



# HSV JOURNAAL

Opgericht op 3 november 1932  
Aangesloten bij de Centrale Organisatie van  
Voetbalscheidsrechters



---

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE HAAGSE SCHEIDSRECHTERS VERENIGING – VERSCHIJNT MAANDELIJKS

[www.sirwinstonclub.nl](http://www.sirwinstonclub.nl)

070-3192359



Unieke locatie voor:

- \* Bruiloften
- \* Verjaardagen
- \* Recepties
- \* Bedrijfsfeesten
- \* Product- en Bedrijfspresentatie

Generaal Eisenhowerplein 27 - Rijswijk

Directeur H. Ballemaker

**C.O.R.**

**TAPIJT**

VINYL

BEHANG

LAMELLEN

GORDIJNEN

JALOEZIEËN

GORDIJNSTOFFEN

VLOERBEDEKKING

VERF

Zegveldtstraat 1  
2546 EA Den Haag  
Tel. 070 - 367 64 09  
Tel. 070 - 329 61 89  
Fax 070 - 329 61 89

Zuiderparklaan 488  
2574 GW Den Haag

Driebergenstraat 295 - 305  
2546 BH Den Haag

Licht beschadigde inbouwapparaten voor de keuken:  
ovens, kookplaten, magnetrons, afzuigkappen,  
koelkasten, vaatwassers enz.

**KORTINGEN TOT**

**70%**

Prinsegracht 144 - Den Haag - tel. 070 - 389 38 72

**KEUKEN INBOUW SPECIALIST**

**ZWENNES**

Brouwersgracht 5a - Den Haag - tel. 070 - 389 73 01

gashaarden - vriezers - drogers - fornuizen - koelkasten -  
magnetrons - wasmachines - afwasmachines -  
kinderkamers - kinderwagens - babyartikelen

## HSV JOURNAAL

### OFFICIEEL ORGAAN VAN DE HAAGSE SCHEIDSRECHTERS VERENIGING

33 <sup>e</sup> Jaargang	september 2010	Nummer 7
-----	-----	-----
Voorzitter	J.G. Straver Brantingstraat 44 2286 GH Rijswijk (ZH)	06 -28209777 hsvvoorzitter@ziggo.nl
Secretaris	J. Sandee Uitterlier 168 2678 VE De Lier	0174-513377 j.sandee@hsv-denhaag.com
Penningmeester	C.B. Corion Brederode 46 2261 HH Leidschendam	06-53360058 cbcorion@planet.nl
Redacteur	R.J. de Wolf Roland Holstlaan 1119 2624 KM Delft	P 06-23327695 W 078-6419205 redactiejournaal@hsv-denhaag.com
<b>Datum inleveren kopij</b>	<b>voor 14 oktober 2010</b>	
Info over trainingen	Donderdagavond Dinsdagavond	Cor Vogelensang 070-3554164 Eric Roeten 0174-310223 070-3664989 jarens@hetnet.nl
Verzorger	Jan Arens	
Clubgebouw 't Refpunt	Kijkduinsestraat 901 Den Haag	070-3254135
Website	<b><a href="http://www.hsv-denhaag.com">www.hsv-denhaag.com</a></b>	
Correspondentieadres	Uitterlier 168 2678 VE De Lier	



### **SPECIAL**

Spelregels, arbitrage en toepassing, een onderwerp waar iedereen verstand van heeft. U krijgt de gelegenheid om op 14 oktober uw reacties te geven en te luisteren naar de kenners. Al vanaf de eerste wedstrijden lees je in de krant:, gestaakte wedstrijden, scheidsrechter aangevallen enz. Menig voetballer schijnt nog steeds niet begrijpen hoe dit spelletje in elkaar zit.

Wanneer de spelers de moeite namen om de spelregels te leren zal er ook veel minder agressie naar de scheidsrechter zijn, dus ook de voetballers zijn hier van harte welkom

Veel leesplezier met uw journaal

# ***SPECIALE CLUBAVOND, 14 OKTOBER A.S.***

Aan : De leden en de donateurs van de HSV  
Van : Bestuur HSV  
Betreft : Uitnodiging speciale clubavond

Geachte dames en heren,

Mede namens de heer J.W. Mullekes als interim portefeuillehouder van de werkgroep Ontspanning wordt u hierbij uitgenodigd tot het bijwonen van een speciale clubavond waarin het onderstaande thema centraal zal staan:

**De arbitrage tijdens het WK voetbal 2010 en de toekomst van de arbitrage in Nederland**



De heren **Ton Beije**, **Mario van der Ende** en **Peter Oskam** zullen hun visie geven op dit actuele onderwerp en met u in discussie gaan en uw eventuele vragen beantwoorden.

Het thema leent zich ervoor om er met elkaar een boeiende avond van te maken! Deze avond wordt gehouden op:

Datum : **donderdag 14 oktober a.s**  
Aanvang : **20.30 uur**  
Locatie : **clubgebouw 't Refpunt'**

Wij rekenen op een vol clubgebouw !!!

Namens uw bestuur,

Jo Sandee.

## ***VAN HET SECRETARIAAT***

### ***LEDENMUTATIES***

#### ***Aanmelding als lid***

R.G.C.M. Schul  
Graaf Adolflaan 17  
2263 TS Leidschendam

#### ***Adreswijziging***

A. Jhamai  
Saenredamstraat 19  
2525 TN Den Haag

#### ***Beëindiging van het lidmaatschap***

A. Ozcelik  
Bellamypark 25  
2533 GJ Den Haag

#### ***Adreswijziging donateur vereniging***

Bestuur HVC '10  
Hoefslag 32  
3151 GM Hoek van Holland

### ***AGENDA***

- 14 oktober 2010 Speciale clubavond met sprekersforum
- 8 november 2010 Buitengewone Algemene Ledenvergadering COVS district West II
- 11 december 2010 Districtskampioenschap futsal te Ouderkerk a/d IJssel.
- 6 januari 2011 Nieuwjaarsreceptie HSV
- **15 april 2011 78<sup>e</sup> Algemene Ledenvergadering**

### ***VAN DE BESTUURSTAFEL***

Op maandag 6 september kwam uw bestuur voor de negende keer in het lopende verenigingsjaar bijeen. Voorzitter Straver kon een voltallig bestuur welkom heten. In zijn openingswoord blikte de voorzitter terug op de openingsavond, donderdag 2 september jl.

Verder informeerde hij het bestuur over de gezondheidstoestand van de heer Arens die momenteel een chemokuur ondergaat.

De gepresenteerde agenda behoefde geen aanvullingen en werd derhalve ongewijzigd vastgesteld. Ook het verslag van de vergadering gehouden op 2 augustus jl. passeerde in een vlot tempo inclusief de besluitenlijst en het overzicht van de actiepunten.

De secretaris verstrekt een overzicht van de ingekomen correspondentie dat deze keer zeer beperkt is. Hij besteedt aandacht aan de volgende zaken:

- Van de gemeente Den Haag is een enquêteformulier ontvangen wat betrekking heeft op de uitstekend verzorgde periodiek Den Haag Sport. Het betreffende formulier is door de secretaris geretourneerd.
- Van donateur vereniging ODB is een uitnodiging ontvangen tot het bijwonen van de receptie ter gelegenheid van het 75 jarig bestaan van deze vereniging. De receptie wordt gehouden op 17 september 2010 in het clubgebouw van ODB. Een bestuurlijke deputatie zal deze jubileumviering bijwonen.

Wanneer aandacht besteedt wordt aan de rapportage uit de diverse commissies blijkt dat er bij de verzending van de kopij voor het Journaal onduidelijkheid bestaat over het juiste mailadres. Hoofdredacteur de Wolf hoopt en verwacht dat zijn mailbox in het vervolg voldoende kopij bevat om maandelijks een Journaal mee te vullen.

Alle kopij in het vervolg naar: [redactiejournaal@hsv-denhaag.com](mailto:redactiejournaal@hsv-denhaag.com)

Tijdens de behandeling van de exploitatiecommissie toont portefeuillehouder De Wolf wederom zijn bezorgdheid over de wekelijkse opbrengsten tijdens de clubavonden. Uiteraard is een en ander gerelateerd aan de minimale bezoekersaantallen tijdens de clubavonden. Ook tijdens de openingsavond op 2 september jl. was de opkomst weer minimaal, concludeert de heer De Wolf.

Het onderhoud van de accommodatie is nog steeds in de vertrouwde handen van het serviceteam van de gemeente Den Haag. Op 15 september 2010 volgt weer een schoonmaakbeurt. Unaniem spreekt het bestuur haar waardering uit ten aanzien van de inzet van het serviceteam.

Nu de herfst en de winter voor de deur staan spreekt het bestuur haar bezorgdheid uit ten aanzien van de kwaliteit van de CV installatie. Ook de warmwatervoorziening vraagt de aandacht. Portefeuillehouder van Loenen gaat actie ondernemen om eventuele aanpassingen te realiseren.

De heer Mullekes geeft, als portefeuillehouder van de Activiteitencommissie, een beknopte toelichting op de invulling van de op 2 september jl. gehouden openingsavond. Gelet op de zeer beperkte animo is, in overleg met de heer W.J.L.M. van den Berg, besloten om het paardenspel niet te spelen. Desondanks concludeert de heer Mullekes dat er sprake was van een geanimeerde avond met helaas te weinig bezoekers. De afwezigen hebben weer eens ongelijk gehad...

Op donderdag 14 oktober a.s. wordt een speciale clubavond belegd rond het thema 'De arbitrage tijdens het WK 2010 en de toekomst van de arbitrage in Nederland'. De aanwezigen kunnen van gedachten wisselen met Ton Beije, Mario van der Ende en Peter Oskam. Gelet op de actualiteit van het thema en de deskundigheid van de forumleden rekent het bestuur op een goed gevuld 't Refpunt.

De heer Straver constateert dat de opkomst tijdens de trainingen nog steeds goed te noemen is. Hij deelt mee dat hij voornemens is om op 21 september a.s. een bijeenkomst te beleggen met de trainers. Een en ander houdt mede verband met het feit dat de heer Roeten, door gewijzigde werkomstandigheden, niet meer continu de trainingen op de dinsdagavonden kan leiden. Gelet op het feit dat er in de eerste weken van september conditietesten en spelregeltoetsen georganiseerd worden is, in overleg met de werkgroep spelregels, besloten om op donderdag 9 september 2010 een spelregeluurte te organiseren.

Tijdens de behandeling van de financiën geeft de penningmeester een toelichting op de financiële resultaten over het tweede kwartaal 2010. Er wordt afgesproken dat nadere vragen via een mailbericht tot de penningmeester gericht kunnen worden. Tot voldoening van het bestuur maakt de heer Corion melding van het feit dat inmiddels alle contributies en donaties 2010 geïncasseerd zijn.

In de ontwikkelingen met betrekking tot de uitplaatsing is momenteel weinig voortgang te constateren. Het wachten is nog steeds op concrete gegevens van de gemeente Den Haag. De Dienst OCW zal zaken onderzoeken ten aanzien van een mogelijke accommodatie terwijl de Dienst Stedelijke Ontwikkeling 'kleur dient te bekennen' inzake de beschikbare financiën. De vorming van een nieuwe gemeenteraad en de gewijzigde opvattingen ten aanzien van de reorganisatie van Kijkduin vormen naar alle waarschijnlijkheid de belangrijkste obstakels.

De secretaris deelt mee dat de diverse bestanden per 06-09-10 de volgende aantallen bevatten:

- 206 leden
- 28 donateurs particulieren
- 60 donateurs verenigingen

Op maandag 8 november a.s. wordt in het clubgebouw van de HSV de Buitengewone Algemene Districtsvergadering (BADV) van het COVS district West II gehouden.

Conform het voorstel wordt de eerstvolgende bestuursvergadering vastgesteld op maandag 4 oktober a.s., aanvang 19.30 uur.

Behoudens een niet gering aantal zaken van huishoudelijke aard komen er verder geen vermeldenswaardige onderwerpen meer aan de orde en sluit de heer Straver, onder dank voor de geleverde inbreng, de vergadering om 21.40 uur.

Jo Sandee.

## WEEKENDJE ZEIST

**op 12 en 13 juni 2010 met de trainingsgroep van de HSV; georganiseerd door Cor van Elswijk en Ron van den Berg.**

Op 12 juni om 7.30 uur vertrokken Reint Jan, Peter, Cor en Ron vanuit het Westland richting “de zeister bossen”. De weergoden waren ons erg gunstig gezind dit weekend. Dankzij het onvolprezen navigatiesysteem in de auto van Cor draaide de BMW exact om 9.00 het sportcentrum in Zeist op. De andere voertuigen druppelden tussen 9 en 10 uur binnen en na het inchecken in het hotel ging iedereen aan de koffie of thee in de bar.

Als laatsten kwamen onze “youngsters” binnen, Luca Cantineau en Kees Post jr; hierdoor kwam het totaal aantal deelnemers op 20 en daalde de gemiddelde leeftijd van de groep direct met 17 jaar.



Om 10.30 uur begon de eerste, pittige training o.l.v. Eric Roeten. Het was, zoals vanouds, weer afzien voor velen. Terug in de bar werden de 3 trainers ( Cor, Eric en Alex ) op gepaste wijze bedankt voor hun inspanningen van het afgelopen voetbalseizoen. Dat dit onder luid applaus gebeurde, dat spreekt eigenlijk voor zich. Hierna douchen en buiten zitten in de irritant aanwezige zon.

Om 13.00 uur was het lunchtijd en de lunch was voortreffelijk te noemen. Er was zelfs na deze lunch nog een toetje en deze bestond uit 12 recente spelregelvragen; samengesteld door Cees van der Togt. Dit gebeurde tijdens de WK-wedstrijd Zuid-Korea – Griekenland. Antonio Gomez en Cor Vogelesang hadden de meeste punten en dus volgde er een barrage. Pas na 3 “penaltyvragen” kon Antonio als winnaar worden uitgeroepen. Daar moest op gedronken worden, maar dat kon niet, omdat er om 16.00 uur weer een training was geprogrammeerd o.l.v. Cor.

De nieuwe interval shuttleruntest werd uitgetoetst na de warming-up en de wederom teruggekeerde grondoefeningen. Gelukkig zat er geen hal meer in de grond. Het voetvolley stond ook weer op het programma en werd zoals te doen gebruikelijk gewonnen door het team CCvanE en PdB.

Tijdens deze voetvolley was Eric Roeten iets te enthousiast bezig en hij hield hier een behoorlijk zere knie aan over. Jan van Deventer, onze verzorger voor deze jaargang, snelde te hulp. Veel drinken was zijn eerste diagnose en daar kon iedereen mee instemmen met dit lekkere weer.

Hierna moest er door een select groepje jongelingen toch nog even geveldvoetbald worden. Dankzij de sublieme leiding van Louis Wagner eindigde dit in een gelijkspel en hier kon iedereen mee leven. Hierna aftaaien, douchen en borrelen.

Om 19.00 uur zat iedereen aan aan het 3-gangen diner en ook dat was van zeer goede kwaliteit.

Wim Wegleven en zijn vrouw kwamen ook nog aanschuiven ( rugproblemen van Wim ); hetgeen zeer gewaardeerd werd. Na het eten WK-voetbal kijken ( USA tegen Engeland ) en na iedereen vrij om te gaan doen wat ie wilde. De meesten bar van het sportcentrum. Enkele vrij gezellige vrijgezellen gingen liever hun p achterna.



ondanks de  
de voetbal was  
bleven lekker in de

Het kon allemaal en zorgde voor weinig overlast.

Waar wel bijna iedereen van wakker was geworden, dat was het geluid van de islamitische “kerkklokken” zo tegen de ochtend. Wat een pokkenherrie en Jan Macco maar zoeken naar dat ding. Inmiddels was het zondag 13 juni en stond het ontbijt om 8.30 uur reeds voor ons klaar. Voor sommigen nog duidelijk iets te vroeg.

Om 8.40 uur zat iedereen aan tafel en werden er alweer moppen verteld en excuses aangeboden. Hierna was het wandelen geblazen richting de wereldberoemde pyramide van Austerlitz.

Een pittige wandeling, die gevolgd werd door een enorme teleurstelling, omdat de pyramide gesloten was. Iemand had zijn tijd verslapen of iets dergelijks.

Het weer maakte echter alles weer goed, dus bleven we lachen.

Terug kon er hardgelopen, gewandeld, geslenterd, gefietst of meegereden worden richting het sportcentrum. Voor de lunch van 13.00 uur gingen de meesten al weer inpakken om zodoende direct hierna richting de eigen stal te kunnen vertrekken.

Jan en Jaap Oprel hebben alle foto's gemaakt, waarvoor dank, en deze staan inmiddels ook al een tijdje op onze website. Ron en Cor bedankt voor de organisatie en graag tot de volgende keer, want het was naar mijn mening in 1 woord GEWELDIG.

Namens de trainingsgroep,

Peter den Breejen

### ***SPELREGELCOMMISSIE***

Op veler verzoek werd op donderdag 9 september j.l. (i.p.v. de laatste donderdag van de maand) het eerste spelregeluurtje van het seizoen 2010/2011 gehouden als voorbereiding op de verplichte spelregeltoets bij de conditietesten. Er werd aandacht geschonken aan de spelregelwijzigingen, contactovertredingen en overtredingen op afstand middels een tweetal spelregeltoetsen.

Door de grote belangstelling (24) moest er wederom gebruik worden gemaakt van de kantine. Jammer dat de 2 aanwezige bestuursleden, beiden nog actief scheidsrechter, de voorkeur gaven aan een potje kaarten i.p.v. deel te nemen aan de toetsen !

De volgende spelregeluurtjes worden zoals gebruikelijk weer op de laatste donderdag van de maand gehouden en wel in oktober en november van dit jaar en in januari, februari, maart en april volgend jaar. Men kan dan zijn spelregelkennis toetsen en opfrissen. De spelregelcommissie rekent op jullie ! Kom dus allen naar het volgende spelregeluurtje:

**donderdag 28 oktober a.s. aanvang 21.00 uur.**

Cees van der Togt  
spelregelcommissie HSV.

**L**  
*Lammertink*  
**Groep**

**Bouwbedrijf**

**Koperwerf 28**

**2544 EN Den Haag**

**Tel.: 070 - 325 33 64**

**Fax: 070 - 325 14 11**

**info@lammertink-groep.nl**

**www.lammertink-groep.nl**

Oplossing van de 'vakantieruit' uit het augustusnummer.

1				A	<b>K</b>	S								
2				E	<b>N</b>	E								
3				S	P	<b>I</b>	K	E						
4				S	T	<b>E</b>	R	N						
5				Z	E	E	<b>L</b>	A	N	D				
6				V	E	D	<b>E</b>	T	T	E				
7				P	I	O	E	<b>N</b>	R	O	O	S		
8				A	S	T	R	<b>O</b>	N	A	U	T		
9				G	A	S	T	S	<b>P</b>	R	E	K	E	R
10				T	I	E	N	G	<b>E</b>	M	E	T	E	N
11		D	E	S	I	N	F	<b>E</b>	C	T	E	R	E	N
12				H	E	L	D	E	<b>N</b>	D	I	C	H	T
13				S	P	I	T	S	<b>B</b>	E	R	G	E	N
14				Z	O	E	T	<b>E</b>	M	E	L	K		
15				V	O	O	R	<b>D</b>	E	L	I	G		
16				K	L	A	<b>V</b>	I	E	R				
17				D	I	V	<b>I</b>	S	I	E				
18				S	L	<b>O</b>	O	P						
19				B	A	<b>L</b>	S	A						
20				S	<b>E</b>	R								
21				I	<b>N</b>	N								

De letters in de middelste verticale kolom vormen de titel van een boek geschreven door Jan Siebelink en uitgegeven door De Bezige Bij:

**KNIELEN OP EEN BED VIOLEN**

'Piekehaar'

**DOORDENKERTJES...**

- In de politiek zijn alle vrienden vals en alle vijanden echt.
- Een van de manieren om te zorgen dat een conversatie niet vervelend wordt is iets verkeerd of onnozels zeggen.
- Leer 'Nee' zeggen. Daar heeft u in de dagelijkse praktijk meer aan dan aan Latijn.
- Ruzies zouden nooit lang duren als de fout maar bij één partij lag.

## OVERTREDINGEN OP AFSTAND

	Spuwen naar tegenstander	Gooien van voorwerp naar tegenstander
Beide spelers staan <b>binnen</b> speelveld; verdediger <b>binnen</b> strafschopgebied - tegenstander <b>erbuiten</b> .	directe vrije schop	directe vrije schop
Beide spelers staan <b>binnen</b> speelveld; tegenstander <b>binnen</b> strafschopgebied - verdediger <b>erbuiten</b> .	strafschop	strafschop
Speler staat <b>buiten</b> speelveld, tegenstander staat <b>binnen</b> het speelveld.	<i>directe vrije schop*</i>	<i>directe vrije schop*</i>
Speler staat <b>binnen</b> speelveld, tegenstander staat <b>buiten</b> het speelveld.	indirecte vrije schop	indirecte vrije schop

### \* SPELREGELWIJZIGING

**in alle genoemde gevallen dient de overtreder van het speelveld te worden gezonden door het tonen van de rode kaart.**

	De bal <b>gooien</b> in gezicht tegenstander	De bal <b>duwen</b> in gezicht tegenstander
Tegenstander <b>buiten</b> speelveld; de bal gaat <b>niet</b> geheel over de doellijn in het doel.	strafschop	strafschop
Tegenstander <b>buiten</b> speelveld; de bal gaat <b>wel</b> geheel over de doellijn in het doel.	doelpunt	doelpunt
Tegenstander <b>buiten</b> speelveld; de bal gaat <b>niet</b> geheel over de doellijn naast het doel.	strafschop	strafschop
Tegenstander <b>buiten</b> speelveld; de bal gaat <b>wel</b> geheel over de doellijn naast het doel.	indirecte vrije schop	hoekschop

**in alle genoemde gevallen dient de overtreder van het speelveld te worden gezonden door het tonen van de rode kaart.**

	<b>Gooien</b> van een voorwerp (of de bal) naar tegenstander	<b>Plaats</b> van de spelhervatting
Beide spelers staan <b>binnen</b> speelveld; verdediger <b>binnen</b> strafschopgebied - tegenstander <b>erbuiten</b> .	directe vrije schop	waar het voorwerp de tegenstander raakte of geraakt zou hebben.
Speler staat <b>binnen</b> eigen strafschopgebied, tegenstander bevindt zich ook <b>binnen</b> dit strafschopgebied.	strafschop	strafschopstip.
Speler staat <b>buiten</b> speelveld, tegenstander staat <b>binnen</b> het speelveld.	<b>directe vrije schop</b> *	waar het voorwerp de tegenstander raakte of geraakt zou hebben, of met een strafschop.
Speler staat <b>binnen</b> speelveld, iemand staat <b>buiten</b> het speelveld.	indirecte vrije schop	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.
Wisselspeler of gewisselde speler <b>buiten</b> het speelveld, tegenstander staat <b>binnen</b> het speelveld.	indirecte vrije schop	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.

**\* SPELREGELWIJZIGING**

**in alle genoemde gevallen dient de overtreder van het speelveld te worden gezonden door het tonen van de rode kaart.**

**Als de bal in het spel is en een speler begaat een overtreding binnen het speelveld tegen:**

	<b>Spelhervatting</b>	<b>Plaats</b> van de spelhervatting
<b>een tegenstander</b>	directe vrije schop	waar de overtreding plaatsvond.
<b>een medespeler</b>	indirecte vrije schop	waar de overtreding plaatsvond.
<b>een wisselspeler of gewisselde speler</b>	indirecte vrije schop	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.
<b>de scheidsrechter of een assistent-scheidsrechter</b>	indirecte vrije schop	waar de overtreding plaatsvond.
<b>een ander persoon</b>	scheidsrechtersbal	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.

**Als de bal in het spel is en de overtreding gebeurt buiten het speelveld:**

speler is al <b>buiten</b> het speelveld en begaat dan de overtreding	scheidsrechtersbal	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.
speler <b>verlaat</b> het speelveld om de overtreding te begaan.	indirecte vrije schop	waar de bal was toen het spel werd onderbroken.

## **TRAINING TIJDENS DE VAKANTIE**

De vakantie is een rustperiode. Toch moet je wel bewegen omdat de vakantie helaas over gaat en dan mag je weer het veld in voor je hobby.

Houdt tijdens je vakantie rekening met de wensen van je reisgenoten maar claim ook wel de tijd om soms te trainen. Ben je in de bergen, dan heeft dit invloed op je inspanning. Het lijkt soms of je geen conditie hebt. Je lichaam moet wennen aan de hoogte. Dat geldt ook voor je conditie.

Heb je kleine kinderen bij je, daag ze dan uit mee te gaan of om bijvoorbeeld een tijdschema (die jij geeft) te controleren. Geloof me: het geeft veel plezier voor jou maar ook voor de kleine kids die papa mogen coachen.

Wat doe je tijdens de vakantie?  
Wissel duurlooptjes af met snelheidstraining.  
vakantie.



Hieronder een paar ideeën voor de

**Dag 1** Je bent net van de reis aangekomen: rustdag

**Dag 2** Verken je omgeving met een duurlooptje; duur maximaal 30 minuten (neem straatloopschoenen mee en zoek een park of strand waar je kunt trainen)

**Dag 3** Vandaag heb je een rustdag

**Dag 4** Warming-up door een duurlooptje van 10 minuten naar de plek die je op dag 2 had gezien; Zet voor je zelf afstand uit van 10 meter, 20 meter en 30 meter; Doe je dynamische rek- en strekoefeningen - duur ongeveer 10 minuten; gebruik hiervoor bijvoorbeeld die afstanden tot 30 meter  
Dan 10 x 10 meter sprint heen (80 %) en lopen terug; gevolgd door 1 minuut pauze  
8 x 20 meter sprint (80 %) en lopen terug; gevolgd door 1 minuut pauze  
6 x 30 meter sprint (80 %) en lopen terug; gevolgd door 1 minuut pauze  
Herhaal dit geheel nog een keer; cooling down in de richting van je verblijf

**Dag 5** Rustdag

**Dag 6** Duurloop met wisselend tempo van 40 minuten.  
Na ongeveer 10 minuten duurloop, rust van 2 minuten  
Maak gebruik van de omgeving voor de oefening, kijk naar bomen, straatmeubilair als lantaarnpalen. 1 afstand duurloop ( maximaal 25 meter); 1 afstand verhoogde duurloop; 1 afstand sprint (80 %); 1 afstand duurloop; 1 afstand wandelen  
Herhaal dit een aantal malen. Cooling down in de richting van je verblijf

**Dag 7** Rustdag

Terug naar dag 1. Doe eens een andere beweging, zoals zwemmen of fietsen  
Rest van de vakantie: verhoog de intensiteit van de training door de oefening te herhalen of de duur te verlengen

Een fijne en sportieve vakantie.

Cor Vogelesang

**DENKT U AAN DE SPECIAL OP 14 OKTOBER ?**

## ***SPELREGELVRAGEN SEPTEMBER 2010***

1. Twee tegenstanders lopen achter de bal aan, die door de doelvdediger ver naar voren is getrapt. Zonder dat beide spelers de bal nog kunnen spelen, geeft de verdediger de aanvaller een schouderduw.  
Wat beslist de scheidsrechter ?
- Hij onderbreekt het spel en hervat het spel met een directe vrije schop.
  - Hij onderbreekt het spel en hervat het spel met een indirecte vrije schop.
  - Hij onderbreekt het spel en hervat het spel met een directe vrije schop of strafschoop.
  - Hij laat gewoon doerspelen.
2. Een speler wordt buiten het speelveld behandeld voor een blessure. Wanneer en waar mag hij tijdens het spel het speelveld weer betreden ?
- Na toestemming van de scheidsrechter vanaf elke plek van een zijlijn.
  - Na toestemming van de scheidsrechter alleen ter hoogte van de middenlijn.
  - Na toestemming van de scheidsrechter vanaf iedere willekeurige plaats.
  - Nooit, omdat het spel moet zijn onderbroken.
3. Tijdens de wedstrijd onderbreekt de scheidsrechter het spel, omdat een wisselspeler het veld inloopt om een bidon op te rapen, welke binnen het speelveld is blijven liggen bij een blessurebehandeling.  
Hoe zal het spel nu hervat moeten worden ?
- Met een scheidsrechtersbal vanaf de plaats waar de bal was toen het spel werd onderbroken.
  - Met een scheidsrechtersbal op de plaats van de overtreding.
  - Met een indirecte vrije schop op de plaats waar de bal was toen het spel werd onderbroken.
  - Met een indirecte vrije schop op de plaats van de overtreding.
4. Bij het nemen van een strafschoop tijdens de wedstrijd maakt de nemer aan het einde van zijn aanloop een schijnbeweging en schiet dan de bal. De doelvdediger wordt hierdoor in verwarring gebracht en verdwijnt de bal in het doel.  
Wat beslist de scheidsrechter ?
- Indirecte vrije schop voor de verdedigende partij.
  - Indirecte vrije schop voor de verdedigende partij en een waarschuwing (gele kaart) voor de strafschoopnemer.
  - Strafschoop overnemen en een waarschuwing (gele kaart) voor de strafschoopnemer.
  - Strafschoop overnemen.
5. I. De doelpalen en doellat mogen zijn gemaakt van hout, metaal of een ander goed-gekeurd materiaal.  
II. De doelpalen en doellat moeten vierkant, rechthoekig, rond of ovaal van vorm zijn en mogen geen gevaar opleveren voor de spelers.
- Alleen I is juist.
  - Alleen II is juist.
  - Beide stellingen zijn juist.
  - Beide stellingen zijn onjuist.



Spelregelcommissie HSV

Samensteller: Cees van der Togt.

*Antwoorden spelregelvragen juni 2010:*

*1c – 2d – 3c – 4d – 5b.*

## **DOOR HET** **VAN .....**

Als u dit leest zijn de conditietesten en spelregeltoetsen alweer in volle gang. Ik wil dan ook iedereen aanmoedigen om hun uiterste best te doen om te slagen voor deze testen. Mocht dit niet lukken dan is er altijd nog een herkansing mogelijk in de maand oktober.

Maar vergeet niet dat een getraind iemand meer kans van slagen heeft dan een ongetraind iemand. En voor wat de spelregels betreft neem alle regels nog eens rustig door en neem de laatste wijzigingen ook goed in u op, dan heeft u de meeste kans van slagen.

Half augustus is bijna iedereen weer gestart met het fluiten van bekerwedstrijden, inmiddels zijn we ook al weer een aantal weken onderweg in de competitie. Ik ga er vanuit dat een ieder weer met veel plezier en enthousiasme bezig om zijn of haar wedstrijden te leiden.

Voor het leiden van deze wedstrijden is het van belang dat u goed gemotiveerd en getraind aan een wedstrijd begint. Deze training en motivatie kunt u opdoen bij uw HSV. Na de training kunt u met uw collega's van gedachte wisselen en elkaar van een dosis gezonde motivatie te voldoen.

Ik juich het dan ook toe dat er tijdens de trainingen een grote opkomst van enthousiaste mensen zijn, we hebben zelfs een jeugdlid van 14 jaar die deze training volgt. Onze trainers zijn zeer bekwaam om u van een goede conditie te laten voorzien.

Wat ik alleen jammer vind is dat de meeste mensen die getraind hebben na de training gelijk weer naar huis gaan. Nu hoeft u niet tot elf uur te blijven hangen, maar op de dinsdag avond zijn we open om nog even na de training wat te drinken en op de donderdagavond zijn we tot ca. half twaalf geopend voor u om met uw collega's nog eens van gedachte te wisselen over de gefloten wedstrijd van het weekend er voor of over uw komende wedstrijd.

Ik wil u daarom vragen om zeker op de donderdag eens wat langer te blijven en niet meteen naar huis te gaan. Onze exploitatie is op dit moment ook belangrijk om ons hoofd bovenwater te houden en voor de prijs van een consumptie hoeft u het echt niet te laten.

U zult verder wel denken er is een openingsavond geweest, dan heeft u dat goed opgemerkt. We konden geen goed thema aan de dag leggen. Maar in de maand oktober (vermoedelijk aan het einde van de maand) zullen we een forum avond beleggen wat in het teken staat van de Arbitrage van het afgelopen WK 2010 te Zuid-Afrika en de toekomst van de Arbitrage in Nederland.

Aan dit forum zullen zo goed als zeker, Mario van der Ende, Raymond van Meenen, Peter Oskamp en Ton Beijer deelnemen Tijdens deze avond verwacht ik dan een overvol clubgebouw waarbij uw enthousiast meedoet.

Over een nieuwe locatie kan ik helaas nog niets vertellen om dat we nog steeds geen groen licht hebben van de gemeente Den Haag. Zij buigen zich nog steeds opnieuw over het Kijkduinplan. Zodra we wat te melden hebben hoort u dit gelijk.

Wel kan ik u nog zeggen dat er ook weer gebiljart wordt en dat dit gaat beginnen vanaf donderdag 30 september 2010.

Ik wens u allen veel plezier met het uitoefenen van uw hobby.

De HSV voor u allen, u allen voor de HSV.

Jos Straver



**WESTERVELD**  
S C H O O N H O U D E R S

Gespecialiseerd in:

- Schoonhouden
- Glasbewassing
- Brand- en roetreiniging

Larenseweg 125 Postbus 354  
1200 AJ Hilversum  
Telefoon 035 - 646 11 11  
Fax 035 - 646 11 00  
Website: [www.westerveld.nl](http://www.westerveld.nl)  
E-mail: [info@westerveld.nl](mailto:info@westerveld.nl)



**Den Haag**

**SPORTS** bv



Dierenselaan 47 - 49 2573 KB Den Haag  
Tel.: 070 - 345 85 55 - Fax: 070 - 360 80 27  
e-mail: [info@aj-sports-den Haag.nl](mailto:info@aj-sports-den Haag.nl)



soestdijkseplein 070-365.10.52 den haag

## **J. Macco**

Gezandstraald Glas- en Spiegelbewerking.

*Gespecialiseerd in:*

Jugendstil en Art-Deco Decoratie

(Voorheen Hoefkade 890)

David Blesstraat 44, 2526 BK Den Haag  
Tel/Fax: 070 - 380 09 13 Mobiel: 06 29395422



voor de meest complete dienstverlening

## **Schoonmaakbedrijf A.J.G. VAN LOENEN B.V.**

Kon. Wilhelminalaan 362 - 364 - 2274 BH Voorburg

Tel. 070 - 385 65 06 • Fax 070 - 381 95 83 • b.g.g. Tel. 070 - 383 47 32

# Free Kick Sport

**De Voetbalspecialist**

**Exclusive**

**Fanshop**



De Voetbalspecialist, Weimarstraat 343  
2562 HK Den Haag, tel.: 070 - 363 63 23

Exclusive, Thomsonlaan 124  
2565 JG Den Haag, tel.: 070 - 365 24 26

De Voetbalspecialist, Keizerstraat 74  
2584 BK Den Haag, tel.: 070 - 361 73 76

Telefax 070 - 356 23 20

**KORTING OP VERTOON VAN UW SCHEIDSRECHTERSKAART KORTING**



**drukwerk**

**smiet offset bv**

brouwersgracht 11 • 2512 ep den haag

t 070 - 305 33 00 • f 070 - 384 06 71 • e info@smiet-offset.nl



drukwerkadvies



ontwerp/dtp



drukwerk



printservise



kopie



afwerking



voorraadbeheer