

De Trainers van



Regelmatig laten wij in de dorpskrant foto's zien en vertellen wij verhalen over onze volleyballers. Deze keer willen wij onze trainers aan jullie voorstellen.

Met bijna 100 leden heb je wel wat trainers nodig. Bij Far Ut hebben we er 6 én een vacature! (De dames 2 zoeken nog een trainer.....)

Wij hebben de trainers onder andere gevraagd hoe ze terecht gekomen zijn bij Far Ut. Hieronder hun verhaal.



Ik bin **Meinte Bergstra** wenje yn Snits. Bin mei follybal yn oanrekking kaam fia myn wurk en ha doe mei elkoar in feriening oprjochte Sportvereniging Raiffeisenbank Sneek(SRS). Yn hoogtijdagen spilen wij mei 5 teams mei yn de NeVoBo kompetysje.

Neidat ik 5 jier SVW Warkum treent ha **mei ik sûnt dit seizoen Far Ut Da1 en Far Ut Ms A1** trenen jaan. Bin fia Klaas de Groot yn kontakt kaam mei Karin Miedema en Wieteke Dijkstra en sa by Far Ut kaam.

Ik jow al wat jierren trenen en fyn it persoanlik belangryk om de nijste ûntwikkelingen by te hâlden troch bgl. byskolingen esfh. Ien fan de belangrykste hoekstienen fan in team fyn ik saamhorigheid en ûnderling fertrouwen mar foaral PLEZIER. Bij trenen fyn ik hiel wichtich om de spylsters better te meitsjen en mei minsken om te gean.

Ik bin by Far Ut mear as hertlik ûtfongen troch bestjoer en de spylsters. Wy besykje mei ús allen der in geweldich moai seizoen fan te meitsjen en hoopje dat de tribunes by de wedstriden like goed fult bliuwe, sadat we der mei syn allen wat moais fan meitsje kinne.



Ondertekening contract van Meinte als officiële trainer bij Far Ut



Efkes oan jimme foarstelle,

myn namme is **Warren van der Veen** en ik wenje yn Makkum. Hjir bin ik net berne. Ik kom út Burgum dat leit yn de Wâlden. Jimme kinne it ek wol hearre as jimme in kear mei my prate.

Ik bin dit jier trainer wurden fan D1 fan follybal klub Wiksky/Far út. Hjir foar haw ik trainer west yn Drylst.

Ik bin al hiel lang dwaande yn it follybaljen. Ik fyn it dan ek geweldich om trainen te jaan en prebearje dan ek de technyk fan it follybaljen oer te bringen.

Myn frou en ik binne ek in protte te finen yn sporthallen wer't dizze sport beoefene wurd. It is in echte teamsport jo dogge it mei syn allen. Sels haw ik froeger ek follyballe mar dat is al in skoftje lyn. Yn Makkum haw ik trainer en coach west fan de manlju en froulje teams en haw my hieltyd mear yn de sport ferdjippe.

Tiisdei te jûn traine wy yn Wâldsein en tongerdei yn de Hommerts. De wedstriden binne yn Wâldsein, dit hat te krijen mei de rigels (grutte fan it fjild en derom hinne) fan it bûn.

As jimme in kear op in training sjen wolle de doar stiet iepen! Groetnis Warren.

Ik ben **Sietske Cnossen**,

Mijn volleybalcarrière is begonnen toen ik 7 of 8 jaar oud was. In deze periode gingen alle meiden uit de klas op volleybal.

Met een aantal speelsters speel ik nu nog steeds. Wij spelen onder het team Wisky -Far Ut d1.

De mooiste herinneringen van mijn volleybalcarrière zijn toch de keren dat wij als team kampioen mochten worden.

Sinds het seizoen van 2023/2024 geef ik training bij Far Ut. **Ik geef dit jaar twee teams training de meisjes C en de meisjes B's.** Twee totaal verschillende teams, maar beide teams zijn enthousiast en leergierig tijdens de trainingen, dat maakt het training geven zo leuk bij deze teams!



Sietske zelf in actie als spelverdeler

Ik ben **Karlijn van der Meeren** en ik ben 22 jaar. Ik ben geboren in Jutrijp en woon daar nog steeds. Al sinds mijn zesde speel ik bij Far Ut. Door het schoolvolleybaltoernooi ben ik voor het eerst gaan volleyballen en ben er sindsdien niet meer mee gestopt. Inmiddels speel ik bij Dames 1 van Far Ut.

Een volleybal herinnering die mij nog lang zal bijblijven is de welbekende 'platte kar'. We zijn in de jeugd een aantal keer kampioen geworden en toen gingen wij met het team op de platte kar om een rondje door onze dorpen te rijden. Met muziek, vlaggetjes, drinken en supporters langs de weg werd het een echt kampioensfeest.

Dit is mijn vierde seizoen als trainster bij Far Ut. **Dit jaar geef ik training aan de B's.** Een gezellige, fanatieke groep meiden. Het leukste vind ik om te zien hoe ze groeien. Elke week weten ze zichzelf te verbeteren en dat is ook terug te zien in de competitie. Ze staan op de welverdiende 1^e plek!



Ciska Vogelzang

Mijn volleybal carrière is begonnen in mijn pubertijd in Sneek samen met een vriendin. We waren gestopt met turnen en wilden een teamsport.

Daarna ben ik af en toe gestopt ivm reizen en kinderen krijgen. In Heerenveen, in Florida en op Vlieland heb ik ook gevolleybald in wedstrijdverband.

Toen ik in Hommerts kwam wonen heb ik de draad weer opgepakt. Ik heb ook een paar jaar in het bestuur gezeten en heb dames 2 een jaar gecoacht. Ik mag graag kijken naar mijn dochter die volleybalt. Af en toe een wedstrijd fluiten vind ik leuk, ik vind het belangrijk om betrokken te zijn bij je vereniging.

Bij Far ut speel ik dit jaar in **dames 3** als spelverdeelster en ik **geef tegelijk trainen aan deze groep en de recreatie dames**. Het leukste is het enthousiasme van iedereen. We trainen serieus maar er wordt veel gekletst voor de gezelligheid en de sociale contacten in het dorp. En zo willen we het graag.

Ik ben niet een officiële trainer hoor, maar een beetje de leiding nemen en oefeningen bedenken waar we allemaal een beetje beter van worden is leuk. Groetjes Ciska



Hallo allemaal,

Mijn naam is **Frieda Hofman**, 19 jaar oud en ik woon in Hommerts.

Na mijn mislukte gymnastiek carrière, wilde ik een andere sport gaan uitproberen, waar ik hopelijk beter in was en meer plezier kon uithalen. Toen wij in groep 3 een briefje kregen met een uitnodiging om eens mee te komen trainen bij volleybalvereniging Far Út, was ik net zoals veel meiden uit mijn groep enthousiast. Met alle meiden besloten wij dan ook op volleybal te gaan en kregen training van Karin Miedema.

We gingen wedstrijdjes spelen in Workum en Sneek en werden steeds beter. Mijn hoogtepunt was in 2019, toen wij met ons C team kampioen werden in de hoofdklasse en op de kar door IJlst, Jutrijp-Hommerts en Heeg mochten rijden. Deze prestatie is niet zomaar uit de lucht gevallen. Wij kregen training van de Amerikaanse professional Janice Johnson.

Hier bleef het niet bij. Ook hebben wij een seizoen training gekregen van oud Nederlands spelverdeler Bryan de Haas en bondscoach van het Nederlands Paralympische team Hong Zhao.

Sinds vorig jaar heb ik de functie trainer van de CMV (huidige C's) van Far Út op mij genomen. Samen met Sietske trainde ik de CMV 1x in de week en mochten wij onze volleybalkennis, geleerd van de beste, toepassen op deze fantastische volleyballers. Dit jaar is er voor mij een extra team bijgekomen. **Ik train de C's en ons CMV (nu nog niveau 2) team op de vrijdag.**

Deze teams zijn erg verschillend, maar train ik beide met veel plezier. Waar ik met de C's veel bezig ben om stappen te maken in de pass, set-up en aanval, zorg ik er voor dat bij de CMV vooral het plezier in volleybal blijft toenemen.

De platte kar komt in de bovenstaande stukjes een paar keer naar voren. Op dit moment is het ook weer spannend! Zowel de **meisjes A** als **B** kunnen winterkampioen worden.....! Hóe leuk als je dan hun trainer bent.

Mocht dit ze lukken dan zullen jullie ze vast wel horen en zien. Uiteraard komen de foto's dan in de volgende dorpskrant.

