



Lijst van competitieleden - aspiranten (op 1 juli 11 jaar of ouder maar nog geen 15 jaar)

Lees vóór invulling van deze lijst
bijgaande aanwijzingen

N.B.—eerst de dames, daarna de heren invullen
—geen regels overslaan

van de vereniging VADA 1925

gevestigd te Wageningen

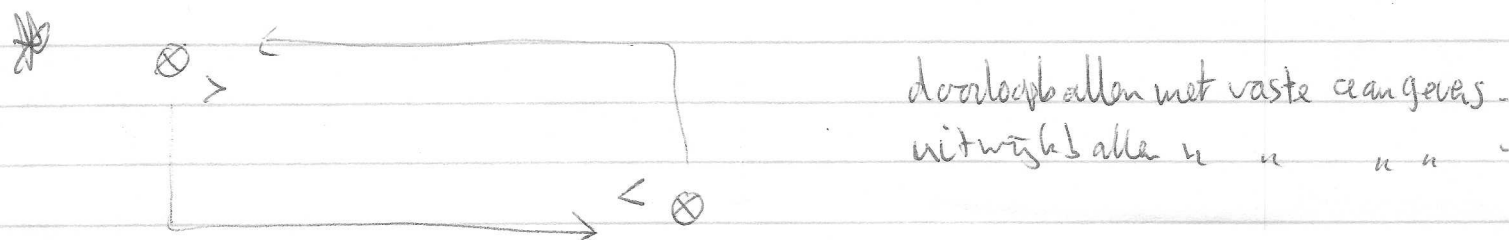
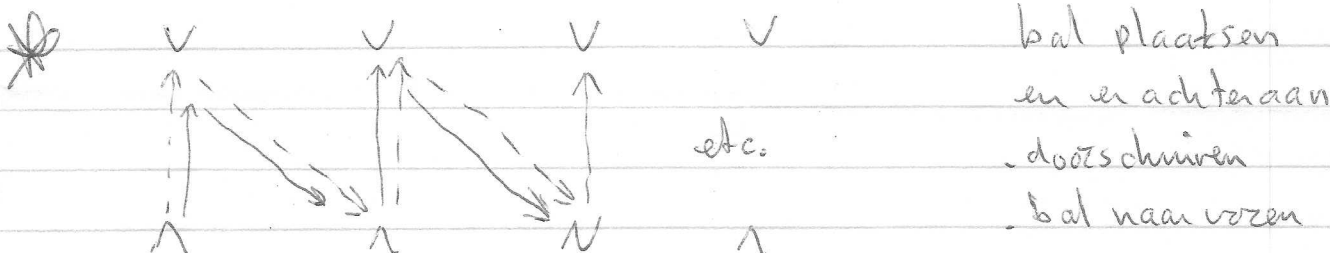
1	2	3	4	5	5a	6	7	8	9	10
Nr.	Dame/Heer	NAAM	voor- letters	Adres Postcode/woonplaats	Speelkaart	geboorte- datum	Her- keurings- kwartaal		niet in- vullen	Nr.
501	D	Bouter	H	Tathorst 204		100769	3-83			501
502		v. Brakel	J	v.d. Waalstraat 4 II		050771	3-84			502
503		v. Brakel	S	v.d. Waalstraat 4 II		261269	4-84			503
504		v. Dulm	C	Beatrixlaan 23		100471	2-83			504
505		Driessen	M	Brakelseweg 112		130970				505
506		Hellegering	J	Klaproospad 7		140471	2-83			506
507		Hoogstede	N	Westerhofseweg 42		060971	3-			507
508		Jobsen	E	Englaan 3		290371	1-86			508
509		v. Kleef	A	Kolkakkerweg 66		240470				509
510		Maljers	B	S. Lohmanstraat 75		020470	2-85			510
511		v.d. Peppel	C	Nobelweg 50		140671	4			511
512		v. Rinssum	Y	Bergpad 5		071270	4-83			512
513		Schrabkham	N	Pootakkerweg 13		220870	3-84			513
514		Selman	J	Ooststeeg 54		240470	2-85			514
515		Straatman	E	Haverlanden 167		050270	1-85			515
516		Vermeer	D	Julianastraat 35		070569				516
517		Waninge	H	de Hoef 69		230470	2-85			517
518		Wijkstra	C	Harnjesweg 20		180469	2-85			518
519		Wijkstra	G	Harnjesweg 20		300371	1-86			519
520		Zuiderveld	A	Lorentzstraat		130871	3-83			520
521	H	ten Brinke	H	Lijsterbeslaan 7		170971	3-84			521
522		ten Brinke	P	Lijsterbeslaan 7		170971	3-84			522
523		Buijing	P	Nude 48A		211268				523
524		Hazeleger	R	Haverlanden 113		041169	4-83			524
525		Heijmen	E	Haagsteeg 30		140570				525

Lees vóór invulling van deze lijst bijgaande aanwijzingen	Vervolgblad	N.B.—eerst de dames, daarna de heren invullen —geen regels overslaan
--	-------------	---

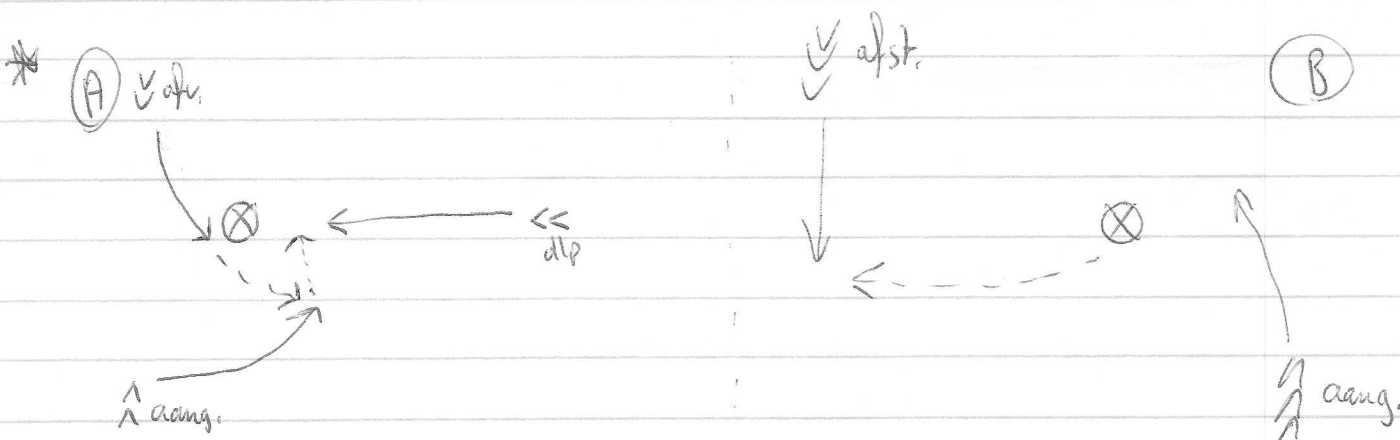
gevestigd te Wageningen[illegible]

----- bal
 ————— spelen

- 3/12/92
- zondjes zaal
 - zondjes zaal met sprint diagonaal 4X
 - * — rek oefeningen bovenbeen, knuten, liezen, armen draaien + rekken, spreidkand, been strekken
 - 2 zondjes
- 10



- * 2 groepen; afstandsdoel uitstand; aangeveren wissen bij doelpunt
- 30

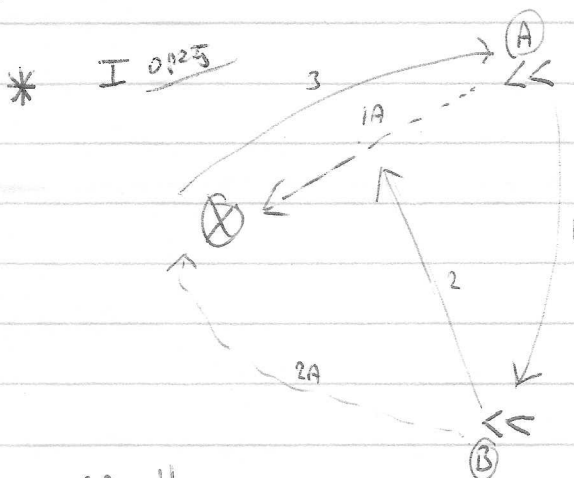


aangeven van opzij

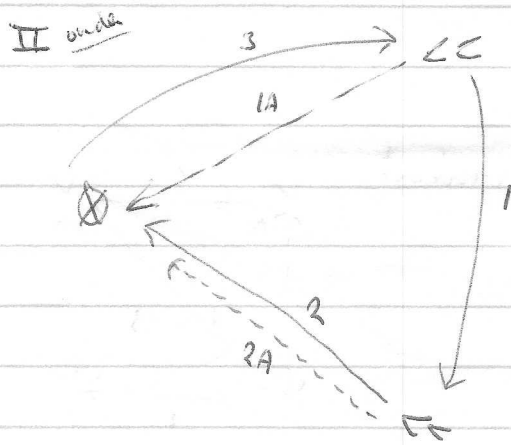
- * aanv. + verd. rest aangeven / afvangen
- 55

- * serie dtp, afst, uitw, str.v
- 60

- 21/1/93
- zondjes zaal → hebben/billen, knieën, zijdeling
 - zek oefeningen → bewegen, knien, armen draaien + zekken, been strekken
 - 2 zondjes



1A dlp
A neemt dlp
B geeft aan + vangt af

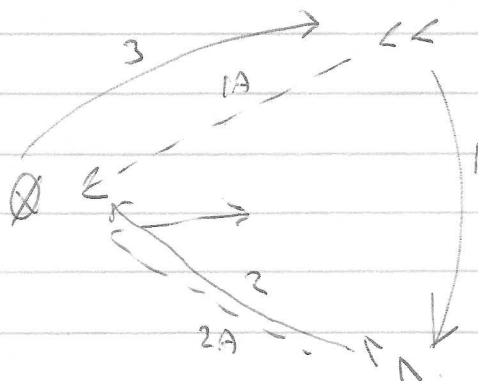


2A dlp
1A geeft aan, vangt af
2A neemt dlp

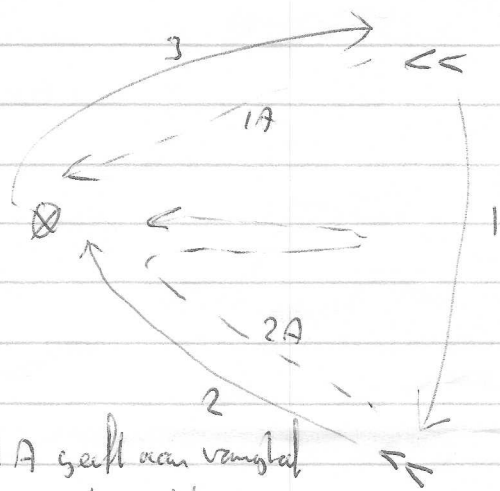
III achter

* afst schot: wissel bij doelpunt
2ballen - van kort langs

— bal
--- lopen



1A geeft aan, vangt af
2A uitw. bal



1A geeft aan vangt af
2A uitw. dlp

* kort onder de kort // strafwerpen // megelopen van onder kort → schot

* serie 10 afst., 5 uitw., 30 dlp.

Systemen Midden vak

1)	- C en D hebben een onttrekkende functie - B dient op de juiste plaats (schuin achter A) de bal in ontvangst te nemen - A snijdt over B en sprint de vrije hoek in	-----> = looprichting -----> = richting van de bal 2-2 opstelling (1)	
-----------	--	---	--

2)	- A en D hebben een onttrekkende functie - B komt enkele meters toelopen, stopt plotseling, draait en sprint de vrije hoek (ruimte) in - Indien A de bal ontvangt gaat het systeem de andere kant op	-----> = looprichting -----> = richting van de bal 3-1 opstelling (2)	
-----------	--	---	--

3)	- D heeft onttrekkende functie en start zodra A de bal heeft - B start eveneens zodra A de bal heeft, doch stel dat B leta aanspeelbaar is dan D - C start als B de bal heeft. Halverwege kan A nu over C snijden	-----> = looprichting -----> = richting van de bal 1-3 opstelling (3)	
-----------	---	---	--

Aanval: 1° Rust - 2° Ruimte - 3° Resultaat.

- Wacht indien nodig tot de juiste posities zijn ingenomen.
 - Laat dan een speler aanvallen en steun hem

	- A haalt de bal en plaatst op C, die van onder de paal schuin uitloopt. (1) - D vult direct onder de paal op zodra C wegloopt. - B trekt weg naar buiten kant van het vak om te gaan steunen. - We krijgen de situatie dat A gaat aanvallen en B, C en D hem steunen. En zo hoort het ook.		- C plaatst naar D, die nu onder de paal staat (2) - C neemt daarna zijn steunende positie in. - A loopt naar schouderstand en D wacht met het afspelen tot A in positie is. - D plaatst op A (3) en loopt steunend doch schuin uit - A plaatst terug op D (4)
--	--	--	--

	- D wacht met het terugplaatsen op A, totdat deze een prikbeweging heeft gemaakt waardoor A vrijkomt. - D plaatst daarna op A (5) en neemt weer een steunende positie in. - A schiet (6) en B vangt in de loop van achter de paal af.		- B heeft nu de bal en plaatst vervolgens weer op A. (7) - A en B spelen nu het zelfde spelletje dat A en D zojuist deden. - B neemt daarna z'n steunende functie weer in. - Als het A niet meer luk speelt hij af op één van z'n medespelers en roept "ga door" - A neemt dan zelf een steunende positie in.
--	---	--	---

- De aanvaller dient ten alle tijden te blijven kijken naar plotselinge kansen van z'n 3 steunende medespelers.

VRIJE BALLEN.

Hieronder een 7 tal mogelijkheden voor het nemen van vrije ballen.

4 1 2
3 1

N.S

A. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. 1 speelt bal op 2 of 3 welke zijn uitgeweken om bal aan te geven. 4 is intussen onder de paal gaan staan. 2 of 3 plaatst de bal op no.1 terug, deze schiet en indien nodig vangt no. 4 de bal op.

N.S.D

B. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. 1 speelt bal op 2 of 3 welke zijn uitgeweken om bal aan te geven. 4 is intussen onder de paal gaan staan. 2 of 3 plaatst de bal op no.1 terug, deze doet alsof hij(zij) schiet, maar plaatst de bal op no.4(onder de paal), hierdoor hebben zowel de no.'s 1,2,3, kans om er langs te gaan maar de bedoeling is dat no.1 gaat.

~~N.S.D~~

~~N.S.D~~

C. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. 1 speelt bal op 2 of 3 welke zijn uitgeweken om bal aan te geven. 4 is intussen onder de paal gaan staan. 2 of 3 plaatst de bal niet terug op 1 maar speelt de bal door naar 4 en no. 1 gaat er langs.

N.S.D

N.S.D

D. 1 neemt vrije bal, 2,3,4 stellen zich op. Fluitsignaal. 2 en 3 wijken uit om aan te geven, no. 4 gaat onder de paal staan. 1 speelt de bal niet op 2 of 3 maar op no. 4 en gaat er direct langs.

A.S.D

E. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. No. 4 gaat niet naar de paal, 2 en 3 doen alsof zij gaan aangeven via schijnbewegingen maar gaan langs hun tegenstander en krijgen de bal van no.1, daarna dus doorloopbal.

A.S.D

F. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. 2 en 3 wijken uit om aan te geven, 4 gaat onder de paal staan. 1 speelt bal op 4, 2 en 3 gaan er langs en no. 4 geeft aan.

A.S.S

G. 1 neemt vrije bal, 2,3,4, stellen zich op. Fluitsignaal. 1 speelt bal op 2 of 3 welke zijn uitgeweken, no. 4 gaat onder de paal staan, No. 2 of 3 schiet zelf, indien nodig vangt 4 op.

Wanneer men een vrije bal krijgt toegewezen van de scheidsrechter dan is de keuze van de vrije bal (mogelijkheid A,B,C,D,E,F,G.) afhankelijk van de plaats waar de vrije bal moet worden genomen.

Indien bij het nemen van de vrije bal de nemer een heer is dan is no. 4 een dame. is no. 1 een dame die de vrije bal neemt dan is no. 4 een heer.

2 en 3 is dus dame en heer, of heer en dame.(maakt niets uit.)

Bij het op doorbraak spelen van een vrije bal moet men wel op letten wat no. 4 is.

Is no. 4 een heer dan alleen een dame op doorbraak spelen

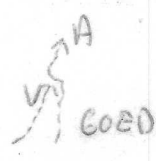
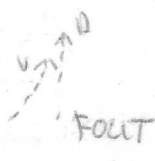
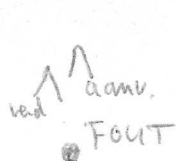
Is no. 4 een dame dan alleen een heer op doorbraak spelen

Dit is nodig want als het lukt om op doorbraak te spelen moet de kans van overnemen door een tegenstander zoveel mogelijk worden uitgesloten.

aanval: (al gemene, vaak al bekende, maar meestal techniek mitgevoerde punten)
 soms aan enkeling gezegd, maar belangrijkste voor iedereen!

- 1 persoon bal halen, d.w.z. toelopen; bij niet krijgen volgende
- gebruik hele volk (niet zoals tegen OKOD 1 pers. onder paal, 3 en voor)
- 1 pers. onder de paal, na afspelen bal wegtrekken en volgende opvallen (niet blijven hangen)
- daarom (om de beurt) vallen achter de paal en bij wegtrekken paalpersoon, opvallen
- ook bij afvangen toekomen om af te vangen; sta je $\pm$ voor de paal bij een schot, dan wegtrekken en volgende valt op (die stond nl. al achter de paal!!)
- veel schieken, maar dan ook afvangen
- bij afvangen ook springen naar de bal

laat je niet voor springen, maar je breed en ga van de verdediger staan



- bij uit verdedigen de spelers naar achterlijn drijven dus opstellen tussen middenlijn en verdedigers



- dan heb je zicht op de bal en kan je ervoor komen!

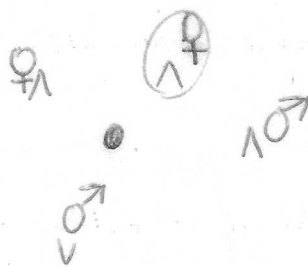
(verdediging moet dan verdedigen, dan kan tegenpartij bal niet krijgen kwijt; vandaag voor verdedigen, maar zeker in begin, niet tot de lijn!)

- vrije bal = goed opstellen

dame nemen heen achter paal

heen " " dame " " "

direct opvallen voor: afvangenschot
 of aangeven doorloop



van een ook eens = niet nemen, maar aangeven komt tot duel poging (afst. of dlp.)
 draaien van steunspeler na de paal (Degeer met de zwabste tegenst. neemt heel)

verdediging:

- probeer met z'n allen voor te verdedigen, echt niet, zoals vorige week wel moest, maar niet gebeende, tot de lijn vandaag. Daar is Rap. tegevaanlijk voor.
- bij schot mee springen; denk echt aan je plaats tussen man en paal!
- sta je onder de paal, dan nooit toe laten dat de bal wordt aangegeven: afschermen en wegtikken!
als we dat allemaal doen, dan is er zekerheid van medespeler als ze ver mee gaan: afstandschoot wordt verdedigd en doorloop verhindert!
- verdedig gebonsenheid: iets door je knieën, 1 hand op hoog op, andere ook op, maar bal volgen (afschermen) (vreet je tegenstander op, zeg je zelf, hij komt er niet langs in de geval.)
- vertel je medespeler wat er gebeurt: danne/heer onder paal (i.v.m. doorlopen)
roep "schot" bij doelpoging e.d.
↳ bijv. wanneer danne onder paal zeggen tegen de andere danne dat ze erachter bij komen gaan. Heer weten dat ze op moeten passen dan
- niet brengen altijd naar de haaken

— stel je mekaar weer goed op zowel in aanval (verdedigen) als verdediging (voor iedereen afkeken)

Algemeen: wees steeds in beweging, tegenstander moet jou dan volgen (ook wanneer bal niet in aanval is)

- eerste gezien? Bedenk dus: gewint met koelballen niet met praten (wat er ook gebeurt)
- volledige inzet; de bal is van jou en niemand anders (maar dan wel zonder staan/druven/enz.) ook "moeitijke" ballen proberen te pakken, echt niet in red!
- bedenk: iedereen doet z'n best en kan fouten maken (opvallend veel wakt er echter gelukkig niet gepaard)
- gaat er, ondanks de goede inzet eens een bal verkeerd is dat geen ramp, de bal komt wel weer terug. Echter doe er wel alles voor. (wel, ach hij komt wel weer)
- belangrijkste: speel met elkaar, voor elkaar. Niet 1 pas. eerst de aanval op neemt
alleen bal enz.

s Marnette: steunend; verd. goed, tikt niet voldoende,
aanv. weinig lef, nogal eens erg vlak schot, geeft goed aan
en vangt af, zowel dlp als afst nu endom raak, niet erg snel

(a/s) Ria: steunend, zwak; verd. laat zich nogal eens voorbijlopen, springt weinig, tikt niet
aanvallend
aanv. weinig lef steunt wel, maar laat zich voor springen
vangt niet goed af, plaatsen en vangen nogal eens onzeker, traag

a Edwin: aanvallend; eist spel te vaak op, neemt alle vrije ballen enz.
(praten) verd. goed, maar is niet zo snel door z'n lengte, vangt goed af als
hij er staat, valt liever aan, vaak afstandschoot soms dlp. probeert
beweeglijk, vakleiden, soms te emotioneel te tikken

a/s Anno: aanvallend; verd. soms zwak, m.n. moeite met doorloopballen, let te veel op de bal
steunen af aanv. vooral vande stand, weinig beweeglijk, steunt en vangt ook af

konstant erg zuiver zijn ze geen van allen
lang niet altijd iedereen volledige inzet

a Anno: aanvallend; verd. goed, is snel, probeert te tikken
aanv. vangt af als hij er staat, valt veel aan, veel dlp, maar ook veel afst.
erg beweeglijk, vakleiden

a/s Martin: aanvallend/steunend; verd. onzeker, laat makkelijk van afstand schieten
(praten) wacht nogal eens voorbij gelopen
aanv. zowel afstandschoot als doorloop redelijk, maakt zich snel klaar
vangt af

a Janneke: aanvallend; verd. redelijk, tikt soms, "denkt dat ze goed is"
(praten) aanv. wil veel aanvallen, zwak schot op rare momenten
vangt niet vaak af, aangeven redelijk als ze dat doet

s Elly: steunend; verd. redelijk, tikt goed, laat zich nogal eens voorbijlopen
aanv. weinig lef, dlp. voort (weinig in beweging) afst. schot wel eens raak
geeft redelijke aan en vangt af

Elly	s	Marnette	Ria (a/s)	s Elly	Marnette s Elly
Anno	a	Edwin	Edwin a	a Anno	Ria (a/s) a Janneke
Anno	a/s	Ria	Anno a/s	a/s Martin	Edwin a a/s Martin
Janneke	a/s	Martin	Janneke a/s	Marnette	Anno a/s a Anno
	(best?)		(Anno)		(Anno)