

September 2023

ZV de Ham ZC

Nieuwsbrief



We zijn weer begonnen!

Op naar een nieuw seizoen Van uw voorzitter

----- WIM IJSSELDIJK

De vakanties zitten er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Ik hoop oprecht dat iedereen een heel plezierige tijd heeft gehad en er weer op volle toeren tegenaan kan. Met trots hebben we in de vakantieperiode twee van onze jeugdleden, Ties en Edu, kunnen zien spelen op het EK waterpolo JO17. Zij speelden mee met het Nederlandse team in Manisa in Turkije. Ik hoop dit jaar mee van dit soort talenten te zien schitteren op toonaangevende wedstrijden zowel bij wedstrijdzwemmen als waterpolo.

Voor de vakantie is er van alles geregeld om de club na de vakantietijd weer op volle sterkte te laten draaien. Op dit moment zijn alle commissies druk bezig om de komende maanden weer volop mee te kunnen doen aan wedstrijden en competities. Dit doen we dan met veel speelplezier en natuurlijk hopelijk met successen. Bij de zwemafdeling is een sprankelende pijler waar men werkt aan kwalitatieve verbetering van de zwemtechnieken om daarmee te komen tot betere prestaties. Deze werkwijze heeft zich al meermaals bewezen door diverse zwemmers af te mogen vaardigen op NK's.

De waterpolo afdeling maakt zich op voor een nieuw seizoen met natuurlijk de focus op de selecties van de jeugd, heren en dames. Er zijn nieuwe hoofdtrainers aangesteld die de ambitie hebben om minimaal een goede subtopper te zijn en daar is veel inzet voor nodig.

Het bestuur wenst in ieder geval beide afdelingen veel plezier toe en hoopt dat de verwachtingen uit mogen komen. Wij als bestuur gaan ons inzetten om genoemde uitdagingen te ondersteunen en de begroting sluitend te maken door in te zetten op subsidies en sponsoring. Nogmaals een oproep aan alle leden: vraag binnen je eigen omgeving of bedrijven waar je werkt of die je kent bereid zijn om ons te sponsoren, zij kunnen ook lid worden van de club van honderd bijvoorbeeld.

De eerste activiteit is inmiddels alweer geweest zoals het overbekende Borculokamp en de vrijwilligersavond is aanstaande. De komende bestuurlijke activiteiten komen er alweer aan zoals de extra ALV over o.a. statutenwijzigingen en de tweede bijeenkomst voor afgevaardigden van alle disciplines bij De Ham. Om van elkaar te leren en te respecteren waarbij de focus ligt en op samen toekomstbestendig te zijn. Dat betekent ook dat wij ons bezighouden met het vraagstuk van de balans tussen ledenwerving en badwater. Telkens weer is dit een groot dilemma. Daarnaast maken we ons op voor ons jubileumjaar. Een jaar vol evenementen en hopelijk ook blijvende herinneringen. Ik wens u veel plezier toe in, en buiten het badwater.

Van de jubileumcommissie

Draag bij aan ons jubileummagazine! Vol met foto's, anekdotes, historie en het jubileumprogramma voor 2024. Om het gratis onder leden te kunnen verspreiden hebben we jou nodig.

Hoe werkt het?

1. Scan de QR-code met je camera.
2. Open je bankapp.
3. Maak 5, 10 of 20 euro over.

Jouw naam komt dan in het magazine. Hoe hoger de bijdrage des te groter je naam. Je bepaalt dus zelf hoe groot de plek is die jij in onze historie wilt innemen. Wil je een andere naam dan die vermeld staat dan bij je rekeningnummer? Mail deze dan naar

jubileum@zvdeham.nl o.v.v. de gewenste naam en de naam die bij het rekeningnummer staat.

De onderstaande QR-code is geldig t/m 9 oktober 2023.

Aarzel niet en scan die code!

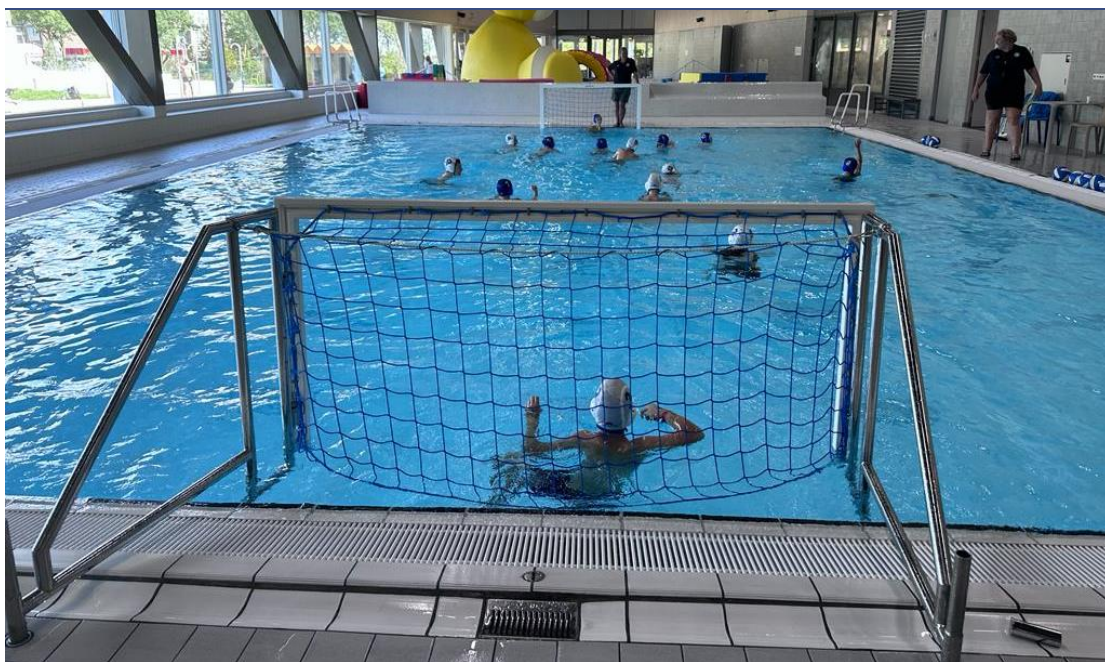


Of maak gebruik van deze [Betaallink](#) voor uw donatie.

Ze zijn er weer!

Heb jij al zo een gave clubsjaal? De eerste 100 sjaals waren snel uitverkocht maar de tweede 100 zijn besteld. Leuk om je favoriete team mee aan te moedigen en zo steun je ook het jubileumjaar 2024! Wees er dus snel bij en bestel je sjaal via jubileum@zvdeham.nl





Leuke en leerzame ochtenden tijdens de Zaanse Zomer Experience

Zaanse Zomer Experience

Een mooie kennismaking met waterpolo

----- YVETTE VAN DIEPEN

In de zomervakantie hebben we zeker niet stilgezeten! Drie woensdagochtenden heeft ZV de Ham ZC deelgenomen aan de Zaanse Zomer Experience in de Crommenije. De kinderen konden zich inschrijven voor deelname om een leuke en leerzame ochtend te beleven.

Elke ochtend waren er meerdere onderdelen die gedaan konden worden, van schaken tot vrij zwemmen in het buitenbad en van kralenrijgen tot aan waterpolo.

Drie fantastische vrijwilligers hebben voor alle kinderen een mini clinic in elkaar gezet waar de kinderen in 25 minuten leerde overgooien, op doel schieten en een partijtje speelden.

Het ene kind met talent, de ander gedurfd, de volgende weer volgzzaam, maar allemaal enthousiaste kinderen!

In totaal hebben we rond de 150 kinderen gezien en ze een klein kijkje in de keuken gegeven. Een mooi evenement waar we als vrijwilligers met plezier op terugkijken.



NK Openwater

7 september

----- CINDY KOK

Om deel te nemen aan het NK Openwater moet men aan meerdere openwater wedstrijden hebben meegedaan. Finn Wensveen en Dana Halff voldeden aan deze criteria en gingen dan ook de strijd aan op de 2500m vrije slag.

Om 17:45 uur ging het startsignaal voor beide in de Biesbosch te Dordrecht. In een sterk veld eindigde Finn als vierde bij de jongens in een tijd van 40:15:02. Dana tikte bij de meisjes als derde aan in 41:29:29.

Ook deelde de KNZB medailles uit voor het eindklassement. Maurice Bottelier kreeg een zilveren medaille uitgereikt (2000m schoolslag). Dana Halff had in totaal 286 punten en verdiende ook een zilveren medaille voor de 1000m vrije slag. Finn scoorde in totaal 189 punten en verdiende hiermee een bronzen medaille.

Geweldige resultaten aan het begin van het nieuwe zwemseizoen!



“Hammers” op het EJK O17

Geweldige prestatie



----- DIANA POLHUIS

Toen al onze jeugd, qua training, op een lager pitje stond en de zomervakantie bezig was, waren er zeker twee leden die 100% doortrainden, want Edu vd Brom en Ties Boorsma waren geselecteerd voor Jong Oranje O17 jaar. Dat betekent geen vakantie houden, maar trainen, trainen, trainen.

In de voorbereiding op de EJK hebben de mannen samen met hun teamgenoten een voorbereidingstoernooi gespeeld in Montenegro (8 landen toernooi). Pittige wedstrijden, veel leren en langzaam dichterbij komen bij de toplanden.

En daarna naar Turkije. Daar ontpopte Edu zich duidelijk tot een belangrijke speler. Hij speelde veel midachter en dat ging hartstikke goed. Ties begon het toernooi met 50/50 tijd in het doel met zijn collega keeper, maar steeds meer werd Ties heel duidelijk eerste keeper. Het uiteindelijke resultaat was een 8^{ste} plaats.

Helaas één plaatsje te laag voor directe plaatsen naar de WJK van volgend jaar. Maar als je bedenkt dat er alleen waterpolo-topplanden voor hen stonden en dat ze het een aantal van die ploegen héél lastig hebben gemaakt, hebben ze het gewoon heel goed gedaan. Plaats 1 t/m 7: Griekenland,

Hongarije, Italië, Spanje, Montenegro, Servië en Kroatië. We kunnen er trots op zijn dat we daar de aansluiting bij weten te behalen als Nederland.

Even één wedstrijd eruit gelicht. Om zich te plaatsen voor de wedstrijd voor plaats 7 en 8 moesten ze tegen onze oosterburen.

Wedstrijden tegen Duitsland waren best altijd spannend en nu ook. Matig begin en direct achter, eind vierde periode voorsprong, maar helaas vlak voor tijd viel de gelijkmaker door Duitsland. Strafwerpen! **Ties had tijdens de wedstrijd al twee strafwerpen gestopt.** Super. Als dat niet gelukt was, hadden ze ook niet de strafworp serie hoeven spelen. Duitsland miste één keer en **Edu mocht de laatste voor Nederland nemen. Loepzuiver, keihard en raak.** Onze Ham-toppers hebben het super gedaan. Als club mogen we trots op deze mannen zijn en kom zeker dit seizoen naar onze Heren2 en Heren1 wedstrijden kijken om ze live te aanschouwen 😊

Nieuwe spelregels waterpolo!

Vanaf dit seizoen is er een aantal nieuwe spelregels van toepassing. Hieronder volgt een korte samenvatting van enkele hoofdpunten. Lees deze goed door!

- Het 2 meter gebied is verkleind tot "**goal area**"; In een gebied van 2 meter aan beide zijden van het doel tot aan 2 meter voor het doel mag een aanvaller niet komen. Nieuw: Rode pionnen staan 2 meter naast het doel.
- **Uitgestelde strafworp**. De scheidsrechter kan besluiten om een penalty fout niet direct te fluiten maar de actie af te wachten tot er een doelpunt wordt gescoord. Wordt er uit de situatie niet gescoord geeft de scheidsrechter alsnog een penalty. Deze geeft dit aan door de hand omhoog te steken. De verdedigers bij een strafworp moeten nu op de 6m lijn liggen, minimaal 3 meter vanaf de penaltynemer.
- **Elke overtreding van de keeper** in de 6 meter is een strafworp.
- **Handjeklap** in het terugkomvak als je wilt wisselen, of bij vervangen, wordt nu een **uitsluiting**. Datzelfde geldt bij een vliegende wissel.
- **Onderwater positie** winnen in een duel mag niet. Denk hierbij aan een midvoor die eerst achter de midachter ligt maar er onderdoor gaat. Ander voorbeeld is de instartende speler die onder zijn verdediger duikt om voorsprong op te doen. Dit zijn **direct contrafouten**.

Bij vragen kunnen jullie terecht bij Johan de Boer voor verduidelijkingen en/of vragen over de spelregels. Veel succes dit seizoen!

Korte nieuwsflitsen

Van de waterpolocommissie

----- DIANA POLHUIS

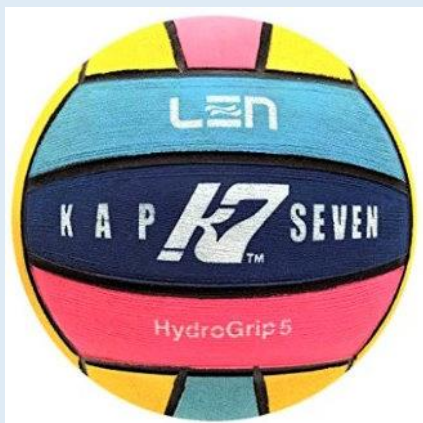
Blij met Tom Geestman als coach van heren 2

De WPC is blij te melden dat er met Tom Geestman een coach is gevonden voor het tweede heren team van de Ham. Tom zal deze functie vervullen naast zijn rol als speler van het eerste. Gelukkig zijn nagenoeg alle wedstrijden van het eerste en het tweede herenteam na elkaar gepland wat maakt dat het combineren van deze twee dingen mogelijk is. Waar er toch moeilijkheden mogen ontstaan zullen Floris en Reinier van 't Veer en Sjoerd Beets de back up zijn.

Nieuw bij de selectie!

Daarnaast wil de WPC graag van de gelegenheid gebruik maken om een aantal nieuwe spelers en speelsters van de selectie aan u voor te stellen. Wij zijn daar heel blij mee. De dames hebben zich versterkt met Sianne Blikslager die over komt van ZV Haarlem en met een goede oude bekende die weer terugkomt bij De Ham: Nienke de Winter.

Bij de heren zijn er totaal drie nieuwe mannen bijgekomen, namelijk Damian Gelderblom, linkshandig en speelde eerder voor JAWS en de Dolfijn, Daan Jonker die overkomt van DAW en een oude bekende die in 2017 al een seizoen bij ons was Claudio di Martino. Wij hopen op een mooi seizoen!



Dit seizoen zijn we in de gelegenheid geweest om nieuwe ballen aan te schaffen voor de regio/jeugd. Hierboven een voorbeeld van kleurrijke KAP7 ballen.

Een nieuwe start van het seizoen, nieuw materiaal en nieuwe ballen.

We zijn klaar voor de nieuwe waterpolo-competitie. Terwijl de vakantie nog even gaande was heeft een aantal mensen alvast het Hamhok opgeruimd, materiaal besteld en ballen aangevuld. Vriendelijk verzoek om er wederom netjes mee om te gaan en spullen op de plek terug te leggen. Het wordt zeer gewaardeerd en scheelt vaak ook geld. Dit seizoen zijn we in de gelegenheid geweest om nieuwe ballen aan te schaffen voor de regio/jeugd. Het zijn

kleurrijke KAP7 ballen. Hier traint of speelt de selectie niet mee. Hierdoor zijn we ervan verzekerd dat de regioteams dit seizoen met kwalitatief goede ballen kunnen trainen en hun wedstrijden kunnen spelen. Belangrijk is wel dat deze ook na de wedstrijden en trainingen ook netjes opgeruimd worden in de karren. Dan kunnen we er weer lang plezier aan beleven. Het zijn er per soort (dames/heren) 12, maar daarnaast zijn er nog genoeg prima trainingsballen.

Meeting de Dopingautoriteit

Op dinsdag 19 september zal de Dopingautoriteit van 19:00-20:30 uur voor de selecties een workshop verzorgen. Op donderdag 21 september krijgen ook de jeugdselecties van 19:00-20:30 uur een workshop aangeboden, waarna ouders van hen volgen van 20:30-22:00 uur. Voorafgaand hieraan wordt iedereen verzocht een e-learning te doen. Mocht je ook interesse hebben in hoe het nu zit met doping, voedingssupplementen en medicatie, kijk dan op <https://dopingautoriteit.nl>. Je kunt ook de app downloaden op je smartphone. Je bent dan altijd actueel op de hoogte. Via Instagram kun je hen ook volgen, evenals Centrum Veilig Sport. Doen!

KNZB+ testen

Vóór de herfstvakantie zullen er weer KNZB+ testen gehouden worden bij de RTC's (Regionale Training Centra) in Nederland voor de jaargangen 2011, 2010, 2009 en 2008. Opgave hiervoor komt vanuit de clubs. Tijdens de testdagen bij het RTC worden deelnemers getest op snelheid, kracht, behendigheid, techniek en tactisch inzicht. De resultaten gaan naar de KNZB en op basis van deze resultaten worden de kinderen wel of niet uitgenodigd voor de KNZB+ trainingen in Zeist. De jongste jeugd zal dan ongeveer eens per maand trainen en de oudste groepen elke week. Wat wij als club kunnen doen is de talentvolle jeugd opgeven voor deze testen. Sowieso de sporters die al bij het RTC trainen en daarnaast onze talenten die daar niet trainen, maar die wij talentvol vinden. Dit zijn in totaal **25 spelers/ speelsters** een mooie grote groep. Het is geen garantie dat ze het halen, maar het is een mooie ervaring en ze hebben er allemaal zin in.

Facebookpagina jubileumjaar

Wordt u ook lid?

----- AGEETH VAN NUGTEREN

Met het nieuwe seizoen in aantocht komt het jubileumjaar 2024 steeds dichterbij. Achter (en ook al voor) de schermen wordt al hard gewerkt om het 100-jarig jubileum tot een groot succes te maken. Inmiddels is op Facebook de jubileum-groep actief [ZV DE HAM ZC 100 JAAR](#). De groep is bedoeld voor leden, oud-leden en andere in onze club geïnteresseerden. Regelmatig worden hier foto's uit de 100-jarige historie geplaatst en uiteraard ook nieuws over de diverse jubileum-activiteiten. Wordt lid van de groep, moedig oud-leden aan om lid te worden en heb je een foto uit vroeger tijden die echt gedeeld moet worden, aarzel dan niet die te plaatsen!



RaboClubSupport

We hebben je hulp nodig!

Als coöperatieve bank geeft de Rabobank elk jaar een deel van de winst terug aan de samenleving. Zo helpen zij met RaboClubSupport ruim 30.000 clubs door heel Nederland met het realiseren van doelen als talentontwikkeling, verduurzaming of meer inclusiviteit. Want zij geloven dat clubs en verenigingen onze samenleving sterker maken.

En nu komt het beste deel: dit jaar is ook De Ham in de race voor ondersteuning, en dat is waar jij in het spel komt!

Heb jij een Rabobank-rekening? En ben je lid van de Rabobank? Zo ja, dan kun je jouw stem uitbrengen en aangeven dat Stichting De Ham Partners in Beweging JOUW absolute favoriet is. Jouw stem brengt ons dichterbij onze doelen.

Lid worden is trouwens echt heel simpel. Via de RABO-app ga je naar service (tandwiel rechts onderaan) en dan helemaal onderaan staat lidmaatschap en dan klikken op lid worden. Kost je helemaal niets!

Ben je geen Rabobank-rekeninghouder? Geen paniek! Roep je vrienden, familie en kennissen op om de handen ineen te slaan. Want hoe meer stemmen we ontvangen, des te royaler is de bijdrage van Rabobank.

Stemmen kan tussen 4 en 26 september 2023. Laten we dus onze krachten bundelen en stemmen op: 'De Ham - Partners in Beweging' als dé favoriete vereniging!

Stichting 'De Ham - Partners in Beweging' is een stichting waar De Ham nauw bij betrokken is. Onze missie? Ook mensen met een smalle portefeuille te laten zwemmen. Het bedrag dat we met deze actie verzamelen, zal worden besteed aan het toegankelijk maken van onze activiteiten in het jubileumjaar 2024. Dus waar wacht je op? Laat jouw stem horen!

<https://www.rabobank.nl/leden/clubsupport/stemmen>

Dank je wel voor jouw steun en betrokkenheid. Samen duiken we de toekomst tegemoet en maken we een verschil!

Op 23 september start de Grote Clubactie. De Ham doet natuurlijk ook weer mee.

U toch ook?