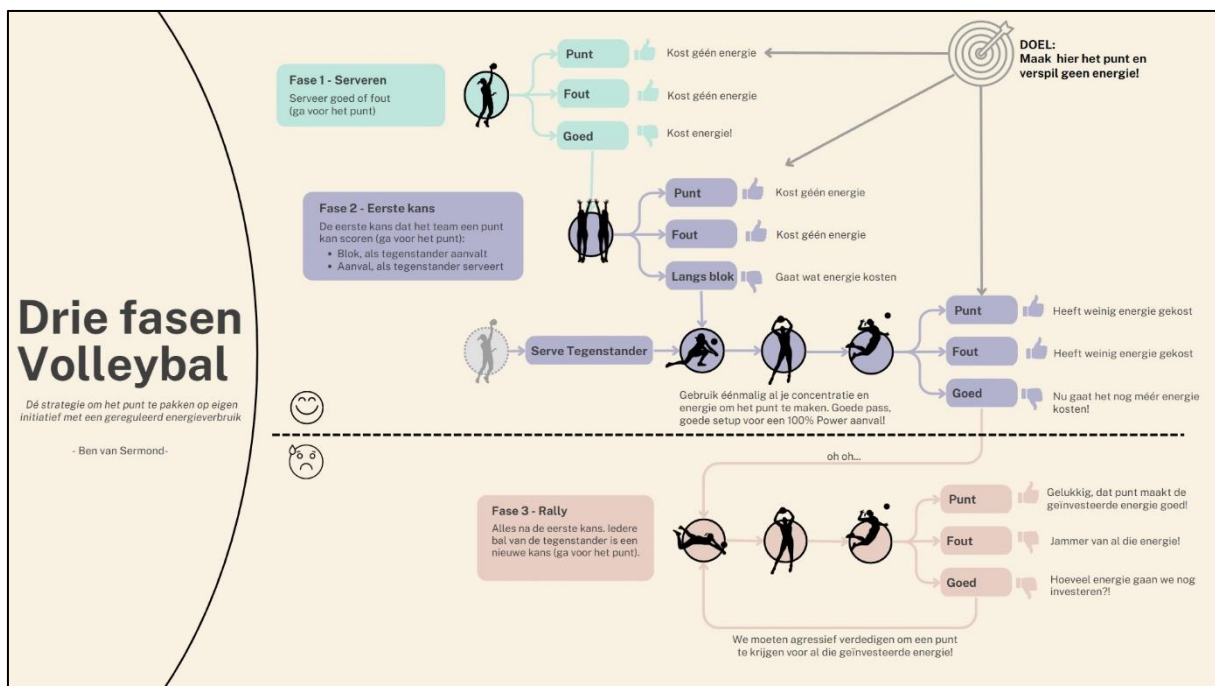


“Moneytime!”

Om het hele tactische verhaal rond Dames 1 af te ronden schrijf ik deze volleyblog. Geen samenvatting van een wedstrijd, maar het laatste inzicht in de tactische ontwikkeling die Dames 1 aan het doormaken was. ‘Was’, omdat de tactische ontwikkeling gericht is op een doorontwikkeling in de 1^e Klasse en inmiddels bekend is geworden dat Dames 1 zich terugtrekt uit de 1^e klasse. Toch schrijf ik deze volleyblog om, zoals gezegd, het tactische verhaal rond Dames 1 af te ronden. Voor de liefhebbers, uiteraard.

Moneytime is de naam van een moment in een set waarin het team alle gespaarde energie gaat verbranden om punten te pakken. Idealiter aan het einde van de set om de set te winnen. Moneytime kan ook nodig zijn om een achterstand goed te maken of juist om een voorsprong te pakken als de tegenstander ontregelt is. Maar! Pas op! Energie is niet ongelimiteerd!



(Figuur 1)

Vorig seizoen en in de 1^e helft van dit seizoen is veel aandacht besteed aan het sparen van energie door te trainen op een betere serve, een beter blok en een efficiëntere aanval (100% Power, fouten maken mag, durven voor het punt gaan, etc.). Energie sparen is het verhaal rond ‘Drie fasen volleybal’, zie Figuur 1. Daarnaast is de trainingsintensiteit toegenomen om meer energie tijdens de wedstrijd te hebben. Dames 1 is op dinsdag twee uur gaan trainen en zijn plyometrics oefeningen toegevoegd aan de trainingen om de sprongkracht te verbeteren. Om nóg meer energie bij Dames 1 te kweken he ik de ‘Rondo’ aan de training toegevoegd. Een trainingsvorm waarin de dames eigenlijk nooit stil staan (en waarmee ik als trainer alle wedstrijdssituaties kan trainen). De dames hebben moeite met de Rondo, want het is weer een niveau hoger. Toch maak ik die stap, omdat Dames 1 meer uitdaging nodig heeft, ze worden namelijk beter en beter.

In de teambespreking in het begin van 2024 (begin 2^e helft in de 1^e Klasse) heb ik het tactische concept achter 'Moneytime' uitgelegd aan Dames 1. In figuur 2 hieronder is het geheel in een plaatje weergegeven.



(Figuur 2)

Een set kan je grofweg opdelen in drie delen:

1. Het eerste deel heeft als doel om in de wedstrijd te komen. De spelverdeler moet iedereen betrekken bij het spel en de gelegenheid geven om in de wedstrijd te komen. In deze fase houden we ons eigen spel simpel en analyseren we de tegenstander.
2. In het tweede deel hebben we de tegenstander geanalyseerd en gaan we de strategie van de tegenstander ontregelen door gebruik te maken van de zwaktes van de tegenstander en door zelf onvoorspelbaar te zijn. De spelverdeler zorgt voor een éénmansblok, zodat onze aanvallers makkelijker kunnen scoren. Een goede pass is in dit deel van de set en het volgende deel van de set cruciaal. Ook in dit deel zijn alle spelers nodig om de tegenstander met succes te kunnen ontregelen.
3. In het derde deel krijgen de meest scorende spelers de bal, omdat het in dit deel om de punten gaat. Om setwinst. Om wedstrijdwinst.

Op het eerste oog denk je misschien, is dit nu zo bijzonder? Ja, eigenlijk wel, want spelers worden zich veel bewuster van wat van hen wordt verwacht. Spelers gaan zich onderscheiden van elkaar. Je hebt spelers die tijdens Moneytime de bal willen hebben en andere spelers juist niet. Je hebt spelers die zenuwachtig worden en spelers die niet zenuwachtig worden. Silke is bijvoorbeeld zo'n speler die niet zenuwachtig is en tegen Buvo in de 3^e set bij een stand van 25-24 er bij een mooie setup gewoon op klap en de set pakt, 26-24. Handige informatie voor een spelverdeler. Aan wie geef ik de setup en wie niet als het om de setwinst gaat. Handige informatie voor een trainer en coach. Met welke opstelling kan ik de set pakken. Wie wissel ik in en wie gaat eruit?

In het tweede deel gaat het om het aanvallen van de strategie van de tegenstander (zie de volleyblog "Punten pakken is het devies!"). Het ontregelen van de tegenstander. Alle spelers hebben hierin een taak. Als die taak niet duidelijk is, dan krijg je het als team erg lastig. In de eerste wedstrijd tegen Devoko werd Dames 1 verrast door de snelle eerste tempo ballen door het midden. In de tweede wedstrijd ontregelde Dames 1 dit spel door constant de bal achterin het veld van Devoko te slaan of te spelen, zodat zij niet of minder vaak door het midden konden aanvallen. Om een eerste tempo bal te spelen moet de pass goed zijn en dat is nou net wat Dames 1 bewust ontregelde bij Devoko. We hebben er zelfs op getraind.

Het eerste deel van de set spreekt voor zich. Het is noodzakelijk en daar neem je dan ook de tijd voor. Tevens heb je de tijd om de tegenstander te analyseren en een strategie te bepalen om de tegenstander te ontregelen.

Moneytime is een prestatiegerichte manier van volleyballen en past niet bij recreatief volleyballen. Ga maar na, je gaat iemand de setup onthouden, omdat het niet zeker is of die speler een punt kan realiseren. Of je gaat een speler wisselen, omdat deze niet voldoende presteert. Iedereen betaalt evenveel contributie, nietwaar. Speel je recreatief, dan is het wel leuk om deel 1 en deel 2 uit te voeren. Waarbij het extra leuk kan zijn om een combinatie te trainen en zelfs uit te proberen in de wedstrijd. Om te presteren in een 1^e Klasse of hoger is Moneytime een absolute noodzaak.