

“Dames 1 naar de 1^e Klasse!”

Tijdens de teambespreking op 25 april 2023 besloot Dames 1 om de stap naar de 1^e Klasse te maken. Afgelopen seizoen heeft Dames 1 een hele ontwikkeling doorgemaakt en de overwinning op Cupido op 14 april 2023 heeft de doorslag gegeven.

Wat is er veranderd in het afgelopen seizoen?

Technisch was Dames 1 al goed genoeg voor de 1^e Klasse, maar tactisch totaal niet. Afgelopen seizoen is daarin het volgende veranderd:

- Rotatieverdediging!
Door te kiezen voor een ander systeem, 3-1-2 i.p.v. het klassieke 3-2-1, werden prikballen achter het blok met veel gemak verdedigd. In de 2^e klasse heb je iemand achter het blok nodig, anders wordt je als team lek geprikt.
Een bijkomend voordeel van rotatieverdediging is, dat de spelverdeler als achterspeler dicht bij de 2/3-positie staat. Met een kleine stap kan de spelverdeler op deze positie komen of terug naar de verdediging gaan.
- Fouten maken mag!
Met de introductie van de ‘100% Power’-aanval kregen de dames een vrijbrief om met lef aan te vallen als de setup goed is. Zij waren tot dan toe erop gericht om geen fouten te maken, waardoor zij zelf nooit voor het punt gingen en de kans om te scoren aan de tegenstander lieten. Zij speelden daardoor ook enorm veel lange rally’s en verloren meer dan de helft van die rally’s tegen de vele onvoorspelbare tegenstanders.
- Voer de taak uit!
Bezig zijn met de taak (en niet met wat anders) vergt concentratie. De dames waren in het begin erg bezig met wat bij henzelf fout ging en niet met het uitvoeren van de taak. De afleiding zorgde voor veel puntverlies.
Met de introductie van de ‘100% Goed’-regel halverwege het seizoen, mochten slechte setups of verdedigde ballen niet meer fout gaan. Hierdoor namen de dames risico’s bewust en werden onnodige fouten voorkomen.
- Drie fasen volleybal!
De dames verspeelden heel veel energie in lange rally’s en kwamen aan het einde van een rally vaak energie tekort. Gebrek aan energie leidt tot een gebrek aan concentratie en de puf om er nog een ‘100% Power’-aanval uit te persen. Een knullig punt tegen was vaak het gevolg. De dames werden bewust gemaakt op de momenten waarop gescoord kan worden zonder energie te verspillen:
 - Fase 1: een service ace
 - Fase 2: met een kill-blok
 - Fase 2: met een ‘100% Power’-aanval
 - Fase 3: met een ‘100% Power’-aanval in de eerstvolgende kans in de rally

Dames 1 heeft dus een duidelijk aanvalsplan en in het afgelopen seizoen is de mindset gevormd om dit spel uit te voeren.

Wat gaat er dit seizoen veranderen?

Dames 1 moet zich aanpassen aan de 1^e Klasse en dat is makkelijker dan je denkt! Geen onvoorspelbare prikballen meer! Geen PinPong-volleybal meer! De tegenstanders in de 1^e Klasse zijn voorspelbaar. Natuurlijk heeft Dames 1 een uitdaging. De tegenstanders zijn van een hoger niveau, maar Dames 1 is inmiddels ook veel beter geworden. Ok, wat we gaan veranderen/verbeteren:

- Rotatieverdediging!
Afgelopen seizoen speelden wij het 3-1-2. Dit seizoen schakelen wij over naar het Italiaanse systeem 2-2-2. Dit heeft twee redenen. De eerste reden is, dat Dynamiek overgaat op dit systeem en Dames 1 gaat mee in de verandering. De tweede reden is, dat 3-1-2 een hele dwingende manier van verdedigen is. Het team heeft geen keuze. In een 2-2-2 krijgt het team meer verantwoordelijkheid. Twee spelers moeten samen de korte ballen verdedigen en twee spelers samen de lange ballen verdedigen.
- Fouten maken mag!
Dames zullen in de 1^e Klasse met nog meer lef moeten gaan aanvallen en voor het punt moeten gaan, want de tegenstanders in de 1^e Klasse doen dat ook en Dames 1 zal minder kansen krijgen om het punt te pakken.
- Voer de taak uit!
Volleyballen in de 1^e Klasse vergt nog meer concentratie en loop je snel tegen een grote achterstand aan als je niet bij de les bent.
- Drie fasen volleybal!
De mindset blijft ook dit seizoen hetzelfde: Zo snel mogelijk het punt pakken en geen energie verspillen, hét doel van 'Drie fasen volleybal'!
Volleyballen in de 1^e Klasse vergt meer energie. Vandaar dat aan de dames is voorgesteld om 2 uur te gaan trainen. Door een half uur meer per training zal de conditie toenemen. Tevens kan meer Plyometrics-oefeningen worden toegevoegd aan de training voor meer sprongkracht en wendbaarheid.
Meer energie betekend ook minder concentratieverlies (zie hierboven) en overall betere prestaties om de punten te pakken.
Met meer tijd kunnen ook de fases beter worden getraind. Meer tijd voor serve, blok, passen, spelverdelen, aanvallen en verdedigen.
- Naar een (veel) hoger niveau!
Dames 1 heeft afgelopen seizoen al stappen gemaakt met het analyseren van de sterktes en zwaktes van de tegenstander (i.p.v. zichzelf), maar het anticiperen op de tegenstander kan nog veel beter. Zij zullen heel bewust aan de slag moeten gaan met:
 - Waarnemen: wat doet de tegenstander
 - Beslissen: wat kan ik het beste doen
 - Doen: uitvoeren wat ik heb besloten

Uiteraard zijn er nog veel meer zaken die spelen, maar bovenstaande is waaraan Dames 1 van start gaat. Wacht even! We zijn al begonnen met het nieuwe seizoen! Er wordt volle bak getraind en de tweede oefenwedstrijd is alweer gepland! Yep, voor schoolfeest nog!

Drie fasen Volleybal

Dé strategie om het punt te pakken op eigen initiatief met een gereguleerd energieverbruik

- Ben van Sermond-

