

knUS nieuws



de 2e knus, oktober 2013

Onze topper uit het eerste herenteam, Jean Paul Montanus, heeft op de Europese Kampioenschappen voor paratafeltennissers in het Italiaanse Lignano een prestatie van formaat geleverd: hij veroverde een bronzen medaille! Jean Paul kende een uitmuntend parcours, waarbij hij onderweg de finalisten van de Paralympische Spelen wist te verslaan. Uiteindelijk was in de halve finale de Rus Popov in vier games te sterk waardoor brons zijn deel werd.

Jean Paul, gefeliciteerd met deze indrukwekkende prestatie!



Verder in deze knUS:

US 9 op stoom	p2
Nieuwe sponsor	p3
US wintersport	p3
Toernooien	p3
100% spelen?	p4
Lekker sporten	p5
Agenda	p6

US 9 komt op stoom na slow start

Het door externe omstandigheden noodgedwongen in de 2e klasse gedropte US 9 heeft na een slow start - zeg gerust maar slechte start - de vaart er eindelijk in en begint op stoom te geraken in de strijd om handhaving, iets wat vooraf als voor onmogelijk werd gehouden. Maar houden zij dit vol?

In de eerste wedstrijd maakten wij onze opwachting bij de gedoodverfde titelkandidaten van ZTTC 4. In de team zit ook Nathalie van Lierop (de vrouw van.....) maar die moest vanwege een blessure verstek laten gaan. Een grote domper voor ons team omdat onze tactiek er volledig op was gericht juist tegen haar drie punten te halen. Nu werd de eer gered door een knappe overwinning van Richard op lepelkoning Rob Ofman. Frank en Erwin kwamen niet verder dan af en toe gamewinst, maar verder dan een 9-1 kwamen we niet. Toch verwachten wij in de thuiswedstrijd minstens een gelijkspel te halen als Nathalie meedoet in de plaats van bijvoorbeeld Harrie Egstorf. Het zal tevens de laatste wedstrijd van Peter zijn dit seizoen en misschien voor de komende seizoenen. Het tij kan misschien nog keren.....

Thuis in de Amstelcampus hal (door ons nog steevast Wibauthal genoemd) kregen we TSTZ Haarlem 3 op bezoek. Vraag mij niet waar die letters voor staan! Voor Frank werd het wederom een moeilijke wedstrijd, maar gelukkig kon wel van een invaller gewonnen worden. Ook Richard wist hiervan te winnen, maar had tegen beide andere Haarlemmers de winst in handen om deze uiteindelijk toch weer uit handen te geven. Peter kon de druk van het kopmanschap niet aan, ergerde zich ouderwets aan de Wibauthal, zeurde over topspin en backspin of juist geen topspin of backspin en gaf in de laatste partij de pijp aan Maarten (wie is die man?). Enfin, je kunt zeggen dat de druk om 100% te scoren er nu gelukkig al af is - zal toch wel voor enige ontspanning zorgen - maar door het ijs gezakt is ook niet helemaal onwaar.....

Een oplettende lezer heeft inmiddels vijf punten geteld uit twee wedstrijden. Vijf ja, want het dubbelspel liep nog niet echt. Richard en Peter lijken het vooral elkaar moeilijk te maken vanwege de bijna onverenigbaarheid van speelstijlen. Ook in de derde wedstrijd thuis tegen HTC 5 werd een kansloze dubbelnederlaag geleden. In de enkelspelen wisten zowel Richard als Peter echter de volle buit binnen te slaan. Bij de bolle strijder ging dat met het nodige gekreun en gehijg, en uiteraard het nodige geklaag over wederom de slechte speelomstandigheden (hoezo thuisvoordeel?) maar uiteindelijk met overtuigende cijfers. De prestatie van Richard was des te knapper! Ondanks een rugspierblessure wist hij na een felle strijd driemaal met de zege ervandoor te gaan. Erwin moest in dit geweld een bescheiden plaats innemen, maar hij verbaasde zich in positieve zin wel over het coachen van Peter tussen de games door. Blijkbaar was dit geen standaard werkwijze in US 9 tot nu toe....

Volgende week mogen we met de boot naar Volendam voor een potje tegen Victory'55 3. Heerlijk! Heidi zal voor het eerst haar opwachting maken. Hoewel zij momenteel de sterren van de hemel speelt in de 3e divisie, maar tegen de deeghouwers uit het vissersdorp andere koek verwacht worden. Maar met de coaching van Peter moet zij een heel end kunnen komen. Erwin heeft beloofd extra vroeg naar bed te gaan deze week om vrijdag te kunnen vlammen. Met een 5-5 gelijkspel zijn wij tevreden en doen we lekker mee in de strijd om handhaving. We hebben immers nu al elf punten uit drie wedstrijden.

Houd ons in de gaten!

Peter (US9)



De nieuwe hoofdsponsor van US:

Sport Europe

Na 5 jaar de Menereis US Open georganiseerd te hebben in samenwerking met Menereis, is er een definitief einde gekomen aan de samenwerking met US. Met ingang van 8 september heeft US een nieuwe hoofdsponsor: Sport Europe. In samenwerking met deze tafeltenniszaak hopen wij op een mooie toekomst, door in ieder geval elk jaar samen de US Open te gaan organiseren. Daarnaast is het vanaf heden ook mogelijk om bij Sport Europe tafeltennismateriaal aan te schaffen met maar liefst 20% korting op elk product. Op onze site: www.ustafeltennis.nl staat onder het kopje 'materiaal aanschaf' hoe dit in zijn werk gaat.

sport  europe

Tafeltennisspecialist

www.sporteurope.nl

Open Dubbelkampioenschappen

18 januari 2014

Het werd inmiddels bijna gewoon om bij US aan de start van het voorjaarsseizoen de clubkampioenschappen te spelen. Toch is het goed om "tradities" af en toe te breken en om deze reden organiseert jullie bestuur op zaterdag 18 januari 2014 de Open Dubbelkampioenschappen met natuurlijk ook weer een avondvullend programma van optredens en misschien ook wel weer de US Pubquiz. Zet deze datum dus alvast in je agenda.

US wintersport

Nu het zonnetje toch echt verdwenen is, is het misschien een idee om niet met zijn allen weer te sikkeneuren om 4 maanden kou, maar er gewoon goed gebruik van te maken door op wintersport te gaan!

Er zijn al enkele opties bekeken, maar voordat er iets besloten kan worden, moeten wij toch echt van jullie weten of er interesse is om mee te gaan. Dus laat dit zo snel mogelijk weten door een mail te sturen naar

ustafeltennis@gmail.com.

Waar het ongeveer op neer komt:

- Voor zo'n 170 à 250 euro heb je voor 7 dagen een ski-pas en een appartement.
- Materiaalhuur is tussen de 60 à 100 euro.
- En met dan nog een busreis of eventueel met de auto, ben je in totaal zo'n 250 à 350 euro kwijt.

Harry Feenstra Bekercompetitie

Vanaf eind december tot medio mei wordt de Harry Feenstra bekercompetitie weer georganiseerd en ik heb begrepen dat er binnen de club animo voor is, daarom stuur ik de uitnodiging door.

Inschrijven is alleen mogelijk voor afdelingsspelers. Een team bestaat uit maximaal 5 spelers en per wedstrijd spelen er 2. Voor meer informatie verwijs ik je graag door naar het bijgevoegde bestand.

Meedoen?

Geef je dan als team op door te mailen naar uswedstrijdsecretariaat@gmail.com.

SCHafeltennis

Datum : Zaterdag 14 december 2013

Aanvang : 9.30 uur

Zaal open : 8.45 uur

Locatie : Verenigingsgebouw
Tafeltennisvereniging Rijnsoever,
Sandtlaan 54, 2223 GG, Katwijk (Zuid-Holland).

Toernooi-opzet: Deelnemers spelen elke ronde 2 snelschaakpartijen met 5 minuten per persoon per partij, en daarna tegen dezelfde tegenstander 4 tafeltennisgames (tot de 11). Er wordt geschaakt met digitale klokken. Totaal worden 7 rondes gespeeld, waarbij de computer de indeling van elke volgende ronde bepaalt op basis van de ranglijst van dat moment. Toernooi is voor senioren en oudere jeugd.

Meer data in de vorm van een agenda vind je op de laatste pagina!

Steeds 100% spelen!

Hoe vaak heb je wel niet gehad dat je een bal mis sloeg terwijl die eigenlijk raak moest? Hoe vaak heb je van tegenstanders verloren van wie je eigenlijk had moeten winnen? Of waarom speel je opeens de sterren van de hemel terwijl je nog geen tien minuten terug geen bal raak kon slaan? Zit de "flow" mee of heb je geluk? Ik denk zelf dat het allemaal tussen je oren zit. De vraag wat ik de laatste zit te stellen aan mensen die competitie spelen is: "Waar denk jij aan tijdens een wedstrijd?"

Mijn naam is Ronald Silva, ben 22 jaar en speel 7 jaar tafeltennis. Ik train, ik geef training en ik speel competitie (3e klasse senioren) en ik wil graag met jou mijn gedachtes even delen.

De laatste tijd waar ik erg mee zat, was hoe kan ik constant het beste uit mezelf halen tijdens een wedstrijd? Na lang te hebben nagedacht, met mensen te hebben gepraat en het zelf te hebben uitgeprobeerd (tijdens wedstrijden), ben ik op de volgende punten gekomen:

- Als eerste goed voorbereiden voor een wedstrijd. Dit betekent voor mij, goed trainen (op techniek), lekkere warming up, goed inspelen en natuurlijk goed uitgerust en fit zijn voor de wedstrijd. Als je fysiek of technisch het niet bij kunt houden, dan kan je de slimste persoon op aarde zijn, maar het is ook een kwestie van doen.

- Sommige mensen hebben een bepaald doel voordat ze beginnen aan een wedstrijd. Hiermee bedoel ik een ander doel naast het winnen en punten scoren. Een voorbeeld is: "ik ga beter technisch spelen" of "meer op controle spelen" of "ik ga meer aanvallen met topspin". Zulke doelstellingen die los van de punten staan, geven mij een vorm van rust en controle, wat me weer helpt om goed te spelen.

- Dan wanneer je op het punt staat te spelen en je wedstrijd gaat beginnen, neem even een diepe adem en zeg tegen jezelf (in je hoofd): "focus, focus, focus, focus, focus, focus!" of "loop, loop, loop, loop!" of "je kunt het, je bent de beste, ga ervoor", wat jij het liefste hebt.

- Dan bij het serveren stel ik mezelf vragen zoals: "Waar kan mijn tegenstander niet tegen? Staat hij wel goed bij de tafel, niet te dichtbij/ver/links/rechts? Waar speelt mijn tegenstander de bal meestal naar toe en wat doe ik daar mee?" Ik vind het zelf doodzonde als je hersenloos je service doet. Het is namelijk jouw eerste slag en dus een hele belangrijke. Geef jij je tegenstander de ruimte om jou onder druk te zetten of ben jij in controle nadat jij serveert?

- Bij het ontvangen ongeveer hetzelfde: "Wat gaat mijn tegenstander doen? Wat voor effect zit erin? Hoe en waar kan ik het beste naar toe spelen? Waar verwacht mijn tegenstander mijn return en waar niet?"

- Wedstrijden zijn naar mijn idee ook emotionele gevechten tussen de spelers. Wie houdt controle over zijn/haar emoties (vooral bij de jeugd)? Bij het verliezen van een punt vind ik belangrijk dat er dan ook wordt nagedacht. Het is jammer als je alleen baalt wanneer je een fout hebt gemaakt en het is nóg erger als je er niks van leert. Ik denk zelf aan: "Was mijn slag keuze goed? Zo ja, wat deed ik fout, was mijn bat net te open of dicht of speelde ik net te veel naar links/rechts? Zo nee, wat had ik dan beter kunnen doen? Sta ik wel écht goed in de juiste houding of helemaal rechtop?"

- Bij het winnen van een punt, vind ik het belangrijk dat jij jezelf ook oppept en bevestigt dat je het goed doet: "Goedzo! Ga zo door! Mooie slag!" en nog belangrijker is om te beseffen dat je een mogelijk zwak punt hebt gevonden: "Hier kan mijn tegenstander niet tegen. Mijn tegenstander kan een bepaalde slag niet. Mijn tegenstander kan slecht tegen ..."

- En wat als jij je niet kunt concentreren? Bijvoorbeeld het staat 9-9 in de vijfde game, je tegenstander moet serveren en je wordt toch zenuwachtig. **TIME OUT!** Ik merk bij de regionale klassen wordt het vrij weinig gemaakt, terwijl het een krachtig wapen is. Elke keer dat ik een time-out op een spannend moment had heeft het mij naar de overwinning gebracht. Het geeft je een moment om tot rust te komen, je kunt rustig nadenken over wat je moet doen en wellicht verbreekt het ook nog de concentratie van je tegenstander.

Zo, dat zijn wel genoeg punten om over na te denken. Dit zijn mijn gedachten tijdens een competitie wedstrijd of toernooi. Ik vind mezelf geen fantastische speler en heb nog veel training nodig. Het is mij echter wel opgevallen dat ik mentaal sterker ben dan mijn tegenstanders op competitie wedstrijden. Aangezien ik nog veel te leren heb, lijkt het mij ontzettend leuk om met jou het hierover te hebben, laat me weten hoe jij de wedstrijden aanpakt, ik sta altijd open voor suggesties.

Veel factoren kunnen een wedstrijd beïnvloeden, de zaal, de tafel, de tegenstander, de vloer, maar één factor kun jij altijd de baas zijn en dat is: hoe jij speelt! Daarom wilde ik dit even schrijven, ik hoop dat het van toegevoegde waarde was en dat je zelf het één of ander kan gebruiken. Succes met alles en geef altijd 100%!

Sportieve tafeltennis groet,

Ronald Silva



Lekker Sporten

Mijn naam is **Philip Stöve** en ik tafeltennis bij US. Ik ben bezig met het oprichten van een bedrijf wat voor mij een droom is. Het creëren van bekendheid is belangrijk en hierbij heb ik jullie hulp hard nodig. Daarom vraag ik bij deze of jullie mijn website en facebookpagina bekend zouden willen maken. Hoe doe je dat? Like mij en nodig je vrienden uit, vertel het rond.

Website: www.lekkersporten.com

Facebook: [Lekker Sporten](#)

Wat zoek ik?

Mensen/bedrijven die een personal trainer nodig hebben of in groot groepsverband willen sporten of hulp nodig hebben bij het organiseren van sportevenementen door het land heen.

Wat doe ik?

Ik ben een jong en ambitieus eenmansbedrijf, dat is gespecialiseerd in het organiseren van sportlessen en het begeleiden van mensen op het gebied van sport en lifestyle. Met ruim 10 jaar ervaring in de sport, in onder meer het organiseren van sportevenementen, conditietrainingen en het geven van sportlessen voor jong en oud, heb ik de stap gemaakt om mij daarnaast te gaan richten op coaching. Dit houdt in dat ik sportlessen blijf verzorgen, maar tevens ook kijk naar de doelen en wensen van de mensen die willen bewegen en hen daarin ondersteun. Hierbij kan onder andere gedacht worden aan het opbouwen van conditie, afvallen, het organiseren van sportevenementen.

Naast ervaring in de sport is de afgelopen jaren mijn interesse gegroeid op het gebied van koken, waarbij ik mij focus op gezond koken. Steeds vaker merk ik dat deze twee op zichzelf staande begrippen, toch op heel veel punten samen komen. Ik streef er naar om coaching op zowel het sportgebied als het gebied van gezond koken te combineren voor mensen die hierin interesse of hulp nodig hebben.



Beste US vrienden en vriendinnen,

Je hebt weer een week of drie de tijd om nieuwe input / inhoud aan te leveren voor de tweede editie van de knUS, HET lijfblad voor iedere US-ping-ponger !!

Input kan gestuurd worden naar mijn mail adres.

We zien jullie verhalen, roddels, verslagen en andere wetenswaardigheden graag tegemoet !!

k(n)US,

Sander

Agenda



- 2 okt bardienst H4
- 4 okt Competitie Amstelcampushal: Heren 5, 6, 10, 13
- 9 okt bardienst H5
- 11 okt Competitie Amstelcampushal: Heren 5, 8, 10, 11, 13
- 12 okt Competitie zaal TT, 14:30: eredivisie US 1 – Fürst/Lybrae 1
- 12 okt 18:00: Dames 2, 3, Heren 1, 2, 3
- 12 okt 13:00: Heren 7
- 16 okt bardienst H6
- 23 okt bardienst H7
- 25 okt Competitie Amstelcampushal: Heren 4, 6, 9, 11, 12
- 30 okt bardienst H8

- 1 nov Competitie Amstelcampushal: Heren 5, 8, 10, 13
- 2 nov Competitie zaal TT, 14:30: eredivisie US 1 – Panningen '74 1
- 2 nov 18:00: Dames 2, 3, Heren 1, 2, 3
- 2 nov 13:00: Heren 7
- 6 nov bardienst H9
- 8 nov Competitie Amstelcampushal: Heren 5, 6, 10, 11, 13
- 13 nov bardienst H10
- 16 nov Competitie zaal TT, 14:30: eredivisie US 1 – Scyedam 1
- 16 nov 18:00: Dames 2, Heren 1, 2, 3
- 16 nov 13:00: Heren 7
- 20 nov bardienst H11
- 22 nov Competitie Amstelcampushal: Heren 4, 6, 9, 12
- 24 nov Competitie Amstelcampushal: eredivisie dames 1 14.00
- 27 nov bardienst H12
- 29 nov Competitie Amstelcampushal: Heren 4, 8, 9, 11, 12

- 4 dec bardienst H13
- 11 dec Philip Stöve & John Uileman
- 18 dec Simon Knop & Benjamin Knop
- 25 dec Zaal gesloten i.v.m. 1e kerstdag

- 1 jan '14 Zaal gesloten i.v.m. Oud & Nieuw
- 18 jan '14 Open dubbelkampioenschappen, bardienst van het bestuur!