



# vv Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIUWSBRIEF DECEMBER 2014

Wij trachten deze Nieuwsbrief met regelmaat aan leden, ouders, sponsors en belangstellenden van de Voetbalvereniging Haren toe te sturen. 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.

### Bestuursmededelingen

#### Nieuwjaarsreceptie

De nieuwjaarsreceptie is zoals gebruikelijk op de eerste zaterdag van januari gepland. Deze wordt in ons clubgebouw op het "Sportcomplex De Koepel" gehouden:

**Zaterdag 3 januari, aanvang om 17.00 uur**

Naast het elkaar de hand schudden, besteden we onder andere ook aandacht aan de jubilarissen van 2014.

Voorafgaand aan de receptie staat een training voor de selectie gepland en vind er een wedstrijd tussen twee seniorenteams op het programma. Het bestuur rekt op uw aller komst.

#### Reanimatietraining

In het begin van 2015 een reanimatietraining gepland, deze is in beginsel voor trainers en begeleiders van de elftallen. Mocht er buiten deze groep belangstelling zijn om de reanimatietraining ook te volgen zal worden bekeken of er - onder bepaalde voorwaarden - ruimte voor is.

Daarnaast bestaan er plannen om een praktische EHBO-cursus voor het herkennen en de eerste behandeling van voetbalblessures/letsels te geven. Zodra hierover meer bekend is zullen wij hierover berichten.

#### Sponsor voor de D-ers van vv Haren

Al jarenlang hebben vv Haren en de Kinderopvang een uitstekende samenwerking voor de opvang van de kinderen. De afdeling BSO Op Stelten van de kinderopvang is gevestigd in een gedeelte van het clubhuis van vv Haren.

Deze goede samenwerking van de Stichting Kinderopvang Haren en voetbalvereniging Haren zetten beide partijen voort met een sponsorovereenkomst voor 5 jaar voor de D-ers van vv Haren. Directeur Wilma Pouw was persoonlijk aanwezig om de shirts te overhandigen.



De Pub



Ridderbos  
Verzekeringen & Hypotheken





# vv Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIUWSBRIEF DECEMBER 2014

### Gebruik calamiteitensleutel

Voetbal is volkssport nummer één. Wekelijks voetballen meer dan een miljoen mensen van alle leeftijden, uit alle lagen van de samenleving en op alle niveaus. Een goede zaak; zo zijn actieve voetballers minder vaak ziek en hebben ze ook minder last van andere gezondheidsklachten.

Maar waar gesport wordt, komen, zeker in het beoefenen van een contactsport waartoe je voetbal mag rekenen helaas, ook blessures voor. Het contact met de tegenspeler is onvermijdelijk, daardoor loop je meer kans om geblesseerd te raken.

Gelukkig blijft het meestal bij lichte blessures maar in een enkel geval kan het voorkomen dat een speler dermate gewond raakt dat de hulp van een ambulancedienst moet worden ingeroepen. Daarbij is het belangrijk dat deze te allen tijde zo dicht mogelijk bij het slachtoffer kan komen.

Omdat de toegangshekken van ons Sportcomplex meestal zijn afgesloten ligt er achter de bar van het clubgebouw een calamiteitensleutel. Middels deze sleutel is het mogelijk om de hekken te ontsluiten zodat de hulpdiensten ongehinderd tot bij de gewonde voetballer(ster) kan komen.

Helaas komt het nog al eens voor dat de sleutel niet op de aangewezen plaats hangt, dit is bijzonder vervelend, daarom verzoek ik al die gene die van de sleutel gebruik maken deze te allen tijde terug op zijn plaats te hangen. Vervolgens nog even een punt van aandacht, regelmatig gebeurt het dat er fietsen brommers voor de toegangshekken worden geparkeerd, dit geeft problemen met de bereikbaarheid van de hulpdiensten.

Daarom stal uw vervoermiddel in de hiervoor bestemde rekken, dit voorkomt een hoop overlast en ergernis.

### Voetbal is de sport met de meeste blessures

Er treden jaarlijks ongeveer 3,7 miljoen acute en overbelastingblessures in de sport op in Nederland. Ongeveer 620.000 van deze sportblessures zijn het gevolg van veldvoetbal. Voetbal is in Nederland de sport met de meeste blessures omdat het een contactsport is.

Voetbal vereist een zekere techniek, indien de techniek en uitvoering tijdens voetbal niet goed is, is de kans op blessures ook groter. Dit gaat om looptechniek, baltechniek en sprongtechniek. Ook vereist voetbal een goede conditie en spierkracht, wanneer een van beiden niet voldoende is, wordt hiermee de kans op een overbelastingblessure groter.

Niet iedere voetballer loopt overigens hetzelfde risico op een blessure, dit hangt af van: leeftijd, geslacht, plaats in het veld en het niveau waarop je voetbalt. Vervolgens moet de sporter een goede conditie hebben en zorgen deze te behouden, het is daarom belangrijk om met regelmaat de trainingen te bezoeken.

Bij voetbal komen blessures in het hele lichaam voor: hoofd, hals, romp, armen en benen. 81 procent van de blessures zijn beenblessures. 30 procent van de voetballers raakt geblesseerd aan de enkel, 22 procent aan de knie, 10 procent aan het bovenbeen en 9 procent aan het onderbeen.

Keepers hebben meer klachten aan schouders, armen en handen, er ontstaan veel blessures tijdens de sliding/tackle, voor zowel de geveger als de ontvanger is dit risicovol. Tijdens het duelleren om de bal ontstaan



De Pub



Ridderbos & Co  
Verzekeringen & Hypotheken







# VV Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIEUWSBRIEF DECEMBER 2014

veel contactblessures, ook hier is onvoldoende conditie debet aan. kunnen sneller blessures ontstaan, veel bijvoorbeeld na de vakantie, na ziekte of bij het terugkomen van een blessure moet de training rustig herpakt worden. Na een goede opbouw kan er weer begonnen worden met wedstrijden.

***Bedenk dat voorkomen beter is dan genezen!***

### Haren 1

Als we naar de stand kijken valt het enigszins tegen met het punten totaal van ons vlaggenschip. 12 wedstrijden, 12 punten, 4x winst en 8x verlies. Het doelsaldo; 20 voor en 36 tegen. Hoofdtrainer Cor Meijer maakt zich vooralsnog nog niet zo snel druk en blikt met ons even terug.

Ook de achterban had meer verwachtingen van Haren 1. Een paar kritische vragen aan de trainer:

***Aan het begin heerste er een euforische stemming; met deze selectie moet je toch hoge ogen gaan gooien?*** Wesley Kamstra (Haren/Actief) Klaas-Jan Veenstra (jeugd Haren /Glimmen), Jens Dijkstra (keeper), Marco Consten (Haren/Bedum) waren o.a. de nieuwe gezichten. Tel daar bij op het aanwezige jeugdige talent en de routiniers dan beschik ik inderdaad over een mooie selectie!

***Wat is er aan de hand binnen de selectie?*** Wesley is helaas inmiddels gestopt ivm chronische liesklachten en Marco Consten kampt al enige tijd met knieklachten en gaat in januari onder het mes. Bovendien is Stephan Wijma langdurig eruit geweest vanwege knie-klachten en nu op de weg terug. Daarnaast heeft aanvoerder Rob Bos ook al vele wedstrijden moeten missen.

***Maar ondanks het gemis van deze spelers dan blijft er toch nog voldoende kwaliteit over?*** Ik noemde net een paar van mijn spelers. Echter heb je tegenwoordig meer dan vroeger te maken met; o.a. studie- / stage-/ werk -en familie verplichtingen, zodat sommige spelers niet altijd inzetbaar / beschikbaar zijn op zondag. En dat betekent dat er af en toe goed gepuzzeld moet worden in/met de opstelling. Speel je wekelijks in vrijwel dezelfde samenstelling dan komt er meer rust en vertrouwen in het team.

***Hoe ga jij om met de wissels?*** De insteek is dat de spelers voldoende aan spelen toe moeten komen. Sta je de ene week wissel bij het 1e dan moet je de week erop minuten gaan maken. Dat kan zijn: óf in de basis bij het 1e óf bij het 2e.

***Hoe verloopt de samenwerking tussen 1 en 2 op de wedstrijddagen?*** Op donderdag hebben we overleg en met de staf hebben we afgesproken dat ook het 2e met voldoende spelers op pad moeten kunnen gaan, dus minimaal 13 spelers. En die hebben ze tot nu toe ook echt wel nodig! Ze zitten in een behoorlijk zware competitie en moeten wekelijks vol aan de bak en vaak diep gaan. Gevolg is dan dat deze spelers niet meer fit genoeg zijn om ook nog in te kunnen zetten bij het 1e. Zelf doe ik af en toe ook een wedstrijd mee, zodat we tenminste qua aantallen iets ruimer zitten.

***We zien ook wel eens andere spelers op de bank zitten, ipv uit het 2e hoe zit dat?*** Vanwege de smalle selectie (op papier trouwens ruim voldoende) moet ik dan inderdaad af en toe een beroep doen op spelers vanuit andere teams. Spelers zoals Jan-Pieter Kraaijma en Duko Kiekebos zijn top fit en draaien zo mee in het 1e. Op zich niet de ideale insteek dat we moeten putten uit het 4e, maar op dit moment wel de meest



De Pub





# VV Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIEUWSBRIEF DECEMBER 2014

acceptabele.

**Komt daar nog verandering in?** Vanaf de winterstop verwachten we een 5-tal geblesseerden weer terug op het veld. We komen dan weer wat ruimer in de spelers te zitten. Bovendien zoals het nu lijkt, sluiten Pascal Visscher en Marco Struik ook aan bij de selectie. Pascal (wie kent hem niet) komt terug na een knie-operatie. Marco was mijn aanvoerder bij Vako en is herstellende van een blessure. Hij traint nu al wekelijks bij Alex de verzorger. In ieder geval veel ervaring en waardevol voor ieder team!

**Meer concurrentie, betekent ook..?** Op het moment dat wij weer beschikken over een volwaardige grote selectie, zullen er spelers afvallen bij het 1e. Niet leuk maar wel een gezonde situatie! Harm Bauman krijgt dan de beschikking over betere spelers bij het 2e. Maar goed we moeten wel realistisch blijven; een weekendje weg, andere verplichtingen, een kleine blessure en wereld kan er ineens weer anders uit zien; en dan staan we zo maar weer bij leider Marco van Ewijk op de stoep.

**De resultaten tot heden?** In een aantal wedstrijden o.a. Gruno uit, VVK thuis hebben we het zelf laten liggen. Alleen tegen ASVB, veruit de beste ploeg, werden we bij vlagen weggevaagd. Maar zelfs in die wedstrijd hadden we nog stiekem een puntje kunnen pakken. Hoogkerk verloren we dik omdat we bij 0-2 tussenstand risico's moesten nemen. En ja dan loop je een keer tegen een enorme zeperd aan, zo ook in die wedstrijd. Tegen Eenrum toonden we karakter en kwamen ijzersterk terug na een 0-2 achterstand en wonnen dik verdiend met 3-2!

**Wat verwacht je in de 2e seizoenshelft?** 2 ploegen steken er met kop en schouders bovenuit ASVB en MOVV. De eerste wedstrijd na de winterstop is direct een lastige MOVV thuis. Deze ploeg heeft 3 spelers in het team die samen ruim 70x scoren; wij helaas (nog) niet. Verder zie je dat iedereen van elkaar kan winnen, dus het kan echt alle kanten op. Ik ben niet zo'n trainer die wekelijks naar de stand zit te loeren. Belangrijker vind ik de trainingsopkomst, de samenwerking tussen 1 en 2, sfeer en ontwikkeling van de spelers. Een plek in de sub-top zit er echt nog wel in!

**Welke spelers gaan nog belangrijk voor het team worden?** Zonder andere spelers tekort te doen verwacht ik veel van Rick van der Wijk, Klaas-Jan Veenstra en Marco Consten (indien weer volledig fit). Die beschikken namelijk over een echte winnaars mentaliteit. Als het niet loopt in een wedstrijd dan kunnen deze spelers het team op sleeptouw nemen.

**Ben je tevreden over de keeper?** (het is even stil...). Ik weet waar je heen wilt. Jens Dijkstra is nieuw, heeft het lastig en pakt nog niet echt de punten voor ons. Ondanks dat ben ik tevreden over hem; traint altijd, mentaal sterk, goede reflex maar heeft nog wel wat verbeterpunten. Dat weet hij zelf ook. Hij is nog jong en krijgt alle tijd en ruimte van ons zich te ontwikkelen. Aan het einde van het seizoen maken we de balans op. Kleine aanvulling; we hebben in 12 wedstrijden nog maar 20x gescoord, waarvan Edwin Meijer 7x; dus daar valt volgens mij ook nog wel wat winst te boeken!

**Tot slot; hoe zie jij Haren 1 in de toekomst?** Dit jaar in ieder geval handhaven en proberen de komende jaren een stap naar de 3e klasse te maken. Op dit moment hebben we helaas geen A-ers, wel B-ers. Dus aanwas vanuit de eigen vereniging laat nog enige tijd op zich wachten. Dus daar moeten we proberen creatief mee om te gaan. Langzaam maar zeker zullen we ook moeten gaan verjongen. Dat kan pas op het moment dat er waardige vervangers zijn. Dit kunnen ambitieuze (jeugd)spelers van omliggende clubs zijn. Voorwaarde is wel



De Pub







# vv Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIUWSBRIEF DECEMBER 2014

dat er een klik moet zijn met v.v. Haren en de speler.

Dank voor het gesprek en veel succes!!

Reporter Haren 1

**Het bestuur van de Voetbalvereniging Haren wenst u allen prettige Kerstdagen en een voorspoedig 2015**

### Zaalvoetbaltoernooi 2015

**Donderdag 8 januari het jaarlijkse Mix-Zaalvoetbaltoernooi in Sporthal Scharlakenhof**

Opgave UITERLIJK dinsdag 6 januari bij je leider. Lukt dit niet kun je ook mailen naar; [cm74@outlook.com](mailto:cm74@outlook.com)

De deelnemers worden verzocht om 18.45 uur aanwezig te zijn zodat we op tijd kunnen beginnen! Ook deze editie zullen er weer een aantal gastspelers / prominenten meedoen. Vanzelfsprekend ook deze editie weer een quizzz voor de bonus-punten! (zelf kleding meenemen!)

Tot slot; wellicht is het mogelijk na afloop nog even te zwemmen (kosten voor eigen rekening).

### Activiteiten / programma Haren 1

Cor Meijer heeft ter voorbereiding op het tweede deel van het seizoen een tweetal oefenwedstrijden gepland. Daarnaast heeft hij een schema opgesteld, wij vragen u alvast de navolgende data te noteren:

- Za 3/1 15.00 uur 1e Training 1e/2e selectie aansluitend nieuwjaarsreceptie
- Zo 11/1 12.00 uur Haren 1 – Warffum 1 (oefenwedstrijd)
- Zo 18/1 12.00 uur Haren 1 – Sellingeren 1 (oefenwedstrijd)

Vervolgens starten we weer met de competitie.



De Pub





# VV Haren

Voetbalvereniging Haren

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

## NIEUWSBRIEF DECEMBER 2014

<u>datum</u>	<u>tijd</u>	<u>wedstrijd</u>	<u>categorie</u>
Zo 25/1	14.00	Haren 1 – MOVV 1	competitie
Zo 1/2	14.00	Haren 1 – Engelbert 1	competitie
Zo 8/2	14.00	SVMH 1 – Haren 1	competitie
of	12.00	schaduwwedstrijd	
Zo 15/2	14.00	inhaal ronde	
of	12.00	Haren 1 – SVZ 1	oefenwedstrijd
Zo 22/2		vrije ronde/geen progr.	
Zo 1/3	14.00	Hoogkerk 1 – Haren 1	competitie
of	12.00	Haren 1 – Siddeburen 1	schaduwwedstrijd
ZO 8/3		Haren 1 – Gruno 1	competitie
Zo 15/3	14.00	Inhaalronde / evt. 12.00 u. oefenwedstrijd	
Zo 22/3	14.00	VVK - Haren 1	competitie
zo 29/3	14.00	Haren 1 - TLC	competitie
zo 12/4	14.00	Eenrum - Haren 1	competitie
zo 19/4	14.00	Haren 1 - BATO	competitie
zo 26/4	14.00	Meeden - Haren 1	competitie
zo 03/5	14.00	SV Bedum - Haren 1	competitie
zo 10/5	14.00	Haren1 -ASVB 1	competitie

### Trainingen 1e en 2e selectie

Dinsdag: aanvang 19:45 uur - donderdag: aanvang 20:00 uur

Heb je vragen en/of opmerkingen, mail dan [nieuwsbrief@vvharen.nl](mailto:nieuwsbrief@vvharen.nl)



Hubo van der Werf



De Pub

