

INHOUDSOPGAVE

Van het bestuur	1
Tip(s) voor trainers	3

Van het bestuur

De competitie is inmiddels weer in volle gang en de eerste maand van seizoen 2018 - 2019 zit er al weer op. De eerste maand hadden we twee mooie evenementen staan in het kader van jubileumjaar, de reünie en het volleybalspektakel. Voor beide evenementen kijk ik terug op een geslaagd evenement, ondanks dat de informatievoorziening van onze kant beter had gemogen. De reünie had wat mij betreft dan ook drukker bezocht mogen worden, maar van de mensen die aanwezig zijn geweest heb ik enthousiaste reacties ontvangen. Het volleybalspektakel is ook aardig bezocht en heeft uiteindelijk ook nog een paar kinderen opgeleverd die een keer hebben meegedaan. Een mooi resultaat dus!

Voor de komende periode zijn er wat mij betreft 3 belangrijke data:

- * **Woensdag 10 oktober 2018 vanaf 19:30 uur:** Informatieavond kantine
- * **Woensdag 24 oktober 2018 vanaf 20:30 uur:** Algemene Ledenvergadering
- * **Zaterdag 27 oktober 2018 (tussen 09:00 - 12:00):** Jeugdclinic door een volleybaltopper

Informatieavond kantine

Inmiddels begint het zelf draaien van de kantine concrete vormen aan te nemen. Om iedereen goed mee te kunnen nemen in hoe één en ander met de gemeente is afgesproken, organiseren we vanuit de badminton en de volleybal een gezamenlijke informatieavond. Dit zal zijn op woensdagavond 10 oktober 2018. Dit doen we vanaf 19:30 in de kantine van de Faberhal. Ik realiseer me dat dit voor velen een trainingsavond is en dat velen liever zullen trainen. Toch vraag ik iedereen met klem (ook de mensen die op andere avonden trainen) om aanwezig te zijn. Op die manier kunnen we zoveel mogelijk mensen tegelijkertijd bereiken en kunnen we zorgen dat iedereen goed op de hoogte is van wat de bedoeling is. In ieder geval zullen we vanaf 1 november 2018 tot en met 31 december 2019 een proefjaar draaien, waarvoor we als vereniging van de gemeente een bedrag van in ieder geval € 3000,- zullen ontvangen. Een mooi bedrag aan extra inkomsten voor de vereniging dus. Meer informatie volgt dus 10 oktober, dus zorg dat je erbij bent!

Algemene ledenvergadering

Op woensdagavond 24 oktober 2018 zullen we de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering houden. Net als vorig jaar willen we van 19:00 - 20:00 een paar korte potjes volleyballen (zeg maar een mini hutspot toernooi) om daarna vanaf 20:30 met elkaar te vergaderen. Gelet op alles wat er binnen de vereniging speelt en/of gaat spelen, verzoek ik iedereen om zoveel mogelijk aanwezig te zijn bij de ledenvergadering. Hier zullen zaken worden besproken en beslissingen worden genomen die ons allemaal aangaan. Belangrijk is dus dat iedereen aanwezig is. Bij de ouders/verzorgers van onze jeugdleden wil ik deze oproep extra onder de aandacht brengen. De Algemene Ledenvergadering heeft ook betrekking op u als ouder/verzorgder. U bent dan ook van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn en mee te beslissen over de toekomst van onze vereniging.



Juwelier Meiling
Heerde

Vitax Taxibedrijf
Heerde

Jeugdclinic

Zonder al heel veel te kunnen of willen verklappen..... In het kader van het jubileumjaar gaan we iets leuks organiseren voor onze jeugd! Een training/clinic van een top volleyballer. Hoe leuk is het om te kunnen zeggen dat je volleybaltraining hebt gekregen van een eredivisiespeler/speelster. Iemand die speelt op het hoogste niveau van Nederland. Daarom willen we iedereen vragen om alvast de 27e in de ochtend (zal waarschijnlijk tussen 09:00 - 12:00 gaan plaatsvinden) in de agenda te noteren. Meer informatie zal snel volgen, aangezien we in de afrondende fase zijn van de voorbereiding hiervoor.

Verder wil ik graag nog even stilstaan bij de grote clubactie en bij een nieuw initiatief. De grote clubactie is in volle gang en onze jeugdleden zijn fanatiek bezig om loten te verkopen. Wil je als lid ook je steentje bijdragen? Koop dan snel loten bij één van onze jeugdleden!

In de wandelgangen hoor ik als bestuurslid veel signalen over dingen die beter kunnen, die anders kunnen en/of moeten en dingen die we vooral heel goed doen. Erg fijn om dat soort signalen te ontvangen. Uiteindelijk maken we met elkaar de vereniging. Input is dan ook altijd welkom. Dat mag uiteraard altijd persoonlijk in de hal, mag per mail (via bestuur@langhenkelhec.nl) maar kan met ingang van deze week ook via onze ideeënbal. Aan de buitenzijde van ons hok (in de materiaalkast) hangt een volleybal met daarin in een opening. Heb je een goed idee, een belangrijk signaal en of een compliment voor ons als bestuur? Je kunt dit via de ideeënbal aan ons laten weten. Stop hier een papiertje in met je boodschap en wij nemen het mee naar de eerst volgende bestuursvergadering. Dit mag uiteraard anoniem, als is met naam makkelijker, als we meer over het idee willen weten.

Rest mij niets anders dan iedereen weer veel volleybalplezier te wensen en hopelijk weer tot snel in de zaal! Of uiteraard op de informatieavond en de ALV.

Met sportieve groet,
Wilco Nuiten
Voorzitter Langhenkel/HEC



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde



VANAARST
BANG & OLUFSEN

Radio & Televisie / Was- en koelapparaten
Huishoudelektro / Telefonie

Bonenburgerlaan 9-11
8181 HA Heerde
tel. 0578 69 16 05

WWW.VANAARST.NL

BANG & OLUFSEN



Tip(s) voor trainers

Je hebt het als trainer niet altijd makkelijk. Je bent altijd op zoek naar het beste voor je spelers en speelsters, altijd op zoek naar leuke en uitdagende oefenstof en je hoopt iedereen ook nog iets te leren. Daarom kun je soms wel een beetje hulp gebruiken. In dit kader willen we in deze nieuwsbrief twee tips/kansen met jullie delen.

VolleyVeilig

Jaarlijks lopen volleyballers gemiddeld 170.000 blessures op, vooral aan vingers/duim-, enkel-, schouder- en knie. Deze blessures zijn niet alleen pijnlijk, maar kunnen ten koste gaan van de ontwikkeling en het plezier van de ongelukkigen. Daarom heeft de Nevobo, samen met volleybalcoaches, volleyballers en andere experts, een warming-up programma ontwikkeld: VolleyVeilig.

VolleyVeilig werd als warming-up programma ontwikkeld om blessures bij volleyballers te voorkomen of verminderen. VolleyVeilig (10-15 minuut) kent de volgende indeling: een cardiovasculaire warm-up, romp-stabiliteit oefeningen, oefeningen gericht op het voorkomen van knieblessures, en oefeningen gericht op de preventie van schouderblessures. De oefeningen gericht op de preventie van enkelblessures zijn binnen de gehele warming-up ingebed.

VolleyVeilig is beschikbaar via een website en applicatie voor smartphone/tablet. Wil je meer weten over VolleyVeilig of hier als trainer gebruik van maken? Klik [hier](#) om naar de website van VolleyVeilig te gaan.

ORMI organiseert Workshops voor trainers door Wilfried Groothuis!

Volleybalvereniging Ormi organiseert workshops voor trainers. De focus ligt hierbij op trainingen voor senioren en jeugd vanaf 12 jaar. De dag begint met een stuk theorie. Daarna kan dit gelijk in de praktijk worden toegepast. In totaal organiseert Ormi 6 workshops met verschillende onderwerpen. De kalender ziet er als volgt uit:

- 13-10: Principes motorisch leren & Aanval algemeen
- 20-10: Service & Pass
- 03-11: Spelverdeling & Aanval diverse typen
- 10-11: Blok & Verdediging
- 24-11: Teamplay & Organisatie, Vormen, puntentelling
- 01-12: Vrije onderwerpkeuze, wordt bepaald op 24-11

De workshops duren 3 uur en zijn op de genoemde data van 08:30 – 11:30. Kosten per workshop zijn € 45,- Inschrijven voor alle workshops is ook mogelijk, dit kost in totaal € 225,-. Meer informatie is te vinden op de website van Ormi. Inschrijven kan via www.ormi.nl/workshop.





Heb je leuke volleybalweetjes van binnen en buiten de vereniging voor de nieuwsbrief? Laat het ons weten!
Kopij@Langhenkelhec.nl



