

# VOBLABLA

VoCASA  
jeugd nieuwsbrief

**Meiden mini's N5: Een frisse start van het nieuwe seizoen!**

Afgelopen zondag 27 september was het zover: onze zeven meiden mochten weer het veld in. Voor de meesten een niveautje hoger dan vorig jaar.

Met de trainers Niels en Chris aan de zijlijn kwamen de meiden goed uit de startblokken. Het was nog even wennen bij de eerste punten. Maar toen ze eenmaal warm gespeeld waren, was er geen houden meer aan.

De tegenstander had geen antwoord op de service en het lukte om zelfs een aantal bonuspunten te maken door drie keer over te spelen. De eerste wedstrijd op het nieuwe niveau werd keurig gewonnen in de mooie nieuwe shirts. Een goede prestatie.

Met veel zelfvertrouwen begonnen ze aan de tweede wedstrijd. Deze tegenstander was echter een maatje te groot. De ervaren tegenstanders maakten handig gebruik van de te verdienen bonuspunten en scoorden veel punten met de service. Een pittige opgave, die extra zwaar viel door de goede start van de eerste wedstrijd.

Ook de derde tegenstander was een pittige. Maar in de loop van de wedstrijd werden de meiden steeds gevaarlijker en waren ze dicht bij een stuntje. De bonuspunten werden binnen gehaald en de service werd steeds beter opgevangen. Door positief te blijven en alles te geven maakten ze het de tegenstander nog behoorlijk lastig. Uiteindelijk werd de laatste set met 19-21 verloren. Heel knap! Dat belooft wat voor de volgende wedstrijden!



**Derde editie  
November 2015**

In dit nummer:

Meiden Mini's N5 eerste wedstrijd

Mini's niveau 4 eerste wedstrijden

Wie is je trainer: Ron Janshen

Westrijdverslagen: MB2 en MA1

RTC talenten: Julia en Rian

Sponsor in de schijnwerpers: Kaketoe Richard van Voorst

## BELANGRIJKE DATA!

6 en 13 november selectie jeugd Oranje

15 november Zevenheuvelenloop meld je aan als vrijwilliger (info bij Richard van Voorst, Frank Hubers, Jan van de Voort)

24 november Pietentraining!

29 november mini competitie in Malden  
27 december Nijmegen Open toernooi jeugd Meisjes ABC

## De eerste wedstrijden van het seizoen voor de mini's niveau 4 zijn gestart

Afgelopen zondag 27 september waren de eerste wedstrijden voor de mini's. Ook mini's N4 van VoCASA moesten spelen die ochtend. Het team dat bestaat uit, Lotte, Luna, Fieke, Siebe en Melle, vonden het erg spannend om te starten. Voor de meesten was het de eerste wedstrijd die ze speelden, maar na de eerste set nipt te hebben verloren was de spanning er een beetje af en werd er keurig gespeeld. Met aanwijzingen van Anne, Kris en Niels die goed werden uitgevoerd door de spelers, steeg het niveau steeds meer. Service ging goed en er werd netjes in drie keer gespeeld.

De eerste wedstrijd, tegen Switch'87, werd 1-1 evenals de tweede wedstrijd tegen Voreo, maar de laatste wedstrijd tegen Pegasus werd gewonnen met 2-0.

Alle ouders waren aanwezig en hebben druk aangemoedigd. De sfeer was goed en gezellig en de eerste 8 punten zijn binnen gesleept.

Al met al was het een heerlijk ochtendje volleybal

Niels



### Welkom bij VoCASA!

Onze Mini's zijn aangevuld met de volgende talenten: Lianne Ham, Jade Mijling, Elif Nigar, Valerie Leensen, Eva Zethof, Sahin Durdane, Elenia Pandic..@allen: welkom! Meisjes C1 is aangevuld met talent Noa Verschueren.

### VoCASA meiden uitgekozen voor selectie jeugd oranje!

Vanuit VoCASA zijn de volgende meiden uitgekozen om mee te doen aan de jeugd Oranje selecties op 6 en 13 november: Quinty ten Westenend, Noa Rahangmetan, Laura van der Linden, Andrea Ahumada en Femme Beijer.  
Meiden, succes!

## Wie is je trainer?

Per VoBLABLA kom je meer te weten over je trainer! Deze keer aan het woord: Ron Janshen



Ik ben Ron Janshen, 35 jaar, geboren in het Noord-Limburgse Gennepe, maar woon al enige tijd met mijn vriendin, in Ottersum (wellicht bekend van de Heldro ijs?). Ik heb mijn studie gevolgd aan de Sporthogeschool (ALO) te Tilburg. Na deze studie ben ik direct aan de slag gegaan als vakleerkracht bewegingsonderwijs op twee sportieve basisscholen in Nijmegen; de Montessorischool en de Kleine Wereld. Tevens was ik in deze tijd werkzaam als sportdocent bij Sportservice Nijmegen met als doel om de jeugd kennis te laten maken met de verscheidenheid aan sporten die we in Nijmegen kennen en om de Nijmeegse jeugd met veel plezier aan het bewegen/sporten te krijgen en aan het bewegen / sporten te houden. Dit heb ik 5 jaar met ontzettend veel plezier gedaan. Vervolgens ben ik aan de slag gegaan als 'Combinatiefunctionaris', eveneens bij Sportservice Nijmegen.

vakleerkracht bewegingsonderwijs op twee sportieve basisscholen in Nijmegen; de Montessorischool en de Kleine Wereld. Tevens was ik in deze tijd werkzaam als sportdocent bij Sportservice Nijmegen met als doel om de jeugd kennis te laten maken met de verscheidenheid aan sporten die we in Nijmegen kennen en om de Nijmeegse jeugd met veel plezier aan het bewegen/sporten te krijgen en aan het bewegen / sporten te houden. Dit heb ik 5 jaar met ontzettend veel plezier gedaan. Vervolgens ben ik aan de slag gegaan als 'Combinatiefunctionaris', eveneens bij Sportservice Nijmegen. Zo werd ik de leraar bewegingsonderwijs voor de groepen 3 t/m 8 op basisschool Kampus (Gildekamp/Lindenholt) en verleende ik verenigingsondersteunend werk binnen de volleybalverenigingen Vocasa en Pegasus in Nijmegen en kreeg ik er later Tafeltennis Nijmegen bij.

Deze tranche is reeds voorbij en momenteel wordt de combinatiefunctie meer wijkgericht ingezet. Zodoende ben ik nu gekoppeld aan de stadsdelen Nijmegen-Oost, stadscentrum en Nijmegen-Noord waarbinnen ik verbindingen leg tussen sport, gezondheid en welzijn en zet ik, veelal in samenwerking met verenigingen en instanties, projecten op voor mensen die weinig of niet sporten. Een variërende, uitdagende job! Daarnaast ben ik, vanuit mijn vorige functie, erg enthousiast gebleven over het minicentrum (samenwerkingsverband Pegasus-VoCASA) en zodoende zie je mij op de donderdagen de minitrainingen verzorgen in de VoCASA-hal.

Naast mijn werk vind ik de nodige ontspanning binnen het volleybal en fitness en geniet ik van de natuur door te wandelen/hardlopen, de mountainbike te pakken of te vissen. Ook ga ik graag met vrienden op stap en geniet ik volop van een bezoekje aan verschillende sportwedstrijden.

Allen veel (sport)plezier en succes toegewenst binnen dit volleybalseizoen en wellicht tot ziens in de hal!

Sportieve groet,

Ron Janshen



### Sportverslag 17-10-2015 Femke van Aar Speelster MB2

We speelden tegen Tweestroom MB2. Aangezien we een thuis wedstrijd hadden waren we 9.00 al aanwezig om het net op te bouwen. De wedstrijd begon om 10 uur. De 1e set ging erg goed. Helaas konden we nog niet met posities spelen omdat we daar nog niet genoeg op getraind waren. De concentratie was erg goed. We wonnen deze set dan ook met 25-15. Bij de 2e set vielen we een beetje weg waardoor de tegenstander daar meer moed uit haalde. We hadden ze te zwak ingeschat. Er waren veel prikballen, het werd een beetje pingpongen. Gelukkig hebben we de set nog wel gewonnen, maar wel op het nippertje met 25-23. De derde set ging ik zelf eruit, vanwege mijn rug. Iedereen pakte de concentratie terug, en we wonnen met 25-18. Ook de laatste set was ik zelf eruit. Het was al bekend dat we gewonnen hadden, maar iedereen streed voor die 5 punten die we kregen als we deze set zouden winnen. De 2 nieuwe meisjes Jill en Sophia deden het ook erg goed. En gelukkig, konden we een teamschotel bestellen, want het was 4-0 voor ons.



Op dinsdag 24 november zal er een Sinterklaas activiteit plaatsvinden voor alle mini's tijdens de trainingstijd van 17.00 tot 18.30 uur. Deze avond zullen we bezoek krijgen van Sinterklaas en een aantal van zijn pieten, die mee gaan volleyballen en kijken hoe goed de kinderen dit al kunnen! De kinderen mogen deze avond ook zelf als pietje naar de training komen!

Om de pieten verstoeld te laten staan, mogen de mini's ook hun broertje(s), zusje(s), vriendje(s) en vriendinnetje(s) meenemen!

Voor alle mini's en andere kinderen vragen wij een eigen bijdrage van €3,50 per kind.



### Verslag wedstrijd VoCASA MA1 - Ikaros MA1

Zaterdag 17 oktober 2015

Wij moesten zaterdag 17 oktober een wedstrijd spelen tegen koploper Ikaros MA1. De eerste 2 sets gingen moeizaam, we kwamen er niet lekker in en we maakten veel kleine foutjes. Vooral de serves en de communicatie was ons grootste probleem. Nadat we de 2e set hadden verloren herpaktten we ons en gingen we er vol tegen aan. De ballen werden goed geslagen en de serves waren stabiel. Toen we uiteindelijk de 3e set hadden gewonnen wilden we er vol voor gaan. Toen hebben we ook de laatste 2 sets gewonnen.

Setstanden waren 13-25 17-25 25-22 28-26 15-12. Richard onze coach noemt ons een dieselmotor, we moeten ons eerst voorverwarmen voordat we starten. We weten in ieder geval waar we op moeten letten bij de volgende wedstrijd : niet starten als een dieselmotor, maar gelijk vanaf het begin KNALLEN!

We blijven door dit resultaat in de top meedraaien.

Iris van der Weijden

## Interview met het oudste en jongste RTC-talent van VoCASA

Door Ans Berendsen-Majoer

Op een zaterdagmiddag na de wedstrijd van Julia Kremers (jongste RTC-talent) en voor de wedstrijd van Rian Berendsen (oudste RTC-talent), zit ik met de meiden aan tafel in de kantine bij Joop. Beiden vinden het leuk om te vertellen over hun passie, want dat dit zo is dat blijkt wel. Vaak zie je deze meiden in de VoCASA-hal ook al hoeven ze niet zelf te volleyballen. Vóór mijn interview heeft Peter de Jong al een foto van de meiden gemaakt zodat ze er mooi opstaan. Omdat er dit jaar 8 RTC-talenten van VoCASA geselecteerd zijn om deel te nemen aan de verschillende trainingsgroepen kort even wat uitleg. Julia is geselecteerd voor de meisjesgroep bij onder 12 jaar en Rian zit bij de meisjes onder 16 jaar. Dan zijn er nog 6 meiden uit de B1 van Niels die bij onder 14 jaar trainen bij RTC. Dat zijn Laura, Andrea, Noa, Femme, Quinty en Anneloes. RTC staat overigens voor Regionaal Talenten Centrum.

Bij de jeugdcommissie van VoCASA zijn we erg trots dat al deze talenten binnen onze vereniging geselecteerd zijn. Vandaar dit interview om de meiden te laten vertellen wat ze doen, want dat ze er hard en veel voor moeten werken is wel duidelijk.



Op mijn vraag wat ze leuk en moeilijk vinden bij het volleybal hebben ze een uitgesproken idee en zitten ze toch veelal met elkaar op dezelfde golflengte en vullen elkaar aan. Rian vindt het samen vieren van een punt erg leuk. Het actief zijn in het veld en dan vooral het snel moeten verdedigen. Van ver oprapen en duiken zodat de bal in het spel blijft vind ik het allerleukst. Ik vind spelverdelen moeilijk omdat het lastig is om de bal op de perfecte plek te krijgen. Julia vindt het samen spelen en het snel kunnen zijn erg leuk. De pass goed geven, niet te dicht op het net en hoog genoeg vind ik mooi. Het moeilijkst vind ik smashes, omdat het net hoog is en omdat ik nog wat klein ben. Beiden vinden ze volleybal leuk omdat het een teamsport is en omdat je het dus samen kunt doen.

Wat kun je bij het RTC leren en wie zijn jullie trainers en welke school zitten jullie? Julia zegt dat RTC een plek is waar je de techniek beter onder de knie krijgt en beter wordt. Rian vindt het een goede opleiding om hoog te komen in volleybal. Je leert er vooral individueel veel wat betreft techniek. Julia heeft nog geen bepaalde positie in het veld en krijgt training van Michael Beugelsdijk bij de RTC en van Roos bij VoCASA, Julia zit op de basisschool genaamd de Lanteerne. Rian krijgt training van Henk Hansma bij de RTC en bij VoCASA van Bas en Bram. Rian is passer-loper bij VoCASA dames 4. Rian zit op het SSGN omdat dit een topsportschool is en faciliteiten biedt om het volleybal met school te combineren. Rian zit in de derde klas HAVO/VWO.

Hebben jullie een voorbeeld? Rian zegt Susan Kokke van VoCASA dames 3 goed te vinden. Omdat ze net als Rian linkshandig is en heel goed kan wegdraaien in de aanval. Julia heeft niet 1 voorbeeld, maar vindt het Nederlands damesteam helemaal top. (zijn later 2e geworden op EK in Nederland).

Verder hebben de meiden als tip voor anderen om jong te beginnen met volleyballen want dan leer je de technieken beter. Maar plezier erin hebben vinden de meiden beiden het allerbelangrijkst. Ik bedank de meiden voor het interview en zie ze later de hele dag in de sporthal. Het enthousiasme spat eraf bij de meiden en je kunt duidelijk zien dat ze plezier in het volleybal hebben. Ik word er zelf ook enthousiast van en ben blij dat ik ze heb mogen interviewen. Meiden bedankt voor dit leuke gesprek.

Ans Majoer

Julia traint op:

woensdagmiddag bij RTC 15.00-18.00

zondagochtend bij RTC 9.00-12.00

maandag bij VoCASA MCI van 17.30-19.00

donderdag bij VoCASA MCI van 17.30-19.00

Rian traint op:

dinsdag- en donderdag bij RTC 8.00-10.00

vrijdagmiddag bij RTC 15.00-18.00

maandag bij VoCASA D2 van 19.00-21.00

dinsdag bij VoCASA D4 van 18.00-20.00

donderdag bij VoCASA D4 van 18.00-20.00



## Sponsor in de schijnwerpers: Kaketoë Richard van Voorst

Hoi, ben Richard van Voorst en samen met mijn vrouw Trudi al 35 jaar eigenaar van Biljartcentrum De Kaketoë.

Ben de VoCASA hal zo'n 10 jaar geleden binnen gelopen doordat mijn oudste dochter Tess bij VoCASA ging spelen.

Op dit moment spelen mijn beide dochters Tess en Sanne bij VoCASA in dames vier, uiteraard SUPER leuk en is het qua kijken ook een stuk makkelijker voor mij...

Hier en daar kom je de bedrijfsnaam Kaketoë tegen omdat ik het leuk vind de jeugd (senioren) bij tijd en wijle te steunen.

Ben ook vaak in de zaal te vinden als coach, in het verleden bij jeugdteams en senioren.

Op dit moment coach van 2 super leuke jeugdteams, de MB2 samen met Joyce en de MA1 samen met mijn maatje Frank Hubers en val soms in bij dames 4.

Hoe ik ben gaan coachen (8jaar geleden) is wel een leuk detail, de toenmalige coach van de MC1 was zo druk aan de lijn bezig met de ene aanwijzing na de andere te roepen dat de meiden gewoon vergaten te volleyen daardoor.

Ans Berendsen vroeg mij of ik er niet bij kon gaan zitten op de bank om de coach een beetje af te remmen: dit lukte en het werd een super jaar met een kampioenschap als bekroning.

Na dat jaar de smaak te pakken gekregen en ook als assistent bij goede trainers op de bank erbij gezeten, al doende leert men de trucjes en oplossingen.

Het omgaan met jeugd vind ik eigenlijk een super leuke uitdaging, verschillende puberende karakters op een lijn krijgen om daar een team van te maken is vet gaaf.

Zeker als dit ook lukt, denk dat ik daarom met veel kids een lijntje heb hoe te benaderen als het even minder gaat in de wedstrijd met ze.

Ben denk ik een clubman gaan worden, ik zet mij in op verschillende vlakken binnen VoCASA. De eerste jaren vond ik de club VoCASA uit te veel eilanden bestaan (zaterdagteams, donderdagteams, jeugdteams, recreantenteams) wat bij mij niet het clubgevoel gaf wat een dergelijke club eigenlijk zou moeten uitstralen.

Vooral de jeugd die naar mijn mening te weinig kansen kreeg om door te groeien binnen de vereniging, daar wilde ik mij sterk voor maken.

De laatste periode een frisse wind gaan voelen binnen de vereniging, een aantal frisse enthousiaste personen op verschillende posities die hetzelfde doel voor ogen hebben, en waar nu ook stappen in gemaakt worden. Kan allemaal nog beter maar er gebeurt iets.

Als laatste wil ik iedereen die zich sterk maakt voor VoCASA bedanken voor de fijne samenwerking en hoop dat die groep alleen maar gaat groeien de komende jaren.

Richard van Voorst <http://www.kaketoebiljart.nl/>



Dit is een mailing van VoCASA sector jeugd. Met dank aan alle vrijwilligers.

e-mail: [voblablanieuwsbrief@gmail.com](mailto:voblablanieuwsbrief@gmail.com)

Volleybalvereniging VoCASA

Symfoniestraat 200

6544 TN Nijmegen