

FF LEKKER BALLEEN

April 2017



Foto: René van den Mosselaar



Marveld recreatie



Game, set & match!



*Waar je mensen
gelukkig maakt!*



8	Beachen :)
10/11	Strijd der titanen
14	Paashaas op bezoek ^.^
15/16	Buitenlands avontuurtje
17	Hoe moet het nu eigenlijk?

Beste handbalvrienden,

De zaalcompetitie 2016-2017 is afgesloten. Het A jeugdteam wist een mooie tweede plek te halen en Dames Senioren 2 eindigde uiteindelijk op de derde plaats. Er had meer ingezet, liet coach Xander weten. De overige teams hadden wat minder succes. En dus dit jaar helaas geen kampioensfeest bij de HV Grol.

Maar ja, dacht Xander, als het dan geen kampioensfeestje wordt, dan bouw ik een ander feest. Hij organiseerde een wedstrijd tussen het huidige Dames Senioren 1 en oud Heren 1. De heren hadden er echt zin in. Twee weken van te voren waren ze al in de sporthal om eens even te kijken of ze het spelletje nog kenden. Er werd ff lekker gebald om vlot door te gaan naar de kantine. Daar is het altijd gezellig. Op zaterdag 8 april werd de wedstrijd gespeeld. In totaal 14 oud Heren 1 spelers hadden de weg naar Den Elshof gevonden. Het werd een leuke wedstrijd waarbij oud Heren 1 uiteindelijk qua doelsaldo won. Conditioneel? Wie daar gewonnen heeft? Tijdens de wedstrijd? De dames. Bij de derde helft? Dat heb ik niet precies gehoord. (Je moet ook niet alles willen weten als voorzitter). Wel dat het gezellig was en dus heel laat geworden is. Voor wie het niet gezien heeft, er is een heel ori-

VOORZITTER:

Lucie Hulshof

PENNINGMEESTER:

Annegrit Schuurmans

SECRETARIS:

Manon Geelink-Heutinck

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

gineel verslag geschreven en er zijn prachtige foto's geschoten van deze wedstrijd. Zie onze website en Facebook. Heren fijn dat jullie er weer eens waren en ik hoop dat jullie wat vaker "ff lekker komen ballen". Jullie zijn van harte welkom.

Het voorwoord van februari eindigde met de woorden: "lekker met de voeten in het zand". Het plan lag er om op zondag 9 april het beachveld in gebruik te nemen. Dat is echter net niet gelukt. Zondag 7 mei 2017 gaan we het beachveld officieel in gebruik nemen. Nu maar hopen dat de zon ons die dag goed gezind is. Het programma voor die dag volgt. Daarnaast hebben we de komende maanden natuurlijk de kampen, het ouder-kindtoernooi en het huistoernooi. Een heleboel sportiviteit en gezelligheid. Bij het schrijven van dit voorwoord staat de algemene ledenvergadering voor de deur. Ik hoop op een goede opkomst en dat de avond goed verloopt. Mijn eerste periode van drie jaar voorzitterschap zit er op. Ik dank jullie allemaal voor het vertrouwen dat jullie in mij hebben gehad.

Hartelijke groet,
Lucie Hulshof
Voorzitter

AGENDA

18 april	Dames 1 bekerwedstrijd
20 april	Algemene Leden Vergadering
21 april	B jeugd oefenwedstrijd Quintus (Thom)
21 april	Dames 1 wedstrijd zaalvoetballers
28 april	E-F jeugd samen trainen met Erix
7 mei	Opening beachveld
12 mei	Laatste trainingsavond
14 mei	Jeugd ouder-kind toernooi
21,22,23 mei	C-D jeugd op kamp in Bornerbroek
27,28 mei	E-F jeugd op kamp in Borculo
9,10,11 juni	A-B jeugd op kamp in Apeldoorn
10 juni	E-F jeugd toernooi Haaksbergen

Zaaldienstvrijwilligers gezocht!

De wedstrijd van heel dichtbij meemaken?

Dat kan, graag zelfs!



**Zonder zaaldiensten
geen wedstrijden**

Zaaldienst draaien houdt voornamelijk het volgende in: Samen met een lid van HV Grol op zaterdagavond of op zondag de scores bijhouden evenals de gegeven tijdsstraffen en kaarten. Voor en na de wedstrijd benodigde materialen plaatsen en de zaal opgeruimd achterlaten.

Ouders, vrijwilligers en alle andere liefhebbers, wat is er mooier dan, twee of drie keer per seizoen, 'live' het handbalgebeuren van dichtbij mee te maken? Mogen wij jouw naam noteren?

Stuur dan via grol@handbal.nl een berichtje. Je hulp wordt enorm gewaardeerd.

Alvast hartelijk dank.

EFFE LEKKER BALLEEN

De jaarlijks terugkerende kampen staan weer voor de deur en daarbij kan het bekende clublied natuurlijk niet ontbreken. Vaak rond een uur of 8 in de ochtend is dit dé wekker voor de jeugdleden van de HV Grol. Niet alleen als wekker wordt dit lied ingezet. Ook bij de vele feestjes die tijdens de kampen maar zeker ook daarbuiten gevierd worden, blijft het lied niet vaak ongezongen.

Destijds een ware single uitgebracht in het jaar dat onze vereniging 10 jaar bestond. Aan kant A van de single het lied 'EFFE LEKKER BALLEEN' en aan kant B het iets minder bekende lied 'ONMUN-DIGLALL'N'. Voor de jeugdleden onder ons; een single is een geluidsdrager met maar één of twee nummers erop. Toch net even wat anders dan Spotify of YouTube.

Wil jij er bij het volgende feestje/kamp helemaal bij horen? Volg dan dit stappenplan:

- 1. Scan of kopieer deze pagina en print het uit. Óf scheur het uit het clubblad.**
- 2. Ga naar onze website en zoek onder het kopje 'Over ons' naar 'Clubblad en clublied'.**
- 3. Zet de muziek aan en houd de tekst bij de hand. Oefen net zo vaak tot je het lied zonder tekstblaadje kunt zingen.**
- 4. Maak er samen met alle andere clubgenoten een mooi feestje van en zing uit volle borst mee!**

EFFE LEKKER BALLEEN

REFREIN:

Effe lekker ballen
Bij de HV Grol
We draaien andere clubbies
Vaak helemaal dol
Geen tactische wapens
Geen spelafbreuk let wel
Ons geheime systeem
Is plezier in 't spel

Een wit tenue
Met twee paarse strepen
Wie weet hoeveel ploegen
Zich daarvoor hebben geknepen

REFREIN

Ook zijn we zeer tevree
Met onze trainer Hansje
Wie weet als hij zo doorzet
Maakt hij in 't eerste een kansje

Samen in de rij
Voor de wedstrijd starten mag
Begroeten wij de aanwezigen
En zeggen goedemiddag

REFREIN 3X

'Alle ballen verzamelen'

REFREIN





EP:Groot Zevert
ElectronicPartner



ZORGELOOS GENIETEN, WIJ ZORGEN ERVOOR

BEELD & GELUID

TELECOM & MULTIMEDIA

WASSEN & DROGEN

KOELEN & VRIEZEN

EIGEN TECHNISCHE DIENST



EP: die doet het

Beltrumsestraat 44 - 7141 AM Groenlo - Tel: (0544) 46 56 82
E-mail: info@grootzevertelectro.nl - www.epgrootzevert.nl

Rouwmaat recyclet uw afval!



Postbus 74
7140 AB Groenlo
Den Sliem 93
T (0544) 47 40 40
E info@rouwmaat.nl

www.rouwmaat.nl

Groenlo | Hengelo (Ov) | Albergen | Losser | Dinxperlo | Zutphen | Ulft | Bocholt (D)

HV Grol

12 mrt. om 20:06

F-JEUGD speelt leuk toernooi in Gaanderen!

Op 12 maart zijn onze toppers van de F jeugd naar het Minitoernooi van Gaanderen geweest. Met maar liefst twee teams heeft Grol deelgenomen. Tijdens de spannende wedstrijden waren er prachtige acties en mooie samen speelballen. En dan hebben we het nog niet gehad over de vele Tess-Westertjes in de dop m...
Meer lezen



**DE F-JES SPELEN
EEN TOERNOOI**



BEACHVELD IN AANBOUW

HV Grol

6 apr. om 13:04

De foto zegt genoeg. Er wordt hard gewerkt aan het beachveld. Na verscheidene shovelritjes is een volle zandbak een feit. De klinkerstoept is zo goed als af. Rest een hekwerk met doek om het veld. Om een knap staaltje werk af te leveren hebben de ijverige werkers, allemaal vrijwilligers pur sang, iets meer tijd nodig dan vooraf werd verwacht.



WATSKEBURT OP FACEBOOK



DAMES 1-VS. OUD-HEREN 1

HV Grol

6 apr. om 21:55

DAMES 1 VS. OUD HEREN 1

ZATERDAG 8 APRIL 2017 • 19.30 UUR • SPORTHAL DEN ELSHOF

De balsjes staan weer in het vet, de shirtjes zijn gewassen en de spieren weer opgewarmd. Komende zaterdag speelt Dames 1 een leuke pot handbal tegen het oude heren 1. Diverse oud vedetten zullen aantreden tegen de dames. O.a. Hennie Woeltjes Bjorn Snijders, Bjorn Sl... Meer lezen



**LEDERE DAMES 1
THUISWEDSTRIJD
EEN KANJER!**

HV Grol

17 mrt. om 21:24

Afgelopen weekend werd tijdens de wedstrijd van Dames 1 weer een Kanjer van de week bekend gemaakt. De eer ging naar Floor Reinders. Helaas is er iets mis gegaan met de foto's, dus vanavond is de foto overgemaakt om haar alsnog in het zonnetje te zetten.

Floor je bent een Kanjer! We hopen dat je hebt genoten van je mini stage bij Dames 1.

Kanjer
van de
week



Floor
Reinders



BEACH HANDBALL – SPELREGELS

SAMENVATTING



Beach Handball



WAT HEB JE NODIG?

- een veld van zand
- een beachhandbal
- twee doelen
- lijnen

WIE SPELEN ER?

- dames, heren of gemengde teams
- 3 spelers + 1 doelverdediger
- maximaal 4 wisselers



HOE WORDT DE BAL GESPEELD?



- met de hand
- ook liggend of rollend (binnen 3 seconden)
- duiken naar de bal is toegestaan
- zelfs wanneer de bal in het doelgebied ligt

HOE WORDT ER GESPEELD?

- 2 x 10 minuten
- 5 minuten rust
- iedere helft heeft een winnaar nodig!

... en bij gelijk spel?

- beslissing gaat via GOLDEN GOAL
- eerste team dat scoort wint de helft!

... EN DE WORPEN?

De inworp wordt genomen:

- met een voet op de zijlijn
- ook bij een hoekworp

De vrije worp wordt genomen:

- 1m afstand van de doelgebiedsgrenslijn

6-meter (penalty) wordt genomen:

- indien een vrije doelkans wordt ontnomen (penalty = 2 punten)

... EN DE STRAFFEN?

- de speler die een overtreding begaat verlaat het veld
- de speler komt terug na een balwissel
- tweede uitsluiting = diskwalificatie

voor meer informatie kijk op www.handbal.nl

HOE SCOR JE?

- gewoon doelpunt = 1 punt
- spectaculair doelpunt = 2 punten
- vlieger tje of pirouet = 2 punten
- doelpunt van doelverdediger = 2 punten
- 6m worp = 2 punten

WIE WINT?

- het team met de meeste gewonnen sets
- set gewonnen = 1 punt
- winst twee sets = 2 punten = **GEWONNEN!**
- bij gelijkspel = SHOOT-OUT

WIE SPEELT TIJDENS SHOOT-OUT?

- 2 doelverdedigers en 1 speler
- ieder team krijgt 5 kansen (5 verschillende spelers)
- teams spelen om en om

HOE WERKT DE SHOOT-OUT?

- beide doelverdedigers staan op hun doellijn
- de speler staat met een voet op de 6m lijn
- de speler speelt de bal naar de doelverdediger
- de doelverdediger mag dan bewegen



WAT ZIJN DE OPTIES OM TE SCOREN?

(allices binnen 3 sec.!!)

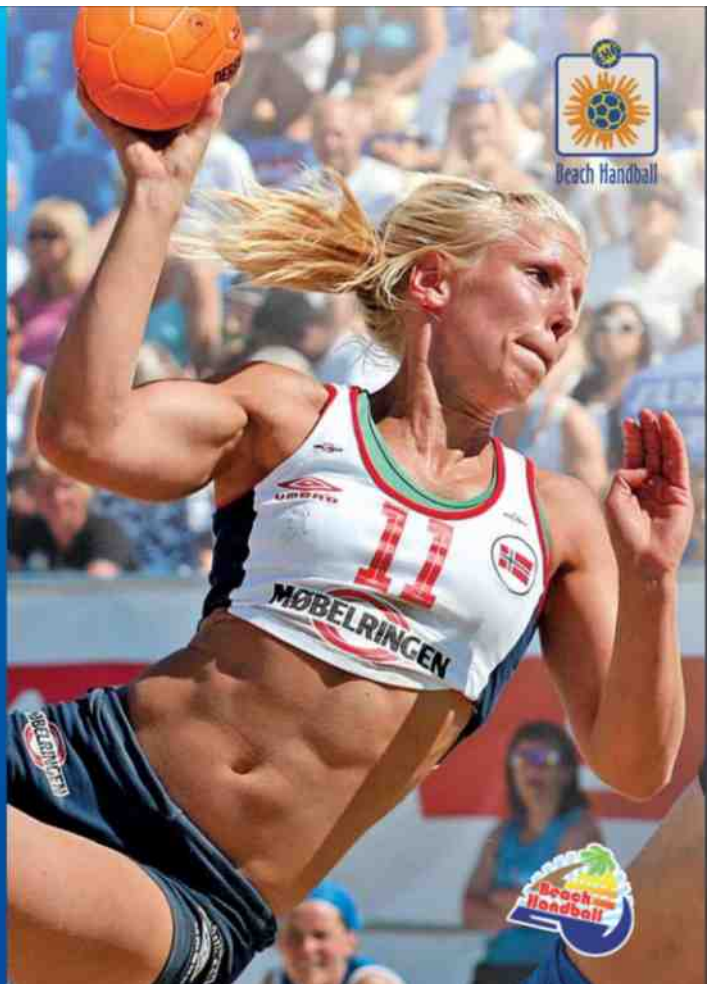
- de doelverdediger onderneemt een doelpoging OF
- de doelverdediger speelt de bal naar de speler die een doelpoging waagt

WAT MAG NIET?

- de bal mag niet op de grond komen
- de aanvaller mag geen overtreding begaan (dit betekent einde shoot-out!)
- de doelverdediger mag geen overtreding begaan (6m worp en diskwalificatie)

WIE WINT?

- het team met de meeste punten
- gelijkspel = sudden death (herhalen van de shoot-out totdat er een winnaar is)
- **WINNAAR** = het team met de meeste doelpunten nadat beide teams een gelijk aantal pogingen gehad hebben
- na shoot-out is de eindstand = 2 - 1



Beach Handball



Aankondiging!! Attentie!! Opgelet!!

Dames en heren, jongens en meiden!
Blokkeer allemaal **zondag 7 mei** in jullie agenda's, want dan zal na lang smachten het beach (handbal)veld officieel en op spectaculaire wijze geopend worden.

Vele vrijwilligeres zijn al maanden bezig met de aanleg van het beachveld en om alles te regelen zodat er straks o.a. gehandbald kan worden. De beachcommissie is achter de schermen al druk bezig om de opening voor zowel jeugdleden, senioren en niet handballers aantrekkelijk te maken. Het programma belooft leuk en leerzaam te worden, houd de (social) media in de gaten voor meer informatie.

Mocht je niet kunnen wachten tot zondag 7 mei, dan kun je altijd vast een kijkje bij het veld nemen (achterop het sv grol terrein). Tot dan!



Wel even goed afsluiten.....

Ieder team kent het. Dan heb je een heel seizoen samen gespeeld..... Gewonnen, verloren of gelijk gespeeld, het maakt niet zo heel veel uit. Zo'n laatste wedstrijd is best bijzonder. Oké, toegegeven, winnen is wel leuker. Dus meestal spreek je dan even wat af om in de kantine samen wat te drinken. Het competitie seizoen goed afsluiten.

Hans en José Rouwmaat snappen dat helemaal. En gunden dat de E-jeugd ook. Dus de spelers van dit team werden door hun sponsor getraceerd op een lekker drankje. En dat niet alleen, ook nog een lekker patatje.

Oh wat heeft het team gesmuld. En oh, wat hebben Hans en José hiervan genoten. Van het spel tijdens de laatste wedstrijd en van hoe de meiden zo lekker hebben gegeten.

Wij kunnen je hulp goed gebruiken!

Zin in een leuk weekend vol handbal? Mooi! De tijd van toernooien en kampen voor de jeugd staat weer op het programma. En de jeugdcommissie kan je hulp daarbij goed gebruiken. Als één van de onderstaande dingen je wat lijkt, meld je dan aan via hvgrolgeugdcommissie@gmail.com!

19 t/m 21 mei Bornebroek: begeleiding en scheidsrechters voor C- en D-jeugd wedstrijden

10 en 11 juni Apeldoorn: scheidsrechters voor het veldtoernooi (A- en B-jeugd en senioren wedstrijden)

10 juni Haaksbergen: jeugdspelleiders voor D-, E- en F-jeugd wedstrijden

Lijkt het je leuk dit te doen? Meld je aan via hvgrolgeugdcommissie@gmail.com of bij één van de jeugdcommissieleden (Inge Klein Gunnewiek, Britt Woertman, Yvette Reusen).





STRIJD DER TITANEN

OUD HEREN 1

VS

DAMES 1



Even Voorstellen... "The good oldies van Heren 1"

8 april 2017 - Naar aanleiding van een aantal vragen vanuit de dames van het 1e of zij een keer tegen het oude heren team konden spelen, hebben een aantal oud heren de rest bij elkaar geroepen om te horen wie hier interesse in had. Binnen een week hadden de heren het team al bij elkaar voor vanavond. Inmiddels hebben zij ook al een trainingskamp afgewerkt (1 vrijdagavond) en zijn ze helemaal klaar om de strijd aan te gaan vanavond tegen de Dames van Grol.

Leroy Winkels. Keeper. Leroy zal deze avond de dames bij staan. Deze keeper weet z'n mannetje te staan en zal komend seizoen in de hoofdklasse bij Erix onder de lat staan.

Olivier 'Ollie' Wentink. Middenopbouw bij de heren. Met zijn onnavolgbare bewegingen legt hij iedere verdediging in de knoop.

Bjorn 'doperwt' Slutter. Cirkeloper/opbouw. Weet elk gaatje in de verdediging te vinden zelfs met een broodje brie.

Hennie Woeltjes. Cirkeloper/opbouw, lid van het eerste uur, weet zelfs met 3 mensen hangend aan zich vanaf de cirkel te scoren. Oftewel een rots in de branding.

Jurgen 'Kokkie' Kok. Rechterhoek. Met zijn legendarische 'stervende zwaan' actie een zeer lastig te verdedigende speler.

Martin 'knik-ei' Kruip. Rechterhoek/cirkel. Na jarenlange stage bij de HV Grol heeft hij er mede voor gezorgd dat de Heren van Erix hoofdklasse spelen volgend seizoen. Maar nog steeds met een Grolhart.

Silvio 'Moose' Gelinck. Cirkel/hoek. Deze gelouterde speler weet elke verdediging uit elkaar te halen. Ondanks verschillende knieoperaties een nog steeds niet te onderschatte speler.

Raymond 'Woppie' Wopereis. Linker/rechteropbouw. Trainer van het 1e damesteam, selectie-speler van jong oranje geweest. Weet nooit van opgeven en knikkert de ballen er hard in.

Xander 'Loetti' Luttikholt. Linker/rechteropbouw. Wordt het liefst gelanceerd door zijn medespelers, eenmaal in de lucht lijkt hij te blijven zweven



waarna hij genadeloos kan afronden.

Marco 'George' Sprenkeler. Rechter/linkerhoek. Met een armspanwijdte van een oerang-oetang heeft geen enkele keeper grip op zijn schoten.

Rob 'Bor' Wiegerinck. Linker/rechterhoek. Deze speler weet op onovertreffelijke wijze de tegenstander in slaap te sussen om daarna keihard toe te slaan.

Bjorn 'Boon' Snijders. Linker/rechter opbouw. Sinds kort coach bij Dames 1. Deze afstands-schutter is ook niet beroerd om met een geweldige passeerbeweging de verdediging op het verkeerde been te zetten. Indien zijn knieën het toelaten.

Tim 'Jaap' Geerdink. Middenopbouw. Zet de lijntjes vanuit het midden uit zodat de overige spelers de ruimte krijgen, maar zeker niet te beroerd om er zelf een paar in te knallen.

Martijn 'Ventiel' Woeltjes. Helaas geblesseerd vanwege een knieoperatie, heeft bij Erix nu afscheid genomen met een kampioenschap.

Hans Rouwmaat. Coach. Deze manus van alles is voor heel veel dingen te vragen voor de vereniging. Niet voor niets ook vrijwilliger van het jaar geweest, en nog steeds een belangrijke steunpil-laar voor de HV Grol. Het legendarische 'zakken zakken' zal u vanavond zeker niet ontgaan.

Een wedstrijd als deze kan natuurlijk niet zonder een scheidsrechter gespeeld worden. Hiervoor hebben wij een onpartijdige en zeer ervaren man kunnen vinden uit Lichtenvoorde. De man die alles in goede banen zal leiden heet: Willibrord Stortelder.

De heren zullen na de wedstrijd in de kantine zijn om hier handtekeningen uit te delen aan hun fans.

Het grote voordeel van

Openingstijden:

ma/di/wo/do 8.00 t/m 20.00
 vrijdag 8.00 t/m 21.00
 zaterdag 8.00 t/m 20.00
 zondag 12.00 t/m 18.00

Beltrumsstraat 40,
 7141 AM Groenlo





**AdBlue
Benzine
Diesel
LPG**

brikketten - gasflessen - hoken - olie

**Autowas
Drogen
Stofzuigen
Velgen reinigen**



Kolkman Brandstoffen b.v.
 Boruloeseweg 57, 7141 VL Groenlo
 Den Sliem 98 Groenlo
 Tel. 0544-461522

Acceptatie van bank/giro-pas, euro-card, Kolkman-card, multitank-card, travel-card en visa-card.

Gezellig!! * MIDGETGOLF
 * KEGELEN



Op sportpark

"den Elshof"
 Groenlo

Gezelligterras
 Tel. 0544 - 461940 b.g.g.
 H. Porskamp 461072



GARAGE
VERHUUR








VERHUUR | GROENLO

Garage
APK, Reparatie en Onderhoud

Verhuur
Personenvervoer en Goederenvervoer



Industrieweg 11, Groenlo Tel. 0544 - 464359

UEFFING.EU

BRIL - IN - MODE

zichtbaar in stijl.

Beltrumsstraat 49

7141 AK Groenlo

0544-462427



Wolters en Kristen

Vooruitstrevend in fysiotherapie

Nieuwstad 12 7141BZ Groenlo 0544 - 46 22 46

Kantoorboekhandel Wiegink



Kevelderstraat 27, ☎ 0544 461262

**KOOP BIJ
ONZE
SPONSOREN,
ZIJ
STEUNEN
ONS
OOK!**



DE HISTORIE VAN

HANDBAL

Handbal is een fysieke, snelle, passionele, dynamische en verrassende teamsport waarbij de spelers technisch en creatief zijn.

1917

Het was de Duitser Max Heiser die handbal voor het eerst speelde. In 1917 werden de eerste spelregels vastgelegd door de turnbond. Aansluitend beoefend als balspel voor de dames.

1928

De Berlijnse Hogeschool verzorgde in 1928 tijdens de Olympische Spelen van Amsterdam een succesvolle demonstratie (met een bal die 10 centimeter groter was dan de huidige herenbal).

1930

De eerste competities werden gespeeld. Het doelgebied was vierkant (afgeleid van het voetbal) en er richtte vanaf 5 meter geschoten worden. Ballen waren voor de keeper vrijwel niet te houden. Het waren de kleine markantenjes van een beginnende sport in opkomst. In 1930 vond de eerste strijd om het landskampioenschap plaats.

1935

In Den Haag werd de eerste interland tegen Duitsland gespeeld. Er werd kansloos verloren met 15-2. De achterstand op handbalontwikkeling bleek toen nog te groot.

1935

In 1935 kreeg handbal zijn eigen bond, het Nederlands Handbal Verbond. Momenteel heeft de bond ruim 57.000 leden.

1936

In 1936 stond handbal op het programma van de Olympische Spelen. Na 1936 werd handbal weer van het Olympische programma geschrapt. In 1972 keert handbal terug op het Olympische podium.

1947

Op 17 juli 1947 werd in de Houtruithallen in Den Haag de eerste demonstratie gegeven door de heren. De veldmaten bedroegen 40 bij 20 meter.

1971
6 mei 1971 oprichting



1992

Beach Handbal is oorspronkelijk ontstaan in Nederland in 1992 en 1993 werden er door het NHV zomerkampen georganiseerd, waarbij er werd geëxperimenteerd met het spelen van handbal op het strand.

2017

In samenwerking met SV Grol, VV Grol en HV Grol wordt een beachhandbalveld aangelegd op sportpark Den Elshof in Groenlo.



Imogen
Wopereis



Kanjervan de Week

Ook bij de laatste twee wedstrijden waren er Kanjers met een hoofdletter K. Zij mochten de wedstrijd van Dames 1 van dichtbij meemaken.

Hoe lang speel je al bij de H.V. Grol?

Floor: Ik ben nu 8 maanden bij de H.V. Grol
Imogen: Ik handbal nu sinds 1 jaar.

Wat is je lievelingseten?

Floor: Patat met mayonaise!
Imogen: Stampot boerenkool met spekjes!

Wie is je lievelingsspeler van de H.V. Grol?

Floor: Ik vind iedereen wel goed!
Imogen: Merle vind ik de beste!

Wat vond je het leukste aan vanavond?

Floor: De wedstrijd kijken vond ik het aller leukste.
Imogen: Dat ik het eerste doelpunt mocht maken.

Dames 1 wil alle Kanjers van afgelopen seizoen bedanken voor de gezelligheid!

Op stap met de F-jeugd

Ja, naast al dat handballen is het wel eens tijd voor iets anders. Nu vraagt u zich zeker af, wat moet dat zijn? Nou, dat zullen wij eens vertellen.

De jongste leden binnen de HV Grol hebben laten zien hoe je de meeste WC-rollen moet verkopen voor onze vereniging. Natuurlijk zat hier dan wel een prijs aan vast. Samen met het hele team een leuke avond discozwemmen bij Marveld. Dat zagen de meiden van de F-jeugd wel zitten hoor. Op vrijdag 17 maart was het dan eindelijk zover. Maar eerst nog even trainen hé. We zitten niet voor niets op handbal. Nouja trainen... de meiden hadden wel zin in heel wat anders. De hele training werd er al gepraat over het discozwemmen. Toen de training afgelopen was, wisten de meiden niet hoe snel ze hun bikini's aan moesten trekken. En hupsakee, met zn allen lopens naar Marveld. Na een training moe zijn? Nee hoor, de meiden van de F-jeugd zaten nog vol energie. Met een aantal bommetjes zo het zwembad in. Zelfs in het zwembad moesten de handbalkunsten even uit de kast gehaald worden. Er werd een grote strandbal tevoorschijn getoverd. Fanatiek dat ze waren!

Wist u dat de meiden van de F-jeugd niet alleen goed konden handballen. Maar ook heel goed zijn in dansen! De voetjes gingen van de vloer, met hun zelf aangevraagde plaatjes bij de dj. De glijbaan was trouwens ook groot favoriet voor menigeen! Na al dat zwemmen, dansen, glijden en niet te vergeten het vloten bouwen van matten, waren de meiden toch even toe aan een pauze. Daar werden ze nog verrast met iets lekkers: een ijsje! Smullen maar! Na een vermoeide maar gezellige avond gingen de meiden weer naar huis. Met een lekkere traktatie op zak. Een zakje chips mag natuurlijk niet ontbreken! Aan de F-jeugd ligt het niet, wanneer gaan we weer?

Paashaas op bezoek ^.^

In het weekend voor Pasen werd er een sportief en gezellig minitoernooi georganiseerd door handbalvereniging Grol. De teams uit de buurt van Groenlo begonnen met een leuk spel. Welk team had als eerste de stukken van het ei veroverd en het ei compleet? Dat was de grote vraag.

Daarna werden er wedstrijden gespeeld, er was een activiteitencircuit en een estafette. Alles stond in het teken van Pasen. De paashaas kwam op bezoek en keepte een wedstrijd mee. Alle F-jeugdteams gingen moe, maar voldaan terug naar huis!



Scheidsrechters avond

Om de scheidsrechters van de HV Grol een beetje in het zonnetje te zetten was er maandagavond 20 februari een spreker voor de dames uitgenodigd. Mustafa Akbulut is zelf speler van Blauw-Wit en fluit wedstrijden op hoog niveau. Hij heeft tevens ook het fluitexamen van Myrthe en Nathalie afgenomen.

Nadat iedereen was voorzien van wat te drinken kon de avond beginnen. Een echte scheidsrechtersavond want Myrthe had al gauw een gele kaart te pakken. De overtreding? Uiftlachen van de spreker.... Er werd het een en ander verteld over coaches, ervaringen dan wel aanvaringen met coaches en posities tijdens het fluiten.

Het 'leuke' deel aan, filmpjes van overtredingen. Al was het verschil tussen een echte overtreding en een schwalbe bij sommigen heel klein. Aan het einde van de avond mocht iedereen nog vragen stellen. Een vraag die veel aandacht kreeg was het fluitje vasthouden. We zijn er vaak mee aan het knoeien. De oplossing? Touwtje er af halen en los in je hand houden. Verliezen?! Ook geen probleem, pak je toch je reserve. Het klinkt allemaal zo simpel. Het was een ontzettend gezellige geslaagde avond!

Voor een kleine impressie van de avond, zie volgende bladzijde.



~ Kijk voor het bijbehorende interview op de volgende pagina!

Het buitenlandse avontuur van Lise en Anne in Denemarken

Van 20 t/m 24 februari waren Anne Hulshof en Lise Adema te vinden in het Deense Randers. Iedere 2 jaar gaat de B-jeugd en C-jeugd van handbalschool uit Raalte naar Denemarken voor een trainingsstage. Wij waren heel benieuwd hoe ze deze gave trip hebben ervaren.

Lise: 14 jaar, zit in de derde klas van het voortgezet onderwijs en speelt bij Grol in de B-jeugd, zit bij de handbalschool in de C-jeugd en is rechterhoek.

Anne: 16 jaar, zit in haar examenjaar van het voortgezet onderwijs, gaat volgend jaar in Deventer studeren, speelt bij Grol in de A-jeugd, zit bij de handbalschool in de B-jeugd en is keeper.

Hoe zijn jullie erbij gekomen?

We begonnen allebei op de handbalschool in Zieuwent. Vanuit hier zijn we doorgestoomd naar de handbalschool in Raalte. Iedere week trainen we twee keer, het is wel heel vroeg. We doen het namelijk voor school, om 6:20 staan wij al op het veld. We worden altijd door één van de ouders gebracht.

Wat hebben jullie daar in Denemarken gedaan?

We hadden een strakke planning. Elke dag hadden we een training. Daarnaast hebben we ook nog een aantal wedstrijden gespeeld. De jeugd is echt heel erg goed daar. Ze spelen met véél hars, dat was voor ons wel even wennen. Wij hadden nog nooit met hars gespeeld. Twee weken voor wij vertrokken naar Denemarken zijn we begonnen met gebruiken van hars. Ook spelen ze vaak met 7 veldspelers, de keeper gaat dan het veld uit zodat er een extra veldspeler is. We hebben een training gehad dat we samen moesten werken met iemand uit het Deense team. Dit was heel erg leerzaam, we deden oefeningen die wij nog nooit hadden gedaan. Toen we maandag aankwamen in Randers zijn



we meteen naar een wedstrijd van de heren gegaan. Er zit echt een groot verschil tussen dames en heren handbal. Als de mannen een wissel inzetten lopen ze maar wat en zien ze wel waar het toe lijdt. Heel mooi om dat te zien! Helaas zaten er geen bekenden in het herenteam.

Wat was het meest leerzaam/leukst/grappigst?

We hebben heel veel leuke dingen meege maakt! Zo kregen we bijvoorbeeld een rondleiding op de middelbare school waar de meiden van de handbalschool op school zaten. Ik (Lise) kreeg een rondleiding van een meisje met een heel raar kapsel. Toen we haar voor het eerst zagen zeiden we tegen elkaar 'ze lijkt wel op een poedel of een schaap'. Uitgerekend ik had een rondleiding van haar.

De buschauffeurs die mee waren konden ook niet zo goed rijden, één van hen was namelijk tegen de achterkant van een auto aangereden. Onze trainer Percy was heel anders dan tijdens de trainingen in Raalte. Hij was de hele tijd aan het dansen en iedereen lag helemaal dubbel om hem (vraag maar aan Anne of Lise hoe dit eruit zag).

Heb je nog bekende handballers gezien? Wie is je voorbeeld?

We hebben helaas geen handballers gezien.

Lise: Mijn voorbeelden zijn Angela Malestein en Estavana Polman. Angela is een super goede hoekspeler waar ik erg veel van kan leren en Estavana kan heel goed onverwacht schieten.

Anne: Tess Wester vind ik heel erg goed. In U19 zit een keeper Yara ten Holte. Haar manier van keepen vind ik heel mooi, het lijkt allemaal zo soepel. Maar naast alleen maar keepers vind ik Luc Stijns een hele goede veldspeler.

Is de handbalschool in Raalte goed te combineren met school?

Ja, voor ons beide is het goed te doen. We missen een paar lessen in de week, maar als we het voor onszelf goed bijhouden is dit geen probleem.

Nog ambities?

Lise: Ik zou graag door de voorrondes van Youth Oranje willen komen. De voorrondes vinden binnenkort plaats in Arnhem. Er doen ongeveer 100 meiden aan mee, dus het gaat wel moeilijk worden.

Anne: Zo veel mogelijk ontwikkelen en alles uit mezelf kunnen halen.

HOE MOET HET EIGENLIJK?

In de spelregels staat dat er maar 3 passen gezet mogen worden als je de bal hebt, bij het sprongschot maak je van al deze 3 stappen gebruik! Maar hoe benut je deze stappen nou goed?

Ben je rechtshandig?

Stap 1: Je maakt eerst een stap met je linkerbeen

Stap 2: Daarna volgt er een stap met je rechterbeen

Stap 3: Tijdens de laatste stap zet je jezelf af met je linkerbeen, hierbij probeer je zo hoog mogelijk te springen (en niet zo ver mogelijk) want je wil natuurlijk over alle verdedigers heenkomen om te kunnen scoren



Stap 1

Stap 2

Stap 3

Ben je linkshandig?

Dan heb je meestal al een voordeel, want de meeste spelers verwachten een rechtshandig persoon voor zich.

Stap 1: Je maakt eerst een stap met je rechterbeen

Stap 2: Daarna volgt een stap met je linkerbeen

Stap 3: De laatste stap gebruik je om je af te zetten en dit doe je met je rechterbeen, je probeert zo hoog mogelijk te komen om over de verdedigers heen te kunnen gooien.



Stap 1

Stap 2

Stap 3

Verder moet je er ook opletten hoe je gooit met je arm. In de lucht probeer je schot arm in een hoek van 90 graden te houden en draai je je schouder naar voren van de arm waar je niet mee gooit, dit om meer kracht achter de bal te krijgen.

Tijdens het gooien draai je je schouders weer recht om je klaar te maken voor de landing, let er met neerkomen op dat je op 2 benen landt. Dit om blessures te voorkomen.



Café - Slijterij "de Kroon"

NOTENBOOMSTRAAT 46
7141 AD GROENLO
TEL: 0544 - 461586

Gelegenheid voor barbecues,
vergaderingen en kleine feestjes.



"UW
ONTSPANNING
NA UW
INSPANNING"

www.dekroongroenlo.nl - info: cafe@dekroongroenlo.nl

Hans Rouwmaat Schoenen & Sport



www.hansrouwmaatschoenen.nl

HV Grol

H.V. Grol, opgericht 6 mei 1971.
Statuten goedgekeurd bij Koninklijk Besluit van
3 december 1974, no. 45.
Bankrekening NL24 RABO 0323401406 t.n.v.
H.V. Grol te Groenlo.

Contributiebedragen per kwartaal:

H jeugd	6 jaar en jonger	n.t.b.
F jeugd	7 en 8 jaar	€30,00
E jeugd	9 en 10 jaar	€35,00
D jeugd	11 en 12 jaar	€37,00
C jeugd	13 en 14 jaar	€40,00
B jeugd	15 en 16 jaar	€43,00
A jeugd	17 en 18 jaar	€45,00
Senioren	19 jaar en ouder	€60,00
Recreanten		€35,00
Begunstigers		€8,00

De contributie wordt in de 1ste maand van elk kalenderkwartaal geïncasseerd tot schriftelijke dan wel per e-mail verzonden opzegging aan de secretaris voor 1 mei van het verenigingsjaar. Bij afmelding in de periode gelegen tussen 31 december en 1 mei van het verenigingsjaar, geldt dat de betalingsverplichting stopt bij aanvang van het eerstvolgende kwartaal. Bij afmelding of een verzoek tot contributieverlaging, om wat voor reden dan ook, in de periode gelegen tussen 1 mei en 31 december van het verenigingsjaar, is het volledige contributiebedrag verschuldigd tot en met 31 december van het verenigingsjaar. Voor de uitgebreide tekst: Zie de statuten en het huishoudelijk reglement op de website: www.hvgrol.nl

Redactieleden:

Norty Rouwmaat	(06) 48797284
Nathalie Platter	(06) 22760439
Jitske Schuurmans	(0544) 464846
Mignon Schuurmans	(06) 81004978
Vera Hulshof	(06) 57110118
Daphne Roorda	(06) 24650341
Laura Stortelder	

Het volgende clubblad verschijnt in juni. Kopij kun je mailen naar clubblad@hvgrol.nl



Commissies

Jeugd Commissie, Technische Commissie,
Public Relations, Beach Commissie, Sponsor Commissie,
Activiteiten Commissie & Clubbladredactie

4x Seniorenteams

6x Jeugdteams

9x competitie

FEITJES & WEETJES

HV Grol - seizoen 2016-2017

6 mei 1971

Shirt: paars

Broekje: wit/zwart

Vereniging

Top 3 makkelijk: Minerva,
HCW en Artemis

Top 3 moeilijk: OBW,
Quintus en Groessen

Top 3: 3 teams

RANGLIJST

Percentages

Winst: 40,2%

Verlies: 54,3%

Gelijk: 5,5%

Doelpunten

2047x in het juiste netje

2295x in het verkeerde netje

+ de niet-te-vergeten doelpunten van de F-jeugd

Oogcentrum Eibergen

Uw oogspecialisten in de Achterhoek voor oogheelkundige behandelingen waaronder:

- grijze staar (cataract)
- groene staar (glaucoom)
- maculadegeneratie
- scheelzien, orthoptische onderzoeken
- netvliesandoeningen
- medische en cosmetische ooglidchirurgie
- geïrriteerde ogen en oogleden
- hoornvliesandoeningen
- diabetes gerelateerde aandoeningen
- glasvochtvertroebelingen (mouches volantes)

Bij Oogcentrum Eibergen kunnen patiënten op korte termijn een afspraak maken. Onze medewerkers zijn telefonisch op werkdagen bereikbaar van 08:30 - 12.30 en 13.30 - 17:00. Het team van Oogcentrum Eibergen garandeert u optimale aandacht, voorlichting en zorg.



**OOGCENTRUM
EIBERGEN**

Oogcentrum Eibergen, Nijverheidsstraat 8 - 04
7151 HN Eibergen, Telefoon 0545 478 080
info@oogcentrum-eibergen.nl
www.oogcentrum-eibergen.nl





365 dagen per jaar
**met Zorg
 verzekerd.**

We zijn er. Altijd.

Een goede zorgverzekering gaat veel verder dan alleen een goede dekking en prijs. Daarom staan wij niet alleen nu maar het hele jaar voor u klaar. Online, per telefoon of in één van onze 150 winkels. Dát is met Zorg verzekerd.



www.unive.nl/zorg

Daar plukt u de vruchten van!

HOVENIERSBEDRIJF
KRAMER & MOLENVELD

Ontwerp, advisering, aanleg en onderhoud
 Bedrijfs- en particuliere tuinen
 Groenvoorziening
 Sierbestrating

Den Sliem 40
 7141 JH GROENLO
 Telefoon: 0544-462177
info@kramer-molenveld.nl www.kramer-molenveld.nl

Elk event draait om sfeer...
 sfeer start bij het streven naar perfectie

KAAK
 Event Rent

Overijssel Tel. 0544 4112 1006
 info@kaakeventrent.nl
www.kaakeventrent.nl

Verhuur Event Benodigdheden en Facilities | Event en Facility Management

STUDIO BELLEZZA

- GEZOND VAN BINNEN & BUITEN
- HUIDVERBETERING
- VOETVERZORGING
- VOEDING
- LEEFSTIJLCOACH

Muraltplein 57 Borculo T 0545-275599
 06 23657765 www.studio-bellezza.nl