



# HET QUICK STEPS NIEUWS

\*\*\*\* Het volgende clubblad verschijnt op onze WEBSITE [www.quicksteps.nl](http://www.quicksteps.nl) : 9 februari 2012 \*\*\*\*

## **EEN KORTE TERUGBLIK OP ONZE ALGEMENE LEDENVERGADERING van 19 DECEMBER.**

Slechts 17 leden, alsmede 8 jubilarissen en 6 bestuursleden vonden blijkbaar de TOEKOMST van onze club WEL BELANGRIJK !!! Dit vinden wij als bestuur een heel DROEVIGE en VERONTRUSTENDE ZAAK !! Om met een sluitende begroting te kunnen werken, moeten er minimaal één, maar liefst twee seniorenteams bij komen. Met name op de ZONDAG hebben wij veel ruimte op onze velden ! **Het is heel belangrijk, dat ons vlaggenschip volgend seizoen in de 3<sup>e</sup> klas gaat spelen.** Betere tegenstanders, dus meer spanning en meer toeschouwers ! Dit laatste is van belang om onze baromet (valt tot op heden zwaar tegen) te verhogen. **Positief is, dat de verplichte bardiensten voor onze senioren tot op heden effectief zijn. Ook zijn wij heel blij met onze vaste barkrachten !** Zoals iedere vereniging heeft ook Quick Steps NOG MEER VRIJWILLIGERS nodig. EEN GOEDE en ACTIEVE SPONSORCOMMISSIE is ook belangrijk, zeker als wij dadelijk op een HOGER NIVEAU gaan voetballen. WIE NEEMT DEZE HANDSCHOEN OP ? MELD JE AAN bij onze penningmeester, Jan Vessies. DOEN ! Onze JEUGDCOMMISSIE heeft op dit moment al dringend UITBREIDING nodig. Voor het volgend seizoen zoeken wij nog een nieuwe **JEUGDSECRETARIS** (tevens bestuurslid). **Ook heeft het bestuur ZORGEN over de VERVANGING van de wat oudere BESTUURSLEDEN in de nabije toekomst.** WAAR ZIJN CAPABELE OPVOLGERS ? Als bestuurslid moet je **AMBITIE** hebben (strategie) en **ENTHOUSIAST** zijn (positieve invloed op de QS-cultuur). **Kortom:** je moet een **BRUGGENBOUWER** zijn ! Ook vrijwilligers, ouders en spelers kunnen **SUPERPROMOTERS** van Quick Steps zijn. **WIJ MISSEN NOG TEVEEL HET zgn. "WIJ-GEVOEL" BIJ ONZE LEDEN !**

## **ONS VLAGGENSCHIP IS met de SNELHEID van "4 KNOPEN" op weg naar de 3<sup>e</sup> KLAS !**

**ZAMI-1** won heel simpel het **inhaalduel** thuis tegen **Te Werve (23p)** met liefst **5-1**. Bij de rust was het slechts **2-0** door **Alex Madeira en Ricardo van Ballegooyen** (hard in de benedenhoek). Reeds 15 seconden na de thee kopte **Alex** een fraaie voorzet van rechterspits **Raoul Sahebodin** uitstekend in de touwen **3-0**. Hiermee was de buit al binnen, **want QS was zoveel beter ! Door nonchalance werden er helaas teveel kansen gemist**, anders waren de dubbele cijfers normaal geweest. Na een onnodig, maar mooi solodoelpunt van onze gasten werd het zelfs **3-1**. **Spoedig daarna stelde onze 'Man of the Match' Ricardo orde op zaken met 2 schitterende doelpunten : 5 - 1.** Quick Steps (34p) is erg goed op weg naar de 3<sup>e</sup> klas ! **G.D.A.(30p) is onze enige concurrent ! Vredenburg (28p) en PGS/VOGEL (27p) spelen alleen nog om een plaats in de Nacompetitie.** Bovendien hangt beide ploegen nog minimaal 1 (of meer) punt(en) in mindering boven het hoofd **wegens het tijdelijk staken (20 minuten) van hun onderlinge duel (6-1 voor PGS/VOGEL) !** Zaterdag zijn de wedstrijden **PGS/VOGEL-HPSV en Vredenburg-TAC'90** al door de KNVB "**stil gezet**" ! Als wij zo doorgaan, dan is de laatste competitiewedstrijd in Loosduinen niet meer van belang. **Wij mogen echter vanaf NU geen enkele tegenstander onderschatten !** Zaterdag moet **B.M.T. (21p)** in een uitduel (thuis 3-0) ook aan de zegekar. **Wij wensen onze trainer Richard Langeveld, leider Dennis van Wanrooy, verzorger Koos Bonnerts sr., assistent René Pronk en 'last but not least' onze spelers heel veel SUCCES bij de laatste 9 wedstrijden ! ! !** Zaterdag, 28 januari (14u30) : 1<sup>e</sup> - Wanica Star (uit 1-1 !!) en 4 februari (14u30) : H.D.V. - 1<sup>e</sup>.

**Onze activiteiten waren:** St.Nicolaas feest (F-pupillen), Kerst klaverjassen (gezellig), Kerstdiner + Disco (C/D/E-jeugd), O+A-toernooi (succesvol) en Nieuwjaarsbijeenkomst (helaas matige opkomst) **Alle organisatoren en onze VELE vrijwilligers mede namens het bestuur: hartelijk bedankt ! !**  
Met vriendelijke sportgroeten, Bing Kappenburg (algemeen voorzitter).

**BARROOSTER**

Kantinebeheerder: Algemeen bestuur  
 Barbezetting: **VACATURE**  
 Sleuteladres: A. Bellekom Voorthuizenstraat 32 Mobiel: 06.41649514

**Medewerkersdienst bij BARROOSTER (minimaal 1x per seizoen verplicht!!)**

In de week vóór kerst heeft het bestuur gezamenlijk onderstaand barrooster (en zelfs tot eind van het seizoen) opgesteld. Voor het bemensen van de bar en de keuken op de zaterdag – naast het indelen van de vrijwilligers die zich hiervoor hebben aangemeld – geldt het volgende uitgangspunt.

**Alle spelende seniorleden moeten minstens 1x per seizoen een bardienst (ochtend of middag) doen.** *Uitgezonderd zijn* de leden die binnen de vereniging al op andere wijze vrijwillig hun diensten hebben aangeboden. Hierdoor wordt de bar met het benodigde aantal medewerkers voorzien én kan het aantal bestaande vrijwilligers worden ontlast!

Het zomaar **wegblijven** bij een bardienst of een **weigering** heeft een **sanctie** tot gevolg, *waarbij de verplichting niet komt te vervallen!* De opgelegde sanctie is een geldelijke **boete** van minimaal € 20,- (conform het genomen besluit in onze ALV van 28 mei 2009).

**Deze boete dient binnen één week betaald te zijn**, in ieder geval vóór de eerstvolgende wedstrijd. **Bovendien kan het bestuur de KNVB-pas voor één of meer wedstrijden innemen** (let wel: zonder **deze** pas kan en mag er niet gespeeld worden).

*Voor alle duidelijkheid: een medewerkersdienst is niet af te kopen!!*

**Lukt het je echt niet een ingeroosterde bardienst te doen, dan moet je zelf zorgen voor vervanging, bijvoorbeeld door te ruilen met een andere barmedewerk(st)er.**

Bij het **samenstellen** van het barrooster is **zoveel** mogelijk rekening gehouden met het wedstrijdschema.

**Met dit besluit hoopt het bestuur ook de saamhorigheid en het clubgevoel te vergroten!**

**Barrooster tot 12 mei staat op de Quick Steps site (bij het blauwe blokje barrooster)**

<b>Zaterdag 21 januari 2012</b>		<b>Zondag 22 januari 2012</b>	
08.00 - 13.00 uur	Bing Kappenburg Ben Tentij	Veteranen spelen <b>thuis</b>	Peter Arens / Chiel Bloks Rob de Vries e.a. ??????
<b>13.00 – 18.00 uur</b>	Leen de Haas Deborah Zuurmond		
<b>Zaterdag 28 januari 2012</b>		<b>Zondag 29 januari 2012</b>	
08.00 - 13.00 uur	Leon Wessels René Sanders	Veteranen spelen <b>uit</b>	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
<b>13.00 – 18.00 uur</b>	Victor Langerak Joop Langerak		
<b>Zaterdag 04 februari</b>		<b>Zondag 05 februari</b>	
08.00 - 13.00 uur	Arlette Holt Leen de Haas	Veteranen spelen <b>thuis</b>	Peter Arens / Chiel Bloks Rob de Vries e.a. ??????
<b>13.00 – 18.00 uur</b>	Harry Vink Loek van Rooyen		
<b>Zaterdag 11 februari</b>		<b>Zondag 12 februari</b>	
08.00 - 13.00 uur	Judith Pape Rinus v. Ravenhorst	Veteranen spelen <b>uit</b>	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
<b>13.00 – 18.00 uur</b>	Joyce Bruin Monique de Haas Benno Oudt		
<b>Zaterdag 18 februari</b>		<b>Zondag 19 februari</b>	
08.00 - 13.00 uur	Rob Twilt <b>EN WIE ??????</b>	Veteranen <b>n.n.b.</b> inhaalprogramma	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
<b>13.00 – 18.00 uur</b>	René Rovers Ronald Andeweg		

<b>Zaterdag 25 februari</b>		<b>Zondag 26 februari</b>	
08.00 - 13.00 uur	Bing Kappenburg Ben Tentij	Veteranen <b>n.n.b.</b> inhaalprogramma	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
13.00 – 18.00 uur	Patrick Siliakus Jeroen Snel		
<b>Zaterdag 03 maart</b>		<b>Zondag 04 maart</b>	
08.00 - 13.00 uur	Roy Vijverberg Peter van Schepen	Veteranen spelen <b>uit</b>	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
13.00 – 18.00 uur	Marcel de Graaf Mitchel Havik		
<b>Zaterdag 10 maart</b>		<b>Zondag 11 maart</b>	
08.00 - 13.00 uur	Jaap Pronk Alexander Madeira	Veteranen spelen <b>thuis</b>	Peter Arens / Chiel Bloks Rob de Vries e.a. ??????
13.00 – 18.00 uur	Victor Langerak Joop Langerak		
<b>Zaterdag 17 maart</b>		<b>Zondag 18 maart</b>	
08.00 - 13.00 uur	Rob Twilt Ronald Rozema	Veteranen <b>n.n.b.</b> inhaalprogramma	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
13.00 – 18.00 uur	Robert van der Ven Mark van der Ven		
<b>Zaterdag 24 maart</b>		<b>Zondag 25 maart</b>	<b>ZOMERTIJD gaat in.</b>
08.00 - 13.00 uur	Bing Kappenburg Ben Tentij	Veteranen spelen <b>thuis</b>	Peter Arens / Chiel Bloks Rob de Vries e.a. ??????
13.00 – 18.00 uur	Joyce Bruin Wendy Zuidam		
<b>Zaterdag 31 maart</b>		<b>Zondag 01 april</b>	
08.00 - 13.00 uur	Nog niet bekend??? <i>Bij een programma worden reserveleden (* door het bestuur benaderd.</i>	Veteranen spelen <b>uit</b>	Clubgebouw gesloten wel of niet? <b>Bel 070.3635050</b>
13.00 – 18.00 uur	Patrick van Rassel Leo Dijkers		

- ☹ Er zijn nog enkele seniorleden (ca. 7) die hun naam hierboven niet terug vinden; zij worden door het bestuur in reserve gehouden. Bij uitval of andere noodzaak zal het bestuur hen benaderen om alsnog een bardienst te doen. Hoeft dat niet dan zijn zij in het volgende seizoen als eerste aan de beurt voor een (verplichte) bardienst.



**WIE KOMT ONS HELPEN?**

**BALLEN SPONSOR**



# BALLENPAGINA

## De wedstrijdbal voor de wedstrijd



28 januari 2012 tegen: **Wanica Star**

is aangeboden door: **Hudejo v.dr Nat**

Boekbinderijen Karel Roosstraat 8-12  
2571BH Den Haag )-(70)-3614343

\*\*\*\*\*

 **10 september 2011**  
Wedstrijdbal geschonken door Chris Utermark

  **17 september 2011**  
Wedstrijdbal is geschonken door Jan v.Haastrecht



 **01 oktober 2011**  
Wedstrijdbal geschonken door Marja en Co van Beijeren



 **05 november 2011**  
Wedstrijdbal is geschonken door JAFEBOCA



 **19 november 2011**  
Wedstrijdbal is geschonken door Bent Kappenburg



 **26 november 2011**  
Wedstrijdbal is geschonken door Kees Taal



 **14 januari 2012**  
Wedstrijdbal is geschonken door een ERE-LID



 **11 februari 2012**  
Wedstrijdbal is geschonken door een ERE-LID



 **10 maart 2012**  
Wedstrijdbal is geschonken door de LOTTO spelers



 **28 april 2012**  
Wedstrijdbal is geschonken door de ouders van ZAMI 3 speler



### Wedstrijdballen voor dit seizoen zijn geschonken door o.a.

Chris Utermark, Jan van Haastrecht , Andre Bellekom en Hudejo van der Nat,  
Bent Kappenburg, kees Taal, Co & Marja van Beijeren, een ERE-Lid en JAFEBOCA  
De ouders van een zaterdag 3 speler en 2 ballen van de LOTTO-spelers

**Uiteraard zoeken we ook ballensponsors voor onze overige senioren en jeugdteams**

De wedstrijdbal voor de wedstrijden van **C1** is aangeboden door een **ERE-LID**

\*\*\*\*\*

Wilt u een bal schenken - Neem dan even contact op met Andre Bellekom

06.41649514 of [jeugdsecretaris@quicksteps.nl](mailto:jeugdsecretaris@quicksteps.nl)

Wedstrijdbal senioren € 45,00 – wedstrijdbal jeugd € 40,00 - trainingsbal jeugd € 25,00

\*\*\*\*\*



**Winkel Wijzer en Doneer**  
“ da's pas scoren voor je club ”



## Last van vakantiekiebels?

De donkere dagen na Kerst worden vaak gebruikt om heerlijk vanuit de bank wintersport-, voorjaars- en zomervakanties te plannen. De voorpret is bijna net zo leuk als de vakantie zelf.

Reisorganisaties komen dan nu al weer met leuke aanbiedingen. Vroegboekorting is er zo één. En waarom zou u daar geen gebruik van maken. Als u weet waar u naar toe wilt, dan is die korting toch mooi meegenomen? Bovendien is de keuze op dit moment nog bijna onbeperkt.

In uw SCORDEELSHOP staan heel veel vakantieaanbieders. Of u nu een verre reis wilt maken, een lang weekend weg in eigen land, of er lekker tussenuit wilt met de auto. U vindt ze allemaal in de rubriek “Reizen en Vakantie”.

Denk bij het boeken van uw vakantie aan uw club. U lekker voordelig op vakantie en de vereniging wordt er ook een stukje wijzer van. Als u zich heeft ingeschreven voor de nieuwsbrief maakt u ook nog eens kans op het fraaie kwartaalcadeau, die TomTom XXL. U zult dan gegarandeerd niet verdwalen als u kiest voor een autovakantie, want deze TomTom wijst u bijna blindelings de weg in 23 Europese landen.

**Winkel Wijzer en Doneer, “da's pas scoren voor de club”**

<http://svquicksteps.wiwido.nl/>

## Enkele voorbeelden van bedrijven die meedoen:

Plutosport, Zalando, Wehkamp, Adidas, Neckermann, BCC, Media Markt, Goldendeals, OTTO, 123inkt.nl, Kras.nl, 2call.nl, Boll.com, Sunweb, Kras reizen

\*\*\*\*\*  
Mensen winkelen steeds vaker op het internet. Dit geldt ook voor onze leden en als bestuur hebben we dan ook besloten een nieuwe loot aan de stam van ons sponsorbeleid toe te voegen, een eigen SCORDEELSHOP in onze eigen clubkleur en voorzien van ons eigen clublogo. Voor alle verkopen die via de SCORDEELSHOP lopen ontvangt de vereniging een aantrekkelijke provisie. Als iedereen, lid of geen lid, die onze club een warm hart toedraagt voortaan winkelt via onze eigen SCORDEELSHOP, dan levert dat extra middelen op voor onze club. Daarmee kunnen we als vereniging allerlei zinvolle dingen doen.

De SCORDEELSHOP bevat verwijzingen naar ruim 1000 bekende en minder bekende landelijk opererende internetwinkels met de laagste prijsaanbiedingen en is geleverd en wordt beheerd door WiWiDo v.o.f.. WiWiDo staat voor WinkelWijzer en Doneer, da's pas scoren voor je club!

Onze SCORDEELSHOP biedt ook onze leden een aantal voordelen. Door te winkelen in de SCORDEELSHOP profiteert U van dezelfde (prijs)voordelen als bij het rechtstreeks winkelen bij die internetwinkel. Met een abonnement op de WiWiDo-nieuwsbrief krijgt U wekelijks extra voordelige aanbiedingen per email thuisbezorgd. Een abonnee die in een kwartaal iets aanschafte via onze SCORDEELSHOP maakt bovendien kans op een fraai kwartaalcadeau. Een echte win-win-situatie.

Namens het bestuur wens ik U veel winkelplezier,

Uw bestuur.

# TE KOOP

2<sup>e</sup> handskleding, prullaria  
en overheerlijke produkten uit onze eigen  
bakkerij, zoals gevulde koeken en de  
bekende Akkertjes

“HET MAGGER ZIJN”

**WEESPERSTRAAT 87/89**

**Telefoon 070-3236363**

**GEOPEND ELKE WOENSDAG**

**VAN 13:30 TOT 15:30 uur**

Wij hopen U snel te zien om iets te kopen of  
dat U ons iets komt brengen

## **GEVRAAGD :**

2<sup>e</sup> handskleding, allerlei huishoudelijke  
spulletjes en boeken

De “winkel” wordt gerund door  
personen met een verstandelijke beperking

## Een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Dus laten wij ons als goede Quick Steppers op en rond het veld gedragen

# **KNVB zet strijd tegen spelbrekers voort**

Woensdag, 18 januari 2012 17:12

De KNVB gaat onverdroten door met het zwaar straffen van leden die het plezier van voetballers, officials en andere voetballiefhebbers verpesten. Tijdens de eerste helft van het seizoen 2011/12 ontzette de voetbalbond 34 voetballers uit het lidmaatschap. Zij mogen nooit meer als lid van de KNVB uitkomen. De meest voorkomende overtredingen die tot deze royementen leidden vallen in de categorie 'het gebruiken van buitensporig fysiek geweld tegen scheidsrechter of tegenstanders'.

### **Handvol dwazen**

De zware straffen komen voort uit het beleid 'Effectieve aanpak Excessen' dat met volledige instemming van de amateurverenigingen in het land bij de start van de huidige competitie van kracht werd. Het doel van het nieuwe beleid was voetbalvervuilers zwaar aan te pakken en snel uitspraak te doen in zaken waarbij van een exces sprake was. „Wij waren de verhalen over opstootjes en knokpartijen zat, maar we merkten dat de clubs er ook genoeg van hadden,” zei plaatsvervangend directeur amateurvoetbal Anton Binnenmars woensdag in Zeist tijdens de presentatie van de cijfers. „De voetbalgesprekken bij de maandagkoffie moeten over de leuke dingen van het voetbal gaan, niet over het gedrag van een handvol dwazen.”

De KNVB legde individueel zware straffen af. Behalve de 34 uitsluitingen kregen negen spelers een straf van tien jaar aan de broek en niet minder dan veertig leden kregen een schorsing tussen de twee en tien jaar opgelegd.

### **Ogen open**

In het kader van de bestraffing van collectieve excessen, wanneer twee of meer spelers van een team zich te buiten gaan aan fysiek of verbaal geweld, werden niet minder dan 37 teams definitief uit de competitie gehaald. Behalve de raddraaiers kunnen ook hun onschuldige medespelers de rest van het seizoen niet meer in actie komen. „Dat vinden we heel sneu,” legt Binnenmars uit, maar voetbal is en blijft een teamsport. Je wint samen een wedstrijd, je verliest gezamenlijk en als het uit de hand loopt draagt ook iedereen gelijke verantwoordelijkheid. We hopen echt dat door dit soort maatregelen de ogen nu eens open gaan.”

De KNVB gaat binnenkort wel bespreken of het terecht is dat de straffen van jeugdspelers gelijk lopen met die van senioren. „We hebben al van verschillende kanten te horen gekregen dat we het eigenlijk niet kunnen maken jeugdspeler op te zadelen met een levenslange schorsing. In de reguliere rechtspraak is dat niet aan de orde. Dat gaan we binnenkort uitgebreid bespreken en mogelijk komt er met ingang van het nieuwe seizoen een aanpassing op deze regel.”

### **Kentering**

Binnenmars meent dat de botte bijl die de KNVB hanteert wel degelijk effect sorteert. „We hebben jarenlang geprobeerd met goedbedoelde campagnes en lieve woorden de voetballers aan te spreken. Dat had nauwelijks effect. Nu spelers en teams die zich misdragen hard en snel worden aangepakt, merk je een kentering. Binnen de vereniging worden leden aangesproken op buitensporig gedrag en wie zijn leven niet betert wordt door de club zelf buiten de poort gezet. We willen natuurlijk het liefst dat iedereen aan boord blijft, maar als het niet anders kan weten ze nu waar het gat van de deur is.”



# VIDEO: KNVB pakt voetbalblessures aan

Bron: [KNVB en Consument en Veiligheid](#) = [Bekijk de video op:](#)

[www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij](http://www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij)

De KNVB en Consument en Veiligheid bieden gezamenlijk het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' aan om blessures te voorkomen. Het programma is beschikbaar via de subsite voor Trainers & Coaches en wordt ondersteund door Giovanni van Bronckhorst.

Elk jaar lopen 620.000 veldvoetballers een blessure op. Vooral de enkels en knieën moeten het ontgelden. Om deze voetbalblessures aan te pakken is het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' ontwikkeld.

Het trainingsprogramma bevat oefeningen die blessures helpen te voorkomen. Trainers kunnen deze oefeningen verwerken in hun training. Het programma bestaat uit een complete warming-up en stabiliteitsoefeningen met de bal. Voor de warming-up wordt er gebruik gemaakt van het **11+ programma van de FIFA**. Daarmee wordt dertig procent van de blessures voorkomen.

## Bekijk de stabiliteitsoefeningen

Met behulp van korte voorbeeldfilms zijn de diverse oefeningen te bekijken. Het programma wordt daarnaast ook aangeboden via de KNVB Academie. De stabiliteitsoefeningen zijn opgedeeld in drie niveaus.

Niveau 1:

**Terugspelen na inspringen vanaf 1 been**  
**Terugspelen vanuit tripling**  
**Terugspelen vanuit voorwaarts lopen**  
**Terugspelen vanuit zijwaartse aansluitpas**  
**Terugkopen vanuit tweebenige sprong**

Niveau 2:

**Statisch terugspelen**  
**Terugspelen na zijwaartse sprong**  
**Terugspelen na voorwaarts lopen en drie balcontacten**  
**Terugspelen na sprong van twee benen naar één been**

Niveau 3:

**Statisch terugspelen na drie balcontacten**  
**Terugspelen na eenbenige sprong op hetzelfde been**  
**Terugspelen en buitenwaarts draaien**

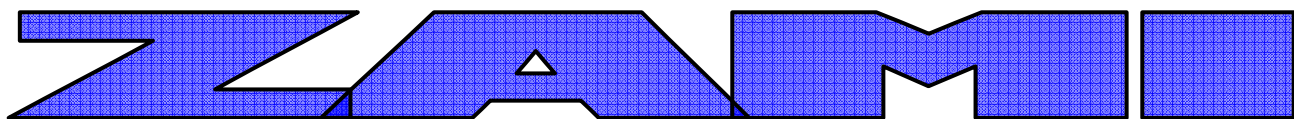
## Meer oefeningen?

De stabiliteitsoefeningen uit het trainingsprogramma 'Voetbal Blessure Vrij' zijn goed te combineren met het warming-up-programma 11+ van de FIFA. Het programma is ontwikkeld door een internationale groep deskundigen en helpt blessures bij mannelijke en vrouwelijke voetballers van veertien jaar en ouder te voorkomen.

**Bekijk het warming-up-programma 11+ van de FIFA online!**

Download ook de **uitgebreide handleiding** en de **uitlegposter!**

## ZATERDAG AFDELING



Voorzitter	: Rob Rietveld	Tel: 06-44610881
Wedstrijdsecretaris	: Peter Arens	Tel: 06-23686203
Penningmeester	: Demis Donders	Tel: 06-24158236
Redacteur	: Raymond Oppers	Tel: 06-28836349
Sponsorcommissie	: Roy Vijverberg	Tel: 06-41314948
Hoofdtrainer	: Richard Langeveld	Tel: 06-20974066



Wij zijn met spoed op zoek naar sponsors. Voor meer informatie vraag naar Raymond Oppers of Roy Vijverberg.

### Mededeling:

E.v. digitale clubblad verschijnt weer op **09 februari 2012**

### Afschrijvingen:

**Zami 1** bij Richard Langeveld Tel: 0620974066

**Zami 3** bij Robert van de Ven Tel: 0650452788

**Zami 2** bij Johan Bakker Tel: 0644928132

**Zami VE1** bij Peter Arens Tel: 0623686203

### CONTRIBUTIE:

**Ja, ja, het is weer zover.**

Het laatste gedeelte van de contributie moet zo **spoedig** mogelijk betaald worden mocht je dat **NOG** niet gedaan hebben. Giro **6931559** t.n.v. Sportvereniging Quick Steps

### Daimond Vip Club

Vanaf 1 januari 2012 gaat de Daimond VIP Club weer van start. Er zijn nieuwe affiche gemaakt die binnenkort aangeboden zullen worden. Ook zijn deze al elders te vinden in dit clubblad. Ook zullen de affiches binnenkort te vinden zijn in de QS kantine en op de QS website. Geef deze flyer aan je ouders, collega's, buurman, vrienden en zorg ervoor dat ze lid worden. Van dit geld kunnen we leuke extra's doen en leuke activiteiten organiseren. Het seizoen zal ook lopen van 1-1-2012 tot 31-12-2012. Geef je snel op bij Raymond Oppers of Roy Vijverberg.

### Sponsor je eigen club met TOTO:

Lees de speciale pagina over de toto in dit clubblad.

Het kan voor Quick Steps veel geld opleveren.....**DUS** doe mee

### Geen flesjes mee naar buiten:

Dit heeft het **bestuur** van Quick Steps niet verzonnen. Dit is een wettelijke regel waar wij ons gewoon aan te houden hebben. We hopen toch dat onze leden en hun ouders/verzorgers zo verstandig zijn en zich aan deze regel te willen houden.

### Bardienstrooster tot half mei 2012



Heren kijk die pagina in dit clubblad even na.....**uw** naam kan zo maar voorkomen op die pagina. Kijk op de Quick Steps site bij het kopje BARROOSTER daar staat het bardienst-rooster tot 13 mei 2012 Ook in het clubblad van 19 december 2011 staat het hele barrooster vermeld.


### Paasklaverjassen:

Het duurt nog wel even maar het paasklaverjassen is dit jaar op vrijdag 06 april a.s.

### Voetbalblessures:

Lees de speciale pagina in dit clubblad of ga direct naar: [www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij](http://www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij)

# ZAMI



Zat. 21 jan 2012			Verzamelen	Spelen	Scheids
20894	BMT 1	Quick Steps 1	12.30 uur	14:30 uur	A.A. Ghorghy
30236	DSO 7	Quick Steps 2	11.15 uur	13:00 uur	
24929	Quick Steps 3	RKAVV 1	11.00 uur	12:00 uur	
15109	Quick Steps VE1	Semper Altius VE2	13.00 uur	14:00 uur	

Zat. 28 jan.2012			Verzamelen	Spelen	Scheids
29934	Quick Steps 1	Wanica Star 1	13.00 uur	14:30 uur	L. van der Velden
101036	Quick Steps 2	DWO 3	11.00 uur	12:00 uur	
30258	Haagse Hout 2	Quick Steps 3	09.45 uur	11:00 uur	
13482	Scheveningen VE1	Quick Steps VE1	12.15 uur	13:30 uur	

Zat.04 febr.2012			Verzamelen	Spelen	Scheids
17158	HDV 1	Quick Steps 1	12.30 uur	14:00 uur	O.L.M. Streng
14516	SVC'08 5	Quick Steps 2	11.30 uur	13:00 uur	
26811	Quick Steps 3	Oosterheem 2	11.00 uur	12:00 uur	
30516	Quick Steps VE1	Te Werve VE1	13.00 uur	14:00 uur	

Zat.11 febr.2012			Verzamelen	Spelen	Scheids
29530	Quick Steps 1	HMSH 1	13.00 uur	14:30 uur	G.M. Steeds
101040	Quick Steps 2	Houtwijk sv 2	11.00 uur	12:00 uur	
14613	SVC'08 3	Quick Steps 3	13.45 uur	15:00 uur	
17830	Forum Sport VE1	Quick Steps VE1	13.45 uur	15:00 uur	

**27-28- of 29 februari** spelen we voor de beker 1/8<sup>ste</sup> finale thuis tegen R.D.M. uit Rotterdam. (4<sup>de</sup> Klasse F)  
 We gaan nog in overleg met R.D.M. over de speeldag.

### Terreinen

BMT	Sportpark Escamp I: Melis Stokelaan 1750	2541 EZ Den Haag	070-3662167
DSO	Sportpark Bentwoud: Hildamlaan 1	2731 BT Benthuizen	079-3315591
Haagse Hout	Sportpark: Vlamburg 38	2591 AS Den Haag	070-3851536
Scheveningen	Sportpark Houtrust: Houtrustweg 96	2566 GJ Den Haag	070-3653131
HDV	Zuiderpark 2: Mr P Droogleever Fortuynweg 18	2533 SR Den Haag	070-3887423
SVC'08	Oostersportpark: Waalsdorperlaan 1	2244 BL Wassenaar	070-3242422
Forum Sport	Voetbalpark 't Loo: Prins Bernhardlaan 242	2273 BP Voorburg	070-3864302

## Onze ZAMI 1 shirtsponsor Cafe Rustenburg



Voorthuizenstraat 217

Tel: 070-3600082

<http://www.caferustenburg.nl/>

Sponsor van de inloopshirts ZAMI selectie

**HENNINK**  
 installatietechniek b.v.  
 AANLEG • REPARATIE • ONDERHOUD

Shirtsponsor ZAMI 3 / Robert van der Ven

**USP**  
 LINQUE SAFETY PRODUCTS

<http://www.usp-online.nl>

ZINKWERF 45 2544EC DEN HAAG Tel: 0900-0105

\*\*\*\*\*

# ZONDAG AFDELING

# ZOZOMI



Voorzitter (waarnemend) : Bing Kappenburg

Tel: 070-3978612

**Het e.v. clubblad op deze site verschijnt weer op donderdag 09 februari 2012**

**Afschrijven:** zomi VE: bij Andre Bellekom 06.41649514

**Mededelingen:** (lees altijd eerst pagina 1 met algemeen clubnieuws en bijzondere feiten!!!)

### CONTRIBUTIE:

**Ja, ja, het is weer zover.**

Het laatste gedeelte van de contributie moet zo spoedig mogelijk betaald worden mocht je dat **NOG** niet gedaan hebben. Giro **6931559** t.n.v. Sportvereniging Quick Steps

### Sponsor je eigen club met TOTO:

Lees de speciale pagina over de toto in dit clubblad.

Het kan voor Quick Steps (U en ik en wij allemaal dus) veel geld opleveren.

### Bardienstrooster:

**KJK nu op zeker het barrooster even goed na – ZEER BELANGRIJK**

**UW** naam kan zo maar voorkomen op een van die pagina's

Op onze Quick Steps-site staat het barrooster tot 12 mei 2012

EXTRA barpersoneel voor de zondag gevraagd. WIE WIL? Bel dan even 06.41649514

### Paasklaverjassen:

Het duurt nog wel even maar het paasklaverjassen is dit jaar op **vrijdag 06 april** a.s.

22 januari 2012						scheidsrechter
Vet.3de kl.03	42626	Quick Steps VE1	RVA Anadolu VE1	11.00 uur		<b>P.Arens</b>
29 januari 2012						scheidsrechter
Vet.3de kl.03	47739	Toofan VE2	Quick Steps VE1	10.00 uur		
05 februari 2012						scheidsrechter
Vet.3de kl.03	46956	Quick Steps VE1	VUC VE1	11.00 uur		<b>P.Arens</b>
12 februari 2012						scheidsrechter
Vet.3de kl.03	40709	H.D.V. VE1	Quick Steps VE1	11.00 uur		

**Bekijk de volgende pagina's in dit clubblad:**




**Winkel Wijzer en Doneer**

**“ da's pas scoren voor je club ”**

**VIDEO: KNVB pakt voetbalblessures aan**

**[www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij](http://www.voetbal.nl/voetbalblessurevrij)**



# JEUGD AFDELING

# J E U G D

Voorzitter Henk Naipal Tel: 06 – 22226731 jeugdvoorzitter@quicksteps.nl  
Secretaris Andre Bellekom Tel: 06 – 41649514 jeugdsecretaris@quicksteps.  
wedstrijdsecretaris B,C & D VACATURE  
wedstrijdsecretaris E & F VACATURE  
wedstrijdsecretaris Meisjes Rinus Ravenhorst Tel: 06 - 29294949  
ledenadministratie@quicksteps.nl

E-mail uw wedstrijdverslag uiterlijk zondagavond naar jeugdsecretaris@quicksteps.nl in lettertype Arial in lettergrootte 11.  
**VOLGENDE CLUBBLAD OP DE QUICK STEPS-SITE verschijnt weer op 09 februari 2012**

**C-sel:** 06 – 41974574 Ouissan Zarrou  
**D-sel:** 06 – 14437593 Koos Bonnert jr  
**F1:** 06 - 52567031 Lahcen Hayoun  
**F3:** 06 - 51089837 Marcel Verstraten  
**F3:** 06 - 43010756 Ahmed Boutagrat  
**F5:** 06 - 26844808 Hans Oosterveer

**E-1,2&3:** 06 – 17512870 Gerard Stefanovic  
**M-team:** 06 – 52513145 Umro Haynes  
**F2:** 06 - 14160828 Abdel Marfouk  
**F4:** 06 - 40108636 Sanjay Binesari  
**F6:** 06 - 19750772 Ahmet Apaydin

**AFSCHRIJVEN:** alléén wanneer je écht niet kunt spelen en/of trainen, moet je (uiterlijk de avond voor de wedstrijd/training vóór 19.00 uur) afschrijven bij de trainer (leider). Indien hij niet bereikbaar is, dan via het clubgebouw. Bij zomaar wegblijven, kun je rekenen op een schorsing.  
**Zie telefoonnummers hierboven of via het clubgebouw: 070 - 363.50.50.**

## MEDEDELINGEN

**Lees altijd eerst pagina 1 met algemeen clubnieuws en bijzondere feiten!!! ZEER BELANGRIJK**

## LEDENMUTATIE:

Wanneer je verhuist en/of een ander telefoonnummer hebt, of als je...? Meld dit dan schriftelijk aan: [ledenadministratie@quicksteps.nl](mailto:ledenadministratie@quicksteps.nl) of geeft het zaterdag door in de commissiekamer

## PAASKLAVERJASSEN:

Het duurt nog wel even maar het paasklaverjassen is dit jaar op vrijdag 06 april a.s.  
Ook voor de ouders van onze jeugdleden.



# CONTRIBUTIE????????????????

Het is weer zover.

Het laatste gedeelte van de contributie moet betaald worden.

Doe het spoedig a.u.b. **GIRO 6931559 t.n.v. sportvereniging Quick Steps**

## Herindeling MA1:

Onze meiden zijn nu ingedeeld in poule 1<sup>ste</sup> klasse 4D

Met Alphense Boys MA1 – D.W.O. MA2 – Nicolaas Boys MA1- Full Speed MA1 en Alkmania MA1

## Excessen in het voetbal:

De K.N.V.B. treedt er erg hard tegen op. Boetes en straffen zijn niet mis **DUS**

**Mondje dicht tegen de scheidsrechter(s) en**

**LAAT U/JULLIE JE OP EN ROND HET VELD NIET INTIMIDEREN A.U.B.**

**Loop gewoon weg als er wat gezegd wordt en reageer niet op opmerkingen uit het publiek.**

# WEDSTRIJDEN JEUGDAFDELING

# PROGRAMMA

## Zaterdag 21 januari 2012

Wedstr.nr	Thuis	Uit	Aanvang	verzamelen	opmerkingen
	Quick Steps MA1	Vrij			
141788	Quick Steps C1	Quick C4	11:30	<b>10.45 uur</b>	
157651	Quick Steps D1	Laakkwart. D3	10:15	<b>09.30 uur</b>	
168633	Wippolder D7	Quick Steps D2	9:00	<b>07.45 uur</b>	
138911	Escamp hsv E2	Quick Steps E1	10:15	<b>09.15 uur</b>	
145031	Semper Altius E3	Quick Steps E2	12:00	<b>10.45 uur</b>	
145128	Quick Steps E3	Semper Altius E5	9:00	<b>08.15 uur</b>	Doeltjes opzetten
118589	Nootdorp F2	Quick Steps F1	11:00	<b>09.45 uur</b>	
149048	Quick Steps F2	HBS F6	10:00	<b>09.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten
149099	Quick F7	Quick Steps F3	9:45	<b>08.45 uur</b>	
160588	GDA F4	Quick Steps F4	10:15	<b>09.15 uur</b>	
140357	ODB F3	Quick Steps F5	8:30	<b>07.30 uur</b>	
140645	Quick Steps F6	Laakkwart. F7	10:00	<b>09.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten

## Zaterdag 28 januari 2012

Wedstr.nr	Thuis	Uit	Aanvang	verzamelen	opmerkingen
110987	Zwaluwen MA1	Quick Steps MA1	12:45	<b>11.15 uur</b>	
141759	Scheveningen C3	Quick Steps C1	10:30	<b>09.30 uur</b>	
157631	Scheveningen D2	Quick Steps D1	9:00	<b>08.00 uur</b>	
117875	Quick Steps D2	Verburch D4	9:00	<b>08.15 uur</b>	
138930	Quick Steps E1	GDA E2	11:00	<b>10.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten
145028	Quick Steps E2	ODB E3	10:00	<b>09.15 uur</b>	
145067	Laakkwart. E6	Quick Steps E3	10:00	<b>09.00 uur</b>	
118578	Quick Steps F1	Quick F3	9:00	<b>08.15 uur</b>	Doeltjes opzetten
149026	Escamp hsv F2	Quick Steps F2	10:15	<b>09.15 uur</b>	
149130	Quick Steps F3	Wippolder F4	9:00	<b>08.15 uur</b>	Doeltjes opzetten
160616	Quick Steps F4	Quick F8	10:00	<b>09.15 uur</b>	
140381	Quick Steps F5	Vredenburg F5	11:00	<b>10.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten
140637	Concordia F8	Quick Steps F6	10:00	<b>09.00 uur</b>	

## Zaterdag 04 februari 2012

Wedstr.nr	Thuis	Uit	Aanvang	verzamelen	opmerkingen
173468	Alkmania MA1	Quick Steps MA1	15:00	<b>13.30 uur</b>	
141784	Quick Steps C1	DUNO C2	11:30	<b>10.45 uur</b>	
165218	Quick Steps D1	Erasmus D1	10:15	<b>09.30 uur</b>	
117798	VELO D8	Quick Steps D2	11:30	<b>10.30 uur</b>	
138902	SVH E1	Quick Steps E1	10:00	<b>09.00 uur</b>	
176426	RAS E3	Quick Steps E2	12:30	<b>11.30 uur</b>	
145122	Quick Steps E3	HBS E8	9:00	<b>08.15 uur</b>	Doeltjes opzetten
118553	Escamp hsv F1	Quick Steps F1	11:45	<b>10.45 uur</b>	
149044	Quick Steps F2	Blauw-Zwart F6	10:00	<b>09.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten
149125	Quick Steps F3	VCS F3	9:00	<b>08.15 uur</b>	Doeltjes opzetten
160552	Toofan F1	Quick Steps F4	10:00	<b>09.00 uur</b>	
140375	Quick F10	Quick Steps F5	8:45	<b>07.45 uur</b>	
140647	Quick Steps F6	DUNO F5	10:00	<b>09.15 uur</b>	Doeltjes wegzetten

## Zaterdag 11 februari 2012

Wedstr.nr	Thuis	Uit	Aanvang	verzamenen	opmerkingen
173488	Quick Steps MA1	Full Speed MA1	12:00	<b>11.15 uur</b>	
141777	HBS C3	Quick Steps C1	10:30	<b>09.30 uur</b>	
157640	REMO D1	Quick Steps D1	11:00	<b>10.00 uur</b>	
117871	Quick Steps D2	LYRA D5	9:00	<b>08.15 uur</b>	
168528	Quick Steps E1	Erasmus E1	9:00	<b>08.15 uur</b>	<b>Doeltjes opzetten</b>
145023	Quick Steps E2	HBS E7	10:00	<b>09.15 uur</b>	<b>Doeltjes wegzetten</b>
145125	Quick Steps E3	Scheveningen E4	9:00	<b>08.15 uur</b>	<b>Doeltjes opzetten</b>
118508	Zoetermeer F1	Quick Steps F1	9:30	<b>08.15 uur</b>	
148981	RAS F1	Quick Steps F2	11:30	<b>10.30 uur</b>	
149072	Laakkwart. F4	Quick Steps F3	11:15	<b>10.15 uur</b>	
160612	Quick Steps F4	Die Haghe F3	10:00	<b>09.15 uur</b>	<b>Doeltjes wegzetten</b>
140330	Gr.WII VAC F12	Quick Steps F5	10:15	<b>09.00 uur</b>	
140592	Loosduinen F2G	Quick Steps F6	9:00	<b>08.00 uur</b>	

**Heren leiders/ouders regel het vervoer voor uitwedstrijden op tijd.  
Bijvoorbeeld direct na de training voorafgaande aan de wedstrijd.**

### **De velden**

<b>Wippolder</b>	Sportpark Pauwmolen: Rijksstraatweg 9	2628 GZ Delft	015-2567021
<b>Hsv Escamp</b>	Sportpark Escamp I: Hengelolaan 600	2544 GJ Den Haag	070-3670994
<b>Semper Altius</b>	Sportpark Hoekpolder: Weidedreef 6	2286 KT Rijswijk	070-3906074
<b>Nootdorp</b>	Sportpark 's-Gravenhout: De Poort 8	2631 PT Nootdorp	015-3109726
<b>Quick</b>	Sportp.Nieuw Hanenburg: De Savornin Lohmanl. 215	2566 BZ Den Haag	070-3680323
<b>GDA</b>	Sportpark Madestein: Madesteinweg 10	2553 EC Den Haag	070-3978769
<b>ODB</b>	Sportpark Albarda: Albardastraat 15	2555 XP Den Haag	070-3236952
<b>Zwaluwen</b>	Sportpark: Zwaluwenlaan 500	3136 VH Vlaardingen	010-4749436
<b>Scheveningen</b>	Sportpark Houtrust: Houtrustweg 96	2566 GJ Den Haag	070-3653131
<b>Laakkwartier</b>	Sportcomplex: Jan van Beersstraat	2523 JX Den Haag	070-3938341
<b>Concordia</b>	Sportpark: Brasserskade 236	2616 LA Delft	015-2126600
<b>VELO</b>	Sportcomplex: Noordweg 26	2291 EE Wateringen	0174-292779
<b>SVH</b>	Sportpark Wateringse Veld: Noordweg 74	2548 AC Den Haag	0174-296611
<b>RAS</b>	Sportpark Albarda: Albardastraat 15	2555 XP Den Haag	070-3681868
<b>Toofan</b>	Sportpark Ockenburgh: Wijndaelerweg 9	2554 BZ Den Haag	070-3236691
<b>HBS</b>	Sportpark Craeyenhout: Evert Wijtemaweg 3	2565 AA Den Haag	070-3681960
<b>REMO</b>	Sportpark De Verademing: Asmansweg 10	2571 BK Den Haag	070-3964141
<b>Zoetermeer</b>	Sportpark: Scheglaan 11	2718 KZ Zoetermeer	079-3619218
<b>Loosduinen</b>	Sportpark Madestein: Madesteinweg 17	2553 EC Den Haag	070-3978920



## VOORSPEL, WIN ÉN SPONSOR JE EIGEN CLUB!

Met Toto wordt voetbal nóg leuker en nóg spannender. Want als je meespeelt met Toto, kun je geld winnen met je voetbalkennis. Daarnaast sponsor je samen met Toto je eigen club. Ga snel naar [toto.nl](http://toto.nl) en speel mee!

### TOTO SPONSORT JOUW CLUB

Als partner van de KNVB sponsort Toto het amateurvoetbal in Nederland. Ook jouw club profiteert hiervan. Met jouw hulp doet Toto nog meer, want vanaf nu komt 10% van jouw inleg op [toto.nl](http://toto.nl) ten goede van de clubkas van jouw voetbalclub. Dus vergeet niet om jouw club te selecteren als je je inschrijft op [toto.nl](http://toto.nl) en sponsor je eigen club!

### MAAR DAT IS NOG NIET ALLES...

Samen met de andere leden van je club, kun je met Toto ook voetbalmaterialen voor je club bij elkaar spelen. Bij een bepaalde inleg, ontvangt jouw club een flinke tegoedbon bij Frans Hoek Sport. Hier kunnen materialen zoals voetballen, doelen, hesjes en nog veel meer voor besteld worden.

### KANS OP DE HOOFDPRIJS VAN € 10.000

Vanaf 1 augustus 2011 t/m 31 juli 2012 maak je met je club kans op de hoofdprijs van € 10.000. Deze prijs gaat naar de club die in verhouding tot het aantal seniorenleden het meest heeft ingelegd op [toto.nl](http://toto.nl). Met € 10.000 kan jouw club heel veel goede dingen doen. Dus doe nu mee!

#### Speel je al mee met Toto?

Maar nog niet voor je club?! Log dan in en ga naar 'Mijn Toto'. Klik op het tabblad 'Persoonlijke gegevens' en wijzig daar je 'Mijn voetbalclub'.

#### Speel je nog niet mee?

Maak dan snel een account aan op [www.toto.nl](http://www.toto.nl). Vergeet niet bij je 'Persoonlijke gegevens' jouw voetbalclub te selecteren.

