



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

december 2021

NIEUWSBRIEF

De nieuwsbrief wordt verzorgd door de RoCoCo (Roomburg Communicatie Commissie).

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt vrijdag 25 februari 2022.

Kopij daarvoor kun je t/m zondag 20 februari 2022 sturen naar rococo@roomburg.nl.

Terugblik

Wat een bewogen jaar hebben we achter de rug! Helaas werd ons clubleven vooral gedomineerd door corona in 2021. Dankzij de inzet van vele vrijwilligers kon met name de jeugd toch veelal blijven hockeyen, het hele jaar door. Wij willen iedereen bedanken die hier zijn of haar steentje aan heeft bijgedragen. Iedere keer weer de accommodatie, communicatie, organisatie en schema's aanpassen aan de nieuwe maatregelen, én de mogelijkheden maximaal benutten. Het was en blijft een bijzondere prestatie. We zijn dan ook niet voor niets door Sportstad Leiden uitgeroepen tot sportvereniging van het jaar. Ook willen we onze senioren, die weinig hebben kunnen hockeyen tot de zomer, bedanken voor hun loyaliteit naar de club. En natuurlijk onze sponsors: we kunnen niet zonder jullie!

Een overzicht van de gebeurtenissen in 2021 vind je [hier](#).



Roomburg gaat met 55 teams de zaal in

We hebben dit jaar 10 (jong)seniorenteams, 38 juniorenteams en 7 jongste-jeugdteams ingeschreven voor de zaalhockeycompetitie. Die competitie loopt van 4 december t/m 20 februari. Dit jaar doen van de jongste jeugd alleen de E8-tallen mee. E6-tallen en jonger trainen in december, januari en februari door op het veld.

Vanwege de continu veranderende corona maatregelen blijft het spannend of alles door kan gaan. District Zuid-Holland is rond met het aanpassen van het gehele programma naar 8:30-16:30 uur (dus uur vroeger beginnen) maar nieuwe terugtrekkingen van teams worden nog verwerkt. Het programma blijft dus veranderen. Daarom uitdrukkelijk de boodschap aan alle teams om voor elk weekend de [Standenmotor](#) op KNHB.nl of de [teampagina](#) op Roomburg.nl of in de app te controleren.

Waar noodgedwongen wedstrijden uit een drieluik worden afgelast, kunnen beide overgebleven teams de gehele zaaltijd benutten. De zaal is immers betaald. Maak daar gebruik van!

Lees ook de nieuwe versie van [alle zaalinstruaties](#) even na.

We wensen de teams veel succes in de zaal!



Blessurepreventie bij zaalhockey

36% van de hockeyers krijgt een blessure waarvan 58% zonder contact! Het betreft meestal de hamstring, knie of enkel. Niet alle maar wel een groot deel van de blessures zijn te voorkomen middels een goede warming-up. Niet alleen even inlopen en inslaan, maar middels gerichte en gevarieerde oefeningen.

Op 29 november gaven onze fysiotherapeuten van SMC Rijnland een presentatie over een goede warming-up voor in de zaal. Voor degenen die deze presentatie hebben gemist is deze [hier](#) te bekijken (druk ook op de filmpjes over kracht- en balansoefeningen).

Als je veilig en met plezier wilt blijven hockeyen, helpt het om al jong de juiste oefeningen te leren. Het vraagt heel wat om tijdens de groei blessurevrij te sporten. En voor de jeugd, zeker voor jonge kinderen, wil je dat de oefeningen ook leuk zijn, zodat plezier voorop blijft staan. Ook als het om een goede warming-up gaat.

VeiligheidNL heeft in samenwerking met de KNHB en kinder- en sportfysiotherapeuten een warming-up app ontwikkeld, speciaal voor hockey. Deze daagt trainers en spelers uit om altijd een goede en gevarieerde warming-up te doen. Uit onderzoek is gebleken dat je daarmee de kans op blessures een stuk kleiner maakt.

Download de app [hier](#)!



Hoe gaat het met Heren 1?

We vroegen het Vincent de Geus, trainer-coach Heren 1.

Hoe is het om weer een volledige seizoenshelft te hebben gespeeld?

Het is super om weer te mogen spelen, zeker met het publiek was het weer genieten op de club. Je zag het ook bij het team, heel blij om weer aan de bak te kunnen.

Hoe staat Heren 1 er nu voor?

Na een stroeve start hebben we onszelf terug geknokt naar de bovenste regionen. We staan nummer 4 nu met 1 punt achterstand op nummer 1, dus alles ligt nog open in de competitie.

Wat was dé positieve ontwikkeling in de eerste seizoenshelft?

De mentale veerkracht ondanks zwaardere blessures en de slechtste seizoenstart. Als groep zijn we gegroeid, zowel mentaal als fysiek. Maar ook individueel, o.a. Sander, Floris, Micha en Jelle hebben goede progressie getoond.

Wat is je verwachting van de tweede seizoenshelft?

Ik verwacht en hoop dat we een betere start hebben en echt meedingen naar de plaatsen bovenin. Het gaat een mooie seizoenshelft worden waarin Jarmo hopelijk topscorer van onze klasse blijft.

Hoe zie je de ontwikkeling van het team in de komende jaren?

We hebben nu al een tijd een grote kern van 'eigen club' spelers of spelers die er al jaren bij zitten. De verwachting is dat op termijn wat mensen stoppen en we zullen doorselecteren maar dat de kern uit 'eigen club' zal blijven bestaan. Heren 2 en JA1 spelers staan te trappelen en die kloppen steeds harder op de deur. Sportief een uitstekende ontwikkeling die Heren 1 alleen maar sterker maakt.



Kosten kaarten bij KNHB verhoogd

De KNHB heeft de bijdragen in de administratiekosten voor gele en rode kaarten gewijzigd. Vanaf de eerste gele of rode kaart wordt direct een bijdrage berekend en in rekening gebracht bij de club. Daarnaast is de hoogte van de bijdrage verhoogd: een gele kaart kost € 15 en een rode kaart € 50.

LHC Roomburg heeft besloten, in navolging van andere clubs, deze bijdragen in rekening te gaan brengen bij de speler die de kaart heeft gekregen. Dit met ingang van de tweede helft van het veldseizoen (maart 2022).

Al met al nog meer reden om gewoon lekker sportief en respectvol te hockeyen!



Winterkampioenen

Een aantal Roomburg teams heeft de eerste seizoenshelft afgesloten met een eerste plek in de poule van de reguliere competitie. Het is voor de A-lijn en de senioren geen officiële prijs, maar wel een moment om trots op te zijn. Bij de B, C en D-jeugd is dit seizoen in de eerste klasse en lager een tussencompetitie gespeeld en hier worden alle teams heringedeeld na de winterstop. Van harte gefeliciteerd allemaal!

Bij de jeugd gaat het om: Meisjes A1 (ongeslagen in 1^e klasse), Meisjes B2 (2^e klasse), Meisjes B3 (foto, 2^e keer!; nu ongeslagen in 3^e klasse), Meisjes B4 (4^e klasse), Jongens A1 (ongeslagen in Landelijke Subtopklasse) en Jongens C5 (5^e klasse). Bij de senioren mogen Dames 2 (Reserve 1e klasse) en Dames Veteranen doordeweeks (1e klasse) zich winterkampioen noemen.

Daarnaast een bijzondere vermelding voor Jongens B1 en Jongens C1, die zich alle twee hebben weten plaatsen voor de hoogst haalbare competitie: landelijk B respectievelijk super C! Een prestatie om supertrots op te zijn.

Het belooft voor iedereen een spannende tweede seizoenshelft te worden. Hopelijk is publiek in het voorjaar weer toegestaan!



Specialistentrainingen op Roomburg

Om het technisch niveau te verhogen worden sinds oktober 2021 specialistentrainingen gegeven op Roomburg. Vooralsnog zijn deze bedoeld voor junioren selectieteams in de ABC-lijnen, maar ze gaan ook worden ingezet tijdens clinics op inschrijving voor junioren- en seniorenbreedteam-spelers.

Overigens kende Roomburg met het Goalieworks trainingsprogramma voor keepers onder leiding van **Pirmin Blaak**, al enige jaren het begrip specialistentraining. Pirmin speelde 16 jaar als keeper voor Rotterdam en heeft met het Nederlands Elftal twee maal zilver gewonnen op de wereldkampioenschappen.

Om het strafcornerrendement te verhogen wordt er nu strafcorner/sleeptraining geven door **Bram Lomans**. Deze van HGC afkomstige verdediger en strafcornerspecialist speelde 205 wedstrijden voor het Nederlands Elftal en won tweemaal goud op de Olympische Spelen.

De spitsentraining wordt mede gegeven door twee bij HGC spelende buitenlandse internationals: **Dirkie Chamberlain** (RSA) met 245 interlands, waaronder de Olympische Spelen 2012 en **Cécile Pieper** (GER) met 135 interlands, waaronder de Olympische Spelen 2016. Daarnaast wordt deze training gegeven door **Daan Sabel** (trainer NL Jeugd) en **Ton Wisse** (oud-hoofdklassetrainer van o.a. Amsterdam, KZ en Hurley) én onze 'eigen' **Jaap van Everdingen** en **Jasper Staal**.

Naast specialistentrainingen zijn we een 'train-de-trainer'-programma aan het ontwikkelen; hierover meer in de volgende nieuwsbrief.

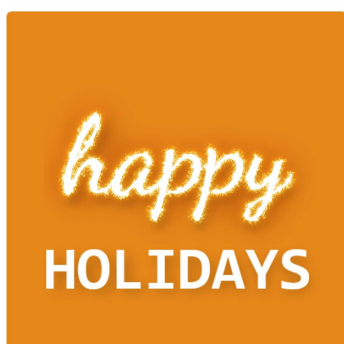


Foto: Dickie Chamberlain en Cecile Pieper

Fijne feestdagen en een gelukkig 2022!

Wij wensen iedereen hele fijne feestdagen toe en een gelukkig 2022. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer de hockeyclub zijn die we willen zijn: de gezelligste familiehokeyclub mét ambitie!

Als de maatregelen het toelaten zien we jullie graag op de nieuwjaarsborrel (uitnodiging volgt)!



Agenda voor de komende periode

[zondag 12 december 2021](#)

14:30 - 17:00 : [Senioren Wintermiddaghockey](#)

[zondag 19 december 2021](#)

14:30 - 17:00 : [Senioren Wintermiddaghockey](#)

[vrijdag 11 maart 2022](#)

19:15 - 21:30 : [Praktijkworkshop Spelbegeleider Jongste Jeugd](#)

[zaterdag 12 maart 2022](#)

08:00 - 19:00 : [Start 2e helft veldcompetitie jeugd](#)

[zondag 13 maart 2022](#)

08:00 - 19:00 : [Start 2e helft veldcompetitie senioren](#)



Aanpassen hoe je deze nieuwsbrief
ontvangt?

Je kunt je [profiel updaten](#) of
je [uitschrijven](#).



Leidse Hockey Club
ROOMBURG