



In de Wij



JUMBO
Le Febre

Nieuwsbrief WION G

Woensdag 27 augustus

Welkom terug op WION, hopelijk heb je een leuke vakantie gehad. En als je nog op vakantie moet dan alvast een fijne vakantie.

Omdat dit de eerste nieuwsbrief van het seizoen is, is het wat langer dan gebruikelijk. In deze editie staan namelijk weer een aantal geheugensteuntjes in.

Vanaf dit seizoen speelt de G1 "monokorfbal", dit houdt in dat er 4 tegen 4 wordt gespeeld in 1 vak. Dus geen aanvals- en verdedigingsvak meer.

De G2 speelt dit seizoen geen wedstrijden. Zoals eerder aangegeven vinden wij dit erg jammer, maar om wedstrijden te kunnen spelen hebben wij meer (ervaren) spelers nodig. Wij hopen deze o.a. te vinden in onze nieuwste leden, maar dit heeft tijd nodig.

Wij zoeken nog coaches voor de G2 en ook zijn wij nog op zoek naar trainers.

De training start om 19:00 uur. Dit betekent dus dat je +/- 15 minuten voor de training aanwezig bent om om te kleden en om de palen op te zetten en na afloop van de training helpt met opruimen.

Wedstrijden

De ondergenoemde tijden, zouden nog kunnen veranderen, maar de speeldagen en locaties staan wel vast.

WION G1

Datum: 27 september 2025
Verzamelen: 9:30 Terug op WION: 13:30-13:45
Adres: Albatroslaan 70, Rotterdam
Coaches: Isa
Dames: Bregje, Kimberly & Melanie
Heren: Marcel, Ivo & Mats
Afwezig: Melissa
Rijden: ??

Datum: 18 oktober 2025
Verzamelen: 10:30 Terug op WION: 14:30- 14:45
Adres: Steenwijklaan 16 's-Gravenhage
Coaches: Isa, Manon?
Dames: Bregje, Kimberly & Melanie
Heren: Marcel, Ivo & Mats
Afwezig: Melissa
Rijden: ??

KAN JE NIET? LAAT HET ECHT TIJDIG WETEN!!!
IK VERTROUW EROP DAT IEDEREEN KOMT EN MEESPEELT!!!

Voor informatie over de **wedstrijden**, **trainingen** en **afmelden** bij Isa 06-81276179

Agenda

27 augustus Eerste training van het seizoen
30 augustus Opening van het Pickleballveld



In de Wij



JUMBO
Le Febre

Kleding, schoenen en andere voorkomende situaties

We zien vaak aan het begin van het seizoen mensen met te kleine kleding en schoenen.
Waar moet je rekening mee houden?

Goed schoeisel

Op het veld betekent dit schoenen met noppen. Dit mogen voetbalschoenen zijn, maar geen metalen- of afschroefbare noppen. Of korte noppen zoals kunstgrasschoenen, of hockeyschoenen.

Ook heb je ongeveer één vingerdikte ruimte over te houden tussen de grote teen en de neus van de schoen. Je voet zet namelijk uit als je gaat sporten en heeft deze ruimte nodig, om blessures te voorkomen.

In de zaal dien je binnen schoenen te gebruiken, wij adviseren om "hoge" (basketbal) schoenen (zonder noppen) te dragen, omdat de zaal een harde vloer is en veel impact heeft op de enkels.

Met "hoge" schoenen worden de enkels beter ondersteund. In veel zalen zijn zwarte zolen verboden, tenzij er op de zool "Non-marking" staat.

Sokken

Zeker op het kunstgras raden wij aan om sportsokken die minimaal over de enkels gaan te dragen.

De rede hiervoor is dat er anders zand tussen de enkels en de schoen/sok komt, dit gaat schuren en kan blaren en kan als niet prettig worden ervaren.

Broekje/rokje

Als het warm weer is, train dan in een korte sport broek/rok.

Mocht het niet zo warm zijn, dan een trainingsbroek. Een korte (afgeknipte) spijkerbroek is geen sportkleding. Zorg er altijd voor dat de zakken leeg zijn!

Shirt

Zorg dat het shirt lekker zit en dat er lekker in kan bewegen.

Dat betekent dat het shirt niet te strak moet zitten en ook niet te kort moet zijn.

Liever een maatje te groot dan te klein.

Er mag niet in het WION-wedstrijd shirt getraind worden.

Ondergoed

Voor de dames, zorg voor een sport BH, het liefst 2 zodat er altijd 1 voor de trainingen is en 1 voor de wedstrijden. En sport-BH is iets anders dan een BH waarmee je sport.

Sieraden

Laat ze thuis!

Tijdens de trainingen en wedstrijden mogen er geen sieraden worden gedragen. Omdat dit een gevaar voor de speler of omgeving kan zijn.

Ringen kunnen de vinger afknellen, kettingen kunnen je wurgen, oorbellen kan ook achter gehangen worden.

Diademen worden ook afgeraden, hier zitten tandjes in en als er een bal op komt, komt dit in het hoofd terecht.



In de Wij



JUMBO
Le Febre

Het regent!

Wij raden het gebruik van een regenjas/pak af, als je traint. De rede hiervoor is dat je lichaam gaat transpireren/zweeten. Een regenjas is waterdicht en ademt niet. Waardoor je huid gaat verstikken.

Dit kan ervoor zorgen dat je oververhit raakt. Wij raden aan om i.p.v. een regenjas een thermoshirt te dragen. Je wordt hier wel nat door, maar je lichaam kan hier beter tegen dan een regenjas, omdat je huid kan blijven ademen en het houdt je bovenlichaam warm.

Het is koud!

In de winterperiode (tussen de herfstvakantie en Pasen) trainen we binnen.

Maar kan voorkomen dat het op het veld koud kan zijn.

Gebruik dan weer de thermo shirt en doe geen katoenen shirt aan. Een katoenen shirt absorbeert zweet en kan snel afkoelen, waardoor je het nog kouder krijgt. Doe een (synthetisch) sportshirt aan, dit absorbeert geen zweet, maar voert het direct af. Mocht het toch nog te koud zijn, doe dan hierover een trainingsjas en geen dikke jas. Een dikke jas belemmerd je in de bewegingsvrijheid.

Zorgt voor meerdere dunne kledinglagen i.p.v. 1 dikke kledingstuk.

Het is warm!

Wij adviseren om weer geen katoenen shirt aan te trekken, katoenen shirts zijn vaak dikker dan (synthetische) sportshirts. En zoals hierboven besproken, voeren sportshirts beter je zweet af.

Doe een korte sportbroek of rokje aan.

Tijdens de training zorgen de trainers voor voldoende drink mogelijkheden.

Ook worden de trainingen op het weer type aangepast.

Gebruik de kleedkamers!

WION heeft 6 kleedkamers waarvan er twee altijd open zijn voor de korfbal, maak hier gebruik van.

Hang hier je jas en andere kleding op en probeer je kleding zo veel mogelijk bij elkaar te houden.

Dat wil ook zeggen, dat je je jas bij je andere kleding hangt en niet in de garderobe in de kantine, want dan kan het snel vergeten worden.

Kostbare spullen, zoals sleutels, portemonnee (geld), telefoon en/of toch je sierraden, kunnen bij de trainers ingeleverd worden. Hier wordt heel goed op gepast.

Wanneer gaat de training niet door?

Elke training gaat door, dit geldt zeker wanneer er in de zaal getraind wordt.

Er zijn een paar redenen wanneer een training niet doorgaat t.w.:

- Er plassen op het veld aanwezig zijn en we trainen buiten;
- Het onweert in de buurt van WION;
- De periode tussen Kerst en Oud & Nieuw;
- In de zomervakantie;
- Op Koningsdag;
- Als het in de nieuwsbrief staat;
- Als het tijdens de training ervoor wordt verteld.

We willen een veilig sportklimaat bieden en daar dient u ook een steentje aan mee te dragen.

Alles dat hierboven staat geldt uiteraard ook voor de trainers, wij zullen ons best doen om de trainers hierop aan te spreken als dit niet het geval is.

Mochten er vragen zijn over het bovenstaande, kom dan voor of na de training bij de trainers.