



**SAMEN STERK TEGEN CORONA**



**TOT SNEL OP 'SPORTPARK ZUID'**

# AGENDA

**26-4-2020**

‘Even bellen met’ Hoofdsponsor Peter Kaal

**27-4-2020**

De Treffers familiequiz

Meld je gratis aan op:  
[onlinemedia@detreffers.nl](mailto:onlinemedia@detreffers.nl)

**30-4-2020**

‘Even bellen met’ Jos Eikholt

**01-05-2020**

20:00u. Finale van de Familiequiz

**04-05-2020**

De jeugd mag weer het veld op om te gaan trainen!!

**05-05-2020**

‘Even bellen met’ Robin Janssen

**10-05-2020**

‘Even bellen met’ Jeugdspeler Jo17 Dewi de Haas

**10-05-2020**

Eerbetoon Joop den Ing

**11-05-2020**

‘Even bellen met’ Theo Versteegh

**14-05-2020**

De 1ste training voor Treffers 1

**16-05-2020**

‘Even bellen met’ Jan Kosman

**21-05-2020**

Bekend making magazine

**24-05-2020**

‘Even bellen met’ Timo Pluk

Hoofdsponsor

**P.Kaal bv**  
aannemersbedrijf  
en  
projectontwikkeling

Rugsponsor

**niveau**  
deuren groep

SCHOONMAAKORGANISATIE  
**WOUTERS**

Platinum-sponsor

**SLAAP  
SFEER**

# INHOUD

APRIL 2020

**2**

De Treffers Agenda

**4**

Actueel voetbal  
nieuws

**6**

‘Even bellen met’  
Robin Janssen &  
Theo Versteegh

**10**

Een Treffers poster

**12**

Interview met  
Lowie van Zundert  
& Helmi Wilbers

**18**

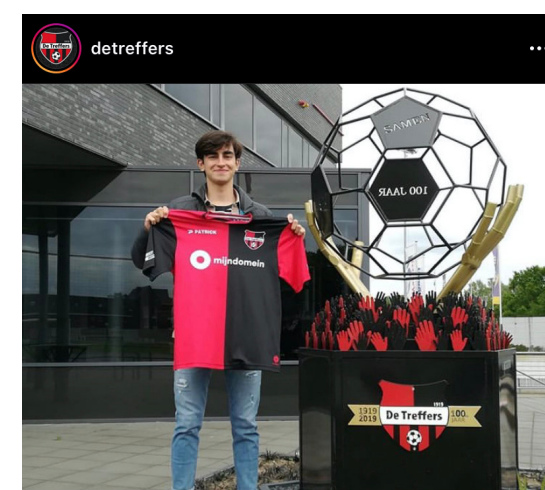
Winactie!

**20**

Home work-out

**22**

Puzzelen



# ACTUEEL VOETBAL NIEUWS

**voetbal247nl**

frenkkeukens en 81 anderen vinden dit leuk

**voetbal247nl** @vkvatwijk heeft slechts kort mogen genieten van de aanwezigheid van Marouane Afaker. De linksbuiten / aanvallende middenvelder speelt in het seizoen 2020/2021 zijn wedstrijden voor het in de Eredivisie uitkomende Sparta Rotterdam. De club uit de Tweede Divisie maakte de overstap bekend via de officiële kanalen waarbij het ook het vertrek van Lorenzo van Slimming naar @dvs33nl aankondigde.

De 21-jarige Afaker maakte in de zomer van 2019 de overstap van Excelsior Maassluis naar Katwijk. Hij was in de tweede Divisie goed voor acht doelpunten. Eerder kwam hij uit voor onder andere Excelsior Rotterdam. Naast het vertrek van deze speler werd tevens bekend gemaakt dat Lorenzo van Slimming komend seizoen zijn kunsten zal vertonen bij DVS'33. De linkshalf wist bij Katwijk geen basisplaats te veroveren.

#tweededivisie #voetbal247 #katwijk

Alle 3 opmerkingen bekijken

**voetbal247nl**

robinjns87 en 45 anderen vinden dit leuk

**voetbal247nl** Dilivio Hoffman speelt volgend seizoen in het shirt van @tec\_tiel. De 22-jarige aanvaller van @detreffers annuleerde eerder een overstap naar Quick Boys. Ook Jesse van Baal speelt volgend seizoen op sportpark de Lok.

Hoffman maakte vorige zomer de overstap van FC Den Bosch naar De Treffers, waar hij uitgroeide tot één van de revelaties van de Tweede Divisie. Dat trok de aandacht van Quick Boys, maar een verhuizing naar Venlo zette een streep door de overgang. TEC rook haar kans schoon en slaagde erin de oud-speler van Excelsior Rotterdam en FC Twente vast te leggen.

Daarnaast vervolgt Van Baal zijn loopbaan bij TEC. Hij volgt daarmee het spoor van Hans van de Haar, die deze zomer ook van FC Lienden naar Tiel gaat. TEC legde eerder al Miha Teticovic, Marijan Coric, Timo Jochemsen, Rick Mulder, Junior Ebobo, Oktay Öztürk, Soufiane Laghmouchi, Basil Camara, Samed Oztoprak, Dzenan Keric en Massimo Fonseca Hoogerwerf vast.

**VI.nl** @VI.nl

PSV onderzoekt of een coronaproof stadion mogelijk is:

PSV onderzoekt coronaproof stadion, speler Werder Bremen in zelfisolatie

vi.nl

**Tweede Divisie** zondag om 13:00

De goalie was eerder actief op het vierde niveau in Zweden

**VOETBAL247.NL** Kozakken Boys trekt doelman Wouter Korteweg aan - Voetbal247.nl

Vind ik leuk Opmerking plaatsen Delen

**VI.nl** @VI.nl

Club Brugge is uitgeroepen tot kampioen van België:

België volgt KNVB niet: Club Brugge verovert titel en degradant aangewezen

vi.nl

**voetbalprimeur**

rickyvankatwijk4 en 5.091 anderen vinden dit leuk

**voetbalprimeur** AZ en Ajax hebben interesse in de Nederlandse FC Barcelona-verdediger Xavier Mbuyamba (18). Naar welke club zie jij hem het liefst gaan? 🤔

Alle 149 opmerkingen bekijken

1 dag geleden

**N.E.C. Nijmegen** @necnijmegen

🥰 | We hebben al vele hartverwarmende berichten mogen ontvangen! 🙌

"We blijven N.E.C. natuurlijk van harte steunen"

"Volgend seizoen samen genieten in De Goffert"

N.E.C.'ers, bedankt! ❤️🌱🖤

31 15:29 - 13 mei 2020

**voetbalprimeur**

rickyvankatwijk4 en 2.186 anderen vinden dit leuk

**voetbalprimeur** BREAKING! De rechter heeft gesproken: Cambuur en De Graafschap moeten definitief in de Keuken Kampioen Divisie blijven! 🤖

Alle 40 opmerkingen bekijken

2 uur geleden

**FOX Sports** @FOXSportsnl · 7 u

🇩🇪 | Dit is het programma van de Bundesliga op FOX Sports met Kohlenpott-derby en Studio Bundesliga.

De Bundesliga is terug op FOX Sports!  
De Bundesliga is terug! In Duitsland staan alle lichten op groen en daarmee is de Bundesliga de eerste grote Europese voetbalcompetiti...

foxsports.nl

2 1 12

**voetbalprimeur**

"VOETBAL VIND IK NOG STEEDS HARTSTIKKE LEUK OM TE DOEN, MAAR IK HEB DE PASSIE NIET MEER OM ELKE DAG OP HET VELD TE STAAN. BOVENDIEN WERD IK VOOR MIJN GEVOEL STEEDS SLECHTER"

BRON: TUBANTIA

charlie\_reichert1977 en 5.461 anderen vinden dit leuk

**voetbalprimeur** Zéér opvallend: Jeroen van der Lely (oud-FC Twente) besluit op 24-jarige leeftijd te stoppen met voetballen! 🤖

Alle 70 opmerkingen bekijken

1 dag geleden

**afcajax** Theatre Of Magiciens

mikkikonijn en 9.765 anderen vinden dit leuk

afcajax Hakim Ziyech, Wizard of AMS. 🤖 Hit 🥰 if you gonna miss this guy! 🤖 #WizardOfAMS

Alle 41 opmerkingen bekijken

**detreffers**

17 vind-ik-leuks

**detreffers** 🤖 NIEUWS | De talentvolle @maxvanbeem komt over van Vitesse en sluit aan in onze jeugdopleiding. Check de link in onze bio!

Alle 2 opmerkingen bekijken

**Wist je dat**

**HHC** dit seizoen de langste winstreeks had met 7 opeenvolgende wedstrijden gewonnen. (speelronde 13 t/m 19)

**FUNFACT FRIDAY**

**EYECONS**

# ‘EVEN BELLEN MET’

## ROBIN JANSSEN

Er zijn een paar spelers in de moderne tijd, die mr. Treffers genoemd mogen worden. Willie Willems was er zo een in de vorige eeuw, Jasper Zuidwijk in de wat meer moderne tijd en nu wandelt (wandelde) er nog steeds iemand over de velden van Zuid, die die eretitel mag dragen. Spelers, die het meer dan tien jaar vol houden, clubliefde, een vleugje vroeger.



We hebben het over Robin Janssen, die al twaalf jaar in ons eerste elftal een motor is op het middenveld of op allerlei andere plekken waar je hem niet zou verwachten. De eerste voetbalstappen zette Robin in Milsbeek om op zijn neigende in de D-tjes van De Treffers te belanden. Na twee jaar vertrok hij naar Venlo om het in het betaald voetbal te proberen (een Kuul in de Koel). En vanaf 2008 is de dan 21-jarige een gewaardeerde kracht in het roodzwart. Om dat tot op heden te blijven.

We zijn erg benieuwd hoe een speler als Robin op dit moment de tijd door komt.

**“Tja, ik was net begonnen bij de KNVB. Een nieuwe baan na me bij Vitesse in Arnhem een aantal jaren bezig gehouden te hebben met het organiseren van maatschappelijke activiteiten. Bij de KNVB dien ik het passend voetbal vorm te geven.”**

Passend voetbal, dat betekent bekijken hoe we mensen met een lichamelijke en soms geestelijke beperking toch aan het voetballen krijgen. Het G-voetbal is al redelijk bekend, maar de KNVB wil ook voetbalvormen ontwikkelen en aanreiken

voor doven, blinden, mensen met geamputeerde ledematen, enz. Dat betekent veel overleg met verenigingen om de mogelijkheden voor steeds meer doelgroepen onder de aandacht te brengen.”

**“Zoals gezegd, ik was net met veel enthousiasme begonnen in Zeist. En toen kwamen na twee weken de richtlijnen van het RIVM. Verplicht thuis werken.”**

“En schrijf ik nu thuis aan een communicatieplan. Veel contact is nu digitaal.

Het leven zonder voetbal bevalt me totaal niet. Ik was het al na een week moe. Je bent toch drie avonden in de week en een dag in het weekend bezig met het spelletje. Ik kan maar moeilijk stil zitten. Ik mis het voetbal én de gezelligheid van een team, waarin je veel samen doet. Maar ik blijf alert om mijn conditie op peil te houden.

Drie keer in de week loop ik hard met Coen Maertzdorf.”

**“Ik heb wat fitness-spullen bij De Treffers mogen lenen en die gebruik ik om allerlei oefeningen te doen op het dakterras van mijn appartement.”**

“En ik gebruik de app Strava, die je waarschijnlijk wel kent (red.: nee, dus) om mijn conditie te meten met andere selectiespelers. Daar kun je alles op bijhouden en voor een competitief ingesteld figuur als ik is dat wel prettig. En dan doe ik het nog helemaal zo gek nog niet. Alleen de “witte Keniaan”, Tjeu Langeveld, moet ik voor laten gaan. Maar het blijft behelpen.”

**“Gelukkig kunnen we snel weer het veld op, wel op 1,5 meter!”**



# ‘EVEN BELLEN MET’

## THEO VERSTEEGH

Het verhaal van Theo als accommodatiebeheerder begint, zoals zo vaak in onze vereniging, bij Theo Eikholt, voor Theo ome Theo (als u begrijpt wat ik bedoel). Onze oud- en erevoorzitter was een ster in het aantrekken van de juiste mensen voor de club, vrijwillig of niet. Toen Theo Versteegen na 33 jaar werken in de bouw last kreeg van zijn rug en nog wat meer, was het voor hem moeilijk om weer aan de slag te komen. Maar Theo Eikholt had nog wel een baan: op Sportpark Zuid was genoeg te doen voor een gerenommeerde kracht, die van wanten wist. .

En zo werd Theo Versteegen in 2007 accommodatiebeheerder voor 30 uur per week. En dat is hij na 13 jaar nog steeds. Met veel plezier fietst hij iedere dag naar het Nijerf op zijn brommertje.



“Het werk op Zuid is nooit af. Zelfs nu er niet gevoetbald wordt, groeit het gras gewoon door. En het onkruid nog harder. Omdat het zo droog is, moet er ook geregeld gesproeid worden. Daarvoor ben ik er ’s morgens vroeg al of kom ik ’s avonds nog even langs om de sproeiers aan te zetten. Normaal gesproken kan ik voor allerlei klusjes een beroep doen op de Maandaggroep, een groep van zo’n 30 à 35 man. Daarvan ben ik de coördinator en neem van mij aan, dat is zwaar werk.”

“Het zijn allemaal clubleden met hart voor de zaak, allemaal bereid om de handen uit de mouwen te steken, alles voor de club, maar wel eigenwijs op een of twee na.”

“Maar sinds twee maanden gaat dat dus niet meer.



Gelukkig kan ik wel een beroep doen op mensen uit de Maandaggroep om me te helpen, want alleen krijg je het niet voor elkaar om het sportpark op orde te houden. En dus zijn er iedere dag wel een paar helpende handen. De oudsten, die bel ik niet, want die horen bij de risicogroep. We hebben de afgelopen weken benut om de staantribune weer op te schilderen, de kassahokjes en de loods hebben een verfbeurt gekregen en in de tussentijd is een groep schilders ook in de weer geweest in de kantine.”

“Het ziet er allemaal weer pico bello uit. Maar ja, het is wel erg stil. Ik mis de jongens, het gebak tijdens de koffiepauze, het geklets na afloop van de werkzaamheden.”

“Niet, dat er met de mensen die nu op afroep aanwezig zijn niet gekletst wordt, maar het is toch anders. Zelf ben ik ook voorzichtig, je wereld wordt klein en dat valt niet mee. Maar om iedereen een hart onder de riem te steken hebben Toon Beers, Wim Kersten en Toon Weijers en ik een boodschap voor alle Treffersleden en eigenlijk voor iedereen op het hoofdveld gekalkt:

“Hou vol.”



# INTERVIEW

## LOWIE VAN ZUNDERT

*"Nu gaan we volgend seizoen kijken, maar ik word volgend seizoen topscoorder van de 2e divisie."*

### Wil je jezelf even voorstellen?

Ik ben Lowie van Zundert en ik ben 21 jaar oud. Ik ben speler bij Treffers 1.

### Vertel iets meer over jouw loopbaan als voetballer?

Ik ben al heel m'n leven spits. Ik ben begonnen bij VVV-Ravenstein. In de D1 ben ik een jaar naar RKSV Margriet in Oss gegaan. Sindsdien heb ik bij de amateurs van NEC gezeten. Op mijn 17e ben ik vervolgens aangesloten bij Jong NEC. Toen heb ik bij NEC een contract getekend en toen ben ik nog een half jaar verhuurd aan RKC Waalwijk. Door blessures pakte dit niet zo uit als ik gehoopt had en in de winterstop van vorig jaar ben ik bij De Treffers gekomen.

### Hoe bevalt het bij De Treffers?

Het bevalt erg goed. We hebben een superleuk team met jonge gasten en ik heb het erg naar mijn zin. Ik ben heel tevreden.

### Wil je voor altijd bij De Treffers blijven of wil je nog hogerop?

Ik ga niet zeggen dat ik heel mijn leven bij De Treffers ga blijven want in het voetbal weet je het nooit. Ik zou misschien nog wel ooit een stap hogerop willen maken.

### Wat doe je normaal gesproken naast het voetballen?

Ik studeer bedrijfskunde aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

### Hoe kom jij de tijd door in deze coronatijd?

Ik ben sinds kort met mijn vriendin een bedrijfje begonnen in mondkapjes. Daarnaast doe ik in de avonduren soms iets met mijn vrienden. Ik heb 3 andere vrienden die ik dan nog zie. Met mijn vriendin probeer ik nog leuke dingen te doen, zoals serie kijken, picknicken of eventjes wandelen.

### Ik heb gezien dat je geblesseerd bent, hoe zit dit precies?

Ik ben sinds 2/3 maanden geblesseerd aan mijn knie. Sinds kort loop ik nu bij een orthopeed en kan ik eindelijk een MRI laten maken. Eerder kon dit niet i.v.m. het Coronavirus. Ik hoop dat er iets uitkomt en dat ze iets vinden.



### Hoe voelt je knie nu of wat denk je dat eraan de hand is?

Het gevoel dat ik heb is dat er gewoon iets niet goed zit in mijn knie. De orthopeed vermoed dat er een klein scheurtje zit in de buiten meniscus. Dit zou dan geopereerd moeten worden. Het rare is dat ik eigenlijk alles kan doen behalve rennen.

### Een hele belangrijke vraag. Als de competitie 1 september begint ben je dan fit?

Jaa, ik denk het wel! De orthopeed heeft tegen mij gezegd dat ik 1 september weer op het veld kan staan. Dus laten we dat hopen dat hij gelijk heeft!

### Hoe vind je het zonder het voetbal?

Ik vind het verschrikkelijk! Soms ga naar de training en dan heb je geen zin, maar nu als je het een tijdje niet doet dan mis je het heel erg.

### Wat mis je vooral dat je niet kan voetballen?

*Ik mis het klote met het team in de kleedkamer en de grapjes die we met elkaar uithalen.*

Ook de spanning van de wedstrijden en de blijdschap als we gewonnen hebben mis ik heel erg.



**Tijdens het voetballen maak je denk ik veel vrienden, hoe hou je nu contact met je team en je vrienden?**

We hebben een groepsapp waar geregeld wat in gezegd wordt. Met sommige jongens hou je via de app contact of via Face Time. Gelukkig mogen we binnenkort weer trainen en zien we elkaar, wel op 1,5 meter afstand.

**Hoe doe je het nu met trainen?**

Ik ben vooral bezig met krachttraining, omdat dat het enige is wat ik op dit moment kan doen.

*Ik ga nu 3/4 keer in de week bij een vriend sporten, want hij heeft een gym thuis.*

**Dit seizoen had je al veel goals gemaakt. Hoe vind je het nu dat het seizoen opeens af is gelopen.**

Het is heel jammer. Ik had graag gekeken hoe hoog ik was gekomen op de topscorderslijst dit seizoen.

*Nu gaan we volgend seizoen kijken, maar ik word volgend seizoen topscoorder van de 2e divisie.*

**Wie was jouw grote voorbeeld?**

RONALDO! Ik ben al heel mijn leven fan van hem. Hoe hij kan kan voetballen en kan scoren vind ik echt geweldig. Ronaldo heeft altijd hard moeten werken om zo'n goede voetballer te worden en dat vind ik heel mooi om te zien!

**Door de nieuwe maatregelen mag je weer voetballen met een maximaal aantal spelers op 1,5m, wat vind je hiervan?**

Ik vind het niet ideaal, maar we moeten

iets. We zijn al heel blij dat we het veld weer op kunnen. Ik hoop wel dat we snel weer gewoon kunnen trainen. Een partijtje is wel mijn favoriete trainingsonderdeel.

**Hoe zou je het vinden als de wedstrijden door gaan vanaf 1 september zonder supporters?**

Je doet het uiteindelijk voor de supporters. Ik zou het heel jammer vinden als er geen supporters zouden kunnen komen. Of ze het dan door moeten laten gaan, dat weet ik niet. De club verdient geld aan de supporters. Ik denk dat je er uiteindelijk niks aan hebt om de wedstrijden door te laten gaan bij de amateurs.

**Wil je nog iets zeggen tegen de supporters van De Treffers?**

HOU VOL en BLIJF THUIS! Ik hoop jullie snel te zien op Sportpark Zuid!



# INTERVIEW

## HELMI WILBERS

**"De Treffers is heel dorps en gemoedelijk, na de wedstrijden is het in de kantine altijd erg leuk en gezellig!"**

### Wil je jezelf eventjes voorstellen?

Hoi, ik ben Helmi Wilbers (50) en ik kom uit Ravenstein. Ik ben een trouwe supporter en een hele grote fan van De Treffers!

### Wat doe je in het dagelijks leven?

Na 11 jaar studeren werk ik nu als psycholoog in de forensisch psychiatrie. Ik werk met mensen die delicten plegen of dreigen te gaan plegen. Ik vind mijn werk heel leuk om te doen.

### Waarom vind je dat zo leuk?

Mijn dag is nooit hetzelfde en het is altijd een puzzel. Daarnaast is het moeilijk, ingewikkeld en verantwoordelijk werk. Daar hou ik van!

### Hoe heb je dit bereikt?

Ik heb er altijd heel hard voor moeten werken. Nu durft ik ook wel te zeggen dat mijn droom op carrièregebied zeker is uitgekomen want ik werk nu in de tbs-kliniek waar ik altijd al van droomde!

### Heb je ook kinderen?

Naast een hardwerkende psycholoog ben ik moeder van Guusje (23) en Lowie (21) en kapper voor familieleden.

### Vind jij voetbal zelf ook leuk of hou je meer van andere sporten?

Zelf kan ik echt eerlijk gezegd echt niet voetballen. In mijn vrije tijd tennis heel graag. Dit is mijn uitlaatklep, maar om te kijken vind ik voetbal veel leuker.

### Waarom vind je het leuk om bij De Treffers te kijken?

Ik vind het leuk om bij De Treffers te kijken

omdat mijn zoon bij De Treffers in de basis speelt. Mijn zoon is Lowie van Zundert en speelt met nummer 9 in de spits. Hij speelt al bijna 2 jaar bij De Treffers.

### Hoe kom jij de tijd door in deze coronatijd?

Ik zorg dat ik veel thuisblijf, zoals de meeste denk ik. Ik vind het jammer dat ik geen voetbal meer kan kijken. De wedstrijden zijn voor mij een uitje.

### Ga je alleen naar de thuiswedstrijden maar ook naar de uitwedstrijden?

Ik ga in ieder geval naar alle thuiswedstrijden en als het niet te ver weg is dan ga ik ook zeker naar de uitwedstrijden. Dus ik ben er best vaak te vinden!

### Wat vind je zo leuk aan de treffers?

Ik vind de club heel gezellig. Lowie is daar heel hartelijk ontvangen. De Treffers is heel dorps en gemoedelijk en na de wedstrijden is het in de kantine altijd erg leuk. Bij De Treffers wordt veel aandacht besteed wanneer de wedstrijd afgelopen is. Er staat vaak een DJ die muziek draait.

### Wat vind je van de supporters van De Treffer en wat kenmerkt hun?

De supporters zijn heel gezellig en ze maken nooit ruzie. Ze stralen positiviteit uit.

**Hopelijke gaat Lowie niet meer weg, want ik vind het erg leuk om hier nog jaren te blijven als supporter!**

### Wat mis je heel erg nu dat er geen voetbal is?

Ik mis de sfeer en ook de spanning. Ik wil dat ze winnen en daarom vind ik de wedstrijd erg spannend. Voor de wedstrijd begin ik altijd al te duimen voor Lowie dat hij gaat scoren. Dus dat mis is heel erg.

### Hoe zou je het vinden als de wedstrijden door gaan vanaf 1 september zonder supporters?

Als de wedstrijden door zouden gaan zonder supporters zou echt heel erg balen zijn. Dat lijkt me voor de spelers ook helemaal niet leuk. Het lijkt me voor hun minder motiveerend. Het is helaas nu eenmaal niet anders.

### Heb jij nog een betere oplossing?

De supporters zouden misschien wel op 1,5m afstand van elkaar kunnen staan. Dan is er in ieder geval een beetje publiek. Het wordt dan wel erg ingewikkeld als je moet kiezen wie er wel of wie er niet mag komen kijken.

### Wil je nog iets zeggen tegen de andere supporters van De Treffers?

HOU VOL! Er komt weer een tijd dat we met z'n alle De Treffers weer kunnen aanmoedigen!



# WINACTIE

**Wil jij dit Treffers trainingsshirt winnen, doe dan mee met de quiz over Treffers 1!**

Stuur de juiste antwoorden van hieronder gestelde vragen naar:  
[onlinemedia@detreffers.nl](mailto:onlinemedia@detreffers.nl)

En wie weet win jij dit super leuke Treffers trainingsshirt!

## Vraag 1

**Wie voetbalt het langst bij De Treffers?**

- A) Bob Melis
- B) Gino van den Berg
- C) Robin Janssen
- D) Pim Balkenstein

## Vraag 3

**Wie kan echt NIET zingen?**

- A) Timo Pluk
- B) Joey Dekkers
- C) Lowie van Zundert
- D) Dilivio Hoffman

## Vraag 5

**Welk liedje wordt er geluisterd na de wedstrijd als ze hebben gewonnen?**

- A) Leef - Andre Hazes
- B) Huisje op wielen - Frank van Etten
- C) Pump it Up - Endor
- D) Een bom - Henk Dissel

## Vraag 2

**Wie is het langst geblesseerd?**

- A) Pim Balkenstein
- B) Lowie van Zundert
- C) Boy van de Beek
- D) Coen Maertzdorf

## Vraag 4

**Waar gaat Dilivo heen in komend seizoen?**

- A) NEC Nijmegen
- B) Kozakken Boys
- C) AFC Amsterdam
- D) TEC Tiel

## Vraag 6

**Wie gaf de meeste assists dit seizoen?**

- A) Boy van de Beek
- B) Bryan Sirvania
- C) Dani Centen
- D) Coen Maertzdorf

## Vraag 7

**Wie maakte de eerste goal van dit seizoen?**

- A) Dilivio Hoffman
- B) Lowie van Zundert
- C) Boy van de Beek
- D) Coen Maertzdorf

## Vraag 8

**Tegen wie scoorde Niels Kornelis?**

- A) VV Katwijk
- B) GVVV
- C) Kozakken Boys
- D) SV Spakenburg



## Vraag 9

**In welke wedstrijd werden er in de laatste paar minuten 2 rode kaarten uitgedeeld?**

- A) De Treffers - ASWH
- B) AFC - De Treffers
- C) SV TEC - De Treffers
- D) De Treffers - vv Noordwijk

## Vraag 10

**Hoelang was Anton Janssen trainer bij De Treffer**

- A) 3 jaar
- B) 4 jaar
- C) 5 jaar
- D) 6 jaar

# MINI WORKOUT

De sportscholen zijn al een tijdje dicht en helaas zullen ze nog lang dicht blijven. In deze min workout train je alle spieren. Het duurt maar 15 minuten. Deze workout kun je 2/3 keer per week uitvoeren.

Als het te makkelijk wordt kun je meer herhalingen doen of de oefening zwaarder maken.

## Oefening 1 Jumping-



## Oefening 3 Push-up

Herhalingen: 3x 30 seconden



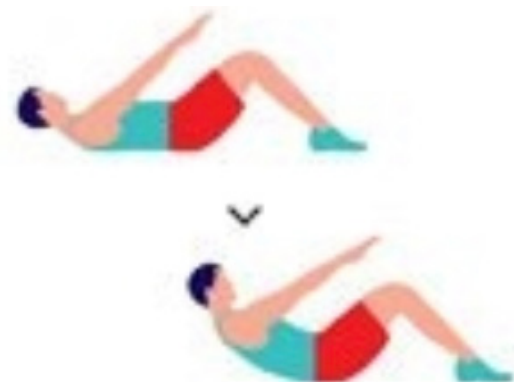
## Oefening 2 Wall-sit

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 4 Abdominal Crunch

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 5 Squat

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 7 Triceps dip on chair

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 9 Plank

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 6 Side plank

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 8 Lunges

Herhalingen: 3x 30 seconden



## Oefening 10 High knees running in place

Herhalingen: 3x 30 seconden

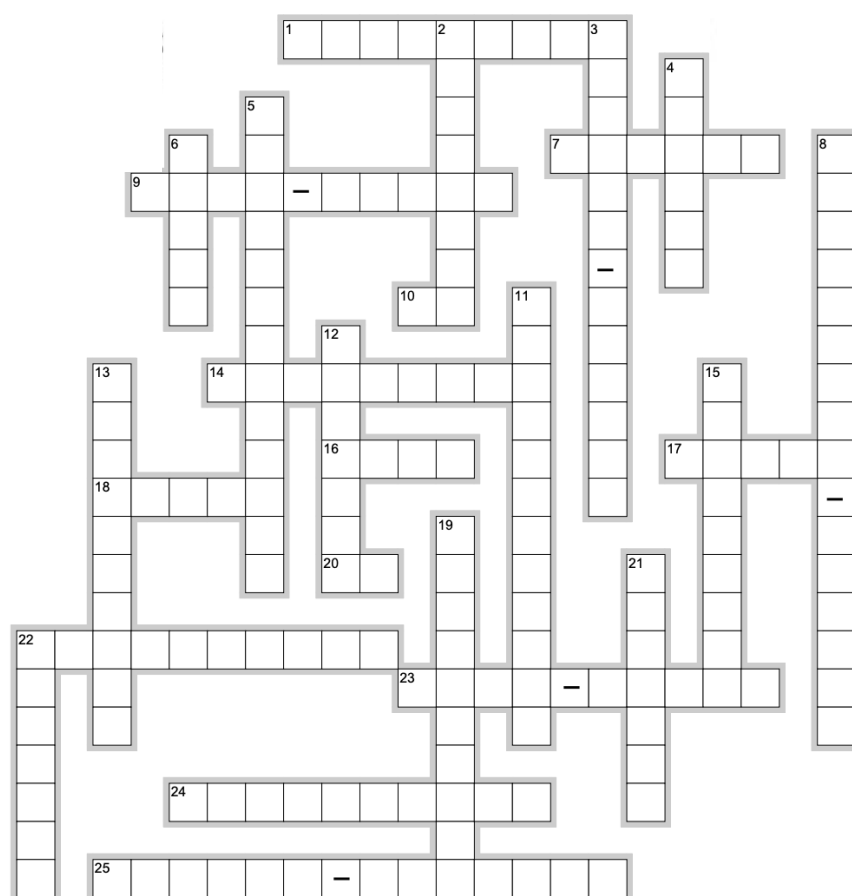


# PUZZELLEN

Verschillende puzzels om de tijd een beetje door te komen.  
Heel veel succes!

De antwoorden staan op de website:  
[www.detreffers.nl](http://www.detreffers.nl)

## KRUISWOORDPUZZEL



### Van links naar rechts

1. De aanvallers van een elftal.
7. Engels woord voor hoekschop.
9. Als je deze krijgt, mag je niet meer meespelen.
10. Wereldkampioenschappen voetbal.
14. Hierop wordt de stand bijgehouden.
16. Voetballer die recht of links achter in de verdediging speelt.
17. voorste aanvaller
18. Hierin speelt een land of elftal samen met andere tegenstanders.

### Van boven naar beneden

2. Als je 3 doelpunten in 1 helft maakt.
3. Met dit toernooi kun je de UEFA-beker winnen.
4. Laatste wedstrijd op een toernooi.
5. Assistenten van de scheidsrechter.
6. Trainer/leider van een voetbalteam.
8. Toernooi van landskampioenen.
11. Speler tussen de verdedigers en de aanvallers.
12. Zitplaats voor de toeschouwers.
13. Fans van een bepaalde voetbalclub.
15. Degene die het meeste aantal doelpunten heeft gemaakt.
19. Als er in een wedstrijd langer gespeeld wordt om een beslissing te forceren.
21. Engels woord voor strafschoep.
22. Nederlandse woord voor keeper.

20. Europese kampioenschappen voetbal.
22. Gebied rond het doel waarrbinnen de keeper meer bevoegdheden heeft dan de andere spelers.
23. Krijgt een speler bij een behoorlijke overtreding.
24. Hierin staat op elke plaats elke speler krijgt.
25. Grote groep supporters van het Nederlands elftal.

## SUDOKU

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

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

## HOEVEEL WOORDEN KAN JIJ VINDEN?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | J | M | W | O | R | W | G | X | H | W | S | T | K | U | V | N | S |
| N | U | E | M | C | V | H | K | B | J | E | O | L | A | G | T | D | P |
| J | S | N | S | E | O | N | U | A | T | D | R | Z | N | J | K | L | F |
| E | C | E | X | S | E | A | N | T | R | S | J | B | O | U | T | A | F |
| R | H | D | J | E | T | A | S | Q | I | T | T | X | C | I | S | B | A |
| K | E | E | L | I | B | N | T | U | B | R | I | E | R | C | C | T | A |
| T | I | T | N | Z | A | V | G | N | U | I | M | H | O | H | Z | E | N |
| M | D | R | E | O | L | A | R | P | N | J | X | L | C | E | V | O | V |
| C | S | E | V | E | S | L | A | L | E | D | G | F | C | N | F | V | O |
| Z | R | F | J | N | C | L | S | R | D | R | C | Q | O | P | W | U | E |
| K | E | F | I | S | H | E | V | E | R | D | E | D | I | G | E | R | R |
| U | C | E | L | K | O | R | X | E | T | R | Z | X | Q | U | W | E | D |
| R | H | R | B | A | E | X | U | R | X | V | H | L | X | X | Q | W | E |
| U | T | S | S | A | N | T | B | U | M | E | N | I | T | N | A | K | R |
| Z | E | E | I | R | E | C | T | L | E | P | S | N | E | T | I | U | B |
| C | R | D | U | T | N | R | E | D | N | A | T | S | N | E | G | E | T |
| L | N | C | H | R | T | W | E | E | D | E | D | I | V | I | S | I | E |
| J | Q | K | T | H | M | E | N | I | A | T | N | A | R | A | U | Q | P |

DeTreffers  
Voetbal  
Scheidsrechter  
Wedstrijd  
Seizoenskaart  
Kantine  
Tegenstander  
Tribune  
TweedeDivisie  
Aanvoerder  
Aanvaller  
Juichen  
Buitenspel  
Kunstgras  
Voetbalschoenen  
Quarataine  
Corona  
Verdediger

# HELP DE TREFFERS DE CORONA DOOR!

BESTEL DAN IETS IN DE WEBSHOP!  
[www.brandsfit.com/detreffers](http://www.brandsfit.com/detreffers)



**Wil jij een 100% katoenen  
mondkapje gemaakt door  
Lowie van Zundert en zijn  
vriendin?**

Mail dan naar:  
[Dohmen.mondkapjes@gmail.com](mailto:Dohmen.mondkapjes@gmail.com)

Gemaakt door: Robin van Casteren