



1e jaargang

nummer 8

september 2018.

Hallo waterpolovrienden en vriendinnen,

“Veel plezier en.....straks een prettige vakantie!!!!” Dat waren de laatste woorden uit de info van juli voor de vakantie.

En....genoten?

Dan kunnen we er weer tegenaan.

Zeker in deze eerste . Daar komen dan mogelijk allerlei berichten voorbij, die voor het seizoen tellen. Let goed op en..... als de toernooien en wedstrijden eenmaal begonnen zijn, laat wat van je team horen!!!!

Foto-opdracht!!!!



Vakantieopdracht!!!!

In bv Cadzand-Bad staat een vakantiehuis, genaamd “de Zeester” en in Scheveningen heb je een strandpaviljoen met die naam. Of je ziet ergens echte zeesterren. Maakt niet uit hoe of wat.

Maak een foto van wat je zo , misschien onverwachts, tegenkomt en stuur het hier naar toe.

Kijken wie de mooiste foto kan aanleveren.....

Sturen naar a.van.duijnhoven@kpnmail.nl

In de laatste editie voor de vakantie werd deze aankondiging gedaan.

Er zijn verschillende foto's binnen gekomen.....





----- Deze foto vinden we wel de meest aansprekende foto. Twee sterren op een foto samen gebracht. We bedoelen natuurlijk niet die smurf maar ons eigen Anouschka met daarnaast een bak vol echte zeesterren. Prima gedaan, Anouschka!!!!



Teamindelingen jeugd.

E Jeugd 2			E Jeugd 1		D Jeugd			
1	Naomi Klerks	2007	1	Jeroen Fleischhacker	2008	1	Hugo Muller	2006
2	Fay Steenbergen	2008	2	Hanna Jansen	2009	2	Isa van de Velden	2006
3	Jill van de Velden	2008	3	Mees van de Ven	2009	3	Anoeska Manders	2006
4	Anna Smorenberg	2008	4	Zifa de Kan	2009	4	Alana Janssen	2007
5	Ise bos	2009	5	Terre van de Plasche	2009	5	Carmen de Bruin	2006
6	Wes Elie	2009	6	Joes Kanters	2008	6	Niels van de Berg	2007
7	Anoek Dobbelsteen	2008	7	Sem van Geffen	2008	7	Zoe de Waij	2006
8	Ferr Steenbergen	2010	8	Marlien Jansen*	2007	8	Lize Bergmans	2006
9			9			9	Ilse Brugmans	2006
10			10			10	Luca van de Hoek	2006
11			11			11	Tom Bos	2006
12			12			12		
13			13			13		
HC	Joyce Muller		HC	Claudia Thijsen		HC	Dirk Bos	
AC	Wendy Elie		AC	Ad van Duijnhoven		AC	Boudewijn Janssen	
TM	Michel van de Velden		TM	Brigitte Jansen		TM	Ingrid van Boxtel	

C Gemengd			B Jeugd Jongens		
1	Max Bos ©	2004	1	Casper Broecks	2002
2	Roeland Rijkers	2004	2	Joery Manders	2004
3	Juri van de Ven	2003	3	Thijs Herlings	2001
4	Lars Jensen	2004	4	Merijn Janssen	2004
5	Kate Lyn Saatrube	2004	5	Jelle van de Akker	2003
6	Laura Vlasman	2005	6	Willem Rijkers	2002
7	Indy Veijfeijken	2004	7	Micha van Gerwen	2004
8	Britt Verwegen	2005	8	Sven Steenberg	2004
9	Roan van Os ©	2005	9	Tom Bos	2006
10	Esperanza Visser	2005	10		
11	Micha van Gerwen	2004	11		
12	Sven Steenberg	2004	12		
13	Tom Bos		13		
HC	Frank Vlasman		HC	Wouter Daandels	
AC			AC	Ron Lucas	
TM	Mike Saartrube		TM		



Succes en veel plezier dit seizoen!!

Trainingsplan 2018 – 2019.

Sterrenplan

Woensdag	17:15 – 18:15	Waterpolo	3 Essen	Claudia/Egbert
Zaterdag	08:00 – 09:00	Zwemtechniek	3 Essen	Zwemafdeling

E Jeugd

Maandag	16:00 – 17:30	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
Woensdag	17:15 – 18:15	Waterpolo	3 Essen	Joyce / Pleun
Donderdag	16:00 – 17:15	Zwemtechniek	Zeesterbad	Rob

D Jeugd

Dinsdag	17:45 - 19:00	Waterpolo	3 Essen	Boudewijn
Donderdag	17:15 – 18:30	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
Vrijdag	17:45 – 19:00	Waterpolo	Zeesterbad	Joyce

C Jeugd

Woensdag	17:15 – 18:15	Waterpolo	3 Essen	Ad
Donderdag	17:15 – 18:30	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
Vrijdag	17:45 – 19:00	Waterpolo	Zeesterbad	Joyce

B Jeugd

Maandag	17:30 – 19:00	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
Dinsdag	17:45 – 19:30	Waterpolo	3 Essen	Egbert
Donderdag	18:30 – 20:00	Waterpolo	Zeesterbad	Wouter

Heren 3

Dinsdag	20:15 – 21:15	Waterpolo	Zeesterbad	I.E.B.
---------	---------------	-----------	------------	--------

Heren 2

Dinsdag	20:15 – 21:15	Waterpolo	Zeesterbad	I.E.B.
Woensdag	19:45 – 21:15	Waterpolo	3 Essen	Rene

Heren 1

Maandag	20:30 – 22:00	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
---------	---------------	-----------	------------	--------

Woensdag	19:45 – 21:15	Waterpolo	3 Essen	Egbert
Vrijdag	19:00 – 20:30	Waterpolo	Zeesterbad	Egbert
Dames 2				
Woensdag	18:45 – 19:45	Waterpolo	3 Essen	Dorus
Vrijdag	19:00 – 20:30	Waterpolo	Zeesterbad	Dorus / Mels
Dames 1				
Maandag	19:00 – 20:30	Waterpolo	Zeesterbad	Lilian / Egbert
Woensdag	18:45 – 19:45	Waterpolo	3 Essen	Lilian / Egbert
Vrijdag	19:00 – 20:30	Waterpolo	Zeesterbad	Dorus / Mels
Zwemtechniek				
Vrijdag	06:30 – 07:30	Zwemtechniek	Zeesterbad	Rob
Keeperstraining				
Dinsdag	17:45 – 18:15	Keeperstraining	3 Essen	Janine
Woensdag	19:45 – 20:15	Keeperstraining	3 Essen	Rene



Ik geef de pass door aan...

.....Lisan van Berkel !!!



Hallo, mijn naam is Lisan van Berkel. Voor sommigen beter bekend als het Beest uit Boekel, zoals Egbert mij vaak noemt. Ik ben 14 jaar en speel inmiddels zo'n 6 jaar, met veel plezier, waterpolo.

Dit zou je echter niet verwachten als je bij mijn eerste (en tweede) zwemles zou zijn geweest. Ondanks dat ik al helemaal watervrij was, en er heel veel zin leek te hebben, greep ik, toen de deur van het zwembad openging, samen met mijn tweelingbroer een paal vast en zei: "Ik wil niet gaan zwemmen!". Na verwoede pogingen van mijn moeder om ons los te maken, kwam de zwemjuf helpen en heeft ons

samen, onder luid protest van mijn broer en mij, naar het zwembad gebracht. De ouders moesten wachten in een naastgelegen wachtruimte, waar een televisie aanwezig was om naar de verrichtingen van hun kinderen te kijken. Gelukkig waren de beelden zonder geluid.....

Ik huilde zo hard, dat ik er een bloedneus van kreeg. Na 40 minuten stopten we met huilen en gingen we voorzichtig meedoen met de les, wat we eigenlijk beiden heel goed konden.

De tweede les begon precies hetzelfde, alleen nu duurde het maar (!) 20 minuten. Omdat mijn moeder dit niet echt zag zitten voor de rest van de zwemlessen, beloofde ze ons voor de volgende les een snoepje als we niet zouden huilen. En dat heeft gewerkt! Vanaf die dag hebben we nooit meer gehuild. Ik ging juist als een speer en mocht versneld op voor mijn diploma's.

Nadat ik mijn diploma's had gehaald mocht ik een sport gaan kiezen. Ik koos voor volleybal en dansen. Beiden vond ik best leuk, maar toen vriendinnen ermee stopten, wilde ik ook niet meer verdergaan. Ik mocht iets anders kiezen, maar ik wist niet wat.

Omdat ik altijd erg graag in het zwembad speelde (ik kon daar uren in doorbrengen), stelde mijn moeder voor om te gaan zwemmen. Dat leek me leuk en ik werd ingeschreven voor Brons-Zilver-Goud, zoals dat toen nog heette, bij de Zeester. Dat was in 2011. Ook deze diploma's behaalde ik allemaal zeer vlot, waarna het moment kwam om te kiezen tussen wedstrijdzwemmen en waterpolo. Tegen de verwachting van mijn ouders in, koos ik voor waterpolo. Ze hadden gedacht dat ik, als ik een paar keer gesopt, geduwd of geknepen zou worden, wel klaar zou zijn met waterpolo. Maar niets bleek minder waar te zijn. Ik bleek zelf ook heel goed te zijn in onder water duwen en trekken, dus het paste prima bij mij.



Ik mocht beginnen met de mini-polotoernooitjes, waar ik erg fanatiek was en het liefst zoveel mogelijk wedstrijdjes speelde en zo lang mogelijk in het water was. Het jaar daarna kwam ik een gemengd D-team, omdat er toen nog geen E-team was. Het leeftijdsverschil was dan ook groot, maar ik heb er wel heel veel geleerd. Ik speelde daar met een heleboel kinderen die inmiddels hele goede vrienden van me zijn geworden en waarvan ik met een aantal nog steeds samen train en/of wedstrijden speel. Ik vond het waterpoloën steeds leuker worden en werd ook steeds fanatieker. Wat begon met 2 keer per week trainen, ging al snel van 3 of 4 keer, naar nu zo'n 5 of 6 keer per week.



In 2016 mocht ik als 2^e jaars D-speler gaan trainen bij het WOC en werd ik ingedeeld in een gemengd C-team. Dat waren mooie uitdagingen voor mij, waarvan ik veel heb geleerd en ook veel plezier heb gehad. Met dit team hadden we op sportief gebied succes en werden we ongeslagen kampioen. Maar ook op sociaal vlak hadden we een klik en hebben we veel lol gehad samen.

In april van dat jaar werd ik uitgenodigd voor een testdag bij Jong Oranje meisjes 2004. Ik mocht, samen met een heleboel andere meiden vanuit het hele land, meedoen met een training bij Ilse Sindorf in Zeist. Dat was een hele bijzondere dag. Ik werd niet uitgekozen om deel te gaan nemen aan Jong Oranje, maar ik was wel een hele ervaring rijker.

Met het WOC mocht ik mee op trainingsstage in Mataró. We hebben daar een geweldige week gehad in een prachtige omgeving. We trainden 2x per dag en in de avond speelden we een wedstrijd. Helaas liep ik daar wel een schouderblessure op, die me in de daarop volgende maanden wel parten heeft gespeeld. Ook mijn tweede testdag bij Jong Oranje viel hierdoor letterlijk en figuurlijk in het water. Ik werd in november namelijk weer uitgenodigd om deel te nemen, maar kon deze dag niet afmaken vanwege de pijn in mijn schouder. Gelukkig zag Ilse wel dat ik meer kon dan ik op dat moment kon laten zien en nodigde me uit om nog een keer terug te komen als mijn blessure over was.



Voor seizoen 2017-2018 vond Egbert het een mooie uitdaging voor mij om, samen met Femke, in een C-jongens team te gaan spelen. Ondanks dat het wel even wennen was om met een grotere bal te moeten spelen, was dit echt leuk en konden we op een mooi niveau waterpolo spelen. De tegenstanders waren vaak wel verbaasd om twee meiden in een jongensteam te zien, maar dachten daardoor in het voordeel te zijn. Verderop in de competitie bleek niets minder waar te zijn, want we stonden met ons "jongensteam" stevig aan kop. Helaas was dit voor bepaalde teams in de competitie niet te verkroppen en werden op de vingers getikt, omdat meisjes niet in een jongenscompetitie mogen spelen. Oftewel; Egbert kon niets anders doen dan ons uit het team te zetten. Gelukkig wisten de jongens, ook zonder ons, de competitie ongeslagen af te sluiten en mochten we uiteraard wel bij het kampioensfeestje zijn.

De rest van dat jaar heb ik bij de Dames en bij het C-gemengd team gespeeld. Om eerlijk te zijn, vond ik dat best lastig omdat er toch een niveauverschil zat tussen de teams. Maar ook daar heb ik weer veel van geleerd. En ik heb mijn debuut gemaakt bij de dames, wat als 13/14 jarige best een uitdaging was. Gelukkig werd ik meteen opgenomen in het team en kreeg ik ook de kans om te spelen en te laten zien wat ik waard was. Daar kwamen ook al snel een paar mooie doelpunten uit voort.

Ondertussen was ik ook alweer een poosje hersteld van mijn blessure, door goede oefeningen en het aanleren van een andere techniek. Ik mocht daarom in juni opnieuw naar Zeist voor een testdag bij Jong Oranje. Ise vond mij 'interessant' genoeg om me uit te nodigen om volgend seizoen nog een aantal trainingen mee te doen. Daarna zal ze een beslissing nemen over mijn deelname aan Jong Oranje. Dat is dus nog even spannend.



Tijdens onze rondreis door West Europa deze zomer, waren we toevallig in de buurt van Barcelona, waar op dat moment het EK waterpolo plaatsvond. We hadden alle wedstrijden van de Nederlandse heren en dames online gevolgd. Op het moment dat de dames de halve finales hadden bereikt, waren wij in Girona, op slechts 100 km van Barcelona. We hebben toen deze kans aangegrepen en zijn naar de halve finales gaan kijken. Dat was een mooie ervaring. In een geweldige ambiance, keken we, samen met nog een handjevol andere 'Zeesterren', naar deze fantastische

wedstrijd tegen Hongarije. Het was een zeer spannende strijd, die eindigde in een nipte overwinning voor Nederland. Wat geweldig om deze dames, de latere Europees kampioenen, live in actie te zien.

Tijdens en direct na de vakantie ben ik alweer druk aan het trainen voor het komende jaar. Het is nog spannend in welk team ik dit jaar zal spelen. Ik heb de leeftijd van een 2^e jaars C-speler, maar het lijkt me ook een geweldige uitdaging om bij Dames 1 te mogen spelen.

Daarnaast staat er ook weer een trainingsstage met WOC in Mataró op het programma, waar ik weer enorm veel zin in heb. En last but not least, de trainingen bij Jong Oranje. Kortom genoeg uitdagingen om me het komende jaar weer verder te ontwikkelen als waterpoloster.

Bij deze geef ik de pass aan ... "Esmee Lucas..."

Met 'beestachtige groeten' uit Boekel,

Liefs Lisan

Beste waterpoloers.

Het is nieuwe seizoen gaat binnenkort beginnen. De wedstrijden en alles wat daarbij komt kijken. De afdeling waterpolo is weer aan de beurt om de kantinediensten in te vullen van september tot en met februari. Dit mag voor onze afdeling geen probleem zijn.

Onderstaand vindt je de data en tijden. Je mag zelf aangeven wanneer je kunt.

Heb je voor eind september geen datum opgegeven gaan wij je inplannen en mag je zelf voor vervanging zorgen.

Zwemschool de Maas heeft de volgende data opgegeven:

<i>Ouder/kind zwemmen</i>	<i>zondag 4 november</i>	<i>12.30 - 14.30</i>	<i>14.30 - 17.00</i>
<i>Proef zwemmen</i>	<i>zaterdag 17 november</i>	<i>12.00 - 15.00</i>	<i>15.00 - 18.00</i>
<i>proef zwemmen</i>	<i>zondag 18 november</i>	<i>12.30 - 14.30</i>	<i>14.30 - 18.00</i>
<i>diploma zwemmen</i>	<i>zaterdag 24 november</i>	<i>12.00 - 15.00</i>	<i>12.00 - 18.00</i>
<i>diploma zwemmen</i>	<i>zondag 25 november</i>	<i>12.30 - 14.30</i>	<i>14.30 - 18.00</i>
<i>ouder/kind zwemmen</i>	<i>zondag 17 februari</i>	<i>12.30 - 14.30</i>	<i>12.30 - 17.00</i>

De ouders van de E'tjes zorgen voor de invulling van de kantinediensten tijdens de thuis wedstrijden.

Zodra de datum van Zeester-Meerval bekend is zullen wij dit ook inplannen.

Stuur een mailtje naar Waterpolo@zeestermeerval.nl waar je voorkeur naar uitgaat.

*Bij voorbaat dank
TC Waterpolo.*

AGENDA:

1-2 september	toernooi OZ&PC Warande	Heren 1-2, Dames 1-2	
8 september	toernooi OZ&PC Warande	Jeugdteams	
22 september	14.15 Uden Zeesterbad	ZeesterM EG1	-
29 september	16.00 Vlissingen	Stormvogel	- ZeesterM EG1

Herhaling.....herhaling.....herhaling.....herhaling.....herhaling.....herhaling.....herhaling.....

De eerste stappen zijn gezet!!!

Er is een team van Zeester-Meerval aangemeld!!!!

Dus....laat je nu niet meer kennen. Meld je aan.

Via de site van samenloopvoorhoopuden kun je naar "help en doe mee", zoek daar Uden en dan Zeester-Meerval. Dan ben je aangemeld en mag je gezellig onze vereniging vertegenwoordigen. De captain zal daarna wel contact met je opnemen!!!

Of help op een andere manier mee

Wil je (ook) nog op een andere manier helpen? Met opbouwen, opruimen, EHBO, verkeer regelen of allerlei andere hand en spandiensten? Meld je dan aan als vrijwilliger via

samenloopvoorhoop.nl/uden, ga in het menuutje rechts naar inschrijven en meld je als vrijwilliger!

Je kunt je ook gewoon bij mij melden. Kom op, drie uurtjes even sjouwen. Dat moet kunnen!!!!

Bedankt namens al die kanker-patiënten!!!!

(Waterpolo, vriendschap voor jaren!!!!)



Uitleg: Deze vlag is ontworpen ongeveer 1967-68 door Ad van Duijnhoven. Hij werd eigenhandig geknipt en gemaakt door Ali van Boxmeer.

Alles wat kleur moest hebben, was groen, zwemkleding, tassen, badjas, stickers, glazen, dus ook deze vlag.

Dwars over de vlag zie je lijnen lopen. Dat zijn de wedstrijdbanen.

Van linksonder naar rechtsboven zie je een baan lopen, dat is de weg waarop de Zeester zich beweegt. De weg naar de top. Hoe hoger je komt, des te moeilijker en kleiner wordt de weg en des te minder verenigingen zijn daar te vinden.

Het oog midden op de Zeester stelt de waterpolobal voor, destijds nog een klein onderdeel binnen de vereniging.

De vlag kwamen we tegen bij het opruimen van de kantine.

Eigenlijk een topper om goed te bewaren!!!!