

FLASHWIJZER

Juni 2025

Even voorstellen!

De nieuwe gezichten bij Flash

Nieuw seizoen, nieuw tenue

En wat daaraan vooraf ging...

Onze jeugd kwam uit op het NOJK

Een korte terugblik

Een woord van onze voorzitter Diana

Beste Flashleden,

Het einde van het volleybalseizoen is al weer in zicht. De laatste wedstrijden liggen al weer twee maanden achter ons en in de tussentijd is de TC druk bezig geweest met de indelingen van de teams voor het nieuwe seizoen. Dit is een zorgvuldig proces en zeker niet eenvoudig, maar het concept is er! Er wordt inmiddels al getraind in de nieuwe samenstellingen. Voor alle jeugdteams is de trainersbezetting compleet, maar we zijn nog steeds op zoek naar een trainer voor dames 3, 4, 6 en 7. Dus mocht er nog iemand zijn die dit leuk lijkt of weet je nog iemand, dan hoort de TC dit graag. Het rooster van onze trainingen en wedstrijden voor volgend seizoen is nog een uitdaging. Maar zoals het er nu naar uitziet gaat het net passen.

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan...

We vinden het heel leuk om jullie te vertellen dat er wat oude bekenden terug zijn bij Flash. We zijn blij met de komst van Michael Schunselaar (D1), Erik Volkers (D2) en Boy Soentpiet (Volley Stars en ABC-lijn coördinator). Bij de MA2 en MB1 zien jullie een nieuw gezicht. Wouter Zeevaarder is als trainer van Wythmen overgekomen naar Flash. Wij wensen hun een fijne tijd toe bij onze mooie vereniging. Wim Sibelt en Gerjan Heerkes hebben allebei een nieuwe club gevonden. Wij wensen ze veel succes met hun nieuwe uitdaging.

Bijna zomer...

Volgend jaar zullen we verschijnen in nieuwe tenues. Hier is veel werk



voor verricht, de sponsorcommissie heeft alle sponsors weer benaderd, de kledingcommissie heeft alle pasmomenten weer geregeld. Kortom het eerste proefshirt is inmiddels binnen en op een paar kleine details na nog, ziet het er weer fraai uit. Super bedankt voor jullie inzet!

Binnen het bestuur zijn we bezig met de voorbereidingen van het volgende seizoen en de ALV natuurlijk. Maar we gaan zo eerst allemaal genieten van een fijne zomervakantie! Ga leuke dingen doen en kom goed tot rust, zodat jullie volgend jaar weer flitsend van start kunnen gaan.

Namens het bestuur, een fijne vakantie voor iedereen en tot ziens in de sporthal.

Diana Bovet



Save the date!

Zaterdag 28 juni 2025

PLUS LUUK TIJS TOERNOOI

Het leukste volleybaltoernooi van Nieuwleusen is gepland. Kom gezellig kijken of geef je team op via de link in bio op Instagram: Flashnieuwleusen.

Een nieuwe trainer voor dames 1...

Daar is ie weer... Zullen een aantal van jullie zeggen. En dat klopt, van 2016 t/m 2019 was ik ook al actief binnen de vereniging als trainer/coach van Dames 1.

Mijn naam is Michael Schunselaar, 55 jaar en woonachtig in Zwolle. Tot mijn 30ste was ik zelf als volleyballer actief bij verschillende clubs waaronder Landstede (destijds VC Kuipers / Zwolle), Kangaroo Hardenberg, Hevo Heino en HVV Hattem. Bij deze laatste club begon ik ook mijn carrière als volleybaltrainer; inmiddels alweer 25 jaar geleden. Daarna volgden clubs als Meppel AZ (H1), Rivo Rijssen (H1), Flash Nieuwleusen (D1), Landstede Zwolle (H1), Olhaco Hoogeveen (D1), Meppel AZ (D1)...en nu dus weer Flash Nieuwleusen. Ik ben tevens vader van een volleyballende tweeling (21); Thijs volleybalt komend jaar in de Superdivisie bij Dynamo (H2) en Tessa speelt bij Donitas (D2) en komt uit in dezelfde divisie als Flash.

Momenteel werk ik bij HDI Global Nederland. Dit is de Nederlandse branche Office van de Duitse industrieverzekeraar HDI. Een leuke en uitdagende baan waarbij ik veel onderweg en vooral in de Randstad te vinden ben.

Komend seizoen ga ik weer met veel plezier als trainer/coach aan de slag bij dames 1 van Flash en gaan we hopelijk bouwen aan een team dat een stabiele factor in de eerste divisie gaat vormen. In de sport gaan wat mij betreft plezier en prestatie samen. Wanneer je traint met een glimlach, samen lacht met teamgenoten en geniet van elke stap

op het veld dan komt prestatie vanzelf. Plezier zorgt voor motivatie en motivatie leidt tot groei. Ik heb er in ieder geval ontzettend veel zin in en ik hoop jullie allemaal snel (weer) te zien en te spreken.

Michael Schunselaar



... En ook voor dames 2

Lang, lang geleden ben ik ooit begonnen als speler bij Flash Nieuwleusen Heren 1, we hebben het over 1986. Ik kon vanuit de mooie stad Hasselt altijd meerijden met Roel Kiers die toen trainer was. Naast het spelen bij Heren 1 ben ik mij al snel gaan bezighouden met het geven van trainingen binnen Flash. Ik heb werkelijk geen idee hoeveel jeugdteams ik toen heb getraind, maar het is leuk om te zien dat er uit die tijd nog steeds dames bij Flash rondlopen die ik toen getraind heb.

In 1997 heb ik de overstap gemaakt naar Volco waar ik 3 seizoenen als assistent trainer bezig ben geweest. Vervolgens Genemuiden en toen Meppel waarna ik weer terugkwam bij Flash om Dames 1 en een jeugd team te trainen. Van dat jeugd team zijn er nog wel een aantal over die nagenoeg allemaal dames 1 hebben gehaald of er nog steeds spelen. 4 jaartjes Zwolle en weer 3 jaar naar Ommen,

Balkbrug en toch weer terug naar de thuisbasis als het om volleybal gaat, Flash.

Hoewel ik in Balkbrug ook nog steeds met een leuk team bezig ben zie ik er erg naar uit om ook met Dames 2 bij Flash aan de slag te gaan. De samenstelling van de groep is anders dan vorig seizoen en daar ligt voor mij en de groep een leuke uitdaging.

Mijn motto is:

Presteren kun je alleen als je plezier hebt in wat je doet, en helemaal als je het samen doet. Maar je moet er wel wat voor willen doen!

De rest vertel ik wel een keer in de kantine.

Erik Volkers



Technisch coördinator Boy

In het nieuwe seizoen ga ik bij Flash Nieuwleusen aan de slag als technisch coördinator. Bij deze nieuwe functie hoort ook een gezicht en bij deze wil ik mij dan ook kort voorstellen aan de leden.

Mijn naam is Boy Soentpiet en ben al heel lang actief, voor de statistieken ruim 50 jaar, als volleybaltrainer. Gedurende deze lange periode heb ik vele teams getraind variërend van laag tot heel hoog. Nu gaan we met de opgedane kennis en ervaring het technisch jeugd beleidsplan implementeren in o.a. trainingen en begeleiden van trainers van zowel de Mini's als de A, B en C jeugd.

Nu zal ik voor een aantal leden geen onbekende zijn, in het verleden heb ik



D1 en jeugdteams getraind, en de CMV-trainers begeleid. Het is mooi om te constateren dat Flash de nodige stappen voorwaarts gezet heeft en hoop dat ik daar de komende tijd een bijdrage aan kan leveren om dit verder uit te bouwen.

Trainer Wouter

Met veel enthousiasme stel ik mezelf voor als nieuwe volleybaltrainer en coach. Ik ben Wouter Zeevaarder, 27 jaar en ik woon in Zwolle. De afgelopen 7 jaar heb met veel plezier gewerkt als trainer en coach, eerst bij SVI en de afgelopen 3 seizoenen bij Wythmen. Maar nu ben ik toe aan een nieuwe, sportieve uitdaging!

Naast mijn passie voor volleybal, sta ik fulltime voor groep 8 op de Polhaar in Dalfsen, waar ik elke dag geniet van het lesgeven aan mijn leerlingen. In mijn vrije tijd speel ik zelf fanatiek badminton en breng ik veel tijd door in de keuken, want koken doe ik graag. Daarnaast houd ik veel van reizen, kan ik niet genoeg sport kijken en spreek ik graag af met vrienden en familie.

Ik kijk ernaar uit om te kunnen beginnen



bij Flash (A2 en B1) en daarnaast geweldige seizoenen tegemoet te gaan, vol sportieve uitdagingen, veel plezier en mooie momenten. Tot ziens in de sporthal!

Trainers, bedankt!

In dit magazine willen we graag twee trainers in het zonnetje zetten die Flash Nieuwleusen gaan verlaten voor een nieuwe uitdaging. We zijn hen

ontzettend dankbaar voor hun inzet, enthousiasme en mooie prestaties bij onze club.

Gerjan Heerkes - Dames 1

Gerjan is de afgelopen twee seizoenen trainer geweest van Dames 1. In zijn eerste jaar leidde hij het team met succes naar het kampioenschap, waardoor ze dit seizoen uitkwamen in de 1e divisie. Ook dat avontuur bracht hij tot een goed einde: na het winnen van de promotie-degradatiewedstrijden blijft Dames 1 ook komend seizoen op dit hoge niveau actief.

Daarnaast gaf Gerjan het afgelopen seizoen samen met Wim Sibelt training aan MA1. Met resultaat, want ook dat team werd in de eerste seizoenshelft kampioen!

Gerjan heeft een nieuwe uitdaging gevonden bij Tornado Geesteren DS1. Gerjan, bedankt voor je inzet. We wensen je veel succes met deze mooie volgende stap!

Wim Sibelt - Dames 2

Na vier seizoenen nemen we afscheid van een bekend gezicht binnen onze vereniging: Wim Sibelt. In de afgelopen jaren heeft hij verschillende teams getraind, waaronder Dames 3, Dames 2, MB1 en MA1.

Zijn laatste seizoen sloot hij in stijl af met een kampioenschap met Dames 2. Wim is een echt verenigingsmens en was

altijd betrokken binnen de club. We gaan je dan ook zeker missen op en rond de velden.

Wim gaat een nieuwe uitdaging aan bij Salvora DS1, dat speelt in de tweede divisie. Wim, heel veel succes en vooral bedankt voor alles wat je voor Flash Nieuwleusen hebt gedaan!

Blijf fit! Zo start jij sterk aan het nieuwe seizoen

De zomer is hét moment om op adem te komen na een lang seizoen, maar ook de ideale periode om je lichaam sterk, soepel en fit te houden voor het nieuwe volleybalseizoen. Want laten we eerlijk zijn: een blessure na één training? Daar zit niemand op te wachten.

Of je nu drie keer per week vol gas gaat, of kiest voor een relaxte routine: je bent goed bezig! Fit blijven hoeft geen straf te zijn, maak er iets leuks van en gebruik je omgeving. Dan sta jij straks sterk, soepel en blessurevrij weer in de zaal.

Fijne zomer en tot na de vakantie!

Tips voor de relaxte zomersporter

Wil je wél fit blijven maar de zomer ook ontspannen beleven? Kies dan uit deze tips:

Beachvolleybal met vrienden

Ga naar het veldje in Oudleusen of de beachvolleybalvelden in Zwolle. Top voor je balgevoel én sprongkracht!

Wandel of hardloop op mooie plekken

Maak een ochtendwandeling bij de Zwarte Dennen of ren een rondje bij de Vistrap bij Vilsteren. Rustgevend én effectief voor je conditie.

Kijk volleybal op topniveau

Tijdens de zomer wordt het Volleyball Nations League (VNL) gespeeld. Je kunt de wedstrijden volgen op tv of live in Apeldoorn.

Dagelijks mini-momentje bewegen

Iedere dag 5 minuten plank, squats of wat lichte yoga houdt je lichaam actief, zelfs op de camping.

Balans = sleutelwoord

Een ijsje, barbecue of dagje niks is ook belangrijk. Geniet vooral van je zomer, maar blijf af en toe een beetje in beweging.

Printable: trainingsschema voor fanatieke volleyballers

- ✓ Elke week train je op maandag (kracht & core), woensdag (conditie & voetenwerk) en vrijdag (explosiviteit & sprongkracht).
- ✓ Je hebt alleen sportkleding, een handdoek en een fles water nodig.
- ✓ Buiten trainen? Ga naar de Zwarte Dennen of een grasveldje in de buurt!

Workoutbeschrijvingen per dag

Maandag – Kracht & Core

- Jumping jacks – 2 min
- Squats – 3x15
- Push-ups (op knieën of tenen) – 3x10
- Plank – 3x 30-45 sec
- Glute bridges – 3x15
- Superman hold – 3x 20 sec

Woensdag – Cardio & Voetenwerk

- Interval hardlopen - 10x 1 min snel / 1 min rustig
- Zijwaartse shuffles – 3x1 min
- Ladderoefeningen op stoeptegels (voor je voetenwerk)
- Cooling-down wandeling

Vrijdag – Explosiviteit & Sprongkracht

- Touwtjespringen (of denkbeeldig) – 3x1 min
- Skater jumps – 3x15
- Sprong-oefening: ga 10x in diepe squat → spring zo hoog mogelijk omhoog
- Burpees – 3x10
- Core-circuit: side plank + sit-ups + leg raises

Alle oefeningen zijn gemakkelijk uit te breiden. Kan je een oefening makkelijk aan? Voeg er dan vijf herhalingen of 5 seconden aan toe!

Workout gedaan? Vink hem af!

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Maandag						
Woensdag						
Vrijdag						

Dames 1: handhaving in de eerste divisie!

Na de feestdagen en vakantie hadden we tijdens de eerste competitiewedstrijd nog een appeltje te schillen met de dames uit Klazienaveen. Het werd een goede start van 2025, waarin we vier punten in eigen huis wisten te houden.

Daarna brak opnieuw een moeilijke fase in de competitie aan. We verloren van onze grote concurrent SSS en pakten geen punten tegen de uiteindelijke nummers 1, 2 en 3 van de competitie. In die periode kregen we als team te maken met afwezigheid door wintersport, blessures en ziekte. Het zat tegen, en we zakten opnieuw onder de degradatiestreep.

We staken de koppen bij elkaar, en er ontstond twijfel: is het niveau van de eerste divisie nog wel iets waar we mee verder willen? We speelden oefenwedstrijden tegen teams uit de tweede divisie en merkten dat we eigenlijk veel meer gegroeid waren dan we zelf dachten. Dat gaf ons vertrouwen. We wisten dat het halen van plek zeven een lastige opgave zou worden, maar de

PD-plek (plek acht) bleek een realistisch doel. Met twee gewonnen vijfsetters en slechts één benodigde set in de laatste competitiewedstrijd, verzekerden we ons van de achtste plaats. En dat lukte!

Op 12 april mochten we tijdens de PD-wedstrijden in Harderwijk ons plekje in de eerste divisie verdedigen tegen Donitas D4 en VVH D1. Gespannen, maar met vertrouwen, vertrokken we – met versterking van Lieke, Sabine en Eva Rosa. Het publiek werd getraakteerd op twee spannende wedstrijden met veel lange rally's. De eerste wedstrijd wonnen we in drie sets, na een zenuwslopende strijd. In de tweede wedstrijd lieten we echt zien wat we waard waren: opnieuw een overwinning in drie sets, dit keer met ruime cijfers.

Het was prachtig om te zien wat we als team hebben neergezet. Dat belooft wat voor komend seizoen! We hopen dan ook volgend jaar opnieuw te kunnen bouwen, samen met onze nieuwe trainer Michael en de versterkingen die ons team komen aanvullen.





NOJK

Ook dit jaar heeft Flash Nieuwleusen weer fanatiek meegedaan aan het NOJK – de Nederlandse Open Jeugd Kampioenschappen. Dit toernooi is het grootste en meest populaire jeugdvolleybaltoernooi van Nederland, waar jaarlijks tussen de 450 en 500 teams de strijd aangaan om de nationale titel in vier verschillende leeftijdscategorieën.

Onze club werd dit jaar vertegenwoordigd door vier teams: Meiden A, Jongens A, Meiden B en Meiden C.

Meiden A

De meiden A speelden een ijzersterke voorronde. Ze wisten al hun wedstrijden te winnen en verloren slechts één set! Daarmee behaalden ze de eerste plaats in hun poule en mochten ze door naar de halve finale in Tubbergen. Hoewel ze daar mooie wedstrijden hebben gespeeld, lukte het helaas net niet om door te dringen tot de grote finale.

Jongens A

Onze jongens A speelden hun voorronde

in De Spil in Nieuwleusen. Ze moesten vier spannende wedstrijden spelen tegen sterke tegenstanders. Ondanks hun inzet en strijdlust eindigden ze op een nette derde plaats.

Meiden B

De meiden B mochten naar Hoogeveen voor hun voorronde. Daar lieten ze mooi spel zien en wonnen ze drie wedstrijden. Hierdoor plaatsten ze zich voor de kruisfinale. Deze wedstrijd was bloedstollend spannend, maar helaas ging de laatste set naar Avior, waardoor ze net naast een plek in de halve finale grepen.

Meiden C

De meiden C reisden af naar Houten voor hun voorronde. Ondanks de lange reis waren ze goed op dreef en wonnen ze zelfs de kruisfinale overtuigend! Daarmee plaatsten zij zich voor de halve finale, die gelukkig dichterbij huis werd gespeeld: in De Spil in Nieuwleusen. Daar speelden ze opnieuw mooie wedstrijden, maar helaas eindigde hun avontuur daar.

Sponsors bedankt!

Zonder sponsors geen volleybal



S INSTALLATIEBEDRIJF
SCHIPHORST

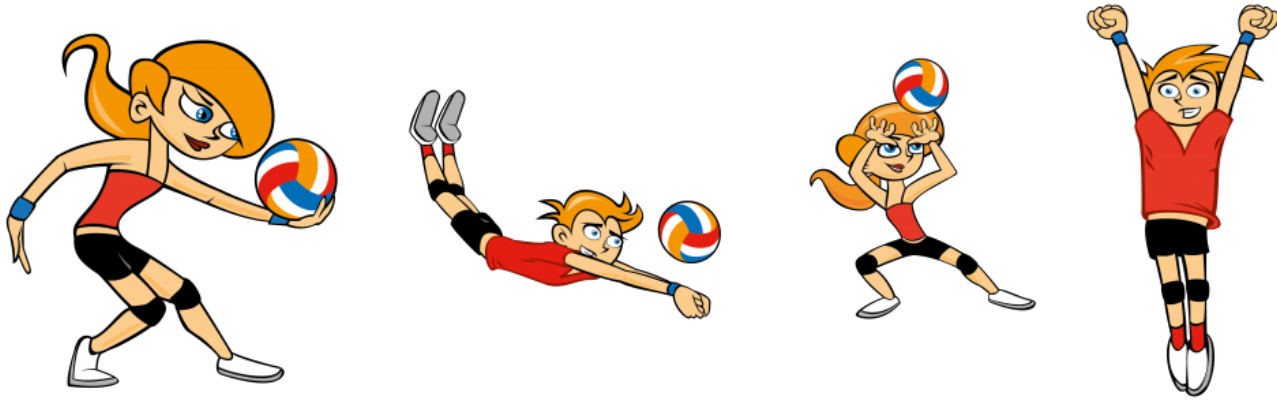
vandenBosch
- O O G M O D E -

Alvasi
VISUELE VORM VERTALERS

 Administratiekantoor
JJ Koerhuis



 aannemersbedrijf
heetebrij bv



Nieuwe spelvormen voor de CMV-jeugd: volleystars

Met ingang van komend seizoen gaan de jongste volleyballers bij Flash Nieuwleusen aan de slag met Volley Stars, de vernieuwde manier van volleybal voor de CMV-jeugd. Deze veranderingen zijn bedacht om het volleybal nog leuker, leerzamer én uitdagender te maken voor alle kinderen.

Wat verandert er?

Volley Stars brengt een frisse aanpak in het jeugdaanbod van volleybal. De niveaus worden duidelijker en de spelregels zijn aangepast zodat iedereen op zijn of haar eigen tempo kan groeien. Het belangrijkste doel blijft: plezier in het spel, samenwerken met je team en steeds een stapje beter worden!

Wat zijn de belangrijkste vernieuwingen?

- Nieuwe niveaus: De indeling is aangepast, zodat kinderen steeds op het juiste niveau kunnen instromen en doorgroeien. Elk niveau heeft zijn eigen kleuren en duidelijke leerdoelen.
- Speelbeleving centraal: Minder nadruk op winnen, meer aandacht voor het samen spelen, leren en plezier maken.
- Vereenvoudigde spelregels: De regels sluiten beter aan bij de leeftijd en het niveau van de spelers. Denk aan kleinere teams, een lager net, aangepaste veldafmetingen en

simpele regels die snel opgepakt kunnen worden.

- Meer uitdaging: Naarmate de kinderen groeien, worden de spelvormen steeds uitdagender. Zo blijft volleybal voor iedereen spannend en leerzaam!

Voor wie?

Volley Stars is bedoeld voor alle kinderen van 6 tot en met 12 jaar. Of je nu net begint of al een paar jaar speelt, je kunt altijd meedoen op je eigen niveau.

Waarom deze verandering?

De nieuwe aanpak is samen met trainers, clubs en experts uit het volleybal ontwikkeld. Het sluit beter aan bij wat kinderen leuk vinden én hoe ze zich sportief ontwikkelen. Zo hopen we dat nog meer kinderen plezier krijgen in volleybal en lid blijven van onze vereniging.

Benieuwd?

Komend seizoen gaan we bij Flash Nieuwleusen van start met Volley Stars. Trainers, vrijwilligers en de jeugdcommissie zijn al druk bezig met de voorbereidingen.

Heb je vragen? Spreek gerust één van de trainers aan of kijk op de website van Nevobo voor meer informatie.

Kampioenen!

Het seizoen 2024/2025 zit erop. En wat voor een seizoen was het! Met veel trots en enthousiasme blikken we terug op een jaar vol sportieve hoogtepunten. Binnen onze vereniging zijn er dit jaar weer prachtige prestaties geleverd. Natuurlijk zetten we onze kampioenen graag even extra in het zonnetje!

Dames 2

Wat een spannende strijd is het geweest! Dames 2 wist na de één na laatste wedstrijd het kampioenschap binnen te slepen, na een seizoen waarin de verschillen in punten minimaal waren. Volgend seizoen wacht een nieuw avontuur in de derde divisie. Veel succes dames!

MC3

MC3 heeft het hele seizoen vol overgave gespeeld. Met slechts drie punten verschil op de nummer twee, bleef het tot het einde spannend. De meiden hebben hun hoofd koel gehouden en met scherp spel het kampioenschap veiliggesteld. Wat een geweldige prestatie!

N3-1

Ook bij de CMV viel er wat te vieren! N3 1 speelde een indrukwekkende tweede seizoenshelft. Bijna al hun wedstrijden

werden overtuigend met 2-0 gewonnen. Absoluut kampioen waardig!

Maar dat is nog niet alles... In de eerste helft van het seizoen waren er ook al een aantal teams kampioen geworden:

MA1

In de eerste helft van het seizoen werden zij al kampioen, een prachtige prestatie! In de tweede helft pakten ze een mooie 2e plek. Een seizoen om trots op te zijn!

MC1

Ook MC1 had een ijzersterke eerste seizoenshelft. Met maar liefst 15 punten voorsprong op de nummer twee mochten zij zich met recht kampioen noemen. In de tweede helft van het seizoen eindigden ze op een mooie derde plek. Super knap gedaan!

N5-2

Een kampioenschap in de eerste helft van het seizoen, en dat met slechts één punt verschil! Spannender kan het bijna niet.

N3-2

Ook N3-2 kende een glansrijke eerste helft van het seizoen. Zij kroonden zich tot kampioen met overtuigend spel en veel plezier. Fantastisch gedaan!





Heren 1: terugblik en vooruit- zicht met Gerard en Stefan

Gerard, Stefan, het seizoen is afgesloten. Wat is jullie algemene gevoel als je terugkijkt op de tweede seizoenshelft?

Gerard van Vliet (trainer/coach): We hebben echt stappen gezet. Het team is beter gaan volleyballen in de breedste zin van het woord. Spelers maken bewustere keuzes, spelen slimmer en begrijpen hun rol beter binnen het geheel.

Stefan Groen (aanvoerder): Dat klopt. We zijn gevarieerder gaan spelen. Niet alleen meer kleunen, maar ook slim oplossen, de bal plaatsen, het tempo wisselen. Dat heeft ons als team veel gebracht.

Jullie hebben ook nieuwe elementen toegevoegd aan het spel?

Gerard: Ja, we hebben ingezet op vernieuwing. De servicedruk is flink opgevoerd en we hebben meer dreiging gecreëerd achter de drie meter lijn. Daarnaast is er veel aandacht besteed aan uitdekken en het goed neerzetten van een driemansblok.

Stefan: Verdedigend hebben we stappen gemaakt. Er werd meer uitgedekt en ook het driemansblok kwam steeds beter uit

de verf. Dat vraagt veel communicatie en precisie, maar je merkt dat het effect had.

Toch was er nog sprake van een hoge foutenlast?

Gerard: Klopt, dat hoort erbij als je nieuwe dingen probeert. Spelers zijn zoekende in de uitvoering. Bij de service, de aanvallen van achter de drie meter, maar ook in de afstemming van het blok.

Stefan: We kozen voor groei, en daar horen fouten bij. Wat telt, is dat iedereen er vol voor ging.

Wat kunnen we verwachten van seizoen '25/'26?

Gerard: We willen beter worden in wat we dit jaar in gang hebben gezet. Minder fouten, meer controle. Daarnaast gaan we specifiek werken aan blokverplaatsing en handenzetting, verdedigen met één arm, passen buiten het lichaam en meer variatie in de aanval. Ook willen we de servicedruk nóg verder opvoeren.

Stefan: De basis ligt er. Nu is het tijd om te verfijnen. We hebben het vertrouwen en de motivatie om door te groeien.

5 vragen aan JA1

Hoe kijken jullie terug op afgelopen seizoen?

Als team kijken we met een goed gevoel terug op een jaar vol ups en downs. Het was een echte rollercoaster van emoties: van mooie momenten en hechte teambanden tot teleurstellingen en blessures. We verloren best wat wedstrijden, maar wisten aan het eind van het seizoen toch nog de koploper te verslaan! Dit seizoen draaide niet alleen om sportieve prestaties, maar ook om het leren kennen van elkaar. De gezelligheid stond centraal, zowel binnen als buiten het veld.

Hoe is de sfeer in het team en wat maakt jullie als team sterk?

De sfeer in het team is top. We kunnen goed met elkaar opschieten en dat merk je niet alleen tijdens de wedstrijden, maar zeker ook daarna. Of het nu gaat om napraten met een drankje en een schaal patat, lachen om elkaars blunders of elkaar aanmoedigen tijdens spannende momenten.

Wat was jullie spannendste wedstrijd?

Wat onze spannendste wedstrijd van

het seizoen was? Dat was zonder twijfel de confrontatie met Emmen in de eerste seizoenshelft. Zij konden kampioen worden en hadden zelfs trommels meegenomen om voor de extra aanmoediging en om het alvast te vieren. Maar wij gooiden roet in het eten door met 3-2 te winnen! De rally's waren erg spannend en het verschil in punten minimaal.

Wat was jullie grootste blunder dit seizoen?

Natuurlijk hebben we ook gelachen dit seizoen. Iemand sloeg vanaf de diagonaal de bal per ongeluk recht tegen de scheidsrechter aan.

Hoe blijven jullie in de zomer fit voor het nieuwe seizoen?

We gaan hamburgers eten bij Stijn, bij Sam in de keet zitten en zorgen er tussendoor voor dat we in beweging blijven. Op onze eigen manier bereiden we ons alvast voor op een nieuw sportief jaar vol nieuwe uitdagingen en hopelijk nóg meer mooie momenten.



Sponsors bedankt!

Zonder sponsors geen volleybal





Alvasi Reclame competitie 2025

Poule A – Allotria 1 op kop

Allotria 1 pakte overtuigend de winst met 22 punten, dankzij consistent spel en tactische stabiliteit. We gaan Dooooor volgde met 19 punten, een team met een opmars in de tweede helft van het toernooi. Bolleyvallers eindigden met 17 punten, met een paar nipt verloren wedstrijden die hun podiumplek kostten. De rest van de poule was gelijk op: De Bommels (14), Alvasi Reclame en Supermeppers (beide 12 punten) lieten zien dat ze gevaarlijke outsiders zijn. Na de telling van de punten mogen de Supermepper het volgende seizoen in poule B starten

Poule B – Dominantie van SV Vetmerel

SV Vetmerel eindigde ver boven de rest

met 28 punten, een dominante prestatie. En op naar poule A. De Nezen kwamen sterk uit de hoek met 20 punten, op gelijke hoogte met Poule A's nummer twee. Sprokkelaars (16) en Tankers & Stom (12) waren middenmoters, terwijl De Derde Helft en De Paco's beide met 10 punten eindigden en hun seizoen waardig afsloten. De Derde helft mag volgend seizoen starten in poule C.

Poule C – Strijd om de tweede plek

Koldepipe was duidelijk de sterkste met 26 punten, vooral dankzij hun sterke verdediging. Korfbalvereniging De Paal staat te hoog eindigde met 24 punten, dicht op de hielen van de koploper. The Bitterballs (16) en Flash 2 (12) zorgden voor enkele verrassingen, terwijl Tandje



R'Bij (10) en Flash 1 (8) moeite hadden om het tempo bij te houden.

Poule D – Overmacht van FC Schmetterlingen

FC Schmetterlingen was met afstand de sterkste, met een indrukwekkende 30 punten. Het Team volgde met 25 punten – ook een sterke prestatie, maar niet genoeg om FC Schmetterlingen bij te benen. Keet Gust (16) en F-Team (12) speelden degelijk, terwijl Set-Up Balkbrug (7) en De Vechtlanders (6) vooral ervaring opdeden.

Poule E – Spannende top 4

Een nek-aan-nekrace aan de top: NVC (22), Grondmeppers (20), Keet Goos (20) en Brandweer Nieuwleusen (19) zaten

allemaal dicht op elkaar. Elke wedstrijd telde. C.V.M. (14) eindigde net onder de topteams. Supergirls konden hun draai niet vinden en sloten af met 1 punt.

Poule F – 6x Chaos bovenaan

6x Chaos deed hun naam eer aan met een sterke, onvoorspelbare reeks en 24 punten. Ruitenveen (22) en Luinstra Watermanagement (18) vormden een solide achtervolging. Onderaan hielden Team Flügel Expres (12), The Shinations (10) en GroepGroep (10) elkaar in evenwicht

Door het stoppen van het team Tand R' bij, zijn er vanaf poule C geen degradaties alleen promoties.



Save the date!

Woensdag 27 augustus 2025 om 18:30 uur

**PRESENTATIE
NIEUWE
WEDSTRIJD-
KLEDING**

Op woensdagavond 27 augustus 2025 onthult Flash
haar nieuwe wedstrijd-kleding in De Spil.
Zorg dat je erbij bent!

Nieuwe look, nieuwe energie!

Wat hebben we de afgelopen tijd weer een avontuur beleefd in onze zoektocht naar nieuwe kleding voor onze mooie vereniging! Van creatieve ontwerpen tot pasavonden vol keuzestress en koffie – de kledingcommissie neemt jullie graag mee in het kleurrijke proces richting onze spiksplinternieuwe wedstrijdoutfits.

Van idee tot shirt: leden aan zet

We begonnen met een ontwerpwedstrijd: wie maakt het mooiste nieuwe wedstrijdshirt voor Flash? En wat een creativiteit hebben jullie laten zien! De inzendingen stroomden binnen – van strak en sportief tot gewaagd en opvallend. Na een stemronde is er één winnaar gekozen, en met wat knip- en plakwerk (figuurlijk dan) hebben we het winnende design geoptimaliseerd tot een écht shirt.

Sponsors in de spotlight

Bij een nieuw shirt hoort natuurlijk ook een frisse indeling van de sponsors. Dat was even puzzelen: wie op de borst, wie op de rug? En waar blijft het clublogo stralen? Daarnaast mochten we ook een gloednieuwe sponsor verwelkomen, hun logo prijkt straks trots op de mouw. We zijn enorm dankbaar voor alle steun!

Leverancier gevonden: Deventrade x Stanno

Na veel wikken en wegen, koffiedrinken en shirtjes voelen, hebben we onze nieuwe kledingpartner gekozen: Deventrade, met het vertrouwde merk Stanno. Bemiddeld door onze trouwe partner Sportinn Kampen, die al jaren onze rots in de branding is. We zijn ontzettend blij met deze samenwerking: professioneel, betrouwbaar en sportief tot in de vezels.

De libero krijgt blauw licht

De kleurkeuze van het libero-shirt

was ook nog een dingetje: hij moest écht opvallen ten opzichte van het wedstrijdshirt. Na een felle kleurenstrijd, hebben we gekozen voor blauw. Fris, onderscheidend en stijlvol, precies wat we zochten!

Pas-avonden en eerste testshirts

De pas-avonden zijn inmiddels achter de rug. We hebben geteld, gepast, gelachen en gezucht, maar wat stond het jullie goed! Inmiddels zijn ook de eerste testshirts geleverd. Deze worden momenteel kritisch bekeken: zit het lekker, klopt de pasvorm, is het logo conform de sponsorafspraken?

Op naar de grote bestelling

Zodra we alle feedback op de testshirts verwerkt hebben, gaan we 'los' met de grote bestelling. Spannend! Alles moet kloppen, van boord tot kraag. Daarna is het wachten op de levering en... tadaa: een volledig vernieuwde, flitsende Flash op het veld.

Een eigen Flash webshop

Leuk vooruitzicht: met onze nieuwe leverancier krijgen we ook een eigen Flash-website waar jullie eenvoudig andere volleybalkleding kunnen bestellen. Denk aan sokken, broek, en andere gear: alles in Flash-stijl. We houden je op de hoogte.

Oude kleding: tweede leven

Tot slot: wat doen we met de oude kleding? Die krijgt uiteraard een tweede leven! We onderzoeken verschillende mogelijkheden om kleding te recyclen of doneren. Duurzaam en sociaal, helemaal in de geest van onze vereniging.

Met sportieve groet,

De kledingcommissie
Volleybalvereniging Flash

Een update van onze sponsorcommissie

De afgelopen periode hebben we niet stilgezeten! Als sponsorcommissie zijn we druk bezig geweest met het behouden van onze sponsoren én het werven van nieuwe sponsoren, met als doel: een frisse, nieuwe kledinglijn voor onze vereniging.

Daarnaast hebben we met Pasen een gezellig presentje langsgebracht bij onze sponsoren als blijk van waardering.

En we kijken ook vooruit: momenteel zijn we druk bezig met het samenstellen van nieuwe sponsorpakketten. Daarmee hopen we onze club nog aantrekkelijker te maken voor bestaande én nieuwe sponsoren.

Kortom: volop in beweging om onze club te laten stralen – nu en in de toekomst!



En van onze vrijwilligerscommissie

Vrijdagavond 21 maart was de jaarlijkse vrijwilligersavond bij de Deel. Na een korte evaluatie van het afgelopen jaar was er een leuke pubquiz. Er werd fanatiek gespeeld voor de 1e plek! Flash kan terugkijken op een geslaagde avond en wil nogmaals alle vrijwilligers bedanken! Op naar een mooi en sportief seizoen 25-26.



PAK JE KANS!

Nieuwe advertentiemogelijkheden

**ADVERTEREN
IN DE
VOLGENDE
EDITIE?**

In de volgende editie van de Flashwijzer is het mogelijk om een advertentie te plaatsen. Wil jij meer zichtbaar zijn in Nieuwleusen en bij de leden van Flash? Mail dan naar sponsorzaken@flashnieuwleusen.nl.

Sponsorsen bedankt!

Zonder sponsorsen geen volleybal

Bos Bedden
Droom bedden



groen
caravans

METSELBEDRIJF
VEGTRON

 **MORRENHOF-JANSEN**
INSTALLATIEBEDRIJVEN



*Voor al uw bloemen,
planten en bloemwerk!*

Stegerman
Bloemisterij



zieleman
jouw auto - onze drive



Haarstudio *Geke*



flubo



Supporters en vrijwilliger van het jaar

Op 13 mei hebben we in de avond familie Stroeve verrast met de titel supporter van het jaar 2025! We hebben ze thuis verrast met een heus confetti kanon en een cadeaubon. De hele familie is elke donderdag zelf bezig met training geven of lekker zelf trainen, maar daarnaast zijn ze op zaterdag ook bijna de hele dag aanwezig in de sporthal om allerlei teams aan te moedigen van jong tot oud! Zij hebben dit jaar de titel dik verdiend! Super fijn dat jullie onze supporters zijn!

Daarna was het de beurt aan de vrijwilliger van het jaar. Hiervoor fietsten we naar de sporthal en konden we voor aanvang van de oefenwedstrijd tegen CSV Roeland Bouwhuis in het zonnetje zetten. Roeland had het hoogste aantal stemmen! Zijn inzet is niemand ontgaan.

Op veel zaterdagen staat hij in zijn blauwe shirt, niet in het veld, maar op de bok. Als scheidsrechter fluit hij heel veel wedstrijden voor onze vereniging en zijn we super blij met zijn inzet. Leden benoemen zijn enthousiasme, het inspringen als er onverhoopt iemand niet kan, het begeleiden van regioscheidsrechters in opleiding en zijn betrokkenheid. Kortom, een vast gezicht op de bok. Ook volgend jaar zal hij weer voor vele van jullie op de bok staan en zich inzetten voor onze vereniging.

Zo komen we feestelijk aan het einde van dit seizoen en kunnen jullie allemaal weer strijden voor de vrijwilliger of supporter van het jaar 2026! Zet 'm op! En volgend jaar weer stemmen!

Flash gaat voor duurzaamheid met de clubhub

Yes! We zijn officieel een ClubHub!
De 108ste deelnemende club volleybalvereniging Flash Nieuwleusen zet samen met ClubHub en tal van andere sportclubs in Nederland een mooie stap richting een duurzamere sportwereld.

Sinds 4 juni week vind je in De Spil een knaloranje ClubHub display, niet te missen!

Deze handige inzamelplek is speciaal bedoeld voor afgedankte of kapotte sportmaterialen. Denk aan:

- versleten bidons
- oude sportkleding
- kapotte sportschoenen
- versleten pionnen en trainingsspullen

In plaats van het thuis in een kast of

container te laten belanden, geef je jouw oude sportspullen een tweede leven. ClubHub zorgt ervoor dat het op een verantwoorde manier wordt hergebruikt of gerecycled. Goed voor het milieu én voor de sport!

Waarom doen we dit?

Bij Flash geloven we in sport met een positieve impact. Door deze samenwerking met ClubHub maken we het makkelijker voor leden om ook buiten het veld duurzaam bezig te zijn. Samen kunnen we écht verschil maken.

Dus: neem je oude sportspullen mee naar de club, en doneer ze in de ClubHub!

Meer weten over ClubHub? Check www.clubhub.nl. Samen maken we sport groener!





Volleybalweekend

23 op 24 mei was het dan zover, hét volleybalweekend. Met 23 jeugdleden verbleven we weer bij Summercamp Heino. Elk jaar is het weer een verrassing in welk huisje we zitten. Vrijdagavond rond 19:00 kwamen de eerste auto's volgeladen met jeugd en spullen aangereden. Iedereen kon eerst een slaapplek uitzoeken, daarna was er even tijd om te landen en vervolgens werd de groep welkom geheten en werd er uitleg gegeven over het programma van dat weekend. Er werd een gezamenlijk spel gespeeld genaamd: "weet ie het of weet ie het niet". Hier moesten ze in groepjes voor punten raden of de ander het juiste antwoord op de vraag wist. Er werd fanatiek gespeeld en er werden ook risico's genomen. Hierna was er ruimte voor vrije tijd en werd er gevolleybald of op het veld gespeeld of werd er gekeken naar de oefenwedstrijd van de Nederlandse volleybaldames.

Toen het wat meer donker werd zijn we gaan glow- in the dark midgetgolfen. Ook dit werd met veel enthousiasme gedaan. Na het midgetgolfen was er tijd om een leuk spelletje te doen en konden

de jeugdleden hun eigen gang gaan. Op een of andere manier is het boven op hun eigen kamers zitten dan het leukste, de begeleiding heeft geen idee wat daar dan te beleven is, we denken heel veel chips en snoep eten! Tegen een uurtje of half 2/ 2 uur was de meeste energie wel op en ging de begeleiding richting bed, boven werd het ook wat rustiger en natuurlijk lagen ze allemaal in hun pyjama's mét de tanden gepoetst al lekker te slapen. Grote grap natuurlijk, voor sommigen was het de uitdaging om zo lang mogelijk op te blijven en zo min mogelijk slaap te pakken. Dat lukte goed, zo ook voor de begeleiding die er nog even uit moest om het kabaal bij de burens een halt toe te roepen.

De volgende ochtend stond vroeg (lees 8:00) het ontbijt op de planning. Het leuke aan de jeugdleden was dat ze allemaal een beetje probeerden te verbloemen dat ze wel wat moe waren, maar de begeleiding wist wel beter, gelukkig voor ze is het maar 1 nachtje. Na het ontbijt werd er een mixtoernooitje gespeeld in de volleybalzaal en na het volleyballen was er tijd voor een

uur lasergamen in het bos! Na het lasergamen hadden de jeugdleden wel weer honger en werd er geluncht. Na de lunch was er nog tijd voor vrije tijd waarin er potjes beachvolleybal werden gespeeld, wie ben ik en om de tafel met een volleybal. Aan het einde van de middag kwamen de auto's weer

het park op gereden om de jeugd mee, maar voldaan, weer op te halen en kon de jeugd zich opmaken voor een lekker en goed nachtje slapen! Al met al een leuke groep met leuke activiteiten wat het volleybalweekend weer tot een succes maakte! Op naar volgend volleybalweekend!

Feestdag 12 april

Zaterdag 12 april stond in het teken van feest vieren! Met in de middag een actief programma voor de kids en in de avond een hapje eten, bingo en feestavond voor de oudere jeugd, senioren en overige betrokkenen. Met een gave stormbaan en het spel "de alles kunner" hebben de kinderen zich 's middags super vermaakt. Met een patatje als afsluiter was voor hen de middag compleet.

Rond half 7 ontvingen wij een groepje flashers om met ons te eten. Helaas wordt dit groepje ieder jaar wat kleiner. Aan ons de taak om weer een creatief alternatief te bedenken, zodat we op een andere manier het clubgevoel toch behouden. Vervolgens werden de verkleed outfits

uit de kast getrokken en kwamen er verschillende thema's voorbij. Ieder team/groep bedacht een gezamenlijke outfit met een dezelfde beginletter. Zo kwamen personen uit new kids, de sint en pieten, de smurven en nog vele anderen voorbij. Super dat iedereen op zijn of haar manier de moeite heeft genomen deel te nemen aan dit thema!

De voetjes gingen van de vloer en kwam het feestje op gang. Het welbekende spijker tikken kwam ook nog voorbij. Al met al een geslaagde dag! Wij hopen volgend jaar weer een gezellige feestdag te organiseren met een hopelijk nog grotere opkomst!

Stroopwafelactie

In het weekend van 4 en 5 april zijn alle teams van de jeugd, senioren en recreanten op pad geweest om stroopwafels voor de vereniging te verkopen.

De stroopwafels kwamen bij Plus Luuk Tijs vandaan en smaakten, net als vorig jaar, voortreffelijk! Met elkaar hebben we iets meer dan 1400 pakjes stroopwafels verkocht. Sommige teams kwamen terug nadat ze alles van de route hadden verkocht en wilden nog wel weer op pad om extra te verkopen.

Bedankt allemaal voor jullie inzet!



Flash op social media

Bekijk wat onze teams posten





Colofon

Deze Flashwijzer wordt uitgegeven door Flash Nieuwleusen.

Seizoen en editie
Seizoen 2024 - 2025 | Zomereditie

Redactie
Lotte Nooijen, Lisa Bollemaat & Else-Marleen Schuurman

Vormgeving
Korien Heetebrij - Hovenga

Vragen, feedback of ideeën?
redactie@flashnieuwleusen.nl

Sponsoren of adverteren in de volgende editie?
sponsorzaken@flashnieuwleusen.nl



  flashnieuwleusen

www.flashnieuwleusen.nl