

13-01-2024



Topvolleybal op ieders niveau!

Tribune

Super Saturday komt eraan!

Op zaterdag 27 januari vindt de Super Saturday plaats. Voor jullie hebben we in petto:

Een spandoekenwedstrijd voor de jeugd, waarvan jullie het resultaat in de hal zullen zien. Een 'Crazy 88' gedurende de hele dag met allerlei leuke (VVU-)uitdagingen met als grote prijs een Hollandse Pot Enzo BBQ.

De enige echte VVU-sokkenverkoop. Koop de laatste paar sokken in de zaal! Lekker Duits eten van de Hollandse Pot Enzo met drie soorten braadworsten (waaronder een vega optie), aardappel, zuurkool en pretzels.

Een veiling na de wedstrijd van Dames 1 voor het goede doel 'On the Move Sportvrienden'. We hopen dat ieder team minstens één mooi item inbrengt voor de veiling en meebieden op alle items voor een mooi bedrag. Scan de QR-code hiernaast om iets in te brengen voor de veiling.

Een apres-ski feestje met echte Glühwein in de heksenketel.

Het belooft dus een heerlijke thuisdag te worden. Maak je agenda leeg en nodig al je vrienden en familie uit! We zien je graag dan.



Duo-mixtoernooi

Het volleybaljaar is weer van start! Ook dit jaar weer met het - inmiddels traditionele - duo-mixtoernooi.



Op 8 velden zijn 27 duo's met elkaar de strijd aangegaan in de oude, vertrouwde Galgenwaard om drie overheerlijke medailles en mooie feestlichten om de overwinning te vieren. Gefeliciteerd winnaars Sven en Lisa!

Wat geen traditie moet worden is de uitslag van de deelnemers vanuit de tribunecommissie: de twee duo's die geen punten bij elkaar hebben gevolleybald, bestonden allebei voor de helft uit onze commissiegenoten. Chapeau! Gelukkig zijn er wel chocolademedailles gewonnen als troostprijs. Doe allemaal mee volgend jaar en tot dan!

Gratis fysiotherapie!

Halverwege het seizoen en toch iets minder fit dan gehoopt? Goed nieuws: we hebben nog steeds een gratis inlooppreekuur bij onze sponsor Fysiotherapie Utrecht Oost!

Iedere zaterdag zijn er meerdere tijdsloten beschikbaar. Je dient je wel steeds uiterlijk de donderdag van tevoren in te schrijven. Dit kan online via <https://fysiopraktijk.nl/sportspreekuur/>. Het spreekuur is op hun locatie in de Bloemstraat (in Oudwijk, redelijk dichtbij de Galgenwaard).

Klik op het logo van VVU en de dag en tijd van het spreekuur wordt zichtbaar. Schrijf je in op het eerst beschikbare tijdstip. De afspraak duurt 10-15 minuten, is gratis en heeft een screenend karakter: de fysiotherapeut geeft na een beoordeling een advies hoe verder het beste met de klacht om te gaan.



The flyer is orange and features the 'OOST' logo at the top. Below it, the text reads 'Inlooppreekuur GRATIS ADVIES'. It specifies the time 'Iedere zaterdag van 12:00-13:00u gratis screening en advies op de praktijk van Fysiotherapie Utrecht Oost op de Bloemstraat 65D.' and asks 'Last van een blessure?'. A QR code with 'SCAN ME' is provided for online registration. At the bottom right, there is a small logo for 'Fysiotherapie Utrecht Oost' with the phone number '06-254 11 00'.

De Antenne

Ze zeggen wel eens dat volleybal naast een fysiek spel ook een mentaal spel is. Als het hele team in een positieve flow zit, gaat alles goed. Maar als de sfeer tot onder het vriespunt daalt, lijkt fysiek ook alles tegen te zitten.

Je topaanvallers slaan in het net, de setter laat de bal door hun handen glijpen en de passer-lopers kunnen zowel niet meer passen als lopen. Herken je dit in jouw team? En vraag je je af hoe het kan dat er andere teams zijn die altijd steady spelen en niet beïnvloed worden door mentale kwellingen?

De Antenne heeft opgevangen dat de Lange Mannen en de Volleybaldames voor hun topspel niet alleen vertrouwen stellen in hun coaches, maar ook wat hulp ontvangen van bovenaf. Vanaf nu kun je je daarom elke thuisdag als team aanmelden voor een gratis consult bij medium Marian.

Marian kan aanvoelen waar het misgaat in jullie team. Door een spirituele connectie op te roepen tussen jullie team en grote volleybalgeesten uit het verleden zorgt Marian ervoor dat jullie zonnevlecht weer volledig in balans is. Hiermee gaan jullie zeker kampioen worden in 2024!

De Antenne vangt al het alternatieve nieuws voor u op.

Doe mee met VV Utrecht op Facebook en Twitter:

VVU heeft een flink aantal twitterteams die je met #vvutrecht snel verzamelt. En bijna 400 van onze leden en vrienden zitten in de Facebook groep VV Utrecht. Zit je daar nog niet in: meld je aan en socialize mee.

Meld je aan voor de nieuwsbrief van VVU:

op de site kun je je opgeven voor de mail-nieuwsbrief van VVU. Scroll naar rechtsonder op de homepage, klik op de link en geef je op. Dan blijf je regelmatig op de hoogte van wat er leeft en speelt bij VVU.

Uit de teams

Zo vlak voor het nieuwe jaar is het tijd om terug te blikken! De tribune is benieuwd: wat was de grappigste actie uit jullie team in 2023?

H2: Wij gaven in de laatste wedstrijd van 2023 de tegenstander een 18-0 voorsprong voordat we zelf aan de wedstrijd begonnen.

D10: D10 bestelde bij Protos 11 patat en 11 hamburgers voor 2 personen. 2 Turfstreepjes en het getal 11 zijn blijkbaar lastig te onderscheiden.

H4: Ons Japie viel aardig door de mand toen hij het net aan de verkeerde kant van de paal probeerde vast te maken en niet snapte waarom de rest aan het lachen was.

H6: De grappigste actie van H6 was om 11u spelen bij Protos. Dit was het begin van een lange, lange dag die eindigde in de Nar, waarvan een groot deel van ons het zich niet meer kan herinneren. Wel willen we een ieder bedanken die ons glazen water heeft aangereikt, en in het bijzonder D10 die zo zorgzaam en vriendelijk was om onze ballen mee te nemen.

Enkele opmerkingen van wederhelften naderhand: "Ik heb jou nog nooit zo onaantrekkelijk gevonden", en tussen wederhelften onderling: "Is die van jou ook zo lam?"

Aanvulling van één van de wederhelften van H6: Als één van de wederhelften kan ik dit helaas bevestigen. Was toch alweer tien jaar geleden dat mijn eega zo tering lam was dat 'ie amper rechtop kon staan. En het was nog niet eens 22:00 uur 's avonds.

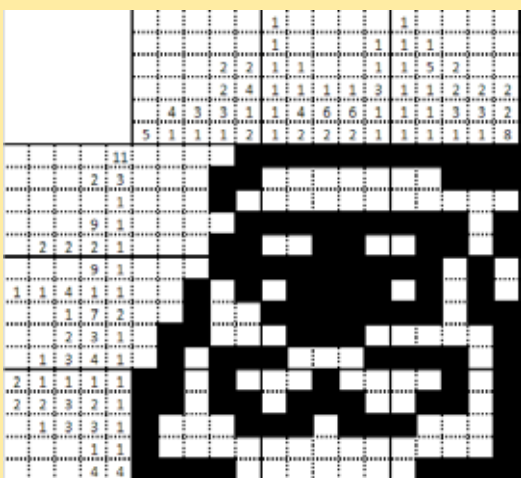
D9: Tara was bij onze laatste thuiswedstrijd zo enthousiast dat zij tegen een volleyballer van het andere veld liep en zij over elkaar vielen.

H8: Dat onze teamoudste Ingmar zich versliep voor een wedstrijd om 14:00.

D12: Onze dia Lin die in de servicepass vanuit het achterveld naar voren vloog om de bal op te duiken.

R2: Ik herinner me een training van R2 waarbij we van Ronald de trainer met duurzame boodschappentassen de service moesten opvangen. Als je de tas zou slopen had je ruzie met z'n vrouw. En sommigen bleven maar uit automatisme hun armen bij elkaar doen om te passen waardoor de bal natuurlijk de tas niet in kon. Bovenhands opvangen was al helemaal kansloos haha.

Japanse puzzel oplossing



Update vanuit de Dark side

Onzichtbaar maar krachtig, net als the force. Want wie zie je niet maar je weet dat ze wel bestaan? De Recreanten!

Wij standvastige stormtroopers bestaan uit geroutineerde volleyballers, groene volleyballers, jong bloed en ervaren bloed van ieder gender. En allemaal hebben we vooral veel lol in volleybal. Gooi dat allemaal in de mix en je krijgt supergezellige teams die hun tegenstander genadeloos te lijf gaan. Omdat jullie dit nooit kunnen aanschouwen, hierbij een inkijkje in de mysterieuze andere kant van de indoor volleybalwereld.

We trainen iedere week en iedere maand hebben we een toernooidag ergens in de provincie Utrecht. We spelen dan vier wedstrijden van een half uur: twee sets van een kwartier. Tussendoor wordt er gekletst en gesnaaid in de kantine.

We hebben 9 recreantenteams bij VVU, waarvan er vier tegen elkaar strijden in de A-poule (ongeveer eerste/tweede klasse niveau). R1, R2, R6 (Vigo) en R7, die momenteel eerste staat. Inderdaad, het nummertje in je teamnaam zegt bij ons niets over het niveau ;). In de B-poule zitten R5 en R4 waarvan R4 goed op weg is om te promoveren. R3 (Poo) is daar vanuit de C-poule ook goed naartoe op weg. Beide teams staan momenteel eerste. Dan hebben we R8 nog in de D-poule en hekkensluiter R9 in de E-poule.

Verrassend genoeg bestaan er ook ongemixte recreantenteams. Bij VVU hebben we daar momenteel één van: DR1, bestaande uit dames van meerdere teams. Ze trainen niet samen maar domineren toch meestal de dames A-poule. In de bekercompetitie spelen ze momenteel succesvol tegen competitieteam.

Vorig seizoen zijn R7 en DR1 kampioen van de regio geworden, whoop whoop. Hierdoor mochten ze meedoen aan, jawel, het Nederlands kampioenschap recreantenvolleybal! Je verzint het niet. (Ik persoonlijk vond het geniaal dat ik als 40+er mee mocht doen aan een NK haha.) R7 heeft toen gewonnen van de nationaal kampioen maar werd vijfde. De dames werden zesde van Nederland.

Mocht je nieuwsgierig zijn geraakt naar hoe het is aan de 'Dark side', wees welkom om een keer mee te trainen. Veel teams hebben ook nog plek dus wie weet stap je wel definitief over naar de volleybalwereld zonder wekelijkse weekendverplichtingen. May the force be with you!



Pimp je look met VVU sokken

Ja ja, jullie hebben het wellicht al gehoord: ook je enkels kunnen tegenwoordig super flashy en matchy matchy door het leven. Met de enige echte VVU-sportsokken kun je pas echt indruk maken om en op het veld. Extra profi ook voor Super Saturday!

De sokken waren tot en met 21 december in de voorverkoop te bestellen voor €8. Op Super Saturday (27 januari a.s.) zijn ze voor de reguliere prijs te koop. Ook kun je dan je online bestelling ophalen.



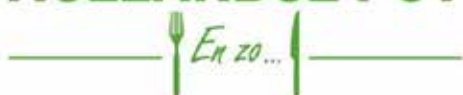
Dus wil je je enkels ook verwennen in het nieuwe jaar, wees er dan de volgende thuisdag op tijd bij en steek ze in een brandnieuw VVU jasje!

De VVU Tribune

verschijnt ongeveer elke thuisdag en wordt gemaakt door, Suus (R1), Marijke (D12), Joost (R7), Eline (D12), Tara (D9), Marte (D9) en Jette (D5). Iets publiceren? Stuur dan uiterlijk zaterdagavond voor elke thuisdag kopij naar tribunevvu@gmail.com. Fotootje erbij? Graag!

Sponsors VVU

HOLLANDSE POT



volleybaldirect.nl



HRD^{grp}

STADSJOCHIES



VANLOMAN

Trusted partner in tax

wij
MAKELAARDIJ

Countus

daar reken je op

Gek



punte.
juwelier 1989 horlogier



FYSIOTHERAPIE
UTRECHT

Textieldrukkerij
Utrecht
Promotions



VIRTUVAX
LET'S MAKE TECHNOLOGY WORK



congressus



De Heksenketel



P&A



We strijden hand in hand

Utrecht is de mooiste club van Nederland
en overal weldra. Voor U-te-r-n

ALV update

Op vrijdag 15 december vond de halfjaarlijkse ALV plaats. Een belangrijk punt op de agenda was de bestuurssamenstelling. Na 8,5 jaar in het bestuur te hebben gezeten namen we afscheid van Sam van Ling als voorzitter, hij is opgevolgd door Tom van Beusekom. Na zoveel voor onze vereniging te hebben betekend, is deze gelegenheid meteen aangegrepen om Sam als erelid te benoemen!

Naast een nieuwe voorzitter hebben we ook een nieuwe technisch directeur in de persoon van Herman van den Brink die Wouter van Gelderen opvolgt. Marije Gast is daarnaast gestopt als commercieel directeur en op de ALV van 8 januari is Maaïke Valé als haar opvolgster benoemd. Verder gaan Lau Bosse en Mart Jansink verder in een andere functie, respectievelijk als vice-voorzitter en penningmeester. Imke Jonker is herbenoemd als secretaris voor een tweede termijn en Anneke Johnson blijft onze directeur verbinding.

Op 8 januari is er al een volgende ALV gehouden. Dit had te maken met de statutenwijziging. Die stond bij de ALV van 15 december al op de agenda, maar helaas waren daar niet genoeg leden aanwezig om de wijzigingen in één keer goed te kunnen keuren.

Nieuwjaarshoroscoop

Welkom in 2024 lieve VVU'ers! Ook dit jaar gaan we weer lekker zweven. Zweven op een goede aanvalssprong aan het net, ballen laten zweven bij een floatservice en uiteraard mentaal zweven door middel van deze horoscoop. Laat het je steun en toeverlaat zijn voor het komende jaar. Immers, wat wij schrijven komt altijd uit.

Ram(mende middens)

Jij rammer krijgt dit jaar het gevoel dat er meer in het vat zit. Een kleine promotie? Of een transfer naar een hoger team? Mits dit alles niet ten koste gaat van de gezelligheid, uiteraard. Houd dit vast! Het zal op verzet en kritiek stuiten, maar jij hebt voor hetere vuren gestaan. Put steun uit het feit dat wij je waarderen. Altijd.

(De twee eiige Passer/Loper) Tweelingen

Jullie zijn allemaal een klein beetje bipolair: ben je nou passer? Of looper? Of toch gewoon "een buiten"? Door deze onzekerheid ondergaan jullie innerlijke veranderingen in 2024. De één zal het geluk gaan beproeven op de positie van de dia of midden, de ander zal een poging doen om libero te worden. Gelukkig lijkt dit jaar helemaal niets onmogelijk.

Boogsetters

Je bent een baken van rust in je team en zult dat blijven. Als grote steunpilaar verdeel jij niet alleen de ballen, maar ook de rollen. Vergeet niet om daarbij ook aan jezelf te denken. Je lichaam is een tempel!

DiagoMaagd

Jij bent de Yin voor jouw setters Yang. Hulp en ondersteuning bieden is jouw kracht. Je zal merken dat door de stand van de Stier in de Maas jouw werk soms moeilijker wordt. Maar maak je geen zorgen, je team staat altijd voor je klaar

LiberSchorpioen

De eerste linie van de verdediging: dat ben jij! In 2024 zul je trotser zijn op jezelf dan ooit tevoren. Dit jaar kom je echter je grootste uitdaging tegen aan de andere kant van het net, maar geef niet op! Je kan het.

derland

echt hoera. Voor U-te-recht hoera

*U-te-recht is onze club
Rood en zwart zijn onze kleuren
Zegedrift is onze drijfkracht
Er komt een tijd dat we de wereld veroveren*

Match of the Day



Vandaag vindt er weer een prachtige thuisdag plaats. Als echte VVU supporter ben je natuurlijk het liefst zo vroeg mogelijk aanwezig voorafgaand aan je eigen wedstrijd en ga je pas weer weg als de laatste wedstrijd gewonnen is. In het (uitzonderlijke) geval dat je toch keuzes moet maken vanwege andere verplichtingen, willen we je wijzen op een wedstrijd die je in ieder geval niet mag missen. We hebben het natuurlijk over de wedstrijd van **Heren 7**.

Heren 7 heeft een wat hobbelige start van het seizoen gehad. Na een paar verloren wedstrijden wonnen de mannen met een overtuigende 4-0 tegen Switch. Helaas was dit nog niet direct de start van een grote reeks. Een aantal wedstrijden kwamen ze in de sets erg dichtbij, maar de grote punten bleven achter. Maar... er lijkt nu verandering in te komen. De mannen hebben 2023 afgesloten met twee keer winst, dus het is hoog tijd om er nu wel een reeks van te maken. Heren 7 staat op het moment 11e, en hun tegenstander **Forza Hoogland** staat slechts twee plekken daarboven. De perfecte kans om in de lijst te klimmen.

Schreeuw jij Heren 7 naar de hattrick? Zorg dan dat je om **18.00 bij veld 6** staat. Ze rekenen op je!

Sponsoring met teamoutfit

Nieuw voor leden: sponsoring voor je team! Werkt iemand uit je team bij een organisatie die graag nog wat bekender wil worden in de regio? Of heb je zelf een bedrijf? Vergroot dan de zichtbaarheid door teamsponsor te worden van een VV Utrecht-team!

Als teamsponsor staat jouw bedrijfslogo tijdens seizoen 2023/2024 op de inspeelshirts, trainingsjacks, vesten of sporttassen van je eigen team of het team van je kind.

Je kiest uit één of meerdere kledingpakketten met de volgende gunstigste prijzen

Kledingpakket	Pakketprijs
Bedrukte inspeelshirts voor het hele team	€ 340,-
Bedrukte trainingsjacks voor het hele team	€ 600,-
Bedrukte vesten voor het hele team	€ 640,-
Bedrukte sporttassen (groot) voor het hele team	€ 700,-
Bedrukte hoodies voor het hele team	€ 450,-

De prijstabel is gebaseerd op 12 spelers en de prijzen zijn inclusief btw. Bij afname van meerdere pakketten krijg je 10% korting op het goedkoopste pakket. Deze actie is alleen geldig voor (ouders) van leden van VV Utrecht. Top seniorenteams zijn uitgesloten van de actie.

Lijkt het je interessant?

Neem dan contact op met sponsoring@vvutrecht.nl.

e kleuren
t is onze faam
an ons niks gebeuren

Wedstrijdschema

Centercourt

17.00 HS1 - Sliedrecht Sport HS2
20.00 DS1 - Sudosa-Desto DS1

veld 1

12.00 HS3 - vv Jonas HS1
14.00 DS2 - SSS DS1

veld 2

12.00 DS3 - Leython DC DS2
14.00 HS2 - Rensa Family
Orion HS3

veld 3

12.00 JC1 - Compaen JC1
14.00 DS10 - AGAVS. DS2
16.00 HS5 - Jupiter HS1

veld 4

10.00 JA2 - US JA1
10.00 JA2 - Dosko JA1
12.00 JA1 - Zaanstad JA1
14.00 MA1 - VollinGo MA1
16.00 HS8 - Gemini S HS5

veld 5

10.00 MB3 - VIVES MB1
12.00 MA4 - AMVJ-Martinus MA3

16.00 DS4 - Gemini S DS1
18.00 DS12 - SVB DS1
20.00 HS6 - Boni HS1

veld 6

10.00 MC2 - OKV MC1
12.00 MB5 - VTC Woerden MB3
14.00 MB6 - AVV Keistad MB3
16.00 HS4 - SKC HS1
18.00 HS7 - Forza Hoogland HS3
20.00 DS5 - Cito DS1

veld 7

10.00 MA2 - Limes MA3
12.00 JB2 - SVB JB1
14.00 MC1 - Switch
Hooglanderveen MC1
16.00 MB7 - Enervo MB2
18.00 DS9 - Voleem DS2
20.00 DS11 - Forza Hoogland DS5

veld 8

10.00 MC4 - Limes MC5
12.00 MB1 - VCV MB2
14.00 JA4 - VTC Woerden JA1
16.00 JA3 - V.V.Ouderker JA1
18.00 DS8 - Zovoc DS2
20.00 DS7 - Cito DS2

Reminder diner rouler

Heb je nog niet opgegeven voor het Diner Rouler op 26 januari? Doe dat dan snel!

Schrijf je in vóór 14 januari door een mailtje te sturen naar dinerrouler@vvutrecht.nl met eventuele dieetwensen en het adres waar je mensen wilt ontvangen. Je maakt zelf één gerecht en schuift gezellig bij andere duo's aan voor de twee andere gangen.

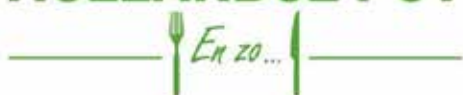
Geniet dus van een avond vol lekkers gemaakt door je clubgenoten en borrel vooral ook nog even met iedereen na bij Taplokaal Gist.

Wij hebben er zin in, tot dan!



Sponsors VVU

HOLLANDSE POT



volleybal**direct.nl**



HRD^{grp}

STADSJOCHIES



VANLOMAN

Trusted partner in tax

wij
MAKELAARDIJ

Countus
daar reken je op

Gek



punte.
juwelier 1989 horlogier



OOST FYSIOTHERAPIE
UTRECHT

Textieldrukkerij
**Utrecht
Promotions**

VIRTUVAX
LET'S MAKE TECHNOLOGY WORK

congressus



De Heksenketel



P&A



We strijden hand in hand

*Utrecht is de mooiste club van Ne
en overal weldra. Voor U-te-r*