

VADA al zaalseizoen '02-'03 afld Geld asp. 2c

Indeling: VADA al
 Zwalmen al
 K.K. as
 SOS as
 DVO as
 O.O. a2
 DKOD a2
 Novio a2

KAMPIOEN

coach/trainers: Joop
 Pieter

Spelers/stas:

Dorien Vermeen

Astrid v. Gent

Marjet Folmer

Ellen Straatman

Hanneke Bouter

Monk Munnereff

Ming Bouter

Bert Jansen

Frans v. Keen

Paul Veltman

			punten	voor	tegen	saldo
13/11	K.K. as - VADA al	0-6	2	6	0	+6
20/11	SOS as - VADA al	1-7	4	13	1	+12
27/11	VADA al - DKOD a2	4-1	6	17	2	+15
4/12	Zwalmen - VADA	0-13	8	30	2	+28
12/12	VADA - K.K.	12-1	10	42	3	+39
10/12/02	Novio - VADA	2-2	11	44	5	+39
KERST 2/1/03	VADA - Zwalmen	8-0	13	52	5	+47
9/1	O.O. - VADA	0-8	15	60	5	+55
VRIJ 16/1	VADA - SOS	11-4	17	71	9	+62
VRIJ 29/1	DKOD - VADA	1-10	19	81	10	+71
VRIJ 13/2	VADA - O.O.	3-4	19	84	14	+70
19/2	DVO - VADA	4-5	21	89	18	+71
27/2	VADA - Novio	6-34	23	95	22	+73
5/3	VADA - DVO	9-6	25	104	28	+76

Trainingen A1 micro 82-83

Vast thema: het draaien in een vak, zwaarte bemerken,
zien waar je moet lopen

Overige: 1) voor verdedigen / verdedigen
2) gooien / vangen (bal uitbrengen)

afspraken met Ed over kortgedrunk, zaalindeling

- 3) schot
- 4) vrije bal
- 5) afvangen onder de paal van het schot
- 6) het uitverdedigen / onderscheppen

Training I: wennen zaalomstandigheden
thema's 2+3

27 oktober ~~DS~~

II	:	vaste thema	+ 1	3 november	Joop
III	:	"	+ 4	10 november	DS
IV	:	"	+ 5	17 november	Joop
V	:	"	+ 6	24 november	DS
VI	:	"	+ 3 + 4	1 december	Joop
VII	:	"	+ 1 + 6	8 december	DS
VIII	:	"	+ 2 + 5	15 december	Joop

RESERVE BEURTEN () = afwezig

Paul 13/11, 18/12, E
Mark 29/11, 3/12, N
Ming 27/11, 8/12, Z
Bett 4/12, 16/1
Frans 12/12, 29/1

Astrid 27/11, 8/12
Ellen 4/12, laatste wedstrijd om reserve vanwege
Menniet 12/12, 16/12, ooroperatie
Hanneke 13/11, (20/11), 3/12
Dorine 18/12, 29/1

V800-E1
192 Jrg. 14 maart 1903 nr.31

Huig, die net zijn Jaffa achter de kiezen had, maakte er ook nog éénen wel d.m.v. een doorloopbal en ongelooflijk maar waar met 2 handen. Frans die toch niets meer uitvoerde werd gewisseld met Bert. En de coach van DVO zakte meteen in elkaar want de vorige keer had hij er 4 gemaakt en dit deed hij nu ook, alleen in mindere mate, n.l. d.m.v. een doorloopbal 8-3. DVO die werd wakker geschud door de ineengezakte coach maakte er warempel 3 achter elkaar, dus 8-6. Maar geen nood aan gelijk spel hadden we ook genoeg, dus geen zorgen, maar Marc die dit niet wist maakte er toch nog 1, het laatste en 10e doelpunt. Na het serieuze gedoe (bloemen, diploma's en foto's)gingen we in de kantine wat drinken. WE ZIJN KAMPIOEN!

P.S. Ik wil Pieter en Joop nog even bedanken voor het trainen en coachen, Stef voor het fluiten en Ingrid voor het reserve staan.

Paul

A1 in de mikro

Maakt A1 iedere week een verslag van hun wedstrijd (prima!), doen ze het bij de belangrijkste wedstrijd van de competitie niet! Worden ze kampioen en dan geen verslag?! (Nagekomen verslag van deze wedstrijd hiervoor, red.) Joop en Pieter kregen aan het eind van de eerste helft veld tien speelsters en spelers onder hun hoede, die als mikro A1 de zaalkorfbalkcompetitie ingingen. Met 5 dames (Dorine, Astrid, Harriët, Hanneke en Ellen) en 5 heren (Marc, Huig, Paul, Mark en Frans) waren we aangewezen op een roulatiesysteem, dat op verzoek van het team zelf stipt werd nagevolgd, ongeacht sterkere of zwakkere tegenstanders. De trainingen werden goed voorbereid (op het laatst iets minder) en werden uitstekend bezocht (tot het laatst toe). Alleen door ziekte/blessures deed er soms iemand niet mee, maar kwam als het effe kon dan wel kijken. En het resultaat was er dan ook naar. De wedstrijden verliep de ene keer beter dan de andere, maar uiteindelijk zat er toch wel een opgaande lijn in. Als beste wedstrijd is daar wel uit te pikken de laatste, kampioenswedstrijd, tegen DVO. Iedereen deed goed zijn best, dacht niet alleen aan zelf doelpunten maken en de ploeg draaide gewoon goed. Het werd een 9-6 overwinning. Jammer genoeg was dat niet altijd zo. De thuiswedstrijd tegen Onder Ons was wat dat betreft een duidelijk diepte punt. Het betekende tevens de enige verlies partij (3-4) in deze competitie. Van de in totaal 28 te verdienen wedstrijd punten werden er 25 gehaald. Naast de ene verliespartij werd er namelijk ook nog één keer gelijk gespeeld. Dat was tegen Noviomagum (2-2) in een slechte wedstrijd. Het enige positieve in deze wedstrijd was het goed terug vechten na een 2-0 achterstand. Het spel zelf was niet zo best. De andere wedstrijden werden dus gewonnen. Vaak grote overwinningen als het goed ging (0-13 tegen Zwaluwen, 12-1 tegen Keizer Karel, 11-4 tegen SOS), soms wat minder grote bij wat slechtere wedstrijden (4-1 tegen DKOD) of bij sterkere tegenstanders (4-5 tegen DVO, 6-4 tegen Novio). DVO en Novio waren de grootste konkurrenten die ook elkaar nog punten afsnoepten. De andere tegenstanders volgden op ruime afstand. De preciese eindstand komt nog wel een keer. Voor de statistiek is het misschien nog leuk even te vermelden wie voor de VADA doelpunten zorgden. In totaal waren dat er 104, terwijl er slechts 28 tegen doelpunten geïnkasseerd moesten worden. Topscorer bij de heren was Marc met 24 en bij de dames Harriët (16, waaronder nummer 100). Verder heeft iedereen een doelpunt gemaakt wat het volgende rijtje geeft: Huig (16), Bert (15), Astrid (12), Frans, die zich ontwikkelde tot "strafworpspecialist" (12), Ellen (4), Dorine en Paul (2), Hanneke (1).

Maar niet het doelpunten maken is het belangrijkste, ook het aan-
geven, draaien in een vak enz. is belangrijk. Zoals gezegd kreeg
het hele team dat steeds beter onder de knie en kan iedereen te-
vreden zijn met de prestatie van het team.
Nu gaan we weer het veld op. Astrid, Harriët en Frans gaan dan
de junioren weer aanvullen en komen onder andere de invallers
in de mikro Anet en Ingrid weer vast in de veld A1 ploeg.
(Voor volledige opstelling zie de vorige weekbrief).
Slechts 6 wedstrijden staan op het programma, met veel vrije
weekenden daartussen. Zaterdag 26 maart is het eerste optreden,
een thuiswedstrijd tegen Keizer Karel.
Joop en Pieter zullen hun best doen goede trainingen te verzinnen
en bij het coachen de nodige aanwijzingen te geven. Als jullie
ook goed meedoen dan maken we er met z'n allen wel wat van.

P.J.S.

VADA A2 - Novio A3

De 1e helft had VADA wel 4 goals gemist. Jan-Willem kwam goed
door de bocht met een doorloopbal, 0-1. Jan-Willem schiet raak,
maar afgekeurd. Dus nog 0-1, jammer. 2e Helft afstandschot van
Jeroen, 0-2. Wisselen, dus andere aanval. Deze aanval was niet
zo goed en de verdediging van Novio erg sterk. Maar we hebben
gewonnen. En Novio is gelukkig kampioen!

Dames A2.

Sport en lichaamsverzorging

De één vindt het lekker en kan wel een uur bezig zijn, een ander
is in 5 minuten klaar. Waar hebben we het over? Deze keer over
douchen. Veel mensen douchen na het sporten, anderen niet. Maar
weinig mensen staan stil bij het "waarom douchen". Maar af en
toe vraag je je opeens af "waarom douche ik eigenlijk?"
In het komende verhaaltje wil ik het nut van het douchen verduide-
lijken. Wie sport, vraagt iets extra's van zijn lichaam. Het is
dan ook eigenlijk logisch dat je lichaam ook wat extra's terug
vraagt. En daar doe je ook wat voor. Dat begint al voor een
training of wedstrijd, door je "anders" te kleden. Je doet kleren
aan waarin je je gemakkelijk beweegt en je trekt sportschoenen aan.
Ook is het belangrijk dat je je nagels goed verzorgd, zodat die
geen vervelende sneetjes in je tenen veroorzaken.
Maar ook na een wedstrijd of training vraagt je lichaam verzor-
ging. En dan vooral je huid.
Waarom is je huid zo belangrijk?
De huid beschermt je lichaam tegen binnendringend vuil (bacteriën)
en het zorgt ervoor dat je lichaam op de juiste temperatuur blijft.
D.w.z. niet te sterk afgekoeld of verhit raakt. Wanneer je sport
krijg je het warm. Je huid reageert en je begint te zweten.
In dat zweet zitten afvalstoffen van je lichaam (daarom smaakt
het ook zoutig) en die afvalstoffen verstoppen de poriën van je huid.
Hierdoor kan je huid je minder goed beschermen tegen binnen-
dringend vuil en heb je meer kans op ontstekingen (ziektes)
of irritaties (jeuk, puistjes) van je huid, wat erg vervelend kan
zijn. Wil je dat je huid zijn werk goed kan doen, dan kan je hem
een handje helpen door na een training of wedstrijd te gaan douchen
zodat zweet en vuil worden afgespoeld.
Mopi meegenomen is dat een douche je een ontspannen gevoel geeft
en je lichaam de tijd krijgt om tot rust te komen.
Nog vragen hierover, stel ze rustig aan je leidster of aan mij.

Warden.