



# NIEUWSBRIEF

## VOETBALVERENIGING REIGER BOYS

Datum: 10 december 2015

Jaargang: 3

Nummer: 4

*De Nieuwsbrief verschijnt 1x per 3 weken, digitaal en op papier. Kopij aanleveren via [pers@reigerboys.nl](mailto:pers@reigerboys.nl)*

### OPEN BRIEF

#### "AAN IEDER DIE (NOG) GEEN VRIJWILLIGER IS!"

Vooropgesteld: ik ben geen klager of zeurpiet, want dat past niet bij, maar toch...!!

Maar toch... is er iets binnen Reiger Boys waar wij als bestuur, en ik zeker, geen vinger achter kunnen krijgen: **hoe komt het dat er structureel te weinig medewerking is, te weinig inzet, nauwelijks spontane aanmeldingen, het steeds maar weer wijzen naar het bestuur? \*\***

Een vereniging met 1000 leden is een bedrijf geworden. Veel zaken gaan goed, soms worden fouten gemaakt, maar ook hersteld waar dat mogelijk is. We hebben zo'n 1500 ouders, waarvan velen vrijwilligerswerk doen, maar velen haken helaas ook af. Waarom?? Is het een kwestie van: vrijwilligers-bijdrage betalen en daarmee de zaak afkopen? Dat kan de bedoeling toch niet zijn!!



Er is een spreekwoord dat zegt:  
"velen handen maken licht werk".

Leden/spelers/spelsters/ouders en andere betrokkenen: ik spreek jullie aan! Sta eens op en vraag waar je een handje kunt helpen in een paar vrije uurtjes.

Voorbeelden: de ontvangstdienst op de zaterdag, toch het visitekaartje voor de ontvangende verenigingen en scheidsrechters, is zeer mager bezet; de scheidsrechters ontvangstdienst leunt nog steeds op twee mensen (al 2 x is er een NOODKREET geweest, maar geen reacties); aan MOT-medewerkers is dringend behoefte; er moeten ABSOLUUT nieuwe kantine-medewerkers bijkomen, om ieder van een drankje en hapje te voorzien (of moeten we de kantine maar sluiten...?). En zo zijn er nog veel meer zaken!!

Achterover leunen en zeggen dat anderen dat wel doen: dat kan echt niet meer! Met een variatie op de beroemde woorden van John F. Kennedy: **Vraag niet wat Reiger Boys voor jou kan doen, maar vraag wat jij voor Reiger Boys kunt doen!**

Dus: sta op en meld je aan. Doe dat massaal, zodat we een groot arsenaal aan vrijwilligers/bestuurders hebben waar de regio niet aan kan tippen en zodat eenieder die van het voetbalspelletje houdt, zijn of haar steentje bijdraagt.

Aanmelden kan bij:

Coördinator Vrijwilligers of Bestuurslid Algemene zaken t.w:

J. Wezepoel en/of W. Verkooijen (zie de website van Reiger Boys).

*Wil Verkooijen*

**\*\* De goedwillenden en alle huidige vrijwilligers uitgezonderd!**

### NIEUWJAARSWEDSTRIJDEN EN -RECEPTIE 2016

Zondag 3 januari 2016 is de dag waarop de traditionele nieuwjaarswedstrijden en de nieuwjaarsreceptie zullen worden gehouden.

Het programma zal in grote lijnen hetzelfde zijn als vorig jaar:

10.00-10.30 : Binnenkomst

10.30-11.30 : Gezellig samenzijn. Koffie/thee met gebak

11.30 uur : Gezamenlijke lunch

12.45-14.00 : Wedstrijden oud-oud tegen oud-oud (dames en heren)

14.00-15.15 : Heren1 tegen jong-oud-Heren1

+ Dames1 tegen jong-oud-Dames1

15.30 uur : Aanvang nieuwjaarsreceptie

We hopen velen te kunnen begroeten op 3 januari.

### MOOIE KERST VOOR HEREN 1?

Heren 1 kan 2015 positief afsluiten als zaterdag 12 december 3 punten worden behaald tegen Overbos. Marc van Wonderen en z'n mannen kunnen dan met een geruster hart aan de kerstdis aanschuiven.

#### Stand per 6 december 2015

9 <b>Overbos</b>	12	4	2	6	<b>14</b>	27	22	+5
10 <b>Monnickendam</b>	12	4	0	8	<b>12</b>	17	38	-21
11 <b>EVG</b>	12	3	2	7	<b>11</b>	21	24	-3
12 <b>Reiger Boys</b>	12	3	1	8	<b>10</b>	17	31	-14
13 <b>HBOK</b>	12	3	1	8	<b>10</b>	17	33	-16
14 <b>Castricum</b>	12	2	1	9	<b>7</b>	18	32	-14

*De redactie van de Nieuwsbrief wenst allen:  
Fijne Kerstdagen en een Sportief 2016*





# NIEUWSBRIEF

## VOETBALVERENIGING REIGER BOYS

### IN THE SPOTLIGHTS

#### Joop van den Berg

**Geboren op:** 20 november 1946 te Hilversum

**Lid van Reiger Boys:** 1974/1975 (dacht ik) met een onderbreking van 4 jaar

**Gekozen voor Reiger Boys omdat:**  
Ik op zondag vrij wilde zijn

**Mijn sportieve carrière:** Op 10 jarige leeftijd begonnen bij FC. Hilversum, alle jeugdelftallen daar doorlopen en op 18- jarige leeftijd gedebuteerd in het 1ste elftal, toen spelend in de 2de divisie betaald voetbal, daarna in RB 1 gespeeld met een onderbreking van 4 jaar, mocht mee met de trainer, Jan op den Weegh, naar Victoria O, daarna dus weer naar RB en moest, door een nekhernia helaas stoppen met voetballen op 40 jarige leeftijd, daarna het Mr. Cocker-team opgericht en gecoached, een team dat 25 jaar werd gesponsord door Arie en Marlies Mulder en is nu sinds 3 jaar het AdB- team.

**Wat doe/deed je bij Reiger Boys?**

Zo'n 8 jaar in RB 1 gespeeld, jeugd getraind begonnen in de



70/80 jaren met de C1 en de D1 ben, toen er betere trainers en betaalde kwamen, lagere jeugdelftallen gaan trainen tot aan verleden jaar nog de B3.

**Het bijzondere aan Reiger Boys vind ik:**  
Dat ze wel een HEEL mooi complex hebben

**Ik moet nog lachen als ik denk aan:**  
De hilarische momenten tijdens de uitjes van het Mr. Cocker en AdB team en voor insiders een honderden meters achtervolging op Frans Tabois, nadat deze een tegenstander op de rug had gespuwd.

**Wat ik nog mis bij Reiger Boys:**  
dit is voor mij een inkoppertje. Natuurlijk is dit de tijd van computers en allerlei digitale toestanden, van mij mag de PAPIEREN REIGER echter heel snel terugkomen.

**Mijn wens voor Reiger Boys:**  
Een affiche Reiger Boys - IJsselmeervogels, aanvang 14.30 uur  
toegang natuurlijk gratis.

#### VOORKOM HAMSTRING BLESSURES BIJ VOETBAL

Uit onderzoek is gebleken dat bij voetballers hamstring blessures vaak voorkomen. Uit een onderzoek van de KNGF is gebleken dat er in amateur Nederland zo'n 80 000 hamstring blessures per jaar ontstaan. De KNGF heeft hier een vervolg onderzoek naar gedaan om te onderzoeken of deze blessures te voorkomen zijn.

Het onderzoek werd uitgevoerd met twee groepen waarvan één groep reguliere voetbal training kreeg en de andere groep een specifieke hamstring oefening (zie einde pagina). Uit het onderzoek bleek dat er bij de interventie groep (de groep met de specifieke oefening), er één derde minder hamstring blessures voorkwamen. De duur van de hamstring blessures scheelde niet tussen de twee groepen maar varieerde aanzienlijk binnen de groepen zelf.

Uit het onderzoek is dus op een wetenschappelijke manier aangetoond dat de volgende hamstring oefening een toevoeging is voor voetballers die blessures willen voorkomen. De oefening heet de "nordic hamstring exercise".

Bij de oefening zit een voetballer op zijn knieën op de grond terwijl zijn enkels stevig tegen de grond gedrukt worden door een andere speler. De knielende speler leunt langzaam naar voren, houdt boven lichaam en heupen recht, en remt de voorwaartse beweging af met de hamstrings. Wanneer hij dit niet meer vol kan houden, gebruikt hij beide handen om z'n val te breken



(zie hieronder).

Duco Weijers,  
Fysiotherapeut Paramedisch Centrum Stad van de Zon