

Nieuw seizoen, nieuwe kansen

Na een zonovergoten zomer beginnen de volleybalkriebels bij D1 weer flink op te spelen. Voor de één gaat dat samen met stijve of stramme spieren, waar de ander die zich beter heeft geconserveerd geen centje pijn voelt. Maar pijnlijke ledematen of niet, iedereen wil er weer tegenaan, zowel de nieuwelingen in D1 als de oudere speelsters.

Voor mezelf herbergt de start van het nieuwe seizoen ook een moment van delen van je volleybaldroom. Die droom telt drie principes.

Allereerst een volleybaltechnisch uitgangspunt. Ik ben een groot liefhebber van dynamisch aanvalsspel. Kortom, een snelle aanval op midden én buiten. Het is mijn idee dat in het vrouwenvolleybal nog een wereld valt te winnen met dit speltype.

Om te zien hoe het volleybal in dat opzicht de laatste jaren al is veranderd, zou je eens de Olympische finale van zo'n twintig jaar geleden moeten terugzien. Toen was het volleybal nog een lieflijke sport, nu wordt met veel meer power en dynamiek gespeeld. En wie nog verder teruggaat, bijvoorbeeld naar de Olympische finale van zo'n 40 jaar geleden, weet niet wat-ie ziet. Je herkent de sport nauwelijks meer, zo veel heeft het volleybal aan kracht en snelheid gewonnen. Toegegeven, dat niveau is niet haalbaar voor ons, maar ook wij kunnen met meer snelheid een heel eind komen.

Die snelle, scorende aanval is trouwens niet alleen de verdienste van de aanvaller. Daarvoor komt veel meer kijken. Zo moet de spelverdeler weten waar de mogelijkheden liggen en die snelle bal durven spelen. Maar ook de pass is enorm belangrijk want de pass bepaalt het ritme van de aanval. Komt de bal niet goed bij het net dan is een snelle aanval vrijwel uitgesloten. Dat samenspel van pass, set-up en aanval is een kwestie van trainen, trainen en nog eens trainen.

Daarmee kom ik bij het tweede principe van mijn volleybaldroom: werklust. Een speler moet graag willen trainen en zichzelf willen verbeteren. Zonder trainingsinzet wordt volleybal al gauw een flauw spelletje waarbij het plezier voor deelnemers als sneeuw voor de zon verdwijnt.

Spelplezier is het laatste principe. Met elkaar plezier hebben in training en wedstrijd is cruciaal. Met elkaar genieten van een mooie bal of een fraaie redding maakt uiteindelijk het verschil tussen winst of verlies. We vieren in het veld een gewonnen punt. Spelplezier is ook elkaar wat gunnen. Niet iedereen kan evenveel ballen krijgen of evenveel spelen. Verder hoort daarbij dat je als bankspeler je teamgenoten in het veld aanmoedigt.

Ondertussen liggen er al weer heel wat zweetdruppels op de pas schoongeboende vloer van sporthal Custwijk en hebben de dames hun eerste oefenpot met 4-0 winst binnen geharkt. En dat geeft niet alleen een lekker gevoel maar ook vertrouwen voor het nieuwe seizoen.

Leen Dekker

Trainer D1