

Officieel mededelingenblad van t.t.v. SHOT Soest
Verschijnt 6 à 8 keer per jaar. 33^e jaargang nr. 3, maart 2006

Inhoudsopgave

Adressen bestuur	2
Andere contactpersonen	3
Commissies	4
Contributies	5
Badanken als lid	5
Trainers	5
Openingstijden SHOTzaal	6
Openingstijden kantine	6
Voorwoord voorzitter	7
Voorwoord redactie	8
Ledennieuws	9
Tussenstand senioren	10
Van de sponsorcommissie	13
Tussenstanden jeugd	14
Prijzen winnen	17
Clinic van Danny Heister	17
Trainingsstage Polen	18
Kalender	20
Kies je sport	21
Prijs sportgala	21
SHOT trainingskamp	22

Adressen bestuur

Voorzitter:	Edgar van Meggelen Sloothaak 53 3763 ZB Soest	tel. 035-6037538 <i>edgar.vanmeggelen@shot.nl</i>
Secretaris:	Sebastiaan van Dijk Schoutenstraat 2a 1211 BM Hilversum	tel. 06-14835263 <i>sebastiaan.vandijk@shot.nl</i>
Penningmeester:	George Demmenie Vondellaan 11 3768 HR Soest	tel. 035-6022692 <i>george.demmenie@shot.nl</i>
Commissaris: Senioren en PR	Martin Briët Turfstreek 93 3766 HT Soest	tel. 035-6035595 <i>martin.briet@shot.nl</i>
Commissaris: Jeugd, Trainingen Opleidingen	Tsuri Menereis Bleekveld 5 3762 CJ Soest	tel. 035-6029848 06-50295436 <i>tsuri.menereis@shot.nl</i>
Commissaris: Beheer en Evenementen	Jan van Asch Vedelaarpad 14 3766 CN Soest	tel. 035-6019028 <i>jan.vanasch@shot.nl</i>

Andere contactpersonen

Senioren Wedstrijdsecretaris	Barend van Lunteren Draailier 7 3766 EN Soest	tel. 035-6020692 <i>barend.vanlunteren@shot.nl</i>
Jeugd: Wedstrijdsecretaris	Joop Kok Vedelaarpad 22 3766 CN Soest	tel. 035-6019349 <i>joop.kok@shot.nl</i>
Ledenadministratie:	Joop Kok Vedelaarpad 22 3766 CN Soest	tel. 035-6019349 <i>joop.kok@shot.nl</i>
Redactieadres:	Jos Prinzen Kerkpad zuidzijde 77 3764 AP Soest	tel. 035-6015092 <i>redactie@shot.nl</i>
Bezorging:	Jan Jansen Turfstreek 209 3766 HV Soest	tel. 035-6023973 <i>jan.jansen@shot.nl</i>
Vrijwilligercoördinator:	VACATURE	
Vertrouwenspersonen:	Marcel Jansen Bladweg 53 3572 HV Utrecht	tel. 030-2970289 <i>marcel.jansen@shot.nl</i>
	Ebelien van Wieren Turfstreek 60 3766 HX Soest	tel. 035-6026386 <i>ebelien.vanwieren@shot.nl</i>

Commissies

Seniorencommissie:

Martin Briët
Joop Kok
Jan van Asch
Barend van Lunteren
Vacature jeugdlid

Beheer en Exploitatie:

Jan van Asch
Gerrit Leeftang
Matthijs Rietveld
Paul Roest

Jeugdcommissie:

Tsuri Menereis
Joop Kok
Mark Lina

PR commissie:

Martin Briët
Jos Prinzen
Mark Lina (Red)
Vacature jeugdlid (Internet)
Paul Roest (Internet)
Hans van Gool
Joop Kok (Comp. Boekje)

Activiteitencommissie:

Robbie Houtgast
René Rietveld
René Koster
Martin Briët
Toine van Elteren

Training en Opleiding:

Paul Roest
Toine van Elteren
Tsuri Menereis
René Rietveld
Jos Prinzen
René Hijne

Kascommissie

Ton Roetman
Jan Roest
Jan Opmeer (res)

Vertrouwenspersonen

Marcel Jansen
Ebelien van Wieren

Speelzaal t.t.v. SHOT
Orlando Gebouw
Di Lassostraat 65

Telefoon kantine: 035-6020815 Telefoon zaal: 035-6014934

Contributies

		<u>Recreatief*</u>	<u>Competitie*</u>
Senioren	(geboren vóór 1989)	105,-	124,-
Junioren	(geboren in 1989/90/91)	87,-	102,-
Kadetten	(geboren in 1992 of 1993)	87,-	102,-
Pupillen	(geboren in 1994 of 1995)	82,-	97,-
Welpen	(geboren ná 1995)	82,-	97,-

* Hier gaat 5,- vanaf, indien op tijd betaald wordt
Bankrekening t.t.v. SHOT: 35.99.59.393

Winterabonnement (december t/m februari): 25,-
 In die maanden 1 avond in de week tafeltennis.

Bedanken als lid

Het opzeggen als lid dient altijd schriftelijk te geschieden bij de ledenadministratie. Zie vorige pagina voor het adres van de ledenadministrateur.

Trainers

Ton Roetman	Goudvink 93	Soest	035-6026169
Toine van Elteren	Minstreelpad 5	Soest	035-6011687
Jos Prinzen	Kerkpad ZZ 77	Soest	035-6025028
Paul Roest	Dalweg 16	Soest	06-50204020
Tsuri Menereis	Bleekveld 5	Soest	035-6029848
			06-50295436
René Rietveld	Hommel 23	Soest	035-6015393
René Hijne	Watermolen 22	Leusden	06-42995551

Openingstijden Shotzaal

Maandag	19.00 – 21.30	Jeugdtraining (René H.)
Dinsdag	9.30 – 12.00 18.00 – 20.00 18.30 – 20.00	Theo Daselaar groep Jeugdtraining (Paul) Jeugdtraining (Tsuru)
Donderdag	18.00 – 19.30 19.45 – 21.45 19.00 – 20.30	Jeugdtraining (Paul) Jeugdtraining (Paul) Jeugdtraining (Toine)
Vrijdag	18.00 – 19.30 20.00 – 24.00	Jeugdtraining Senioren comp. + vrijspelen
Zaterdag	9.30 – 11.00 10.30 – 14.00 15.00 – 19.00	Jeugd training (Jos) Afdelingscompetitie Landelijke competitie

Openingstijden kantine

Dinsdag	20.00 – 24.00	(tot 01.00 uur op competitieavonden)
Vrijdag	20.00 – 24.00	(tot 02.00 uur op competitieavonden)
Zaterdag	10.30 – 20.00	

Voorwoord voorzitter Meggelen

Edgar van

Beste lezers,

De voorjaarscompetitie is alweer halverwege en iedereen heeft de stand weer opgemaakt. Kunnen we nog kampioen worden of moeten we strijden om degradatie te voorkomen? Ik wens iedereen alvast veel spannende, maar vooral gezellige en leuke wedstrijden toe. Als u geen competitie speelt, wens ik u vooral veel gezelligheid toe.

Het eerste half jaar als voorzitter zou ik vooral inleren. Het tweede half jaar ga ik me meer richten op de toekomst. Met de goede resultaten van ons eerste team, komen er allemaal vragen boven. Zijn we alleen een vereniging van mensen, die iets met tafeltennis hebben of is er een grotere ambitie? Kunnen we de goede resultaten ook op langere termijn behouden? Leidt het spelen in hogere klassen tot meer aantrekkingskracht van spelers? Zouden we dan ons ledenbestand makkelijker op peil kunnen houden. Allemaal vragen waar we op de algemene ledenvergadering (ja dat is pas na de zomer) antwoord op willen geven.

SHOT heeft overigens een zeer goede uitstraling. Dat blijkt bij de opkomst bij toernooien die we organiseren, maar zeker ook bij het Soester sportgala. Binnen de Soester sportwereld eisen we onze plek meer dan op en de gemeente weet wie SHOT is. Bij uitstraling hoort ook een clubshirt. Iedereen moet de wedstrijden gewoon in het clubshirt spelen. Toch zijn er steeds weer discussies met spelers, dat ze geen clubshirt willen aantrekken tijdens wedstrijden. Daar moeten we vanaf. Trek dus gewoon tijdens wedstrijden het clubshirt aan.

Bij uitstraling hoort ook een clubblad. Dat ziet er deze keer weer keurig uit, maar extra stukjes van een van de leden (of een team een trainings- of spelersgroep) zijn nooit weg. Ook daarom zoeken we naarstig naar redactieleden. Overigens is het zo dat vrij weinig vrijwilligers heel erg veel werk verrichten. Vind je SHOT een leuke vereniging, die meer biedt dan alleen maar een zaal met wat tafeltennistafels erin? Meld je dan aan, want er is van alles te doen!!!

Veel leesplezier...
Edgar van Meggelen

Voorwoord redactie

Jos

Prinzen

Tussen de bedrijven door is het weer gelukt om een clubblad in elkaar te draaien. Zoals u van het clubblad gewend bent staat hij weer vol met allerlei informatie. Helaas staat er dit keer, in verband met internet problemen geen mededelingen van het bestuur in.

Het volgende clubblaadje zal weer worden gemaakt na de competitie dan kan iedereen er alvast weer rekening mee houden. Voor sommige duurt dat nog 7 competitiewedstrijden voor anderen maar 5.

In dit voorwoord wil ik nog even een eervolle vermelding doen. Er is namelijk een persoon die elk clubblaadje weer leuke stukjes schrijft voor in het clubblad. Als je een verslagje leest of iets anders niet informatiefs dan weet je al van wie het is. Nou scheelt het natuurlijk ook dat hij overal, maar dan ook echt overal, bij is. Maar toch is het een eervolle vermelding waard. Dat is namelijk Tsuru Menereis. Hoe kan het ook anders. Ik zou zeggen neem er een voorbeeld aan. En tegen Tsuru zou ik willen zeggen: Sjapo.

Ledennieuws

Joop

Kok

Weer een mooi rijtje nieuwe leden. De vorige keer waren we Ted en Patrick nog vergeten. Dus ook hier te vinden:

Ted van Velzen	senior competitie (eerder lid geweest)
Patrick Robberegt	senior competitie
Rolf Kneefel	senior competitie
Annabel Pronk	jeugd recreant
Martijn Buijvoets	jeugd recreant
Noah van Hengstum	jeugd recreant
Nadia ter Steeg	jeugd recreant
Henri ter Steeg	senior recreant

Van harte welkom en allen natuurlijk een prettige tijd bij Shot toegewenst.

De jarigen, dit keer de maanden maart, april en mei:

02 maart	Coen van Dasler	10 april	Wim Peelen
05 maart	Rowan Stapels	11 april	Dook Peelen
15 maart	Jos Prinzen	14 april	Paul Roest
16 maart	Cees van Koot	14 april	Patrick Robberegt
17 maart	Pim Monquil	18 april	Ruud van Asselt
18 maart	Werner Ahronheim	18 april	Annabel Pronk
18 maart	Ahmed Sen	19 april	Niels Mulder
22 maart	Myrddin Verheij	20 april	Diégo Cavalini
23 maart	Jan Roest		
26 maart	Noah van Hengstum	01 mei	Jos Smits
27 maart	Max van Wieren	12 mei	Leo Weusten
28 maart	Wim van Doorn	14 mei	Pepijn Leppers
28 maart	Eef Mulder	14 mei	Pim Kleine
29 maart	Marcel Petit		Rammelkamp
31 maart	Edgar van Meggelen	16 mei	Martijn van den Bedum
06 april	Sjoerd Buijs	25 mei	Henri ter Steeg
07 april	Co van Maare	28 mei	Ted van Velzen

Iedereen van harte gefeliciteerd en nog vele gezonde jaren toegewenst!

Zowel Wim Peelen als Teus van Leuven hebben de afgelopen tijd het

ziekenhuis van binnen gezien. Beiden zijn gelukkig weer aan de beterende hand.

Tussenstanden senioren

Barend van Lunteren

Even een kleine mededeling voor de cijferliefhebbers. Het individuele totaal zal niet altijd kloppen met het teamtotaal. Hoe komt dat nou. Omdat sommige teams hun wedstrijdformulier(en) niet (op tijd) inleveren waardoor de individuele resultaten achter lopen op die van het team.

3^e divisie 3

Hilversum 1	3	-21	René Hijne	9	-8	89%
Ilac 1	3	-16	Pepijn Leppers	9	-3	33%
US 1	3	-16	Jos Prinzen	9	-3	33%
Shot 1	3	-15	Klaas van der Steen	0	-0	
VTV 2	3	-13	dubbel	3	-1	33%
DOV 1	3	-9				

De entree in het landelijk is bijzonder pittig. In deze beresterke poule zal handhaven het devies moeten zijn, daar waar in een normale poule veel meer te bereiken zou zijn geweest. Knokken jongens!

1e klasse 1

VTV 5	5	-38	Martin Fransen	15	-13	87%
Shot 2	5	-37	Hans van Gool	3	-3	100%
ATC 2	5	-26	Paul Roest	9	-6	67%
Huizen 2	5	-16	Gamal de Groot	3	-3	100%
SVE 3	4	-12	René de Gier	15	-10	67%
Bijmaat 4	4	-11	dubbel	5	-2	40%

Een bijzonder goede 1e helft. Het zal nog best moeilijk worden om VTV op plek 2 te krijgen, maar ga ervoor. Met zulke mooie individuele resultaten moet het toch kunnen.

1e klasse 2

WIK 1	5	-34	Lineke Sneller	9	-2	22%
Rega 2	5	-26	Arjan Schuiling	6	-3	50%
SVO 2	5	-25	Fred Burgmans	6	-2	33%
Good Luck 1	5	-24	Tsuri Menereis	9	-2	22%
UTTC 2	5	-24	invaller	6	-2	33%
Shot 3	5	-17	dubbel	4	-1	25%

Het is even wennen in de 1e klas, dat was vroeger op de lagere school net zo. Even een tussensprint mensen en handhaving zal de beloning zijn.

4e klasse 14

ONI 4	5	-32	Sebastiaan van Dijk	15	-10	67%
Woerden 4	4	-30	Edgar van Meggelen	6	-4	67%
SVO 5	5	-25	Bertina Breunesse	9	-1	11%
Shot 8	5	-22	Fred van de Haar	15	-6	40%
SVE 8	5	-21	dubbel	5	-1	20%
Gispen 9	4	-10				

Via deze plek moet ik even Bertina proberen op te peppen, want het percentage kan natuurlijk veel beter. Dus kom op vrouw doe je best. Fred het mag een ietsjes meer zijn.

4e klasse 7

Shot 9	5	-34	Danny Hilhorst	9	-2	22%
Rega 8	5	-32	Jamal Barasjid	9	-9	100%
Reflex 1	5	-30	Martin Briët	3	-0	0%
DTV Smash 1	5	-24	Gerben van Dalen	6	-6	100%
Iduna 3	5	-19	dubbel	3	-2	67%
Smash (W) 3	5	-11				

Een team dat goed draait en zelfs nog een goede kans maakt op promotie. Jullie zullen daar zelf ook wel mee bezig zijn, want tijd om de formulieren in het kastje te leggen is er even niet bij.

4e klasse 1

Gispen 6	5	-39	Jan Jansen	15	-5	33%
ONI 5	5	-33	Hans de Heij	12	-1	8%
UTTC 10	5	-28	Hans Bartijn	12	-5	42%
Shot 10	5	-17	Ton Roetman	3	-3	100%
ZTTV 4	5	-17	invaller	3	-3	100%
Hilversum 20	5	-16	dubbel	5	-0	0%

Ja, jongemannen, het echte werk is begonnen. Handhaven dat is het motto en daar gaan de "ouwe rakkers" dan ook voor.

5e klasse 11

Huizen 12	5	-35	Ted van Velzen	15	-5	33%
Hoogland 7	4	-30	Patrick Robberegts	15	-9	60%
Laren 6	4	-29	Jalil Shireh	15	-5	33%
Shot 11	5	-20	dubbel	5	-1	20%
Overhees 2	5	-19				
Hilversum 27	5	-7				

Jullie staan nog veilig maar blijf wel de punten pakken en hou je vast aan het resultaat tegen Hilversum.

6e klasse 7

de Vaart 4	5	- 33	Ruud van Asselt	12	-9	75%
Over 't Net 8	5	- 29	Werner Ahronheim	0	-0	
Veenland 5	5	- 26	Willem de Costa	12	-5	42%
Shot 12	5	- 24	Eef Mulder	12	-5	42%
MTTV 4	5	- 22	Jan van de Hoef	6	-1	17%
SVE 15	5	- 16	invaller	3	-2	67%
			dubbel	5	- 2	40%

Jullie staan 4^e maar kan net zo goed de 2^e plek zijn. Hou vol. Gelet op het aantal deelnemers is het resultaat van het dubbel buiten beeld gevallen, vandaar de melding buiten de lijnen, waardoor het individuele totaal gelijk is aan het totaal van het team.

Van de sponsorcommissie

Martin Briët

Een bijzondere vermelding waard.

Expert Schoemaker aan de Burgemeester Grothestraat 9 en Batavia, Specialist voor Indonesische gerechten aan de FC Kuypersstraat 3, van Jamal (team 9) hebben de overeenkomst voor het laten plaatsen van een advertentie van hun bedrijf in ons clubblad voor een jaar verlengd. Wij zijn blij dat beiden onze vereniging willen blijven ondersteunen.

Op een van de zoektochten naar potentiële sponsors hadden wij een goed gesprek met de eigenaar van **Brandsma Verf en Wand aan de Soesterbergsestraat 52 in Soest-zuid**. Na enige overpeinzing besloot de eigenaar toch niet in te gaan op ons aanbod om de vereniging te sponsoren. Wel bood hij ons een huishoudtrap aan voor een Tombola. Op deze wijze kunnen winkeliers of bedrijven de vereniging natuurlijk ook steunen.

Als jullie na het lezen van dit stukje vragen hebben of ons in contact willen brengen met een potentiële sponsor (in welke vorm dan ook), laat het ons dan weten.

De sponsorcommissie,
Hans van Gool
Rene de Gier
Martin Briët

Tussenstand jeugd

Joop Kok

Erg veel vrije weken in de jeugdcompetitie. We zijn dus pas gevorderd tot de 3^e wedstrijdweek. Verder loopt alles op rolletjes.

Kampioensgroep jongens

Middelburg 1	3 -23	Gamal de Groot	9 -5	56%
HBC 1	3 -23	Marcel Petit	6 -1	17%
Treffers (R) 1	3 -18	Steven van Kooten	0 -0	
ATC 1	3 -18	Joris de Graaf	6 -1	17%
Salamanders 1	3 -14	dubbel	3 -0	0%
VTV 1	3 -10			
Shot 1	3 -7			
HBC 2	3 -7			

In de allerhoogste klasse van Nederland hebben we moeite om te scoren. Zeker met twee invallers tegen Middelburg deden we natuurlijk geen goede zaken. Toch een nuttige en zeer leerzame competitie.

Landelijk C - 8

Taverzo 2	3 -23	Tristan Akkerman	6 -4	67%
Shot 2	3 -20	Steven de Lange	6 -5	83%
Tanaka 2	3 -19	Marnix Bakker	6 -3	50%
Torenstad 1	3 -12	Rowan Stapels	6 -3	50%
St. Hoger/TSB 2	3 -9	dubbel	3 -2	67%
Rapidity 3	3 -7			

We gaan voor een topklassering in deze poule en dat lijkt aardig te gaan lukken. Steven is voor mij een verrassende kopman en doet het uitstekend!

1e klasse

TTVN 1	3 -23	Joris Leppers	3 -3	100%
Rega 1	3 -21	Myrddin Verheij	6 -0	0%
Elan 1	3 -20	Dennis South	6 -1	17%
ZTTV 1	3 -19	Pim Kleine Rammelkamp	9 -1	11%
Hoogland 1	3 -14	Danny Hilhorst	3 -0	0%
Woerden 1	3 -9	dubbel	3 -0	0%
Vitac 2	3 -9			
Shot 3	3 -5			

De punten willen nog niet echt binnenlopen. Joris is vrijwel onverslaanbaar, maar de anderen moeten nog een beetje los komen en hun klasse gaan tonen. Lukt best!

3e klasse B

Zeta 1	3	-21	Axel Diemers	9	-7	78%
Rega 4	3	-20	Nicolay van Breukelen	9	-2	22%
Shot 4	3	-15	Martijn van den Bedum	9	-5	56%
Hilversum 2	3	-11	dubbel	3	-2	67%
Bijmaat 2	2	-8				
ZTTV 2	2	-5				

Een plek in de middenmoot, zoals verwacht. Axel steekt er duidelijk bovenuit en lijkt dit niveau te gaan ontgroeien. Nog even stunts tegen de koplopers moet kunnen!

3e klasse C

SVE 1	3	-25	Michaël Struijs	6	-2	33%
VTV 2	3	-17	Pim Monquil	9	-5	56%
Huizen 3	3	-15	Niels Mulder	6	-3	50%
Buna 2	3	-14	Frank Strijker	6	-2	33%
Shot 5	3	-12	dubbel	3	-0	0%
Tielse TC 1	3	-7				

Met Pim erbij als nieuwe speler blijkt dit team heel homogeen te zijn. Een beetje opschuiven naar boven zit er nog best in!

4e klasse B

Shot 6	3	-25	Sascha Diemers	6	-6	100%
Barneveld 1	3	-21	Luuk Pronk	6	-5	83%
DTV Smash 2	3	-18	Sjoerd Buijs	6	-6	100%
Huizen 5	4	-15	Michael Schouten	6	-4	67%
TVP 1	4	-14	Robin de Roode	3	-1	33%
Hilversum 5	3	-7	dubbel	3	-3	100%

Kijk, dit is nou grote klasse! Sascha en Sjoerd zijn ongenaakbaar, maar ook de anderen (vorige helft nog 5^e klas!) gaan bijzonder sterk. Kampioen? Maar eh, waar is dat ene briefje?

5e klasse A

Hoogland 4	3	-24	Danny Krüter	6	-0	0%
Elan 4	3	-14	Roy Kapel	6	-4	67%
Shot 7	2	-9	Max van Wieren	6	-3	50%
HTTC 5	2	-8	dubbel	2	-2	100%
Almeerspin 3	2	-5				

Prima score tot dusver. Alleen Danny moet nog warmdraaien. Zal best wel gaan lukken. Wordt een mooie plek in de middenmoot.

6e klasse E

Almeerspin 4	3	-22	Stein Heinsman	3	-1	33%
Gispen 3	2	-18	Sybren Verheij	3	-2	67%
Barneveld 2	2	-8	Matthijs v. Groeningen	0	-0	
Shot 8	3	-8	dubbel	1	-1	100%
Elan 5	2	-4				

Het 8^e heeft nog niet compleet gespeeld. Dus zal het nog wel wat gaan stijgen in de stand. Zeker van Matthijs zullen niet veel spelers gaan winnen!

Starters B

Hilversum 11	3	-13	Lex Hakman	6	-4	67%
UTTC 4	3	-12	Ahmed Sen	6	-0	0%
Tielse TC 4	3	-9	dubbel	3	-3	100%
Vita 1	3	-8				
Shot 9	3	-7				
Hilversum 12	3	-6				
VTV 6	3	-3				
TTVN 7	3	-2				

Een mooie plek in het midden. Lex debuteert en doet gelijk heel knap mee! Als Ahmed meer rust krijgt achter de tafel gaat ook hij de nodige potjes winnen!

Starters A

Hilversum 10	3	-14	Diégo Cavalini	6	-1	11%
SVE 3	3	-12	Melissa Schouten	6	-0	0%
Buna 5	3	-9	dubbel	3	-1	33%
Elan 6	3	-8				
Bijmaat 4	2	-6				
VTV 8	2	-2				
VTV 7	3	-2				
Shot 10	3	-2				

Het nog best zwaar voor ons 10^e. Maar ik verwacht dat ook hier nog best de nodige puntjes gepakt gaan worden. Kom op, jongens!

Prijzen winnen?

Joop

Kok

Voor iedereen die nog op de basisschool zit, hebben we een mooie kans om wat prijzen te winnen. Wat moet je doen?

We willen veel nieuwe jeugdspelers hebben, vooral welpen, dus spelers van 10 jaar oud of jonger. Als jij zorgt dat Shot een nieuw lid krijgt die niet ouder is dan 10 jaar, dan krijg je een cadeautje van Shot. Dus zorg dat je iemand bij jou op school meeneemt naar de training (liefst zaterdagmorgen), die in groep 6 zit of lager. Ze mogen altijd 3 keer komen kijken (en meedoen). Na de 3^e keer geven we een inschrijfformulier.

Tsuri heeft hele leuke cadeautjes voor jullie, dus zet hem op! En heb je nog vragen? Bel even naar Joop.

Clinic met Danny Heister

Michael Schouten

Hallo clubleden,

Ik (Michael) en Luuk zijn naar een clinic met Danny Heister geweest. Eigenlijk mochten ik en Robin naar Danny maar Robin kon helaas niet. We hadden deze clinic gewonnen omdat we de meeste clubloten verkocht hadden. Het was echt vet leuk want je zag ook een andere training van andere spelers. Als eerst gingen we naar de atletiek baan binnen voor een warming-up. Daar gingen we rondjes en oefeningetjes met hoedjes. Toen was het zo ver toen gingen we naar de zaal, We speelden toen tegen verschillende hulptrainers en dan ging je backhand en voorhand en een partijtje tot de 3. Aan het eind deden we rond de tafel en je kon een handdoek winnen maar wij wonnen helaas niet. Het was een leuke ervaring.

Trainingsstage Polen

Tsuri Menereis

Van 14 februari t/m 21 februari 2007 zijn Pepijn en Gamal onder begeleiding van Tsuri in Polen geweest om een week lang te trainen en te ervaren hoe het is om een leven te hebben wat helemaal gericht op tafeltennis is.

Woensdag ochtend vertrokken we vanaf schiphol. Het was maar twee uurtjes vliegen, dus we waren snel in Polen. Toen een klein stukje met de taxi naar het sporthotel. We worden ontvangen door Magda, de manager/secretaresse van het hotel. Verder worden we welkom geheten door Jurek Grycan,. Jurek is bondscoach van de heren en dames geweest en doet nu vooral de mentale begeleiding van de speelsters en houdt supervisie over de trainingsgroepen. Hij is ook verantwoordelijk voor de planning (training/toernooien). Het sportcomplex bestaat uit twee sporthallen, een grote en een wat kleinere, een klein zwembad, fitnessruimte, restaurant, receptie, een winkeltje met sportmaterialen (vooral tafeltennis). Er is een hotel en een internaat. Het hotel wordt vooral bezocht door sporters die bijvoorbeeld een trainingskamp hebben. Het internaat is gericht op tafeltennis. Er wonen een aantal meisjes en dames die zich fulltime op tafeltennis richten.

Wij hebben een kamer in het internaat. De kamer bestaat uit twee ruimtes en een gezamenlijke badkamer. Allemaal erg primitief en verre van luxe. Voor de dames is het echter een kans die voor weinig Poolse is weggelegd. Ze hebben onderdak, eten en zicht op een goede toekomst.

Er wordt gemiddeld drie keer per dag getraind. Van 09.30 – 12.00 uur, van 15.30 – 18.00 uur en van 20.00 – 21.00 uur. De selectie is verdeeld in twee groepen, de meisjes en de dames. Het niveau van de meisjes is goed, zeker voor hun leeftijd. Pepijn en Gamal kunnen hier goed mee trainen, maar zijn wel iets sterker. De dames zijn zeer goed, hier kan erg goed en vooral op vastheid mee getraind worden. Er wordt afgewisseld met wie er getraind wordt. Pepijn en Gamal deden iedere dag voor het ontbijt footing (stukje hardlopen en coördinatieoefeningen) en na de middagtraining nog stabiliteitsoefeningen. De trainingen waren erg intensief, vaak werd 's middags nog even geslapen en ook was er om de dag een fysiotherapeut die de spieren weer lekker los en soepel masseerde. Ook werd bijna iedere avond wel even een bezoek gebracht aan het zwembad (met strakke zwembroek en badmuts), als soort van hersteltraining.

Het eten is eenvoudig, 's ochtends en 's avonds bijna hetzelfde. Brood met kaas, ham, tomaat, jam en 's avonds vaak met iets warm en zure salade. 's Middags was vaak soep, aardappelpuree, schnitzel en groente. Vooral Pepijn en Gamal hadden veel moeite zich aan te passen en hebben met moeite steeds de helft

van hun maaltijden opgegeten.

Er wordt geconcentreerd getraind. Pepijn en Gamal hebben hoge verwachtingen van zichzelf, maar hebben in het begin moeite te wennen aan de zaal en de vastheid die nodig is de trainingen goed uit te voeren. Naarmate de week vordert verbeterd hun vastheid en niveau duidelijk. De trainingsgroep is zeer zelfstandig. Er wordt een korte, maar effectieve warming-up gedaan en vervolgens wordt er veel tijd gegeven om in te spelen.

Zaterdag wordt alleen een ochtendtraining gedaan, de dames zijn vrij vanwege competitiewedstrijden. Ik heb meerballentraining met Pepijn en Gamal gedaan. Een korte, maar zeer intensieve training. 's Middags kijken we naar een competitiewedstrijd van redelijk niveau. Een van de speelsters is Li Qian, de nummer een van Polen en nr. 23 op de wereldranglijst.

Begin van de avond hebben Pepijn en Gamal een fysiek programma meegedaan met een van de meisjes. Buiten op het voetbalveld wordt de conditie verbeterd. Er wordt totaal 40 minuten hardgelopen, afwisselend met sprinten en wandelen. Op het veld is het donker en de temperatuur ligt tegen het vriespunt aan. Pepijn en Gamal zijn kapot, maar hebben zich redelijk kunnen aansluiten bij het programma.

Zondag is een rustdag. We zijn naar een mega shoppingcentre geweest. Hebben daar van een heerlijke en welverdiende pizza genoten en wat winkels bekeken. Maandag is een rustdag voor de speelsters, gelukkig zijn er twee zo aardig om toch te komen trainen met ons. Er wordt een gedeelte meerballentraining gedaan door Jurek en Tsuru en er worden wat wedstrijden gespeeld.

Voor mij is deze week zeer leerzaam geweest. Ik merk dat je geduldig dient te blijven, ook als je moe bent en de week vordert. De dagen voor mij zijn intensief, het is toch een hele verantwoordelijkheid om met twee spelers naar het buitenland te gaan. De hele dag ben je bezig met de trainingen, evalueren, dingen regelen, overleggen en noem maar op. Ik heb veel geleerd van de manier waarop de Poolse speelsters trainen en hun leven indelen. Het is niet te vergelijken met Nederland, de mogelijkheden in Polen zijn zoveel meer beperkt dan in Nederland. Wij hebben veel luxe en zijn over het algemeen veeleisend. In Polen zijn ze blij met iedere mogelijkheid en hebben ze geen enkele garantie op een baan en een goed inkomen.

Mooiste uitspraak van de week vind ik de volgende:

‘denk aan een zwaan, wat doet de zwaan onder water waar je boven water nauwelijks iets van ziet? Hij werkt keihard met zijn zwemvliezen om vooruit te komen. Ditzelfde geldt voor voetenwerk van een speler achter tafel. Keihard werken, zodat de vloer er warm van wordt, maar toch een rustige gecontroleerde bal kunnen spelen’.

Kalender

Tsuru Menereis

2007

maand	dag	datum	voor wat te doen
mrt	za/zo	3/4	sen Nederlandse kampioenschappen A
	za	10	jgd 4 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 4 ^e ronde landelijke competitie
	zo	11	sen ¼ finales Nationale C-meerkampen
	za	17	jgd 5 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 5 ^e ronde landelijke competitie
	zo	18	ranglijsttoernooi Nederweert A
	za	24	jgd 6 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 6 ^e ronde landelijke competitie
	za	31	jgd 7 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 7 ^e ronde landelijke competitie
apr	za	7	¼ finales starterscompetitie jgd 8 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 8 ^e ronde landelijke competitie
	za	14	½ finales starterscompetitie jgd 9 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 9 ^e ronde landelijke competitie
	zo	15	sen ½ finales Nationale C-meerkampen
	za	21	finales starterscompetitie jgd 10 ^e ronde afdelingscompetitie jgd/sen 10 ^e ronde landelijke competitie
	za	28	jgd Nederlandse Jeugdkampioenschappen B
	zo	29	jgd Nederlandse Jeugdkampioenschappen A
mei	za	12	ranglijsttoernooi kwalificatie Aalsmeer B/C
		12	sen finales Nationale C-meerkampen
	za	19	finales Midden meerkampen jeugd
jun	za/zo	2/3	finales Nationale Jeugdmeerkampen
jun/jul	za/zo	30/1	Jeugdcup Papendal

Kies je sport

Tsuri Menereis

KIES JE SPORT: TAFELTENNIS BIJ SHOT VOOR GROEP 6 EN 7

Zoals ieder jaar organiseert SHOT ook dit jaar weer 4 trainingen op woensdagmiddag van 14.30 tot 15.30 uur voor basisscholieren van groep 6 en 7. De uitnodiging wordt door de gemeente Soest gecommuniceerd naar de scholen, dus we verwachten een grote opkomst (minimaal 20 enthousiaste sporters).

De trainingen worden verzorgd door Tsuri.

Hierbij roepen wij alle (jeugd)leden op om te komen helpen op de woensdagmiddag. Het is leuk en leerzaam. De trainingen zijn op 4, 11, 18 en 25 april.

Opgeven kan bij Tsuri.

**SPORTGALA
TEAM 1 SPORTPLOEG VAN HET JAAR**

€ 350,-- GEWONNEN

Het bestuur wil alle leden graag in de gelegenheid stellen om ideeën aan te dragen voor de besteding van dit bedrag.

Ideeën kunnen aangedragen worden door een mail te sturen naar

Tsuri.menereis@shot.nl

SHOT-kamp

Tsuru

Menereis

Inschrijfperiode verlengt tot 1 april**SHOT trainingskamp 2007****20 augustus t/m 24 augustus**

Geachte ouder/verzorger en jeuglid,

Ook in 2007 organiseert SHOT een eigen trainingskamp. Wegens groot succes van de voorgaande jaren en om onze jeugdleden de mogelijkheid te bieden zich optimaal te kunnen voorbereiden voor de competitie.

Het kader is zeer ervaren, ze zijn al jaren betrokken bij het organiseren en begeleiden van trainingskampen en jeugdtafeltennis. De hoofdactiviteit is natuurlijk tafeltennis, minimaal 2 trainingen per dag. Daarnaast zullen we ook aan conditietraining doen in bijvoorbeeld de duinen. Overige activiteiten blijven voorlopig nog een verassing. Dus wil jij je optimaal voorbereiden voor de competitie en een super leuke week hebben, schrijf je dan in!

Periode: maandag 20 augustus t/m vrijdag 24 augustus 2007 (5 dagen, 4 nachten)

Locatie: trainingen: SHOT zaal
overnachting: Scouting Soest (HMG)
Sparrenlaan 22
3768 BG Soest

Kader: Tsuru Menereis, Paul Roest, Rob Houtgast

Aantal plaatsen: 30 (bij meer inschrijvingen bepaald de volgorde van inschrijving)

Kosten: € 110,-- all in (eten, drinken, versnaperingen, overnachten, activiteiten)

Aanvang: maandag 20 augustus om 9.00 uur bij Scouting Soest

Afsluiting: vrijdag 24 augustus om 20.00 uur bij SHOT

Inschrijven kan door het inschrijfformulier z.s.m. (uiterlijk vóór 1 april 2007) op te sturen naar Tsuru Menereis, Bleekveld 5, 3762 CJ Soest. Ná 1 april wordt bekeken wie mee kunnen, zodra je te horen hebt gekregen of je mee kunt (vóór

1 mei) dient vóór 1 juni de betaling voldaan te zijn.

Tsuri Menereis, Paul Roest en Rob Houtgast