

## **Eindverslag Provinciale selectie +12**

### **Oost-Vlaanderen**

#### **Seizoen 2015-2016**

*Na de selecties in de maanden juni en juli startten we in september de eerste trainingen in het lokaal van Stekene met onderstaande gelukkigen.*

<b>NAAM</b>	<b>VOORNAAM</b>	<b>LFTD</b>	<b>KLASSEMENT</b>	<b>NIEUW</b>	<b>CLUB</b>
Baklicharov	Nikolai	KAD	E0	C4	Maldegem
Baklicharov	Georgie	JUN	D4	C6	Maldegem
Beniers	Jolien	CAD	E2/C2	D4/C0	Stekene
Beniers	Anouk	MIN	E2/C4	E2/C2	Stekene
De Schepper	Sarah	JUN	E0/D0	E2/D2	Stekene
D'hondt	Jan-Willem	MIN	E6	E4	Hamme
Geerts	Jitske	KAD	E2/D0	E2/D0	Sint Niklase
Maes	Mats	KAD	E2	D2	Madelon
Smet	Belle	KAD	E6/D6	E2/D0	Stekene
Van Hove	Jens	KAD	D4	D0	Stekene
Van Regenmortel	Robin	KAD	E0	D2	Merelbeke

*Enkel Anouk Beniers van Stekene heeft weinig of nauwelijks aan de selecties deelgenomen, daardoor zal ik haar ook niet bespreken in onderstaand verslag. Dit is voornamelijk door het samenvallen van haar privé trainingen met Anja Van den Berghe. Ik wens Anouk veel succes volgend seizoen en een dikke proficiat met haar schitterende uitslagen.*

*Hierna zal ik schetsen waar we dit jaar allemaal op getraind hebben en waar de belangrijke punten liggen voor de tafeltennisser met groeipotentieel.*

*In het begin van het seizoen hebben we gewerkt op vastheid en regelmaat, wat nog steeds de belangrijke middelen zijn om vooruit te gaan. Na deze inlooperperiode tot oktober startten we onze focus op afmaaktopspinnen door middel van een grotere gewichtsoverdracht van achter naar voren toe. Heupinbreng, gewichtsverplaatsing en optimale armversnelling zijn de aandachtspunten in dit gedeelte van*

het jaar. Sommige spelers maken er al goed gebruik van, voor anderen moeten we nog meer werken op die levensbelangrijke gewichtsoverdracht bij ELKE aanvallende bal, niet alleen bij de afmaaktopspin. Ook het gevreesde “doordraaien” bij een bal diep in de voorhand is voor velen een werkpunt. Hierdoor leg je de tafel volledig bloot voor de tegenstrever. Het grote verschil met andere jaren is de mate van trainen op voetenspel en blok vrij over de hele tafel op topspin. Ook het gebruik van de Ovtcharov-flip of Banana-fip wordt nu meer geïntegreerd in de tactiek, niet enkel als speciale. Dankzij de trainerscongressen van de VTTL en de bijscholingen blijf je als trainer jezelf vernieuwen en meegroeien met de laatste ontwikkelingen op tafeltennisgebied. Bovendien heb je een hernieuwde zin in training geven wat de spelers ook ten goede komt. Bedankt hiervoor aan de VTTL.

Tegen de kampioenschappen in januari en februari was het de bedoeling om zo hoog mogelijke toppen te scheren op provinciaal, Vlaams en Belgisch vlak.

De mooiste resultaten werden geboekt door Nikolai Baklicharov die bij de E reeks in chronologische volgorde volgende toernooien won: Provinciaal Criterium, Provinciaal Kampioenschap, Vlaams Kampioenschap, Belgisch Kampioenschap en Belgisch Kampioenschap dubbel met Mats Maes. Een ongelooflijke prestatie om dit alles in één seizoen te winnen. Ook Robin Van Regenmortel behaalde brons op het VK E en een 8<sup>e</sup> plaats op het BK. Jolien Beniers behaalde een 5<sup>e</sup> plaats op het Vlaams. Ex +12 spelers Jannes Wanseggers van Sint-Niklaas en Ken Waegeman van TTC Rooigem behaalden beide zilver in respectievelijk reeks E en B op het Vlaams kampioenschap. Nog een laatste topprestatie is weggelegd voor Liam Verschuren van Stekene met een Belgische titel in de reeks D!

Om dit seizoen af te sluiten hebben we gefocust op specialere slagen uit het tafeltennisgamma. Zo hebben we dit jaar verder geoefend op de ‘Jean Lauric’-flip en de ‘Ovtcharov’-topspin. Vier seizoenen geleden hebben we de spinblok in voor en backhand en de ‘kapblok’ toegevoegd aan de portfolio van onze spelers. Dit met als doel om hun slagenarsenaal uit te breiden, meer balgevoel te creëren en meer variatie te steken in hun spel. De focus ligt hier op het steeds bewerken van de aankomende bal en het moeilijker weergeven voor de tegenstrever. Drie seizoenen geleden echter werkten we op de super gevoelige ‘Sifflante’ (“around the net shot”) die nu ook deel uitmaakt van ons curriculum. Voor deze slag is uiterst veel balgevoel nodig, gezien het traject van de bal naast het net wordt gespeeld. Dé perfecte ‘sifflante’ komt erop neer dat de bal zelf niet meer kaatst op de tafel, maar enkel rolt over het tafelloppervlak. Opnieuw zagen we hier dat enkele spelers uitblonken in dit onderdeel. Dit jaar hebben we de ontvangst op een korte bal in het midden uitgebreid met een “Gauzy”-slag. Dit is de bal met de backhandkant diep naar de voorhand te laten wegdraaien met veel zijspin. De slag kan zowel met top- als backspin worden uitgeoefend. Dit is een goed alternatief op de ontkruiste Ovtcharovflip, die toch technisch één van de moeilijkste slagen in het gamma is.

*Nog steeds werd er gelet op de psychologische kant van ons geliefd spel. Zo is de 'bipolaire stimulatie' opnieuw aan bod gekomen en de drie O's (Ontladen, Ontspannen en Opbouwen). Het spijtige van de zaak is dat deze aangeleerde rustmomenten slechts worden gebruikt bij voorsprong en euforie, maar dan weer worden vergeten op momenten dat het ECHT nodig is namelijk verlies, angst, wanhoop en agressie.*



*Tot slot wil ik mijn spelers individueel bespreken. Op die manier wil ik meegeven waar ze het meest moeten op werken om een zo groot mogelijk sprong te maken in hun tafeltennis carrière.*

**Jolien Beniers** heeft dit jaar de grootste stap vooruit gemaakt in jaren. Dit resulteerde misschien nog niet in een gigantische sprong voorwaarts in klassement, maar de mentale vooruitgang en vooral je vastheid aan tafel is enorm gestegen. Ik wil hiervoor zeker Anja Van den Berghe bedanken voor haar training, coaching en bijstand. Het trainingsbeest in Jolien is ontembaar en zal ook volgend seizoen resulteren in een mooie stap voorwaarts. Mik volgend seizoen op een goed geplaatste eerste topsin, gecombineerd met beter bewerkte opslagen en het B klassement lonkt.

**Geerts Jitske** heeft een moeilijk seizoen achter de rug. Als ik kijk naar het verslag van vorig jaar blijkt dat dezelfde zaken terugkeren. Hieronder zie je ook een samenvatting hiervan: "Ze slaat alle ballen met gemak uit elke moeilijke positie. Dat maakt van haar een niet te onderschatten tegenspeelster. Wat ik het belangrijkste voor Jitske vind is spelplezier. Wanneer je (terug) de fun en kunst van tafeltennis kan ervaren zal ook je klassement stijgen. Technisch en inhoudelijk zit het goed, ook op training gaat het perfect. Enkel

tijdens matches mis ik een beetje inzet en winnaarsmentaliteit." Ik moet wel eindigen met een positieve noot, Jitske was diegene die het meest aanwezig was op training, wat toch wil zeggen dat ze van het spelletje houdt. Ook de technische kant van haar topspinrughand eindfase is verbeterd. Ik hoop dat je volgend seizoen je evenzeer amuseert tijdens een match als op training!!!

**Belle Smet** heeft op twee seizoenen tijd haar achterstand ingehaald met haar leeftijdsgenoten. Ze heeft nu een D0 klassement en kan volgend seizoen potten breken in deze reeks. Indien je de kwaliteit van jouw opslagen opkrikt en op je kortspel hard traint kan je volgens mij volgend seizoen medailles behalen op Vlaams en/of Belgisch kampioenschap. Doe zo verder!!!

**Jens Van Hove** is dit seizoen D0 geworden. Dit klassement breng met zich mee dat je je opnieuw mag verwachten aan een seizoen waar je het in elk toernooi ver zal schoppen. Ik blijf benadrukken dat je meer in de bal dient te gaan om niet het moment te verliezen tijdens de rally. Je hebt nu voldoende kracht, maar dit verlies je door de bal te laat te raken in je voorhandslagen. Blijf dus werken op je voorhandslagen, met een gewichtsoverdracht naar voren toe. Ik wens je veel succes toe in het volgend seizoen en hoop ook voor jou mooie resultaten in de toernooien rond januari en februari...

**Nikolai Baklicharov** is dit jaar de uitblinker van de selectie. Zoals hierboven beschreven heeft hij alles gewonnen wat er te winnen valt. Belangrijk voor volgend seizoen is te beseffen dat je meer met verlies zal te maken krijgen dan de vorige twee seizoenen. Desalniettemin blijf je verder vooruitgang maken op je rughandslagen, opslag en je killertopspin. Als tip wil ik je nog meegeven dat je je spelvreugde niet uit het oog mag verliezen. Na dit zware en lange seizoen hoop ik dat je een welverdiende rust inbouwt om de (mentale) batterijen op te laden voor je volgende stap richting B klassement (eventueel met een C0 tussenstap).

**Sarah De Schepper** heeft een minder seizoen achter de rug. Me dunkt dat de focus (terecht) lag op je schoolcarrière en dit heeft zijn vruchten afgeworpen. Spijtig genoeg kunnen we onze 6-jarige samenwerking niet afsluiten met een C klassement, maar ik ben ervan overtuigd dat je dit wel zal bereiken in de toekomst. Weet wel dat je hiervoor (veel) training nodig hebt. Probeer een gezonde balans te vinden tussen studeren, trainen en amuseren in de mooie komende jaren in het hoger onderwijs. Bedankt voor een steeds optimistische toffe madam te zijn tijdens, voor en na alle trainingen.

**Mats Maes** heeft een schitterend seizoen achter de rug met mooie uitslagen. Hij is hiermee terecht beloond met een D2 klassement. Het grote werkpunt voor Mats is het durven aanvallen in de wedstrijd, los van de stand. Dit heeft eerder met een mentaliteitswijziging te maken tijdens de wedstrijd dan zware technische

*trainingen. Je slagenarsenaal is volledig op niveau en je beheerst alle slagen voldoende. Nu komt het erop aan om aan te vallen vanaf er een mogelijkheid is. Indien je tegenstrever eerder aanvalt, kan je terugvallen op je sterke blokspel. Maar probeer dit eerder als tweede optie te beschouwen zodat je groeimarge naar C en later B groter blijft. Ook een dikke proficiat aan collega trainer Tim Wauters voor zijn sterke begeleiding van dit talent.*

**Robin Van Regenmortel** heeft dit jaar eindelijk een grote sprong gemaakt zoals ik voorspelde in het verslag van vorig jaar. Zijn vastheid is opmerkelijk gestegen en ook de kracht van zijn slagen is verhoogt. Een zeer sterke blok rughand afgewisseld met een dodelijke voorhand smash zijn je sterke punten. Let op dat je bij je rughand niet te ver van de tafel staat en durf meer in jezelf te geloven! Je staat zeer dicht bij een C klassement en ik wens je een topseizoen in de D-reeks toe volgend seizoen.

**Jan-Willem D'hondt** is onze jongste spruit van de selectie. Hij heeft zich goed staande gehouden tegen de andere toppers. Jan-Willem dient wel te beseffen dat een training 1.30u duurt en geen 50 min. Tegen de tweede helft van de training is de concentratie behoorlijk minder als in het begin. Daarentegen blijft zijn spelvreugde de hele week aanhouden 😊 Belangrijke aandachtspunten op technisch vlak is het in en naar de bal gaan bij topspinvoorhand, in plaats van achterover te hangen en achteruit te gaan. Op speltactisch gebied vind ik het belangrijk om meer te durven aanvallen in plaats van te wachten op de opening van de tegenstrever. Doe zo verder Jan-Willem en focus op deze puntjes!

**Georgie Baklicharov** speelde een beetje in de schaduw van de prestaties van zijn broer. Dit is volledig onterecht gezien Georgies rust en onaflaatbare honger bezit om bij te leren. Zijn befaamde topspinrughand rechtdoor dient hij meer af te wisselen met de twee andere plaatsen op de tafel (midden en diagonaal). Georgie speelt altijd met zeer veel effect, weet dat je ook punten kan scoren via ballen met weinig effect. Vooral in je services kan je meer variatie in effect steken. Oefen verder op voetenspel, want dit is je werkpunt. Probeer meer soepeler en lichtvoetiger te bewegen tussen de slagen door en je zal doorstoten naar klassement B.

Uiteraard ook een grote dank aan mijn collega bestuursleden van het PC Oost-Vlaanderen die elke eerste maandag van de maand mijn verzuchtingen aanhoorden. Wesley Van de Noortgaete mag ik zeker niet vergeten voor de ideale tandem +12 -12 jarigen.

*Ook TT Shop Francis heeft bijgedragen tot onze selectie, dit is het 8<sup>e</sup> seizoen op rij dat hij onze truitjes sponsort waarvoor een heel dikke bedankt! Het wordt enorm geapprecieerd en de spelers kijken elke keer uit naar het moment dat ze de truitjes krijgen en de evenementen dat ze de truitjes mogen aandoen.*

*Een speciale merci gaat uit naar TTC Stekene die ons hun lokaal belangeloos ter beschikking hebben gesteld! Tot slot wil ik Bjorn aka Wurtel Neirinck in de bloemetjes zetten voor zijn harde werk achter en voor de schermen bij onze provinciale jeugdwerking.*

*Na bijna een decennium onze +12 jarigen te hebben begeleid in samenwerking met het PC OVL en Wesley Van de Noortgaete beslisten we in samenspraak om de huidige manier van werken te wijzigen. Na overleg met de jeugdcommissie en het voltallige Provinciaal Comité beslisten we om het over een ander boeg te gooien. In plaats van de spelers naar de trainer te laten komen met alle mogelijke vervoersproblemen van doen, opteren we voor een andere visie. Tevens is het zo dat we een kleiner aantal spelers konden bereiken doordat TTC Stekene als enige club in Oost-Vlaanderen zijn zaal ter beschikking stelde voor ons. De trainer zal volgend seizoen elke week in een ander deel van onze provincie een gratis training geven aan gemotiveerde spelers uit verschillende clubs in hun eigen regio. Dit voorstel wordt nog verder uitgewerkt en zal in augustus 2016 zijn vorm krijgen. De regio's waarvan sprake zijn de volgende: Vlaamse Ardennen, Meetjesland, Waasland en Regio Gent. Verdeelt onder deze regio's zullen we dus maandelijks een provinciale training organiseren om op die manier de volledige provincie te bereiken.*

*Wordt vervolgd !*



*De provinciale trainers Wesley Van de Noortgaete -12 en Koen Vandecaveye +12*

*Koen Vandecaveye*

*Provinciale trainer +12 jarigen*

*koen\_vandecaveye@hotmail.com*

*gsm: 0468/227 539*