

17.33
19.50
14.91
5.50
14.05
19.86
19.62
18.70
130.27

14.86
21.34
23.83
20.70
16.42
11.12
12.99
18.52

139.70
20.70
7.81
14.21
14.78
3.25
22.85
17.61
2.34
103.63

1.45
17.69
1.62
20.76

Grondverzet

Verhuur van
Wieladders /
Shovels

Aannemen van
sloop- en
grondwerk

Terrein-
verharding
voor bedrijf
en particulier

J.F. SCHELTENS

Loodskotterhof 119

1034 CM Amsterdam

Telefoon:
020 - 31 75 43

130.27
139.70
103.63
20.76
394.44

VONK

VOOR GROENTE, FRUIT
EN LEVENSMIDDELEN

VAN WOUSTRAAT 235
TELEFOON 71 36 24

A. de Rooy

v.h. A. N. KEIZER

Van Woustraat 89, b.d. Ceintuurbaan
AMSTERDAM -Z- Telefoon 727044

Lederwaren
en Lederhandel



voor al uw bloemwerk
specialist in het verzorgen van rouwbloemwerk
en plantenarrangementen

magnolia

zaterdag tot 4 uur geopend
ceintuurbaan 414 amsterdam-zuid tel. 722350

A.F.C.

TABA



AMSTERDAM

602651

BLOEMEN BESTELLEN



Voor al uw
bloemwerken
en
plantendecoraties

Tevens tuinaanleg en onderhoud

FIRMA C I N B L E I

TEL. 020 - 73 17 33 / TEL. 020 - 36 26 94

sporthuis JORO

Alle maten
HELANCA
trainingspakken
in diverse
kombinaties

+ Voetbal-, Zalschoenen
+ Adidas
+ Puma
+ Quick e.a.
+ Uw clubuitrusting altijd
voorradiq
+ Eigen reparatie-inrichting

ruyschstraat 104

TELEFOON: 93 89 27

TABA-LEDEN KORTING OP ALLE ARTIKELN

TABA

Opgericht 31 mei 1933 gem. giro T 1393
kon. goedgek. 25-7-'60 t.n.v. A.F.C. Taba

Veldligging Sportpark Drie Burg
Fizeastraat (achter Amstel St.)
tel. 924161.

- weekblad -

16e jaargang nr. 14 13-11-1979

Hoewel er dan van voetballen het afgelopen weekeinde niet zo veel is terecht gekomen, was het bij de redactie toch zo druk dat er een dikkere uitgave uit de stencilmachine rolde. Wat zult u o.a. weer aantreffen in uw clubblad:

- een ingezonden stuk van de hr. J. Bron (leider zondag sen. 1) over de WARMING UP; dank hiervoor;
- opstellingen; ze zijn net bijgewerkt en al is dit een heugelijk feit is het gevaar er natuurlijk dat er wel eens iemand vergeten wordt; niet gelijk boos worden, mensen, maar even bellen naar de hr. J.Smit, tel. 198568!! (dan staat u er geh... de volgende keer erbij!
- verzoek aan de leden i.v.m. met de kantine-dames; lees het even en bied u aan als taxi!!!
- mededelingen
- ach, leest u het maar

VERZOEK AAN DE LEDEN:

Zou de mogelijkheid bestaan dat na afloop van de dinsdag-avond training, resp. voetbalwedstrijden op zaterdag en zondag twee kantinedames naar huis worden gebracht door leden, die daar in de buurt wonen. Dan behoeven deze dames niet meer in het donker met het openbaar vervoer naar huis. Het gaat om de volgende dames:

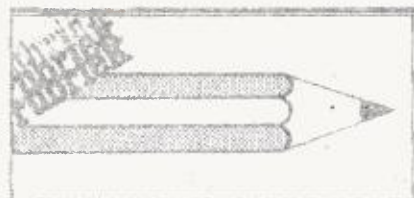
Tante Leen: dinsdagavond en zaterdag (als de zat 1 + 2 thuispeelt) en zondag (ook als de zon 1 + 2 thuispeelt) naar de Kanaalstraat (kinkerbuurt).

Leida Kamminga op zaterdag als de zat 1 + 2 thuispeelt en op zondag als de zon 1 + 2 thuispeelt naar de Schollenbrugstraat (Weesperzijde).

We hopen in deze op uw medewerking, zodat deze dames ook rustig en veilig naar huis kunnen gaan.

Bij voorbaat dank namens de kantine medewerkers.

W.Groot-Wassink



mededelingen

Algehele afgelasting:

Bij algehele afgelasting is de kantine geopend op zondag van ongeveer 11.00 uur tot ongeveer 17.00 uur.
U bent welkom en leest u maar even snel verder:

Prijs - klaverjassen:

Bij algehele afgelasting op zondag bestaat er voor liefhebbers de mogelijkheid om deel te nemen aan prijsklaverjassen; de aanvangstijd is vastgesteld op ongeveer 14.00 uur; deelname kost u plus minus Fl. 2,50 en als u nu nog niet begrijpt waar dit allemaal over gaat dan belle men even één van de onderstaande telefoonnummers:

J.v. Veen 414338

J.Lohman 181665

Kaartse!

Training bij algehele afgelasting:

Selectiespelers en andere fanatici worden weer in de gelegenheid gesteld om op zogenaamde non-playing zondagen toch tot enige activiteit te kunnen komen. Trainingstijd is 11.00 uur.
Train maar lekker, hoor! Wij gaan wel kaarten!

CONTRIBUTIE!!!!

Ja jongens, het is weer zo ver; u wordt allen vriendelijk doch dringend verzocht uw contributie te betalen voor het einde van deze maand; mensen, die moeilijkheden hebben met het begrijpen van de eerste twee zinnen kunnen op de volgende maatregel getrakteerd worden: schorsing, in afwachting van de komende ledenvergadering, waarop de personen in kwestie geroyeerd zullen worden. Het is maar dat u het weet!

bestuur

WEDSTRIJDPROGRAMMA voor ZATERDAG 17 november 1979.

- zat vet 1: afd. 19: Taba - ZPC, 2e veld, aanvang 14.30 uur, SR NN, leider dhr. P.v.d.Bos.
zat sen 1: afd. 12: Taba - Geinburgia, 1e veld, aanvang 14.30 uur, SR v.Lemmeren, leider dhr.A.Verkaaik.
zat sen 2: afd. 53: Taba 2 - Wartburgia 8, 1e veld, aanvang 12.00 uur, SR NN, leider dhr.A.Bunschoten.
zat sen 3: afd. 54: NAO 3 - Taba 3, 1e veld, aanvang 14.30 uur, SR NN, leider dhr.J.Eshuis, sportpark De Weeren (Rood Wit A), hoek IJdoornlaan/Beemsterstraat, bus 33.
zat sen 4: afd. 55: SDZ 4 - Taba 4, 2e veld; aanvang 12.00 uur, SR NN, leider dhr. R.Nieuwenhuis, veld gelegen aan de Transformatorweg, bus 22 vanaf CS, naar industriegebied Sloterdijk.

pup A en C: evenals verleden week hebben wij op dit moment nog geen programma voor jullie; kijk dus weer goed deze hele TT door!

WEDSTRIJDPROGRAMMA voor ZONDAG 18 november 1979.

- zon sen 1: afd. 201: Muiden - Taba, 1e veld, aanvang 14.30 uur, SR Hummeling, leider dhr. J.Bron, veld gelegen Prinses Irenestraat te Muiden.
zon sen 2: afd. 211: DCG 6 - Taba 2, 3e veld, aanvang 10.00 uur, SR Metz, leider dhr.A.Verkaaik (tel. 723706), veld gelegen Sportpark Oockmeer, Troelstralaan, bussen 19 en 21.
zon sen 3: afd. 420: Taba 3 - Lijnden 8, 1e veld, aanvang 14.30 uur, leider dhr. M.Taverne, SR NN.
zon sen 4: afd. 432: Taba 4 - Uithoorn 6, 2e veld, aanvang 14.30 uur, SR NN, leider dhr.C.Meijer.
jun A: afd. 521: Taba - RCM, 1e veld, aanvang 12.00 uur, SR v.d.Heuvel, leider dhr.A.Versluys (tel. 937859), uiterlijk een half uur van tevoren aanwezig.
jun B: afd. 614: Taba vrij. Misschien elders in dit blad nog een vriendschappelijke wedstrijd !?
jun C: afd. 727: Blauw Wit 3 - Taba, 2e veld, aanvang 10.00 uur, SR NN, leider dhr.C.v.Waard (tel. 738623), Sportpark Sloten, bus 69 vanaf Haarlemmermeerstation. Daar verzamelen om 9.00 uur.

zaalv. 1: maandag 19 november 1979 - IJsbaanpad, veld 1,
afd. 1A, aanvang 20.20 uur:
Taba - Pancratius.

zaalv. 2: vrijdag 23 november 1979 - Bijlmermeer,
afd. R4D, aanvang 19.00 uur:
Amstelglorie 2 - Taba 2.

Allen gaarne een half uur van tevoren aanwezig.

AFBELLEN HH sen: dhr.E.Kruller: 199715.
jeugd: dhr.M.Anastacio: 236881.
zaalv.: dhr.G.Wolkers: 125646.

CONSULDIENST
17/18 november 1979 - dhr.J.v.d.Hart.

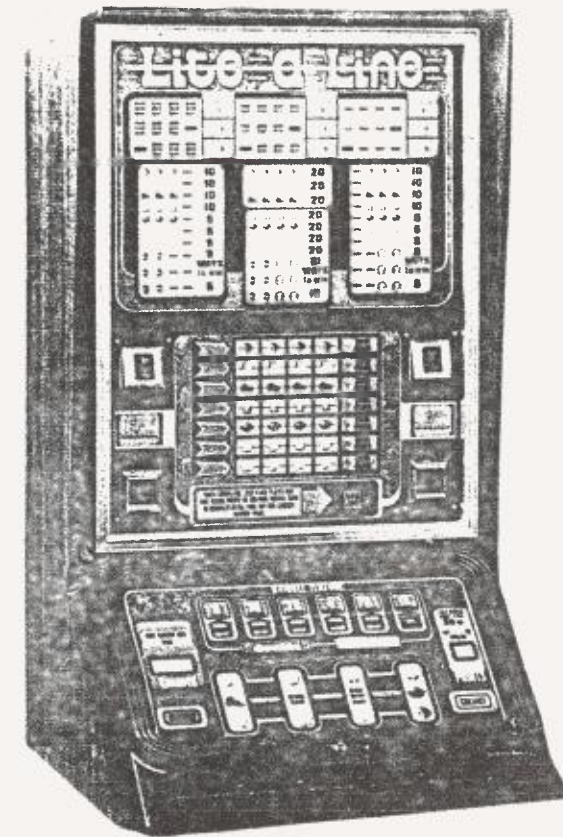
RUILFORMULIEREN
Gaarne voor zondagmiddag 17.00 uur naar dhr.
J.v.d.Hart, Jan Bernardusstraat 23 huis. Dank!

OPSTELLINGEN
In deze TT de nieuwe opstellingen voor de
komende weken.



"Wat een ster zeg! Scoort
een goal, wil juichen
en stoot z'n eikel!"

SPEELAUTOMATEN VERKOOP-en EXPLOITATIE



E. BOUWMAN

NIJENBURG 35

TEL. 425904

AMSTERDAM

WARMING UP

kan nimmer vervangen worden door massage

Zoals u in de vorige artikelen hebt gelezen, is er een aantal verplichtingen voor de sportman zelf. Hij of zij moet gekeurd zijn, een aantal maatregelen nemen voor wat betreft zijn kleding en voetbalattributen moeten genomen worden en het gewicht moet op peil zijn.

Preventieve maatregelen, betekent het nemen van voorzorgen, om blessures te voorkomen. Goede kleding en schoeisel, gebruik van scheenbeschermers en badslippers, het juiste tijdstip van voeding voor de wedstrijd enz, zijn preventieve maatregelen. Nog niet genoemd werden in dit verband een goede warming-up, en uiteraard het hebben van een zo goed mogelijke conditie.

Het ontbreken van een goede warming-up betekent een kans op blessures. Warming-up, wat een goede Engelse benaming is dit toch, betekent het lichaam voorbereiden, zowel geestelijk als lichamelijk, op het leveren van een inspanning. Om te kunnen hardlopen, springen, sprinten etc, moeten een aantal organen in actie komen.

Hier toe behoren o.a. het hart, en de bloedsomloop, de longen en de ademhaling, uiteraard spieren en gewrichten en het zenuwstelsel. Door middel van hardlopen, komen bloedsomloop en ademhaling op een hoger niveau met allerlei lichaams-oefeningen worden spieren en gewrichten voorbereid. Een goede warming-up duurt een 15-20 minuten.

In het begin moet er zonder bal gewerkt worden en aan het einde moet alles gedaan worden wat er in een wedstrijd plaats vindt.

Zonder voorbereiding gaan sprinten en zo hard mogelijk tegen een bal trappen betekent overbelasting van de genoemde organen. Het is het beste direct na de warming-up met de wedstrijd te beginnen.

Het is eigenlijk fout, om na de warming-up, nog even de

kleedkamer in te gaan zo'n 5 minuten voor de wedstrijd begint, alhoewel dan nog een aantal noodzakelijke dingen kunnen gebeuren.

Het effect op hart, longen en spieren neemt dan echter weer wat af. Toch gebeurt dit laatste in de meeste gevallen voor het eerste elftal. Direct met de wedstrijd beginnen zal u duidelijk zijn, waarom dit beter is.

In de genoemde vijf minuten kan de trainer nog wat puntjes op de i zetten, kan de voetballer zijn kleding nog even in orde maken (eventueel een ander shirt

aantrekken) en kunnen bandages die niet goed zitten veranderd worden. Bovendien kan wat vaseline op de wenkbrauwen gesmeerd worden, waardoor bij kopballen de huid niet zo gemakkelijk kapot gaat en waardoor transpiratievocht niet in je ogen komt. Diegene die verkouden is kan nog wat vicks onder de neus smeren om de luchtwegen open te houden. Behalve lichamelijk voorbereid, moeten in de war-

ming-up tijd oude klachten en blessures voor de laatste keer getest worden. Bestaan er nog te veel klachten dan

Medisch bekeken door bondsarts F. Kessel

kun je je voor de wedstrijd nog afmelden. Tijdens de wedstrijd tot die ontdekking komen, betekent onnodig een invaller al in het begin. Door met voetballen bezig te zijn, indien mogelijk op het speelveld, bereid je je ook geestelijk voor op de wedstrijd. De ergste nervositeit is weg en je hebt het publiek even gezien. (vooral bij uitwedstrijden belangrijk).

Eén van de belangrijkste dingen die tijdens de warming-up uitgeprobeerd moeten worden, is het schoeisel. Voordat je je omkleedt, wordt over het algemeen het veld bekeken, om te zien welke nophoogte gebruikt moet worden. Soms blijkt echter tijdens de warming-up dat de noppen te laag of te hoog zijn. Er is dan nog tijd genoeg om te wisselen. Is nophoogte dan zo belangrijk? Ja, want te lage noppen betekent dat je niet genoeg „greep“ op de grond

hebt en telkens uitglijdt, met alle mogelijke blessuregevolgen, en te hoge noppen betekent dat, vooral bij snel draaien, je voet geblokkeerd kan worden en er eveneens gemakkelijk blessures van enkel en knie kunnen ontstaan.

Samengevat betekent het bovenstaande, dat een warming-up dient voor:

1. algemene lichamelijke en geestelijke voorbereiding op de wedstrijd.

2. uittesten van oude klachten en blessures.

3. uittesten van schoeisel, kleding en bandages.

Een warming-up kan nooit vervangen worden door een massage in de kleedkamer of een grote hoeveelheid Midalgan, wat ook lekker warm aanvoelt. De genoemde punten 2 en 3 worden dan volledig gemist.

Bij een slechte of geen warming-up loop je het risico een spier te overbelasten en zo een spierscheuring of peesscheuring op te lopen en dat kost zomaar 5-6 weken en dat voor 20 minuten warm lopen...



KNOOP 'T IN JE OREN!

HAAL JE BORREL BIJ

TIDORE

TIDORESTRAAT 33

933809 LOEK EN
WILLY

MA. T/M DO. van 20.00 t/m 2.00 uur
VR. & ZAT. van 20.00 t/m 3.00 uur
ZO. van 15.00 t/m 2.00 uur

OOK SATÉ'S, HAMBURGERS, E.D.



ook bij Taba

INLEVEREN OP DE TRAININGS-
AVONDEN, IN HET CLUBHUIS.

FOTOCOPIEEN
ONTWERPEN
FOLDERS
VERENIGINGSDRUKWERK
FAM. DRUKWERK
HANDELSDRUKWERK



SNELDRUKKERIJ OKHUIZEN

Celebesstraat 66 - Amsterdam
020-921075

Opstellingen zaterdag afdelingen:

- zat vet 1: F.v.Drongelen (0034), W.Groot-Wassink (0532),
A.v.d.Laan (0647), C.Roele (0523), D.W.Sandbrink
(0146), R.L.Sandbrink (0147), L.Schotte (0152),
G.Serier (0153), J.Smit (0154), J.v.Teeseling
(0166), C.v.Waard (0506), R.Bergmeyer (0667),
P.Flens (0686), J.Bron (0673).
- zat sen 1: J.de Wit (0636), H.v.d.Raapkamp (0638), J.v.d.
Wal (0639), W.Floor (0640), R.Floor (0658),
J.Harmsen (0641), A.M.J.Nan (0642), A.J.M.G.Nan
(0646), F.A.B.Nan (0644), W.de Bruin (0643),
A.Boonstoppel (0645), A.v.Hoogwaarden (0648),
R.de Wit (0472).
- zat sen 2: P.Drehse (0400), J.Fransen (0050), A.C.Hillenaar
(0067), H.J.Hillenaar (0068), E.Jansen (0335),
J.Kolhoff (0538), J.Koning (0087), J.Kruger
(0468), L.v.d.Horn (0659), J.v.d.Linden (0372),
H.Merle (0110), G.Wolkers (0186), L.Bunschoten
(0685), R.Posthuma (0470).
- zat sen 3: D.Verkaaik (0563), H.v.Teeseling (0541), G.Bosma
(0570), J.Bakker (0564), L.Hoek (0574), H.Noor-
dermeer (0565), M.Roosnek (0592), B.Rijskamp
(0567), G.Schade (0566), E.v.Willigen (0569),
E.Bouwman (0628).
- zat sen 4: R.Heyboer (0480), G.Koeleman (0467), N.Loo (0386),
R.Nieuwenhuis (0378), S.Osinga (0293), A.J.Rous-
sou (0458), A.Schermer (0608), R.G.Roussou (0463),
R.de Vries (0603), H.Wustenhoff (0442), J.v.'t
Wout (0678), E.Spanjaard (0682), R.Copuit (0683).
- pup A: R.W.v.Drongelen (0412), B.Flesseman (0513), M.L.
de Groot (0454), M.Groot-Wassink (0475), S.Voorbij
(0609), P.Roosblad (0525), A.Serier (0453),
A.J.Versluys (0509), R.Sandbrink (0464), R.Smit
(0665).
- pup B: S.Bonte (0625), E.de Kriek (0577), B.v.d.Lee
(0575), E.Lohman (0555), M.de Beyer (0571),
J.Drenth (0598), A.Looyenga.
- pup C: M.Bonte (0626), M.Hölzel (0662), D.Maurer (0621),
I.Sandbrink (0615), F.v.d.Groef (0663), B.de Haan
(0668), A.de Groot (0669), E.Verschuren (0677).

Opstellingen zondag afdelingen:

- selectie: M. Anastacio (0270), A.H.v.d.Bos (0232), H.A.v.
d.Bos (0233), W.Croëse (0537), Th.de Haan³
(0631), L.Hol⁴ (0197), H.v.Houten (0466), C.Is-⁶
ke (0189), ~~J.~~ Kamminga (0307), W.Kleton (0634),
P.de Kriek (0093), ~~S.~~ v.d.Laan (0291), W.v.d.
Linden (0614), J.Lohman (0104), J.Maurer (0109),
W.Posthuma (0131), R.Reitsma (0136), H.Spalling⁹
(0536), P.K.Spalling (0534), J.v.Veen (0169),
A.Verkaaik (0544), F.Verkaaik (0633), L.Walge-
ring (0318), A.v.d.Woudé (0535), D.de Getrouwe
(0450), W.Nieuwenhuis (0279).
- zon sen 3: A.Bakker (0650), H.Cornelissen (0652), H.Cor-
net (0653), J.G.Kamminga (0348), W.Pommerel
(0649), F.Roos (0651), J.Siersema (0654),
E.Spaan (0660), M.Taverne (0656), W.Terstall
(0635), J.v.Drongelen (0035), J.Schaefer (0676),
W.Sorber (0674).
- zon sen 4: L.Abayahaya (0606), A.Chaara (0607), I.Kallen-
dorf (0618), C.Meyer (0382), E.G.Root (0528),
J.Schats (0484), J.Schteld (0604), M.A.v.
Schajik (0679), I.Beverdijk (-), A.Bektas
(0675).
- Jun-A: R.G.Amelo (0584), R.heyboer, (0415), G.C.Horb
(0488), A.Kirpal (0494), J.Savijn (0201), F.
Overloon (0664), J.R. Schultz (0416), M.L.
Simons (0391), O.F. Simons (0391), F.Vreeden
(0550), R.Winter (0619), H.F.Ho A Hing (0671),
H.R.Pogorny (0680).
- Jun-B: I.Aalse (0611), H.M.Bergwijn (0285), S.Degen-
hart (0376), F.A.v.Drongelen (0333), L.U. Held
(0446), R.Ligeon (0545), W.Samseer (0596), H.B.
Savijn (0485), M.Bergwijn (0670), R.Martens
(0367), J.Robijn (0288).
- Jun-C: E.Berkleef (0627), A.Lowe (0661), R.Philips
(0572), M.Sandbrink (0402), E.Versluys (0510),
R.A. v. Waard (0313), R.D.v.d.Groef (0595),
M.Chaara (0581), S.J.Brown (0669), G.C. Isena
(0681).
-
.....
.....
..

uw redacteurkje

We want HAMBURGERS !

Onder dit motto trok onze vaste medewerker (zie boven) naar de kantine om verslag uit te brengen van de trainingsavond van donderdag 8-11-'79.

Ja, hallo, NOKKIE NOKKIE, hier is ie weer. Terwijl ie bijkomt in 't Kurhaus Hotel te Scheveningen van de vermoeyenissen van de training toch nog effe wat gekrabbel. Daar het goed hard regende overdag kwam ego plots op het idee om maar es te gaan trainen (logisch!). Op dit soort dagen val je nl. niet zo weg in de massa van voetballend Taba, die de truckjes van 'connaisseur' (Fr.) Burgers willen proeven.

Na een zeer zware warming-up (zie elders in dit blad - actueel, hè) wodrt er onmiddellijk op directe technische en taktische tips ingegaan partijtje dus! Je lacht je te pletter. Gelijke verdeelt, die hap: rood bij rood anti geel/andere colore (It.); Daar geel slechts uno alto (It.) man in de gelederen had en rood alleen maar, behoorde me (Engl.) natuurlijk bij geel! Nou, helemaal te gek, weggetikt werde ze, die ou..... Lache joh! En die Burgers, die had me 'n praats, was toevallig bij de goeie kant. Mense, as je nou dat voetbal van de zon 1 niet leuk vind, dan mot je es op de training komen, een giller: ballen vliegen door de beene as kroketten uit de pan; de ene na de andere wordt de verkeerde kant uit gestuurd en d'r loopt er één bewegingen te maken, die je bij PSV niet eens ziet (maar da ga je ook nooit naar toe, natuurlijk!) Na de training ... kantine hamburgers; neen die benne er nog nie; en daar de rest niet te is kom je dan vanzelf bij erwtensoep; eerst de blikken van het vorige seizoen: ik dus nie, hè; daarna een vers blik open gerukt: lekker mensen; volgende week mot 'k weer haring. De volgende dag was 'k zo kapot van die soep, dat 'k gelijk vakantie heb genomen; iets wat jullie na het lezen hiervan ook nodig zullen hebben.

WE WANT HAMBURGERS, BURGERS WANTS THEM TOO!

L. WALKRONK. L.

de spin

De spin werkte en werkte.
 Meestal 's nachts zodat niemand haar bemerkte.
 Om steeds verder te kunnen leven
 was zij ijverig aan het weven:
 een draad omhoog en één naar beneden,
 straks kan geen dier er meer doorheen.
 Toen zij klaar was voor vandaag
 klom zij langs haar ontsappingsdraad omlaag.
 Zij wachtte minuten, uren, ja, zelfs weken
 tot er eindelijk een dier was blijven steken.
 Gelijk een panter rende zij naar haar buit,
 wikkelde hem in, gaf hem een prik, en zoog hem uit!

RIEJO

het adres voor al uw
 speelgoed en luxe huis-
 houdelijke cadeau-arti-
 kelen

met O.en N. vuurwerk

Ruyschstr. 118
 tel. 657029

Sarphati's" „Drugstore

Alb. Cuypstraat 206 - Telefoon 714791

Voor: GENEESMIDDELEN
 PARFUMERIEN
 ROOKWAREN
 TIJDSCHRIFTEN
 REFORM
 KRUIDEN
 FOTO ARTIKELN

Meer dan 200 merk artikelen
 Tegen Drug Store prijzen

SLEUTELS VOOR AUTO OF WONING

van

De Sleutelkoning

Hemonystraat 66 - Telefoon 71 63 39

Reparatie alle soorten sloten

De Warmtespecialist

Fr. van Erve
 Graaf Florisstraat 15
 Tel. 94 63 90

Levering en onderhoud van:
 Gashaarden en Centrale verwarming
 Wasautomaten
 Geisers, Fornoizen enz.

Schoorsteenrookers
 Lid A.S.P.B.



Telefoon 183298 / 830354
 Dag en nacht service

bakkerij
De Broodhoek
 juiste adres voor al uw soorten brood
 o.a. dag. vers van de Duitse bakker.
 RIJNSTR. 2, hk. Amstelkade. TEL. 726508.

TOT
 ZIENS!