

Donderdag, 14 februari, 1e dag:

Enigszins bezorgd door de winterse omstandigheden in Nederland, vertrokken we om 14.00 uur per WOC richting het vliegveld van Eindhoven. Gelukkig viel de bereikbaarheid van Eindhoven enorm mee en was iedereen op tijd op het vliegveld.



*Sporters en begeleiding op vliegveld Eindhoven*

Daar liep alles volgens schema en we vlogen met een kleine vertraging richting Hongarije om vervolgens om 19.30 uur te landen. We werden per bus vervoerd naar Székesfehérvár, waar wij de komende week zullen verblijven. Aangekomen in het hotel, werden de kamers ingedeeld en even later konden we gebruik maken van ons diner.

Om 23.00 uur lag iedereen op zijn Hongaarse bedje.

Vrijdag, 15 februari, 2e dag:

Vandaag konden de jongens lekker uitslapen tot 09.00 uur. Na het ontbijt richting het zwembad voor de eerste training. De training ging vooraf door een warming up verzorgd door Peter. Na de training weer te voet terug naar het hotel. De temperatuur is trouwens wat we de laatste tijd gewend zijn in Nederland ; alles rond het vriespunt. Na de lunch nog even wat geld wisselen en een rondje rondom hotel. Even rusten voor de eerste meting met het plaatselijke team onder de 15.



*Tijdens de oefenwedstrijd in de avond*

In Hongarije spelen ze trouwens met de normale spelregels (30x20 meter speelveld). ... Na de wedstrijd rond 21.30 uur aan tafel en om 22.30 richting de hotelkamers. Opvallend stil is het trouwens nu (23.00 uur).

Zaterdag, 16 februari, 3e dag:

Vroeg aan het ontbijt, want het is vandaag een vol programma. In de ochtend 2 wedstrijden spelen. De eerste tegen de plaatselijke jongens onder de 15. Later in de ochtend tegen een combinatieteam uit Budapest. De uitslagen van deze ochtend :

WOC Alphen – Székesfehérvár 9-6

WOC Alphen – Budapest combi 6-8



*Het WOC team in Hongarije*

Na de wedstrijden terug naar het hotel om te lunchen. Schnitzel met frietjes ging er prima in bij iedereen. Om 13.00 uur vertrokken we per luxe busje naar Kecskemét, ongeveer 1,5 uur afstand van ons verblijf. We waren mooi op tijd om eerste de wedstrijd Jong Hongarije tegen Roemenië te zien en daarna onder aanmoediging van ook de WOC jongens, Hongarije – Canada. De eerste wedstrijd stond trouwens onder leiding van Nederlandse arbiter, Han Butz. Nederland was dus op verschillende posities vertegenwoordigd.

Om 20.00 uur waren we weer in het hotel om te eten. Iedereen lag om 21.00 uur te slapen. Was toch wel een inspannend dagje voor de jongens.

Zondag, 17 februari, 4e dag:

Ook vandaag een vroeg ontbijt. Vandaag worden er twee wedstrijden gespeeld. De eerste begint om 10.00 uur en de tweede om 12.30 uur. Alles rondom en tijdens de wedstrijden prima geregeld trouwens. Klasse scheidsrechter die verantwoord door laat spelen en het spelletje in opleiding perfect begrijpt. Geen spelers, coaches of ouders die hierover klagen. Kennelijk is dit “normaal” in Hongarije. Goed voor de jongens om ook dit mee te maken.



De jongens konden prima partij geven op het 30 meter veld. Toch waarschijnlijk een kwestie van wennen. In Hongarije spelen de jongens al bij onder de 13 jaar op een 30 meter veld.

WOC Alphen – Tatabanya 6-11

WOC Alphen – OSC 10-9



*Mike Dijkstra : 5 maal raak tegen OSC*

Na de wedstrijden naar het hotel om te eten. Na wat rusten zijn de jongens met Miklos en Peter naar de bioscoop. Hongaarse film met Engelse ondertiteling. Weer een nieuwe uitdaging voor de boys.

Na het diner hadden we nog een kleine verrassing voor de jarige **Rowin Esser**. In het restaurant hadden de plaatselijke senioren hun zondagse dansmiddag en avondje. Rowin werd door menig Hongaarse gefeliciteerd met zijn 14e verjaardag.



*Rowin werd door menig Hongaarse gefeliciteerd*

Maandag, 18 februari, 5e dag:

08.30 uur opstaan

09.00 uur ontbijt

10.30 uur lopen naar zwembad

11.00 uur fysieke training

12.00 uur water training

14.30 uur lunch

17.00 uur video analyse

18.30 uur naar zwembad

19.30 uur warming up en wedstrijd

22.00 uur diner

23.00 uur slapen

Vandaag stond er in de ochtend een training op het programma en in de avond de oefenwedstrijd tegen Székesfehérvár. Voor de ochtend training heeft iedere sporter een individueel gesprek gehad over zijn voortgang binnen de opleiding. In de middag hebben de jongens de video bekeken van de opgenomen wedstrijd die eerder is gespeeld tegen Székesfehérvár.

De wedstrijd in de avond werd met 9-4 gewonnen.



*Székesfehérvár onder 15*

Dinsdag, 19 februari, 6e dag:

De dinsdag stond geheel in het teken van de oefenstof. De afgelopen dagen hebben de jongens ervaren wat er nog verbeterd kan worden als individu en ook als groep. In de ochtend is er 2 uur getraind en ook in het begin van de avond. Daar tussen door eten, wat rusten en het half uurtje heen en terug naar het zwembad.

Het blijft trouwens aan de koude kant met een fris Hongaars windje.

08.30 uur opstaan

09.00 uur ontbijt

10.30 uur lopen naar zwembad

11.00 uur fysieke training

12.00 uur water training

14.30 uur lunch

15.00 uur rust

18.00 uur naar zwembad

18.30 uur training

22.00 uur diner

23.00 uur slapen



*Voorafgaande aan de ochtendtraining*



Woensdag, 20 februari, 7e dag:

Deze ochtend konden de jongens lekker uitslapen en zich voorbereiden op de training en laatste wedstrijd tegen Székesfehérvár. Na een dik uurtje spelen was de einduitslag 12-7 in het voordeel van het WOC. Goede afsluiting van de stage.



*Jongens van WOC en Székesfehérvár na de laatste wedstrijd*

Na de wedstrijd op naar de bowling baan om samen met de sporters een balletje richting de kegels te gooien.



In de avond met de groep een evaluatie gehouden. Onder andere besproken wat er geleerd is en wat er nog verbeterd kan worden in Nederland. Eerst natuurlijk wel weer lekker gegeten ...

**VIDEO:** Een impressie van een stage training sessie kun je [hier](#) bekijken (YouTube).

**PERS:** De jongens hebben ook nog de plaatselijke pers gehaald, zie [hier het kranten artikel](#).

Foto's van deze stage staan in het [WOC foto-album](#)