

“Een nederlaag is een grote stap naar succes!”

Dames 1 verloor thuis met 0-4 van Buvo. De service was de hoofdschuldige van de nederlaag. Dames 1 serveerde veel fout en verspeelde iedere set veel teveel punten. Daarnaast lukte het Dames 1 niet om de eerste kans te benutten en kwam keer op keer in langdurende rally's terecht. Buvo sprong net wat beter om met de kansen en was een terechte winnaar. Maar! Check even de setstanden...

Samen met Dames 1 loop ik naar de uitgang. Ik hou de deur open en mijn maatje Maik loopt de kantine in. Als hij weer terugkomt lopen wij samen de sporthal uit. Achter ons gaan de deuren op slot en de lichten uit. “Nou wat vond jij van de wedstrijd?”, vraag ik aan Maik. Wat volgt is een grondige analyse en voor ons trainers een gemakkelijk gesprek. We zijn het eens over wat beter kan. De serve.

Vorig seizoen hebben we al veel aandacht besteed aan de serve. Sommige spelers moesten zelfs een compleet andere techniek aanleren. Ook hebben we de afspraak gemaakt, dat de eerste serve goed moet. Maar hoe doe je dat? Het klinkt zo simpel, maar als het simpel was, dan zou de eerste serve niet fout gaan. Een eerste stap was de introductie van een trainingsserve. Een serve die hoog over het net gaat en midden in het veld valt. Het is nog net geen onderhandse serve (bah). Ik noem het een trainingsserve, omdat de serve alleen bedoeld is om de oefening te laat draaien. In de wedstrijd kiest Dames 1 niet voor deze serve of ze denken er niet aan. De trainingsserve is bedoeld als een extra optie om de eerste serve goed te slaan, maar het is zeker geen verplichting. De keuze is aan de speler zelf.



Welke andere opties kan ik de spelers van Dames 1 geven waardoor de 1^e serve beter gaat? Ze hebben nog iets nodig. Maar wat? Stond er maar een trainer naast mij die een 1^e Divisie Damesteam traint ofzo. Oh wacht, die staat naast mij (!). Nog steeds. Voor de sporthal. Onder het afdak. Beschut van de motregen. Maik en ik hebben jaren samen in het eerste van Dynamiek gespeeld. We hebben veel goede trainers gehad. Toch weet Maik altijd weer een ‘Aha-erlebnis’ te creëren (voor Elke: een ‘oh ja-momentje’). Prima¹, en door. Servicedruk is bepalend voor een wedstrijd in de 1^e Divisie. Dames 1 moet meer servicedruk creëren. De huidige servicedruk is onvoldoende voor de 1^e klasse. “Maar hoe creëert Dash Dames 1 servicedruk in de 1^e Divisie?”, vraag ik aan Maik. “Door meer snelheid aan de bal mee te geven”, antwoord Maik.

¹ ...is Engels voor het Nederlandse woord ‘Prima’. Inside joke van Dames 1. Ende een privé-grap.

Het laatste uur van ons gesprek breekt aan. Het is inmiddels rustig op straat. De laatste hond is uitgelaten en de meeste lichten in de huiskamers zijn uitgegaan. "Snelheid is niet hetzelfde als harder slaan", merkt Maik op. Je kan harder slaan om meer snelheid aan de bal mee te geven, maar dat is ook foutgevoeliger. De oplossing is om door de bal te stappen of te springen. Door de voorwaartse beweging van het lichaam geeft een speler extra snelheid mee. Een sprong-float-serve is daarvan een mooi voorbeeld. Immers, een float-sprong-serve kenmerkt zich door de voorwaartse snelheid van de sprong en niet méér slagkracht. De slagkracht is hetzelfde als een float-serve.

Alle lichten in de woonkamers zijn uit en de vogels fluiten allang niet meer. Het is ook allang opgehouden met motregen. We bespreken nog één mogelijkheid tot verbetering van de serve. Namelijk, tijdens de servicebeurt niet wisselen van richting. Hierdoor verandert de houding niet en wordt de kans op fouten kleiner. We bespreken ook nog een paar leuke manieren voor Dames 1 om dit alles te oefenen tijdens de training en stappen dan toch eindelijk de donkere nacht in. Op weg naar huis. Op weg naar het warme bed...

Setstanden: 22-25, 20-25, 25-27, 25-27