

Zaterdag 12 oktober 2019

TRIBUNE-INFO



Rabobank
ORION
Volleybal Doetinchem

15.00 uur Rabobank Orion H3 - Webton Hengelo H2

15.00 uur Rabobank Orion D2 - Auto v. Oort / Rebelle D2

18.00 uur Rabobank Orion H2 - Prima Donna Kaas Huizen H1

18.00 uur Rabobank Orion D1 - Koffievoordeel.nl Sudosa Desto D1

albrand
VLOERVERWARMING

DALES
AUTOVERHUUR

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

HOLLARTS
PLASTIC GROUP

**Tieleman
Bouw B.V.**
Westendorp Tel. 0315-298430

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

**R
ROTS**
TEGELZETBEDRIJF

Gringo's
RESTAURANTE CANTINA



Rabobank

Myrtax
Bewindvoering

ubink



SEESING
PERSONEEL.nl

Voorbeschouwing

ORION HEREN 3 - WEBTON HENGELO HEREN 2

door Alex Stein, trainer/coach Heren 3



PERSONEEL

Het is vandaag alweer tijd voor de tweede thuiswedstrijd van het seizoen. In de vorige wedstrijden is al enigszins naar boven gekomen wat de sterkere en mindere punten van onze ploeg zijn. Zodoende weten wij dus waar aan gewerkt moet worden en op welke manier wij willen spelen.

Op sommige dingen heb je echter geen invloed. In dit geval is de achilleshiel van het team, het aantal spelers en tevens ook de fysieke gesteldheid van deze spelers. Hierbij is er op het gebied van de geblesseerden enkel hoopvol nieuws.

Twan traint inmiddels alweer een aantal weken voorzichtig mee, na zijn beenbreuk afgelopen seizoen, dit zal echter zijn tijd nodig hebben. Niek mag na een enkelblessure, waarschijnlijk komende week weer beginnen met trainen.

Gijs maakt inmiddels flinke stappen in zijn revalidatie en maakt alweer korte invalbeurten tijdens de wedstrijd. Ook hierbij zal de tijd het leren wanneer hij weer volledig inzetbaar is. Waarbij een zekere voorzichtigheid geboden is en er ook wel eens 'Nee Gijs!' zal moeten klinken.

Al met al hebben wij dit seizoen nog niet met een volledige Heren 3 selectie kunnen spelen.

Ook aangezien wij als derde team in de herenlijn, Heren 2, met name bij uitwedstrijden, moeten ondersteunen met diens personele problemen en tekorten. De spoeling is namelijk dun en er zijn nogal wat vraagtekens.

Hierin zijn wij Heren 4 dankbaar voor het bijspringen op de momenten dat wij dat nodig hebben. Zo was er afgelopen week in Diepenheim een voortdurende 50/50 verhouding in spelers van het derde en het vierde.

Hoewel er in de uitvoering, nog wel eens wat te wensen over liet, zat het met de gebrachte energie en intensiteit meer in de goede richting. Zolang wij dat kunnen opbrengen en acties volledig afmaken, kan er een degelijk niveau gehaald worden.



Stand Derde divisie A

1	Volga H1	02 - 10
2	Time Out'75 H1	02 - 09
3	Springendal-Set-Up '65 H1	03 - 09
4	Vips Bardot H1	03 - 07
5	Webton Hengelo H2	02 - 06
6	Skopein Wivoc H1	02 - 06
7	Voorwaarts H1	03 - 06
8	Weghorst WVC Volley H1	02 - 05
9	Rabobank Orion H3	03 - 05
10	Apollo 8 H2	02 - 04
11	Harambee H1	02 - 02
12	Twente '05 H1	02 - 01

Tribune Info is een uitgave van de Vriendenclub Orion

Coördinatie:
Jan Bosma
Jaël Veenstra

Fotografie:
Hans van Dijk
Gevel Fotografie

Vormgeving:
René Jansen
Druk:
Drukkerij Siebelink



Rabobank Orion Heren 3

1 Jelte Stelwagen, 2 Gijs Heusinkveld, 3 Luuk Pasman, 4 Stijn Jansen, 5 Twan Smeitink, 6 Jasper Wijkstra, 7 Niek van Woudenberg, 8 Jens Reinders, 9 Bas Jansen, 10 Sven Dassen, 11 Peter Paul Dijkman, 12 Rik Reinders. *Trainer/coach: Alex Stein.*

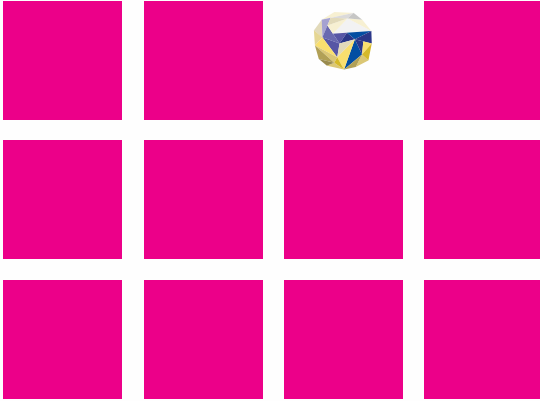


Webton Hengelo H2

1 Wouter Nederkoorn, 2 Ton Heerze, 3 Ton Hofstede, 4 Sven Duwe, 5 Robert Wierferink, 6 Frank Koopmans, 7 Erwin Maat, 8 Marcel van Dam, 9 Stijn Veldhuis, 10 Henrie Wasser, Arjen Lubberts, Leon van Beek.



BAX WENST ALLE TEAMS VAN ORION VEEL SUCCES!



Terecht. Ter zake. Tezamen.

www.baxadvocaten.nl



*Meer dan 25 jaar
Rotsvaste kwaliteit*

rots.tegelwerk@hotmail.com
06 25 09 12 34

Tegelwerk,
Natuursteen,
Afwerkvloeren
Ook voor betonlook:
Badkamers, vloeren, wanden,
keukens, meubilair...

Voorbeschouwing

ORION DAMES 2 - AUTO VAN OORT REBELLE DAMES 2

door Jeroen Hamminga, trainer/coach Dames 2

Het gaat snel...

Nog geen 6 weken geleden genoten de meesten van ons nog van warm zomers weer en zaten we in chill-modus in de tuin of op een terrasje. Vanmiddag beginnen we alweer aan onze vierde competitiewedstrijd van het seizoen...

Ons vernieuwde en verjongde team heeft een eerste basis gelegd. Naast aandacht voor elkaar feedback geven, 'positieve mindset' en 'met elkaar' beter worden hebben we ons in de eerst vier trainingsweken vooral gericht op het organiseren van onze verdediging. Basis afspraken over uitgangsposities van blok en veldverdediging, de bijbehorende technische uitvoering en de juiste mindset om een goede uitgangssituatie voor onszelf te creëren om een aanval van onze tegenstanders om te buigen tot een kans om zelf te scoren.

Tegelijkertijd ook veel aandacht besteed aan ons service-arsenaal: afwisselen van snelle, vlakke sprongfloater services, afgewisseld slimme korte ballen en harde diepe sprongspinners. De speelsters zoveel mogelijk laten doen waar ze goed in zijn of willen worden.

Met de spelverdeelsters focussen we op het bepalen van de te maken keuzes en het verhogen van de setsnelheid om zo de

(midden-)blokkering van onze tegenstanders 'weg' te spelen en het aanvallende vermogen van onze aanvalsters meer te gaan benutten.

En waar de tijd zo snel gaat, vraagt nieuwe dingen je eigen maken, voor jezelf en met elkaar, geduld, vertrouwen, discipline, doorzettings- en aanpassingsvermogen. Een proces dat niet altijd leuk of eenvoudig is, maar wel (persoons-)vormend en boeiend.

In de laatste wedstrijd tegen de ervaren vrouwen van Longa '59 werden we voor het eerst goed onder druk gezet. Ondanks dat we de eerste set verloren bleven we geconcentreerd en redelijk ontspannen spelen. Zowel 'basis'-en 'wissel'spelers brachten hoge servedruk, vechtlust in verdediging, stabiele pass en een gevarieerde aanval. Een prachtige teamprestatie. Een goede ervaring om vandaag op verder te borduren tegen Rebelle D2.



RESTAURANT
SYRTAKI
EMMERIK



Rabobank Orion Dames 2

1 Lieke Mentink, 2 Sophie de Munck, 3 Lynn de Munck, 4 Hannah Jansen,
6 Hannah Booiman, 7 Isa de Munck, 8 Myrthe Eijkelkamp, 9 Anne Overbeek,
10 Robin Hekkers, 11 Marloes Meisters, 12 Zoë Go, 13 Kimberley Houlton.
Trainer/coach: Jeroen Hamminga.

Auto van Oort Rebelle Dames 2 (Geen teamfoto beschikbaar)

1 Lianne Overgoor, 2 Shanna Zoeter, 3 Judith Akse, 4 Nicole Pieper, 5 Demi Bodt,
6 Maaïke Ten Hage, 7 Marleen van den Tooren, 8 Anouk Botermans.
Trainer: Sven Akse, coach: Annet van den Berg.

Week van de Scheidsrechter 5 t/m 13 oktober 2019

Bedank je scheids met een
toffe actie en deel het met
#scheidsbedankt en
#volleyscheids!



Over Kimberley en Marloes

DOOR DAMES 2

Vandaag stellen wij de laatste dames aan u voor en sluiten we af met een 'wist je dat...?' rondje.

Onze een na laatste nieuwe dame is Marloes Meisters. Marloes is 17 jaar, woont in Doetinchem en zit in 6 VWO op het Ludger College. Ze speelt al vanaf haar vijfde volleybal! Vorig jaar speelde Marloes in dames 3 en hoopt dit jaar een nieuwe uitdaging aan te gaan in dames 2. Onze laatste aanwinst is Kimberley Houlton. Kimberley zal dit jaar niet spelen op de positie waar jullie haar gewend zijn... Ze heeft namelijk haar passer-loperpositie ingewisseld voor de libero positie. Ze heeft niet alleen haar positie ingewisseld, maar ook haar shirt. Ze zal vanaf nu te zien zijn in een blauw shirt als nummer 13.

Wist je dat . . . **Robin** een fobie heeft voor eten tussen haar tanden en daarom altijd een tandenstoker bij haar heeft? . . . **Hannah** Jansen rauwe aardappels lust? . . . **Lieke** altijd met een knotje in het haar volleybalt? . . . **Myrthe** met D2 begonnen is in de promotieklasse, gepromoveerd is tot de 2e divisie en nu weer speelt in de promotieklasse? . . . **Hannah** Booi-man al sinds jongs af aan een verslaving heeft aan appels en je haar nu nog steeds met een appel ziet? . . . **Anne** heel onhandig is en zelfs nog over haar eigen voeten en de lijnen op het

volleybalveld kan struikelen? . . .

Isa tijdens wedstrijden altijd een geluksonderbroek draagt? . . .

Zoë eigenlijk afgelopen dinsdag

de sleutel kreeg van haar kamer

in Utrecht, maar opgelicht is en

dus nog steeds wanhopig op

zoek is naar een kamer? . . .

Sophie een nutella-verslaving

heeft ondanks haar melkallergie?

. . . **Kimberley** in Shrewsbury

geboren is, maar niemand in Ne-

derland dat kan uitspreken?

. . . **Lynn** bij elke 10:10, 21:21

enz. haar handen kust? . . .

Marloes met één krul op haar

hoofd is geboren?

Stand Promotieklasse B

1 Rabobank Orion D2	03 - 14
2 Inn.Makelaars.nl WSV D1	03 - 11
3 De Hofnar-Bovo D1	02 - 09
4 Skopein Wivoc D1	02 - 09
5 Halley D3	02 - 08
6 Seesing Pers. Longa '59 D2	03 - 05
7 Heva VCV D2	03 - 05
8 Vollverijs D1	02 - 04
9 Twente '05 D1	03 - 04
10 Auto v. Oort/Rebelle D2	03 - 03
11 Volga D1	02 - 02
12 VV Forza D1	02 - 01

*Lilian's
Eetpaleis*
Surinaamse gerechten met een hollands tintje!



Da's nog eens relaxed
bankzitten...



www.meeksmeubelen.nl



Meek's Meubelen

10.000 m² wonen & slapen

3.000 m² modern woondesign | Domineesteeg 14 Ruurlo | (0573) 45 33 49
7.000 m² landelijk wonen & slapen | Ruurloseweg 8-12 Vorden | (0575) 55 18 79

Voorbeschouwing

ORION DAMES 1 - KOFFIEVOORDEEL.NL SUDOSA-DESTO DAMES 1

door Marcel van Zuijlen, trainer/coach Dames 1



Overeenkomsten in de sport. Bij veel volleyballiefhebbers zal de interesse in sport niet stoppen bij alleen volleybal. Bij het uitvoeren of kijken naar sport in het algemeen zijn veel parallellen met de volleybalsport te ontdekken.

Natuurlijk kunnen we verschillende explosieve sporten uit de atletiek en vechtsport noemen. Laatst hoorde ik bij een kickboksstraining de trainer tegen zijn leerling zeggen: "Hoeken maken en hard slaan". Ik vond dat hij dit best goed kon, dus vroeg hem te gaan volleyballen. Helaas zei Rico nee.

De afgelopen twee wedstrijden die wij hebben gespeeld, hadden meer overeenkomsten met een marathon. Twee weken geleden hebben we met 3-2 verloren van Dynamo. In die wedstrijd hebben we 20 punten meer gemaakt dan de tegenstander, maar helaas toch verloren. Vorige week hebben we na een dramatisch slechte start, ons toch hervonden en met 2-3 gewonnen van Slie-drecht. Ik moet zeggen dat ik over de vechtersmentaliteit zeer tevreden ben. Wederom een soort van parallel met de vechtsport. Toch denk ik dat de grootste overeenkomst in elke

sport is, het hebben van mentale weerbaarheid. Sifan Hassan won afgelopen weekend de 1500 en 10.000 meter op het WK-atletiek. Het schijnt dat zij zich vroeger bij verlies van een wedstrijd een week opsloot in haar kamer, voor niemand bereikbaar was en vervolgens nog harder ging trainen. Ik zeg niet dat dit precies mijn manier is, maar kijk waar het haar heeft gebracht.

Met de juiste winnaarsmentaliteit heb je meer kans op succes. Clichés als 'nooit opgeven', 'een bal is pas op de grond als hij op de grond is' en 'het is pas over als het over is' zijn wat mij betreft zeker waar.

Vandaag Sudosa uit Assen. In de voorbereiding hebben ze laten zien dat ze een team zijn om rekening mee te houden. We hebben uw support dus weer nodig!

Stand Topdivisie

1	Laudame Fin. VCN D1	03 - 09
2	IMS/Voltena D1	03 - 08
3	Sudosa-Desto D1	03 - 07
4	Slie-drecht Sport D2	03 - 05
5	Pharmafilter US D1	03 - 05
6	VV Utrecht D1	03 - 04
7	VoCASA D1	03 - 04
8	Rabobank Orion D1	03 - 03
9	Dros-Alterno D2	03 - 03
10	Dynamo Apeldoorn D1	02 - 02
11	Prima Donna Kaas D1	03 - 01
12	OBEG Donitas D1	02 - 00



Rabobank Orion Dames 1

1	Kim Brandes	17 jaar	1.82 m	Spelverdeelster
2	Rebecca Booiman	19 jaar	1.84 m	Midspeelster
3	Iris Reulink	25 jaar	1.80 m	Midspeelster
5	Lise Middelkoop	22 jaar	1.83 m	Diagonaal
6	Michelle van der Wens	31 jaar	1.83 m	Midspeelster
7	Dirkje Berendsen	27 jaar	1.86 m	Spelverdeelster
8	Laura Klaver	25 jaar	1.83 m	Passer/loper
9	Maureen Reulink	23 jaar	1.72 m	Passer/loper
10	Annemiek te Beest	25 jaar	1.84 m	Diagonaal
11	Silke Bruil	17 jaar	1.87 m	Passer/loper
12	Jaël Veenstra	27 jaar	1.74 m	Libero
21	Merle Bouwmeester	22 jaar	1.67 m	Libero

Trainer/coach: Marcel van Zuijlen
 Assistent trainer/coach: Jeroen Peeters

Fysiotherapeut: Martin Moons
 Teammanager: Michel Lenderink

Officials: 1e Scheidsrechter: Jurgen van Bussel, 2e Scheidsrechter: Jan Visscher.





Koffievoordeel.nl Sudosa-Desto Dames 1

1	Cindy Zandstra	22 jaar	1.84 m	Diagonaal
2	Manon Torenbeek	17 jaar	1.81 m	Passer/loper
3	Lisa Boer	21 jaar	1.81 m	Midspeelster
4	Suzanne Benninga	22 jaar	1.79 m	Midspeelster
5	Chloë Huizenga	19 jaar	1.88 m	Spelverdeelster
6	Rianne Vogt	19 jaar	1.86 m	Midspeelster
7	Lisa Hut	19 jaar	1.86 m	Passer/loper
8	Beau Bruins Slot	18 jaar	1.83 m	Passer/loper
9	Beau de Vries	18 jaar	1.74 m	Spelverdeelster
10	Anike van Oosterom	26 jaar	1.78 m	Passer/loper
11	Liz Otten	18 jaar	1.79 m	Diagonaal
12	Danique Hamming	18 jaar	1.70 m	Libero

Trainer/coach: Mark Afman
Assistent trainer/coach: Hielke Loman

Fysiotherapeut: Leonie Boverhuis
Teammanager: Stefan Rutgers

Lijnrechters: Hans Albers en Herbert Reindsen.

ubbink

DALES
AUTOVERHUUR

HOLLARTS
PLASTIC GROUP

TB Tieleman
Bouw B.V.

Myrtax
Bewindvoering



- Stichting zonder winstoogmerk
- Persoonlijke begeleiding van professionals
- Tijd en aandacht voor nabestaanden

Dela of Monuta verzekerd? Bel rechtstreeks GUV!
GUV regelt alles voor u en zonder meerkosten!

Dag en nacht bereikbaar: 0900 - 700 7000 (lokaal tarief)
www.guv.nl

DAMES 1

DOOR MICHELLE VAN DER WENS

Dit jaar wordt er ook aandacht geschonken aan de recepten van Marcel trainer/coach dames 1. Elke thuis wedstrijd wordt er een nieuw pastagerecht gemaakt, het liefst vlees en geen vis. Afgelopen week wat flauw qua smaak, tenminste als we kijken naar de laatste thuiswedstrijd: toen hadden we niet zo een pittige start;).

We eten op plastic bordjes en met plastic bestek want de gouden bordjes moeten we nog wel verdienen dit jaar. We gokken dat het komende pastagerecht heel veel hete pepers bevat. Rode pepers, gele pepers, groene pepers en nog veel meer. Één ding is zeker we worden goed verwend voor de thuiswedstrijden en aan de voorbereiding zal het niet liggen.

Jeroen Peeters onze assistent trainer dit jaar deelt actief mee aan het runnen van de trainingen. Wel laat hij zo nu en dan iets horen tijdens de wedstrijden wat afgelopen zaterdag niet uitmondde tot een gele peper maar een gele kaart. Persoonlijke aandacht voor de spelers d.m.v. gerichte tips and tricks tijdens de trainingen en wedstrijden komen goed van pas.

Michel Lenderink is nog steeds onze teammanager die bij de trainingen evenals de wedstrijden nog te vinden is. Wel gaat dit volgend jaar voor veranderingen zorgen, Michel heeft namelijk besloten om in 2021 de Alpe d'Huizes te gaan fietsen. Dit is iets waar hij zich na dit seizoen vol voor wil gaan inzetten. Mogelijk traint hij volgend seizoen met ons mee met de voorwaarden dat hij een bruine pruik draagt (blondines hebben we al genoeg).

Ten slotte is het de week van de scheids. Ook zonder hen geen wedstrijd. Daarom zowel deze week als vorige week aan de week van de scheids gedacht en hen toch iets lekkers gebracht. Bedankt scheids.



Mini's van de week

Ondanks dat wij genoeg toppers in het team hebben, breiden wij met de thuiswedstrijd graag onze selectie uit. Elke thuiswedstrijd hebben wij twee jonge toppers spelend in de CMV. De wedstrijd begint vandaag door een service van deze twee toppers. Ze stellen zichzelf hieronder graag aan jullie voor:

*Ik ben **Bine van Breemen** en ik ben 7 jaar oud. Ik volleybal ongeveer een jaar bij Orion en zit in het cmv team 42. Wij trainen 2x per week en hebben om de week een toernooi. Naast het volleyballen zijn buitenspelen met vriendjes en vriendinnetjes, dansen, zingen en knutselen mijn bobby's! Ik vind het heel erg leuk dat ik vandaag mag kijken bij het Orion dames 1! Zet hem op allemaal!*

Naast Bine hebben we nog een andere topper die zich graag wil voorstellen:

*Ik ben **Dianne Hoekstra**. Op 13 oktober (morgen dus) word ik 9 jaar. Samen met mijn vader en moeder en twee zussen woon ik met veel plezier op het Kruisgemuntveld. Sinds ongeveer een jaartje volleybal ik bij Orion. Ik speel nu in team 41. De trainingen vind ik erg leuk. De volleybalwedstrijdjes die ik op zaterdagochtend in Westervoort speel met mijn team vind ik ook erg leuk. Naast volleybal zit ik ook op badminton bij Phido en op donderdagmiddag ga ik naar pianoles op 't Prisma, locatie Wolborgenmate. Dat is ook mijn basisschool. Ik zit in groep 6. Thuis hebben we ook nog twee lieve dwergkonijntjes: Mickey en Mimi. Verder houd ik erg veel van spelletjes spelen op de tablet of andere spelletjes, zoals: kaarten, dweebies en uno.*

Bine en Dianne, heel veel plezier vandaag en we hopen jullie vaker te zien op de tribune en wie weet later in Dames 1!

TribuneTalk

Zaterdag

“Je speelt zoals je traint”.

Het is een vaak gehoorde uitspraak in volleyballand. Ik zou zover willen gaan om het een dogma te noemen. Nu valt er een hoop voor te zeggen.

In de meest vrije zin komt het er op neer, dat als je op een bepaalde manier wenst te spelen, dat je dit dan ook op de training moet repeteren. Daarbij is het noodzakelijk dat je het traint/repeteert met dezelfde inzet/intensiteit die je ook in de wedstrijd aan de dag wil brengen.

Een voorbeeld is dat, wanneer je jezelf op de training dwingt om bij elke wegketsende bal, er als een dulle achter aan te rennen, vriend Pavlov vanzelf eens om de hoek komt kijken. Zo ben je in een vergelijkbare wedstrijdssituatie mentaal en fysiek voorbereid om het bij een ketser op een lopen te zetten. In de hoop dat dit de kans om de bal te halen, vergroot. Het is derhalve een middel.

Het punt met dit middel is dat het zo vaak klakkeloos en doelbaar wordt geroepen dat het, het doel voorbij schiet en dat het omkeerbaar lijkt te zijn. Zeker in de ogen van domme volleyballers en trainers die in eerste instantie al niet volledig begrepen waarom je “speelt zoals je traint”.

Wat tot het veelgehoorde excuus leidt dat wanneer er ruk wordt gespeeld het automatisch ligt aan dat er “slap getraind is”. In dat geval word je dus gebruikt door je eigen middel.

Nu ben ik in de laatste jaren veel meer waarde gaan hechten aan de bewustwording: waarom we bepaalde dingen doen, waarom we trainen en hoe we dingen trainen. Laat het een geruststelling zijn dat het dus niet persé uitmaakt. Dat wanneer je jezelf eens een week vermoeid en gesloopt, door de regen, met werksorens en al naar de training sleept.

Zaterdag ben je gewoon weer het mannetje.

PP



Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

NEW YORK PIZZA
THE ORIGINAL

Tieleman Bouw B.V.
Westendorp Tel. 0315-298430

CREDION DOETINCHEM

Meek's Meubelen
modern woondesign

conratio

RESTAURANT
SYRTAKI
EMMERIK

RegioLease

DE HEIDESMID
SpecMAKERS IN ELK HUIS

R ROTS
TEGELZETBEDRIJF

Pizzeria Pibia
Grutstraat 14
Doetinchem
0314 - 34 22 13

CONFIRM
Accountants
-Adviseurs

ALL SPORTSWEAR
errea

Gringo's
RESTAURANTE CANTINA

Voorbeschouwing

ORION HEREN 2 - PRIMA DONNA KAAS HUIZEN HEREN 1

door Dick van Slooten, teammanager Heren 2



In plaats van een wedstrijd-voorbeschouwing deze keer een persoonlijke beschouwing. Nadat Marco de zware last van het team-management van Heren 2 had neergelegd dreigde Heren 2 stuurloos te raken. Gelukkig heeft Erik Dick bereid gevonden het stokje over te nemen.

Mag ik me even voorstellen: Mijn naam is Dick van Slooten, woon in Warnsveld en ben 72, gehuwd en heb twee kinderen en vijf kleinkinderen. Hiermee hebben we dat stukje privé gehad. Nu het sportieve gedeelte, vanaf jongs af aan was ik op het sportveld te vinden, op achtjarige leeftijd ging ik niet op voetbal maar startte ik met atletiek.

Dat ging me aardig af zowel op de technische nummers als de loopnummers en ik werd in de opleiding voor de vijfkamp opgenomen, dit heb ik gedaan totdat ik het zware programma van 8 uur training per week toch te gortig vond en er op mijn dertiende mee stopte en overstapte naar volleybal. Daar is het volleybalvirus binnen gekomen en er niet meer uit weggegaan. Later heb ik de trainerscursus gedaan en het diploma sportmassage gehaald.

Na een omzwerfing bij diverse clubs in Zutphen en Deventer, kwam ik voor mijn werk in Genep terecht waar ik een team

van Flamingo's trainde. Na 8 jaar Brabant/Limburg begon het Achterhoekse bloed toch weer te kruipen waar het niet gaan kon en verhuisden we naar Warnsveld waar WSV de volgende club werd.

Op het moment dat Eric Maan meldde dat hij zeer geïnteresseerd was om WSV Dames 1 te trainen, wist ik dat ik goed vlees in de kuip had. In de jaren dat Eric t/c was bij WSV verzorgde ik het teammanagement. In deze jaren wisten de dames het te schoppen tot de topdivisie.

Dus op de vraag van Eric of ik dat nu voor Heren 2 van Orion wilde doen, was ik er snel uit. Dus als u mij op de bank ziet zitten bij H2 hoeft u zich niet af te vragen: wie is die snuiter?

Stand Eerste divisie A

1	Prima Donna Kaas H1	03 - 14
2	FOOX Olhaco H1	03 - 10
3	Sudosa-Desto H1	03 - 10
4	De Hofnar-Bovo H1	02 - 09
5	EVV Bultman-Harholt H1	02 - 07
6	VoCASA H2	03 - 07
7	Rabobank Orion H2	03 - 06
8	Apollo 8 H1	03 - 06
9	Focus4U Woudenberg H1	03 - 05
10	HHB coaching/CSV H1	03 - 04
11	VC Sneek H1	03 - 04
12	Axell Claims/Sovoco H1	03 - 03



Rabobank Orion Heren 2

1 Menno van der Ster, 2 Dik Heusinkveld, 4 Maarten Visser, 5 Jan Horstink, 6 Simon Eelderink, 9 Peter te Molder, 10 Kees Merckx, 11 Alek Aleksov, 12 Jurjen Nijkamp, 14 Dean Rots. *Trainer/coach: Eric Maan, teammanager: Dick van Slooten.*



Prima Donna Kaas Huizen Heren 1

Michiel Koster, Marlison Kleinmoedig, Kasper Lemminga, Alexis Molina, Jeffrey Roest, Olav van der Zijde, Derwin Colina, Julian van Dijk, Max Cristina, Jesse Zegeling, Martijn van Rooijen, Raygid Insenia. *Trainer/coach: Albert Cristina Assistent-coach: Arno Koster*

Appeltaart

DIK HEUSINKVELD, HEREN 2



Reflecteren is kijken in de spiegel en realiseren dat het er toch niet zo mooi uitziet als je dacht. Met een 3-1 verlies uit in Assen leek het de coach toch wel eens verstandig om eens kritisch te kijken naar wat het individu beter kan om het team beter te laten presteren. De term voorbereiding werd veelvoudig gebruikt waardoor ik nu zit te denken: hoe was mijn voorbereiding op deze wedstrijd?

Na een jaar stilzitten eindelijk weer op de been, zit het wedstrijdshirt wel wat strakker dan voorheen. De filosofie dat rust ook een prikkel is, heb ik een jaar lang kunnen ervaren. Ik heb dan ook nog nooit zo'n lange voorbereiding gehad op een wedstrijd. Daarnaast was de traktatie van Nemmo een perfecte toevoeging. Fruit, snelle snuikers en wat eivitten in de vorm van appeltaart met slagroom waren de overige ingrediënten voor een ongelooflijk (T-shirt) strakke wedstrijdvoorbereiding.

Daarnaast werd het woord 'voorbereiding' ook gebruikt om aan te geven wat ons strijdplan is en

hoe we hier tijdens de wedstrijd elkaar op attenderen. Uitspraken als: "die kleine staat weer aan het net" of "die dikke moet serveren" zijn hier perfecte voorbeelden van.

Daarnaast wordt er tijdens het serveren door spelers aan het net altijd aangegeven wat er wordt geblokkeerd. Dit doen ze door het opsteken van hun vingers. Eén vinger wordt opgestoken om aan te geven dat het blok rechtdoorgeslagen ballen gaat stoppen en twee vingers door het blok zodanig te positioneren dat diagonaalgeslagen ballen gestopt worden. En hier is waar het deze wedstrijd volgens mij mis ging.

Te veel spelers hadden de vingers zodanig ingetapet dat er altijd 3 vingers werden opgestoken, waardoor niemand meer wist wat er moest gebeuren.

Conclusie: we moeten voortaan minder tape gebruiken voor de vingers en het goede behouden door structureel een appeltaart met slagroom te nuttigen voor de wedstrijd.



Vrienden en Sponsors van

2Bis Print

Achterhoek Younited Albrand
Hans Albers,
SNP Adviseurs
Virginia namens ACE

Hans en Ineke te Beest
Anky en André Bruil
B.roer van Henk
Bart en Ruud Berendsen
BAX Advocaten
Bert en Jeanne Broens
Bianca te Booy
Dries en Petra Berendsen
Frits Bloemen
Jan Bosma
Joost te Beest
Marcel Booiman
Marco Buiting
Rick Bouwmeister
Roel Booi j erevoorzitter
Theo te Booy
Wim te Beest



Theo Besselink
Mark Bouwmans
Jaap en Renate Bakker

Confirm Accountants
Conratio
Credion

Cécile Dijkman-ter Mors
Dales Autoverhuur
Hans en Wilma van Dijk
M.S. Dijkman
Peter-Paul Dijkman

Fysio therapie Engelaar
Erik Eijkelkamp
Ingrid Eijkelkamp

Heleen Fokkinga
Femke en Larissa

Gafco
Gira Sole Art Sport
Henri Geerdink
Groeiend Groen
GUV
Ina Gerrits
Ristorante Gringo's



Fysio De Hofstraat
Esther Hengeveld
Arend Hordijk
De Heide Smid
De Hoge Voort
Freddie en Marian Hekkers
Geert Hilferink
Gera Hendriks
Hemmie ten Hoopen
Hennie van Haarlem, van
Human Business Xperts
Miranda Hissink

inTechrity
Isolutions Fotografie

Bas Jansen
Hannah en Stijn Jansen
Jager Engineering
Robert Jansen

Daan Kraayvanger
Kotec Installatietechniek
Thea Kranenburg
Ve a en Lambiek Kneptlé

Faye Lenderink
I.T. van Langen
Lillans Ectpaleis
Marcel Leijzer
Mieke Linsen



STICHTING VRIENDENCLUB ORION DOETINCHEM

de Vriendenclub Orion



Paul en Annelies Löwenthal
Peter en Joke Linsen
Rob Lureman

Everhard en Dia Maalderink
Bennie en Ria te Molder
Karin Mentink
Mark te Molder
Peter te Molder
Martin Moons
Martine Merckx-Willemsen
Meek's Meubelen
Myrtax Bewindvoering
Paula Jansen van der Marel
Rudi de Munck

Marjan Nekkers
Jurjen Nijkamp
Henk en Diny Nijkamp
New York Pizza

Ingrid Oldenkotte
Ronald Overbeek
José Overmaat
Tony Overklift Vaupel Kleyn

Peer Tuincentrum
Pibia
Plus Sier
Susan Pennekamp
Theo Peters

Ineke en Albert Reinders



Familie Reindsen
Bennie Reulink
Jeroen en Kitty van Ree
Karin Reulink
Landgoed Rhederoord
Niek Reijmer
Patrick Rosendaal
Rabobank
Regio Lease
Rensa Family
Rots Tegelbouw
Tineke de Ridder
Wilhelm de Ruiter

A. en I. Spexgoor
A.J. Saalmink-Wisselink
Cindy en André Schel
Groen Rijk Steentjes Doetinchem
Linda Sloetjes
Pianoservice Sloot
Restaurant Syrtaki
Rutger Sloot
Seeing Personeel
Seppworks
Vincent Scholten
Opa en Oma Stelwagen
Maria Snijder-Witvliet
Sil, Guusje en Lea
Kees Stelwagen
SaZa Topsportal

Chiel Terhorst
Geert en Marie Thijssen
Michel en Linda Tieleman
Patrick en Helen Thijssen en Siers
Rik Timmers
Tieleman Bouw BV

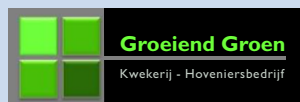


Ubbink BV

De niet vette vedette
Erik en Rolien Veenstra
Familie Vriezen
Marloes de Vegt, de
Onnie Verwey
Repair Centre Vos
Sara Vriezen
Stean Voltman
Wim Visser

Aannemersbedrijf Wassink b.v
Daniëlle Wellink-Westerveld
Bob Wentink
Bertus Weerdmeester
Familie Wegman
Jeroen Westdijk
Michelle van de Wens
Oma Wopereis
René Wiggers
Silke Wijkamp

Lindi van Zuijlen
Noa van Zuijlen
Rieke Zanting



Met de bijdrage van bovenstaande Vrienden en Sponsors ondersteunt Vriendenclub Orion Topteams Dames 1/2, Heren 2/3 en Talenten



Adres:
Auroraweg 5, Dichteren / Doetinchem
Tuincentrum tel: 0314 - 33 38 49

Openingstijden:
Ma. t/m Do. 09:00 - 18:00 uur
Vrijdags 09:00 - 20:00 uur
Zaterdags 09:00 - 17:00 uur

PEERDOETINCHEM.NL

TUIN AANLEGGEN?

- Groot assortiment planten
- Binnen & buiten potterie
- Ruime keuze sierbestrating
- Vanaf 30m² gratis thuisbezorgd in de regio

inTECHrity

GDPR

Security

AVG

Privacy

ISO9001

ISO27001

NEN7510

Quality



Al meer dan 10 jaar ondersteunen wij klanten middels een praktische invulling naar een ISO27001/ NEN751x certificering en brengen ISO9001 naar eenzelfde management systeem. Ook de AVG (GDPR) geven wij een praktische invulling. Nieuwsgierig! Check QR-code of ga naar www.intechrity.nl

Uw partner voor ISO certificering

1969 2019 50 ORION 1975-1976



Heren 2 wint de districtbeker in 1976: Voorste rij, Martin Visser, Henk Salemink, staande, Hans Wijkamp, Vincent Duurkes, Marcel Slutter, Gerard Klomps, Henk Mulder, en Bas Bloem. Met beker Han Bulten.

Hoogtepunten seizoenen 1975-1976

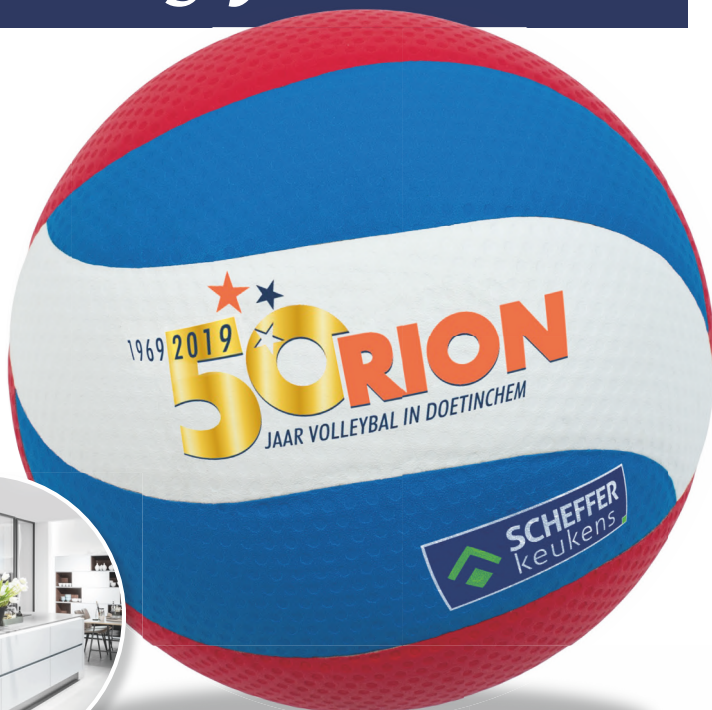
- Diverse leden krijgen een nieuw rugnummer op het shirt omdat de Nevobo dubbele nummers bij de senioren verbiedt.
- Bert Broens begint als verzorger bij Heren 1.
- Diverse spelers van Orion behoren tot de nationale selecties.
- 's-Heerenberg en Dinxperlo worden toegevoegd als speellocatie.
- Roel Raterink wordt tot ere-voorzitter benoemd.
- De basketbal-afdeling gaat Orion Isselstars heten.
- Dames Orion worden uitgenodigd voor beroemde internationale Dynamo-toernooi in Apeldoorn, ze worden 6e.
- Heren 1 (2e divisie), dames 2 (3e divisie) en heren 2 (1e klasse) worden kampioen.
- Heren 2 wint districtbeker.
- Meisjes aspiranten worden Nederlands kampioen op Open Club Kampioenschappen.

Voor meer hoogtepunten, artikelen, foto's en Orion Expressen ga naar www.orionvolleybal/historie.



Bert Broens begint in 1975 als verzorger bij Heren 1.

Van harte *gefeliciteerd*



Scheffer, een frisse *kijk op* keukens

Wanneer je als sportclub of bedrijf al tientallen jaren je beste inzet toont dan mag je best een beetje trots zijn op jezelf.

Wij feliciteren Orion van harte met haar 50-jarig jubileum en wensen alle teams nog heel veel overwinningen.

Scheffer Keukens biedt ook al meer dan veertig jaar keukens die passen bij de smaak, persoonlijke wensen en ideeën

van onze klanten. In onze royale keukensshowroom laten wij tal van fantastische opstellingen zien. Goede kwaliteit bieden en begeleiding door ervaren vakmensen zijn voor ons vanzelfsprekend. Ons team van vakkundige adviseurs stelt graag een mooi ontwerp voor u samen en helpt u zo met het maken van uw keuze.

Openingstijden

maandag	09.00 - 17.30 uur
dinsdag	09.00 - 17.30 uur
woensdag	09.00 - 17.30 uur
donderdag	09.00 - 17.30 uur
vrijdag	09.00 - 21.00 uur
zaterdag	09.00 - 16.00 uur



Gildenweg 1
7021 BS Zelhem

Tel. (0314) 62 36 58
info@schefferkeukens.nl

www.schefferkeukens.nl