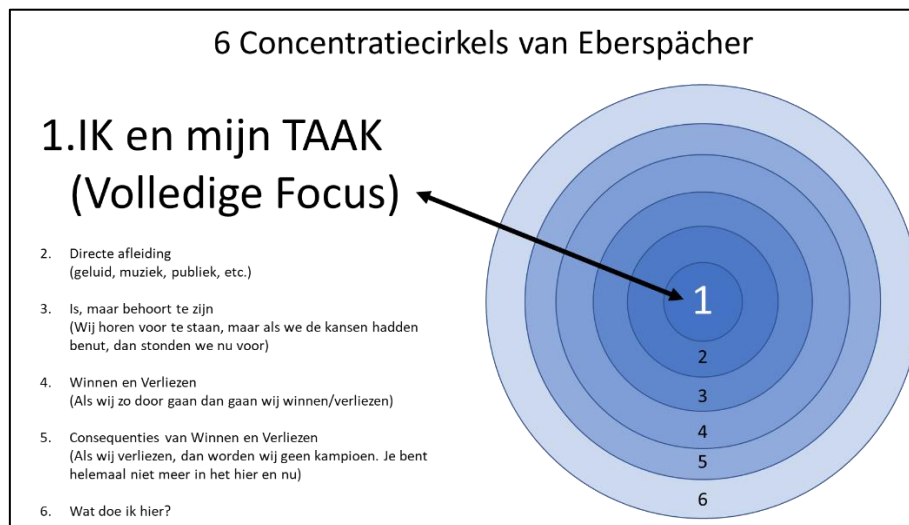


“Een uitstekende zakelijke overwinning!”

Afgelopen vrijdag kwam Rosstars op bezoek in de Mossendam. Zij staan op de laatste plaats in de competitie. Dames 1 krijgt veel complimenten voor hun volleybalspel tegen de topteams in de 1^e Klasse, maar het lukte (net) niet om punten te pakken tegen deze teams en punten zijn nou eenmaal belangrijk in de competitie. Tegen Rosstars waren vijf punten te verdienen en die hebben de Dames ook gepakt. Het was een sterke wedstrijd van Dames 1. Het was een zakelijke overwinning.

In de loop naar vrijdagavond loopt de druk bij Dames 1 op. Er ‘moet’ gewonnen worden is het gevoel bij Dames 1. Van mij en Mark moet helemaal niks, maar we hebben begrip voor het gevoel. Het is de hele week al wel voelbaar bij Dames 1, maar het helpt ze niet. Ze zijn bezig met ‘winnen en verliezen’ (cirkel 4). Op de training sturen Mark en ik de aandacht naar de taak voor handen (cirkel 1).



Deze week zijn de trainingen gericht op Rosstars. Mijn ervaring leert mij, dat mindere tegenstanders niet het vermogen hebben om hard te slaan. Dames 1 gaat te maken krijgen met ‘zacht’ geslagen ballen. Het gevolg is simpel. De rallypass moet naar de spelverdeler ‘gebracht’ gaan worden. De meeste aanvallen zullen bij Rosstars over buiten gaan, dus op dinsdag zet ik de kast weer neer op linksvoor bij het net. Dit keer sla ik ‘zachte’ ballen en prik ik de ballen diagonaal op de linksvoorpositie aan de andere kant van het net. De rallypasses vliegen alle kanten op. “Het is maar goed dat we dit trainen”, fluister ik naar Mark die mij de ballen aangeeft. De uitdrukking van Mark: 😎 Tegen de topteams in de 1^e Klasse is veel getraind op ‘harde’ aanvallen, de dames hebben duidelijk tijd nodig om terug te schakelen. Bij een hard geslagen aanval is het voldoende om alleen te sturen, de bal heeft snelheid genoeg om bij de spelverdeler te komen. Maar! Bij een zacht geslagen bal zal de speler snelheid aan de bal moeten meegeven om de bal bij de spelverdeler te laten landen. De speler moet de bal ‘brengen’ zeggen we dan. Hiervoor is ‘overdreven’ aandacht voor techniek en veel concentratie nodig. ‘Even’ een ‘makkelijke’ bal passen is er niet bij, die gaat alle kanten op behalve de goeie. Een zacht geslagen bal is nooit ‘makkelijk’, daarom zeggen wij altijd: “Er is geen makkelijke bal”. Donderdag gooien Mark en ik er nóg een oefening tegenaan. Dit keer moeten de dames een ‘zacht’ aangegooide bal passen tegen een pilon die op een korfbalpaal is gezet. Als speler vond ik dit soort oefeningen super saai. Om onze fanatieke dames door deze oefening te helpen zijn we gaan tellen. Voor iedere bal die de pilon raakt krijgen ze een punt en bij 25 punten mogen ze stoppen. Het duurt niet lang voordat de dames in cirkel 1 zitten en de 25 punten bereiken. Trouwens, de twee palen stonden niet op de 2/3-positie, maar iets van het net en iets meer naar het midden. De ideale uitgangspositie voor een spelverdeler als passes niet continue ‘perfect’ liggen (iets wat bij een rallypass toch niet vaak het geval is).

Op vrijdagavond voorafgaand aan de wedstrijd voelen Mark en ik de spanning bij Dames 1. Toch maken wij ons niet druk. We hebben de Dames goed voorbereid op deze wedstrijd. Het is zaak, dat we ons eigen spel spelen. Dynamiek speelt haar eigen spel als ze vrijuit spelen en bezig zijn met de tegenstander. Als Dames 1 de rallypass 'brengt', dan komt de setup en de 'harde' aanval vanzelf en kunnen we rally's snel beëindigen. Blijft Dames 1 in de rally's hangen, dan verspelen ze veel energie en maken ze het zichzelf weer onnodig lastig. Spelen ze niet meer vrijuit, maar ingehouden en zijn ze vooral met zichzelf bezig i.p.v. de tegenstander. Gelukkig is Dames 1 weer volledig, dat helpt. Wat ook helpt is, dat de ernst van de meeste blessures aan het afnemen is en Moniek weer van de partij is, dat geeft het team vertrouwen.



De eerste set start Dames 1 meteen met haar eigen spel. De rallypass wordt gebracht en de aanval wordt hard gescoord. De voorsprong loopt meteen op. In het midden van de eerste set is de focus op de rallypass ineens weg, de goede setup blijft uit en Rosstars krijgt de kans om te scoren. Soms pakken ze de kans, maar vaak is de aanval zacht en worden de tactische ballen op linksvoor gespeeld. Dames 1 heeft hierop getraind. Dames 1 wordt in de time-outs gewezen op het 'brengen' van de rallypass, dat doen ze. Dames 1 loopt vrij eenvoudig naar de setwinst.

De tweede set is vergelijkbaar, maar nu is de service van Dynamiek veel beter. Rosstars bezwijkt onder de servicedruk en speelt veel zachte ballen over het net. De rallypass ligt goed, Anne staat iets meer op het midden en uit het net, ze is alert en snel, de aanval is hard. De setwinst komt vanzelf.

De derde set start Dames 1 in cirkel 4 en komt op achterstand. Ze moeten weer hun eigen spel gaan spelen, de rallypass moet weer worden gebracht. Moniek komt er in het achterveld in en dat brengt meteen rust in het team. Moniek brengt de rallypass en verdedigt uitstekend. De rest gaat er in mee. Het geloof komt terug. De serve van Dynamiek wordt weer moeilijker. Dames 1 krijgt weer 'makkelijke' ballen van Rosstars. Dames 1 zit in cirkel 1 en werkt de achterstand weg met solide volleybal. Het is heel moeilijk om zelf het spel te maken, maar Dames 1 is mentaal sterk en wint de derde set.

De vierde set kent ook een stroeve start. Dames 1 kijkt nog teveel naar zichzelf, maar spelen wel vrijuit. Moniek komt er weer in. Ze speelt twee keer een achterkant voor Elke. Tactisch een goede zet van Mark. Moniek brengt rust voor het team en rust voor de knie van Elke. Achterin maakt Christel het Dames 1 wel heel erg makkelijk door alle rallypasses vanuit alle posities in de handen van Anne te leggen. De setup en de 'harde' aanvallen volgen als vanzelf zoals in alle sets en de setwinst is een feit. Alles bij elkaar genomen is dit een hele goede overwinning van Dames 1. Zoals gezegd, er is niks moeilijker dan zelf het spel moeten maken. Dames 1 pakt vijf punten. Ze laten geen set liggen. Strak werk.

Setstanden: 25-19, 25-18, 25-23 en 25-12