

“Een prachtig einde”

Dames 1 wint de laatste wedstrijd van Cupido met 3-2. Het werd een hele spannende derby en een prachtig einde van het seizoen 2022-2023. Het seizoen stopt hier, maar blijf Dames 1 volgen, want het nieuwe avontuur start binnenkort al!



Cupido is een sterke tegenstander. Zij zijn derde geworden in de competitie en spelen het typische spel dat je in de 1^e klasse tegenkomt. Verzorgd volleybal met harde aanvallen, maar daardoor voorspelbaar voor onze dames. Tevens heeft Cupido een uitstekende coach die met de juiste wissels en op de juiste momenten alles uit het team weet te halen. En vergeet de uitstekende scheidsrechter niet. Door zijn onpartijdigheid werd het een echte derby.

In de eerste set zat het al meteen goed bij Dames 1. Je ziet het gebeuren. Drie aanvallers die iedere keer op één lijn gelijktijdig een aanloop nemen en de penetrerende spelverdeler passeren bij de ‘drie meter lijn’. Precies op het juiste moment komt de pass aan bij de spelverdeler. De flow zit er al in. Dames 1 pakt meteen een kleine voorsprong. De derby is begonnen. Beide teams zetten elkaar onder druk en Cupido blijft op de hielen van Dynamiek. Voor ieder punt wordt gestreden en punten moeten worden verdiend. Dynamiek speelde het afgesproken en getrainde spel. Iedere speelster was geconcentreerd met haar taak bezig. Eberspächer belde mij na de wedstrijd op en vertelde mij dat hij trots was op Dames 1. De dames waren zelfs rustig in de rally. Korte communicatie. Wachtend op die makkelijke bal van Cupido en dan voor het punt gaan met een 100% Power aanval!

-FlashBack- ik kijk naar een onbeholpen Dames 1. Het is pas de tweede wedstrijd van het seizoen. Kansen in de rally worden maar niet benut, omdat de dames alles goed proberen te doen. Dames 1 speelt alweer de bal makkelijk onderhands over het net en laat de kans voor de zoveelste keer aan de tegenstander om het punt te scoren. Ze zijn niet scherp, zien de kans niet, reageren te laat en er komt geen aanval uit. Het is slaapverwekkend. Even later speelt Dynamiek zelfs een bal onderhands uit. We zijn nog heel ver weg van het spel dat ik wil spelen - Flashback-

Ik ben meteen met de gedachten weer bij de derby als Silke een einde maakt aan een rally door de goede setup van Anne erin te rammen. Dynamiek serveert goed, zet Cupido daarmee steeds onder druk. Silke serveert, het is een moeilijke serve, Cupido speelt een makkelijke bal onderhands terug.

Bij Dynamiek gaat de knop om, dit is de kans om het punt te pakken. Rallypass van Christel, Anne setup, Manouk ramt binnen. Tja, zo zie ik het graag, dit is het spel van Dames 1. Silke serveert een tweede keer. Cupido valt aan. Een makkelijke aanval. Sabine verdedigt en stuurt de pass naar Anne, Anne setup naar buiten en Elke ramt de bal binnen en benut meteen de eerste kans.

-Flashback- Dames 1 staat met 23-24 achter in de tweede set. Silke is aan serve. Anouk gooit de bal naar Silke die naar de achterlijn loopt. Het team is houdt de adem in. Gaat de serve van Silke deze keer goed of niet? Silke serveert snoeihard. 24-24. Iedereen is opgelucht. -Flashback-

Silke serveert voor de derde keer. Wederom goed.

-Flashback- het is begin maart 2023. We trainen in de sporthal in Markelo en nu pas valt mij een fout in de serve van Silke op! Zij staat met haar verkeerde voet voor. Heel iets. De rechter een teenlengte voor de linker op het moment dat zij slaat. Het maakt haar serve instabiel. Zij is niet in control. Samen besluiten wij terplekke om haar techniek te resetten. Ik enthousiast en Silke iets minder. Links opgooien (niet met twee handen), gelijktijdig met links uitstappen en met rechts de floater slaan. Het duurt niet lang voor ze dit bewust goed doet. Na twee trainingen past zij de techniek toe in de wedstrijd en meteen is de stabiliteit in haar serve zichtbaar -Flashback-

Silke serveert voor de vierde keer inmiddels en Cupido passt de serve van Silke goed en scoort hard rechtdoor langs de lijn. Op het einde van de set is de spanning groot bij Cupido, dat hoor je aan het harde gejoel. Dynamiek is rustig, kalm en zelfverzekerd. 24-22 wordt 24-23 wordt 24-24 wordt 25-24 en uiteindelijk 26-24. De eerste set wordt door Dynamiek gewonnen.

-Flashback- halverwege de competitie maak ik een analyse van Dames 1. Het enige wat ik als trainer administreer is een lijstje met gespeelde sets per speler, zodat ik weet hoeveel een speler heeft gespeeld. Krijgt een speler te weinig speeltijd, dan plannen Mark en ik haar in voor meer sets. Op dit moment is de speeltijd nagenoeg gelijk voor iedere speler. De twee spelers die de meeste sets spelen zijn Anne en Anouk. Logisch, want zij zijn de enige spelers op hun positie. Spelverdeler en diagonaal. Anouk speelde de eerste helft minimaal drie sets per wedstrijd en met regelmaat heb ik Christel op diagonaal laten spelen als reserve voor Anouk. Christel is een allround speler, zij kan op alle posities spelen. Om een speler op niveau te houden gedurende de competitie moet een speler minimaal twee sets per wedstrijd spelen. Drie sets gemiddeld is ideaal, vier sets is vaak alleen weggelegd voor een spelverdeler. Ik doe een grappige conclusie. Als ik dit lijstje niet zou bijhouden, dan had Anouk iedere wedstrijd vier sets gespeeld. Anouk vult die positie altijd heel goed in, haar spel is heel stabiel en daardoor ook onopvallend. Mark en ik zien haar prestaties wel, want goed passen en verdedigen valt nou eenmaal op -Flashback-

In de tweede set komt het aan op de pass. Samen pakken zij die taak op, vanaf het begin. Is de pass goed, dan is de setup van Anne goed en kan onze luchtmacht op buiten en midden met een 100% Power aanval zelf het punt scoren. Anouk blinkt uit in de pass. Cupido zoekt haar vaak op en dat snap ik dan weer niet. Anouk brengt de pass bij de spelverdeler met zichtbaar gemak. Even verderop buitelt Anouk over Anne. Tweede bal is voor Anne en Anouk gaat altijd voor de bal. Gelukkig geen blessures. Mark neemt even een time-out voor de rust. Zelfs bij Dames 1 moet Mark een basisregel aanhalen: "Roep nou 'los' als je de bal wilt verdedigen. Anne, tweede bal is voor jou, maar laat die gaan als iemand 'los' roept". Duidelijke taal. De tweede set gaat verder en op het einde wordt het weer spannend. Dit keer trekt Cupido met harde aanvallen aan het langste eind en wint de tweede set. Beide teams gaan gelijk op. Moniek zit naast mij op de bank en geniet zichtbaar. Had zij een blauwe trui aangedaan, dan had zij met haar ronde buik écht bij het coachteam gepast. haha!

-Flashback-** Lisa en ik zitten aan de keukentafel bij mij thuis. De club heeft besloten om Moniek te vervangen door Lisa. Moniek is met zwangerschapsverlof. De eerste helft van de competitie speelde Lisa in Dames 2, omdat zij niet twee keer kon trainen i.v.m. haar werk. Twee keer trainen is een vereiste voor Dames 1, maar nood breekt wet. Ik praat haar bij over de rol die zij moet gaan vervullen en alle veranderingen die bij Dames 1 zijn doorgevoerd. Zij is geen mid-speelster en toch wordt van haar verwacht om de meest ervaren speler van Dynamiek te vervangen **-Flashback-

Lisa bewijst zich keer op keer. Zo ook in derde set. Ze is niet tevreden met haar spel, maar als je de drive van Lisa hebt, dan ben je dat niet snel. In de derby staat zij tegenover een naamgenoot. Waarom zou de tegenstander anders "Goed zo Lisa!" roepen. Die Lisa is ook een goede mid. Onze Lisa kan goed blokken, waardoor de andere Lisa niet vrijuit kan slaan. Lisa zit keer op keer met de vingers aan de bal. Lisa remde met haar blok de bal af, waardoor het makkelijker verdedigen was voor Dames 1. Hetzelfde deed zij op buiten (net zo makkelijk). Aanvallend had Lisa het ook lastig tegen hunnie Lisa. Want hunnie Lisa kan ook goed blokken. Het lukte Lisa niet om lekker te scoren, waardoor zij niet dat goede gevoel had. Lisa en Lisa maakten er een mooie strijd van en ik heb daarvan genoten.

In de derde set gaan Cupido en Dynamiek er weer volop tegenaan. Het is nagenoeg een kopie van de eerste twee sets. Wederom trekt Cupido, op het einde, de set over de streep met harde aanvallen. Naar het einde van de derde set worden de setups wat minder nauwkeurig. Anne heeft in de eerste drie sets alles gegeven, zoals gebruikelijk. Iedere tweede bal was voor haar en na drie hele lange sets was de koek op. Ben overlegt met de aanvoerder om Christel te laten spelverdelen in de vierde set. Ben legt de uitkomst van dat overleg voor aan Mark, want hij is de coach en hij beslist. Hij neemt zijn tijd en besluit om Christel te laten spelverdelen in de vierde set.

-Flashback-** in de eerste teambespreking van het seizoen mogen alle spelers hun eigen positie bepalen. Christel twijfelt enorm. Aanvallen of spelverdelen. Bij mij geen enkele twijfel, want ik wil haar op buiten. Christel heeft een uitstekende pass, ze is een geslepen aanvaller en ze kan met 100% Power slaan. Uiteindelijk gaat de kogel door de kerk, zij kiest voor buiten. Een belangrijk puzzelstukje valt op zijn plaats in mijn Dames 1 puzzel. **-Flashback-

De eerste set speelde Christel op diagonaal, de tweede op buiten en de vierde en vijfde neemt zij de spelverdelerspositie over. Zoals een echte aanvoerder betaamt stuurt zij Dames 1 het laatste stuk naar de overwinning. In de vierde set was Dynamiek een maatje te groot voor Cupido. Cupido had hun kruid verschoten in de tweede en derde set. Dames 1 verzuimde halverwege de set nog even om te scoren, waardoor Cupido dichterbij kwam, maar Dynamiek pakte het weer op en kwam niet meer in de problemen. De setstand spreekt voor zich.

-Flashback-** op de donderdagtraining wordt een langere aanloop vereist van de dames. We trainen alleen de 52. Sabrina heeft het niet door, maar heeft inmiddels een hele lange aanloop en met een paar passen is ze bij het net. Ze springt en zet de voorwaartse snelheid om in hoogte en slaat de bal hard aan de grond. Ik leg de training stil en laat Sabrina dat nog een keer doen, maar nu onder toezicht van het team. Wederom slaat zij de bal hard aan de grond na een lange aanloop. Sabrina is een donders goede volleyballer, dat liet zij even zien op die training **-Flashback-

Een vijfde set is een verlenging van de vierde set. Het zijn maar 15 punten. Een verandering in de opstelling kan een verstoring van de flow betekenen. Mark overlegt met mij en samen besluiten wij om in dezelfde opstelling te starten. Sabrina doet haar ding op het midden en net als in de vorige sets pakt zij ongemerkt veel belangrijke punten. Dynamiek begint voorzichtig in de aanval, ondanks

de goede setups, maar niet veel later gaan ze los en timmeren Anouk, Manouk, Sabine, Elke en Silke de ballen binnen. Geheel in stijl maakt Elke met een 100% Power aanval een einde aan de wedstrijd. Op een meedogenloze manier, zoals Elke dat alleen kan.

Samen hebben we de overwinning over de streep getrokken, iedereen heeft zijn taak uitstekend uitgevoerd. De spelers hebben de nieuwe posities en speelstijl eigen gemaakt. Deze wedstrijd is daarvoor het bewijs. Volgend seizoen bouwen we verder aan Dames 1. We gaan aanvullender blokkeren, meer combinaties spelen, de servicedruk opvoeren, agressiever verdedigen en met nog meer Power aanvallen. Het seizoen stopt hier, maar blijf ons volgen, want de nieuwe avonturen van Dames 1 starten binnenkort!

Setstanden: 24-26, 26-24, 26-24, 19-25 en 12-15.

