



## Dames 5: één team, één taak

Met zo'n krachtig motto is het heel belangrijk dat de nieuwe aanwinsten bij Dames 5 goed in het team passen en dat is tot nu toe zeker geslaagd! Hoewel er nog een openstaande vacature is op midden, willen we toch alvast twee dames introduceren die ons team dit seizoen versterken.

**Lotte** (26) was een beetje teleurgesteld toen bleek dat de Majella Varia een heel serieus clubblad is en zeker geen platform voor grappen en grullen, maar ze wil toch wel wat over zichzelf vertellen. Deze Brabantse passer-loper begon al op 8-jarige leeftijd en heeft met een onderbreking van twee jaar altijd gevolleybald, zelfs zes maanden in Denemarken! Als afgestudeerd voedingswetenschapper werkt ze nu als onderzoeker voor de afdeling Gezond Leven bij TNO in Leiden. Ze woont samen met vier gezellige meiden, maar nog niet zo lang in de Domstad. Dus mocht je citytips hebben; laat het weten!

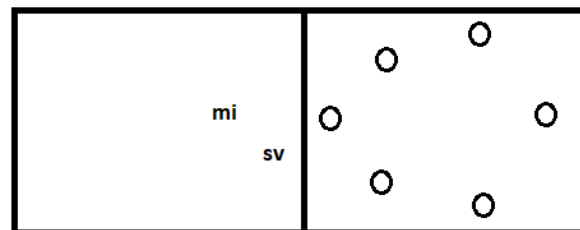
**Marijke** (28) is onze nieuwe dia, maar is in haar volleybalverleden ook vaak als spelverdeler ingezet o.a. bij Alterno Apeldoorn en studentenvolleybalvereniging Van Slag. Ze hoopt dit seizoen haar aanvallend vermogen verder te ontwikkelen en dat gaat helemaal goed komen met de trainingen van Nils! Deze consultant in duurzaamheidssector bij een startup in Amsterdam woont in een klein-maar-fijn studiootje in Utrég. In haar vrije tijd houdt ze van hardlopen, naar concerten gaan en reizen plannen (en maken uiteraard!).



## Trainen met Tammie

De collectie met liedjes op de website groeit en groeit. Ook al zijn er natuurlijk nog genoeg (te verzinnen), introduceer ik op deze plek een nieuwe serie die de Majelalala zal afwisselen. Als invaltrainer moest ik soms diep graven in m'n geheugen voor creatieve, uitdagende en gevarieerde volleybaloefeningen. Daarom hierbij de oproep: Wat is jouw favoriete oefening? Stuur het op naar [majellavaria@vcmajella.nl](mailto:majellavaria@vcmajella.nl) of kom naar me toe, en ik zal ze opschrijven en delen met de vereniging via deze rubriek.

Mijn persoonlijk favoriet zal ik hier alvast uitleggen. Zet een team van zes aan de ene kant van het veld. Aan de andere kant van het veld staan minstens één spelverdeler en een aanvaller. De opdracht voor de aanvaller is: scoor zoveel mogelijk ballen van de tien setups die je krijgt. Daarmee kan een aanvaller zich uitleven, en krijgt de uitdaging genoeg variatie te houden in de aanval om telkens te scoren. Na de tien ballen wissel je de aanvaller, totdat alle spelers geweest zijn. Zie hieronder een schematische weergave.



Lieve Majellanen,

Het seizoen is alweer even losgebarsten, en gelukkig hebben we ook ons eerste thuisdagfeestje gehad op 14 oktober. Heren 3 had het Majella oktoberfest goed geregeld! Met een hoog apres-ski-hitjes- en lederhosengehalte was het zeker een succes. Ook heeft iedereen gelukkig het spannende spelletje 'hammerschlagen' (oftewel spijker in blok slaan) zonder kletscheuren overleefd. Het seizoen voor de feestcie is dus bij deze nu ook echt geopend.

We vinden het leuk om het komende seizoen, naast de thuisdagfeesten, ook leuke activiteiten voor de vereniging te organiseren. Binnenkort volgt meer info over onze eerste activiteit, maar we kunnen alvast verklappen dat enige sportiviteit wel handig is. We kunnen echter wel nog wat hulp gebruiken dit seizoen! Anders kan het helaas zijn dat het aanbod dit jaar wat magerder is dan jullie van ons gewend zijn, we kunnen met z'n tweeën helaas niet toveren. Dus als je nog leuke ideeën hebt en ons eens wilt helpen, spreek ons aan of stuur een appje.

Om af te sluiten nog iets voor in de agenda: op 16 december is het volgende thuisdagfeestje. Dit belooft weer een mooie avond te worden, de voorbereidingen zijn bij Dames 3 al in volle gang! Dus zet het in de agenda en tot snel!

Liefs,

De feestcie, Annamarjke (D6) en Anne (D2)

# Programma

## Wedstrijden 19.30 uur

Veld 1	Majella H1 - VV Amsterdam H3
Veld 2	Majella D1 - Gemini S D1
Veld 3	Majella D3 - Waterlanders D2
Veld 4	Majella D6 - Boni D7

## Wedstrijden 21.30 uur

Veld 1	Majella H4 - Muskietiers H1
Veld 2	Majella H2 - Switch H3
Veld 3	Majella D2 - Limes D5
Veld 4	Majella D5 - Limes D7

Veld 4	Veld 2
Veld 3	Veld 1

Kantine

Tribune

## Voor in de agenda

16 december

Thuisfeest (D3)

metnils



Suggesties, ideeën of ingezonden stukken?  
Mail naar [majellavaria@vcmajella.nl](mailto:majellavaria@vcmajella.nl)



## De wisselspeler: Femke (D1)

Als knowledge management specialist by day en volleybalster by night, wil ik het vandaag met jullie over informatiestromen hebben. In elke vorm van organisatie zijn informatiestromen uitermate belangrijk. Zo ook bij Majella. Want, wie moet er tellen bij H3? Wie moet er fluiten? Wat zijn de beachstatistieken van 2022? Wie organiseert het volgende thuisavondfeest?

Gelukkig hebben we bij Majella verschillende platforms om dit allemaal bij te houden, denk bijvoorbeeld aan de nieuwsbrief, de website, de aanvoerdere-app, en last but not least, de Varia.

Maar, het kan zo zijn dat je dit allemaal even niet bij de hand hebt. Of, dat wat je wil weten is helemaal niet vastgelegd. Wat doe je dan?!

Je vraagt het aan... Petra en Wijnand, a.k.a., het collectief en institutioneel Majella-geheugen. Geen vraag gaat hen ongesteld en het antwoord weten ze eigenlijk altijd. Om hier bij stil te staan, heb ik voor deze wisselrubriek de meest gestelde Petra en/ of Wijnand-vragen verzameld:

- Heb jij de sleutel voor de ballen?
- Mag X bij dit team invallen?
- Mag ik dit team fluiten?
- Wanneer is de scheidsrechterscursus?
- Met welke scheidsrechter kan ik ruilen?
- Hoe laat is de Heksenketel open op thuisavonden?
- Hoe laat gaat de Heksenketel dicht?
- Hoe lang bestaat Majella al?
- Waar komt de naam Majella eigenlijk vandaan?
- Op welk veld trainen we?
- Wanneer begint het beachseizoen?
- Heb jij het nummer van X?
- Hoe heet die ene midden van de tegenstander van D2?
- Wanneer speelt het Nederlands team?
- Wanneer wordt de nieuwsbrief verstuurd?

## Een windje in de rug

Ook dit seizoen zullen wij weer af en toe bijzondere Majelli in het zonnetje zetten, omdat dit lid zich extra inspant voor de vereniging. We beginnen met iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken, onze kersverse penningmeester!

Het zal je maar gebeuren: je neemt nét het stokje over als penningmeester en er is meteen stront aan de knikker. Terwijl iedereen van de zomervakantie genoot, was onze vereniging slachtoffer van een zeer ingenieus staaltje *spoofing*. Gelukkig heeft het geen grote gevolgen voor ons als vereniging, maar het zal best even peentjes zweten geweest zijn. Fanny, via deze weg willen we je laten weten dat we enorm blij met je zijn. Dit welverdiende zonnetje is voor jou!

En er zijn nog veel meer redenen om deze dia in de schijnwerpers te zetten – die zij normaal gesproken als evenementenorganisator op anderen zet. Fanny behoort al sinds april 2018 tot de vaste kern van Dames 5. Ze is met haar loeiharde service, korte oplepelballetjes en kanonsaanval een belangrijke waarde in haar team – regelmatig checkt het team of er tijdens trainingen geen gat in de vloer is gesmasht. Ook buiten het volleybalveld gebruikt ze haar organisatietalent om bijvoorbeeld teamuitjes tot in de puntjes te verzorgen. Onze fanatieke hardhitter op rechts is ook altijd in voor een gezellig drankje voor & na het volleyballen.

