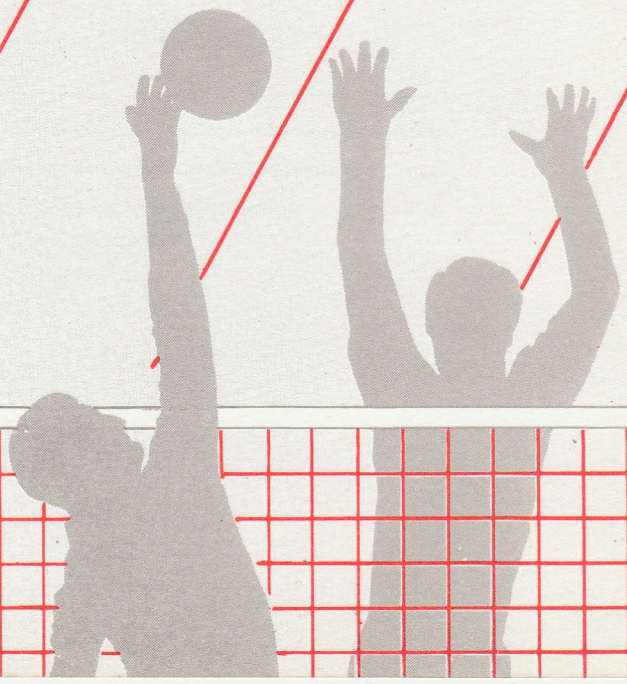




MEPAL ORION

VOLLEYBALVERENIGING

ORION EXPRES



Orion Expres

off. kluborgaan der volleybalvereniging Mepal-Orion, Doetinchem

nummer 1
11 oktober 1986



Redactie:

Ab Been, tel. 34832

Bas Bloem, tel. 41885

Peter Geitenbeek, tel. 26491

Druk en Layout:

Arend Hordijk, tel. 26532

Typewerk:

Alice Aattink, tel. 35888

Eindredactie:

Bas Bloem,

Wannedreef 71, Doetinchem

Advertentie-acquisitie:

P.R.-kommissie,

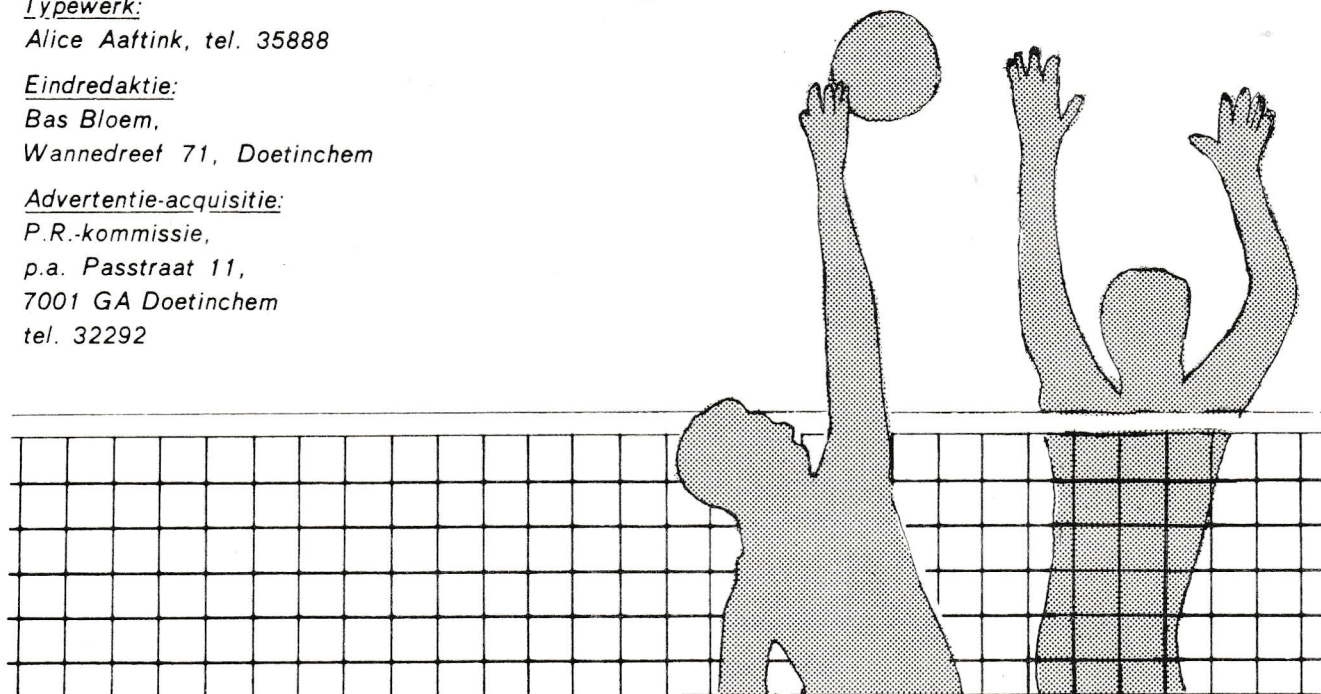
p.a. Passtraat 11,

7001 GA Doetinchem

tel. 32292

INHOUD

- Frans Jaspers,
de nieuwe voorzitter
- Marijn van Schaaik
- de toptrainers
Striekwold en de Wilde.
- selectie dames en
heren 1.
- nieuwe regeling
voor coaches.
- onze adverteerders.



Voorwoord

Een beetje later dan gebruikelijk verschijnt het eerste nummer van Orion Expres. De oorzaak ligt bij het feit dat voor deze uitgave het nodige werk verricht is door de mensen van de Expres en met name ook van de P.R. - commissie. Wat te denken van het benaderen van alle adverteerders voor ons blad, het programmablaadje bij de wedstrijden, de reclameborden in de hal, het realiseren van een info-map voor de pers? Dit kostte de nodige tijd, maar dat was het alleszins waard. De penningmeester kan tevreden zijn over deze activiteiten en met hem alle leden.

Binnen de vereniging, en met name binnen het bestuur, zijn nieuwe gezichten verschenen, die voor de impuls voor het komende seizoen gaan zorgen. Peter Geitenbeek laat één van hen, voorzitter Frans Jaspers, aan het woord. Hopelijk leert iedereen binnen Mepal/Orion de nieuwelingen snel kennen, wij van de Expres doen ons best om een steentje bij te dragen. In ieder geval wenst de redactie de nieuwkomers een plezierige tijd bij Orion.

Mepal/Orion kent sinds enige tijd enkele commissies, die er naar streven om het vele werk dat er ligt ook een beetje redelijk te verdelen. In het verleden gebeurde het, dat een paar fanatici alles deden. Dit is natuurlijk voor een zo grote vereniging ondoenlijk. Kinderleden zijn altijd welkom, zo ook voor de Orion Expres. Als er leden zijn die een bijdrage willen leveren, in welke vorm dan ook, kunnen zij zich melden bij één van de redactieleden. Vele handen maken licht werk.

Dan naar het volleybal. De competitie is voor iedereen van start gegaan en natuurlijk zit iedereen boordevol aspiraties om kampioen te worden. Graag zien we, dat de teams ook dit jaar hun belevenissen aan het papier toevertrouwen en aan het clubblad beschikbaar stellen. Een foto erbij kan ook. In ieder geval succes.

De topteams zijn al vele weken actief en zijn inmiddels hun competitie begonnen. In deze Expres zetten wij de schijnwerpers op hen. Voor het damesteam staat het Europacup-avontuur voor de deur met twee thuiswedstrijden tegen het Zweedse Vallentina VK op 8 en 9 november. Mocht Mepal/Orion winnen, dan zal het Italiaanse Pallavolo Nelsen opnieuw tegenstander worden.

Alle leden een prettig seizoen.

Bas Bloem

copy vóór 1 november

Mepal/Orion start dit nieuwe seizoen met Frans Jaspers als opvolger van Roel Booy op de positie van de voorzittersstoel. Voor de meesten een onbekende binnen de vereniging en dus voor de redactie van de Orion Expres een gelegenheid eens nader kennis te maken met hem. Peter Geitenbeek stapte op hem af en noteerde het volgende.

Orions shock-therapie

"Wat er nu gebeurt in de vereniging is voor sommigen misschien een soort shock-therapie, maar het moet nu eenmaal gebeuren. Bij Orion moeten de dingen zakelijk worden aangepakt, we moeten aan de top blijven en daarom zullen er mensen van buiten worden aangehouden om de vereniging op de been te houden. Die deskundigen moeten het functioneren van de bestuursleden mogelijk maken en daardoor de club toekomst bieden!"

Dat lijkt wel taal van een medicus, die praat over een stevige ingreep bij een patient. Het is de taal van Frans Jaspers (36), de nieuwe voorzitter van Mepal/Orion, internist, maar werkzaam in Doetinchem als directeur patiëntenzorg bij de Stichting Doetinchemse ziekenhuizen. Sinds mei is hij de man, die mede vorm moet geven aan het bestuursbeleid en dat beleid moet het afzakken van Orion voorkomen en de toekomst verzekeren.

"Er moet een ondersteuningsstructuur worden opgezet: dat betekent een professionalisering van het beleid en de uitvoering daarvan. Het is toch te gek dat er mensen 20 tot 40 uur per week bezig zijn voor de club. Dat kan anders, dat kan beter, want het leidt tot overbelasting bij die mensen. Het zijn vrijwilligers, die zich inzetten voor Orion, voor de vereniging. Die professionalisering wil niet zeggen dat alleen de topteams aan bod komen. Bestuur en commissies moeten zich inzetten voor de hele vereniging en relatief minder voor

de top," aldus Frans Jaspers. Nog sterker drukt hij zich even later uit: "De top moet worden opgedoekt als die de vereniging in de weg staat: we gaan niet alles kapot-professionaliseren, kom nou, daarvoor heb je toch geen vereniging opgericht!"

Als je dat zo hoort en leest denk je onwillekeurig: is er dan zoveel puin te ruimen bij Orion? "In het verleden liepen er teveel lijnen door elkaar," zegt de voorzitter. "Er moeten duidelijke afspraken worden gemaakt: wie is waarmee bezig en dan verder niemand anders, want het moet duidelijk blijven; de communicatie in de club moet worden verbeterd; een sterke discipline moet er zijn en de taken moet goed worden gedefinieerd. Op die manier schep je duidelijkheid, wordt overbodig werk voorkomen en worden ad hoc-aanpakken vermeden."

Wil Orion een eredivisieclub blijven en tegelijkertijd een gezonde vereniging dan is een afgewogen beleid nodig. Orion is een grote vereniging, die bijna jaarlijks Europacup speelt. Wil je die positie behouden en zelfs uitbouwen dan is er een goede basis nodig, waarop bestuur, commissies en de "gewone leden" kunnen bouwen aan de toekomst. Die basis bestaat uit deskundigen, "beroeps", van buiten de vereniging. "Het kan niet alleen meer over de ruggen van de vrijwilligers. De verantwoordelijkheid is te groot geworden, er gaat erg veel geld in de vereniging om en de spelers en speelsters steken veel tijd en energie in de club en daarop moet je zuinig zijn."

Frans Jaspers vermeldt in dit betoog twee elementen: de vereniging staat voorop, maar daarnaast het belang van de top. Die twee zaken moeten in evenwicht zijn met elkaar, want anders ontspoot Orion en vertrekt Frans Jaspers: "Als het bij Orion alleen om de topteams zou gaan, was ik niet eens gekomen. De vereniging is uiteindelijk de basis van je succes en daarom moet er een professionele basis komen, zodat de vrijwilligers goed kunnen functioneren. Alleen dan heeft Orion een toekomst."

Het tijdperk-Booy, de man die voor het volleybal leefde en dag en nacht voor Orion op pad was, is voorbij. Frans Jaspers, in zijn studententijd recreatief volleyballend, is een ander type. Hij zal nooit een team coachen, met details zal hij zich niet bemoeien. "Over een jaar moet ik achterover kunnen leunen en dan moet Orion draaien als de beste. Ik coördineer en delegeer alleen maar. Dat doe ik ook in mijn dagelijks werk; lukt het niet dan vertrek ik."

Hij offert nu twee avonden per week op aan Orion: "Dat is teveel. Ook als anderen dat doen is het teveel. Het kan veel beter worden gestroomlijnd, waardoor overmatige uren worden voorkomen. Een topclub moet ook goed worden geleid. Dat is mijn streven en daarvoor ben ik ingehuurd bij Orion om dat te bereiken. Ik heb geen tijd om te regelen en te ritselen; het moet goed gebeuren en niet ad hoc. Dat weten ze heel goed, dat ik er zo over denk. Ik heb er doodeenvoudig geen tijd voor dus moet alles goed lopen." Die professionalisering van de vereniging betekent overigens niet dat het een kille en onherkenbare club zal worden:

"Integendeel zelfs, het moet juist een heel plezierige club blijven voor recreanten en voor top-spelers. Er moet een goede doorstroming van jeugdleden komen; een behoorlijk scouting-apparaat en ook de volleybalschool moet van de grond komen. Met de commissie top bestaat een uitstekend contact en dat zegt al voldoende. Dat wil niet zeggen dat we in Doetinchem een soort Martinussituatie krijgen: een profclub, maar we streven naar een zo hoog mogelijk doel. Daarvoor zullen ook de contacten met het district en de NeVoBo worden verbeterd. Naar alle kanten werken we, maar heel overzichtelijk en ieder op zijn eigen manier en zijn eigen terrein." Frans Jaspers besluit: "Ik woon nu twee en half jaar in Doetinchem. Over een jaar moet dit beleid aanslaan. Dan moeten we naar de top gaan, maar niet ten koste van alles. Dat vergt de nodige diplomatie, maar het moet gewoon, dit beleid zal worden doorgedreven in het belang van Orion."

Peter Geitenbeek

Van de Jeugdcommissie

Op 11 september was er een vergadering van de jeugdcommissie, waar het volgende werd behandeld:

Er is een haldienstregeling gemaakt, zodat er elke zaterdag 3 mensen van de commissie in de sporthal aanwezig zullen zijn.

We willen proberen een vaste ploeg te krijgen van jeugdleden, die als ballenjongen/meisje willen fungeren tijdens de thuiswedstrijden van Dames 1 en Heren 1.

Tot dan gaan we door met de oude regeling, d.w.z. elke keer wordt er een ander jeugdteam aangewezen om dat te verzorgen.

Tijdens de vergadering op 22 september met de coaches en trainers werd vooral gesproken over de verantwoording van de coaches t.o.v. hun teams. Besloten werd de belangrijkste punten op papier te zetten en die de coaches toe te sturen. De vervoerskostenvergoeding voor de pupillen wordt teruggebracht naar f1,50. Voor aspiranten en junioren blijft dit f2,00.

Uit de rondvraag kwam o.a. het volgende voorstel: Maak voor het volgende seizoen, al vóór de vakanties geen teamindeling, maar formeel trainingsgroepen. Er zal met het hoofdbestuur overlegd worden of dit niet door de hele vereniging kan worden gedaan.

De volgende vergadering van de jeugdcommissie is op 20 oktober 1986.

Voorzitster	: Inge Hebing	,Swammerdamlaan 21,	7002HP Doetinchem 44933
Meisjeslijn	: Joop Hulzink	,de Jongstraat 23	,7002AH Doetinchem 33834
Meisjeslijn	: Fons Behr	,v. Karnebeekl. 6	,7003BS Doetinchem 32079
Jongenslijn	: Arend Hordijk	,Haareweg 79	,7009EB Doetinchem 26532
Jongenslijn	: Paul Evers	,Koemate 116	,7006Doetinchem 40875
Pupillenlijn	: Wim Holders	,Zzoekowstr. 3	,7002DN Doetinchem 45245
Pupillenlijn	: Cora Lenderink	,Potgieterstr. 29	,7002BX Doetinchem -
Secretaresse	: Diny Velthausz	,Holtmate 49	,7006DP Doetinchem 25916

Nog even dit: Leeftijdsgroepen:

A jeugd	= geboren na 30.09.1968
B jeugd	= geboren na 30.09.1970
C jeugd	= geboren na 30.09.1972
D jeugd	= geboren na 30.09.1974

(pupillen)

Het geven van aanwijzingen

In de F.I.V.B. is het de gewoonte, dat tijdens het kongres, dat in een Olympisch jaar wordt gehouden spelregels gewijzigd kunnen worden. T.a.v. eventuele wijzigingen, betekent dit, dat deze eerst in 1988 aan de orde komen.

Inmiddels is er een ontwikkeling gaande, waarbij wijzigingen op de spelregels feitelijk al worden doorgevoerd onder de titel "eksperiment".

Eén van deze experimenten is het geven van aanwijzingen vanaf de bank tijdens het volleybalspel.

Door dit in officiële kampioenschappen toe te staan kan men nauwelijks spreken van een experiment, maar wordt het een spelregelwijziging voordat e.e.a. op schrift wordt gezet.

Het hoofdbestuur wil de F.I.V.B.-lijn volgen en ook in de Nederlandse competitie de ruimte geven die men al in Wereldkampioenschappen en bij interlandwedstrijden (ook in Nederland) heeft toegepast.

Na daarom te hebben verzocht, heeft de Nationale Sektie Arbitrage van het Hoofdbestuur toestemming gekregen om aan al haar scheidsrechters bekend te maken, dat het geven van aanwijzingen vanaf de bank ook in de NeVoBo is toegestaan.

De Nationale Sektie Arbitrage wil derhalve de volgende richtlijnen m.b.t. het geven van aanwijzingen aan de scheidsrechters bekend maken, t.w. :

- het is toegestaan, dat coaches en wisselspelers/sters naast aanmoedigingen, speltechnische aanwijzingen geven.
Dit mag echter alleen zittend vanaf de bank gedaan worden.
- de wisselspelers/sters, die met een warming-up bezig zijn in de daarvoor bestemde ruimte, mogen vanaf die plaats, eveneens hun medespelers/sters, naast aanmoedigingen, speltechnische aanwijzingen geven.

Het is beslist niet toegestaan, dat coaches en/of Wisselspelers/sters de aanwijzingen staande voor de bank of lopend van de bank naar de zijlijn op staand bij de zijlijn geven.

T.a.v. het spelers wisselen geldt, dat de coach de speler/ster die wordt ingewisseld niet mag begeleiden naar de wisselzone om deze aanwijzingen te geven. De wissel moet door de coach uitsluitend zittend vanaf de bank of staand voor de bank aangegeven (teken) worden. Zodra een coach gaat staan verliest hij het recht om aanwijzingen te geven.

Indien de coach of één of meer wisselspelers/sters toch van de bank opstaan en aanwijzingen geven of spelers die niet met een warming-up bezig zijn vanuit de warming-up-ruimte dit doen, moet de scheidsrechter onmiddellijk optreden en een waarschuwing geven (gele kaart). In geval van herhaling moet bestraffing volgen (rode kaart).

Het bovenstaande is van kracht met ingang van de competitie van seizoen 1986-1987.

Adressen bestuur

De heer F. Jaspers (Vz.)	C.v.d. Grijnstraat 24	7009 MC	Doetinchem 41333
De heer L.J.Smink(penn)	Verzetslaan 20	7002 CW	Doetinchem 46679
De heer W. Zoutman(secr.)	Sweelincklaan 7	7002 MH	Doetinchem 23979
De heer A.J.T.Notten	Burg.Kehrerstraat 25	7002 LA	Doetinchem 26061
De heer Th.D.Vriezen	T. v.Kempisstraat 37	7009 KS	Doetinchem 24700
De heer M.E.T.Beijer	Molengaarde 45	6983 BD	Doesburg 08334-73712
De heer J. Bloem	Gr.v. Prinsterenlaan14	7003DA	Doetinchem 24618
De heer H.v.Haarlem	Zuivelweg 89	7003 CD	Doetinchem 25801
Mej.Cecile Huls	Bastingslaan 192	7006 EN	Doetinchem 41089
Mevr.I.Hebing-Visser	Swammerdamlaan 21	7002 HP	Doetinchem 44933
Mej. E.Klaaskate	Caenstraat 502 a	7002 GS	Doetinchem 45969

Bezorging

Net als in de voorgaande jaren heeft een aantal jeugdleden de taak op zich genomen om het clubblad te bezorgen bij de leden die in Doetinchem wonen. Wilt u daarom adreswijzigingen e.d. zo spoedig mogelijk doorgeven aan het secretariaat van Mepal/Orion?

Eventuele vragen omtrent de bezorging worden door Ab Been beantwoord.

Wil iedereen de leden die buiten Doetinchem wonen op deze regeling attent maken, zodat zij via één van jullie ook worden voorzien van een Expres.

De weg naar de top..... maar hoe?

René Striekwold,
trainer Dames 1.



Mepal/Orion heeft zich een bijna vaste plaats verworven in het Nederlandse topvolleybal. Zowel bij de dames als de heren. Het streven naar meer, maar ook het voorkomen van minder, moet zorgvuldig gebeuren.

Centraal staat daarbij het werken aan en investeren in een goed opgezet jeugdplan. Aan bepaalde aspecten dient dan gedacht te worden.

Dat is allereerst de mentaliteit. Wil Mepal/Orion het allerhoogste bereiken dan zal niet alleen er volleybaltechnisch hard gewerkt moeten worden. Ook op psychologisch en sociaal gebied zal er veel arbeid geïnvesteerd dienen te worden. Worden al deze aspecten niet evenwichtig behandeld dan is topvolleybal, zeker op de langere termijn, niet meer mogelijk.

Voor handhaving van het huidige niveau en zeker voor het bereiken van nog meer is het noodzakelijk dat er voldoende aanvoer naar de hogere teams is. Of dat steeds uit eigen reservoir kan is zeer de vraag. De regio dient daar ook bij betrokken te worden. Over de manier waarop dat moet gebeuren mogen geen misverstanden ontstaan, niet binnen Mepal/Orion maar zeker ook niet daarbuiten. Ontbreken van duidelijkheid kan ertoe leiden dat scouting zich tegen onze vereniging gaat keren.

Op de langere termijn is het zinvol om veel aandacht te richten op de allerjongsten en de groepen daarna, zowel binnen als buiten de vereniging. Doel daarbij moet zijn belangstelling te wekken voor volleybal op tapniveau maar ook het verkrijgen van inzicht in het spelerspotentieel in de toekomst. Daarbij valt dat al gauw de naam volleybalschool.

Een volleybalschool biedt de mogelijkheid om de jeugd te laten ruiken aan Mepal/Orion. Het moet mogelijk zijn om in de vakanties of gedurende de weekeinden jeugd in de gelegenheid te stellen door middel van gerichte trainingen te ontdekken of zij niet alleen belangstelling hebben voor volleybal maar ook af zij er geschikt voor zijn.

Topvolleybal vergt veel van spelers en speelsters. Ook mentaal wordt een aanslag op hen gepleegd. Bovendien is volleybal een teamsport. De enkeling moet zich in dienst weten van het team. Het moet hen duidelijk zijn wat er in dit opzicht van hen verwacht wordt. Ook op dit gebied zal er dus geleerd moeten worden en is begeleiding noodzakelijk.



”De eerste smash is (bijna) een gewonnen wedstrijd.”

De eerste indruk van uw bedrijf begint met een keurig briefpapier.

Wij geven u gaarne alle inlichtingen en deskundige voorlichting over de mogelijkheid voor zowel offset als boekdruk.

Ook voor familiedrukwerk zoals trouwkaarten, geboortekaarten, visitekaarten enz. staan wij voor u klaar.

 **drukkerij weevers bv**

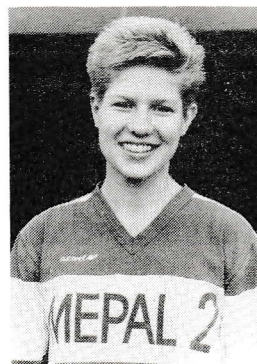
Nieuwstad 12, Vorden, telefoon 05752-1404

Dames 1 selectie

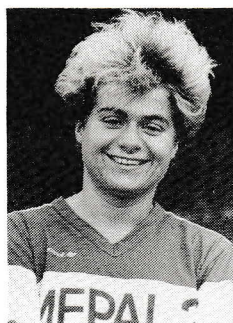


Marian Hagen, begint aan haar tweede Mepalseizoen. De aanvalster behoorde daarvoor bij de selecties van Starlift? DOS, Radius en Jodanboys. Speelde 39 jeugd- en 59 A-interlands. Zij studeert voor personeelsfunctionaris en maakt haar tijd vol met o.a. zeilen en kamperen.

Kirsten Gleis, een van de talentvolste speelsters van Nederland. Speelde het laatst voor ATC uit Hengelo en komt regelmatig uit voor Jong Oranje (34 interlands). De VWO-studentespeelt als aanvalster in de diagonaal met de spelverdeelster.



Micky Benérink, voegde zich als spelverdeelster bij de selectie. Vollye-balde voor Nijmegen '73, EAVV en Saturnus de Molen. Studeert Spaans en geschiedenis en heeft als hobby's: knutselen en spelletjes maken.



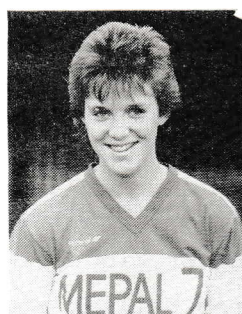
Jacqueline Schimmel, begint aan haar 11e eredivisienseizoen voor Mepal en mag gezien worden als belangrijkste steunpilaar van het team. De spelverdeelster speelde 108 interlands. Is kleuterleidster van beroep en houdt van breien en borrelen. Wil graag nog een keer kampioen van Nederland worden.





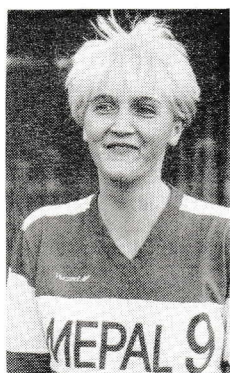
Nieke Vollema, is vanaf haar twaalfde jaarlid van Mepal. Komt uit op de middenpositie. Werkt in Doetinchem als kleuterleidster en besteedt haar vrije tijd aan lezen en lekker eten.

Crista Muller, kwam in '84 bij Mepal als middenaanvalster. Spirit/Actief en Longa '59 zijn haar vroegere clubs. De in Enschede woonachtige volleybalster is werkzaam als vakleerkracht lich. opvoeding op de basisschool.



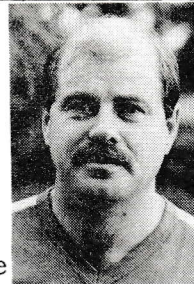
Mareille te Winkel, behoort tot de Mepal-aanwas en komt voor het eerst uit in de selectie. Is buitenaanvalster en speelde 12 interlands voor Jong Oranje. Zit momenteel op het VWO, waar zij eindexamen doet.

Aukje Vollema, meldde zich 15 jaar geleden aan bij Mepal en bleef de club altijd trouw. Hoort al jaren bij het eerste team en wil graag nog een kampioen worden. In het dagelijks leven werkt zij als groepsleerkracht bij het basisonderwijs.



Marita Hüninghake, kwam deze zomer over van het Duitse Augsburg. Speelde eerder tien seizoenen voor Oythe. De aanvalster trad zo'n 160 keer aan in het Duitse Jeugdteam en 20 keer in de "National Mannschaft". Is studente en houdt o.a. van uit eten gaan en dansen.

Een uitdaging voor mij



Adrie de Wilde, nieuwe trainer van de MEPAL/ORIONheren, kreeg van de Commissie Top de taak om het gezicht van de ploeg een nieuw aanzien te geven. Een zware taak voor de Deventenaar, die echter twee jaar volop kan gaan bouwen aan dit jonge team. "Dit seizoen is de top voor ons zeker niet haalbaar, een plaats bovenin de middenmoot wel. De concurrentie om de vijfde, zesde plaats is echter groot, maar de klasse om daar te eindigen is aanwezig.

"De gymnastiekleraar licht zijn woorden toe. "Het is moeilijk te bepalen waar we nu staan, deeld doordat we in de opbouwfase verkeren en ook door onze leeftijd. Dat betekent, dat we nu nog kwetsbaar zijn en zeker in uitwedstrijden ons mannetje zullen moeten staan."

De MEPAL/ORION-spelers laten hun trainer in zeker één opzicht niet in het ongewisse: hun vechtlust. De Wilde: "Ik was aangenaam verrast door de werkhouding, de jeugd gaat er verdedigend tegenaan als een stel jonge honden en dat wordt door de hele groep overgenomen. Echt de beuk erin, leuk om mee te werken. "Bovendien mag de MEPAL/ORION-aanhang er zich op verheugen, dat ervaren volleyballers als Pim Raterink en Fred Wellink nog steeds deel uitmaken van de Doetinchemse équipe.

In zijn actieve carrière stond Adrie de Wilde (voor o.a. Dynamo en EAVV) menigmaal aan de andere kant van het net en is hij blij dat hij kan profiteren van zoveel ervaring. "Van die jongens gaat een goede stimulans uit. Pim Raterink, bijvoorbeeld, is net zo gretig als 7, 8 jaar geleden. Daar heb ik respect voor. Hij geniet nog steeds van zijn sport."

Ondanks de groeiperiode, waarin het team verkeert, zal tijdens de wedstrijden het accent op het resultaat komen te liggen. De krachtige uitspraak van Adrie de Wilde ("Het team wordt niet op klasse, maar op vechtlust samengesteld") belooft de toeschouwers in sporthal Rozengarde en in vel hallen in het land een fanatieke Mepal-ploeg, die in staat moet worden geacht om te stunten en zich misschien gaat mengen in de strijd om een Europacupdeelname. Voorlopig zal Adrie de Wilde zich bezighouden met zijn belangrijkste taak: het kneden van een ploeg, die straks klaar moet zijn voor het grote werk. "Ik verkeer in een schitterende situatie met zoveel jonge spelers, een uitdaging voor mij."

Heren 1 selectie

Pim Raterink, speelt vanaf 1974 onafgebroken in het eerste herenteam. Na het Nederlands Jeugdteam en het Militair Team (2e plaats bij de WK in '81) kwam de spelverdeler maar liefst 150 keer uit in het Nederlands Team, waar hij afscheid nam na de EK in '85. Pim is werkzaam als leraar lich. opvoeding in Doetinchem.



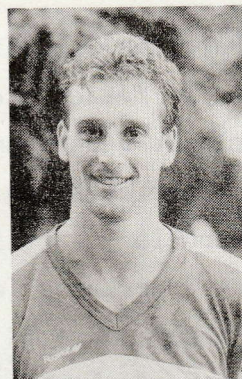
Servaas Klute, maakte aan het begin van dit seizoen de overstap naar Mepal/Orion. De aanvaller deed eredivisie-ervaring op bij VVC en speelde daarvoor voor het Arnhemse EAVV. Verdient de kost als leraar lich. opvoeding.

Rob van Leen, kwam in '83 als middenaanvaller bij Mepal. De molecuulair bioloog bracht het tot het Nederlands A2 Team. Vóór Mepal/Orion maakten Brevok, EAVV en Bouwlust/Orawi gebruik van de exact twee meter lange aanvaller.



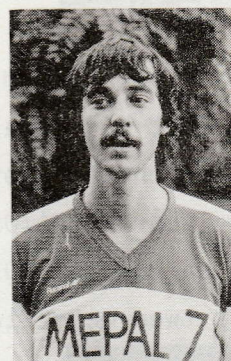
Fred Wellink, volleybalt vanaf zijn aspirantentijd voor Mepal. Eén seizoen VVC onderbrak deze periode. Heeft een imposante interlandcarrière opgebouwd met 130 "caps". Naast de volleybalsport vermaakt de fysiotherapeut zich geregeld met surfen,

Bart van Halteren, behoort tot de eigen kweek van Mepal/Orion. De HAVO-student speelde eerder als spelverdeler in het tweede team, maar miste door een langdurige blessure een compleet seizoen. Trad 33 keer aan voor Jong Oranje. Hobby's: o.a stappen en een filmpje pakken.



Erik Eggink, een van de nieuwelingen bij Mepal/Orion, speelde ooit oor streekgenoot Longa '59. In zijn studietijd kwam hij uit voor L.G. DAK uit Hoogezand en voor het Groningse Lycurgus. Is leraar van beroep.

Ger Penning, leerde het volleybal bij L.G. DAK, de club die hij 15 jaar trouw bleef. Begint nu aan zijn tweede Mepal/Orionseizoen als hoofdstopper en aanvaller. Werkt als administratief medewerker en heeft als hobby: informatica.



Frits Louwerse, trekt dit seizoen voor het eerst een shirt van Mepal over zijn schouders, na acht jaar voor het Zutphense Hansa gespeeld te hebben. De talentvolle aanvaller heeft 23 jeugdinterlands achter zijn naam staan. Studeert aan de academie voor fysiotherapie.

Edward van Erp, eveneens een nieuwkomer in de Mepalgelederen. Afkomstig van het Udense Saturnus de Molen. Ex-Jong Oranje klant. Is momenteel onder de wapenen en houdt van stappen en uitslapen.



Marijn van Schaaik, verhuisde samen met trainer Adrie de Wilde van SSS Barneveld naar Mepal/Orion. Was daarvoor lid van Hansa en Alterno. De CIOS-student is geselecteerd voor Jong Oranje, waarvoor hij reeds 49 keer in actie kwam, Hobby's: o.a. muziek en uitgaan.

PRODUCE OF FRANCE

12 % Vol.

BOTTLED IN FRANCE

70 cl e

Côtes du Orion



APPELLATION CONTRÔLÉE

MIS EN BOUTEILLE
DANS LA RÉGION DE PRODUCTION PAR
SALAVERT

NÉGOCIANT-ÉLEVEUR A BOURG-SAINT-ANDEOL (07) FRANCE

algemene ledenvergadering mepal/orion, vrijdag 14 november 20.00 uur kantine sporthal

Stretching bij volleybal

Om een sportieve prestatie te kunnen leveren, is het noodzakelijk dat het lichaam eerst aan de te leveren inspanning wordt aangepast.

Dit dient te gebeuren door een goed uitgevoerde 'warming-up', die erop gericht is allerlei lichaamsfuncties op een hoger niveau te doen functioneren. Het gaat daarbij vooral om het opvoeren van de prestatie:

- van hart en longen, waardoor aan de grotere vraag van de spieren naar zuurstof kan worden voldaan;
- van het zenuwstelsel, waarbij vooral de samenwerking tussen spieren en zenuwen 'op scherp' wordt gezet;
- van het spierpeesapparaat, waardoor de doorbloeding van de spieren toeneemt (soms tot het tienvoudige), zodat deze geschikt worden voor intensief gebruik.

Behalve de doorbloeding moet ook de lengte van de spieren optimaal worden gemaakt en dit dient te gebeu-

ren door specifieke spierrekkingsoefeningen, de zg. 'stretching'.

Deze stretching vindt pas plaats, nadat het lichaam wat op temperatuur is gekomen door gedurende 5 à 10 minuten lichte bewegingsvormen uit te voeren, zoals het losjes enkele rondjes inlopen en het maken van losmakende bewegingen voor de enkels, de knieën, de heupen, de schouders en de wervelkolom.

Het belangrijkste doel van het rekken is om de basispanning van de spier (=tonus) te verminderen, waardoor de circulatie in die spier kan toenemen en de lengte

van de spier optimaal kan worden. Hierdoor krijgt de spier een grotere nuttige contractielengte en kan meer kracht leveren. Tevens is een spier, die goed op lengte is gebracht, veel minder gevoelig voor blessures.

Bij de juiste manier van stretching gaat het om drie dingen:

1. een *correcte uitgangshouding* van de te rekken spiergroepen;
2. bij het rekken zelf moet een *licht trekkend gevoel* in de spier merkbaar worden (dus **nooit** een hevige rekpijn);
3. dit licht trekkend gevoel moet, afhankelijk van trai-

ningstoestand, leeftijd en omgevingstemperatuur, gedurende 10 tot 30 seconden continue worden aangehouden (dus **nooit** verend rekken) en 3 à 5 maal herhaald worden.

Tenslotte is het nog belangrijk te vermelden, dat de rekkingsoefeningen niet alleen tijdens de warming-up moeten worden uitgevoerd, maar vooral ook **na afloop** van de training of wedstrijd om de intensief gebruikte spieren te ontspannen en de circulatie ervan te verbeteren.

De volgende spiergroepen komen voor 'stretching' in aanmerking.



ONDERBEEN ACHTER



BOVENBEEN ACHTER

Onderbeen achter

1. de *oppervlakkige kuitspieren* (m. gastrocnemius)
 - hou de hak van het achterstaande (=het te rekken) been op de grond en zet de voet recht naar voren;
 - duw nu je bekken naar voren en hou daarbij de knie gestrekt.
2. de *diepe kuitspier* (m. soleus)
 - plaats je voeten recht naar voren en zak zover mogelijk door je knieën;
 - laat de hakken op de grond staan en probeer de billen zo dicht mogelijk bij de hielen te krijgen.

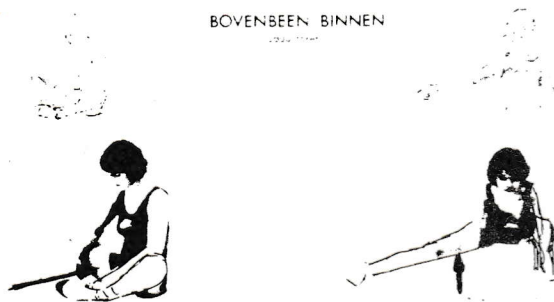
Bovenbeen achter

3. de *hamstrings*
 - leg in hordenzit het te rekken been volledig gestrekt naar voren;
 - zorg er hierbij voor, dat dit been en het bekken loodrecht op elkaar staan;
 - buig nu met de romp naar voren en probeer met beide handen de tenen (of de enkel) te bereiken, waarbij de knie gestrekt blijft.
- 4.- als de hordenzit moeilijk vol te houden is, kan het andere been ook in de heup gebogen worden;
 - ook nu moet het bekken loodrecht op het gestrekte been staan.



Bovenbeen voor

5. *m. rectus femoris*
 - buig in hordenzit het te rekken been zover mogelijk onder het lichaam;
 - leun nu achterover, waarbij de romp door de achterwaarts gestrekte armen gesteund wordt.
6. - als de hordenzit moeilijk vol te houden is, kan de rekking ook in stand uitgevoerd worden;
 - pak met beide handen de voet van het te rekken been vast en trek deze naar de hiel toe;
 - zorg er hierbij voor dat de rug niet bol wordt getrokken.



Bovenbeen binnen

7. *de adductoren*
 - ga in kleermakerszit met de voeten tegeneinander zitten;
 - leg de ellebogen op de knieën en druk deze naar beneden.
8. - ga je in spreidstand staan met het te rekken been gestrekt zijwaarts met de voet naar voren en het andere been licht gebogen in de knie;
 - buig deze knie nu langzaam verder, waarbij het te rekken been zijwaarts gestrekt blijft.



Bovenbeen buiten en rug

9. *de m. tensor fasciæ latae en de m. quadratus lumborum*
 - kruis het te rekken been met gestrekte knie zo dicht mogelijk achter het andere been langs, dat licht gebogen is;
 - zorg ervoor dat de voet naar voren staat, met de zijkant op de grond;
 - buig nu met de romp voorover en probeer met de handen de grond te pakken.
10. - kruis in stand het te rekken been met gestrekte knie zo dicht mogelijk achter het andere been langs;
 - buig de romp zuiver zijwaarts in de richting van de voet van het gekruiste been.



Lendespier en lage rug

11. *de m. iliopsoas*
 - zet het te rekken been gestrekt naar achteren en buig het andere been;
 - leun met beide handen op het gebogen been;
 - beweeg nu het bekken naar voren, waarbij de romp rechtop blijft.
12. *lage rugspieren*
 - ga op de rug liggen met één been gestrekt naar voren;
 - omvat met beide handen de knie van het andere been en trek deze langzaam naar je borst;
 - zorg ervoor dat het hoofd en het gestrekte been allebei op de grond blijven liggen;
 - aan de zijde van het gebogen been wordt de lage rug gerekt (en aan de andere kant ev. de *m. iliopsoas*).

GEHELE RUG



RUG EN BIJK



GEHELE RUG



LAGE RUG



GROTE BORSTSPIER EN GEHELE RUG
m. pectoralis



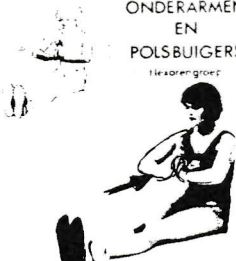
BOVENARM VOOR
m. biceps brachii



BOVENARM ACHTER
m. triceps brachii



ONDERARMEN
EN
POLSBUIGERS
flexoren groep



Rug en buik

13. *de rugspieren*

- ga op je rug liggen met beide armen om de knieën en trek deze zover mogelijk op;
- til nu je hoofd op en breng dit zover mogelijk in de richting van de knieën.

14. *de (schuine) buikspieren*

- ga op de grond zitten met één been gestrekt voorwaarts en kruis het andere been hier overheen;
- hou je romp rechtop en draai langzaam naar de kant van het gekruiste been; steun daarbij met je handen op de grond.

Gehele rug

15. *de rugspieren*

- ga voorover gebogen op de grond zitten, met de billen op de hakken en de handen gestrekt voor je;
- maak de rug zo 'bol' als je kunt.

16. *de lage rug*

- ga op één knie zitten, met een holle rug en steunend op de handen;
- breng het andere been zo ver mogelijk naar de romp toe.

Borst en bovenarm

17. *de m. pectoralis major*

- ga op de knieën zitten en hou het bekken **achter** de verticale lijn door het kniegewricht;
- leg de handen gestrekt naar voren;
- druk het bovenlichaam nu zover mogelijk naar beneden en probeer daarbij het hoofd niet te buigen.

18. *de m. biceps brachii*

- ga in ligsteun achterover zitten met één been gestrekt en het andere been gebogen;
- duw de schouder aan de kant van het gestrekte been zo ver mogelijk naar voren terwijl de handen niet verplaatst worden.

Boven-en onderarm

19. *de m. triceps brachii*

- ga op de grond zitten met één been gestrekt en het andere been gebogen;
- hou de romp rechtop en leg de arm aan de kant van het gebogen been achter het hoofd langs op het andere schouderblad;
- pak nu de elleboog vast en trek de bovenarm rustig door naar de andere kant.

20. *de flexoren van de onderarm*

- leg de handpalmen tegen elkaar en hou de onderarm horizontaal;
- hou de handpalmen tegen elkaar gedrukt en breng de ellebogen zo ver mogelijk omhoog.

Marijn van Schaaik

De heren 1 selectie telt dit jaar zes nieuwe gezichten. Onder andere dat van Marijn van Schaaik, één van de jongsten van de heren 1 ploeg (de jongste is Frits Louwerse) Een "portretje".

Marijn zag het levenslicht op 22 januari 1967 te Willeskop, een dorpsje in de buurt van Woerden.

Na 1½ jaar verhuisde hij al naar Apeldoorn, waar hij tot voor kort gewoond heeft. Sinds enkele weken woont hij op kamers in Doetinchem. Hoe bevalt dat? Over het algemeen erg goed. Alleen valt het erg tegen dat je zo weinig tijd voor jezelf hebt.

Voor zes uur 's morgens moet je al je bed uit om met de trein op tijd in Arnhem te zijn en om half 12 's avonds lig je er weer in.

Elke avond heb je het druk met trainen en nauwelijks nog tijd voor de studie. Straks in de herfstvakantie heb ik de tijd om te studeren.

Nu heb ik praktisch geen vrije tijd.

Marijn zit in het tweede jaar van het CIOS te Arnhem. Dat houdt in dat hij naast de lessen ook nog drie keer per week stage moet lopen.

Totaal 200 uur dit jaar. Voor zijn stage geeft hij onder andere ook training aan heren 6 en de junioren A van Mepal Orion. Een en ander in overleg met zijn trainer Adrie de Wilde. Hij vindt het training geven erg leuk, maar vindt het jammer dat de junioren groep zo klein is (een teken aande wand?)

Van elke stagedag moet een verslag gemaakt worden. Bergen werk dus. Uiteraard wordt er ook veel aan sport gedaan op het CIOS. Op woensdag en donderdag bijvoorbeeld samen 4 sporten. Dat betekent dus ook 4x de warming-up en daarnaast dan ook nog een keer voor de training. Marijn hoopt het diploma volleybaltrainer A en B te halen, volgt een cursus SBAW voor bijvoorbeeld club en buurthuiswerk, wijkverenigingen e.d. en heeft als keuzevak atletiek.

Hij is erg tevreden over de opleiding en praat er met enthousiasme over. Volgens hem is er een gunstig toekomstperspektief en kan hij als hij klaar is zeer veel kanten op.

Terug naar het volleybal vertelt Marijn dat hij door een nog erg jonge oom met het volleybal in contact gekomen is. Die oom speelt trouwens nu nog steeds eerste divisie. De hele familie is een beetje gek van volleybal. Een broer speelt nog derde divisie. Zelf is hij met volleybal begonnen toen hij 8 jaar oud was. Tot zijn zestiende speelde hij bij Alterno. Daarnaast heeft hij van zijn 6e tot zijn 10e jaar nog aan judo gedaan en was hij een tijdje actief op het drumstel.

Na die 8 jaar Alterno, stapte hij over naar Hansa dat toen nog tweede divisie speelde, om vervolgens na 1 jaar over te stappen naar SSS.

Ook SSS duurde 1 jaar want toen kwam Mepal Orion.

Opvallend vindt Marijn dat de beide overstappen naar Hansa en SSS zo probleemloos verliepen, maar dat bij de laatste iedereen over hem heen viel dat het veel te moeilijk zou worden.

Hij koos voor Mepal Orion omdat zij de eersten waren die hem benaderden, Daarna zijn er ook nog wel andere clubs geweest, maar ik wilde graag met Adrie (de Wilde) mee omdat ik het erg goed met hem kan vinden, Wat zijn je verwachtingen? Wat mezelf betreft gaat het boven verwachting. Het is natuurlijk wel hard werken maar het is me erg meegevallen. Vooral door het meedoen aan de jeugd-EK is de ontwikkeling erg versneld. Wat het team betreft, ben ik hoopvol. Er is zeer veel capaciteit aanwezig. Het team is nog jong en kan nog behoorlijk groeien. Een speler die een voorbeeld voor hem is kent hij niet. Op dit moment vormen Pim en Fred een voorbeeld voor hem omdat hij nog veel van ze kan leren.

Over de competitie merkt hij op het jammer te vinden dat Brother Martinus zo'n dominerende rol gaat spelen. Het is minder leuk om alleen voor de tweede plek te spelen en bovendien is het ook niet leuk voor de sponsors, behalve die van Martinus natuurlijk. De overige ploegen zullen nu waarschijnlijk nog minder aandacht krijgen.

Over zijn deelname aan het EK: "Dat was schitterend, een grandioze ervaring. Onderling hadden we enorm veel lol. Er was een erg goede sfeer, goede prestaties. Waren we een plaatsje hoger geëindigd dan nu die 4e plaats, dan hadden we ook nog naar het WK gekund. En ik heb er zelf veel geleerd.

Waarom volleybal als sport? Er gebeurt veel, er is veel actie, iedere wedstrijd is weer anders, heeft iets nieuws. Er zijn ontzettend veel mogelijkheden.

Andere hobby's zijn muziek (na de training zie ik hem ook dikwijls met de walk-man op zijn hoofd) en eten koken. Dat laatste als gevolg van een vakantiebaantje. Hij heeft 4 jaar als kok gewerkt bij het van der Valk concern. Het beviel goed, maar niet om er je beroep van te maken. Het was louter om er een extra vakantiecentje bij te verdienen.

Wat waren dieptepunten en hoogtepunten tot nu toe?

Dieptepunt was de keer dat we tweede werden bij de nederlandse kampioenschappen voor distriktsteams.

Hoogtepunten waren er veel meer. Twee keer kampioen geworden met het distriktsteam op de nederlandse kampioenschappen. Alle overstappen naar een andere vereniging. Ook bij Mepal Orion was de persoonlijke opvang prima alleen een aantal bijzaken moet nog geregeld worden. Tenslotte was natuurlijk het jeugd-EK ook een geweldig hoogtepunt.

Ab Been
