



## Van de voorzitter

Beste handbalvrienden,  
Allereerst hoop ik dat het goed gaat met jullie allemaal en dat jullie ondanks de crisis toch de dingen kunnen doen zoals schoolwerk/studie, thuiswerk of werk elders. Veel waardering wil ik uitspreken voor die leden die werkzaam zijn in de zorg en vitale beroepen, jullie zijn kanjers!  
Het zijn gekke tijden en net zoals ik missen jullie vast de trainingen, wedstrijden en/of de gezelligheid in de kantine, op het veld etc.  
Raar ook dat we de competitie niet hebben kunnen afmaken, dat er geen kampioenen zijn, geen promotie, maar ook geen degradatie. Een onwaardig slot, maar het kon niet anders en gezien de omstandigheden wel het beste besluit.

De beslissing van het kabinet om de maatregelen rond corona tot 20 mei te verlengen zal zeker ook gemengde reacties binnen onze vereniging hebben opgeleverd. Wel zien we de eerste versoepelingen en een daarvan het weer mogen trainen van jeugd op het buitenterrein klonk ons als muziek in de oren. In overleg met de gemeente zijn we bezig met planvorming hoe we binnen de spelregels onze jeugd weer kunnen laten trainen. Let wel de jeugd tot 12 jaar mag weer volop trainen, de jeugd 12 tot 18 jaar wel maar met de 1,5 meter als uitgangspunt. Dat betekent ook dat onze trainers moeten nadenken hoe we dit gaan oppakken. Elders in dit onderonsje meer daarover.

In de tussentijd, probeer jezelf in conditie te houden, doe oefeningen thuis, ga regelmatig een stuk hardlopen etc. Zodat we voorbereid zijn als we weer aan de slag kunnen.

Het bestuur en de TC zijn ondertussen druk bezig met het volgend seizoen, de teamindelingen, trainers etc. Daarover hopen we jullie in mei verder te kunnen informeren als alles op een rijtje staat.

We blijven onze ambitie houden om naast de breedtesport toch ook meer aandacht voor een stukje prestatiesport te hebben. Dat zal niet altijd makkelijk zijn, maar we doen ons best zodat we onze eigen talenten voldoende ruimte kunnen geven om zich verder te kunnen ontwikkelen en zowel in de dameslijn als de herenlijn voorzichtig te kijken of we een stapje omhoog kunnen en daarmee ook beter in staat zijn onze eigen talenten de ruimte te geven en wellicht vertrokken spelers weer terug te krijgen. Voor nu wens ik iedereen het beste, houd vol en blijf vooral gezond en in conditie.

Ron Dujardin  
Voorzitter HV Internos.



## Trainingen vanaf maandag 4 mei

Beste leden, ouders, trainers en sporters,  
Na de persconferentie van onze minister president van anderhalve week geleden, kregen we gelijk weer enthousiaste verzoeken om weer te gaan trainen. Daar zijn we blij mee, leuk om te horen dat iedereen weer zin heeft om te beginnen met handballen. Daar zijn we blij mee. Er komt nogal wat bij kijken om weer op te starten, vandaar dat het even duurde voordat we weer konden gaan trainen. We moesten eerst een plan maken voor de gemeente om toestemming te krijgen om weer te mogen trainen.

We dienen rekening te houden met de protocollen vanuit het NOC NSF en die handbalspecifiek zijn gemaakt door het NHV en daarnaast hebben we ook nog rekening te houden met de voorschriften van de gemeente.

Voor wie de protocollen van het NHV wil nakijken

<https://www.handbal.nl/blog/2020/04/24/protocol-handbal-breedtesport/>

<https://www.handbal.nl/blog/2020/04/29/faq-coronaprotocol-handbal/>

Uitgangspunt is dat wij erop rekenen dat je de richtlijnen opvolgt en je je verantwoordelijkheid daarvoor laat zien. Wij vertrouwen er op dat iedereen zich houdt aan de afspraken. Bij overtreding van de afspraken en regels kunnen sporters naar huis worden gestuurd of trainingen worden afgebroken en in het ergste geval wordt het complex weer gesloten.

### Aangepaste trainingsschema's

We hebben de trainingsschema's moeten aanpassen, zodat er steeds maar door één leeftijdscategorie gebruik wordt gemaakt van het veld en dat er tijd zit tussen de verschillende leeftijdsgroepen om het veld te verlaten en de volgende training weer voor te bereiden.

### Inhoud van de trainingen

Voor de F en E jeugd verandert er niet veel, voor hen geldt de 1,5 meter maatregel niet, behalve dat ze 1,5 meter afstand moeten houden tov de trainers. Voor de D-jeugd verandert er in zoverre iets dat voor de 1e jaars D jeugd dezelfde regels gelden als voor de E- en F-jeugd en dat de 2e jaars D-jeugd onder de 13-18 jaar categorie valt, wat inhoudt dat ze 1,5 meter afstand van elkaar en de trainers moeten houden. 1e en 2e jaars D-jeugd zullen dan ook apart van elkaar trainen. 1,5 meter afstand houdt ook in dat er dus geen aanval/verdediging getraind kan worden of een partijtje kan worden gedaan.



### Trainingsmaterialen

Alle trainingsmaterialen zullen na afloop van elke training met water en zeep gereinigd worden, zodat iedere training met schoon materiaal begonnen kan worden. De trainingsmaterialen (pionnen, paaltjes, kasten e.d. mogen alleen door de trainers aangeraakt/verplaatst worden en zij zullen daarbij handschoenen dragen. Voor de trainers zijn daarvoor handschoenen beschikbaar.

### Het sportveld, de kantine en de sporthal

De sporthal en kantine zijn gesloten. Er kan/mag dan ook geen gebruik gemaakt worden van hal, kantine, kleedkamers.

Het invalidentoilet (bij binnenkomst links) is alleen in noodgevallen beschikbaar. Dit toilet wordt dagelijks gereinigd. Zorg ervoor dat de kinderen/sporters thuis voor de training naar het toilet gaan en de handen met water en zeep wassen.

### Spelers/trainers

Een aantal belangrijke en overzichtelijke punten voor trainers en spelers:

- Blijf thuis bij verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf thuis als er iemand in je gezin koorts heeft
- Voor de 13-18 jarigen houdt 1,5 meter afstand tot elkaar en je trainer
- Ga voordat je naar de training komt thuis naar het toilet
- Was voordat je naar de training komt thuis je handen met water en zeep (en ook weer als je na de training thuis komt)
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor het begin van je training naar Internos
- Kom in sportkleding naar Internos, de kleedkamers zijn immers dicht.
- Neem je eigen bal, gevulde bidon en handdoek in een tas mee. Ook handig om je trainingspak of jas in te doen tijdens de training.
- Luister naar de aanwijzingen van de organisatie, trainer of bestuursleden
- Verlaat direct na de training de sportlocatie



### Hoe kom je naar Internos

Ook als je naar de club komt, gelden er regels:

- Kom alleen of met één persoon uit je eigen gezin. Dit betekent dat je niet in met (een deel van) het team samen kunt fietsen.

We vinden het belangrijk dit te benadrukken. Als club voelen wij ons ook verantwoordelijk voor 'onderweg'.

- Als je wordt gebracht/gehaald: probeer het zo kort mogelijk te houden. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat ouders op de club blijven wachten. Ook niet in de auto. Houd je alsjeblieft ook aan deze regel.

### Ouders

Natuurlijk rekenen we op jouw steun voor onze club om weer te kunnen trainen en we zien alle ouders graag komen. Maar in ieder geval tot eind mei mogen ouders niet bij het veld komen kijken. Als je kinderen met de auto brengt, stap dan zelf niet uit.

Zet de kinderen af op de parkeerplaats tussen de sporthal en het trivium/fletcher hotel en daar kunt u de kinderen na de training ook weer ophalen. Als je ze met de fiets brengt/ophaalt zet ze dan af bij de fietsenstalling tussen de sporthal en het trivium/fletcher hotel. De kinderen kunnen zelf de fietsen stallen naast het sportveld. Bij elke training zullen maximaal 2 trainers aanwezig zijn en een coronaverantwoordelijke aanwezig zijn. Deze ziet er op toe dat er 1,5 meter afstand wordt gehouden tot elkaar en de trainer en dat ouders het Internos terrein niet kunnen betreden.

### Het veld

Het veld kan aan het begin van de training via het poortje bij de deur van de sporthal betreden worden, nadat iedereen zijn handen met desinfecterende zeep heeft gereinigd. Het veld wordt verlaten via de poort aan de andere kant van het veld. De kinderen zullen dan door begeleid worden naar de fietsenstalling of de parkeerplaats naast de sporthal.

We zijn enorm blij dat er beperkt kan worden getraind. We kunnen dit realiseren dankzij ieders inzet en betrokkenheid. Het is belangrijk dat we hierbij alle regels in acht blijven nemen. De ruimte, die wij nu krijgen, mag niet ten koste gaan van de gezondheid van anderen. Pas op elkaar, help elkaar en draag samen deze verantwoordelijkheid.

De gemeente heeft aangegeven onregelmatig te komen controleren of we alle maatregelen goed hanteren en naleven.

### Namens het bestuur van HV Internos

Indien er vanuit de overheid, het NOC-NSF en/of het NHV wijzigingen komen, dan zullen we hier zo snel mogelijk op inspelen.



## **Traningsschema vanaf 4 mei**

### **Maandag**

<b>17.00 - 18.00</b>	<b>D - 12 jaar</b>
<b>18.10 - 19.10</b>	<b>D - 13 jaar</b>
<b>19.20 - einde</b>	<b>B1</b>

### **Woensdag**

<b>16.45 - 17.45</b>	<b>F jeugd</b>
<b>18.00 - 19.00</b>	<b>E jeugd</b>
<b>19.15 - einde</b>	<b>B2</b>

### **Vrijdag**

<b>17.00 - 18.00</b>	<b>E jeugd</b>
<b>18.10 - 19.10</b>	<b>D - 12 jaar</b>
<b>19.20 - einde</b>	<b>D - 13 jaar</b>



## Scheidsrechtersopleiding (BS3)

Om te kunnen handballen is het goed dat er leden en vrijwilligers zijn die als scheidsrechter wedstrijden kunnen fluiten. Dat blijft nog steeds een lastige klus met de weinige scheidsrechters (2 personen, terwijl er 5 nodig zijn) in onze vereniging en helaas hebben we daardoor ook dit seizoen weer een behoorlijk bedrag aan boetes gekregen. Dat willen we natuurlijk niet, het geld kunnen we beter steken in versterking van de vereniging en de ambities die we hebben.

In het najaar starten weer opleidingen tot bondsscheidsrechter 3. Dit keer wordt er ook in Etten-Leur en wel bij ons een cursus georganiseerd. Een mooie gelegenheid om mee te doen en ook als scheidsrechter actief te kunnen worden voor onze vereniging, of je nu spelend lid ben, vrijwilliger of ouder.

De cursusdata zijn: Etten-Leur (Kantine HV Internos) (West-Brabant):  
Maandag 5 oktober, Maandag 26 oktober, Maandag 9 november, Maandag 30 november  
Daarbij ga je in de praktijk oefenen (wedstrijden fluiten) onder toezicht. Je krijgt een praktijkbegeleider toegewezen.

Voor informatie kan je terecht bij Jos Braspenning ( [braspejc@xs4all.nl](mailto:braspejc@xs4all.nl) )  
Opgeven kan op de site : <https://www.handbal.nl/bondsscheidsrechter-bs3/>



## Koninklijke onderscheiding voor George Koster

Vrijdag 24 april kreeg George Koster onze oud voorzitter een koninklijke onderscheiding voor zijn vrijwilligerswerk bij onze vereniging en nu bij vv Internos.

Het bestuur feliciteert namens onze vereniging en leden George met deze welverdiende onderscheiding. Hieronder treffen jullie de tekst aan waarom hij is onderscheiden.

De heer Melchior L. (George) Koster - Lid in de Orde van Oranje Nassau  
Hij ontplooipte/ontplooit de volgende vrijwillige activiteiten.

1974 - 2016: medeoprichter, voorzitter van (1981-1988, 2012-2016) en adviseur bij handbalvereniging Internos te Etten-Leur. Ook was hij vele jaren actief als vrijwilliger, jeugdtrainer, adviseur, trainer van een herenteam (1989-2012), clubbladredacteur en lid van de jeugdcommissie.

In de eerste periode als voorzitter liet hij de club floreren met verschillende hoogtepunten, zoals het kampioenschap van de eerste divisie van de dames en de grote veldtoernooien met vele deelnemers o.a. het jaarlijkse kerstschoolhandbaltoernooi. Daarnaast realiseerde hij mee een eigen clubhuis voor de vereniging. Hij gaf richting aan de verhuizing van de club van De Lage Banken naar een nieuw sportcomplex aan het Trivium. Het resultaat was het behoud van de drie-eenheid, te weten sporthal, buitenveld en kantine in één accommodatie.

De heer Koster heeft ook, ten tijde van mindere periodes van de club een belangrijke bijdrage geleverd voor het voortbestaan de club.

De heer Koster was ook actief als cursusleider handbaltrainer bij het Nederlandse Handbalverbond.

2017 - heden: voorzitter van de voetbalvereniging Internos te Etten-Leur. Hij geeft leiding aan de organisatorische veranderingen en modernisatie van deze voetbalvereniging.

## ***Deze maand in de Spotlight...***

**Naam :** Arijana van den Berge

**Geboortedatum :** 24.01.2007

**Lengte :** 1.67

**Woonplaats :** Etten-Leur

**Bij H.V. Internos sinds :** feb. 2019

**Mijn positie in het veld :** is verschillend maar opbouw vind ik een fijne plek

**Hier ben ik heel goed in :** hard gooien

**Dit is mijn zwakke punt :** als mensen negatief gaan oordelen over mij

**Mijn favoriete handbal speler/ speelster :** Estavana Polman

**Mijn favoriete oefening tijdens de training :** partijtje/wedstrijd

**Beste Sportman/ vrouw ooit (hoeft geen handballer te zijn) :** mijn tante

**Ik word chagrijnig van :** mensen die gaan schreeuwen (negatief) als ik een wedstrijd heb

**Mijn beste sportprestatie ooit :** dat ik net op handbal zat en het spring schot snel begreep

**Mijn leukste herinnering uit mijn sportcarrière :** dat iedereen behulpzaam is en ze je positief aanmoedigen

**De beste manier om het weekend te beginnen :** natuurlijk met een handbal wedstrijd

**Op dit dier lijk ik het meest :** tijger

**Dit heb ik in huis als iemand langs komt :** iets lekkers om te eten

**Aan wie geef jij de pen door :** Maud van Rijn

**Wil je nog wat zeggen :** niks meer

