



Waterpolocommissie

Op volle sterkte!

Recentelijk hebben er wat wisselingen plaatsgevonden in de waterpolocommissie en hebben we twee nieuwe leden mogen verwelkomen!

Voorzitter	- Jeroen Janki
Secretaris	- Ingrid Mentink
Jeugd t/m o13	- Bianca Buffing
Jeugd t/m o19	- Helga Greeve
Dames niet selectie	- Simone Schoen
Heren niet selectie	- Fabian Bronger
Lid	- Celine Vitalis, Martin Pot en Sandra Swerissen

De dames- en herenselectie en Eredivisie B-jeugd worden gecoördineerd door de Topsportcommissie (voor de dames Andrea Brantjes, voor de heren Heleen Keinemans en voor de B-jeugd Dennis Ketelaars).

Voor vragen of opmerkingen kunt u altijd een van de leden van de commissies aanspreken. Met de komst van Bianca en Helga, hebben we voor de ouders van met name de jongste teams, gelukkig ook weer een bekend gezicht in de waterpolocommissie. Hetgeen het hopelijk makkelijker maakt om de juiste persoon aan te spreken.

Op dit moment zijn we alweer gestart met de inrichting van seizoen 2019-2020. Dit betreft vooral een inventarisatie van aantallen. Het blijft altijd lastig dat binnenkort alweer teams moeten worden ingeschreven voor het nieuwe seizoen terwijl pas daarna duidelijk wordt welke spelers er uiteindelijk doorgaan, bijkomen of afhaken. Bovendien moeten we rekening houden met het minimum aantal in te schrijven spelers per team, maar uiteraard willen we ook geen teams waar men door het aantal wissels, amper nog aan spelen toekomt. Al met al dus ieder jaar weer de grootste puzzel.

Mocht je nu al weten dat je volgend jaar gaat stoppen met waterpolo dan horen wij dat graag. Dat voorkomt dat er straks teams spelers te kort komen of verkeerd worden ingedeeld.



Dames ZV De Zaan naar bekerfinale

ZV De Zaan haalt stunt van jewelste uit!

Nadat onze dames in de uitwedstrijd van de halve finale om de KNZB Beker, in Nijverdal met 10-6 verloren hadden van de dames van Het Ravijn, wisten zij een week later tijdens de thuiswedstrijd, iedereen te verrassen door met 8-4 te winnen en daarmee middels een beter saldo van uitdoelpunten zich te plaatsen voor de finale van de strijd om de beker!

Zondag 10 maart a.s. reizen de dames met meer dan 135 supporters, af naar Den Haag om het daar op te nemen tegen de dames van Polar Bears. Voor Polar Bears, dat vorig jaar ook in de finale stond en toen verloor van ZVL, een herkansing. Voor onze dames een heel nieuwe ervaring.

Wij wensen de dames en begeleiding heel veel succes! De Zaan is trots op jullie!



Voor degene die geen toegangskaarten hebben weten te bemachtigen: de wedstrijd wordt gespeeld zondag om 14.00 uur en is live te volgen via [Studio Alphen](#).

Grote Clubactie

De jeugd heeft middels de Grote Clubactie weer een heel mooi aantal loten verkocht. De totale opbrengst, inclusief de verkoop van Superloten, is € 3.109,70. Een prachtig bedrag dat gebruikt gaat worden om samen met de hulp van een aantal van onze sponsors, al onze jeugdteams van zo'n mooi nieuw Arena shirt te voorzien.

De meeste loten werden verkocht door de FG1, zij hebben hun gezellige bowlingfeestje al gehad en ook de individuele prijswinnaars hebben inmiddels hun cadeaubonnen en oorkonde in ontvangst genomen.

Wij willen alle lotenverkopers weer bedanken voor hun enorme inzet!



HOLTHUIZEN
INCASSO ADVOCATEN



Tuchtzaken

Verhoging boetes

Helaas neemt het aantal strafzaken de laatste maanden ontzettend toe en zijn we door de KNZB dit seizoen ook al twee keer gewaarschuwd voor het gedrag van onze supporters!

Dit is geen goede ontwikkeling, het geeft De Zaan een slechte naam en iedere week een onnodige druk op ons secretariaat. Laten we duidelijk zijn, het besluit van de scheidsrechter dien je hoe dan ook te respecteren zowel als speler als supporter!

Belangrijk om hierbij te vermelden: de KNZB heeft per 1 januari 2019 de nieuwe tarievenlijst bekend gemaakt en daarbij zijn alle boetes veel hoger geworden. De boete bij een verbale strafzaak is nu € 35,00 en voor een fysieke strafzaak € 65,00. Samen met de € 5,00 administratiekosten, kom je dan op een behoorlijk bedrag. Lijkt ons genoeg reden om even tot 10 te tellen en niet meteen te gaan schreeuwen, schelden of slaan!

Overigens is het innen van de boetes ook een hele klus voor het secretariaat. Helaas moeten er soms meerdere herinneringen worden gestuurd. Met ingang van heden zullen wij hier harder tegen optreden met in het uiterste geval schorsing van het startnummer.

Laten we hopen dat dit niet zover gaat komen. Als we elkaar **allemaal** met respect blijven behandelen (spelers, supporters, scheidsrechters en jurytafel) dan zijn wij ervan overtuigd dat het aantal strafzaken tot een minimum beperkt kan blijven en dat iedereen plezier houdt in zijn of haar vrijwilligerstaken!

Zaanse sportpenningen

Nederlands kampioen DG1 gehuldigd!

Maandag 11 februari jl. zijn in het Zaantheater door de Gemeente Zaanstad, de Zaanse sportpenningen uitgereikt aan Nederlands, Europees of Wereldkampioenen 2018 uit de gemeente Zaanstad.

De Zaan werd op deze avond vertegenwoordigd door het DG1 team dat in juni vorig jaar overtuigend de titel Nederlands Kampioen D-jeugd wist binnen te halen. Zij ontvingen uit handen van wethouder Gerard Slegers de Zaanse sportpenning voor deze mooie prestatie.



Op de foto het team van De Zaan met de trotse coaches Dennis Ketelaars en Sjoerd Oosterbaan.

Goed gedaan jongens en een prijs om trots op te zijn!



Vrienden maken het verschil!

Wij zijn als ZV de Zaan opzoek naar vrienden. Mensen die de vereniging of de leden van de vereniging een warm hart toedragen. Vrienden maken het mogelijk om iets extra te doen. Trainingskampen, clubavonden voor de jeugd, huldiging van kampioenen. Allemaal hele waardevolle zaken die belangrijk zijn om het zwem- en poloplezier voor iedereen binnen de vereniging te kunnen waarborgen. Vrienden maken dus daadwerkelijk het verschil.

Wilt u ook Vriend van ZV de Zaan worden? Met uw bijdrage kunnen we ervoor blijven zorgen dat we hier en daar wat extra's kunnen doen als vereniging. Voor 100 Euro per jaar maakt u ook deel uit van "Vrienden van de Zaan".

In ruil voor uw bijdrage komt (indien gewenst) uw naam op een bord met vermelding van onze speciale vrienden van ZV de Zaan te staan gedurende het gehele jaar 2019.

Daarnaast zult u uitgenodigd worden voor bijzondere evenementen binnen de vereniging.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u een mailtje sturen naar sponsorcommissie@zvdezaan.nl.

Steun ons en word ook vriend van ZV de Zaan!

Blog Jordi van Zelst

Fysio-manueeltherapeut Jordi van Zelst, van Nova Fysio & Performance, zorgt voor de medische begeleiding van de herenselectie van ZV De Zaan. Regelmatig schrijft Jordi een blog welke wij graag met alle waterpololeden delen!

Wil je harder, sneller en efficiënter zwemmen?

De grootste propulsiekrachten met zwemmen, komen van het bovenlichaam. Daarbij staat een duidelijk verband tussen de kracht van het bovenlichaam en de sprint prestatie. Uit onderzoek blijkt dat het verbeteren van de slaglengte het best wordt bereikt door weerstandstraining met een laag aantal herhalingen met een hoge snelheid en kracht.

Zwemmen met/tegen weerstand is de beste training om de slagfrequentie van het zwemmen te verbeteren.

Hier in ieder geval wat inspiratie voor de warming-up:

<https://www.facebook.com/novafysio/videos/645340222565880?sfns=mo>

Wil je weten welke spieren je het beste kunt trainen? En welke oefeningen je het beste kunt doen? Neem dan contact op met Jordi via Nova Fysio & Performance:



Bron: The Impact of Resistance Training on Swimming Performance: A Systematic Review. Crowley et al 2017

Link naar artikel: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/28497283/?i=2&from=waterpolo>

Agenda

Zaterdag 13 april 2019

11 en 12 mei 2019

18 en 19 mei 2019

Feestavond in de horeca van zwembad De Slag met DJ Swim!

NK voor F-jeugd in zwemcomplex Amerena in Amersfoort

NK voor E-jeugd



Sponsors

A-Point Groep



PIETBOON.

PRIMO MOBILITY
LEASE | VERKOOP | IMPORT



ROB IJSKES
ASSURANTIËN



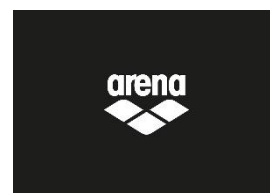
VAN DE
STEEGE



ZAAN
NOTARISSEN



FYSIOTHERAPIE
ZAANSTAD
075 - 635 19 53



Voor vragen over of artikelen voor deze nieuwsbrief, neem contact op met de [redactie](#).