



Informatie senioren seizoen 2018-2019

In deze editie een korte terugblik op het seizoen 2017-2018 en informatie over indeling en voorbereiding seizoen 2018-2019.

Korte terugblik seizoen 2017-2018

Read Swart 1 eindigde na een prima seizoen op plaats twee en plaatste zich daardoor voor de finaleronde nacompetitie voor een plaats in de derde klasse. Op een werkelijk in alle opzichten schitterende zondag 10 juni wist RS1 met 3-1 te winnen van Warga. We zijn weer terug in de derde klasse! Nogmaals proficiat!!



Read Swart 2 kende een prima start van de competitie en deed uiteindelijk tot de laatste wedstrijd mee voor plaatsing van de nacompetitie. Helaas ging de laatste wedstrijd tegen Oldeholtgade met 2-0 verloren en viel RS2 net buiten de prijzen. Desondanks een prima seizoen met als resultaat een plaats in de middenmoot.

Read Swart 3 eindigde na het kampioenschap van vorig jaar in de onderste regionen. Samengevat een lastig seizoen en daardoor is er in overleg besloten om volgend seizoen te starten in de reserve 5^e klasse.

Read Swart 4 kende een slow start van het seizoen maar na de winterstop gingen alle remmen los! Popke's ARMY eindigde uiteindelijk op een verdiende 3^e plaats!

Team	G	W	GL	V	P	DPV	DPT
3 Read Swart 4 (zon)	22	11	3	8	36	62	- 61

ST FFS/Read Swart Comb. VR1, dit combinatie team van FFS vrouwen en Read Swart vrouwen uitkomend in de 5e klasse eindigde met 12 punten op een 7e plaats.

Read Swart 35+1 behaalde in zowel de voorjaarscompetitie als najaarscompetitie een derde plaats.

Read Swart 35+2 is er wederom in geslaagd om het kampioenschap van de najaarscompetitie en voorjaarscompetitie binnen te halen. Gefeliciteerd!

Read Swart 35+3 moest aanvankelijk wennen aan het 7x7 voetbal maar na een moeizame najaarscompetitie volgde een prima voorjaarscompetitie.

Read Swart VR30+1 behaalde met ruime voorsprong op nummer twee Oudehaske het kampioenschap in de najaarscompetitie. De voorjaarscompetitie werd afgesloten met een gedeelde tweede plaats.

Teams seizoen 2018-2019

Voor het seizoen 2018-2019 worden er weer vier senioren teams ingeschreven.

Positief om te vermelden is dat we voor het komende seizoen weer 3x een 35+ team kunnen inschrijven. Seizoen 2018-2019 dus een 35+1, 35+2 en 35+3 team!

Ook is er komend seizoen weer een VR30+ team actief.

Vorbereiding

De voorbereiding voor de A-selectie (Read Swart 1 en 2) en de B-selectie (Read Swart 2 en 3) gaat van start op zondag 12 augustus.

Zie voor verdere info het schema voorbereiding A+B selectie.

Start beker en competitie

Read Swart 1, Read Swart 2 en Read Swart 3 zijn ingeschreven voor de beker, deze gaat van start op zondag 2 september.

Waarschijnlijk speelt Read Swart 4 ter voorbereiding op het nieuwe seizoen weer een toernooi in Langezwaag. Verdere info hierover volgt via Leffert de Bos.

Voor zowel Read Swart 1, Read Swart 2, Read Swart 3 en Read Swart 4 gaat de competitie van start op zondag 23 september.

De eerste ronde voor de 35+ teams is onder voorbehoud op vrijdag 14 september.

Doelstelling

Het 1^e elftal: De doelstelling voor het 1^e elftal van de vereniging is om uit te groeien tot een stabiele 3^e klasser. Het bestuur heeft er alle vertrouwen in dat dit onder leiding van onze huidige trainer Anton Gerding kan worden gerealiseerd.

Het 2^e elftal: De doelstelling voor het 2^e elftal is blijvende handhaving in de 3^e klasse en waar mogelijk een periodetitel. Daarnaast een opleidings sfeer creëren voor junioren en eerste jaar senioren.

Het komende seizoen beschikt Read Swart weer over een JO-19 team. In samenwerking met het jeugdbestuur is de doorstroming van de jeugd daardoor een belangrijk speerpunt.

Selecties

De voorlopige selecties(er kunnen tijdens de voorbereiding en gedurende het seizoen door de trainer nog wijzigingen worden doorgevoerd) zijn als volgt:

Read Swart 1 en 2		Read Swart 2	
A-selectie		B-selectie	
	Naam		Naam
1	Adwin de Jong	1	Alex Ditewig
2	Alle Jent van der Meulen	2	Alexander Hornstra
3	Anco Oosterkamp	3	Arjen Vellema
4	Bas Ritzema	4	Jarno Fransen
5	Frank Tuinman	5	Roel Brandenburg
6	Geert Bosscher	6	Sander van Ens
7	Hylke de Vries	7	Stefan van Veen
8	Hylke Krul		
9	Jaap Willem Boersma		
10	Jorke Braaksma		
11	Justin de Vries(K)		
12	Keeper(nog te bepalen)		
13	Maarten Diever		
14	Mark From		
15	Niek van der Werff		
16	Nordin van Brunschot		
17	Peter Soepboer		
18	Remko Dam		
19	Renee Geertsema		
20	Ryan Hogan		
21	Steven Kuiper		
22	Wiebe Lageveen		

Read Swart 2 wordt aangevuld met spelers A- selectie.
En indien noodzakelijk met spelers RS3

Read Swart 3

- 1 Andre Tuinstra (K)
- 2 Arjen Popma
- 3 Arnold Pijlman
- 4 Bart Schepers
- 5 Dennis Keuning
- 6 Dirk Bosscher
- 7 Erik Steffens
- 8 Fokke Huitema
- 9 Jan Meindert Visser
- 10 Jasper Huisman
- 11 Leffert de Bos
- 12 Pieter Dam
- 12 Stan Koen
- 14 Stefan Duursma
- 15 Teddy Witjes
- 16 Uilke van der Meer
- 17 William de Groot

Read Swart 4

- 1 Arjen Fekken
- 2 Bernd Riedstra
- 3 Christiaan de Jong
- 4 David Peter Kuiper
- 5 Harm ter Schuur
- 6 Henk van der Draai
- 7 Herman Lewerissa (K)
- 8 Ids Popma
- 9 Jarno Troost
- 10 Jorn Huisman
- 11 Mark Bruinsma
- 12 Mark Wiljouw
- 13 Michel de Vries
- 14 Michel Veenema
- 15 Pier Kingma
- 16 Rens de Roo
- 17 Rimmmer Veenstra
- 18 Robin Duursma(K)
- 19 Sieb Schoppen
- 20 Siem de Roo
- 21 Tim de Vries

Read Swart 35+1

- 1 Alexander Hornstra
- 2 Anton de Jong
- 3 Bernd Riedstra
- 4 Frits Deden
- 5 Jan Meindert Visser
- 6 Leffert de Bos
- 7 Nic Bakker
- 8 Niek Bruystens
- 10 Remco van der Weide
- 11 Renee Jongsmā
- 12 Sipke Dam
- 13 Thijs van Zwieten

Read Swart 35+2

- 1 Andre Tuinstra
- 2 Arjen Popma
- 3 Arno van der Heide
- 4 Binne Henk de Vries
- 5 Dirk Bosscher
- 6 Erik Steffens
- 7 Hendrik Stoelwinder
- 8 Jelmer Popma
- 9 Maurits van Achterberg
- 10 Tamar van der Meer
- 11 Tim van Zutphen

Read Swart 35+3

1	Dennis van der Heide
2	Jan Theo van der Meer
3	Jeroen Mienstra
4	Klaas de Vries
5	Mark Wiljouw
6	Michel van der Meulen
7	Pier Kingma
8	Piet Nijholt
9	René Dijk
10	Sieb Schoppen

Read Swart VR30+

1	Amanda de Haan
2	Annehil Popma-de Vries
3	Diane Guyt
4	Dorien van der Vlis
5	Gretha Dijkstra
6	Hanny Durkstra
7	Hilda Rorije
8	Janneke Boltje
9	Johanna van Kommer
10	Lyanne Buwalda
11	Milou Hoekstra
12	Roos Boelhouver
13	Sandra Koeiman
14	Stefanie Smit

Trainers:

Anton Gerding	Dinsdag	A+B selectie	Tel: 06 3727 0156
	Vrijdag	A+B selectie	
Eigen invulling	Woensdag	Read Swart 3, 4 + 35+ WAR	

Leiders

Jos van Brunschot	Read Swart 1	Tel: 06 1177 4117
Piet de Vries	Read Swart 1	Tel: 06 2365 6951
Jappie Brandenburg	Read Swart 2	Tel: 06 5584 8016
Vacant	Read Swart 3	
Arjen Popma	Read Swart 3	Tel: 06 1455 2031
Popke Oosterhof	Read Swart 4	Tel: 06 3006 7107
Anton de Jong	Read Swart 35+1	Tel: 06 5157 2700
Kees-Bart Jonker	Read Swart 35+2	Tel: 06 4633 3354
Hendrik Stoelwinder	Read Swart 35+2	Tel: 06 4174 7068
Pier Kingma	Read Swart 35+3	Tel: 06 2336 7282
Hanny Durkstra	Read Swart VR30+	Tel: 06 5116 2785

Verzorging(op afspraak)

Willem de Vreeze	A+B selectie	Tel: 06 2447 854
------------------	--------------	------------------

Grensrechters Read Swart 1

Gerard Bos	Tel: 06 1295 4023
Erik Steffens	Tel: 06 2504 1337
Siebrand Krul	Tel: 06 2295 5210
Michel van der Meulen	Tel: 06 1318 7799
Roel Brandenburg	Tel: 06 1204 7712

Wedstrijdzaken

Renee Jongsmā	Tel: 06 5316 7922
---------------	-------------------



Voorbereiding A + B selectie seizoen 2018-2019

Datum	Tijd	Aanwezig/Vertrek	Wat
Zo 12 aug	11.00-12.30 uur ,	lunch 14.00-15.30 uur	Trainingsdag A+B selectie
Di 14 aug	19.30-21.00 uur		Training A+B selectie
Vr 17 aug	19.30-21.00 uur		Training A+B selectie
Zo 19 aug	14.00 uur		LSC 1-Read Swart 1
Di 21 aug	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Do 23 aug	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Zo 26 aug	11.00 uur	10.00 uur	Read Swart 2 -Franeker 2
	14.00 uur	13.00 uur	Read Swart 1-Franeker 1
Di 28 aug	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Vr 31 aug	19.15-20.15 uur		Training B-selectie
	20.15-21.45 uur		Training A-selectie
Zo 2 sept			Beker Read Swart 1+2+3
Di 4 sept	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Wo 5 sept.	19.00 uur	18.15 uur	Read Swart 1 - Oldeholtp 1
Vr 7 sept	19.15-20.15 uur		Training B – Selectie
	20.15-21.45 uur		Training A - Selectie
Zo 9 sept			Beker Read Swart 1+2+3
Di 11 sept	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Vr 14 sept	19.15-20.15 uur		Training B-selectie
	20.15-21.45 uur		Training A-selectie
Zo 16 sept			Beker Read Swart 1+2+3
Di 18 sept	19.45-21.15 uur		Training A+B selectie
Vr 21 sept	19.15-20.15 uur		Training B – Selectie
	20.15-21.45 uur		Training A - Selectie
Zo 23 Sept			Start competitie





Bericht van hoofdtrainer Anton Gerding

Hallo voetballers,

Na een uitstekende afsluiting van het seizoen, begint nu de voorbereiding voor het volgend seizoen.

Hans Heida is gestopt en gaat terug naar Oudehaske om met vrienden te gaan voetballen.

Hylke de Vries, Mark From, Melle van de Wal (keeper) en Alle Jent van de Meulen komen de selectie versterken. Daarnaast is Hylke Krul op de weg terug na zijn kruisband operatie.

Jos en Piet gaan door als leiders van het 1^e, daarnaast neemt Jappie Brandenburg het leiderschap van het 2^e op zich.

Het lijkt erop, dat we ruim in de spelers zitten, maar in de praktijk valt dit altijd tegen.

Gelukkig zijn er weer A-junioren (J0-19), deze zullen we inzetten om aan de senioren te wennen en om ons aan te vullen.

De voorbereiding van 6 weken zal pittig zijn. Omdat de vakanties laat zijn, zijn vaak de eerste 2 weken "rommelig". Daarnaast worden er 2 huwelijken gesloten, dat zorgt ook voor de nodige aanpassingen.

Vakantieplanning: Wil Iedereen deze aan mij doorgeven, zodat ik er rekening mee kan houden.

Loopschema: Ondanks een zwaar einde van het seizoen zijn de meesten van ons behoorlijk fit. De mensen met blessures kunnen nu herstellen, zij kunnen onderstaand loopschema volgen om goed voorbereid aan de voorbereiding te kunnen beginnen.

Dit schema is voor **iedereen** te volgen.

3x per week hardlopen:

-Duurloop 5 minuten, wandelen 2 minuten (3x)

-Rekken

-Interval: 50 seconden tempo 85 %, 1 minuut + 30 seconden wandelen (10-12x)

-Duurloop 5 minuten, wandelen 2 minuten (2x)

Totaal ben je dan ruim een uur bezig. Dit is een "ouderwetse" basistraining, maar het effect is voor iedereen hetzelfde.

Iedereen alvast een prettige vakantie en een succesvol en sportief seizoen 2018 -2019 toegewenst.



Kees-Bart Jonker
Leffert de Bos
Anton Gerding

Tel: 06 4633 3354
Tel: 06 1978 4611
Tel: 06 3727 0156