



VV Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

Deze Nieuwsbrief wordt ongeveer maandelijks verstuurd aan leden, ouders, sponsors en belangstellenden van de Voetbalvereniging Haren. Deze vorm van berichtgeving is mede ter vervanging van ons clubblad 'Diekproat' en om de betrokkenheid binnen onze vereniging te vergroten en ieder op de hoogte te houden van de laatste nieuwtjes. De meeste berichten zijn ook te vinden op onze website.

Sportpark 's nachts op slot

Met de (her)opening van het sportpark "de Koepel" is de keuze gemaakt om dit sportcomplex het karakter van openbaar toegankelijk gebied te geven. Hierbij werd gedacht dat er ruimte moet zijn voor spelen en recreatief sporten.

Dit uitgangspunt is op zich een heel goede gedachte, maar helaas laat de praktijk zien dat dit niet geheel zonder gevolgen blijft. Zoals wij u regelmatig hebben bericht, hebben de gebruikende verenigingen nogal last van vandalisme, deze vinden voornamelijk in de late avonduren plaats. Onlangs nog troffen de mensen van onze klusploeg weer kapotte bloempotten en andere rommel op het veld aan.

In oktober hebben er diverse gesprekken met de gemeente, Torion en politie plaats gevonden. Eén van de uitkomsten van deze gesprekken is dat er een avondklok wordt ingesteld. Van 20:00 uur 's avonds tot de volgende morgen 06:00 uur is het sportcomplex De Koepel verboden gebied voor onbevoegden. Onbevoegden zijn de vrije recreanten die buiten de trainingssuren om het complex betreden.

Wij hopen dat we hiermee het vandalisme sterk kunnen reduceren en op deze manier de veiligheid van onze leden waarborgen. Binnenkort zullen de borden worden geplaatst en dan is de avondklok definitief ingesteld.

Sportverzorger/masseur en allround conditie- en hersteltrainer

Voor alle leden met blessures kan bij de vv Haren een beroep op Alex worden gedaan. Alex is aanwezig op de donderdagavond vanaf 19.00 uur.

Wie is onze verzorger Alex Schotanus?

Sport is altijd een belangrijk onderdeel geweest in mijn leven. Als kind had ik vroeg interesse in verschillende sport en deed al snel aan voetbal, zwemmen, jiu-jitsu en waterpolo. Door mijn sportieve drijfveer en het enthousiasme van andere sporters heb ik een jeugd gehad die vol stond van het sporten. Helaas was ik genoodzaakt om mijn sportieve carrière op een laag pitje te zetten vanwege de vele kwetsuren die ik heb opgelopen. Doordat ik toch een rol van betekenis in de sport wilde blijven heb ik diverse opleidingen gedaan en met diploma's afgelsoten te weten:

- 2005 sportverzorger/masseur
- 2010 de Medical Taping Concept
- 2011 de Advanced Medical Taping Concept
- 2013 de cursus allround conditie- en hersteltrainer



Hubo van der Werf



De Pub



Ridderbos
Verzekeringen & Hypotheken



revocom
reclame & vormgeving

DRUKKERIJ G. VAN ARK



VV Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

Sportverzorgers/masseur en allround conditie- en hersteltrainer

De praktijkervaring als sportverzorgers/masseur heb ik opgedaan, bij zaalvoetbalvereniging InterDako, voetbalvereniging vv Harkstede en vanaf 2012 bij de vv Haren, met individuele sporters. Je bent zeer betrokken bij de spelers die geblesseerd raken of geblesseerd zijn. Je bent de eerste persoon die de betrokken speler kan onderzoeken en kan adviseren wat hij al zo kan gaan doen om sneller te herstellen. Dit kan zijn dat de verzorger zelf de blessure kan behandelen of een doorverwijzing naar een specialist. Door mijn ervaring heb ik gekozen om mij meer te gaan specialiseren op de conditie- en hersteltrainingen. Dit heb ik gedaan om de cursus allround conditie- en hersteltraining te gaan volgen van Toine van de Goolberg. In deze cursus wordt het werken volgens de `Rehaboomb` aangeleerd. Bij deze methode wordt de sporter in 26 stappen weer teruggebracht op zijn sportniveau na een blessure. Deze methode wordt nationaal en internationaal erkend en gebruikt in de (top)sport.

Resultaatgerichte begeleiding

Door samen met de sporter een plan van aanpak te maken door middel van het analyseren van de blessure en op een verantwoorde manier zo snel mogelijk te laten terugkeren op het oude niveau is voor mij de grote uitdaging. Door middel van mijn kennis zowel in de praktijk en theorie combineer ik de behandelingen en trainingen op een manier om het maximale uit de sporter te halen. Dit kan door de verzorger zelf of eerst door een specialist. Nadat de verzorger of specialist heeft aan gegeven dat de sporter weer mag trainen gaat de sporter naar de conditie- hersteltrainer.

Conditie- hersteltrainer

Na de blessure wordt er een trainingsschema gemaakt door de conditie- hersteltrainer. Dit schema en persoonlijke begeleiding zorgen ervoor dat de sporter de oefeningen goed uitvoert om zo het herstel en de conditie te garanderen.

Bij het intakegesprek wordt er een analyse gemaakt van de blessure en het niveau van de sporter zodat duidelijk wordt aan welke eisen de sporter uiteindelijk weer moet voldoen. Op basis van de intake maak ik een persoonlijk trainingsschema wat regelmatig wordt geëvalueerd en zo nodig bijgewerkt. Dit schema is gebaseerd op het stappenplan van het `Rehaboomb` principe; een gestructureerde en effectieve manier om blessures te behandelen. Het herstelproces begint bij stabiliteit en eindigt bij met meedoen aan een wedstrijd.

De `Rehaboomb`

De `Rehaboomb` bestaat uit 3 kolommen die snelheid, kracht en uithoudingsvermogen vertegenwoordigen. Als je aan 1 niveau van alle 3 de kolommen voldoet kun je naar het volgende niveau toe. Er is stabiliteit nodig om snelheid te kunnen maken en vervolgens uithoudingsvermogen om dit vast te kunnen houden. Op deze manier ga je als trainer en sporter samen stapsgewijs door het schema heen.



De Pub





vv Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

De vv Haren neemt deel aan de campagne Win Win Weken



Onze sponsor **Hubo van der Werf** aan de kerkstaat in Haren heeft de actie Win Win Weken gelanceerd. U kunt samen met de Doe het Zelf zaak sparen voor de vv Haren en daarnaast ook nog een beetje voor u zelf.

In de campagneperiode (10 maart t/m 3 mei 2014) ontvangen klanten bij iedere besteding van 20 euro een coupon. Deze coupon bestaat uit 2 delen, één deel is voor de klant zelf en één deel is voor de vereniging. Het deel voor de klant (€ 2,-) is te besteden bij een volgend bezoek bij iedere besteding van 20,- hierdoor kan het klustegoed snel oplopen.

Het gespaarde klustegoed is geld voor uw vereniging, hiermee kan de vereniging in de winkel materialen kopen om uw klus aan te pakken. Tot en met 3 mei ontvangen klanten in de winkel de coupons, na die dag wordt het totaal opgeteld en kunt u aan de slag.

Het deel wat voor de vereniging bestemd is, kunt u direct in de winkel achterlaten in de spaarpot. Mocht u dit zijn vergeten kunt de bonnen ook aan de barmedewerkers in ons clubhuis overhandigen.

Wij roepen u allen op om aan deze actie mee te doen

7 tegen 7 toernooi

In november / december zijn er gedachten geopperd vanuit een aantal "spelende c.q. niet spelende leden" om mee te willen doen aan het vanuit de KNVB georganiseerde 7 tegen 7 voorjaars toernooi. Het Bestuur heeft hier positief op gereageerd en de gevolgen ook meegenomen. Namelijk het moeten spelende leden zijn vanuit de KNVB. Als Bestuur hebben we besloten om voor die personen welke nu als niet spelende lid staat geregistreerde de contributie daarvan te handhaven en dus niet te verhogen. Dit omdat het een positief initiatief is van de leden zelf en mocht blijken dat we dit een permanent karakter (zowel de voor als de najaarscompetitie) willen gaan geven dan zullen we hier alsnog naar kijken.

Terugblik eerst deelname

Op vrijdag 21 maart was het de eerste keer van de poule van 4 clubs op ons complex. In de poule zitten Be Quick, Helpman en een ploeg SJO WIJC uit de Wijk (bij Meppel). Het was een succes te noemen. Sportief gemiddelde score namelijk 1 gelijk , 1 gewonnen en van Helpman verloren.

De gezelligheid was vooral een hoge score. Dit uit zich onder andere (naast omzet clubgebouw) dat zowel Helpman als de club SJO WIJC gevraagd hebben of ze "hun" spelavond ook op de vrijdagavond op ons complex mogen spelen. De eerstvolgende datum is vrijdag 4 april op complex De Koepel.



De Pub





VV Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

EHBO-cursus m.b.t. voetbalblessures

Naast de reguliere reanimatiecursus kan bij voldoende belangstelling aan het begin van het nieuwe voetbalseizoen een praktische EHBO-cursus worden gegeven, gericht op met name voetbalblessures. Tegen die tijd zal de belangstelling hiervoor gepolst worden.

SEPA

1) Zoals in de nieuwsbrief van november al is medegedeeld waren we klaar om de contributie incasso via SEPA uit te voeren. Gebleken is echter bij de eerst incasso batch van februari dat er een redelijk aantal fouten (storneringen vanwege foute bank codes) ontstonden. Dat lag vooral aan de banken zelf. De aanpassingen hebben reeds plaatsgevonden, zodat de eerstvolgende batch goed verloopt.

2) De mandaten zijn nagenoeg door leden ondertekend waardoor we administratief de zaak ook op orde hebben. Hulde aan "onze" Jan voor zijn inzet in deze.

3) De wet eist dat we aan derden tijdig kenbaar maken wanneer de incasso's plaats vinden en wel de eerstvolgende incasso batch staat gepland in de week van 28 april tot 3 mei!! Houd er dus rekening mee dat de contributie voor het laatste kwartaal van 2013 2014 in die periode van uw rekening wordt gehaald.

Informatie Jeugdzaken

Lange of korte broek?????

Binnen de jeugdafdeling is er een afspraak dat de jeugdcommissie aangeeft vanaf wanneer er getraind moet worden met bedekte armen en benen. Nu zijn er een aantal extreem warme dagen geweest en was de temperatuur overdag voldoende warm om met een korte broek te gaan trainen echter in deze periode zakt de temperatuur sterk het op het moment dat de zon ondergaat en is het eigenlijk niet verantwoord om met een korte broek te trainen.

Hierbij speelt ook nog een ander aspect een rol. De meeste spelers gaan direct naar huis als ze klaar zijn met trainen en maken dus geen gebruik van de beschikbare kleedruimte en douches.

De afgelopen weken was het overdag lekker weer met als gevolg dat in grote getalen men in korte broek en vaak alleen een T-shirt op training kwam. Dit waren er der mate veel dat wegsturen van de training eigenlijk geen optie meer was. Gevolg is wel dat de meeste spelers naar huis gaan met een bezweet lijf, in korte broek en een T-shirt bij een temperatuur van vaak onder de tien graden, vanuit de Jeugdcommissie vinden wij dit onverantwoord. (Een aantal zullen opgemerkt hebben dat de zoons van de jeugdvoorzitter zelf ook in korte broek liepen, dat klopt en daar was de JC voorzitter het ook niet helemaal mee eens. Maar zij maken wel gebruik van de kleedkamers en douchen na de training, en gaan dus afgekoeld en in warme kleding weer naar huis.)

Vanaf 1 april is de verplichting voor het dragen van kleding met bedekte armen en benen ingetrokken. Wel



De Pub



Ridderbos
Verzekeringen & Hypotheken





vv Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

wordt verwacht dat een ieder rekening houdt met de weersomstandigheden. Bij temperaturen die 's avonds (dus rond de trainingstijden) onder de 10 graden kunnen dalen wordt sterk geadviseerd passende kleding te dragen.

Maar nog altijd is het beste om na elke sportactiviteit te douchen alvorens men op de fiets stapt naar huis, de faciliteiten zijn er voldoende.

Afwezig in en/of rond de school vakanties

De KNVB heeft tijdens diverse schoolvakantie een competitieprogramma gepland. Dit kan tot gevolg hebben dat er een aantal teams niet volledig zijn om die wedstrijden te spelen. Graag willen we op tijd weten of we wedstrijden moeten verplaatsten. Als al bekend is dat u een vakantie heeft gepland rond of in de vakantie geef dat dan op tijd door aan de leider(s). En nu al weten is niet 2 weken van te voren pas melden.

Als we in een vroeg stadium weten of een team incompleet is het makkelijker in overleg met de tegenstander te gaan om de wedstrijd te verplaatsen. Ook buiten de vakantie om geldt natuurlijk dat men dit op tijd moet doorgeven aan de leider.

Informatieavonden seizoen 2014/2015

De jeugdcommissie wil middels een aantal informatie avonden de jeugdleden en hun ouders/verzorgers informeren over het komende seizoen. Onderwerpen die aanbod zullen komen zijn onder andere:

- Selectieprocedure voor de indeling van de teams
- Hoe veel teams denken we te kunnen vormen in de diverse leeftijdscategorieën
- Wat doen we als er te weinig of te veel spelers zijn voor een bepaalde categorie.
- Stand van zaken met betrekking tot de eventuele samenwerking met Gorecht.

De eerste avond is speciaal voor spelers en hun ouders/verzorgers die volgend jaar B-junior zijn. Deze avond staat voorsnog gepland op dinsdag 8 april 20:00 uur.

Voor de overige jeugdleden en hun ouders/verzorgers (C, D, E en F) is de planning om de informatie avond te houden op dinsdag 15 april (20:00 uur). Voor de jongste jeugd (E en F) is het niet nodig aanwezig te zijn.

Aanvangstijden wedstrijden

Er wordt geregeld geschoven met aanvangstijden van de wedstrijden. Om zelf op de hoogte hiervan te zijn kan men gebruik maken van de website Voetbal.nl. Op deze website staan niet allen de aanvangstijden maar ook uitslagen en standen. De eerste keer moet men een account aanmaken waarna men club en teams kan toevoegen aan je profiel.

Ook heeft voetbal.nl een app beschikbaar voor op smartphones en tablets. Deze is makkelijk in gebruik en handig om op hoogte te zijn van aanvangstijden, standen en uitslagen. Voetbal.nl is van de KNVB en heeft altijd de meest recente informatie.



Hubo van der Werf



De Pub



Ridderbos
Verzekeringen & Hypotheken





vv Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

SchoolSkillz is een nieuw en uniek concept in onderwijswereld!

SCHOOL SKILLZ

SchoolSkillz is een nieuw en uniek concept in onderwijswereld! Na schooltijd verzorgen wij een wekelijks programma van twee uur waarin we het leervermogen van kinderen stimuleren en vergroten. Bij SchoolSkillz is er volop aandacht voor iedere leerling, minimaal 1 gediplomeerde leerkracht op 8 leerlingen.

Onze leerkrachten zijn middels de ASOOO-benadering (zie methode) volledig gericht op het stimuleren en vergroten van het leervermogen. Vaak worden kinderen vooral afgerekend op hun prestaties ten opzichte van anderen. Bij SchoolSkillz krijgen kinderen feedback op hun eigen ontwikkeling. Niet de beste zijn, maar beter worden staat centraal.

De lessen bestaan voornamelijk uit taal- en rekenopdrachten, tevens wordt er aandacht besteed aan Cito opdrachten. Al onze opdrachten voldoen aan een aantal belangrijke breinprincipes (zie methode). Daarnaast krijgen onze leerlingen tijdens onze speciale BreinSkillz lessen inzicht in de werking van ons brein. Bewezen is dat dit helpt bij leren. Samen met onze specifieke manier van feedback geven creëren wij een optimaal leerklimaat voor iedere leerling!

Uniek in ons programma zijn ook de korte lesblokken van maximaal 30 minuten en na ieder lesblok is er tijd voor een cruciaal onderdeel van leren: bewegen! Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen stimulerend werkt en een positief effect heeft op leren.

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u meer weten? Kijk op de website voor meer informatie:
www.SCHOOLSKILLZ.nl

SchoolSkillz: Begrijp je brein en verbeter je Skillz!

60+ en een balletje willen trappen? Dat kan bij de vv Haren !

Sinds jaar en dag trapt een stelletje 60 plussers op de zondagochtend op balletje op een van de velden van de vv Haren. Daarmee gehoor gevend aan het credo van deze tijd: bewegen is goed voor de geest en het lijf.

De belangstelling is, en dat ligt voor de hand, in de loop van de jaren, aardig toegenomen. Dus kwam de gedachte, om bijvoorbeeld, de woensdagmiddag erbij te betrekken. Kort gezegd, de groep zoekt belangstellenden voor deze gezonde en gezellige (volgens Obama) bezigheid. Vaardigheden en leepheid met betrekking tot het voetbalspel zijn niet vereist. Vind je het leuk om tot samenspel te komen dan is dat zeer welkom. Slidings en andere "verworvenheden" van wat men het professionele voetbal noemt, ziet de groep met leedwezen aan. Ook hoeft je niet Johan of Willem te heten .

Graag wil de groep, van wie er enkele hieronder met naam en tel. nr. vermeld staan, in contact treden met liefhebbers (amateurs dus). Er wordt gespeeld op kunstgras zodat het weer ons geen parten zal spelen. Belangstellenden van buiten Haren zijn vanzelfsprekend welkom. Boven het stukje staat 60+, maar met deze grens zal soepel worden omgesprongen.

De gedachte is om op woensdagmiddag 23 april a.s. om 14:00 uur samen te komen bij de kantine van de vv



De Pub





vv Haren

Voetbalvereniging Haren

Sportpark 'De Koepel' Haren (GN) - t. 050 534 85 14

NIEUWSBRIEF APRIL 2014

Haren op het sportpark De Koepel in Haren. Wie voor die datum toch graag eens de sfeer van zo'n partijtje voetbal wil proeven, wordt van harte uitgenodigd op een van de komende zondagochtenden te komen kijken. De aanvang van het partijtje is zo om 10:45 uur, samenkomst omstreeks 10:15 uur.

Wil je meer informatie, schroom niet en wend je tot een van de onderstaande leden van de groep.

Karel van Poppelen (050 5370722), Cees van Nieuwenhuyzen (06 20614688), Jan van Brugge (06 16834199), Jan Veenstra (050 5348752) of Klaas D. Drenth (06 13540867)

Heb je vragen en/of opmerkingen, mail dan nieuwsbrief@vvharen.nl



Hubo van der Werf



De Pub

