

INHOUD 'T SSSWAMMERTJE

JAARGANG 38, NR. 2

Van de voorzitter	2
Interview met Tom Buijs	3
De Gestorte... ..	4
Column Waterman: Stimulans	5
Wedstrijdverslagen MC1	7
Mini van de week	8
Van de feestmutsen... ..	9
Bestuursmededelingen	10
Sportgala	10
17 november: komt allen!!	11
Even voorstellen... ..	12
Shirtvulling gezocht!	12
Sprongkrachtverbetering	13
Oliebollenactie	14
Jarigen in december en januari	16

Kopij voor de volgende SSSwammer kan t/m zaterdag 1 december a.s. gemaild worden naar: ellesvanderhoef@hotmail.com. Foto's graag op hoge resolutie.

Geschreven kopij en te scannen beeldmateriaal kan verstuurd worden naar:
Elles van der Hoef, Klomperweg 93, 6741 PE Lunteren.

Verspreiding SSSwammers: Willem Terhorst, tel. 0342 - 414558.

VOORZITTER:

Guus Veldhuizen
Patrijzenhof 58, 3772 RJ Barneveld
Tel. 0342 - 414886
guus.veldhuizen@sca.com

SECRETARIAAT:

Conny Kuyt
Koterweg 47, 3772 BB Barneveld
Tel. 0342 - 426814
connykuijt@wanadoo.nl

ADMINISTRATIE:

Henk Erkes
Doornenburg 52, 3772 ZP Barneveld
Tel. 0342 - 400219
h.erkes@chello.nl

VOORZITTER JEUGBESTUUR:

Jan Willem Jacobs
Oldenbarnevelderweg 52
3772 GH Barneveld
Tel. 0342 - 416100
janwillemljacobs@hotmail.com

Bankrekening SSS: Rabobank nr. 30.55.74.000

VAN DE VOORZITTER

De kop is eraf, en de eerste wedstrijden gespeeld, zoals het er nu naar uitziet gaan we weer een spannend seizoen beleven.



Ook de jaarvergadering heeft plaatsgevonden, het bestuur heeft van de vergadering enkele ideeën gehad waar ze mee aan de slag kunnen. Wij hebben 3 nieuwe bestuursleden mogen verwelkomen nl. Conny Kuijt: secretaresse, Jan Willem Jakobs: voorzitter jeugd TC, en Ronald van der Lubbe: verantwoordelijk voor de dames TC. Ronald draait al bijna een seizoen mee, maar zijn aanstelling is bekrachtigd tijdens de jaar vergadering. Allen veel succes toegewenst.

Afgelopen week met het bestuur vrijwel alle senioren teams en de junioren A-teams bezocht met inschrijfformulieren voor vrijwilligerswerk.

Als je bezig bent om alle teams te bezoeken valt het je weer op op hoeveel locaties wij trainen (5) en wat een geweldige klus het moet zijn om iedereen weer onderdak te brengen. Namens iedereen wil ik vanaf deze plaats Greet de Kruijff hiervoor bedanken. De response op de formulieren was enorm en we gaan de komende weken aan de slag om het e.e.a. uit te werken. Opvallend was dat vrijwel iedereen bereid was om een of meerdere vrijwilligersklussen op zich te nemen en slechts een enkeling afhaakte om een voor haar of hem dringende reden. Kom op 17 NOVEMBER allemaal naar de Oosterboshal om te horen waar je bent ingedeeld en wat er van je verwacht wordt. Daarna is het tijd voor een feest voor alle leden in SamSam (meer op pag. 11).

Vorige week het jaarlijkse evalueringsgesprek gehad met de medewerkers van de gemeente over ons eigen beheer van de Oosterboshal tijdens de wedstrijden en de trainingen. Zij hadden een aantal zaken te melden die voor verbetering vatbaar zijn. Hier volgen ze;

1. laat geen rommel in de kleedkamers en op de tribunes achter, gooi wat weg kan in de daarvoor bestemde prullenbakken.
2. de laatste gebruikers van de douches trekken het water wat op de vloer is blijven staan, naar de putjes met de daarvoor bestemde trekker.
3. na gebruik de materialen terug in de opbergruimtes, en plaatsen op de daarvoor bestemde plekken, antennes uit de netten.
4. putdeksels plaatsen en de trekker weer ophangen aan de haak.

Dit zijn zoal een aantal puntjes waarmee je degene die de afsluiting doet een goede dienst mee bewijst, anders moet hij of zij het doen.

Er zal ook een defibrillator in de hal komen. Om deze zo goed mogelijk te kunnen bedienen zal door een aantal leden een cursus van een avond gevolgd moeten worden. Ik denk dat ik niet hoeft te leggen wat dit apparaat kan betekenen in geval van nood, daarom mijn vraag aan leden die bij hun bedrijf bedrijfshulpverlener zijn of leden die een EHBO diploma hebben en andere geïnteresseerden zich aan te melden, want hoe meer mensen kennis van zaken hebben, des te beter.

Graag tot een volgende keer!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gert de Vries'. The signature is stylized with a large, looping initial 'G' and a horizontal line underneath the name.

INTERVIEW MET. . .



- **Naam** : Tom Buijs
- **Leeftijd** : 19 jaar
- **Lengte** : 2.02 m
- **Relatie tot SSS** : spelend lid van Heren 1
- **Opleiding/beroep**: Duale HBO Systeembeheerder/
Medewerker Customer Service Desk bij Nobel
- **Kleding in het weekend** : in het weekend vooral trainingspak
- **Positieve eigenschap** : fanatiek
- **Negatieve eigenschap** : niet snel tevreden...
- **Hobby's (naast volleybal)**: computers
- **Favoriete eten**: Italiaans
- **Krant** : Spits
- **Beste boek** : Laatste boek dat ik met aandacht gelezen heb was Puk van de Petteflet
- **Goede film** : The Shawshank Redemption
- **Welke C.D. heb je laatst gekocht**: Ik koop nooit CD's.
- **Ideale vakantie**: Estivales de Volley, Bretagne, France!!
- **Met wie zou je een avondje uit willen gaan**: De leden van SSS!
- **Wie is je favoriete sportman/vrouw/team**: Karch Kiraly/Mireya Luis/
Braziliaans Olympisch Team 2004
- **Omschrijf jezelf in 1 woord**: strever
- **Welke goede daad heb je laatst verricht?**: Iemand terugbellen.
- **Hekel aan**: Situaties waar ik geen controle over heb.
- **Waar let je op bij een eerste ontmoeting**: Gemoedstoestand
- **Wat vind je sexy?**: Verlegenheid kan sexy zijn.
- **Naar welk t.v.-programma kijk je graag**: Ik kijk niet zo vaak tv.
- **Welk dier zou je willen zijn?**: Ik zou wel willen vliegen, adelaar denk ik.
- **Droom/wens**: Gezondheid behouden.
- **Mooiste/leukste ervaring**: Nederlands kampioen worden met Omniworld.
- **Waar hecht je waarde aan?** : Respect en eerlijkheid tegen jezelf en anderen.
- **Wat vind je bij SSS goed geregeld en wat zou volgens jou verbeterd kunnen worden?** :
Aan gezelligheid geen tekort. Niets/niemand is perfect, dat hoeft ook niet.

DE GESTORTE. . .

En bedankt Ineke, haha!

Ik was ons gesprek, van voor de vakantie, alweer vergeten. Maar nu ik hier achter de pc zit, komt het toch langzaam weer naar boven. "Oh joh Ineke, is toch een makkie om even een stukje te schrijven!" Nou niet dus.

Ik ben Nadine Luyken en ben 20 jaar. Ik volg de opleiding "Verpleegkunde" op het ROC in Ede. Ik zit nu in het tweede jaar. Nog 2 jaar hierna te gaan. Op dit moment loop ik 20 weken stage bij 's Heerenloo op een groep met meervoudig gehandicapten, wat ik erg leuk vind. Ik woon op de Reinaerdshof in Barneveld. Een hele gezellig straat, hoor. Regelmatig kom je SSS-leden tegen. Niet iedereen is meer lid of woont er ondertussen niet meer, maar met Anneke Jesse, Rijk Kelderman, Marjolein Hertgers en Jolanda Brink is het een SSS-straat. HAHA.

Ik speel dit jaar voor het 8e seizoen volleybal. Dit komt door de leuke sfeer die er hangt bij SSS. Eenmaal meegemaakt is niet meer weggaan. Dit is mijn 3e seizoen bij de dames en dat bevalt me goed. Ik heb 2 jaar in D7 gespeeld met Connie als trainster. Ondanks dat we soms wel erg veel lol hadden in het veld, heb ik heel veel geleerd, omdat Connie soms best wel streng is, zegt ze zelf. Soms is een blik alleen al genoeg. Zij heeft me o.a. geleerd "Nooit het koppie te laten hangen" Mede dankzij Connie zit ik nu hier in D6, al heb ik er zelf ook wel wat voor moeten doen natuurlijk. Dit jaar heeft D6 ook Connie als trainster, dus ik hoop nog meer te gaan leren. Ik hoop dat we met dit samengestelde team een hoop puntjes gaan scoren. Want dat zou natuurlijk wel heel leuk zijn. "Yes, Yes, Yes ... SSS ... 6!!!"

Nou ik heb mijn taak ook weer volbracht; een stukje in onze SSSwammer!!! Nu mag ik iemand uitkiezen die de volgende keer iets leuks mag vertellen over zichzelf. Ik wil iemand uit mijn nieuwe team storten, die er vast ook erg blij mee is. De volgende gestorte, is:

ARIANNE CELEN

PLANNING VERSCHIJNINGSDATA 'T SSSWAMMERTJE SEIZOEN 2007/2008

NR.	INLEVERDATUM KOPIJ	NAAR DRUKKERIJ	VERSPREIDING
SSSw 3.	za. 1 december 2007	ma. 10 december	va. ma. 17 december
SSSw 4.	za. 12 januari 2008	ma. 21 januari	va. ma. 28 januari
SSSw 5.	za. 23 februari 2008	ma. 4 maart	va. ma. 11 maart
SSSw 6.	za. 30 maart 2008	ma. 10 april	va. ma. 15 april

STIMULANS

Ooit deed ik in een van deze verhaaltjes een oproep aan ouders of verzorgers om eens wat meer aandacht te besteden aan de sportieve prestaties van hun (jonge) kinderen. "Jonge" staat hier tussen haakjes, waarmee ik dus de support van oudere jeugd en/of vriend of vriendin en/of man of vrouw niet tekort wil doen, maar vooral de mensjes-in-de-dop kunnen zo'n pluimpje af en toe nog het best gebruiken. Bovendien bent u, denk ik, sociaal en moreel zelf zeer goed bezig als u voor uw koter eens wat tijd vrij maakt om hem of haar vanaf de tribune aan te moedigen en voor hem of haar te applaudiseren.

Omdat ik mij sinds enige tijd ook bezig houd met fluitertijen van jeugdwedstrijden, zie ik, wat dat met de kinderen doet. Het is hartverwarmend.

Hoe het niet moet maakte ik kortgeleden ook mee. In onze onvolprezen Sam Sam was ik, doodeenvoudig omdat ik er vlakbij gezeten was en een bakkie deed na een fluitertij van C-meisjes, getuige van een "gesprek" tussen twee ouders en een schat van een meisje van een jaar of 12, luisterend naar de naam Brenda. Brenda had met haar team zojuist met 4-0 verloren.

De kennelijke moeder van Brenda was achter in de dertig, schat ik en had een beetje zware shag-stem. De kennelijke vader, die overwicht wilde uitstralen, kwam niet verder dan overgewicht.

Het pedagogische gesprekje ging ongeveer zo:

"Oké, Bren, je snapt zeker wel dat pappa en mamma hier voortaan geen vrije tijd in blijven steken, hè? Eerst staat pappa de halve ochtend te vernikkelen langs het voetbalveld om Bert (ik denk Brenda's broertje) met 8-1 te zien verliezen, mede door twee stomme fouten van hem en nu is ook nog onze middag verziekt door dit 'gewèllldige' volleybalpotje. Begrijp je niet dat er voor je ouders ook niks meer aan is op deze manier. We willen voor onze goodwill om naar je te komen kijken, wel wat terugzien en dat is je wéér niet gelukt, Bren."

Het meisje zat wat in de schouders gezakt en tegen huilen aan te luisteren. Ze opperde nog wel zachtjes, "dat ze toch niet de enige was, die slecht had gespeeld", maar daar hadden pa en ma even geen boodschap aan. Hún zaterdag was en bleef verziekt.

"Zeg de leider maar gedag, dan gaan we naar huis."

"Ja fijn, naar huis" zag je Brenda denken, maar niet heus.

Ik probeerde me voor te stellen, hoe dat weekend er verder uit ging zien bij dat gezin.

Twee chagrijnige ouders, twee gefrustreerde leuke kinderen die nog de rest van de zaterdag en dan nog de hele zondag door moesten met dit stelletje "opvoeders".

Heel stimulerend allemaal. Dit worden kinderen, die “er binnenkort toch maar af gaan, want het is toch niet zo leuk” en thuis kun je op de computer ook best leuke dingen doen. En dan kunnen pa en ma ook weer hùn dingen doen. En tegen familie en vrienden zeggen “dat de kinderen overal op mogen, maar dat ze zèlf niet willen....”.

Het hele gebeuren deed me denken aan een sketch van een paar jaar terug van het Jiskefet-team, waarbij een vader (gespeeld door Michiel Romeyn) soortgelijk staat uit te varen tegen een manneke van een jaar of 6 in een Ajax-shirt en een veel te grote voetbalbroek. Misschien kent u het.

Lieve mensen, tracht maar niet een SSS-naam bij dit (echt gebeurde) verhaal te vinden, want het was een bezoekende familie van ver weg (gelukkig). Natuurlijk is dit veel meer uitzondering dan regel, want het aantal wel enthousiaste ouders langs de lijn neemt toch een beetje toe, meen ik te constateren, en dat dat doet onze jeugd merkbaar goed.

Wie het ook goed doet zijn de mijns inziens onvolprezen trainers/coaches, die vaak in grote anonimiteit op onmogelijke trainingstijden van clubjes jonge mensen in een zeer hectische tijd uitstekende teamplayers maken, die begrippen als “met z’n allen” en “elkaar wat gunnen” zich tot normale waarden eigen maken. Goed voor het latere leven. Hulde dus.

Voordat ik verval tot een Balkenendiaans Watermanneke wil ik er langzaamaan maar een punt aan gaan breien. Het was, realiseer ik me, deze keer misschien wat minder luimig, dan u van me gewend bent, maar wellicht toch prettig te lezen.

Opdat uw kritieken wederom een stimulans voor mij mogen zijn voor de volgende editie.

Blijf intussen allemaal gezond.
Dappere Jaap veel sterkte.
Tot de volgende keer.



Waterman.

WEDSTRIJDVERSLAGEN MC1

Op zaterdag 6 oktober moesten wij in de Oosterboshal spelen. Onze tegenstander was VoCaSa MC1. Toen we gingen inspelen zagen we gelijk dat ze moeilijker waren dan onze vorige twee tegenstanders. De eerste set begonnen we wat minder, maar we kwamen snel weer terug. De tweede set wonnen we gemakkelijk. Ook de derde set ging gemakkelijk. De vierde set ging slechter. We stonden gelijk achter. Uiteindelijk hebben we die ook gewonnen. Er was één meisje die heel lang was en die ramde de ballen er wel in, maar we hebben de ballen goed verdedigd.

We hopen dat we de volgende wedstrijden ook met 4-0 gaan winnen en dat we volgend jaar in de topklasse komen!

-xxx- Meisjes C1

P.S. Als je een goede wedstrijd wil zien moet je een x bij ons komen kijken!

Op zaterdag 13 oktober moesten wij in Nijmegen een wedstrijd spelen. Onze tegenstander heette Pegasus. De eerste set het heel spannend! We stonden de hele tijd achter tot 23-23, maar we hebben gewonnen. De tweede set ging iets beter, het was 25-18. De derde set ging het nog iets beter. Het stond 25-10. De vierde set hebben we ook gewonnen met 25-9.

We staan nu eerste met 16 punten, kom dus bij ons kijken!!!

MC1



CREW **LIGHT & GELUID**
VERHUUR - VERKOOP - BAND - DRIVE-IN
Barneveld **WWW.CREWONLINE.NL** tel: 0342-490007

MINI VAN DE WEEK

Zaterdag 6 oktober waren Cor en ik mini van de week.

Dat vierden we bij Dames 1.

We begonnen met de warming up.

Daarna gingen we de wedstrijd bespreken.

Voordat de wedstrijd begon gingen we yellen en handen klappen.

Toen was het zover, we gingen beginnen, maar eerst mocht ik de opslag doen.

En toen ging het echt beginnen.

De eerste set was spannend maar we wonnen.

De tweede set wonnen we ook.

En de derde ook, maar de vierde jammer genoeg niet.

Naar de wedstrijd gingen we omkleden en in kantine een heerlijke taart eten, want Lynn was jarig.

Toen ik de taart op had ging ik met een goed en leuk gevoel naar huis toe.

IK WIL HET TEAM DAMES 1 BEDANKEN VOOR DE LEUKE MIDDAG!

Jacco Schaap



VAN DE FEESTMUTSEN...

Beste jeugdspelers van SSS,

Dit is van de C jeugd tot aan de jeugd spelend in senioren teams.

Zoals elk jaar, willen we in de 1se week van januari weer een filmnacht organiseren. Deze wordt op 3 januari 2008 gehouden in de SamSam en we blijven weer slapen in de sporthal.

De afgelopen jaren waren echt een succes en we hopen dat jullie met zoveel mogelijk leden weer aanwezig zijn op dit jaarlijks terugkerend spektakel! Mogelijkheid tot aanmelding volgt binnenkort.

Verder willen we van jullie horen of er nog meer activiteiten georganiseerd moeten worden en zo ja welke!

We hebben de afgelopen jaren een aantal dingen geprobeerd maar helaas was er weinig animo voor. Daarom willen we van jullie weten wat er nu wel georganiseerd moet worden waar jullie wel enthousiast over zijn.

Daarom een inleverstrookje waar jullie je wensen op kwijt kunnen.

Het maakt niet uit of je het alleen opgeeft of per team, laat maar weten dan kunnen wij zien wat we er mee kunnen doen!

De Feestmutsen : Marion, Hanneke en Caroline



Wat wij vooral dit komende seizoen graag georganiseerd willen zien door de Feestmutsen.

1.
2.
3.
4.
5.

Inleveren bij 1 van de feestmutsen of in de SamSam aan de bar! Of mailen naar caro.nl@hotmail.com

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Tijdens de jaarvergadering hebben de leden de volgende bestuursvoorstellen goedgekeurd:

De vrijwilligersbijdrage voor de senioren wordt verhoogd van 40 euro naar 60 euro, met ingang van dit seizoen.

De contributie zal met ingang van seizoen 2008/2009 verhoogd worden met 10 euro voor alle spelende leden.

SPORTGALA

Enige tijd geleden kregen we een brief in de bus, of we aanwezig wilden zijn op het sportgala 2007.

Eerst denk je dan "Ons" 1ste Herenteam is zeker voorgedragen voor de sportploeg van het jaar, of zo iets. Dat kan na drie jaar achter elkaar kampioen te zijn geweest in de categorie "Speciale kampioenen" b.v. in de eerste divisie.

Maar het ging over Melie en mij, vanwege het vele vrijwilligerswerk .

Later bleek dat we dus ook mét Holland Parket/SSS op het podium kwamen te staan. Het was dus een drukke avond voor ons.

We kregen beide een gouden haantje opgespeld en ook ieder de nodige bloemen en een kunststuk, wat bestond uit drie omhoog wijzende handen en een ballonvaart van het Fortisfonds.

Het was uitstekend georganiseerd en de belangstelling was enorm. De sportzaal was omgetoverd in een feestzaal, in de kantine stond een fantastische band en de catering en organisatie was in goede handen bij de volleyballers van SSS. Het programma werd vlot aan elkaar gepraat en Jur van Ginkel had met de juryleden de leiding goed in handen.

Met dank aan alle leden van de organisatie en hopelijk ontvangen zij ook ooit eens een "Goudhaantje".

Wij waren blij verrast en hebben een onvergetelijke avond gehad.

We worden nog steeds gefeliciteerd en hopen nog een tijdje door te gaan.

Jaap v.'t Land sr.

17 NOVEMBER: KOMT ALLEN!!!!

Drie goede redenen om 17 november naar de Oosterboshal en Sam Sam te komen:

- 1) 19.00 uur SSS Heren 1 tegen Vocasa
- 2) 21.00 uur presentaties van vrijwilligerstaken
- 3) vanaf 21.30 uur FEESST voor iedereen.

Het eerste en laatste punt lijken me wel duidelijk, lijkt me.

Wat betreft de presentatie van de vrijwilligerstaken het volgende:

Het zal jullie niet ontgaan zijn dat het bestuur bij alle teams langs is gegaan met de noodoproep voor meer vrijwilligers. Gelukkig hebben veel mensen positief gereageerd en zich opgegeven voor verschillende taken. Met z'n allen is het allemaal beter te doen en kunnen we als vereniging beter functioneren.

Om zoveel mogelijk duidelijkheid te geven over wie de verschillende taken mag gaan doen en wanneer je dit dan doet, wordt er op 17 november na de wedstrijd van heren 1 in de zaal een korte presentatie gegeven. Voor de verschillende taken staan er verschillende mensen klaar om je vragen te beantwoorden hoe het één en ander in z'n werk gaat.

Enkele voorbeelden:

- Bardienst: wat moet er bij een bardienst allemaal gebeuren, wat mag je wel en niet doen, wie sluit af, wat moet er gebeuren als iets op is?
- Scheidsrechters: welke wedstrijden mag je wel of niet fluiten, wanneer moet ik dan fluiten, kan ik een cursus volgen of uitleg krijgen?
- Kwartaalschoonmaak van SamSam: wanneer is dit, met wie ga je dit doen, wat moet er precies gebeuren?
- Oud papier ophalen: wanneer moet ik dit doen, hoe laat en met wie?
- Tellen en schrijven : kan ik ergens uitleg krijgen over het schrijven, wanneer ben ik aan de beurt, wie regelt dit?
- Activiteitencommissie: met wie zit ik daar in en wat moet er georganiseerd worden?

Dus houd zaterdagavond 17 november vrij en kom langs.
Hoe meer zielen hoe meer vreugd!

EVEN VOORSTELLEN

Wij Jan Willem, Tine en Paul zijn het nieuwe jeugdbestuur.

Jan Willem Jakobs: Speelt al heel wat jaartjes bij SSS op dit moment zit hij in H6. De meeste SSSers weten hem wel te vinden.

Tine van Ee: Heeft drie dochters bij SSS spelen Emma in D1, Anne in D2 en Lotte in de C1. Op dit moment nog druk met de studie en tot januari zal Pea Miedema (bij ieder bekend) haar helpen met de taken binnen het jeugdbestuur.

Paul Boshuis: Zelf speelt hij niet bij SSS, heeft dit wel vele jaren gedaan, maar doet nu alleen nog aan bedrijfsvolleybal. Zijn dochter Rachel speelt wel bij SSS, zij zit in team 8 bij de mini's.

Met zijn drieën zijn ze twee weken voor het begin van het nieuwe seizoen voor het eerst bij elkaar gekomen. Erg kort dag dus en best lastig om zo snel alles te moeten regelen. Gelukkig hadden de trainers ook al van alles geregeld en alles lijkt goed te zijn gekomen voor de competitie start. Op de zaterdagen dat er thuis competitie gespeeld wordt in de Oosterboshal is er altijd iemand van het jeugdbestuur aanwezig en kunnen dus altijd vragen gesteld worden. Jan Willem houdt zich vooral bezig met de A-jeugd en de B-jeugd, Paul vooral met de C-jeugd en Tine de zaken achter de schermen (sponsoring, vervoer etc.). Tot ziens in de hal of daar buiten.

Groeten van het jeugdbestuur.

SHIRTVULLING GEZOCHT!

Wanhopig, doch erg gezellig dames volleybalteam heeft 2 shirts over!
Het betreft de prachtige nummers 4 en 9.

De activiteiten van het team bestaan onder andere uit de viering van Sinterkerst, het varen van de Oudhollandse sloepentocht door Amsterdam, "wedstrijd-bespreking" in de Babbel en langdurig douchen.

Wij zoeken twee enthousiaste en vrolijke mutsen die niet van plan zijn komende 6 maanden zwanger te raken (pil wordt uit de pot vergoed).

Volleybal-ervaring is een pre, maar niet noodzakelijk.
Voor reacties kun je terecht bij de redactie van het clubblad.

De redactie zal een voorselectie maken en de overgebleven kandidaten aan het betreffende team doorgeven.

SSS Dames 3 (1e klasse)

SPRONGKRACHTVERBETERING

De sprong is een gecompliceerde beweging, veel gecompliceerder dan hij op het eerste moment lijkt. Spieren uit het hele lichaam moeten op het juiste moment aangespannen worden. Niet alleen onder- en bovenbeenspieren, maar ook spieren in de heupen, voet, romp en zelfs armen. Deze spieren kunnen met krachttraining aangesterkt worden. Hieronder wordt een overzicht gegeven van een aantal oefeningen die je daar bij kunnen helpen:

voor het trainen van de quadriceps:

- diepe kniebuigingen (ook wel squats genoemd):
zorg hierbij dat je langzaam door je knieën gaat, met een rechte rug, en zo diep mogelijk (zonder dat het pijn doet). Begin met 3 keer 15 herhalingen.
- squat-sprong: ga nu wat sneller door je knieën en spring vanuit je diepste punt explosief omhoog. De volgende kniebuiging volgt direct.
3 keer 5 herhalingen
- lunges: Maak een grote uitvalspas naar voren. Zak door je voorste knie, met rechte rug, totdat de achterste knie (gestrekt been) de grond raakt. Kom overeind in een beweging waarbij je gelijk terugstapt naar rechte stand (begin positie). 3 keer 10 herhalingen, beiderzijds.

voor het trainen van de kuitspieren:

- toe raises: ga op een been op de onderste tree van de trap staan, met je hak over de rand. Ga nu op de tenen staan, houdt dit even vast, en ga dan zo diep mogelijk naar beneden met gestrekt been (de hak komt dan net onder de trede). 3 keer 30 herhalingen beiderzijds (je kunt hierbij de stand van je voet wisselen: tenen naar binnen/recht/tenen naar buiten).
- Springtouwen: maak hier een gewoonte van. Vier keer per week minstens tien minuten springtouwen. Varieer de sprong door wat te knieheffen, of bij elke sprong met de hak de bil aan te raken.

Op de sportschool zijn er machines en gewichten om specifiek verschillende spiergroepen te trainen. Daar kun je ook terecht voor advies over de gewichten die voor jou geschikt zijn. Buikspieroefeningen zijn zeker een must!

Succes!

OLIEBOLLENAKTIE 17 NOVEMBER

Hallo allemaal,

Ieder jaar organiseert onze volleybalvereniging een oliebollenverkoop-actie, met als doel geld in te zamelen voor onze vereniging. Wij willen hiervoor jullie hulp inroepen. De actie is dit jaar op **ZATERDAG 17 NOVEMBER** gepland. We gaan dan in de verschillende wijken van Barneveld langs de deuren.

Als je mee wilt helpen met verkopen dan kan je je inschrijven door onderstaand strookje in te vullen en te deponeren in de brievenbus op de bar in onze kantine.

We zoeken ook mensen (senioren/ouders) met een auto, die met de jeugd naar de verschillende wijken in Barneveld kunnen rijden. Geen enkele goede actie zonder de vrijwilligers, dus laten we met z'n allen de schouders er onder zetten!!

Daarnaast zal het voor de meeste senioren de eerste mogelijkheid van het jaar zijn om je eerste punten te behalen voor het vrijwilligersplan. Dit kan dan op een makkelijke manier die er voor zorgt dat je een gezellige zaterdagochtend hebt. Dus kom met je teamgenoten helpen, want hoe meer mensen, hoe makkelijker het wordt. We rekenen op jullie!!

Alle helpers en chauffeurs worden op 17 november om 9.30 uur verwacht in onze kantine 'Sam Sam' in Sporthal Oosterbos. Ons streven is om 13.00 uur los te zijn, dus ook teams die daarna nog een wedstrijd hebben kunnen gewoon helpen.

De activiteitencommissie.



JA, ik wil graag meehelpen met het verkopen van oliebollen voor SSS.

Naam/namen:

Telefoonnummer:

Auto beschikbaar: JA / NEE (doorhalen wat niet van toepassing is)

(dit strookje invullen en deponeren in de brievenbus op de bar in onze kantine.)



Just For Feet

THE DIFFERENCE

- **Laat u persoonlijk en deskundig een sportschoen aanmeten.**
ook voor kinderen met voetproblemen
- **Goede 'diagnose' van de 'sporter' wordt gesteld middels 3 stappen theorie.**
Stap 1, de statische meting (vaststellen voetype middels voetspiegel)
Stap 2, de dynamische meting (blootvoets op loopbaan lopen)
Stap 3, de praktijk (buiten uittesten)
- **Individuele aanpassingen: b.v. podologische zolen**
- **Pasvormgarantie**
Altijd terugkomen mocht in de praktijk blijken dat de schoen niet voldoet

Maak een afspraak en neem je oude schoenen mee!

Tel. (0318) 69 31 89

Sportschoenenspecialzaak en Sportpodologisch centrum, Boogstraat 3, Ede

Aangesloten bij: Landelijk Overkoepelend Orgaan der Podologie (L.O.O.P.)

JARIGEN IN. . .

DECEMBER

- 1 Dicky Oskam
- 2 Annelies Blanken
Bart Rosendal
- 4 Eddy Meijerink
- 5 Dominique Bronkhorst
Ron Tissen
- 6 Harry Proost
Cor Vroon
- 7 Alicia Abraham
Anne Marij de Goeijen
- 8 Adri de Wilde
- 10 Rene Erica
- 11 Manouk van Deuveren
- 12 Erika van der Veen
- 13 Elvin Gijsbertsen
- 14 Melonie van de Brink
Joël Visser
- 15 Anne van Ee
Arjan Harthoorn
- 20 Dirk Duizer
- 21 Huub Burgering
- 22 Wilco van de Beek
Elisa Klomp
Stefan Ramaker
- 23 Anneloes Pronk
- 24 Corrie Abraham
Ramon Burgering
Andries Duifhuis
Gert-Jan Kamphuis
- 25 Rita van de Broek
- 26 Harry Goor
- 27 Jochem Bruinekool
- 28 Gerard de Boer
Melinda Pater
- 29 Zoë van Harskamp
Roelien Metze
- 30 Marinda van de Brink
Francis de Lima
- 31 Liset van der Veen



JANUARI

- 1 Melanie van de Mheen
- 2 Erwin Schut
- 3 Klaas Kunst
- 4 Jordy Bos
- 7 Nina Römer-Hilberdink
- 8 Jan-Dirk Bergsma
Daniëlle de Bruin
Robin van de Bruinhorst
Evan Doest
- 10 Anne-Roos Berger
Corrie van Dijk
- 11 Dwin Brouwer
Jacco Schaap
- 12 Wim van den Hoorn
- 13 Dewi Gorter
- 15 Rob van Bekkum
Herman Joosten
- 16 Annemarieke Voorluijs
- 18 Gerard van de Beek
Diederik Hendriksen
Jelmer Zijlstra
- 19 Saskia Vos
Wim Wijnveen
- 20 Noor de Rooij
- 21 Daan de Vries
- 23 Barbera van Schaik
Aron Vink
- 24 Maarten van Garderen
Willem van de Wetering
- 25 Mariëlle Matulesy
Willem Terhorst
- 26 Bas Geurtsen
- 27 Ayla Berth
- 28 Ivanne Glismeijer
Maroesja Kleijer
- 30 Laurens Versteeg
- 31 Joost Doude van Troostwijk
Tiny Kamphuis



VAN HARTE GEFELICITEERD!