

VolleyMagazine

A full-page photograph of a volleyball match. A player in a blue jersey is jumping high, reaching for a yellow and green volleyball. Two players in white jerseys are blocking from below, their hands reaching up towards the net. The net has 'DenizBank' and 'CEV' logos. The background is a blue and white patterned wall.

Bekerfinales:
- Jolan versus Arno
- Irina versus Britt

Frederik Delanghe
Frauke Dirickx
Dominique Baeyens
Vamos Stekene/St. - Gillis-Waas

De familie van Koen K. uit Hoegaarden:

“De beste vakantie ooit!”



Dankzij Ethias Assistance

AUTO

België & Europa



GEZIN

overal ter wereld
verblijven max. 90 dagen

= € 10

/maand

Sluit nu uw Ethias Assistance af op ethias.be

Online betalen = morgen al verzekerd !

ethias
Doet wat moet

Jaarlijks verzekeringscontract Assistance Basis met 1 voertuig. Jaarpremie van € 120, in één keer te betalen, indien voldaan aan de acceptatievoorwaarden. Ethias nv, Rue des Croisiers 24 te 4000 Luik, is een verzekeringsmaatschappij toegelaten in België onder het nr. 0196 en onderworpen aan het Belgisch Recht. RPR Luik BTW BE 0404.484.654 - Iban: BE72 0910 0078 4416 BIC: GKCCBEBB. De algemene voorwaarden alsook een infoche zijn beschikbaar in onze kantoren en op onze site www.ethias.be. In geval van klacht, contacteer Ethias "Dienst 2035", Prins-Bisschopssingel 73 te 3500 Hasselt, klachtenbeheer@ethias.be of de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman.as), de Meeûssquare 35 te 1000 Brussel. Publicitair document.

Volley Magazine

Nummer 6, februari 2016

Inhoud

<i>Young Yellow Tiger Britt Herbots (16) beleeft heerlijke tijden</i>	2
<i>Irina Jeleznova (Datovac Tongeren)....</i>	4
<i>Tien vragen aan bekerfinalist Jolan Cox (Topvolley Callant Antwerpen).....</i>	6
<i>Tien vragen aan bekerfinalist Arno Van de Velde (Knack Roeselare).....</i>	8
<i>Asse-Lennik knokt in Champions League tegen Trentino.....</i>	10
<i>Yellow Tigers stranden op twee punten van verdere kwalificatie (Frauke Dirickx).....</i>	11
<i>Dominique Baeyens legt vinger op mindere punten bij Red Dragons.....</i>	13
<i>Worldwide.....</i>	15
<i>Hoe zou het zijn met: Frederik Delanghe.....</i>	18
<i>Club in de kijker: Vamos Stekene/St.-Gillis-Waas.....</i>	22

Cover: Arno Van De Velde
(Bart Vandenbroucke)

Voorwoord

Bewogen

Het minste wat je kan zeggen van het begin van 2016, is dat het een bewogen start werd.

Zo waren er al dadelijk de olympische kwalificatietoernooien. Ondanks een behoorlijk niveau tegen de top-9 van Europa, stond het vrij snel vast dat de Red Dragons weinig kans kregen om nog verder in aanmerking te komen voor een olympisch ticket. Maar het toernooi in Berlijn eindigde nog op een bewogen wijze, toen bekend geraakte dat Dominique Baeyens zijn afscheid aankondigde als coach van de nationale mannenploeg. Met een waarschijnlijkheid grenzende zekerheid stond in de Duitse hoofdstad al vast dat Vital Heynen zijn opvolger zou worden. Een uitstekende keuze die even later door de federatie bevestigd werd. We zien Vital de talentrijke groep Red Dragons zeker naar een nog hoger niveau hijsen. Zelf gaf hij als doelstellingen 'een medaille' aan en misschien deelname aan de Spelen van Tokio 2020. Heel ambitieus klinkt het alleszins.

Tegelijkertijd was het bibberen en nagelbijten bij de Yellow Tigers nadat met amper twee puntjes van Italië verloren werd. Een tweede kwalificatiekans kwam er toen Polen onverwachts een 0-2 achterstand ophaalde tegen Italië. Winst in de tiebreak had de Yellow Tigers nog een vervolg in het olympisch toernooi opgeleverd, maar helaas kwamen ook zij twee puntjes te kort. En wat wordt het in de toekomst met de Tigers zonder Frauke Dirickx? Krijgen we halfweg februari ook nog twee bewogen bekerfinales in een Sportpaleis met weer meer dan 10.000 toeschouwers? Velen gokken op een dubbele 3-0 zoals vorig jaar, maar daarmee zijn ze het in Tongeren en in Antwerpen hoegenaamd niet eens.

Vergeten we bovendien ook de knappe prestaties van de Belgische ploegen in de Europese bakers niet. Vier ploegen overwinterden niet alleen, ze doen ook nog in februari en maart mee en dat kostte Asse-Lennik een bewogen avond om zekerheid over de Champions League te krijgen. Met dank aan Friedrichshafen!

In februari worden ook nog acties aangekondigd om het pestgedrag tegen te gaan. Ook in het volley. Een prijszwaardige actie! Bij het Europese CEV willen ze van 29 februari een dagje extra volley maken met in alle mogelijke centra, sportclubs, bedrijven... volleyactie. In het beachvolley beginnen Koekelkoren-Van Walle aan hun internationale tocht, maar tevens kondigen de verantwoordelijken een zomercircuit aan met bijna elk weekeinde toernooien. Houden we dus de bewogen raad van Belgisch voorzitter Bruninx in het achterhoofd: 'Laten we allemaal samen werken aan de promotie van het volley'. Weg die vakjes, dus!



Marcel Coppens

“K3 brengt me in de ideale stemming”

De Sint-Truidense Britt Herbots wordt in september van dit jaar zeventien. Momenteel telt ze zestien lentes. Zo pril. Ze is een aanstormend talent bij Asterix Kieldrecht, kwartfinalist in de Europese Challenge Cup tegen Bursa en bekerfinalist tegen Datovac Tongeren. Laat Ambiorix nu net de opleidingsclub zijn van Young Yellow Tiger Britt.

De regio Sint-Truiden is helemaal gek van voetbal. STVV, weet je wel. Maar Britt hield als kind meer van tennis en atletiek. Nog meer van paardrijden. Maar mama Sigrid Baerts uit Landen heeft volleybal gespeeld aan de top. Ze speelde ooit tegen Sarah Smits, destijds bij Zoersel en Zandhoven. Mama Herbots deed eerst tien jaar aan atletiek: meerkamp, hoogspringen en kogelstoten. Tot ze op haar achttiende koos voor ploegsport: volleybal bij Bevo Geetbets, Tamera Lummen, Jeval Alken en Mavo Dilsen-Stokkem. Altijd in Limburg, nooit buiten de provincie.

Britt Herbots: “Ik ben er ingerold door mijn ouders. Jongere zus Jill (14) speelt bij VC Davost Sint-Truiden, papa Johan is actief in provinciale bij VC Zoutleeuw en hoofdtrainer bij de vrouwen van Veltem-Beisem in eerste divisie. Ik startte bij Landen, dan trok ik naar Datovac Tongeren, waar ik de jeugdreeksen doorliep. Bij trainers Michel Tuts, Pascal Gora (Amigos Zoersel) en ook bij mijn papa, die enkele jaren geleden bij Datovac aan de slag was. (lacht) Als het ietsje minder was, kreeg ik het van papa te horen in de auto. Maar al bij al viel dat best mee.”

Britt speelde in Tongeren samen met Emélie Luyck. En met Laura Claes, die momenteel is opgeroepen voor de selectie 98-99 in Vilvoorde. Britt heeft ook getraind met Lotte Penders, Laurine Vinkestijn en



Anne Moors. Maar ze kent ze niet persoonlijk. Ze volgde bovendien opleidingsstages bij Irina Jeleznova, de huidige trainster van Datovac.

Dan trok de piepjonge Herbots op haar veertiende, vanaf het derde middelbaar, naar de volleybalschool.

ik hoop dat er nog enkele millimeters, liefst enkele centimeters bijkomen. Aan mijn blokkering wordt gewerkt. Ik zet nu ook extra in op de receptie. Om een meerwaarde te hebben voor later. Je weet nooit hoe de zaken evolueren. En ik bouw bovendien aan een breder pakket aanvallen: met

Even goed luisteren bij de opwarming van de bekerfinale, Britt, want in de Lotto Arena (de burens van het Sportpaleis) treden diezelfde K3 op 14 februari op.

De trainers die zich om Britt bekommeren zijn Gert Vande Broek, Kris Van Snick, Raf Vekemans en tot een tijdje geleden ook Fien Callens. "Kris Van Snick rijdt ons met het busje drie keer per week van het internaat naar de trainingen in Korbeek-Lo. We hebben eerst les in de voormiddag, dan rusten we en studeren we wat. Vervolgens trekken we naar de training. De 'power' wordt specifiek op het Sportkot aangepakt."

Even naar de uitdagingen die op je wachten. "Knap dat we na Sliedrecht en Haïfa ook het Zwitserse Neuchâtel aan het meer van Genève konden uitschakelen in de Challenge Cup. Na onze fenomenale remonte – vijf punten achter – in de beslissende vijfde set van de uitmatch: 2-3, van 13-8 naar 14-16. Thuis klaarden we de klus: 3-0. In de kwartfinale volgt eerstdaags het Turkse Bursa BBSK van Frauke Dirickx. Dat wordt een speciale ervaring. Zeker met Pascalleke en Maurice van de Kampioenen als onze mascotten. Natuurlijk: nog een stap verder doordringen in de Challenge Cup, wordt van langsom moeilijker. Frauke zal het ons niet gemakkelijk maken. Maar we gaan ervoor."

De bekerfinale dan tegen Tongeren? "Ik weet het: Asterix Kieldrecht grossiert vele jaren in titels en bekens. We trainen dan ook 20 uur per week. Het lijkt heel gewoon dat we de beker weer super vlot zullen winnen. Voor Tongeren echter is de bekerwinst elf jaar geleden. Dat maakt Ambiorix zeer gevaarlijk. Hun honger is groot. Het verrast me dat ze met veel drive zo goed bezig zijn in de interclub. Een bekerfinale

"We vormen speciale vriendinnengroep 'Mammoet'"

Op internaat. "Ik heb weinig traantjes gelaten. Ik kwam terecht in een groep hechte vriendinnen: Manon Stragier, libero Amber De Tant, Lisa Van den Vonder, Silke Van Avermaet. We vormen nog altijd een speciale groep van vriendinnen onder de codenaam 'Mammoet'. Met de Stekense Claire Vandewalle erbij. Ik kende hen van de nationale selecties na de detectietrainingen. Voorts komen Celine Van Gestel en Dominika Strumilo bij Asterix van de volleybalschool. Ze weten heel goed waarover het gaat. Maar ze zijn iets ouder dan ik."

Op de volleybalschool - College Vilvoorde - volgt Britt het vijfde jaar in de richting wetenschappen-topsport. Later denkt ze aan biochemie, zoals haar Zolderse ploegmate Nathalie Lemmens, of misschien wordt het geneeskunde. "In elk geval iets met wetenschappen. Liefst in combinatie met topsport. Ik denk dat ik dat wel aankan. Op de topsportschool word je gehard. Ik kan trouwens ook niet zonder het volley. Ik raak het nooit beu. Echt nooit, echt nooit! De buitenwacht denkt: ze laten die meisjes zomaar slagen op de examens, maar zo werkt het niet. Het klopt wel dat we faciliteiten krijgen. Maar alles moet worden ingehaald. Wegens de Europese wedstrijd in Haïfa (Israël) heb ik zo examens verlegd na de kerstvakantie. Dat is dan even keihard werken, terwijl leeftijdsgenoten die zware periode al achter de kiezen hebben."

Op je zestiende ben je sportief nog niet volgroeid. "Nee, dat klopt. Ik ben trouwens begonnen in de middenaanval. Maar blokken is niet zo mijn ding. Ik val liever aan, hoog en droog. Daarom: ik ben nu 1m82 lang,

meer power, met meer variatie. In de lijn of in de diagonaal. Ook met mijn service wil ik meer brokken maken."

Britt Herbots heeft al veel sportieve hoogtepunten beleefd. En een kast vol prijzen gepakt op achtlandentornooien



(Schaffhausen), op het laatste WK in Lima (Peru), op het EK in Plovdiv in Bulgarije en op het EYOF in Tbilisi in Georgië. Als MVP of beste hoofdaanvalster. Zo heeft ze weinig tijd voor tv-kijken, festivals afschuimen (uitgezonderd één dag op Werchter)

"Tijdens de opwarming luister ik naar K3"

of voor Play-Station. Of voor muziek gewoon in de breedte van het genre. "Tijdens de opwarming luister ik altijd naar K3: hun dartele deuntjes brengen me in de ideale stemming."

is bovendien nooit gemakkelijk. Je hoort mij niet zeggen dat het snel 3-0 wordt. De omstandigheden zijn heel apart: ik speel voor het eerst in het Antwerpse Sportpaleis voor meer

dan 10.000 toeschouwers. Ik hoop op veel positieve zenuwen en een gezonde adrenaline. Ik denk dat mijn mama - ze is me al aan het opfokken - meer afziet van de stress dan ik." Als we vooruit kijken, trek jij dan ooit naar het buitenland? "Vroeg of laat: ik weet het niet. Lise Van Hecke achterna. Dat zou mooi zijn. Of naar Italië of Turkije. Maar de weg is nog lang. Het moet niet overhaast gebeuren. Mama ziet dat wel zitten. Waarom: ze kan dan vaak op bezoek komen. Ik moet misschien eerst van Young YT naar echte YT (Yellow Tiger) evolueren. Ik heb er contact met Nathalie Lemmens, Britt Ruyschaert, Celine Van Gestel, Yasmien Biebauw en Dominica Strumilo. Het is een droom in hun voetsporen te treden. Wanneer? Hoe? Geen idee. Er bestaan geen zekerheden: ik moet keihard blijven werken. Dat wil ik heel graag doen."

"Michelbeke heeft Boma. Wij hebben Pascalleke en Maurice"

Britt Herbots met mama en zus



Irina Jeleznova (Datovac Tongeren):

"Ik hield Britt in de kraamkliniek in mijn armen"

Jaren geleden belandde de Wit-Russische Irina Jeleznova uit Minsk in ons land. Ze speelde bij het Hongaarse Tungram Boedapest en zocht een nieuwe club. Wijlen manager Guy Bierwaerts haalde haar binnen bij Datovac. Ze was er speelster, later trainer-coach, trok ook naar Bevo Geetbets, Tamera Lummen en Stalvoc Beverlo. Tot ze naar de Zuid-Limburgse club terugkeerde.

Irina lacht: "De dag dat Britt Herbots geboren is, staat me levendig voor de geest. Ze was een heel mooie baby. Ik heb haar met mijn zoon Dima bezocht in de kraamkliniek in Sint-Truiden. De doopsuiker was lekker. Niet zo onlogisch, mijn bezoek: ik was trainster van haar mama Sigrid Baerts. Haar papa Johan Herbots was mijn assistent-coach. Zo heb ik Britt nadien zien opgroeien in de sporthal: ze was er altijd bij, van in de wieg en in de buggy."

"Britt heeft bij ons de reeksen miniemen, kadetten en scholieren doorlopen," vertelt Jeleznova. "We hebben veel titels gewonnen. En veel plezier gemaakt. Ik kon meteen inschatten dat ze met haar uitstekende mentaliteit en haar zeer grote inzet later op hoog niveau zou spelen. Dat ze vertrok, nam niemand haar kwalijk. Zo'n talent moet alle kansen krijgen."

Wat denk je over de bekerfinale? "Laat het me zo zeggen: ik ben voor de club en ook voor mezelf allereerst heel blij, dat we de finale hebben gehaald. Eerlijk gezegd: niemand had dit verwacht. We hebben een heel andere ploeg dan vorig seizoen. Aanvankelijk kwam onze kracht niet uit de verf. Maar onze twee Poolse aanvalsters Nathalia Tomaszewska en Patricia Kowalska raakten stilaan in de ploeg geïntegreerd. Zij trekken iedereen mee en geven het goede voorbeeld van hard werken en de juiste mentaliteit."

Jeleznova: "De omkadering doet het ook uitstekend, als het gaat over fitness en de medische staf. Ik beschik met Peter Ector over een gedreven assistent-coach. Ik weet dat op medisch vlak hier vaker de naam Leonie Geukens valt. Zij is de dokter bij de nationale ploeg, ze steunt ook Kieldrecht, zij is een Tongerse, wij mogen haar altijd contacteren. Heel tof. Gelukkig is onze blessurelast zeer laag. Anderzijds: dat Leonie bij ons op de bank zal zitten in de bekerfinale... dat is een kleine 'urban legend'. De begeleiders van de nationale ploeg riepen dat nieuws in leven: ze wilden Leonie een beetje plagen, meer ook niet."

Tekst: Leo Peeters

Foto's: Sigrid Baerts en Irina Jeleznova



“Wij stonden er telkens als we er moesten staan”

Met zijn 24 jaar behoort hij tot de beloftevolle Belgische talenten als hoofdaanvaller en op de Europese Spelen in Bakoe maakte hij behoorlijk wat indruk op de komende Belgische bondscoach Vital Heynen. Dat Topvolley Callant Antwerpen in de bekerfinale geraakte na de winst tegen Maaseik, had de club ook voor een groot deel aan Jolan Cox te danken. Zijn aanvoerder Adrien Prével kwam dadelijk na de halve finale polsen hoeveel punten zijn poulain wel gescoord had? ‘Dat moet in de buurt van 40 punten zijn,’ schatte hij. Kempenaar Jolan moest er volop genietend even bij monkellachen. Het was iets minder.

Wordt deze bekerfinale voor jullie het hoogtepunt van het seizoen?

Jolan: “Voorlopig alleszins wél. Dit was totaal niet verwacht. We hadden hoogstens op de halve finale gerekend. Maar nu we er toch staan, luidt de opdracht dat we datzelfde niveau nog eens moeten tonen in de finale.”

Was deze affiche verwacht?

“Tja, in het andere tabelgedeelte leek het met Asse-Lennik en Roeselare alle kanten uit te kunnen, terwijl Maaseik aan onze zijde toch duidelijk de voornaamste finalekandidaat was. Voor het seizoen begon, tipte trouwens iedereen op Maaseik met een compleet vernieuwde vedettenploeg. Wij hadden al last om voorbij Genk uit de Liga B te geraken in de vorige ronde. In de heenmatch verloren we wel met 3-1 in Maaseik, maar we keerden terug met de gedachte dat er méér inzat. Dat bleek ook tijdens de terugmatch. We knokten ons naar een ‘golden set’, maar toen het daarin 10-12 werd, dacht ik even dat het voorbij was, maar ook nu weer sloegen we er ons verrassend doorheen. Het werd achteraf nog een stevig feestje. Dat kon omdat het de laatste match was voor de kerstperiode. We schonken onszelf een fantastisch kerstcadeau en we leefden nog enkele dagen op wolkjes. Heerlijk!”

Pieken jullie nu naar die finale of denk je verder nog aan de play-offs?

“De eerste drie matches na Nieuwjaar waren belangrijk om zekerheid te hebben over de play-offs. Het werden drie keer drie punten, maar dan begonnen we toch meer en meer aan de beker te denken. Natuurlijk willen we ook in de play-offs nog een behoorlijk figuur slaan, maar we starten daarin al met een achterstand op de topploegen. Enkele jaren geleden slaagde Meneer er nog wel in om vanuit een vijfde positie bijna een finaleplaats in de play-offs af te dwingen toen onze coach Alain Dardenne daar coach was. Maar de play-offs dat zijn verschillende matches, waarin je nooit de sfeer kan evenaren van een bekerfinale. Dus ja, we pieken naar die finale toe.”

Wat zie je als sterke en minder

sterke punten bij beide finalisten?

“Bij Antwerpen vormen we echt wel een tof team. We vormen één blok en we blijven vechten voor mekaar, ook als het moeilijk gaat. We starten



zelden heel vlot. We zijn dieseltjes, die langzaam aan op gang moeten geraken. Maar we wonnen toch wel alle matches tegen ploegen die onder ons geklasseerd stonden. We stonden er als we er moesten staan. Intussen is onze kern ook iets breder geworden met de komst van receptie-hoekspeler Björn Höhne. Bij Roeselare hebben ze een nog iets grotere kern, ze hebben veel meer ervaring dan wij. Zij werken – ook Europees – constant op topniveau en de ploeg speelt al een tijdje samen. Op drie jaar tijd is er amper iets veranderd en dat komt een stabiel niveau ten goede. Als er nieuwe spelers op het terrein komen, merk je geen verschil en organisatorisch staan ze sterk.”

Al ooit gespeeld in een zaal met meer dan 10.000 toeschouwers?

“Nee, al wel gespeeld in zalen met die capaciteit, maar die waren niet gans gevuld.”

Ga je toch niet een beetje onder de indruk komen van de gebeurtenissen in het Sportpaleis?

“Misschien wel. Hoewel ik vrij stressbestendig ben. Maar het is toch tof dat je kan spelen voor meer dan 10.000 kijkers. Daar doe je het als sportman ook voor. Ik heb vorig jaar de finale wel gezien, maar dat werd een afknapper voor Antwerpen



(3-0 tegen Asse-Lennik). Ik heb één keer wel eens het Sportpaleis bezocht voor een concert, maar ik ken de Lotto Arena toch nog beter.”

Hoe belangrijk kan Jan Cox zijn in die bekerfinale?

“Ik sta natuurlijk wel op een belangrijke positie als ‘opposite’ en ik zal zeker mijn verantwoordelijkheid opnemen. Het is trouwens zo dat iedereen op een hoog niveau moet spelen, willen we ooit een kans maken om tegen Roeselare te winnen. In de competitie match op Roeselare verloren we zwaar, maar ik was toen nog niet helemaal in conditie. En mochten er problemen komen, dan hebben we voor nagenoeg elke positie een waardige vervanger.”

Vier dagen voor de bekerfinale spelen jullie nog tegen mekaar in competitieverband...

“Stom dat die wedstrijd daar valt, maar dat is een probleem voor de coaches. Zij moeten beslissen of we

nog troeven achter de hand moeten houden voor de bekerfinale. Nu ja, Roeselare kan zo een tweede ploeg opstellen die nagenoeg even sterk is als hun vast basisteam. Wij spelen dan weer thuis. Ik weet echt niet wat we daarvan mogen verwachten.”

Kan het voor Roeselare een nadeel zijn dat ze enkele dagen later Europees spelen?

“Ik weet niet wat hun prioriteit is. Zetten zij alles op een prestigezege in de beker? Zij willen zeker niet afgaan voor de duizenden kijkers. Twee jaar geleden gingen ze naar huis met een stevige kater na een thriller van formaat en een ellenlange tiebreak in het voordeel van Antwerpen. Zo iets willen ze allicht niet meer meemaken in de aanloop naar hun Europese beker matches. Vorig jaar waren ze er niet eens bij. Je moet dus de kans grijpen als de kans zich voordoet.”

Laatste vraag: een pronostiekje.

“Op zich is Roeselare wel de topfavoriet. Maar in één match en met de conditie van die ene dag kan alles. We gaan uiteraard voluit voor winst. Laat me zeggen dat ik 3-1 of 3-2 in ons voordeel wel héél tof zou vinden.”

Tekst: Marcel Coppens

Foto's: Topvolley Callant Antwerpen



“We zullen de Antwerpse receptie moeten bestoken”

Net 21 jaar geworden, was hij op het Olympisch kwalificatietoernooi in Berlijn de jongste deelnemer van de acht deelnemende ploegen. Bij Knack Roeselare is hij na het huidige seizoen einde contract, maar Arno Van de Velde komt steeds meer aan spelgelegenheid toe na een ‘wachttijd’ van twee jaren. En naar de bekerfinale in het Sportpaleis kijkt de man met Aalsterse ‘roots’ (eigenlijk uit Rapid Denderhoutem) beslist uit.

Had je deze bekerfinale verwacht?

Arno: “Vorig seizoen werden we eruit gespeeld door Asse-Lennik en we hadden zoiets van: ‘Oei, ze gaan ons dat toch wéér niet lappen,’ zeker. We hebben echter elke wedstrijd zeer goed voorbereid en we hebben het toch gehaald. Dat Antwerpen onze tegenstander werd, was eveneens een verrassing, want Maaseik had toch de heenmatch met 3-1 gewonnen. Het feit dat ze toch werden uitgeschakeld, betekent wel dat Antwerpen geen slechte ploeg bezit en dat die finale voor ons zeker geen makkie wordt.”



Is de bekerfinale het hoogtepunt van het seizoen voor Roeselare?

“Natuurlijk is dit een belangrijke match voor ons. Maar ik denk dat ze bij de club ook graag opnieuw kampioen willen worden. Het is dus niet de enige belangrijke match van de maand.”

Vier dagen voor de bekerfinale sta je nog in de competitie tegenover

mekaar...

“Een beetje vervelend, inderdaad. Tegelijkertijd ook een bijkomende mogelijkheid om een aantal spelers beter te leren kennen, al twijfel ik er niet aan dat onze trainersstaf intussen al uitstekend weet hoe ze Antwerpen moeten aanpakken. We kenden dezelfde situatie tegen Asse-Lennik: eerst beker, dan competitie match

en opnieuw beker. Op de duur ken je mekaar door en door.”

Pieken jullie nu naar de bekerfinale, naar de Europese bekersmatches of de play-offs?

“Binnen de club huldigen we het principe om het match per match te bekijken. Het is natuurlijk niet zo dat we in de bekerfinale niet zullen spelen

voor de winst, omdat we enkele dagen later Europees spelen tegen Teruel. Eerst de beker en dan zien we wel waar we uitkomen. Teruel is misschien wel een te pakken tegenstander, maar dat is nog afwachten. Als we ons niet concentreren, kunnen we het tegen elke ploeg lastig krijgen.”

Vormen die Europese bekermatchen nu een voor- of een nadeel in functie van de bekerfinale?

“Het valt nog mee dat de Europese matches pas na de bekerfinale vallen. En gelukkig kon de wedstrijd op Teruel naar woensdag verplaatst worden, want hadden we in Spanje op dinsdag moeten spelen, dan hadden we na de bekerfinale dadelijk op hotel moeten gaan om de volgende ochtend tijdig op het vliegtuig te zitten. Nu nog kennen we weinig rust tussen de twee wedstrijden in, het volgt mekaar allemaal in razendsnel tempo op, maar dat weet je als je bij een topploeg als Roeselare speelt. Dat het een heel zwaar seizoen kon worden, ondervonden we al in het begin van de competitie, wanneer al onze receptie-hoekspelers geblesseerd geraakten. De reden ook waarom we nu met z'n vijftien trainen.”

Welke zijn de sterke en de minder sterke punten bij beide finalisten?

“Als ze bij Antwerpen een dag hebben dat hun jump-service uitstekend functioneert, kunnen ze gevaarlijk uithalen. Ik heb ook wel de indruk dat het een hechte ploeg is, waarin ze goed mekaar omgaan. Ze blijven ook vechten voor elke bal en geven zich niet gauw gewonnen. Misschien dat we hun receptie onder vuur moeten nemen. Als Roeselare een dag heeft dat haar float-services goed werken, is dat

tevens één van onze sterke punten. We bezitten een stabiele receptie en de aanval wordt van week tot week beter. Onze minder goede punten? We willen soms te veel de zaken forceren en dan maken we veel fouten. Het wordt een kwestie om met beide voetjes op de grond te blijven. In het begin van het seizoen werd gevreesd voor onze Spaanse spelverdelers, maar Angel Trinidad de Haro doet het goed. Uiteraard had hij een aanpassingsperiode nodig, maar nu bewijst hij dat hij snel is, goed kan aanvallen, passes geven met heel veel precisie en volledig geïntegreerd is.”

Al eens in het Sportpaleis van Antwerpen geweest voor een optreden of zo...?

“Ik mag dan al wel eens naar het carnaval in Aalst gaan kijken, maar in het Sportpaleis ben ik nog nooit geweest. Maar onze Pool Orczyk, die er vorig jaar speelde met Asse-Lennik, zegt dat het indrukwekkend is. Ik ben echt benieuwd. Ja, ook bij ons wordt er nu al over de bekerfinale gepraat.”

Ga je niet onder de indruk zijn om te kunnen spelen voor meer dan 10.000 kijkers?

“Wij hadden het voordeel om tegen Belchatov uit te komen in de Champions League en daarin konden we al ervaren wat het was om voor 10.000 knotsgekke Poolse supporters

uit te komen. Mij stoort dat zeker niet. Integendeel, ik vind zo'n grote aanwezigheid een meerwaarde: hoe meer ze roepen, hoe beter. Mij geeft het alleszins een adrenaline-boost.”

Hoe belangrijk kan jouw rol zijn in de bekerfinale?

“Ik speel – ook door een aantal blessures in de ploeg – veel meer dan vorig seizoen. Ook in de Champions League. En ik kreeg van coach Emile Rousseaux ook wel schouderklopjes als het goed was. Niet na elke match, want je kan altijd nog wel ergens beter worden. Het is bij Emile ook altijd moeilijk om bij voorbaat in te schatten of je in de basisploeg zal staan of niet. Dat is soms afhankelijk van de trainingen. Ook Paulides is de laatste tijd goed bezig. Misschien als ik goed blijf presteren...”

Laatste vraagje: een pronostiek voor de bekerfinale?

“Als ik daarop antwoord, is Emile gegarandeerd boos. Het is duidelijk dat Antwerpen als ‘underdog’ start en dat is voor hen een ideale uitgangspositie. Maar elke match moet gespeeld worden en het belangrijkste is dan, dat je met een goed gevoel het terrein verlaat.”

Tekst: Marcel Coppens

Foto's: Bart Vandenbroucke



VC Lindemans Asse-Lennik blijft verbazen. In de Ethias League-competitie door zijn ongeslagen status: 12 op 12 wedstrijden gewonnen. Ook aan het Europese front schitteren de kleppers van Johan Devoghel, Geert Walravens en Dries Hoeyberghs. Voor de thuismatch in de Final 12 tegen Trentino wijken de Pajotten uit naar de Lotto Dôme in Maaseik.

“We wijken uit naar Maaseik”

“Het is fijn om het allemaal mee te maken”, lacht coach Devoghel. “De sfeer is fantastisch. Kleine domper is het uitvallen van onze Pool Staszewski wegens een enkelblessure. Gelukkig kon Andringa in Menen de 1-3-zege afdwingen.”

Voor het eerst in de Final 12

Afgelopen seizoen bereikte Asse-Lennik de halve finale van de CEV Cup tegen Dinamo Moskou, team dat uit de huidige Final 12 is weggefallen, door de nederlaag bij het Duitse VfB Friedrichshafen. Moskou zakt zo naar de CEV Cup, maar komt niet in het spoor van Roeselare. Devoghel: “Ik dicht de Belgische landskampioen veel kansen toe tegen de Spanjaarden van Teruel. Wie weet, volgt na de halve finale ook nog de finale voor de troepen van Emile Rousseaux en Steven Vanmedegael. Ook Menen tegen Lyon en Kieldrecht tegen Bursa met Frauke Dirickx hebben mooie affiches in de Challenge Cup.”

Johan Devoghel: “Voor het eerst in zijn bestaan staat Asse-Lennik bij beste twaalf van Europa. Iedereen kent het verhaal van het failliete Roemeense Constanta in onze poule. We kregen inderdaad drie punten cadeau in de laatste wedstrijd. Maar we wonnen alles samen vier wedstrijden: thuis en uit tegen het Zwitserse Lugano,

de opener tegen Constanta (3-2) en dan de forfaitzege er bovenop. Thuis tegen Constanta hadden we 3-1 in het bereik, maar enkele foutjes hebben

we konden ze receptioneel in verlegenheid brengen. De Zwitsers dreven ook af naar de CEV Cup.”



Trentino dan: het team van onze landgenoot Simon Van de Voorde. “Trentino is geen makkie, dat weet iedereen,” stelt Devoghel vast. “Ik heb veel respect voor hun palmares. Maar ik voel geen ontzag: het zou al te gek zijn het al bij voorbaat op te geven. Zo werkt het niet. Ik tracht een heel goede voorbereiding uit te stippelen en mijn ploeg naar het hoogste niveau te brengen. Frank Depestele vindt na die vervelende kuitspierblessure zijn grote vorm terug.

ons een punt gekost. Uiteindelijk moesten we alleen buigen voor de Poolse kampioen Rzeszow, de organisator van de Final 4 in Krakau. De Polen konden tegen ons weer uitpakken met hun kapitein Akrem. En bij ons liep het spel goed, maar niet altijd helemaal naar wens.”

Martijn Colson (15 pnt.) schitterde in Menen in het midden. Stel dat we een super stunt forceren, dan stuiten we in de Final 6 op de Franse landskampioen Tours (met coach Vital Heynen) of de Russen van Belgorod.”

Tekst: Leo Peeters

Foto: Bart Vandenbroucke

Frank Depestele groeit naar zijn beste vorm

“Tegen Lugano speelden we op ons best, zo legden we de basis voor de kwalificatie,” aldus Devoghel. “Nochtans is Lugano geen evidentie. Het is een ploeg met ervaring en ook veel aanvalskracht. Maar

Europese kalender van de Belgische ploegen

09/02: 20u30 Kieldrecht – Bursa (Beveren)
16/02: 19u30 Lyon – Menen
17/02: 20u30 Asse-Lennik – Trentino (Maaseik)
17/02: 20u15 Teruel – Roeselare
24/02: 18u00 Bursa – Kieldrecht
02/03: 20u00 Menen – Lyon
03/03: 20u30 Trentino – Asse/Lennik
03/03: 20u30 Roeselare – Teruel

Frauke Dirickx: “Stoppen of nog één jaartje erbij?”



De Yellow Tigers geraakten op het olympisch kwalificatietoernooi in Ankara tot op twee puntjes van verdere kwalificatie in de tiebreak tegen Italië. Een dag later zat alles wat Belgisch was te supporteren voor de Poolse ploeg – die buiten de eer niks meer te winnen had op dit toernooi – die erin slaagde een 0-2 achterstand om te zetten in 2-2, maar ook nu op twee puntjes van de eindmeet struikelde. Anders had de Belgische vrouwenploeg toch nog de volgende ronde gehaald. Gevolg: geen Yellow Tigers op de Olympische Spelen in Rio. Bijkomende vraag: was dit meteen het laatste internationaal toernooi voor ‘monument’ Frauke Dirickx? We vroegen het haar zelf...

‘Als we winnen van Polen, wil ik niet graag de volgende tegenstander van de Yellow Tigers zijn,’ sprak coach Gert Vande Broek vooraf. Jullie winnen van Polen (knap en tot wanhoop van de vele Poolse journalisten, die al een hele reformatie zagen aan de top van het Poolse vrouwenvolley) en toch liep het ‘mis’ tegen Italië. Waar ging het fout?

Frauke Dirickx: “Ik vind niet dat het echt mis is gelopen tegen Italië. Anders verlies je met 3-0 en niet met 3-2. Italië kon echter veel vervangingen doen en had gewoon een hele goede joker (Egonu), die ons aanvallend en serverend echt pijn kon doen. Tegen ons maakte ze ook zeer weinig fouten, iets wat ze tegen de Polen veel meer deed.”

De Yellow Tigers staan bij de top-8 van Europa, er spelen 17 speelsters in het buitenland, wat ontbreekt nog bij deze ploeg om bij de top-5 te horen?

“De kern moet zeker nog breder worden en er ontbreekt nog een beetje maturiteit. Fysiek kan het ook nog beter, maar als je dan kijkt naar de mentaliteit van deze ploeg, dan behoren we tot de top van Europa.”

Gert Vande Broek en Frauke Dirickx



Was je zelf tevreden over jouw wedstrijden in Ankara? Tweede beste spelverdeelster volgens de statistieken...

“Ik heb nooit veel belang gehecht aan statistieken, zeker niet als het op spelverdeling aan komt. En je wint er geen prijzen mee. Ik had liever een kwalificatie voor Rio op zak gestoken dan tweede beste spelverdeelster te zijn.”

Heeft Gert jou nog gepolst om een tijdje verder te blijven spelen voor de Yellow Tigers?

“Hij zou graag willen dat ik nog blijf, maar ik denk dat Gert ook wel weet dat het voor mij genoeg is geweest. Het is tijd voor een volgende generatie.”

Denk je niet dat het niveau van de ploeg zou dalen

zonder jouw aanwezigheid? Kan dat een argument zijn om toch nog te blijven in afwachting van meer jeugdige maturiteit op jouw positie?

"Er zit genoeg kwaliteit in de ploeg op andere vlakken. Er zijn ploegen in de wereld/Europa die qua spelverdeling veel zwakker zijn en dat toch kunnen compenseren op een ander gebied. Dat is het fijne aan volleybal: het team is belangrijk, niet het individu. De spelverdeelsters die er nu aankomen, zullen gewoon keihard moeten werken, zoals ik dat trouwens ook heb moeten doen toen ik jonger was. Er worden geen cadeaus gegeven in topsport en het is belangrijk om dat te beseffen."

Bursa

Je speelt in clubverband bij Bursa. Waarom heb je voor dit team gekozen?

"Het is gewoon heel fijn om voor Bursa te spelen. Ik zet Turkije momenteel in mijn top-3 qua volleyballanden. Ik heb voor dit team gekozen omdat ik de trainer al kende van vroeger. En uiteraard ook omdat ik er een mooi aanbod kreeg."

Is Bursa niet één van de moeilijkst te bereiken steden waar je ooit speelde voor jouw familie, vrienden en Belgische supporters?

"Het duurt inderdaad wel even voor je er bent. Het is een hele dag reizen: een vlucht van 3u30', de boot voor ongeveer twee uren, plus al de wachttijden..."

Hoe verlopen de verplaatsingen binnen een land als Turkije? Hoe ver is Bursa b.v. verwijderd van Istanboel en Ankara?

"We doen onze verplaatsingen met de bus en vaak komt daar een stukje met de boot bij, zeker als we naar

Istanboel moeten. Dat is ongeveer twee en een half uur verwijderd van Bursa. Naar Ankara rijden we louter met de bus. Meestal verloopt alles vrij vlot zonder noemenswaardige files, behalve als we doorheen een mierennest als Istanboel moeten rijden met zijn ontzettend drukverkeer."

Zijn er veel supporters voor jullie ploeg? En is voetbal ook in Bursa sport nummer één?

"We hebben wel wat supporters, maar het zijn er geen duizenden. Ik denk inderdaad dat voetbal ook in Bursa de belangrijkste sporttak is."

Verloophet contact met supporters, medespeelsters, bestuur... vlot? Ook qua taalgebruik?

"Met de supporters heb ik weinig contact. De meeste mensen in de club kennen wel een beetje Engels, zeker de speelsters. Onze bestuursleden kennen heel wat minder goed Engels, maar dat wordt dan wel vertaald. Ik denk ook vaak dat ze gewoon niet goed durven om Engels te spreken. Maar iedereen is heel vriendelijk en ze proberen je steeds zo goed mogelijk te helpen."

Wat is/was de doelstelling met de ploeg? Europees lijken jullie sterker dan in de Turkse competitie. Komt dat omdat die Europese beker qua niveau lager is dan de competitie? Wat is het maximum dat je in de competitie nog kan bereiken? Of is er nog een beker?

"Ze wilden graag bij de eerste vier eindigen, omdat die dit jaar voor de titel kunnen spelen. Ik denk niet dat we dat nog kunnen halen, dus lijkt de vijfde plaats het best haalbare. Ook al moet er in de play-offs nog gespeeld worden voor de plaatsen 5 tot 8. Er wordt dit jaar niet gespeeld om de Turkse beker.

Ik denk inderdaad dat het niveau Europees wat lager ligt dan dat van onze competitie. Buiten Vakifbank en Fenerbahce zijn de ploegen echt aan mekaar gewaagd en je moet elk weekeinde echt wel goed spelen om te winnen."

Jullie spelen in de Challenge Cup in de volgende ronde tegen Asterix Kioldrecht, jou wel bekend. Hoe schat je de kwalificatiekansen van beide ploegen in?

"Ik denk dat wij op papier de sterkste ploeg zijn, maar elke wedstrijd moet gespeeld worden. Asterix heeft een zeer jong, maar talentrijk team en ze hebben eigenlijk niks te verliezen. Plus dat de ervaring van Sarah Smits hen zeker ook zal helpen."

Heb je ook een pronostiekje voor de Belgische bekerfinale: Kioldrecht – Tongeren en Roeselare – Antwerpen?

"Ik denk dat Kioldrecht van Tongeren zal winnen, al gun ik het Irina, de trainster van Tongeren, ook wel. Ik heb zelf nog training van haar gekregen en we hebben zelfs nog samen gespeeld. Bij de mannen denk ik dat Roeselare sterker is dan Antwerpen, maar de Sinjoren zijn natuurlijk klaar om te stunts in eigen stad. Ik hoop alleszins dat het mooie wedstrijden worden met mooi volley, zodat de mensen er kunnen van genieten."

Hoe zie je tenslotte jouw internationale carrière nog verder evolueren op clubgebied?

"Ik denk eraan om te stoppen na dit seizoen of om er nog één jaartje bij te doen. Daar ben ik nog niet uit."

Tekst: Marcel Coppens

Foto's: Bart Vandenbroucke

Zij steunen topvolley in België



“Vooral in verdediging was het verschil merkbaar”

Drie wedstrijden op het olympisch kwalificatietoernooi in Berlijn, waarin de Belgische mannenploeg nooit echt werd weggespeeld, maar ook nooit aan een zege geraakte. Zijn opvolger is intussen aangesteld, maar Dominique Baeyens blijft alleszins tot eind van dit jaar bondscoach van de Red Dragons. En dus kan hij na een lange evaluatie van de prestaties in Berlijn zijn conclusies even op tafel leggen.



Belgian Red Dragons
Men's National Volleyball Team

“Zoals ik al eerder zegde, werd de rangorde van de hiërarchie op de Europese ranglijsten bevestigd: Finland en België wonnen geen enkele wedstrijd, maar zij staan dan ook 8ste en 9de geklasseerd in Europa. Nochtans speelden we in Berlijn op een hoger niveau dan op het EK 2015 in Bulgarije. Maar in onze drie wedstrijden waren er toch een aantal punten die stevast weer naar boven kwamen. Het duidelijkst misschien tegen Servië, waar we in de vierde set met 13-18 leidden, maar we missen één bal en dan gebeuren er plots een heel deel foute dingen. Simpel gezegd: in ‘money time’ maken wij de fouten, iets wat bij de andere teams veel minder voorkomt. Een tweede – en toch wel opvallende – conclusie is, dat vele andere ploegen verder staan in verdedigend opzicht dan de Red Dragons. Als je keek naar de halve finales en de finale, dan zag je dat heel veel ballen in verdediging nog gerecupereerd werden en dat er nadien zelfs nog op gescoord werd ook. Die ploegen vonden op dat moment in de tegenaanval nog wel het oplossend vermogen, dat er bij ons hoegenaamd niet in zat,” vindt Dominique Baeyens.

“Dan heb je nog de vaststelling dat wij over minder servicekracht beschikken. Onze float-opslagen zijn ok, maar op gebied van aces of bijna-aces moeten we het ook afleggen tegen de andere

ploegen. De oorzaken? Dat heeft wel een deel te maken met een tekort aan ervaring in dit soort wedstrijden. Toplanden als Duitsland en Servië maken ook minder fouten dan wij en scoren op moeilijke ballen.”

World League

Precies om al die opgesomde redenen vindt Dominique Baeyens het uitstekend dat de Red Dragons in juni en begin juli mee doen in de hoogste reeks van de World League. “Onze doelstelling zal deze keer niet zijn om de Final Four te bereiken, maar ons handhaven in die hoogste reeks lijkt al een heel zware opgave met Australië, Italië, Frankrijk, USA, Brazilië en Polen als tegenstanders. Op drie weken tijd spelen we allemaal wedstrijden op een zeer hoog niveau, maar waarin we ook progressie moeten kunnen boeken. Al wordt het elke keer spelen op de tippen van de tenen. Kijk waar de spelers van b.v. de Franse ploeg spelen: in topcompetities als Polen, Italië en Rusland. Hetzelfde met de Serven, terwijl de Polen al uit zichzelf een sterke competitie bezitten. De betere Duitsers spelen in Polen en Italië. Bij ons speelt Simon Van



de Voorde een uitstekend seizoen bij Trentino, maar als hij er enkele weken minder goed speelt, valt hij naast de basisploeg. Ik bedoel maar dat je op die manier verplicht bent om elke week te spelen op een hoog niveau. Ze zullen dat hier en daar niet graag horen, maar zelfs een aantal van onze basisspelers moet gewend geraken om op een hoger niveau te spelen.”

Baeyens kijkt echter niet negatief naar de toekomst. “Vooral niet omdat

we qua spelersgroep gemiddeld rond de 25 jaar zitten. Dat betekent dat we zeker nog progressiemarge bezitten en dat de spelers nog stappen vooruit kunnen zetten.” Zelfs al konden de Red Dragons in Berlijn geen match winnen, toch groeit het respect voor onze nationale ploegen. En zich handhaven in de hoogste afdeling van de World League ziet Dominique dan ook zitten. Al zal de onderschatting niet meer spelen, sinds de Belgen met een 0-3 zege terug kwamen bij wereldkampioen Frankrijk.

Dominique ook dat Vital Heynen zijn vermoedelijke opvolger werd. Sommigen speculeerden er al op dat Vital ook de EK-kwalificatiewedstrijden in Griekenland en Antwerpen (tegen Griekenland, Oekraïne en een land uit de eerste kwalificatieronde) in september voor zijn rekening zou nemen. Maar dat werd noch door Dominique, noch door de federatie bevestigd.

“Ik ben normaal gezien aangesteld als bondscoach tot einde 2016,” weet

toch ook dat er een aanspreekpunt op sportief gebied moet zijn voor de ouders, die hun kinderen naar deze school sturen. Zowel werken met die jonge trainers als met die beloftevolle jongeren zijn zaken die me aantrekken. Vermoedelijk speelt mijn pedagogische achtergrond hierin mee. En ik heb begrepen dat Vital die dingen allemaal iets minder ziet zitten, omdat hij in de loop van het seizoen allicht ook nog terecht kan bij een topploeg ergens in Europa en bij de Red Dragons vooral de coachestaak



“In de World League is Australië op papier de zwakste schakel van alle ploegen tegen wie we uitkomen, maar zij organiseren wel het toernooi in Sydney, wat een enorm voordeel met zich meebrengt qua aanpassing aan de gewijzigde urtabellen. Het blijft dus een lastige verplaatsing, maar we kunnen het ons tegen die ploegen niet veroorloven om veel te experimenteren. Maar ik reken toch op een stuntzege hier of daar om ons te kunnen handhaven bij de wereldtop in de World League.”

Vital

Als één der eersten wist

Baeyens. “En het is niet omdat ik al eerder mijn ontslag aankondigde, dat ik niet meer gemotiveerd zou zijn om de ploeg te leiden.” Na 2016 blijven er echter nog vele pistes open voor Dominique. “We zien wel wat er op me af komt, maar ik geef het hier eerlijk toe: in functie blijven bij de federatie zegt me wel wat. Ik geef toe dat ik vier jaar geleden met gemengde gevoelens aan de job begon, maar dat ik er me geleidelijk aan heb ingewerkt en dat ik hoe langer hoe meer plezier beleefde aan mijn verschillende taken. Het werken met jonge coaches gaf me heel wat voldoening en binnen de topsportschool vind ik

op zich wil nemen. Ik denk ook dat het mogelijk moet zijn om onze nationale mannenploeg naar een nog iets hoger niveau te tillen, in de buurt van landen als Duitsland, Bulgarije, Servië... En wat er met mezelf zal gebeuren, daarover zijn alleszins gesprekken hangende met de federatie. En dan gaat het uiteraard over dingen als een precieze functieomschrijving om mekaar niet voor de voeten te lopen en over budgettaire kwesties. Ik ben alleszins geïnteresseerd,” laat hij nog weten.

Tekst: Marcel Coppens

Foto's: Bart Vandenbroucke, CEV



Sam Deroo en Kaja Grobelna blinken uit

Olympische kwalificatietoernooien

Zowel bij de mannen als de vrouwen nemen twaalf landen deel aan de Olympische Spelen. Brazilië als organisator, USA en Italië bij de mannen en China en Servië bij de vrouwen waren als de nummers een en twee van World Cup reeds geplaatst voor Rio. In januari werden nog een pak tickets verdeeld.

Norceca

In Lincoln (USA) verzekerde het vrouwenteam van de USA zich van een plaats in Rio door in de finale de Dominicaanse republiek met 3 - 0 te verslaan. In de strijd om de derde plaats versloeg Puerto Rico Canada met 3 - 0. Bij de mannen werd de finale in Edmonton gespeeld tussen Canada en Cuba. Cuba liet het gastland geen schijn van kans. Het werd 3 - 0. De derde plaats ging naar Mexico dat Puerto Rico na een bloedstollende achtervolging met 3 - 2 versloeg: 23-25, 16-25, 26-24, 26-24, 15-10.

Zuid - Amerika

Bij de mannen had Argentinië zich, in het kwalificatietoernooi in oktober, verzekerd van deelname in Rio door in de finale gastland Venezuela met 3 - 2 te verslaan. In de strijd voor de derde plaats versloeg Chili Colombië met 3 - 2. Bij de vrouwen werd de finale in Bariloche gespeeld tussen Argentinië en Peru. Het gastland liet Peru geen schijn van kans. Het werd 3 - 0. Colombië versloeg Chili voor de derde plaats met 3 - 1.

Afrika

Bij de mannen ging het kwalificatietoernooi door in Brazzaville. Egypte kwalificeerde zich door in de finale Tunesië na een thriller met 3 - 2 te verslaan: 25-19, 20-25, 25-18, 19-25, 16-14. Ook de strijd voor het brons werd beslist in de vijfde set. Algerije

won deze tegen Kameroen met 15 - 13 en veroverde daarmee de laatste kans op kwalificatie voor Rio. Bij de vrouwen wordt dit toernooi van 12 tot 19 februari gespeeld in Yaoundé (CAM)

Europa

In de finale bij de mannen begon Frankrijk als een sneltrein met subliem volleybal. De Russische coach verving na de eerste set dan zijn twee receptie-hoekspelers. "Les bleus" konden dit niveau niet langer aanhouden en N'Gapeth zat plots in de greep van het Russische blok. Vanaf dan zat Frankrijk constant in de achtervolging en moest uiteindelijk met 3 - 1 de duimen leggen. De setstanden waren 14-25, 25-16, 25-23, 25-21. De strijd voor de derde plaats, die de winnaar een herkansing opleverde in Tokio, was een thriller van formaat waarin Vital Heynen met Duitsland

na afloop aan dat hij op 31-jarige leeftijd stopt met het nationale team. Bij de vrouwen verloor Nederland in Ankara de finale tegen Rusland met 3 - 1, (25-21, 22-25, 25-19, 25-20). De derde plaats, goed voor een olympische herkansing, ging naar Italië dat eveneens in een echte thriller thuisland Turkije en nadien Polen met 3 - 2 versloeg.

Azië

Het kwalificatietoernooi in Azië, zowel voor mannen als voor vrouwen, gaat door in Japan. Dit is een dubbeltoernooi want hier zullen telkens vier tickets voor Rio toegekend worden. Naast Japan en de drie hoogst geplaatste Aziatische landen wordt hier aan deelgenomen door de nummers twee en drie van het Europees kwalificatietoernooi en de nummers twee van Norceca en



Rusland wint van Frankrijk

een unieke kans liet liggen met twee gemiste opslagen op het einde van de vierde set, waarvan één bij matchbal. Polen greep zijn laatste kans om zich te kwalificeren voor de OS via een 3 - 2 zege: 20-25, 25-21, 16-25, 28-26, 16-14. Superster Gyorgy Grozer kondigde

Zuid-Amerika. Het hoogst geplaatst Aziatisch land kwalificeert zich evenals de nummers 1, 2 en 3. Bij de vrouwen strijden tussen 14 en 22 mei Japan, Nederland, Italië, Dominicaanse republiek, Peru, Kazachstan, Zuid-Korea



Volleybal worldwide

en Thailand voor vier plaatsen. Bij de mannen strijden tussen 28 mei en 5 juni Japan, Frankrijk, Polen, Canada, Venezuela, Australië, Iran en China voor vier tickets.

Toekenning twaalfde plaats

Het allerlaatste ticket zal toegekend worden tussen 14 mei en 5 juni aan de winnaar van een toernooi met vier landen: de nummers drie van het kwalificatietoernooi in Norceca en Zuid-Amerika en de nummers twee en drie van het kwalificatietoernooi in Afrika. De toekenning van dit laatste ticket lijkt ons onlogisch want de winnaar van dit toernooi staat normalerwijze lager op de ranglijst als de laatste van het toernooi dat gelijktijdig doorgaat in Azië.

De deelnemers bij de mannen zijn dus: Mexico, Chili, Tunesië en Algerije. Bij de vrouwen: Puerto Rico, Colombië en de nummers 2 en 3 in Yaoundé.

Steengoed Cup

Het jaarlijkse jeugdtoernooi voor jongens en meisjes dat Noliko Maaseik organiseert tussen Kerstmis en Nieuwjaar is stilaan uitgegroeid tot een internationaal gebeuren. Bij de meisjes streden 10 teams, waaronder twee uit Nederland en twee uit Duitsland gedurende twee dagen voor de eindzege. Bij de jongens waren dit 11 teams waaronder drie uit Nederland en twee uit Duitsland.

Zowel bij de jongens als de meisjes werd de finale gespeeld tussen Mendo Booischoot en het selectieteam van het Westdeutscher Volleybal Verband. Telkens won Booischoot, bij de meisjes met 3-2 en bij de jongens met 3-1. De derde plaats bij de meisjes was voor Volley Haasrode Leuven, bij de jongens voor Lizzards Lubbeek.

Worldnews

* De 2,17m grote Russische superster Dmitri Muserskiy, de absolute uitbinker tijdens de finale van de OS in Londen, die in laatste instantie wegens persoonlijke redenen afzegde voor het olympisch kwalificatietoernooi in Berlijn wordt hiervoor niet gestraft door de Russische federatie. Muserskiy verklaarde nog altijd bereid te zijn uit te komen voor het nationale team.

* De Final Four voor de Italiaanse beker bij de mannen wordt gespeeld in Milaan. Op zaterdag 6 februari speelt Modena tegen Perugia en Civitanova tegen Trentino (Van de Voorde). De winnaars spelen de volgende dag de finale. Bij de vrouwen worden de kwartfinales pas gespeeld half februari.

* De bekerfinale in Duitsland gaat dit jaar niet door in Halle maar in Mannheim. Bij de vrouwen speelt Allianz Stuttgart van Kaja Grobelna tegen Dresdner SC en bij de mannen Berlin Recycling Volley tegen TV Buhl. Half januari waren reeds 8000 tickets verkocht.

* De 37 jarige Kerri Walsh Jennings is na haar vijfde schouderoperatie terug aan het trainen om zich te kwalificeren voor het beachtoernooi tijdens de Olympische spelen. Kerri, die in Londen 2012 nog goud won met Misty May, probeert met Ross, zilveren medaille in Londen, dit exploit te herhalen.

Europa Cup nieuws

Champions League

* Bij de mannen waren de zeven groepswinnaars Belgorod, Ziraat Bankasi Ankara, Trentino, Zenit Kazan, Civitanova, Modena en Rzeszow. Vermits Rzeszow op 16 en 17 april de Final Four organiseert in Krakau spelen de overige zes teams tegen de beste zes nummers twee waaronder Asse Lennik. Door de 3-0 nederlaag van Dinamo Moskou in Friedrichshaven, is Asse Lennik immers als laatste tweede gekwalificeerd voor de ronde van 12. Hier krijgen we volgende wedstrijden: Belchatow - Ziraat Bankasi Ankara, Gdansk - Zenit Kazan, Tours - Belgorod, Asse Lennik - Trentino, Arkas Izmir - Civitanova en Halkbank Ankara - Modena.

* Bij de vrouwen waren er slechts zes poules. De winnaars van deze poules waren Dinamo Kazan, Vakifbank Istanbul, Casalmaggiore, Volero Zurich, Fenerbahce Istanbul en Dinamo Moskou. De Final Four wordt op 9 en 10 april georganiseerd in Cremona door Casalmaggiore. Vermits de organisator rechtstreeks geplaatst is ging Chemic Police als beste derde door naar de ronde met 12.

Hier krijgen we volgende wedstrijden: Vakifbank - Eczacibasi, Lok Baku - Volero Zurich, Chemic Police - Fenerbahce, Dresdner SC - Dinamo Moskou, Uralochka Ekaterinenburg - Dinamo Kazan en Sopot - Piacenza.

CEV Cup

* Bij de mannen heeft Knack Roeselare met het Spaanse Teruel een haalbare kaart om de halve finale te bereiken. Hierin zou de winnaar van Sastamala - Recycling Berlin de tegenstander worden. De andere wedstrijden zijn Perugia - Dinamo Moskou en Lugano - Gazprom Ura Surgut.

* Bij de vrouwen kwamen in de challenge round volgende wedstrijden uit de bus: Galatasaray - Impel Wroclaw, Alba Blaj - Schweriner SC, Krasnodar - Allianz Stuttgart en Azeryol Baku - Novara.

Challenge Cup

* Bij de mannen heeft Prefaxis Menen in de kwartfinale zeker kansen tegen Lyon, dat pas op een elfde plaats staat in de Franse competitie. Bij kwalificatie wacht de winnaar van Kharkiv - Urengoy. De andere wedstrijden zijn Benfica Lissabon - Alexandropoulos en Verona - Sète.

* Bij de vrouwen wacht Kieldrecht met de komst van Bursa met Frauke Dirickx een uiterst zware opdracht. Wie zich kwalificeert, moet het opnemen tegen de winnaar van Wiesbaden - Bucuresti. De andere wedstrijden zijn Pfeffingen - Trabzon en Odintsovo - Paris St.-Cloud.

Onze Belgen in het buitenland

Italië

* **Hélène Rousseaux** houdt het voor bekeken bij Novara. De 24-jarige Yellow Tiger ontbond haar contract in onderling overleg met het bestuur. Dit is vermoedelijk ingegeven door de komst van de Amerikaanse international Nicole Fawcett. Hélène gaat naar Busto Arsizio dat negende stond in de stand. De eerste wedstrijd met haar nieuw team was niet direct een succes. Tegen SDB Scandicci, dat juist een punt voor Arsizio stond, werd thuis met 1-3 verloren. Sinds haar komst werd twee maal verloren en één maal gewonnen. Arsizio staat na vijftien wedstrijden



nog altijd negende met 18pt. Aan de leiding in A1 staan Conegliano en Piacenza met 35 pt. **Laura Heyrman** staat met Modena met 29 pt op een vijfde plaats en **Freya Aelbrecht** staat met Bergamo met 23 pt op een zesde plaats. Montechiari van **Dominika Sobolska** staat achtste met 21 pt en Vicenza van **Karolina Goliat** staat elfde met 10 pt. **Ilka Van de Vyver**, die de laatste tijd nog weinig aan spelen toe kwam bij hekkensluiter Bisonte Firenze, heeft "in onderling overleg" Firenze verlaten. Zij speelt voor de rest van het seizoen bij Ljubljana (Slovenië).

*In A1 bij de mannen staat Modena na 15 wedstrijden met 40 pt aan de leiding voor Civitanova met 38 pt. Trentino van **Simon Van de Voorde** volgt met 35 pt op een derde plaats. Verona van **François Lecat** is met 29 pt vijfde. Monza van **Pieter Verhees** en **Tomas Rousseaux** staat samen met Padova op een gedeelde achtste plaats met 15 pt.



Frankrijk

* Bij de vrouwen leek Cannes zijn zwakke seizoenstart volledig uitgewist te hebben. De inhaalwedstrijd bij Paris St.-Cloud van **Nina Coolman**, **Maud Catry** en **Aziliz Divoux** werd overtuigend met zware 0 - 3 cijfers gewonnen. De laatste wedstrijd thuis was dan weer een afknapper. Thuis werd verrassend tegen St.-Raphael met 2 - 3 verloren. **Liesbet Vindevoghel** was met 24 pt topscorster van St.-Raphael. Na 13 wedstrijden staat Beziers met 32 pt aan de leiding. Paris St.-Cloud staat tweede met 31 pt en Cannes en Mulhouse staan met 30 pt op een gedeelde derde plaats. St.-Raphael van **Liesbet Vindevoghel** volgt met 19 pt op een zesde plaats en Nantes van **Els Vandesteene** en **Angie Bland** met 16 pt op een achtste plaats

* Bij de mannen is een einde gekomen aan de zegereeks die Tours had opgebouwd sinds de komst van **Vital Heynen**. De laatste

zaterdag van januari moest men in eigen zaal competitieleider Sète van opposite Moreau zijn meerdere herkennen. De tiebreak werd met 13 - 15 verloren. Tours staat nu met 28 pt op een derde plaats, vijf punten achter Sète, wel met een wedstrijd minder gespeeld. Beauvais van **Gert**

naar de achtste plaats met 21 pt, drie meer als Bydgoszcz van **Kevin Klinkenberg**. Olsztyn heeft wel een wedstrijd minder gespeeld.

Turkije

* Bursa van **Frauke Dirickx** doet het niet echt schitterend.

Van Walle vertoeft nog altijd in de achterste regionen. Het is dikwijls van net niet. Zo werd thuis tegen nummer twee Chaumont met 1 - 3 verloren waaronder sets van 27-29 en 34-36. In Liga B staat **Jelle Ribbens** na 12 wedstrijden met Nice samen met Tourcoing op een tweede plaats wel 6 pt achter Rennes.

Polen

* Kedzierzyn Kozle van **Sam Deroo** staat na 15 wedstrijden met 41 pt afgetekend aan de leiding met 6 pt voorsprong op Belchatow en 8 pt op Rzeszow. De receptie-hoekspelers Sam Deroo en Kevin Tillie blijken een uitstekend complementair koppel en halen praktisch elke wedstrijd schitterende aanvalspercentages.

* Bij Olsztyn is **Bram Van den Dries** nog steeds herstellend van zijn hielblessure. Dit lijkt zich duidelijk te vertalen in de resultaten van de laatste wedstrijden. Olsztyn is teruggezakt

Bursa staat na 14 wedstrijden met 21 pt op een zevende plaats.

* Galatasaray van **Charlotte Leys** staat derde met 32 pt weliswaar met 6 pt achter Vakifbank en 8 pt achter Fenerbahce.

Duitsland

Allianz Stuttgart zorgde de laatste speeldag voor de verrassing door thuis leider Dresdner SC met zware 3 - 0 cijfers te verslaan. **Kaja Grobelna** scoorde in aanval 11 op 22. Allianz heeft na 17 wedstrijden 32 pt, 9pt minder als Dresdner SC en Schweriner SC.

Brazilië

Geen bekerwinst voor **Lise Van Hecke** bij Osasco, dat in de halve finale met 1-3 verloor bij de latere bekerwinnaar Rexona Ades.

Tekst: **Fernand Walder**
Foto's: **FIVB, Zaksa**

Frederik Delanghe

“Ik heb jaren na mekaar op hoge snelheid geleefd”

Tientallen jaren terug moesten de Belgische volleyballers hun trainingsintensiteit niet verdubbelen, integendeel. De laatste jaren worden de volleytrainingen heel wat anders opgevat ... de intensiteit kan best verdrievoudigd zijn! Een slogan van iets meer dan 15 jaar terug: ‘Volley-aholic’! Volleybal duldt van een professionele speler/speelster immers geen alcohol. Integendeel. Topvolleyers blijven nuchter en onderbouwen hun sport: alles 100 procent uitwerken. Bij volleybal anno 2016 wordt alles gepland voor een optimale aanpak, training en samenwerking. Juist, dit is momenteel de slogan van onze spreekgast Frederik Delanghe.

Je begon als een elfjarige volleyballer...

Frederik Delanghe: “Met het belangrijkste wil ik beginnen: hoe ik bij de Liga-A belandde. Maar toch eerst iets over mijn prille jeugd. Van mijn 11 jaar zijn mijn ouders en ikzelf gaan wonen in Lennik. Toen de winterstop was aangebroken zei mijn vader: “In Lennik wordt er volleybal gespeeld”. Mijn pa zelf had een volleybalverleden bij Zwarte Kat-Ruisbroek. Zo ging ik naar de jeugdtrainingen in het volley kijken en zag ik daar Jo Baetens die trainingen gaf aan een jongerenploeg. Als elfjarig jong manneke ben ik naar hem toe gestapt en gevraagd of ik bij hem mocht komen volleyballen. Ik wou dat enorm graag! Hij gaf me een bal en ik kon beginnen: tegen de muur toetsen en receptie trainen... tot mijn ‘spelerskaart’ in orde was en ik bij de C-jeugd kon starten. Op mijn 14de had ik al een zodanig goede techniek dat ik met Yurek Strumilo, toen trainer van de A-ploeg, mocht meetrainen. Ook Jo Baetens trainde onder Yurek mee. Qua karakter was ik toen al iemand die zijn kansen niet aan zijn neus liet voorbij gaan, een ‘lefoezer’.

Schrik had ik zeker niet; ook niet in het oude systeem waar je enkel kon punten maken als je de opslag had. Jouw ploeg kon zonder probleem een achterstand hebben van zelfs 9-0, maar alsnog de set winnen. Ik had een goede receptie en techniek. Op mijn 15 jaar komt er plots een Duitser toe, Wagner, die zijn achillespees volledig scheurde. Trainer Enrique Pisani, gooide mij voor de leeuwen en ik mocht mijn kans grijpen. Zonder dat ik het wist was mijn volleycarrière als 15-jarige begonnen. Ik bleef bij Lennik tot mijn 22 jaar. Zeven jaar bij Lennik gespeeld en zeven jaar met Jo Baetens mogen spelen. Ik heb nog met andere toppers gespeeld: Sacha Koulberg, Patrick Van Meerbeeck, De Meersman, Luc Beke (een zeer polyvalente speler) ... een generatie spelers die trainde op basis van semi-professionalisme, van 1992 tot 1997.”

Dan vijf jaar naar Maaseik...

“In Maaseik heb ik ook vijf fantastische jaren gekend: vijf keer kampioen en vier keer de beker gewonnen, drie keer de Final Four gespeeld en ook de Champions League, het hoogst haalbare met een club in 1996. In 1997 kwam er de fusie Lennik-

Zellik. Jo Baetens had juist een contract getekend met Zellik omdat de Brabantse vijand Lennik failliet was. Dan hebben Pascale Delfosse en ikzelf met ons tweeën in Maaseik getekend. Na 1997 had ik de mogelijkheid naar vier clubs te gaan, drie in Frankrijk, één Braziliaans team en ook nog Lennik of Torhout. Mijn houding is altijd geweest: als je naar het buitenland gaat, moet het salaris ‘maal drie’ zijn, anders moet je zo’n stap niet zetten. Alles bij elkaar koos ik Lennik, sportief en ook financieel het interessantste. Ik was toen 27 jaar, getrouwd en volop bezig met de nationale ploeg en de EK-kwalificatie. Ben Croes zijn ze zelfs uit Poitiers (Frankrijk) gaan halen. Ikzelf verhuisde van Maaseik naar Lennik. Jan De Brandt was daar ook voor vier jaar trainer ... ik leerde veel van hem. Jo Baetens heb ik ook nog twee jaar aan de pas gestuurd omdat het met de Spanjaard Gabby Dios niet klikte. De Spaanse coach dwong zijn landgenoot op de bank en ik moest dan aan de pas aantreden. Het klikte! Het jaar daarop, met Mark Spaeniers, speelde ik uitsluitend aan de pas en wonnen we zelfs de Beker van België in Deurne, tegen Torhout!

Toen moest ik een keuze maken: als spelverdeler of receptiespeler verder gaan. Ik sprak met een aantal trainers om te vragen wat hun mening was hierover en ze waren unaniem: "Als je internationaal wil doorgroeien, zien we je het beste als receptie-hoekspeler". Na Maaseik speelde ik twee jaar in Menen, een heel goed team. Alles klikte prima, meer zelfs, de club

in de Beker van Frankrijk zijn we als tweede geëindigd en we speelden de Final Four in de Europabeker."

Jouw echtgenote Sabine heeft jou jarenlang gesteund?

"Dat is er inderdaad het mooie aan. Zij heeft een zeer sportieve achtergrond als tennisspeelster in competities. Ze heeft me inderdaad altijd gesteund. Ik

Onze zoon is dan ook geboren in 2001, maar na twee jaar Tourcoing heb ik de keuze gemaakt om in Puurs te gaan spelen. Ik begon dan ook stilaan mijn 2de carrière voor te bereiden, ik heb een aantal cursussen gevolgd en voor Randstad Topsport tijdelijke opdrachten aangenomen. Puurs trainde pas 's avonds en ik aanvaardde tijdelijk opdrachten bij Adidas en bij Reebok. Na twee jaar Puurs werd ik opnieuw twee jaar prof bij Lennik, om mijn carrière in schoonheid af te ronden. Ik heb na die 24 jaar topsport als speler een punt gezet op mijn 38ste en ik ben onmiddellijk begonnen bij Adidas als bediende, in combinatie met Liga-A trainer bij Waremmé."

En jouw voetbalwereld?

"De laatste tien jaar heb ik mij ook verdiept in de voetbalwereld, een totaal andere wereld dan het volley. Mijn zoon Maxime is als vierjarige begonnen bij tennisclub SDI Dilbeek. Hij kreeg daar iedere woensdag één uurtje techniektraining. Mijn vrouw en ik zagen al onmiddellijk dat hij snel met een bal bezig was. Op zijn drie jaar fietste hij al zonder zijwiel, bleef hij continu met een bal bezig, alsook met tennis en een jaartje bij voetbalclub Pepingen, onze woonplaats. Als vijfjarige volleybalde hij ook met mij en zo proefde hij van verschillende sporten, beachvolley inbegrepen. Zijn gestalte? Nu 1.82m met zijn 14 jaar. Hij is uiterekend op 1.94m, juist één centimeter groter dan ikzelf. Hij speelt ondertussen zijn tiende seizoen bij Anderlecht en hij heeft al heel wat ervaring op zijn jonge leeftijd dankzij de vele internationale toernooien. Maxime is enorm gedreven met zeven trainingen per week. Ik begeleid hem ook hierin door mijn ervaring door te geven. Vanaf zijn 12 jaar kwamen er al managers en makelaars aankloppen ... Het gaat alleen maar om geld, geld en geld, maar voor ons telt in de eerste plaats zijn sportieve ontwikkeling!"

Je hebt zeer veel volleybaltrainers meegemaakt. Wat als je er de beste kon uitkiezen?

"Elke trainer die ik had, was echt de beste in zijn manier van training geven. Pisani was eigenlijk voor mij een professor 'avant la lettre'. Hij trainde al in 1985 met de speedladder, destijds niet meer dan slechts een



Menen had dit nog nooit meegemaakt. Wij stonden dat jaar eerste, voor Maaseik en Roeselare! Na die twee jaar heb ik dan toch de stap gezet naar het buitenland en getekend voor het Franse Tourcoing, de tweede beste ploeg na Tours. Twee jaar na elkaar waren we vice-kampioen, ook

speelde wel in Tourcoing maar het voordeel is dat Tourcoing juist over de grens ligt, makkelijk bereikbaar dus voor de thuiswedstrijden. Bij een competitie-match op verplaatsing was ik wel de avond ervoor weg en pas op zondag terug. Idem voor de Europese matches.

paar Zweedse banken bij elkaar en een elastiek ertussen met parallelle rechthoeken. Pisani heeft ook Jo Baetens leren jump-service doen en hij heeft ook van mij een complete speler gemaakt met de focus op lenigheid en motoriek zodat ik eigenlijk een technisch volwaardige speler werd. Ik kon receptie, toets, aanval, aan de pas, alles, dankzij Pisani. Dan heb ik ook Marc Spaenjers één jaar gehad. Mark vervulde mij als spelverdeler op tactisch/technisch vlak. Ook bij de nationale ploeg had ik Marc Spaenjers. Dan vier jaar bij Anders Kristiansson bij Maaseik. Daar heb ik enorm veel geleerd op vlak van powertraining, discipline, doorzettingsvermogen en meer powerlifting met explosiviteit. Dit alles werd de basis van het spelen van de Champions League-finale. Wij waren fysiek zo goed getraind en ook op mentaal vlak, alles oké."

Ik las veel over Kristiansson, wat hij vertelde over 'creatine'.

"Ja, maar daar werden wij niet zo goed van op de hoogte gebracht door onze medische staf. Er zijn twee soorten creatines. Vandaag de 'goeie' creatine

een spierscheur kreeg, puur door de creatine, die vocht in de spieren ophoudt, waardoor je ook sneller recupereert, maar het verdrinkt tevens de vermoeidheid. Ik heb dan nooit meer creatine genomen. Ik ben ook iemand 'puur natuur': voeding is belangrijk, rust, techniek, verzorgde tanden, geen geheimen dus."

En het verhaal van de Chiquita-bananen?

"Juist. Op iedere donderdag, twee dagen voor de wedstrijd, kwamen ze toe met een bak Chiquita's en wij moesten bananen eten 'uiteraard' rijk aan vitamine-D. Kristiansson geloofde daar heilig in. Dat had ook wel een effect eigenlijk, want als alle spieren maximaal 'open' lagen, kregen wij verplicht die bananen op het menu. "Dit is de traagst afbrekende energievorm, heel belangrijk als basis naar de wedstrijd toe," beweerde de trainer. Dit moet voor een buitenstaander zeker prettig geweest zijn om zien: elf atleten, elk met een banaan! Ik voelde mij net als een aap op zo'n moment. Terug naar de realiteit: als ik van Lennik naar Maaseik ging woog ik 81 kilo, ik was toen 21 jaar. Eén

consequent tegen de limieten aan, op de rand van blessures. Slecht weer buiten, geen enkel probleem: met zijn allen in de barre vrieskou en drie maal 500 meter aan een maximale hartslag. Pure kracht en blessure-anticiperend: viermaal per week in de voormiddag, tegen 97%, 98% van de mogelijkheden. Je voelde je nadien ook veel beter in je vel. Dit alles was heel nuttig voor mijzelf."

Als ik het goed begrijp, heeft jouw zoon jouw microbe overgenomen?

"Naast de genen en het talent zijn ook de omgevingsfactoren erg belangrijk voor zijn ontwikkeling. Ook mijn vrouw is competitief aangelegd ... ik denk, genetisch bepaald. Ja, Maxime lijkt enorm veel op mij. Op zijn 14de kreeg hij al zo veel van mijn ervaring mee, die ik gaandeweg in mijn carrière heb moeten ontdekken. Maxime is enorm leergierig, volleybal ook en praat met Thibaut Courtois soms op Facebook. Mijn zoon Maxime is dus ook doelman, zoals vader Thierry Courtois ook heeft gevolleyd. Eigenlijk is dit een onderzoek waard, al is het maar op hun grote oog-hand coördinatie, polyvalentie en explosiviteit. Mijn zoon ontwikkelt zich mooiverder al een modern doelman!"

Zie je elementen waarin voorbijgegaan wordt in topsport?

"Ja, voor mij is topsport altijd boeiend. De dag van vandaag zie ik nog mentale tekorten. Wat vroeger eigenlijk wel aan bod kwam, wordt nu regelmatig enorm onderschat: te algemeen en niet genoeg getraind."

Volleybal staat verder op dit vlak, maar ja, het is ook de manier van trainen. 'In het paars gaan' zeg ik meestal i.p.v. 'in het rood gaan'. 'In het rood gaan' is bij de meeste jongeren de dag van vandaag al moeilijk. Ze hebben dan ook alles, zeker met de multimedia en de sociale media. De volwassenen geven deze gasten een contract en de jongeren denken dat ze er al zijn. En wat hebben ze al bewezen?"

Welke sport zou nipt beter kunnen zijn dan volleybal?

"Volleybal staat helemaal bovenaan, want deze sport is zo compleet en complex. Wielrennen is b.v. nog veel meer op fysiek gericht. Ik denk ook aan basketbal (altijd spannend), en ik



bijvoorbeeld als je carbonaatjes/stoofvlees eet. Je hebt ook de creatine die wordt gemaakt met bepaalde onderdelen die nog performanter is. Wij namen toen één seizoen creatine als voedingssupplement. Ik heb daar een slechte ervaring aan over gehouden, omdat ik na dat seizoen ging beachvolleyen en ik hierdoor

jaar later bij Maaseik stond ik op de weegschaal en woog ik 92 kg. Ongelooflijk! Hoe die 11 kilo erbij? De manier van powertraining, de receptie in de voormiddag met een puntensysteem, en als wij die punten niet haalden, trainden we gewoon verder, en daarna nog eens gaan lopen. Anders Kristiansson trainde



Maxime Delanghe

probeer elementen uit al deze sporten ook een beetje door te spelen naar het voetbal, vooral het analytische, de explosiviteit en de lenigheid uit het volley.”

Ik voel nog altijd bij jou – en dat zal in de toekomst nog zo wel een tijdje blijven – dat je 300 procent met de sport meeleeft. “Absoluut, alle sporten hebben mij altijd geboeid en dat zal zo blijven. Ik zal volleybal nog niet zo snel laten vallen, integendeel. Maaseik nu? Ze zijn momenteel aan het terugkomen. Ik heb Lennik-Maaseik gezien en ik vind Lennik kwalitatief nog iets beter dan Maaseik. Lennik heeft nog de grote troef omdat het een ‘team’ is. Maaseik heeft een samenhang van kwalitatieve individuen en de uitdaging van de nieuwe trainer zal zijn om er op het terrein een team van te maken.”

Een kort overzicht van je hobby's?

“Ik lees graag en meestal mountainbike ik nogal graag met Sabine en Maxime. Voetballen met mijn zoon, naar de film gaan, en ook eens lekker eten en wijn proeven. En filmen bekijken in het algemeen met een vrij brede interesse en ook eens echt genieten van actiefilms. Dit geldt ook voor mijn zoon.”

Wij hebben nog weinig gezegd over beachvolleybal.

“Juist. Beachvolley was ook een boeiend gedeelte omdat ik als profspeler en contractueel in een

club telkens twee maanden vrij was. In die ‘vrije tijd’ zorgde ik zelf voor de sponsoring en zo hebben we telkens twee maand en een half, bedrijfskampioenschappen gedaan in het weekeinde gecombineerd met de World-series van de week. Dat was veel rijden en leuk. Fysisch moesten wij mooi in orde blijven en ook realistisch zijn: er kwamen veel Amerikanen en Brazilianen en er waren er telkens maar vier in de hoofdtabel rechtstreeks geselecteerd en de anderen moesten de kwalificaties doorworstelen. Maar ... laat ons zeggen ‘niet natuurlijk!’ In Oostende heb ik eens enorm geluk gehad om internationaal te kunnen spelen. Plots verscheen de legendarische Karch Kiraly, gouden finale met de nationale ploeg indoor en een venijnige beachvolleyer op de Olympische Spelen. Hij is één keer in Oostende komen spelen. Ik was daar met Jacky Kempenaers als duo nr.1 van België en wij kwamen toch wel uit tegen Kiraly en ... houden hier een memorabele foto aan over. Met zijn amper 1.89m was hij zo'n leider, receptie-speler achter de zone, blokker met inzicht, hij was mijn voorbeeld. Natuurlijk verloren wij de match ... voor ons geen enkel probleem!”

Het beachvolleybal in België?

“Het grote probleem in België is het structurele. In Nederland staan ze daarin verder. Daar hebben ze zelfs een aparte beachvolleybal-federatie. Structureel heeft Nederland een aantal trainers die betaald worden en die hebben wij in België niet. Er is nochtans talent in België!

In 1993 nam ik deel aan het Belgisch kampioenschap. Samen met Pascal Delfosse werden we tweede na het duo Croes/Kempenaers. Het jaar erop her begon

ik met Jacky Kempenaers en haalden wij de Belgische titel. Idem met Kristof Hoho (éénmaal Beker van België gewonnen, de finale op de Grote Markt van Brussel).”

Frederik Delanghe: een laatste stelling om af te sluiten?

“Zeker: om topresultaten te halen in jouw sport is ieder detail belangrijk, m.a.w. hoe hoger het niveau, hoe belangrijker ieder detail.”

Tekst: Dany De Vriese

Foto's: Frederik Delanghe

Steekkaart: Frederik Delanghe

°Veurne, 44 jaar.

woonplaats: Heikruis, Brabant.

Gehuwd met Sabine Mitka (1997)

zoon: Maxime, °2001

Beroep: Sales Account bij Maes Compressoren NV, Industrial Automatisatie

Talen: Nederlands, Frans, Engels en Duits

Volleyballoopbaan als speler:

1985 tot 1992: VC Go Pass Lennik

1992 tot 1997: VC Noliko Maaseik

1997 tot 2001: Asse-Lennik

2001 tot 2003 Menen

2003 tot 2005: TLM Tourcoing

2005 tot 2007: Argex Puurs

2007 tot 2009: Asse-Lennik

Beachvolley: 1x Belgisch kampioen (met Kempenaers)

Volleyballoopbaan als trainer-coach:

Hoofdcoach Liga A VBC-Waremme (2010-2012)

Trainer-coach VC Govok Gooik 2013 en 2015

Trainer-coach VC Axis Shanks Guibertin 2015 tot heden

Palmares:

Ex-topsporter + Belgisch internationaal volleyballer

6 keer Belgisch kampioen Liga A

5 keer Belgisch Cup Liga A

2 keer Europees kampioen derde bij CEV-Final Four

1 keer tweede Champions League Final FIVB

1 keer vice-Frans kampioen Liga A

1 keer vice-Frans Cup winnaar Liga A

3 keer rookie van het jaar Liga A

1 keer 2de beste speler van de Belgische competitie Liga A

105 nationale selecties voor het Belgische nationaal team

Opleidingen:

ASO-Moderne talen/wiskunde Sint Niklaas instituut

Bloso/VTS: Bachelor of Applied Science (trainer A)

2008-2010

Hogeschool Ehsal: Key account management, 2007-2008

Vlekho: Account management, 2007

VU Brussel: Bachelor in Expert Class of Sport management 2006-2007 en trainer B 2011.



Volleybalclub Vamos Stekene/St.-Gillis-Waas

“De nieuwe zaal gaf de club een enorme boost”

De fusieclub Vamos Stekene Sint-Gillis-Waas behaalde het voorbije jaar het gouden label Jeugdsportfonds voor de tweede maal op rij. Zij gingen dan ook graag in op het voorstel hun vereniging voor te stellen. Jeugdcoördinator Wim Backaert nam de uitdaging aan om de archieven uit te pluizen en hun huidige werking uiteen te zetten.

Situering van de vereniging

Vamos Stekene/Sint-Gillis-Waas is een gemengde club met een jeugdwerking die intussen is uitgegroeid tot één van de grootste in de regio. ‘We willen blijven inzetten op de kwalitatieve invulling van hun opleiding. We zijn er van overtuigd dat we hen kunnen aanbieden, zullen profiteren van een aangroei van het aantal leden. Dit zorgt dan weer voor een grote vijver waarin we kunnen vissen om zo iedereen aan het spelen te krijgen op hun individueel niveau. We trachten om iedere speler of speelster individueel te begeleiden. Zo willen we iedereen een eigen traject aanbieden om zo optimaal mogelijk door te groeien in onze eigen clubstructuren.’

Zijn jullie meer naar meisjes of jongens gericht, of gewoon gemengd?



“Met zowel een vrouwenploeg als een mannenploeg in divisie is de club zowel op meisjes als jongens gericht. Ook Vamos ontdekt dat

Is er een zekere samenwerking met andere clubs uit de regio?

“Vamos is al een samenwerking op zich. Sinds de fusie enkele jaren geleden tussen Focus Kemzeke-Stekene en Sigivok Sint-Gillis-Waas zijn we uitgegroeid tot één van de grootste clubs uit de regio, zo niet de grootste. In de regio zelf is het aanbod de laatste jaren er niet echt op vooruit gegaan. Er

leeft natuurlijk een sportieve rivaliteit tussen Vamos en Gimme Waasland, onderlinge confrontaties zijn steeds

‘Wij nemen G-sport op als project en hopen er volgend jaar mee te starten.’

in het ledenaantal de meisjes sterk in de meerderheid zijn.”

Plaats in de regio

de moeite waard om bij te wonen. Desondanks is Gimme Waasland toch al een goed half uur rijden. Dichterbij is het aanbod aan clubs

met een uitgebreide jeugdwerking eerder beperkt tot Belvoc Belsele."

Opleidingsstructuur binnen de vereniging

Heeft de vereniging een zekere opleidingsstructuur?

"Vamos start al van jongs af aan met een bewegingsschool die echt wel interesse wekt in de gemeente. Veel jonge kinderen starten hier met hun eerste stapjes in de wereld van kruipen, lopen, springen en rollen. 'Hier ligt voor de begeleiding een echte uitdaging om het voor de kinderen keer op keer plezierig te maken. Durven vernieuwen is daar de sleutel toe. '

De club werkt naar een uitgebalanceerde opleidingspiramide met een zo breed mogelijke basis. Ze doet er alles aan om dit te realiseren voor zowel de jongens als de meisjes. 'Het valt wel op dat we op dit ogenblik een grotere toevloed hebben aan meisjes die willen volleyballen. Het is een onderdeel van onze missie om iedere jongere op zijn individueel niveau een plaats te bieden binnen de club. Dit is één van de grootste streefdoelen voor de club. Onze sportieve cel heeft de opdracht om dit in goede banen te leiden en over het algemeen slaagt ze er ook wel in om voor iedereen een geschikte plaats te vinden.'

Onlangs heeft onze vereniging voor het tweede jaar op rij een gouden jeugdtitel gekregen van de federatie. Een gegeven waar men erg trots op is. "

Wat wil Vamos bereiken als vereniging op sportief vlak?

"We trachten de kinderen vanuit de jeugdwerking te laten doorstromen naar onze senioren ploegen met dezelfde doelstellingen als bij de jeugd. Met zoveel mogelijk mensen uit onze eigen jeugd iedereen op eigen niveau laten spelen op senioreniveau met veel doorgroeimogelijkheden. Daarom vinden we het belangrijk om verschillende ploegen te kunnen afvaardigen. Bij de vrouwen kunnen we rekenen op 3 provinciale ploegen met veel eigen jeugd en één ploeg in eerste divisie. Bij de mannen hebben we een ploeg in eerste provinciale die meedraait bij de top en nog steeds kans maakt op de titel. Onze eerste ploeg staat op

'Ik speel graag volley omdat het een leuke sport is en omdat ik er veel vrienden heb.'

'Vamos is niet ver van huis en er is een toffe sfeer.'

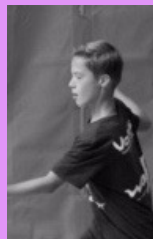
'Wij hebben veel trainingen en wedstrijden zoals competitie en CL en dat is het leukste'

'Mijn cadettenploeg is heel leuk!

'Mijn superfavorieten zijn Hendrik Tuerlinckx en Pieter Coolman!'

'Mijn grote droom is ooit een goede aanvaller worden!'

Timo 12 jaar



'Ik speel volleybal omdat ik graag aan balsporten doe en zo veel vrienden maak.'

'Ik speel hier omdat ik er veel mensen en kinderen ken die lid zijn van de club.'

'Ik vind het zeer leuk dat alle ploegen op zaterdagmiddag spelen.'

'Mijn volleyfavoriet is de spelverdeler van Roeselare van vorig jaar: Tervaportti!'

'Ik wil graag een goede spelverdeler worden.'

Jorre, 12 jaar



'Ik vind volley superleuk en heb zo de sport van mijn leven ontdekt!'

'Ik woon vlakbij en mijn klasgenoten spelen hier ook.'

'Het leuke in Vamos is dat we heel hard gemotiveerd worden om beter te worden.'

'Mijn trainer en ploeggenoten zijn de tofste van de club!'

'Lise Van Hecke is mijn topfavoriet!'

'Mijn superdroom is nog veel te leren en ooit in de eerste ploeg te spelen bij Vamos.'

Stien, 13 jaar



dit moment tweede in eerste divisie, alweer met veel volk uit de eigen jeugd.'

Vamos is buiten het klassiek competitiewerk met nieuwe initiatieven bezig. Dit jaar hebben ze voor het eerst een vrouwenploeg op recreatief niveau. En blijkbaar met succes. Een tweede project is: starten met G-sport. We hopen het te kunnen realiseren tegen volgend seizoen."

Maatschappelijk gegeven: zoveel prikkels voor de jeugd. Hoe gaan jullie daar mee om?

"Binnen Vamos valt het vooral op dat er een sfeer heerst waardoor iedereen steeds op training aanwezig is, althans in de mate van het mogelijke. Aanwezigheden worden nauw opgevolgd en daarin zien we weinig last van randgegevens. Desondanks moeten we vast stellen dat het bij de jongens wel iets lastiger is om dezelfde ledenaantallen te kunnen realiseren dan bij de meisjes. Sinds begin 2015 kunnen we in Stekene rekenen op een spiksplinternieuwe sporthal waar we een zeer grote bezetting hebben. We zijn er in geslaagd om in totaal 20 jeugdploegen in twee sporthallen te lokaliseren in Sint-Gillis-Waas en Stekene. De nieuwe zaal geeft de club wel een boost. Een troef waarmee we als club kunnen uitpakken en dat helpt bij het aanwerven van nieuwe jeugdleden. Een voornaam gegeven in de club is de vrijwilligerswerking. Ieder jaar wordt een dag georganiseerd om hen te bedanken voor hun overgave. Vrijwilligers blijven noodzakelijk voor onze club en we trachten manieren te vinden om ook vrijwilligers te rekruteren. Dit is evenwel geen evidentie."

Mogelijke nieuwe impulsen in de clubwerking.

"Actuele tendensen zoals volleybal als aanbod in de naschoolse opvang en de "Randstadtrainer" in de club (een interim/reserve trainer/ster), zijn momenteel niet aan de orde in de werking van de vereniging."

Vragen jullie de correcte prijs voor jullie product?

"Onze leden betalen een lidgeld dat

varieert tussen de 100 en 200 €, afhankelijk van de categorie waarin ze spelen.' 'Onze visie is dat we voor ieder op zijn eigen niveau de kwaliteit en begeleiding kunnen bieden die ze nodig hebben, toch kunnen we stellen dat we er alles aan doen om zo veel mogelijk kwaliteit aan te bieden. We zijn met Vamos 5de in de ranking van het Jeugdsportfonds, wat resulteerde in een gouden label. Bovendien werken we nauw samen met Julien Van de Vyver en Robin De Bont om zoveel mogelijk, zo niet al onze jeugdleden een extra

'Graag zouden we met al onze ploegen zo hoog mogelijk willen spelen, maar wel met aanvoer vanuit onze eigen jeugdwerking.'

technische training aan te bieden. En dit lukt ons momenteel met het gevraagde lidgeld."

Dé droom

"We willen met Vamos zorgen dat we altijd onze eigen jeugd kunnen laten doorgroeien naar onze seniorenploegen. Graag zouden

we al die ploegen zo hoog mogelijk zien spelen, maar de aanvoer van onder uit blijft het belangrijkste. Voorlopig slagen we daarin. Nu moeten we nog trachten om zo hoog mogelijk te durven mikken."

Teksten verzameld door Luc De Leenheer



Colofon

Maandelijks tijdschrift van de Vlaamse Volleybalbond vzw.
44ste jaargang, nummer 6, februari 2016

Verantwoordelijk uitgever: Willy Corbeel, Beneluxlaan 22 - 1800 Vilvoorde.

Secretariaat: Vlaamse Volleybalbond vzw, Beneluxlaan 22 - 1800 Vilvoorde. Tel. 02/257.16.00 of fax 02/257.16.02
Website: www.volleyvzb.be E-mail: vzb.secretariaat@skynet.be

Redactieraad Volley Magazine: Willy Corbeel, Marcel Coppens, Geert De Dobbeleer, Dany De Vriese, Luc De Leenheer, Fernand Walder, Michel Vandermeulen, Philippe Crijns, Willem Bekebrede, Leo Peeters en Inne Vanden Bremt.

Publiciteit: VVB-secretariaat, Tel. 02/257.16.00 of fax 02/257.16.02.

Copyright: Het overnemen en/of publiceren van artikels is slechts toegelaten mits uitdrukkelijke toestemming van de redactie.



www.topsportvlaanderen.be



Lotto **Cup Finals** **VOLLEYBAL**

zondag 14/02/2016

13u00

DATOVOC TONGEREN
ASTERIX KIELDRECHT

+ BV-Wedstrijd olv Kris Wauters (Clouseau)

16u00

KNACK ROESELARE
TOPVOLLEY CALLANT ANTWERPEN

Waar: Sportpaleis Antwerpen

Info & Tickets: www.topvolleybelgium.be - www.teleticketsservice.be

