Zaterdag 2 november 2019

TRIBUNE-INFO

Rabobank ORION
Volleybal Doetinchem

15.00 uur Rabobank Orion **H3** - Twente '05 **H1**
15.00 uur Rabobank Orion **D2** - Halley **D3**
18.00 uur Rabobank Orion **H2** - VoCASA **H2**
18.00 uur Rabobank Orion **D1** - Prima Donna Kaas Huizen **D1**

albrand
VLOERVERWARMING

DALES
AUTOVERHUUR

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

Rabobank

HOLLARTS
PLASTIC GROUP

Myrtax
Bewindvoering

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

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

ubbink

R ROTS
TEGELZETBEDRIJF

Gringo's
RESTAURANTE CANTINA

SEESING
PERSONEEL.nl

Voorbeschouwing

ORION HEREN 3 - TWENTE '05 HEREN 1

Door Alex Stein, trainer/coach Heren 3

Ranglijst journalistiek

We zijn inmiddels een aantal wedstrijden onderweg en wie naar de ranglijst kijkt zal denken. "Het gaat een beetje stroef bij Orion". Gemiddeld 2,2 punt per wedstrijd is niet persé veel natuurlijk. Ook met 2 winstpartijen uit 5 wedstrijden is de balans vooralsnog niet positief. Hoeveel dit in dit stadium van de competitie betekend is echter twijfelachtig.

Vooralsnog lijkt het echter weer een competitie waarin iedereen van iedereen wint, waarin meerdere teams een jasje hebben uitgedaan t.o.v. vorig seizoen. Enkele voorbeelden, het Voorwaarts Heren 1 dat wij in de eerste wedstrijd troffen en wat in onze ogen een degelijke ploeg leek, raakt geen pepernoot meer.

Het Set-Up H1 waar wij onlangs op vrijdagavond van wonnen, wint ineens van koploper Volga. Daarnaast won onze tegenstander van vandaag, die kort onder ons staan op de ranglijst, weer van Time Out Heren 1, daar waar wij in Diepenheim, puntloos naar huis gestuurd werden. De ranglijst bekijken blijkt dus niet erg zinvol. Laten we het er dus maar verder niet over hebben.

Waar we het wel over kunnen hebben is over de ziekenboeg die weer sterker bemand is dan voorheen. Het geeft weer een extra uitdaging met een smalle selectie.

Verder is het zaak dat wij in de wedstrijden aandacht blijven besteden aan het rendement in onze aanval. Waarin het doel is om aanvallend de juiste keuzes te maken om zo onze kansen beter te benutten.

We maken de laatste weken stapjes. We zullen er echter hard voor moeten blijven werken om deze stappen groter te maken.

Stand Derde divisie A

1	Volga H1	05 - 17
2	Skopein Wivoc H1	05 - 17
3	Springendal-Set-Up`65 H1	06 - 17
4	Time Out'75 H1	04 - 15
5	Webton Hengelo H2	05 - 15
6	Vips Bardot H1	05 - 14
7	**Rabobank Orion H3**	**05 - 11**
8	**Twente '05 H1**	**05 - 10**
9	Weghorst WVC Volley H1	05 - 10
10	Voorwaarts H1	05 - 10
11	Apollo 8 H2	05 - 09
12	Harambee H1	05 - 05

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.*

Twente '05 Heren 1 *(Geen teamfoto beschikbaar)*

1 Lucas Nijland, **2** Matthijs Hasselerham, **3** Hans Korpershoek, **4** Quinten Snels, **5** Jan Kreutziger, **6** Sam Sjoers, **7** Morris Koetse, **8** Wouter Liefaard, **9** Timo Habing, **15** Timo Konniger, **16** Jeppe Schipper.

PROGRAMMA

VOLGENDE THUISWEDSTRIJDEN

9 november Rabobank Orion D2 - HEVA VCV D2
Rabobank Orion H3 - Harambee H1
Rabobank Orion H2 - Focus4U Woudenberg H1
16 november Rabobank Orion D1 - OBEG Donitas D1

DOOR PETER PAUL DIJKMAN, HEREN3

Regiobekervolleybal

Je kent het wel: Regiobekervolleybal. Die extra competitie binnen het regionale volleybal die nogal eens als een blinde darm ervaren wordt. Je doet het er vaak een beetje bij.

Kun je het als derde divisionist met name treffen dat je op een doordeweekse avond naar een of ander gehucht moet afreizen. En dat soort avonden verlopen vaak op éénzelfde en zeer herkenbare manier.

Zo vond ik mijzelf laatst terug in de plaatselijke sporthal in Ruurlo. Niet om een wedstrijd te volleyballen maar om er een te kijken. “Waarom in godesnaam?” hoor ik u denken. Naja, ik ken daar dus mensen en was in de buurt, hoefde zelf niet te trainen, kon ff bij de oude lui langs, u snapt dat wel.

Anyway, het was een vrij typische setting. Er kwam een derde divisie ploeg op bezoek bij de promotieklasser. Als lager spelend team speel je namelijk altijd thuis en mag je bovendien de scheidsrechters regelen, die nog wel eens een duit in het zakje doen. Wat verder dus altijd het geval is, is dat zo’n wedstrijd voor het lager spelende team enigszins spannend is. Ze hebben in principe bij voorbaat verloren maar zouden graag het betere team een hak zetten.

Voor dat betere team is het vaak een beetje, onwenselijk. U weet wel, weekend ervoor gezopen, en dan doordeweeks naar zo’n dorp moeten met zo’n calimero-ploeg die ‘niets te verliezen heeft’. Pure ellende. Je kunt er de klok op gelijk zetten, de ‘betere ploeg’ gaat in de lange-halen-gauw-thuis-modus en de onkundigen aan de overkant sterven liever dan dat ze de bal laten vallen. Het resultaat is een grote kneuzenkermis waarbij de derde divisieploeg aan het einde vaak wel wint, ondanks alle frustratie. Waardoor ze fijn nóg zo’n avond tegemoet gaan.

Komende week moeten wij naar zo’n dorp in de buurt. We hebben er nu al zin in.

BAX
advocaten belastingkundigen

BAX WENST
ALLE TEAMS VAN ORION VEEL SUCCES!

Terecht. Ter zake. Tezamen.
www.baxadvocaten.nl

ROTS
TEGELZETBEDRIJF

Meer dan 25 jaar
Rotsvaste kwaliteit

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

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

Voorbeschouwing

ORION DAMES 2 - HALLEY DAMES 3

door Jeroen Hamminga, trainer/coach Dames 2

Een uur verschil

Het afgelopen weekend mochten we allemaal een uur langer slapen. Persoonlijk een heel welkom uur. Ik ervaar namelijk altijd te weinig tijd in een dag. Het blijkt ook goed voor ons mensen te zijn. In de standaardtijd, ofwel de wintertijd, komt de zon namelijk vroeger op. En dit sluit dan weer beter aan bij ons bioritme! Tenminste dat concludeert het RIVM. En die zullen het weten.

12 oktober 2019 was dat nog niet het geval. Of het daaraan lag, weet ik niet, maar in onze wedstrijd tegen Auto van Oort / Rebelle D2 slaagden wij er niet in om alle punten thuis te houden. We wonnen weliswaar met 3-2, maar toch voelde het anders. Want waar we met vooral hoge servicedruk en goede drive de eerste set met 25-22 en de laatste twee sets met ruime cijfers 25-15 en 15-4 overtuigend wonnen, lukte het Rebelle toch om de tweede en derde set van ons te winnen.

Het wegvallen van onze eigen servicedruk en een hogere servicedruk en een degelijke aanval van Rebelle was daar mede een oorzaak van. En misschien dus ook wel het ontbreken van een uurtje meer daglicht.

Vandaag staat, na twee competitieloze weekenden, de wedstrijd tegen Halley D3 op het programma. Het team won drie van de eerste vier wedstrijden van dit seizoen. Eind vorig seizoen werd een leerzame oefenwedstrijd tegen ze gespeeld. Die wedstrijd werd door Halley gewonnen.

Het mag duidelijk zijn dat onze meiden 100% gemotiveerd zijn om vandaag een ander resultaat te halen. Met vooral maximale focus en inzet en als 1 team met, voor en door elkaar!

Met onze voorbereiding afgelopen weken, jullie support en aanmoedigingen vanaf de tribune en het belangrijke uurtje meer daglicht gaan we ervoor!

Stand Promotieklasse B

1	De Hofnar-Bovo D1	04 - 18
2	Skopein Wivoc D1	04 - 18
3	**Rabobank Orion D2**	**04 - 17**
4	Inn. Makelaars.nl WSV D1	04 - 16
5	Vollverijs D1	04 - 12
6	**Halley D3**	**04 - 11**
7	Seesing Pers.|Longa`59 D2	05 - 11
8	Heva VCV D2	05 - 09
9	Auto v. Oort/Rebelle D2	05 - 05
10	Twente '05 D1	05 - 05
11	Volga D1	04 - 02
12	VV Forza D1	02 - 01

ubbink

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.*

Halley Dames 3

2 Naomi Knol, **3** Jaimy Freriks, **4** Merel Borkus, **5** Anne Fielt, **6** Sanne Kraaijvanger, **7** Myrthe Jansen, **9** Nienke van Mierlo, **10** Juliët Gudde, **11** Kim Buser, **12** Thessa Wolters **22** Rochelle Nieuwenhuis. *Trainer/coach: Randy Derksen.*

Training van Sanne is nooit saai

DOOR LYNN DE MUNCK DAMES 2

Net aangeschoven bij Dames 2 wordt mij gevraagd om een stukje te schrijven . . . 'wattan'. Maar gelukkig met een beetje hulp van mijn teammaatje Kim hebben we toch nog iets leuks bedacht!

Vorige week donderdag was Jeroen een weekend weg, dus kregen we training van Sanne. Het ging een leuke training worden. Het begon met een potje 4 tegen 4, binnen de drie. Wie als eerste bij 5 was moest een straf bedenken voor de rest. Daar was het dan, het eerste team won en moest iets bedenken. Nou er werd gedacht aan 10 à 15 burpees. Maar Sanne zei "Wees eens een beetje origineel". Dus was de eerste straf het aanraken van alle Heren 2 leden die aan de andere kant van de zaal trainden. Sommigen van ons verstonden 'de ballen van Heren 2 aanraken' dus die gingen al vol op hun doel af tot wij op tijd schreeuwden dat hun 'gewoon' aanraken ook goed genoeg was. Deze jongens wisten niet wat hun overkwam. Hilarisch.

Toen de volgende ronde. Weer had hetzelfde team gewonnen en weer moest er een straf bedacht worden. Ik kwam met het idee om iedereen als een of ander konijn over de tribune te laten lopen. Nou toen kwam de laatste ronde. Een ander team mocht deze keer een straf bedenken. De andere de Munck vond het leuk dat we van de ene kant van de zaal naar de andere kant moesten kruipen als rupsen.

Nou dames en heren, jongens en meisjes, dit zag er niet uit. Niemand die het lukte behalve Sophie die het wel ff voordeed en het nog lukte ook! Rare meid.

Uiteindelijk is er hier en daar een beetje gesmokkeld en is de vloer van de zaal weer gepoetst. Dit allemaal hebben we ook nog is vastgelegd op onze insta. Dus als jullie meer van zulke leuke acties van ons willen zien, volg ons vooral op Instagram: oriondames2!!!

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 - PRIMA DONNA KAAS HUIZEN DAMES 1

door Marcel van Zuijlen, trainer/coach Dames 1

Elk nadeel heb zijn voordeel.
Daar stonden we vorige week zaterdag dan. 10.45 uur fris en fruitig aanwezig om 12.00 uur te kunnen starten met het bekertoernooi. Een uurtje of 7 later klaar. Uitslag 2-3 verloren tegen Alterno en 3-0 gewonnen tegen Rivo. Genoeg dingen te verbeteren maar ook om trots op te zijn. Het gevolg is wel dat we niet door zijn in de beker en definitief niet Europa in kunnen.

Natuurlijk was er teleurstelling bij team en staf. Graag waren we nog een paar rondes verder gekomen. Ik weet niet of deze teleurstelling bij iedereen ook zo groot was. Partners, vriendinnen en familie van de speelsters hebben het soms best zwaar te verduren. Zeker als ze niet gewend zijn aan de ongeschreven regels van teamsport op een serieus niveau. Altijd aanwezig en drie keer trainen is toch wel de insteek. Voor de speelsters is het soms lastig uit te leggen als ze geen weekendje weg kunnen of op een verjaardag afwezig zijn.
Maar ik begon dit stukje al met de uitspraak van Cruijf "Elk nadeel heb zijn voordeel". Familie, vriendinnen en partners. 23 November hebben we geen wedstrijd. Plan wat leuks, ga een weekendje weg of wat dan ook. Maak er in ieder geval gebruik van!

Vandaag de wedstrijd tegen PDK uit Huizen. Een team dat de punten hard nodig heeft. Ze zullen daarom vast extra gemotiveerd zijn om daarvan een paar mee naar huis te nemen. Helaas gaat dat niet gebeuren want wij hebben ze ook hard nodig om de aansluiting met de middenmoot te behouden.

Ik wens u allen weer veel plezier.

Kotec
Installatietechniek
& Onderhoud

Stand Topdivisie

1	IMS/Voltena D1	05 - 14
2	Laudame Fin. VCN D1	05 - 13
3	VV Utrecht D1	05 - 10
4	VoCASA D1	05 - 10
5	Sudosa-Desto D1	05 - 09
6	Pharmafilter US D1	05 - 08
7	Sliedrecht Sport D2	05 - 07
8	**Rabobank Orion D1**	**05 - 06**
9	**Prima Donna Kaas D1**	**05 - 04**
10	Dynamo Apeldoorn D1	04 - 03
11	Dros-Alterno D2	05 - 03
12	OBEG Donitas D1	04 - 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: Rijk Sanders, 2e Scheidsrechter: Louis C*

Rabobank
Gafco KOUDE & KLIMAAT
Kotec Installatietechniek & Onderhoud
albrand VLOERVERWARMING

Prima Donna Kaas Huizen Dames 1

1	**Angelique Verheul**	Libero	-	-
2	**Sylke Smit**	Spelverdeelster	-	-
3	**Precious Koppenhol**	Diagonaal	-	-
4	**Carla Mulli**	Diagonaal	-	-
5	**Kendall Cygan**	Spelverdeelster	-	-
6	**Mira Innemee**	Passer/loper	-	-
7	**Melany Arends**	Diagonaal	-	-
8	**Lizzy Koole**	Midspeelster	-	-
9	**Marleen Veldhuis**	Midspeelster	-	-
10	**Danique Lambert**	Passer/loper	-	-
11	**Zoë Korstanje**	Passer/loper	-	-
12	**Lisanne Scholten**	Passer/loper	-	-

Coach: Ali Moghaddasian
Assistend coach: Gerry Smit-de Vries

Teammanager: Hans Stindt

Oberije, Lijnrechters: Bennie Reulink en Tony Overklift Vaupel Kleyn.

ubbink
DALES AUTOVERHUUR
HOLLARTS PLASTIC GROUP
Tieleman Bouw B.V.
Myrtax Bewindvoering

PEER
TUINCENTRUM & SIERBESTRATING

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

GUV Uitvaartzorg
Persoonlijk, betrokken en dichtbij

- 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

Bijgeloof

DOOR MERLE BOUWMEESTER, DAMES 1

Bijgeloof, een bekend fenomeen binnen de sport. Bijgeloof helpt sporters. De rituelen of vaste gewoontes geven sporters rust en zelfvertrouwen, mits ze er in geloven. Voornamelijk zelfvertrouwen in het eigen kunnen is gelieerd aan een goede prestatie volgens sportpsychologen.

In een artikel uit de Volkskrant (Vermeulen, 2016) wordt gezegd dat bijgeloof voortkomt uit conditionering bekend van de proeven van de Amerikaanse psycholoog F. Skinner. Een voorbeeld is een duivenexperiment waarin hij hongerige duiven in een kooitje stopte met een automatische voedermachine.

Ze hadden geen controle over het voedermoment, maar ze gedroegen zich wel alsof dat het geval was. Ze herhaalden de beweging die ze met toeval hadden gemaakt tijdens het eerste voedermoment en probeerde zo een nieuwe ronde af te dwingen. Ze geloofden dus dat als ze een bepaalde beweging maakten, ze een nieuwe voedselronde afdwongen.

Waren de duiven net zo bijgelovig als Rafael Nadal die zijn flesjes water in een rechte lijn 'moet' neerzetten gedurende de wedstrijd?

Er wordt veel geschreven over het feit dat bijgeloof een manier is om grip te krijgen op het onvoorspelbare en onzekere door verbanden te leggen die er eigenlijk niet zijn. Diep van binnen weten de meeste sporters dat ook wel, maar toch biedt het een gevoel van controle en het geloof in eigen bekwaamheid wordt versterkt.

Bijgeloof kan gezien worden als een psychologisch placebo.
In het artikel wordt geschreven dat sportpsycholoog van Lange spreekt over het volgende: "Als de sporter denkt dat een polsbandje de kans op een zege vergroot, werkt het waarschijnlijk ook zo. En werkt het tegen hem als het ritueel niet vertoond kan worden, omdat het de onzekerheid vergroot".

Is het dan een must om een bijgeloof te hebben of juist niet? Langebaanschaatser Verheijen is het voorbeeld van het omgekeerde.
Hij zette bij zijn overstap zijn gewoonten bij het vuil en werd op zijn 25ste wereldkampioen en in de 10 jaar later nog vier keer.

Toch houd ik mij aan mijn vaste 'wedstrijdsokken' en zie ik wel wat er gebeurt. Ze zitten gewoon het lekkerst.

Orion-nieuws, -achtergronden en -wetenswaardigheden

TribuneTalk

CURSUS OMGAAN MET TELEURSTELLINGEN Het zit wel eens mee en het zit wel eens tegen. Nou zul je verwachten dat wanneer je dit vaker meemaakt, dat het dan wel makkelijker wordt. Dat er een zekere berusting is, nadat je verloren hebt, of weinig of slecht gespeeld hebt. Je ziet het beeld vast voor je.

Schijtwedstrijd gehad, je bent lichtelijk emotioneel, met zo'n cartoonesk onweerswolkje boven je hoofd, teleurgesteld wellicht en daar in de hoek van de kantine staat de vedette van jouw team, koeltjes, met een eveneens koel glas bier, beetje sterke verhalen te vertellen.

Dan denk je natuurlijk, dat diegene daar geen last meer van ondervindt. Dat diegene de situatie allang geanalyseerd en een plekje gegeven heeft.

De ervaring die hierin schuilt is echter vaker een geval van afleiding dan van acceptatie.
Bekijk het maar eens goed. De tip zat al in het glas bier. Wanneer mannen verliezen of er anderzijds de pleuris in hebben is het vaak een riedeltje van "tja tja, pleuris" wat willekeurig gevloek in soms zeer komisch gekozen woorden en dan afsluitende met "Heeft er iemand verdomme al bier gehaald of wat!?".

Ongeveer een halve dag later verschijnt er op social media een verhaal van 700 woorden, waarin in korte zinsneden het persoonlijk falen, figuurlijk maar confronterend wordt benaderd, maar verder over alles behalve de wedstrijd gaat. Verwerking door humor zeg maar.

Wat je natuurlijk ook kan doen is proberen de nadelen van je nederlaag uit te zetten tegenover de voordelen die dit met zich mee brengt. Verwerking door bagatelliseren en omdenken zeg maar. Zo zag ik afgelopen week, na de uitschakeling in de beker van Dames 1, vrijwel direct een dergelijke poging online verschijnen.

Nu kan ik zoiets natuurlijk beter. Volgende ronde gewoon lekker een weekendje vrij dames. Biertje?

PP

Rabobank
NEW YORK PIZZA
Tieleman Bouw B.V. Westendorp Tel. 0315-298430
CREDION DOETINCHEM
Meek's Meubelen modern woondesign
conratio
RESTAURANT SYRTAKI EMMERIK
RegioLease
DE HEIDESMID Sfeermakers in elk huis
R ROTS TEGELZETBEDRIJF
Kotec Installatietechniek & Onderhoud
CONFIRM Accountants
ALL SPORTSWEAR errea
Gringo's RESTAURANTE CANTINA

Voorbeschouwing

ORION HEREN 2 - VOCASA HEREN 2

door Eric Maan, trainer/coach, Heren 2

"Je kunt maar op één moment op tijd zijn, anders ben je of te vroeg of te laat"(citaat J. Cruijff), en . . . de gevolgen daarvan.

Een prachtige uitspraak die alles zegt over de relatie tussen de sporter en de bal. Het onderkennen, inschatten, van tijd-tempo en richting is essentieel voor deze uitspraak. Schat de volleyballer dat goed in dan heeft hij, mits in het bezit van de nodige technische vaardigheden, de meeste kans op 'lukken', met als gevolg een succeservaring die een onnavolgbaar gevoel kan geven, zich gepasseerd lichaam voelen. De volleyballer voelt zich niet bekeken door medespelers, publiek, scheidsrechter en de coach. Hij is zich op dat moment niet bewust van zijn aanwezigheid in de speelruimte. En dat roept om de verslavende herhaling.

Wanneer de drie-eenheid 'tijd-tempo en richting' niet voldoende worden ingeschat dan ben je of te vroeg of te laat en derhalve niet op tijd. Het wordt dan 'niet lukken' en de gevolgen daarvan kunnen desastreus zijn. De volleyballer voelt zich in de presentie gejaagd, zich bekeken door zijn omgeving en daardoor bewust van zijn eigen lichaam.

Voorbeeld: De tegenstander heeft jou er uit gepikt als target om op te serveren. Je wordt constant 'weg geserveerd'. Je voelt je iedere keer in de presentie gejaagd en steeds machtelozer worden.

Je mentale weerbaarheid wordt getest. Het gaat malen in je hoofd. Word ik gewisseld? Hoe beoordeelt de coach mij ? Ziet het publiek mij als de schlemiel? Hoe ga ik mij gedragen? Word ik boos of laat ik mij lijdzaam berustend naar de slachtbank leiden? Worden mijn medespelers boos? En de twijfel: "Gaat het straks wel lukken ?".

Advies van Dhr. Johan Cruyff: "Kom op tijd, dan heb je altijd een goed gevoel".

Stand Eerste divisie A

1	Prima Donna Kaas H1	05 - 23
2	Sudosa-Desto H1	05 - 19
3	FOOX Olhaco H1	05 - 14
4	EVV Bultman-Hartholt H1	03 - 12
5	**VoCASA H2**	**05 - 11**
6	**Rabobank Orion H2**	**05 - 11**
7	De Hofnar-Bovo H1	04 - 10
8	HHB coaching / CSV H1	05 - 10
9	Focus4U Woudenberg H1	04 - 09
10	Apollo 8 H1	05 - 09
11	Axell Claims / Sovoco H1	05 - 08
12	VC Sneek H1	05 - 04

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 Merkx, **11** Alek Aleksov, **12** Jurjen Nijkamp, **14** Dean Rots.
Trainer/coach: Eric Maan, teammanager: Dick van Slooten.

VoCASA Heren 2

2 Mick Rothof, **3** Erik Groenen, **4** Ryan Alsema, **6** Koen van den Borden, **8** Bert Neyrinck, **9** Hugo Schaap, **10** Artem Vlassov, **12** Ties Cornelissen, **13** Freek van Vliet, **14** Mark Bierens.
Trainer/Coach: Bert Timmerman, Assistent-trainer: Guus Vesters.

Competitie op zondag

JURJEN NIJKAMP, HEREN 2

Een competitiewedstrijd op de zondag is in de Eredivisie geen uitzondering, in de eerste divisie A wel. In deze competitie is er maar één ploeg die zijn thuiswedstrijden op de zondag speelt: Apollo HS2.

Zoals PP al eens eerder schreef is de gemiddelde volleyballer iemand die van orde, regelmaat en structuur houdt. Een wedstrijd op de zondag is dan iets wat ver buiten de comfortzone valt van de meeste spelers uit heren 2. Zondagochtend 11 uur op pad naar Borne is namelijk iets heel anders dan rustig voor je uit starend het eerste kopje koffie drinken.

Maar zoals alles met een reden gebeurd, zal Apollo ook wel op zondag spelen met een goede reden. Over wat deze reden is, werd wild gespeculeerd door de selectie van heren 2. Ze hoeven in ieder geval niet naar de kerk op zondag, was één van de eerste reacties. Dat werd ook gelijk bevestigd want 'Apollo, een van de belangrijkste godheden van de Griekse mythologie heeft op zaterdag zijn kerkdienst'.

Het duurde toch wel een bokje of 2 maar uiteindelijk was er consensus over de volgende verklaring: Apollo dames 1 speelt vast op zondag hun thuiswedstrijden en dan kan heren 1 daarvoor op centercourt spelen. Een beetje in de war, maar in ieder geval met z'n allen op één lijn vertrokken we naar Borne. In Borne aangekomen konden we eerst nog even buiten de sporthal in de regen acclimatiseren aan het Twentse klimaat voordat we de kantine in mochten.

In de kantine was het gedaan met de rust, er werd namelijk geen centercourt opgebouwd maar een veld in de hoek van de zaal. 'Speelt Dames 1 dan niet?'. 'Waarom spelen we dan op zondag?'. Verwarring alom. De eerste set wisten we ook nog niet zo goed waarom we in Borne waren, pas in set twee was het duidelijk dat we moesten volleyballen.

Gelukkig mogen we vandaag weer op zaterdag.

Vrienden en Sponsoren van

2Bis Print

Achterhoek Younited
Achterhoek Experience
Albrand
Hans Albers
Virginia namens ACE

Henk Bazen
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 Booij erevoorzitter

Theo te Booy
Jos en Helmie Bosman-Kaalberg
Wim te Beest
Theo Besselink
Jaap en Renate Bakker
Familie Brandes

Confirm Accountants
Conratio Advies
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 en Rensje van Haarlem
Human Business Xperts
Miranda Hissink

inTechrity
Isolutions Fotografie

Bas Jansen
Hannah en Stijn Jansen
Jager Engineering
Robert Jansen

Kippie Doetinchem
Daan Kraayvanger
Kotec Installatietechniek
Thea Kranenbarg
Vera en Lambiek Knepflé

ROSENDAAL SCHILDERGROEP

conratio

2BIS PRINT & SIGNS

Landgoed Rhederoord

BIKE & E-BIKE
REPAIR CENTRE VOS
www.repaircentrevos.nl
Terborgseweg 41 - 7001 GM Doetinchem - 0314 795 001

ACE ACCOUNTING
BOEKHOUDING- EN BELASTINGADVISEURS

autoschade Frits Bloemen
DOETINCHEM Tel. 0314 - 34 06 37

ORION
STICHTING VRIENDENCLUB ORION DOETINCHEM

de Vriendenclub Orion

Faye Lenderink
I.T. van Langen
Lilians Eetpaleis
Marcel Leijzer
Mieke Linsen
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 Merkx-Willemsen
Meek's Meubelen
Myrtax Bewindvoering
Paula Jansen van der Marel
Rudi de Munck

Nori Sushi&Sashimi
Marjan Nekkers
Jurjen Nijkamp
Henk en Diny Nijkamp
New York Pizza

Ingrid Oldenkotte
Ronald Overbeek
José Overmaat
Tony Overklift Vaupel Kleyn

Mirjam Pasman
Peer Tuincentrum
Pibia
Plus Sier
Susan Pennekamp
Theo Peters
Jolanda Piek

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
RotsTegelbouw
Tineke de Ridder
Wilhelm de Ruiter

SNP Adviseurs
Stadscafé Simons
A. en I. Spexgoor
A.J. Saalmink-Wisselink
Cindy en André Schel
Groen Rijk Steentjes Doetinchem
Linda Sloetjes
Pianoservice Sloot
Restaurant Syrtaki
Rutger Sloot
Seesing Personeel
Seppworks
Vincent Scholten

Opa en Oma Stelwagen
Maria Snijder-Witvliet
Sil, Guusje en Lea
Kees Stelwagen
SaZa Topsporthal

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

Ubbink BV

De niet vette vedette
Erik en RolienVeenstra
Familie Vriezen
Marloes de Vegt, de
Onnie Verwey
Repair Centre Vos
Sara Vriezen
Stefan 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 Sponsoren
ondersteunt Vriendenclub Orion Topteams Dames 1/2, Heren 2/3 en Talenten

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

inTECHrity
Security
GDPR
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

Hoogtepunten seizoen 2006-2007

Bob van de Pol (dames 1) en Henk Hansma (heren 1) worden de nieuwe trainers van de hoogste teams . . . . Dames 1 krijgt een Vriendenclub, voor 50 euro per seizoen wordt je 'Vriend'; al snel zijn er meer dan 100 Vrienden . . . Heren 1 wint de Supercup door een 3-1 overwinning op Nesselande in Rozengaarde . . . Adam Menswear stopt alle recreanten in het nieuwe shirt . . . Ad Diepenhorst wordt Verenigingsondersteuner met in zijn portefeuille vrijwilligers, werving CMV en Facilitaire zaken . . . Heren 3 wordt kampioen in de 1e klasse en gaat volgend seizoen als heren 2 verder in de promotieklasse . . . Dit seizoen worden er 1320 kistjes violen verkocht, een absoluut record . . . Dames 1 haalt de nieuw op te richten B-league niet . . . In juni verschijnt de allerlaatste Orion Expres; de drukkosten worden te hoog . . . Dit is tegelijk met het stoppen van René Wiggers als eindredacteur . . . Jeugd Oranje geeft een clinic aan de Plantina Volleybal school in de nieuwe sporthal van het Metzo College.

◀ *Henk Hansma na het behalen van de Supercup door Heren 1.*

▼ *Dames 1 v.l.n.r. bovenste rij: Lotte Krabben, Florieke Eggermont, Hennie Visser, Jet Jansen, Wendy te Welscher, Bob van de Pol, middenste rij: Laura Bloem, Brechtje Wiggers, Laure Obelink, onderste rij: Inge Strijbosch, Sandra Duinkerken.*

Gefeliciteerd!

Als trotse hoofdsponsor feliciteren wij Rabobank Orion Volleybal. Wij dragen de lokale sport en cultuur een warm hart toe. Dit doen wij o.a. met onze verenigingsondersteuning, clubkas campagne en het coöperatiefonds.

Orion 50 jaar!

Supporter van Achterhoekse sport en cultuur.
Zó dichtbij. Rabobank Graafschap.

Growing a better world together.
Rabobank