

CLUBBLAD EMMEN '95

GROEN moet je doen!

In deze 2023/24-01 editie

Scheidsrechters zijn onmisbaar

Inclusieve sportvereniging

Hunebed Highway en Emmen'95

Sportspeeltuin

Technische Commissie



Hallo
toekomst,

• • •

hier
ben ik



stoer

INFRA ADVIES



Inhoud

- 4 Scheidsrechters zijn onmisbaar
- 5 Column - vierisvier
- 6 Inclusieve sportvereniging
- 7 Hunebed Highway en Emmen 95
- 9 Renovatie van de kantine
- 10 Sportspeeltuin
- 12 De stap van Noa van der Veen naar Dames 1
- 13 Beachvolleybal
- 14 Technische Commissie

Colofon

Voorzitter:

Sander Vroling

Penningmeester:

Angela Kreeft

Secretaris:

Myrne Streunding

Bestuurslid:

Henri Jansen

Mark Krops

Wouter Deuling

Redactie:

Mandy Schepers

Myrne Streunding

Sander Vroling

Drukker:

editoo B.V. te Arnhem

Redactieadres:

secretarieaat@emmen95.nl

Voorwoord

We zijn alweer goed opweg in het seizoen en blij dat we weer een uitgave van het clubblad kunnen uitbrengen. In de voorbereiding van het seizoen is er door verschillende commissies heel hard gewerkt wat vaak niet wordt gezien. Gesprekken met: trainers, spelers, sponsors, de Nederlandse Volleybalbond (Nevobo), Gemeente en andere verenigingen. Daarnaast zijn er ook veel gesprekken met leden geweest om nieuwe functies in te vullen. Zo heeft Wouter Deuling als voorzitter Sponsor Commissie en Mark Krops als voorzitter Technische Commissie plaats genomen en heeft de afgelopen Algemene Ledenvergadering ingestemd met hun zitting in het bestuur. Wij zijn blij met deze uitbreiding van het bestuur en werken inmiddels al weer aan het volgende seizoen. Gezien aan het eind van dit seizoen de termijnen van Henri Jansen en Myrne Streunding er op zitten en beiden niet meer zullen verlengen. Henri zal wel zitting in de kantine commissie houden maar geen deel meer uitmaken van het bestuur. Voor Myrne zijn we druk op zoek naar een vervanger als secretaris in het bestuur die eigenlijk al een gedeelte van dit seizoen als ad interim kan waarnemen gezien Myrne straks zwangerschapsverlof heeft. Indien je interesse hebt horen we het graag, dit mag ook als betrokken ouder zijn natuurlijk. Namens het bestuur, Sander Vroling



Bestuur Emmen 95 2023 - 2024

WORD SCHEIDSRECHTER!

*Jouw inzet en passie maken
het verschil op het veld!*



Scheidsrechters zijn een onmisbaar onderdeel van elke volleybalwedstrijd.

Spelregelkennis maakt volleyballen leuker, de kans om te winnen groter én helpt je club aan meer gekwalificeerde scheidsrechters op de bok. De interactieve, laagdrempelige leeromgeving van Volleybalmasterz.nl is ideaal om, in begrijpelijke taal, spelregelkennis bij te spijkeren via testjes, spelletjes en toetsen. Wie van mini's naar jeugd doorstroomt, krijgt te maken met andere spelregels. Hoe mooi zou het dus zijn als we al bij de C-jeugd beginnen met die kennis.

Wij vragen de leden, en dan met name de jeugd, via Volleybalmasterz.nl hun spelregelbewijs te laten halen.

Op VolleybalMasterz.nl staan de volleybalspelregels in heldere taal. Naast uitleg over de belangrijkste en/of lastige spelsituaties kunnen bezoekers zichzelf testen door zoveel oefentoetsen te maken als ze willen. Op de site staan eveneens herkenbare filmpjes die de regels verduidelijken. Wie genoeg weet, kan via volleybalmasterz.nl ook direct een gratis spelregeltoets doen. Is deze gehaald, en heb jij je relatiecode ingevuld, dan is het spelregelbewijs binnen en mag de 'volleybalmaster' wedstrijden fluiten in de 3e klasse en lager. Ideaal voor de jeugd én de club! Aangezien moet worden ingelogd om de eindtoets te doen, wordt het behalen van de toets binnen een dag in Sportlink (en dus bij de Nevobo) geregistreerd. Het is enorm belangrijk dat je inlogt met je nevobo.nl account waar je relatiecode aangekoppeld is. Doe je dit niet dan kan de licentie niet aan jou gekoppeld worden.

Hoe beter je het spelletje kent, hoe leuker het is!

VolleybalMasterz helpt op een leuke manier spelregelkennis vergroten. Ook voor andere doelgroepen heeft VolleybalMasterz meerwaarde. Immers, hoe beter je het spelletje kent, hoe leuker het is! In het veld zal het leiden tot meer begrip voor de beslissingen van de scheidsrechter. De spelregels worden uitgelegd aan de hand van voorbeelden en met foto's en video's.

Kijk je als ouders/ begeleiders regelmatig naar je kind maar snap je de regels niet helemaal, is dit ook goed Volleybalmasterz te volgen. Misschien wilt u dan ook wel eens een wedstrijd fluiten om de ervaring van een scheidsrechter te hebben. Neem dan contact met het bestuur op zodat we de mogelijkheden kunnen bespreken omdat u dan een code nodig heeft.



Voor clubscheidsrechters die hoger willen fluiten dan de 3e klasse, kunnen wij als vereniging een Vaardigheidstraining organiseren. In die training is veel aandacht voor praktische vaardigheden, zoals de officialsgebaren en communiceren met spelers in en rondom het veld.

Alles staat in het teken van het spelplezier van alle betrokkenen. Een examen is niet nodig, want iedereen die de Vaardigheidstraining heeft gevolgd (en eerder het Spelregelbewijs heeft gehaald), mag fluiten in de 1e en 2e klasse. Onze verenigingsexpert gaat dan vaardigheidstraining geven.

Scheidsrechters die hoger willen fluiten dan de regionale 1e klasse, kunnen terecht bij de opleiding Volleybalscheidsrechter 3 (VS3)

Binnen de VS3 leren deelnemers goed samenwerken met alle betrokkenen en een consequente, technische lijn te hanteren. Je leert fluiten op promotieklasse en mogelijk 3e divisie.

De VS3 kent een persoonlijk leertraject, dus helemaal afgestemd op jou. Na je aanmelding krijg je een persoonlijk gesprek met een leercoach die met jou bekijkt wat jouw leerroute gaat worden.

Verenigingen die deelnemen aan de competitie zijn op grond van de inschrijving voor die competitie verplicht scheidsrechters ter beschikking van de Nevobo te stellen. Deze leveringsplicht wordt uitgedrukt in scheidsrechter-beschikbaarheidspunten per team en is gebaseerd op de huidige competitie-indeling. Hier zijn de VS3 scheidsrechters heel belangrijk omdat deze scheidsrechters punten voor de leveringsplicht scoren! Deze leveringsplicht wordt uitgedrukt in scheidsrechter beschikbaarheidspunten per team en is als volgt vastgesteld:

	Beschikbaarheidspunten
Topdivisie dames en heren	28
1 ^e divisie dames en heren	28
2 ^e divisie dames en heren	28
3 ^e divisie dames en heren	28
Promotieklasse heren*	14 (2 ^e scheidsrechter door vereniging geleverd)
Promotieklasse dames	14

Wij moeten voor volgende teams punten leveren:

- 28 punten voor heren 1
- 14 punten voor heren 2
- 28 punten voor dames 1
- 28 punten voor dames 2
- 28 punten voor dames 3

Dus totaal 126 punten waar een "Nevobo" scheidsrechter ÉÉN punt per wedstrijd krijgt als eerste bij één van deze wedstrijden of als tweede bij een 28 punten wedstrijd!

Wees dus zuinig op diegene die wil fluiten en waardeer de inzet van de scheidsrechter!

Wil jij ook scheidsrechter worden, je verder ontwikkelen als scheidsrechter of heb je vragen? Stuur een mail naar secretariaat@emmen95.nl

Column - Opstellingsfout

Direct na de opslag ren ik langs het net naar mijn plek rechtsvoor. Ik ben nog niet eens halverwege als het fluitje klinkt. Ik stop met rennen, draai me om en zie de scheidsrechter wijzen naar het midden van ons veld. Met zijn wijsvinger maakt hij een ronddraaiende beweging. Opstellingsfout. Onze aanvoerder loopt naar de scheidsrechter en vraagt wat er fout is. De scheids wijst wat spelers aan, zegt dat hij het zeker weet en stuurt onze aanvoerder weg. Daar gaan we weer.

In een grijs verleden heb ik ooit een scheidsrechterscursus gevolgd. Dat heeft overigens nooit tot een glanzrijke carrière geleid. Tijdens deze cursus heb ik ook de regels voor de opstellingsfout moeten leren. Wat een hel. Je moet van beide teams weten waar elke speler mag staan, terwijl ik dat van mijn eigen team al niet eens kan onthouden. Mijn grootste bezwaar tegen de opstellingsfout is dat hij zo moeilijk te controleren is. De scheids fluit, niemand weet meer hoe hij stond en of hij te vroeg ging lopen. Fluiten voor de opstellingsfout leidt bijna altijd tot discussies, geharrewar en onduidelijkheid. Elke keer als ik dit meemaak, twijfel ik ook aan de eerlijkheid van de scheidsrechter. Een beetje thuisfluiters kan namelijk gemakkelijk misbruik maken van deze regel. Als het aan mij ligt, mag deze spelregel daarom per direct afgeschaft worden.

Dan blijft er nog maar één echte opstellingsfout over. Als ik weer eens op de bank zit en niet in het veld sta, dat vind ik namelijk een opstellingsfout.

vierisvier

Inclusieve sportvereniging: Iedereen is welkom in de sport!

Iedereen is welkom in de sport! Als vereniging zijn wij aangesloten bij de Alliantie Gelijkspelen. De Alliantie Gelijkspelen is een samenwerkingsverband van verschillende organisaties dat zich inzet om LHBTI+ acceptatie in de sport te bevorderen. Want sporten doe je samen.

Nog steeds durft meer dan een kwart van de lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, transgenders en interseksuelen (LHBTI) op de sportvereniging niet open te zijn over hun seksuele of genderidentiteit. Dit moet verleden tijd zijn in 2028.

De gemeente Emmen is nauw betrokken omdat het zich als regenbooggemeente inzet voor de veiligheid, zichtbaarheid en sociale acceptatie van LHBTI+ personen.

Emmen'95 is één van de 6 Emmense sportverenigingen die hierbij aangesloten zijn en samen gaan we in gesprek over dit onderwerp. Daarnaast worden er workshops en evenementen georganiseerd voor alle geïnteresseerden. Maar ook voor het kader van de vereniging om handvatten mee te krijgen hoe we er samen voor zorgen dat iedereen welkom is bij onze vereniging en onze sport.

Samen gaan we voor een nog positiever en veiliger sportklimaat waarin iedereen onbelemmerd mee kan doen, wat volledig aansluit bij onze kernwaarden GROEN.



Voor de zomer is de John Blankenstein Foundation bij ons langsgeweest voor de workshop 'Sport is voor iedereen' voor alle trainers en aanvoerders.

Onder leiding van Lycurgus-speler Jeffrey Klok en oud-korfbalinternational Casper Boom werd er voor een volle zaal een geslaagde workshop gehouden waarbij er veel interactie was en er mooie gesprekken op gang kwamen. De avond was bedoeld om een stukje bewustwording te creëren over het feit dat het nog niet altijd vanzelfsprekend is dat mensen zichzelf kunnen zijn in de sport. Gelukkig was de algemene opinie dat de sfeer en het klimaat bij Emmen'95 eigenlijk best heel goed is, maar dat een ieder wel zijn/haar steentje moet bijdragen om dat te behouden.

Op National Coming Out day in oktober heeft de Nevobo een mooi video-item geplaatst over wat Emmen'95 doet voor een inclusieve sportvereniging.

Naast de workshops en bijeenkomsten hangt er een regenboogspandoek in de sporthal. Daarnaast hebben we een vertrouwenspersoon en is er een welkomstgids uitgebracht zodat alle (en nieuwe) leden op de hoogte zijn van de gedragsregels en waar ze terecht kunnen binnen de vereniging met vragen.

Hunebed Highway en Emmen '95

Hebben hunebedbouwers en volleyballers iets met elkaar te maken? Ik heb geen idee! Daar zou een wetenschapper een mooie studie naar kunnen doen. Deden ze honderden jaren geleden überhaupt wel aan sport? Of was het leven voor hen al een 'workout'? Wat, ik wel weet dat Emmen '95 een mooie sportclub is en mijns inziens goed past bij de activiteiten en ambities van 'Hunebed Highway'. Beide clubs zijn actief om met plezier in het spel het hoogste doel te bereiken. We doen en laten er alles voor. Voor de sporters is dat het kampioenschap, promotie... voor de "Hunebed Highway" is dat bij uitstek de regio te worden in ons land waar mensen graag wonen en werken. Waar toeristen graag verblijven. Lag het accent bij de start van de 'Hunebed Highway' op de vrije tijds sector, nu wordt dat steeds breder; onderwijs, cultuur, natuur...

Even voostellen

De 'Hunebed Highway' startte officieel in juli 2018 en bestaat deze zomer precies vijf jaar. Vijf jaar geleden plaatste gedeputeerde voor toerisme (EZ), Henk Brink, samen met de toenmalige staatssecretaris economie Mona Keijzer, in Borger een levensgroot logo bord aan de kant van de N34, de weg Coevorden/Zuidlaren. Er werden veertig borden geplaatst die in vijf jaar tijd nu inmiddels 150 keer gestolen werden. Roofgoed dat terecht kwam in zgh. "Zuipketen", op 'Marktplaats, rommelmarkten...en waar al niet. Het "Hunebed Highway' logo is afgeleid van "Route 66" en is inmiddels bekend in heel Nederland. De oorspronkelijke founders van de naam "Hunebed Highway" zijn Bert van der Linde (directeur attractiepark 'Drouwenerzand') en voormalig directeur van het Hunebed centrum in Borger, Hein Klompmaker. Dan hebben we het over zo'n 8 jaar



geleden. Mannen in de kroeg..." Hunebed Highway".

Anderen namen het stokje over en zetten het voort: 'Hunebed Highway' Businessclub (70 ondernemers/ leden), Hunebed 'Highway hotels' ('de Oringermarke' in Odoorn en stadshotel 'Talens' in Coevorden) gratis 'Hunebed Highway' app in de app-store en Android, 'Hunebed Highway' gadgets, een 'Hunebed Highway' oude schoolbus (USA), 'Hunebed Highway e-bikes' De weg N34 heeft als themaweg de regio oost-Drenthe inmiddels mooi op de landelijke kaart gezet. Draagt bij aan de verdere groei van de economie in Drenthe. In deze ambitie worden we goed gesteund door de lokale en regionale overheden. En ook vanuit Europa is er letterlijk steun (Leader-subsidie). NHL/Stenden zorgde met groepen studenten voor onderzoek met aanbevelingen voor de toekomst. Ontwikkelkansen.

Sportieve samenwerking

Het is daarom ontzettend fijn dat de 'Hunebed Highway' goed samenwerkt met sportverenigingen in de eigen regio. Dat gebeurt al een paar jaar met korfballers van EKC2000. Het jaarlijkse schoolkorfbaltoernooi in Emmen (750 deelnemers) heet vanaf nu:

"Hunebed Highway schoolkorfbaltoernooi". Een reclamebord langs het veld, eentje onder het scorebord en trainingspakken voor een C-team. Met Emmen '95 gaan we nu ook samenwerken. We pakken samen de draad op. Om te starten met een groot doek aan de wand in de sporthal waar de thuiswedstrijden gespeeld worden. Levensgroot komt het bekende logo van de 'Hunebed Highway' in beeld. En we denken nog na over andere mogelijkheden. De laatste thuiswedstrijd van onder andere 'dames-1' was een mooie sportieve partij volleybal om naar te kijken, te genieten. Bij zo'n spirit wil je wel bij horen. Dat doen we dan ook. Wij krijgen aan de aandacht en de club euro's voor de clubklas. Mooie verdeling bij eenzelfde doel: sportief bezig en winnen!

Dan nog even over de veroorzakers van ons bestaan: de Hunebedbouwers. Dat ijverige volkje dat in berenvellen rondliep, hier woonde en leefde van vissen en de jacht. Maakten vuur en hadden hun eigen rituelen. In gedachten zie ik ze volleyballen, zes tegen zes. Het gaat er stevig aan toe. Ze willen allemaal winnen. Er is niks veranderd.

Henk Klaver

Emmen 95

GROEN moet je doen



Renovatie van de kantine

Meerdere keren kwamen er leden bij het bestuur met de vraag of we de kantine eens konden aanpakken. Het bestuur was het eens dat dit na zoveel jaar wel kon, maar was wel van mening dat er een goed voorstel moest komen over hoe en wat. Na meerdere gesprekken is er een werkgroep samengesteld en kwamen er ideeën waar het bestuur mee kon instemmen. We zijn dan ook gezamenlijk op zoek gegaan naar een sponsor die het mogelijk kon maken om ook het meubilair aan te pakken. Al heel snel kwamen we in gesprek met Vince Groep – Dime House die ons plan omarmde en samen met ons de ideeën hebben uitgewerkt.

Na alle ideeën, plannen maken en contracten afsluiten zijn we aan de slag gegaan. Afbreken, schuren, schilderen, meubelen uitzoeken, meubelen maken en weer opbouwen. Jullie moeten weten dat de ombouw van de bar en een groot gedeelte van de meubelen zelf zijn gemaakt!

Er zijn verschillende zitplekken ingericht; aan de bar, aan eettafels, een lounge hoek en aan tafels met goed zicht naar de velden. Er komen nog lange tafels voor de ramen bij de ingang en de bestuurskamer.



De Club van '95

We hebben ook een mooi bord van de Club van '95 boven de bar gekregen. Vraag de sponsorcommissie of kijk op de site waar je je kunt opgeven om lid van de Club van '95 te worden zodat jouw naam (prive of als bedrijf) op het bord komt te staan.

Hoewel de kantine nog niet helemaal klaar is, mogen we met z'n allen trots zijn op het resultaat, er is heel hard gewerkt! De kantine heeft weer een up to date uitstraling met meer binding naar onze club kleur. "GROEN moet je doen" is tenslotte ons motto!

Het bestuur spreekt namens alle leden dank uit naar iedereen die mee heeft geholpen aan deze goed geslaagde



Sportspeeltuin en de Breed Motorische Ontwikkeling

De Sportspeeltuin is van start gegaan!

De Sportspeeltuin is een programma waarbij kinderen tijdens de lessen vooral lekker aan het spelen en bewegen zijn, terwijl ze ongemerkt aan hun motorische vaardigheden werken. In het programma wordt er aandacht besteed aan de tien grondvormen van bewegen:

1. Balanceren
2. Klimmen
3. Zwaaien
4. Rollen
5. Springen
6. Rennen
7. Gooien
8. Schoppen
9. Stoeien
10. B&M

Bij dit programma ligt de focus niet direct op het beoefenen van volleybal, maar wel op de grondvormen van bewegen die van belang zijn binnen het volleybal, namelijk gooien en springen. Uiteraard wordt er aan de overige grondvormen van bewegen ook veel aandacht geschonken. Het gaat namelijk om het breed motorisch ontwikkelen van kinderen.

De sportspeeltuin is voor jongens en meisjes van 4 t/m 6 jaar en de lessen duren een klein uurtje. Kijk op de website voor de actuele data en tijden.

Interesse om een keertje aan te sluiten of heb je andere vragen? Stuur een mailtje naar sportspeeltuin@emmen95.nl!



Breed motorische ontwikkeling (BMO)

Met een brede motorische ontwikkeling wordt bedoeld dat kinderen veelzijdig leren te bewegen. Het is hierbij belangrijk dat alle vaardigheden / grondvormen van bewegen aan bod komen. Jeugd gevarieerd laten sporten en bewegen draagt bij aan het ontwikkelen van een brede basis.

Kinderen zijn motorisch steeds minder vaardig. Dit heeft een negatief effect op de gezondheid, sportdeelname en persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Door breed motorische ontwikkeling te integreren in het aanbod kan hier verandering in komen!

Voordelen BMO

BMO heeft verschillende voordelen voor de gezondheid, sportdeelname en de persoonlijke ontwikkeling van een kind. Vaardige kinderen vinden bewegen vaak leuker, bewegen meer en krijgen meer waardering van ouders, begeleiders en vrienden. Hierdoor voelen kinderen zich zekerder en leren ze makkelijker nieuwe vaardigheden aan waardoor ze nog vaardiger worden.

Er is ook een positief effect op sociale vaardigheden. Dit geldt met name voor team- en duosporten. Kinderen die bijvoorbeeld goed met een bal kunnen dribbelen, gaan sneller samen spelen en dagen elkaar eerder uit. Daarnaast doen vaardige kinderen vaker en eerder mee aan verschillende sport- en spelactiviteiten. Dit zorgt er onder andere voor dat zij teleurstellingen eerder verwerken, maar ook succes leren vieren.

Kinderen met een breed motorische basis blijven vaak ook langer actief. Door de brede basis kunnen ze makkelijker switchen van de ene naar de andere sport en vinden ze eerder een sport die ze leuk vinden en echt bij hen past. Ook is de kans op uitval door blessures minder groot omdat vaardige kinderen sneller kunnen reageren en anticiperen op onvoorspelbare situaties. Een brede motorische basis zorgt er dus voor dat kinderen met meer plezier gaan en blijven sporten en bewegen.

BMO bij Emmen'95

Binnen de jeugdlijn, maar ook bij de senioren, vinden we het daarom belangrijk voldoende aandacht te schenken aan de breed motorische ontwikkeling. Voorbeelden zijn dat BMO onderdeel is van de warming up, bij de jongste jeugd is de Sportspeeltuin volledig op BMO gericht en bij de mini's de trainingen ook grotendeels.

De visie op het Jeugdvolleybal is dat er naar gestreefd wordt dat kinderen goed leren bewegen voordat ze goed leren sporten. Dus eerst de focus op het breed motorisch ontwikkelen en daarna op het technisch aanleren van sportspecifieke vaardigheden. Naarmate de leeftijd vordert, gaat dit steeds meer hand in hand.

Daarnaast is beachvolleybal ook een goede motorische aanvulling op het zaalvolleybal. Omdat beachvolleybal op het zand wordt gespeeld is het lichaam voortdurend in onbalans en moet het hele lijf een bijdrage leveren aan het creëren van een stabiele houding om de gewenste actie goed uit te kunnen voeren. Eigenlijk is het spel een voortdurende oefening in core stability en dan ook nog in een dynamische vorm gerelateerd aan een volleybalbeweging.

Zo stimuleren we uiteindelijk een leven lang plezier in bewegen en sport!



Lopen en rennen



Springen en landen



Stoeien



Balanceren en vallen



Rollen, duikelen en draaien



Goolen, vangen, slaan en mikken



Bewegen op en maken van muziek



Trappen, schieten en mikken



Klimmen en klauteren



Zwaaien en slingeren

De stap van Noa van der Veen naar D-1

Met Noa van der Veen is bij Emmen'95 een bijzonder talent opgestaan. De ondertussen 16-jarige midspeelster uit Emmen dendert dit seizoen de eerste divisie in. Vorig seizoen speelde Noa nog in meisjes B1 van Emmen'95. Als dochter van topvolleyballer Dennis van der Veen zit het volleyballen bij Noa in het bloed. Het is dan ook niet geheel toevallig dat Noa net als haar vader op de middenpositie speelt.

Vorig seizoen heeft Noa al meerdere keren met het eerste en tweede damesteam van Emmen'95 meegespeeld en getraind. Op die manier kon ze al kennis maken met het damesvolleybal en werd de basis gelegd voor de stap naar het eerste damesteam.

Die horde werd snel genomen, want de stap naar dames 1 liet niet lang op zich wachten. Afhankelijk was het idee om in het tweede team te spelen en daar ervaring op te doen, maar uiteindelijk is er voor gekozen om volledig in de hoofdmacht van Emmen'95 te spelen.

De stap van meisjes B hoofdklasse naar de eerste divisie is enorm, zo verteld trainer Björn Stricker. De snelheid van de spelverdeling en kracht van de smashes zijn niet te vergelijken met de jeugdcompetities. Maar de beste manier om sneller te worden is om door vaak te laat te zijn. Het is echter verbazingwekkend hoe snel Noa zich aanpaste aan de snelheid en het niveau. Ik heb aan het begin van het seizoen met Noa besproken dat het seizoen voor haar een leer- en investeerjaar zou zijn en dat door het grote verschil, het goed kon zijn dat ze de eerste helft niet zoveel zou gaan spelen. We zouden ervoor zorgen dat ze ook met andere teams mee kon gaan spelen om wel genoeg wedstrijden te kunnen spelen. Maar door de snelle ontwikkeling van Noa duurde het niet lang voordat Noa haar officiële debuut maakt in Emmen'95 dames 1, en ondertussen heeft ze de eerste helft toch al aardig wat sets niet onverdienstelijk gespeeld.

“Ik voel mij zeer vereerd dat ik komend seizoen in dames 1 zit. Ik heb er heel veel zin in en kijk uit naar alles wat in van dit leuke team mag gaan leren”

Het derde seizoen in de eerste divisie

Naast nieuw talent hebben we aan het einde van vorig seizoen ook afscheid moeten nemen van Anouk, Anne en Dyonne. Met het vertrek van Anouk naar Veracles en Anne naar Bali raakt Emmen'95 twee echte Emmen'95 speelsters kwijt. Beide speelden al vanaf de mini's bij Emmen'95. Maar Anouk zou dit seizoen in ieder geval 1 keer terugkeren in de Esdhalhal aangezien ze met Veracles in dezelfde competitie speelt als dames 1. En die ontmoeting resulteerde gelukkig in een 3-1 overwinning voor Emmen'95. Dyonne maakte de overstap naar Donitas dames1 uitkomend in de topdivisie. Ook Dyonne zijn we wederom in de Esdhalhal tegengekomen in de 2de ronde van de Nationale beker. Helaas ging die overwinning naar het team uit Groningen.



Beachvolleybal als aanvulling op zaalvolleybal

Hoewel beachvolleybal en zaalvolleybal voor de ingewijden meer verschillen dan overeenkomsten kennen, is het beoefenen van beachvolleybal een welkome aanvulling op de ontwikkeling van de zaalvolleyballer. Uitgangspunt voor dit betoog is de opvatting dat brede motorische scholing voor de ontwikkeling van de volleyballer belangrijk is. Hoe hoger het niveau is waarop men speelt, hoe meer specialisatie gewenst is, maar zelfs daar kan verandering van prikkels gewenst zijn. In de opleiding van een speler is het van belang om zich breed te ontwikkelen, zowel motorisch, tactisch als mentaal.

Voor sommige spelers zal het interessant zijn om zich in de zomer te richten op beachvolleybal, niet omdat ze er als zaalspeler beter van willen worden, maar omdat ze veel plezier aan de variant beachvolleybal op zich hebben. Ze nemen deel aan de diverse competities in toernooivorm die er in de zomer worden georganiseerd. Een volleybalvereniging als Emmen'95 wil haar leden de gelegenheid bieden om met beide varianten kennis te maken zodat spelers kunnen ervaren welke variant hen het meeste plezier en zelfvertrouwen oplevert. Er zijn echter meer argumenten te benoemen om, in elk geval tijdelijk, op het zand te trainen.

1. Actieve overbrugging in de zomer naar het nieuwe seizoen

In de eerste plaats kan beachvolleybal een actieve overbrugging van de zomervakantie zijn waarbij de spelers hun hoofd even leeg maken voor het nieuwe zaalseizoen en hun lijf in conditie houden.

2. Trainen van lichaamsbeheersing en core stability

Omdat beachvolleybal op het zand wordt gespeeld is het lichaam voortdurend in onbalans en moet het hele lijf een bijdrage leveren aan het creëren van een stabiele houding om de gewenste actie goed uit te kunnen voeren. Eigenlijk is het spel een voortdurende oefening in core stability en dan ook nog in een dynamische vorm gerelateerd aan een volleybalbeweging. Dit soort oefening zouden we in de zaal ook graag willen, maar zijn daar slechts met moeite uit te voeren. De zaalspeler ontwikkelt door het beachen dus een lichaamsbeheersing die in de zaal moeilijk te evenaren is.

3. Uitbreiding van het oplossend vermogen en nieuwe technieken

Het handelingsrepertoire van de zaalspeler wordt uitgebreid met een aantal beachtechnieken die ook in de zaal te gebruiken zijn. Al moet hier een kanttekening bij gemaakt worden: het gaat vooral om technieken die behulpzaam kunnen zijn in "noodsituaties". Het oplossend vermogen van de speler wordt groter. Regulier is het zaalspel echter veel sneller waarbij beachtechnieken niet of nauwelijks toepasbaar zijn.

4. Tactische en mentale ontwikkeling

Van een beachvolleybalspeler wordt voortdurend gevraagd om het spel van de tegenstander te lezen en het eigen spel daarop aan te passen. Nog beter, zelf zo dominant te spelen dat de tegenstander zich voortdurend aan moet aanpassen. Dit kat en muis spel kan een belangrijke bijdrage leveren aan de tactische en mentale ontwikkeling van de speler. Er zijn immers maar twee spelers in het team zodat van elke speler een intensieve tactische bijdrage gevraagd wordt. Aangezien de tactiek minder complex is bij beachvolleybal dan in de zaal, is het voor zaalspelers met name als leerfase een mooie opmaat naar het leren voorzien van complexere situaties in de zaal.

5. Ontwikkeling van het aanpassingsvermogen

Anders dan in de zaal is het weer (m.n de wind) voortdurend van invloed op het spel. Enerzijds verhindert dat de verfijnde afstemming tussen spelers zoals die in zaal belangrijk is, anderzijds ontwikkelt het een aanpassingsvermogen bij spelers die ook in de zaal van grote waarde kan zijn.

6. Mentale training

Eén van de belangrijkste bijdragen van het beoefenen beachvolleybal voor de zaalvolleyballer ligt in het mentale aspect. Liefhebbers weten dat volleybal op alle niveaus voor alles een mentaal spel is. Spelers moeten in allerlei situaties met druk om kunnen gaan en zich op hun taak blijven focussen. Doordat er geen coach en wisselers zijn, zijn de spelers bij beachvolleybal gedurende de wedstrijd geheel op zichzelf aangewezen. Bij 2-2 (de reguliere beachvariant) komt daar nog bij dat een speler door de tegenstander "opgezocht" kan worden en op zijn zwakste punten getest. Kortom er is voortdurend sprake van mentale pressie. Spelers moeten zich hier tegen leren wapenen en ondernemend gedrag vertonen.

Technische Commissie Emmen'95

Dit seizoen is de technische commissie (hierna: TC) van Emmen'95 enorm gewijzigd qua samenstelling. Met veel enthousiasme is Mark Krops dit seizoen gestart als voorzitter. Daarnaast is de TC flink uitgebreid en bestaat momenteel naast Mark uit Lieneke van Wijk, Laura Koopman, Joke de Haan – Jansen en Marjon Weerman. Joan Heikamp ondersteunt de TC vanuit het wedstrijdsecretariaat. Hier zijn we heel blij mee, want zo is er net iets meer capaciteit om ad hoc dingen op te pakken.

In beginsel houdt de TC zich binnen Emmen'95 bezig met de teamindeling, de aanstelling, opleiding en het contact met trainers, het opstellen en uitvoeren van het technisch beleid van de vereniging, het vaststellen van de jaarplanning, de coördinatie van Volleybal Direct Open (VDO, voorheen de Nederlandse jeugdkampioenschappen (NOJK)) en problemen binnen de teams die niet onderling of met de trainer opgelost kunnen worden. Dit betekent dat wij in februari al contact hebben met de huidige trainers over de teamdeling van het volgende seizoen. Zo kunnen we op tijd in kaart brengen welke trainers en spelers doorgaan en wie er stopt. In samenwerking met de trainers worden dan de nieuwe teams gemaakt. De TC zoekt daarnaast naar nieuwe trainers met als doel om elk team van een passende trainer te voorzien. Dit blijft elk jaar een uitdaging, suggesties zijn daarom meer dan welkom. Vervolgens is er aandacht voor spelers die zich niet op hun plek voelen in het toegewezen team. Aan het begin van elk seizoen wordt er vervolgens nogmaals gekeken of de teams op het juiste niveau zijn ingedeeld en of er nog ergens krapte is, waardoor aanpassingen gedaan moeten worden in de teamindeling. Gedurende het seizoen heeft de TC verder contact met hoofdtrainers over het meetrainen van spelers met hogere teams, invallen van spelers bij wedstrijden van andere teams en de samenwerking tussen trainers. Daarnaast is er veelvuldig contact met het bestuur over het te voeren beleid ten aanzien van trainers en teams.

Wij, als TC, zijn er dus voor alle trainers en spelers. Wij proberen er voor te zorgen dat iedereen met plezier in een passend team kan volleyballen onder begeleiding van een goed opgeleide en enthousiaste trainer. Als speler kun je altijd contact opnemen met de TC als je problemen ondervindt binnen je team, waar je binnen je team onder begeleiding van je trainer niet uitkomt of als er problemen zijn met de trainer en je daar onderling niet uitkomt. Echter, ook als dingen wel goed lopen, horen we graag van spelers en trainers of zij aanbevelingen of aandachtspunten hebben voor de TC. Wij, als TC, kunnen immers het beste functioneren als wij weten wat er speelt binnen de vereniging.

Op dit moment is er extra aandacht voor het vinden van trainers. Dit is afgelopen seizoen erg lastig gebleken. Ook zijn er een aantal trainers gaandeweg dit seizoen gestopt. Het vinden van nieuwe trainers blijkt een erg moeilijke opgave en er zijn al veel personen benaderd, maar helaas heeft dit er nog niet voor kunnen zorgen dat alle teams dit gehele seizoen voorzien zijn van een trainer. Daarom willen we iedereen vragen om hierin mee te denken en de TC in te lichten als je iemand kent die mogelijk volleybaltraining zou willen geven bij Emmen'95 aan een mini-, jeugd- of seniorteam. Ook als je personen kent die dit mogelijk met zijn tweeën zouden willen doen, laat het weten. Tevens is er momenteel veel aandacht voor het jongens/herenvolleybal, omdat de volleybaljongens/heren toch in de minderheid zijn en het daarom lastig is om teams te maken van jongens die qua niveau en leeftijd bij elkaar passen. Gelukkig hebben we de afgelopen jaren al een mooie stap gezet door samen te werken met volleybalvereniging Sleen, waardoor we een jongens C team en jongens B team in de benen kunnen houden. Samenwerking met andere verenigingen blijft heel belangrijk om te zorgen dat we jongensteams kunnen behouden en daarnaast de seniorteam van nieuwe aanwas te kunnen voorzien.



WORD LID VAN DE INTERSPORT CLUB-APP!

BESTAANDE KLANT

- Selecteer **INLOGGEN**
- Vul jouw e-mailadres in
- Vul jouw wachtwoord in*

(Dit is je klantnummer, deze vind je terug op de kassabon)

- Kies Intersport Emmen als jouw favoriete winkel
- Kies Emmen 95 bij groepen
- Voer de activatiecode EMMEN95VIP in
- Bekijk nu direct je eerste coupon 'het tientje van Bols'

*Weet je jouw wachtwoord niet meer? Klik dan op 'wachtwoord vergeten' en je ontvangt via de mail een link om je wachtwoord te resetten.

NIEUWE KLANT?

- Selecteer **ACCOUNT AANMAKEN**
- Vul je gegevens in
- Vul jouw wachtwoord in*

(Dit is je klantnummer, deze vind je terug op de kassabon)

- Kies Intersport Emmen als jouw favoriete winkel
- Kies Emmen 95 bij groepen
- Voer de activatiecode EMMEN95VIP in
- Bekijk nu direct je eerste coupon 'het tientje van Bols'

INTERSPORT®
BOLS

VOORDELEN APP

- Je eerste coupon is meteen €10,- waard
- Profiteer van exclusieve coupons
- Blijf op de hoogte van aanbiedingen en acties



VAN BOVEN AUTOBEDRIJF



Ph. Foggstraat 10, Emmen • 0591 - 618 128 • www.van-boven.nl

Bij Maarten

goed om te zien

Die kan je'r wel bij hebben



Setje daglenzen

vanaf +/- 1 euro per wedstrijd.

Sprongservice, smashen, vallen. Volleybal is makkelijker zonder bril. Mis je dan scherpte? Draag zachte contactlenzen. Die kan je 'r wel bij hebben.

