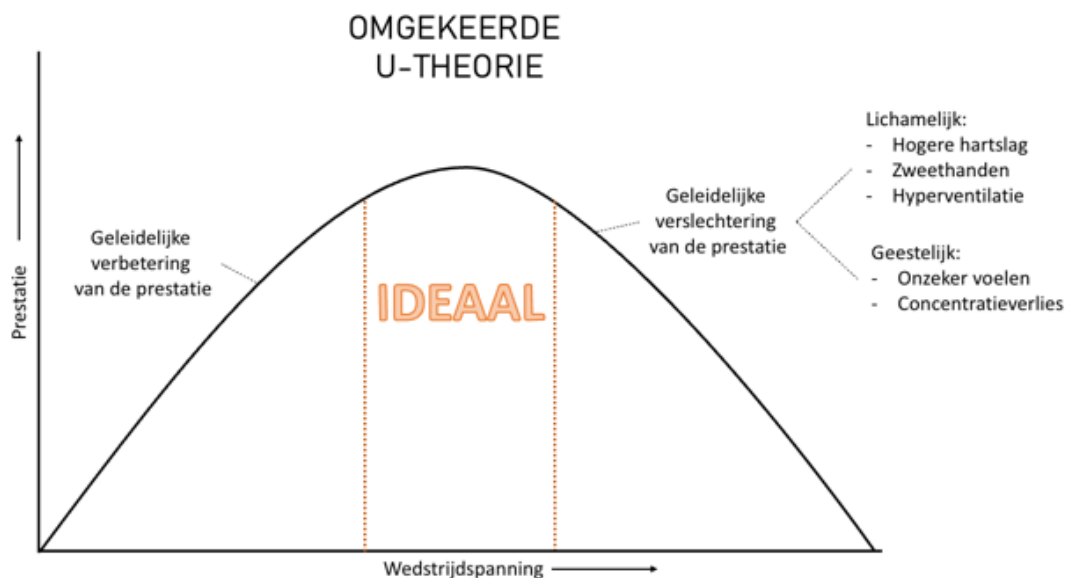


“Pass-fout fiësta”

Dames 1 loopt meerdere keren per set tegen een achterstand op door onnodige pass-fouten. Hoe lastig wil je het jezelf maken? Ti-Volley wint met 4-0 van ons! Ongelooflijk. Waar komen die pass-fouten ineens vandaan? Raadsels die in deze volleyblog worden opgelost.

Straight up. De pass-fouten komen door een gebrek aan wedstrijdspanning. Het is gewoon te gezellig bij Dames 1. Een flinke achterstand is nodig voordat ze de wedstrijdspanning gaan voelen. Het “Er moet iets gaan gebeuren”-gevoel. Dan gaan ze écht volleyballen. Meestal duurt het een halve set om op achterstand te komen en om dit gevoel te krijgen.

Iedere week begint Dames 1 met een groot gebrek aan wedstrijdspanning aan de wedstrijd (zie het plaatje hieronder). Met een gebrek aan concentratie (Eberspächer) tot gevolg.



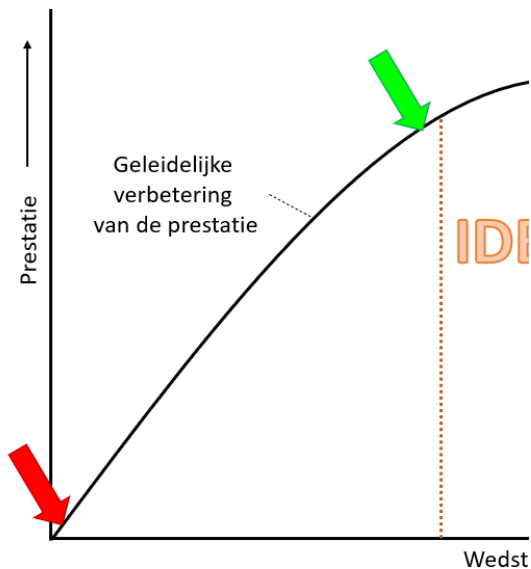
Dames 1 kent dit plaatje van de omgekeerde U-theorie, omdat dit plaatje besproken is bij TEVEEL wedstrijdspanning. Bij teveel wedstrijdspanning gaat de durf om hard aan te vallen weg en verlies je de set, omdat je niet meer scoort (vandaar de introductie van de 100% Power aanval die fout mag). Waar ik het nu over heb is TE WEINIG wedstrijdspanning om een goede prestatie neer te zetten. Dames 1 moet eerst in de problemen komen om de ideale wedstrijdspanning te bereiken. Bij teveel wedstrijdspanning (zichtbaar aan emotie: boos, bang, verdrietig, overmoedig, etc.) schieten speelsters door de ideale wedstrijdspanning en neemt de prestatie af.

Tegen Ti-Volley verloopt iedere set op precies deze manier. Te weinig naar ideaal naar teveel en weer terug. Zij kunnen de ideale wedstrijdspanning en de bijbehorende concentratie niet vasthouden (Eberspächer cirkel 1). In de vorige volleyblog refereerde ik aan het ‘Killer-instinct’, dan heb je de ideale wedstrijdspanning te pakken, je bent geconcentreerd met je taak bezig en samen ben je op jacht naar de overwinning.

Ik neem je even mee terug naar ver voor de wedstrijd. Naar de voorbereiding op de wedstrijd tegen Ti-Volley. “Huh, wat bedoel je Ben, bereiden zij zich voor?”, hoor ik je verrast denken, “Zoals Rocky, die bokser, op hoog tempo touwtje springen, opdrukken in de sneeuw, in een koelcel boksen op vlees, sparren met oud wereldkampioenen, hardlopen met alle buurtkinderen achter hun aan en uiteindelijk zegevieren bovenaan de trap nadat zij in sprint die immense trap zijn opgerend?!”. Nee, niet zo’n voorbereiding. De voorbereiding van Dames 1 was als volgt. Dames 1 moest om 17:00 uur spelen in Tilligte. Precies rond etenstijd. Meteen worden afspraken gemaakt over waar te eten. Anne

nodigt het hele team uit, zij maakt heerlijke salades en soep. Licht verteerbaar om goed te kunnen presteren! Voor de coaches die later vertrekken naar Tilligte wordt nog een bakje met salade gevuld, zodat zij niet met een hongerige maag op de bank zitten (zo lief en schattig). Dit is wat Dames 1 zo leuk en gezellig maakt. De gezelligheid is er nog als het fluitsignaal wordt gegeven voor de start van de eerste set... Voel j'ém.

Dames 1 beseft dat de wedstrijd begonnen is en in de grafiek zijn ze bij de rode pijl. Idealiter zouden ze nu bij de groene pijl moeten zijn. De warming-up werd ook niet benut trouwens.



Door het gebrek aan concentratie verloopt de pass niet goed en alles wat daarna komt is ook niet 100% goed. Punten worden weggegeven en de spanning loopt op. Gelukkig, want de ideale wedstrijdspanning is nog niet bereikt. De rest van de taken worden steeds beter uitgevoerd en het staat 15-15 in de set. We zitten ergens midden tussen de rode en groene pijl. Mark vraagt aandacht voor de pass, schuift een extra passer erbij voor meer vertrouwen. Ze passen nu met vier speelsters. De pass gaat beter en de trein gaat lopen. Op het einde gaat de set verloren, ondanks het zeer goede volleybal vanaf 15-15. Over het geheel genomen is de set in het begin al weggegeven.

De tweede set moet Dames 1 verder zonder Elke, dat geeft het team mentaal een dreun. Elke is de beste speelster van het team. Dat is trouwens geen excuus om van Ti-Volley te verliezen. Dames 1 heeft veel de tijd nodig om zich op de nieuwe situatie in te stellen. De wedstrijdspanning is terug bij nul. Ze kijken tegen een achterstand van 22-11 aan en worden wakker geschud door de service van Silke. Silke brengt het team terug naar 22-18. Even later pakt Manouk de service over en wordt het 22-22. Ti-Volley scoort 23-22. Pass-fout van Dynamiek 24-22. Na een lange rally valt de aanval van Ti-Volley op de lijn, 25-22.

De derde set verloopt op dezelfde manier. Wedstrijdspanning ligt tussen de rode en groene pijl. Dynamiek is beter, maar komt door pass-fouten op achterstand. Dat is heel zuur, omdat de rest van de taken juist zo goed worden uitgevoerd. Zelfs de kansen worden benut met een 100% Power aanval. Dames 1 blijft op 21 punten steken.

De vierde set geen wissels. In de hoop dat de wedstrijdspanning blijft en het goede volleybalspel van de derde set zich gaat doorzetten. Het goede volleybalspel blijft, maar helaas gaat de pass nu nog vaker fout. Dames 1 vecht voor wat ze waard zijn, ze smijten met hun krachten.

Setstanden: 29-27, 25-22, 25-21 en 25-15.

