# HIC HOCKEY

EEN *VOETBALLER*
DIE *HOCKEYERS*
FLUIT VOOR ZIJN
*ONTSPANNING*

DE DONDERDAG-
AVONDEN VAN
*MISTER TRIMHOCKEY,*
**LEX VASTENOU**

**POWER FOOD**
VOOR HOCKEYERS,
DE VOEDINGSCOACH
GEEFT **TIPS**

**HIC JEUGD**
**HEEFT DE TOEKOMST**

## DE HOKKIES
DE BONTE HIC FAMILIE

# claudia sträter

**Amstelveen** | Rembrandtweg 51 | Kijk voor de complete zomercollectie en alle winkeladressen op www.claudiastrater.com

# INHOUDSOPGAVE

## IN DEZE EDITIE

P07 De Hokkies
P09 Kleren maken de club
P11 De Technische commissie
P13 Waar zouden we zijn zonder Gijs?
P14 Achter het sponsorbord
P17 Voetballer die hockeyers fluit voor zijn ontspanning
P19 Scheidsrechter zijn is leuk!
P22 Richard de Snaijer over het positief coachen van jeugd
P24 SportWays hockey kampen
P25 Power brandstof
P26 Al 10 jaar de dwarsligger
P27 HIC & tophockey
P29 Mister Trimhockey Lex Vastenou
P30 HIC Jeugd zet in op groei


## COLOFON


**HOCKEYVERENIGING HIC**
Escapade 7
1183 NM Amstelveen
020-4961777
info@hichockey.nl
www.hichockey.nl
facebook.com/hic.hockey

**EINDREDACTIE**
Paula den Dunnen

**REDACTIE**
Jean-Marc Mulder
Saskia Baneke-Delfgaauw

**MET MEDEWERKING VAN**
John den Dunnen
Lilian Koenders
Wouter Stevens
Menno van der Veen
Rody van Vierssen
Jan Willem Vlug
En vele anderen....

**FOTOGRAFIE**
Mary Bulterman

**UITGEVER**
ZPRESS Sport

**ACQUISITIE**
ZPRESS Sport
Michel Bezemer
Marco Snel

**VORMGEVING**
ZPRESS Studio
Bram Kool

**DRUKKER**
Fennema Drukkers, Gorinchem

# Ontdek de **10 pluspunten** van de Rabobank Hypotheek

**1** *Uw getekende hypotheekofferte voor aankoop van een huis is 12 maanden geldig.*

**2** *Uw hypotheekofferte geeft garantie dat u de hypotheek kunt afsluiten.*

**3** *U betaalt de rente uit uw hypotheekofferte, of zelfs een lagere rente.*

**4** *U betaalt geen extra afsluitkosten voor een overbruggingshypotheek.*

**5** *U betaalt geen kosten bij het tussentijds aanpassen van uw renteopslag.*

**6** *Elk jaar kunt u tot 20% van de oorspronkelijke hoofdsom boetevrij aflossen.*

**7** *Met een betaalpakket van de Rabobank kunt u bij een nieuwe rentevaste periode korting krijgen op uw hypotheekrente.*

**8** *De rente over uw bouwdepot is even hoog als uw hypotheekrente.*

**9** *Ook met een flexibel inkomen kunt u bij de Rabobank terecht voor een hypotheek.*

**10** *Er zijn goede mogelijkheden voor een hypotheek voor zelfstandigen en startende ondernemers.*

- **Onze klanten waarderen hypotheekgesprekken bij de Rabobank met een 8,5.**
- **1 op de 5 Nederlandse huizen is gefinancierd met een Rabobank Hypotheek.**
- **MoneyView waardeert onze hypotheken met 5 sterren.**

*Een aandeel in elkaar*

Rabobank

Kijk ook voor de voorwaarden op rabobank.nl/10pluspunten

WOUTER STEVENS

# VOORWOORD

Terwijl aan het HIC Magazine de laatste hand wordt gelegd, is het in Nederland nog volop winter. Er staan lange files door gladheid en sneeuw, de Zuidelijke provincies vieren alsnog carnaval en Kramer verovert de achtste wereldtitel allround. De lente lijkt dus nog ver weg. Maar op HIC wordt ondertussen alles in stelling gebracht voor een warm hockeyseizoen: de buitenbar is afgestoft, de barbecues staan in het vet, en Gijs heeft de bier- en limonadetaps de afgelopen dagen vast doorgespoeld.

Die extra voorbereidingen zijn ook hard nodig, want wij mogen dit jaar veel nieuwe, met name jonge, leden verwelkomen op onze club. Steeds meer jongeren weten onze velden te vinden, en daardoor groeien we hard. Om te voorkomen dat we straks velden te kort komen, hebben we plannen om een nieuw waterveld, ons zesde kunstgrasveld, aan te leggen. Maar voordat we daar een eerste balletje op kunnen slaan hebben we nog flink wat hulp van de gemeente nodig en donaties van het bedrijfsleven of mensen die onze club een warm hart toedragen. Alle ideeën om dit nieuwe veld snel werkelijkheid te maken zijn daarom zeer welkom!

Het zal u niet ontgaan zijn dat HIC ook op sportief gebied weer uitstekend presteert. Dames 2 werd afgelopen winter op een haar na landskampioen in de zaal. Een geweldige prestatie die naar meer smaakt. Ik heb in de wandelgangen dan ook gehoord dat de dames de beker komende winter niet laten lopen.

Heren 1 start 2016 met een ongekend hoge notering: een eerste plaats op de ranglijsten. Een zeer getalenteerd team met een fantastische begeleiding, we hebben alle ingrediënten in huis om dit seizoen zeer succesvol te eindigen. Ik hoop dan ook dat u de komende weken samen met mij onze jongens blijft aanmoedigen!

We hebben het afgelopen jaar/de afgelopen jaren gezien dat steeds meer ouders zich inzetten voor HIC. Dat is terug te zien aan de kwaliteit van het spel, maar ook aan het enthousiasme van de kinderen. Zij vinden het een feest als hun ouders betrokken zijn bij hun sport. Is het uw goede voornemen om dit jaar wat meer te doen met uw kinderen en voor HIC? Laat het ons weten want HIC kan altijd extra hulp gebruiken.

En vergeet u niet aan te melden voor alle activiteiten die dit jaar voor jong en oud worden georganiseerd. Op onze website www.hichockey.nl vindt u de agenda voor de komende maanden.

Een ander feestelijk feit waar we zeker bij stil zullen staan is dat in september HIC haar 70-jarig bestaan viert! Een jubileum dat niet ongemerkt voorbij zal gaan.

Kortom: genoeg redenen om de kou heel snel te vergeten. Terwijl de -hopelijk laatste- sneeuwvlokken mijn tuin in dwarrelen wens ik u daarom alvast een zonnig, maar vooral mooi nieuw hockeyjaar toe!

Namens het bestuur van HIC,
**Wouter Stevens**

# DE HOKKIES

**De 'echte fictieve' familie Hokkie speelt al generaties hockey. De kinderen mogen op iedere sport die zij maar willen, zolang het maar hockey is en zolang dat maar bij HIC is. Fotograaf Mary Bulterman van De Portrettenstudio legde de HIC-familie vast bij Jawa Sport in Amstelveen.**

**WIE BEN JE?** Mijn naam is Thieu Wolters.

**HOE LANG BEN JE AL LID?** Ik ben nu vier jaar in dienst bij HIC bij de jeugdafdeling voor de jongste jeugd.

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** Nee, ik speel niet in een team, maar heb vroeger bij Oranje Zwart gehockeyd. Ik heb bijvoorbeeld tegen Ties Kruize gehockeyd (Ties Kruize is een voormalig tophockeyer, red.).

**HOE BEN JE BIJ HIC TERECHT GEKOMEN?** Ik kom uit het zuiden van het land, Eindhoven, maar ben een paar jaar terug naar Amsterdam verhuisd. Ik wilde graag iets met hockey doen, zag een vacature bij HIC, heb gesolliciteerd en ben zodoende bij HIC gekomen.

**WIE BEN JE?**
Ik ben Mirjam Stehmann

**HOE LANG BEN JE AL LID?**
Vanaf mijn 7e, dus een jaartje of 38 al...

**IN WELK TEAM SPEEL JE?**
Ik speel niet meer sinds mijn blessure ongeveer 3 jaar geleden. Tot die tijd zat ik in Veteranen A. Met hen heb ik het kampioenschap mee mogen vieren. Mijn kinderen spelen alle drie: Teun in B1, Ties in C3 en Matthijs in F1.Ik ben teambegeleider van C3 en categorie coördinator van Jongens D en C.

**WAT VIND JE LEUK AAN HOCKEY?** Ik heb zelf altijd recreatief gehockeyd en heb leuke herinneringen aan de Jeugd in die tijd, de kampen en de feesten.

**WIE BEN JE?** Ik ben Ria Prins

**HOE LANG BEN JE AL LID?** Al 62 jaar (!)

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** Ik speel niet meer, maar ik ben gestart in Dames 2 en geëindigd bij Dames Veteranen. Ik heb bij HIC in die jaren een gigantische groei meegemaakt. Als jeugd kwam je van de katholieke middelbare school in Amsterdam. Op zaterdag zaten de paters en nonnen in het clubhuis om te kijken of alles wel goed ging.

**WAT VIND JE LEUK AAN HOCKEY BIJ HIC?** Ik vind het een genot om zaterdags op de velden te komen en de wirwar van 750 jeugdleden te zien. Wat ik mis ten opzichte van vroeger is dat er door de afschaffing van verplichte fluitbeurten en bardiensten mensen elkaar minder leren kennen. Maar door de vaste barbezeting nu, in ons prachtige clubhuis, ontstaat er gelukkig ook weer leuke interactie.

**WIE BEN JE?** Ik ben Julia Steenhagen.

**HOE LANG BEN JE AL LID?** Ik ben begonnen toen ik 6 jaar oud was en ben nu 9 jaar lid.

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** Ik speel in de B1 van HIC.

**HOE BEN JE BIJ HIC TERECHT GEKOMEN?** Ik ben met een vriendinnetje meegegaan. Haar ouders hockeyden bij Myra.

**O. EN WAAROM GINGEN JULLIE DAN NAAR HIC?** Het was dichterbij.

**EN JOUW OUDERS, HEBBEN DIE GEHOCKEYD?** Nee, mijn vader heeft gehandbald en is nu assistent coach van de B1.

**WIE BEN JE?** Roemer Schampers en ik ben 6 jaar.

**HOE LANG BEN JE AL LID?** Ik ben net een maand lid en heb nog maar 3 trainingen gehad. Eerst zat ik bij de kabouters.
*Roemer is ons 750e jeugdlid (red.). Gefeliciteerd! *

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** Jongens F3.

**HOE BEN JE BIJ HIC TERECHT GEKOMEN?** Via mijn zusje Bellis, die zit in MF2

**WAT VIND JE LEUK AAN HOCKEY?** Ik heb eerst heel even op op voetbal gezeten, maar ik vind spelen met een bal en een stick veel leuker

**WIE BEN JE?** Ik ben Dirk Verhagen.

**HOE LANG BEN JE AL LID?** Dit is mijn tweede jaar als coach van Heren 1.

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** Ik heb bij HCAS, Oranje Zwart en Voordaan gespeeld.

**HOE BEN JE BIJ HIC TERECHT GEKOMEN?** Voordat ik coach werd bij HIC, ben ik assistent coach geweest bij Hurley en coach bij USHC.

**WIE BEN JE?** Valerie de Groot, ik ben 9 jaar.

**HOE LANG BEN JE AL LID?** 2 jaar

**IN WELK TEAM SPEEL JE?** ME3 6-tallen

**WAT VIND JE LEUK AAN HOCKEY?**
Mijn teamgenoten, de wedstrijden en oefeningen die je met je stick leert doen.

Meer werk van Mary Bulterman is te vinden op: www.facebook.com/deportrettenstudio

# TODAY'S STUDENTS TOMORROW'S ENTREPRENEURS

WITTENBORG
University of Applied Sciences

Wittenborg University of Applied Sciences Amsterdam
UP-gebouw, Piet Heinkade 55,
direct aan het IJ

Bachelor International Business Administration (IBA) in Entrepreneurship & Small Business

*Daan & Willem Smelt*

*Tom Smelt, student bij Wittenborg Amsterdam*

Daan en Willem Smelt, oud-MANNEN HIC 1 spelers: "De beste entrepreneurs zijn teamspelers. Onze broer Tom, zelf een begenadigd hockeykeeper, heeft al van jongs af aan een ondernemende drive. Dít is de school voor zijn leven."

Internationaal geaccrediteerd. Divers: leuke studenten uit alle windstreken. Volledig Engelstalig. 100% DUO financierbaar. Met maar liefst zes startmomenten per studiejaar! Kleinschalig, intens en scherp, hecht en warm.
**Theorie? Direct toegepast!**

*Meer informatie:*
*www.wittenborg.eu/Amsterdam,*
*of 'Call the dean',*
*Timo Timmerman:*
*T 020-7051510*

# BANG & OLUFSEN

LIVE. LIKE NO ONE ELSE.

**BANG & OLUFSEN HEGEMAN**
Amsterdamseweg 418 - 420,
1181 BT Amstelveen | 020 641 4019

**BANG & OLUFSEN HEGEMAN**
Vlietlaan 4a,
1404 CA Bussum | 035 69 33 973

Eigen technische dienst | www.hegeman-audio-video.nl

JAWA SPORT

# KLEREN MAKEN DE CLUB

**Voor het schieten van de cover foto van dit HIC magazine waren we te gast in de winkel van JaWa Sport Amstelveen. Al ruim 12 jaar is JaWa Sport de kledingsponsor van HIC en zorgen zij ervoor dat onze leden er comfortabel en sportief bij lopen op het veld.**

In 1982 begon Jan Wattez met het verkopen van hockeykleding- en materialen vanuit een caravan. Hij kwam met zijn spullen bij clubs en startte daar succesvolle partnerships. Al snel verruilde hij de caravan voor een eerste hockeyspeciaalzaak. Deze werd gevestigd in Schiedam, waar de winkel vandaag de dag nog steeds te vinden is. In 2004 opende Jan Wattez ook een hockeyspeciaalzaak in Amstelveen en de winkel in Amstelveen is afgelopen jaar verhuisd naar een groter pand 3 deuren verderop.

Jan is samen met zijn vrouw en kleinkinderen een graag geziene gast in de winkels, die inmiddels door zijn dochters Couty en Babette en Marjolein de Graaf bestierd worden.

JaWa Sport Amstelveen is gevestigd aan de Amsterdamseweg 514-516
www.jawasport.nl

*Covershoot bij JaWa Sport in Amstelveen*

# DE TECHNISCHE COMMISSIE

**Knikkende knieën, slapeloze nachten, vragende oogjes en veel spanning brengen de selecties voor sommige kinderen met zich mee. Nergens voor nodig natuurlijk. Het leek ons goed om om de tafel te gaan zitten met Menno van der Veen, technisch directeur bij de jeugd van HIC. Leuk om een kijkje te nemen in de keuken van de selectieprocedure. Wat is de zin en onzin van selecteren, waarop wordt gelet en wat zijn de zaken waarbij je als ouder kan helpen in dit proces? En als je in een selectieteam terechtkomt, is dit dan wel geschikt voor jou? Passen de rechten en plichten die horen bij het spelen op hoog niveau wel bij jouw ideeën van hockeyen?**

*Tekst door Saskia Delfgaauw en Menno van der Veen*

### DE TEAMINDELINGEN IN DE CATEGORIE E, F JEUGD

Als kinderen in de eerstejaars F groep op HIC komen hockeyen dan beginnen zij het seizoen in groepen die ingedeeld worden op alfabetisch volgorde. Op deze manier leren wij de kinderen goed kennen tijdens de eerste seizoenshelft. Voor de tweede seizoenshelft worden dan echte teams gemaakt. Deze teams blijven in principe anderhalf jaar bij elkaar, dus de tweede seizoenshelft eerstejaars F maar ook het daaropvolgend seizoen tijdens de tweedejaars F. Mochten er echter opzeggingen zijn of andere veranderingen in de teams noodzakelijk zijn, dan zijn wijzigingen bij de overgang naar de tweedejaars F teams volgend seizoen wel mogelijk.

Bij de overgang naar de eerstejaars E teams, weer een jaar later, worden alle teams opnieuw bekeken en dan is de kans groot dat er wel weer wijzigingen in de teams komen.

Bij de teamindelingen voor de E en G wordt gekeken naar verzamelde informatie van de teamtrainers en de E/F coördinator. Bij de E wordt ook gekeken naar informatie van de coaches. Er word geprobeerd te komen tot een indeling van homogene teams qua inzet en ambitieniveau van de kinderen. Ambitieniveau van kinderen, motoriek, sportbeleving en stickhandeling zijn de belangrijkste zaken waar in de E/F naar gekeken wordt. De ervaring leert dat als deze punten in een team onderling te veel verschillen dat er problemen in een team komen met als gevolg dat kinderen gedemotiveerd raken of zelfs opzeggen. Dit willen wij als technisch kader voorkomen.

### CATEGORIE A, B, C, D

Tot en met de D categorie houden we binnen de categorieën (DEF) de eerstejaars en tweedejaars kinderen nog uit elkaar. Vanaf de C categorie gaan deze groepen door elkaar heen. Soms moeten we hier van afwijken vanwege het aantal spelers in een categorie. Vooral bij de jongens hangt dit ook van het aantal spelers in de categorie af. In de D-categorie zijn voor het eerst heuse selectietrainingen en deze blijven tot en met de A-categorie. Per categorie wordt bekeken hoeveel kinderen er zijn en hoeveel teams gemaakt kunnen worden.

Door middel van selecties proberen wij tot een zo goed mogelijke teamindeling te komen voor alle kinderen voor het nieuwe seizoen. Selecteren is niet gericht op alleen maar het sterkste team te formeren. Het is de doelstelling dat ieder kind op zijn eigen niveau tot recht komt en kan spelen met kinderen die ongeveer even goed zijn, hetzelfde ambitieniveau hebben en dezelfde motivatie. Hierdoor komen zij veelal ook in een competitie terecht met tegenstanders van hetzelfde niveau. Het is belangrijk dat alle kinderen op het niveau spelen dat bij hen past. Dit verhoogt niet alleen het spelplezier voor iedereen maar komt ook hun ontwikkeling ten goede!

De indeling per categorie wordt gemaakt volgens de KNHB leeftijdsindeling waar alle clubs zich aan dienen te houden. De teamindelingen worden gemaakt onder verantwoordelijkheid van de manager van de jeugdafdeling (Menno van der Veen) in samenspraak met de jeugdcommissie en de trainers. Hiervoor wordt informatie gebruikt van de selectietrainingen maar natuurlijk ook op basis van input van teamtrainers en coaches over het afgelopen
seizoen.

In de C en D-categorie doen alle spelers mee aan de selectietrainingen, in verschillende groepen voor breedte en tophockey. Kinderen krijgen de kansen om hoger mee te trainen als zij het goed doen. In de trainingen wordt weer gekeken naar het ambitieniveau van de individuele kinderen, motoriek, sportbeleving en stickhandeling. Maar het echte hockey wordt nu steeds belangrijker, de technische vaardigheden zijn de belangrijkste factor waar naast de eerder genoemde punten naar gekeken wordt.

In de A en B categorie zijn er selectietrainingen voor de hoogste teams en is er in de lagere teams meer ruimte voor sociale wensen. Voor deze groep is vanaf de E categorie al veel informatie verzameld en ook gedurende het jaar weer van trainers en coaches. Daarom is er niet meer voor iedereen selectietraining. De vaardigheden waar nu naar gekeken worden zijn ook weer iets uitgebreider. Natuurlijk wordt weer gekeken naar ambitieniveau van kinderen, motoriek, sportbeleving,

*"In de trainingen wordt gekeken naar het ambitieniveau van de individuele kinderen, motoriek, sportbeleving en stickhandeling."*

stickhandeling en technische vaardigheden. Maar ook fysieke eigenschappen worden belangrijker zoals conditie, kracht en snelheid. Maar ook tactische en mentale vaardigheden nemen een belangrijk rol in.

**HET SPELEN IN EEN SELECTIETEAM BRENGT VOOR SPELERS EXTRA INSPANNINGEN EN VERPLICHTINGEN MET ZICH MEE:**

- Voor selectieteams geldt er een opkomstplicht bij trainingen. Trainingen kunnen niet zo maar afgezegd worden tenzij er uitzonderlijke omstandigheden zijn.
- Bij een selectieteam wordt er gevraagd extra rekening te houden met de trainingsperiodes en de start van het seizoen. Het is de bedoeling dat spelers op tijd aanwezig zijn.
- Selectieteams blijven het hele jaar open selecties, dit betekent dat er gedurende het seizoen eventueel wijzigingen mogelijk zouden kunnen zijn tussen het selectieteam en andere teams. Dit zou op twee momenten in het seizoen kunnen in de herfstvakantie en de winterstop.

**WAT BETEKENT SPELEN IN EEN SELECTIETEAM**

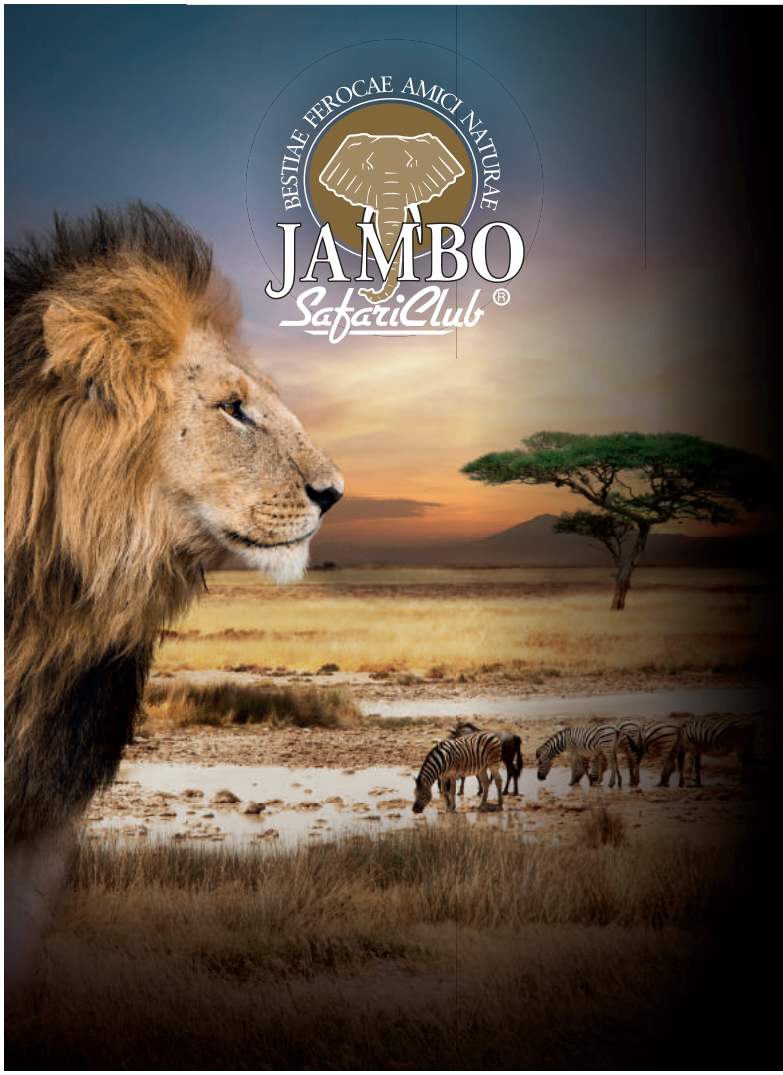
- Verplicht 2 à 3 maal per week trainen.
- Verplicht deelnemen aan zaalhockey.
- Tijdig beschikbaar zijn in de voorbereiding (trainen, oefenwedstrijden, toernooien).
- Vlekkeloos nakomen van verplichtingen naar team, begeleiding en vereniging.
- Acceptatie van afwegingen resultaat team versus individuele wensen/belangen zoals beslissingen van de coaches.

**HET IS DUS BELANGRIJK DAT JE**

- goed kunt plannen om school, sport en andere vrije tijd te combineren.
- er rekening mee houdt dat je eventueel minder speeltijd krijgt of uit de selectie kunt vallen.

Wat ons betreft allemaal belangrijke zaken om als gezin te bespreken. Is het hele gezin wel eraan toe dat de zaterdag in het teken van hockey komt te staan? Ga jij op vrijdag wat eerder naar bed zodat je fit bent voor de wedstrijd? Zijn jouw ouders bereid als je bijvoorbeeld interregionaal gaat spelen met een HIC top team om naar Den Haag te rijden? En is het gezin eraan toe om bij de vakantieplanning rekening te houden met de voorbereidingsschema's?

Een van mijn mooiste herinnering uit de jeugd is, dat tijdens een familieweekend op Texel mijn vader en ik zaterdagochtend al om 8 uur op de eerste pont stonden zodat ik gewoon kon hockeyen met mijn team. Dat was voor ons de gewoonste zaak van de wereld, maar ik weet dat sommige ooms en tantes dat maar vreemd vonden. Of dat ik thuis bleef, logeren bij een teamgenootje, en mijn ouders lekker op Pinkstervakantie gingen, omdat ik heel graag bij de super D landskampioenschappen wilden zijn die in dat weekend werden gespeeld.




# SAFARI IN AFRIKA?

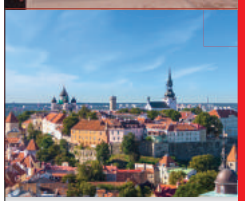
Ruim 100 inspiratiereizen vindt u op jambo.nl en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat. De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!

**Tanzania • Kenia • Madagaskar • Seychellen**
**Mauritius • Zuid-Afrika • Oeganda • Zimbabwe**
**Namibië • Mozambique • Zambia • Botswana**

ANVR SGR

BOLSJOJ REIZEN

AL 30 JAAR DÉ SPECIALIST



RUSLAND
BALTISCHE LANDEN
MONGOLIË
CHINA
GEORGIË
ARMENIË
FINLAND

VRAAG NU DE GRATIS BROCHURE AAN!

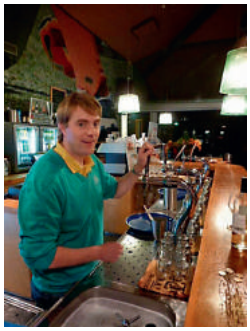
INDIVIDUELE- EN GROEPSREIZEN • MAATWERK
CITYTRIPS • RIVIERCRUISES • FLY & DRIVES
TRANS SIBIRIË EXPRESS EN ANDERE TREINREIZEN

SGR ANVR

020 – 2012777 | INFO@BOLSJOJ.NL | WWW.BOLSJOJ.NL

WAAR ZOUDEN WE ZIJN

# ZONDER GIJS?



**WE HEBBEN IN DIT MAGAZINE AANDACHT VOOR GEZONDE VOEDING IN RELATIE TOT SPORT. WAT IS JOUW VISIE HIEROP?**
Een paar jaar geleden hebben we de menukaart aangepast, omdat we in gezonde voeding in de sportkantine geloven. Natuurlijk, een broodje kroket verkopen we nog steeds, maar ik verkoop liever fruit.

**DE GEZONDE SPORTKANTINE**
Het concept gezonde sportkantine is natuurlijk bekend van Wilfred Genee. Hij is met dit initiatief gestart op voetbalclubs. Namens onze catering partner Simol vonden we dat dit ook met hockeyclubs moest kunnen. Simol heeft gelukkig de expertise in huis om dit ook te kunnen leveren.

Je komt niet onder het broodje kroket uit in het clubhuis. Dit is niet erg, maar gezondere alternatieven zijn belangrijk. Daarmee bedoel ik gezondere broodjes, handfruit, smoothies en voor 's avonds liever pasta dan hamburgers.
Als je als club groeit zoals wij is het mogelijk om een uitgebreide menukaart aan te bieden vanwege het schaalvoordeel. We hebben vergeleken met andere clubs een groot aanbod.

Mensen bestellen nog steeds liever een biertje dan water, vooral in het weekend. Die gelegenheid moet je geven, mensen zijn vrij en willen genieten. Maar tegelijkertijd vind ik dat je awareness moet creëren dat je met je lijf bezig bent. We krijgen al genoeg suiker binnen, je kunt dus beter voor iets gezonds kiezen.

Daarnaast speelt bij ons maatschappelijk verantwoord ondernemen een belangrijke rol. We kiezen voor natuurlijk afbreekbare bordjes en koffiebekers. Door de week gebruiken we kopjes in plaats van kartonnen bekers. We proberen ook zoveel mogelijk het afval te scheiden.

**MENUKAART HEEFT HEALTH-O-METER**
Simol heeft destijds een menukaart samengesteld waarbij aangegeven staat hoe gezond een bepaald product is. De "health-o-meter" laat zien hoe een product scoort op de gezondheidsschaal en is gebaseerd op het aantal calorieën. Handig als geheugensteuntje als je zoekt naar een gezonder alternatief en op je calorieën wilt letten. Bijvoorbeeld kaas is niet heel gezond, dan kun je beter rauwe ham nemen. En snoeptomaatjes in plaats van een tosti. Ouders kunnen zo ook eenvoudig een gezondere keuze voor hun kinderen maken.
Een ander voorbeeld is sportdrank. In sportdranken zit vaak veel suiker. In 02 Life zit minder suiker, maar het is toch goede sportdrank. Natuurlijk kun je ook kiezen voor water na het sporten. En voor de kinderen limonade, die is bij ons suikervrij.

**IS ER VEEL VRAAG NAAR GEZONDE PRODUCTEN?**
Ik werk hier nu 3 jaar. In het begin had ik ook appels op de bar, maar die kwamen niet op. Nu is het handfruit, appels en bananen, veel sneller op. De snacktomaatjes zouden nog wel wat harder kunnen lopen.
Wat je ziet is dat op de zondag studenten na de wedstrijd toch graag frituur willen. Iedereen moet kunnen genieten, zolang je de keuze geeft. Je merkt wel dat langzaam aan iedereen bezig is met gezonder eten.

En wat verkoopt het beste van de gezondere producten? Handfruit verkoopt goed. En als het koud is soep, in plaats van warme chocomel met slagroom.
De populairste broodjes zijn broodje gezond en filet american. Ook populair is de huisgemaakte eiersalade waarbij we de mayonaise vervangen door sandwich spread, dit bevat veel minder calorieën.

**VOOR KINDEREN HEEFT DE SNOEPAUTOMAAT IN HET CLUBHUIS EEN MAGISCHE AANTREKKINGSKRACHT. SOMMIGE OUDERS ZIEN HEM LIEVER VERVANGEN DOOR GEZONDERE ALTERNATIEVEN. WAT VIND JE DAARVAN?**
Op zaterdag staan de kinderen eromheen. Daarom staat hij ook niet midden in het clubhuis. Ik zie het als ieders' eigen verantwoordelijkheid hoe je omgaat met snoepen. Ik denk zelf dat af en toe een snoepje geen kwaad kan.

**DE VOEDINGSDESKUNDIGE IN HET INTERVIEW VERDEROP IN DIT MAGAZINE ZIET WEL EEN ALTERNATIEF VOOR ZICH: NOTEN, PURE (BIOLOGISCHE) CHOCOLA EN ROZIJNTJES IN EEN MOOIE MAND OP DE BALIE BIJVOORBEELD. ZOU DIT PASSEN BINNEN JOUW CONCEPT VAN DE GEZONDE SPORTKANTINE WAT JOU BETREFT?**
We zijn daar al wel mee bezig. In het weekend staan rekken met appels en bananen. En dan hebben we natuurlijk de broodjes in de foodcorner, maar ook hardgekookte eieren, sla en groenten. Biologische spullen zijn veel duurder. Je moet ergens balans vinden tussen de prijs en wat men gemiddeld wil. Maar waar mogelijk maken we zeker zoveel mogelijke gebruik van biologische producten.

**WELKE GEZONDE PRODUCTEN ZOU JE IN DE TOEKOMST NOG AAN JE AANBOD TOE WILLEN VOEGEN EN WAAROM?**
Kant en klare salades, die worden overal steeds populairder. Zou mooi zijn om die op de club aan te bieden. Voor in het clubhuis of om thuis op te eten. Daar zou ik wel iets mee willen doen.

**Professionaliseer uw werkplek ...**

**www.project-inrichting.nl**
*totale kantoorinrichting*

**www.ergo-burostoel.nl**
*zitten zonder klachten*

**www.ergonomics.nl**
*optimale ergonomie rondom uw werkplek*

**www.staand-werken.nl**
*variatie in uw werkhouding voorkomt klachten*

**www.scheidingswand.net**
*specialist in scheidingswanden en akoestiek*

**www.home-office.nl**
*thuiswerken met stijl*

**www.vergadertafel.info**
*brede collectie vergadertafels*

Witteveen Projectinrichting
Holendrechterweg 36A *)
1191 KW Ouderkerk a/d Amstel
Tel: 020 - 496 5030
info@witteveen.nl
**) Showroombezoek op afspraak*

Witteveen Project-Inrichting.nl

**Zwerfkei**
tijdelijk beheer

Professionele bewaking door tijdelijk beheer

Zwerfkei Tijdelijk Beheer was 36 jaar geleden de grondlegger van het systeem "bewaking door tijdelijke bewoning".

Sinds 1980 hebben wij landelijk de meest uiteenlopende objecten zoals kantoorpanden, scholen, kerken, ziekenhuizen, grachten- panden en woningen bewaakt.

**Tot onze opdrachtgevers behoren:**
makelaarskantoren, vastgoedbeleggers, projectontwikkelaars, gemeentelijke instellingen, woningbouw verenigingen en particulieren.

**+31(0) 20 622 08 08 | WWW.ZWERFKEIBEHEER.NL**

LOODGIETERSBEDRIJF
**PEPPING**
DAKBEDEKKING-CV-SANITAIR

*v.h. Copier sinds 1923*

Bankrasweg 4 | 1183 TP Amstelveen
T 020 - 496 39 36 | M 06 - 224 158 32 | peppi096@planet.nl

**Pro-Bitjes.nl**
Kies voor de beste mondbeschermer

Voor meer informatie kijk op onze website
of op onze facebookpagina

**Michiel Bleys & Umar van Staveren**
06 17 153 015 06 22914 784

info@pro-bitjes.nl

www.facebook.com/Probitjes
www.pro-bitjes.nl

ROBIN WITTEVEEN

# ACHTER HET SPONSORBORD

### Even voorstellen

Witteveen Projectinrichting is sinds 20 jaar gevestigd in Ouderkerk aan de Amstel. We richten kantoren in met kwaliteitsmeubelen. Ik werk samen met een parttime medewerker en ontvang klanten in onze 200 m2 metende showroom, een woonboerderij aan de Holendrechterweg. We bezoeken onze klanten ook, maar liever laten we ze bij ons een aantal meubels met elkaar vergelijken. Dan nemen ze een of twee stukken op proef en maken ze hun keuze. Meubels zijn producten die je wilt zien, voelen en ervaren. De meer standaardproducten zijn in onze webshop te bestellen.

### Wat heeft Witteveen met HIC?

We zijn nu zo'n zeven of acht jaar sponsor, dat is begonnen toen onze oudste dochter, die nu 17 is, ging hockeyen. Zij speelt nu in MA2 en mijn jongste dochter in MC4. Ik probeer regelmatig te fluiten bij hun wedstrijden. Zelf heb ik ook gehockeyd in mijn middelbareschooltijd, ik woonde toen in Breda. Ik vind sport belangrijk voor kinderen en wil dit stimuleren, niet alleen bij mijn eigen kinderen maar in brede zin. Behalve bij hockey ben ik betrokken bij roeien. Dit doe ik zelf in wedstrijdverband, bij RIC, maar ik ben ook coach, vroeger van het team van mijn zoon. Hierdoor ben ik vaak 's zaterdags op de Amstel in plaats van op het hockeyveld. In Ouderkerk ben ik ook betrokken bij het Oranje Roeien op Koningsdag.

### Het HIC-gevoel

Voor mij staat het HIC-gevoel gelijk aan familie. De band tussen ouders en kinderen, zoals het fluiten en kijken bij mijn dochters. Ik zie veel mensen die zich inzetten bij de club doordat hun kinderen hockeyen. Ik zou eigenlijk meer willen doen, maar door het roeien en coachen van roeiteams komt het er minder van.

### Familiebedrijf

Ik ben mijn bedrijf 20 jaar geleden begonnen. Het ondernemerschap zit in de familie; mijn opa is de oprichter van Witteveen damesmode, dat later opgegaan is in WE. Ons logo heeft dezelfde ronde letters als 50 jaar geleden, de ruiten heb ik toegevoegd, die symboliseren de techniek dat ons in belangrijke mate onderscheidt van andere kantoorinrichters. Projectinrichting is een vak dat constant in beweging is, elke vijf tot zes jaar hebben we een nieuwe specialiteit op kunnen bouwen. Als klein bedrijf heb je het voordeel dat je snel op trends kan inspelen. In de loop der jaren zijn de volgende specialisaties opgebouwd: ergonomie, thuis werken, staand werken, scheidingswanden en akoestiek.

### Door staand werken meer energie

Staand werken werd 12 jaar geleden nog gezien als een hype maar dit is inmiddels bij de meeste bedrijven een belangrijk aandachtspunt bij het kiezen van nieuw kantoormeubilair. De Amerikanen noemen zitten zelfs 'het nieuwe roken' en daarmee komt er steeds meer aandacht voor de afwisselende werkhouding. Vroeger moest je regelmatig opstaan vanachter je bureau om naar de fax of het kopieerapparaat te lopen. Tegenwoordig gebeurt alles op dat ene beeldscherm waardoor je over de hele dag weinig beweging krijgt. En daar word je futloos van. Staan en rondlopen geeft juist energie. Ook kun je je beter concentreren als je staat en beweegt. Kijk maar naar mensen die een lastig telefoongesprek moeten voeren. Die gaan er vaak onbewust bij staan, rondlopen en ijsberen. De Zit/sta-tafel neemt dan ook fors aan populariteit toe. Bij de 112-controlekamer hebben ze ook Zit/sta-tafels omdat ze gemerkt hebben dat mensen beter en sneller moeilijke beslissingen nemen als ze staan en bewegen. De afwisseling is ook heel goed voor je concentratie en energie, je bent productiever en creatiever. En je voelt je 's avonds veel fitter dan wanneer je de hele dag gezeten hebt. Dat is mooi meegenomen als je 's avonds nog puf wilt hebben om te gaan sporten.

Witteveen Project-Inrichting.nl

VOETBALLER DIE HOCKEYERS FLUIT VOOR ZIJN ONTSPANNING

# DE ZONDAG VAN MANO OTTEN

**Een gesprek met Mano Otten, bestuurslid HIC en BIO (Bondsscheidsrechter In Opleiding).**

**JE DOET VEEL VOOR HIC, MAAR NAAST HIC HEB JE OOK NOG EEN BAAN. WAT DOE JE VOOR WERK?**
Voor mijn werk ben ik Manager Vastgoed bij de Alliantie in Amersfoort. Met een team van 13 collega's zorgen wij ervoor dat er voldoende betaalbare en kwalitatief goede sociale huurwoningen zijn. Hoewel voldoende op dit moment een lastige opgave is gezien de grote vraag naar sociale huurwoningen. Volgens mijn contract werk ik 36 uur per week, dat worden er nog wel eens wat meer, maar dat doe ik met veel plezier.

**EN NAAST JE WERK EN HIC HEB JE OOK NOG EEN PRIVÉLEVEN? BEN JE GETROUWD, HEB JE KINDEREN?**
Trouwen is er nooit van gekomen, maar ik ben al 25 jaar samen met Nicole. We hebben twee hockeydochters. Britt van 17 jaar, zij speelt in de MA2 en Isolde van 14 jaar en zij speelt in de MC1, uiteraard beiden bij HIC.

**HOE BEN JE ZO BIJ HIC BETROKKEN GERAAKT? EN SINDS WANNEER ZET JE JE ZO IN VOOR HIC?**
Mijn dochter wilde hockeyen, en dat terwijl niemand uit de familie dat doet, en eigenlijk ook niet heel veel vriendinnetjes van haar op dat moment. Sinds dat moment ben ik bij bijna alle wedstrijden van haar geweest, leer je mensen kennen op de club en word je in het pak genaaid. Dat gaat zo van zou je het leuk vinden om: in de sponsorcommissie te zitten, een team te coachen, een wedstrijd te fluiten, een wedstrijd op zondag te fluiten en als laatste in het bestuur zitting te nemen. Als je slecht nee kan zeggen en je het naar je zin hebt op de club kun je er ineens heel veel tijd aan besteden. Doordat het vaak heel gezellig is, kost het geen moeite om dat te doen. Wie wil nou niet midden in de nacht op de Veluwe lopen met een kudde D kids, de Voice of HIC presenteren op vrijdagavond, op zondagmorgen om 09.15 uur een brak dames 3 fluiten of van zaterdagnacht alle C jeugd de (eigen) tent in proberen te krijgen bij het HIC C-toernooi?

*Mano Otten gefotografeerd door Mary Bulterman*

**SINDS WANNEER ZIT JE IN HET BESTUUR EN WAT DOE JE PRECIES?**
Volgens mij zit ik nu 1,5 jaar in het bestuur en ik mag me bezig houden met 3 portefeuilles: sponsoring, communicatie & sportiviteit en respect. Per week besteed ik aan de bestuurszaken ongeveer een uur of 4. Het leuke is dat je naast de portefeuilles die je doet ook meedenkt over de andere zaken die spelen. Hoe zorgen we ervoor dat HIC de gezonde club blijft die ze is? Of, hoe zorgen we ervoor dat hockey als breedtesport kan worden bedreven binnen HIC? Mooi om aan mee te werken en datgene wat al zo goed gaat verder uit te bouwen. Als je mee kunt werken in een ambitieus bestuur merk je pas wat een organisatie zo'n vereniging eigenlijk is. Er komt zoveel meer bij kijken dan je in eerste instantie denkt.

**SINDS WANNEER FLUIT JE EN SINDS WANNEER DOE JE DIT OP HOOG NIVEAU?**
Vanaf dat Britt in de F-jes speelde deed ik al de spelbegeleiding en later is dat overgegaan op fluiten, ik denk vanaf de E-tjes. Een jaar of 5 geleden ben ik begonnen met fluiten van senioren wedstrijden. Eigenlijk was dat nooit de bedoeling, maar toen Saskia Delfgaauw (toenmalig speelster van HIC dames 3 en mede sponsorcommissielid) me bleef vragen kon ik weer eens geen nee zeggen en begon ik vaker te fluiten op zondag. Twee jaar geleden is een groep van 6 begonnen met de CS+ opleiding. Daar leer je weer wat meer en sta je nog lekkerder te fluiten. Met deze groep mensen kunnen we een heel behoorlijk niveau van fluiten halen, het zijn toppers!
Sinds januari van dit jaar zijn Reseva Engelaer en ik begonnen aan de opleiding voor bondsscheidsrechter, we zijn nu BIO (Bondsscheidsrechter In Opleiding). Het is weer een stapje verder in het scheidsrechtersschap en laat weer een heel andere dimensie zien van het fluiten. Ineens is niet meer 1 van de 2 partijen een HIC team, best gek. In mei hoop ik mijn "proeve van bekwaamheid" te behalen. Dan mag ik mezelf bondsscheidsrechter noemen, niet gek voor een "die hard" voetballer.... Uiteraard blijf ik ook lekker potjes op HIC fluiten.

**WAAROM VIND JE HET LEUK OM TE FLUITEN? SCHEIDSRECHTER ZIJN DOE JE VOOR DE ONTSPANNING?**
Tsja, ik vind hockey een mooie sport, alleen kan ik er geen hout van! Op donderdagavond met trimhockey laat ik mijn kunsten zien, maar of je dat echt hockey kunt noemen vraag ik mij af. Als je dan toch op een wat hoger niveau met hockey bezig wilt zijn is dat met arbitrage best te bereiken. En ja, het is echt leuk om te doen. Als je na de wedstrijd een handje krijgt van een coach met de opmerking "goed gefloten" is dat best gaaf en geeft dat een kick. En nee, ik ben niet gaan fluiten omdat ik thuis niets te vertellen heb en dat moet compenseren op zondag!

# SCHEIDSRECHTER ZIJN IS LEUK!

**Fluiten bij hockeywedstrijden gebeurt bij de jeugd vaak door de ouders. HIC is altijd op zoek naar manieren om deze fluitdiensten voor ouders aantrekkelijk te maken, wij merken dat meer kennis ook resulteert in meer plezier. Met als mooi gevolg dat als ouders enthousiast raken over het fluiten ze wellicht vaker en op hoger niveau willen fluiten.**

HIC vindt het dan ook belangrijk dat er voldoende aandacht is voor de scheidsrechters. Via deze weg willen wij graag alle actieve scheidsrechters op HIC bedanken en mogelijke geïnteresseerden enthousiasmeren. Wij vroegen aan Jan Willem Vlug als actieve arbiter wat het arbitragebeleid van HIC is en hoe je je kan ontwikkelen tot scheidsrechter op niveau. Want als het dan niet meer als speler gaat lukken, dan wellicht als scheidsrechter naar de Olympische Spelen!

**CS+ VOOR DE AMBITIEUZE ARBITER**

Sinds enkele jaren faciliteert de KNHB de arbiters op de hockeyverenigingen met CS+. Scheidsrechters met wat extra ambitie hebben de mogelijkheid om op te gaan voor de CS-pluskaart. Dit is een extra arbitrageopleiding, begeleid door een leercoach van de KNHB. Als CS+ scheidsrechter ga je op een hoger niveau fluiten, denk daarbij aan de landelijke competities voor de ABC junioren. Op HIC hebben we op dit moment 6 CS+ scheidsrechters, deze fluiten bij de jeugd de teams MA1, MB1 en MC1. Deze teams komen uit in de landelijke competitie en de KNHB wil daar minimaal CS+ scheidsrechters op hebben staan als begeleiding.
Bij de senioren fluiten de CS+ scheidsrechters van HIC dames 2 en 3 en heren 2 en 3, ook deze teams spelen op een zeer hoog niveau, reserve overgangsklasse en hoofdklasse, waar een goede scheidsrechter een voorwaarde is.

**HOE WORD JE CS+ SCHEIDSRECHTER?** De opleiding tot CS+ scheidsrechter duurt ongeveer een half tot een heel seizoen, dit ligt voornamelijk aan jezelf hoe snel je leert en alles oppakt. De cursus bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte, waarvoor examens worden afgelegd. Gedurende deze opleiding worden de kandidaat CS+ arbiters intensief begeleid door een bondsscheidsrechter. Naast spelregelkennis wordt veel aandacht besteed aan het 'lezen- van een wedstrijd; de (non-)verbale communicatie met de spelers, coaches en het publiek, tips en tricks vanuit de bondsarbitrage, weerbaarheid en voorbereiding en afhandeling (van kaarten). Je krijgt als kandidaat verschillende beoordelingen en je krijgt direct na de wedstrijd feedback op verbeterpunten. Dit gebeurt altijd in teamverband. Samen met je collega ben je een team, net zoals dat geldt voor spelers, coaches en zelfs het publiek. Je weet van tevoren wanneer je wordt beoordeeld. Samen met je begeleider loop je alle stappen door waar je aan moet denken, neem je spelsituaties door en leer je al doende wat slim is en wat beter kan.

Tijdens de opleiding fluit je diverse teams, denk hierbij aan wedstrijden op de zaterdagen, bijvoorbeeld MB1 of MC1, maar ook af toe een lager team, bijvoorbeeld de MB4. Deze wedstrijden zijn vaak moeilijker om te begeleiden dan een hoger niveau, heel leerzaam. Ook zal je tijdens de opleiding senioren moeten fluiten, denk hierbij aan dames 2 of 3, heren 2 of 3 maar ook hier fluit je een keer een lager team. Om in aanmerking te komen voor de CS+-status doe je examen. Je fluit een wedstrijd van behoorlijk niveau, al dan niet met een collega kandidaat. Je wordt beoordeeld door een landelijk erkende leercoach.

HIC heeft zich ten doel gesteld alle topwedstrijden door CS+ scheidsrechters te laten fluiten. Topwedstrijden zijn dan wedstrijden van het hoogste niveau of wedstrijden waar veel van af hangt, zoals promotie- of degradatiewedstrijden, streekderby's of wedstrijden die bij de uitwedstrijd voor moeilijkheden hebben gezorgd.

In het seizoen 2014-2015 hebben wij de eerste 6 CS+ scheidsrechters verwelkomd. In het seizoen 2015-2016 willen we daar nog 4 aan toe voegen en daarna zien we graag per seizoen een groei van ieder geval 5 nieuwe CS+ scheidsrechters. Als je eenmaal CS+ scheidsrechter bent zullen wij je niet direct in het diepe gooien. Op HIC worden alle nieuwe CS+ scheidsrechters in het begin veel samen met de ervaren scheidsrechters ingedeeld. De CS+ arbiters ontvangen van de KNHB een speciale CS+ scheidsrechterskaart, een landelijk erkend CS+ shirt, een Fox40 scheidsrechters fluit en rode, gele en groen kaarten. CS+ scheidsrechters worden beschouwd als enthousiast en kunnen daarom potentieel doorgroeien naar de landelijke arbitragelijn. Lijkt het jou leuk om op (school)toernooien te fluiten, of de interdistrictskampioenschappen te begeleiden, dan is deze mogelijk er voor jou.

Mocht je na het lezen van dit artikel interesse hebben om een keer te fluiten met een CS+ scheidsrechter of wil je meer informatie hierover, dan kun je contact opnemen met: **Jan Willem Vlug,** jwtcshic@gmail.com

RICHARD DE SNAIJER OVER HET

# POSITIEF COACHEN VAN JEUGD

**'Kinderen moeten plezier hebben om een prestatie neer te zetten, maar ook een prestatie neerzetten om daar plezier uit te halen'**

*Tekst door*
*Saskia Delfgaauw*

**RICHARD DE SNAIJER**

Richard De Snaijer (1974) speelde in de Hoofdklasse tussen 1996 en 2002 voor HDM in Den Haag en daarna tot 2004 voor HC Rotterdam. Bij HC Klein Zwitserland sloot hij zijn carrière als speler af. De aanvaller en strafcornerspecialist stond jarenlang garant voor veel doelpunten en scoorde in 1998 29 doelpunten waarmee hij gedeeld topscorer werd in de Hoofdklasse. Hij heeft ook gespeeld in Jong Oranje.

Als coach was De Snaijer actief bij de mannen van HIC en HDM en de vrouwen van Laren. Met de vrouwen van Laren won hij in 2012 de EuroHockey Club Challenge Cup (Europacup I) door in de finale Den Bosch te verslaan. Richard is nu assistent coach bij de vrouwen van Kampong. Onze voormalige coach van HIC Heren deelt graag wat tips voor het positief coachen van jeugd.

**POSITIEF COACHEN VAN KINDEREN**

Wat ik super belangrijk vind is dat er een gezonde balans is tussen plezier en presteren. Kinderen moeten plezier hebben om een prestatie neer te zetten, maar ook een prestatie neerzetten om daar plezier uit te halen. Daarom is coachen op het resultaat minder belangrijk dan het coachen op de ontwikkeling van het individu. Veel door wisselen en elk individu ruimte geven voor groei. Mijn tip is om met thema's te werken, om er voor te zorgen dat kinderen bewust zijn van wat ze leren en daar kleine doelstellingen van maken tijdens wedstrijden. Het halen van de doelen is de grootste winst.

**TACTIEK IN DE ZAAL**

Ga tactisch om met tactiek. Dit houdt in dat je kinderen de ruimte moet geven zelf keuzes te leren maken om ze bewust te laten worden wanneer ze een actie of een pass kunnen geven. Ik noem dit ook wel sturing geven aan zelfsturing. In de zaal heb je veel meer balcontacten en zijn de ruimtes kleiner, daarin is het belangrijk dat je op handelingssnelheid traint en aanstuurt op de juiste technische keuzes. Tactiek is minder belangrijk. Het is belangrijk dat je als coach smalle maar duidelijke kaders meegeeft over de manier van spelen in balbezit en niet balbezit. Simpele dingen goed uitvoeren om zo tot een eigen manier van teamdynamiek te komen. Gebruik elkaars kracht en bundel dat samen.

**EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID ONTWIKKELEN**

Als oud zaal-international vond ik het fijn als de coach vertelde: "Richard, als jij daar de bal krijgt dan mag je zelf bepalen wat je ermee doet. Maar dan maken we wel de afspraak dat je je teamspelers daardoor sterker maakt". Als coach is het ook belangrijk om goed te luisteren waar de wensen van kinderen liggen. Als je daarmee wat doet dan maak je de kinderen zelf verantwoordelijk voor hun team, gedrag én manier van spelen. Dat proces begeleiden is fantastisch omdat je als eenheid zal gaan spelen. Verder is het belangrijk om elkaar te respecteren in de keuzes die ze maken. Behandel de kinderen daarin duidelijk als individu, coach niet vanuit je eigen emotie maar vanuit de emotie van het kind. Als laatste is dat je altijd, in elke situatie positief moet blijven coachen. Met positieve feedback en positieve kritiek zal een kind meer leren en beter presteren met plezier. Je zult zien dat dit een hele positieve invloed heeft op de leercurve.

# SPORTWAYS PREP CAMPS

**Het begon allemaal met één Amsterdams hockeykamp in de zomer. In de navolgende 27 jaar heeft SportWays flink naam gemaakt. SportWays heeft inmiddels de wereld veroverd en organiseert kampen in o.a. Nederland, België, Engeland, Ierland, Duitsland, Spanje, Zuid-Afrika, Canada en zelfs Hong Kong.**

SportWays zet zich niet alleen in voor de ontwikkeling van hockey in de westerse wereld. Met dezelfde bezieling investeert de organisator in het verbeteren van hockey in Zuid-Afrika, Zambia en India. Samen met de Kadish Stichting worden ieder jaar meerdere hockeykampen georganiseerd in Afrika die kinderen uit townships een veilige sportomgeving bieden en een een grote glimlach op de gezichten tovert. Daarnaast worden er Afrikaanse trainers uitgenodigd voor de Amsterdamse hockeykampen, om de professionele hockeyboodschap mee terug te nemen naar hun thuisclubs.

De kampen van SportWays zijn voor de echte hockeyliefhebber en alles draait – hoe kan het ook anders - om hockey en vriendschappen. Oprichter Thomas Tichelman (trainer Bloemendaal Heren 1 en de afgelopen 10 jaar trainer van NL X1) zorgt ervoor dat de kampen voor iedereen uitdagend blijven, met up-to-date programma's en intensieve trainingen. Persoonlijke uitdaging en groei staan hierin centraal.

Ook dit jaar organiseert SportWays zowel in de mei- als zomervakantie hockeykampen op HIC. Van 2 t/m 4 mei en van 18 t/m 20 juli worden de velden omgetoverd tot een echt SportWays hockeywalhalla, waar je zeker je skills zal verbeteren!

Thomas Tichelman: "Onze kampen onderscheiden zich door het programma. Tijdens de Kids kampen (6 t/m 9 jaar) wordt er een goed doordachte afwisseling gemaakt tussen hockeyen en spelen, terwijl bij de YoungStars kampen (10 t/m 13 jaar) de focus volledig op hockey ligt. Hierdoor kunnen broertjes en zusjes naar hetzelfde kamp, maar zullen ze toch trainen op hun eigen niveau. Ook in onze overnachtingskampen draait het om 'fun and learning'. Naast een uitdagend hockeyprogramma vol workshops en (gast)clinics, heeft ieder kamp een sociaal team dat zich volledig richt op de 'fun side' van het kamp. Dit is uiteindelijk waar wij onze energie vandaan halen: iedereen plezier laten beleven aan hockey!"

Nieuw dit jaar is het Amsterdam Elite Camp in de meivakantie. Tijdens dit overnachtingskamp krijgen deelnemers clinics van toptrainers zoals Dave Smolenaars (trainer van H.C. Rotterdam Heren 1 en voormalig trainer NL X1 Dames), Hans Streeder (coach Pinoké Heren 1 en trainer Jong Oranje Heren) en natuurlijk ook Thomas Tichelman. Je krijgt dus les van 'de trainerselite' van de Nederlandse hockeywereld!

Wil je meer weten over SportWays en onze kampen? Kijk dan op: **www.sportways.nl.**

ALICE KOREMAN

# POWER BRANDSTOF

**Alice Koreman van Corpus Anima by Alice over gezonde voeding waar je nog beter van gaat hockeyen.**

*Interview door Paula den Dunnen*

**EVEN VOORSTELLEN...**
Ik ben Alice Koreman en sinds drie jaar heb ik mijn eigen praktijk als voedingsdeskundige, Corpus Anima by Alice in Ouderkerk aan de Amstel en Amsterdam. Ik begeleid mensen die willen afvallen en geef voedingsadviezen.

**WAT IS JE RELATIE MET HIC?**
Mijn dochter Liz Oudendijk (14) speelt sinds negen jaar bij de club.

**DE NAAM VAN JE BEDRIJF IS CORPUS ANIMA BY ALICE, WAT BETEKENT DIT?**
Lichaam en ziel. Het gaat om de balans daartussen. Voeding, beweging, rust en ontspanning zijn belangrijk voor een gezond leven. Je moet dus niet alleen bezig zijn met lichamelijke en geestelijke inspanning, maar ontspanning is net zo belangrijk. Die drie dingen moeten in balans zijn.

**HOE ZORG JIJ ZELF VOOR DIE BALANS?**
Een gezonde leefwijze en voeding zijn altijd al een rode draad in mijn leven geweest en daarom is mijn keuze om hier iets professioneels mee te doen heel logisch.
Ik kom uit een gezin waar gekookt werd met pure verse producten, we deden onze boodschappen onder andere in de reformwinkel en dronken wortelsap bij het ontbijt. Vers eten was altijd het uitgangspunt.
Ook heb ik zelf altijd veel gesport. Ik zat op hockey in Laren, maar ook op tennis en jazzballet en later ben ik gaan trainen in de sportschool. Dat doe ik nog steeds, zo'n vijf uur in de week. Ik voel me daar lekker bij, als ik niet train zit ik minder goed in mijn vel en dat merkt mijn omgeving ook aan me.
Gezonde voeding speelt een belangrijke rol in mijn leven. Om slechte voeding geef ik niet veel. Ik heb bijvoorbeeld al jaren geen suiker meer in huis. Het lag voor mij voor de hand om van gezond leven mijn werk te maken. Met mijn eigen bedrijf help ik mensen een gezonde levensstijl na te streven, met als bijkomend voordeel dat je er ook nog van afvalt.
Ik doe er veel opleidingen bij. Ik heb leren altijd leuk gevonden. Heeft misschien te maken met mijn achtergrond; ik ben jurist.

**ER WORDT VEEL OVER GEZONDE VOEDING EN LEVENSSTIJL GEZEGD EN GESCHREVEN. SUPER & POWER FOODS ZIJN EEN TREND. WAT IS VOOR JOU GEZONDE VOEDING?**
Vers, puur, liefst biologische voeding; dit is het meest rijk aan vitaminen, mineralen en bevat de minste pesticiden, landbouwgif etc. Met pure producten bedoel ik producten met de minste bewerkingen; producten met weinig ingrediënten. Lees altijd de etiketten, dan zal het je opvallen hoeveel suiker, zout, geur-, kleur- en smaakstoffen er aan sommige producten toegevoegd worden. Soms zie je een hele rij aan e-nummers. Kies voor producten die bestaan uit maximaal vijf ingrediënten. Hoe minder bewerkt, hoe puurder het product.
Vermijd bewerkte, geraffineerde suikers (gevulde koeken, Mars, snoep); je lichaam krijgt in één keer een stoot suiker binnen, kant en klare energie. Je lichaam hoeft geen moeite meer te doen om het te verteren want dat is in de fabriek al gedaan. Hierdoor schiet je bloedsuikerspiegel omhoog, vervolgens duikelt je bloedsuikerspiegel weer omlaag waardoor je je slap voelt en weer zin krijgt in eten. Als je nu weer iets van kant en klare energie eet start het hele proces weer opnieuw; mensen zijn zo de hele dag aan het schommelen, voelen zich moe en hebben continue zin om iets te eten. Het eten van suikers is verslavend. De calorieën aan koolhydraten/suikers die je binnen krijgt en niet verbruikt worden omgezet in lichaamsvet.
Aan heel veel producten worden door fabrikanten suikers toegevoegd. Die kunnen ontstekingen in je lijf veroorzaken, die uiteindelijk kunnen leiden tot welvaartziektes zoals kanker, diabetes, hart- en vaatziekten. Dit kun je terugdringen door gezond te eten. Bij pure onbewerkte voeding moet het lichaam moeite doen om het te verteren, de energie wordt gelijkmatig afgegeven. Het duurt daarom langer voordat je weer honger krijgt.

Biologisch eten is het beste omdat je dan minder pesticiden/gifstoffen binnen krijgt. Gelukkig is het aanbod van biologische producten nu bij gewone supermarkten ook enorm toegenomen en zijn er vaak aanbiedingen, ook bij biologische supermarkten. Als je biologisch eten toch echt te duur vindt, adviseer ik je je groenten zelf te snijden om zoveel mogelijk voedingsstoffen te bewaren. Dus liever een winterpeen zelf in stukken snijden in plaats van te kiezen voor kant en klaar verpakte hutspot. En groenten en fruit heel goed wassen is ook belangrijk. In het algemeen kost gezond eten meer tijd, aandacht en voorbereiding dan even snel naar de supermarkt rennen en iets kant en klaars mee te nemen. Maar je lichaam is je dankbaar als je die moeite neemt.

Wat opvalt in westerse landen aan producten is dat alles verpakt is en meestal voorbereid in de fabriek. Bijna niks is meer vers.
Kijk ook naar hoe alles tegenwoordig verpakt is; overal zit wel plastic of folie omheen. Kies het liefst niet voor

plastic verpakkingen, daar zit het stofje BPA in dat afgegeven wordt aan je eten. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je Chinees haalt wat verpakt is in plastic (gesmolten) bakjes; door de warmte en het vet komt dat stofje in je eten. Dit verstoort je hormonale balans.
Ik raad om dezelfde reden plastic flesjes water af. Dit geeft ook giftige stoffen af. Kies liever voor een BPA-vrije fles, bijvoorbeeld een Dopper. Als je eten verpakt kun je beter papieren zakjes gebruiken of bakpapier. Gebruik geen aluminiumfolie om eten mee af te dekken. Aluminiumfolie is een zwaar metaal en bevat kleine aluminiumdeeltjes welke ook op jouw eten terechtkomen wanneer je dit gebruikt om het te verpakken.

**WAARAAN MOET GEZONDE SPORTVOEDING VOLDOEN VOLGENS JOU?**
Bij bewegen belast je je hart, longen en spieren. Tijdens intensief sporten ontstaan kleine scheurtjes in spieren die tot spierpijn leiden. Om te herstellen van sporten moet je zo gezond mogelijk eten. Dit betekent geen lege calorieën zoals geraffineerde suikers. Daarbij voldoende drinken, liefst water. Je hebt eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen nodig om je spieren te voeden en te herstellen.

**GEEF JE ZELF OOK ADVIEZEN AAN KINDEREN ZELF OF AAN OUDERS OVER VOEDING VAN KINDEREN?**
Ik heb geen kinderen als klant maar klanten vragen tijdens een consult vaak wat goed is voor hun kind. Ook mijn vriendinnen, van wie hun dochters hockeyen op selectieniveau, vragen advies over wat het beste is om te eten en te drinken voor en na de training.

Welke adviezen geef je aan sporters?
Om optimaal resultaat te bereiken moet je je energievoorraad goed aanvullen na het sporten. Vul je eiwitten aan; die zorgen voor herstel van je spieren.
Een ezelsbruggetje: je hebt 1 gram eiwit per dag nodig per 1 kilo lichaamsgewicht in normale omstandigheden. Dus als je 60 kilo weegt, heb je 60 gram eiwit per dag nodig. Bij intensief sporten is dat 2,5 gram per lichaamsgewicht. Eiwitten zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

**WAT ZIJN IDEALE ENERGIEBRONNEN VOOR EN NA DE WEDSTRIJD OF TRAINING?**
Ten eerste eiwitten. Deze zitten in: biologische eieren, vette vis zoals zalm, haring, makreel, een eiwit shake, kip, mager vlees, biefstuk, gehakt, tonijnsalade.
Koolhydraten, te vinden in: zilvervlies rijst, havermout, zoete aardappel, volkoren pasta, volkoren brood, bonen en linzen.
Daarnaast zijn groenten en fruit belangrijke bronnen van energie. En gezonde vetten, te vinden in vis, noten, zaden, olijfolie en kokosolie. Je kunt het beste anderhalf tot twee uur voor de training eten.
Een half uur ervoor kun je dan nog een kleine snack nemen voor extra energie. Bijvoorbeeld een bruine boterham met jam of honing of een stuk fruit. Dit zorgt voor een extra energie boost.

**VOEDING VOOR HET SPORTEN**
Voor het sporten is het goed om havermout te eten, dit is een trage koolhydraat die langzaam energie afgeeft.
Je kan ook kiezen voor quinoa met kip en/ of roergebakken groenten. Of een gerecht met zoete aardappel, met een ei erbij, avocado en tomaat.
Ook heerlijk en verzadigend is een omelet met spinazie of gerookte zalm.

Voor kinderen zijn bananenpannenkoekjes voor het sporten heerlijk (zie recept in dit artikel). Of een volkoren pasta met groenten, volkoren crackers met humus en avocado.

**VOEDING NA HET SPORTEN**
Na het sporten heb je voornamelijk eiwitten nodig, die zorgen voor herstel van je spieren.
Je kan bijvoorbeeld kiezen voor een eiwit shake, bakje kwark of een hardgekookt ei.

Je hebt ook iets van koolhydraten nodig om je glycogeen voorraad aan te vullen; neem een stukje fruit.
Magnesium ontspant de spieren en is ook heel goed na de training. Zit in cacao, je kan bijvoorbeeld wat cacaopoeder door een shake doen. Volkoren brood, groene groenten en schaaldieren leveren ook magnesium.
Vitamine C zorgt ervoor dat eiwitten beter opgenomen worden en met vitamine C herstel je sneller. Dit vind je in citrusvruchten zoals jus d'orange of sinaasappel.
Als je een sportief weekend voor de boeg hebt is een grote pan verse soep ideaal. Bij ons staat er altijd in het weekend een pan klaar. Voedzaam en snel.

En sowieso is het belangrijk om tijdens en na het sporten voldoende water te drinken. Geen sportdrankjes want daar zitten veel toevoegingen in zoals suiker. Ik ben fel tegen light frisdranken zoals cola-light, het bevat kunstmatige zoetstoffen, aspartaam. Het verstoort je hormonale balans. Je lichaam herkent deze stoffen niet als suiker, maar je lichaam verwacht deze suiker echter wel; hierdoor ontstaat er een instabiele bloedsuikerspiegel. Onze hersenen krijgen de boodschap dat we honger hebben en er ontstaat een enorme trek in suiker. Hierdoor grijp je al snel naar ongezonde suikerrijke snacks.

**SUPERFOODS**
Superfoods is een goede aanvulling. Zeker als je veel sport kun je iets extra's gebruiken. Chia- of hennepzaad bijvoorbeeld; beide eiwitrijk en bevatten goede omega 3 vetzuren. Je kunt chiazaad in je havermoutpap of kwark doen en hennepzaad kun je over een salade strooien of ook in je kwark doen met een klein handje noten erbij. Cacao poeder geeft energie. Strooi het door je shake of in je havermout. Macca poeder geeft energie en verbetert je uithoudingsvermogen; je kan een schepje door je eiwitshake doen.

**WIE ZIJN JOUW INSPIRATIEBRONNEN EN WAAROM?**
Ik geloof dat gezonde voeding de basis is voor een gezond lichaam. Ik heb niet een of andere goeroe die ik aanbid. Ik geloof in de kracht van puur echt eten. Dus geen lege calorieën zoals suikers, energierepen, frituur etcetera.

Brood is de laatste tijd behoorlijk in de ban en er zijn veel discussies over de (on)zin van brood. Maar tegelijkertijd is het ook een belangrijke energiebron. Hoe denk jij hierover?
Ik ben niet tegen brood. Als je wilt afvallen kan je er beter matig mee omgaan. Overtollige calorieën die je aan koolhydraten binnenkrijgt en niet verbruikt worden omgezet in lichaamsvet. Maar als je je energie verbruikt kun je prima brood eten. Het liefst volkoren graanproducten vanwege de vezels en kies dan voor volkorenspelt of zuurdesembrood. Spelt is nog niet zo 'doorgekweekt' als tarweproducten, het bevat meer eiwitten dan tarwe en bestaat uit minder gluten dan tarwe Over gluten is ook veel te doen de laatste jaren. Veel meer mensen zijn er allergisch voor. Dat komt omdat er nu veel meer gluten in brood zit dan vroeger. Zuurdesem en spelt bevatten minder gluten en worden makkelijker verteerd door het lichaam.
Het goede van brood is dat er ijzer en jodium in zit. Jodium heb je nodig voor een goede werking van de schildklier.

**WAT KUNNEN WE ALS HOCKEYCLUB DOEN OM GEZOND ETEN TE STIMULEREN BIJ OUDERS EN KINDEREN?**
Probeer het aantrekkelijk te maken, zoals je een traktatie op school ook mooi maakt. Dat is belangrijk voor kinderen.

Je kunt gezond eten heel aantrekkelijk presenteren. Liz speelde vorig jaar bij een hockeyclub in Amsterdam-Noord. Daar hadden ze producten van Landmarkt, een overdekte versmarkt. Zij leverden aan de hockey club. Er waren rieten manden met bananen en appels. Het zag er heel aantrekkelijk en lekker uit. Ook waren er verse broodjes met tonijn, zalm en makreel. Heel gezond eiwitrijk eten voor na het sporten.
Maak ook de menuborden aantrekkelijk en interessant, zodat het de interesse wekt van de kinderen. Ze gaan niet zo snel uit zichzelf een broodje kipfilet kopen. Maak het leuk. Maar het belangrijkst is dat je het überhaupt aanbiedt. Denk aan hardgekookte eitjes en fruit. Probeer goeie producten aan te bieden en aantrekkelijk te maken.

**MOET DE SNOEPAUTOMAAT VERBANNEN WORDEN UIT DE SPORTKANTINE?**
Ik ben tegen frituur en snoepautomaten in sportkantines. Ik vraag me af waarom de snoepautomaat er staat. Ik zie liever een mand met pure Tony Chocolonely repen, zakjes noten of rozijntjes, zoute popcorn en vers fruit in plaats van een automaat met chemisch snoep.

Meer informatie over het bedrijf van Alice is te vinden op www.corpusanima.nl

INTERVIEW MET ONNO BANEKE

# AL 10 JAAR DE DWARSLIGGER

**De penningmeester van een vereniging is als financieel bestuurslid de hoeksteen van de vereniging. Het kloppend krijgen van de begroting is de hoofdtaak. Financiële kennis is vereist maar kennis van de vereniging en alle omgevingsfactoren kan van doorslaggevende betekenis zijn om bij een vereniging financieel alles op rolletjes te laten lopen. De huidige penningmeester van HIC heeft ook nog eens een dubbele functie omdat hij ook de penningmeester is van onze accommodatiestichting. Het leek ons goed om hem aan de tand te voelen en meer te weten te komen over zijn motivatie en ervaringen en het financiële reilen en zeilen van onze vereniging.**

***Onno Baneke** is sinds 2006 penningmeester van HIC.*

**WAT IS JOUW ROL BINNEN HET BESTUUR EN HOE IS DE SAMENWERKING, DE DYNAMIEK BINNEN HET BESTUUR?**
Het bestuur is faciliterend aan de sportieve doelstelling van de club. Als penningmeester geldt dat zeker, maar het is een dubbele rol: We hebben als vereniging beperkte middelen en vaak vele malen meer goede bestemmingen daarvoor. Dat betekent keuzes maken en dat houdt ook soms in dat je, samen met je collega bestuurders moet besluiten iets juist niet te doen. Dan voel je je wel eens een dwarsligger, ondanks dat je weet dat een keuze nu eenmaal gemaakt moet worden in het belang van de club als geheel.

**HOE IS DE HUIDIGE FINANCIËLE SITUATIE VAN HIC?**
Wij mogen spreken van een gezonde financiële situatie. Met daarbij wel de opmerking dat voor onze accommodatie, die in tegenstelling tot bij veel andere verenigingen geheel eigendom is van HIC en de accommodatiestichting, zowel opstal als grond, de nodige financieringen zijn aangetrokken.

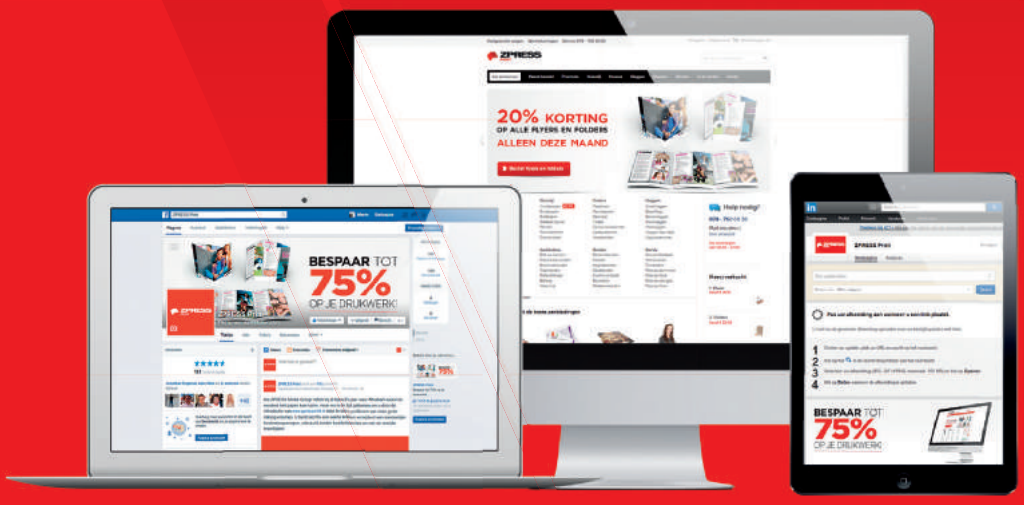
**JE SPRAK NET AL OVER DE BIJZONDERE SITUATIE DAT HIC EIGENAAR IS VAN ONZE MOOIE ACCOMMODATIE. KAN JE ONS WAT MEER VERTELLEN OVER DEZE ACCOMMODATIESTICHTING?**
De stichting beheert en verzorgt de aanleg en onderhoud van de velden. Ook de accommodatie zoals de gebouwen op het complex vallen onder deze stichting. Binnen het bestuur van HIC heb ik naast de functie penningmeester ook de portefeuille horeca & accommodatie. Vanuit die hoedanigheid ben ik ook bestuurder van de accommodatiestichting. Indertijd, bij de aanleg van de kunstgrasvelden en het clubhuis waren er veel geldstromen tussen de vereniging en HIC. Het was toen efficiënt dat bij één persoon neer te leggen die in beide entiteiten in het bestuur plaatsnam als penningmeester. Of dat in de toekomst zo moet blijven is maar zeer de vraag want het is natuurlijk best een pakket en het zou ook best verdeeld kunnen worden over meerdere bestuurders.

**WAT ZIJN VOOR DIT SEIZOEN DE UITDAGINGEN?**
Het aanleggen van een extra waterveld, al dan niet door uit te breiden van vijf naar zes velden is voor ons een flinke organisatorische én financiële uitdaging. Daarnaast is het doorlopend van belang de uitgaven goed in de gaten te houden. Binnen onze vereniging wil iedereen natuurlijk graag het maximale budget voor zijn projecten en afdeling, maar we moeten nu eenmaal keuzes maken.

**WAT ZOU JIJ GRAAG NOG REALISEREN?**
Ik ben slechts een vrijwilliger van een club die veel verschillende ambities heeft: tophockey op niveau, kwaliteit jeugdhockey, gezellig senioren hockey, een mooie accommodatie en dit alles tegelijk binnen een gezonde financiële huishouding. Als we daar allemaal redelijk in slagen denk ik dat we goed bezig zijn en ben ik persoonlijk heel tevreden.

**WAT IS EEN FLINKE KOSTENPOST WAAR WIJ ALS LEDEN NIETS VAN MERKEN EN HOE KUNNEN WIJ ALS LEDEN KOSTEN BESPAREN?**
Een flinke kostenpost binnen onze begroting is de rente en aflossing op leningen die wij zijn aangegaan

ZPRESS
PRINT




# BESPAAR TOT 75% OP UW DRUKWERK!

**www.zpressprint.nl**

Onderdeel van:
ZPRESS
MEDIA GROUP

voor de aanleg van de nieuwe velden en de bouw van het clubhuis. Dit zijn kostenposten die voor langere tijd vast liggen. Met behulp van onze sponsor Rabobank kijken wij wel of de rente lager kan, door bijvoorbeeld oude leningen over te sluiten. Het is goed om als penningmeester hierover te blijven communiceren met je huisbankier. De Rabobank is daar als partner heel proactief in geweest hetgeen de nodige mooie resultaten heeft opgeleverd. Leden kunnen zelf ook meer kostenbewust zijn en actief bijdragen de lasten naar beneden te brengen. De aanschaf van nieuwe ballen en pionnen is bijvoorbeeld elk jaar weer een flinke investering. Door deze netjes op te bergen en op te ruimen na een training kan elk lid al een positieve bijdrage leveren. Een andere grote hap uit onze begroting is de afdracht aan de KNHB, wij betalen ruim 40.000 euro per seizoen op nog geen 2.000 leden.

**HOE LANG BEN JIJ NOG VAN PLAN PENNINGMEESTER TE BLIJVEN?**

Het wordt stiekem wel tijd het stokje door te geven maar dat vereist wel dat er adequate opvolging beschikbaar is. Mogelijk worden de verschillende taken zoals penningmeester, horeca, accommodatie en stichting verdeeld over meerdere personen. Zoals het er nu uitziet gaat dat voor de zomer van 2016 geregeld worden.

**TOT SLOT, WAT ZOU JIJ NOG GRAAG WENSEN VOOR ONZE VERENIGING?**

Het is goed om te realiseren dat wij als HIC, ondanks een aantal betaalde krachten, in de basis nog steeds een vrijwilligersorganisatie zijn. Dat is, ondanks bepaalde beperkingen die zoiets met zich meebrengt, een mooi goed en daar moeten we heel zuinig mee omgaan. Volgens mij staan we daar te weinig bij stil. Zo mogen we, en ikzelf in het bijzonder, ons gelukkig prijzen met Lucas Bannenberg, een vrijwilliger die al jaren onze financiële administratie doet. De jaarlijkse vrijwilligersdag is een mooi evenement om eens stil te staan bij al deze mensen die het mogelijk maken dat wij als HIC zo goed functioneren.

OVER EEN JAAR
ZUL JE WENSEN
DAT JE VANDAAG
WAS BEGONNEN
HealthCity Premium Amstelveen
Escapade 1
1183 NM Amstelveen
Tel. 020-347 17 17
fitness&meer / healthcity.nl
HealthCity

VINCENT VAN HALL COACH VAN DAMES 1 OVER ZICHZELF, ZIJN AMBITIES,

# HIC & TOPHOCKEY

**WIE IS VINCENT VAN HALL?**
Ik ben lang geleden begonnen met hockeyen op Amersfoort waar ik uiteindelijk nog met Wouter Stevens (voorzitter) heb gespeeld in de jeugd en in Heren 1. In die tijd ben ik ook begonnen met training geven en coachen van allerlei jeugdteams. Mijn eerste uitstap naar een ander club was destijds naar Gooische (overgangsklasse) waar ik assisteerde en naar Pinoké MA1. Vervolgens heb ik nog vele clubs aangedaan, maar altijd naast mijn studie en werk. Totdat mijn contract niet werd verlengd bij mijn werkgever en ik gebeld werd door Rick Mathijssen om te assisteren bij Hurley Dames. Daarnaast werd ik ook nog gevraagd voor de functie van Technisch Directeur van hockeyclub Xenios. Dit bleek een prima combinatie en dus heb ik besloten mij volledig op hockey te richten. En met veel plezier!

**SINDS WANNEER BEN JIJ COACH VAN HIC DAMES 1?**
Inmiddels ben ik een half jaar actief als coach bij HIC dames 1. Uiteraard met mijn fantastische staf: Mark Borgers (o.a. Kampong D1/TD), Christiaan Visser (o.a. District NH/Pinoké), Pieterjan Sorgdrager (o.a vele jaren Hurley D1) en Ed Gonzalez-O'Mahoney (o.a. Amsterdam). Iedereen is één training aanwezig en brengt zijn eigen ervaring en trainingsstijl mee. Daarnaast word ik ondersteund door Bea Derks (fysio/oud-speelster MOP), Leonne van Wijck (manager) en Kim Bokhoven (ook manager). Kortom, een mooie groep en we hebben het enorm naar ons zin met elkaar.

**HOE BEVALT HET JE BIJ HIC?**
Het bevalt mij erg goed bij HIC. Er zijn veel vrijwilligers die achter de schermen keihard werken om de club verder te helpen. Ik ben enthousiast ontvangen door iedereen, waardoor ik mij al snel onderdeel van de club voelde.

*Vincent staat links op de hoek van de groepsfoto*

**VIND JIJ HIC EEN FAMILIECLUB?**
Ik coach natuurlijk alleen op de zondag. En alhoewel ik ook enkele keren heb gekeken bij MA1 vind ik dat nog lastig in te schatten. Wel zie ik veel ouders bij ons langs de lijn. Ik merk dat ze zeer betrokken zijn bij mijn team, wat ik enorm waardeer.

**HOE IS DE SAMENWERKING MET DE JEUGD VAN HIC?**
Ik kende Menno van Veen al dus dat hielp enorm. We hebben regelmatig contact met elkaar. Ik denk dat we een talentvolle meisjeslichting hebben, dus ik hoop dat er in de toekomst ook dames in het eerste spelen die bij HIC zijn opgeleid. Daar zijn ze binnen de jeugd nu hard mee aan de slag.

**WAT ZIJN JE DOELSTELLINGEN MET D1?**
We willen op de ranglijst omhoog.

**WAT ZIJN DE TACTISCHE DOELEN DIE JE WILT BEREIKEN MET D1?**
We willen meer in balbezit zijn (op de helft van de tegenstander) en hockey spelen met veel dynamiek.

**EN WAT ZIJN DE TECHNISCHE DOELEN DIE JE WILT BEREIKEN MET D1?**
Om bovenstaande doelstelling te bereiken is techniek essentieel. Techniek bepaalt de snelheid van je spel waardoor je tegenstander (hopelijk) fouten gaat maken.

**JULLIE ZIJN NET TERUG VAN DE CANARISCHE EILANDEN. HOE WAS DE TEAMTRIP?**
De dames hebben keihard gewerkt om voldoende geld bij elkaar te krijgen voor deze trip naar Gran Canaria. Eenmaal daar hebben we veel last gehad van regen en storm, waardoor veel (hockey)activiteiten werden afgelast, maar ze hebben dit echter fantastisch opgepakt en we hebben een hele leuke trip gehad. We hebben enorm veel plezier gehad samen en we hebben elkaar weer een stuk beter leren kennen.

**WAT ZOU JIJ GRAAG ANDERS ZIEN BIJ HIC?**
Ik denk dat er bij HIC nog echt stappen moeten worden gemaakt met betrekking tot top hockey. Op dit moment stroken de faciliteiten nog niet met de ambities die er worden nagestreefd naar mijn mening. Ik denk dat de faciliteiten van andere ploegen beter voor elkaar zijn op dit moment en dat we daar echt een inhaalslag moeten maken. Commissie Top Hockey is hard bezig om deze stappen te maken.

**LAATSTE VRAAG; WAT ZIJN JOUW PERSOONLIJKE AMBITIES VOOR HOCKEY**?
De top! En dat zou mooi zijn als dat met HIC kan uiteraard!

PERSOONLIJK VERTROUWEN
MEEDENKEN
GOED GEREGELD
ESTATE PLANNING

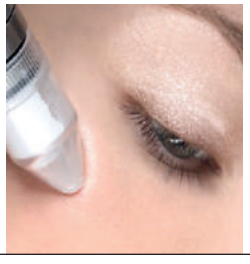
# PLOEG

## NOTARIAAT

Van Baerlestraat 146 | 1071 BE Amsterdam
Telefoon 020-344 67 44 | Email: info@ploegnotariaat.nl

---

AMSTELZIJDE
KLINIEK



Amstelzijde Kliniek opende haar deuren in de huidige opzet in 2009. Arts-directeur is drs. Hayri Hortoglu. Drs. Hortoglu heeft ruim twintig jaar ervaring in de cosmetische geneeskunde en houdt zich dagelijks bezig met het uitvoeren van cosmetische behande-lingen en het up-to-date houden van zijn kennis.

WAAROM DE AMSTELZIJDE KLINIEK?

- U krijgt bij ons een gratis, vrijblijvend en eerlijk advies. Wij nemen uitgebreid de tijd voor u.
- Wij zijn altijd bereikbaar voor nazorg.
- Onze tarieven zijn scherp.
- Wij zijn niet gebonden aan één merk en gebruiken uitsluitend de beste producten.
- Wij zijn aangesloten bij de NVCG (Nederlandse Vereniging Cosmetische Geneeskun-de) en de DALA (Dutch Aesthetic Laser Association)

Wij van de Amstelzijde kliniek willen onze cliënten van de beste, persoonlijke adviezen voorzien en een passend behandelplan aanbieden. Amstelzijde Kliniek is gespeciali-seerd in de volgende behandelingen: Botox, Fillers, Liquid facelift, Boven- en onder ooglidcorrectie, Vaat-acne- en pigment-behandelingen, Laserbehandeling huidverjonging, Permanente laserontharing, Microder-mabrasie, Mesotherapie en andere behandelingen.

Amstelzijde 31 | 1184 TX Amstelveen | Tel: 020 472 38 88
info@amstelzijdekliniek.nl | www.amstelzijdekliniek.nl

'HOCKEY IS GEWOON LEUK. IK HEB ER ZOVEEL GOEDE DINGEN AAN OVER GEHOUDEN.'

# MISTER TRIMHOCKEY LEX VASTENOU

**Iedere donderdagavond staat er op het veld van HIC een groep enthousiastelingen voor trimhockey*. Zij worden getraind door drie gedreven trainers met een passie voor hockey. Het zijn Lex Vastenou, zoon Michiel Vastenou en Robert Snel. Wekelijks brengen zij hun liefde voor het spelletje over aan een divers gezelschap.**

*Tekst & beeld door Jean-Marc Mulder*

Ik sprak met één van de trainers; Lex Vastenou. Ook wel bekend als Mister Trimhockey. We hebben bij Lex thuis afgesproken. De ontmoeting vindt plaats op een grijze maandagochtend begin februari. Bij binnenkomst vraagt Lex me gelijk hoe ik bij HIC betrokken ben geraakt aangezien hij me niet in het ledenbestand heeft kunnen vinden. Nadat ik heb uitgelegd dat mijn dochter bij HIC hockeyt, moet ik vertellen wat ik zelf aan sport doe. Als ik 'm vertel dat ik altijd heb gevoetbald en nu wel eens squash mag ik toch gaan zitten. Ik krijg zelfs een koffie...

**HOE IS TRIMHOCKEY OP HIC OOIT BEGONNEN?**

'Het begon ooit in '99. Ik was voorzitter van de jeugdcommissie en er was een grote aanwas van nieuwe leden. De ouders van die nieuwe leden deden ongelooflijk veel. Ze organiseerden mooie toernooien en deden nog veel meer; het was fantastisch, de betrokkenheid was heel groot. Het was altijd fantastisch verzorgd, maar wat er miste was een technisch kader. Het waren allemaal ouders die niet konden hockeyen, op een paar na, maar dat waren er niet veel. Dus ze regelden alles, maar ze konden niet fluiten en ze konden niet coachen. Ze wisten dan nog net waarde goal was en dat je daarheen moest om te scoren. Ze hadden geen idee van wat hockey was. En toen dacht ik: weet je wat? Ik ga trimhockey beginnen. Dat was toen al een fenomeen in de hockeywereld. Mensen die zin hadden om een beetje te hockeyen zonder dat er een verplichting was van een competitie.'

**ZE WILDEN WEL HOCKEYEN MAAR NIET IN COMPETITIEVERBAND BEDOEL JE?**

'Ja. Een alternatief is de bedrijfscompetitie, dat doen heel veel mensen. Een ander alternatief is

# ‘WEET JE WAT? IK GA TRIMHOCKEY BEGINNEN‘

trimhockey. Bij sommige clubs zijn het er wel honderd tot honderdvijftig. Dus toen ben ik met trimhockey begonnen. Het waren er niet zo heel veel; mijn hele jeugdcommissie zat erin.
Ik zei: je moet gewoon komen met een stick en hockeyschoenen en ik leer je wel hockeyen. Ik heb zelf jarenlang in Heren 1 gespeeld bij HIC. Ik heb een trainingsdiploma en ik ben coach van Dames 1 geweest, dus ik wist wat het was om trainingen te geven.’

‘En zo ben ik op HIC met trimhockey begonnen. En dat was hartstikke leuk. Zelfs mijn vrouw heeft nog een tijdje meegedaan. Dat heb ik tien jaar gedaan en toen ben ik er even mee gestopt, met trimhockey.’

**O, WAAROM?**
‘Mijn kinderen waren inmiddels weg van HIC en zijn bij Amsterdam gaan hockeyen.’

**DE HOCKEYCLUB AMSTERDAM, ZE HOCKEYDEN NIET MEER BIJ HIC?**
‘Nee, dus de band met HIC was een beetje weg en ik mocht zelf niet meer hockeyen vanwege het feit dat ik door mijn rug was gegaan.’

**O. EN HOE IS HET NU DAN MET JE RUG? HEB JE ER NOG LAST VAN?**
‘Nee, niet echt, maar mijn knieën zijn erg slecht. Er zit geen kraakbeen meer in mijn knieën, dus daar moet ik mee oppassen. Het is nog net geen kunstknie, dat niet, maar...’

**HET HOUDT NIET OVER.**
‘Nee.’

**EN MET TRIMHOCKEY? HEB JE DAN GEEN LAST?**
‘Nee, dat niet. Met trimhockey doe ik nog een heel enkel keertje mee, maar ik ben gewoon te fanatiek, dus ik kan beter echt niet meer meedoen. ’

**HET IS VERSTANDIGER VAN NIET.**
‘Nee.’

**DAARNA HEB JE GELIJK LAST?**
‘Nee, maar voor je het weet dan ben je een paar dagen van het toneel. En dat is gewoon niet handig.’

Wanneer Lex nog een koffie voor ons maakt, vertelt hij me dat hij uit Delft komt waar hij zijn hele jeugd heeft gehockeyd. Toen hij in Amsterdam Econometrie ging

studeren heeft hij nog twee jaar in Delft gehockeyd, maar is toen met een trainer naar HIC meegekomen. Waar hij in zijn jeugd altijd voorhoedespeler was, is hij bij HIC een keer rechtsachter gezet en heeft toen geen wedstrijd meer in het eerste team gemist. Zijn specialiteit was het uitschakelen van de sterspeler van de tegenpartij. Als die een stap naar links of naar rechts zette volgde Lex hem als zijn schaduw om hem tegen te houden. Het ging bijna zover dat hij hem naar de wc volgde als hij ging plassen. Lex was misschien technisch niet de beste speler, maar was tactisch zeer sterk en had een lange reach, zodat het lastig was om hem te passeren.

Lex zet koffie en koekjes op tafel en gaat verder met zijn verhaal over trimhockey.

'Na tien jaar ben ik een paar jaar gestopt met trimhockey, maar ik ben toch weer teruggekomen. Dat kwam door mijn zoon. Hij was weer terug bij HIC en werd op een gegeven moment gevraagd of hij trimhockey wilde doen.'

**JE ZOON WAS WEER TERUG BIJ HIC?**

'Ja. Hij coachte een meisjesteam en hij vindt het heel leuk om trainingen te geven, maar hij had nog nooit senioren getraind. Dus hij zat hier zo van: 'Hoe doe ik dat?' Toen ben ik hem gaan assisteren en zo ben ik weer met trimhockey begonnen. Dat hebben we een jaar samen gedaan en toen heb ik het een jaar alleen gedaan.'

'Het was toen alleen dat ik er een beetje een vervelend gevoel over had, over trimhockey. Er waren ongeveer twintig tot vijfentwintig man die aan trimhockey deden, maar daar kwamen er gemiddeld maar dertien van opdagen. Er was een groep die kwam dan twee of drie keer en dan kwamen ze niet meer. Met name dames die het wel leuk vonden om te hockeyen, maar dan toch weggingen. En waarom? Er zaten een aantal tussen die waren heel fanaat.'

**EN WAAR LAG HET AAN DAT ZE WEGBLEVEN? HET GING ER IETS TE FANATIEK AAN TOE?**

'Ja. Het ging er soms een beetje te ruw aan toe. En ik had het zelf eigenlijk helemaal niet door. Dat heb ik nog een jaar aangezien en ben ik gaan informeren hoe het kwam dat ze wegbleven. Toen kwam ik erachter dat het lag aan het niveauverschil. Bij de gevorderden zat er bijvoorbeeld één die had jarenlang in HIC 1

**HOCKEYPARTNER**
UW PARTNER IN HOCKEYMATERIALEN

- ✓ Grootste assortiment hockeydoelen, dug-outs en hockeymateriaal
- ✓ Onze producten zijn snel geleverd en van hoge kwaliteit
- ✓ Wij hebben een eigen montageteam en ruilen oude materialen in
- ✓ Aanleg van hockeyveldjes in de tuin met bijbehorende minidoelen
- ✓ Vele tevreden hockeyclubs en particulieren gebruiken onze materialen

**HOCKEYPARTNER.NL**

RESTAURANT
**Twist**

Wij nodigen iedereen uit om onze heerlijke authentieke **Indian Tandoori** gerechten, **nan brood** en verschillende **Indiase en Thaise curries** te proeven!

**Heerlijk & Verfijnd**
**Indiaas | Thais**

Op de Amstelzijde 53
Reserveren: 020-3374427

**SERVICE APOTHEEK BANKRAS**

UW GENEESMIDDEL
ONZE ZORG!

Voor al uw medicatie, hulpmiddelen, huidverzorging, voedingssuplementen & sportbandages.

Voor informatie:
www.apotheekbankras.nl

**Dé Ergoline zonnestudio van Amstelveen**

**ZON IS LEVEN**
Vitamine D wordt voor meer dan 90% door zonlicht geproduceerd.
**ZON MAAKT GELUKKIG**
Met een klein beetje zon voelen we ons gewoon lekkerder!
**ZONNIGE UITSTRALING**
Een mooie bruine kleur maakt meer van elke outfit.

**10,-**
**TOT 20 MIN**
OP ALLE ZONNEBANKEN

Ergoline Suncenter Amstelveen

Sunbeds Amstelveen | Sunbeds4all | Sunbeds4all

**Verantwoord Zonnen**
zeven dagen per week open. zonder afspraak. www.sunbeds.nu
**Pieter Lastmanweg 5, 1181 XG Amstelveen Tel.: 020 345 95 57**

*Trimhockey*

*Trimhockey is voor iedereen die vrijblijvend wil hockeyen zonder competitieverplichtingen. Een Trimhockey team kan een dames-, heren- of gemixt team zijn, al dan niet met een hockeyverleden (bron: www.knhb.nl).*

gespeeld en dan is het niet leuk om daar als beginner mee te hockeyen. En andersom ook niet natuurlijk. Toen dacht ik: 'Ja, ja en wat nu?'

**HOE LOS IK DAT OP?**
'Ja, precies. Het was Robert Snel die toen voorstelde om me te komen helpen met trimhockey. Hij kwam met het idee om aan alle ouders van jeugdleden een brief te schrijven of ze interesse hadden om te komen trimhockeyen. Nou dat hebben we geweten! Er kwamen veertig nieuwe leden bij.'

**EN WANNEER WAS DIT?**
'Anderhalf jaar geleden.'

**DUS TOEN HADDEN JULLIE INEENS EEN HELEBOEL NIEUWE TRIMHOCKEYERS ERBIJ?**
'Ja, hadden we veertig nieuwe leden, bijna allemaal dames. En daar hebben we tegen gezegd: kom maar een paar keer op proef, en dan moet je daarna maar kijken of je door gaat of niet. Nou, en sommigen die hadden wel eens een keer gehockeyd lang geleden, en een aantal wisten dan nog net hoe een stick eruit zag. Ja, er zat zo'n kromming aan het eind van zo'n stok.'

**EN TOEN? HOE ZIJN JULLIE AAN DE SLAG GEGAAN?**
'We hebben de groep in tweeën gesplitst, zo konden we twee niveaus creëren. Eén voor gevorderden en één voor beginners. Die beginnersgroep zijn we gaan leren hockeyen. Van scratch aan zijn we begonnen met de basisprincipes, stoppen, slaan, drijven, alles. Nou, uiteindelijk zijn er een stuk of dertig gebleven en die vonden het hartstikke leuk. En zo hadden we ineens een beginnersgroep en een groep gevorderden. En dat is precies wat je nodig hebt. En voor mijzelf is het nu ook goed, nu kan ik op het veld beslissen waar ik wil trainen. Ga ik aan de linkerkant staan bij de fanatieken c.q. gevorderden of ik wil de beginnersgroep trainen?'
'Er is een vrouw geweest, zij was nieuw, die heeft een heel jaar meegedaan en die zei: Lex, ik heb een jaar lang alleen maar aan de buitenkant van het veld gestaan en nu sta ik in het midden!'

**ZE BEDOELDE DAT HAAR SPEL WAS VERBETERD EN DAT ZE NU IN HET MIDDEN VAN HET VELD DURFDE TE SPELEN?**
'Ja, fantastisch toch. We doen het inmiddels met zijn drieën. Mijn zoon is er weer bijgekomen, want op een gegeven moment hadden we tweeënveertig man op het veld lopen en dat is gewoon te veel met zijn tweeën. Bij oefeningen sta je dan te lang te wachten. Dus er was vanaf half oktober, eind oktober even een ledenstop, want iedere week kwamen er twee of drie nieuwe leden bij. Maar nu hebben we er een half veld bijgekregen, dus er kunnen weer nieuwe leden bij.'

**MENSEN KUNNEN ZICH WEER AANMELDEN?**
Mensen kunnen zich aanmelden. We hebben nu een helft van een veld erbij.

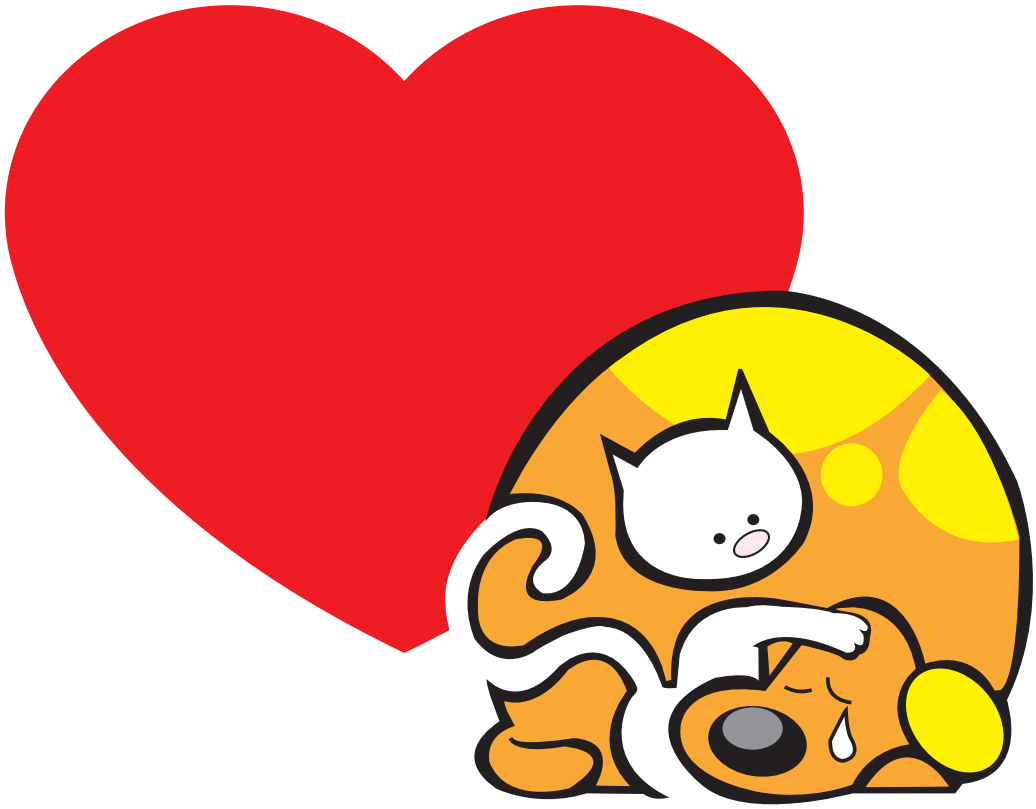
*Lex Vastenou gefotografeerd door Mary Bulterman*

**IEDEREEN KAN ZICH AANMELDEN? MAAKT NIET UIT WIE?**
'Iedereen mag zich aanmelden. Iedereen mag twee keer komen om te kijken of ze het leuk vinden. Daarna moeten ze kleur bekennen.'
'Nu hebben we bij trimhockey allerlei mensen, de jongste is viertwintig en de oudste is achtenzestig. Daartussenin zitten alle leeftijden van dertig, veertig of vijftig jaar oud.'

'En de reden dat ze gaan trimhockeyen is vaak ook heel leuk. Bij sommigen is het dat hun kinderen hockeyen en dat ze willen kijken of zij het ook leuk vinden om te doen. Een ander heeft het vroeger gedaan en die heeft nu weer tijd om het op te pakken. En bij één was het zo, die had een deal met haar dochter. Die dochter had als voorwaarde gesteld dat als zij ging hockeyen dat haar moeder ook moest gaan hockeyen. Dat vond ik wel een hele aardige. Of mijn man trimhockeyt en ik wil ook.'

**EN WANNEER IS ER TRIMHOCKEY? HET IS ÉÉN DAG IN DE WEEK OF TWEE?**
'Het is op donderdagavond van half acht tot negen.'
'En na afloop is het altijd heel gezellig. Heel gezellig! Het is soms een strijd tussen bier en wijn aan de bar. Voor sommigen is het echt hun avond van de week. Die verheugen zich erop om lekker te gaan hockeyen en na afloop nemen ze een drankje in het clubhuis.'

'Nou, dat is trimhockey. Het is heel erg leuk. Mijn basisgedachte was om mensen te laten zien wat hockey is door ze het zelf te laten doen en ze te laten zien hoe moeilijk het is. En het is goed voor HIC, want er

I 

STICHTING
# DierenLot

# HELP DIEREN IN NOOD, OOK BIJ U IN DE BUURT

**HELP MEE OP UW EIGEN MANIER!**

1. Ga naar www.dier.nu en kies zelf hoe u wilt helpen!
2. Bel gratis 0800-7088 en word vaste donateur
3. Stort uw eenmalige gift op giro 2329 t.n.v. DierenLot
4. Neem DierenLot op in uw testament.
5. Bel (030) 241 57 61 (werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur) als u meer informatie wilt

Vele dieren leiden een buitengewoon beroerd bestaan; ook in Nederland. Ze worden opgesloten in veel te kleine hokken, ernstig mishandeld, of zonder pardon op straat gezet. Stichting DierenLot trekt zich het lot van deze dieren aan en wil hen graag helpen en vraagt daarbij om uw steun! Dan helpt u, samen met Stichting DierenLot, lokale en regionale dierenhulpverleners in Nederland.

**www.dier.nu**

GOEDE DOELEN KEURMERK · DGMA keurmerk · ANBI

zijn twee van de trimhockey het wedstrijdsecretariaat gaan doen en ze vinden het nog leuk ook. Dan zeggen ze: Ik ontmoet nu ook weer andere mensen. Het is denk ik heel goed voor HIC dat de mensen zich inzetten voor de club; het moet toch een beetje een familieclub zijn. Dat ze op zondag naar heren 1 komen kijken en dat het niet alleen maar een studentenclub is.'

**EN HOE KUNNEN MENSEN ZICH AANMELDEN?**
'Ze moeten een e-mail sturen naar trimhockey@hichockey.nl en de contributie is €150.'
Wanneer ik het opnameapparaat wil stoppen vertelt Lex me dat hij ook trainingen geeft aan lichamelijk gehandicapten en dat dat ook heel erg leuk is om te doen: 'Ja, dat is echt fantastisch. Er zijn erbij die vinden het prachtig. Ja, weergaloos! Iedere zaterdag van tien tot half twaalf sta ik daar, en maandagavond van zeven tot half negen.'

Als ik zeg dat hij het maar druk mee heeft, kijkt hij me glunderend aan en zegt: 'Hockey is gewoon leuk. Ik heb er zoveel goede dingen aan over gehouden.'
Ik bedank Lex voor het interview en neem afscheid. Als ik de deur uitstap, nodigt hij me uit om naar trimhockey te komen. 'Kom gewoon een keertje meedoen, het is echt heel erg leuk.'

**HIC**
Twee weken later sta ik bij het vijfde veld van HIC. Er zijn heel wat mensen aan het hockeyen. Het verbaast me, want het is kil en er staat een gure wind. Het is één van de weinige winteravonden van het jaar. Overdag vielen er dikke sneeuwvlokken en hagelde het ook even. 's Middags had ik voor de zekerheid een berichtje naar Lex gestuurd om te vragen of er wel trimhockey zou zijn die avond. Binnen een minuut kreeg ik een reactie dat er natúúrlijk trimhockey was en dat het clubhuis ook weer open was. Dus daar stond ik dan, op een koude donderdagavond langs de kant naar de trimhockeyers te kijken. De opkomst kon niet groot zijn. Dat had ik dus mis.

'Wanneer kom je hockeyen?' zegt Lex als hij me ziet. 'Het is echt heel erg leuk om te doen.' Ik vertel hem dat ik eerst maar eens kom kijken hoe het is en dat ik misschien wel een keer kom hockeyen.

De trimhockeyers zijn verdeeld in drie groepen. Op het vijfde veld staan twee groepen, één wordt begeleid door Lex en de andere groep door zijn zoon Michiel. Het zijn de beginnersgroepen. Op veld vier staan de fanatieke groep trimhockeyers onder leiding van Robert Snel. Ik zie de beginners techniekoefeningen doen. Ze moeten met de bal om pionnetjes slalommen en dan afmaken op de goal. Soms wordt er een bal gemist en krijgen ze tips hoe ze de bal met de stick mee hadden moeten nemen en de bal klaar hadden moeten leggen om te schieten. De andere groep trimhockyers doet een oefening waarbij ze de bal voor het doel krijgen aangespeeld. Ze moeten de bal aannemen en afmaken op doel. De sfeer is ontspannen en er wordt gelachen, maar als ze de bal aangespeeld krijgen, zijn de gezichten geconcentreerd. Ze doen aan trimhockey voor de lol, maar willen wel beter worden. Er wordt met overtuiging en toewijding getraind. Af en toe wordt er een bal hard in de goal geschoten en krijgen ze een enthousiast: 'Goed zo!' te horen en: 'Zie je wel! Zo moet ie.' Daarna gaan ze een partijtje spelen. Ik sta versteld hoe hartstochtelijk iedereen meedoet. Ze gaan vol het duel in. Als er een overtreding wordt gemaakt is iedereen het erover eens voor wie de bal is. Er is geen discussie of wanklank te horen.
Het is te merken dat de meesten een scheidsrechter cursus hebben gedaan en een scheidsrechter kaart hebben. Twee weken daarvoor vertelde Lex me dat er een paar dokters en een tandarts mee hockeyen. Het zegt waarschijnlijk alles over mij en mijn niet hockeyachtergrond, maar ik vind het een geruststellend idee als ik zie hoe pittig de duels soms zijn.

Na het partijtje worden de trainers door iedereen bedankt voor de training. De meesten gaan naar het clubhuis, sommigen gaan naar huis. In het clubhuis is het gezellig en behaaglijk warm, er zijn meer teams na de training iets gaan drinken. Ik spreek een trimhockeyer die er vanaf het begin bij is, vanaf '99. Hij bekent tot zijn schaamte dat hij op zondag bij een andere club speelt, maar dat hij het heerlijk vindt om op donderdag bij HIC te kunnen trimhockeyen. Een andere trimhockeyster baalt dat haar spel niet zo goed ging die avond, terwijl ze zich er nog zo op had verheugd. 'Nou ja, volgende week beter,' verzucht ze en neemt een slok van haar witte wijn. 'Wat er zeker in moet staan, in het magazine,' drukt ze mij op het hart 'is dat alle drie de trainers geweldige mannen zijn. En dat ze dit allemaal vrijwillig doen. Daarom waarderen we het ook zo dat ze deze trainingen doen. Het is heel fijn dat ze ons op ons eigen niveau training kunnen geven. Je leert je techniek verbeteren en ook op tactisch vlak krijgen we ook goede tips. Dat moet je er zeker in zetten hoor.' Bij dezen, het staat erin.

Lex komt bij ons staan en vraagt me of ik zin heb gekregen om te komen trimhockeyen. Ik vertel 'm dat het me heel erg leuk lijkt, maar dat ik het nog niet weet. Waarschijnlijk ga ik me in het begin te veel storen aan mezelf dat ik er niets van kan.

Op het moment dat ik dit schrijf twijfel ik of ik misschien niet gewoon een keer moet meedoen. Lex' enthousiasme en liefde voor hockey is zeer aanstekelijk merk ik. Wat was het e-mailadres ook al weer? trimhockey@hichockey.nl. Lex, ik kom eraan!

WIJ WILLEN EEN FAMILIEVERENIGING ZIJN, GEEN HOCKEYFABRIEK.

# HIC JEUGD ZET IN OP GROEI

**Met Menno van der Veen (clubmanager/manager jeugdopleiding) en John den Dunnen (voorzitter van de jeugdcommissie), over de volwassen plannen voor de Jeugd van HIC.**

**HIC JEUGDPLAN**

Het gaat goed met de Jeugd. We zijn de afgelopen jaren ontzettend gegroeid. Zes jaar geleden hadden we circa 300 jeugdleden en nu zijn dit er 750. We kijken terug op een succesvolle periode waarin veel is gebeurd en waarin we veel hebben gedaan., Om ervoor te zorgen dat dit succes zich voortzet in de toekomst hebben we de afgelopen maanden hard gewerkt aan wat we het HIC Jeugdplan noemen. Hoe we de afgelopen jaren gewerkt hebben en wat in veel hoofden zat, hebben we op papier gezet zodat we het kunnen delen en verwezenlijken. Het Jeugdplan bestaat uit 13 hoofstukken en is heel praktisch geschreven, zodat ieder hoofdstuk te lezen is als een losstaand document voor verschillende doelgroepen. De hoofdstukken zijn onder andere bedoeld voor coaches, trainers, teambegeleiders, de technische Commissie en categoriecoördinatoren. Met de jeugdcommissie gaan we de komende periode dit plan verder fine-tunen en implementeren in de hele jeugdopleiding. Over een paar jaar moet iedereen weten waar we voor staan en waar we naar toe willen.

In het Jeugdplan beschrijven we hoe wij willen werken en hoe wij als HIC graag in grote lijnen willen spelen. Er wordt geen vast systeem opgelegd maar wel spelprincipes, zoals aanvallend hockey, veel druk zetten op de tegenstander en verdedigers doorschuiven naar het middenveld. Wij willen hier herkenbaar in zijn. Dit geldt niet alleen voor de selectieteams, maar juist voor de breedte teams. Het moeten eenvoudige principes zijn die overal toepasbaar zijn.
De sfeer op een vereniging wordt bepaald door de breedte teams, niet alleen door de topteams. Het plezier in de hockeysport is het belangrijkst; je kunt net zoveel plezier hebben in de meisjes D6 als in de meisjes D1. Dit plezier willen wij faciliteren. Toen ik (Menno red.) van hockeyclub Amsterdam kwam viel me meteen op dat de sfeer bij HIC relaxed was en zonder pretenties. Ik vind dat het meest onderscheidende van onze club. HIC heeft een ongedwongen sfeer maar wel met ambities. Hard werken en het hoogst haalbare willen halen, voor ieder team op welk niveau dan ook.

**GROEIPLAN**

Het is belangrijk dat we de stijgende lijn in het aantal jeugdleden vasthouden. De afgelopen jaren hebben we ingezet op een grote groei en voor de komende jaren verwachten we nog door te zullen groeien naar zo'n 850 tot 900 jeugdleden. Die toename zal dan vooral zitten in het doorstromen van de jongere jeugd naar de A en B jeugd. Op dit moment hebben we bijvoorbeeld drie meisjes A-teams, straks zullen dat er 5 of 6 zijn. In de jongste jeugd (E en F) hanteren we maximale aantallen en deze aantallen gaan naar maximaal 8 meisjes D-teams. Wij kiezen hiervoor omdat we het belangrijk vinden de kwaliteit te kunnen blijven waarborgen, onder meer door het aanbieden van meerdere trainingen per week. De kwaliteit en organisatie komen onder druk als je te veel teams hebt. Wij willen een familievereniging zijn en geen hockeyfabriek.

Bij de jongens D willen we ook naar 8 teams groeien, maar daar zijn we nog lang niet. Wel zien we een toename bij de jongens E en zelfs grote groei bij de jongens F. Uiteindelijk moeten deze aantallen doorstromen naar de oudere jeugd, dit duurt misschien even maar we hebben een lange adem.

In praktijk betekent dit dat we elk jaar 48 nieuwe leden in meisjes en jongens F kunnen aannemen. Bij de meisjes halen we dit gemakkelijk, maar zoals gezegd groeit ook de aanwas van jongens gestaag. Op dit moment hebben we 24 eerstejaars F jongens. Dit is het hoogste aantal in jaren, dus dat is zeker een succesje. Dit komt mede doordat we vorig jaar zijn begonnen met Kabouterhockey. Dit is spel en bewegen voor meisjes en jongens van 3,5 tot 6 jaar. Hierdoor kunnen kinderen vroeger spelenderwijs met hockey bezig zijn/kennis maken voordat ze bij de F-jes mogen beginnen.Bij Kabouterhockey valt op dat de verhouding jongens en meisjes veel meer gelijk ligt. We merken dat(ook) steeds meer jongens hockey leuk vinden. Hierdoor komen steeds meer vriendjes en klasgenootjes mee. Uiteindelijk moet dit gaan werken als een vliegwiel en steeds meer nieuwe leden opleveren. Echt een leuke uitdaging!

**KWALITEIT VOOROP**

De komende jaren focussen we ons naast ledengroei op kwaliteitsverbetering voor onze jeugdleden. Dit heeft bijvoorbeeld betrekking op accommodatie, trainers en materialen. HIC wil een extra waterveld aanleggen en dit is (ook) voor de jeugd een goede kwaliteitsimpuls/investering.

*"Gelukkig is er veel animo van de A en B-jeugd om training te geven aan de jongste jeugd."*

Trainers zijn elementair voor de kwaliteit van de club. Hoe beter de trainers, hoe beter het niveau van jeugdspelers. En misschien nog wel belangrijker: hoe meer plezier in het spel. We kiezen ervoor veel eigen jeugd als trainer in te zetten, omdat we willen dat jeugd met elkaar verbonden is. Dat is niet altijd gemakkelijk, want je hebt het over jongeren met weinig ervaring. Gelukkig is er veel animo van de A en B-jeugd om training te geven aan de jongste jeugd. Sommigen van hen groeien door als coach voor de D en C-teams. De jonge trainers worden hierin begeleid door een coördinator uit de E en F.

Naast de jeugdtrainers is het belangrijk dat er ook een aantal ervaren trainers rond loopt op HIC. Voor de selectieteams, maar juist voor de breedte teams om hier meer kwaliteit te bieden aan de teams. Op dit moment hebben we ongeveer 10 ervaren trainers rondlopen die we proberen te verdelen over alle teams. Zij begeleiden ook onze jeugdleden om beter te leren trainen. Voor hen organiseren we instructieavonden als steun in de rug voor de (startende) trainers en coaches. Bij de oudere jeugd (ABC) is Hans Verheij sinds dit seizoen trainerscoördinator. Hij begeleidt trainers op de velden en ondersteunt het trainersteam. Sinds vorig seizoen maken we gebruik van Hockey Academy, een online webtool waar trainers heel handig trainingen vanaf kunnen halen. Voor alle trainers en teams worden hier wekelijks trainingen klaargezet. Dit is onderdeel van de begeleiding van trainers.

**TROTS**

Het is knap dat we zo gegroeid zijn en het bij hebben kunnen benen met de organisatie.

Onze meisjes A1, B1 en C1 spelen in een landelijke competitie. Dat is heel knap en bijzonder, maar niet het hoofddoel van de club. Bij HIC geldt dat alle teams tellen en plezier moeten beleven aan hockey. Het is net zo belangrijk dat C3 het goed doet, dat meisjes D2 zaalkampioen is geworden en dat de jongens groeien. Groei en samen verder bouwen is het leukste wat er is. Toen ik (Menno red.) voor het eerst IDC haalde met meisjes C1 was ik hier zelf trotser op dan landskampioen worden op Amsterdam.

**VOOR VERBETERING VATBAAR**

Wat we komende jaren nog kunnen verbeteren is de

*Menno van der Veen (links) en John den Dunnen (rechts)*

doorstroom van de jeugd naar de senioren, zowel naar tophockey teams als overige seniorenteams. Langzaamaan stroomt steeds meer jeugd door naar de senioren. Om dit te motiveren is de hockeybond begonnen met een aparte competitie voor spelers van 17 tot 25 jaar. Hierdoor speelt de jeugd die doorstroomt met meer spelers van hun eigen leeftijd. Dames jong 1 bijvoorbeeld is nu een team dat vrijwel geheel uit eigen HIC jeugd bestaat. In de heren hebben we teams waar behoorlijk wat spelers uit de eigen HIC jeugd komen. Maar er trainen ook meiden uit de A1 mee met Dames 1, dit betekent voor hen vier keer in de week trainen. De doorstroom van jeugd naar senioren is echt een belangrijk punt de komende jaren. Doordat er meer jeugd bij HIC in de senioren blijft groeit het familiegevoel op de vereniging, iedereen kent elkaar en er komt meer verbintenis tussen de zaterdag (jeugd) en zondag (senioren).

**FAMILIECLUB**

We worden steeds meer een familieclub. Steeds meer broertjes, zusjes, neefjes en nichtjes worden lid. De ouder betrokkenheid is heel groot, dat moet ook want we hebben hen heel hard nodig om te fluiten, coachen, teams te begeleiding en voor de verschillende commissies. We zijn als amateurvereniging 100% afhankelijk van de inzet van ouders, zonder hen kunnen we niet draaien als vereniging. Ik vind het superfijn dat ouders zo betrokken zijn, dat is hier nooit een punt geweest.

***Speerpunten Jeugdplan***

- *Groei blijven continueren*
- *Accent op kwaliteits-verbetering, door:*
  - *Begeleiding van trainers*
  - *Jeugdcommissie laten groeien om verloop op te vangen*
  - *Implementatie van Jeugd-plan in komende 3 jaar*
  - *Extra waterveld*

# claudia sträter

**Amstelveen** | Rembrandtweg 51 | Kijk voor de complete zomercollectie en alle winkeladressen op www.claudiastrater.com

*Bankieren op jouw moment.*

*Wel zo relaxed.*

***Rabo StudentenPakket***

Met het Rabo StudentenPakket regel je je bankzaken net zo makkelijk thuis als onderweg. Via de Rabo Bankieren App even je saldo checken, je vrienden terugbetalen of last minute je huur overmaken. Waar je dan ook bent.

***Open jouw Rabo StudentenPakket op rabobank.nl/studeren***

***Een aandeel in elkaar***

Rabobank