GROENE FLITS
2 december
JAARGANG 4
SEIZOEN 2017-2018 - NR 5

Alterno Activiteiten Kalender

DECEMBER

02 DEC
Thuiswedstrijd Dames 1
Mini competitiedag 5

16 DEC
Thuiswedstrijd Dames 1

16 DEC
Mini competitiedag 6

30 DEC
Jeugdtoptoernooi

JANUARI

2 EN 3 JAN
Jeugdtoptoernooi

4 EN 5 JAN
Minitoernooi

6 JAN
Voorronde Open Club

7 JAN
Nieuwjaarsreceptie

Het loopt al aardig qua team-aanmeldingen, dus het toernooi gaat zeker door. Gezelligheid en sportiviteit staat voorop. Nog interesse met je vrienden/familie/recreantenteam? Schrijf je dan in via onze website.

wenz
uitvaart
www.wenz-uitvaart.nl

Programma Alternohal

Vrijdag 1 december

19:15	VV ALTERNO DS 9 - TERWOLDE DS 1
19:15	VV ALTERNO DS 5 - E.V.V. DS 2
21:15	VV ALTERNO HS 2 - PEGASUS HS 2
21:15	VV ALTERNO HS 7 - D.V.O. HS 5

Zaterdag 2 december

12:30	VV ALTERNO JA 1 - SSS JA 1
12:30	VV ALTERNO MA 2 - SALVORA MA 1
12:30	VV ALTERNO JB 2 - AVF VOLAR JB 1
12:30	VV ALTERNO JC 2 - SV DYNAMO APELDOORN JC 1
14:30	VV ALTERNO HS 5 - PAUWERVOLL HS 2
14:30	VV ALTERNO HS 1 - E.V.V. HS 1
17:30	COOLEN-ALTERNO DS 1-SPRINGENDAL-SET-UP`65 DS 1

Even voorstellen

Hallo Alterno fans, leuk dat jullie de moeite nemen dit stukje te lezen. Ik ben Daniëlle en ik ben 23 jaar. Ik speel onder nummer 1 bij Dames 1 en ben de libero van het team. Dit is mijn eerste seizoen bij Alterno. Hiervoor heb ik 6 jaar bij Taurus gespeeld en oorspronkelijk kom ik uit Zoetermeer. Naast volleybal ben ik afgestudeerd als Orthopedagoog en nu werkzaam in de GGZ. Mijn studie heb ik in Utrecht gevolgd en ik woon nu in Houten. Flink wat kilometers rijden dus, maar tot nu toe zeker de moeite waard! Ik hoop jullie dit seizoen nog vaak in de Alternohal te mogen zien. Hopelijk gaan er nog veel overwinningen volgen, mede dankzij jullie support!

Danielle

Oliebollen en appelbeignets van Bakker Toet: oh, wat zullen we smullen!

Eerst netjes de Sint uitzwaaien en dan is het tijd om te denken aan kerst en oud- en nieuwjaar.

Ook dit jaar is het weer mogelijk om overheerlijke oliebollen en appelbeignets te bestellen. Volg de informatie via onze website. En niet onbelangrijk: de jeugd- en minileden ontvangen voor iedere verkochte zak maar liefst 50 cent (een leuk centje bijverdienen via deze actie).

Bardienst tijdens Toptoernooi

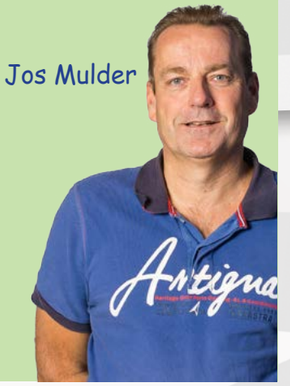
Ook dit jaar weer gaan we ons voorbereiden op de Nederlandse Open Jeugd Kampioenschappen. Alterno presteert al jaren erg goed. Daarom ons eigen toernooi in onze eigen hal op 30 december (C en D jeugd) en 2 (A-jeugd) en 3 januari (B-jeugd). Jij komt toch ook kijken hoe onze teams zich voorbereiden?

En zoals gebruikelijk zijn we weer op zoek naar mensen die bardienst willen draaien tijdens deze dagen. Voor een paar uurtjes. Je helpt ons enorm uit de brand. Een aantal mensen hebben zich al gemeld, maar helaas nog ruimschoots onvoldoende om de bar goed te bezetten. Dus help ons, ouders van meespelende jeugdleden.

voorwoord

Dames 1 kreeg vorige week een koude douche in het thuisduel tegen Sneek. Met 0-3 werden ze binnen een uur van de mat geveegd. De dames hadden ongetwijfeld vooraf een andere voorstelling van het verloop van deze wedstrijd. Er was echter geen tijd om al te lang stil te staan bij deze desastreus verlopen match, want vandaag staat er immers weer een thuiswedstrijd op het programma. Set Up'65 komt uit het verre Ootmarsum voor de start van de 2e helft van de competitie. De heenwedstrijd ging in oktober verloren. Vandaag dus een tweede kans voor dames 1 en wil de ploeg van Ali Moghaddasian aansluiting bij de top drie houden, dan zal er gewonnen moeten worden. De nummers 3 t/m 7 staan namelijk erg dicht bij elkaar en alleen de eerste zes ploegen hebben aan het einde van de competitie recht op het spelen in de kampioenspoule. De nummer zeven gaat met twee andere ploegen een play-out spelen en dus is dat een positie waar je jezelf aan het einde van de competitie niet wilt terugvinden. Winst dus. We gaan het zien. Ik wens u een prettige wedstrijd.

Jos Mulder



Adverteren?
Adverteren in de Groene Flits kan al voor
25 euro per seizoen

Voor meer info:
info@alterno-apeldoorn.nl of informeer bij Jos Mulder

Alterno Apeldoorn

Colofon

Dit is een uitgave van Volleybal Vereniging Alterno i.s.m. Uitgeverij Stedendriehoek

Alternohal Apeldoorn
Waleweingaarde 101, Tel: 055 541 7401
www.alterno-apeldoorn.nl

Eindredactie: Jos Mulder
Opmaak: Jolanda Schaake
Foto´s: Rudy Biekart
Drukwerk: Uitgeverij Stedendriehoek
Kopij: Info@alterno-apeldoorn.nl, aanleveren kopij uiterlijk de donderdag voor de thuiswedstrijd van Dames 1

Een leuke foto, verhaal of iets anderste melden?
Stuur een mail naar: info@alterno-apeldoorn.nl

KRACHTTRAINING VOOR JEUGD(TRAINERS)

Zaterdag 25 november heeft de jeugdcommissie weer een trainersbijeenkomst gepland. Op deze bijeenkomst stond krachttraining bij jeugdspelers centraal.

Men denkt vaak dat krachttraining voor jeugdige spelers niet goed is, maar dat is een fabel. Het gaat er om hoe de krachttraining wordt uitgevoerd.
Vincenzo Valenti, onze krachtspecialist, heeft tijdens een presentatie het één en ander uitgelegd aan onze jeugdtrainers over wat je wél en niet kunt doen met krachttraining voor de jeugd.
Eerst in theorie en daarna ook in praktijk.
De jeugdtrainers moesten zelf een aantal oefeningen doen. Aan de hand daarvan kon Vincenzo ook laten zien wanneer iets wel en niet goed is.
De trainers gingen zelf diep door de knieën. Op één klein kramp-momentje na hebben alle trainers het goed doorstaan. Na afloop hebben zij nog tips en advies meegekregen.
Dus voor de jeugdspelers “de eerstvolgende training zou nog wel eens zwaar kunnen worden” J

De Jeugdcommissie

KOUDE DOUCHE VOOR DAMES 1

Coolen Alterno Dames 1 is na vorige week als het goed is weer flink bij de les. Van de nummer twee uit de eredivisie werd in krap een uur met 0-3 verloren, en de wijze waarop zal coach Ali Moghaddasian waarschijnlijk een paar slapeloze nachten bezorgen. Zijn vrouwen gaven namelijk tegen Sneek op alle fronten niet thuis. Een koude douche dus.

Als verzachtende omstandigheid mag worden aangevoerd dat de jeugdige ploeg van Alterno het ook deze wedstrijd nog zonder Lisanne Baak (enkelblessure) en Bregje van den Heuvel (hersenschudding) moest stellen, waardoor de nog jongere Daphne Broekhuis (16) uit dames 2 mocht komen opdraven om haar debuut als spelverdeelster op het hoogste volleybalniveau van Nederland te maken. Coach Ali Moghaddasian wilde zich daar na afloop echter niet achter verschuilen. “Het was gewoon vandaag op alle fronten bedroevend”, verzuchte Ali na afloop tegen de pers.
Daar was geen woord van gelogen. Onze dames liepen de gehele wedstrijd achter de feiten aan. Veel misverstanden, foutieve passes en uitgeslagen ballen zorgden ervoor dat Sneek niet veel punten zelf hoefde te scoren (dat deed Alterno wel voor ze). Sneek had door dit Apeldoornse foutenfestival een gemakkelijk avondje. Alleen in de slotset kon dames 1 nog enigszins een vuist maken tegen de Friezinnen. Hoewel de 6-2 voorsprong van het begin van die set, al rap in een flinke achterstand ontaarde, maakte Dames 1 het Sneek tegen het einde nog even lastig. De huidige nummer twee benutte echter het vierde matchpoint en nam daarmee de drie punten vrolijk mee terug naar het Noorden. (JM)

STAND DAMES 1 EREDIVISIE

#	Team	Wedstr	Punten
1	Sliedrecht Sport DS 1	7	21
2	VC Sneek DS 1	8	19
3	**Coolen-Alterno DS 1**	**8**	**13**
4	Springendal-Set-Up`65 DS 1	8	13
5	Regio Zwolle Volleybal DS 1	8	12
6	Eurosped DS 1	8	11
7	Flynth FAST DS 1	7	10
8	TT Papendal/Arnhem DS 1	8	7
9	Peelpush DS 1	8	6
10	Nering Bögel VC Weert DS 1	8	5

PROGRAMMA DAMES 1 EREDIVISIE

9 dec.	19:30	Sliedrecht Sport DS 1-Coolen-Alterno DS 1 SLIEDRECHT
16 dec.	17:30	Coolen-Alterno DS 1-Regio Zwolle Volleybal DS 1 APELDOORN
23 dec.	19:00	Flynth FAST DS 1- Coolen-Alterno DS 1 GENNEP
13 jan.	17:30	Coolen-Alterno DS 1-TT Papendal/Arnhem DS 1 APELDOORN
20 jan.	19:30	Nering Bögel VC Weert DS 1-Coolen-Alterno DS 1 WEERT

MEISJES B1 NIET LANGS EVV

Zaterdag 25 november moest MB1 een wedstrijd in Elburg spelen tegen EVV MB1. Dit zou op voorhand een spannende wedstrijd kunnen worden. De thuiswedstrijd die de meiden moesten spelen tegen EVV was al een kraker. En dat is nog zacht uitgedrukt. Twee set s van 24-26, één van 26-28. De eerste wedstrijd eindigde in een 1-3 overwinning voor EVV. Er waren dan ook veel Alterno supporters afgereisd naar Elburg.

De meiden begonnen gespannen aan de wedstrijd. Want tja, zij stonden gedeelde eerste met EVV. Dus deze wedstrijd zou aangegeven wie eerste zou blijven in de poule. De wedstrijd ging in het begin gelijk op. Daarna werd EVV toch sterker. Zij kwamen beter aan aanvallen toe en de meiden hadden daar hun handen vol aan. Trainer/Coach Monique pepte het team op en moedige hun aan. De eerste twee sets bleven zij tot de 17 punten bij en daarna trapte EVV toch iets verder het gaspedaal in.25-19 en 25-18. De meiden bleven positief en gingen ervoor.

Op naar set drie. Zij konden goed op de aanvallen van EVV reageren met mooie reddingen. Bij deze set stonden zij steeds een paar punten voor maar EVV trok bij tot 24-24. Met een paar harde klappers van EVV konden de meiden het niet redden.26-24 is de derde set geworden.

De wedstrijd winnen ging helaas niet meer, maar de meiden deden er alles aan om die laatste set te pakken. Ze hebben gevochten maar helaas is dit niet gelukt. Ook de vierde set was in het voordeel van EVV met 25-22.
De meiden hebben goed hun best gedaan maar EVV was zaterdag iets sterker.

Jacqueline Koopman

Darten: iedere laatste donderdag van de maand instuif

Ook zin om te darten? Dat kan nu in de kantine van Alterno. De borden zijn professioneel ontworpen, gesponsord door WENZ en VVA. Er liggen pijlen achter de bar, maar beter is je eigen pijlen mee te nemen. Darten met teamgenoten of met andere Alternoten. Gezelligheid staat voorop, alhoewel…. Menig frustratie heb ik al gezien. Het is moeilijker dan menigeen denkt. Maar probeer het zelf. De borden kunnen ook gebruikt worden tijdens een trainingsavond. Even het hek omhoog, de klep naar beneden en gooien maar. Na afloopt graag weer netjes opruimen.

Mini-ochtend

zaterdag 2 december

9:00	Blok EVC N4 1	- VZK N4 1
9:00	VV Alterno N4 2	- VV Alterno N4 3
9:00	VV Alterno N6 8	- VV Alterno N6 12
9:00	VV Alterno N4 4	- SV Dynamo Apeldoorn N4 2
9:00	Blok EVC N5 1	- WSV N5 1
9:00	SV Dynamo Apeldoorn N6 4	- VV Alterno N6 4
9:30	VV Alterno N5 6	- WSV N5 1
9:30	VV Alterno N4 5	- VV Alterno N4 8
9:30	Klarenbeek N4 1	- VZK N4 1
9:30	VV Alterno N4 6	- VV Alterno N4 3
9:30	WSV N2 1	- VV Alterno N2 1
10:00	Blok EVC N4 1	-Klarenbeek N4 1
10:00	VV Alterno N4 2	- VV Alterno N4 6
10:00	Jumbo Van Andel-Ormi N6 1	- SV Dynamo Apeldoorn N6 4
10:00	Blok EVC N5 1	- Bruvoc N5 1
10:00	Volleybal Voorst N6 1	- SV Dynamo Apeldoorn N6 5
10:00	Spiker N4 1	- VV Alterno N4 4
10:00	VZK N6 1	- VV Alterno N6 8
10:00	Spiker N2 1	- Jumbo Van Andel-Ormi N2 1
10:30	Jumbo Van Andel-Ormi N2 1	- WSV N2 1
10:30	SV Dynamo Apeldoorn N4 2	- VV Alterno N4 5
10:30	Spiker N5 1	- VV Alterno N5 6
10:30	VV Alterno N4 1	- SV Dynamo Apeldoorn N4 1
10:30	Auto van Oort/Rebelle N4 1	- Blok EVC N4 2
10:45	VV Alterno MB 4	- Volta MB 4
11:00	VV Alterno N6 12	- Volleybal Voorst N6 1
11:00	VV Alterno N4 8	- Spiker N4 1
11:00	SV Dynamo Apeldoorn N6 5	- VZK N6 1
11:00	VV Alterno N2 1	- Spiker N2 1
11:00	VV Alterno N6 4	- Jumbo Van Andel-Ormi N6 1
11:00	Bruvoc N5 1	- SV Dynamo Apeldoorn N5 4
11:00	Klarenbeek N4 2	- SV Dynamo Apeldoorn N4 1
11:00	VV Alterno N4 7	- Blok EVC N4 2
11:30	SV Dynamo Apeldoorn N5 4	- Spiker N5 1
11:30	Klarenbeek N4 2	- VV Alterno N4 1
11:30	VV Alterno N4 7	- Auto van Oort/Rebelle N4 1

Helaas voor Dames 2

Helaas was het zaterdag een andere wedstrijd dan de die tegen Zwolle. Waarbij we tegen Zwolle veel serve-druk hadden en enthousiast waren en daardoor veel rally's wonnen, was het helaas zaterdag tegen Donitas iets anders. Donitas nam het voortouw met een goede pass en sterke verdediging. Ze wonnen daardoor ook de eerste set met 25-21 . De tweede set kwamen wij goed terug en namen een goede voorsprong en konden de set binnen halen met 25-17. De derde set begonnen we zwak, zij gingen er vol over heen en pakten uiteindelijk met 12-25 de set. De laatste set was nog spannend, maar net geen winst voor ons, waardoor we net de 5de set mis liepen. Donitas won met 1-3 van ons. Maar niet getreurd. Op naar de volgende wedstrijd. Zaterdag om 20:00 uur spelen wij uit tegen Utrecht!!

Groetjes
Silke Schuitemaker

DAMES 2 NIET BIJ DE LES

De vrouwen van Eric Meijer waren zaterdagavond niet bij de les. Of het nog het euforiegevoel was van de winst in het bekertoernooi (waar Regio Zwolle werd uitgeschakeld), hoewel toch al weer enige tijd geleden, of het gevolg van een weekendje gedwongen rust, zal wel onbeantwoord blijven, maar feit is, dat het zaterdagmiddag in de Alternohal niet goed was. "Geen sfeer en geen beleving", becommentariëerde assistent Gert Ketel na afloop. "We speelden vandaag zoals we afgelopen donderdag hebben getraind….ongeïnspireerd." Die inzet en wil was er wel aan de andere kant van het net. Het slechts 1 punt lager geklasseerde Donitas, kwam voor de volle buit en kreeg die ook. Een overwinning waar niets op af te dingen viel.

Hoewel het eerste punt nog naar Alterno ging, legden de gasten onze meiden in het vervolg van de set grotendeels hun wil op (20-25). Meijer liet zijn startende zeven speelsters ook de tweede doorgang beginnen, met de aantekening dat Silke Schuitemaker tegen het einde van de met 25-17 gewonnen set, Froukje Hoenderboom mocht aflossen. Over set drie (12-25) en set vier (23-25) kunnen we kort zijn. Te weinig servicedruk van Alternozijde en teveel fouten, waardoor de meiden zichzelf uit de wedstrijd speelden. Dat de match eindigde met een foutieve set-up doet er eigenlijk niet zoveel toe, maar illustreert wel goed de vorm, die bij het hele team vanavond ontbrak. Kan gebeuren uiteraard. Gelukkig heeft Eric Meijer weer een week de tijd om zijn vrouwen voor te bereiden op het uitduel tegen Utrecht. En in een week kan er een hoop gebeuren.

Adverteren?
Adverteren in de Groene Flits kan al voor 25 euro per seizoen
info@alterno-apeldoorn.nl of informeer bij Jos Mulder

Alterno DBS Jeugd Top Toernooi:

Wie helpt ons uit de brand?

Ook dit jaar weer gaan we ons voorbereiden op de Nederlandse Open Jeugd Kampioenschappen. Alterno presteert al jaren erg goed. Daarom ons eigen toernooi in onze eigen hal op 30 december en 2 en 3 januari. Wij zijn nog dringend op zoek naar mensen die willen helpen met een paar uurtjes bardienst. Iedereen kan toch wel een kopje koffie inschenken of een glas drinken? Meld je aan via activiteiten@alterno-apeldoorn.nl

STAND HEREN 1 (1E DIVISIE A)

#	Team	Wedstr	Punten
1	Sportsbar Donitas HS 1	7	29
2	SV Dynamo Apeldoorn HS 2	8	27
3	Springendal-Set-Up`65 HS 1	8	25
4	Nijhuis Technology Sudosa-Desto HS 1	8	24
5	AVV Keistad HS 1	8	23
6	VV Alterno HS 1	8	21
7	E.V.V. HS 1	8	20
8	Avior HS 1	8	17
9	Voorsterslag/VC Zwolle HS 2	8	17
10	Axell Claims / Sovoco HS 1	7	14
11	Scylla HS 1	8	14
12	Ecare Apollo 8 HS 1	8	4

Coolen Alterno Apeldoorn

eredivisie VOLLEYBAL DAMES

COOLEN-ALTERNO DS 1 SPRINGENDAL-SET-UP`65 DS 1

2 december - 17.30 uur

SPELERS

Nr.	Naam	Lengte	Leeftijd	Positie
1	Daniëlle Docter	168 cm	23	Libero
3	Gina Valenti	184 cm	18	Passer/Loper
4	Anna Mebus	185 cm	17	Spelverdeler
5	Iris Scholten	191 cm	17	Diagonaal
6	Eline Timmerman	192 cm	18	Middenaanval
7	Kirsten Wessels	185 cm	19	Passer/Loper
8	Bregje van den Heuvel	183 cm	24	Spelverdeler
9	Linda te Molder	181 cm	28	Diagonaal
10	Lisanne Baak	181 cm	23	Middenaanval
11	Kristy Beyazkaya	180 cm	22	Passer/Loper
12	Romy Hietbrink	183 cm	24	Middenaanval
13	Giorgia Palladino	170 cm	23	Passer/Loper

BEGELEIDING

Trainer: Ali Moghaddasian
Ass. trainer: Albert Cristina
Ass. trainer: Marc van Baaden
Ass. trainer: Wouter van Goeverden
Ass. trainer: Vincenzo Valenti
Coach: Ali Moghaddasian
Team contactpersoon: Hans Stindt
Manager: Hans Stindt
Fysiotherapeut: Yvonne Minderhoud
Scout: Manon Koopman

SPELERS

Nr.	Naam
1	Jorinda Kremer
2	Inge Molendijk
3	Jorieke Bodde
4	Annelin Pasveer
5	Jopke Schutte
6	Kiki Von Piekartz
7	Merle Baasdam
8	Marleen van Benthem
9	Marianne Het Lam – Scholten
10	Jaimee-Lee Morrow
11	Daphne Giesselink
15	Shanlee Raye McLennan

BEGELEIDING

Trainer/coach: Brahim Abchir
Assistent trainer/coach: Ronald Leussink
Data analist: Martine Beekvelt
Fysiotherapeut/Krachttrainer: Renee van Helden
Fysiotherapeut/krachttrainer: Rik Lammerink (Fysiotherapie Ootmarsum)

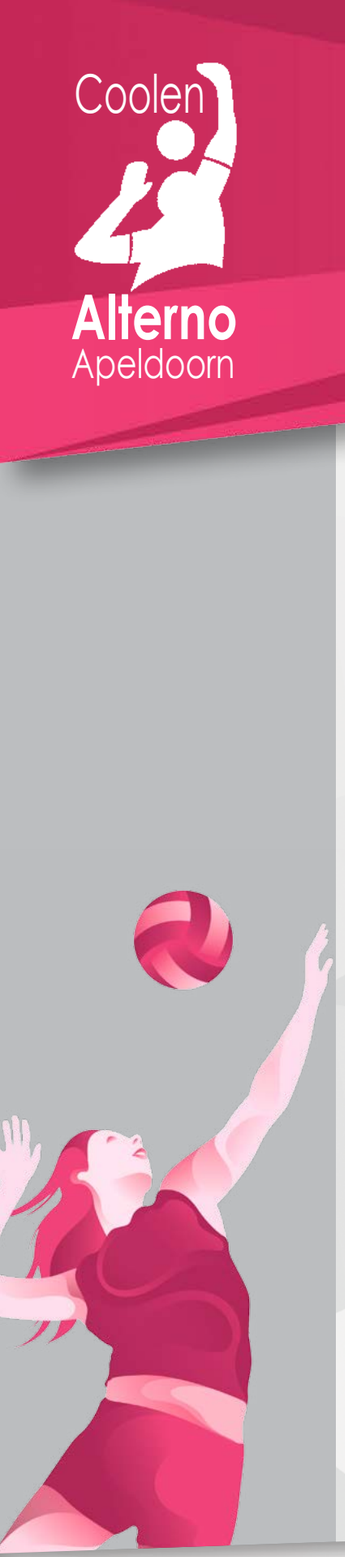
Officials

1E SCHEIDSRECHTER
WOUTER GOSLINGA
2E SCHEIDSRECHTER
MARCO VAN ZANTEN
JURYLID
PETER GROENEWEGEN
LIJNRECHTER 1
SANDER RIEZEBOS
LIJNRECHTER 2
SANDER KRUIJT

mini´s vd week

LOTTE KOOREMAN MD4

ANNEMARTE DE BOER MD4



sponsoren

de KABATH VASTGOEDBESCHERMING · MIZUNO · INTERSPORT JONKER · connexxion tours · FRESH! CATERING · CITROËN · COOLEN APELDOORN-DEVENTER · CLUB PELLIKAAN · erima SPORTSWEAR SINCE 1900