



VAN DE REDACTIE

VOILÀ! DAAR IS'IE, SPECIAAL VOOR JOU. DE ALLEREEERSTE PAALPIEPER IN NIEUWE STIJL!

De Paalpieper is een nieuwe weg ingeslagen. Door de komst van de club-app en op social media is de noodzaak van een wekelijkse clubkrant minder groot geworden. Vanaf dit seizoen verschijnt De Paalpieper zes keer per seizoen. Dit is de allereerste editie!

We zijn erg benieuwd wat je ervan vindt. Laat ons gerust je mening weten via paalpieper@leonidas.nl.

Oproepen en aankondigingen lees je vanaf nu vooral in de Leo-app en op Facebook of Instagram. In De Nieuwe Paalpieper vind je de achtergronden bij al het Leo-nieuws: interviews, nieuws uit de commissies, verslagen, toelichting op het beleid en dat soort zaken. Denk jij nou: 'dat is prettig, die nieuwe Paalpieper, daar wil ik zes keer per jaar ook wel een stuk voor schrijven!'. Heel graag zelfs! We kunnen wel wat hulp

Dus heb jij zin om ons redactieteam te komen versterken of een deel van de vormgeving voor je rekening te nemen? Je weet het inmiddels wel: MAIL ONS via paalpieper@leonidas.nl! Geen tijd om een artikel te schrijven, maar barst je wel uit je voegen van de goede tips voor ons clubblad? We staan altijd open voor jouw toffe, mooi, originele en fantastische ideeën. MAIL ONS!

HEELVEEL LEES-PLEZIER!



WOORD VAN DE VOORZITTER

Het nieuwe seizoen is alweer 2 maanden aan de gang en velen van u zullen zich afgevraagd hebben waar die Paalpieper toch blijft! Het antwoord is dat dit jaar besloten is om een andere formule te gaan gebruiken. In plaats van de wekelijkse, veelal mager gevulde Paalpieper, is besloten het 'blad' minder frequent te sturen, maar wel met veel meer inhoud. Nieuwe krachten binnen het communicatieteam hebben zich daarvoor opgeworpen en daar ben ik heel blij mee! Het gaat uiteindelijk om de inhoud, nietwaar?

De nieuwe Paalpieper zal dan bijvoorbeeld ook veel meer informatie bevatten vanuit de verschillende commissies, de individuele bestuursleden gaan u meer informeren over de portefeuille en de onderwerpen waar zij zich mee bezig houden. Uiteraard blijven wedstrijdverslagen zeer welkom en zullen bepaalde thema's uitgebreider aan bod komen. Kortom, een nieuwe fase voor ons clubblad en ik heb het volste vertrouwen dat u dat met plezier zult gaan lezen.

Het is namelijk geen simpele opgave om een vereniging met zo'n 2500 leden goed geïnformeerd te houden, terwijl dat juist zo belangrijk is. Een vereniging valt of staat met haar vrijwilligers en hoe meer je als lid betrokken wordt bij de club en weet welke uitdagingen er spelen, hoe aantrekkelijker het wordt om mee te doen en een of andere taak op je schouders te nemen! Gelukkig heeft Leonidas daar nog niet veel over te klagen, integendeel(!), maar er blijft altijd behoefte aan nieuwe vrijwilligers, zowel voor structurele taken (bv commissies), als incidentele klussen. De een heeft nu eenmaal meer tijd dan de ander.

Soms krijg ik wel eens de indruk dat men denkt dat de vaste staf alles wel kan regelen en oplossen ('we betalen toch contributie'). Laat ik u dan uit deze droom helpen. Ja, inderdaad hebben we een vaste staf die heel veel werk verrichten en ervoor zorgen dat er continuïteit is ten aanzien van trainingen, wedstrijden, veldonderhoud, het schoonhouden van het terrein, enz., enz., maar deze capaciteit is ten ene male onvoldoende om alle taken te verrichten die een vereniging kent. Oftewel, de vereniging heeft leden en geen klanten en als leden moeten wij er samen voor zorgen dat alles op rolletjes loopt. En daar staat veel sportieve gezelligheid en vriendschap tegenover!

Veld 7

Met 2500 leden hebben we een overvol programma op zowel de zaterdag als de zondag en met 'slechts' 6 velden is het passen en meten om ieder elftal voldoende trainingsruimte en behoorlijke speeltijden te kunnen bieden, zeker in de periode van de overgang naar het schaatsseizoen, dit jaar alweer voor de 7e keer. Al jaren zijn we bezig met de gemeente om tenminste een 7e veld te krijgen en zo meer ruimte voor onze huidige leden te krijgen. Op dit moment lopen de gesprekken nog steeds en is er goede hoop, maar helaas nog geen zekerheid dat een extra veld heel binnenkort beschikbaar komt. De gemeente is overigens heel coöperatief, maar hebben veel belangen te dienen. Ik hoop u hierover snel meer nieuws te kunnen vertellen, maar tot het zover komt zullen we moeten blijven improviseren en ons flexibel opstellen. Gelukkig is dat al die jaren goed gelukt!

Curling competitie voor Leonidas!

Binnenkort gaan we alweer aan het nieuwe schaatsseizoen beginnen. Vanaf begin november komen hele hordes schoolkinderen overdag schaatsen op de funbaan en kan 's avonds geurled worden. Een leuke, maar o-zo lastige sport, die zich de laatste jaren kan verheugen op een spectaculaire toename van de belangstelling. Ideale wintersport voor groepen, bedrijven en natuurlijk elftallen die weer eens wat anders willen. Wellicht is het een leuk idee om een onderlinge competitie op te zetten waar onze teams (en ook gastteams) zich met elkaar gaan meten (en na afloop lekker winters eten op de club)? Als een aantal teams dat zou willen, kunnen we dat gaan regelen! Laat van u horen.

Help mee met de opbouw van onze blaashal!

De opbouw van de 400-meter baan gaat zondag de 17e (in de middag) van start en de opening is gepland op zaterdag 30 november. We hebben dus maar twee weken en dat wordt weer een flinke uitdaging, te meer omdat in diezelfde periode de unieke blaashal moet worden opgezet, omdat het zaalhockeyseizoen weer van start gaat. Komt u hierbij ook even helpen op 27 en 28 november aan het begin van de avond? Vele handen maken immers licht werk!

Hoe dan ook, ik wens u allen een heel sportief en succesvol jaar toe en veel plezier met het lezen van de vernieuwde Paalpieper!

Fred Nederlof
Voorzitter RHV Leonidas

UIT DE OUDE DOOS.

IN DEZE RUBRIEK KIJKEN WE MET OUD-VOORZITTER EN ERE-LID DE HEER FRITS MUDDER TERUG NAAR VERVLOGEN TIJDEN. FRITS SCHREEF VAN ONGEVEER 1970 TOT 1980 WEKLIJKS EEN COLUMN IN DE PAALPIEPER ONDER HET PSEUDONIEM WLADMIR. ZIJN VRIEND, BERRY DE BEER (ZALIGER GEDACHTENIS), HEEFT VEEL VAN DEZE TEKSTJES BEWAARD EN GEBUNDELD AAN FRITS GEGEVEN.

UIT DEZE VOORRAAD ZAL FRITS PUTTEN IN DEZE RUBRIEK, ZONDER VEEL TE VERANDEREN AAN DE TEKSTEN.

BEORDEEL ZELF: IS ER EIGENLIJK VEEL VERANDERD IN DE AFGELOPEN 40 JAAR?

13 september 1978 STUDENTENLEDEN? EEN RAMP MET TOEKOMST!

TEKST:
FRITS MUDDER

Een bekend studentengezegde in het Rotterdamse luidt: 'De weg naar het president-directeurschap loopt via Hermes, Bikini en Leonidas'. En een bekend Leonidas gezegde luidt: 'Een elftal, dat voor meer dan vijftig procent uit studenten bestaat, heeft een behoefte aan invaliders die parallel loopt met de bierbehoefte'. Tussen deze twee stellingen strompelt de elftalcommissie-heren.

Soms vragen we ons af: Moet dat nou? Moeten hockeyende studenten uitgerekend in september met vakantie? Moeten 'kennismakende' studenten-in-spe uitgerekend op de competitiedag platvisjes gaan verschalken, of juist op de trainingsavonden voor koekoeksklok spelen op de Sociëteit? Het antwoord op deze klemmende vragen is: 'Ja, dat moet'. Anders zou het immers niet gebeuren. Maar wij, buitenstaanders, blijven wel mooi zitten met het 'waarom', benevens de schillen en de dozen.

Nou moeten we wel eerlijk zijn en er onmiddellijk aan toevoegen, dat met een week of twee, drie het gedonder weer helemaal over is, want dan beginnen de colleges. En als alle 'proffen' weer op tijd teruggekeerd zijn, ook degenen die op studiereis waren naar bijvoorbeeld Curacao of dergelijke hartverwarmende steekjes, dan loopt de hele meute weer in het gareel.

En er moet voor hun aanwezigheid tenslotte iets door de vingers zien. Tenslotte ontwikkelen de heren zich meestentijds tot iets waardevols in onze maatschappij. Waar vind je bij voorbeeld een gediplomeerd sigaren-matteerder? Juist, in Heren 2. En welke vereniging kan bogen op een sleepbootkapitein in opleiding als doelverdediger. Nou? O, zo!

En sommigen kunnen nog aardig hockeyen ook. Wat wil je nog meer? Vandaar dat we het fenomeen 'studentenlid' positief tegemoet treden. Welwillend en begrijpend. In dit licht gezien worden er vanzelfsprekend stages door het bestuur aangeboden in de vorm van het penningmeesterschap aan uitblinkende toekomstige economen; het zoeken is slechts nog naar een jurist -in spe als scheidsrechtercommissaris. En de vierentwintig goed discussierende aankomende sociologen voor achter de bar.

De Blauwe Kaart



1.5 jaar geleden startte hockeyvereniging HDM met de blauwe kaart. Een initiatief, oorspronkelijk van het voetbal, dat als doel heeft de Sportiviteit & Respect op het veld te vergroten door de tegenstander na afloop van de wedstrijd een compliment te geven. Leonidas volgt het voorbeeld van HDM en heeft vanaf dit seizoen zijn eigen blauwe kaart!

Verruwing tegengaan

Leonidas besteedt al langer veel aandacht aan het thema Sportiviteit & Respect. Net als veel andere sportclubs worden we namelijk een verruwing op en rond het veld.

De blauwe kaart is een middel om kinderen bewust te maken van het belang van respectvol met elkaar omgaan.

Op de blauwe kaart geeft de thuisclub een compliment aan hun tegenstander over sportief en/of respectvol gedrag, zodat de kinderen hun wedstrijd op een positieve manier beëindigen. Na het overhandigen van de kaart is ruimte voor een gezamenlijke afsluiting, waardoor iedereen met een blij gevoel naar huis gaat.

Gebruik van de Blauwe Kaart

Bij Leonidas zullen voor de E- en D-spelers de blauwe kaart overhandigen aan de tegenstander. Alle teammanagers van deze teams hebben een setje blauwe kaarten ontvangen. Andere teams kunnen uiteraard ook altijd een blauwe kaart weggeven. De blauwe kaarten zijn op zaterdag bij de wedstrijdtafel verkrijgbaar.



G-HOCKEY GROEIT!

Wat groeien we hard! Nog meer leden en weer speelt Leonidas met 3 teams in de regionale

G-competitie. Aan trainers hebben we ook geen gebrek en het plezier spat dan ook elke training weer van het veld! Dat we ook zijn gegroeid in het hockeyspel hebben onze tegenstanders in de competitie zeker gemerkt.

G1 heeft tot nu toe alle wedstrijden overtuigend gewonnen. De G2 is goed gestart en heeft de eerste winstpunten al te pakken.

Maar de meeste doelpunten worden gemaakt door onze G3: in 2 wedstrijden al 14 keer gescoord! Dat ze als team zijn gegroeid en steeds beter samen spelen, hebben ze daarmee wel laten zien!

Onze G4 groeit letterlijk het hardst. Lonneke en Tim worden elke week sterker en Casper, Gillian, Kosta en Alex zijn inmiddels net zo lang als hun trainers en hockeyen sinds dit seizoen met 'volwassen' sticks.



Nieuwsgierig geworden? Kom een keer kijken! We trainen op zaterdag op veld 4 van 10.00-11.00 uur en op woensdag van 18.00-19.00 uur op veld 5.

TIP van de TRAINERT



IN DEZE RUBRIEK ZULLEN TRAINERS AFWISSELEND EEN HOCKEYTIP GEVEN. JEUGDTRAINSTER KATHERINE VAN POPPEL TRAPT AF!

Plezier en fouten maken!

Het allerbelangrijkste is dat je met veel plezier traint en dat je lol maakt met je teamgenoten. Na een lange schooldag is er toch niks fijner dan het lesgmaken van je hoofd door middel van een potje hockeyen in de buitenlucht op de mooie velden van Leonidas. Even gezellig met je teamgenoten bewegen. Na een dag stilzitten in de schoolbanken, is bewegen ook nog eens heel gezond!

Hoe leuk is het om nieuwe hockeytechnieken te leren om nog beter te worden in hockey. Juist door veel te oefenen, word je vanzelf een betere hockey'er. Heel vaak hoor ik de omerking: 'Ik kan het niet!' Dit wil ik liever niet horen, want fouten maken mag namelijk, daar leer je van, daar is tenslotte een training voor, om jezelf te verbeteren.

Dan eindigen we vaak de training met een kort oefenwedstrijdje waarin we de geleerde oefeningen, kunnen uitproberen en dan voordat dat je het weet, is de training alweer voorbij en ga je weer met een goed gevoel naar huis!



Opbouw van de BLAASHAL

De winter zit er alweer snel aan te komen. Dat betekent dat onze blaashal weer opgebouwd gaat worden!

Het is financieel gewoonweg niet haalbaar om deze grote taak door professionals uit te laten voeren. We zijn een financieel gezonde club en dat willen we graag zo houden! Daarom moet Leonidas voor de op- en afbouw een beroep doen op ouders en de leden. Uiteindelijk vormen wij samen de vereniging Leonidas!

De eerste aanmeldingsformulieren zijn inmiddels verstuurd. (Nog) niks ontvangen en wil jij graag helpen? Meld je aan door te mailen naar blaashal@leonidas.nl.

Opbouwen

Woensdag 27 november: 18.00 tot 22.00 uur

Donderdag 28 november: 18.00-22.00 uur

Afbreken

Maandag 17 februari: 18.00 tot 22.00 uur (onder voorbehoud)

Dinsdag 18 februari: 18.00 tot 22.00 uur (onder voorbehoud)



VRIJDAG 1 NOVEMBER
FUNBAAN WEER GEOPEND VOOR LEONIDEN OP VRIJDAG (16.00-19.00U) EN ZATERDAG (09.00-13.00U)
ZATERDAG 2 NOVEMBER
D-FEEST (HALLOWEEN)
DONDERDAG 14 NOVEMBER
SCHEIDERSRECHTERSEXAMEN (4)
WOENSDAG 27 NOVEMBER
OPBOUW BLAASHAL AVOND 1, VAN 18.00-22.00 UUR
DONDERDAG 28 NOVEMBER
OPBOUW BLAASHAL AVOND 2, VAN 18.00-22.00 UUR
VRIJDAG 22 NOVEMBER
SINTERKLAASFEEST JONGSTE JEUGD
VRIJDAG 29 NOVEMBER
SPONSORDINER DAMES 1 EN HEREN 1
ZATERDAG 30 NOVEMBER
OPENING SCHAATSBAN ROTTERDAM
MAANDAG 2 DECEMBER
START TRAININGEN IN ZAAL
MAANDAG 2 JANUARI
START BP ZAAL KAMP
ZATERDAG 4 JANUARI
COMPETITIEDAG

VACATURE LIJNCOÖRDINATOR 1E F-LIJN

De lijncoördinator 1e jaars F-lijn is het eerste aanspreekpunt voor de teams, managers en coaches en is samen met de technisch coördinator verantwoordelijk voor het maken van de teamindeling. Daarnaast ben je onderdeel van de Jongste Jeugdcommissie en werk je mee aan het uitvoeren van het beleid van deze commissie. De jongste jeugdcommissie vergadert 8 á 9 keer per jaar op woensdagavond.

Vind je het leuk om op een andere wijze betrokken te zijn bij de vereniging en deel uit te maken van een gezellige groep vrijwilligers die zich vol energie inzetten voor de Leonidas?

Mail dan zo snel mogelijk je motivatie naar jongstejeugd@leonidas.nl. Je kunt hier ook terecht met eventuele vragen over deze functie. Het is overigens niet noodzakelijk dat je zelf een kind hebt hockeyen in de 1e jaars F-lijn.

VACATURE COÖRDINATOR HOCKEYSCHOOL

De Jongste Jeugdcommissie is op zoek naar een coördinator hockeyschool. Kinderen die bij Leonidas willen komen hockeyen, starten in de Hockeyschool. Kinderen krijgen vijf zaterdag trainingen waarbij de beginselen van het hockeyen worden aangeleerd. We organiseren de hockeyschool twee keer per jaar: in maart en in september.

De hockeyschoolcoördinator is gastouder op de 10 zaterdagochtenden dat de Hockeyschool wordt gehouden en beantwoordt mails over deelname aan de Hockeyschool. Je hebt dus geen hockeyervaring nodig om deze taak uit te voeren. In deze functie ben je onderdeel van de Jongste Jeugdcommissie en denk je mee over het beleid voor de jongste jeugd en de werving van nieuwe leden. Om je in te werken, loop je bij de Hockeyschool van maart mee met de huidige hockeyschoolcoördinator, zodat je de taak vanaf september over kunt nemen.

Heb je vragen? Wil je graag kennismaken? Mail naar jongstejeugd@leonidas.nl.

de Leonidas VRIJWILLIGER

Leonidas kan bestaan door de inzet van een heel grote groep vrijwilligers. Sommigen zijn zichtbaarder dan anderen. Maar allemaal hebben ze een blauw hart en allemaal zetten ze zich in voor onze vereniging.

In deze rubriek laten we iedere keer een vrijwilliger aan het woord en vragen we naar zijn/haar beweegredenen om zich in te zetten voor onze hockeyclub.

In deze editie Desiree de Vries, onze Scheidsrechtersplanner!



Desiree de Vries is planner bij de scheidsrechterscommissie voor de junioren. Op de vraag wat haar taak inhoudt, vertelt ze: "Tegenwoordig plan ik 1 keer in de 3 weken de scheidsrechters in voor de wedstrijden op zaterdag.

Elke zaterdag moeten voor ongeveer 22 thuiswedstrijden wel 44 scheidsrechters ingedeeld worden. Als de indeling gemaakt is, stuur ik de scheidsrechters een mail om te fluiten. Elke dag (de hele week) check ik de mail op bevestigingen of afmeldingen. Indien een scheids niet kan, ga ik op zoek naar een andere scheids. In het begin had ik er een aardige parttimebaan bij, tegenwoordig gaat het wat sneller, maar ik ben er zeker van zaterdag t/m vrijdag mee bezig. Het varieert van 10 uur tot soms/vaak wel meer."

VOLDOENING

"Als de planning geslaagd is en alle scheidsrechters kunnen komen fluiten, dan geeft dat voldoening. Gelukkig doe ik het werk niet alleen. Margonda en Erik plannen de andere weken in en ook helpen we elkaar als een planning maar niet rond wil komen. Samen moet je het toch doen!" Sommige weken verloopt het plannen dus redelijk soepel, maar dat is niet altijd zo: "Het is fijn als een scheidsrechter op tijd laat weten of hij/zij kan komen fluiten. De meeste scheidsrechters doen dit gelukkig al automatisch, want het achterna jagen kost ook weer tijd en de week is zo weer om. Als veel scheidsen niet kunnen, dan begint het werk weer van voren af aan. Dat is dan wel balen."

VACATURE VOORZITTER JONGSTE JEUGDCOMMISSIE

Na 5 jaar is Annemiek Dijkhuizen gestopt als voorzitter van onze Jongste Jeugdcommissie, omdat zij de functie van bestuurslid Hockeytechnische zaken is gaan bekleeden. Ter vervanging van Annemiek, zijn we nu op zoek naar een opvolger!

Als voorzitter ben je spil in het jongste jeugd web: je onderhoudt het contact met het bestuur, daarnaast ben je onderdeel van de Jongste Jeugdcommissie en werk je mee aan het uitvoeren van het beleid van deze commissie en het organiseren en uitvoeren van de verschillende commissietaken. De jongste jeugdcommissie vergadert 8 á 9 keer per jaar. Daarnaast is er 1x per maand voorzittersoverleg tijdens de Jongste Jeugdtraining op vrijdagmiddag.

Vind je het leuk om aan te sturen en op een andere wijze betrokken te zijn bij Leonidas, dan is dit de vrijwilligersbaan waar jij naar op zoek bent!

Enthousiast? Mail dan zo snel mogelijk je motivatie naar jongstejeugd@leonidas.nl. Je kunt hier ook terecht met je vragen. Het is overigens niet noodzakelijk dat je zelf een kind hebt hockeyen in de jongste jeugd.

BEGONNEN ALS COACH

Desiree is ooit met vrijwilligerswerk begonnen als coach van het team van haar oudste dochter. "Waarom? Een team heeft toch een coach nodig, gelukkig was er altijd nog een duo-coach-ouder, zodat je er niet alleen voor stond. Ik heb vier jaar gecoacht. Later werd ik dus gevraagd voor de scheidsrechterscommissie. Dit wordt mijn derde jaar bij die commissie. We hebben een leuk team met Margonda, Erik, Mira en ikzelf."

TRIMHOCKEY EN SEVENS

Naast haar vrijwilligerswerk, zit Desiree ook niet stil: "We zijn een gezin met een werkende man, 2 sportende dochters en zelf werk ik 4 dagen. Ik speel Trimhockey op de maandagavond en de vrijdagavond om de week Sevens." Best een drukke agenda dus, maar toch vindt Desiree het belangrijk zich in te zetten voor Leonidas. "Zonder vrijwilligers geen vereniging! Dus dat elk team minimaal 2 scheidsrechters aandragt is een pré en als er mensen langs de lijn staan die het toch beter weten dan de scheidsrechters, meld je dan alstublieft aan om te komen fluiten. Als je scheidsen niet ziet zitten, er zijn ook veel andere vrijwilligerstaken bij Leo te doen."

DAT DOET ER ÉCHT TOE!

Desiree: "Ik hoop dat veel meer ouders, opa's en oma's, verzorgers, zich aanmelden als vrijwilliger. Ik denk ook dat het goed is als Leonidas hen hiervoor persoonlijk benadert. Er komt zo veel meer kijken bij het runnen van een club, dan alleen de training en een hockeywedstrijd op zaterdag! Alleen daar zijn al veel vrijwilligers mee bezig. Ik heb het idee dat dat echt wordt onderschat. Iedereen heeft het tegenwoordig druk; het reclamefilmje van Center Parcs is daar een goed voorbeeld van. Ik heb ook niet altijd zin en tijd in het maken van een planning, maar we houden bij de scheidsrechterscommissie in ons achterhoofd dat we het voor alle kinderen doen, zodat zij iedere zaterdag (en zondag) een hockeywedstrijd kunnen spelen, en dat doet er écht toe", concludeert Desiree. "Veel handen maken licht werk, luidt tenslotte het spreekwoord."

WIL JIJ KEEPEN BIJ LEONIDAS ORIGINALS?

Desiree: "Ons gezellige en fanatieke trimhockeyteam 'Leonidas Originals' is nog op zoek naar een keeper (M/V). We spelen op de maandagavond om de week een thuis- of uitwedstrijd. Dave van Leonidas team 2 heeft nu vrijwillig bij ons wat hij erg goed doet (bedankt Dave!), maar als hij uitvalt dan hebben beide teams een probleem, dus zijn we naarstig op zoek naar een eigen keeper!"

Heb je interesse, stuur dan even een berichtje naar communicatie-hockey@leonidas.nl

Hoe zit het ook alweer met...

Shoot Outs!

1. Zorg ervoor dat de shoot-outs zo snel mogelijk (binnen 5 minuten) na afloop van de wedstrijd kunnen beginnen. Spelers met een rode kaart mogen niet deelnemen aan de shoot-out serie. Spelers met een gele kaart wel.

2. De scheidsrechter kiest de kant van het veld waar de shoot-outs genomen gaan worden.

3. Voordat de shoot-out serie begint, tossen de beide aanvoerders wie de serie start.

4. De leidende scheidsrechter beweegt in de cirkel en houdt de stand bij. De andere scheidsrechter houdt alleen de tijd bij en staat net buiten de cirkel. De niet-verdedigende keeper staat achter de achterlijn op de kruising van de achterlijn en de cirkellijn.

5. Iedere shoot-out duurt maximaal 8 seconden; de leidende scheidsrechter fluit voor de start van de shoot-out na contact met de collega en wanneer de spelers klaar staan. De begeleidende scheidsrechter fluit, indien nodig, na 8 seconden af. De bal mag door de aanvalsveld naar buiten de cirkel gespeeld worden.

6. De shoot-out is ten einde wanneer er binnen 8 seconden gescoord is, de bal over de zij- of achterlijn is of wanneer de aanvalsveld overtreedende heeft gemaakt.

7. Als de scheidsrechter in een 'normale' spelituatie een strafcorner geeft voor de overtreding van de keeper is het een retake en als de scheidsrechter normaal een strafbal zou geven dan geeft hij nu ook een strafbal. De strafbal mag door ledere willekeurige speler genomen worden.

8. Bij een gelijke stand na 10 (2x 5) shoot-outs begint de sudden death-fase. Het team dat als laatste een shoot-out heeft genomen begint de sudden death shoot-out serie. Dezelfde spelers als in de eerste serie moeten ook in deze serie de shoot-outs nemen (in willekeurige volgorde). Dit herhaalt zich na iedere 10 genomen shoot-outs.

9. Krijgt de keeper een gele of rode kaart dan mag hij niet meer deelnemen aan de shoot-out serie.

Bron: site KNHB

GEZOCHT!

Fotografisch Talent

LEONIDAS IS ACHTER DE SCHERMEN DRUK BEZIG MET EEN NIEUWE WEBSITE. DAARVOOR HEBBEN WE EEN AANTAL MOOIE FOTO'S NODIG. DAARNAAST WILLEN WE EEN FOTOBIBLIOTHEEK AANLEGGEN VAN ACTUELE FOTO'S DIE WE KUNNEN GEBRUIKEN IN DE PAALPIEPER EN OP SOCIALE MEDIA.

BEN JIJ DÉ HUISFOTOGRAAF DIE WE ZOEKEN? IS FOTOGRAFEREN JOUW GROOTSTE HOBBY? DAN ZOEKEN WIJ JOU! LAAT ONS WETEN ALS JE WILT KOMEN HELPEN VIA [COMMUNICATIE-HOCKEY@LEONIDAS.NL](mailto:communicatie-hockey@leonidas.nl)

Benoemingen, nieuwe commissies & nieuwe vrijwilligers

Afgelopen weken hebben een aantal vrijwilligers een nieuwe rol gekregen. Patricia Abrantes heeft het voorzitterschap van de Jeugdcommissie overgenomen van Enno Kroesen. We willen Enno enorm hartelijk danken voor zijn inzet voor de Jeugdcommissie de afgelopen 2 jaar. Patricia is al vele jaren actief voor de club, zo is zij CS+ scheidsrechter, heeft zij verschillende teams gecoached en tot voor kort was de lijncoördinator van de meisjes C-lijn.

Tijdens de ALV is tevens bekend gemaakt dat Saskia Spinhoven de communicatie van alle commissies binnen Leonidas zal gaan coördineren. Doel van deze benoeming is dat de interne en externe communicatie eenduidiger wordt. Saskia was afgelopen jaar verantwoordelijk voor de communicatie van de Jeugdcommissie. We wensen Patricia, Annemiek en Saskia veel succes en plezier met hun nieuwe taken!

Verder is Annemiek Dijkhuizen benoemd tot bestuurslid hockeytechnische zaken. Zij deelt deze post samen met Maarten Baardse. Samen zijn zij verantwoordelijk voor alle onderwerpen die direct met hockey te maken hebben. Annemiek is de afgelopen jaren voorzitter van de Jongste Jeugd Commissie geweest.

Naast deze wijzigingen zijn wij heel trots om jullie te kunnen informeren dat naast onze commissie er ook een Evenementcommissie Jongste Jeugd gestart is. Sandra Satter, Emile de Grund, Hans Bakker en Emily Verhage zijn vol verve begonnen. Het eerste evenement dat op stapel staat is het Sinterklaasfeest op vrijdag 22 november.

PAALPIEPER

van de TOPHOCKEY commissie

De afgelopen seizoenen is er bij Leonidas op (top)hockey gebied een flinke professionaliseringslag gemaakt. Na een aantal succesvolle lichtingen in de jeugd, Heren 1 spelend Overgangsklasse en Dames 1 dit jaar uitkomend in de Promotieklassie, is het tijd voor een nieuwe ambitie. Niet langer is Leonidas alleen maar een gezellige familieclub met aandacht voor de breedtesport, maar ook een club waar je vanaf de jeugd tophockey kunt bedrijven.

Steenste bijdragen

Een ding is echter niet veranderd. Bij Leonidas vinden we het belangrijk dat iedereen zijn of haar steentje bijdraagt aan de club en zijn spelers en speelsters uit Heren 1 en Dames 1 een belangrijke schakel in het waarmaken van onze sportieve ambities. Dit jaar trainen of coachen maar liefst negen dames en drie heren diverse top-, breedte en G-elftallen. Zo zijn Jan en Pepijn verantwoordelijk voor Jongens B1, traint Lisa MC2 en is Zoey nauw betrokken bij de G-elftallen.

Lisette Korink, zelf opgegroeid bij Leonidas en na een aantal succesvolle jaren in de Hoofdklasse bij Kampong weer terug op Thermopylae, staat dit jaar aan het roer bij Meisjes A1. En met resultaat, onder haar leiding heeft MA1 weer de landelijke competitie behaald. Ook is Lisette actief als trainer bij de Jongste Jeugd, Funkey Hockey en de Hockeyeschool.

Buddy's

Een nieuw initiatief van de Dames en Heren is het 'Buddy elftal'. Spelers en speelsters die geen vast team onder hun hoede hebben, adopteren allemaal een jeugd- of G-elftal. Dit betekent dat zij twee keer per jaar een gasttraining verzorgen en een keer op zaterdag langs de lijn staan. Naast diverse trainings- en coaching activiteiten, fluiten zowel Dames als Heren 1 ook dit seizoen weer de jeugdteams op zaterdag.

Begeleidend breedtecoaches

Dit seizoen is er ook speciale aandacht voor coaches van de breedte elftallen. Wessel Verhoeff, zelf jaren lang actief geweest als coach bij diverse Hoofd- en Overgangsklasse elftallen en tot vorig seizoen onderdeel van de begeleidingsstaf van Dames 1, gaat dit jaar diverse breedtecoaches ondersteunen.

Zo draagt de enthousiaste en positieve inzet van onze toppers bij aan de toppers van morgen!



Even voorstellen! BAYENE eI MORABIT uit MEISJES D1

Ik ben 11 jaar oud en ben op Eerste Kerstdag geboren. Ik zit op De Wegwijzer in Krimpen a/d IJssel. Ik heb twee broertjes, een van 8 en een van 3. Mijn hobby's zijn naast hockey: bakken!

Hoe ben je bij Leonidas terecht gekomen?

Mijn moeder ging gewoon op Google naar een goede hockeyclub zoeken en zo kwam ik bij Leonidas. Ik hockey hier al vanaf De Beren.

Hoe ben je op het idee gekomen om te gaan hockeyen?

Mijn ouders hebben nooit gehockeyd. Ik zat op ballet en toen ik wat ouder werd, mocht ik een andere sport erbij doen. Kinderen uit mijn klas zaten op hockey en ik wist niet wat het was, totdat zij het uitlegden; het leek me een leuke sport. Ik mocht van mijn ouders bij Leonidas de hockeyeschool gaan doen. En sindsdien is hockey mijn passie!

Welke positie speel je en waar ben je goed in?

Ik ben een middenvelder en dat is toch de positie waar ik het liefst speel. Ik ben een doorzetter, geef niet snel op. Kan een mooie actie maken. Het slaan zou ik willen verbeteren en het scoren ook!

Welke bekende (inter)nationale hockeyer bewonder je en waarom?

Naomi van As. Ik heb haar ook ooit mogen ontmoeten en heb ook haar boek. Ik bewonder haar om hoe ver ze is gekomen met hockey en ze is super goed. Scoort makkelijk, heeft een goede techniek...

Als ik niet zou hockeyen, dan zou ik...

Ik denk tennis!

Je mag mij's nachts wakker maken voor...

Sushi

Ik haat:

Zuurkool!

Mijn hockeymaatjes zijn:

Ik vind heel mijn team leuk, kan met iedereen goed opschieten en we zijn allemaal heel lief tegen elkaar.

Ben jij van plan als je wat ouder bent ook hockeytraining te gaan geven of scheidsrechter te worden?

Ik wil in de C al beginnen met helpen bij trainingen.



Bij Leonidas vinden we sportiviteit en respect heel belangrijk. Wat doe jij zelf eens wat heel aardig/sportief/respectvol is?

Ik vind dat ook belangrijk, als bijvoorbeeld tegenstander door mijn valtd dan zeg ik wel sorry en vraag ik of het gaat.

Wat is je mooiste hockeyherinnering?

Toen ik hoorde dat ik van de E1 naar D1 ging.

Wat is je eigen persoonlijke hockeywens voor de toekomst?

In het Nederlands elftal komen en altijd in het 1e team spelen. Dat is wel echt iets wat ik heel graag wil.

Wat vind jij het vervelendste onsportieve gedrag?

Als sommige kinderen gaan uitschelden of heel naar gaan doen.

Interview met AIMEE HOEFNAGEL uit MEISJES B1

Kun je jezelf even kort voorstellen?

Ik ben bijna vijftien jaar oud en ik zit vlakbij Rotterdam Centraal op school, op het Montessori, dezelfde school als mijn broer Reinier. Hij is twee jaar ouder dan ik, en hij zat vroeger ook op Leo, maar is anderhalf jaar geleden naar HCR gegaan. Verder tennis ik één keer in de week en verder vind ik het ook leuk om af te spreken met vriendinnen. Daarnaast ski ik ook, sinds ik drie ben, en vorig jaar ben ik met mijn broer in de eerste week van de meivakantie nog een extra weekje in Val d'Isère gaan skiën om onze tijden op de (reuzen) slalom te verbeteren. Dat was geweldig en heel gezellig samen!



Hoe kwam je bij Leonidas terecht?

Toen ik twee jaar oud was, zijn we van Utrecht naar Krimpen aan den IJssel verhuisd. Reinier ging toen hij een jaar of 6 was hockeyen bij hockeyclub Krimpen, maar na ongeveer twee jaar waren er zo weinig jongens dat hem verteld werd dat hij dan naar een club in Rotterdam moest gaan. Zo zijn we bij Leonidas terecht gekomen. Op mijn 5 ging ik ook op hockey, ook bij Leonidas.

In welke teams heb je gespeeld?

Dit jaar zit ik in MB1. De jaren hiervoor heb ik in MC2, MD2 en MD3 gezeten, waar ik het ook altijd erg naar mijn zin heb gehad. In de E-tjes zat ik in M6E1 en M4E6, en in de F-tjes heb ik in MF3 gezeten.

Welke positie speel je?

Ik speel nu op het middenveld, meestal links midden, wat ik leuk plek vind, omdat je zowel kunt aanvallen als verdedigen. Vorig jaar heb ik midden-midden gestaan, dit vond ik ook een heel leuke plek, omdat ik zo bijvoorbeeld goed de bal kon verleggen. Daarvoor stond ik eigenlijk altijd achter, meestal voorstopper.

Welke tophockeyer bewonder je?

Ik bewonder E. van der Grinten, maar ik vind Eva de Goede wel een goede speler, omdat ze hele mooie passes kan geven, waar vaak een goal uitkomt, maar ook veel ballen onderschep.

Wat vind je leuk aan hockey?

Ik ben echt heel slecht in afsluiten, en daarom heb ik altijd wel zin om te hockeyen. Daarnaast ben ik ook heel fanatiek en vind ik het heel leuk om te winnen (verliezen is een ander verhaal...) vooral als je dat met z'n allen doet. Ik vind het ook altijd heel gezellig om iedereen te zien op de club, en heb ook veel vriendinnen van hockey waarmee ik daarnaast ook nog vaak leuke dingen doe, ook uit teams een aantal jaar terug.

Als ik niet zou hockeyen...

Dan zou ik denk ik competitietennis, of misschien turnen, dat heb ik 9 jaar lang gedaan. Toch vind ik hockey wel veruit de leukste sport!

Je mag mij's nachts wakker maken voor...

M&M's, maar eigenlijk wel voor bijna alles. Behalve als het weer ochtend wordt, want ik houd echt niet van vroeg opstaan.

Wat zijn je ambities voor dit seizoen?

Ik wil dit jaar uitgroten tot een stabiele middenvelder en met MB1 willen we er een leuk jaar van maken waarin we als team steeds beter worden en steeds beter gaan spelen.

Wat vind je leuk aan Leonidas?

Het leuke aan Leonidas vind ik dat het een gezellige club is, waar het altijd lekker druk is, zeker op zondag, en waar veel (meisjes)teams zijn waardoor het niveauverschil binnen een team niet te groot is. Ik hoop dat Leo in de toekomst net zo'n gezellige club blijft als dat het nu is!

STICK WITH US

Het is herfst: het regent veel en de proefwerken op school vliegen bij iedereen om de oren. Gevolg hiervan is dat in sommige teams de opkomst bij de trainingen zeer slecht is. Soms staat een team bij de training met maar 6 mensen op het veld.

Wij willen benadrukken dat trainen met je team geen keuze is, maar een verplichting. Als je kiest om een teamspot te doen, hoort daar het trainen bij. Kinderen die niet komen trainen, benadelen hun teamgenoten die er wel zijn.

De trainer bereidt de training voor, ervan uitgaande dat er voldoende spelers zullen zijn om de oefeningen goed uit te voeren.

In november wordt er nog twee keer per week getraind. Van december t/m februari is er één zaaltraining per week. We rekenen op ieders inzet om er vanaf nu weer iedere training bij te zijn!

Honden bij Leonidas

HONDEN ZIJN VAN HARTE WELKOM BIJ LEONIDAS! WEL WILLEN WE VRAGEN DE HONDEN TE ALLEN TIJDE AANGELIJD TE HOUDEN. HOE LIEF JE HOND OOK IS, NIET IEDEREEN VINDT HET EVEN PRETTIG ALS ER EEN VIERVOETER LOSLOOPT. *Alvast bedankt!*

#ScheidsBedankt! WEEK VAN DE SCHEIDSRECHTER - 5 T/M 13 OKTOBER

Bovenstebeste scheidsrechters van Leonidas, "Ieder seizoen worden er ongeveer 224.000 wedstrijden gespeeld, die door ruim 65.000 actieve scheidsrechters worden begeleid. Het hele jaar door verdienen alle scheidsrechters onze waardering en tijdens de Week van de Scheidsrechter besteden we hier extra aandacht aan. Want de scheidsrechters zorgen er voor dat alle hockeyers op ieder niveau kunnen hockeyen en iedereen kan genieten van het spel! Daarvoor, #scheidsbedankt!"

Leonidas kent meer dan 135 actieve scheidsrechters. Deze lijst met scheidsrechters bestaat o.a. uit enthousiaste ouders, spelende junior-, senior-, trimleden, coaches, trainers, opa's, oma's, ooms, tantes, broers, zussen en (externe) overige scheidsrechters.

Zoals je leest, iedereen die het leuk vindt, kan zich aanmelden om scheidsrechter te worden. Dit wordt echt enorm gewaardeerd! Enkele weken geleden hebben we de ingedeelde scheidsrechters persoonlijk in het zonnetje gezet. Maar ook via deze weg willen we al onze vrijwillige scheidsrechters het volgende melden: **Scheidsrechters van Leonidas, ontzettend bedankt!!!!**

Namens de spelers, ouders, de club en de scheidsrechterscommissie, Margonda, Erik, Mira en Desiree

ankt merci Thank You like obrigado racias

Alyssa en Kayleigh, Alexander en Iessel, Gerben en Sven, Senna, Roos en Cato, Martijn en Stephane, Michael en Victor

Schaatsbaan Rotterdam opent weer vanaf 30 november!

Zien we jou ook bij de Grand Opening?!

Leonidas was bij JEUGDVAKANTIELAND

Afgelopen zomervakantie was Leonidas aanwezig bij Jeugdvakantieland. Een Rotterdams evenement in Ahoy en al jarenlang een begrip in Rotterdam. Dé plek om kinderen kennis te laten maken met onze club. Vijf dagen lang hebben Leoniden zich ingezet om kinderen kennis te laten maken met het hockeyspel. En natuurlijk hopen we ze uiteindelijk te verwelkomen bij de leukste hockeyclub van Nederland. In een week met buitentemperaturen van bijna 40 graden, speelden honderden kinderen de uitgezette oefeningen en partijtjes.



De Relight Group BV heeft het mogelijk gemaakt om Leonidas de uitstraling te geven die bij onze club hoort. Een truss installatie van 20 bij 30 meter was de eye catcher van de hal. Dit samen met de enthousiaste vrijwilligers zorgden voor positieve feedback en een naamsvermelding in het Rotterdams Dagblad. Alle vrijwilligers zijn bedankt met een hapje en een drankje. Top gedaan, dank aan alle betrokkenen!



Heb jij een tof idee voor de seniorencommissie?

HI, WIJ ZIJN DE SENIORENCOMMISSIE! DE SENIORENCOMMISSIE BESTAAT UIT 12 LEDEN MET TAKEN ZOALS DE TEAMINDLING, KEEPERS COÖRDINATIE, HET MATERIAAL, ZAALHOCKEY, FLUITPOULE EN DE VETERANEN. DEZE 12 LEDEN ZETTEN ZICH EEN AANTAL UREN PER MAAND IN VOOR DE CLUB! DAARNAAST FUNGEERT DEZE COMMISSIE ALS EERSTE AANSPREEKPUNT VOOR CAPTAINS & ANDERE COMMISSIES BINNEN DE

Kortom, wij zorgen ervoor dat senioren met plezier bij Leonidas kunnen hockeyen. Leonidas is een grote club. Hierdoor wordt helaas soms vergeten dat de club voor een groot deel afhankelijk is van de inzet en initiatieven vanuit vrijwilligers. Een leuk voorbeeld van zo'n initiatief is "Zomerhockey". Twee jaar terug merkte een senior dat het in de zomer lastig was om voldoende mensen uit het team bij elkaar te krijgen om een avondje te hockeyen. Omdat hij toch graag wilde door-hockeyen, kwam hij op het idee Zomerhockey. Dit houdt in dat in de weken nadat de competitie is afgelopen, senioren vanuit alle teams van Leonidas tegen elkaar wedstrijdjes spelen op de donderdagavond.

Sindsdien is het een jaarlijks terugkerend fenomeen waar ca. 20-40 Leoniden op af komen. Een ontzettend leuk initiatief, wat met de juiste middelen al snel opgezet kon worden!

Misschien hoop jij al een tijdje rond met een ander idee dat het senioren hockey op Leonidas een boost kan geven. Twijfel niet en neem contact met ons (Bram en Marc) op via senioren@leonidas.nl.

Wij helpen jou graag aan de juiste middelen om dit idee verder uit te werken!

Hockeyschool

IN GESPREK MET NIENKE EN KAYRA

De Hockeyschool van Leonidas was net voor de herfstvakantie afgelopen. Tijdens de Hockeyschool maken basisschoolkinderen tijdens 5 proeflessen kennis met de hockeysport en Leonidas. We spraken Kayra Er en Nienke Fuijkschot na afloop van hun laatste hockeyschooltraining.

Wat is je naam, hoe oud ben je en welke school zit je?
Ik ben Kayra Er en ben 8 jaar oud. Ik zit op De Arentschool.
Ik ben Nienke Fuijkschot, 7 jaar en ga ook naar de Arentschool.

Heb je hobby's?
Kayra: Ja, dansen en judo. Ook knutselen vind ik erg leuk!
Nienke: Hockey natuurlijk! En ik knutsel heel graag. Maar juf, zingen en lekker (uit) eten zijn ook grote hobby's van me.

Hoe kwam je op het idee om mee te gaan doen met de hockeyschool?
Kayra: Komt door mijn vriendin Nienke. Zij had zich eerder opgegeven voor proeflessen en ik wilde het ook toen ze dat vertelde.
Nienke: Ik vond hockey leuk en wilde weten hoe dat ging. Toen papa en mama De Hockeyschool voorstelden, kon ik bijna niet wachten!

Waarom heb je gekozen voor Leonidas?
Nienke: Ik woon bij het centrum. Leonidas is lekker dichtbij. Op De Hockeyschool vond ik het erg gezellig. Er zijn veel mensen en mijn vriendinnen hockeyen hier ook. Kayra: En ik ging omdat Nienke er naar toe ging.

Wat vond je het leukste aan de hockeyschool?
Kayra: Gratis schaatsen ☺
Nienke: We deden veel verschillende spelletjes, waarvan je veel leert. Ook vond ik het érg leuk dat we les kregen van een aantal oudere kinderen van de club. Dat gaf een goed beeld van Leonidas.

Wat vond je het stomste aan de hockeyschool?
Kayra: Niks... Ehh.... De regen. Was helemaal nat.
Nienke: Keepen, ik vond in het doel staan wachten niet zo leuk. Ik ren liever achter de bal aan.

Wat kun je al heel goed met hockey?
Nienke: Ik kan 1-tegen-1 best goed een goal maken.

Wat vind je het moeilijkste aan hockey?
Kayra: De dummy is lastig om het goed te doen. Mijn ballen vliegen alle kanten op.

Heb je al vrienden gemaakt bij de hockey?
Kayra: Ja, ik heb al vriendinnen gemaakt bij de proeflessen.
Nienke: Ja, ik heb écht leuk gespeeld met de meiden in ons team en mijn vriendin Kayra. Daarnaast waren er méér vriendinnen tegelijk begonnen bij De Hockeyschool.

Ga je door met hockey en word je lid van Leonidas?
Kayra: Jaaaaa ik ga door!
Nienke: Ja! Ik heb me meteen ingeschreven én heb zelfs al een Leonidas-tenu! Ik ben helemaal trots op mijn outfit. Ik heb nu al mijn 3de bid. De 1ste 2 zijn namelijk gesmolten bij het aanpassen. Deze 3de hebben we daarom maar zo gelaten, haha!

Wat lijkt je het leukste om te doen als je straks wedstrijds gaat spelen?
Kayra: Geld verdienen... hihihhi... en ik zeg aanvallen! Proberen te winnen!
Nienke: Aanvallen, want verdedigen moet ik nog een beetje leren.

Wil je nog iets zeggen tegen alle Leoniden?
Kayra: Hihihihhi... aanvullu! We gaan winnen! ☺ Gezellig samen sporten!
Nienke: Ik zag tijdens De Hockeyschool dat iedereen heel erg zijn best deed. Dat vind ik leuk. Ga zo door!



Bij de start van de competitie dit jaar deelden leden van de Jeugdcommissie en de Jongste Jeugdcommissie lolly's uit aan de supporters van de jeugdwedstrijden. De lolly-zaterdag is een ludieke actie om supporters te vragen enkel positief aan te moedigen. Het coachen gebeurt door coaches en hoeft dus niet door de ouders langs de lijn gedaan te worden. Ook het corrigeren van de scheidsrechters is geen taak van de ouders, opa's en oma's, vrienden en andere supporters.

De boodschap? Soms kun je als ouders langs de lijn maar beter even lekker je mond houden! Dit zorgde dan ook voor veel herkenning en een glimlach op menig gezicht. De reacties op deze actie waren heel enthousiast en we hopen dan ook op een sportief seizoen óp, maar zeker ook náást het veld!



CLAIRE VERHAGE

Terug op Leonidas!

Claire Verhage speelde 34 interlands voor de nationale vrouwenploeg en scoorde hierbij viermaal. Daarnaast speelde ze 22 interlands in het vrouwen-zaalhockeyteam. Ze werd Europees kampioene en won goud bij de Champions Trophy. Ze begon haar hockeyavontuur bij Leonidas en is inmiddels weer terug op het vertrouwde nest als assistent-trainer van Dames 1.

Kun je je kort voorstellen?
Ik ben 34 jaar oud en ik woon mijn hele leven al in Rotterdam. In mijn studententijd heb ik heel lang Psychologie gestudeerd en ben daarna gepromoveerd in de Neurowetenschappen. Vervolgens heb ik anderhalf jaar een Postdoc gedaan en ik start per 1 november 2019 bij een onderzoeksbureau in Rotterdam. Ik heb een zus, die ook bij Leonidas heeft gespeeld en twee hele lieve ouders die vaak naar Leo komen om Dames 1 aan te moedigen en te helpen op de club. Ik heb niet echt hobby's, want daar had ik nooit tijd voor, maar ik houd wel van lekker eten en goede wijn.

Hoe ben je bij Leonidas terecht gekomen?
Mijn moeder heeft altijd bij Leonidas gespeeld en mijn zus en ik gingen op zondag altijd mee naar de wedstrijd van mijn moeder op de oude locatie. Dan gooiden we alle sporttassen op elkaar en bouwden we een zogenaamd kasteel. We aten dubbellikkers van 50 cent en zaten de barman Frans te vervelen. Het was echt een toptijd. Toen ik 6 jaar werd ging ik mee met het team van mijn zus en speelde ik (illegaal) mee met de grote meiden.

Hoe is jouw hockeyloopbaan verlopen?
Ik ben als gupp begonnen bij Leonidas en daar tot de B blijven hockeyen. Ik wilde graag op hoger niveau spelen dus vertrok vervolgens naar Victoria (omdat het lekker dichtbij was) en in mijn studententijd naar HCR. Tijdens de jeugd speelde ik ook in Nederlands A en Jong Oranje, maar ik stroomde niet door naar het Nederlands elftal. Dat was wel een tegenvaller, maar ik kreeg wel de kans om in het Nederlands zaalteam te spelen. Toen maakte ik ook de overstap naar SCHC en heb toen heel veel geleerd in korte tijd. Na twee jaar mocht ik debuteren bij het Nederlands met Mark Lammers en heb vervolgens jaren in het Nederlands gespeeld. In 2013 ben ik gestopt op het veld en ben daarna nog een jaar terug gegaan naar het zaalteam. Mijn laatste jaren heb ik nog bij SCHC gespeeld, maar toen ik 33 werd was het echt mooi geweest en ben ik gestopt met top hockey.



Hockey je nu nog? Wat doe je nu bij Leonidas?
Ik ben dit jaar weer begonnen met hockeyen bij de Veteranen van HCR. Daar spelen al mijn vriendinnen van het oude HCR Dames 1 team. Het is super leuk en gezellig! Je kan komen wanneer je wilt en hoeft je maar 5 minuten in te lopen. Ideaal!

Heb je ambities in het trainersvak?
Ik vind het altijd leuk om iets nieuws te leren en om beter te worden, maar ik hoef niet per se een toptrainer te worden met de beste certificaten. Voor mij is het belangrijkste dat ik mensen individueel beter maak en dat iedereen met een lach van het veld komt.

Wat vind je de uitdaging als trainer van Dames 1?
Tijdens trainingen ben ik verschrikkelijk slecht in tijdmanagement, want ik kijk nooit op de klok. Jordeny of Robin moeten altijd de structuur houden vanaf de andere kant van het veld, want ik ben alleen maar met de meiden bezig.

Wat zijn jullie ambities met Dames 1?
Vorig jaar zijn wij gepromoveerd naar de Promotieklassie, dus het plan is om daar dit jaar te blijven.



Hoe ben je op het idee gekomen om te gaan hockeyen?
Mijn moeder is het voorbeeld van een hockeymoeder, inclusief de regenkleding. Het was dus een logische stap om zelf te gaan hockeyen. Toen ik nog heel klein was, heb ik altijd training van haar gehad en zij is ook heel lang mijn coach geweest. Mijn vader is geen hockeyer, maar heeft (net als mijn moeder) de HALO gedaan. Hij weet veel van het spel en de techniek, maar als hij iets voordeed met een stick, moest ik altijd wel een beetje lachen.

Welke positie speel(de) je?
Normaal speel ik voorin, maar in de zaal sta ik ook wel eens achterin.

Wat is je mooiste hockeyherinnering en je minste?
Mijn mooiste (en meest beladen) hockeyherinnering is mijn laatste WK zaal in Leipzig in 2015. Ik heb veel mooie herinneringen, maar deze is erg speciaal, omdat een aantal weken voor de start van het toernooi mijn teamgenootje plotseling overleed. Het was voor mij ontzettend moeilijk om daarna te focussen op het toernooi. In de finale stonden wij 2 minuten voor tijd nog 1-0 achter tegen Duitsland. Onze keeper werd eruit gehaald in een laatste poging om te scoren. Na een opbouw met 6 man kon ik uiteindelijk de bal intikken. Het stond 1-1, waardoor beslist met shoot outs. Alle Duitsers misten ineens hun shoot out, iets wat nog nooit is voorgekomen in de zaal. Wij scoorden één shoot out en waren uit het niets wereldkampioen! Ik ben er van overtuigd dat mijn teamgenootje er die dag op een of andere manier bij was.

Mijn minste hockeyherinnering is het trainingsjaar voor de Olympische Spelen van 2012. Dat was heel zwaar, omdat ik niets anders deed dan trainen, eten en slapen. Studeren was geen tijd voor en gezelligheid al helemaal niet. Ik was een jaar lang alleen maar bezig met hockey en viel als laatste speler af voor de OS. Toen ben ik wel gaan nadenken of er niet meer in het leven is dan jezelf kapot trainen.

Welke bekende (inter)nationale hockeyer bewonder je en waarom?
Ik ben een ontzettend grote fan van Janneke Schopman, zowel als speler als coach. Ik heb met haar in het Nederlands gespeeld en zij is daarna 4 jaar mijn coach geworden bij SCHC. Zij is de leukste trainer die ik ooit heb gehad (naast mijn moeder natuurlijk) en ze is als coach tactisch ontzettend sterk. Janneke is een ontzettend leuk en grappig persoon, maar kan ook heel direct zijn als je je niet aan de afspraken houdt. Die fout maak je een keer en daarna nooit meer!

Heb je een goede tip die je de Leoniden mee zou willen geven?
Veel plezier maken met je vrienden op het veld en daarbuiten. En gewoon een boterham met Nutella eten als je daar zin in hebt. Daar heb ik mijn hele leven wedstrijden op gespeeld. EN: Als je beter wilt worden in hockey, ga dan zelf training geven aan een team. Daar leer je echt ontzettend veel van!



LEONIDAS 17E LUSTRUM JEUGDDAG, 12-10-'19

Op zaterdag 12 oktober vierden de C-, G-, en D-teams en de jongste jeugd dat Leonidas alweer 85 jaar jong is. In de ochtend gaven Heren 1 en Dames 1 hockeytips aan de groten en in de middag, na een lekkere jubileumlunch, gingen Meisjes A1 en Jongens A1 met de jongste jeugd aan de slag op het veld. De jubileumclinics waren erg gezellig (ondanks de bakken met regen) en er is veel geleerd!



FYSIO-TIP VAN DE MAAND!
Spierblessures zijn vaak voorkomende problemen bij hockey. Met name blessures van de hamstrings komen geregeld voor. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat excentrische krachttraining een effectieve methode is bij preventie van hamstringblessures. Excentrisch trainen is het deel van de oefening waarbij je een gewicht of je lichaam gecontroleerd laat zakken. Tijdens de excentrische aanspanning zal de spier kracht leveren terwijl ze verlengt. Dit in tegenstelling tot concentrisch trainen waarbij de spieren juist verkorten. Een goed voorbeeld van een excentrische oefening voor de hamstrings is de Nordic curl.

Vanaf heden is er iedere dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur inlooppreekuur fysiotherapie op Leonidas!



VERVROEGD DOORSTROMEN NAAR SENIOREN

In het verleden is het regelmatig gebeurd dat jeugdleden vervroegd doorstroomden naar de senioren.

Vanaf komend seizoen is dit niet meer mogelijk. Het is voor de continuïteit in de jeugdteams én seniorenteams belangrijk dat kinderen tot hun achttiende jaar bij de junioren blijven spelen.

Nieuw e-mailadres

VOOR COMMUNICATIE OVER HOCKEY INS- & OUTS!

HEB JE LEUKE VERHALEN, WEDSTRIJDVERSLAGEN OF MEDEDELINGEN VOOR IN DE PAALPIEPER, VOOR FACEBOOK OF INSTAGRAM? STUUR ZE NAAR COMMUNICATIE-HOCKEY@LEONIDAS.NL

WE VINDEN HET SUPERLEUK OM VAN JULLIE TE HOREN. HOE MEER HOE BETTER!