



HANDBALNIEUWS

Joost Ooms hoopt met veranderingen op handbal-technisch gebied de triomfjaren te doen herleven

De invulling van het technisch kader bij HV KRAS/Volendam heeft de afgelopen tijd een transitie ondergaan. Maar wie zijn de betrokkenen op handbaltechnisch gebied en wie hakt er knopen door? Met de start van de Nederlandse Eredivisie in zicht – begin maart – vertelt algemeen manager Joost Ooms over de veranderingen in de organisatie. “Ik krijg een warm gevoel van alle betrokkenen met een kloppend hart voor HV KRAS/Volendam.”



Algemeen manager Joost Ooms.

Meer overleg en kennis

Ooms begint enthousiast te vertellen wanneer hem gevraagd wordt naar de organisatorische veranderingen. “Op de eerste plaats is dit seizoen een nieuwe trainer aangekomen en dat leidt vrijwel altijd tot veranderende inzichten, trainingsme-

thoden en benadering van spelers. Zo ook bij Piotr. Hiermee wordt je automatisch gedwongen weer met een frisse blik te focussen op de inhoudelijke sportstructuur van de vereniging. Zo kun je bepalen welke strategieën, structuren, trainingen en benaderingen het beste zijn om tot de best mogelijke resultaten te komen. Dit gold ook voor mezelf, zeg ik er meteen

bij.” Ooms vervolgt: “Om deze reden hebben we onder andere Jasper Snijders (naast oud-handballer ook bewegingswetenschapper, red.) weer binnengehaald om voorzitter Piet Kes en mij vanuit zijn handbalervaring te ondersteunen op het topsportvlak. Meer dan in het verleden ben ik me als algemeen manager, met sparringpartner en adviseur Piet en ondersteund door Jasper, bezig gaan houden met het optimaliseren van overleg op de technische werkvloer en de faciliteiten eromheen. In het bijzonder met Piotr en al dan niet samen met Claus Veerman of zijn hele staf. Uiteraard vergeten we damesontwikkeling, de recreatie en de jeugdopleiding niet.”

Een krachttruimte in Volendam

Al snel bleek dat de nieuwe trainer graag in Volendam wilde trainen met zijn spelers. Omdat Schoonmaakbedrijf Succes bezig was een fitnessruimte voor zijn personeel in te richten in hun leegstaande garage, kon in overleg met BodyResults worden geregeld dat ook HV KRAS/Volendam onder leiding van Michel Snoek in de krachttrainingsruimte kon gaan trainen. “Het leek wel of verschillende puzzelstukjes op hun plaats vielen”, blikt Ooms terug. “Het is een prachtige voorziening en hierdoor zijn we niet meer afhankelijk van andere accommodaties. Behalve op de vaste uren kunnen we het ook gebruiken op tijden die door omstandigheden beter uitkomen voor bepaalde spelers. Om te kunnen beoordelen of de gekozen krachttrainingen, voedingsgebruiken en aanverwanten de best denkbare zijn, zijn we bezig met het formeren van een klein groepje mensen met verschillende opleidingen, kennis en kunde die samen

de trainingsschema's beoordelen.”

App Sportstrain

De app Sportstrain sluit perfect aan bij de optimalisatie van fysieke en mentale gesteldheid van de herenselectie. “We beschikken sinds kort over een geavanceerd systeem waarbij de handballers via een smartphoneapp dagelijks allerlei vragen moeten beantwoorden, die inzicht verschaffen over hun gezondheid. Slaap je de laatste tijd goed? Hoe zwaar ervaarde je de training? Hoe voelen je spieren aan tijdens en na een training? Welke kleur heeft je urine na de nacht? Vragen die antwoorden kunnen geven over de invloed van de trainingen. Met deze resultaten kan bepaald worden of de oefenstof vervuld of wellicht op punten aangepast moet worden. Momenteel is het allemaal nog nieuw, maar ik verwacht hier veel positiefs van. Naar mijn idee heeft deze app een toekomst bij alle sporten.” Een ander punt waar Ooms en Kes meer op focussen is het persoonlijke contact met de spelers. “In de afgelopen tijd heeft enkele individuen niet altijd het professionele gedrag vertoond dat wij van iedereen verwachten. Piotr hanteert een vrij strenge standaard om discipline in het team te brengen. Voor een topsporter moet zijn sport altijd op de eerste plaats komen en worden aanwijzingen van een trainer zonder discussie opgevolgd. Ook zouden topsporters moeten aanvoelen waarvoor wel of geen toestemming moet worden gevraagd. Piet, Piotr en ik overleggen over zaken die niet wenselijk zijn en samen bepalen we wat aanvaardbaar is en/of welke disciplinaire maatregel moet worden getroffen.”

De markt verkennen

“Door omstandigheden heb ik momenteel

meer tijd om me bezig te houden met het verkennen van de markt,” gaat Joost verder. “Contacten met sportmakelaars, spelers waarmee ik in een netwerk zit, buitenlandse bekende; het kan ons soms leuke nieuwjes opleveren over beschikbare en geïnteresseerde spelers, die mogelijk in onze vereniging goed zouden gelden. Twee weken terug heb ik bijvoorbeeld een cursus in Duitsland gedaan. Daar leer je niet alleen de aangeboonde lesstof, maar je maakt ook kennis met nieuwe wegen waarlangs je soms zaken kunt bereiken die goed zijn voor de club. Je kunt veel voorbereidend werk doen, maar een keuze voor het wel of niet aannemen van een speler, neem je liever niet alleen. En zoals eerder al gezegd is Piet daarbij een goede adviseur en is Jasper iemand die ons met zijn ervaring van afstand kan adviseren. Deze driemanschap is naar mijn mening een goede structuur om weloverwogen beslissingen te kunnen nemen.”

Volendams bloed blijft stromen

Ooms is zich ervan bewust dat het Volendamse bloed binnen de club moet blijven vloeien. Zowel binnen de lijnen als in de organisatie en de opleiding. “In de vorige week gehouden algemene ledenvergadering kwam een eerder aangedragen punt over het terughalen van oude spelers aan de orde. In feite zijn we daar al mee bezig. Jasper Snijders is één van de voorbeelden. Hij is niet alleen adviseur en tech-

nisch commissielid, maar speelt ook geregeld mee bij Jong BodyResults/Volendam. En wat te denken van Tom Schilder, die in thuiswedstrijden weer meespeelt in het eerste team en in de Eredivisie weer volwaardig deel uit maakt van het team. Het voelt goed als oudgedienden weer op het nest neerstrijken.” “Ook in onze technische staf vinden we enkele oud-spelers in de persoon van Claus Veerman, Dirk Tuip en onze keeperstrainer Martijn Cappel. Een mengeling van eigenheid en ervaring, die ze willen delen met elkaar en de vereniging. Maar ook de broertjes Admiraal en Matthijs Vink blijven onze club trouw en zijn nog immer actief binnen HV KRAS/Volendam. Als laatste wil ik Gerry Eijlers noemen, die volgend seizoen ons doel moet beschermen. Jammer is dat oud-international Marco Beers dit seizoen is gestopt, maar stiekem vertruwen ik er op dat hij weer bij ons terugkomt. Het geeft me een warm gevoel dat zoveel betrokken mensen met een kloppend hart voor de vereniging zich willen inzetten om de triomfjaren van voorheen te doen herleven. Ik heb daar ook alle vertrouwen in. Door respect voor en overleg met elkaar zijn we bezig de weg terug weer te vinden.”

Cafeteria Arnold Dames 1 doet goede zaken tegen Zeeburg

Zondagmiddag stond de wedstrijd tegen Zeeburg uit Amsterdam op de planning. Zeeburg stond vierde op de ranglijst. Voor de wedstrijd werd al duidelijk dat de directe concurrenten Berdos en Geel Zwart steken hadden laten vallen in hun wedstrijden en daardoor punten hadden laten liggen. Volendam, dat al koploper was, kon hierdoor verder uitlopen. Maar dan moest de wedstrijd wel eerst worden gewonnen en moesten de koppies erbij worden gehouden.

De meiden begonnen de wedstrijd geconcentreerd, het was meteen duidelijk dat de winst vandaag meegenomen zou worden naar Volendam. Alyssa Alings kwam goed uit de startblokken en scoorde binnen

een aantal minuten drie keer. De meiden van Zeeburg zetten vanaf het begin sterke druk en er werd een snel spel gespeeld. Echter stond de verdediging van Volendam als een huis en konden de aanvallen goed worden gepareerd. Zeker ook omdat keeper Kelly de Haan uitstekend stond te keepen en de ballen uit de hoek goed wist te pakken.

Naast de nog steeds geblesseerde Cathy Groote, viel afgelopen week ook Mandy Kwakman geblesseerd uit. Daarom nam Fiona Scherpenzeel een groot deel van de wedstrijd haar plek in het midden over en deed dat zeer goed. Er werden vanuit goede sterke druk op de verdediging heel veel kansen gecreëerd. Hierdoor kwamen Alyssa Alings en Priscilla Bergman vaak vrij en konden afronden. Ook Sabrina Van der Mast wist de verdediging vaak aan

zich te binden en zo vielen er gaten voor de hoeken en cirkel. Dit resulteerde in een ruststand van 7-13.

Ook in de tweede helft scoorde Alyssa Alings meteen weer driemaal en wist het verschil te vergroten naar 9 punten. Door onder andere een aantal penalty's tegen liep het verschil echter meteen weer terug. Maar Volendam pakte het spel weer goed op en liet Zeeburg niet dichterbij komen. Fiona Scherpenzeel wist haar harde werk ook om te zetten in een eigen doelpunt via een break en ook Evita Silven en Anouk Bootsman wisten via de break het net te vinden.

Het was in Amsterdam een leuke en snelle wedstrijd om te zien waarin door de verdediging heel hard werd gewerkt. Keeper Stephanie Tuij viel in de tweede helft goed in. Eindstand werd na zestig

minuten 16-27. Door deze winst staat Volendam nu vijf punten los van de nummer 2 in de competitie.

Komende zaterdag 28 januari spelen de dames van Volendam thuis tegen Tornado. Tornado wist in de uitwedstrijd een puntje weg te snoepen, voor het thuispubliek willen de meiden laten zien dat dit niet nog een keer gaat gebeuren. De wedstrijd begint om 20:15 in Opperdam Nieuw, publiek is van harte welkom!

Zeeburg - HV KRAS/Volendam: 16-27 (7-13). Scores HV KRAS/Volendam: Kelly de Haan, Stephanie Tuij, Alyssa Alings 13, Priscilla Bergman 4, Sabrina van der Mast 4, Daniela Spruijt 2, Anouk Bootsman 2, Fiona Scherpenzeel 1, Evita Silven 1, Denice Feijen, Carina Zwarthoed, Renate Veerman.



VOLGENDE WEDSTRIJD



VS



ZATERDAG 28 JANUARI | 19.00

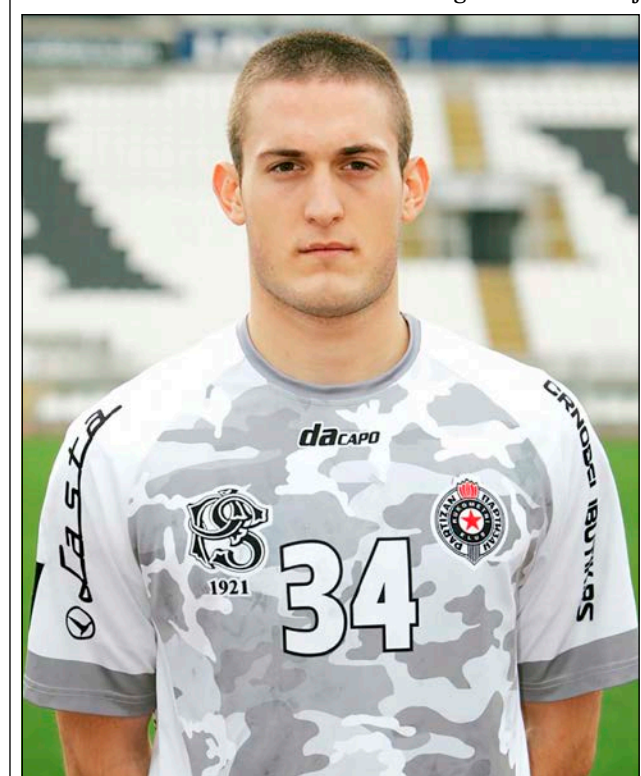
Servisch international Igor Mrsulja buitenkansje voor HV KRAS/Volendam

HV KRAS/Volendam heeft de selectie versterkt met Servisch international Igor Mrsulja. De 22-jarige midden- en linkerpouwer komt over van Partizan Belgrado en tekent voor tweeënhalf jaar.

Mrsulja maakte onlangs indruk tijdens zijn trainingsstage bij de HV KRAS/Volendam. Door de procedure rond het verkrijgen van een werkvergunning is de Servisch niet direct speelgerechtigd voor de Volendamse club. De verwachting is dat deze formaliteit in de loop van februari afgerond is, waardoor de rechtshandige handballer mogelijk nog zijn opwachting kan maken in de BENE-League.

De in Belgrado geboren Mrsulja begon zijn handbalcarrière in de jeugdopleiding van URK Studenski grad. Sinds 2009 speelt hij voor Partizan Belgrado, waar hij sinds vorig seizoen aanvoerder is. Met die club werd de opbouw één keer landskampioen en won hij tevens de nationale beker (tweemaal) en de Supercup. De opbouw kwam tevens uit voor vrijwel alle nationale jeugdselecties van Servië en werd in zijn periode als jeugdhandballer meermaals verkozen tot beste midden- en linkerpouwer van zijn generatie. Daarnaast werd Mrsulja opgenomen in het sterrenteam van de Servische competitie.

Algemeen manager Joost Ooms noemt de aanwinst 'een potentiële speler uit de buitencategorie': “We zijn dan ook blij en trots dat Igor voor ons heeft gekozen. Er werd internationaal flink aan hem getrokken en hij heeft weloverwogen ge-



Igor Mrsulja tekende een contract van 2,5 jaar met HV KRAS/Volendam.

kozen voor ons programma. We zijn hard bezig om het internationale papierwerk op orde te krijgen en hem daarmee zo snel als mogelijk speelgerechtigd te krijgen. Zijn komst ondersteunt onze ambitie om mee te doen om de prijzen.” Mrsulja is gelukkig met zijn overgang en denkt voor meerdere jaren aan de Volendamse Dijk te spelen. “Dit is een mooie stap voor mijn ontwikkeling als handballer. KRAS/Volendam is een hoog aangeschreven club in Nederland met een mooie traditie. Ik hoop snel deel uit te maken van de ploeg. Ook wil ik zo snel mogelijk de Nederlandse taal onder de knie krijgen. Als we fit blijven denk ik dat wij voor het kampioenschap kunnen gaan.”



HANDBALNIEUWS

Meisjes E2 sterkste in strijd om koppositie tegen DSS E2

DSS is een van de tegenstanders die net als wij bovenin meedraait. De uitwedstrijd was een heel spannende die door onze meiden niet met 8-9 werd gewonnen. We moesten dus gelijk wakker uit de startblokken. Nyla Loch kampt met een vervelende blessure maar was desondanks toch aanwezig en heeft ondanks de pijn toch wat kunnen spelen bij de coaches natuurlijk heel blij mee waren.

Gelukkig was Lily van Nek er ook bij want de wissels waren hard nodig! Het tempo lag gelijk hoog en het was even zoeken waardoor DSS tot tweemaal toe op voorsprong kwam. Via 0-1 werd het 1-1 door Roos Haverkort die mooi vrijgespeeld werd door Jennie Kemper. Nadat DSS de 1-2 scoorde was het Lily van Nek die tweemaal het doel vond: 3-2. Verdedigend was het nog even zoeken want het team van DSS speelde goed samen en wist elkaar steeds te vinden, ware het niet dat wij dan onze keeper Fay Kes hebben die tot tweemaal toe prachtig redde. De beste speelster van DSS kreeg wat extra aandacht van Nadine Bond en het werd haar lastig gemaakt om in haar spel te komen. Lily van Nek tekende voor de 4-2 en Joëlle de Does zorgde voor de 5-2. Dit gaf ons iets meer lucht, ware het niet dat dit betekende dat DSS goed bij de les bleef en terug kwam tot 5-4. Een mooie assist van Roos Haverkort op Joëlle de Does zorgde voor de 6-4 en de ruststand was 6-5.

In de tweede helft was het dus zaak om goed bij de les te blijven. Lily van Nek en Joëlle de Does zorgden ervoor dat het al snel 8-5 werd maar DSS had meteen een antwoord 8-6. Verdedigend stond alles toen weer goed, en Anne Steur en Esme Machiels vchten voor elke bal en ook Nadine Bond, terug in het veld na een bloedneus en Nyla Loch die ondanks de pijn door ging, lieten zien dat de punten in Volendam moesten blijven! Keeper Fay Kes bleef geconcentreerd en pakte ook een aantal mooie ballen. Via Joëlle de Does en Jennie Kemper werd de stand naar 10-6 getild. Dit was echter nog geen garantie op een goede afloop want DSS kwam terug tot 10-8 en kreeg gelijk een mogelijkheid op 10-9 via een break, maar deze werd prachtig gestopt door Fay Kes. In plaats van 10-9 werd het hierdoor 2 minuten voor tijd 11-8 door een mooi aangespeelde bal van Joëlle de Does op Roos Haverkort. Het was nu zaak de laatste minuten rustig uit te spelen. Dit lukte en zo waren de twee dik verdiende punten voor Volendam en staan de meiden nu op de eerste plaats. Het blijft nog spannend bovenin dus gewoon blijven winnen dan komt alles goed!

Dames 3 te sterk voor HV Petten

Dames 3 had afgelopen weekend weer een compleet team; met Patricia van Empel en Valerie Scherpenzeel en Heidi Wolff op doel. De wedstrijd begon aftastend. Het was Yalou de Boer, die de score voor Volendam opende. Na een doelpunt van Petten was het Mandy Karregat die de gelijkmaker scoorde.

Weer een klein gaatje in de verdediging zorgde voor de 2-2. Mandy werd goed gelanceerd door Marieke Schilder en daar was de voorsprong weer: 3-2. Na de gelijkmaker kon Petten onze Volendamse dames niet meer bijbenen, Mandy Karregat, met een mooi schot in de kruising en

Natasja Beemsterboer werd goed gelanceerd: 4-3. Een snelle break-out van Liza Zwarthoed zorgde voor 3 punten verschil: 6-3. Door onoplettendheid in de verdediging een doelpunt voor Petten: 6-4. Na een mooie schijnbeweging was het Paula Jonk die voor de 7-4 zorgde. Weer een onhoudbaar schot van Natasja Beemsterboer: 8-4. De verdediging stond goed, maar de goed fluitende scheidsrechter Mike Zwarthoed lette goed op en constateerde cirkel verdedigen.... deze werd gestopt door Heidi Wolff. Een break-out van de tegenstander betekende weer 8-5. Na een goed opgezette aanval werd Mandy Karregat gelanceerd door Natasja Beemsterboer en zij scoorde de 9-5 ruststand. De eerste aanval in de tweede helft werd direct afgemaakt door Natasja Beemsterboer: 10-5. Balverlies aan Volendamse kant zorgde voor de 10-6, maar door twee breaks van Natasja Beemsterboer wist Volendam het verschil nog groter te maken: 12-6. De comeback van Valerie Scherpenzeel zorgde weer voor 13-6 en de aanvallen werden sneller, maar soms ook slordiger. Toch wisten Natasja en Valerie samen drie keer achter elkaar te scoren: 16-6. Het gaf was geslagen en Petten kon niet meer echt dichterbij komen. Toch wisten ze af en toe ook te scoren: 16-8. Ook Karin Zwarthoed pakte haar doelpuntje vandaag mee: 17-8. Door slordig afspeken kon Petten nog drie keer achter elkaar scoren 17-11 maar het gaf was geslagen en Volendam veroverde, na nog een doelpunt van Mandy Karregat en Natasja Beemsterboer, de twee wedstrijd-punten. Eindstand 19-13.

Meisjes D2 staat hun mannetje tegen Vrone

Zonder Ellen Kras, maar aangevuld met Danielle Steur en Manon Schilder en heel veel supporters op de tribune moesten de meisjes D2 tegen het complete jongens-team van Vrone spelen. Het waren de jon-

gens van Vrone, die het eerste doelpunt scoorden. Diane Buijs stond haar mannetje op doel en het was Jenita Wagenaar, die tot drie keer toe goed vrijgespeeld werd op de cirkel. Een comfortabele 1-3 voorsprong was het resultaat. De jongens van Vrone waren groot en snel en scoorden al snel de 2-3. Onze gastspeler Manon scoorde met een sprongschot de 2-4. Heel even hadden we de smaak te pakken 3-4 en de gelijkmaker door Marin Kaars 4-4. Volgens de nieuwe spelregels mag je niet meer 6-0 verdedigen bij de D-jeugd. Maar door de open dekking kon Vrone uitlopen tot een 8-4 voorsprong. Nadine Veerman veroverde de bal en na een mooie passeerbeweging scoorde zij de 8-5. Weer drie tegendoelpunten van Vrone en de achterstand werd groter: 11-6. Cari Larsen prikte de bal er tussenuit en ging voor haar eigen kans: 11-6. Met een stand van 12-6 gingen we de rust in. De tweede helft ging de dekking weer terug naar de 6-0 opstelling. Diane Buijs speelde Cari Larsen goed aan 13-7 en ook Marin Kaars scoorde een mooi doelpunt 13-8. Demi Zwarthoed wist diverse schoten goed te stoppen maar het 14e doelpunt van Vrone kon ze niet keren: 14-8. Goed samenspel, zuinig op bal en goed doorgaan van Danielle Steur betekende 14-9. De tegenstander was groot en sterk, maar Volendam bleef hard werken. Marin scoorde de 15-10. Doelpunten van Danielle Steur, Lara Koning en Marin Kaars maakten de achterstand weer wat kleiner. De jongens van Vrone hadden heel veel moeite met onze gesloten dekking. Mooie reddingen van Demi Zwarthoed zorgden ervoor dat de achterstand niet te groot werd. De laatste doelpunten werden gemaakt door Marin Kaars en Cari Larsen. Een snelle en sportieve wedstrijd onder leiding van een jonge goed leidende scheidsrechter werd verloren met (slechts) 20-15.