

EVENT MAGAZINE

EK KWALIFICATIE 08-03-2026

PROGRAMMA
PLATTEGROND
TEAMS
INTERVIEWS

ZOË SPRENGERS OVER
DROMEN EN DOORZETTEN

DEBBIE KLIJN NIEUWE
KEEPERSTRAINER



Het mooiste moet nog komen

DHL blijft trotse supporter van onze Oranjevrouwen

Samen hebben we de afgelopen vier jaar de vrouwensport het podium gegeven wat het verdient. Van de finales van de Oranjedames tot de eerste meters van jonge meiden op de velden in de buurt.

Met trots verlengen we onze samenwerking met de KNVB, KNHB, NEVOBO en NHV voor nog eens vier jaar.

En daarbij verwelkomen we nu ook de KNLTB met de vrouwelijke padellers.

Op naar de volgende fase.
Op naar nog meer winst voor
de vrouwensport.

#SameDream



HandbalNL

nevobo
Nederlandsche Volleybalbond

KNHB

AD

KNLTB

INHOUD

PROGRAMMA EN
SIDE EVENTS
05

PLATTEGROND
06

DEZE SPEELSTERS
KOMEN IN ACTIE:

TEAMNL HANDBALDAMES
11

TEAM ZWITSERLAND
14

EK-KWALIFICATIE TOT NU TOE
ALGEMEEN, PROGRAMMA, UITSLAGEN, STANDEN
07

WEDSTRIJDVERSLAGEN
08

INTERVIEWS EN ACHTERGRONDVERHALEN

ZOE SPRENGERS
“HANDBAL IS MIJN
EERSTE PRIORITEIT”
16

DEBBIE KLIJN TERUG
ALS KEEPERSTRAINER
12

JOYCE VAN
HAASTER EN
FEMALE
EMPOWERMENT
19

HELDEN OP HET GROOTSTE
PODIUM: STICHTING
POLE POSITION
22



HET STARTSIGNAL

Op zondag 8 maart staat een mooie ontmoeting van de TeamNL Handbaldames met Zwitserland op het programma in Topsportcentrum Almere. In dit magazine nemen we je mee in alles wat deze wedstrijd en deze kwalificatiereeks bijzonder maakt. Je vindt hier het verloop van de eerdere wedstrijden in Groep 2 van de EK-kwalificatie, de actuele stand in de poule en natuurlijk alle informatie over de speelsters die in actie kunnen komen – inclusief hun aantal interlands en doelpunten voor het nationale team.

Maar handbal is meer dan alleen de zestig minuten op het veld. Daarom spraken we ook met inspirerende mensen uit en rond de sport. Zo vertelt Zoë Sprengers openhartig over hoe ze de motivatie vond om handbal op nummer één te zetten en over het afgelopen WK in eigen land. "Het WK was gewoon f** vet". We gingen in gesprek met Joyce van Haaster over hoe zij female empowerment verbindt met rolstoelhandbal en maken kennis met de nieuwe keeperstrainer van de TeamNL Handbaldames: Debbie Klijn.

Daarnaast besteden we aandacht aan een bijzonder initiatief: Stichting Pole Position organiseert vandaag in Topsportcentrum Almere een Heldendag. Op deze dag, die samenvalt met Internationale Vrouwendag, krijgen jonge helden een onvergetelijke ervaring rondom de wedstrijd van de TeamNL Handbaldames.

Kortom: dit programmaboek neemt je mee achter de schermen van het team, de sport en de mensen die handbal kleur geven. Laat je inspireren, leer de spelers beter kennen en geniet van een mooie handbalmiddag.



HANDBALPASSIE MÉT ZAKELIJKE KANSSEN

business club
HandbalNL

**TOEGANG TOT INSPIRERENDE
BUSINESS EVENTS**

**EXCLUSIEF NETWERK VAN
ONDERNEMERS EN PARTNERS**

**KORTING OP TICKETS,
CLINICS & PARTNERREIZEN**

**VIP-PLAATSEN BIJ
INTERLANDS & FINALES**



Ontdek de Business Club via handbal.nl/businessclub

HET PROGRAMMA

Voor het eerst sinds het uitzinnige WK in eigen land zijn de TeamNL Handbaldames weer live in Nederland te zien. Op 08 maart 2026 komen de TeamNL Handbaldames in Topsportcentrum Almere in actie in de strijd om een plaats op het EK2026. Beleef je de ultieme handbalsfeer en zie onze topspeelsters in actie. Tegen Zwitserland strijden de TeamNL Handbaldames om een plaats op het EK2026.

Deuren open: 13:00 uur
Start wedstrijd: 15:00 uur

WAT IS ER ALLEMAAL NOG MEER TE BELEVEN?

Heldendag Pole Position

Voorafgaand aan de interland organiseert Stichting Pole Position de Heldendag: een dag waarop tientallen sporters met een verstandelijke beperking hun eigen topsportevenement beleven. Tijdens deze feestelijke dag gaan deelnemers aan de slag met een uitdagend parcours en krijgen ze een clinic van oud-international Laura van der Heijden. De dag wordt afgesloten met een medailleceremonie, waarna de deelnemers mogen oplopen met de TeamNL Handbaldames en het Zwitserse team. Lees meer hierover, en over Stichting Pole Position op pagina 23.



Foto: Martin Hols



Foto: Martin Hols

Het speelplein

In de breedtesportzaal kan je terecht voor leuke handbalspellen, zoals de opblaasarena, gooi- en reactiespellen.

Tijdens de rust

Wil jij straks net als jouw helden op het veld staan? Wees dan op tijd! Want 45 minuten vóór de start van de wedstrijd kun jij uit het publiek worden gekozen om in de rust mee te doen aan een leuke activiteit op het veld. Deze activiteit wordt mede mogelijk gemaakt door onze hoofdsponsor van de TeamNL Handbaldames, DHL. #SameDream

Onze **sfeermakers** tijdens deze interland zijn:

Edwin Koenen, speaker

Jorrit ter Braak, entertainer

Mik en Mikki, de HandbalNL mascottes

Player of the match

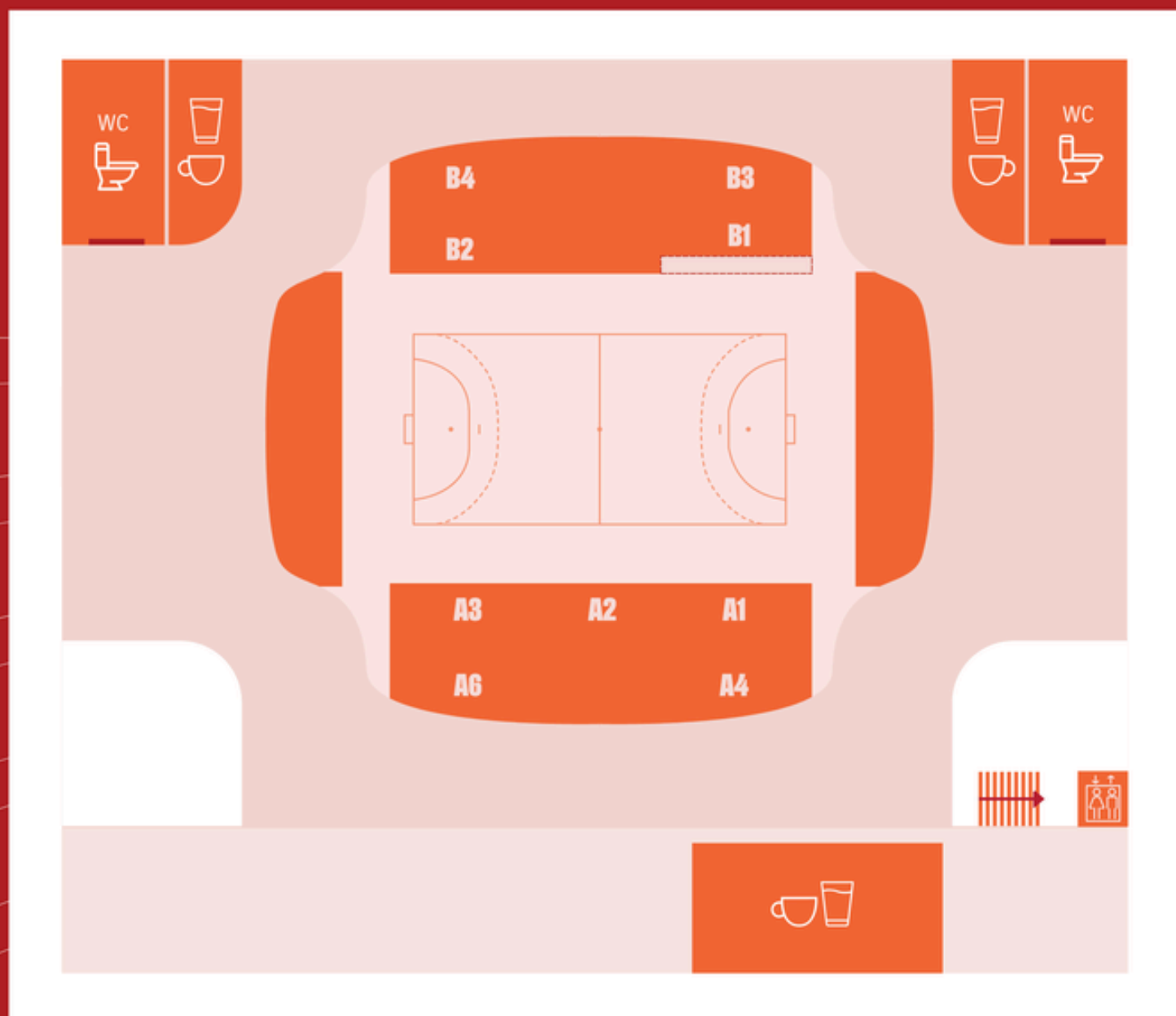
Vandaag bepaal JIJ jouw player of the match!

Klik tijdens de wedstrijd op de link op onderstaande button of scan de QR-code op locatie om je stem uit te brengen.

STEM OP JE POTM

PLATTEGROND NIVEAU +1

Topsportcentrum Almere



EK KWALIFICATIE

Het Women's EHF EURO 2026 (EK dames), dat eind dit jaar plaatsvindt, wordt gehouden in vijf landen: Tsjechië, Slowakije, Turkije, Polen en Roemenië.

De kwalificatie voor het EK wordt gespeeld met 32 teams, verdeeld over zes groepen van vier. Van iedere groep plaatst de top twee zich automatisch voor het EK, samen met de vier beste nummers drie. Acht teams zijn al zeker van deelname aan het EK: de organiserende landen, de huidige Europees kampioen Noorwegen, Denemarken (zilver op het vorige EK) en Hongarije (brons op het vorige EK).

Nederland is ingedeeld in groep 2, met Zwitserland, Italië en Bosnië Herzegovina. Ieder land speelt twee keer tegen elkaar, uit en thuis, verdeeld over zes speelrondes.



Foto: FotoReza

PROGRAMMA EN UITSLAGEN

Ronde 1:

Zwitserland - Bosnië Herzegovina: 35 - 19
Nederland - Italië: 42 - 19

Ronde 2:

Bosnië Herzegovina - Nederland: 19 - 39
Italië - Zwitserland: 25 - 37

Ronde 3:

Bosnië Herzegovina - Italië: 28 - 25
Zwitserland - Nederland: 21 - 39

Ronde 4:

Zondag 8 maart, 15.00 uur: Nederland - Zwitserland.
Topsportcentrum Almere

BESTEL TICKETS

Zondag 8 maart, 18.00 uur: Italië - Bosnië Herzegovina

Ronde 5:

Donderdag 9 april, 18.00 uur: Italië - Nederland Te zien bij Ziggo Sport
Donderdag 9 april, 20.00 uur: Bosnië Herzegovina - Zwitserland

Ronde 6:

Zondag 12 april, 18.00 uur: Nederland - Bosnië Herzegovina, Topsportcentrum Almere

BESTEL TICKETS

Zondag 12 april, 18.00 uur: Zwitserland - Italië

STAND

Land	Punten	Saldo
Nederland	6	61
Zwitserland	4	10
Bosnië- Herzegovina	2	-33
Italië	0	-38

REGAP EK KWALIFICATIE RONDE 1 & 2

In oktober 2025 werden de eerste twee rondes van het EK-kwalificatietoernooi gespeeld.

De eerste wedstrijd vond plaats op 16 oktober in de Maaspoort in Den Bosch. Deze wedstrijd tegen Italië werd overtuigend gewonnen met 42-19. Kelly Vollebregt was topscoorder van deze wedstrijd met maar liefst 9goals, zij werd dan ook uitgeroepen tot Player of The Match. Het hele wedstrijdverslag vind je [hier](#).

Enkele dagen later, op 18 oktober, kwamen de Handbaldames opnieuw in actie in strijd om het EK-ticket. Een gewijzigd team, met onder andere debutante Nomi in de Braekt, reisde af naar Bosnië Herzegovina voor de uitwedstrijd van deze interlandweek. Topscoorder van deze wedstrijd was de Bosnische Desire Kolasinac met maar liefst 11 goals. Aan Nederlandse zijde scoorden Zoë Sprengers en Kim Molenaar beiden vijf keer. Ook deze ontmoeting won Nederland zeer overtuigend. De wedstrijd eindigde in een ruime overwinning (19-39). Het volledige verslag is [hier](#) terug te lezen. Henrik Signell kijkt ernaar uit om, na het afgelopen WK, weer met de Handbaldames aan de slag te gaan in strijd om het EK-ticket: "Na het speciale WK in eigen land breekt nu een belangrijke periode aan in de strijd om EK-deelname later dit jaar. Ik kijk ernaar uit om samen met het team aan deze fase te beginnen."

Ook Angela Malestein kijkt uit naar de wedstrijd(en) tegen Zwitserland. "Na het wereldkampioenschap in Nederland is het geweldig om bijna iedereen weer te zien. De wedstrijd tegen Zwitserland is een goede test voor ons. Ze zijn elk jaar beter geworden, dus het wordt een mooie uitdaging. Deze twee wedstrijden zijn superbelangrijk voor het team, omdat ze een belangrijke stap zijn op weg naar kwalificatie. We zien dit als het begin van een nieuw hoofdstuk en het startpunt voor het werken aan onze toekomstige doelen."



Foto: Jenna van Dongen

BUY YOUR TICKETS NOW

RONDE 3: ZWITSERLAND VERSUS NEDERLAND

TeamNL Handbaldames domineren in Zürich en boeken ruime zege op Zwitserland

Zürich, 5 maart 2026 – De TeamNL Handbaldames hebben opnieuw een overtuigende overwinning geboekt in de strijd om EK-kwalificatie (21-39). In het uitduel tegen Zwitserland was Nederland duidelijk de sterkste en werd het verschil al vroeg in de wedstrijd gemaakt. Net als in de eerdere ontmoetingen in Groep 2 van de EK-kwalificatiereeks waarbij Nederland eveneens met ruime cijfers won van Italië en Bosnië-Herzegovina, liet de ploeg onder leiding van Henrik Signell zien in uitstekende vorm te verkeren en de wedstrijd gecontroleerd en met snel spel naar zich toe te trekken.

Wedstrijdverslag eerste helft

Nederland begon sterk met een snelle openingstreffer van Romee Maarschalkerweerd, maar Zwitserland bleef in de openingsfase bij dankzij onder andere twee goals van Gautschi. Na zeven minuten stond het 3-3, met balverlies aan beide kanten en een tijdstraf voor Maarschalkerweerd. Zwitserland pakte na tien minuten voor het eerst een voorsprong, mede door sterk keeperswerk van Schüpbach.

Na een Nederlandse time-out bracht Inger Smits de stand weer gelijk en zorgde Bo van Wetering kort daarna voor een nieuwe voorsprong (6-7). Met onder meer een benutte strafworp van Dione Housheer en

goed keeperswerk van de nieuwe aanvoester van de TeamNL Handbaldames Yara ten Holte liep Nederland langzaam uit. Via doelpunten van onder andere Nikita van der Vliet, Zoë Sprengers en Kelly Dulfer groeide het verschil.

Waar het begin nog moeizaam was, kreeg Nederland gaandeweg meer grip op de wedstrijd met minder balverlies en sterkere verdediging. De voorsprong liep op tot zeven doelpunten en bij rust stond Nederland comfortabel voor met 10-18. Ten Holte keepste een sterke eerste helft met zeven reddingen (41%), terwijl Dulfer en Housheer elk drie keer scoorden.

Wedstrijdverslag tweede helft

De TeamNL Handbaldames kwamen sterk uit de kleedkamer en namen ook in de tweede helft al snel het initiatief. Met een hoog tempo en snel aanvalsspel liep Nederland in de eerste helft snel uit. Via onder meer een benutte zevenmeter van Dione Housheer in de 32e minuut werd een comfortabele voorsprong opgebouwd (10-20). Zwitserland probeerde via Frei nog iets terug te doen, maar Nederland hield de controle en bleef scoren via onder anderen Van Maurik en Malestein.

Rinka Duijndam liet zich zien met enkele knappe reddingen en bekroonde haar wedstrijd zelfs met een doelpunt in het



Foto: Alexander Wagner



Foto: Henk Seppen (WK2025)

lege Zwitserse doel. Na een kwartier in tweede helft was het verschil al opgelopen tot zestien doelpunten (14-30).

In het laatste kwartier van de wedstrijd bleef Nederland druk zetten. Doelpunten van onder andere Dulfer, Freriks, Smits en Sprengers zorgden ervoor dat de voersprong verder opliep. Vollebregt en Sprengers voegden daar in de slotfase nog treffers aan toe, terwijl ook Van der Vliet het net vond. Zwitserland deed via Frei en Truchot nog iets terug, maar kon het gat niet meer verkleinen.

NEXT UP: THUIS TEGEN ZWITSERLAND

Na deze ruime overwinning, komen de Handbaldames, voor het eerst thuis na het uitzinnige WK in eigen land, zondag opnieuw in actie in strijd om de EK-kwalificatie. Deze wedstrijd kunnen de Handbaldames definitief het EK-ticket in de wacht slepen.

Nieuwe aanvoerder

Na het vertrek van Lois Abbingh als international, neemt Yara ten Holte de rol van aanvoerder over. Yara: "Het is enorme eer om aanvoerder te mogen zijn van dit fantastische team. Ik ben trots dat ik het vertrouwen krijg en ik kijk er naar uit om samen met het team te gaan vechten voor al onze doelen."



Foto: Alexander Wagner

Na zestig minuten stond er een duidelijke 21-39 overwinning op het scorebord voor de TeamNL Handbaldames. Met nog een minuut te spelen ging Nederland nog op jacht naar de 40e treffer, maar een laatste aanval bleef uit waardoor de eindstand op 21-39 bleef steken.

Kelly Dulfer werd uitgeroepen tot Player of The Match met 5 goals. Aan de kant van Zwitserland ging deze titel naar keepster Lea Schüpbach.

Statistieken TeamNL Handbaldames Zwitserland – Nederland: 21-39 (10-18)

Zwitserland: Lea Schüpbach, Avril Frei (4), Mia Emmenegger (2), Kim Erni, Daphné Gautschi (5), Clairebel Coker, Era Baumann (2), Nuria Bucher (2), Norma Goldmann, Malin Altherr (2), Giuliana Manduca (1), Yara-Ladina Brunett, Seaina Kuratli, Nora Snedkerud (2), Louise Truchot (1), Joline Erni

Nederland: Alieke van Maurik (4), Larissa Nüsser, Bo van Wetering (4), Kim Molenaar, Kelly Dulfer (5), Merel Freriks (2), Inger Smits (2), Daphne Luchies, Zoë Sprengers (5), Romée Maarschalkerveerd (2), Angela Malestein (3), Rinka Duijndam (1), Kelly Vollebregt (3), Yara ten Holte, Nikita van der Vliet (3), Dione Housheer (5).



Foto: Alexander Wagner

TEAMNL HANDBALDAMES

Welke speelsters staan er op het veld tijdens deze interland?

Shirt	Naam	Leeftijd	Club	Interlands	Goals
#4	Alieke van Maurik	20 jaar	Borussia Dortmund (GER)	30	43
#9	Larissa Nüsser	26 jaar	CS Gloria 2018 Bistrița-Năsăud (ROU)	110	208
#12	Bo van Wetering	26 jaar	Györi Audi ETO KC (HUN)	123	419
#17	Kim Molenaar	23 jaar	IK Sävehof (SWE)	47	41
#18	Kelly Dulfer	31 jaar	Györi Audi ETO KC (HUN)	211	353
#19	Merel Freriks	28 jaar	CSM Bucuresti (ROU)	112	213
#20	Inger Smits	31 jaar	CSM Bucuresti (ROU)	115	204
#21	Daphne Luchies	24 jaar	Skara HF (SWE)	7	10
#22	Zoë Sprengers	26 jaar	Team Esbjerg (DEN)	80	178
#24	Romee Maarschalkerweerd	21 jaar	Horsens HK (DEN)	33	65
#26	Angela Malestein	33 jaar	FTC Rail-Cargo Hungaria (HUN)	243	770
#30	Rinka Duijndam	28 jaar	Chambray Touraine Handball (FRA)	118	5
#31	Kelly Vollebregt	24 jaar	Borussia Dortmund (GER)	60	127
#38	Yara ten Holte	26 jaar	Odense Handbold (DEN)	88	4
#44	Nikita van der Vliet	25 jaar	Odense Handbold (DEN)	70	130
#48	Dione Housheer	26 jaar	Györi Audi ETO KC (HUN)	123	429

De begeleidingsstaf van de TeamNL Handbaldames bestaat uit:

Henrik Signell (bondscoach)
Ricardo Clarijs (assistent coach)
Debbie Klijn (keeperstrainer)
Stijn Haverkamp (fysiotherapeut)
Stefan Krabbendam (masseur)
Carolien Brandriet (teammanager)
Richard Dik (video-analist)

DEBBIE KLIJN TERUG BIJ TEAMNL HANDBALDAMES

Keeperstrainer start met frisse missie: “Mijn doel is om samen naar medailles te werken”

Nadat Daniel Larsson besloot te stoppen als keeperstrainer bij de TeamNL Handbaldames, moest het Nederlands Handbal Verbond op zoek naar een waardige vervanger. Deze werd al snel gevonden in een oude bekende: Debbie Klijn. Debbie was in de periode tussen het WK van 2015 en april 2017 al keeperstrainer van het team, en vervulde ook tijdens de Olympische Spelen in 2021 deze rol.

Het was voor Debbie dan ook een eer dat ze opnieuw gevraagd werd, vooral omdat vanuit de keepsters haar naam ook hadden genoemd. “Dat geeft me vertrouwen, we weten wat we aan elkaar hebben. Het zijn de details waar we aan werken om die paar extra ballen te kunnen stoppen. Dat de keepsters al een groot aandeel hebben gehad in de successen van het team, dat staat buiten kuif.” Tijdens de Olympische Spelen in 2021 heeft Debbie hier bijvoorbeeld al met Yara ten Holte, die toen nog niet veel wedstrijden speelde, al mee kunnen werken. “Het is fijn om met hen verder te kunnen werken. Het voelt echt als een nieuwe start om samen te werken richting de Olympische Spelen in Los Angeles

Niet alleen met de keepsters, maar ook met het hele team. Mijn doel is samen naar medailles te werken en dat gevoel van succes vaker meemaken.”

Debbie heeft zelf ervaring als keeperster op het handbalveld, ze speelde voor het Nederlands team 120 interlands. “Ik had nadat ik stopte nooit gedacht dat ik de emoties van het veld nog eens kon voelen. Wanneer je een bal stopt, al helemaal op cruciale momenten, dan geeft dat een enorme adrenalinestoot. Maar, één van mijn mooiste herinneringen als keeperstrainer, is het moment waarop ik die zelfde adrenaline aan de zijlijn kon voelen: tijdens het WK in 2015, de kwartfinale tegen Frankrijk waar Nederland. Tess (Lieder-Wester, .red) stopte in de slotfase van de wedstrijd de bal exact zoals we de aanval hadden uitgedacht. Het gevoel van samenwerking, het gevoel dat alles ineens samenkwam, was heel bijzonder. Maar ook de Olympische Spelen, waarbij we thuisland Brazilië volledig van de vloer veegde en de hele zaal -vol duizenden Brazilianen- stil kregen was wel een memorabel moment.”

“Je kunt niet elke bal stoppen”

Naast trainen op het fysieke aspect, gaat Debbie zich richten op het mentale aspect. “Als keeperster heb ik zelf ervaren dat het mentaal heel zwaar kan zijn, dat begrijpt niet iedereen. Keepen vergt niet alleen lichamelijke kracht, maar ook mentaal inzicht om met druk om te gaan. Je kunt niet elke bal stoppen. Het verschil tussen de ster van de wedstrijd of misschien wel de zwakste schakel zijn in de ogen van de buitenwereld ligt niet ver uit elkaar als keeperster. Dat vergt een mentale uitdaging en daar hoop ik in te kunnen ondersteunen.”

Deze interlandweek is Debbie haar eerste kennismaking met een deel van het team en de grotendeels nieuwe staf. “Ik ga er met een open blik in en hoop op een goede week met elkaar waar we elkaar goed leren kennen. Het team en de omgeving zijn veranderd, maar met dezelfde ambities als toen maar ik heb er enorm veel zin in om samen te werken naar de toekomst.”





IEDEREEN BELEEFT

Het Beach Handball seizoen is dichterbij dan je denkt. De Beach Handball toernooien staan alweer voor de deur en dus is het nu hét moment om je goed voor te bereiden op het nieuwe Beach Handball seizoen! Investeer daarom in het ontwikkelen van jezelf en jouw vereniging door je in te schrijven voor een van de Beach Handball opleidingen.

Verder ontwikkelen bij jouw vereniging? Dit is waarom investeren in Beach Handball opleidingen de juiste keuze is:

Investeren in opleidingen is investeren in jullie eigen vereniging. Het zorgt voor:

- meer kennis en kwaliteit binnen de club
- minder afhankelijkheid van externen
- betere begeleiding van spelers en officials
- een sterke basis voor de toekomst van Beach Handball binnen jullie vereniging

Kortom: met de Beach Handball opleidingen leg je een stevige basis voor de toekomst van jullie vereniging. Door te investeren in trainers, scheidsrechters en officials investeer je in kwaliteit, continuïteit en plezier op en rond het zand. Pak deze kans, ontwikkel jullie vereniging van binnenuit en bouw samen met ons verder aan sterk en aantrekkelijk Beach Handball in Nederland.

BEACH HANDBALL TRAINER 2

Of je nu al jaren trainer bent in de zaal of op het zand, de eerste stap op gebied van training en coaching bij Beach Handball is de Beach Handball Trainer 2 opleiding.

BEACH HANDBALL SCHEIDSRECHTER 2

Maak de start als scheidsrechter op het zand! Wedstrijden in goede banen leiden: De opleiding tot Beach Handball Scheidsrechter 2 bied je de kans om veel praktijkervaring op te doen binnen jouw vereniging en te fluiten tijdens toernooien

BEACH HANDBALL TOUR FINALS

Save the date! Op **zaterdag 27 en zondag 28 juni** vinden de Beach Handball Tour Finals plaats op het beachpark van HV Jahn II in Stadskanaal.

Begin mei gaat de Beach Handball Tour 2025-2026 van start. Tijdens de toernooien kunnen teams punten verzamelen voor de ranking en zich plaatsen voor de Beach Handball Tour Finals 2026 in de categorieën Senioren en A-, B- en C-jeugd.

KALENDER BEACH TOUR 2025-2026



Foto's: Alexander Wagner



TEAM ZWITSERLAND

Zwitserland won, net als Nederland, de eerste twee EK-kwalificatiewedstrijden met ruime cijfers van Italië (25-37) en Bosnië-Herzegovina (35-19). Met topspeelsters als Era Baumann, Daphne Gautschi en Mia Emmenegger -die uitkomen op het hoogste internationale niveau- laat de komende tegenstander van de TeamNL Handbaldames zien een geduchte tegenstander te zijn voor de groepswinst. Zwitserland eindigde het afgelopen WK 2025 op een 19e plek.

Afgelopen donderdag maakte keeperster Lea Schüpbach indruk met een paar indrukwekkende stops. Ze kwam alleen in actie tijdens de eerste helft en haalde een stoppercentage van 28% en werd aan Zwitserse zijde uitgeroepen tot Player of The Match. Daphné Gautschi was bij Zwitserland topscorer van de wedstrijd met 5 uit 7 goals. Ter referentie: Dione Housheer, Kelly Dulfer en Zoë Sprengers scoorden eveneens 5 goals.

De begeleidingsstaf van Zwitserland bestaat uit:
Knut Ove Joa (bondscoach)
Veronika Keller (assistent coach)
Milos Cuckovic (keeperstrainer)
Michelle Müller (fysiotherapeut)
Muriel Hofer (fysiotherapeut)
Andreas Beck (arts)

Foto's: Adrian Ehrbar Photography



TEAM ZWITSERLAND

Welke speelsters staan er op het veld tijdens deze interland?

Shirt	Naam	Leeftijd	Club	Int. matches	Goals
#1	Lea Schüpbach	28 jaar	HB Plan De Cuques (FRA)	70	0
#6	Avril Frei	22 jaar	Tertnes Handball Elite (NOR)	1	4
#8	Mia Emmenegger	21 jaar	Team Esbjerg (DEN)	55	257
#9	Kim Erni Kim	20 jaar	Gc Amicitia Zürich (SUI)	6	0
#10	Daphné Gautschi	25 jaar	Scm Rm Valcea (ROU)	77	280
#11	Clairebel Coker	21 jaar	Lc Brühl Handball (SUI)	10	4
#13	Era Baumann	18 jaar	Viborg HK (DEN)	31	69
#14	Nuria Bucher	21 jaar	Hsg Blomberg-Lippe (GER)	40	70
#15	Norma Goldmann	22 jaar	Bergischer Hc (GER)	42	46
#21	Malin Altherr	23 jaar	Lc Brühl Handball (SUI)	55	76
#24	Giuliana Manduca	18 jaar	Spono Eagles (SUI)	1	1
#27	Yara Brunett	18 jaar	Ladina Lk Zug (SUI)	2	0
#32	Seraina Kuratli	18 jaar	Gc Amicitia Zürich (SUI)	19	1
#33	Nora Snedkerud	21 jaar	Achenheim Truchtersheim Hb (FRA)	28	18
#35	Louise Truchot	23 jaar	Lc Brühl Handball (SUI)	11	3
#44	Joline Erni	19 jaar	Gc Amicitia Zürich (SUI)	8	2



“HANDBAL IS MIJN EERSTE PRIORITEIT”

Zoë Sprengers over dromen en doorzetten

Het WK in eigen land vond ze f*** vet en een absoluut hoogtepunt, maar ook daarna bleef de rollercoaster van haar handbalcarrière maar doorrazen. In de kerstperiode maakte Zoë Sprengers de overstap naar de Deense club Esbjerg én tekende ze voor het nieuwe seizoen al een contract bij het Roemeense SCM Ramnicu Valcea. Speciaal voor dit magazine spraken we met Zoë over hoe ze als vijfjarig meisje door haar handballende broer werd getriggerd ook te gaan handballen en er ook nog eens ontzettend goed in bleek te zijn. Over wat haar motiveert om te handballen en hoe ze, ook na tegenslagen, die motivatie weet te vinden om dag in dag uit op topsportniveau te presteren.

De 26-jarige Zoë Sprengers vertrok in 2020 van het Amsterdamse VOC naar het Duitse Bayer Leverkusen. Die stap naar het buitenland was voor Zoë een logische, maar geen gemakkelijke. “Ik was al wel gewend om op mezelf te wonen door mijn tijd op Papendal. Die stap naar zelfstandig leven in het buitenland was dus niet zo heel groot, ik had ook helemaal geen heimwee naar Nederland. Behalve dan het moeten missen van mijn vriend, die woonde totdat ik de overstap maakte naar Borussia Dortmund (2022) nog op afstand.

Als je een carrière in het buitenland ambieert, moet je je daar wel van bewust zijn. Je mist misschien een bruiloft of de 80-ste verjaardag van je opa. Je moet je daar wel goed mentaal op voorbereiden.”

De stap naar Denemarken (Nykøbing Falster Håndbold, 2024) was vervolgens moeilijker dan verwacht. “Mijn vriend reisde wel mee naar Kopenhagen, dus het was fijn hem weer om me heen te hebben, maar ik had het vooral in het begin erg lastig met de taal. Er werd veel Deens gesproken en dan kan het best eenzaam voelen.” Als je het aan Zoë vraagt wordt handballen in het buitenland nog te veel door een roze bril gezien. “Het wereldje kan ook keihard zijn, je kan drie maanden lang elke wedstrijd 60 minuten op de bank zitten of te maken krijgen met een trainer waar je niet mee door één deur kunt. Je moet dan wel in jezelf blijven vertrouwen en de motivatie houden om door te gaan.”

“Je mist misschien een bruiloft of de 80-ste verjaardag van je opa.”

Energiek en fanatiek

Voor Zoë is het belangrijk dat haar leven niet alleen uit handbal bestaat. Naast veel trainen, krachttraining en wedstrijden maakt ze ook ruimte voor ontspanning. Zoë: "Het klinkt heel duf, maar ik houd ervan om in mijn appartement lekker creatief bezig te zijn, zoals schilderen of keramiek maken. Lekker even je hoofd op iets anders hebben en de tijd aan je voorbij laten gaan. Dat doe ik liever dan alleen maar op de bank hangen en een serie kijken. Al kan ik er ook echt wel van genieten een luie zak te zijn en Bridgerton te bingen." Als kind was Zoë allerm minst een 'luie zak', maar een energiek en vooral fanatiek meisje, dat absoluut niet tegen verliezen kon. Op haar zesde begon ze met handballen, nadat ze haar broer had zien handballen. Ze kwam erachter dat ze het niet alleen leuk vond, maar er ook erg goed in was- en alleen maar beter werd. Stap voor stap ging Zoë naar betere teams. "Als je merkt dat je ergens goed in bent, ga je er ook steeds meer voor motiveren. Daarnaast vond ik het heel fijn dat er sociale contacten ontstonden, ik was echt vriendinnen met de meiden op het veld." Dat sociale aspect vindt ze nog steeds ontzettend belangrijk. "Waar we met het team ook komen, met de meiden maken we er een gezamenlijke missie van om op zoek te gaan naar de lekkerste koffietentjes. Ook buiten het veld ga ik graag met de meiden om en worden vriendschappen opgebouwd, als ik dat niet zou doen kan het leven als een tophandbalster in het buitenland wel heel eenzaam aanvoelen."



Foto: Martin Hols

Te ver gegaan

Hoewel het traject naar de betere clubs én de TeamNL Handbaldames voor Zoë goed is verlopen, zou ze haar jongere zelf nog willen meegeven dat het goed is om op je zelf en je eigen lichaam te letten. "Ik wilde beter worden in handballen en dat stond voor mij gelijk aan veel, heel veel trainen."

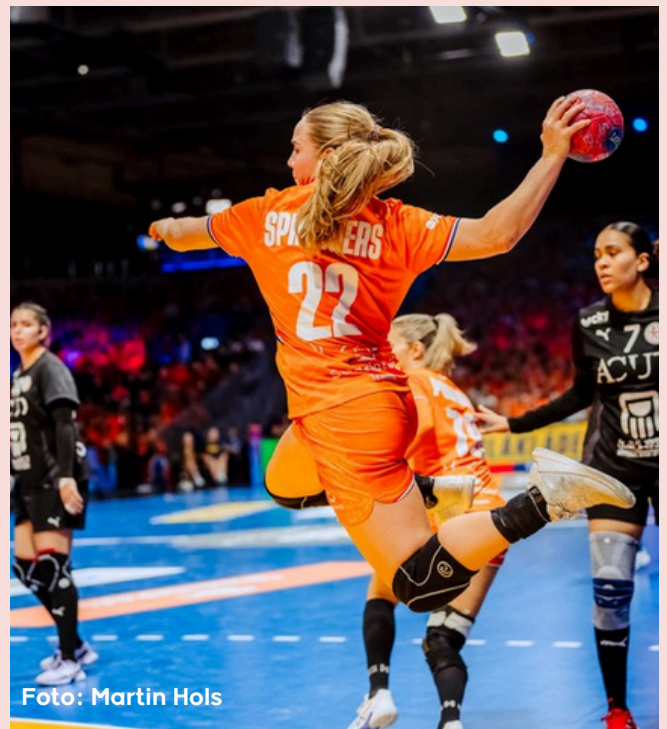


Foto: Martin Hols

"Hier had ik dan zoveel voor opgegeven"

Dat betekent dat ik ook op momenten te ver ben gegaan, met blessures tot gevolg. Ik zou niet echt dingen anders hebben gedaan, want het heeft me gebracht waar ik nu sta, maar beter op jezelf en je lichaam letten is wel iets dat ik heb moeten ondervinden."

Focus verleggen om motivatie terug te vinden

Hard trainen is één, goed op je lichaam letten een tweede, maar motivatie vormt de drijvende kracht achter haar prestaties op topsportniveau. "Je loopt nogal eens tegen momenten aan die je motivatie negatief kunnen beïnvloeden. Bij mij is handbal -na familie- altijd prioriteit nummer één geweest, maar nadat ik door een blessure niet meer mee kon doen aan de Olympische Spelen (Parijs, 2024), viel die grote droom, waar ik zo hard voor had getraind, in duigen. Ik raakte mijn motivatie volledig kwijt. Hier had ik vier jaar lang ontzettend hard voor gewerkt, en het laatste jaar nóg harder. Ik heb er zoveel voor moeten opgegeven en toen ik op het laatste moment een stap terug moest doen, stortte mijn wereld echt even in. Die periode is heel zwaar voor me geweest. Ik heb met mentale coaching moeten leren om mijn focus te verleggen, mijn pijlers weer op de club -ik ging voor het eerst dat jaar Champions League spelen- te richten."

De beste versie van onszelf zijn

Eén van de meest motiverende momenten in positieve zin is het afgelopen WK in eigen land. "Dat was zo f*** vet! Normaal zit er een handjevol Oranjefans, veelal familie, voor je op de tribune bij een eindtoernooi, maar dat er nu zoveel toeschouwers (9.000 per wedstrijd .red) waren die compleet achter óns stonden was echt heel bijzonder. Je merkt dat dat ons als team zo gesterkt heeft. Iedereen wilde in het veld het beste van zichzelf laten zien en gunde het elkaar. We wilden laten zien hoe leuk handbal is.

Dat zoveel mensen achter je staan, daar konden we alleen maar van dromen en dat heeft ons nog meer gemotiveerd. Ik hoop dat we dit als team kunnen vasthouden en elkaar kunnen blijven pushen om onze beste zelf te zijn. Dan weet ik zeker dat we het verschil kunnen maken en dat we dat goede team kunnen zijn die strijd om de medailles. En daarmee nóg meer mensen kunnen inspireren met handbal."

Geïnspireerd door verhalen

Ze hoopt zelf anderen te kunnen inspireren, maar een eigen voorbeeld heeft Zoë niet specifiek. "Ik raak juist geïnspireerd door de verhalen op en rondom het handbalveld.



Zoals hoe Nycke Groot met handbal bezig was, hoe zij analyseerde en zich focuste op haar doelen, dat inspireert me. Maar nu ik bij Esbjerg met bijvoorbeeld Henny Reistad mag spelen, realiseer ik me nog meer hoe zij een inspiratiebron is voor velen. Niet alleen is ze een ontzettend goede handbalsters, ze is ook een bijzonder behulpzaam en lief persoon die écht connected is met de wereld. Ze zoekt naar nieuwe dingen en weet zelfs bij minder goede tegenstanders de knop zo om te zetten dat het team op zichzelf blijft focussen om te ontwikkelen."

Tekst: Angelique Aalders.

Speciaal voor handballers: korting op een Odido abonnement.



Odido Shop →



8 maart: Internationale vrouwendag

HOE JOYCE VAN HAASTER ROLSTOELHANDBAL EN FEMALE EMPOWEREMENT VERBINDT

“Je kunt veel meer dan je denkt”. Deze woorden uit het interview met Joyce van Haaster, speelster van TeamNL rolstoelhandbal zijn me nog het meest bijgebleven. Want als iemand weet hoe het is om hard te werken om naar de top te komen, met tegenslagen om te gaan en dan alsnog met zoveel passie, energie en positiviteit de handbalsport een gezicht te geven, dan is het Joyce wel. We spraken met deze powervrouw over haar betrokkenheid bij het Her Playground project, een EHF- project over female empowerment en gelijkheid in de handbalsport.

“Het is heel bijzonder om onderdeel van ‘Her Playground’ te mogen zijn”, aldus Joyce. “Het is een valide platform waar ik als enige rolstoelhandbalster bij betrokken ben en de sport een gezicht mag geven. Niet alleen krijgen wij als vrouwelijke rolmodellen een plek in de feed van menig handbalfan en -follower, maar ook rolstoelhandbal heeft er nu een plek. Ik hoop dat mensen dit zien en denken: Rolstoelhandbal, bestaat dat ook?”

Van tophandbal naar rolstoeltennis

Joyce kwam zelf in aanraking met rolstoelhandbal nadat ze door een tumor in haar been afscheid moest nemen

van handbal op topniveau. Joyce begon al op haar tiende met handballen en bleek al snel een natuurtalent. Op haar 14^e keepte ze op topniveau in Jong Jong Oranje en later ook in Jong Oranje. Tot ze naar Friesland ging verhuizen en -noodgedwongen - in de tweede divisie moest gaan spelen, het hoogste niveau in die regio. In 2002 sloeg het noodlot toe en bleek ze een tumor ter grootte van een verpakking boter te hebben in haar been. Het duurde jaren voordat ze gerevalideerd was en weer kon lopen, al die tijd zonder te handballen. “Ik kon zwemmen en fietsen maar niet meer rennen en miste de balsport. Op aanraden van een vriendin ging ik op rolstoeltennis. Ik was daar eerst heel sceptisch in. Ik was immers niet meer gebonden aan een rolstoel, waarom zou ik er dan vrijwillig in gaan zitten? Toch ging hier het vuurtje voor (top)sport weer branden.”

“Hoe heb ik het handbal niet kunnen missen?”

Energiek en fanatiek

Haar eerste, hernieuwde, aanraking met handbal, kwam via Jokelyn Tienstra, toentertijd keepster van TeamNL rolstoelhandbal (Jokelyn overleed in 2015 aan de gevolgen van een hersentumor).

“Jokelyn wees me op een demonstratiewedstrijd rolstoelhandbal in Castricum en daar gebeurde iets speciaals. Toen ik zelf voor het eerst weer in het doel stond - of eigenlijk zat - overviel me het gevoel van: hoe heb ik dit NIET kunnen missen? Dat moment vergeet ik nooit meer. Ik kon na jaren eindelijk weer mijn spel spelen en handballen.” Sindsdien is Joyce haar motto ook: expect the unexpected. “Ik had nooit verwacht weer op hoog niveau te kunnen handballen en nu mag ik weer grote toernooien spelen.” Joyce speelt met TeamNL rolstoelhandbal dan ook aankomend november het EK in Litouwen en behaalt regelmatig titels als 'beste keepster' of MVP van een toernooi.

Iedereen kan rolstoelhandbal beleven

Vanuit de gedachte dat je meer kunt dan je denkt en dat je vooral uit moet gaan van wat er allemaal wél mogelijk is, maakt Joyce zich hard voor de zichtbaarheid van rolstoelhandbal. “Het is een geweldige sport, die voor iedereen leuk is, niet alleen voor mensen met een beperking. Ook wanneer je een blessure hebt kan je (tijdelijk) rolstoelhandballen en wanneer hersteld: ga je weer rennend de zaal in. Rolstoelhandbal is er écht voor iedereen. Het is 'gewoon' handballen, maar dan met net wat andere regels.”

De rol van vrouwen in een gemengd team

Naast haar missie om rolstoelhandbal meer op de kaart te zetten, strijdt Joyce ook in voor plek van vrouwen in de handbalsport. “In het rolstoelhandbal spelen we in gemengde teams, wat heerlijk is. Ik houd van de dynamiek van een gemengd team, en een mix van vibes. Maar het brengt ook flinke uitdagingen met zich mee.” In welke klasse je ook speelt (bij rolstoelhandbal wordt gewerkt met classificaties gelang de aard van je beperking .red), als speelster is het in een gemengd team altijd lastig te concurreren met mannen, die over het algemeen sterker en sneller zijn. “Hoewel je in het rolstoelhandbal verplicht bent één dame in je opstelling te zetten, zie je nog vaak dat dit scheef loopt. Een vrouw wordt nog regelmatig sneller gewisseld om plaats te maken voor een man. Met het Female Empowerment project wil ik me ook hier hard voor maken; want dit moet echt anders.”

Tekst: Angelique Aalders

Foto's: EHF / Kolektiff



Volg het rolstoelhandbalteam op
socials:

[@rolstoelhandbal_teamnl](https://www.instagram.com/rolstoelhandbal_teamnl).

Volg het EHF Her Playground
project op socials:

[@herplayground_official](https://www.instagram.com/herplayground_official)



4 APRIL

9 & 10 MEI

12 APRIL

Bekerfinales

Topsportcentrum Almere
13.30 uur: OTTO Work
Force/VOC Amsterdam versus
Zwartwoud/Kwiek
16.15 uur: JD Techniek/Hurry-Up
versus RoyalFloraHolland/HVA

**Super Handball League
finaleweekend**

Sportcentrum Glanerbrook,
Geleen

EK-kwalificatie

TeamNL Handbaldames &
KIDSDAY
NED-BIH 18:00 uur
Topsportcentrum Almere

**30 APRIL-
3 MEI**

17 MEI

6 JUNI

**HandballNL Pro
Experience**

Internationale, meerdaagse
clinic in Duitsland

WK-Play Offs

TeamNL Handbalheren
Topsportcentrum R'dam
Nederland -
Belgie/Griekenland

NK Schoolhandbal

Valkenhuizen, Arnhem

6/7 JUNI

27 & 28 JUNI

**Finale landskampioen-
schap heren**

Beach Handball Tour Finals
HV JAHN ii, Stadskanaal

KLIK HIER VOOR MEER INFORMATIE EN TICKETS

NEXT UP



HELDEN OP HET GROOTSTE PODIUM

Heldendag voorafgaand aan interland: een onvergetelijke dag voor G-handballers

Voorafgaand aan de interland van zondag 8 maart organiseert Stichting Pole Position de Heldendag: een dag waarop tientallen sporters met een verstandelijke beperking hun eigen topsportevenement beleven. Tijdens deze feestelijke dag gaan deelnemers aan de slag met een uitdagend parcours en krijgen ze een clinic van oud-international Laura van der Heijden. De dag wordt afgesloten met een medailleceremonie, waarna de deelnemers mogen oplopen met de TeamNL Handbaldames en het Zwitserse team. We spraken hierover met Wilco van Gelder, oprichter van Stichting Pole Position.

“Voor onze Helden biedt deze Heldendag een fijn moment om te sporten zonder dat het draait om niveau of prestatie”, aldus Wilco. “Er is geen beoordeling of druk, het draait om gewoon plezier maken.” De samenwerking met het NHV rondom de interland van de TeamNL Handbaldames is voor Stichting Pole Position dan ook van grote waarde om deze visie uit te dragen. “Handbal is een toegankelijke sport en daardoor ook populair onder onze doelgroep. Het is prachtig om te zien dat het NHV aandacht heeft voor mensen met een verstandelijke beperking.

Samen zorgen we ieder jaar voor een onvergetelijke dag en maken we nog meer mensen enthousiast voor G-handbal.”

Tijdens de heldendag ontvangen de deelnemers een clinic van de kersverse ambassadeur van de Stichting, voormalig international Laura van der Heijden (297 interlands, 875 goals). Wilco: “Laura is een boegbeeld van het Nederlandse handbal en we zijn enorm trots dat zij onze handbalambassadrice is. Haar aanwezigheid werkt als een magneet en helpt ons om G-handbal nog zichtbaarder en groter te maken.”

“Handbal is een toegankelijke sport en daardoor populair onder onze doelgroep”

Over Stichting Pole Positon

Ruim twaalf jaar geleden kwam Wilco van Gelder, oprichter van Stichting Pole Position, tijdens een voetbalwedstrijd in contact met een jongen met het syndroom van Down. De jongen genoot zichtbaar van de wedstrijd, maar in gesprek met zijn vader hoorde Wilco hoeveel moeite het had gekost om dit uitje mogelijk te maken. Medische, sociale en logistieke uitdagingen maakten dat de vader maanden bezig was geweest om zijn zoom vanuit de woonvoorziening mee te kunnen nemen.

Dit moment liet Wilco niet meer los. Het vormde uiteindelijk de basis voor Stichting Pole Position: een organisatie die sportgerelateerde mensen met een verstandelijke beperking vervult en hen in contact brengt met sport, topsporters en onvergetelijke ervaringen. Het vervullen van 'de liefste sportgerelateerde wensen' leverde al talloze bijzondere momenten op. Eén daarvan springt er voor Wilco uit: "Een grote Ferrari-fan die haar idool, Formule 1-coureur Charles LeClerc persoonlijk mocht ontmoeten. Tijdens een uitgebreide meet en greet nam hij alle tijd voor zijn fan. Dat Ferrari ons daarna complimenteerde met ons werk, maakte het nog extra bijzonder."

De Stichting die volledig drijft op gepassioneerde vrijwilligers, hoopt Wilco ooit los te kunnen laten. "Mijn droom is dat Stichting Pole Position ooit opgeheven kan worden. Omdat we dan niet meer nodig zijn en er geen beperkingen meer zijn om te kunnen sporten." Tot die tijd blijft de Stichting bouwen aan inclusieve sportmomenten. "De volgende stap voor ons is om ook mensen die in de woonvoorzieningen wonen en niet naar een Heldendag kunnen komen, in beweging te krijgen. Als de held niet naar de dag kan, dan brengen wij de dag naar de held."

Tekst: Sophie Abbenhuis

Foto: Stichting Pole Postion

[**GA NAAR DE SITE VAN POLE POSITION**](#)

[**LEES MEER OVER G-HANDBAL**](#)

**10% EXTRA
KORTING**

 **PassaHANDBAL**

GEBRUIK CODE **HANDBALNL10
VOOR 10% EXTRA KORTING OP
PASSAHANDBAL.NL**

**BEAT
YOUR
BEST**



Redactie HandbalNL:

Angelique Aalders, Sophie Abbenhuis, Jelle Horsman, Justin Kevenaar, Demi van der Velde

Account management / advertenties: Niels Overdijkink

Aan deze uitgave werkten mee:

Manon Haagedoorn, Daphne Luis, Nikki Schreurs

Fotocredits cover: IHF / Kolektiff

Overige fotocredits: FotoReza, Jenna van Dongen, Martin Hols, Pim's Pictures, Henk Seppen, EHF/IHF/Kolektiff, Alexander Wagner



TeamNL

Rabobank

HandbalNL