

BERENVELLETJE WEEK 40 2021



verslagjes

We hebben na vorig weekend veel wedstrijdverslagjes voorbij zien komen, leuk! Ook deze week hebben we een druk weekend voor de boeg, zowel op zaterdag als op zondag veel wedstrijden. Zondag staan maar liefst 5 wedstrijden op het programma. Voor de oranje meiden U20 start komende week het WJK in Israël. We wensen het team en met name onze Berinnen heel veel plezier en succes!

LIVESTREAM 09.10

De heren spelen dit weekend een thuiswedstrijd tegen De Ham, de Dames zijn dit weekend vrij.

18:45 Polar Bears – De Ham H1
[YouTube kanaal Polar Bears](#)

KING
ROOTBARRIER

Zegers
Bouw

Synchroon wedstrijden

polarbears_synchroon Vanaf begin september zijn de trainingen in de Peppel weer gestart. Er wordt hard gewerkt aan de conditie en techniek voor de komende wedstrijden.

Oktober staat volgepland met wedstrijden voor de hogere categorieën, de lagere categorieën zijn in november aan de beurt.

We hopen op een gezellig en sportief seizoen en dat alle wedstrijden door mogen gaan 🙌🍀



Volg je ons al op instagram?

Heb je iets leuks te melden tag ons dan op insta



polarbears_synchroon
Zwembad De Peppel Ede

Keeperstrainers

Bart is aan de badrand gespot. Hij gaf keeperstraining aan de C en B jeugd.

Kenji traint de keepers van de E naast de training op dinsdag bij de mini's. 🙌



polarbears_synchroon De eerste wedstrijd zit erop! De junioren en senioren hebben vandaag in Raalte na lange tijd eindelijk weer een techniekwedstrijd mogen zwemmen.

Evi, Elise, Nethanja, Norah en Silke hebben hun junioren diploma behaald.

Dita en Aafke hebben hun senioren diploma behaald.

Volgende week zijn de senioren ook weer aan de beurt. Dan staat de InterRegio op de planning.

🙌 Iedereen proficiat met het behalen van jullie diploma's! 🙌

Waterpolo wedstrijden

We hadden een vol wedstrijdprogramma afgelopen week. Op deze pagina hebben we een verzameling gemaakt van alle uitslagen en verslagjes die we zo hier en daar voorbij zagen komen. Wil je ook met je team in het berenvel? Je kunt ook je verslag naar de [redactie](#) sturen.



Dank aan alle teams voor het bedanken voor de scheidsrechters.



OOK IN EDE WORDEN DE SCHEIDSRECHTERS IN HET ZONNETJE GEZET TUSSEN DE BEREN VAN HET 4E

SCHEIDS BEDANKT

H2 had een zware wedstrijd op het programma. Er deden bij Donk meerdere spelers mee die normaal met H1 meedoen. Onze Beren hebben hun huid duur verkocht. Met 4 BJ spelers waarvan Jorian zijn debuut maakte bij H2 is een uitslag van 15-11 erg knap gedaan.

H1 mocht dan eindelijk echt starten met het seizoen. Na een wat stoeve start stond er na 3 minuten 3-3 op de klok. Dit was tenslotte de eerste keer dat het team compleet aan een wedstrijd kon beginnen. Ze hebben alleen 2 vrijdagen als team kunnen trainen. Na deze start gingen ze los, eind 1^e part stond het 3-9 en kwam SVH er niet meer aan te pas. Sander heeft door afwezigheid van Eelco de hele wedstrijd gekept. Guus haakte in het 1^e part geblesseerd af.

ZATERDAG 2 OKTOBER

WIDEX GZC DONK CJ1 22-6 VZC/Polar Bears CJ1

VZC C.J1/Polar Bears CJ1 is bij Groenhovenbad.

Vanmiddag eerste wedstrijd van de competitie gespeeld en helaas verloren. Het was ook erg gelukkig hebben Jeroen en Edgar allebei twee de wedstrijd in ieder geval wel gespeeld kon worden.

De jongens van Donk startten de wedstrijd met een strakke pressing waardoor het heel moeilijk werd gemaakt om de aanval op te bouwen. Het was lastig om je vrij te maken om aanspeelbaar te zijn. Gaande de wedstrijd ging dat wel wat beter maar het was erg zwaar.

Na vier periodes was de stand 22-6. Op naar volgende week. Nieuwe ronde, nieuwe kansen 🙌

Doelpunten:
Kris 3
Matthias 2
David 1

ZONDAG 3 OKTOBER

ENC Arnhem (SG) DG2 1-6 Polar Bears DG2

Schoonderbeek Bouw Z...RT BJ1 6-7 Polar Bears/VZC BJ1

Schoonderbeek Bouw Z...RT BM1 21-11 Polar Bears BM1

ZATERDAG 2 OKTOBER

Polar Bears EG1 15-7 SWOL 1894 EG1

Polar Bears DG1 11-8 De Houtrib DG1

NDD EG1 5-11 Polar Bears EG2

Polar Bears/VZC BG1 4-8 Fievo BG1

Polar Bears Da3 10-9 Arethusa Da1

Polar Bears Da2 6-24 Het Ravijn Da2

Aqua-Novio '94 H3 19-4 Polar Bears H5

WIDEX GZC DONK H2 15-11 Polar Bears H2

Polar Bears H4 9-9 ENC Arnhem (SG) H2

Polar Bears/VZC B Jongens Eredivisie

Wow wat een wedstrijd! Vooraf toch wel wat spanning omdat Amersfoort op papier een pittige tegenstander is. Maar we vlogen uit de startblokken en binnen no-time was het 2-0 voor ons! Door mooie aanvallen, goed verdedigend werk maar zeker ook het ontzettende goede keeperswerk van Dennis liepen we uit naar 2-6. Maar de vermoeidheid sloeg in het 4^e part toch wel toe en Amersfoort kroop steeds dichterbij tot 5-6. Gelukkig scoorde Alex de 5-7 wat voor wat lucht zorgde. Eindstand 6-7. Het beloofd wat voor de rest van de competitie!

Polar Bears Ede Vzc waterpolo

Zaterdag 2 oktober, 16:05 uur
wedstrijdnummer: 2122

De Ham Da1 12-10 Polar Bears Da1

DE DAMES KOMEN HELAAS NET TEKORT. EN DE HEREN KOMEN TERUG NAAR EDE MET EEN FLINKE SCORE

Zaterdag 2 oktober, 18:40 uur
wedstrijdnummer: 2903

SVH H1 9-24 Polar Bears H1

Balbezit: 45/55

ZPC AMERSFOORT 6 7 Polar Bears/VZC BJ1

Senna Nijhof Doelpunten: 2 Alex Neuteboom Doelpunten: 1

Met trots presenteren wij de boys van DG2! Dit team heeft zaterdag hun eerste overwinning gehaald met een 1-6 overwinning op ENC in Arnhem. De jongens waren uiterst teleurgesteld na hun vorige verloren wedstrijd en trainen er samen flink op los wat leidde tot winst! Graag bedanken we Mark voor de zwemtraining en Niels en Ivan voor de polotrainingen.

Athletic Skills Model

We zagen het afgelopen corona periode al een aantal keren noodgedwongen voorbij komen: de waterpolo of synchroon training werd omgeruild voor een alternatieve training. En laat dat nou precies passen in het Athletic Skills Model, of kortweg ASM genoemd. Oud waterpolo international Iefke van Belkum is iemand die die methode inmiddels ook heeft omarmd. Ze vertelt erover in dit [artikel](#). Een beetje verandering van spijjs is zo slecht nog niet, zo leren we.

Het Athletic Skills Model omvat 10 grondvormen van bewegen, waaronder klimmen, balanceren, gooien, springen en lopen. Gezamenlijk worden deze de Schijf van 10! genoemd. "Het is niet goed om als sporter maar bekwaam te zijn in een paar grondvormen. Je hebt baat bij alle. Goed kunnen gooien en vangen heeft ook veel te maken met goed kunnen slaan en mikken. Vangen is omgekeerd gooien.



**VEELZIJDIGHEID MAAKT
BETERE SPORTER VAN JE**

We weten uit onderzoek dat omgekeerde bewegingen elkaar enorm goed stimuleren. Achteruitlopen helpt om beter vooruit te kunnen lopen. Linkshandig kunnen slaan helpt om beter rechtshandig te slaan."

Bijeenkomst Sponsors



SPORTHOTEL PAPENDAL
**SPONSORBIJEENKOMST OP
PAPENDAL. EEN
INSPIRERENDE OMGEVING
VOOR DE KICKOFF VAN HET
NIEUWE SEIZOEN** 🙌💚

Op donderdag 30 september werd het seizoen ook voor onze sponsors officieel geopend, met een inspirerende bijeenkomst in olympische sferen op sportcentrum Papendal. Op het programma stonden o.a. een Pitch 'n Put, een terugblik op het afgelopen seizoen en op de olympische spelen met Evangelos Doudesis, bondscoach van

de waterpolo dames. Daarnaast was er nog een vooruitblik op het komende seizoen met coaches Ruud van der Horst (H1) en Koen de Weerd (Da1). De middag werd afgesloten met een diner. Het was fijn om elkaar weer te ontmoeten en te spreken. Sponsor Gunnink Fotografie maakte een mooie impressie van de middag, te bekijken op [instagram](#).



Welkom

In de afgelopen weken mochten we weer nieuwe leden welkom heten. Jack Blankenspoor is begonnen met waterpolo en Demi van den Brandhof (zusje van Sem, DG1) heeft zich aangesloten bij synchroonzwemmen. Leuk weer zo'n berenfamilie erbij! Veel plezier allemaal!



Kastanjeboom

Afgelopen week verhuisde deze kastanjeboom van Wekerom naar Vaassen. Wat zou daar aan de hand zijn?



In het nieuws

Berinnen veel te laat op stoom, Beren overtuigen [De Gelderlander 04.10](#)

Waterpolo dames Arethusa verliezen eerste wedstrijd [dtvnieuws.nl 03.10](#)

Eredivisie ZV De Zaan alleen aan kop [waterpolo.nl 03.10](#)

Het Ravijn loses, ZV de Zaan in the lead [total-waterpolo.com 04.10](#)

ISRAEL 2021
FINA WOMEN'S WATER POLO WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS
Netanya 10-16.10.2021

POULE A:	POULE B:
- Greece	- South Africa
- Slovakia	- France
- Italy	- The Netherlands
- Germany	- Spain
@waterpolou20	
POULE C:	POULE D:
- Israel	- Brazil
- Argentina	- Hungary
- Serbia	- Russia
- Peru	- Uzbekistan

Aanstaande zaterdag start dan eindelijk het WJK U20. De meiden hebben zich goed voorbereid en spelen 10 oktober om 12.00 uur hun eerste wedstrijd tegen Zuid-Afrika.

Van Polar Bears zijn geselecteerd Lola, Laura, Storm (en Nina)

Kijk [hier](#) voor het hele wedstrijdschema.



Ben je ook zo benieuwd hoe het met 'onze' beren en berinnen gaat die in het buitenland spelen? Zo af en toe zullen we jullie op de hoogte houden over hoe het hen vergaat. Een kijkje in het schema van de Spaanse competitie en we zien dat Simone en Vivian (Mataró) op 30 oktober tegen Nina (Terrassa) moeten spelen.



Eredivisie vrouwen 21/22

- CN TERRASSA
- CN MATARO

18:00 GMT ± 2 za, 30-10-2021 - Reguliere competitie - Ronde 4

Simone en Vivian tegen Nina

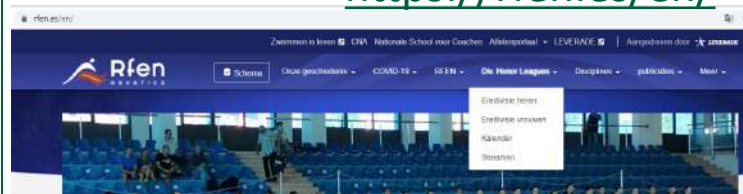
[Wedstrijschema Tom en Simone/Vivian bij Mataró](#)

[Wedstrijschema Mediterrani \(Iris\)](#)

[Wedstrijschema Terassa \(Nina\)](#)

Hieronder is de link van de bond. Daar kun je naar menu (rechts boven) en dan liga's div. Honor. Daar heb je de heren/vrouwen competitie + ook linkjes als het gestreamd wordt.

<https://rfen.es/en/>



Simone aan het trainen. De dames en heren trainen tegelijk.



Wim en Wilma de Weerd gingen op bezoek bij Tom. En wat een wedstrijd! De hele wedstrijd ging het gelijk op. Tom speelde een prima wedstrijd met mooie acties en ook nog 3 doelpunten.



Prachtig toch als je op deze manier wordt voorgesteld bij een wedstrijd?

Ook Simone en Vivian zijn komen supporteren bij dit prachtige buitenbad.