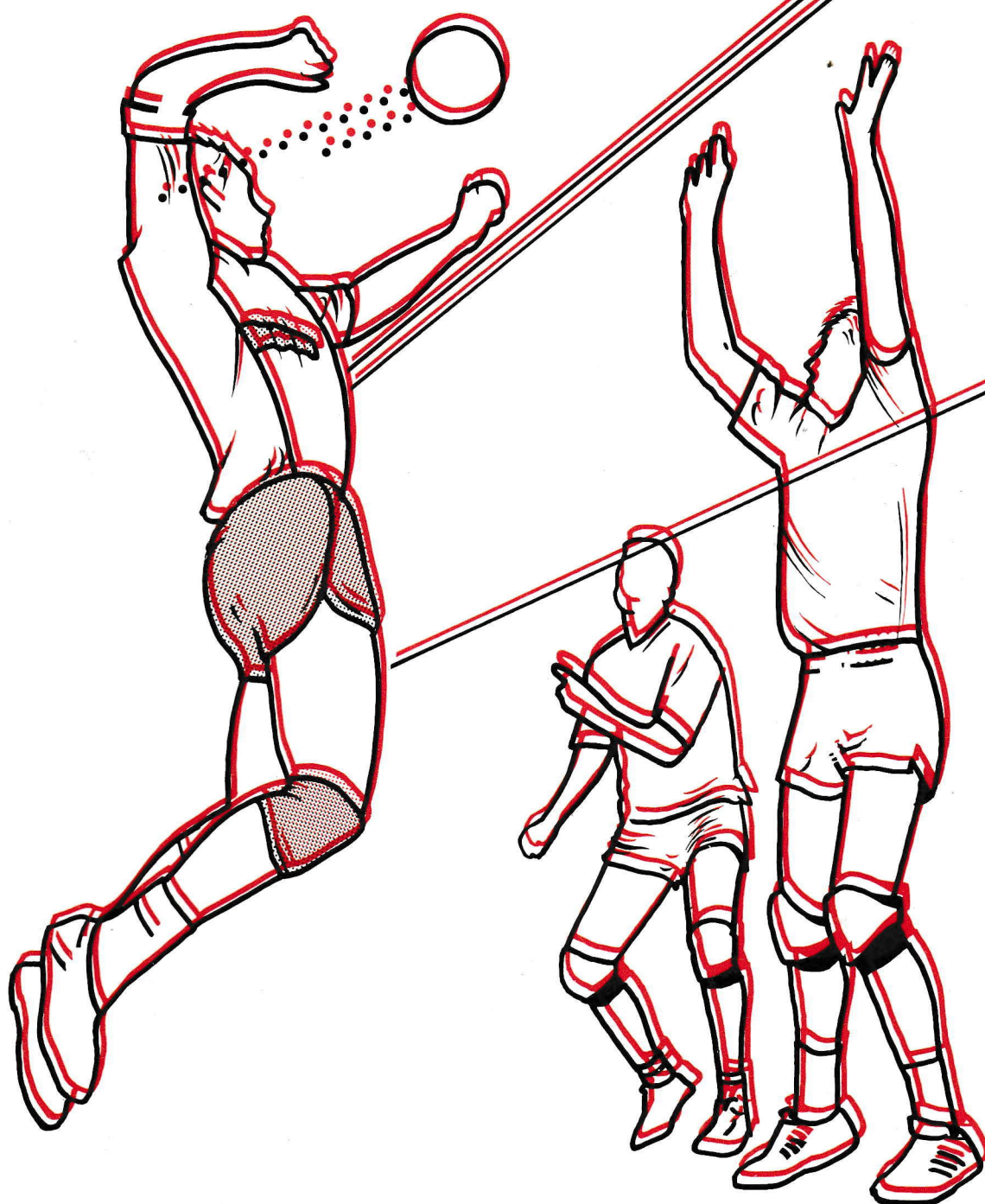


ORION

VOLLEYBALVERENIGING



JAARGANG 1993/1994

EXPRES

Orion Expres

officieel kluborgaan van de volleybalvereniging Orion te Doetinchem

maart 1994 - nummer 6

Redactie:

Wiebe v.d. Sluis
Ab Been
Rensje Bokma

Eindredactie:

Wiebe v.d. Sluis
Van der Grijnstraat 10,
tel. 33694

Typwerk:

Ria Schraders

Lay-out en druk:

WEDEO drukkerij

Afwerking:

Arend Hordijk

Bezorging:

Ab Been, tel. 34832

Bezorgers:

Wijk 1, Bas Hellinga
Wijk 2, Danielle en
Melissa Modderkolk
Jorg en Sjoerd Radstake
Lisette Arentsen
Wijk 3, Yvette Schmitz
Roland Bruggink
Wijk 4, Marieke van Renssen
Wijk 6, Daphne Doornebosch
Wijk 6/7, Ab Been
Wijk 9, Marieke Velthorst
Nienke v.d. Sluis
Jasper Klomps
René Gerritsen
Adverteerders Centrum,
Ab Been

Advertentie-acquisitie:

P.R.-kommissie,

Samenstelling bestuur:

voorzitter	: Jan Haring,	05437 - 73876
sekretaris	: Erna Boomsma,	24016
penningmeester	: Dick van Wijk	43564

leden:

Recreantencommissie	: Marijke Menzo	26184
Seniorencommissie	: Jeroen Aalders	63174
Jeugdcommissie	: Marleen Groeneveld	34466
PR-commissie	: Wiebe v.d. Sluis	33694
Algemene Zaken	: Arend Hordijk	26532

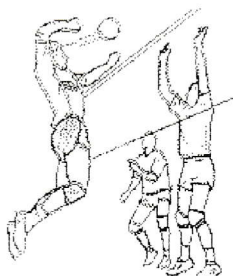
Kontaktpersonen

Scheidsrechtercoördinatie	: Marijn Wind	26962
Wedstrijdsekretariaat	: Hanneke Velthorst, Heuthorststraat 28	35683
Ledenadministratie	: Ruud Hofland Eindhovenlaan 17,	33209

Postadres Orion: Postbus 492, 7000 AL Doetinchem
Bankrekening Orion: 93.60.29.706
Contributierekening leden: 93.60.37.318

Inhoud o.a.:

Van de redactie
Van de voorzitter
Trainers wissel
Het begeleiden van teams
Onder de loep
Violenaktie
Alcohol is geen sport
Mini-pagina's
Tante Truus



Contributie reglement seizoen 1993-1994

1) Tijdstip betaling:

betalen voor 1 oktober :

hele jaar / 1e halfjaar / 1e kwartaal

voor 1 december :

2e kwartaal

voor 1 februari :

2e halfjaar / 3e kwartaal

voor 1 april :

/ 4e kwartaal

2) Categorieën gekoppeld aan leeftijdsindeling van de bond:

voor het seizoen 1993-1994 houdt dit in:

Senioren geboren voor 1-10-1975

fl 232,-

A/B-junioren geboren op of na 1-10-1975

fl 180,-

C/D/E-junioren + mini's geboren op of na 1-10-1979

fl 128,-

Recreanten

fl 140,-

Ereleden

gratis

3) De verschuldigde contributie per lid is exclusief de bondscontributie en wordt aan het begin van het seizoen bepaald aan de hand van zijn/haar geboortedatum en blijft gedurende het gehele seizoen ongewijzigd.

4) Bondscontributie:

De bondscontributie voor het seizoen 1993-1994 bedraagt:

Senioren geboren vóór 01-10-1975

fl 51,-

A-junioren geboren op of na 01-10-1975

fl 36,85

B-junioren geboren op of na 01-10-1977

fl 30,60

C-junioren geboren op of na 01-10-1979

fl 24,40

D/E-junioren geboren op of na 01-10-1981

fl 23,05

Mini's geboren op of na 01-10-1981

fl 11,30

Recreanten

fl 12,65

De bondscontributie moet voor 1 december van het lopende seizoen worden betaald.

5) Beëindiging lidmaatschap:

Schriftelijk voor de onder punt 1 genoemde data, anders is contributie voor het lopende kwartaal verschuldigd.

6) Acceptgiro:

Degenen die de vereniging niet gemachtigd hebben tot automatische incasso ontvangen een acceptgirokaart voor de contributieinnig. Per acceptgirokaart wordt fl 1,25 in rekening gebracht in verband met administratie - en incassokosten. Bij een aanmaning worden incassokosten in rekening gebracht van fl 5,- per aanmaning.

7) Bij blessures c.q. zwangerschap dient normaal contributie betaald te worden, echter: contributie kan worden gerestitueerd wanneer men langer dan 3 maanden niet kan volleyballen. Dit geschiedt uitsluitend na een schriftelijk verzoek daartoe aan en met toestemming van het bestuur, waarna de contributie terugbetaald wordt onder aftrek van de bondscontributie en administratiekosten (verzoek om terugbetaling over een reeds afgesloten seizoen is niet meer mogelijk).

8) Inschrijfgeld:

Senioren : fl 20,-

Recreanten : fl 15,-

A- t/m/ E-junioren/mini's : fl 15,-

9) Betalingen:

VSB bank nr. 93.60.37.318

(Giro van de VSB bank nr. 809604)

10) Contactpersoon:

R. Hofland, Einthovenlaan 17, 7002 HE Doetinchem, tel.: 33209.

Van de redaktie

Het seizoen is nog in volle gang. Dit is pas de zesde Orion Expres en toch kijken we al weer vooruit naar het volgende seizoen. Regeren is vooruitzien zeggen ze weleens, maar wie regeren wil kan het niet bij vooruitzien laten. Er komt meer bekijken. Want wie de dag van morgen wil genieten, moet zijn zaakjes vandaag goed voorelkaar hebben. Dat realiseert het bestuur zich ook. Ze werkt er danook hard aan om een gezonde basis te scheppen waar een goede toekomst op te bouwen is. Die basis heeft veelal met geld te maken. Zonder de financiële middelen valt er weinig te doen. Maar met de weinige middelen die er zijn weet het bestuur de zaken toch nog redelijk te laten draaien. Maar velen in de vereniging willen meer dan dat redelijk. De weemoed naar oude glorieën komt bij menigeen weer naar boven. Wat zou het toch mooi zijn als we weer mee konden draaien in de nationale top? Wat zou het toch fantastisch zijn als we weer van die spannende Europacup wedstrijden in Rozengarde kunnen organiseren. Ja, we missen dat best, maar weten ook dat het verschrikkelijk veel inspanning van allen en iedereen vraagt om dat terug te krijgen. De vraag is en blijft: "Willen we terug naar de top?" "En kunnen we terug naar de top?" En waar halen we de middelen vandaan om die doelstelling te realiseren en die positie ook voor een lange termijn vast te kunnen houden. Als aan die voorwaarden niet voldaan kan worden moeten we er niet aan beginnen, tenzij we het geheel op eigen kracht tegen zeer lage kosten met eigen mensen kunnen doen. Dat vraagt een geweldige inspanning van spelers, trainers, bestuur en leden. Willen we dat en kunnen we dat. Ik zou het fijn vinden als meerdere leden zich hierover in de volgende Orion Expres zouden uitspreken. Ik denk dat een dergelijke gedachten uitwisseling verhelderend voor iedereen kan zijn.

Wiebe van der Sluis

Van de voorzitter

In de afgelopen weken haalde Orion weer verschillende malen de regionale pers. Het feit dat de trainers van de eerste teams besloten hebben te stoppen met het verzorgen van trainingen was voor de journalisten reden wat extra aandacht aan de vereniging te besteden. Zowel in de artikeltjes over Pim als over Theo kwam naar voren, dat de vereniging en de trainers in goede harmonie een stukje uit elkaar gaan. Want meer is het uiteindelijk niet. Beiden zijn een beetje "Volleybalmoe" en hebben besloten wat meer tijd te geven aan al de leuke dingen die de wereld buiten volleybal biedt. Hun gezinnen maken daar zeker deel van uit.

Het bestuur is hen dankbaar voor alles wat ze in de afgelopen, vaak moeilijke, jaren voor Orion deden. Daarnaast toont hun toezegging om op de achtergrond een adviserende rol te willen vervullen, dat aan hun terugtreden geen conflicten ten grondslag liggen. En zo hoort het ook.

Orion is een vereniging met een goede reputatie, ook als het om de relatie met trainers gaat. Graag willen we dit ook zo houden. Daarom is het jammer, dat het steeds vaker voorkomt dat speelsters en spelers menen meer in hun mars te hebben dan de trainer in hen ziet. Dit leidt soms tot conflicten waarbij spelers nog tijdens de competitie hun heil zoeken bij andere verenigingen en hun trainingsgroepen met een minimaal aantal spelers achterlaten. Dit is te meer jammer, omdat deze houding niet alleen getuigt van zelfoverschatting, maar ook het gehele team in de problemen brengt. Een sportman of-vrouw moet ambities hebben, maar ook tegen zijn/haar verlies kunnen en in ieder geval het vermogen hebben zichzelf ondergeschikt te maken aan het team dat op hem/haar rekent. Zoek de schuld niet in de eerste plaats bij de trainer, maar kijk eens kritisch naar jezelf voor je radicale beslissingen neemt!

Het bestuur is momenteel reeds druk bezig met de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen en wanneer je dit leest, hebben we ons al intern beraden

Orion Expres kopij inleverdata voor het volgende seizoen

nummer	1	2	3	4	5	6	7	8
kopij binnen	11/9	15/10	20/11	1/1	5/2	12/3	23/4	4/6
verschijndatum	25/3	30/4	4/5	13/1	19/2	26/3	7/5	18/6

Kopij kan geschreven dan wel getypt (op papier of floppy) worden ingeleverd bij Wiebe van der Sluis, van der Grijnstraat 10, Doetinchem. Doe het wel op tijd.

op de begroting voor het komend jaar en op de meerjarenbegroting die we op de Algemene Ledenvergadering van donderdag 26 mei willen aanbieden. Noteer deze datum nu reeds in de agenda, want de plannen die het bestuur dan presenteert bepalen de toekomst van Orion in de komende jaren. Willen we onze naam eer aandoen en gedurende de maanden oktober tot april hoog aan de (volleybal)hemel staan of zijn we als een komeet die eens in de zoveel jaar even zichtbaar is en vervolgens jarenlang niet in de publiciteit komt?

Orion wil weer uitstraling krijgen en heeft daarbij de hulp van de leden nodig. In de afgelopen periode is de club geconfronteerd met een relatief groot verlies aan leden. Zoals de situatie nu is, dreigt het aantal teams in de competitie flink terug te lopen. Daarom hebben we dringend behoefte aan competitie spelende leden van alle leeftijd en kwaliteit. Natuurlijk spreken jullie oud-leden die misschien wel willen terugkomen en natuurlijk zijn er op school of op het bedrijf mensen die volleybal leuk vinden, maar er steeds niet toe kwamen naar een vereniging te gaan. Vertel hen eens hoe leuk het bij Orion is, dan krijgen ze hopelijk zin om bij ons te komen spelen.

Met Orion op naar de top!

Jan Haring

De Nacht van Orion

Dit jaar wordt het traditionele nachttoernooi, beter bekend als "de Nacht van Orion", gehouden op zaterdag 28 mei in Sporthal Rozengarde. Het toernooi begint om 19.00 uur en gaat door tot in de kleine uurtjes. Het toernooi staat open voor mix-teams bestaande uit leden, niet leden, sponsors en niet sponsors, vrienden van Orion en zij die dat graag willen zijn.

Om mee te kunnen doen wordt van elk team een bijdrage verwacht van fl 100,-, waarvoor ze kunnen spelen, levende muziek en iets te nuttigen krijgen.

Opgaven moeten voor 16 april binnen zijn bij Mark Bloem, Vlierbes 109, 7006 SC Doetinchem. Zijn telefoonnummer is 08340-26459.

Trainers wissel

Zoals inmiddels bekend zal zijn vertrekken aan het eind van dit seizoen zowel de trainer van het eerste Heren als van het eerste Dames team. Pim en Theo willen een jaartje zonder de zwaar belaste trainers taken. Wat meer tijd van andere dingen dan volleybal is beider wens.

Intussen wordt hard gewerkt aan de invulling van de vacatures. Bij de dames is dat al gelukt. Voor het volgend volleybaljaar is Eric Robbers uit Westervoort aangetrokken om het roer van Theo Boekhorst over te nemen. Eric traint nu de dames van Savicto uit Velp. Dat team speelt net als Dames 1 in de tweede divisie en zal op 9 april in Rozen-gaarde uitkomen tegen onze dames.

Voor de heren wordt nog gezocht naar een geschikte opvolger van Pim. Er zijn wat kandidaten gepolst en met een beetje geluk weten we op zeer korte termijn wie hier de scepter gaat zwaaien.

Met beide wissels zien we twee zeer bekwame trainers vertrekken. Trainers die niet alleen goed waren in hun primaire taak, het trainen van hun ploeg, maar ook goed waren in het invulling geven aan verenigings zaken. Het bestuur hoopt danook dat beide mannen voor de vereniging beschikbaar blijven en mee willen blijven werken aan de verdere opbouw van de respectievelijke Orion-prestatie-lijnen.

Expres werken aan Expres

Expres schrijf ik stukjes in de Expres niet om hem vol te laten lijken of om hem dikker te laten worden. Neen het is meer een manier van mee denken en in ieder geval van mee beleven op papier.

Als je zo eens door de sporthal of zaal loopt dan zie je zoveel mensen die van volleybal genieten en er vaak heel druk mee bezig zijn. In z'n hal of zaal gebeuren toch wel leuke dingen of momenten. Je ziet toch dat het leuk is om te spelen / verliezen / winnen. Een trainer maakt toch ook van alles en nog wat mee of een coach of een toeschouwer of een zaalwacht of een speler/speelster of een chauffeur of een ouder of een enz. enz. enz.

Als je nou eens expres wat onthoudt en expres opschrijft van deze leuke momenten en dan expres inlevert bij de redactie.

Expres wordt dan nog meer een ORION EXPRES.

Schrijfjanus T.K.

De Vakman over:

Het begeleiden van teams

Op maandag 21-02-1994 om 18.30 uur begint een interessante avond. Op deze avond vertelt en demonstreert Theo Boekhorst (de chef van Dames 1) iets over training en coaching van teams. Er waren een stel enthousiaste volleybalsters/ballers bij elkaar gebracht die fungeerden als proefkonijntjes. Chef Theo laat aan bekwame en minder bekwame maar enthousiaste mensen dingen zien die je kunt doen om volleyballers wat balvaardigheid bij te brengen op een leuke en spontane manier. Zo worden er op een vlotte manier verschillende methodes getoond aan de aanwezige mensen en gespeeld door de aanwezige proefkonijntjes. Tussendoor krijgen de belangstellenden die netjes op een bankje langs de kant zitten, uitleg over het hoe en het waarom.

(Persoonlijk vind het aantal belangstellende bankzitters wat tegen vallen).

Training en coaching

Om 20.15 uur is er voor de bankzitters een kopje koffie en voor de proefkonijntjes een blikje frisdrank. Na de koffie is er een gespreksronde voor de bankzitters en gaan de proefkonijntjes naar huis. De gespreksronde gaat over training en coaching van volleybalteams. Al gauw blijkt dat belangen en interesse uit elkaar liggen. Niet wat inzet of enthousiasme betreft, maar meer op het vlak van waarop je bezig bent met volleybal. De doelstelling waarmee je met een team bezig bent kan zo heel anders zijn.

De een moet nog een team op poten zetten terwijl de ander bezig is om een team te laten presteren naar kunnen. Met de ontwikkeling van een team selecteert zich ook vaak een coach uit die z'n team begeleid. Hij en natuurlijk ook zij begint er aan omdat het zo leuk is, hier is dan ook vaak het enthousiasme groter dan de kunde. Om nou de kunde te vergroten en het enthousiasme vast te houden zijn dit soort avonden zeer geslaagd.

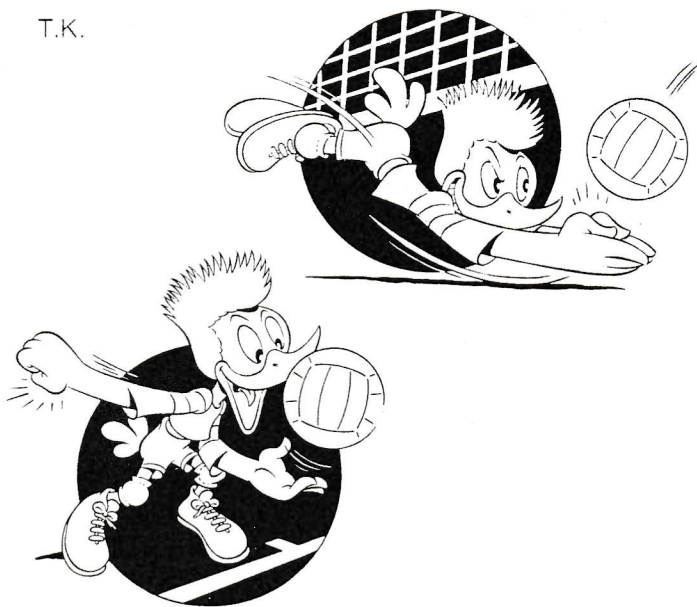
Ondersteuning

Alleen zouden de mensen die enthousiast en kundig zijn de mensen die (nog) alleen maar enthousiast zijn omdat ze nog maar net komen kijken, wat kapstok ideeën en/of technieken mee kunnen geven. De nieuwkomer/beginner wil wel graag maar weet vaak niet hoe. Hiervoor heeft hij/zij de steun nodig van de kundige mensen. Heel nuttig is (zo als iedereen beaamde) om dit soort avonden vaker te organiseren, want leren doe je er in ieder geval van.

Bij een volgende avond zou men wat gericht op bepaalde dingen in kunnen gaan zodat (wij) groentjes op dit vlak wat kunnen leren van alle kundigheid die er op deze avond aanwezig was.

Bedanken wil ik Theo te Boekhorst voor zijn zeer duidelijke en kundige uitleg. Bedankt ook de mensen die weer met koffie, stoelen, tafels en de flap-over hebben lopen slepen en dit allemaal weer georganiseerd hebben. Bij de volgende avond hoop ik u allemaal weer te zien het liefst met nog meer want het is zeer de moeite waard.

T.K.



Verzekerd van A tot Z
Wiggers heeft 't totale pakket!



**Van Aansprakelijkheids-
tot en met Ziektekostenverzekering!**

- Aan- en verkoop onroerend goed
- Taxaties
- Hypotheken
- Pensioenen
- Financieringen

**UW ADVISEUR
VOOR HET BESTE
RESULTAAT**

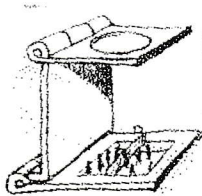
**MAAK
VRIJBLIJVEND
EEN AFSPRAAK**



b.h.j. wiggers bv
makelaardij onroerend goed
assurantiën

PASSTRAAT 11
7001 GA DOETINCHEM
TEL. 08340 - 32292

Onder de loop: Jongens A



Deze niet echt originele, redelijk verhelderende rubriek, wordt verzorgd door een rasechte, niet al te zuiver op de graat zijnde, evenmin al te fris riekende riooljournalist. Hij is bekend, bericht en gevreesd om zijn scherpe pen.

Zijn naam: **Frits Rits**.

Deze keer onderwerpt Frits Rits Jongens A (B-jongens qua leeftijd aan zijn scherpe kritiekloze blik. De sfeerreportage vanuit sporthal Rozengarde van onder vochtige en dampende douches levert de volgende twijfelachtige gegevens op.

Coach Ger Smit: De man heeft verstand van volleyballen. Hij bepaalt wie er speelt, hoe er gespeeld moet worden en stelt voortdurend de doelstellingen bij. Dit team wordt kampioen?? Door zijn evenwicht en grote kennis van volleyzaken weet hij de "boys" telkens naar wéér een overwinning te leiden.

Trainers Marcel Laan en Karel Mollevanger:

Deze twee heren hebben hun handen vol aan dit wispelturige team. Zij trachten de weinige zwakke punten in het talentrijke groepje kundig bij te schaven óf gewoon te bedekken met de mantel der begrip!

Hun materiaal: **Pascal Vet**. Deze springveer valt op door serieuze trainingsarbeid. Je hoort hem alleen als hij de bal raakt. Hij mag al meetrainer met heren 2 (1x per week). Snel lerende buitenaanvalser.

Paul Blankman: Lange nog zeer jong midaanvaller (13 jaar). Leergierig. Heeft veel plezier in het spelletje. Bijzonder positief knaapje.

Rogier Besemer: Zijn voornaam doet een Belgische afkomst vermoeden. Speelt ook als een Belg: "Zwierig, nonchalant, leutig" Na enig speurwerk blijken zijn voorletters het volgende te betekenen.

Ruwe Ongelikte Gure Intelligente Enorme Romanicus (of **Rokkenjager**). Vele meisjes begroeten "onze Rogier" altijd knipogend als zij de zaal betreden. De dames doen dat op zijn verzoek één voor één, want Rogier kan "zoveel schoonheden niet tegelijk aan, zo vernamen wij uit zijn mond.

Michiel Reussink: Kritisch libero-spelverdeler, prima techniek, grote mogelijkheden. Weigert meestal om van een "knullenpass" een super-set-up te maken. We gaan nog van 'm horen! Zijn teamgenoten horen hem al(tijd).

Bas "Beukenootje" Wassink: Lange hardmepende aanvaller, die niet met een eikel vergeleken wenst te worden. Vandaar z'n koosnaampje Beukenootje Bas. De aanvallende pass is zijn specialiteit. Zijn gehoekte snoekduiken doen de vloerplanken kreunen.

Tim Smit: IJzig kalme, rust uitstralende spelverdeler. Zijn medespelers vinden hem meer een "Snert-Upper". Goede wedstrijdmentaliteit, leergierig en talentrijk.

Kasper Hissink: Olijke, ietwat ijdele volleyknaller. Speelt op zijn best als er dames kijken. Probeert te scoren uit stand. Zijn sprong-serve lijkt meer op een hup-opslagje.

Irzan Keizer: Heeft weinig trainingen nodig. Op mid slaat hij de ballen binnen de 3-meter. Zijn passes worden op de tribunes angstig weggestompt. Zijn sprong-serve teistert nogal eens het 6 meter hoog hangende scorebord.

Michiel van Staal: Een hoogspringende, fel slaande, linkshandige aanvaller. Speelt dit seizoen voor 't eerst bij Orion. De pass moet hij nog "onder de knie" krijgen. Erg serieus en fanatiek trainingsbeest.

Voila, in vogelvlucht de B-jongens van Orion. Zij staan momenteel bovenaan (ongeslagen!) in Adsp. B-klasse. Een kampioenschap geeft recht op deelname aan de Gesloten Clubkampioenschappen. Frits Rits moet 't nog zien.



Wist je dat?

- op 9 april de laatste thuiswedstrijden van de landelijk spelende teams worden gehouden?
- op die datum de vertrekkende trainers, spelers en speelsters aan het werk kunnen worden gezien?
- we op 9 april veel belangstellenden op de tribune verwachten?
- Angel Link na dit seizoen naar Gemini gaat om hoger te gaan spelen?
- Petra Wellink het onderhands welletjes vindt en ook Dames 1 verlaat?
- er hard gewerkt wordt aan een nieuwe opzet voor de opleiding en begeleiding van de top)prestatie-teams om de doorstroming te verbeteren?
- het belang van een goede technische commissie bij de dameslijn bewijst dat een zelfde opzet bij de heren wenselijk is?
- we voor het volgende volleybalseizoen weer veel vrijwilligers nodig hebben om alles weer op rolletjes te laten lopen?
- op verschillende plaatsen vacatures in commissies en bestuur komen die op hun beurt weer opgevuld moeten worden.
- mogelijke belangstellenden nu al vast hun interesse kenbaar kunnen maken?
- we verschillende mensen nodig hebben om sponsors te werven?
- het volgend seizoen meer sponsors nodig zijn dan dit jaar?
- eind van dit seizoen verschillende kledingsponsors hun contract zien aflopen?
- de violen-actie weer volop loopt en sommige leden al tegen de zestig kistjes hebben verkocht? Wie gaat daar over heen?
- sommige bestellers roemen over de kwaliteit van de violen van vorig jaar?
- de violen dit jaar weer van de zelfde kweker komen?
- de Orion-violen een begrip aan het worden zijn?

Sponsoring

Dit jaar lopen een vijftal kledingsponsor-contracten af. Zowel Kort, Wink, Melgers, Gilsing als het Graafschapcollege hebben dan hun termijn van drie jaar er op zitten. Alle teams spelend in door hen gesponsorde kleding moeten dan of zelf de clubkleding aanschaffen of helpen mee met het zoeken naar een nieuwe kledingsponsor. Natuurlijk wordt ook door het bestuur en sponsor-wervers gezocht maar daar kunnen en mogen deze teams niet op wachten. Help mee, dan zorg je er ook voor dat de club kan blijven draaien. Mocht iemand een kandidaat sponsor weten, of nog liever hebben, dan moet je even contact op nemen met Wiebe van der Sluis (tel: 33694) opdat een aantal zaken goed op elkaar kan worden afgestemd.

Violen

Ze zijn er weer. De aktie is in volle gang en hopelijk heb je veel bestellingen voor violen kunnen opnemen. Mocht jouw bestellijstje nog niet ingeleverd zijn, doe dat dan vandaag nog, want dan heb je nog redelijke kans dat de violen nog voor of net na Pasen afgeleverd kunnen worden. Ben je te laat dan stel je daarmee niet alleen de vereniging teleur maar ook de besteller. Voorkom dat en toon hier wat eigen initiatief. Het inleveradres is: Niek Groeneveld, Hackfort 4, 7006 JC Doetinchem. Tel: 34466.

Helpers in de ring

Het violencomité kan nog flink wat helpers gebruiken bij het rondbrengen van de violen. Wie kan net voor of na Pasen één of twee avonden, of een zaterdag morgen of middag even meehelpen? Vooral zij die een auto én een aanhangertje mee kunnen brengen zijn van harte welkom. Hoe meer zielen hoe meer vreugde en vaart in de afhandeling van de bestellingen. Kom op en steek de handen uit de mouw en rij een avondje of zaterdag voor Orion. Je kunt je aanmelden bij Niek Groeneveld, tel. 34466 in Doetinchem.

Rooster Haldienst

za	26-3 mo	Dames 9 (5)
	mi	Jongens A(3)
do	7-4	Heren 6 (4)
za	9-4 mo	Heren 4 (6)
	mi	Heren 5 (2)
do	14-4	Heren 9 (5)
za	16-4	Dames 10 (9)

Tussen () staat het aantal wedstrijden waarvoor de haldienst verantwoordelijk is.

De aanvoerder van elk team wordt verzocht, voor dat de haldienst moet worden gedraaid, contact op te nemen met Hanneke Velthorst (tel: 35683). Dan weet je wanneer je de wedstrijdformulieren kunt komen halen en wat er precies moet worden gedaan.

Taken haldienst

- Op de aangegeven tijden wedstrijdformulieren afhalen bij het wedstrijdsekretariaat (bij Hanneke Velthorst dus)
- Een half uur voor aanvang van de wedstrijden aanwezig zijn in de hal. Dat betekent donderdag om 19.00 uur, zaterdagochtend om 8.30 uur en zaterdagmiddag om 12.00 uur. Dat is nodig om de velden op te zetten en de scheidsrechters te ontvangen.
- Verantwoordelijk voor de ballen. In elk van de twee ballenwagens behoren 20 ballen aanwezig te zijn. Controleer dit voor aanvang en na afloop van de dienst!! Als er ballen worden vermist zoek dan ook in de kleedkamers, toestelhokken, op de tribunes en achter de schermen. (Elke vermiste bal kost al gauw fl 75 - 100,-) Vermissing van ballen moet worden gemeld bij Hanneke.
- Kijk of de scheidsrechters aanwezig zijn. Als een scheidsrechter niet komt opdagen, zorg dan voor een vervanger. Indien nodig scheidsrechters bellen. De lijst van scheidsrechters vindt men in de wedstrijdmap.
- Konsumptiebonnen uitreiken aan de scheidsrechters en tellers (-sters) van heren 3 en dames 2 en 3.
- Velden tijdig opbouwen en na afloop weer opruimen.
- Op de zaterdagen waarop Dames 1 en/of Heren 1 thuis spelen moeten ook reclame borden worden geplaatst. De ochtend ploeg zet ze neer en de middag ploeg ruimt ze op.
- Tellen bij de wedstrijden (behalve bij Dames 1,2 en 3 en Heren 1,2 en 3. Hier wordt het feitelijke tellen door speciaal genstrueerde telsters gedaan. Maar bij de wedstrijden van Dames 1 en Heren 1 moet de haldienst zorgen voor tellers schuin achter het veld, zodat de toeschouwers de stand gemakkelijk kunnen bijhouden.
- Zorgen dat de wedstrijden op tijd beginnen.
- Wedstrijdmap met wedstrijdformulieren + sleutels van de ballenwagens nog de zelfde dag of avond inleveren bij het wedstrijdsekretariaat. Zaterdags moeten de spullen direct na afloop van de wedstrijden ingeleverd worden i.v.m. doorbellen uitslagen om 19.00 uur!
- Verdere taakomschrijvingen zijn te vinden in de wedstrijdmap.

Even voorstellen

Ze is oma, we noemen haar oma, maar ze lijkt niet op een oma. Ze is in elk geval niet grijs (meer). Tegenwoordig experimenteert ze met kleurtjes in haar haar. (Hoe ouder, hoe hipper?) Dat varieert van peentjes-oranje tot tomaat-rood. En ze sjeest rond op een heuse Mountain-bike (bij gebrek aan een oma-fiets), alleen een helmpje ontbreekt nog.

Oma verzorgt onze was (helaas alleen de shirtjes) en de drank (flessen). Af en toe wat pepmiddelen erbij (druivesuiker dus) en we zijn er helemaal klaar voor. Wij zijn heel blij met zo'n zorgzame oma en via ons clubblad willen we haar dan ook in het (zonnetje) zetten.

Bedankt oma, we zullen 16 april aan je denken, als je niet mee kan doen.

Op die dag ziet oma n.l.' Sarah'. Oma zou 't ontzettend leuk vinden om deze dag veel post te ontvangen.

Haar adres is: Wiardi Beckmanstraat 36.

Verder geen toestanden maken, hoor, daar houdt ze niet van.

Haar lijfspreuk is: Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.

Nogmaals bedankt oma,

Groetjes van Krumel namens de Feestcommissie.

41e Bedrijfsvolleybal toernooi

Orion organiseert voor de 41e keer een bedrijfsvolleybaltoernooi voor bedrijven, instellingen en verenigingen uit de regio. Het toernooi wordt gespeeld op de donderdagavonden 21 en 28 april voor dames- en herenteams, en op de donderdagavonden 19 en 26 mei voor de mixedteams. Net als altijd worden de wedstrijden gehouden in Sporthal Rozengarde. Voor de mixedteams staat de inschrijving open voor twee categoriën: nl. beginners en gevorderden.

De inschrijving geschiedt op volgorde van aanmelding en staat open tot 2 april. Het inschrijfgeld bedraagt fl 40,- per team en moet vóór 2 april zijn overgemaakt naar bankrekening nr. 93.60.29.706 t.n.v. Orion, onder vermelding van 41e BVT. Een team wat mee wil doen moet zich aanmelden bij Jolies te Paske, Gasthuisstraat 102, 7001 AX Doetinchem. Tel: 35519. Mocht je haar niet te pakken kunnen krijgen bel dan Paula Noteboom, tel. 31101.

Factoren waaraan de bal niet te pas komt, beslissen de wedstrijd

De waarde van balbaanherkenning

door Bert Korteling



*De volleybal-
sporter die uit-
sluitend kijkt
naar de bal,
mist een hoop.
De insider die
telkens de
baan van de
bal juist
taxeert, houdt*

tijd over om de blik te verleggen naar de voorbereidende acties van de spelers. Want terwijl die bal onderweg is van bijvoorbeeld de passer naar de spelverdeler, is er sprake van tal van interessante tactische ontwikkelingen aan beide zijden van het net. Wie vanuit dit besef een wedstrijd observeert, verhoogt het kijkgenot. Voor spelers en coaches is nauwgezette balbaanherkenning al helemaal een voorwaarde. Desondanks komt het begrip nauwelijks voor in de volleyballiteratuur.

Balbaanherkenning heeft grote invloed op de uitvoering van diverse technieken. Met name bij het blokkeren en in de veldverdediging, maar ook bij de service-pass en aanval is de juiste inschatting van de vlucht van de bal van het hoogste belang. Zonder twijfels durf ik te stellen dat het succes van een spelactie afhangt van de kwaliteit van de actie voorafgaande aan het balcontact. Oftewel de wedstrijd wordt beslist door factoren waaraan de bal nog niet en soms zelfs helemaal niet (denk aan de dreiging van een middenaanval) te pas komt.

Om tot een goede blokactie te komen, dient de speler (met name de middenblokkeerder) zo snel mogelijk de kwaliteit te herkennen van de pass van de tegenstander. Biedt de balbaan hun spelverdeler de mogelijkheid om één, twee, drie of meer aanvallers aan te spelen?

Door die mogelijkheden in relatie tot de individuele kwaliteiten van die spelverdeler goed te taxeren, weet de blokkeerder in vele gevallen vanwaar zal worden aangevallen.

Handreikingen

Na de set-up zal de balbaan opnieuw snel moeten worden bepaald, met name bij een tweede en derde tempo-aanval, zodat de blokkeerder zich vroegtijdig kan concentreren op het gedrag van de aanvaller. Een blokkeerder die louter blijft kijken naar de bal, zal tekortschieten.

Kennis van de specifieke aanvalseigenschappen van de aanvaller - met name zijn favoriete slagrichting - is van groot belang voor de blokkeerder. Bij de smash heeft foutieve inschatting van de balbaan gevolgen voor het ritme van de aanloop en de technische uitvoering van de slag. Zo kennen we de situatie dat een speler steeds te laat komt voor de aanval. Hij of zij kan de bal niet raken op het hoogst mogelijke punt.

Ook een goede polsactie is onmogelijk. De trainer moet dan handreikingen doen: start je aanloop pas wanneer je weet hoe hoog en waar de bal exact gaat komen, bijvoorbeeld als de bal plusminus drie meter uit de handen van de spelverdeler is. Ook blijkt deze speler zijn aanloop vaak te beginnen op vijf meter van het net. Indien we de aanloop laten beginnen op ongeveer driehalve meter van het net, vereenvoudigen we de situatie. Dan kan worden volstaan met de een aanloop van drie passen.

Onontkoombaar

In vele gevallen zal de speler anticiperen op basis van balbaanherkenning. Met name in de veldverdediging is dat onontkoombaar. De tijd tussen het moment waarop een bal wordt gesmasht en de eerste reactie van een verdediger varieert van 0,10 tot 0,15 seconde. Het duurt nog eens 0,10 seconde om twee armen zo te richten dat de bal kan worden gespeeld. Wordt er niet geanticipeerd door de verdediger met een reactie naar links of rechts, dan kost dat nog eens 0,10 seconde. Tegen die tijd heeft de aanval al gescoord. De winst in tijd die wordt geboekt door te anticiperen, geeft de speler de mogelijkheid een explosieve beweging te maken om de bal te keren in het meest positieve geval te controleren (hierbij spelen natuurlijk ook maximale concentratie, de wil om te verdedigen en de technische kwaliteiten een voorname rol).

Het is duidelijk dat er, vanaf het moment dat de aanvaller smasht, geen tijd meer is voor een verplaatsing. Op dat moment dient de verdediger de juiste positie te hebben ingenomen. Het herkennen van de baan van de bal is daarbij essentieel. Zo zal de baan van de te smashes bal tevoren kunnen worden bepaald door de positie qua diepte en breedte van die bal ten opzichte van net en antennes, alsmede door het observeren van de aanvaller en met name van de slagarm. Tenslotte is de organisatie van de eigen netverdediging van groot belang.

Leerrendement

De informatie- en verwerkingscapaciteit van de spelers tijdens de training en wedstrijd is gering. De waarde van zorgvuldige observatie van de spelsituatie en de consequenties daarvan voor het spelverloop dienen dus vooraf eigen te worden gemaakt. Zodra de basistechnieken enigszins

worden beheerst, is het zaak te beginnen met training waarbij de balbaanherkenning een rol speelt. Zo is het aan te bevelen reeds met jeugdspelers van tien jaar accenten te trainen waarbij de bal in wisselende banen wordt aangegooid of aangeslagen. Met name de afwisseling in hoogte en snelheid is relevant.

Dit sluit ook aan bij het leertheoretische uitgangspunt dat het goed is één accent een aantal keren achter elkaar te behandelen, maar dan in wisselende trainingssituaties. Het leerrendement zal dan waarschijnlijk hoog zijn.

Een belangrijk aspect, dat in dit kader niet mag worden vergeten, is het trainen onder hoeken. Tijdens de volleybalwedstrijd wordt de bal bijna voortdurend onder hoeken gespeeld.

Zijpaden

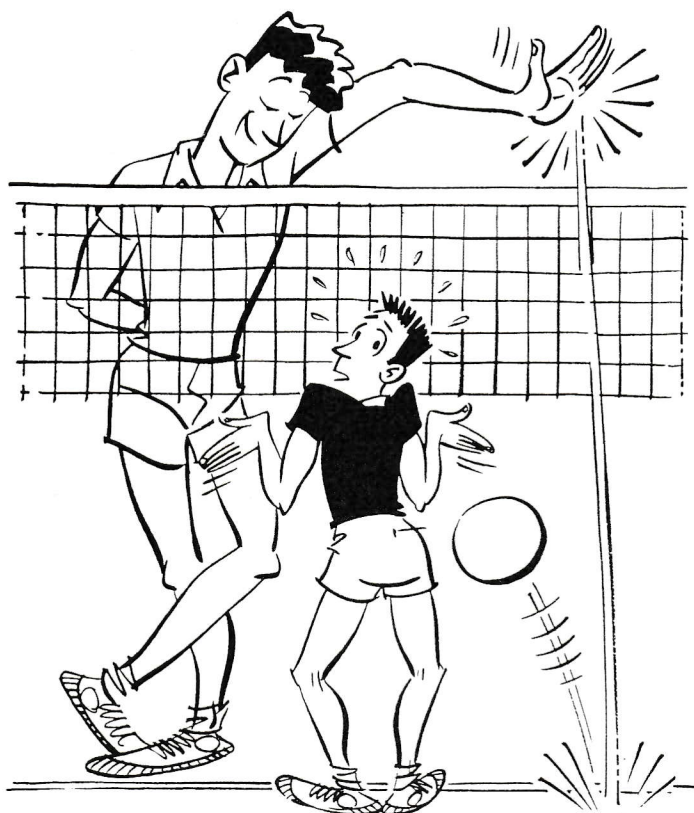
Het waarnemen van de spelsituaties in relatie tot de balbanen kan worden gekozen als apart trainingsaccent. Geef als trainer simpele regels die de waarneming reguleren. Om te controleren of een speler het goed doet, moet de trainer op een plaats staan waar hij of zij zelf ook een en ander goed kan waarnemen. Bijvoorbeeld door bij het blokkeren en de netverdediging te gaan staan achter de betreffende speler(s).

Ook dient de trainer af en toe na te gaan in welke

volgorde de speler de verschillende aspecten van de spelsituatie waarneemt. Dan moet de trainer een andere positie innemen, zodat de spelsituatie zich bevindt in het perifere zicht van de trainer en de bewegingen van hoofd en ogen van de speler exact zijn te zien.

Gericht observeren is moeilijk. Concentratie op het observatiedoel is van essentieel belang. Bij observatieopdrachten blijken snel zijpaden te worden bewandeld. Mensen zijn zeer visueel ingesteld, waarbij in het spel de bal de blikvanger blijft. Zelfs coaches en trainers zullen zich er vaak op betrappen te kijken naar de bal waar het kijken naar de voetverplaatsing, de ogen, de positie van de bal of een speler veel relevanter is. In dit verband is het aardig om tijdens een wedstrijd een coach te observeren en te analyseren waarnaar hij kijkt.

(uit het maandblad "Volleybal")



**Oké, oké.
Ik ga wel naar
de VSB.**

VSB•BANK

Daar kom je verder mee.

ALCOHOL

MAAK ER GEEN *SPORT* VAN!

Sportkwis

Doe mee en win een set trainingshesjes of t-shirts (naar keuze) voor je eigen club!

Wat moet je doen?

- Beantwoord de volgende vragen en schrijf het antwoord in de onderstaande vakjes. In sommige vakjes staan cijfers. Deze cijfers geven aan waar de letters geplaatst moeten worden om tezamen een slogan te vormen.
- Een voorbeeld: wie was vorig jaar wereldkampioen schaatsen bij de mannen?

antwoord:

F A L K ¹⁰ O ¹ Z A N D S T R A

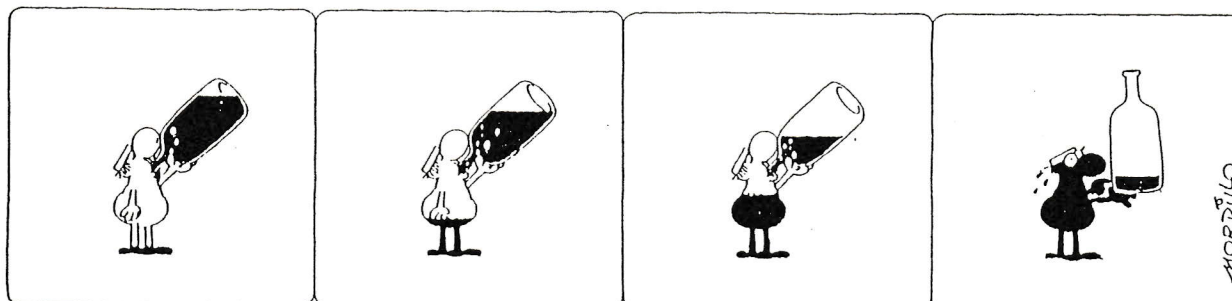
De letters O en N vul je in, in de vakjes 10 en 1 van de sloganbalk.

- Maak daarna de slogan op een originele manier af met maximaal 10 woorden. De meest originele slogan wordt beloond met een set trainingshesjes of t-shirts, naar keuze, voor de eigen club.
- Schrijf de oplossing op een briefkaart en stuur deze vóór 15 april naar:

ALCOHOL - MAAK ER GEEN SPORT VAN!
Postbus 191
7000 AD Doetinchem

- Wat is de voornaam van de sportvrouw van het jaar 1993?
- Wie is onlangs Europees kampioen schaatsen geworden?
- In welke stad worden de Olympische Spelen in het jaar 2000 gehouden?

OVER PRINCIPES GESPROKEN



Als ik drink...

...drink ik met mate..

..ik ken..

...mijn grens!

d In welk werelddeel wordt het Wereldkampioenschap voetbal 1994 gehouden?

e Wat is de achternaam van de Nederlands kampioen tennis bij de vrouwen?

f Wat is de voornaam van de vrouw die voor Nederland de enige gouden medaille haalde tijdens de laatste O.S. bij de atletiek?

g Welke nog actieve veld- en wielrenner heeft de bijnaam de 'eeuwige tweede'?

h In welke stad vinden de Winterspelen 1994 plaats?

i Welke Nederlander is trainer van de voetbalclub Barcelona?

j Wat is de achternaam van de hoogst geplaatste Nederlandse tennisspeeler op de wereldranglijst?

A	.	.	17	.	12	.	.	1
B	.	.	5	8	.	.	.	.
C	15	.	.	.	.	.	.	.
D	.	.	.	19	.	.	.	.
E	10	.	20	.	19	.	.	.
F	.	.	.	6	14	.	.	.
G	.	.	7	.	.	.	.	9 18 .
H	.	.	.	.	4	.	.	.
I	3	.	2	.	.	.	.	.
J	.	11	.	.	.	16	.	.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

18 19 20

18 19 20

Ongelofelijke onzin

Na een avondje flink doorzakken de volgende dag weer fris op het veld? Als je een manier weet om de vervelende effecten van teveel alcohol te voorkómen zou dat natuurlijk heel handig zijn.

Over alcohol wordt een hoop onzin verteld. Er doen veel zinsels de ronde die echt klinkkare nonsens zijn. Hieronder volgen er een paar.

- ** Drink voor je bier neemt eerst een half pak melk en je wordt nooit zat..... gewoon onzin!
- ** Neem nadat je teveel hebt gedronken drie koppen koffie en je voelt je een stuk beter..... een sprookje!
- ** Nog beter, neem twee koppen koffie met veel zout erin..... vies en onzin!
- ** Drink eerst een glas heel sterke drank voordat je bier of wijn gaat drinken en je wordt minder gauw zat..... kom nou je wordt zelfs eerder zat.
- ** Neem twee aspirientjes voor het drinken en je wordt nooit zat die dag..... zelfs gevaarlijk en zeker waanzin!

De volgende zal in dit lijstje nooit hoog scoren want dit verhaal is echt waar:

- *** Je wordt niet dronken en krijgt geen kater als je niet teveel alcohol drinkt!

Probeer het maar eens!



MINI-PAGINA

Hoi,

Jeltje, Lienke, Noortje en ik hebben in Wehl alle wedstrijden gewonnen. We hebben drie wedstrijden gespeeld. Ik vond het heel leuk. Mijn vader heeft de laatste wedstrijd gekeken. Na de wedstrijd heb ik nog snoep gekocht. De vader van Lienke was coach.

Groetjes Angela.

De laatste keer dat we in Wehl moesten spelen was mijn vaste groepje niet compleet, want Pieter was op vakantie. Daarom moesten we zonder hem spelen. Samen met Sarah heb ik twee wedstrijden gewonnen en een gelijk gespeeld. Bij de eerste wedstrijd hadden we een supporter dat was mijn vader.

Doei, Sjoerd.

Wij (Lieke, Ilona, Hiske en ik) zijn zaterdag naar Ruurlo geweest. We vertrokken om 8.15 uur. We moesten 3 wedstrijden spelen. Ze waren niet moeilijk. De eerste was tegen Dynamo. We wonnen de eerste set met 4-15, en de tweede met 1-15. Daarna moesten we tegen Tornado, we wonnen. De standen waren 5-15 en 4-15. Als laatste moesten we tegen Volverijs 2. Dat werd 5-15 en 10-15 voor ons. We hadden dus alles gewonnen. Ik was om half 1 weer thuis.

Doei, Lianne.

Wij (Lianne, Hiske, Ilona, Nicole en ik) moesten dit jaar voor het eerst de Ned. Kampioenschappen spelen. We moesten in Baarn op 12 maart. We hebben best goed gespeeld. Mieke was ook mee, dat was ook leuk. We moesten tegen: Halley, Wivoc, Volkei en Taunus. We hebben drie wedstrijden gewonnen en een gelijk gespeeld en dat betekent dat we naar de eindronde gaan!!

Doei, Lieke de Jong.

Een reactie van een mini op de violenactie: Melanie, waarom moeten we dan violen verkopen?

- Om geld bij elkaar te verzamelen.

Jaaaaaa, dat komt goed uit, want ik ben aan het sparen voor een radio.

Mini-mini interview

Naam : **Harm**
 Leeftijd : 9 jaar
 Zit op welke school : Hogenkamp
 Heeft trainen van : Luek
 Hobby's : Volleybal, Scouting, tekenen, Lego spelen
 Het leukste van volleybal : Trainen
 Het vervelendste van volleybal : Niets
 Het mooiste moment tot nu toe bij ORION meegemaakt : Dat weet ik niet
 Goeie speler en waarom : Kasper, omdat hij er langer op zit
 Goeie speelster en waarom : Hebben we niet
 Ik douche het liefst met : Verschillend
 Als je niet was gaan volleyballen, welke sport had je dan gedaan en waarom : Honkbal, ik vond Volleybal leuker
 Wat wil je later worden : Dierenoppasser misschien
 Tot slot wil ik nog kwijt : Dat ik nog lang volleybal kan spelen

Twee koeien staan in de wei. Plotseling begint de een als een bezetene heen en weer te rennen. "Wat doe je nou?" vraagt de ander. "Mijn vriend de stier is morgen jarig. En nou maak ik vast slagroom voor de taart!"

Leuk hè.

MINI-INTERVIEW

Naam : **Larissa**
 Leeftijd : 10 jaar
 Zit op welke school : O.B.S. Overstegen
 Heeft trainen van : Anoeska Hordijk
 Hobby's : Muziek, sport
 Het leukste van volleybal : Alles
 Het vervelendste van volleybal : ?
 Het mooiste moment tot nu toe bij ORION meegemaakt : ?
 Goeie speler en waarom : ?
 Goeie speelster en waarom : ?
 Ik douche het liefst met : Shampoo en zeep
 Als je niet was gaan volleyballen, welke sport had je dan gedaan en waarom : Maakte mij niet uit
 Wat wil je later worden : Kraamverzorgster
 Tot slot wil ik nog kwijt : Ik hoop op één gezellige samenwerking

De mop

Jantje zat in het vliegtuig. "Ho zeg die tegen de piloot, ik moet zo nodig naar de wc. O zei de piloot doe het maar uit

het raampje. Jantje deed het, toen viel het raampje dicht. De volgende morgen stond in de krant, er is een vingertje gevonden zonder nagel.

Larissa.

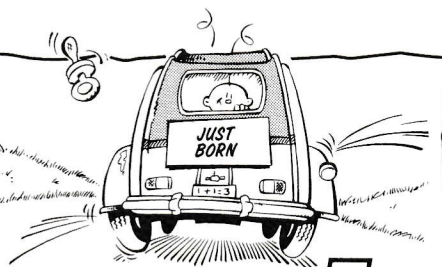
GEBOREN!

Voor het drukken van geboortekaarten bent u bij ons aan het juiste adres.

Onze uitgebreide kollektie is zeker het bekijken waard. Van opvallend, origineel, modern tot klassiek overal zijn er wel voorbeelden van te vinden. Ook in blanco kaarten voor uw eigen ontwerp zijn wij ruim gesorteerd. Wilt u zelf overtuigen dan is een telefoontje voldoende, wij bezorgen geheel vrijblijvend de voorbeeldboeken bij u thuis zodat u op uw gemak uw keuze kunt bepalen*).

Drukkerij Raster:
voor al uw familie- en handelsdrukwerk.

*) Deze service is alleen van toepassing binnen Doetinchem.



OFFSETDRUKKERIJ

Raster



Tramstraat 2c, 7001 CH Doetinchem
Telefoon 08340-46454, Fax 08340-35451

Naam : **Maaïke**
 Leeftijd : 10 jaar
 Zit op welke school : P.C. B.S. De Haven
 Heeft trainen van : Anoeska
 Hobby's : Springtouwen
 Het leukste van volleybal : Bovenhands
 Het vervelendste van volleybal : Opslaan
 Het mooiste moment tot nu toe bij ORION meegemaakt : Weet ik niet
 Goeie speler en waarom : Weet ik niet
 Goeie speelster en waarom : Weet ik niet
 Ik douche het liefste met : Zeep
 Als je niet was gaan volleyballen, welke sport had je dan gedaan en waarom : Gym. omdat ik dat een leuke sport vind
 Wat wil je later worden : Weet ik niet
 Tot slot wil ik nog kwijt :

Naam : **Debbie Slotboom**
 Leeftijd : 9 jaar
 Zit op welke school : Hogenkamp
 Heeft trainen van : Anoeska
 Hobby's : Teken en volleybal
 Het leukste van volleybal : Smash
 Het vervelendste van volleybal : Onderhands
 Het mooiste moment tot nu toe bij ORION meegemaakt : Dat ik alle wedstrijden heb gewonnen
 Goeie speler en waarom : Martin Slotboom, omdat hij het mij geleerd heeft
 Goeie speelster en waarom : Anoeska Hordijk en Annemieke
 Ik douche het liefste met : Met mijn team
 Als je niet was gaan volleyballen, welke sport had je dan gedaan en waarom : Zwemmen, je kunt je lekker uitleven
 Wat wil je later worden : Kapster
 Tot slot wil ik nog kwijt : Orion is de beste ploeg van Nederland

Puzzel

Debbie Slotboom uit Meisjes Mini's B stuurde de volgende wegstreep puzzel op:

```

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

Zoek de volgende woorden:

onderhands	training
bovenhands	oke
blok	net
aanval	heren
pass	dames
smash	aspiranten
volleybal	mini
kampioen	juniores



TRUUS ANTE

Lieve kinderen,

Wie schetst mijn niet geringe verbazing (ja wie eigenlijk?) toen Tante Truus in de laatste **Orion-Expres** diverse reacties op haar **pennevruchten** ontwaarde. Vooral het feit dat mijn blijkbaar toch veel gelezen, stukjes ineens overdreven serieus worden genomen verbaasde niet alleen mij, maar óók mijn vriend prof. Bertus Bovenhands.

De jonge heer Van Wijkcentrum repte zelfs van een goede uitstraling van de Orion Expres naar de leden, sponsors en adverteerders toe. Een clubblad, lieve kinderen, kan daaraan voldoen mits zij **gelezen** wordt en niet alleen (v)luchtig doorgebladerd!

Jullie voorzitter **Jan Zure Haring** schreef "een ietwat" zuur, dat Tante Truus beter kon stoppen met haar rubriek en dat ie liever geen stevige pakkerd (met een d!) van mij wil hebben.

Jullie begrijpen, lieve kinderen, dat ik op zulke oneerbare voorstellen niet kan ingaan. Laat het bestuur maar eens gaan **besturen** en laat mij (T.T.) gewoon schrijven.

De **Stichting OmbudsTruus** mag zich gelukkig prijzen met heel veel warme en welgemeende belangstelling. Vele problemen konden wij al voor jullie oplossen, kritisch beschouwen, ironisch behandelen of in ieder geval relativeren.

Wij ontvingen deze maand o.a. deze korte brief:

**Beste OmbudsTruus,
Welke vorm van wintersport is het meest geschikt om in training te blijven voor de volleybalcompetitie?**

B. en B. Hellingáf

Lieve Bas en Bouke,

Voor de meeste mensen ligt bij wintersport het accent meer op "winter" dan op "sport", waarmee T.T. wil zeggen dat het trainingseffect van de gemiddelde wintersportvakantie niet erg groot is. Dit geldt zeker voor het **Alpinéskieën** en het **Sneeuwplanken**. Het sportieve element van het afdalen wordt duidelijk overheerst door lange rustmomenten, zoals het wachten bij liften, het omhoog gaan met een lift óf het bijkomen na een valpartij.

De eventuele trainingseffect worden meestal direct teniet gedaan door de **Après-ski**. De gemiddelde Nederlander is daarin méér bedreven dan in een afdalentje. Nee, lieve sneeuwsportfanaten, van het **helling-op-helling-af** geschuif mag je geen enkel conditie-effect verwachten.

Wel komen andere aspecten van volleybal lang niet zo vaak naar de grond gaat als met **sneeuw-borden**. (In zijn geval zegt dat niet veel, want de knielappen van Ger P. zien er na vijf jaar nog uit als nieuw!).

En dan..... heb je nog het **schansspringen**. Wij, Trui Smes in 't Veld. Bertus en Tante Truus, vinden dit onderdeel een uitstekende sport om de **sprong-afzet**, het **invoeren** bij de 3-meter aanval, de jump vanachter de serveerlijn te oefenen.

Er zitten wel wat risico's aan. T.T. zag laatst op een training een speler, met helm en skilatten nog aan, oefenen op een 3 meter aanval. Door te wild met de ski-stokken rond te zwaaien verwondde hij twee blokkeerders.

Nee, Tante Truus kan over de traditionele wintersport niet erg positief zijn voor zover het de positieve effecten voor de volleybal betreft.

De **St.O.Tr.** kan iedereen aanraden zijn of haar wintersportvakantie op de **Canarische Weilanden** door te brengen. Daar is een lekker potje strandvolleybal de ideale vrijetijdsbesteding.

Wel alle smashjes nog aan toe. De brief is vol.

Tante Truus wenst jullie en jullie voorzitter J. Pekelharing een sportieve vakantie toe en (voor de échte liefhebbers !!) een stevige pakkerd van jullie T.T.

Tante Truus.



WORLD VOLLEYBALL LEAGUE '94



Toegangsprijs NeVoBo-leden

50%
korting

Alle wedstrijden !!!!!

f 7,50 (18 jaar en ouder)

f 5,00 (t/m 17 jaar)

21 en 22 mei

Nederland – Zuid-Korea

Amsterdam

28 en 29 mei

Nederland – Duitsland

Den Bosch

11 en 12 juni

Nederland – Cuba

Eindhoven

aanvangstijd voor alle wedstrijden: 14.00 uur

**Profiteer van de ledenkorting van 50 %
en bestel vóór 1 mei 1994 uw WVL-kaarten!**

Na 1 mei betaalt u de dubbele prijs; f 15,00 voor volwassenen en f 10,00 voor jeugd.

Verenigingen kunnen voor hun leden World League kaarten bestellen via de speciale **verenigingenbestelformulier**. Voor iedere 75 bestelde kaarten verdienen zij één MIKASA-VCF 200 volleybal met een winkelwaarde van f 110,00.

De ballen zijn beschikbaar gesteld door de firma Eilers Sport.

Informatie & bestelformulieren:

NeVoBo, Postbus 70, 3440 AB Woerden, tel. 03480-11994

