

Blauw gras

TERUG IN
DE TIJD

LANGS DE
LIJN MET...

HVCH'ERS
GESPOT

FOX SPORTS VOETBALDAG BIJ HVCH

GROOT SUCCES!

JOUKE VOS OVER:

BLESSURE- PREVENTIE



CLUBMAGAZINE
#3 - APRIL 2017

VOETBALVERENIGING H.V.C.H. EN HOOFDSPONSOR MULLER BOUW:



duurzaam

ALTIJD EEN WINNEND TEAM!

Muller Bouw staat bekend als een degelijke en duurzame bouwer. En daar is iedereen bij het bedrijf trots op. Zo geldt voor Muller Bouw het principe 'afpraak is afspraak', dit loopt als de rode draad binnen de gehele organisatie.

Het is een belangrijk element voor het leveren van de zo gekende Muller-kwaliteit: degelijkheid en duurzaamheid in materiaal, materieel en mensen. Van het eerste initiatief tot en met de oplevering.



MULLER BOUW

Uw partner in duurzaam bouwen!

Muller Bouw B.V.
Gotenweg 17
Postbus 660
5340 AR OSS

tel. (0412) 638855
algemeen@mullerbouw.nl
www.mullerbouw.nl

*Blauw
gras*

COLOFON

Blauw gras is een uitgave van v.v. HVCH Heesch

HVCH

Sportpark de Braaken
Binnenweg 1
5384 RE Heesch
T 0412 45 11 66
www.hvch.nl

Redactie

blauwgras@hvch.nl
Jan Joostens
Laurenz Maas
Sander Megens
Rudo Romijnders
Ruud Schobbers
Sigrid Stam
Jeffrey van Uden
Yara Vogels
Emmy Wijnen
Chris-Jan van Zutphen

Eindredactie

Chris-Jan van Zutphen

Advertenties

sponsoring@hvch.nl
Sponsorcommissie
Paul van Bakel
Marcel Bonte
Davy van Uden

Fotografie

Marcel Bonte
Ruud Schobbers

Vormgeving

Laurenz Maas
Jeffrey van Uden

Druk

Drukkerij Wihabo

Volg HVCH ook op:

/HVCHheesch

INHOUDSOPGAVE



18

IN GESPREK MET
JOEY KONINGS



10

FOX SPORTS
VOETBALDAG
BIJ HVCH



43

SAMENLOOP
VOOR HOOP



41

SCHEIDS-
RECHTER
JARI VAN DE
GRIEND

Verder in dit nummer:

5 Van de voorzitter | 7 Nieuwbouw van het clubgebouw | 13 Langs de lijn met Joke Vonk | 14 De dag van Annemarie van Kessel | 23 Blessures voorkomen is beter dan genezen | 24 Blessurepreventieprogramma Fifa 11+ | 27 Vacatures | 28 HVCH'ers gespot | 30 Op de bank met Martien Arts | 33 Nieuws vanuit het jeugdbestuur | 34 Jeugd Onder 9-9 | 37 Terug in de tijd | 38 Team uitgelicht | 45 Nieuws en Post van Kirsten



VOLOP BEWEGING BIJ HVCH IN 2017

Voor diverse teams zijn we zoetsjesaan alweer in de beslissende fase van het voetbalseizoen 2016-2017 aangekomen. Komende tijd worden de prijzen verdeeld. De eerste prijs van 2017 heeft HVCH echter al in januari binnen gesleept. De Hise Misser werd door cabaretgroep For Mineur tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst in De Pas aan HVCH overhandigd. Deze voorzitter had de twijfelachtige eer om hem in ontvangst te mogen nemen. Met de opmerking aan For de laatste kans te hebben verleend om deze aan onze club te geven door hiervoor de bouwzaken enige tijd stil te leggen... en de toezegging dat 2017 het echte bouwjaar wordt was de trofee in de pocket! Maar serieus nu over dit onderwerp, de planning is gemaakt en de bouw is van start gegaan. Dit is nu al goed zichtbaar op ons sportpark. In het jaar 2017 zullen de bouwactiviteiten flexibiliteit vragen van iedereen, vooral van onze leden. Er zullen noodvoorzieningen worden getroffen, maar de situatie zal niet overal ideaal gemaakt kunnen worden. Van belang is dat we onze gasten toch zo goed mogelijk kunnen verwelkomen. Een verzoek aan onze leden om daarmee te helpen waar nodig! We hebben overigens van de gemeente een taakstelling mee gekregen van 25% zelfwerkzaamheid en daarom zullen we gedurende het bouwproces nog een beroep op een aantal van jullie gaan doen. Bestuur en Werkgroep Bouw HVCH hopen op veel respons daarbij. Via de HVCH website en Facebookpagina @nieuwbouwaccommodatiehvch houden we jullie op de hoogte van de activiteiten die staan te gebeuren.

De roep om vrijwilligers, die al meerdere keren is gedaan voor allerlei taken/taakjes, via site en ook via o.a. bestuurslid vrijwilligerszaken van de jeugdafdeling heeft eigenlijk nog te weinig opgeleverd. Helaas heeft dat onlangs geleid tot een statement vanuit het bestuur om het sportpark op een woensdagavond gesloten te moeten houden: geen materiaalman/vrouw beschikbaar! Een heel vervelende zaak die we liever niet toepassen, maar met een klein groepje steeds de gaatjes dichtten blijft niet houdbaar. Daarom: vind je het leuk om iets voor onze club te doen, meld je! Je bent van harte welkom! Meedenken voor het vinden van een werkbare oplossing is trouwens ook helpen...



Belangrijke besluiten en vernieuwingen vanuit de KNVB die vanaf komend seizoen worden ingevoerd zijn o.a. de nieuwe wedstrijdvormen voor het pupillenvoetbal, hetgeen onze jeugdafdeling voor een stevige uitdaging plaatst om dat goed te organiseren. Daarnaast de verlate start van de competities met drie weken in de maand september met de bedoeling dat het voetbalseizoen pas na de zomervakanties aanvangt en in het voorjaar langer doorgaat, hopelijk met mooi weer. De winterstop krijgt ook een andere opzet. We zijn natuurlijk erg benieuwd hoe dat allemaal gaat uitpakken. Onlangs hebben 19 leden, vrijwilligers, trainers, supporters met succes de cursus reanimatie/AED gevolgd. De enthousiaste cursusleider Jeroen Pitens bracht hen de noodzakelijke kennis en vaardigheid bij. Enkele maanden terug hebben we op ons sportpark ondervonden wat dit kan betekenen voor een slachtoffer dat gelukkig door onze mensen met succes kon worden gereanimeerd, van levensbelang dus!

Chris Ploegmakers
Voorzitter HVCH



MARCEL BONTE FOTOGRAFIE

MARCELBONTE.NL

We don't just build websites, we build your business

Webdesign
Social Media Ondersteuning
Maatwerk oplossingen
Online marketing advies



 **PJP Projects**
Online media oplossingen

Cereslaan 34
5384 VT Heesch
0412 - 76 40 24
info@pjpprojects.nl

STAND VAN ZAKEN 

In gesprek met Harold van Munster **NIEUWBOUW VAN HET CLUBGEBOUW**



"Maar goed, er zal nog een stukje 'funding' moeten plaatsvinden. De definitieve getallen moeten op een rijtje worden gezet. Grofweg gezegd zijn we nog op zoek naar 100.000 euro. We hopen dat de obligatieleningen zullen oplopen. We zitten daarmee inmiddels op een bedrag van 182.000 euro en dat moet nog stijgen naar 250.000 euro. Hiervoor zijn er inmiddels al wat toezeggingen van de bouwspansoren. Bij wijze van betaling zal een deel van de rekening worden voldaan met een obligatielening."

"Wat we goed hebben gedaan, maar wat ook veel tijd heeft gekost, is het besluit om Muller en Mostako alleen de ruwbouw neer te laten zetten. We hebben als bestuur om de tafel gezeten met alle sponsoren die een bijdrage leveren aan de nieuwbouw. Daar ontstond ook het gevoel dat we SAMEN met de sponsoren een mooi gebouw neer willen zetten. De sponsoren hebben bij die gesprekken ook enorm goed meegewerkt, door mee te denken over slimmere en goedkopere alternatieven."

Harold, een veel gestelde vraag: Gaat het er nog eens van komen?

"Inderdaad, over de nieuwbouw van HVCH kun je een lijvig boek schrijven. Maar het gaat nu echt gebeuren: bij Muller Bouw staat het in de planning en de start is in april. Muller gaat het casco bouwen, samen met Mostako Staalbouw. Overigens zijn beide bedrijven ook sponsor van HVCH. De afbouw doen we met de overige sponsoren en de nodige vrijwilligers. De hulp van de sponsoren en vrijwilligers is een bittere noodzaak om, letterlijk, de nieuwbouw van de grond te krijgen."

"We willen een mooi pand neerzetten, maar bij een mooi pand hoort ook een dito begroting. Onze leden hebben ons verteld hoeveel het mag gaan kosten. We wilden de begroting en de werkelijke kosten graag passend hebben, maar dat is nu nog niet helemaal het geval. Het is wel zo dat we binnen het gefateteerde bedrag zitten van 1,4 miljoen euro. Vandaar dat we kunnen starten met de bouw."

"Dat heeft dus ook extra tijd gekost, zo'n zeven à acht maanden. Er zijn namelijk ongeveer 20 sponsoren, die op enige wijze een inbreng hebben bij de nieuwbouw. Natuurlijk waren er ook sponsoren die in de gesprekken met het bestuur te kennen hebben gegeven niet mee te willen of te kunnen doen. Dat is natuurlijk een keuze waar we als bestuur alle respect voor hebben. Als bestuur zijn we ook blij dat het gebouw voor 90% door HVCH sponsoren gebouwd gaat worden. Tijdens het proces is Muller Bouw, als hoofdsponsor, bij de club betrokken geraakt. Wij zien het als een voordeel dat ze aan iets gaan werken dat ook van hen is."

Hoe wordt er gezocht naar een goede ondersteuning tijdens het bouwproces?

"De afstemming is door Traject verzorgd, die hebben daar heel veel tijd ingestoken. Maar de coördinatie wordt door Muller gedaan. Ook heb-

ben we een bouwgroep opgericht. In deze groep zitten alle disciplines die je voor een dergelijk proces nodig hebt. Daar zit ook iemand in die de schakel is tussen het bestuur, als opdrachtgever, en de bouwers. Die zorgt ervoor dat alles op tijd gebeurt, leveringen op tijd komen enzovoort. Ook kijkt hij naar welke activiteiten waar, hoe en door wie moeten worden verzorgd. Hiermee wordt het bestuur van de vereniging een taak uit handen genomen, zodat het bestuur zich weer bezig kan houden met het besturen van de vereniging."

Hoe ziet de planning eruit?

"In maart zijn we begonnen met de sloop. De instructieruimte en de daarachter liggende kleedlokalen zijn als eerste gesloopt en in mei volgt dan de rest. In april starten we met de bouw van veertien kleedlokalen. Daar komt ook een cv-ruimte in. We verwachten dat die kleedkamers uiterlijk begin september gereed zullen zijn. Maar dan moet alles, ook de inzet van vrijwilligers, soepel verlopen."

"Voor de periode vanaf april kijken we nog naar tijdelijke voorzieningen voor de kleedruimtes. Dat wordt sowieso even behelpen. Misschien dat we ook aan thuis spelende teams vragen om zich thuis al om te kleden. Maar dat wordt nog bekeken. Ook voor de kantine kijken we naar tijdelijke oplossingen, want het is wel duidelijk dat er iets moet komen. Daarin worden we ook gesteund door onze nieuwe drankleverancier: Bavaria. Mochten we koelkasten, taps of wat dan ook nodig hebben, dan kunnen we dat bij hen betrekken."

Hoe kijk je terug op het proces van afgelopen jaren?

"Als bestuur kijken we terug op een traject dat langer heeft geduurd dan we hadden gehoopt. Maar we kunnen nu toch eindelijk van start met de bouw van een mooi, nieuw complex, dat we samen met onze sponsoren en leden bouwen. En in de tussentijd hebben we wel al een mooi kunstgrasveld gekregen!"

Geschreven door: Jan Joostens

Langenhuizen PREFAB BEGLAZING

HEESCH 0412-452444

Specialist voor glaslevering en prefab-montage

Langenhuizen Glasservice bv is voor aannemer
en timmerfabriek ook dé ideale
Prefab Glaspartner!

info@langenhuizen.nl ■ www.langenhuizen.nl



BvR

ADVOCATUUR

BvR Advocatuur, uw Bron van Raad voor:

- Personen- en familierecht
- Arbeidsrecht
- Huurrecht
- Sociaal zekerheidsrecht
- Letselschade
- Algemeen verbintenissenrecht

Cereslaan 10a T 0412 - 85 77 75 info@bronvanraad.nl
5384 VT Heesch F 0412 - 85 77 76 www.bronvanraad.nl



ECO | KRACHT & LICHT | BEVEILIGING | TELECOM | DATA | DOMOTICA | INSPECTIES

VAN BAKEL ELEKTRO

www.vanbakelelektro.nl



BIJ WIHABO SCOR JE ALTJD

Een clubblad of ingebonden scriptie,
je foto groot aan de muur, een uniek
geboortekaartje of exclusieve trouwkaart?
Kopieerwerk, visitekaartjes, briefpapier,
posters, flyers of een grote print van
bijvoorbeeld een bouwtekening?
Bij Wihabo score je altijd.

Loop eens bij ons binnen, want met
drukwerk kan meer dan je denkt.



Heesterseweg 13
5386 KT Geffen
T 073 534 07 00

't Dorp 21
5384 MA Heesch
T 0412 457 522

WIHABO.NL  



FOX SPORTS VOETBALDAG BIJ HVCH GROOT SUCCES



Mede dankzij het lenteachtige, zonnige weer op woensdagmiddag 15 februari jl. heeft de jeugd zich uitstekend vermaakt tijdens de Fox Sports Voetbaldag op Sportpark De Braaken.

De trainingen van de jeugd waren deze woensdag afgelast met een speciale reden; Fox Sports organiseerde een voetbal clinic, omdat Maxx van Uden van HVCH JO9-10 met een ingezonden filmpje bij het Fox Sportprogramma 'De Eretribune' de maandprijs won!

Op zaterdag 17 december 2016 was Maxx met zijn team uitgenodigd om in de televisiestudio een goal te komen bespreken. Deze goal was ingezonden naar 'Het Moment'

bij Fox Sports en werd toen uitgekozen als moment van de week. Als klap op de vuurpijl kregen Maxx en zijn team te horen dat ze ook de maandprijs hadden gewonnen, een compleet verzorgde Fox Sports Voetbaldag!

In januari werd de dag, vanwege sneeuwval, uitgesteld naar deze woensdag. En dit keer waren de weegoden Hans Kraay jr., trainers, voetballertjes, ouders en geïnteresseerden uitermate goed gezind. Onder een heerlijk zonnetje werd er door zo'n 350 kinderen in drie rondes enthousiast meegedaan met de verschillende, uitdagende oefeningen. 'Actieve' voetballerdelen als: scoor de meeste punten op het Fox Sports Gatendoel, zet de snelste tijd neer bij de Fox Sports Dribble Challenge, schiet het hardste bij de 'hardste schot meter' of het testen van de voetbalkennis bij de Fox Sports Quiz.

Na de eerste ronde werd Maxx van Uden door Hans Kraay jr. nogmaals in het zonnetje gezet en kreeg hij uit handen van Hans 50 voetballen uitgereikt voor de club. Een cadeau waar iedereen binnen HVCH ontzettend blij mee is.

Na de trainingen kregen alle deelnemertjes een certificaat en konden ze een handtekening scoren bij 'Hansie Hansie', waarna zij moe maar voldaan huiswaarts keerden.

Al met al was het een prachtige dag voor Maxx en HVCH. Fox Sports, dank voor deze mooie dag voor onze jeugdvoetballers.





**Administratiekantoor
KLEIJNGELD**

Voor een complete verzorging van uw:

- Financiële administratie
- Salarisadministratie
- Jaarrekening
- Belastingzaken
- Adviezen

't Dorp 103 · 5384 MB · T 0412 - 47 56 57
www.administratiekantoorkleijngeld.nl

Rogeco
Dakbedekkingen

Kruishoekstraat 19b - 5384 TK Heesch
T 0412-633555 - E info@rogeco.nl
I www.rogeco.nl




0412-453113
www.akker-zonwering.nl



V.D. **AKKER**
ZONWERING ROLLUIKEN
KUNSTSTOFKOZIJNEN



TUNNEKE
DRINKEN ETEN FEESTEN



Langs de lijn met...
Joke Vonk

In 1990 kwamen Joke en Joep Vonk vanuit Reek in Heesch wonen, omdat Joep bij het tankstation op 't Dorp kwam werken. In die tijd voetbalde Joke bij Vrouwen 1 van Achilles Reek. Dat deed zij al vanaf de oprichting van het damesvoetbal aldaar in 1975 en het team waar Joke in speelde werd ook nog een keer kampioen. Nadat Joke een paar jaar in Heesch woonde stopte zij met het voetballen bij Achilles en werd de blik meer op het voetbal in haar woonplaats gericht.

Zoon John en dochter Yvonne gingen natuurlijk bij HVCH voetballen en hun wedstrijden werden altijd door Joke gevolgd. Yvonne stopte na een kruisbandblessure en John voetbalt nu nog in de zaal in Uden.

In de tijd dat Manuela van Herpen de leiding van de kantine had, kwam Joke bij de schoonmaakploeg, die op maandag er altijd voor zorgt dat de kantine en kleedlokalen er weer tegen kunnen voor de week die komt. In die schoonmaak ondersteund Joke dus al weer een jaar of twaalf. De schoonmaakploeg werd aangevoerd door José van Buul en daar zit ook Beppie Romme bij met

nog twee harde werkers van Dichterbij. Sinds kort ook Liesbeth, de nieuwe kantinebeheerster.



Als je dan wat vaker bij HVCH over de vloer komt, dan wordt je ook wel weer voor iets anders gevraagd. Nadat er enige tijd geen ranja verstrekt werd heeft Joke dit weer opgepakt. Joke werd gevraagd om op de zaterdagochtenden mee hoofdleder te worden. Ze zorgt er nu samen met Francien de Jong voor, dat er vanaf 9 uur zo'n 500 tot 600 bекers ranja klaarstaan. Zo kunnen de pupillen en jongste junioren weer even bijtanken en is HVCH een goede gastheer.

Joke was ook, vanaf de start, betrokken bij de HVCH voetbalweek. Sinds kort is zij gestopt met de begeleiding hiervan. Die Voetbalweek wordt gehouden op het sportpark in de eerste week van de grote vakantie. Daar worden, door een aantal dames, zo'n 2.500 broodjes gesmeerd. Een hele klus dus. In 2010 werd Joke voor al haar verdiensten voor HVCH uitgeroepen tot Verenigingsvrouw.

Als het even kan bezoeken Joke en Joep de wedstrijden van HVCH 1. Bijna altijd de thuiswedstrijden en als het niet te gek ver weg is ook de uitwedstrijden. Aan het commentaar van Joke langs de lijn kun je wel merken dat zij ook menige wedstrijd in het veld heeft gestaan. Als links-achter krijg je natuurlijk ook veel van het spel voor je mee én heb je een goed overzicht.

Geschreven door: **Rudo Romijnders**

DE DAG VAN... ANNEMARIE VAN KESSEL



Op 4 maart jl. startte ook het jeugdvoetbal weer en iedereen had de carnaval achter zich gelaten. De dag begint echter druilerig en zo was het al de hele week. Annemarie van Kessel is echter vroeg op het sportpark. Vandaag heeft zij bardienst van "acht-tot-acht". Ik ben echter meer op zoek naar haar werkzaamheden voor HVCH als coördinator van het meisjesvoetbal.

betrokken is bij het indelen van de teams en, indien nodig, even een probleempje oplost. Intussen kent Annemarie de meiden die voetballen al een hele tijd, omdat zij ze van jongs af aan volgt.

Annemarie is getrouwd met John en samen hebben zij twee dochters, Naomi en Lizzy. Die spelen intussen in Vrouwen 3 en 2 en Lizzy moet zich morgen toevallig melden bij Vrouwen 1. Het voetballen van Annemarie stelde niet zo heel veel voor en daarom koos zij voor keepen. Dat startte al in de jeugd en voordat de oudste dochter geboren werd was zij dan ook de doelverdedigster van Vrouwen 1/2.

De dag begint op gang te komen. Bij HVCH hebben ze van die mooie ronde trays waarin bekertjes koffie kunnen en dat mag dan mee naar het veld. In een zo'n vak wordt nog snel de suiker en de melk gestopt en in een ander vak nog wat koekjes en daar gaan weer acht koffie. En die trays worden nog netjes terugbezorgd ook.

Prima geregeld weer. Na jaren van veel aanmeldingen van meiden is dit momenteel iets minder. Dat is jammer, want als er voldoende meiden zijn dan kun je beter selecteren en evenwichtiger teams maken. Annemarie bekijkt nu met andere stafleden hoe de aanwas weer gestimuleerd kan worden. Eind december was er ook een dag van de KNVB over hoe je de meiden beter voor het voetbal kunt behouden. Zo rond de veertien jaar vallen er namelijk relatief veel af en zo ook bij de overgang van de junioren naar de senioren. Een voorstel was daar bijvoorbeeld het organiseren van een vriendinnenavond, waarbij de leden een introducee mee mogen nemen.

Het percentage meiden dat stopt met voetballen lijkt bij HVCH trouwens niet anders dan bij andere verenigingen, maar Annemarie wil dat percentage graag helpen verlagen. Bovendien komt er een speciale actie om jonge meisjes voor het voetbal te interesseren. Dat moet gedeeltelijk opgepakt worden door de



meisjes die al voetballen en die mogen dan vriendinnen een aantal keer mee laten trainen. Meiden hebben misschien ook wel meer behoefte aan een goede sfeer om het voetbal heen dan jongens. Dus er wordt gekeken of er op dat gebied nog iets moet gebeuren.

Binnenkort komt er weer een kans om nieuwe meiden te werven. Het scholenvoetbal is een mooie gelegenheid, want daar doen ook meisjes aan mee die niet onder voetballen zitten. De HVCH-meiden worden dus getipt om vriendinnen uit te nodigen voor proeftrainingen.

Voor hun ontwikkeling kunnen de meisjes tot hun elfde het beste gemengd tussen de jongens voetballen. Boven die leeftijd ontstaan er vaak echte meidenteams en blijven alleen de echt prestatiegerichte meiden met de jongens voetballen.

HVCH zal nog wel proberen te investeren in meer gediplomeerde trainers en daar hoort natuurlijk bij om de huidige trainers te vragen of ze de KNVB-opleiding willen volgen. Dat is voor de trainer ook een investering, maar later zal dit de trainer en de meiden helpen om nog beter voor de dag te komen.

Binnenkort worden al weer de plannen gemaakt voor het volgende seizoen. Wat is de beste aanpak? Heel goed selecteren, minder streng selecteren zodat je per leeftijdscategorie twee teams hebt met meer balans? Moeilijke keuzes, waarbij het licht ook wordt opgestoken bij andere verenigingen.

Bij HVCH zit het vrouwenvoetbal namelijk wel in de lift. Er zijn maar liefst vier seniorenvrouwenteams, een ongekende luxe. Ook worden de faciliteiten voor meiden en vrouwen meer gelijkgetrokken met de mannen en daarbij heeft Annemarie veel steun van Angelo Neelen (bestuurslid technische zaken). Zo kunnen ook de vrouwen soms uitwijken naar de zaal bij veel afgelastingen. Krijgen meiden en vrouwen

“Binnenkort komt er weer een kans om nieuwe meiden te werven.”

ook goed materiaal ter beschikking. Bovendien mogen de selectieteams ook trainen bij slecht weer als door de lagere teams de velden ontzien moeten worden. Meiden en vrouwenvoetbal staan wat dat betreft bij HVCH goed op de agenda. De toewijzing van clubscheidsrechters mag nog wel wat verbeteren.

Annemarie gaat weer verder met haar lange dag in de kantine. Daarvoor heeft ze haar baan bij de post opgezegd. Haar man John geeft niet zoveel om voetbal, maar is wel wedstrijdsecretaris van de E- en F-teams, sorry O9- en O11-teams. En dat dan met twee voerballende meiden, dan weet je wel dat het bij Annemarie een echt HVCH-gezin is.

BLOEMSIERKUNST

Ari-Jenne

NISTELRODE - HEESCH

www.ari-jenne.nl

FIETSpLezier
Micheel vd Weering

SHOWROOM **FIETSpLezier**
SERVICE 't Dorp 108
REPARATIE HEESCH
Tel. 0412 451523

SCOOOR

je NIEUWE
fiets bij
FIETSpLezier

www.fietsplezierheesch.nl

DE NIEUWE
BMW 5 SERIE

**UW
GEVOEL
ZEGT,**

BMW maakt
rijden geweldig

Wij maken premium
rijden bereikbaar

**UW
VERSTAND
ZEGT,**

Onbezorgd het juiste personeel!

becoss

Werving & Selectie
Detachering
Payroll

www.becoss.nl

Becoss
Cereslaan 34
5384 VT Heesch
0412 - 855886
info@becoss.nl

De nieuwe BMW 5 Serie vormt de belichaming van de innovatieve business-sedan. Met de meest geavanceerde technologieën en elegant design voldoet deze BMW overtuigend aan al uw eisen. Zelfs deels autonoom rijden is mogelijk, want de BMW 5 Serie ondersteunt u tijdens het besturen van de auto. De nieuwe BMW 5 Serie is vanaf nu verkrijgbaar bij NobraCars Uden. Kom eens langs in onze showroom, wij vertellen u graag alles over deze nieuwe innovatieve BMW.

**SAMEN KIEZEN ZE VOOR,
NOBRACARS UDEN**

WWW.NOBRACARSUDEN.NL

NobraCars Uden Hoevensweg 22 • 5403 PA Uden • 0413 - 33 49 77 • verkoop@nobracarsuden.nl
Het gemiddelde verbruik bedraagt tussen de 3,9 en 8,9 l/100 km, de CO2 emissie bedraagt tussen de 102 en 204 g/km.



“OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN”

HVCH heeft ongeveer 700 jeugdleden. Jongens en meiden die wekelijks vol enthousiasme hun trainingen en wedstrijden afwerken. De meesten voetballen slechts voor hun plezier, maar een deel droomt daarnaast van een carrière als profvoetballer. Joey Konings was zo'n jeugdspeler. Nu is hij hard op weg om zijn droom te verwezenlijken. Joey is 18 jaar en staat onder contract bij PSV, waar hij bij PSV O19 speelt. Ook heeft hij een aantal interlands gespeeld voor jeugdteams van Oranje. Blauw Gras interviewt Joey op De Herdang, het trainingscomplex van PSV. Als je prof wilt worden, hoe gaat dat dan in zijn werk en welke tips heeft Joey voor ons?



Photo Prestige



VAN HVCH NAAR BVO, IN GESPREK MET JOEY KONINGS HVCH

Kun je ons wat meer vertellen over het verloop van je carrière?

"Ik ben geboren in Schaijk waar ik ook ben begonnen met voetballen. Toen ik nog bij D.A.W. speelde was er al interesse voor me vanuit profclubs, maar mijn ouders wilden dat ik eerst nog bij een andere amateurclub ging spelen. Dat werd HVCH, omdat ik met mijn ouders naar Heesch verhuisde. Hier heb ik een jaar in de F1 gespeeld en werd ik opnieuw gescout. Ook al was ik nog jong, ik mocht van mijn ouders zelf een keuze voor een club maken. Dat werd uiteindelijk RKC Waalwijk. Daar heb ik ook één jaar in de jeugd gespeeld. Op een gegeven moment speelden we tegen PSV en wonnen we de wedstrijd. Ik maakte die dag alle doelpunten voor RKC en werd meteen die maandag erop gebeld door PSV. Ik ben toen voor PSV gaan spelen en doe dat nog steeds. Ik speel nu bij PSV O19. De volgende stap is Jong PSV, die komen uit in de Jupiler League. Ik heb vorig jaar wel de voorbereiding van Jong PSV meegeemaakt, maar raakte geblesseerd en heb bijna een jaar niet gevoetbald. Sinds december speel ik weer wedstrijden."

Joey volgt momenteel geen opleiding maar focust zich volledig op het voetbal. Hij traint zes keer per week en speelt op zaterdag een wedstrijd.

Het beeld van een leven als profvoetballer is vooral rozengeur en maneschijn. Maar dat is het vast niet alleen?

"Het is heel hard werken. Je hebt weinig tijd voor vrienden en familie. Ik kan wel op stap, maar moet dit wel rond het voetbal organiseren. Zondag is mijn vrije dag. Dan breng ik graag tijd door met vrienden. Ik ga niet vaak naar wedstrijden van PSV. Wel ga ik soms kijken bij N.E.C. want daar speelt een vriend van me. Ik vind dit overigens niet erg want ik heb zelf voor dit leven gekozen en ik vind het erg leuk."

Wat is je ultieme droom als profvoetballer?

"Dan zou ik graag voor FC Barcelona spelen. Maar eerst wil ik zo ver mogelijk komen bij PSV."

“en werd meteen die maandag erop gebeld door PSV”

Hoe zou je jezelf typeren als voetballer?

"Mijn favoriete positie in het veld is de positie waar ik nu ook speel: centrumspits. Als ik mijn speelstijl moet vergelijken met een bekende voetballer dan zeg ik 'Suarez' vanwege onder meer zijn snelheid. Maar mijn grote voorbeeld is Ruud van Nistelrooy."

Welke tips heb je voor anderen die net zo ver willen komen als jij?

"Oefenen, oefenen, oefenen. Probeer iedere dag te trainen. Naast de trainingen bij je club kun je zelf of met vrienden aan de slag. Bijvoorbeeld hooghouden, op doel schieten of tegen een muurtje. Hoe meer je traint, hoe beter je wordt. En plezier houden in het voetbal natuurlijk."

Volg je je oude clubs D.A.W. en HVCH nog?

"Ik kom wel eens bij HVCH want daar speelt mijn broer in HVCH 8. Ik ga wel eens bij een wedstrijd van hem kijken. Dus ik ben wel een beetje op de hoogte van de ontwikkelingen bij de club."

Tot slot: Messi of Ronaldo? "Messi".

PSV of Oranje? "PSV". Welke speler van PSV gaat het zeker maken? "Steven Bergwijn".

Blauw Gras bedankt Joey voor zijn medewerking en hoopt nog veel van hem te horen de komende jaren!

Geschreven door: Emmy Wijnen

FLORRYA GRILLROOM & PIZZA

't dorp 58a - Heesch - www.florya-heesch.nl (0412) 484074



CE- gecertificeerd & gespecialiseerd in:

- Het vervaardigen en monteren van lichte tot middelzware staalconstructies.
- Het leveren en monteren van trappen en hekken in de meest uiteenlopende vormen en uitvoeringen.
- Het renoveren, wijzigen dan wel aanpassen van bestaande staalconstructies behoort eveneens tot de mogelijkheden.
- Staalconstructies voor machine- en apparatenbouw.

Cereslaan 13
5384 VT Heesch
T 0412-459400
www.mostako.nl
E staalbouw@mostako.nl



Telefoonmaken.nl Heesch
't Dorp 66A
5384 MC Heesch
0412 – 857970
heesch@telefoonmaken.nl
www.telefoonmaken.nl

TELEFOON KAPOT ?



you BREAK it, we FIX it



ook voor
uw (kinder)
feestjes

DÉ indoorspeeltuin in het centrum van Heesch!



A Graafsebaan 38 5384 RT Heesch **T** 0412 - 450 679
E info@marvys-speelwereld.nl **W** www.marvys-speelwereld.nl

WARM, STIJLVOL EN WAARDIG



Van Lith Uitvaartzorg is een begrip in Oss en in de wijde omgeving. Ook in de gemeentes Bernheze en Landerd is men bekend met onze service. De jarenlange ervaring en onze zorgvuldige manier van werken brengen ons waar we nu staan. Samen met mijn gemotiveerde medewerkers geef ik alle aandacht aan uw persoonlijke wensen, zodat u kunt blijven vertrouwen op de uitstekende dienstverlening die u van ons gewend bent.

Wim Muller

STADMORTUARIUM OSS - HERINNERINGSHUIS VAN LITH
Docfalaan 2 5342 HZ Oss 0412 623173

WWW.UITVAARTVERZORGINGVANLITH.NL



Meer dan alleen de lekkerste Pannenkoeken!
Ook voor feestjes - Meer dan 50 speciaalbiere
Volg ons ook op facebook



Osseweg 8, Heesch - T 0412-655545 - www.pannenkoekenhuisheesch.nl



Slagerij H. van Orsouw



www.slagerijvanorsouw.nl

BLESSURES VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!

Voetbal en blessures, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar de kans op blessures kan flink verkleind worden met het FIFA 11+ blessurepreventieprogramma.

Cijfers

In 2014 werden er 1 miljoen blessures opgelopen met veldvoetbal, dit is ruim een vijfde van alle sportblessures in ons land en bijna 30% van alle behandelde sportblessures op de Spoedeisende Hulp was tijdens voetbal opgelopen. Mocht je na deze indrukwekkende cijfers toch graag blijven voetballen dan is het niet onverstandig om als keeper je opwachting te maken. Keepers hebben namelijk van alle posities in het veld de minste kans op blessures. Leeftijd en geslacht spelen ook een belangrijke rol. Ouderen (>30 jaar) raken vaker geblesseerd omdat het herstelvermogen afneemt. Daarnaast zijn ouderen over het algemeen minder goed getraind en wordt er regelmatig vergeten dat het lichaam niet zo jong is als de geest. Ook de jeugdvoetballers lopen een groter risico en dan met name de meiden tussen de 10-18 jaar.

Preventie

De laatste jaren wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar het voorkomen van voetbalblessures. Een warming-up is al vele jaren geleden geïntroduceerd en wordt door de meeste voetballers trouw uitgevoerd. Echter blijft er discussie over welke loopvormen en met name welke rektechnieken de juiste zijn. Een warming-up bestaat uit verschillende onderdelen en heeft een duur van 20 tot 30 minuten. Het eerste algemene deel bestaat uit inlopen om het hart- en vaatsysteem te prikkelen. Dit gaat in combinatie met de bekende dynamische oefeningen als knie heffen, hakken-billen, etc. om de spieren op een actieve manier te stretchen. De inlopoefeningen kunnen het beste worden beëindigd met een aantal korte versnellingen om het korte energiesysteem te activeren. Door veel voetballers wordt na het

inlopen tijd ingelast om de spieren op te rekken. Dynamisch rekken heeft dan de voorkeur boven statisch rekken, want dynamisch rekken geeft wel een toename in de beweeglijkheid, maar leidt niet tot tijdelijk krachtverlies in de opgerekte spier. Mocht je last hebben van korte spieren, spierpijn of een verhoogde spierspanning dan is statisch rekken wel aan te raden, maar dan vooral vóór de warming up, na een sportprestatie of op de dagen dat er niet gesport wordt.

FIFA 11+

Door sport-specifiek te trainen kun je de kans op blessures verder verminderen. Speciaal voor voetbal heeft de Wereldvoetbalbond FIFA het blessurepreventieprogramma FIFA 11+ ontwikkeld. FIFA 11+ bestaat uit 15 oefeningen die zijn opgedeeld in 3 onderdelen: hardlopen en

rekken, romp- en beenkracht en wendbaarheids-oefeningen op hoge snelheid. Uit onderzoek blijkt dat wanneer het FIFA 11+ programma als warming up 2x per week wordt uitgevoerd, de kans op een blessure met 35% verminderd in vergelijking met reguliere warming-ups!

Deels wordt het FIFA 11+ programma dus al toegepast in de normale warming-up. Er wordt echter nauwelijks tijd en aandacht besteed aan romp- en beenkracht en de wendbaarheids-oefeningen. Ook wordt er vaak te weinig tijd genomen voor een volledige warming-up. Het volledige FIFA 11+ programma staat uitgewerkt op de middenpagina's van dit magazine. Kijk eens serieus naar dit preventieprogramma en pas het toe in de trainingen. Daarmee verlaag je de kans op blessures en dat is voor spelers én trainers prettig!

Blessurepreventie programma



KAR WEI

KARWEI HEESCH

voor klussen, inrichten & stylen

KARWEI Heesch
Cereslaan 9
5384 VT Heesch
Tel. 0412-47 48 18

Kijk voor inspiratie & advies op karwei.nl

**ELKE WERKDAG
OPEN 9-9**

ZATERDAG 9.00 TOT 18.00 UUR
ELKE ZONDAG
VAN 12.00 TOT 17.00 UUR

Blessurepreventieprogramma

FIFA 11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN 8 MINUTEN



1 LOPEN RECHT VOORUIT

Het parcours bestaat uit 6 tot 10 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5-6 meter uit elkaar. Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar. **Jog samen** naar de laatste dopjes. Ren op de terugweg steeds sneller naarmate je beter opgewarmd raakt. **2 sets**



2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en **draai je heup uit**. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**



3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en draai je heup in. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**



4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffel zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Shuffel een hele cirkel om elkaar** en ga terug naar de dopjes. Herhaal bij ieder paar dopjes. Blijf op je tenen staan en houd je zwaartepunt laag door je heupen en knieën te buigen. **2 sets**



5 LOPEN SCHOUDERCONTACT

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffel zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Spring naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken**. Let op: Kom op beide voeten neer met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Maak een volledige sprong en spring en land tegelijkertijd met je teamgenoot. **2 sets**



6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren samen snel naar het tweede paar dopjes en **ren vervolgens achteruit terug naar het eerste paar dopjes; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen**. Ren steeds twee dopjes naar voren en één terug. Neem kleine, snelle stappen. **2 sets**

DEEL 2 KRACHT • COORDINATIE • STABILITEIT 10 MINUTEN



NIVEAU 1 7 PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, span je buikspieren aan en houd dit ong. 20-30 seconden vast. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



8 ZIJWAARTSE PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je zij met de knie van je onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun je bovenlichaam met je onderarm en je knie. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je heupen en bovenste been op, totdat je schouder, heup en bovenste been een rechte lijn vormen. Houd dit ong. 20-30 seconden aan. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



9 HAMSTRINGS BEGINNER

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspijeren. Je lichaam moet tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn vormen. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 3 - 5 keer en/of 60 seconden. **1 set**



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op één been staan.
Oefening: Balanceer op één been terwijl je de bal met beide handen vasthoudt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. **2 sets**



11 SQUATS OP DE TENEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak hurkbeweging door je heupen en knieën 90 graden te buigen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Zak langzaam naar beneden en kom daarna iets sneller omhoog. Ga op je tenen staan als je benen gestrekt zijn en laat je daarna langzaam weer zakken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**



12 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig langzaam je benen totdat je knieën in een hoek van 90 graden zijn gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de hurkpositie. Land zachtjes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

NIVEAU 2



7 PLANK WISSELEN VAN BEEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til afwisselend elk been gedurende 2 seconden op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



9 HAMSTRINGS HALFGEVORDERD

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspijeren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 7 - 10 keer en/of 60 seconden. **1 set**



11 SQUATS LUNGES NAAR VOREN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stap langzaam in een gelijkmatig tempo naar voren uit. Bij het uitvallen naar voren, buig je je voorste been totdat je heup en knie 90 graden gebogen zijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam en heupen recht. Stap naar voren uit over de lengte van het veld (ong. 10 keer per been) en jog dan terug. **2 sets**



8 ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Laat je heup naar de grond zakken en breng deze weer omhoog. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER

Startpositie: Ga op 2-3 meter van je partner staan, allebei op één been.
Oefening: Gooi de bal naar elkaar, terwijl je je evenwicht houdt en je buikspieren aanspannt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: houd je knie licht gebogen en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. **2 sets**



12 SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend vanaf je middel, met je knieën en heupen licht gebogen.
Oefening: Spring ong. 1 meter zijwaarts van je standbeen op je vrije been. Land zachtjes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

NIVEAU 3



7 PLANK ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 seconden vast. Je lichaam vormt een rechte lijn. Laat je andere heup niet inzakken en probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. Neem een korte pauze, wissel van been en herhaal. **3 sets**



9 HAMSTRINGS GEVORDERD

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspijeren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 12 - 15 keer en/of 60 seconden. **1 set**



8 ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIFT

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**.



10 OP ÉÉN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Startpositie: Ga op één been staan, tegenover je partner op armlengte.
Oefening: Zorg dat je je evenwicht bewaart terwijl jij en je partner om beurten proberen elkaar in verschillende richtingen uit balans te duwen. Houd daarbij het gewicht op de bal van je voet en zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Herhaal dit gedurende 30 seconden. Wissel van been en herhaal. **2 sets**



11 SQUATS HURKEN OP ÉÉN BEEN

Startpositie: Ga op één been staan terwijl je licht op je partner steunt.
Oefening: Buig langzaam zo ver mogelijk je knie. Zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Buig je knie langzaam en strek je knie daarna iets sneller, terwijl je je heupen en bovenlichaam recht houdt. Herhaal de oefening 10 keer voor elk been. **2 sets**



12 SPRINGEN BOX SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stel je voor dat er een kruis op de grond is getekend en dat jij daarop in het midden staat.
Oefening: Wissel af tussen voorwaartse en achterwaartse sprongen, zijwaartse sprongen en diagonale sprongen over het kruis. Spring zo snel en explosief mogelijk. Je knieën en heupen moeten licht gebogen zijn. Land zachtjes op de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN 8 MINUTEN



13 LOPEN OVER HET VELD

Ren over het veld, van de ene naar de andere kant, op 75-80% van je maximale snelheid. **2 sets**



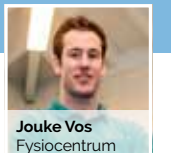
14 LOPEN LOOPSPRONGEN

Ren met hoge loopsprongen met een hoge knieflit, terwijl je zachtjes op de bal van je voet landt. Maak een grote zwaai met je tegenovergestelde arm bij iedere stap. Zorg ervoor dat je voorste been niet het midden van je lichaam kruist en dat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog rustig terug om op adem te komen. **2 sets**



15 LOPEN VAN RICHTING WISSELEN

Jog 4-5 stappen, zet het buitenbeen neer en verander van richting. Versnel en sprint 5-7 stappen op hoge snelheid (80-90% van je maximale snelheid) voor je afremt en de oefening herhaalt. Laat je knie niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog terug. **2 sets**



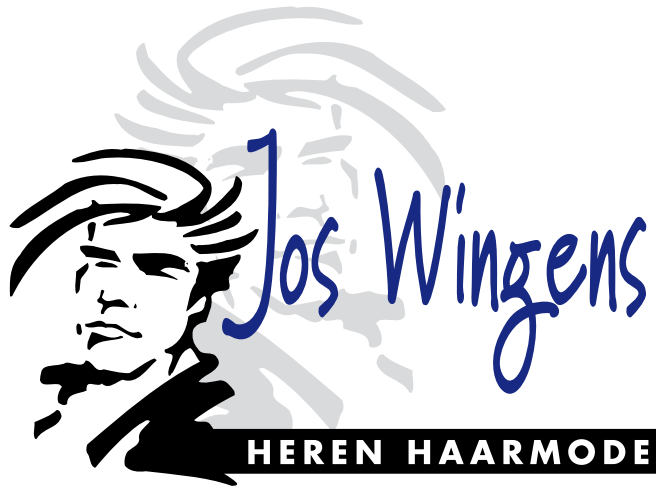
'T Woud
trouwen | feesten | bedrijven

't Woud is een prachtige boerderij in de groene zuidwesthoek van Oss: een bijzondere locatie voor uw bruiloft, feest of zakelijke bijeenkomst.

Proef sfeer op www.inhetwoud.nl



Het Woud 2 | Oss | t 0412 63 21 57 | www.inhetwoud.nl



HEREN HAARMODE

WINGENS



Elektrotechniek

Kerkstraat 22
5384 CD Heesch
Tel. 0412-451345

www.wingenselektro.nl

vanTilburg **SPORT**

Mooi van Van Tilburg

vanTilburg **ONLINE**

Mooi van Van Tilburg

WIJ KOMEN HANDEN TE KORT



Onze club draait op de inzet van vrijwilligers. Deze vrijwilligers verdienen alle aandacht, want zonder hen heeft onze vereniging geen bestaansrecht. Op deze pagina staan vacatures die bij onze club openstaan. Andere vacatures vind je op de site.

Heb je interesse? Neem dan contact op met bestuurslid vrijwilligers Joep Vonk via vrijwilligers@hvch.nl of 0412-480758. Of laat je gegevens achter bij Joep, ook als je op korte termijn nog niet beschikbaar bent. En wie weet draag jij binnenkort bij aan onze prachtige club!

Coördinator voor het zwaluw (beker) toernooi

Elk jaar in het begin van het seizoen wordt er door de KNVB een 3-zaterdag bekertoernooi georganiseerd. Elk HVCH-lid draagt hiervoor 1 euro af voor het Prinses Beatrixfonds dat ten goede komt aan onze gehandicapten sporters. We zoeken iemand die hiervoor eenmaal per jaar in augustus de uitnodigingen verstuurd en de inkomsten bijhoudt.

Verslaggever HVCH 1

We zoeken een verslaggever om een stukje te schrijven voor de wedstrijden van het eerste team. Dit verslag komt op de site en Facebook van HVCH te staan. Hiervoor ben je aanwezig bij de thuiswedstrijden en als het kan ook bij de uitwedstrijden.

Materiaalverzorger

HVCH blijft dringend op zoek naar iemand die de materialen verzorgt die gebruikt worden op de trainingsavonden. Materiaalverzorging blijft één van de kerntaken van HVCH. Het gaat om het beheren van de ballenhokken, ervoor zorgen dat de ballen gesorteerd, op juiste gewicht en spanning zijn, je vormt aanspreekpunt voor de trainende teams en je houdt toezicht op de kleedkamers. Lijkt het je leuk om ons materiaal in topconditie te houden? En wil je 1 of 2 avonden of een gedeelte hiervan de trainende teams helpen? Meld je dan aan als materiaalverzorger!

Thuisdienst zondagmiddag

We zijn dringend op zoek naar uitbreiding van de thuisdienst op de zondagmiddag. Je bent gastheer voor alle teams, ontvangt de scheidsrechter, houdt toezicht, beheert het materiaal en doet schoonmaakwerkzaamheden. Dit van 13.00 uur tot maximaal 17.00 uur.

Schoonmaak kantine

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die op maandagmorgen van 9.00 uur tot 11.30 uur mee willen helpen om de kantine weer in schone staat te krijgen. Uitbreiding van dit team is noodzakelijk! Duur: 2,5 uur per week. Info bij Willie van Buul, wvanbuul@hvch.nl, tel. 0651010899.

Vacatures ingevuld!

Sinds de vorige Blauw Gras editie zijn er een aantal vacatures ingevuld. Zo hebben we nieuwe scheidsrechters voor de jongste jeugd aangetrokken. Zij vullen dit in via een stageplaats. Ook is de poule van materiaalmannen nog wat verder uitgebreid. Bedankt allen voor jullie bijdrage dusver en succes!

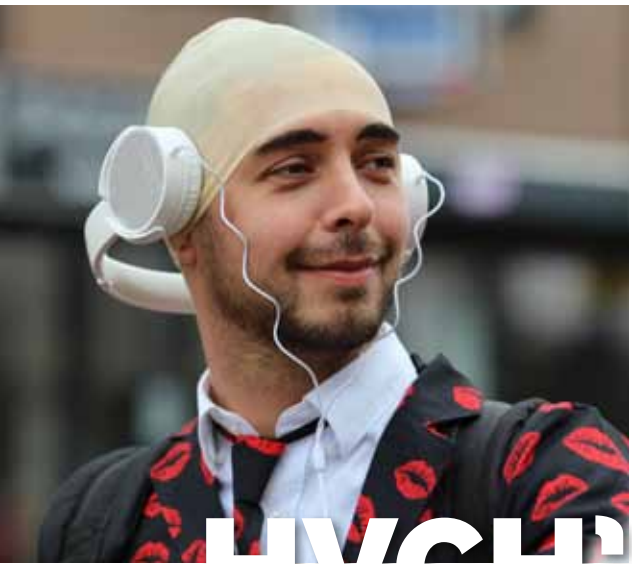
Elke uitgave geeft striptekenaar G.E.Spot zijn visie op de actualiteit.



© Viltstifttekeningen, Heesch – G. E. Spot



Winterwandeling



Carnaval

IN EN ROND HEESCH



Carnavalsoptocht



For Mineur

HVCH'ERS GESLOT



OP DE BANK MET...

Martien Arts

VERENIGINGSMAN 2017

Martien, op de nieuwjaarsreceptie van 8 januari, ben jij gekozen tot verenigingsman van 2016. Hoe is dat zo gekomen?

Martien: "Ik kom uit het dorp Rijkevoort. En daar was ik ook al betrokken bij het verenigingsleven: de voetbalclub, de gym club en de KPJ (Katholieke Plattelands Jongeren). Toen ik naar Heesch kwam wilde ik dat ook weer. Vanuit het huis waar ik woonde, aan de Asterstraat, had je een vrij uitzicht op de voetbalclub. De huizen aan de overkant van de straat stonden er toen nog niet. En de eerste zondag al zei ik tegen mijn vrouw dat ik eens even naar het voetballen wilde gaan kijken."

"Ik wist nog niks van HVCH, nog niet eens in welke kleuren ze speelden. Ik raakte daar aan de praat met iemand, die bleek secretaris van HVCH te zijn; Anton van der Rakt. Ik vroeg hem wie wie was en hij vertelde dat de blauw/witten HVCH was. Op zijn vraag waarom ik dat vroeg, vertelde ik hem dat ik pas een blauwe maandag in Heesch woonde, dat ik hier niemand kende en dus ook niet welke kleuren Heesch had."

"We kwamen in gesprek en ik vertelde hem dat ik ook voetbalde. 'Dat kun je hier ook in Heesch wel doen', zei hij. Ik zei toen dat ik me eerst nog wat wilde oriënteren. En dat ik ook nog niet wist waar ik mij aan moest melden. Dat was niet zo

moeilijk, dat kon gewoon bij hem. En toen heb ik gezegd: 'schrijf mijn naam dan maar op'. De volgende dinsdag belde Anton me met de mededeling dat ik de volgende zondag met de veteranen mee kon voetballen!"

"Nadat we een paar keer hadden gevoetbald kwam op een gegeven moment iemand van het bestuur in de kleedkamer, we zouden net aan een wedstrijd beginnen. Het bestuurslid vertelde ons dat we niet konden gaan voetballen. Wij waren verbaasd, hoezo? Toen bleek dat we een leider moesten hebben, dat was verplicht vanuit de KNVB. Ik heb zelf altijd in de buitendienst gewerkt en daardoor doe je misschien wat sneller

het omgekeerde. Meestal was ik leider van de wat lagere teams, nooit van een selectieteam. Ik wilde altijd dat de jongens met plezier voetballen. Op een gegeven moment ben ik toch de leider geworden van het team van mijn zoon, samen met Huubke van den Hurk. Hij heeft me echt overgehaald en samen konden we het goed vinden. Hij zou het technische gedeelte doen en ik de rest. Zo hadden we het goed opgelost en daar kon ik me in vinden."

“Schrijf mijn naam dan maar op”

"Ik ben 9 jaar kring sportleider van de KPJ geweest in het land van Cuijk. Ik ben daar gestopt in 1969 omdat ik ging trouwen en naar Heesch verhuisde. Ik kon natuurlijk wel op en neer gaan naar Rijkevoort, maar daar had ik geen zin in. Ook mijn vrouw was lid van de sportclub in Rijkevoort, daar hebben we elkaar leren kennen. Mijn vrouw heeft nog wel eens sportdagen georganiseerd in het land van Cuijk. Maar het op en neer reizen vonden we allebei toch wel teveel gedoe. Rond 1985 werd ook in de kring Oss een soortgelijke sportdag georganiseerd en daar zijn wij toen aan mee gaan doen. Rond 1990 ben ik daarmee gestopt. Bij HVCH wisten ze dat al vrij snel (Hoe? Dat weet ik niet...) en toen kwam de vraag of ik weer jeugdleider wilde worden. In de tussentijd ben ik steeds leider van de senioren gebleven, en dat is nu ongeveer een jaar of 35."

"En zoals altijd komt van het een het ander. Ik ging met de VUT, inmiddels al weer 16 jaar geleden. Het was toen bij HVCH de gewoonte om eens per jaar een schoonmaak dag te organiseren. Er werden dan 30 tot 40 jongens opgetrommeld om het sportpark onderhanden te nemen. Ik heb toen voorgesteld om met een man of acht een halve dag per week bij elkaar te komen om het sportpark op te ruimen en schoon te houden, bijvoorbeeld op de dinsdag. En zo is de klussenclub begonnen, die komt nog steeds elke dinsdagochtend bij elkaar."

"In die tijd is Piet Fransen, de voorzitter van de stichting Vriendenkring HVCH, plotseling overleden. Ik ging al vaak mee om oud-papier op te halen voor de jeugd van HVCH (zijdelings zullen de senioren er ook wel eens van mee hebben kunnen profiteren en dat moet af en toe ook kunnen, denk ik). Ruud van den Aardenweg heeft mij toen gevraagd om de nieuwe voorzitter te worden

van de vriendenclub. Voor de jongens die oud-papier ophalen heb ik nu een schema. Daarop kunnen ze het hele jaar vooruit zien, wanneer ze aan de beurt zijn. Zo hoeven ze maar een keer of twee per jaar papier op te halen."

"De uitroeping tot verenigingsman 2017 op de nieuwjaarsreceptie was voor mij een complete verrassing. Mijn vrouw en kinderen waren blijbaar al op de hoogte. Ik zag wel een paar mensen in de zaal waarvan ik mij afvroeg waarom die er waren. Bijvoorbeeld mijn oudste dochter heeft twee zonen die voetballen. Eentje traint bij Bennie Heesakkers, die nu 60 jaar lid van HVCH is en daarom werd gehuldigd. Normaal heeft mijn dochter niets met voetbal, maar ik vond het



logisch dat ze er was omdat haar zoon er ook moest zijn. Ik vond het wel wat raar dat ook de vrouw van mijn zoon er was. En het was helemaal raar dat Jan Schuurmans mij op een gegeven moment aanstootte en zei dat mijn vrouw voor het raam stond. Ik zei nog tegen Jan: 'dat kan niet, die komt hier nooit, dat weet ik zeker.' Maar ze was er wel! Ik heb gehoord dat Chris Ploegmakers speciaal voor haar het programma heeft omgegooid. Eigenlijk was de uitroeping van de verenigingsman pas helemaal op het einde gepland, maar dan moest mijn vrouw al die tijd in de bestuurskamer wachten. En dus hebben ze mij als eerste gehuldigd!"

"Het was een geweldige avond! Het mooiste vond ik nog dat de jongens die het oud-papier ophalen, maar ook andere jongens, zeiden dat nu eens een gewoon lid en gewoon mens de verenigingsman van het jaar was geworden."

Martien, nogmaals gefeliciteerd en hartelijk dank voor deze terugblik op vele jaren vrijwilligerswerk bij HVCH.

*Geschreven door:
Jan Joostens*



Heb je een
blessure of andere
klachten?

Met ons kun je
bewegen naar
gezondheid.

Verdilaan 48 / Cereslaan 12b - T: 0412-457067 - info@fysiocentrumheesch.nl
www.fysiocentrumheesch.nl

De nieuwe website van HVCH... Voor en door Heeschenaars



Er staat dit jaar heel wat te gebeuren bij de jeugd van HVCH.

Laurens Gloudemans, voorzitter van de jeugdcommissie, informeerde ons over de volgende zaken:

• Nieuwe spelvormen

Zoals sommigen wellicht al via radio of tv gehoord hebben is door de KNVB aangekondigd dat voor het seizoen 2017/2018 de spelvormen voor de pupillen worden vernieuwd. Doel van de nieuwe spelvormen is meer plezier en een betere ontwikkeling. Binnen HVCH is een speciale werkgroep momenteel druk bezig om de invoering van deze grote verandering goed te begeleiden.

• Onderzoek naar aanpassingen in het bestuur van HVCH

Het hoofdbestuur en het jeugdbestuur van HVCH zijn momenteel met de hulp van de KNVB op zoek naar een nieuwe, modernere bestuursvorm. Het doel is onder andere om een snellere besluitvorming mogelijk te maken. De eerste besprekingen zijn veelbelovend verlopen, maar men verwacht dat het nog wel even zal duren voordat een voorstel over een nieuwe structuur aan de leden voorgelegd kan worden.

• Sinterklaas 2016

Sinterklaas heeft ook in 2016 de HVCH mini's en F- jeugd bezocht. Er werd prachtig gezongen voor Sinterklaas door de vele enthousiaste aanwezigen, waarna de spelers door de Sint en zijn Pieten getraceerd werden op een prachtige HVCH broodtrommel met daarin een chocoladeletter. Het was een zeer gezellige middag en we hopen dat de Sint ook in 2018 HVCH met een bezoek zal vereren.



• Zaalvoetbaltoernooi HVCH 2016

Het zaalvoetbaltoernooi is in de kerstvakantie goed bezocht en prima verlopen. Vele jeugdleden hebben als (hulp) leider een helpende hand toegestoken. Daarnaast kon gesteund worden op scheidrechters, ouders en andere vrijwilligers om dit toernooi ook dit keer weer mogelijk te maken, waarvoor onze dank!



• Jeugdkader HVCH

De jeugdafdeling van HVCH zal ook meedoen met de SamenLoop voor Hoop op 10 & 11 juni 2017 onder bovengenoemde naam. Bij de SamenLoop voor Hoop staan we stil bij kanker en vieren we het leven. Er zullen de komende tijd verschillende acties georganiseerd worden om mee te helpen om geld bijeen te krijgen voor het onderzoek naar kanker. Men hoopt een bedrag van €1000 op te halen voor dit goede doel. (Meer hierover op pagina 43 - red.)

• Geen Jeugdtoernooien bij HVCH in 2017

Vanwege het begin van de nieuwbouw bij HVCH kunnen de jeugdtoernooien dit jaar helaas geen doorgang vinden. Het jeugdbestuur is wel blij dat nu eindelijk met de nieuwbouw begonnen kan worden en hoopt dat we in 2018 weer mooie toernooien kunnen organiseren.

• Voetbalweek 2017

Gelukkig kan, ondanks het begin van de verbouwing, de voetbalweek wel doorgaan bij HVCH. De inschrijvingen voor de voetbalweek zijn net achter de rug, we hopen dat we er weer een gezellige week van kunnen maken!



• Beachvoetbal

In 2016 werd voor de eerste keer door HVCH een Beach voetbaltoernooi georganiseerd op de velden die door handbalvereniging DOS'80 aangelegd waren in het centrum van Heesch. Dit smaakte naar meer en daarom zal HVCH ook dit jaar weer present zijn op vrijdagavond 16 juni.



HVCH JO9-9

impressie



deLaat

AUTOBEDRIJF

Kijk op www.delaatauto.nl

VINKELSESTRAAT 4A HEESCH TELEFOON 0412 45 16 50



GESPECIALISEERD IN BMW EN PEUGEOT



M. GEURTS GRONDWERKEN

aanneming grondwerken
zand- en grindhandel

kraan- en laadschopverhuur
containerverhuur



www.geurtsheesch.nl

ARTIKELLEN UIT HET VERLEDEDEN

HVCH in Heesch gaat bezuinigen

HEESCH - De Heesche Voetbalvereniging HVCH gaat bezuinigen. Het batig saldo van de club bedraagt ongeveer f 1100, maar tijdens de jaarvergadering werd namens het bestuur meegedeeld dat onder andere de algemene feestavond afgeschaft wordt om te bezuinigen.

Vorig seizoen startte HVCH met een veteranen-elftal maar ook in het verleden bleek de club al over zo'n team te beschikken.

Broeders verslaan HVCH-veteranen

De gisteren in Heesch gespeelde voetbalwedstrijd tussen een Nederlands elftal van de Broeders van De la Salle en een veteranenelftal van de plaatselijke vereniging HVCH is door de broeders glansrijk gewonnen met 8-4. Er was voor deze wedstrijd, waarvan de baten ten goede komen aan de missie van de broeders in Afrika, vrij grote belangstelling. Vooral voor de rust was de oude glorie van HVCH bij lange na niet opgewassen tegen het „broederlijk team”, dat technisch goed spel ontwikkelde. Na een half uur hadden zij dan ook al een 6-0 voorsprong, die door goals van J. van Dijk en F. Remmits voor de rust werd teruggebracht tot 6-2. Na de rust werd de keeper van HVCH een stuk beter en hij wist gevaarlijke ballen uit het net te houden. Beide teams scoorden in de tweede helft tweemaal, zodat de scheidsrechter bij de stand 8-4 het eindsignaal gaf.

Drankgebruik

Tot aan de rondvraag verliep de vergadering prima. Maar toen kwamen erg veel zinloze vragen naar voren en volgens het bestuur was dat te wijten aan het drankgebruik van enkele aanwezigen. De vergadering liep bijna geheel uit de hand. Vooral op het terrein van materialen (shirts en ballen) bestond grote ontevredenheid. De rumoerige bijeenkomst werd afgerond door de toezegging van voorzitter Franssen, dat die zaken in de materialencommissie aandacht krijgen. Diverse algemene bestuursleden van HVCH keerden na de vergadering met een zware „kater” huiswaarts. Het bestuur noemt het de vraag of de erg slechte houding van enkele leden aan het slot van de bijeenkomst geen gevolgen zal hebben voor alle leden. „Het bestuur heeft namelijk met afschuw kennisgenomen van diverse opmerkingen en zou uiteindelijk de rekening wel eens kunnen presenteren aan de „relschoppers”, zo laat het bestuur weten.

Tegenwoordig is de Algemene Ledenvergadering van HVCH niet de spannendste activiteit van de club. Begin jaren '80 was dat wel anders, getuige dit artikel uit het lokale nieuwsblad D'n Herd.

Tegenwoordig wordt de contributie automatisch afgeschreven van je bankrekening. Vroeger moest je echter per maand betalen en werd dit afgetekend op je contributiekaart. De contributie was toen 42 gulden (ongeveer € 18,90) per jaar voor een jeugdlid.



R.K.S.V. H.V.C.H. HEESCH
BEDRAG f 3,50 p.m. SEIZOEN 1976-77
CONTRIBUTIEKAART
t.n.v.: *Mrs. D. de Vries*
adres: *Konink Jans 2 Heesch*

juli	aug	sept	okt	nov	dec
<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>
jan	febr	maart	april	mei	juni
<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>	<i>[initials]</i>

Jo-9 5 bouwt aan de toekomst

Eindelijk is het zover, enkele weken geleden werd er afscheid genomen van een deel van de oude kleedlokalen. Voor HVCH een mooi moment om te bouwen aan een nieuwe toekomst. Een mooie toekomst bouwen gebeurt echter ook door de jongste spelers van de club waaronder de JO-9 5 (F6). Aan het begin van het seizoen werden zij compleet in het nieuw gestoken door van Nellen Schoonmaakdiensten. Op 1 april hebben zij de sponsor in het zonnetje gezet. Voor Blauw-Gras een mooie gelegenheid om het team eens uit te lichten.

Onder leiding van twee toptrainers speelt de JO-9 5 de wedstrijden. Tonnie vd Berg (1) is met name verantwoordelijk voor de trainingen. Mark van Lanen (2) coacht de spelers tijdens de wedstrijden. Beide zijn ontzettend blij met de spelers die ze onder hun hoede hebben en volgens de heren zit er behoorlijk wat talent in het elftal.

6. Sem - Sem is degene die het vieze werk opknapt voor het team. Als middenvelder gaat hij altijd vol voor de bal. Ballen afpakken en de bal naar voren schieten is zijn sterkste punt. Dat er af en toe ook een been van een tegenstander mee naar voren vliegt neemt niemand hem kwalijk.

8. Finn - Toen we vroegen wat Finn het leukste vindt aan voetballen zei hij: "winnen". Maar ook plezier maken bij het voetballen is belangrijk. Finn maakt graag een praatje met medespelers en tegenstanders. Desondanks is Finn erg belangrijk voor het team als middenvelder.

9. Lucas - Lucas heeft de beste trap van het team. Dit komt voor hem goed van pas als reservekeeper maar ook als verdediger. Een lange trap naar zijn medespelers voorin is zijn sterke punt. Ook is Lucas supersnel waardoor tegenstanders hem bijna niet voorbij komen.

Helaas staat Omar niet op de foto.

3. Mathijs - Dat keepers ook goed kunnen voetballen wordt bewezen door Mathijs. Normaal gesproken staat Mathijs in het doel maar hij voetbalt ook gewoon. Hij kan goed ballen uit de hoek duiken en ook kan hij ontzettend ver uittrappen.

4. Keano - Ondanks dat Keano niet zo heel groot is, is hij wel een van de beste verdedigers van het team. Hij is voor niemand bang en dat merken zijn tegenstanders ook als ze de bal weer kwijt zijn.

5. Mees - Mees is bekend om zijn snelheid en zijn loopvermogen. Daarnaast is Mees een echte dribbelaar als hij de bal heeft. Als een echte spits loopt hij eigenlijk alleen maar vooruit. Dat hij ook terug moet om mee te verdedigen vergeet hij wel eens.

7. Berzan - Berzan is de sterkste speler van het team. Als middenvelder is hij zowel voor als achter op het veld te vinden. Ballen afpakken en bij zich houden is zijn sterkste punt. Ook kan hij heel goed koppen.

10. Vince - Dat kleine spelers ook sterk kunnen zijn bewijst Vince iedere week. Hij heeft een kiezelhard schot in de benen en is voor niks en niemand bang. Hierdoor is hij als middenvelder heel belangrijk voor het team.



Makelaardij en Taxaties

't Dorp 126, 5384 MD Heesch | Telefoon 0412-474687 | info@akkermakelaardij.nl | www.akkermakelaardij.nl



Van Gogh Drive-in-Show

06-29060577

Sinds ik scheidsrechter ben heb ik zelf geen kaart meer gepakt

Binnen HVCH zijn veel vrijwilligers actief. De clubscheidsrechters zijn daar een goed voorbeeld van. Vorig jaar hebben zich een aantal nieuwe, jonge scheidsrechters aangemeld. Tijd voor Blauw Gras om aandacht te besteden aan deze positieve ontwikkeling. We interviewen Jari van de Griend, speler van JO17-1 en dus sinds vorig seizoen clubscheidsrechter.

Jari is vijftien jaar en woont in Oss. Hij zit in zijn examenjaar op Het Hooghuis, locatie Stadion. Hierna wil hij naar de kappersopleiding op het Koning Willem I college in Den Bosch. Daarmee gaat hij zijn familie achterna want hij komt uit een familie van kappers. Jari speelt al vanaf de F-jeugd bij HVCH en heeft tot nu toe alle selectieteams doorlopen.

Hoe ben je tot de keuze gekomen om scheidsrechter te worden?

"Een tijdje geleden werden mijn teamgenoten en ik via de leiding gevraagd om na te denken over manieren om iets terug te doen voor de club. Scheidsrechter worden leek mij wel wat. Ik was iemand die zelf nogal kon zeiken op de scheidsrechter, dus ik redeneerde dat ik hier misschien wel wat van kon leren. Dat was ook nodig want ik had dat jaar in de C1 (nu JO15-1, red.) al veel gele kaarten gekregen, vooral voor praten. Het heeft geholpen, want dit jaar heb ik nog geen enkele kaart gehad. Ik heb meer begrip gekregen voor de keuzes van de scheidsrechter."

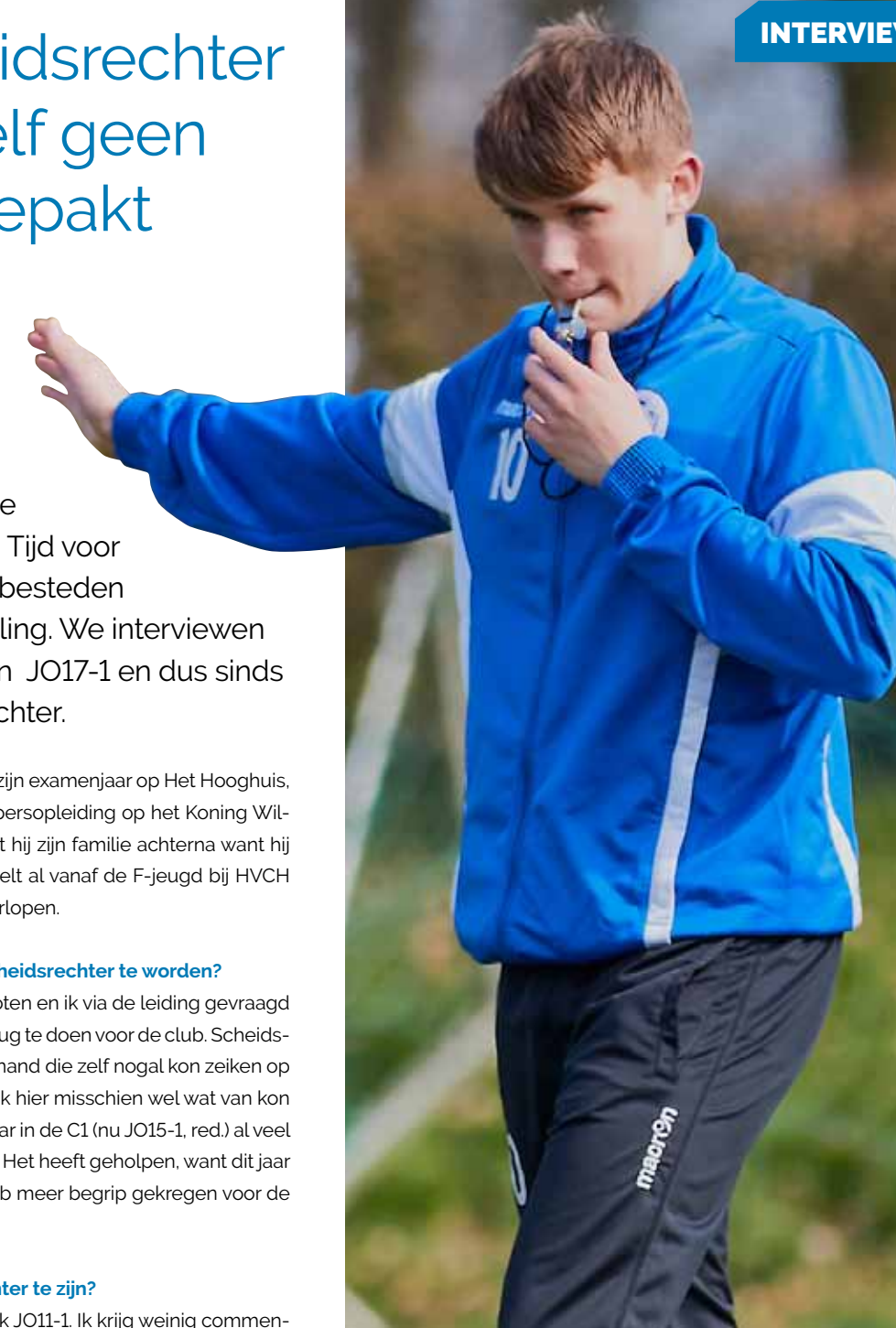
Hoe bevalt het je om zelf de scheidsrechter te zijn?

"Ik vind het leuk om te doen. Meestal fluit ik JO11-1. Ik krijg weinig commentaar van de spelers, maar die zijn ook nog jong. Soms krijg ik wel eens een negatieve opmerking van een ouder of leider, maar meestal negeer ik dit. Ik heb pas één keer een leider van een team na de wedstrijd op zijn uitlatingen aangesproken. Het geeft een goed gevoel als een wedstrijd goed is verlopen. Als de spelers plezier hebben gehad en er respect was voor mij als scheidsrechter. Als de spelers mij een handje geven en ik een compliment krijg van de tegenpartij."

Zijn er ook minder leuke kanten aan scheidsrechter zijn?

"Tot nu toe zijn er geen nadelen, vind ik. Ik vind het hoogstens jammer dat ik niet meer wedstrijden kan fluiten. Ik ben wel eens gevraagd om JO13-1 te fluiten. Dat zou ik graag doen maar dat is qua speeltijden helaas niet te combineren met mijn eigen wedstrijden."

INTERVIEW



Zou je hogerop willen als scheidsrechter?

"Ik ben gemotiveerd en ik zou best nog een paar stappen willen maken als de kans zich voordoet. Maar qua toekomst richt ik me hier niet speciaal op, mijn opleiding en het kappersvak gaan voor."

Word je begeleid vanuit HVCH?

"Joep Vonk heeft mij in het begin begeleid. Ik heb nog geen cursus gevolgd, maar dit zit wel in de planning van HVCH."

Lijkt het jou ook wat om clubscheidsrechter te worden?

Neem dan contact op met Joep Vonk via vrijwilligers@hvch.nl

Geschreven door:
Emmy Wijnen

Ontbijt, brunch, lunch...



Marleen's favoriet
Noten-
abrikozenbrood



- 250 g studentenhaver
- 300 g volkorenmeel
- 200 g bloem
- 2 tl baksoda
- 400-500 ml karnemelk
- 150 g gedroogde abrikozen, in reepjes
- keuken machine of mixer met deeghaken
- brood- of cakevorm 25-27 cm

1. Hak de noten uit de studentenhaver grof. Meng in een kom het volkorenmeel met de bloem, 1 tl zout en de baksoda. Voeg 400 ml karnemelk toe en kneed alles in de keukenmachine of met de mixer tot een egaal deeg.
2. Voeg de noten en rozijnen uit de studentenhaver en de abrikozen toe en kneed met de hand door het deeg. Is het deeg te droog, voeg dan beetje bij beetje nog wat karnemelk toe. Kneed alles tot een stevig deeg.
3. Vorm van het deeg een brood. Leg het brood in de vorm en druk aan in de hoekjes. Snijd de bovenzijde in de lengte met een mesje met de scherpe punt in. Schuif de bakvorm in de oven en stel de oven in op 175 °C (niet voorverwarmen). Bak het brood in 50-55 min. bruin en gaar. 4. Schud het brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen tot lauwwarm.

- 200 g tuinerwten extra fijn (diepvries) +
- 1 el citroensap
- 4 el olijfolie
- 1 tl honing

- 1 tl mosterd
- 1 sjalotje,
- fijngesnipperd
- 1 zak veldsla (75 g)
- 100 g Noorse gerookte zalm, in reepjes

1. Kook de doperwten in water 2 min. Giet de erwten af en spoel ze onder stromend water kort koud.
2. Klop intussen een dressing van het citroensap, de olijfolie, honing en mosterd. Meng de sjalot en kruiden erdoor en breng op smaak met zout en peper.
3. Leg de veldsla, erwten en zalmreepjes op een serveerschaal en besprenkel met de dressing.

Tip: lekker met fijngehakte verse kruiden, zoals bieslook, dille en/of peterselie.



Michelle's favoriet

Knapperige lentesalade met tuinerwten en gerookte zalm



SAMENLOOP VOOR HOOP



HVCH-SamenLoopcoördinator
Hans Kleijngeld

HVCH leeft mee en neemt de uitdaging aan!

Het is je waarschijnlijk niet ontgaan: op 10 en 11 juni van dit jaar vindt SamenLoop voor Hoop in Heesch plaats. Tijdens de SamenLoop wandelen we 24 uur om aandacht te vragen voor kanker én geld in te zamelen voor KWF Kankerbestrijding.

HVCH draagt de SamenLoop een warm hart toe. Dit doen we met onze wandelteams, maar ook vooraf aan dit evenement willen we waar mogelijk ons steentje bijdragen. HVCH neemt dus graag de uitdaging aan om nu al zoveel mogelijk geld in te zamelen voor dit goede doel.



Als elftal, trainer of speler kun je een actie opzetten om de opbrengst op 11 juni zo groot mogelijk te laten zijn. Enkele ideeën: het verkopen van cupcakes tijdens een wedstrijd of het organiseren van een dart-, tafeltennis-, of penaltytoernooi voor zowel de senioren als voor de jeugd. Alles is mogelijk, mits het niet in strijd is met de regels van onze vereniging. Het mag op of buiten het sportpark zijn als de openbare orde en veiligheid niet in het geding komen én er geen specifieke vergunningen nodig zijn. Alles met als enig doel: een prachtig eindbedrag op 11 juni.

Voor het team dat per lid de hoogste opbrengst heeft gescoorde, zal de club van 50 H.V.C.H. een prijs beschikbaar stellen. De prijs blijft nog even een verrassing!

Heb je een leuk idee voor een actie of evenement, laat het dan weten aan HVCH-SamenLoopcoördinator Hans Kleijngeld. Hans loopt op 10 en 11 juni zelf mee met het team Vrienden van Tafel 7 HVCH. Bij hem kun je je als team of individu aanmelden. Als je nog vragen hebt, zal hij deze proberen te beantwoorden. Je kunt hem bellen (06 - 288 379 11), mailen (hans@administratiekantoorkleijngeld.nl) of aanspreken in de kantine of op het voetbalveld.

REIS MEE
persoonlijk reisadvies



Advies nodig bij het boeken van je vakantie?

Als persoonlijke reisadviseuse help ik je graag verder.

"Welk budget je ook hebt, ik ga de uitdaging aan om de beste reis voor je te vinden!"

Esmee van Uden - van Leur

T: 06-15895082 E: esmeevanuden@reisesmee.nl

www.reisesmee.nl

SPAAR VOOR DE CLUBKAS



TANK BIJ SHELL SCHIMMEL HEESCH

Lever uw tankbon in bij HVCH waarna **1 cent per liter** uitgekeerd wordt voor de clubkas!



Shell Schimmel Heesch | Dorp 118, Heesch

Jubilarissen HVCH van een halve eeuw en langer

HVCH heeft dit jaar, tijdens de nieuwjaarsreceptie, maar liefst twaalf jubilarissen mogen huldigen, waarvan vijf een halve eeuw en langer. Chapeau!

Daarbij verdient ons steunend lid Lambert Hermes zeker een erepodium. Het is voor het eerst in de clubhistorie dat we iemand met een 75-jarig lidmaatschap in ons midden hebben. Vele jaren heeft Lambert in het eerste elftal van HVCH gespeeld. Hij stond bekend als een technische speler aan de linkerkant van het veld. Ook heeft Lambert deel uitgemaakt van het bestuur van onze club en voor mooie verhalen moet je zeker bij hem zijn. Proficiat Lambert! We hopen je nog vaak te mogen begroeten op ons sportpark.



Ook heeft HVCH dit jaar twee 60-jarige jubilarissen gehuldigd, namelijk Bennie Heesakkers en Jo Raaijmakers.

Bennie is trainer bij de jeugd en heeft daarnaast ook nog de taak als beheerder van de materialen in de avonduren op zich genomen. In de afgelopen 60 jaar heeft hij enorm veel jeugdspelers training gegeven en is hij coach van diverse teams geweest. De laatste jaren traint hij vooral de jongste jeugd op de woensdagmiddag. Jo was meer dan de helft van zijn lidmaatschap actief voetballer. Zo was hij jaren lang ervaren kracht in het tweede elftal. Later was Jo onder meer trainer, elftal leider en grensrechter. Tegenwoordig zit hij in de Technische Commissie van de senioren. Zijn kennis van voetbal en zicht op spelerskwaliteiten komen hierbij goed van pas.

Toon Ruijs en Jos van de Veerdonk zijn dit jaar een halve eeuw lid van onze club.

Toon heeft vele jaren bij HVCH gevoetbald. Nadat hij gestopt was, bleef hij zijn vrienden trouw volgen. Tijdens zijn loopbaan bij onze club was

HVCH NIEUWS



hij gevreesd bij menig tegenstander, doordat zijn fysieke verschijning alleen al grote indruk maakte. Toon is nu nog steeds vaak te vinden op zijn vaste plek aan de ton in de kantine.

Jos is al vanaf de jeugd lid van HVCH en speelde zijn gehele voetbalcarrière in de selectieteams. Vele jaren speelde hij als verdediger in het tweede elftal. Tegenwoordig is Jos leider van JO19-1 en met veel kennis van zaken doet het team daar zijn voordelen mee.



Wij wensen deze mannen, maar ook alle andere jubilarissen, nog vele jaren in gezondheid en een fijne tijd bij HVCH. Dat we nog lang van jullie mogen genieten!

Geschreven door:
Yara Vogels

trendzz

Dames & Herenmode

Bekijk onze nieuwe wintercollectie!

T'dorp 68A
5384 MC Heesch
Tel: 06 536 57505



Volg ons op:
[facebook.com/kledingzaakheesch](https://www.facebook.com/kledingzaakheesch)

Post van Kirsten

In het vorige nummer van Blauw Gras kon je een uitgebreid interview lezen met onze oud-HVCH'er en profvoetbalster Kirsten van de Ven. Dertien jaar (1991-2004) heeft ze bij onze club gevoetbald en daarbij heeft ze de gehele jeugd afdeling doorlopen. Eind 2016 is Kirsten gestopt met actief profvoetballen en ze wilde ons graag bedanken voor haar fijne jaren bij de club. Dit liet ze aan ons weten via een postkaart. We kunnen het niet laten om dit met jullie te delen:



Hey HVCH'ers,
Het lijkt onmogelijk om de club waar ik de hele jeugd afdeling heb doorlopen genoeg te bedanken. Ik heb een heerlijke tijd gehad bij HVCH en ook enorm veel geleerd in die 13 jaar. Van alle trainers, de materiaal mannen, medespelers, tot het kantine personeel en het bestuur toe, hebben die tijd onvergetelijk gemaakt.

Ik heb altijd met veel liefde in het oranje tenue gespeeld, maar zonder de gelegde basis in 't blauw-wit was dit nooit gelukt. De fantastische jaren op sportpark De Braaken ben en zal ik nooit vergeten! Hopelijk zien we elkaar binnenkort onder het genot van een supertje en een oranje AA in de kantine :)
Net als vroeger in de F-jes.

Kirsten van de Ven

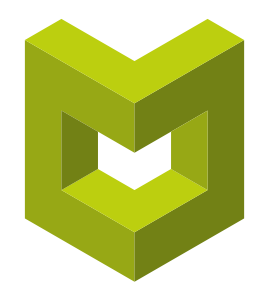
Bedankt Kirsten voor de leuke post en we hopen je snel te zien!



Scoren doe je niet alleen!

HVCH, heel veel succes dit seizoen.

WETERING.NL



vanmunster.com
RECYCLERS

**Samen
voor**

HVCH!



Lang leve afval!



Verzekeringen Hypotheken Bankzaken

't Dorp 9 • Postbus 7 • 5384 ZG Heesch T. 0412-453727 • F 0412-456265
info@financieelcentrumheesch.nl

www.financieelcentrumheesch.nl



WALBOOMERS • TIMMERS
WONING- / BEDRIJFSMAKELAARS



'T DORP 9, 5384 MA HEESCH • TEL. (0412) 455496
E-MAIL: INFO@WALBOOMERS-TIMMERS.NL • WEBSITE: WWW.WALBOOMERS-TIMMERS.NL