



ATTACK

CLUBBLAD VCV

Uitgave
maart 2025

Iets leuks of grappigs gehoord?
Bijzondere volleybalfoto gemaakt?
Een mooie prestatie met het team?
Of wil je een clublid of teamgenoot in het zonnetje zetten?

Mail dan naar attack@vcv.nu
en wie weet komt jouw inzending wel in de volgende Attack!

PROGRAMMA 6 EN 8 MAART

Donderdag
6 maart

19:15	Veld 3	VCV HS 3 - <u>Majella</u> HS 3
19:15	Veld 4	VCV HS 4 - <u>Majella</u> HS 4
20:00	Veld 1	VCV DS 3 - Jupiter DS 1
21:15	Veld 4	VCV HS 2 - <u>Forza</u> Hoogland HS 1

Zaterdag
8 maart

9:00	Veld 1	VCV N5 3 - Kromme Rijn N5 1
9:00	Veld 1	VCV N5 2 - Taurus N5 2
9:00	Veld 1	VCV N5 1 - Limes N5 2
9:00	Veld 3	VCV JC 1 - Irene JC 2
10:30	IJsselhal IJsselstein	VIVES MA 1 - VCV MA 1
11:00	Veld 3	VCV JA 1 - Bourgondië JA 1
11:00	Veld 2	VCV MB 3 - Cito MB 1
11:00	Veld 1	VCV MB 4 - Taurus MB 4
13:00	Veld 3	VCV JB 1 - Kromme Rijn JB 1
13:00	Veld 2	VCV MB 2 - Limes MB 2
13:00	Veld 1	VCV MC 3 - Bourgondië MC 1
15:00	Veld 1	VCV HS 1 - ROOT Twente '05 HS 1
15:00	Veld 2	VCV DS 2 - VV Utrecht DS 8
15:00	Veld 3	VCV MC 1 - Taurus MC 2
17:00	Veld 2	VCV DS 5 - VV Utrecht DS 14
17:00	Veld 3	VCV MB 1 - <u>Dinto</u> MB 1
17:30	Veld 1	Fysiotherapie <u>Holtslag</u> /VCV DS 1 - VV Utrecht DS 3
17:45	Galgenwaard Utrecht	VV Utrecht MC 3 - VCV MC 2

De sporttas van...

De sporttas. Je hebt 'm meerdere keren per week nodig en daardoor wordt het soms een verzamelplaats van spullen waarvan je zelf niet meer wist dat je ze had. Wij zijn op zoek naar grappige, bijzondere of ontroerende verhalen. Ben jij of ken jij iemand die iets opvallends in zijn of haar sporttas heeft? Mail dan naar attack@vcv.nu en zie jouw verhaal terug in de volgende editie.

Deze keer in "De sporttas van..."
Floor (MA1) en haar mondharmonica.

Ik heb gescheiden ouders en daarom neem ik vaak spullen heen en weer. Ik speel graag piano in mijn vrije tijd. Laatst zag ik in mijn huis een mondharmonica liggen en wilde gaan oefenen om daar liedjes op te spelen. Sindsdien kan ik bijvoorbeeld 'Pianoman' spelen (met beide instrumenten), en nog een grote flex is dat ik de intro van Buurman en Buurman kan spelen! Sinds ik wat op de mondharmonica kan spelen, neem ik hem mee en kan ik altijd bij feestjes een coole partytrick.



TOPPER VAN VCV

Deze topper zal voor de meeste VCV'ers die al een tijdje meegaan wel een bekende zijn. Al jarenlang staat hij met volle overgave op de bok. De Topper van VCV is deze keer: Maarten Rijnveld.

Wil jij jezelf even voorstellen?

Ik ben Maarten Rijnveld, ik ben 42 jaar, vader van 2 zoons van 7 en 10(waarvan de oudste ook op volleybal zit) en ondertussen alweer 30 jaar lid van VCV.

Wat is je functie als vrijwilliger bij VCV en hoe lang doe je dit al?

Ik ben actief als (regio)scheidsrechter voor VCV. Hier ben ik op mijn 18e mee begonnen, mede doordat mijn vader(Arie Rijnveld) ook scheidsrechter was en ik regelmatig met hem meeding als hij moest fluiten. Ook heb ik nog een tijdje het beheer van de ballen gedaan.

Waarom ben je juist op deze gebieden actief (geweest)? Wat vind je belangrijk?

Ik vind het leuk om wedstrijden te leiden en te zorgen dat iedereen het leuke volleybalspel kan spelen. Zonder scheidsrechters zijn er geen wedstrijden.



Wat vind je leuk aan onze club?

VCV is een gezellige club waar de lijntjes kort zijn en veel mensen elkaar kennen.

Volleybal je zelf ook?

Ik ben spelverdeler bij de Heren recreanten, een leuke groep met diverse niveaus, waar we elke dinsdagavond weer een gezellige avond mee hebben.

Stel, iemand gaat jouw taak overnemen als je stopt. Wat zou je diegene willen meegeven?

Zorg dat je er plezier in hebt en dat je jezelf niet belangrijker maakt dan de teams die spelen.

Vanuit de Nevobo is een aantal seizoenen geleden besloten dat alle scheidsrechters, ook bij jeugdwedstrijden, in het bezit moeten zijn van minimaal het spelregelbewijs. Daarnaast is elke speler in bezit van het spelregelbewijs bevoegd om bij de seniorenteam van 3e klasse en lager scheidsrechter te zijn. Daarom het verzoek aan de leden die nog niet in het bezit hiervan zijn, om voorafgaand aan je fluitwedstrijd de test te maken via www.volleybalmasterz.nl



Daar staat VCV voor!

We willen er samen voor zorgen dat iedereen bij VCV zich prettig voelt, lekker kan sporten en zichzelf kan zijn. Daarom willen we met elkaar de volgende afspraken maken:

- ✓ We tonen respect voor elkaar, de tegenstander en scheidsrechters
- ✓ We accepteren anderen en sluiten niemand buiten -We pesten of kwetsen anderen niet vanwege afkomst, uiterlijk, huidskleur of geaardheid
- ✓ We gedragen ons correct en sportief –niet schelden, vloeken of dreigen
- ✓ We vallen anderen niet lastig met seksuele opmerkingen of grensoverschrijdend gedrag –respecteer elkaars grenzen
- ✓ We spreken elkaar aan op ongewenst gedrag

Toch kunnen er situaties ontstaan die het sporten minder leuk maken, of het kan lastig blijken om de afspraken te volgen. Ga dan hierover in gesprek, bijvoorbeeld met je trainer/coach, ouders of iemand anders van de vereniging.

Weet dat je gesteund zult worden!

Ook heeft VCV twee Vertrouwenscontactpersonen (VCP's) die je kunnen helpen bij vervelende situaties: Stephanie en Arjan



Je kan telefonisch contact opnemen, of via de mail: vertrouwenspersoon@vcv.nu

Meer informatie over veilig sporten, of het doen van een anonieme melding, kan via:
<https://www.vcv.nu/veilig-sporten>

TERUGBLIK OP AFGELOPEN WEKEN

Er zijn weer mooie overwinningen geboekt!



Wist je dat...

- de halve finale van de Volleybaldirect Open (NOJK) door de VCV meiden A+ in sporthal West wordt gespeeld(zie foto linksboven)?
- er weer een succesvol CMV Tamminga toernooi is geweest op 22 februari?
- VCV DS 3 en VCV HS 2 nog steeds op de eerste plek staan?
- VCV meiden B tijdens de voorrondes van de Volleybaldirect Open vier van de vijf wedstrijden gewonnen hebben?
- VCV JA 1 en VCV MC 3 nu al 5 wedstrijden achter elkaar hebben gewonnen?
- er na de laatste thuiswedstrijd op 29 maart een VCV-feest is?
- je als jeuglid je eigen wedstrijdshirt kan kopen voor €5? Mailen kan naar materialen@vcv.nu

FIT ZIJN BEGINT BIJ GEZOND ETEN

Er wordt tegenwoordig steeds meer aandacht gegeven aan gezond eten. Maar wat is nou eigenlijk echt gezond? En wat is goed om voor of na het sporten te eten? In deze rubriek geven wij je een gezond recept om op je wedstrijddag te kunnen eten of drinken. Eet smakelijk alvast!

Deze week in "Gezond eten": Pasta met spinazie en kip van Janine van Kruistum (Dames 3).

Dit jaar speel ik de wedstrijden vrijwel altijd op donderdag- of vrijdagavond. Het liefst eet ik dan een maaltijd die snel klaar is, goed vult, maar niet te zwaar op de maag ligt. Ik maak dan regelmatig deze spinazie-kip pasta en dat bevalt me goed. Ook als je op zaterdag je wedstrijd overdag speelt is deze maaltijd na de wedstrijd een goed idee.

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 200 gram kipfilet
- 400 gram spinazie(vers of diepvries kan beide)
- 150 gram pasta (mijn favoriet is volkoren fusilli)
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- Half bakje kruidenroomkaas light
- Handje geraspte 30+ kaas
- Kruiden naar smaak voor de kip
- Pijnboompitjes



Bereiding:

- 1) Snijd de kip en de rode ui en hak het teentje knoflook klein.
- 2) Kook water voor de pasta en doe de pasta in de pan(kooktijd is afhankelijk van welke pasta je gekozen hebt)
- 3) Bak de kip in de pan en kruid naar eigen smaak (tip; peper, uienpoeder, paprikapoeder)
- 4) Voeg de ui en knoflook toe aan de kip en bak deze 2 minuten mee.
- 5) Voeg ook de spinazie (in delen) toe en roerbak deze tot ze geslonken is.
- 6) Roer de roomkaas door het spinazie-kip mengsel.
- 7) Giet de pasta af en roer de pasta door het spinazie-kip mengsel.
- 8) Aftoppen met wat pijnboompitjes en een beetje 30+ geraspte kaas maakt je gerecht helemaal af.

Overigens kun je wanneer je het recept wat wil uitbreiden een deel van de spinazie weglaten en tomaatjes of champignons toevoegen.



TEAM IN DE SPOTLIGHTS

In deze rubriek zetten we een team van VCV in de spotlights. Wat is de grootste blunder geweest? Wat is het doel voor dit seizoen? Je leest het in "In de spotlights".

Deze editie in de spotlights: Dames 4.

De eerste helft van het seizoen is al voorbij, maar kunnen jullie jezelf eens voorstellen?

Wij zijn een enthousiaste mix van diverse spelers, gestart als een mengeling van oude en nieuwe gezichten die ondertussen een waar team vormen. Met unieke karakters en vaardigheden, weten we elkaar goed aan te vullen. Met welgeteld 11 spelers zijn wij: Nadine, Doshia, Tessa, Chantal, Lara, Noa, Jasmijn, Manon, Berra, Lismar, Mara en onze trainer Dagmar.

Wat doen jullie eraan om een echt team te worden?

We werken hard tijdens de trainingen om elkaar te coachen. Op thuisdagen spelen wij om 17u, dus een bezoekje aan de snackbar achteraf en samen bij D1 kijken gebeurt regelmatig.

Wie heeft het meest moeite met de scheidsrechter?

De scheidsrechter heeft altijd gelijk, dus boos worden heeft geen zin. Maar onze aanvoerder, Manon, is zeker niet op haar mond gevallen om in te grijpen bij onrechtvaardigheid.

Wat was jullie leukste/mooiste/grappigste punt tot nu toe?

Tijdens een intense rally, kreeg onze midden, Jasmijn, het voor elkaar om in haar blokkering de bal niet te raken met haar handen, maar recht op haar hoofd te krijgen. De bal viel zo op de grond bij de niet oplettende tegenstander. En SV Tessa maakt graag gebruik van een geniepig, tactisch weggelegd balletje.



Wiens schoenen stinken het meest?

We hebben geen snuif test gedaan, kom maar kijken bij de wedstrijd wie het meest zweet, dan kun je zelf een antwoord bedenken.

Wat vinden jullie leuk aan spelen bij VCV?

Dat iedereen welkom is en met open armen wordt ontvangen bij #vcvfamilie.

Met welk doel gaan jullie de tweede seizoenshelft in?

Het kampioenschap is helaas net tussen onze vingers door gegleden, maar we strijden nog voor die 2e plek. Veel plezier maken en hard werken!

Wie maakt het meest geluid in het veld?

Onze diagonaal, Lismar, hoor je over het algemeen te weinig. Maar als die meid begint komt er toch een volume uit. Ze weet gelijk heel het team op te vrolijken. Manon en Noa zingen heel wat af tijdens de wedstrijden.

Dames, bedankt voor dit inkijkje in jullie team. Heel veel succes met het binnenslepen van die 2e plek! VCV is nu al trots op jullie!

29 MAART VOEDSELBANKACTIE EN LOTERIJ

Om geld in te zamelen voor jeugdactiviteiten, wordt er weer een loterij gehouden. We willen daarom elk team vragen om voor deze loterij minimaal 5 cadeaus bij elkaar te verzamelen. Meer dan 5 cadeaus mag natuurlijk ook ;) Dit kan een sponsorpakket zijn, of iets leuks wat je nog thuis hebt liggen. Lever alle cadeaus voor 20 maart in!

Op 29 maart kun je de hele dag lootjes kopen en je prijs direct in ontvangst nemen.



**VCV
LOTERIJ**

✓ Elk team verzamelt minimaal 5 cadeaus voor de loterij, meer dan 5 is zeker toegestaan ;) Dit kan alles zijn: van een sponsorpakket tot iets leuks wat je nog hebt liggen

29 MAART

✓ Lever alle cadeaus voor 20 maart in

✓ Alle opbrengsten zijn voor jeugdactiviteiten van VCV

Inlevermomenten:
Maandag 17 maart: 17:45-18:30 West
Dinsdag 18 maart: 19:00-19:30 West
Woensdag 19 maart: 18:30-19:00 Vallei
Donderdag 20 maart: 20:00-20:45 West
En dagelijks na 17:00 bij Trekvalk 23, Veenendaal

 vcv.nu

#VCVFAMILIE



Naast de loterij dragen we ook dit jaar weer een steentje bij aan de voedselbankactie!

Vanaf 24 maart staan er weer kratten in sporthal West op trainingsavonden, bij de banner en winkelwagen, tot zaterdagavond 29 maart.

Daarnaast zijn er op 29 maart de hele dag door genoeg leuke en spannende wedstrijden om naar uit te kijken. 's Avonds sluit Fysiotherapie Holtslag/VCV Dames 1 samen met Feestteam Red Alert de dag af met muziek! Daarna kun je direct door naar het feest!