt, dan kom je best wel vaak dezelfde achternamen tegen. We kennen allemaal wel iemand binnen de club die een broer of zus heeft die ook op handbal zit. De kans is zelfs vrij groot dat je zelf een broer of zus hebt die ook handbalt of zelfs misschien wel een vader of moeder.

Het leuke hierin is dat we bij Orion niet de enige zijn met handbalfamilies. Ook bij andere clubs zien we dat broertjes en zusjes handballen. Dit beeld zien we zelfs tot op hoog niveau terug. Misschien dat jullie deze bekende handbal broers en zussen zelfs wel kennen.

### Estavana en Dario Polman

Op 5 augustus 1992 werd de tweeling Estavana en Dario geboren in Arnhem. De eerste stappen op het handbalveld werden gezet bij de Arnhemse clubs Udi 1896 en AAC 1899. De tweeling schopte het (of is het gooi?) tot het nationale team bij zowel de junioren als de senioren. Dario speelt sinds 2017 weer bij BEVO HC in de eredivisie. Hij speelde eerder al van 2013 tot 2016 voor deze club uit het Limburgse Panningen. In het seizoen 2016-2017 kwam Dario uit voor het Duitse HSG Krefeld. Naast het landskampioenschap wist Dario met BEVO HC ook de Nederlandse Supercup eenmaal te winnen. Estavana maakt al sinds 2013 deel uit van de selectie van de Deense topclub Team Esbjerg. Met deze ploeg werd ze in het seizoen 2015/2016 kampioen van Denemarken. Estavana maakte in 2010 haar debuut voor het nationaal seniorenteam. Na bronzen en zilveren medailles op het Europees- en Wereldkampioenschap, wist Estavana in 2019 met de nationale ploeg in Japan uiteindelijk het goud te veroveren door Spanje met 1 punt verschil te verslaan. Estavana werd zelfs uitgeroepen tot de beste speelster van het toernooi.

### Patrick en Fabian van Olphen

Ondanks het grote leeftijdsverschil (Patrick is 20 jaar ouder dan Fabian) delen ze de passie voor het handbalspel. Patrick (Den Haag 4-11-1961) speelde tot 2003 bij Hermes, het Spaanse Valencia, Sittardia en Quintus. Hij speelde 222 keer voor het nationale team en werd in 1991 en 1994 verkozen tot Nederlands handballer van het jaar. Na zijn actieve carrière was Patrick actief als coach en zelfs nog even als bondscoach van Jong Oranje.

Fabian (Den Haag 30-3-1981) kwam net als zijn broer uit voor Quintus uit Kwintsheul. Zijn meeste wedstrijden speelde hij echter in het shirt van de Duitse subtopper SC Magdeburg.

Bij deze club was hij maar liefst van 2007 tot 2017 actief. Vanwege blessures stopt Fabian in 2010 met spelen voor het nationale team. In 2017 verruult hij SC Magdeburg voor TBV Lemgo. In januari van dit jaar scheurde hij zijn voorste kruisband af, wat het pijnlijke einde betekende van zijn handbal carrière.

De dochter van Patrick (dus het nichtje van Fabian) is Sanne van Olphen (Den Haag 13-3-1989). Haar kennen we natuurlijk ook als speelster van het nationale team. Tegenwoordig komt zij uit voor de Franse 1. Ligaclub Mérignac Handball.

### Roel en Jasper Adams

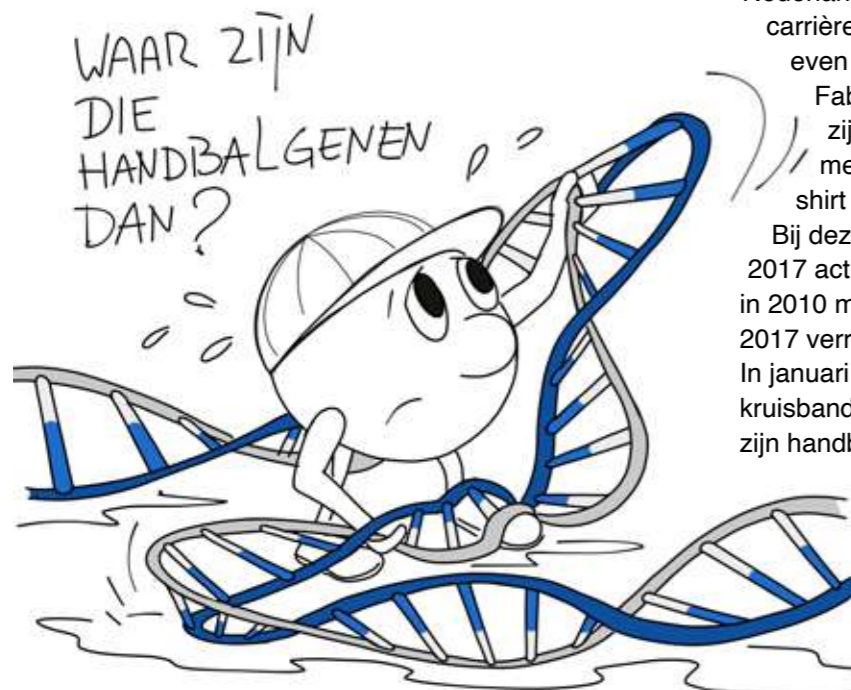
Naast dezelfde achternaam, delen Roel (Geleen 5-8-1982) en Jasper (Geleen 3-7-1989) ook een aantal clubs waarvoor zij hebben gespeeld. De broers speelden bijvoorbeeld allebei in de shirts van Vlug en Lenig uit Geleen, het Belgische Initia Hasselt, en de Limburg Lions. Ze speelden ook beiden in het nationale team. Op 25 juni van dit jaar maakte Roel bekend te zullen stoppen als handbalspeler. Sinds 2019 vervult hij ook de rol van assistent coach bij de Limburg Lions. Jasper maakt nog steeds deel uit van de spelersselectie van de Lions.

### Kay, Jorn en Inger Smits

Naast de broertjes Adams heeft Vlug en Lenig uit Geleen nog meer topspelers voortgebracht. Zo zijn zowel Jorn (3-9-1992) als Kay en Inger (17-9-1994) hun carrière begonnen bij deze Limburgse topclub. Kay speelt tegenwoordig weer bij Team Tvis Holstebro in Denemarken na een kort uitstapje van slechts 10 wedstrijden bij het Duitse SC Magdeburg. Kay maakt sinds 2016 deel uit van de nationale selectie. Inger komt sinds 2019 uit in de Duitse

Handbal-Bundesliga voor Borussia Dortmund. Eerder speelde zij net als Kay voor TTH Holstebro. Sinds 2015 speelt zij ook in het nationale team. Jorn is na een Deens en een Duits avontuur sinds februari van dit jaar weer terug in de Nederlandse competitie bij Volendam. Van 2012 tot 2016 speelde Jorn ook al voor deze club en wist hij er eenmaal het landskampioenschap en de Nederlandse Supercup te winnen en zelfs tweemaal de nationale beker. Van 2012 tot 2019 maakte ook hij deel uit van het nationale team. De handbalgenen hebben ze duidelijk rechtstreeks van hun ouders en oud handballers Gino Smits en Cecile Leenen geërfd.

Natuurlijk zijn er nog veel meer voorbeelden te noemen van succesvolle handbalbroers en -zussen, we hebben bijvoorbeeld ook nog Lynn en Kim Molenaar en Luc en Ivo Steins. Hoe gaaf zou het zijn als we over een aantal jaren een of zelfs meerdere van onze Orion spelers aan dit lijstje zouden mogen toevoegen.



**'t Wapen van Schijf**

**Het adres voor uw feesten, partijen en bedrijfsuitjes!**

St. Antoniusstraat 40 - 4721AN Schijf  
[T] 0165-341822 - [www.wapenvanschijf.nl](http://www.wapenvanschijf.nl)

# WELKOM BIJ DE VERENIGING

Ondanks de huidige Coronamaatregelen groeit de handbaljeugd van Orion gestaag. Met name onze F-groep blijft in aantal toenemen en nog steeds zijn er vriendjes of vriendinnetjes die enkele keren gratis komen meetrainen.

Diegene die uiteindelijk lid worden van de handbalvereniging krijgen nog een unieke persoonlijke verrassing, een handbalposter met zichzelf erop. Op deze pagina stellen we alle nieuwe Orionnes graag aan jullie voor. Welkom bij de vereniging





## 'ONE MINUTE COACHING'

Als coach heb je vaak maar weinig tijd om een speler weer in de juiste richting te brengen. Deze coachtechniek coacht op de mentale stemming. One Minute Coaching richt zich op de mentale veerkracht van mensen. Veerkracht is het vermogen waarmee mensen in staat zijn het vorige 'achter zich te laten' en zich op het volgende te focussen. Het vermogen van die veerkracht wordt vergroot door het maken van het onderscheid tussen de feiten en de mentale stemmingen (ook wel mindset genoemd). De kunst hierbij is om niet altijd op de inhoud in te gaan, maar om te coachen op de mentaliteit, de mindset.

## DE MINDSET

One Minute Coaching speelt in op vier soorten mentale stemmingen die je kunt weergeven in cirkels. In de binnenste cirkel de uitdaging, daarbuiten in een cirkel spanning of verkramping, weer daarbuiten woede of frustratie en tot slot in de laatste baan van de cirkel afhaken. "Zit je in de uitdaging, dan ben je betrokken bij wat je doet, gefocust in het hier en nu en geniet je ervan. Spanning en verkramping ontstaan vaak als je teveel bent gefocust op het eindresultaat en op het falen of slagen. Woede en frustratie ontstaan vaak als je het gevoel hebt dat er onrecht wordt aangedaan waardoor je je doel niet kunt behalen. Afhaken gebeurt wanneer je je een buitenstaander voelt en niet meer betrokken bent bij wat je doet.

### GROEN (UITDAGING)

Dit is je comfort zone; je hebt een wil om te leren, je aandacht is in het moment en je staat open voor feedback of kritiek. Je bent in een probleemoplossende stemming. Je ziet kansen en je denkt in mogelijkheden; in deze stemming communiceer je op je best. En ook al is het geen 'gelopen koers', je hebt vertrouwen in een goede afloop.

### GEEL (SPANNING/VERKRAMPEN)

Spanning en verkramping ontstaan als je te veel met het resultaat bezig bent. Je bent dan continu gefixeerd op de uitkomst of je zult slagen of falen. Je zit dan niet in het 'hier en nu' en bent vooral in beslag genomen door het 'daar en dan'. Door de spanning en verkramping twijfel je meer over de uitkomst, het resultaat, de beoordeling en 'wat de ander ervan vindt'. Het is alsof je je eigen tegenstander bent. In deze stemming ben je bang om fouten te maken ('ja, maar').

### ROOD (WOEDE/FRUSTRATIE)

Woede en frustratie ontstaan vanuit je verwachtingspatroon over eerlijkheid en rechtvaardigheid; er wordt voor je gevoel onrecht aangedaan. Je voelt je gedwarsboemd in het bereiken van je doelen door een handelwijze die jouw normen en waarden overschrijdt. Woede en frustratie zijn dan het gevolg. Je bent niet (meer) bezig met het verbeteren van jezelf, maar met het krijgen van je eigen gelijk. Je bent aan het wijzen naar anderen en je bent bezig met schuld en beschuldigen. Deze stemming geeft negatieve energie. Energie die bij een transitie naar de groene stemming (de uitdaging) erg goed gebruikt kan worden (passie/bevlogenheid).

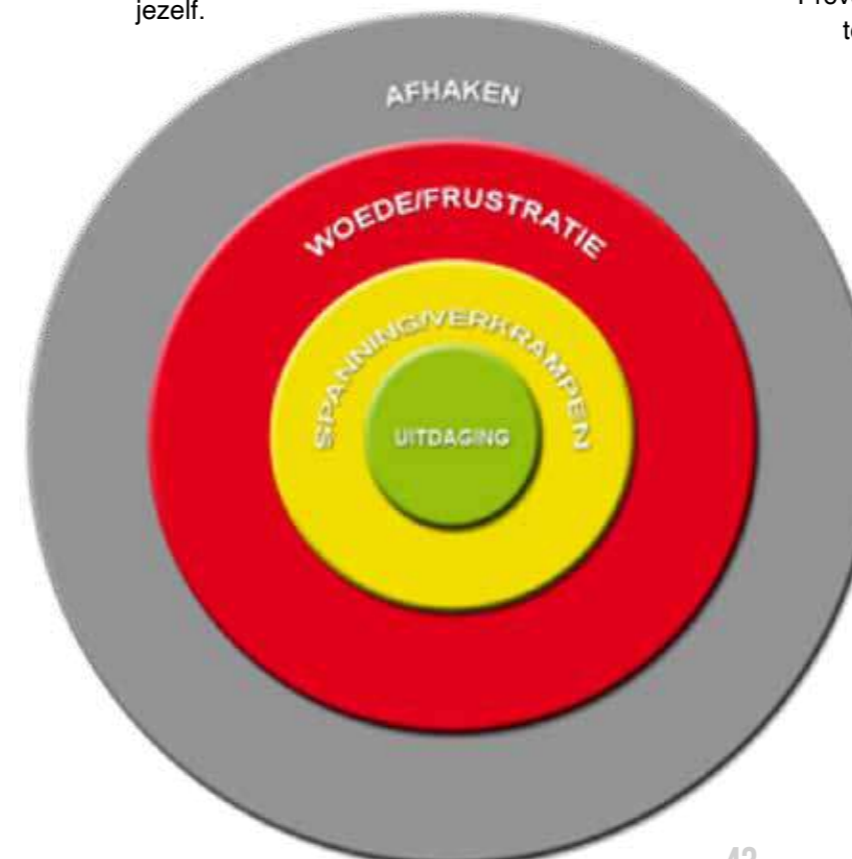
### GRIJS (AFHAKEN)

Afhaken ontstaat als je niet meer betrokken bent bij je doel of taak. Je neemt afstand van de situatie waarin je, wellicht nog even daarvoor, je passie en betrokkenheid had. Je zet door deze stemming jezelf buitenspel en je weet zeker dat het nooit meer goed komt. Dat maakt je overigens niets meer uit. Veel afhakers kiezen voor deze stemming als ze dreigen te verliezen en roepen ter verdediging 'het is maar

een spelletje'.

Ieder mens heeft deze stemmingen in zijn 'systeem' en kan er gebruik van maken als hij of zij wil. Voor deze stemmingen en het kunnen switchen van stemming geldt:

- Jij bepaalt altijd en overal je eigen mentale stemming. Niemand anders.
- Als het om leren gaat, leren we het meeste in de groene cirkel (uitdaging) of de gele cirkel (spanning/verkrampen). In de andere twee cirkels 'sta je niet open om te leren'.
- Stemmingen wisselen elkaar razendsnel af. Binnen een split second kun je weer in een andere cirkel terecht komen. En dat is niet persé de cirkel ernaast.
- De keuze voor een stemming kan volledig los staan van de situatie. Ook al ben je geneigd steeds een oorzaak te vinden voor een stemming.
- De stemmingen zijn 'eerlijk' (je kunt ze niet zo makkelijk faken) en vaak eenvoudig zichtbaar in de non-verbale communicatie. Je herkent de stemming bij een ander vaak sneller dan bij jezelf.



## DE TECHNIEK

Vier communicatietechnieken die je als coach kunt inzetten om de mentale stemmingen te beïnvloeden staan je ten dienste. Te weten: inspireren, complimenteren, confronteren en provoceren.

- Inspireren is naar de toekomst toe het vertrouwen en het geloof in de ander uitspreken: 'Ik heb er vertrouwen in dat jij aan het einde van de wedstrijd...'
- Complimenteren is het benoemen van de persoonlijke kwaliteiten van de ander: 'Wat ik zo goed vind aan jou is...'. Dit lijkt zo simpel, maar we zijn vaak geneigd juist de resultaten te complimenteren en niet de poging die daaraan ten grondslag ligt.
- Confronteren is de ander een spiegel voorhouden, vaak met een vraag. Eigenlijk geef je alleen maar terug aan de ander wat je ziet: 'Heb je in de gaten dat...?' De confrontatie heeft invloed op de mentale stemming van de ander en helpt in de bewustwording van het gedrag. Het is zeker niet bedoeld om de ander onderuit te halen, wat ook weleens wordt gedacht.
- Provoceren is de ander uitdagen. De ander uit de tent lokken. Vaak gebeurt dit met humor of met een paradoxale opmerking. Zo kun je een ambitieus iemand in zijn uitdaging krijgen door te zeggen: 'Ik geloof nooit dat jij dit kan...' (terwijl je weet dat de ander het wel kan en durft!)

Een goede coach laat zijn spelers niet focussen op het winnen van een wedstrijd, maar op het geloof in zichzelf. Hij of zij zegt dingen als: 'Als je op deze manier doorgaat, ben ik super trots op je' of 'Ga zo door, dan komen de doelpunten vanzelf wel een keer'. En 'Speel je eigen spel'. Dit soort kleine zinnestjes geven zelfvertrouwen aan spelers. Zou een coach inzoomen op het moeten winnen van een wedstrijd ('Deze wedstrijd moeten we winnen, anders.....'), dan focus je op het resultaat (of men zal slagen of falen) en vergroot je de onzekerheid

bij spelers. Met het voortdurend uitspreken van het geloof in de spelers laat een coach hen boven zichzelf uitstijgen. Hij kijkt niet van een afstand toe, voelt de mentale stemming van dichtbij aan en reageert door te spiegelen, te prikkelen en openheid van zaken te bieden. Een klein grapje hier, een knipoog daar, meer is het niet.

#### ONE MINUTE COACHING EN HET LEF-CONCEPT

Deze 'One Minute Coaching' is in lijn met de LEF-aanpak die we bij onze jeugdopleiding hanteren. LEF staat voor Leren, Energie en Fouten durven maken. Dit is een positieve coachingstijl, waarbij de focus is gericht op het afnemen van angst en het toenemen van zelfvertrouwen. Als spelers minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er heel mooie dingen. De andere coachingstijl is de negatieve aanpak, waarbij fouten die spelers maken worden

bekritiseerd. Deze coachingstijl creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Met de LEF-aanpak kunnen we effectief en positief coachen door de nadruk te leggen op:

1. Leren – 'Wat wil jij vandaag laten zien', in plaats van te vergelijken met anderen
2. Energie (100% inspanning) – 'Doe je best'; je inzet telt, niet het resultaat.
3. Fouten durven maken – 'Probeer het maar'; je poging telt, niet het resultaat.

Door je niet op het scorebord te focussen, maar je te richten op zelf leren heb je meer plezier en minder (faal)angst. Je kunt het complexe handbalspel niet leren als je geen fouten maakt. Spelers die geen fouten durven te maken, spelen met de handrem erop. Als je inzet en je poging wordt gewaardeerd dan maakt het niet uit of je hebt verloren. Je wilt dan nog harder werken om nog meer te proberen en te leren.

## SCHOOLHANDBALTOERNOOI GROEPEN 6, 7 EN 8

Op woensdag 23 september werd weer het schoolhandbaltoernooi georganiseerd voor de groepen 6, 7 en 8 voor de basisscholen uit de gemeente Rucphen. Met de inschrijving van ruim honderd kinderen, verdeeld over maar liefst 9 teams beloofde het een middag vol met spannende wedstrijden te worden. Op een enkel buitje na waren de weergoden ons gelukkig gunstig gestemd. Vanaf de eerste wedstrijd werd duidelijk dat alle teams er vol voor gingen. Naast gezonde rivaliteit zagen we vooral een hoop gezelligheid op en rondom de velden. Er werd naar hartenlust gedribbeld, gerend en gescoord. Na de groepsfases van het toernooi volgden de wedstrijden tussen de nummers 1,2 en 3 van iedere poule om zo uiteindelijk tot een finale te komen. Vooral de St. Martinusschool uit Rucphen blijkt over behoorlijk wat talenten te beschikken. Zij werden maar liefst door drie teams vertegenwoordigd

en wisten het volledige podium op te eisen, een erg knappe prestatie. Eervolle vermelding is er voor de Kipfile Cactus van De Heilinde uit St. Willebrord, zij werden namelijk verkozen tot het team met de meest originele naam.

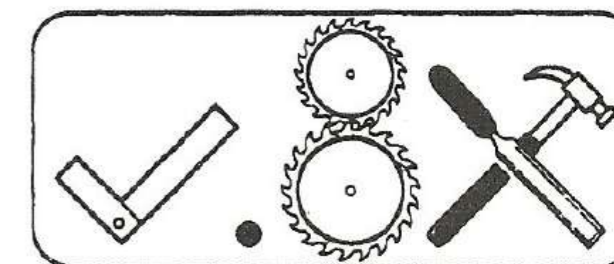
Wij zijn erg benieuwd welke school er bij het volgende toernooi met de winst naar huis gaat. Zal de St. Martinus weer net zo succesvol zijn? Of moeten zij toch vrezen voor de teams van Het Vinkenbos uit Sprundel, De Heilinde uit St. Willebrord of De Vindplaats uit Schijf? Zo links en rechts hoorden we al van verschillende niet-handballers dat zij er volgend jaar ook weer bij zullen zijn. Natuurlijk rekenen we ook op het meedoen van onze eigen Orion-jeugd. Wij gaan er dan ook vanuit dat het volgende toernooi weer net zo succesvol en gezellig zal zijn als dit jaar.

## FAMILIE VAN AGTMAEL VAN ALLE MARKTEN THUIS

v.agtmael  
**bouw**  
P. v. Agtmael  
0629184429

Tuinstraat 23  
4714 CH Sprundel  
p.v.a.bouwentuin@gmail.com

& **tuin**



## timmerbedrijf van agtmael

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



## J.v.A. Bouw

J.C.P. van Agtmael  
Kerkeheidestraat 26  
4714 R C Sprundel  
[info@jvabouw.nl](mailto:info@jvabouw.nl)  
06-21107005

**AUTOBEDRIJF A. WOESTENBERG V.O.F.**

Rucphensebaan 60, 4714 RE Sprundel  
Tel. 0165 - 342197



- Veiligheid
- Betrouwbaar
- Garantie
- Professioneel
- Kwaliteit
- Veelzijdig



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

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

**AUTO | NOUWS**

Sprundelseweg 35B - RUCPHEN - Tel: 0165 343740

**De Merkspecialist voor uw Peugeot of Citroën**



Uw mobiliteitspartner sinds 1981

Zie ook: [WWW.AUTONOUWS.NL](http://WWW.AUTONOUWS.NL)

**T&E ELEKTRO**

WITGOED • LCD/LED TV • REPARATIES

*Die weten nog wat service is!*

JULIANA STRAAT 3 - 0165 342 937  
WWW.TENE-ELEKTRO.NL - RUCPHEN



Het adres voor al uw haar-producten

**Jurgen Smal**

Hertogstraat 2  
4714 BZ Sprundel  
Tel.: 0165-382826

**Beers Bloemen**

*Net even anders!*

St. Janstraat 23 • Sprundel  
0165 - 382496 • [beersbloemen@planet.nl](mailto:beersbloemen@planet.nl)  
Vanaf 27 november ook gevestigd in Rucphen, Raadhuisstraat 13



**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](http://WWW.MARTENS-TWEEWIELERS.NL)

**Kachelshop Rucphen**  
Raadhuisstraat 30a  
4715 CD Rucphen  
Tel: 0165-342750  
Mail: [info@kachelshoprucphen.nl](mailto:info@kachelshoprucphen.nl)  
[www.kachelshoprucphen.nl](http://www.kachelshoprucphen.nl)

**HOE LANG BEN JIJ AL LID VAN ORION ?**





# JONGSTE OUDSTE

## PASS DE BAL DOOR...

Van ballende jongens naar jongens met ballen! Drie seizoenen lang heb ik de eer gehad om me in te zetten voor een groep jongens van drie verschillende verenigingen om er één team van te maken. Een team waar handballen, trainen, wedstrijden spelen, maar vooral plezier maken met elkaar voorop stond!

In het seizoen 2018-2019 werd WBC gevormd door een aantal jongens van United Breda en Orion en een seizoen later zijn ook jongens van Internos bij de groep aangesloten. Afgelopen seizoen, dat prompt ten einde kwam, is de samenstelling gelijk gebleven. Al zijn de jongens ondertussen flink in de lengte en breedte gegroeid! Inmiddels zijn een

aantal jongens gestopt, bij een andere vereniging of divisie gaan spelen. Maar met steeds ook nieuwe aanwas staat het team nog steeds overeind en spelen de jongens na 3 jaar C niveau dit seizoen voor het eerst in de B-competitie.

Tijdens de trainingen werd ik vorig seizoen al vaak geholpen door Rob die dit jaar het stokje heeft overgenomen om de jongens niet alleen te trainen maar ook tijdens de wedstrijden te coachen langs het veld. Middels deze weg wil ik alle jongens (en ouders) bedanken voor drie gezellige en sportieve jaren en wens ik Rob en de jongens heel veel succes in het hopelijk snel herstartende seizoen!



# DOORISOL

## HOUT & BOUWMATERIALEN

mijn naam is Gerrie Vlaming  
 ik ben 49 jaar  
 ik speel in het team Recreanten

ik handbal al 1 jaar Ik ben ruim een jaar geleden mee gaan trainen bij de dames recreanten. Een heel gezellige club die getraind wordt door Rob. Sinds een tijdje trainen we samen met de heren recreanten en ben ik dus niet meer de enige man.

mijn hobby's zijn: Nu natuurlijk handbal en daar naast ook mountainbiken, klussen en sleutelen aan auto's en dan vooral Citroëns

Mijn twee zoons Tim en Tijds deze familieleden van mij zij spelen in de Orion handballen ook:

naast handbal doe ik Ik rij graag op de mountainbike door de ook nog deze sporten: Rucphense bossen, dat doe ik een paar keer per week. Ook skiën vind ik erg leuk om te doen. Eigenlijk vind ik veel sporten wel leuk, zeker als er ook een derde helft is!

als ik later groot ben word ik Tja, groter word ik niet volgens mij, wat ik wil worden is me nog steeds niet helemaal duidelijk.

mijn favoriete speler van Orion is Naast mijn twee zoons is dat Thijs Bevelander!

### GROETEN AAN..

Alle jongens van de Or en mijn teamgenoten van de recreanten

### IK KIES...

- binnen — buiten
- handen — voeten
- blauw — groen
- jongen — meisje
- doel — veld
- hoog — laag
- aanval — verdediging
- thuis — uit



mijn naam is Nina Verpaalen  
 ik ben 5 jaar  
 ik speel in het team F1 jeugd  
(ik train sinds een paar maanden mee, ik vind het superleuk en ik hoop dat ik volgend jaar ook met de wedstrijdje mee mag gaan doen).

ik handbal al twee jaar maanden

mijn hobby's zijn: zwemmen, knutselen en natuurlijk handbal!



deze familieleden van mij handballen ook: geen (papa houdt van voetbal en fietsen, mama hockeyt en tennist maar ik roep al een paar jaar dat ik op handbal wil). Mijn oommeisjes Maud, Zoë en Fenna handballen ook.

zwemmen, skiën en in de tuin trampolinespringen en kunstjes op de rekstok. naast handbal doe ik ook nog deze sporten:

### IK KIES...

- binnen — buiten
- handen — voeten
- blauw — groen
- jongen — meisje
- doel — veld
- hoog — laag
- aanval — verdediging
- thuis — uit

als ik later groot ben word ik mama

mijn favoriete speler van Orion is Maud Ros

GROETEN AAN.. Fenna Wijnings

# OLIEBOLLENACTIE

Dit jaar begon de oliebolactie met een extra uitdaging:

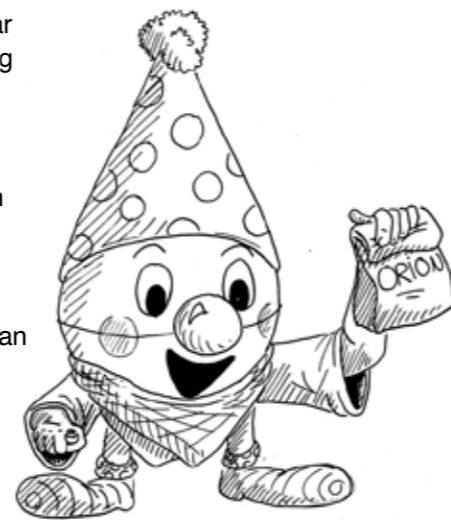
we moesten op zoek naar een nieuwe leverancier. Dus werden bij diverse bedrijven wat proefpakketjes besteld. De familie Buijs heeft zich "opgeofferd" om de olieballen te keuren. En daar kwam natuurlijk een duidelijke winnaar uit.

De traditie van Orion om olieballen te verkopen met carnaval slaat zo goed aan in Rucphen, Schijf en Sprundel dat we dit jaar maar liefst 500 stuks extra hadden besteld. Met alle hulp van de kinderen en ouders zijn we weer vroeg gestart met inpakken, en werd er weer heerlijk gestrooid met poedersuiker. Fijn dat we niet alleen op straat, maar ook weer in de Plus konden staan met een kraampje. Alle 2500 olieballen waren zelfs om half 12 al verkocht! Jullie harde werken is goed beloond: er is maar liefst €933,21 opgehaald voor de vereniging.

Dit bedrag is gebruikt om leuke activiteiten te kunnen doen tijdens het kamp.

Hoe zou het volgend jaar gaan verlopen? Kunnen we dan ook weer huis aan huis verkopen ondanks de Coronamaatregelen? Als iemand een creatief idee heeft om geld op te halen is dat zeker welkom. Volgend jaar bestaat de vereniging namelijk 40 jaar, dus dan kunnen we het geld extra goed gebruiken om er een nog specialer kamp van te maken.

Olieballen-groeten van Sabina en Judith



# 2021 jaarkalender

**2020**  
27 november *vrijdag*  
Pietentraining en spelavond  
13 december *Zondagochtend*  
F-toernooi

**JAN**  
05 januari *Dinsdag*  
Eerste training 2021

**FEB**  
13 februari  
Oliebolactie  
*Zaterdagochtend*

**MAR**  
8 t/m 13 maart  
Collecte JantjeBeton  
27/28 maart  
Einde zaalcompetitie

**APR**  
13 april *Dinsdag*  
1e buitentraining van het jaar  
17/18 april  
start veldcompetitie

**MAY**  
24 mei *2e Pinksterdag*  
Gezelligheidstoernooi  
26 mei *2e Pinksterdag*  
Schoolhandbal voor de groepen 4 en 5  
29 mei *Zaterdag*  
Regiofinales schoolhandbal

**JUN**  
19/20 juni  
Einde veldcompetitie  
20 juni *zondag*  
Heerletoernooi

**JULI**  
2 t/m zondag 4 juli  
Kampweekend  
*Vrijdag t/m zondag*  
20 juli *Dinsdagavond*  
Verenigingstoernooi

**AUG**  
31 juli t/m 4 augustus  
Fiets-4-daagse  
*eerste weekend van augustus*  
**vakantie**

**SEPT**  
start buiten-  
trainingen en de  
mini-maxi training  
*Op een dinsdagmiddag*  
Schoolhandbal voor de groepen 6-7-8

**OCT**  
Start  
zaalcompetitie

**NOV**

**DECEMBER**  
3 december  
Pietentraining en spelavond  
*vrijdagavond*



- Sportfysiotherapie • Manuele Therapie • Bekkenfysiotherapie •
- Hardlopanalyses • Inspanningstesten & Trainingsadviezen •

St. Janstraat 13 | 4714 EA | Sprundel | T 01 65 38 56 04 | [www.fysiofitsprundel.nl](http://www.fysiofitsprundel.nl) | [info@fysiofitsprundel.nl](mailto:info@fysiofitsprundel.nl)

# PEECON

# HAAGPLANT.NL

**MONACO**<sup>®</sup>  
partner in planning

[www.monacoplanning.nl](http://www.monacoplanning.nl)

## DE HELDEN VAN ORION!!

De 3e editie van de pluim van het jaar, dus vanaf nu is het een traditie! De eerste keer ging de pluim naar het Cleanteam, vorig jaar naar het klusteam, dit jaar gaat de pluim naar..... De helden van Orion

DE HELDEN VAN ORION zijn alle trainers en coaches die zich het afgelopen jaar hebben ingezet voor de vereniging.

Wij willen alle HELDEN heel erg bedanken voor hun inzet en de tijd die ze wekelijks vrijmaken om onze leden te kunnen laten handballen.

Trainers zijn vaak 1 of 2 dagen in de week aanwezig om onze kinderen plezier in het handballen te laten ervaren en om de handbalvaardigheden te stimuleren.

Coaches zijn wekelijks op stap met de kinderen om te zorgen dat iedereen evenveel kan spelen, dat iedereen weet wat hij/zij moet doen tijdens de wedstrijden, om een team te creëren en om tips en adviezen te geven om het resultaat zo goed mogelijk te laten zijn.

Kortom, zij zorgen voor HANDBAL PLEZIER!

Wij bedanken daarom:

Martijn Buijs, Piet Damen, Michel Jongenelen, Demelza Rapmund, Roel Hagedoorn, Rob Smits, Silvie Roks, Famke Roks, Jessie Dirven, Anouk Ros, Vera Buijs, Bryan de Bot, Brijana de Bot, Oscar Palings, Jurai Stolk, Bastiaan Palings, Gerrie Vlaming, Loes Buijs, Melanie Damen, Rene Palings, Menno Bentvelzen, Rianne Voete en Ronald Voeten.

BEDANKT!

Wij wensen de nieuwe HELDEN van dit seizoen heel veel plezier!



# KINDERPAGINA

## Woordzoeker

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

COACH	DOELPUNT	FLUITSIGNAAL
HANDBAL	HANDBALKAMP	KEEPER
MIDDENLIJN	OLIEBOLLENACTIE	ORION
SCHEIDSRECHTER	SCHOOLHANDBAL	SPOOKTOCHT
TOERNOOI	TRAINER	UPDATE
WEDSTRIJD	WERELDKAMPIOEN	WINNEN

## Rebus

Weet jij wat hieronder staat?

 +e    s+      +,     +te    b+  +s,     -n  
 e=i    a=e    k=r

 +e+     -t     -n     -sp     +le     +     +!  
 -ld    -t    -n    -sp    -b    b=h    m=j



## MMMmmmmm M&M Kitkat taart

Tijdens het gezelligheidstoernooi zijn voor de winnende teams altijd heerlijke taarten te verdienen. Wil jij zelf ook zo'n originele taart bakken? Hier vind je het recept!

### bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de randen in met boter.
2. Breng een pan met water aan de kook. Hang er een iets kleinere pan of kom in, die het water niet mag raken. Hak de chocolade grof en laat met de melk in pan of kom smelten (au bain-marie). Laat 5 min afkoelen.
3. Klop ondertussen in een ruime kom de boter, suiker en een mespunt zout met een mixer tot een luchtige, witte massa. Dit duurt 5 min. Klop een voor een de eieren erdoor. Voeg pas een volgend ei toe als het vorige is opgenomen. Spatel het chocolademengsel door het beslag. Zeef het meel boven het beslag en spatel het er voorzichtig door. Schep het beslag in de springvorm en bak de taart in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar. Controleer na 30 min. op gaarheid met een satéprikker. Laat de taart op een rooster 1 uur en 30 min. afkoelen.
4. Verwijder de vorm en snijd de taart horizontaal doormidden. Bestrijk 1 helft met 1 beker chocolademousse. Leg de andere helft er omgekeerd (voorzichtig) op en bestrijk de bovenkant en zijkant van de taart met de rest van de chocolademousse. Breek de KITKAT's doormidden en zet ze rechtop rondom de taart. Strik het lint om de taart. Bestrooi de bovenkant met de M&M's.

### Ingrediënten

- o 100 ml volle melk
- o 180 g chocolade extra puur 72%
- o 1 mespunt zout
- o 175 g witte basterdsuiker
- o 200 g ongezoeten roomboter
- o 3 middelgrote eieren
- o 200 g zelfrijzend bakmeel
- o 400 g chocolademousse
- o 325 g Kitkat mini's (zak 250 g)
- o 210 g M&M's crispy (zak)
- o Keukenspullen
- o bakpapier
- o springvorm (Ø 18 cm)
- o satéprikker
- o feestelijk lint



BETER MIKKEN!!





# Rabobank

# ROKX BOUWADVIES



[www.rokxbouwadvies.nl](http://www.rokxbouwadvies.nl)

[info@rokxbouwadvies.nl](mailto:info@rokxbouwadvies.nl)

**Zoek de 10 verschillen**

Hiernaast zie je twee gelijke foto's. Helemaal gelijk? Nee, in de twee foto's zitten 10 verschillen. Kan jij ze allemaal vinden?



ONTWERP | DTP | PRINT | SIGN | KLEDING | AFWERKING | ADVIES



 *Grafisch compleet*

**WF wifra**  
GRAFISCHE BEDRIJVEN

Bremstraat 51 | 4711 CE St. Willebrord  
0165 383967 | info@wifra.nl

[www.wifra.nl](http://www.wifra.nl)

*Bergamo*  
Print & Sign  
*Havando*

Volg ons ook op:



Hofdreef 18 | 4881 DR Zundert  
076-5971316 | info@bergamohavando.nl

[www.bergamohavando.nl](http://www.bergamohavando.nl)



**wesley Eestermans**

Parkstraat 37  
4711 GA Sint Willebrord  
Tel. 06 83219741

Email: [webestraingen@gmail.com](mailto:webestraingen@gmail.com)



TOYOTA PRIVATE  
FLEXLEASE

NA 1 JAAR OPZEGBAAR

Consumenten  
bond



PER MAAND VANAF\*

€ 209

Met Toyota Private FlexLease rij je nu al zorgeloos én flexibel vanaf € 209,- per maand\* in een nieuwe Toyota Aygo. Je kunt namelijk al na 1 jaar kosteloos opzeggen. En dan vragen we je niet waarom. Je weet met Private FlexLease precies waar je aan toe bent, want alles is inbegrepen. Je betaalt alleen nog de benzine. Daarnaast kun je ook binnen één jaar kosteloos opzeggen bij ontslag of ongewenst inkomensverlies. Ontdek alle voordelen op [toyota.nl/flexlease](http://toyota.nl/flexlease).

BRANDSTOFVERBRUIK (EU 2018/1832 AP) VARIEERT VAN 4,9-5,2 L/100 KM (20,4-19,2 KM/L); CO<sub>2</sub> 110-119 GR/KM.

\* Toyota Financial Services leasetarief per maand o.b.v. Toyota Private (Flex)Lease, 48 mnd, 10.000 km/jaar, wegenbelasting in provincie Gelderland, incl. max. bonus/malus (12 schadevrije jaren) en BTW, en excl. brandstof • Tarieven kunnen afwijken bij gekozen uitvoering, wijziging van opties, looptijd, kilometrage, schadevrije jaren en gewicht • Meerkilometerprijs varieert tussen € 0,04 en € 0,11 per km, exacte prijs staat vermeld op de offerte • (Actie)voorwaarden van toepassing • Geldig vanaf 01-09-2020 t/m 30-11-2020 • Toetsing en registratie BKR • (Prijs)wijzigingen en drukfouten voorbehouden • [directsales@toyotaf.nl](mailto:directsales@toyotaf.nl)



**LOUWMAN ROOSENDAAL**

Roosendaal, Vlierwerf 12, 0165-532050  
[toyota-louwman.nl](http://toyota-louwman.nl)



**Handbalvereniging Orion**

Clubblad "de update"  
editie 2020-2021  
jaargang 14

Contactgegevens:  
<http://www.hvorion.nl>  
[orionr@handbal.nl](mailto:orionr@handbal.nl)

Adres handbalkantine:  
Baanvelden 13  
4715 RH Rucphen