

# EVENT MAGAZINE

EK KWALIFICATIE 12-04-2026

**PROGRAMMA  
PLATTEGROND  
TEAMS  
INTERVIEWS**

**DEBUTANTEN NANA KWAKMAN  
EN LYNN MOLENAAR**

**MEER DAN REGELS: DE KRACHT  
VAN DE SCHEIDSRECHTER**



# 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**

FUNCONTENT /  
SPELLETJES  
**26**

**DEZE SPEELSTERS  
KOMEN IN ACTIE:**

TEAMNL HANDBALDAMES  
**12**

TEAM BOSNIE-HERZEGOVINA  
**13**

**EK-KWALIFICATIE TOT NU TOE**

PROGRAMMA, UITSLAGEN, STANDEN  
**07**

WEDSTRIJDVERSLAGEN  
**08**

VOORUITBLIK RONDE 5/6  
**10**

**INTERVIEWS EN ACHTERGRONDVERHALEN**

IVANA KWAKMAN  
"Ik had nooit  
verwacht dat het zo  
snel zou gaan."  
**15**

LYNN MOLENAAR  
"Ik had nooit  
verwacht dat het zo  
snel zou gaan."  
**20**

MEER DAN REGELS, DE  
KRACHT VAN DE  
SCHEIDSRECHTER  
**24**

SNELHEID OF STABILITEIT -  
DIT BEPAALT JOUW  
SCHOENKEUZE  
**32**



TeamNL

Rabobank

# HET STARTSIGNAL

Op zondag 12 april staat een ontmoeting van de TeamNL Handbaldames met Bosnië-Herzegovina 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 debutanten Lynn Molenaar en Ivana Kwakman. Ook vind je in dit magazine leuke funactiviteiten, waaronder een bingo die je tijdens de wedstrijd kunt spelen.



**10% EXTRA  
KORTING**

 **PassaHANDBAL**

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

**BEAT  
YOUR  
BEST**



# HET PROGRAMMA

Nu de TeamNL Handbaldames zich al hebben gekwalificeerd voor het EK, wacht hun nog één thuiswedstrijd. Een belangrijke wedstrijd om te laten zien wat ze in huis hebben tegen Bosnie-Herzegovina én om om op hoog niveau te trainen ter voorbereiding op het EK. Speciaal op deze zondag wacht jullie niet alleen een wedstrijd, maar hebben we meerdere side-activiteiten in petto om een onvergetelijke middag in het Topsportcentrum Almere te beleven.

**Deuren open: 15:00 uur**

**Start wedstrijd: 18:00 uur**

## WAT IS ER ALLEMAAL NOG MEER TE BELEVEN?

### Word Kids reporter!

Droom jij ervan om een echte reporter te zijn? Dit is je kans! Stuur uiterlijk vrijdag 10 april 16:00 uur jouw vraag in en maak kans om oog in oog te staan met de handbaldames in de Mixed Zone na de wedstrijd.

### Design je eigen fanklapper & kleurplatenwedstrijd

Laat jouw creativiteit zien en ontwerp de mooiste fanklapper. Wie weet win jij jouw gedesignde fanklappers voor jouw vereniging! Of kleur mee en maak kans op een HandbaNL Goodiebag.

### Schminken

Laat je schminken om op de tribune te shinen!

### Mascotte Mikki!

Geef mascotte Mikki een High Five, ga met haar op de foto en dans mee!



Foto: Martin Hols



Foto: Martin Hols

### Het speelplein

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

### Fotobooth

Leg jouw Kidsday moment vast met vrienden en familie en neem een leuke herinnering mee naar huis!

### Win te gekke prijzen

Voor en na de wedstrijd maak je kans op allerlei leuke HandbaNL items. En 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, waarbij je gegarandeerd een prijs wint! Deze activiteit wordt mede mogelijk gemaakt door onze Mizuno.

### Speel het DHL-spel

Ook onze hoofdsponsor DHL is aanwezig. Speel het DHL spel en win mooie prijzen.

### Passa Handbal Store

PassaHandbal staat in het Topsportcentrum Almere met een eigen stand, waar je je TeamNL shirt kunt scoren!

Onze **sferemakers** tijdens deze interland zijn:

Edwin Koenen, speaker

Rutger Vermast, entertainer

## Player of the match

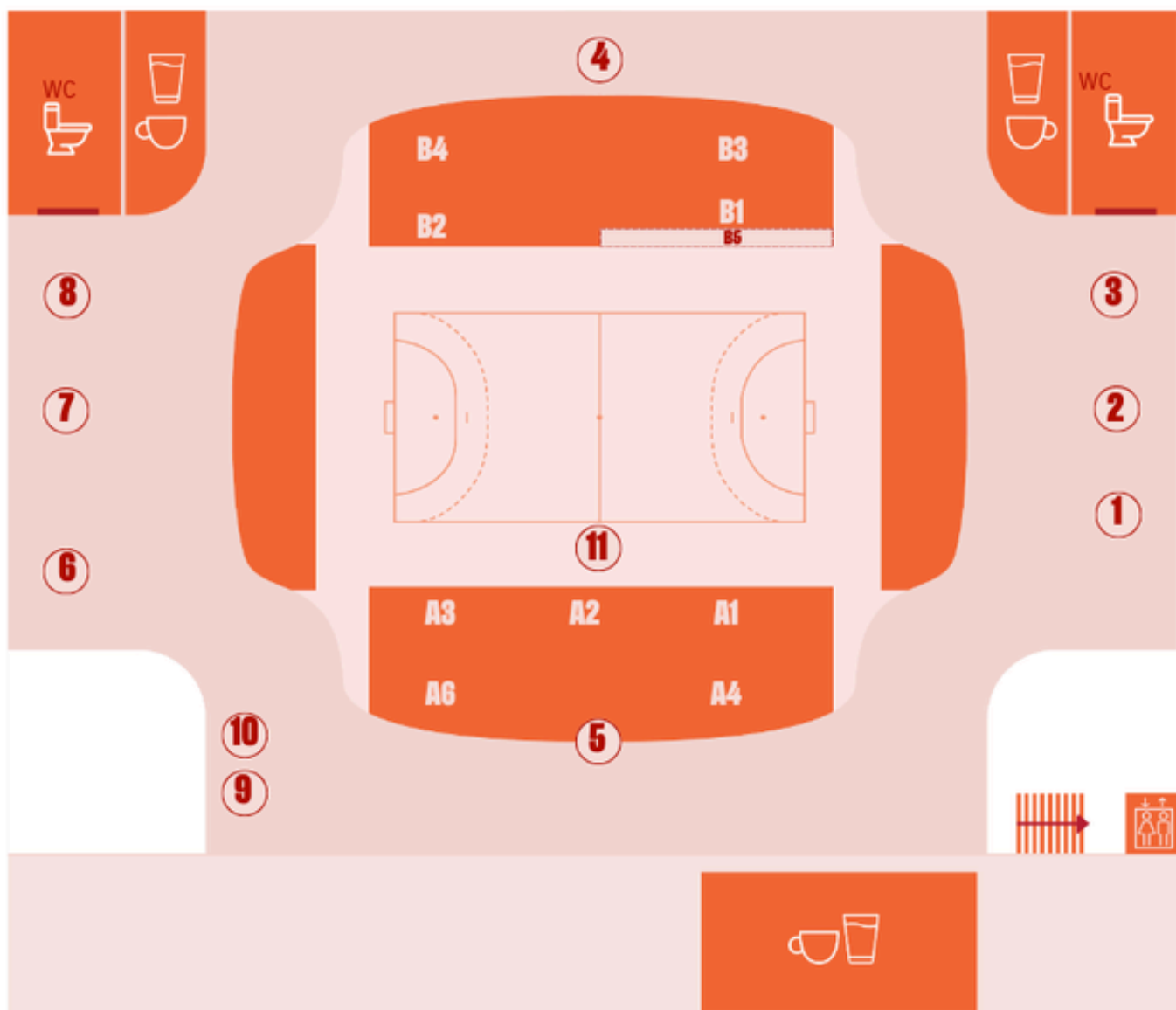
Vandaag bepaal JIJ jouw player of the match!

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



1. PassaHandbal Store
2. Ophaalpunt Kidsday T-Shirt
3. HandbalNL Speelplein - Vangen
4. HandbalNL Speelplein - Scoren
5. HandbalNL Speelplein - Hardste schot
6. X-wall
7. HandbalNL Kleurplaat
8. Schminkstation
9. HandbalNL speelplein - Mikken
10. DHL Challenge
11. Scoor een handtekening - Na de wedstrijd

# 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:

Nederland - Zwitserland: 25 - 22  
Italië - Bosnië Herzegovina: 36 - 20

## Ronde 5:

Donderdag 9 april, 18.00 uur: Italië - Nederland  
Te zien bij Ziggo Sport Totaal kanaal 3  
Donderdag 9 april, 20.00 uur: Bosnië Herzegovina - Zwitserland

## Ronde 6:

Zondag 12 april, 18.00 uur: Nederland - Bosnië Herzegovina, Topsportcentrum Almere  
Te zien bij Ziggo Sport (kanaal 14)

## BESTEL TICKETS

Zondag 12 april, 18.00 uur: Zwitserland - Italië

# STAND

Land	Punten	Saldo
Nederland	8	64
Zwitserland	4	7
Italië	2	-22
Bosnië- Herzegovina	2	-49

# RONDE 1 EN 2: UIT TEGEN BOSNIE-HERZEGOVINA EN THUIS TEGEN ITALIE

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 9 goals, 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.

**BUY YOUR  
TICKETS  
NOW**

# RONDE 3 EN 4: TWEELUIK TEGEN ZWITSERLAND

TeamNL Handbaldames stellen  
EK-ticket veilig

**De TeamNL Handbaldames hebben in ronde 3 en 4 van de EK-kwalificatie uitstekende zaken gedaan. Met twee overwinningen op Zwitserland sleepten ze hun EK-ticket in de wacht. Door de maximale score uit vier wedstrijden is een plek bij de eerste twee in de poule gegarandeerd.**

## **Dominantie in Zürich**

In het uitduel in Zürich liet Nederland direct zien een maatje te groot te zijn voor Zwitserland. Hoewel de ploeg van bondscoach Henrik Signell nog een stroef begin kende en zelfs kort tegen een achterstand aankeek, werd na een time-out al snel de orde op zaken gesteld. Vanaf dat moment nam Nederland het initiatief volledig over. Met sterk keeperswerk en effectief aanvalsspel liep de voorsprong gestaag op.

Bij rust was het verschil al duidelijk (10-18), waarna in de tweede helft doordrukte naar een overtuigende 21-39 overwinning. Lees hier het volledige wedstrijdverslag

## **Zwaarbevochten overwinning in Almere**

Enkele dagen later stonden beide ploegen opnieuw tegenover elkaar, ditmaal in Almere. Waar Nederland in Zwitserland domineerde, bleek het thuisduel een stuk weerbarstiger. Na een goede openingsfase nam Zwitserland brutaal de leiding en ontwikkelde zich een gelijkopgaande eerste helft. Geen van beide teams wist afstand te nemen, wat resulteerde in een nipte voorsprong voor Nederland bij rust: 13-12. Na de rust schakelde Nederland een tandje bij. Mede dankzij effectief spel tegen de Zwitserse 7-tegen-6 tactiek liep Nederland uit naar 20-14. Toch kwam Zwitserland in de slotfase nog dichtbij, maar de overwinning kwam uiteindelijk niet meer in gevaar: 25-22. Lees hier het volledige wedstrijdverslag.



Foto: Tijn Coenen

# VOORUITBLIK OP RONDE 5 EN 6

Bondscoach Henrik Signell koos, met het EK-ticket reeds op zak, voor een andere aanpak voor de laatste twee rondes van de EK-kwalificatie. Met het oog op de toekomst, en LA 2028 in zicht, geeft hij jongere talenten de kans om wedstrijdervaring op het hoogste niveau op te doen.

“Voor ons is dit een belangrijke periode om te investeren in de toekomst. Deze wedstrijden krijgen een aantal jonge, maar ook talentvolle speelsters de kans om op hoog niveau wedstrijden te spelen. Dat is essentieel voor hun ontwikkeling en die van het team. Alleen door dit soort ervaringen op te doen, kunnen ze groeien en zich klaarstomen voor een rol in het team.

Tegelijkertijd blijven we bouwen aan onze ambities als team. Vorig jaar hebben we met de vierde plek op het WK laten zien wat we kunnen, maar we willen verder. Door jonge talenten nu deze kansen te geven, versterken we de groep en zetten we stappen richting onze doelen voor de komende toernooien.”

Ook Yara ten Holte, aanvoerder van de TeamNL Handbaldames kijkt uit naar de wedstrijden:

“We kijken ernaar uit weer samen te spelen nu we ons al hebben gekwalificeerd voor het EK in december. We willen aan onszelf en ons teamwerk werken, met name op het vlak van een sterke verdediging.”



**HandbalNL**  
**PRO**  
**EXPERIENCE**  
GERMANY EDITION

**TRAIN. BELEEF. GROEI. PRESTEER.**

# Spreekbeurtstress?

**Geen paniek,  
wij hebben iets voor  
je...**



**Een spreekbeurtpakket  
met leuke goodies,  
zoals een poster,  
stickers en een gift**

**Vraag het nu aan en  
scoor punten met jouw  
spreekbeurt!**



# TEAMNL HANDBALDAMES

Welke speelsters staan er op het veld tijdens deze interland?

Shirt	Naam	Club	Interlands	Goals
#1	Nikki van der Vorst	OTTO Work Force/VOC Amsterdam	7	0
#3	Cindy van Horssen	Garage Kil / Volendam	0	0
#5	Donna Bakker	Boden Handboll IF (SWE)	6	3
#7	Robin van Galen	OTTO Work Force/VOC Amsterdam	2	2
#10	Isa Ternede	Buxtehuder SV (GER)	15	18
#11	Pipy Wolfs	Mosonmagyaróvári KC SE (HUN)	21	10
#14	Judith van der Helm	Team Esbjerg (DEN)	43	42
#15	Maud Horvers	OTTO Work Force/VOC Amsterdam	3	6
#21	Daphne Luchies	Dunaújvárosi Kohász Kézilabda Akadémia (HUN)	8	12
#23	Loïs van Vliet	TuS Metzingen Handball (GER), momenteel uitgeleend aan Ikast (DEN)	15	17
#29	Sarah Dekker	Team Esbjerg (DEN)	19	33
#35	Ivana Kwakman	OTTO Work Force/VOC Amsterdam	0	0
#36	Lynn Molenaar	SV Union Halle-Neustadt (GER)	0	0
#45	Lisa Vlug	Strasbourg Achenheim Truchtersheim	2	3
#47	Nomi In de Braekt	Füchse Berlin (GER)	1	1

De begeleidingsstaf van de TeamNL Handbaldames bestaat uit:

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

# TEAM BOSNIE-HERZEGOVINA

Welke speelsters staan er op het veld tijdens deze interland?

Shirt	Naam
7	Ana Lovric
9	Desire Kolasinac
11	Nejra Ceric
12	Zorana Jurcevic
13	Edina Demic
14	Adelisa Dautovic
15	Adna Latifovic
26	Martina Pandza
28	Vildana Bajric
34	Amela Džakmic
38	Ajna Macak
39	Sladjana Andric
51	Azra Letic
55	Jasmina Kikanovic
60	Naila Ljubijankic
7	Joline Erni



# IEDEREEN BELEEF BEACH HANDBALL

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



# “IK HAD NOOIT VERWACHT DAT HET ZO SNEL ZOU GAAN.”

Ivana Kwakman (16) over haar  
debuut bij het grote Oranje

**Mocht je op 12 april een nieuw gezicht spotten op het veld, dan kan dat aardig kloppen. Voor de pas 16-jarige Ivana Kwakman uit Volendam gaat haar droom vroeger dan ooit gedacht in vervulling. Waar zij vorige week nog op hetzelfde veld de bekerfinale speelde met VOC Amsterdam, maakt zij nu haar debuut voor de nationale damesploeg tegen Bosnië-Herzegovina.**

#### **Wie is Ivana Kwakman?**

Een meer dan enthousiaste dame komt binnenwandelen met een stralend gezicht wanneer ze mag vertellen over handbal en haar eerste oproep voor het grote oranje. Iemand van pas 16 die al op dit niveau mag acteren, dat vergt niet alleen talent, inzet en plezier in de sport, maar ook een enorm sterke mentaliteit. En laat Ivana daar nou allemaal over beschikken.

Doordeweeks leeft ze haar topsportleven op HandbalAcademie op Papendal. In het weekend is ze gewoon weer even thuis in Volendam, bij haar ouders en vrienden. Tussendoor zit ze ook nog ‘gewoon’ in 5 vwo op het Beekdal Lyceum in Arnhem.

En nu staat Ivana Kwakman (16) op het punt om haar debuut te maken voor de TeamNL Handbaldames. Een moment dat voor veel speelsters jaren duurt om te bereiken, maar voor haar wordt het nu werkelijkheid. Als ze erover vertelt, moet ze nog steeds lachen:

**“Ik had het echt niet verwacht. Echt niet. Ik vind het echt zo gaaf!”**

## Van volleybal naar het dynamische handbal

Het verhaal van Ivana begint niet met een strak uitgestippeld plan of een familie vol handballers. Integendeel. Ze rolde er min of meer toevallig in. “Ik zat eerst op volleybal,” vertelt ze. “Maar een vriendinnetje ging naar handbal en toen dacht ik: ja, ik blijf niet alleen achter. Dus ik ging mee.” Dat bleek een gouden keuze. Waar volleybal “gewoon niet haar ding” was, voelde handbal meteen goed. Niet alleen omdat het beter ging, maar vooral omdat er iets werd aangewakkerd: “Ik was meteen fanatiek. Ik wilde alles leren.”

Die honger om beter te worden is eigenlijk nooit meer weggegaan. Waar andere kinderen gewoon trainen, was Ivana bezig met ontwikkelen. Luisteren naar tips. Nieuwe dingen proberen. Steeds weer een stapje verder.



Foto: FotoReza

## Snelheid, gedrevenheid en spelinzicht

Al snel maakte ze de overstap naar VOC Amsterdam, een club waar talenten worden klaargestoomd voor de top. Veel speelsters van de nationale ploeg hebben een verleden bij deze topclub. Denk aan Angela Malestein, Dione Housheer, Bo van Wetering, Romée Maarschalkerweerd, maar ook Estavana Polman.

Ivana is duidelijk over haar overstap: “Bij VOC Amsterdam kon ik gewoon nog meer leren. Dat was voor mij de belangrijkste reden.” Wat Ivana typeert als speelster is niet alleen haar snelheid – al is die opvallend – maar vooral haar manier van kijken naar het spel. “Ik denk dat ik het spel goed lees,” zegt ze.



Foto: Joost Lieder

**“Ik zie waar de ruimtes liggen, wat er gaat gebeuren.”**

Ze kan zowel op de middenopbouw als de linkeropbouw uit de voeten, en juist die veelzijdigheid maakt haar gevaarlijk. Op het midden zet ze het spel uit, verdeelt ze, creëert ze kansen. Op links zoekt ze juist vaker de één-tegen-één en haar eigen afronding. Voorkeur voor een van beide posities heeft ze niet: “Ik vind eigenlijk allebei leuk. Het hangt ook een beetje van de wedstrijd af waar ik het beste uit de verf kom. Het leukste is om op diverse plekken de tegenstander de baas te zijn. Of dat in mijn eigen individuele acties of bij het vrijspelen van een teamgenoot is maakt mij niet uit.”

## Het topsportleven van een jong talent

Het is die combinatie van inzicht en snelheid die haar onderscheidt. Ze speelt niet alleen snel, ze denkt ook snel. Opvallend is hoe nuchter ze blijft onder alles wat er gebeurt, maar er is vooral enorm veel enthousiasme en gedrevenheid in haar ogen te lezen. Geen uitgebreide rituelen voor wedstrijden, geen vaste gewoontes. “Ik heb eigenlijk niks speciaals qua routine of wedstrijdritueel,” zegt ze lachend. “Gewoon mezelf blijven.”

Ook buiten het veld probeert ze die balans te houden. Ondanks het intensieve programma op Papendal, wat ze combineert met haar school, maakt ze bewust tijd voor haar sociale leven. “Als ik tijd heb, spreek ik het liefst af met vrienden. Leuke dingen doen samen en genieten van mijn vrije tijd.” Het is misschien juist die ‘normaliteit’ die haar helpt om met de druk om te gaan.

### **Papendal: de plek van topsport**

Op Papendal, waar ze inmiddels voor het tweede jaar zit, is alles gericht op ontwikkeling. Training, kracht, voeding. Alles draait om beter worden. “Je bent hier de hele dag bezig met handbal. Ik merk echt dat ik stappen maak, sterker word, en daarmee ook beter word.”

Maar het is niet alleen fysiek en technisch. Ook mentaal groeit ze. En persoonlijk.

“Je wordt ook zelfstandiger. Eerst deed ik thuis best veel met hulp van mijn ouders. En nu moet je ineens alles zelf doen: wassen, schoonmaken... Dat was wel even wennen,” zegt ze met een glimlach. “Maar daar leer je snel van.”

Die zelfstandigheid is precies wat ze later nodig gaat hebben, als ze haar droom achterna wil. Die droom begon zoals bij veel jonge speelsters: kijken naar Oranje. Naar namen als Estavana Polman en Henny Reistad. “Polman vind ik heel leuk om te zien. Daar herken ik ook wel iets van mijn spel in: dat spelinzicht en de creativiteit. En Reistad... die is gewoon echt goed. Die kan alles.”

Zelf hoopt ze ooit ook die kant op te gaan. Naar het buitenland, naar de absolute top, misschien wel richting clubs die uitkomen in de Champions League. “Vooral een team dat snel speelt, waar je je kan ontwikkelen. Dat vind ik belangrijk.” Maar ze is realistisch genoeg om te weten dat timing daarin alles is.

**“Je moet kijken wanneer je er klaar voor bent. Dat kan over een jaar zijn, of twee jaar. Dat voel je zelf wel.”**



Foto: FotoReza

### **Het grote moment**

En dan komt ineens dat moment waar alles samenkomt. Een bericht. Geen groot aangekondigd telefoontje, geen officiële ceremonie. Gewoon een seintje: check je mail. Teamgenoot bij VOC, Robin van Galen zei tegen Ivana: “Superleuk! Heb je het gezien?!”. “Ik dacht: huh, wat bedoelt ze?”. Ze opent haar mail. Ziet haar naam staan op de lijst voor de selectie van de TeamNL Handbaldames. En dan...

“Mijn mond viel gewoon open. Ik was echt in shock. Zó blij.”

Tot op de dag van vandaag voelt het nog onwerkelijk. “Als ik erover praat, moet ik gewoon lachen. Ik had het echt niet zien aankomen.” Op 12 april staat ze daar. In Almere. In een volle hal. Met haar naam op het shirt van Oranje. “Dat moment dat je oploopt en je naam wordt omgeroepen... dat lijkt me echt zo cool.”

Ze weet dat de zenuwen zullen komen. “Nu zit ik misschien op een 4 of 5 qua zenuwachtigheid op een schaal van 1 tot 10. Maar straks, in de kleedkamer, wordt dat wel meer.” Tegelijkertijd weet ze ook dat het gevoel snel kan omslaan zodra de wedstrijd begint. “Als je eenmaal in de warming-up zit, wordt het vaak weer minder.”

Wat ze vooral wil? Genieten. Want ze beseft maar al te goed hoe bijzonder dit is. “Je maakt dit niet zomaar mee.” Dat ze dit nu al meemaakt, op haar zestiende, maakt het extra bijzonder. Ze is een van de jongste debutanten ooit bij de TeamNL Handbaldames.

“Ik had nooit verwacht dat het zo snel zou gaan.”

Maar wie haar verhaal hoort, ziet dat het geen toeval is. De keuzes die ze maakte, haar leergierigheid, haar mentaliteit, alles wijst in dezelfde richting. Ze wil beter worden. Elke dag weer. Of ze minuten gaat maken tegen Bosnië-Herzegovina, weet ze nog niet. Maar als haar moment komt, hoopt ze vooral haar bijdrage te kunnen leveren aan het team. “Als ik de kans krijg, wil ik gewoon mijn spel spelen, mezelf laten zien en het team helpen.”

**“Als ik de kans krijg, wil ik gewoon mijn spel spelen, mezelf laten zien en het team helpen.”**

Misschien zit dat in een doelpunt, een assist of een paar goede acties. Voor Ivana gaat het er vooral om dat ze haar eerste ervaring op dit niveau zo goed mogelijk meeneemt. Want hoe bijzonder dit debuut ook is, voor Ivana Kwakman voelt het niet als een eindpunt. Eerder als een eerste stap, in een ontwikkeling waar ze elke dag verder aan wil bouwen.

Tekst: Sophie Abbenhuis



Foto: TeamNL

# Speciaal voor handballers: korting op een Odido abonnement.



[Odido Shop →](#)



Zij werd talent van het jaar in 2024 en scoorde een maand geleden haar eerste goal in de Champions League

**LOIS VAN VLIET - LINKERHOEK**



Zij speelt nu op het hoogste niveau in Duitsland en maakte haar EK-debuut bij de Handbaldames in 2024

**ISA TERNEDE - LINKEROPBOUW**

**THIS IS WHERE EVERY CHAMPION'S STORY BEGINS  
MET EEN BAL. MET EEN EERSTE TRAINING MET EEN DROOM.**



Zij werd tijdens het EK 2024 uitgeroepen tot Player of The Match (NED-UKR) en maakt komende zomer een transfer van Denemarken naar Roemenië.

**SARAH DEKKER - RECHTERHOEK**



Toen wist ze nog niet dat ze al op haar 19e een bronzen medaille, twee bekertitels en een landstitel zou winnen.

**NIKKI VAN DER VORST - KEEPSTER**



# “IK WILDE EIGENLIJK GEWOON LEKKER HANDBALLEN”

Lynn Molenaar: van plezier in het spel naar een plek bij de Handbaldames

**Soms komt een droom terug op het moment dat je hem al hebt losgelaten. Voor Lynn Molenaar (27) leek een plek bij de TeamNL Handbaldames verleden tijd, tot één onverwacht telefoontje van haar jongere zus Kim (Molenaar) alles veranderde.**

Lynn Molenaar maakt aanstaande zondag haar debuut voor de TeamNL Handbaldames maar had er zelf niet meer op gerekend dat ze nog bij het Nederlands team zou komen te spelen. “Ik had daar ook helemaal vrede mee. Ik geniet ervan dat Kim er wel bij was, zoals bij de Olympische Spelen. Ik gun het haar ook zo. Je maakt van dichtbij mee wat het voor haar betekent, maar ook welke struggles ze heeft meegemaakt en overwonnen. Dus voor ons – mijn ouders en ik – was het heel vet dat ze dit heeft meegemaakt. Ik geniet zelf gewoon heel erg van handballen bij de club. Ik ben ook al een jaartje ouder, dus had het spelen bij het Nederlands team eigenlijk al afgeschreven.”

De mail in maart was dan ook een grote verrassing. “Het grappigste is nog dat die mail nooit is aangekomen. Ik werd gebeld door Kim, die zei: ‘We gaan samen een wedstrijd spelen.’ Het was eigenlijk heel leuk dat ik er op die manier achter kwam.” Lynn keek er dan ook extra naar uit om haar debuut te maken mét haar zusje op het veld. Helaas gooide een elleboogblessure van Kim roet in het eten.

**“Dat is wel jammer, ik had er heel graag met haar gestaan.”**

“Maar ik ga er gewoon extra van genieten, plezier hebben en lekker handballen.”

Plezier hebben in handbal is de allerbelangrijkste drive van Lynn. “Je moet handballen omdat je het leuk vindt, niet omdat anderen het leuk vinden of omdat het van je ouders moet.” Zo is het bij Lynn ook niet gegaan. Haar moeder is gymjuf en in

het dorp waar ze vandaan komt, was het eerder regel dan uitzondering dat meiden na het behalen van hun zwemdiploma gingen handballen en jongens gingen voetballen. “Ik was een jaar of vijf toen ik begon met kabouterhandbal bij ZAP. Naast dat het leuk was om te handballen en te bewegen, was het ook echt een sociaal gebeuren. Op het veld zijn veel vriendschappen ontstaan. Meiden met wie ik vroeger speelde, zijn nu nog steeds goede vrienden. Ik denk dat dat ook heeft geholpen om te blijven handballen.”

Pas toen Lynn na de havo de pabo ging doen en deze studie haar tegenviel, kwam haar handbalcarrière in een stroomversnelling. “Ik was zeventien en speelde toen in het eerste van ZAP. Via de coach werden we geattendeerd op open trainingen bij de HandbalAcademie, maar ik zag dat helemaal niet zitten. Mijn vader sprak me daar op een avond op aan: ‘Je vindt je studie niks, maar handballen wel. Je moet een keer uit je comfortzone stappen en het gewoon proberen.’ Ik was zenuwachtig, maar gaf toch toe, met de overtuiging dat het toch niks voor mij zou zijn. En toen was ik daar, tussen allemaal meiden die het ook superleuk vonden om te handballen. Er was geen haat en nijd, iedereen was superaardig.



Fotocredit: Jaap van der Pijl (2017)

Twee maanden later mocht ik mee naar het EK voor dames U18.” Het was nooit haar doel geweest, ze wilde gewoon lekker handballen. Toch stroomde ze door naar clubs in Noorwegen en later Duitsland. “Het is lastig om ver weg te zijn van familie en vrienden, maar we zijn ook wel zelfstandig opgevoed. De tijd op de HandbalAcademie heeft daar zeker bij geholpen.”



Fotocredits: Michael Vogel / Union Halle

## “Je moet een keer uit je comfortzone stappen!”

Nog voordat Lynn haar debuut kon maken bij de Handbaldames – ze stond regelmatig op de reservelijst en deed mee aan trainingsstages – raakte ze geblesseerd. “Eén keer aan mijn kruisband en twee jaar later had ik een ontsteking in de patella in mijn knie. Om sneller te herstellen kreeg ik een spuit van de artsen, maar dat ging juist erger ontsteken. Ik heb er toen twee jaar uit gelegen en was de hoop wel een beetje kwijt. Niemand kon me meer helpen. Met kerst 2024 was ik er klaar mee. Ik zei tegen mijn ouders: ‘Ik verscheur mijn contract en ga met jullie mee naar huis.’ Mijn moeder steunde me, maar vond dat ik het nog één keer moest proberen. Als het echt niet zou gaan, kon ik altijd nog stoppen. En toen ging het ineens goed en had ik geen pijn meer. Ik denk dat de druk wegviel, omdat het niet meer móést. Daardoor kwam er ruimte om volledig te herstellen.”

En nu staat Lynn aanstaande zondag voor het eerst in het oranje shirt in Topsportcentrum Almere, tijdens de laatste EK-kwalificatiewedstrijd tegen Bosnië-Herzegovina. “Ik ben geen jong talent meer, maar dat is ook iets wat ik de jeugd wil meegeven.

Naast plezier hebben in handbal is het belangrijk om te weten dat het nooit te laat is. Mijn grote voorbeeld hierin is cirkelspeelster Heidi Løke uit Noorwegen. Zij maakte haar debuut ook pas op haar 27e of 28e en is nu een legende. Dat geeft nog eens aan dat iedereen een eigen weg bewandelt en er geen uitgestippeld plan is naar de top.”

Trekt Lynn die lijn door en wordt zij als 27-jarige debutante de volgende handballegerende? De toekomst zal het uitwijzen. Eén ding is zeker: plezier staat voorop. “Ik wil genieten met het team, op het veld en met elkaar, en alle doelpunten samen vieren.”

**Handbal Nederland opgelet! Stanno voorziet als trotse partner van de NHV al 2 twee seizoenen alle handbal internationals van passende teamwear. Mannen, vrouwen, jong, oud, binnen, buiten, als teamwear specialist kennen wij de club. Of dit nu een bond is, een amateurclub of een profclub, wij weten waar de behoefte ligt en kunnen hier op een transparante en flexibele manier naar handelen. Sinds kort communiceren wij onze focus op teamwear met trots. Wij zijn Stanno, wij zijn er voor de club. Ook voor jouw club? Klik op [deze link](#) voor meer informatie**



SLUIT JE OOK AAN BIJ DE HANDBALNL

# BUSINESS CLUB



**MEER INFORMATIE OF JE AANMELDEN?**

Ga naar [handbal.nl/businessclub](https://handbal.nl/businessclub) of scan de QR code. Of neem contact op met **Niels Overdijkink** en mail naar [n.overdijkink@handbal.nl](mailto:n.overdijkink@handbal.nl)

# MEER DAN REGELS VOLGEN

## De kracht van de scheidsrechter

**Scheidsrechter word je niet zomaar. Het vraagt lef, spelinzicht en vooral liefde voor de sport. Kim Groot Wesseldijk vond die combinatie al op jonge leeftijd. Wat begon met het fluiten van jeugdwedstrijden, groeide uit tot het volgen van meerdere scheidsrechtersopleidingen bij het Nederlands Handbal Verbond. In dit artikel vertelt Kim waarom ze is gaan fluiten, wat de opleidingen haar hebben gebracht en waarom zij anderen wil aanmoedigen om dezelfde stap te zetten.**

Kim handbalt zelf bij Stevo Dames 2 en rolde al vroeg het fluiten in. "Bij de jongste jeugd werd gevraagd wie het leuk vond om te fluiten. Zo begon het." Naarmate ze meer wedstrijden floot, groeide ook het plezier. Toen een teamgenoot haar wees op de mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen, besloot Kim de stap te zetten. "De informatie was goed te vinden via het NHV en iedereen dacht mee. Dat maakte het makkelijk om te starten."



Kim volgde de opleiding tot verenigingsscheidsrechter en daarna bondsscheidsrechter 3. Vooral die laatste opleiding ervaarde ze als waardevol. "Je gaat meer de diepte in en leert bewuster naar wedstrijden

kijken." Het grootste leerpunt? "Durven staan voor je beslissingen. Je kunt niet alles zien, maar je fluit voor wat je waarneemt." Ook het fluiten als koppel gaf haar nieuwe inzichten. "Samen duidelijke afspraken maken en reflecteren na de wedstrijd helpt enorm."

Volgens Kim hebben verenigingen veel te winnen als meer leden scheidsrechter worden. "Je krijgt meer begrip voor de rol van de scheidsrechter en de belasting wordt eerlijker verdeeld." Daarnaast zorgt het voor ontwikkeling. "Door samen te komen, ervaringen te delen en opleidingen te volgen, tillen we het niveau van het fluiten én de sport omhoog."

Twijfel je om scheidsrechter te worden? Kim is duidelijk: "Doe het vooral. Het is soms spannend, maar het geeft ook enorm veel energie. Handbal is een prachtige sport en goede scheidsrechters zijn onmisbaar om handbal met elkaar te kunnen blijven spelen."

**"Het is soms spannend, maar het geeft ook enorm veel energie."**

Bij het NHV zijn verschillende opleidingen te volgen, van beginnende jeugdscheidsrechter tot verenigingsscheidsrechter naar handbal trainer 2,3 & 4. De opleidingen zijn te volgen bij je eigen vereniging, via een online cursus of een fysieke bijeenkomst. Per opleiding zijn de voorwaarden verschillend, maar voor elke handbal liefhebber zit er iets bij. Alle informatie is te vinden via de website van het NHV. Niet alle informatie gevonden die je zoekt? Stuur dan gerust een mail naar [opleidingen@nhv.nl](mailto:opleidingen@nhv.nl)

Door: Demi van der Velde

**[OPLEIDING JEUGDSCHIEDSRECHTER](#)**

**[OPLEIDING VERENIGINGSSCHIEDSRECHTER](#)**

**[BEKIJK ALLE SCHEIDSRECHTERSOPLEIDINGEN](#)**

**30 APRIL-  
3 MEI**

**HandbalNL Pro  
Experience**  
Internationale, meerdaagse  
clinic in Duitsland

**17 MEI**

**WK-Play Offs  
TeamNL Handbalheren**  
Topsportcentrum R'dam  
Nederland -  
Belgie/Griekenland

**6 JUNI**

**NK Schoolhandbal**  
Valkenhuizen, Arnhem

**6/7 JUNI**

**Finale landskampioen-  
schap heren**

**27 & 28 JUNI**

**Beach Handball Tour Finals**  
HV JAHN ii, Stadskanaal

**[KLIK HIER VOOR MEER INFORMATIE EN TICKETS](#)**



**NEXT UP**



# HANDBAL

## Woordzoeker

Vind de verstopte woorden

S N S C N L Y A K U D K  
C S T H A N D B A L Y E  
H M W O C A V P A A T E  
O N G I A L T S U N H P  
T A E U N Y S E S U E E  
L M O O A T N P A L U R  
O A C E D V E K R M S I  
R M W E D S T R I J D N  
A P S B C A T I L S K A  
N I R A T U C W I A E H  
J R E C I R K E L K N U  
E E X I C O R Y E N E D

HANDBAL

SCHOT

WEDSTRIJD

ORANJE

INTERLAND

CIRKEL

GOAL

KEEPER

TEAM



# ZOEK DE VIJF VERSCHILLEN

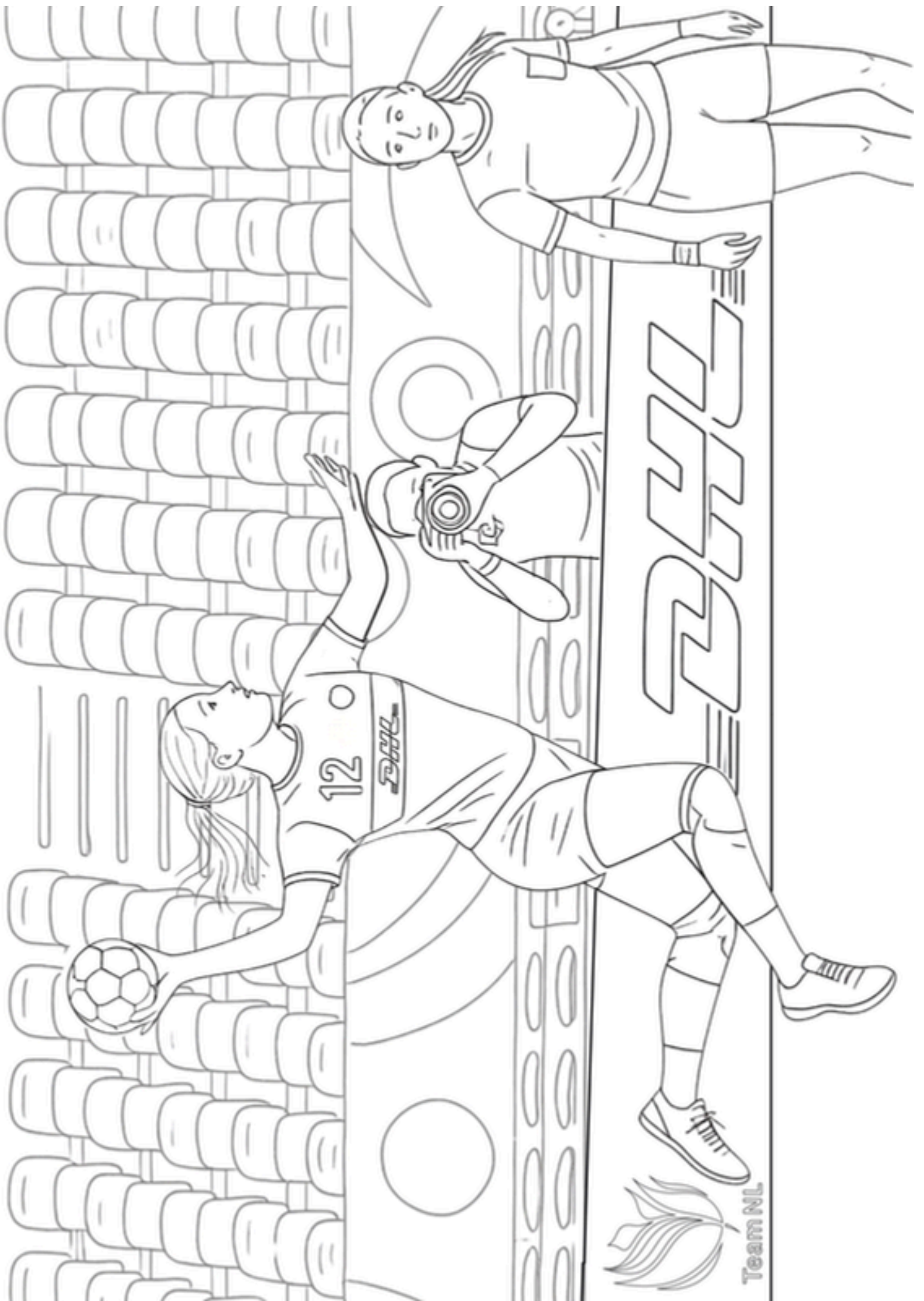


# BINGO

DRAAIBAL	KEEPERS OVERLEG	GOAL	FANS DOEN DE WAVE
DWEILERS OP DE VLOER	PANNA	TWEE MINUTEN STRAF	LOBJE
TIJDSPEL	BREAK- OUT REDDING	IN DRINGEN	REDDING VAN DE KEEPER
MASCOTTE DOET EEN DANSJE	TIME-OUT	BLOK	7-METER

# LOS DE SUDOKU OP

2	7		5		3	6	4	9
	9		2	1		3	5	8
8			9		4	1	7	2
	8	5		4		7	2	
		9	1			5		3
		7	8	3	5		9	
5		8	4	9	6	2		
9		6	7	2				
	1		3	5	8		6	4



**PRINT (THUIS) UIT OF MAAK EEN SCREENSHOT EN KLEUR OP JE MOBIEL. OP LOCATIE ZIJN FYSIEKE KLEURPLATEN BESCHIKBAAR**

# SNELHEID OF STABILITEIT? DIT BEPAALT JOUW SCHOENKEUZE

Waarom jouw positie bepaalt welk Mizuno-model bij je past

Ben je als hoekspeler op zoek naar dé ideale handbalschoen, dan zoek je waarschijnlijk een heel ander model dan je teamgenoot op de cirkel. Waar jij behoefte hebt aan een lichte, dynamische schoen, vraagt een cirkelspeler juist om meer stabiliteit en grondcontact. Voor veel handballers blijkt het kiezen van de juiste schoen dan ook een uitdaging. We spraken met Roel van de Rovaart van Mizuno over de belangrijkste factoren in dat keuzeprocés en waarom er niet één perfecte, universele schoen bestaat, maar juist een model voor iedere speler.

## Van snelheid tot stabiliteit

“Alles begint bij de positie van een speler,” legt Roel uit. “Voor snelle, wendbare hoekspelers zijn er lichtere, dynamische modellen zoals de Mirage. Die zijn gemaakt voor explosiviteit en snelheid. Aan de andere kant vind je de Wave Stealth-serie, die juist meer stabiliteit en demping biedt en daardoor populair is bij onder meer opbouwspelers. Voor cirkelspelers ligt de nadruk opnieuw anders: zij hebben vooral behoefte aan stevig grondcontact en maximale ondersteuning.” Hoewel Mizuno specifieke modellen voor de handbalsport heeft ontwikkeld, ziet Roel ook dat handballers geregeld kiezen voor andere indoor schoenen. “Sommige handballers kiezen bewust voor volleybalschoenen, omdat die qua demping en stabiliteit beter aansluiten bij hun speelstijl. Dat laat zien dat het uiteindelijk draait om de individuele behoefte van de speler.”

**“Uiteindelijk draait het om de individuele behoefte van de speler”**

## Groeiende rol van Mizuno in Nederland

Als officiële schoenenpartner van het Nederlands Handbal Verbond zet Mizuno stevig in op indoorsporten op de Nederlandse markt. “Ons Europese kantoor zit in Nederland en we werken steeds vaker samen met clubs, zowel op het gebied van schoenen als teamwear,” aldus Roel. “We zijn bijzonder trots dat we nu ook via het NHV meer betrokken zijn bij de TeamNL Handbaldames en -heren.” Ook op individueel niveau groeit de



zichtbaarheid. Mizuno ambassadeurs als Dione Housheer, Yara ten Holte en Rutger ten Velde dragen bij aan de bekendheid van het merk en vormen een inspiratiebron voor jongere generaties.

### **Innovatie mét herkenbaarheid**

Hoewel Mizuno bekendstaat om innovatie, blijft herkenbaarheid een belangrijk uitgangspunt. “Een schoen moet niet alleen vernieuwen, maar ook vertrouwd aanvoelen. Hoewel we continu werken aan nieuwe technologieën en innovaties, vinden we het belangrijk dat onze succesvolle modellen ook jarenlang herkenbaar blijven. Spelers die ooit een model fijn vonden, moeten diezelfde basis terugvinden in nieuwe versies.”

Een belangrijke ontwikkeling is het gebruik van Mizuno Energy Foam, dat zorgt voor verbeterde demping. Daarnaast speelt de bekende Wave-technologie een grote rol: een kunststof plaat in de zool die schokken opvangt en meebeweegt met de voet. “Dit zorgt voor een combinatie van demping, stabiliteit en een goed gevoel met de ondergrond, vergelijkbaar met de lattenbodem van een matras.” Een andere belangrijke ontwikkeling is dat ‘oude’ regels niet altijd meer gelden. “Vroeger werd veelal gedacht dat een zaalschoen een duidelijk draaipunt moest hebben, maar door moderne sportvloeren is dat minder relevant geworden. Het draait nu meer om grip en materiaalkeuze. Bij Mizuno spelen we hierop in met bijvoorbeeld nieuwe rubbers en verbeterde grip in onze nieuwste modellen.”

### **Ontwikkeld met feedback van spelers**

Nieuwe modellen ontstaan niet zomaar. Ze ondergaan uitgebreide tests en er wordt veel waarde gehecht aan feedback van spelers en speelsters. “We werken intensief samen met topsporters en gaan met test & feel events het hele land door. Via retailers ontvangen we ook feedback van de breedtesporters, waarmee we onze schoenen kunnen blijven verbeteren. Door continu in gesprek te blijven met zowel internationals als retailers, ontstaat een goed beeld van wat de handballer nodig heeft.”



### **Breed aanbod bij Passa Handbal**

Voor wie op zoek is naar Mizuno schoenen, biedt [PassaHandbal](#) een opvallend compleet aanbod. In het assortiment zijn vrijwel alle modellen en kleurstellingen beschikbaar, waardoor spelers uitgebreid kunnen vergelijken en een weloverwogen keuze kunnen maken. Zo zijn zowel de populaire Stealth-serie als de meer toegankelijke Phantom-varianten binnen het aanbod terug te vinden.

Bij [Mizuno](#) staat niet alleen de schoen, maar juist ook de speler centraal. Of je nu op het hoogste niveau of in de breedtesport handbalt, uiteindelijk moet iedereen een schoen kunnen vinden die perfect aansluit bij jouw spel én stijl



**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:** FotoReza

**Overige fotocredits:** FotoReza, Jenna van Dongen, Martin Hols, Tijn Coenen, Henk Seppen, EHF/IHF/Kolektiff, Alexander Wagner



TeamNL

Rabobank