NVVO

Volley Techno

VAKBLAD VOOR DE VOLLEYBALTRAINER

NR. 1 APRIL 2017 UITGAVE VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VAN VOLLEYBAL OEFENMEESTERS - NVVO

NVVO VIERT JUBILEUM >> BEACHVOLLEYBAL ALS SCHAAKSPEL >> HET OLYMPISCHE SUCCES VAN DE ORANJEDAMES VERKLAARD >> DE VANG-GOOIBEWEGING: HOE AAN TE LEREN >> INTERVIEW MET TIM VAN DER WIELLE >> VERSLAG CLINIC VITAL HEYNEN >> VERGELIJKING OLYMPISCH MANNEN- EN VROUWENVOLLEYBAL

VAN DE BESTUURSTAFEL

De jaarwisseling naar 2017 ligt al weer enige tijd achter ons. Wij zijn verheugd met de continuïteit bij de redactie van ons blad Volley Techno, waardoor ook de eerste editie van dit jaar bij onze leden in de bus valt.
2017 wordt een bijzonder jaar. NVVO bestaat 35 jaar. Dat is niet niks voor de vakvereniging voor de volleybaltrainers, die gericht is op behoud van kwaliteit in het vak.
Wij willen dat niet zondermeer voorbij laten gaan. De technische commissie heeft gewerkt aan een mooie tweedaagse bijeenkomst. Over de data en de inleiders vind je in dit nummer al de nodige informatie.
Bij de eerste redactievergadering van Volley Techno is niet alleen over de reguliere inhoud van de eerstvolgende editie, maar natuurlijk ook over de opmaak van een fraaie jubileumeditie gesproken. Tot slot vindt er in ons land een aantal volleybal topevenementen plaats waarover de redacteuren hun licht zullen laten schijnen.
In het najaar van 2016 is de eerste digitale ledenvergadering gehouden. Het bestuur bereidt nu het digitale vergaderschema voor 2017 voor. De digitale ledenvergadering zal worden gehouden binnen een nog bekend te maken tijdvak in het tweede kwartaal 2017. Wij hopen op een grote participatie daarbij.
Last but not least is er een kaderbijeenkomst van onze vereniging in voorbereiding om met elkaar te discussiëren over de toekomst van de NVVO en de kansen die zich daarbij voordoen. Alles is gericht op de continuïteit en de samenwerking voor een actieve NVVO die klaar is voor de toekomst.
Wij wensen een ieder een fantastisch volleybaljaar toe.

Namens het bestuur,
Jaap Boom, voorzitter NVVO

GRAAG UW AANDACHT

Teneinde de bereikbaarheid met de correspondentie naar onze leden te verbeteren verzoeken wij u vriendelijk, voor zover nog niet gedaan, uw e-mailadres te melden aan onze secretaris Harry Proost: secr@nvvo.org
Hartelijk dank voor uw medewerking.

Roos van Wijnen namens VC Sneek in actie tijdens de bekerfinale tegen Sliedrecht Sport. Na een bloedstollende eerste set gaan ook de derde en vierde set naar de Friezinnen: 3-1(30-28, 22-25, 25-13, 25-23). De zevende bekerwinst in de historie van VC Sneek is een feit. Foto: Chris Overkleeft

COLOFON

Volley Techno
Vaktijdschrift voor leden van de Nederlandse Vereniging van Volleybal Oefenmeesters, NVVO. 35e jaargang, nummer 1.
ISNN: 1384-8968. Volley Techno verschijnt vier maal per jaar en wordt gratis verzonden aan de leden van de NVVO.

Uitgever
NVVO
Musical 80, 6836 NB Arnhem
Telefoon (026) 32 33 115
E-mail: secr@nvvo.org

Hoofdredacteur
Han Bulten

Eindredacteur
André Triep

Redactie
Walter Vereeck
Philippe Cryns
Jo Rullens
Abe Meininger
Nick de Wild
Kim de Wild
Remko Kenter

Dit nummer kwam mede tot stand door bijdragen van
Sanne Heusinkveld
Vloed
Roy Wassen
Marloes Wesselink

Ontwerp en productie
Eline Gommans en Kim de Wild

Foto's
De redactie kan niet altijd de rechthebbenden van aangeleverd beeldmateriaal achterhalen. Wie denkt recht te kunnen ontlenen aan gepubliceerd materiaal wordt verzocht contact op te nemen met de redactie.

Eerder verschenen nummers
Voor zover voorradig kunt u eerdere uitgaven van Volley Techno opvragen door een e-mail te sturen naar de distributeur van de NVVO: secr@nvvo.org. U dient er rekening mee te houden dat aan een nabestelling kosten zijn verbonden.

Lidmaatschap
Leden van de NVVO ontvangen elk kwartaal het vakblad Volley Techno, zijn WA verzekerd en hebben recht op juridisch advies en ontvangen bovendien korting op de deelnamekosten van bijscholingen, clinics en symposia waar de NVVO mee samenwerkt. Het contributiejaar loopt van januari tot januari en kost 42,50 per jaar. Aanmelden kan via www.nvvo.org.

Opzegging
Opzegging dient uiterlijk op 30 november van het lopende verenigingsjaar te geschieden via de website item Lidmaatschap opzeggen of via secretaris (secr.nvvo.org). Daarna zal beëindiging per 31 december van dat verenigingsjaar plaatsvinden.

Copyright
Overname van artikelen uit Volley Techno is alleen toegestaan, met bronvermelding, na schriftelijke toestemming van de uitgever. Citaten uit artikelen is, met bronvermelding, toegestaan. Eén exemplaar van de publicatie dient naar de redactie van Volley Techno gezonden te worden.

NVVO

2017

De NVVO bestaat dit jaar 35 jaar! De redactie van Volley Techno zal met een 'special' aan het eind van het jaar uitvoerig aandacht aan dit lustrum besteden. In die speciale uitgave zal vanzelfsprekend terug gekeken worden naar de afgelopen 35 jaar. Ook de input van de lezers willen we hier graag bij betrekken (zie de oproep in 'Korte Service').

En als je dan wat mijmert over de afgelopen 35 jaar, komen er allerlei herinneringen weer boven: Joop Alberda die het nog steeds niet kan geloven en naar zijn hoofd grijpt; spannende finales van de Open Club; de komst van de libero; de nieuwe puntentelling, het zo genaamde rallypointsysteem.

De libero en de nieuwe puntentelling zijn voorbeelden van veranderingen om de volleybalsport aantrekkelijk te houden voor deelnemers en bezoekers. Ook de media speelt hierbij een belangrijke rol. Een voorbeeld: het speelschema van onze eredivisies bevindt zich nu in de fase dat de bovenste zes ploegen gaan uitmaken wie uiteindelijk plaats 1 en 2 innemen. Deze twee ploegen strijden om het landskampioenschap. Vorig jaar gebeurde dat nog in een best of five, dit jaar in twee wedstrijden. In het tweede duel wordt dus de kampioen bekend. En zo weet de NOS precies wanneer ze met een cameraploeg op pad moet.

De Nevobo zit ook niet stil en onderneemt op verschillende terreinen acties om de aantrekkelijkheid te behouden. Eén van die acties heeft geresulteerd in een beleidsplan voor de eredivisieverenigingen. Bond en clubs zijn hierover in gesprek geweest en inmiddels hebben alle verenigingen een intentieverklaring ondertekend. Nu wordt nader onderzocht wat op korte of langere termijn haalbaar is.

Ik ben benieuwd wat er in 2017 van het beleidsplan ingevoerd wordt en dan met name wat er van trainers geëist wordt en hoe de talentontwikkeling vorm gegeven wordt. Volley Techno houdt u ook in 2017 op de hoogte.

En wilt u de NVVO feliciteren met het jubileum en verrassen met een attentie? Het aanbrengen van een nieuw lid wordt het meest op prijs gesteld!

Han Bulten, hoofdredacteur

Like onze Facebookpagina om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes voor volleybaltrainers! www.facebook.com/volleytechno

OP DE COVER

Op 19 februari veroverde Seesing Personeel Orion voor de derde keer in de clubgeschiedenis de nationale beker. Aanvoerder Pim Kamps (7) werkt de bal langs het blok van Draisma Dynamo. In een uitverkocht Landstede Sportcentrum gaat de winst met 3-1 (25-23, 28-26, 19-25, 25-20) naar de mannen uit Doetinchem.
Foto: Chris Overkleeft

INHOUD

6 KORTE SERVICE

7 CLINIC AANKONDIGING

8 HET SPEELSYSTEEM VAN HET NEDERLANDS TEAM ONTCIJFERD

11 VT 4/5 CLINIC: VITAL HEYNEN

22 TOON GERBRANDS AAN HET WOORD (4)

25 COLUMN VLOED

26 CRYNS KIJKT

28 LEERMOMENT

29 LIBEROOTJE

30 ORANJE MANNEN PLAATSEN ZICH VOOR EK

33 BEACHVOLLEYBAL ALS SCHAAKSPELDOEL

37 BACK TO BASICS (4)

39 DREAMTEAM BIJ DE MANNEN

42 HET SUCCES VAN DE NEDERLANDSE VROUWEN IN RIO VERKLAARD

47 VERGELIJKING OLYMPISCH MANNEN EN VROUWEN VOLLEYBAL

50 TIM VAN DER WIELE

52 SANNE ZAG EN ZEGT

MARLOES, PROFICIAT!

In een afgeladen indoor beachsportcentrum The Beach in Aalsmeer heeft Marloes Wesselink met haar beachpartner Laura Bloem beslag gelegd op de nationale titel indoor beachvolleybal. Plaatsing voor het toernooi werd middels een wildcard verkregen. In de finale waren de twee te sterk voor de jonge meiden Emi van Driel en Raisa Schoon (21-14 en 24-22).
Bij de mannen gingen Alexander Brouwer en Christiaan Varenhorst met de winst aan de haal. Het koppel Mees Blom/Ruben Penninga werd in twee sets (21-17 en 21-19) op de knieën gedwongen.

KORTE SERVICE

LEZERSVERHALEN EN -FOTO'S GEZOCHT!

In het kader van het 35-jarig bestaan van de NVVO is Volley Techno op zoek naar bijzondere volleybalverhalen van de afgelopen 35 jaar. Wat is jouw meest bijzondere volleybalmoment? Ooit een vijfde set met 50-48 gewonnen? De liefde van je leven op een toernooi ontmoet? Het dak tijdens een wedstrijd van de sporthal af zien waaien? Laat het ons weten via kim.de.wild@planet.nl en wie weet vind je jouw verhaal wel terug in een speciale uitgave van Volley Techno. Het hoeft geen groot stuk tekst te zijn: een paar regels is al voldoende. Ook bijzondere foto's zijn van harte welkom!

GRENZEN VERLEGGEN

Hoe ga je hoger springen dan gisteren? Op welke manier ga je harder smashen dan dat je ooit gedaan hebt? Hoe word je de beste? Oftewel: hoe verleg je je eigen grens? Rick Lahaye en Thomas Waanders hebben drie jaar lang onderzoek gedaan naar de wijze waarop diverse gouden Olympische medaillewinnaars en wereldkampioenen hun grenzen verlegden. De ervaringen op dat gebied zijn verwerkt in het boek Grenzen Verleggen. Het inzicht dat het brein een bepalende rol speelt is een belangrijk onderdeel in de sport. Het roept immers een belangrijke vraag op: als het brein daadwerkelijk een bepalende rol speelt om maximale prestaties te verklaren, welke invloed heeft dat dan voor de huidige manier van werken in de sport?
Lahaye en Waanders spraken uitgebreid met onder andere Ireen Wüst, Edith Bosch en Pieter van den Hoogenband. De ervaringen van deze (ex-) topsporters zijn gecombineerd met de laatste wetenschappelijke inzichten over het leveren van maximale prestaties. Dit boek dient als inspiratie voor een ieder die zijn of haar grenzen wil verleggen. Nu verkrijgbaar voor €20,-.

APP JIJ 'M AL?

Funxtion is een app waar volleybaltrainers van smullen. Het is een ideaal middel om langdurig revaliderende spelers, die niet de puf hebben om elke training naar de hal te komen, toch in beweging te brengen. Met deze app kun je trainen waar en wanneer je maar wil! Er is een scala aan work-outs beschikbaar: no gear workout (materiaalloos), 7 minute workouts, crossfit en quickstart. Bij die laatste kun je kiezen uit de categorieën core en full body en met welke materialen je dit wil gaan doen. De app toont met een kort filmpje de exacte uitvoering van de oefening. Bovendien kun je je eigen moeilijkheidsgraad kiezen: ideaal dus voor sporters die revalideren! Overigens is het ook mogelijk om je eigen workouts aan de app toe te voegen.
De app houdt je prestaties bij. Ook is het mogelijk om anderen uit te dagen en zo een challenge aan te gaan. De app is gratis te downloaden in de appstore en kent al meer dan 100.000 downloads. Overigens ook een handig hulpmiddel om de komende zaalvolleyballoze zomer te overbruggen!

VOOR IN DE AGENDA

Er staat ons weer een prachtige volleybalzomer te wachten. Alvast plannen maken? Check hieronder een aantal belangrijke data!

1-9 april: EK Meisjes <18 in Arnhem
23-28 mei: WK Kwalificatie Heren
15-18 juni: World Tour in Den Haag
16-18 juni: World League in Den Haag
7-9 juli: World Grand Prix in Apeldoorn

Onbeperkt, de wereld aan mijn voeten

Zo luidt de titel van het verschenen boek van Peter Karreman over zijn avonturen als coach van de zitvolleybaldames van Team Rwanda. Karreman wist dit team naar de Paralympische Spelen in Rio te loodsen. Hoe dat ging en wat er allemaal overwonnen moest worden, staat in dit boek te lezen. Het gaat over trainen, maar ook over management. Maar bovenal over dertien kansarme meiden die door de sport uit hun isolement komen, hun eigenwaarde terug vinden en zelfs rolmodel voor anderen worden. Wat sport toch niet mooi kan zijn!

Op 19 december 2016 overhandigde Peter Karreman het eerste exemplaar aan Minke Booij, ambassadeur van de Stichting Liliane Fonds. Theatermaker Marc de Hond presenteerde deze boekpresentatie.

NVVO **VIERT JUBILEUM** MET TWEE AMERIKAANSE TOPCOACHES

De Nederlandse Vereniging van Volleybal Oefenmeesters bestaat dit jaar 35 jaar! Om dat te vieren, heeft de NVVO een speciale clinic op poten gezet. Twee Amerikaanse topcoaches, John Kessel en Trevor Ragan, maken dan hun opwachting. Deze feestelijke VT 4/5 clinic, die natuurlijk ook toegankelijk is voor de VT 2/3 trainers, vindt plaats in het weekend van 26 en 27 mei in de regio Apeldoorn. Extra bonus: er wordt een koppeling gemaakt met het WK van onze Oranjemannen. Noteer dus in je agenda, meer info volgt!

JOHN KESSEL

John Kessel speelt al meer dan veertig jaar wereldwijd een integrale rol in de ontwikkeling van de volleybalsport. Hij is een van de meest productieve volleybalontwikkelaars en een echte ambassadeur van de sport die coaches helpt efficiënter, positiever en creatiever te laten functioneren ongeacht soort (beach, indoor, paravolley, mini's, jeugd) of niveau. Onlangs is hij door USA Volleyball opgenomen in 'The hall of fame'.
Coach Kessel heeft een zestal boeken over volleybal geschreven waaronder een prachtig volleybalhandboek. Met zijn veelgelezen blog 'Growing the game togheter' laat hij zien dat hij beslist met zijn tijd meegaat. Wereldwijd wordt Kessel geprezen vanwege zijn coaching clinics, waarin hij trainers weet te inspireren met game-like oefeningen, waarbij het accent op zo veel mogelijk balcontacten ligt. Vraag een willekeurige bezoeker die een clinic van Kessel heeft bijgewoond wat hij er van vond en hij zal enthousiast vertellen dat hij met een overvloed aan nieuwe ideeën op het gebied van techniektraining en methodieken de zaal heeft verlaten. Kessel is FIVB instructeur en technisch directeur (volleybalontwikkeling) van de Amerikaanse volleybal bond en in die hoedanigheid mentor en inspirator van trainers als Hugh Mc.Cutcheon, Karch Kiraly en ook onze nieuwe bondscoach Jamie Morrison.

TREVOR RAGAN

Naast Kessel heeft ook zijn vriend Trevor Ragan toegezegd te komen. Ragan is (zo nu en dan) een basketbalcoach die zich verdiept heeft in zaken als talentontwikkeling en motorisch leren. Hij is de oprichter van 'The train ugly company'. Dit is een organisatie die leden telt over de hele wereld. Hij stelt zich ten doel om sportcoaches inzicht te geven in de ontwikkeling van coach en sporter. Thema's als growth mindset, motor learning and talent code zijn gebieden die hij het liefst samen met zijn toehoorders tot op de bodem uitdiept. In de afgelopen jaren heeft Ragan over de hele wereld druk bezochte en erg succesvolle workshops gegeven.
Zelf zegt hij: *"Ik ben met een zoektocht bezig waarbij ik alles wat we denken te weten over sporten, educatie en (sport) ontwikkeling onderzoek en ter discussie stel. Gedurende deze reis heb ik met bestseller auteurs, olympische coaches, professionele atleten, leraren gerenommeerde professoren en duizenden coaches, studenten en sporters van over de gehele wereld gewerkt. Deze ervaringen hebben me geholpen om sommige ongelooflijk belangrijke ontdekkingen te doen op het gebied van motorisch leren, bewegingsleer en psychologie. Deze inzichten zouden de manier waarop we studenten, atleten en mensen in het algemeen laten leren en ontwikkelen, hebben moeten veranderen. Maar dat is niet gebeurd! Het is mijn missie om daar verandering in aan te brengen! Iedere morgen sta ik op en ben ik geïnspireerd om te lezen, te leren, te onderzoeken en zo veel mogelijk met studenten, coaches en leraren te delen."* ***VT***

HET SPELSYSTEEM VAN HET NEDERLANDS DAMESTEAM ONTCIJFERD

Door: Roy Wassen

Ondanks dat een vierde plaats op de Olympische Spelen misschien wel de minst leuke plek is om te eindigen waren veel mensen na afloop onder de indruk van het spel van de Oranjedames, maar zeker ook de inzet en passie waarmee gespeeld werd. Elke speelster heeft haar bijdrage kunnen leveren aan de teamprestatie. Nu de Spelen al weer een aantal maanden achter ons liggen is er tijd om te evalueren, terug te kijken en te leren. In dit artikel wordt aandacht besteed aan het spelsysteem van het Nederlands team tijdens de poulefase van de Olympische spelen.

PASS OPSTELLINGEN

Met uitzondering van een aantal situaties in de eerste wedstrijd tegen China maakte Nederland in alle gevallen gebruik van een 3-stop opstelling. Afhankelijk van de passer-lopers die speelden en hun positie werd er geschoven in de opstelling en de verantwoordelijkheden anders verdeeld. Pilon-Stam stond als libero vanzelfsprekend altijd in de pass. Wanneer Schoot in het veld kwam voor de pass, en Balkenstein stond niet in het veld, dan werd er zoveel mogelijk geprobeerd met een 2-stop te werken.
Stond Plak in het veld, dan werd de verantwoordelijkheid voor Plak zo klein mogelijk gemaakt, en stond ze waar het kon zelfs helemaal uit de pass. Hierbij probeerde Plak wanneer ze op positie 5 stond te passen regelmatig gebruik te maken van de bovenhandse techniek

Hetzelfde gold voor Buijs wanneer zij samen met Balkenstein en Pilon-Stam in het veld stond. Was Buijs voorspeelster op positie 4, dan stond ze praktisch tegen de lijn aan.

Wanneer Buijs en Plak samen in het veld stonden dan werden de verantwoordelijkheden gelijk verdeeld of nam Buijs samen met Pilon-Stam iets meer initiatief.

AANVALSOPBOUW

Nederland heeft een aantal vaste combinaties die gebruikt worden in de verschillende rotaties.
In de rotaties dat de spelverdeelster achter is wordt er een keuze gemaakt tussen de stijg (11) of steek (31). Soms werd er in rotatie 5 gebruik gemaakt van de korte bal in de nek (A1) om zo meer ruimte op positie 4 te creëren.
In de wedstrijden tegen China, USA en Italië werd er het meest gebruik gemaakt van de stijg (11), terwijl tegen Puerto Rico vooral de steek (31) veel gebruikt werd.

In de rotaties dat de spelverdeelster voor is wordt er in alle gevallen gebruik gemaakt van de omloopbal. Om te zorgen dat er toch drie aanvallers beschikbaar zijn, biedt de diagonaal zich aan op midachter. In alle wedstrijden is hier dan ook gebruik van gemaakt.

Een andere strategie die regelmatig terug kwam was aan de rechterkant te serveren van de passer-loper die voorspeelster was, om zo mogelijk te zorgen dat er minder snel op de buitenkant gespeeld kan worden of de speelster geen scherpe hoek in de aanval voor de blokkering langs kan maken.

SERVE

De meeste speelsters serveren allemaal vanaf hun eigen vaste positie. Alleen Balkenstein, Buijs en Pietersen wisselden nog wel eens van positie links of rechtsachter. Qua strategie wordt er vaak een passer-loper bij de tegenstander uit gehaald waar de meeste ballen op geserveerd worden. Dit was het geval in de wedstrijden tegen Italië, Puerto Rico en Servië. Daarnaast wordt er regelmatig geserveerd op positie 1, zodat de bal van achter de spelverdeelster aangespeeld wordt.

BLOK

In de blokkering is er een verschil te zien in strategie van de middenblokkeersters. Waar Beliën in de meeste gevallen een positie kiest in het midden van het veld en vanuit daar reageert op de set-up ('read and react') kiest De Kruijff er in een aantal gevallen voor om ook wat te schuiven met haar uitgangspositie in de blokkering, dichter bij de spelverdeelster of al wat verder richting positie 2.

Beide speelsters kiezen er niet voor om de midden te volgen wanneer zijn voor een steek (31) aan komt lopen. Wordt deze bal gespeeld, dan springen ze vanuit hun uitgangspositie in de richting van de bal. Hierbij worden ze bij een steek (31) ondersteund door de blokkeerster op positie 2.

VERDEDIGING

Het verdedigingssysteem dat Nederland tijdens het toernooi hanteerde was qua uitgangspunten in elke wedstrijd gelijk. De uitgangspositie van de verdediger op positie 6, was iets meer naar positie 1 gericht. Mogelijk ter ondersteuning van de spelverdeelster en in het geval van een steek (31) staat de verdedigster in dezelfde lijn als de aanvalster.
Bij een aanval van de tegenstander op positie 4, werd gebruik gemaakt van een rotatie verdediging. Bij een aanval op positie 2 meer van een zone verdediging.

Opvallend was na de blessure van Balkenstein, dat wanneer Plak en Pilon-Stan samen in het achterveld stonden, Plak op positie 5 en Pilon-Stan op positie 6 ging verdedigen. Dit was goed te zien in de wedstrijden tegen Italië en Puerto Rico.

BLOK OP POSITIE 2

De verdedigingspositie was afhankelijk van de blokkeerster op positie 2. Was dit Dijkema, dan werd door de verdedigster op positie 6 regelmatig iets verder positie gekozen richting op positie 1. In de andere gevallen verplaatste de verdedigster terug naar positie 6. Afhankelijk van de aanvalster van de tegenpartij werd soms ook doorgeschoven voor een versterkte diagonaal verdediging.
De verdediger op positie 1 schoof altijd naar voren voor de tip ballen. Hoe verder de set-up naar buiten was hoe verder de verdedigster positie koos van de zijlijn.
De positie van de vrije-net verdediger was afhankelijk van de prioriteit in de blokkering. Was de focus op het ondersteunen van de midden, dan werd er een verplaatsing naar de 3 meter gemaakt, maar bleef de speelster binnen de 3 meter en werd medeverantwoordelijk voor de tip. In de meeste andere gevallen werd mee verdedigd aan de zijlijn, waarbij de speelsters helemaal buiten de 3 meter kwamen.

BLOK OP POSITIE 4

Bij de aanval van de tegenstander op positie 2 werd een zone verdediging toegepast. De midachter verdedigt mee in de diagonaal en de verdediger op positie 5 op 5a6 meter. Wanneer de verdediger de inschatting maakte dat de rechtdoor dicht was, dan kwam de verdediger inlopen voor de tipballen.
De vrije-net verdediger maakte altijd een verplaatsing in de richting van de bal, maar kwam nooit buiten de 3 meter zone.

BLOK OP POSITIE 3

In de rotaties waarbij de spelverdeelster voor is wordt er door de omloopbal met de midden regelmatig gebruik gemaakt van de aanval op midachter. Wanneer deze situatie zich voordeed dan verplaatste de verdediger op positie 5 zich iets naar achteren en de verdediger op positie 6 zich richting positie 1. Doordat de rechtsvoor altijd ondersteunt in de blokkering, schoof de verdediger op positie 1 naar voren voor de eventuele tipballen. Hiervoor was ze samen verantwoordelijk met de blokkeerster van positie 4. ***VT***

>>>>>>>>

VT4/5 CLINIC

VITAL HEYNEN

Op 20 en 21 juni 2016 werd in Nieuwegein de jaarlijkse clinic VT4/VT5 van de NVVO gehouden. Centraal stond de Belgische trainer/coach Vital Heynen. Op de vrijdagavond kwamen de theoretische onderwerpen relatienetwerk, communicatiemanagement, emotiemanagement en de zelfzorg (stress en 'work balance') van de trainer/coach aan bod. Op zaterdagochtend ging Vital Heynen in op wat de spelers motiveert en 's middags liet hij zien hoe hij in de praktijk werkt. Zie de volgende pagina´s voor een verslag!

HET LEVEN EN WERKEN ALS TEAMCOACH

THEORIEDEEL

Door: Jo Rullens

Op vrijdagavond gaf Vital Heynen – bijgestaan door Bert de Cuyper – de aanwezigen een kijkje achter de schermen van de dagelijkse problemen en uitdagingen van een professionele coach. Normaal wordt dit 'roddelen' genoemd. De Cuyper, psycholoog, plaatste de verhalen van Heynen in een breder kader, zodat de roddels 'wetenschap' werden. Zij werken al dertien jaar samen. Heynen noemt zichzelf een 'chaoot' en een 'vat vol verhalen.' Hij is moeilijk te stoppen als hij over zijn ervaringen in het volleybal spreekt. De Cuyper daarentegen is meer schrijver dan spreker. Hij zorgde ervoor dat de clinic gestructureerd verliep.

Voorafgaand aan de clinic zei Heynen dat niets van deze 'roddels' gepubliceerd mocht worden omdat hij dan toch alles zou ontkennen. Het is begrijpelijk dat hij dit zei, omdat hij open en eerlijk zijn verhaal vertelde en regelmatig 'man en paard' noemde. Dit verslag beperkt zich daarom tot de hoofdlijnen.

NABIJHEID

De Cuyper vindt dat trainers communicatievaardigheden moeten bezitten. Hij heeft gewerkt met trainers die goed konden uitleggen en die spelers konden motiveren. Veel trainers hebben echter ook hun zwakheden. Het meest voorkomende gebrek is – volgens De Cuyper – dat trainers moeilijk kunnen omgaan met kritiek. Dit heeft te maken met een gebrek aan communicatie-vaardigheden. Bij relaties maken Heynen en De Cuyper onderscheid in de relaties met spelers, het team en de vereniging. Als je met spelers fysiek contact maakt, schept dit 'nabijheid.' Fysieke nabijheid betekent volgens de Cuyper niet dat men vrienden is. Fysieke nabijheid wordt bij veel therapieën gebruikt, onder andere bij 'bonding'. Het zijn niet de acties die grensoverschrijdend zijn, maar de bedoeling die achter de actie zit. Je voelt het of een actie een seksuele bedoeling heeft of niet.

Heynen heeft een eigen stijl ontwikkeld. Hij is trainer/coach geworden om niet te gaan doen wat zijn coaches deden. Coaches stonden vroeger buiten het team. Heynen wil tussen zijn spelers staan. Hij wil geen trainer zijn die alleen met de aanvoerder praat. Na elk seizoen vraagt hij de spelers wat ze van hem vinden. Heynen wil een goede band met spelers, maar vindt dat zij geen vrienden van hem kunnen zijn. Er moet een bepaalde afstand blijven tussen trainer en spelers. Heynen komt in principe niet in de kleedkamer van de spelers, behalve een uur voor een wedstrijd in verband met de wedstrijdbespreking. De kleedkamer is het domein voor de spelers. Als Heynen op andere momenten in de kleedkamer van de spelers komt, dan is er iets aan de hand. Heynen gaat nooit op stap met spelers en hij drinkt met een speler alleen als hij iets met hem te bespreken heeft. Hij wenst 'een vreemde nabij'. Fysiek contact maken schept nabijheid, dus een speler knuffelen is geen probleem. Als spelers slecht spelen of met problemen bij Heynen komen, gaat hij in gesprek. Als het over andere zaken dan volleybal gaat, schakelt hij meestal anderen in zoals de ouders, een sportpsycholoog of de assistent-coach. Volgens De Cuyper moet je als coach van jeugdspelers geen surrogaatvader willen worden. Als trainer moet je alert zijn als jeugdspelers over andere zaken dan sport praten. Je moet dan de ouders erbij betrekken, anders haal je soms de woede van hen op de hals. Heynen gaat altijd op zoek naar de klik met spelers. Hij is eerlijk en open, maakt zaken bespreekbaar. Bovendien wil hij duidelijk zijn en gaat daarom recht door zee. Soms lukt het niet om een band met een speler te krijgen, bijvoorbeeld omdat beiden niet bij elkaar passen. Als je ruzie hebt met een speler en dit bespreekbaar maakt, krijg je met die speler meestal een betere band. Na het gesprek zijn er twee mogelijkheden. De speler zegt: "geef me nog een kans" of de situatie verslechtert. Als Heynen geregeld conflicten heeft met een speler, scheiden de wegen zich aan het einde van het seizoen.

INTRO VITAL HEYNEN EN BERT DE CUYPER

Vital Heynen was spelverdeler van het Belgische nationale volleybalteam en Noliko Maaseik. Hij begon zijn carrière als volleybaltrainer bij Noliko Maaseik, nadat hij in 2005 bij deze club stopte als speler. Heynen werd assistent-coach en een jaar later was hij hoofdtrainer. In zes seizoenen won hij met zijn team vier Belgische kampioenschappen, vijf Belgische Cups en vier Supercups. Daarnaast werd hij in 2009 en 2011 verkozen tot Belgische Coach van het Jaar. Vanaf 2012 was hij als clubtrainer achtereenvolgens actief bij Ziraat Bankasi Ankara (Turkije), en Transfer Bydgoszcz (Polen), en Tours VB (Frankrijk). Met ingang van het seizoen 2016-2017 traint hij VfB Friedrichshafen (Duitsland). In februari 2012 werd hij trainer van de Duitse nationale mannenploeg. Met dit team veroverde hij in 2014 op het Wereldkampioenschap de bronzen medaille. Sinds mei 2016 is hij trainer van het nationale mannenteam van België. Op het Europees Kampioenschap 2017 in Polen spelen zijn Belgische mannen in dezelfde poule als de Nederlandse mannen.

Bert De Cuyper is docent sportpsychologie en verbonden aan het departement Bewegingswetenschappen van de Katholieke Universiteit Leuven. Hij is voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie en auteur van verschillende boeken over communicatie- en emotiemanagement in sport, waaronder het boek 'De psychologie van de Topsporter'. De Cuyper werkt al meer dan tien jaar samen met Vital Heynen. Hij is als sportpsycholoog ook verbonden aan de Yellow Tigers, het nationale vrouwenvolleybalteam van België.

RELATIEMANAGEMENT

- Met spelers (individueel)
- Met het team
- Met vereniging/club

GEDEELD LEIDERSCHAP

Aan de Katholieke Universiteit Leuven zijn onderzoeken zijn gedaan naar het gedeeld leiderschap binnen sportteams. Er zijn vier soorten leiders (twee op het veld en twee erbuiten):

DE TAAKLEIDER

De taakleider neemt de leiding op het veld. Hij helpt het team te focussen op de teamdoelstellingen en helpt bij het nemen van tactische beslissingen. Verder geeft de taakleider zijn teamgenoten raad tijdens de wedstrijd en stuurt ze – waar nodig – bij. De taakleider is in feite het verlengstuk van de coach in het veld.

DE MOTIVATIONELE LEIDER

Dit is de grootste motivator op het veld en kan zijn teamgenoten aanmoedigen tot het uiterste te gaan. Hij spreekt ook spelers die er even door zitten moed in. Kortom, alle emoties op het veld leidt hij in goede banen om zo als team optimaal te kunnen presteren.

DE EXTERNE LEIDER

De externe vormt de link tussen het team en de mensen daarbuiten. Hij vertegenwoordigt de belangen van het team tegenover het bestuur. Als er zaken geregeld moeten worden met media of sponsors, leidt deze persoon dat in goede banen. Ook bij clubacties voor sponsoring is dit de persoon die de richtlijnen vanuit het bestuur naar de ploeg communiceert.

DE SOCIALE LEIDER

Deze heeft een leidende rol naast het veld en zorgt ervoor dat er een goede verstandhouding en een goede sfeer heerst binnen het team. Bijvoorbeeld in de kleedkamer, in de cafetaria of bij sociale teamactiviteiten. Verder helpt deze leider om conflicten tussen teamgenoten naast het veld op te lossen. Hij biedt een luisterend oor en heeft het vertrouwen van de teamgenoten.

De bevindingen tonen aan dat slechts bij 1% van de teams de formele aanvoerder als beste leider van het team wordt gezien. De aanvoerdersband heeft niets te maken met de genoemde kwaliteiten van deze rollen. Straffer nog, in bijna de helft van de teams werd geen enkele van deze vier leiderschapsrollen toegewezen aan de formele aanvoerder. In veel teams wordt deze dus niet gezien als de belangrijkste leider, noch op het veld, noch naast het veld. Andere spelers binnen het team (de informele leiders) vervullen deze vier rollen. Deze bevinding geldt binnen alle teamsporten en op alle niveaus.

Heynen gaat in op de voor- en nadelen van het aanwijzen van de aanvoerder en hoe hij deze op grond van objectieve criteria aanstelt. Zo'n criterium kan zijn: de speler die het langst in het team speelt. Dit hoeft niet de echte aanvoerder van het team te zijn, die komt op een bepaald moment toch wel om de hoek kijken om zijn verantwoordelijkheid te nemen. Het kan gebeuren dat je een aanvoerder benoemt die dat eigenlijk niet wil, maar toch die taak accepteert, omdat Heynen uitlegt waarom hij hem als aanvoerder wil. Door de aanvoerdersband gaat deze speler zich dan mogelijk anders gedragen. Zijn zelfbeeld verandert, waardoor hij meer waard wordt voor het team. Als je de objectieve criteria loslaat, is het einde zoek. Bepaalde spelers kunnen zich aangevallen of niet gewaardeerd voelen als ze geen aanvoerder worden, waardoor er mogelijk binnen een team coalities worden gevormd. Dit moet je zien te voorkomen. De aanvoerder oefent alleen praktische taken uit zoals het contact met de scheidsrechter, de zorg voor teamkleding en het schrijven van het weekprogramma. Heynen heeft er een hekel aan om regels op te stellen, meestal regelt de aanvoerder dit in samenwerking met de spelersraad. Heynen hecht echter veel waarde aan twee regels, namelijk op tijd komen en slapen van 00.00 uur tot 08.00 uur.

De laatste jaren benoemt Heynen steeds een spelersraad. Deze bestaat uit vier of vijf spelers. Hij kiest ze op gevoel. In de spelersraad zit meestal niet de aanvoerder. Heynen kiest spelers uit alle geledingen, dus ook jonge talentvolle spelers. Dit vergroot hun eigenwaarde. Heynen voert meestal om de twee weken gesprekken met de spelersraad. Tijdens deze gesprekken krijgt hij feedback. Bovendien helpen deze gesprekken hem om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen van het team. Hijzelf krijgt er immers minder van mee omdat hij niet in de kleedkamer komt.

DE ENTOURAGE OM EEN TEAM

Heynen had met de meeste voorzitters van clubs die hij getraind heeft een goede band. Als je wint is de voorzitter je beste vriend. Voor een wedstrijd informeert Heynen de voorzitter per mail en voorspelt wat er gaat gebeuren. De afspraak is dat niemand deze mails openbaar mag maken. Achteraf bleek dat deze voorspellende mails meestal goed waren. Heynen stelt zijn eigen staf samen. Hij is steeds op zoek naar mensen die hem kunnen helpen en complementair aan hem zijn. Zo moet de scout ordelijk zijn en georganiseerd werken, omdat Heynen zelf een 'chaoot' is. Een assistent kan op bepaalde gebieden beter zijn dan Heynen. Dit

is voor hem geen probleem, omdat hij van anderen wil leren. Er worden wel afspraken gemaakt over het 'territorium' van de diverse stafleden. Heynen geeft de overige stafleden bepaalde verantwoordelijkheden. Hij vraagt hen wat ze graag doen, bijvoorbeeld de spelverdelers trainen. Heynen heeft een idee als hoofdverantwoordelijke en hij neemt de beslissingen. De overige stafleden mogen ook beslissingen nemen zolang Heynen daarmee akkoord is. Hij is steeds dominant aanwezig, maar laat de overige stafleden in hun waarde. Als er geen ruimte is om een staf samen te stellen, dan doe je als trainer alles alleen.
In de entourage van een team is het familieleven belangrijk. Heynen heeft een lijst van namen van de spelersvrouwen en de kinderen. Op die lijst staan ook hun verjaardagen. Als Heynen spelersvrouwen ziet, houdt hij een informeel praatje met hen.

COMMUNICATIE MANAGEMENT

Heynen prefereert informele gesprekken in plaats van formele afspraken. Als dat toch een keer gebeurt, zet hij nooit een speler tegenover hem. Hij hanteert dan een hoek van 45 graden. In principe houdt hij een gesprek met een speler op een onverwacht moment, bijvoorbeeld als ze uit de spelersbus stappen. Hij neemt dan een speler apart en praat met hem in een omgeving waarbij de speler zich gemakkelijk voelt, dus in een veilige omgeving. Dit noemt Heynen 'geplande nonchalance'.
Heynen vraagt zich af of groepsgesprekken zinvol of riskant zijn. Een groepsgesprek aan het begin van een training is zinvoller dan erna omdat spelers dan naar huis willen. Bij een groepsgesprek zijn het meestal dezelfde mensen die praten. Bovendien is het moeilijk om tijdens een groepsgesprek mensen in beweging te krijgen. Als coach handel je dan naargelang je ervaringen met het team. Wel kunnen spelers een groepsgesprek houden, maar Heynen geeft hen dan de opdracht om het resultaat met hem te bespreken. Hij voert liever individuele gesprekken met spelers.
Communicatie tijdens een wedstrijd is een uitdaging. De coach en de spelers staan tussen de sets en tijdens de timeouts onder tijdsdruk en emoties kunnen dan ook meespelen. Heynen gebruikt tijdens de wedstrijd een coachbord omdat hij niet alles kan onthouden. Hij noteert dan enkele dingen die hij met een speler of enkele spelers (bijvoorbeeld alleen de hoofdblokkeerders) tijdens een time-out bespreekt. Tijdens een time-out spreekt hij bijna nooit de hele groep toe, maar voert voornamelijk één op één of twee op één gesprekken. Heynen verandert tijdens een wedstrijd bijna nooit de afspraken, omdat spelers daar moeite mee hebben. De wedstrijdvoorbereiding houdt hij zo simpel mogelijk. Het basiszestal wordt geïnstrueerd waar ze moeten serveren, hoe ze moeten blokkeren en waar ze moeten verdedigen.
De Cuyper vertelt dat Heynen iedere speler aan het begin van het seizoen zaken laat vermelden waar deze tijdens het seizoen aan wil werken. Soms bevat zo'n lijst twintig punten. Deze kunnen middels een kleurensysteem in kaart worden gebracht: rood betekent prioriteit 1, oranje is prioriteit 2 en groen prioriteit 3. Op elk niveau vindt je spelers die fouten maken, maar je moet hen zelf laten beslissen waar ze aan willen werken. Als je weet welke speler wat wil verbeteren, dan moet je de oefenstof daarop aanpassen. De maximale foutenpercentage bij een spelonderdeel kun je door de spelers zelf laten vaststellen. Heynen weet niet wat de beste techniek is; je kunt er uren over discussiëren. Hij heeft daar zelf jaren aan meegedaan. Hij heeft met een iPad zichzelf geanalyseerd en kwam tot de conclusie dat hij een andere techniek had dan wat hij zijn spelers aanleerde. Dat is de reden waarom hij spelers zoveel als mogelijk zelf de techniekuitvoering laat aanleren. Heynen gebruikt hiervoor de ochtendtrainingen. De spelers hebben dan meer vrijheid en kunnen zelf kiezen wat ze willen doen.

EMOTIEMANAGEMENT

Met betrekking tot het emotiemanagement stelt Heynen: "Ik wil de eerste zijn om iets te zien." Hij kan dan anticiperen op (komende) conflicten. Dit houdt in dat hij ogen en oren wijd openhoudt. Tools die hij hiervoor gebruikt zijn onder andere Smiling faces en de 'Recovery-Stress Questionnaire for Athletes' (RESTQ).
Toen Heynen als coach begon, hield hij van cijfertjes. Na verloop van tijd gingen de cijfertjes aan de kant en nu gaat hij af op zijn gevoel. Op de televisiezender BBC zag Heynen het programma Smiling faces. Hij doet die test ook met zijn staf en spelers. Hierbij wordt duidelijk hoe goed mensen een ander kunnen inschatten. Bij de test worden twintig lachende gezichten getoond. De testpersoon moet inschatten of de lach echt of fake is. Heynen schat van tevoren in hoe iemand met de test uit de bus komt, dus hoe het inschattingsvermogen van die speler of staflid is. De testen met de spelers worden door de stafleden uitgevoerd. Hierdoor voelt de hele staf zich verantwoordelijk. Zo heeft bijvoorbeeld de fysiotherapeut een goede band met de spelverdeler en wordt Heynen sneller geïnformeerd over die speler. Op deze manier worden bepaalde signalen van spelers eerder waargenomen. Uit de testen blijkt dat vrouwen een beter inschattingsvermogen hebben dan mannen. Daarom wil Heynen minimaal één vrouw in zijn staf.
Heynen wil dat spelers hun persoonlijke doelen opschrijven. Na een tijdje mag het doel niet alleen zijn: kampioen worden. Een volgend doel zou kunnen zijn: ik wil meer vrienden maken. De volgende vraag is dan: "Hoeveel vrienden?" De spelers moeten dan opschrijven wie hun vrienden zijn. Daarna moeten ze opschrijven wie de persoon is die hen advies mag geven over allerlei zaken. Als laatste komt aan bod: "Wie mag jou wel en wie mag jou geen advies geven over volleybal?" Als je als trainer/coach dit vooraf weet, kun je problemen voor zijn. De spelers moeten deze gegevens individueel invullen, waarna de gegevens van alle spelers worden samengevoegd en de gemiddelden worden berekend. Als er grote verschillen zijn, wordt er een individueel gesprek gevoerd. Af en toe wordt er in het team gesproken over de uitslag. Op deze manier hoopt Heynen te kunnen anticiperen op problemen; het gewapend zijn tegen problemen is een voordeel.
De Cuyper is in de loop der jaren bescheidener geworden om mensen te veranderen. Hij is geen therapeut, maar een psycholoog. Mensen hebben soms een verkeerd beeld van psychologen. Het gedrag van mensen wordt voornamelijk

RESTQ: SPORT SCALE AND SAMPLE ITEMS

NO.	SCALE	EXAMPLE	SCORE
1	General stress	I felt down	
2	Emotional stress	I was in a bad mood	
3	Social stress	I was angry with someone	
4	Conflicts/Pressure	I felt under pressure	
5	Fatigue	I was overtired	
6	Lack of engery	I was unable to concentrate well	
7	Physical complaints	I felt uncomfortable	
8	Succes	I finished important tasks	
9	Social Recovery	I had a good time with my friends	
10	Physical recovery	I felt at ease	
11	General well-being	I was in a good mood	
12	Sleep quality	I had a satisfying sleep	
13	Disturbed breaks	Too much was demanded of me during the breaks	
14	Emotional exhaustion	I felt that I wanted to quit my sport	
15	Injury	My performance drained me physically	
16	Being in shape	I was in a good condition physically	
17	Personal accomplishment	I dealt very effectively with my teammates' problem	
18	Self-efficacy	I was convinced that I had trained well	
19	Self-regulation	I prepared myself mentally for performance	

Een voorbeeld van een deel van de 'RESTQ Sport Scale' met vermelding de 19 onderdelen en een bij die onderdelen behorende stelling, waarbij de sporter een score moet aangeven.
Scores: 0 = nooit, 1 = zelden; 2 = soms; 3 = regelmatig; 4 = vaak; 5 = heel vaak en 6 = altijd

bepaald door situationele factoren. De Cuyper gaat in principe alleen aan de situatie sleutelen. Bijvoorbeeld geen kranten meer lezen, omdat je dan het commentaar op een wedstrijd niet leest. Als je het probleem ziet of weet, dan lost het meestal vanzelf op.
De Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ), ontwikkeld door Michael Kellman en K.Wolfgang Kallus, meet het niveau van stress en herstel bij atleten. Herstel is belangrijk om het lichaam voor te bereiden op de volgende training. Met behulp van de uitgebreide of verkorte vragenlijst kan bepaald worden in welke mate een sporter lichamelijk of geestelijk gestrest is. Dit kan worden gebruikt om te bekijken of extra aandacht aan het herstel geschonken moet worden. Kortom: overtraining, burn-out, en verminderde prestaties kunnen hierdoor worden verminderd.
De spelers moeten op bepaalde momenten, bijvoorbeeld elke maandagochtend voor de training, de lijst met negentien onderwerpen – waarvan zeven sportspecifieke – invullen. Zie kader voor deze lijst. De spelers beantwoorden de vragen of stellingen met een score van 0 tot en met 6. Na het invullen worden de grafieken geprint en zie je de afwijkingen ten opzichte van vorige weken. Je ziet dan waar de problemen zijn en je kunt daarop anticiperen. De verkorte vragenlijst wordt ook in de Topsportschool in Vilvoorde gebruikt. De spelers en speelsters vullen de lijst donderdagavond online in over de afgelopen vier dagen en in de loop van vrijdagmiddag bespreken de trainers de uitkomsten individueel met hen. Deze tool kan gebruikt worden om voor een training te zien waar er eventueel problemen zijn. De in Vilvoorde gehanteerde lijst bevat zes 'stress schalen' en zes 'recovery schalen'. Bij 'stress' is 'sociaal/relatie' de belangrijkste en bij 'recovery' is 'slaapkwaliteit' de belangrijkste.
Bij het anticiperen op conflicten is het ook van belang rekening te houden met de verschillende culturen in een team. Een individu is belangrijker dan het team, maar je moet als trainer rekening

EMOTIEMANAGEMENT
• JOY als prestatiebevorderende emotie
• Als iedere speler zich amuseert
• Begint bij de opwarming
• Bij zijn ontwikkeling, dan ligt de weg open naar team-cohesie en -identificatie

houden met het teambelang. Heynen reageert zoals hij is en zoals hij zich op dat moment voelt. Emoties spelen hierbij een belangrijke rol. Je moet wel de controle houden. Als Heynen boos is, reageert hij boos en als hij blij is, reageert hij blij. Je kunt bepaalde emoties wel faken, maar er komt een moment dat emotie de overhand krijgt en je dit niet meer kunt verbergen.

PLEZIER

Spelers zijn op hun best als zij zich amuseren. Heynen laat spelers geen traditionele opwarming meer doen, maar allerlei spelletjes met één of meerdere ballen. Belangrijk hierbij is dat de spelers plezier hebben. Als zij 20% meer plezier hebben, dan verbetert het resultaat met 40%. Voor voorbeelden van de spelletjes tijdens een warming-up, zie het verslag van Walter Vereeck over het praktijkdeel van de clinic.

ZELFZORG COACH

Coach zijn is een mooie baan, maar is soms 'a hell of a job'. Het is daarom van belang dat je ook aan zelfzorg doet. Een coach is ook maar een mens die niet ontsnapt aan de basics zoals fysieke expressie van emotionele impact. Hoe belangrijker de situatie, hoe intenser de emotie.
Er is altijd stress voor een wedstrijd. Dit kan geen kwaad, het gaat erom hoe je ermee omgaat. Probeer steeds in het heden en nu te geraken. Je moet zoeken naar afleidende activiteiten. Het oplossen van kruiswoordpuzzels kan bijdragen aan het verminderen van stress. Ook Heynen heeft last van stress voor een wedstrijd. De spelers warmen zich op en hij kan niets meer doen. Soms uit stress zich fysiek, bijvoorbeeld rode vlekken in het gezicht. Tijdens een warming-up voor een wedstrijd is hij een keer met de ballenjongens gaan volleyballen als afleiding. Daarbij keerde hij terug naar de kernwaarde: het opleiden van (jeugd)spelers. ***VT***

HEYNEN ZOEKT ALTIJD NAAR MOTIVATIE VAN ZIJN SPELERS

PRAKTIJKDEEL

Door: Walter Vereeck

Tijdens de tweede dag van VT 4/5 clinic verduidelijkte de Belgische succestrainer Vital Heynen zijn manier van werken. Als startpunt nam hij het boek van Daniel Pink, Drive uit 2010 met als ondertitel " De verrassende waarheid over wat ons motiveert". Het gaat over: hoe ga je met mensen om? Wat is mijn motivatie, wat drijft mij? Wat beweegt een mens? Heynen heeft zowat overal ideeën bijeengesprokkeld. Eigenlijk wou hij na zijn spelerscarrière spelersmakelaar worden. Toch is hij als trainer begonnen en hij beseft maar al te goed dat je als coach geluk moet hebben. De omgeving bepaalt waar je naartoe gaat. Hij heeft ondervonden dat topcoaches niet altijd met techniek werken. Een speler kan het, of hij kan het niet. Het gaat om simpele zaken. De ideeën vanuit de sport zijn bruikbaar in het gewone leven. Daarom werkt Heynen graag met een open interactie werken om de volleyballers beter te leren kennen en beter te begrijpen en omgekeerd wil hij dat ze hem beter leren kennen en begrijpen.

1. REISS-PROFIEL

Heynen laat zijn spelers daarvoor een Reiss-profiel (ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven Reiss) invullen. In een schaal van -2 tot +2 geven de spelers een waardecijfer aan zestien levensmotieven, zie kader.

Hoe denkt Heynen over coachen? Hij evolueerde zelf van een coach voor wie winnen alles was naar een coach voor wie ontwikkeling en gelukkig zijn van zijn spelers voorop staat (happiness bij Pink). Winnen is immers niet voldoende, tevredenheid is dat ook. Als je coacht om mensen beter te maken en je afvraagt wat je kan doen om spelers gelukkig te maken, word je vanzelf een coach, zoals hij nu is. Plezier (pleasure bij Pink) is zoals eten en drinken of relaxen. Genieten (joy bij Pink) is zoals bovenop een berg zitten. Relativeer succes en relativeer ook jezelf. Je bent maar zo goed als de mensen rondom jou. Als coach reik je ideeën aan. Als coach kan je wel (zoals een Japans principe zegt) de dingen zachtjes, bijna onopgemerkt doen omdraaien. Fouten maken is eigen aan het inspireren. Leren is een levenslange ontwikkeling. Heynen is op zijn hoede voor de media en filmpjes die ongevraagd op het internet verschijnen. De Belgische trainer geeft aan zijn spelers de opdracht om nooit slechte dingen over hem aan de pers te vertellen. Maar hij wil ook nooit lezen: dit is de beste trainer die ik al gehad heb.

ZESTIEN LEVENSMOTIEVEN

MACHT: het levensmotief macht verschaft informatie over het feit of iemand het leiding geven / verantwoordelijk zijn, belangrijk vindt of eerder belang hecht aan het uitvoeren van een dienst.
ONAFHANKELIJKHEID: het levensmotief onafhankelijkheid geeft er een verklaring voor hoe iemand zijn relaties binnen de aspecten autonomie of verbondenheid met andere mensen vorm geeft.
NIEUWSGIERIGHEID: verklaart welk belang het thema kennis voor iemand in het leven heeft en met welk doel hij kennis wil verwerven.
ERKENNING: verklaart door wie of door wat iemand zijn positief zelfbeeld opbouwt.
ORDE: de ontwikkeling van het levensmotief orde toont aan hoeveel gestructureerdheid of flexibiliteit iemand in zijn leven nodig heeft.
SPAREN / VERZAMELEN: dit levensmotief stamt in zijn evolutionaire equivalent van het "aanleggen van voorraden". De profilering laat zien, hoeveel het voor iemand in emotioneel opzicht betekent om dingen te bezitten.
EER: hier gaat het erom of iemand ernaar streeft, trouw te zijn aan principes, of eerder doelgericht handelt.
IDEALISME: bekijkt het altruïstisch deel van de moraliteit en informeert over het belang van verantwoording met betrekking tot eerlijkheid en sociale gerechtigheid.
RELATIES: bij het levensmotief relaties wordt het belang van sociale contacten beschreven. De kwantiteit speelt een belangrijke rol.
GEZIN: geeft informatie over het belang dat het thema zorgzaamheid (m.b.t. de eigen kinderen) voor iemand heeft.
STATUS: bij het levensmotief status gaat het om de wens om, ofwel in elitaire zin "herkenbaar anders" te zijn, of om onopvallend en net als de anderen te zijn.
WRAAK / STRIJD: hier gaat het in het bijzonder om het aspect van vergelijking met anderen. Daar komen enerzijds ook thema's als agressie en vergelding en anderzijds harmonie en het vermijden van conflicten bij kijken.
EROS: dit levensmotief geeft informatie over het belang van zinnelijkheid in het leven van een mens. Daar hoort seksualiteit bij, maar ook design, kunst en schoonheid.
ETEN: welke betekenis heeft eten als doel op zichzelf voor iemand. Dat wil zeggen: hoeveel het genot dat men beleeft aan eten bijdraagt aan de tevredenheid van het leven.
LICHAMELIJKE ACTIVITEIT: vraagt naar het belang dat lichamelijke activiteit (werk of sport) voor de levenstevredenheid heeft.
EMOTIONELE RUST: kan ook omschreven worden met emotionele stabiliteit. Wat is de betekenis die stabiele emotionele verhoudingen hebben voor de levenstevredenheid>

2. DRIVE

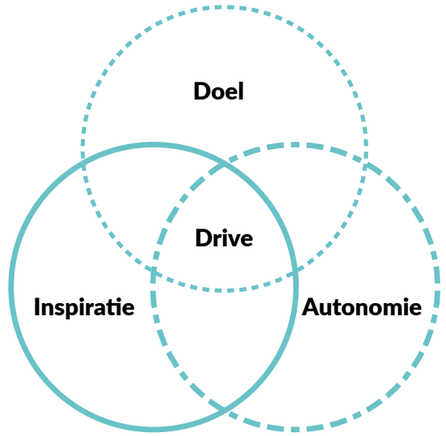
Drive is de innerlijke aansporing die activiteit stimuleert. Drive rust op drie pijlers : het doel, inspiratie en autonomie. Trainers moeten beseffen dat de jongeren van nu (Y-generatie) anders denken. Zij zijn (vaak) opgegroeid in meerdere gezinnen. De beeldschermen overheersen hun leven (televisie, computer, laptop, smartphone, enzovoorts) Maar nog steeds geldt hetzelfde van vroeger: de oudste is het voorbeeld, de middelste is de rebel en de jongste is het verwend kindje.

Drie niveaus wat betreft de pijler doel:
- Persoonlijk: maak een bucketlist met de dingen die je wilt bereiken. Lees deze lijst regelmatig na, want er verandert meer dan je denkt. Heynen leest graag boeken en haalt er inspiratie uit om zijn doelen te bepalen (bijvoorbeeld uit Daniël Kahneman, Thinking fast, thinking slow, 2011). Ten slotte is zijn familie erg belangrijk bij het opstellen van zijn doelstellingen.
- Op teamniveau: de ploeg stelt zelf de doelen vast. Ze moeten uitdagend genoeg zijn. Doelen komen van binnenuit, omdat je het zo graag wil bereiken. De teamdoelen moeten ook gezamenlijk besproken worden. Een doel kan bereikt worden als iedereen er achter staat.
- Met takenmanagement: doelen stellen houdt in dat er taken moeten uitgevoerd worden. Hij werkt met een Personal Development Plan: spelers vullen zelf cijfers in hoe hoog ze hun kwaliteit (spelonderdeel) inschatten en hoe hoog ze het willen ontwikkelen. Wat willen ze verbeteren (doen ze graag). Wat doen ze liever niet (doen ze niet graag).

Drie niveaus wat betreft de pijler inspiratie:
- Persoonlijk: met profiling en 360 graden feedback wil Heynen constant op de hoogte zijn hoe de speler zich voelt. Hij praat veel met de familie van de speler (spelersvrouwen vertellen veel meer …), met de ex-coaches en die waarderen dat, want hiermee toont hij belangstelling voor de mens achter de speler. Hij deed zelfs een actie "vind een vriendin" voor één van zijn spelers. Hij bestudeert ook de gedragsverandering (H.C.Kelman onderscheidde in 1958 drie processen van gedragsverandering). Natuurlijk is er ook de individuele scouting. Daarenboven mogen spelers ook een waarderingscijfer voor de trainer geven. Krijg je als coach een onvoldoende, dan is dat natuurlijk confronterend. Heynen hanteert ook het voor-tijdens-na principe, want je blijft coach, ook wanneer je niet meer met een speler samenwerkt. De Belgische trainer organiseerde een "Hellweek" met de Duitse selectie waarbij hij en zijn spelers teruggrepen naar de basis leefomstandigheden en hij ging vissen met de groep.
- Op teamniveau: de teamplay en activiteiten met de ploeg, waar vooral hetgeen mislukt wordt onthouden. Heynen tracht wel eerst de spelers individueel te beïnvloeden, daarna de ploeg. Daarom zijn statement: "het individu gaat voor het team."
- Taken: Heynen werkt met een talent code (zie Daniel Coyle, The talent code, 2009). Hij is ook fan van "coach eye", een app waarbij de spelers hun eigen acties terug kunnen zien. Wanneer spelers over zichzelf informatie krijgen zijn ze geïnteresseerd. Wanneer ze cijfers krijgen over het team, is de interesse iets minder. Spelers vullen dagelijks een rapport in, waarbij hun gemoedstoestand (psychisch, fysisch, emotioneel, etcetera) op een schaal van nul tot vijf genoteerd wordt.

Drie niveaus wat betreft de pijler autonomie:
- Persoonlijk: Heynen gelooft niet in regels die opgelegd worden. De spelers bepalen zelf de regels. Straffen helpt niet. Over voeding worden afspraken gemaakt en de spelers worden hierbij begeleid door specialisten.
- Team: ook de trainingsuren mogen de spelers zelf invullen. Tactische ingrepen worden gezamenlijk doorgenomen. Alle spelers worden op dezelfde manier aangepakt.
- Taak: plezier hebben in het spelletje vindt Vital Heynen heel belangrijk (zie later de warming-up). Een jaarthema (zoals Pepsi: "dare for more") loopt als een rode draad door de trainingen heen. Hij hanteert hierbij een maandprogramma en een "twaalf-spelers-beleid".

De drie pijlers vloeien over in elkaar en de gemeenschappelijke raakpunten vormen de "drive".



In zijn uiteenzetting ontkracht Vital Heynen een aantal mythes, te weten: team gaat voor individu, never change a winning team, je hebt regels nodig, geld is de grote motivator, de jeugd van tegenwoordig is lui, topsport is saai, als je veel geld verdient moet druk wel kunnen, ik trek het me niet aan wat in de krant staat, ik ben mentaal sterk en heb geen psychologische ondersteuning nodig, theorie uit een boek komt ook uit in de praktijk, seks voor een wedstrijd is slecht, topspelers moeten elke dag kunnen presteren, je moet wachten tot het je gevraagd wordt, privé en werk moet je gescheiden houden en last but not least: cijfers kloppen.

3. AANVAARDBARE EN ONAANVAARDBARE FOUTEN

Heynen maakt een lijst van aanvaardbare en onaanvaardbare fouten. Voor elk spelonderdeel beschrijft hij mogelijke fouten, zowel vanuit technisch als tactisch oogpunt. Hij gaat wel op zoek naar positieve elementen in de fout. Het is een niet limitatieve lijst van acties. Het is een werkstuk als startpunt voor discussies.

O = onaanvaardbaar A = aanvaardbaar
O/A = hangt af van het moment/situatie

SERVICE
- Float service in het net serveren = O
- Float service over de achterlijn buiten = A
- Float service over de zijlijn buiten = O
- Jumpfloat in het net serveren = A
- Jumpfloat over de achterlijn buiten = A/O
- Jumpfloat over de zijlijn buiten = O
- Jumpservice in het net serveren = O
- Jumpservice over de achterlijn buiten = A
- Jumpservice over de zijlijn buiten = O
- Andere service dan op training = O
- Fout serveren nadat ploegmaat al miste = O/A
- Tweemaal fout serveren = O/A
- Niet serveren op de afgesproken target = A/O
- Eerste service van de wedstrijd missen = O

BOVENHANDS SPELEN
- Technische fout = A
- Moeilijke bal onderhands ipv bovenhands = O
- Niet-spelverdeler speelt rugwaartse set-up = O
- Fout maken bij bovenhandse passing = A

BLOK
- Springen op een spelverdeler die achteraan staat = O
- Springen op een spelverdeler die vooraan staat = O
- Blok buiten = A
- Geen triple blok indien mogelijk = A

PASS
- Ace jumpservice op de achterlijn = O
- Ace floatservice op de achterlijn = A
- Ace service op de zijlijn = A
- Ace op korte floatservice = O
- Ace tussen twee spelers = O
- Onderhands een tweebal van ver kort op het net = A

AANVAL
- Aanval in het net = O
- Aanval in een éénmansblok slaan = A
- Bal midden in een tweemansblok slaan = O
- Bal met een éénmansblok juist buiten slaan = A
- Bal met een tweemansblok juist buiten slaan = O/A
- Tipbal in een tweebloksituatie = A
- Bal in het blok slaan die diep in het eigen veld landt = A
- Bal hoog in het blok mikken maar ver buiten slaan = O

VERDEDIGING
- Harde aanval eerste tempo niet verdedigen = A
- Lijnaanval niet verdedigen = A
- Diagonale aanval niet verdedigen = A/O
- Tipbal niet verdedigen = O
- Shot niet verdedigen = O
- Freeball slechts op twee meter van het net verdedigen = O
- Freeball net te ver over het net spelen = A

Conclusie: de 10 not done acties
- Moeilijke bal onderhands ipv bovenhands spelen = O
- Niet-spelverdeler speelt achteruit ipv de gemakkelijkste oplossing = O
- Service over de zijlijn spelen = O
- Andere service uitvoeren dan op training = O
- Springen (blok) op de spelverdeler = O
- Ace service tussen twee spelers of op de baseline = O
- Aanval in het net = O
- Bal in het tweeblok of buiten slaan bij tweeblok = O
- Tipbal of shot niet verdedigen = O
- Freeball slechts op twee meter van het net brengen = O

Vital Heynen geeft zijn wisselspelers steeds de opdracht om uit te serveren. Omdat de spieren nog niet warm zijn, serveren ze daardoor toch nog in. Een floatservice missen is toch aanvaardbaar, want het moet een strakke balbaan zijn. Indien hij tussen twee spelers wil laten serveren, vermeldt hij altijd de twee spelers. Een jumpservice eindigt altijd in de laatste meter van het veld. De opstelling van de spelers is dus duidelijk hiernaar gericht. Hij onderzoekt ook wie van de serveerders van de tegenpartij safe serveert. Dat is voor hem een reden om net dan een time-out aan te vragen. Voor een spelverdeler is de eerste bal de moeilijkste. Bovenhands passen is efficiënter dan onderhands. Blok buiten: onder de 40% aanvaardbaar, boven de 40% niet. Na 20-20 wil hij dat zijn team met minder risico speelt. Efficiëntie staat dan voorop. Bij mannenvolleybal worden de echte harde aanvallen het minst verdedigd. Vooral afgeremde ballen (via het blok) of tipballen worden verdedigd. Die moeten zijn spelers dan ook verdedigen.

4. PRAKTIJK

De Belgische trainer heeft tijdens zijn spelersloopbaan te veel saaie warming-ups moeten uitvoeren. Rondjes lopen, een beetje met een bal sparren… Steeds hetzelfde. Vital Heynen wou dat zijn spelers niet aandoen en begon met “crazy or funny games”. Hij zocht steeds naar materiaal dat in de zaal stond en begon oefeningen te verzinnen. Elke dag een andere warming-up.
Er wordt gewerkt op drie niveaus:
1) Op een half veld (meestal jong tegen oud)
2) Op een volledig veld met een beperkt aantal spelers
3) Op een volledig veld zes tegen zes
De laatste vorm is: doe maar iets geks. Maar wel steeds met de handen, om de balvaardigheid te verbeteren.

DEEL 1: NIVEAU 1, OP EEN HALF VELD

OEFENING 1
Een serveerder start aan de oefening. Het einddoel is dat de bal terug bij hem moet geraken zonder dat onderweg iets misloopt. De passer, de setter en de aanvaller hebben elk een eigen bal in de handen. Vooraleer je passt, een set-up geeft of een smash uit stand uitvoert, moet elke speler zijn eigen bal opgooien en – na de actie met de andere bal – terug opvangen. Je krijgt maar één kans. Loopt er iets fout, schuift men door. Iedereen doet elk spelonderdeel, geen specialisatie.

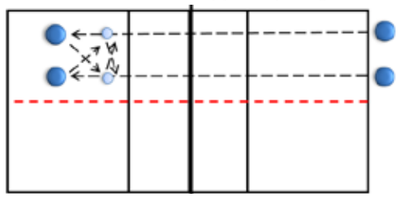
OEFENING 2
Je doet net hetzelfde (service, pass, set-up, aanval) maar “Bouncing” met bal op bal. Let op: de opslaggever moet de vier ballen verzamelen. Concreet: opslag met bal 1, passing bal op bal en passer gooit ook de eigen bal (= bal 2) naar de setter. Spelverdeler speelt bal op bal (bal 1 en bal 2) naar de aanvaller en gooit ook eigen bal (= bal 3) naar de aanvaller. Aanvaller speelt bal op bal, gooit de drie ballen over het net en smasht tenslotte de eigen bal over het net zodat de serveerder alle ballen (bal 1 – 2 – 3 en 4) kan opvangen.

OEFENING 3
De serveerder staat op de mat naast een volle ballenwagen. De opdracht is simpel: service – pass – setup en smash uit stand over het net. Twee bijkomende opdrachten: er moet steeds een bal onderweg zijn. Dus de volgende service moet reeds gebeuren vooraleer de vorige bal opgevangen wordt. Ten tweede moet de serveerder de opgevangen ballen ergens wegsteken (onder het T-shirt, tussen de knieën, enzovoort). Wie kan de meeste ballen verzamelen zonder de mat te verlaten en zonder dat er een bal valt?

OEFENING 4
Serveerder op de mat, passer met één voet op de stoel, setter aan het net, aanvaller met een stoel in de handen. Gerichte service naar de passer, receptie naar de setter zonder dat de voet van de stoel mag, set-up en aanvaller speelt bal met de stoel over het net. Serveerder mag de mat niet verlaten wanneer hij de bal opvangt. Uitbreiding 1: ook de passing en de set-up met een stoel in de handen. Uitbreiding 2: de serveerder zit op een stoel tijdens de service en de aanvaller (zonder stoel) smasht de bal gericht naar de opslaggever op de stoel.

OEFENING 5
Variatie op de vorige oefeningen, want de serveerder heeft twee pylonen (kegels) in de handen en moet twee aanvallen op de kegel (met de punt naar onder) opvangen. Aanval 1 is na een gewone service – pass – set-up – aanval situatie. Aanval 2 is een bal die door de passer opwaarts geworpen wordt en onderhands rechtstreeks naar de aanvaller wordt gespeeld, tussen de service-pass door.

OEFENING 6
Twee opslaggevers serveren tegelijk, twee passers (P) spelen naar elkaar en geven de set-up ook tegelijkertijd naar elkaar. Welk tweetal kan de bal over het net smashen? Welke serveerders kunnen de bal in de pylon opvangen? De oefening kan ook met een “dropkick” (al voetballend) gestart worden.



OEFENING 7
Trainen van de tipbal: opslag – pass (P gooit eigen bal op vooraleer te passen en speelt dus twee ballen naar de setter aan het net: bal 1 die geserveerd wordt en bal 2 die hij zelf opgeworpen heeft) – setter geeft tweemaal een set-up naar de aanvaller die de twee ballen over het net tipt met één hand. Verdediger zit op een stoel met de rug naar het net op één meter afstand van het net en moet beide ballen kunnen opvangen.

OEFENING 8
Na de service direct de bal in het net passen. De spelverdeler speelt vervolgens de bal (die uit het net springt) hoog naar de aanvaller die over het net smasht. Uitbreiding: twee opslaggevers serveren tegelijkertijd, twee passers spelen de bal via het net naar elkaar. De bal (die uit het net springt) hoog spelen en over het net smashen. Bij welk tweetal lukt dit voor allebei?

OEFENING 9
Aan elke zijde van het net wordt tegelijkertijd geserveerd. Pass rechtstreeks in het net spelen. De serveerder loopt naar het net en speelt de bal (die uit het net springt) hoog en de passer smasht over het net. Bij welk viertal lukt dit aan beide zijden van het net op hetzelfde moment?

OEFENING 10
Honderden variaties zijn mogelijk: serveren met een waterfles, waterflessen op het terrein maken een oefening plots helemaal interessant, ook passen (recepteren) kan met een vlak stuk van een paaltje dat Vital in de zaal vindt, passen naar een spelverdeler die op een stoel zit, aanvallen (smash uit stand) via de bovenste netrand (moet geraakt worden), smashen naar een schuine trampoline en de opspringende bal zelf afvangen, bal via de eigen achterwand serveren zodat die over het net vliegt, tippen in een ballenwagen, via de zijwand spelen (een soort wallyball) …

OEFENING 11
Stoel staat halfweg op de ene speelhelft, korfbaldoel staat halfweg de andere speelhelft. Per twee vanaf de baseline beginnen en onderhands de bal naar elkaar toespelen met een zijwaartse verplaatsing richting het net. Opdrachten onderweg uitvoeren: de bal moet op de stoel botsen, natuurlijk mag de bal nooit vallen, vervolgens moet de bal in het net gespeeld worden en dan verder onderhands naar elkaar onder het net door. Aan de overzijde ook de bal in het net spelen en verder onderhands tot aan het korfbaldoel. Wanneer de bal onderhands in de korf gescoord wordt en daarna opgevangen wordt, is de oefening gelukt.

OEFENING 12
Het team wordt in twee verdeeld (de zes jongste spelers tegen zes oudste spelers). Elke ploeg krijgt twee volleyballen. De opdracht luidt: zeven ballen onderhands (later bovenhands, en zelfs al voetballend met de voet) in het net serveren. Als de bal over het net vliegt, moet je die zelf ophalen en terug naar het eigen team werpen. Ieder moet om beurt serveren. Welk team heeft het eerst zeven ballen na elkaar?

OEFENING 13
Chaos: twee teams spelen zes tegen zes met twee volley-

ballen tegelijkertijd. Waar de bal op de grond ligt, gaat het team zo snel mogelijk serveren om zo veel mogelijk chaos te veroorzaken omdat er dan voortdurend met twee volleyballen tegelijk gespeeld wordt. Er worden afspraken gemaakt: bijvoorbeeld, het derde contact is steeds vanuit stand met één arm of hand (let op: smashen is ook met één hand).

DEEL 2: NIVEAU 2, OP EEN VOLLEDIG VELD MET BEPERKT AANTAL SPELERS

Het concept: er wordt twee tegen twee gespeeld over een heel veld. De tweetallen hebben drie levens. Er wordt steeds met een onderhandse service gestart. Elk team kan dus drie keer serveren. Verlies je drie maal dan ben je "loser of the game". Win je tegen het andere tweetal dan ben je geen leven kwijt, maar dan ga je aan de overzijde (de winnaarskant) staan. Verlies je daarna weer, kan je terug aansluiten bij de service. Wanneer je één keer als winnaar mocht blijven staan (dus twee keer na elkaar gewonnen), speel je de finale. Er wordt bijvoorbeeld zeven minuten binnen dit systeem gespeeld. Daarna volgen de finalewedstrijden en wordt er naar punten gespeeld. Het aantal punten is gelijk aan het aantal finalisten. Bijvoorbeeld: bij vier finalisten wordt er tot vier punten gespeeld. Voordeel: er zijn meer winnaars (finalisten) dan verliezers (die hun levens kwijt zijn of die aan de winnaarskant niet twee maal na elkaar hebben gewonnen).

OEFENING 1

Twee tegen twee, rechtstreeks de bal over het net spelen. De beide spelers moeten om beurt de bal onderhands overspelen. Valt de bal op de grond aan de overkant, dan heb je gewonnen.

OEFENING 2

Twee tegen twee, alles met twee contacten. De ene speler verdedigt en de andere speler speelt de bal over het net. Let op: de service moet ook met twee contacten gebeuren. De partner speelt naar jou en jij speelt direct naar de overkant. Bal op de grond betekent: andere ploeg is de winnaar.

OEFENING 3

Alle spelers hebben een bal in de handen. Opnieuw "two contact game", maar nu met "bumping". Bal op bal naar elkaar en naar de overzijde spelen. Heel interessant voor de voetenverplaatsing en de mobiliteit.

OEFENING 4

We blijven met twee contacten spelen. Elke speler heeft een extra bal in de handen. Let op: eerst de eigen bal opgooien, dan de andere bal spelen en daarna de eigen bal opvangen. Bal op de grond is fout en de ploeg aan de overkant wint.

OEFENING 5

Eén bal centraal op de grond in het midden van het terrein. Twee contacten en ondertussen de bal op de grond met de voet naar elkaar spelen. Bal kwijt betekent: ander team wint.

OEFENING 6

Eén speler van het tweetal heeft een bal in de handen. De bal die over gespeeld wordt, moet gevangen worden en de bal die in de handen was, moet na twee contacten over het net gespeeld worden. Alleen onderhands spelen of standsmash is toegestaan.

OEFENING 7

Beide duo's hebben een ballenwagen. Met één of twee contacten overspelen. Bal in de kar opvangen levert je een punt op. Komt de bal bij de speler zonder kar, wordt er verder gespeeld met één of twee contacten. De andere speler staat nu klaar met de ballenwagen in de handen.

OEFENING 8

Bij deze oefening mag nooit bovenhands gespeeld worden. Wel onderhands (= twee armen), of smash (= één arm). De opdracht luidt: met vier armen spelen (= bijvoorbeeld tweemaal onderhands is in toaal vier armen), overzijde met drie armen overspelen (= bijvoorbeeld ene speler onderhands en de partner smasht), dan weer met twee armen over het net spelen (= bijvoorbeeld rechtstreeks onderhands over het net) en tenslotte met één arm. Let op: twee armen kan ook een éénarmige pass zijn en jouw partner smasht over het net. Eén arm kan een rechtstreekse smash zijn maar ook éénarmig onderhands spelen over het net.

OEFENING 9

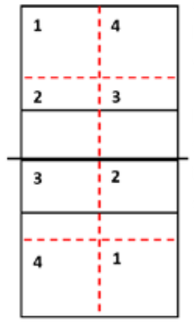
In totaal zeven contacten over het net spelen. Eén arm, twee armen, maar nooit bovenhands toetsen, de keuze blijft: rechtstreeks of met tweeslag. Het team waar de bal op de grond valt, is verloren.

OEFENING 10

Het tweetal aan de ene speelhelft start met één, twee, drie of vier armen. Dat is het maximum. Het duo aan de overkant vervolledigt tot zeven armen.
Voorbeeld 1 : service direct over het net (= één arm), de overzijde speelt drie keer onderhands (= zes armen). Totaal zeven, dus bal moet naar de overkant.
Voorbeeld 2: ene speler onderhands (= twee armen) naar de andere speler, die smasht over het net (= één arm), de overkant speelt twee keer onderhands (= vier armen). Dat is zeven bij elkaar en de oefening gaat direct verder. Opnieuw tot zeven in totaal. De ploeg die zich vergist heeft, of bij wie de bal op de grond valt, verliest.

OEFENING 11

Two contact game, maar ontvang je de bal in de linkerspeelhelft, dan moet die in dezelfde speelhelft blijven, de partner loopt in en speelt rechtstreeks over het net. Komt de bal in de rechter speelhelft, moet die ook in de rechter speelhelft overgespeeld worden. Variant: eerste bal in het driemeterlijn gebied = tweede bal buiten het driemeterlijn gebied en overspelen. Eerste bal buiten de drie meter = tweede bal binnen de driemeterlijn en overspelen.



OEFENING 12

Het veld wordt in vier vakken verdeeld. Elk vak heeft zijn waarde (aantal punten). Je mag overspelen na vijf punten in totaal. Bijvoorbeeld: speler A staat in vak 1, speelt naar speler B in vak 4. Dat is vijf in totaal, dus moet de bal naar de overkant. Aan de andere kant ontvangt speler A de bal in vak 2, hij speelt naar speler B in vak 3, dat is alweer vijf, dus overspelen.

OEFENING 13

Aan elke kant heeft één van de twee spelers één bal onder het T-shirt. Combinatie van volleybal en trefbal. Met de ene bal die (na één contact of twee contacten) over het net wordt gespeeld, ga je volleyballen. Met de andere bal die onder het T-shirt zit, ga je de speler aan de overkant trachten aan te werpen. De bal mag alleen onder het net door geworpen worden. Je tracht de andere speler te treffen (=trefbal). Let op: heb je de geworpen bal kwijt, zonder iemand te raken, moet je snel een nieuwe bal halen en onder je T-shirt steken, anders kan je niet scoren (of alleen maar aangeworpen worden door de andere ploeg). Ligt de bal (waarmee je volleybalt) op de grond, dan heb je ook verloren.

OEFENING 14

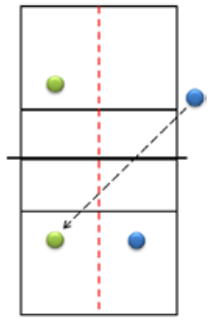
Een hele mooie, bedacht door Harskamp. Nog steeds twee tegen twee. De oefening start vanuit een service. (= veld A) Daarna wordt er verder gespeeld met één, twee of drie contacten. Maar er kan alleen gescoord worden vanuit de speelhelft waar de service begon (= veld A), naar de speelhelft waar de passing gebeurde. (= veld B). Dus de tweetallen moeten voortdurend over en weer lopen. Alleen onderhands spelen of standsmash toegelaten.

OEFENING 15

Twee tegen twee, één van de twee spelers heeft een stoel vast. Eén of twee contacten. Maar er moet met de stoel worden gespeeld, vooraleer de bal naar de overkant mag. Wordt er met twee contacten gespeeld, is één contact gewoon door een speler en het andere contact is met een stoel. Kies je voor één contact, dan moet dat door de speler met de stoel gebeuren. Blokkeren met de stoel kan ook! De service mag niet rechtstreeks over het net, want dan is er niet met een stoel gespeeld.

OEFENING 16

Deze oefening wordt gespeeld in de breedte-as van het veld en niet in de lengte-as. Dus service vanaf de zijlijn! Beide partners staan aan de andere kant van het net. Diagonaal over het net scoren (want daar staat de tegenstander), ofwel rechtdoor een makkelijke bal spelen (want daar staat je partner). Alles met één contact.



OEFENING 17

Net dezelfde oefening, maar je partner staat nu diagonaal aan de overzijde. Dus tracht je nu rechtdoor te scoren, want daar staat je tegenstander. Of je speelt diagonaal een gemakkelijke bal. Het is logisch dat je vanuit de zijlijn ook rechtdoor serveert, in plaats van diagonaal.

DEEL 3: NIVEAU 3, OP EEN VOLLEDIG VELD ZES TEGEN ZES

Toepassing van de nieuwste ontwikkelingen in het volleybal. Zie ook hoe de Braziliaanse selectie trainde in Vilvoorde, Volley Techno september 2016, blz. 28-31.

- Er wordt met een gemengde service gewerkt. Dat wil zeggen: er wordt getosst zoals met een jumpservice en er volgt een floatopslag. Of vanuit het opgooien van de bal voor een float, voert men een topspinservice uit. Heel verwarrend voor de passers. Moeten we dieper staan of net meer naar voor? Gaan we met twee of met drie passers werken ? Dus de evolutie is dat bij de heren iedereen opnieuw met drie gaat passen, en dieper gaat staan. Want voorwaarts verplaatsen gaat makkelijker, wanneer er toch een floatservice volgt. Meer en meer wordt een float onderhands verwerkt.

- Bij de blokkering gaan de midblokkers met twee contacten tot aan de buitenkant. Dat wil zeggen: zijwaarts uitstappen, voetpunt in de looprichting en dan overkruisen en met één voet afzetten om (al zwevend) bij de hoekblokker aan te sluiten. De snelheid van de set-up naar de buitenaanvallers is zo groot geworden, dat het niet meer dicht te lopen is met drie contacten. Tijdens de trainingen gebruikt men matten die aan het net geplaatst worden om bewuster de voetenverplaatsing in te oefenen. (ook een beetje schokabsorberend).

- De aanval wordt gegooid in plaats van geslagen. Korte "smijtbeweging" want dan is de handenplaatsing van de blokker (vooral bij de middenspelers) te laat. Ook wordt een bal door de buitenaanvallers echt vastgepakt en via de handen van het blok naar buiten geduwd. De eerste tempo-aanvallen worden ook op afstand achter de spelverdeler gespeeld. De tweeslag (direct na de verdediging een aanval uitvoeren) komt meer en meer voor en is de nieuwe tendens.

- De verdedigers staan meer en meer compact (centraler in het veld) bij eerste tempo-aanvallen. Cijfermatig is bewezen dat daar de meeste ballen geslagen worden. Het motto luidt : "get hit", laat je raken door de bal. Er wordt dus meer en meer een "verdediging vanuit het lichaam" uitgevoerd, dan zuiver vanuit de techniek. ***VT***

TOON GERBRANDS AAN HET WOORD - DEEL 4

Door: Han Bulten & Kim de Wild

Hij is misschien wel de meest bekende oud-volleybalcoach van Nederland: Toon Gerbrands. Hij schreef jarenlang columns vol in de Volley Techno, maar zegde vorig jaar als columnist vaarwel. Echter, zo hield hij de redactie voor, hij was wel bereid om een groot interview te geven. Hij hield woord.
In vier delen komt de oud-volleybalcoach van het Nederlands herenteam als speler, coach, manager en mens aan het woord. Vandaag het laatste deel: Gerbrands als mens.

In de voorgaande delen hebben we kennis mogen maken met deze kleurrijke man. We leerden hem kennen als speler: een lange, leergierige volleyballer die al snel de veelzeggende bijnaam De Hulk verwierf. Ook de coach Gerbrands was altijd op zoek naar extra kennis en expertise: hij eiste niet alleen van zijn spelers maar ook van zichzelf het maximale. En tot slot ontmoetten we Toon als directeur, een man die denkt voordat hij doet. En dat denken doet hij het liefst tijdens een rondje hardlopen. Stap voor stap.

Maar… Wie is de mens Toon Gerbrands? Hoe is hij opgegroeid? Welke denkwijze kreeg hij van thuis uit mee? En welk gedachtengoed wil hij nalaten?

HAMBURGERTJE ETEN

Toon Gerbrands is geboren en getogen in Friesland. De provincie waar mensen nog echt op klompen lopen, graag fierljeppen en zowaar een eigen taal spreken. Vader en moeder Gerbrands zijn trotse ouders van vier zoons, waarvan Toon de oudste is. Vader houdt er een bourgondische levensstijl op na. "*Hij genoot er altijd van als er mensen om hem heen waren*", vertelt Gerbrands. "I*n die tijd kocht hij ook gewoon een biefstuk. Als er dan mensen kwamen, was er altijd wat te eten. Biefstuk is natuurlijk best wel duur, maar ik wist niet beter. Mensen konden altijd bij ons terecht. Als we ergens gespeeld hadden of we moesten ergens heen, dan regelden mijn ouders soep of broodjes. Of voor het stappen een hamburgertje eten. Dat kon allemaal.*"
Toch was het gezin lang niet altijd gezamenlijk aan de eettafel te vinden. "*Dat had te maken met ons drukke sportbestaan. Ik en mijn jongste broer moesten naar de volleybalclub, de andere twee zaten op waterpolo. Dus we hadden een schema, soms werd er wel vier keer gekookt.*"
Gerbrands doorloopt fluitend alle klassen, tot de overgang van de lagere school naar het eerste jaar gymnasium. "*Ik heb op school nooit problemen gehad, maar toen had ik moeite om die slag te maken. Sterker nog, mijn cijfers waren dusdanig slecht dat ik niet eens naar de tweede klas van de havo mocht. Ik moest blijven zitten. Mijn ouders kozen toen voor iets heel bijzonders. Zij zeiden: 'Luister, vanwege je sociale ontwikkeling is het belangrijk dat je bij je leeftijdgenoten blijft.' Dus toen mocht ik naar de tweede klas van de mavo.*"

Na de mavo en de havo belandde Gerbrands op de Hogere Technische School. Dat ging hem gemakkelijk af. "*Ik had het vermogen om op de HTS alles in de trein te doen. De stoptrein deed er precies twintig minuten over om mij van Sneek naar Leeuwarden te brengen. In die tijd las ik de stof die ik moest lezen. Zodanig dat ik het ook nog kon herhalen. Ik was de kennis na drie dagen wel weer kwijt, maar in het schoolsysteem in Nederland kom je dan een heel eind.*"

KLAAR IS KEES

De kennis die hij op school en in de trein opdoet, vervaagt na een aantal dagen weer. Deze instelling heeft hij niet in zijn latere sport-, coach- en directeurscarrière, integendeel. Gerbrands: "*Mijn vader vond: wat je doet, moet je goed doen. Maar: hij wilde zijn succes nooit zelf claimen. Die houding heb ik ook. Als PSV kampioen wordt, zal je mij niet op het veld zien staan zwaaien met de schaal, bijvoorbeeld.*"
"*Ik heb daar nog een bizar verhaal over. Mijn vader was werkzaam bij Tonnema, de fabriek van de King pepermuntjes. Ik had geen idee wat hij daar precies deed, commercie of zo. Op een gegeven moment was hij 25 jaar in dienst. Mijn moeder, mijn broers en ik kregen een rondleiding. We aten wat gebak. Toen viel mijn blik op een telefoonlijstje op tafel waarop stond: directie Gerbrands. Mijn vader, directeur? Ik wist dat helemaal niet! Daar heeft hij dus nooit mee te koop gelopen. Ik heb hem er wel eens naar gevraagd en dan zei hij telkens: 'Nee, ik doe gewoon mijn werk daar en klaar is Kees.' Hij wilde er nooit mee pronken. Die vorm van bescheidenheid heb ik duidelijk van mijn vader meegekregen.*"
Vanuit huis krijgt hij verschillende normen en waarden mee. "*Dingen waarvan je niet wil dat ze bij jou gebeuren, moet je ook bij een ander niet doen. En ik vind het normaal dat je afspraken nakomt. Twee dingen vormen de basis: betrouwbaarheid en integriteit. Ik ben niet snel boos, maar als mensen me niet betrouwbaar of integer vinden terwijl ik dat wel ben, kan ik echt link worden.*"

DOOD

Gerbrands verliest zijn oudste broer en vader. Zijn broer sterft aan de gevolgen van een geknapte aorta, zijn vader aan een hartaanval. "*Vader hoopte altijd dat het in één keer afgelopen zou zijn. Dat gebeurde ook. Hij was aan scrabblen met mijn moeder toen het gebeurde. Moeder kon dat heel snel een plaats geven. Heel apart. We waren geschrokken, maar er was geen groot verdriet. Ik weet nog dat mijn moeder zei: 'We waren aan het scrabblen en ik stond nog voor ook! Hoe moet ik dit nu zien? Heb ik nou gewonnen?' Dat soort nuchterheid zit er bij ons ook wel een klein beetje in.*"

ONREDELIJK

Gerbrands schopt het ver. Zo ver dat hij huis en haard regelmatig achterlaat en als leidinggevende zijn vleugels uitslaat.

Gevolg: hij ziet zijn vrouw en met name zijn zoon en dochter minder vaak dan hem lief is. Zo worden de kids met name door zijn vrouw naar het zwembad gebracht. "*Die twee keer dat ik met de kinderen meeging, kunnen ze zich het beste herinneren. Dat is heel paradoxaal, ergens is het zelfs onredelijk.*"
"*We hebben thuis een paar keer gesproken over het feit dat ik altijd weg ben. Ik heb mijn kinderen wel eens gevraagd of ze dat erg vonden. Ze zeiden dat ik één ding goed gedaan had: 'Als er dingen gebeurden terwijl jij niet thuis was, dan loste moeders dat op en kwam jij er niet op terug.' Dat vonden ze prettig. Iets was al opgelost en dan hing daar niet nog eens een tribunaal boven. En natuurlijk vonden ze het leuk dat ze dankzij mijn werk veel bijzondere dingen meemaakten en zagen, zoals Champions League wedstrijden.*"

HEEL VEEL TWIJFEL

Wie een gesprek met Gerbrands aanknoopt, merkt al snel dat hij bezeten is door schema's, overzichten en modellen. Zijn antwoorden zijn helder, onderbouwd en hij weet waar hij voor staat. Althans, dat is wat de eerste indruk doet vermoeden. "*Nee, helemaal niet. Ik wil inderdaad veel vangen in modellen. Maar dat is een paradox: mijn duidelijkheid is gebaseerd op heel veel twijfel. Ik plaats dingen in perspectief, bekijk het vanuit meerdere oogpunten. En als ik het dan doorheb en ik weet waar ik voor sta, dan pas ben ik duidelijk. Iedereen twijfelt, ook topcoaches. Iemand die niet meer twijfelt, denkt niet meer na. Dat is een prachtige uitspraak van Guus Hiddink.*" Waar twijfelt Gerbrands dan zoal over? "I*s een goede leider ook een egoïst? Dat is een interessante vraag. Heb ik mij asociaal opgesteld omdat ik mijn eigen gang ging? Zijn mijn kinderen, vrouw en omgeving daar de dupe van geworden? Daar ben ik nog niet over uit.*"

APART

Toon is een ontwikkelaar, zo zegt hij zelf. Hij kijkt graag vooruit. "*Mijn dochter haalde goede cijfers op haar opleiding, maar gaf na een paar maanden aan te willen stoppen met deze studie. Mijn vrouw deed nog een poging haar over te halen om er nog eens over na te denken. Ik niet. Ik zei direct: 'Nou, dan stoppen we er toch mee. Volgens mij heb je er lang over nagedacht, want het is een behoorlijke drempel om dit zo te vertellen.' Ik hoefde er in tegenstelling tot mijn vrouw geen seconde over na te denken.*"
Onderzoek toont aan dat Gerbrands dingen in het leven doet om zichzelf te ontwikkelen. Uit een ander onderzoek blijkt dat Gerbrands een bijzondere combinatie aan eigenschappen in de genen heeft. Het is een mix van onderhandelen, bemiddelen en verkopen. "*0,001 procent heeft al die drie eigenschappen. De meeste mensen hebben er één of twee. Ik weet niet precies wanneer ik wat gebruik. De ene keer verkoop ik iets, de andere keer probeer ik het persoonlijke in het gesprek te verweven. Die drie haal ik door elkaar. Dat is een heel apart profieltje, maar ik herken het wel.*"
Op de vraag hoe hij herinnerd wil worden, reageert hij als volgt: "*Niet. Waar moet ik aan herinnerd worden? In de sport is het zo, dat als je doodgaat… Op teletekst ben je er binnen een uur af. Als je er al op staat trouwens, als je heel oud wordt sta je er helemaal niet op. En het tweede punt: ze zullen mij hooguit herinneren als die directeur die kampioen werd met AZ, die als volleybalcoach een grote prijs heeft gewonnen. En dat was het. Dus waarom zou ik herinnerd moeten worden? In het kader van mezelf ontwikkelen zou ik hier niet al te lang bij stil staan.*"

BOEKEN

Gerbrands kent inmiddels het klappen van de zweep. Als volleyballer, coach en manager heeft hij veel werk verricht. Als huidig algemeen directeur van de voetbalclub PSV zit hij ook niet stil. Vindt hij het nog steeds allemaal even leuk? "*In mijn agenda werk ik als volgt: ik kleur iets rood of groen. Dingen die me energie kosten markeer ik rood en doe ik ook niet meer. Dus bepaalde onderhandelingen laat ik voortaan aan me voorbij gaan. En wat ik het leukste aan mijn werk vind… Dat kunnen soms mensen zijn, soms vergaderingen, soms een interview.*"

Naast deze werkzaamheden heeft Gerbrands voldoende tijd voor vrijetijdsbesteding. "*Ik heb heel veel ontspanning. Zo lees ik graag boeken. Ook schrijf ik boeken uit ontspanning* (zie kader). *Het dwingt mij om tijdens het hardlopen weer na te denken. Dat verruimt me weer. En: als je jezelf wil ontwikkelen, dan wil je iets achterlaten aan mensen. Als één iemand geïnspireerd raakt door een boek van mij, heeft het waarde. Ik doe het niet voor het geld of voor andere motieven.*"

En zoals een echte ontwikkelaar betaamt, zijn de uitspraken in zijn boek niet tijdloos. "*Uitspraken hebben een waarde termijn van ongeveer vier jaar. Na vier jaar sta ik er niet meer achter. Dus ik schrijf boeken met uitspraken en die vervang ik vervolgens.*"

Het gesprek nadert het einde. De kopjes die aan het begin van het gesprek met koffie waren gevuld, zijn inmiddels leeg. De lunch is verorberd en de algemeen directeur wordt bij een vergadering verwacht. Maar niet voordat hij nog even terugkomt op een antwoord dat hij eerder gaf. "*Je vroeg hoe ik herinnerd wilde worden… Misschien is het toch wel mooi als over tien of twintig jaar in een interview met mijn zoon of dochter wordt verteld wat ze van hun pa hebben meegekregen. Integer en betrouwbaar, ik weet zeker dat ze dat roepen.*"

RONDJE HARDLOPEN

Tot slot: heeft Gerbrands nog plannen voor vanavond? "*Jazeker. Ik ga vanavond een rondje hardlopen en nadenken over die vraag over het verleden. Ik ben een ontwikkelaar. Dat wil niet zeggen dat ik het verleden wegdruk, maar het is nooit actueel bij mij. Ik moest weer even nadenken over mijn ouders en kinderen. Je weet niet hoe het leven georganiseerd is, maar stel dat mijn vader nu zou kunnen meeluisteren… Dan zou hij denken: nou, hij zegt nu een aantal dingen die hij tegen mij nooit heeft gezegd. Of misschien denkt hij: verrek, er zijn toch wel wat dingen overgedragen.*"**VT**

ONE-LINERS

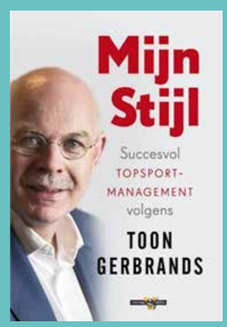
Gerbrands is een man van de uitspraken. Zo heeft hij een boek 'Inspiratie, Coachen & Presteren' uitgebracht, vol inspirerende quotes. Verschillende gevatte one-liners volgen hieronder.

1. De grootste successen worden behaald als de doelen niet realistisch zijn
2. Topsport = easy to see & hard to prove
3. Druk voel je, als je bezig bent met falen
4. Om te presteren moet de ambitie groter zijn dan de twijfel
5. Focussen betekent nee zeggen
6. Het verschil tussen een hamster en een rat is marketing
7. Het is tijd om te ontspannen als je er geen tijd voor hebt
8. Wij verliezen nooit, want verliezen is voor losers en wij zijn geen losers
9. Alles dat ons irriteert aan anderen, kan leiden tot het begrijpen van jezelf
10. Hoe hoger je positie in de organisatie, hoe minder realistisch de feedback is in je omgeving
11. Te laat komen is een gebrek aan respect
12. Profs denken in herstel en amateurs denken in training
13. Succes is een slechte raadgever; het verleidt slimme mensen te geloven dat ze goed zijn
14. Als je het moeilijk hebt (als wielrenner), dan moet je op kop gaan rijden
15. Van alles dat we niet begrijpen, zeggen we dat het leiderschap is
16. Een oplossing is zonde van het probleem
17. Met nuances mobiliseer je geen enthousiasme
18. Second place = first loser
19. Als je een nederlaag niet accepteert, dan kan je ook niet verslagen worden
20. Als je iets gedaan wilt krijgen, geef de klus dan iemand die het drukt heeft
21. Voor winnen heb je talent nodig, om dit te herhalen heb je karakter nodig
22. Als je ja zegt tegen presteren, dan zeg je direct nee tegen heel veel andere zaken

BOEK

Op 1 maart is het zesde boek van de hand van Toon Gerbrands verschenen. In 'Mijn Stijl' deelt hij unieke inzichten over het leiden van een topsportomgeving waar gepresteerd móet worden. Hij neemt je mee naar de bestuurskamer, de trainerskamer en de kleedkamer. Het boek is geschreven voor managers, coaches, bestuurders en supporters.

Aan de hand van tientallen praktijkvoorbeelden legt Gerbrands uit hoe de gevolgen van winst en verlies verwerkt worden in zijn manier van leidinggeven. Wat zijn de principes om succes te bereiken? Hoe komt een prestatieklimaat tot stand? Welke rol spelen de coach en de manager? Zijn ervaringen als coach (volleybal), manager (schaatsen) en directeur bij eerst subtopper AZ en nu topclub PSV in de complexe voetbalwereld vormen de leidraad voor dit boek.



COLUMN: OUDERSCHAPSVERLOF

VLOED

Op Tweede Kerstdag werd ik verrast door het bericht dat Giovanni Guidetti stopt als bondscoach van de Nederlandse volleybalvrouwen. Hij was in september vader geworden van een dochter en wil meer tijd doorbrengen met zijn gezin. Ik schrok, want onder Guidetti waren onze volleybalvrouwen met zevenmijlslaarzen de wereldtop binnen gestapt. Wat mij echter nog meer bij zal blijven was zijn passie, de manier waarop hij over mijn sport sprak en het plezier centraal stelde: "Dit is jullie feestje, plezier maken, glimlach op je gezicht."

Natuurlijk zit daar een heel traject achter, een traject van hard werken, maar de vraag is: kom je eerst tot resultaten en komt dan het plezier of is het belangrijk dat wat je doet leuk is en komen dan de resultaten vanzelf? In een interview voor de NOS vertelde Guidetti iets over dat proces. Je kunt je vreselijk goed voorbereiden, maar toch de wedstrijd verliezen. Gewoon omdat je tegenstander zich ook goed heeft voorbereid en gewoon beter is. Hij zag het proces individueel, want het ging om speelsters individueel beter maken.

De meningen over dit besluit waren niet op een hand te tellen. Het ging net zo lekker. Hoe moet het nu verder? Natuurlijk is het wrang dat de Turkse bond direct de pasklare oplossing had, maar geef hem eens ongelijk. Trainen op loopafstand van je gezin. Welke vader wil dat nu niet?

Toen onze kinderen nog jong waren heb ik gebruik gemaakt van de mogelijkheid om ouderschapsverlof op te nemen. Die keuze was al gemaakt voordat onze oudste geboren was. Het had niet te maken met dat onbeschrijfelijke gevoel dat het krijgen van een kind met zich meebrengt. Wat overigens ook waar is. Het vader worden deed mij tot in de zevende hemel opstijgen.

Wij hadden bewust de keuze gemaakt om kinderen te krijgen. Wij waren ook van mening dat dit ook een verantwoordelijkheid met zich meebracht. Onze kinderen hadden niet gevraagd om ouders die hun carrière om de eerste plaats stellen. Nu had ik het geluk dat mijn werkgever dit kon waarderen en er geen addertjes onder het gras zaten. Ik kan mij de verhalen van vrienden nog goed herinneren die zeiden dat het in het werk dat zij deden niet mogelijk was. Als een vader dit ouderschapsverlof aanvroeg, kwam hij lager op de ladder en kon hij in de toekomst mogelijke opdrachten wel vergeten. De opvoeding van kinderen, dat was toch meer een taak van de vrouw. Ik vind het besluit van onze oude bondscoach dan ook fantastisch! Een vader die kiest voor zijn gezin, een vader die de rol van vader ook neemt. Dat is niet de bondscoach die op zondag iemand hoort fluisteren: "Wie is toch die man die daar de fles warm maakt?"

Zou er in de CAO voor bondscoaches ook iets gezegd worden over ouderschapsverlof? Het recht op ouderschapsverlof is geregeld in de Wet Arbeid en Zorg. In principe is dit verlof onbetaald, maar sommige werkgevers treffen hier regelingen voor. Je zou hier toch afspraken over moeten kunnen maken? Het was toch fantastisch geweest als ook de bondscoach even een stapje opzij zou kunnen doen om dan later, als de kinderen wat ouder zijn, de draad weer op kan pakken. Misschien kan er een afspraak gemaakt worden over loondoorbetaling of op zijn minst een deel? Ondertussen kan de bondscoach af en toe een kopje koffie komen drinken op de werkvloer om toch het contact nog even te houden.

Vloed

CRYNS KIJKT!

HET BLOK JOUW SET-UP NIET LATEN VOORSPELLEN

Een voorname kwaliteit van een setter is dat hij uitstekend kan verbergen waar hij de set-up heen zal spelen. Aan zijn houding mogen de blokkeerders niet zien in welke richting de set-up zal gaan. Belangrijk daarbij is dat de setter perfect in evenwicht hangt in de lucht (een gesprongen set-up is al lang een evidentie). Daarvoor moet hij eerst goed inschatten waar de pass zal terecht komen. De houding van armen en handen zou hetzelfde moeten zijn op het moment dat de bal in zijn handen komt voor een voorwaartse en een achterwaartse set-up.
Een uitzondering is de set-up voor een snelle omloop of fly-aanval achter de setter bij de vrouwen. Daar zie je dat setters al op voorhand achterover leunen (kijk er maar oude filmpjes op na van Eleonora Lo Bianco en Simona Gioli). In dit geval kan dat omdat daar de snelheid van de set-up primeert op de verrassing. Die set-up is meestal zo snel naar positie twee dat de midblokkeerster er toch nooit komt.
Dreigen om achterwaarts te spelen en dan toch voorwaarts spelen of omgekeerd kan de tegenstander ook een paar keer misleiden. Maar dat kan je niet al te veel toepassen, want na een tijdje heeft die tegenstander jouw schijnbewegingen wel door.
Op de foto de setter van Berlin Recycling Volleys, de ploeg van Oranje-international Wouter Ter Maat, in een Champions League-duel tegen Dukla Liberec.

Philippe Cryns

LEERMOMENT: **VERDEDIGING SIDE SLIDE EN LENGTEROL**

Door: Abe Meininger Foto: FIVB

In deze vaste rubriek wordt aandacht besteed aan één technisch aspect van het volleybal. Deze keer de verdediging en als leermoment wordt gekozen voor de zogenaamde sideslide, al dan niet gevolgd door een rol om de lengteas.
Met de sideslide wordt het gebied dat een speler kan verdedigen vergroot. Met beide armen spelen geeft meer balcontrole, met één arm of hand spelen geeft een groter bereik.

KLAAR STAAN EN LEZEN
In de uitgangspositie is belangrijk naar de tegenstander te kijken: het lezen van de pass, set-up en vooral de aanlooprichting en slagactie van de aanvaller.

POSITIE KIEZEN
Afhankelijk van de set-up verplaatst elke verdediger zich één of enkele passen naar de verdedigingspositie.

UITGANGSHOUDING
-Voetenstand breder dan schouderbreedte
-Knieën voor de tenen en schouders voor de knieën
-Hoofd omhoog om de bal te blijven zien
-Armen en handen breed voor het lichaam, breder dan de knieën
-Handen open en naar boven gericht
-Ellebogen gebogen (rond 100 graden)
-Stevig in balans staan

HET SPELEN VAN DE BAL
De bal wordt gespeeld met beide armen of één arm. De armen moeten open gedraaid zijn, zodat de bal kan worden gespeeld met de binnenkant. De speler glijdt op de zijkant (rugzijde), eventueel gevolgd door het rollen om de lengteas. Leidend in de verdedigingsactie naar de bal zijn de schouders en de polsen. Veel jeugdige spelers zijn geneigd eerst met de knie naar de grond te gaan. De plaatsing van de armen onder of achter de bal bepaalt de afspeelrichting van de verdedigde bal.

TRAINING

Leerdoel (trainingsaccent) is het verdedigen van de bal naar de target (spelverdeler) of (bij harde ballen) naar het centrum van het veld.
Steeds feedback (liefst ook met video) geven en eventueel gemaakte fout corrigeren of zelf laten corrigeren

- Eerst de uitgangshouding voor de verdediging oefenen (zie hierboven)

- Veel baloefeningen waarbij de spelers met één arm (zijwaarts gestrekt) de bal spelen (in tweetallen). Bal aangooien rechts en ook links van de speler. Deze speelt de bal omhoog en vervolgens zelf bovenhands terug

- Idem, in plaats van aangooien, bal met push aanspelen, daarna gemakkelijk slaan

- Continu-oefening: 1 speelt aan (speelt zelf eerst bal omhoog met controle toets, daarna gerichte pushbal of eenvoudige slag uit stand), 2 verdedigt met één of twee armen bal naast zich, speelt bal omhoog en daarna bovenhands terug naar 1

- Series op rij foutloos spelen, bijvoorbeeld 4 keer achter elkaar = groot punt

- Daarna schuin voorwaarts en zijwaarts leren uitstappen met rechtervoet (en later ook linkervoet) en lang maken en armen en hand naar voren reiken, waarna eerst de zij van het lichaam de grond raakt en vervolgens de rug

- Droog oefenen met een hogere handelingssnelheid waarbij wordt gegleden via de zijkant van het lichaam op de rug

- Daarna droog oefenen op dezelfde manier, waarbij aansluitend een rol om de lengteas wordt gemaakt. Dus niet met een knie en de buik de grond raken, maar met de rug!

- Vanuit uitgangshouding op signaal van de trainer snel uitstappen, glijden en/of rollen en snel weer klaar staan in uitgangshouding. Zo nodig steeds techniek corrigeren!

- Bal vlak boven de grond op één hand klaar houden en speler naar deze bal laten bewegen en de bal omhoog laten spelen met sideslide en lengterol techniek
- Vervolgens in 2-, 3- en 4-tallen oefenen, steeds onder hoeken. Eerst met strak onderhands aangegooide ballen (aangooien met de “bowling-techniek” met spin)

1. Leer de bal links en rechts van het lichaam verdedigen
2. Train veel met slaan en verdedigen van de bal onder hoeken
3. Train op diverse posities

•Ballen verdedigen die via het blok worden geslagen. Eventueel skippybal of gymbal als blok gebruiken om touchéballen te simuleren
•Met eenvoudige basisoefeningen en later ook met complexere oefenstof doelgericht trainen en beter leren verdedigen. Veel oefenstof kiezen met twee of meer ballen, ter verbetering van de focus en het schakelen van de ene naar de andere bal c.q. volgende spelsituatie.

COLUMN: LIBEROOTJE

Mijn eerste gespeelde punten in de eredivisie zal ik niet snel meer vergeten. Ik was een broekie uit dames 2 dat de zieke libero uit dames 1 verving. De bekerwedstrijd tegen Sliedrecht was een halve set oud toen ik vol werd geraakt door een rechtdoor geslagen bal. In mijn gezicht, pal op mijn neus. Een minuutje later hing ik in de kleedkamer met een natte lap in mijn nek – ‘want dan stolt het bloed sneller’ – voorovergebogen te wachten tot mijn bloedneus halt hield. Gewapend met een supersized tampon in mijn neus, startte ik een beetje dizzy aan de tweede set.
Je zou denken dat het verdedigen van hard geslagen ballen het engste onderdeel is van het liberoschap. Soms heb je zo weinig tijd om te reageren, dat het wegdraaien van je hoofd of het uitsteken van je hand het enige verzet is wat je kan bieden. Gevolg: blauwe plekken, omgeslagen vingers en bloedneuzen. En dat kan op de meest ongeschikte momenten plaatsvinden, zo is mijn ervaring.
Toch heb ik niet zo’n angst voor dit soort afgevuurde kanonschoten. Natuurlijk is een bal in je buik vervelend, maar zolang je jezelf goed positioneert en je niet de houding van een stokstaartje aanneemt, kan er weinig fout gaan. In die zin is het zelfs een soort check: bal op je hoofd? Dan sta je dus compleet verkeerd. Eigen schuld, letterlijk dikke bult.
Prikballen vind ik met afstand de engste soort uit het gehele aanvalsassortiment. Niet zozeer het verdedigen van de bal zelf – meer pussy dan dat gaat het waarschijnlijk niet worden – maar wel wat er daarna of ervoor gebeurt. Vaak valt een tikbal net over het blok. Mijn grootste angst is dat ik na het wel of niet raken van die bal doorschiet onder de opspringende voeten van de blokkeerders. En dat dan mijn long wordt geperforeerd, bijvoorbeeld.
Een andere, meer dan vervelende plaats voor een tipbal, is tussen mij en een medespeler in. Ik ben als de dood dat ik tegen die ander aan beuk – en met mijn kleine lijf leg ik het dan altijd af.
Wat de tipbal betreft heb ik twee adviezen in petto:
1) Bij een tip over het blok is het gevaar dat je té veel snelheid hebt (waardoor je dus bang wordt en inhoudt). Zorg dus dat de afstand van jouw vertrekpositie naar de prikbal kort is. Hoe korter de afstand, hoe minder groot je snelheid. Dit kan door er al te gaan staan en de bal op te wachten, of bij het kleinste vermoeden dat er wordt getipt in te stappen.
2) Bij een tip tussen jou en je medespeler in wil je een botsing voorkomen. Dit kan door vooraf afspraken te maken (‘korte ballen zijn voor mij, diepe ballen voor jou’). Of door simpelweg gebruik te maken van datgene waar de meeste volleyballers - op de libero’s na! - niet zo goed in zijn: snel zijn. Kort aanzetten en hopsa, je glipt zo voor je teamie. Succes!

Kim de Wild, afgestudeerd sportmarketeer, studeert voor de master Sportbeleid te Utrecht en is in haar vrije tijd libero van beroep. Bij Eurosped-TVT verdedigt ze in de eredivisie het Twentse paars-zwart en werpt vanuit de ogen van een libero een blik op de volleybalwereld.

ORANJEMANNEN
PLAATSEN ZICH VOOR EK!

Door: Andre Triep Foto's: John van Geenen

In september 2016 vonden de kwalificatiewedstrijden voor het Europees Kampioenschap 2017 plaats. In een poule met Turkije, Wit-Rusland en Oostenrijk speelde Nederland een dubbele competitie: eerst een ronde 15 t/m 19 september in Turgutlu (Turkije) en daarna een ronde van 23 t/m 25 september in het net geopende Topsportcentrum in Koog aan de Zaan. Nederland eindigde na zes wedstrijden op de eerste plaats en plaatste zich rechtstreeks. Turkije werd tweede en moest daarna play-offs spelen en plaatste zich alsnog ook. Hieronder wordt op die plaatsing van Nederland dieper ingegaan. Dan zal duidelijk worden dat het resultaat knap was, maar dat Nederland af en toe langs de afgrond ging en maar net aan noodlottig setverlies ontsnapte.

Gezien de Europese ranking van de vier landen, Nederland (11), Turkije (15), Wit-Rusland (19) en Oostenrijk (25), was Nederland favoriet en was de verwachting dat Turkije de belangrijkste concurrent zou zijn. Bij de World League-wedstrijden had Nederland in de poulefase in Izmir met 3-0 van Turkije gewonnen en tijdens de Final Four in Portugal won Nederland met 3-1 van de Turken.

RONDE 1: TURGUTLU

Op de eerste dag in Turgutlu (Turkije) won Nederland zonder veel problemen van Wit-Rusland (25-20, 25-21, 25-17). Bij Wit-Rusland scoorde diagonaal Miskevitch 19 punten (40% van hun gescoorde punten), terwijl bij Nederland de punten meer over het team gespreid waren, met Rauwerdink en van Dijk aan top met elk 11 punten. Turkije had die dag meer moeite met Oostenrijk. In de eerste set bood Oostenrijk sterke tegenstand, maar de Turkse aanval voorkwam setverlies (25-23). In de derde set kon Turkije geen setverlies voorkomen (23-25). De Turken wonnen de tweede en vierde set wel gemakkelijk (25-18 , 25-15).
Op de tweede dag speelde Nederland tegen Turkije, een vooraf als cruciaal ingeschatte wedstrijd. In de eerste set was Nederland op alle fronten (serve, aanval, blok, foutenlast) beter dan Turkije en won deze set met 25-16. In de tweede set kon Nederland niet doordrukken. Turkije kwam voor op 16-12 en Nederland ging steeds meer fouten maken. Het werden er elf, waardoor Turkije de set won met 25-18. In de derde set scoorde het Turkse blok 5 punten en kwamen de aanvallers tot 19 punten. Nederland bleef op beide onderdelen achter, ondanks scores van Rauwerdink en Ter Maat. Het werd 25-23 voor Turkije. In de vierde set overheerste de Turkse aanval wederom (met name diagonaal Toy die deze set 8 punten scoorde). Op 18-14 voor Turkije wankelde Nederland en leek Turkse setwinst bijna onvermijdelijk. Toen stond Diefenbach blokkerend en aanvallend op. Zijn 6 punten deden de set kantelen, waardoor Nederland alsnog met 25-23 won. De klap was voor Turkije groot, want in de vijfde set was het Nederlandse trio Rauwerdink, Ter Maat en Parkinson aanvallend dominant, zodat Nederland met 15-6 won.
Op de derde dag speelde Nederland tegen Oostenrijk. De start van Nederland was stroef. Oostenrijk scoorde meer aanvalspunten en aces in de eerste set, waardoor die set met 30-32 naar Oostenrijk ging. In de volgende sets bood Oostenrijk nog redelijk tegenstand, want Wohlfahrtstatter en Zass scoorden beide 17 punten. Die setstanden waren 25-20, 25-20 en 25-21 voor Nederland. Van Dijk was bij Nederland topscorer met 20 punten.
Turkije speelde die dag tegen Wit-Rusland en boekte een reguliere overwinning met 25-23,25-18 en 25-22. Nederland ging door deze resultaten aan kop toen de teams naar Nederland vertrokken.

RONDE 2: KOOG AAN DE ZAAN

In Koog aan de Zaan startte Turkije tegen Wit-Rusland. In de eerste set scoorde Turkije aanvallend duidelijk meer (door snelle set-ups kregen de aanvallers steeds maar 1 blokkeerder tegenover zich) en maakt minder fouten dan Wit-Rusland en won met 25-18. In de tweede set nam Turkije weer een voorsprong, maar ging steeds meer fouten maken. Toch wist Turkije deze set op het nippertje toch te winnen met 29-27. In de derde set bleef de foutenlast bij Turkije hoog en het blok van Wit-Rusland gaf de doorslag bij de setwinst met 25-20. In de vierde set kon Wit-Rusland dichtbij Turkije blijven. Uiteindelijk won Turkije deze set toch met 25-22, dankzij de pipe van Gokgoz (nr. 7), de snelle arm van Gunes (nr.3) op het midden en de kleine felle aanvaller Gungor (nr.4) aan de buitenkant.
Later op die dag begon Nederland tegen Oostenrijk. Oostenrijk had in de eerste set het initiatief en kwam op 8-6 voor, mede dankzij snelle aanvallen. Daarna kwam Nederland beter in de wedstrijd door lange rallyes te winnen. Vanaf 16-14 bracht een servicebeurt van Daan van Haarlem dat Nederland kon uitlopen en de set kon winnen met 25-17. In de tweede set nam Nederland meteen een voorsprong die uitliep naar 16-10. Een goede servicebeurt van Kay van Dijk bracht 21-10 op het scorebord, waarna met 25-11 de setwinst kwam. In de derde set ging Nederland voortvarend door en kwam via twee prachtige aanvallen op midden van Thomas Koelewijn op 8-3. Oostenrijk ging daarna tactischer spelen (snelle aanvallen afwisselen met prikballen) en boog de stand naar 8-11. Nederland vocht zich terug, maar Oostenrijk bleef dichtbij. Via 17-16 werd het 24-23. De Nederlandse verdediging beoordeelde een smash die uit zou zijn gegaan daarna verkeerd en op 24-24 was er nog hoop voor Oostenrijk, maar koelbloedig werd de derde set toch gewonnen met 26-24.
Op de tweede dag in Koog aan de Zaan startte Nederland tegen Wit-Rusland met van Haarlem, Rauwerdink, Diefenbach, van Dijk, Andringa, Koelewijn en Sparidans. Wit-Rusland ging geconcentreerd van start. Via prikballen en set-ups die bewust wat verder van het net werden opgezet werd het Nederlandse blok verschalkt. Nederland liep daardoor die set steeds achter de feiten aan. Via 20-17 en 24-20 bracht een ace van Wit-Rusland de stand op 25-20 voor hen. In de tweede set kwam Parkinson als vervanger van Diefenbach.
De Wit-Russen bleven goed aanvallen (een paar keer fraai via de binnenkant van het blok) en konden zelf steunen op hun sterke blok. Bovendien maakte Nederland deze set zeven servefouten. Daarmee was de 25-18 nederlaag onvermijdelijk. In de derde set kwam Ter Maat in het veld en nam Nederland op sleeptouw: 16-11 voor Nederland. Wit-Rusland kwam terug via 19-17, maar op 23-20 leek de Nederlandse setwinst binnen. Het werd echter 23-23, maar Ter Maat sloeg Nederland naar 25-23 winst. Nu moest die vijfde set nog gewonnen worden.
Via hun linkshandige buitenaanvaller Kuklinski nam Wit-Rusland de leiding: 6-5. Twee killblocks bracht hen zelfs op 10-6. Nederland hing boven de afgrond toen het zelfs 13-8 voor Wit-Rusland werd. De Wit-Russen leken daarna via een aanval die getoucheerd werd naar 14-8 te gaan, maar hadden niet op Sparidans gerekend. De Nederlandse libero wist

met uiterste krachtsinspanning de bal af te remmen, waarna de bal naar Ter Maat ging, die 13-9 scoorde. Diefenbach mocht daarna serveren en stopte pas toen het 13-15 voor Nederland werd.

Hierna moest Turkije tegen Oostenrijk spelen. Op papier zou dit geen problemen voor Turkije hoeven op te leveren. De eerste set won Turkije dan ook met 25-18. In de tweede set ging het anders. Met snelle aanvallen door het midden bouwde Oostenrijk een voorsprong op, die Turkije tot een time-out op 13-10 voor Oostenrijk dwong. Op 18-12 nam de Turkse coach een tweede time-out. Oostenrijk bleef goed aanvallen: via een snelle set-up werd regelmatig aan de binnenkant van het blok , afgeblokte aanvallen de stand op 22-21 brachten. Oostenrijk kreeg nog 2 set-points, maar Turkije stootte daarna door naar winst met 24-26. De derde set verliep net als de 2e set. Op 4-1 en 10-4 achter moest Turkije time-outs nemen. Daarna herpakte Turkije zich. Via pipe-aanvallen van nr.4 en aanvallen van diagonaal Toy kwamen ze terug naar 17-16 voor Oostenrijk. Oostenrijk stortte in en Turkije won deze set met 25-19.

De derde dag zou de wedstrijd Nederland-Turkije de beslissing brengen. Nederland startte met de vaste basis van dit toernooi: van Haarlem, Rauwerdink, Andringa, Diefenbasch, Koelewijn, van Dijk en Sparidans. In de eerste set was Turkije aanvallend op dreef, vooral via diagonaal Toy. Er waren af toe geweldige rallyes, maar Turkije won deze set met 25-19. In de tweede set startten Thijs ter Horst voor Rauwerdink en Parkinson voor Koelewijn. Turkije startte het best: 6-2 voor, maar Nederland kwam terug naar 12-8 voor. Beide teams hielden elkaar aanvallend en verdedigend in evenwicht, zodat Nederland met 25-22 won. Ook de derde set was erg spannend. Het bomvolle Topsportcentrum genoot van de lange rallyes. Turkije kwam door de betere aanval met 14-11 voor, maar Nederland was serverend en blokkerend succesvoller. Op 20-20 maakte Turkije twee fouten. Door 2 foutserves van Turkije kwam Nederland op matchpoint: 24-22. Turkije werkte de matchpoints weg: 24-24. Een killblock en een geweldige verdedigende actie van Sparidans (die dit toernooi steeds verdedigend sterk speelde) leidden tot 26-24 winst voor Nederland. In de vierde set had vanaf hey begin Nederland de leiding en gaf die niet meer uit handen. Nederland was aanvallend en blokkerend de betere en liep naar 25-18 winst. De eerste plaats op het toernooi en dus rechtstreekse plaatsing voor het EK 2017 was binnen. Bij Nederland waren de “invallers” TerMaat (22 punten) en Ter Horst (13 punten) de topscorers. Bij Turkije waren dat Toy (17 punten) en Gungor (14 punten). Een prachtig einde van een mooi toernooi.
De laatste wedstrijd van het toernooi tussen Wit-Rusland en Oostenrijk was alleen voor de statistieken van belang. Oostenrijk kwam op 2-1, maar Wit-Rusland kwam terug en won met 3-2 (21-25,25-20,23-25,25-19,15-8).

WK-KWALIFICATIE

De Nederlandse mannen gaan zich nu opmaken voor de WK-kwalificatie. Onze mannen namen voor het laatst in 2002 deel aan de eindronde van het WK. Van 23 t/m 28 mei spelen ze in Koog aan de Zaan en Apeldoorn om zich te plaatsen voor de eindronde in 2018. Daar speelt Nederland (10e op ranglijst in Europa) tegen Luxemburg (31), Moldavie (34), Griekenland (18), Oostenrijk (25) en Slowakije (12). De laatste is het gevaarlijkst. Tijdens de World league in juni 2016 speelde Nederland tegen Slowakije en won met 3-1.

Tijdens de World League 2017 speelt Nederland in het eerste weekend in Malatya in Turkije een vierkamp met Turkije, Egypte en China. Nederland heeft alle gelegenheid om zich te meten met Turkije en te zien hoe Turkije in de andere 2 wedstrijden speelt.
En dan start Nederland op 25 augustus in de Poolse stad Katowice het EK 2017 met de wedstrijd tegen Turkije. En die wedstrijd zal gewonnen moeten worden, als Nederland door wil.***VT***

BEACHVOLLEYBAL ALS ‘SCHAAKSPEL’

Door: Marloes Wesselink

Beachvolleybal is naast een fysiek zware en technisch veeleisende sport, ook een sport waar tactische elementen een hele grote rol spelen. In de eigen side-out is het met name belangrijk om overtuigende, afwisselende en bewuste keuzen te maken en met de service kan een bepaalde spelsituatie bij de tegenstander afgedwongen worden. Het echte ‘schaken’, om er maar een mooie term aan te verbinden, zit echter in de blok-verdediging strategieën. Hiermee bepaal je de strategie voor een wedstrijd: op welke aanvallende ballen van de tegenstander ligt de focus en welke taakverdeling ontstaat er tussen de blokkeerder en de verdediger? Een volgende stap daarin is het afwisselen van tactische plannen en de inzet daarvan op het juiste moment in de wedstrijd.

Bij beachvolleybal wordt binnen het team in principe voor iedere eigen service aangegeven welke strategie bij dat betreffende punt wordt toegepast, natuurlijk met de welbekende handsignalen achter de rug. Ieder team heeft zijn eigen afspraken en signalen dus er zijn geen ‘regels’ voor, maar er is wel vaak een standaard uitgangspunt dat veel gebruikt wordt. Om een razendsnelle spoedcursus handsignalen te geven volgt hier de uitleg: iedere hand staat voor een speler aan de overkant, dat spreekt voor zich. Het signaal geeft aan wat de blokkéerder van het serverende team gaat doen met daar automatisch een bijbehorende taak voor de verdediger. Één uitgestoken vinger betekent een lijn blok, waarbij de verdediger in de diagonale slaglijn zijn positie inneemt. Twée uitgestoken vingers betekent een diagonaal blok, waarbij de verdediger inschuift naar de rechtdoor slaglijn van de aanvaller. ‘Maar da’s logisch’, zou voetballegende Johan Cruijff zeggen. Dit is echter het basisprincipe en vanuit hier moeten er nog additionele keuzen gemaakt worden met name door de verdedigende speler én zijn er nog behoorlijk wat variaties mogelijk op deze basisplannen. Die gaan we stuk voor stuk doornemen.

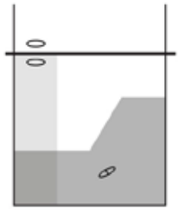
De situaties zijn steeds gebaseerd op een tegenstander die op de linkerkant speelt, maar uiteraard geldt precies hetzelfde systeem voor de speler op rechts, maar dan in spiegelbeeld. Per plan zijn de verantwoordelijkheden voor zowel het blok als de verdediging uitgewerkt.

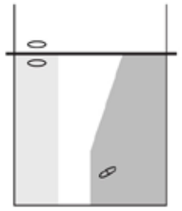
LIJN BLOK

PLAN A
- Blok: lijn powerbal + kort lijnshot over blok
- Verdediging: dia powerbal + lijnshot

PLAN B
- Blok: lijn powerbal + kort lijnshot over blok
- Verdediging: dia powerbal + kort dia shot

Bij een lijnblok maakt de verdediger een keuze voor plan A of plan B, zodat de prioriteit altijd ligt op de powerbal en één van de twee shots.



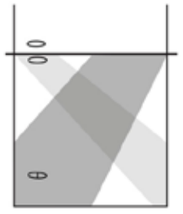


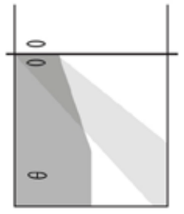
DIAGONAAL BLOK

PLAN A
- Blok: Dia powerbal + kort shot over het block
- Verdediging: Lijn powerbal + kort dia shot

PLAN B
- Blok: Dia powerbal + kort shot over het block
- Verdediging: Lijn powerbal + kort en lang lijn shot

Bij een diagonaal blok maakt de verdediger de keuze voor plan A of plan B en kan hier afwisselen met vroeg of later inschuiven naar de lijn om bepaalde kansen te creëren.



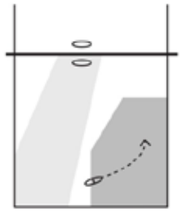


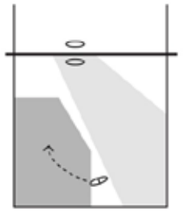
SPLITBLOK

PLAN A
- Blok: Springt de lijn powerbal dicht
- Verdediging: Dia powerbal + shots in looprichting

PLAN B
- Blok: Springt de dia powerbal dicht
- Verdediging: Lijn powerbal + shots in looprichting

Bij het splitsysteem is het belangrijk dat de blokkeerder de aanvaller centraal confronteert en op het laatste moment voor de aanval een hoek dichtzet met het blok. De verdediger schuift nét voordat de aanvaller slaat naar de andere kant in en draagt de verantwoordelijkheid voor de hard geslagen bal aan die kant en shotballen die in zijn looprichting komen.



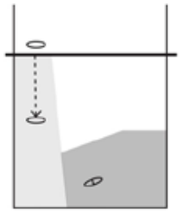


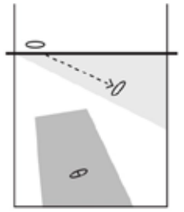
AFLOOPSITUATIE

Bij een afloop situatie maakt de speler aan het net de keuze niet te blokkeren, maar van het net 'af te lopen' vaak op basis van de set-up die verder uit het net ligt. De verdedigende speler krijgt dan een vrijere rol, schuift in het achterveld en maakt keuzen op basis van wat hij ziet over de overgebleven aanvalsopties of natuurlijke voorkeuren van de aanvaller.

PLAN LIJN
Afloper: lijn powerbal + kort lijn shot
Verdediging: powerbal mid + dia

PLAN DIAGONAAL
Afloper: kort shot dia + snelle bal dia
Verdediging: powerbal mid en lijn + lijn shot





BELANGRIJKE INFORMATIE!

Al deze situaties zijn de basis uitwerking van het blok-verdediging systeem. Dit kan als uitgangspunt genomen worden, maar in het spel maakt een speler alsnog aanpassingen op basis van variabelen zoals bijvoorbeeld de kwaliteit en locatie van de set-up, de aanloop van de aanvaller en het overzicht van de aanvaller. Deze voorbeelden kunnen een belangrijk uitgangspunt zijn voor het opzetten van een systeem aan eigen kant. Afspraken zijn de basis, maar bieden natuurlijk geen garantie op succes. Een perfect uitgevoerde aanval kan een goed neergezet systeem alsnog verslaan. De kansen die er komen zijn vaak bij de nét niet perfect uitgevoerde aanvalsacties of bij een afgedwongen keuze door een bepaald blok-verdediging systeem.

ERVARINGSDESKUNDINGEN AAN HET WOORD

De uitvoering en keuzen in de verdediging zijn echter wel afhankelijk van verschillende factoren. Bijvoorbeeld de kwaliteiten van verschillende type verdedigers, het type blokkeerder dat de speler voor zich heeft staan aan het net, de speelstijl en slagvoorkeuren van de tegenstander, maar ook waar een verdediger zich wel of niet lekker bij voelt. Om dit te illustreren met voorbeelden uit de (top)praktijk geven een aantal ervaringsdeskundigen hun visie op het verdedigingswerk. Sophie van Gestel, Alexander Brouwer en Daan Spijkers over de verdedigersrol:

Hoe ervaren jullie het 'schaakspel' als belangrijk onderdeel van de verdediging?

DAAN SPIJKERS
"Ik ben een speler die zich als uitgangspunt altijd focust op twee ballen, dus als ik ga verdedigen heb ik die twee ballen al in mijn hoofd zitten. Bijvoorbeeld de powerbal in de diagonaal en de korte dia bal, maar deze keuze wisselt natuurlijk constant tijdens de wedstrijd. De misvatting die veel spelers vaak hebben is dat ze alles moeten verdedigen. Door keuzen te maken ga jij vanuit die basis kijken wat je eigen verdedigingsacties en je positie in het veld doen met de aanvalskeuzes van de tegenstander. Vervolgens ga je kijken welke bal je kunt uitlokken of afdwingen en dan begint het echt interessant te worden!"

"COMMITMENT IN JE ACTIES IS ESSENTIEEL"

SOPHIE VAN GESTEL
"Wij starten vaak met een basissysteem en er zijn duidelijke teamafspraken daarop afgestemd. We starten met het vooral heel eenvoudig houden en gaan dan in de loop van de wedstrijd aanpassingen doen, op basis van informatie die je van tevoren al hebt én met informatie die zich tijdens de wedstrijd openbaart. Vroeger had ik ook het gevoel dat ik álles moest verdedigen, maar daardoor raakte ik juist gefrustreerd en werd ik veel minder effectief. Nu weet ik dat ik keuzes móet maken om bepaalde ballen te gaan pakken, al gaat dat nog steeds tegen m'n natuur in. De gretigheid om alle ballen te willen pakken zal er bij mij altijd in blijven zitten. Keuzes maken is echter essentieel, omdat je dan ook het onderscheid kunt maken tussen gewoon een goed geslagen bal van de tegenstander en fouten of missers aan eigen kant."

ALEXANDER BROUWER
"De uitgangspunten voor het schaakspel beginnen bij ons al bij de voorbespreking, waarbij we met onze coach en videoscout aan de hand van videobeelden en data onze tegenstanders analyseren. We maken dan een keuze voor een systeem: het standaardsysteem of een split-systeem. Dit is puur gebaseerd op het speltype van de tegenstander. Spelen ze meer ballen aan de buitenkant bij de antenne, dan gaan we voor standaard. Dit betekent meer het spel lezen. Speelt de tegenstander meer 'up-en-down' ballen centraal in het veld dan gaan we voor het splitsysteem. Dat houdt in dat we minder het spel lezen, maar meer focussen op de afgesproken verantwoordelijkheid en de overtuiging in de uitvoering daarvan. De laatste jaren zijn we wel meer gaan focussen op het tactische schaken. Vroeger speelden we veel meer standaard en keken we van daar uit wat werkte en niet werkte. Nu zijn we veel pro-actiever op dit gebied."

Hoe is de verdediging goed te trainen of te ontwikkelen bij spelers?

DAAN
"Tactisch gezien door het analyseren van andere spelers met natuurlijk altijd het trainen van een aantal technisch basisbeginselen, zoals de bal laag bij de grond pakken, zoveel mogelijk met twee handen pakken en goed ingedraaid staan met je lichaam, dat wil zeggen recht ingedraaid in de slagrichting van de aanvaller. Mentaal gezien kan het helpen om duidelijke doelen te stellen, zoals het maken van die keuze voor bepaalde ballen. Soms heb je echter gewoon weinig grip op een tegenstander en dan kan het werken om een stapje terug te doen en als doel te stellen die ballen in ieder geval áan te raken. Vanuit daar kun je weer vertrouwen op bouwen voor volgende acties. Een tegenstander voelt het namelijk ook als jij in de buurt zit van zijn bal en de juiste keuzen maakt en dat heeft weer invloed op zijn aanvalsspel."

SOPHIE
"Technisch gezien kan er zeker in de beginfase van spelers voor het inslijpen van acties goed droog getraind worden met een trainer die ballen aanslaat vanaf de bok. Gewoon herhalen van acties, goed 'door de bal heenlopen' met het verdedigen van shots en juist de controle zoeken op powerballen. Nu ik zelf langer speel vind ik het prettig om de block-defense juist zoveel mogelijk wedstrijd gerelateerd te trainen omdat je dan constant moet anticiperen op wat een tegenstander doet. Iedere aanvalsactie is anders omdat de set, de aanloop en de intentie kan variëren en het is prettig om dit zo realistisch mogelijk te trainen."

ALEXANDER
"Op dit moment is bij mij de verdedigingstraining minder gefocust op technische details en meer op het lezen van het spel en daarop anticiperen. Wij hebben twee keer per week een specifieke training met alleen de verdedigende spelers waarbij de kwaliteit belangrijker is dan de kwantiteit. Omdat je in de wedstrijd ook maar weinig échte kansen in de verdediging

krijgt benaderen we dit in de training zo, want iedere kans die er is moet optimaal benut worden. Het nuttige van deze training is dat we ook onderling met de verdedigers veel van elkaar kunnen leren met name over de benadering van het spel. Wat zie je, waar focus je op, waar reageer je op? Daarnaast werken we veel met 'simulaties' van bepaalde spelers uit de World Tour. Onze coaches bootsen dan de aanvalsstijl van tegenstanders na, zodat we ons erop kunnen voorbereiden en sneller kunnen herkennen in wedstrijden. We kunnen er dan onze eigen tactiek op los laten. Binnen ons team is er wel een verschil in voorbereiding overigens. Robert Meeuwsen speelt graag met veel informatie van tevoren en is erg op details gericht, dat werkt voor hem goed als blokkeerder. Ik vind het zelf juist prettig om wel iets te weten, maar niet te veel omdat ik ook juist op gevoel moet en wil blijven spelen."

"VROEGER HAD IK HET GEVOEL DAT IK ALLES MOEST VERDEDIGEN, MAAR DAARDOOR RAAKTE IK GEFRUSTREERD"

Wat zijn volgens jou de belangrijkste kwaliteiten voor een goede defense?

DAAN
"Commitment in je acties is essentieel. Je moet altijd volledig gaan voor je keuze, omdat je alleen op dat moment de juiste informatie kunt halen uit de acties voor het vervolg van de wedstrijd. Daarnaast is de juiste balans tussen gretigheid en rust in het verdedigingsspel een belangrijke factor. Rust om het overzicht te behouden en gretigheid om de afgesproken ballen van het zand te halen. Als speler in het achterveld heb je ook vaak een beter overzicht op het spel en kan het handig zijn je blokkeerder ook van de juiste informatie te voorzien op tactisch gebied."

SOPHIE
"Inzicht in het spel en snelheid zijn in mijn ogen de basis. Je moet het spelletje gaan snappen, gaan zien en voorzien wat er gaat gebeuren aan de overkant, maar dit is natuurlijk ook een kwestie van ervaring opdoen. Als dat inzicht er meer komt kun je ook je snelheid beter en op de juiste manier gaan inzetten. Verder is het goed om er achter te komen wat werkt voor jou persoonlijk. Ik ben bijvoorbeeld van nature een meer nadenkende speler, maar ik speel het beste als ik dat wat meer uitschakel en op gevoel ga spelen. Het systeem is dus een belangrijke basis en vanuit daar ontstaat dan rust en wat automatismen, zodat er juist weer meer ruimte ontstaat voor het intuïtieve spel. Die balans tussen systemen en afspreken en de vrijheid is cruciaal."

ALEXANDER
"Ik ben misschien een lastig voorbeeld, omdat ik een nogal a-typische verdediger ben. Ik ben niet per definitie heel lenig en heb moeite met een lage houding en mijn balcontact op harde ballen is niet altijd even sterk. Op shots heb ik wel goede controle en gelukkig is het meestal zo dat áls ik een kans krijg ik hem vervolgens wel vaak direct scoor. We zijn gaan zoeken naar een systeem dat past bij mijn manier van verdedigen en bij Roberts manier van blokkeren. Waar ligt onze kracht en hoe kunnen we die het beste tot succes brengen? Toen zijn we minder gaan focussen op techniek en meer op keuzen en het lezen van het spel. Meer schaken dus om kansen te creëren die we vervolgens kunnen gaan afmaken in de transitiebal. Dat vind ik echt prachtig aan het spel, als bepaalde dingen die we van tevoren besproken hebben in de wedstrijd gebeuren en dat wij daar dan direct een antwoord op hebben, dat geeft een heerlijk gevoel samen. Ondanks dat het veld acht bij acht meter is en er maar twee spelers staan kun je dan in wedstrijden voelen dat tegenstanders gewoon niet meer weten waar ze de bal kwijt kunnen, dan kunnen wij vervolgens die bal weer oplepelen en afmaken. Dat is het mooiste wat er is!" ***VT***

BACK TO BASICS (4): DE VANG/GOOIBEWEGING

Door: Nick de Wild
Foto's: Nick de Wild

Bij Cool Moves Volley (CMV) vloeien relatief eenvoudige vaardigheden als gooien, vangen en verplaatsen geleidelijk over in complexere technische volleybalpatronen. De complexere bewegingspatronen vormen op hun beurt de grove basisstructuur voor de volleybalfundamentals: serveren, onderarms en bovenhands spelen, slagtechniek, aanvallen, blokkeren, rollen, duiken en hun bijbehorende verplaatsingen. In deel 4 van de op CMV-trainers gerichte rubriek 'Back to Basics' wordt de methodiek van de vang/gooibeweging behandeld. Deze techniek wordt gebruikt bij CMV niveau 4.

Op volleybalgebied is de vang/gooibeweging misschien wel de uitvinding van de eeuw. Immers, de transfer van gooien naar doorspelen wordt in het CMV gezien als de moeilijkste stap. Het spel mag niet stilvallen en het kind moet veel balcontacten maken. De vang/gooibeweging wordt gebruikt op CMV niveau 4 en past mooi in het verlengde van het circulatievolleybal (niveau 1 tot en met 3). Bij een vang/gooibeweging wordt de bal na het vangen, in één ononderbroken beweging naar kniehoogte gedrukt en weer opgegooid. Deze beweging moet vloeiend zijn.

TECHNIEKEN

De bal kan gevangen worden voor het lichaam of boven het hoofd.
Drukken: bal voor het lichaam naar onder drukken door de handen schuin boven op de bal te plaatsen.
Plukken: bal boven je hoofd vangen door je handen aan de zijkant van de bal te plaatsen.
Zowel bij het achteroverspelen als bij het spelen onder een hoek (goed uitstappen) moeten de speler plukken of drukken. Alleen met de juiste toepassing zal de beweging vloeiend en het balcontact niet te lang zijn. De meest voorkomende fout is dat de bal in de handen gevangen wordt door de handen onder de bal te plaatsen, hierdoor mis je de grip die de bal eerst naar onder drukt!

Met gestrekte armen gooien.

Nawijzen van de gegooide bal.

DRIE SOORTEN VANG/GOOI BEWEGINGEN

1. De frontale vanggooibeweging
De speler staat met het gezicht naar de plaats waar de bal naartoe gegooid wordt.

2. De achterwaartse vang/gooibeweging
De speler staat met de rug naar de plaats waar de bal moet komen en gooit de bal achterwaarts over zijn hoofd.

3. De vanuit een hoek gespeelde vang/gooibeweging
Wanneer een speler de bal vanuit een hoek naar de speler rechts van hem gooit, stapt hij rechts uit en draait direct tijdens de vang/gooibeweging in.
Wanneer hij naar links gooit, stapt hij links uit en draait in.

LEERROUTE

1.Aanleren
De kinderen staan in een cirkel. Elk kind heeft een bal en gooit die voor zichzelf met twee handen op. Let op de volgende punten:

- De bal na het vangen direct naar beneden drukken
- Vanuit het hoogste punt direct weer opgooien
- Na het gooien de bal nawijzen
- Bal in de handen vangen, niet in de armen
- Zorg voor een ononderbroken (vloeiende) beweging (ongeveer 60 cm)
- Handen aan de zijkanten of schuin op de bal, dus niet onder de bal

Oefenen: boven het hoofd – voor het lichaam – achterover gooien – vanuit hoek.

2. Accent
Twee spelers hebben een bal. Laat ze de totale techniek uitvoeren en geef ze één aandachtspunt waar ze extra op moeten letten.

3. Repetitie
Maak groepjes van drie spelers. Ze moeten nu proberen in een hoger tempo foutloos te spelen. Dat kan in een driehoek. Wie heeft het eerst twintig goede? Het kan ook achterwaarts. Achterwaarts gooien door de lengte van de zaal, de bal achterna lopen.

4. Weerstand
Oefening 1: de trainer gooit vanuit achterveld moeilijke ballen aan, die na verplaatsing gespeeld moeten worden. Speler 1 rent naar de bal en vang/gooit deze voorwaarts naar speler 2 die linksvoor afvangt en bal naar de trainer brengt. Bal achterna lopen.

Oefening 2: idem, maar dan achterwaarts gooien. De trainer varieert in hoeken van waaruit hij aangooit. De trainer gooit de bal wel iets van het net af. Daarna tempo verhogen en moeilijke ballen aangooien. Daag je spelers uit!

5. Gamelike
Oefening 1: trainer gooit tien ballen over het net op de passer. Passer passt naar de spelverdeler, die met de vang/gooibeweging naar de aanvaller op linksvoor speelt. Denk aan rechts uitstappen en indraaien. Aanvaller speelt bovenhands over het net.

Oefening 2: idem, naar aanvaller op rechtsvoor.

Oefening 3: idem, nu vang/gooit de spelverdeler de bal achterwaarts naar de aanvaller.

6. Teamplay
Vier tegen vier op wedstrijdniveau.***VT***

UITGEBREIDE OEFENSTOF

1 TEGEN 1 MET SERVEREN
- Via vang/gooibeweging over het net (meestal frontaal).
- Via vang/gooibeweging opgooien en via vang/gooibeweging achterover over het net.
- Vang/gooibeweging en daarna bovenhands over het net.
- Vang/gooibeweging en daarna onderarms over het net.

Eerst goed aanleren (samenspelen, laat de kinderen zich concentreren op één accent).
Daarna wedstrijdjes (weerstand, tegen elkaar spelen).

2 TEGEN 2
- Vanggooibeweging naar medespeler, deze speelt bovenhands over het net.
- Vanggooibeweging naar medespeler, deze speelt onderarms over het net.
- Speler 1 speelt onderarms naar speler 2, 2 speelt via een vanggooibeweging terug, daarna wordt de bal door speler 1 onderarms of bovenhands over het net gespeeld. De spelers staan hier voor elkaar.
- Idem, maar nu staan beide spelers naast elkaar. De speler die de tweede bal krijgt loopt richting het net.

4 SPELERS OP ÉÉN VELD
Vier spelers gooien de bal via de vanggooibeweging midden in het veld omhoog (om de beurt). Bij aanleren: let op keywords. Bij samenspelen: wie houden de bal het langst in de lucht? Of: wie hebben het eerst dertig vangballen?

Verzwaringen na opgooi: lijn aantikken, buiklig maken op lijn, ruglig maken op lijn, drie keer over lijn springen, om medespelers heen sprinten.

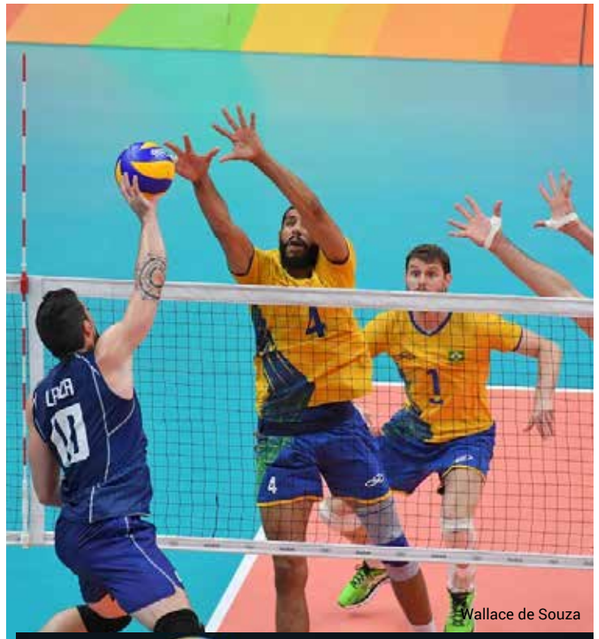
Meer info:
www.nickdewild.nl
www.volleybalnederland.nl

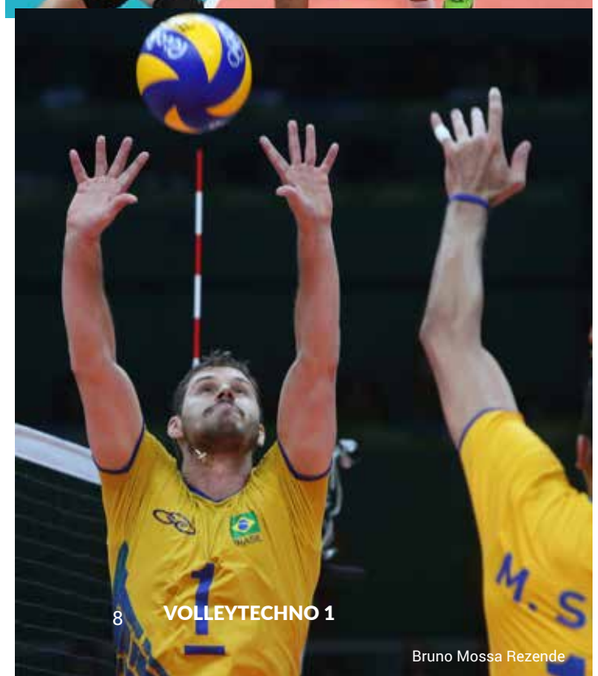
OLYMPISCHE SPELEN 2016 RIO DE JANEIRO

DREAMTEAM BIJ DE MANNEN

Door: Jo Rullens Foto's: FIVB

Na afloop van het volleybaltoernooi in Rio de Janeiro werden de het Dreamteam samengesteld. Bij de heren is Olympisch kampioen Brazilië hofleverancier met vier spelers. Bruno Mossa Rezende is de beste spelverdeler en Wallace de Souza de beste diagonaalspeler. De 40-jarige Sergio Santos is de beste libero en hij werd ook uitgeroepen tot de meest waardevolle speler. Ricardo Lurcarelli behoort tot de beste passer-lopers. De overige halve finalisten leveren elk één speler. De Amerikaan Aaron Russel was de tweede passer-loper. De beste midspelers waren Emanuele Birarelli (Italië) en Artem Volvich (Rusland).


Wallace de Souza


Bruno Mossa Rezende

DIAGONAALSPELER

De Braziliaan is de beste diagonaalspeler. Hij scoorde aanvallend 131 keer, maakte negen blokpunten en sloeg zeven aces. Met 147 gescoorde punten staat hij ook in het klassement van de meest scorende speler op de eerste plaats. De Amerikaan Matthew Anderson staat met 128 punten op de tweede plaats. De derde plaats wordt ingenomen door de Italiaan Ivan Zaytsjev met 127 punten. De Souza staat in het klassement van de beste aanvaller op de tweede plaats met een aanvalsefficiency van 37%. De Rus Maxim Mikhaylov was met een aanvalsefficiency van 38% de beste aanvaller.

DE SOUZA	AANVAL				BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	+	-	Totaal	Eff.%	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
MEXICO	18	4	25	56%	0	4	6	0	1	11
CANADA	12	7	33	15%	0	7	11	2	3	17
USA	13	3	27	37%	1	3	4	1	1	15
ITALIË	15	7	34	24%	2	5	9	0	3	8
FRANKRIJK	19	3	27	59%	0	6	10	2	2	17
ARGENTINIË	24	7	43	40%	0	4	5	0	3	11
RUSLAND	13	3	24	42%	1	2	7	1	2	17
ITALIË	17	2	12	42%	2	4	7	2	0	20

SPELVERDELER

De Braziliaan Bruno Mossa Rezende is verkozen tot de beste spelverdeler. Hij gaf 562 keer een set-up, waarvan er 315 perfect waren. Slechts drie keer ging hij in de fout. De Amerikaan Micah Schristenson is op de tweede plaats geëindigd. Hij gaf 639 keer een set up, waarvan 340 perfect. De Amerikaan maakte ook drie fouten. De derde plaats wordt ingenomen door de Italiaan Simone Gianelli

REZENDE	SET UPS					BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	Running sets	Fout	Still sets	Totaal	Gemiddelde	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
MEXICO	36	0	20	56	9,00	1	2	3	1	4	15
CANADA	44	0	34	78	11,00	1	1	3	0	1	18
USA	28	1	35	74	9,50	1	3	9	0	0	12
ITALIË	36	0	40	76	9,00	0	4	5	0	1	13
FRANKRIJK	45	0	27	72	11,25	1	2	6	0	2	17
ARGENTINIË	50	1	34	85	12,50	0	1	9	1	0	16
RUSLAND	33	0	28	61	11,00	1	1	4	0	0	12
ITALIË	33	1	26	60	11,00	0	1	2	0	1	10

PASSERLOPERS

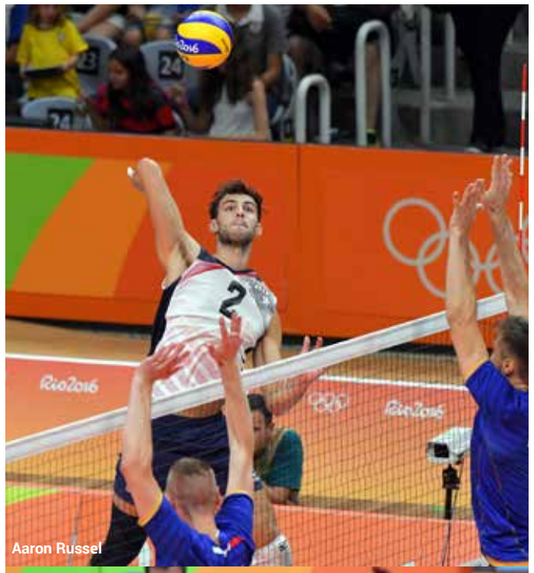
De Amerikaan Aaron Russel en Braziliaan Ricardo Lucarelli werden als de beste hoekspelers verkozen. Het is opvallend dat de Amerikaan in de 'kleine finale' tegen Rusland alleen in de eerste set in het veld stond. In het klassement van de meest scorende spelers bezetten deze passerlopers de vijfde en zevende plaats met respectievelijk 107 en 93 gescoorde punten. De meest scorende hoekspeler is echter de Italiaan Osmany Juantorena met 116 punten. Hij staat in het klassement van de meest scorende speler op de vierde plaats, achter drie diagonaal-spelers.

RUSSEL	AANVAL				BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	+	-	Totaal	Eff.%	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
CANADA	12	3	22	41%	0	3	3	0	2	11
ITALIË	19	6	35	37%	1	3	7	2	2	18
BRAZILIË	17	4	33	39%	1	0	3	1	1	14
FRANKRIJK	15	8	35	20%	3	4	9	0	1	11
MEXICO	5	1	11	36%	0	3	3	0	0	7
POLEN	12	2	25	40%	2	0	5	1	1	10
ITALIË	14	4	30	33%	0	5	8	0	1	13
RUSLAND	2	2	6	0%	0	0	0	0	0	3

LUCARELLI	AANVAL				BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	+	-	Totaal	Eff.%	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
MEXCIO	11	1	17	59%	2	2	6	4	3	16
CANADA	13	4	21	43%	2	5	10	0	4	18
USA	11	4	27	26%	0	4	4	2	4	12
ITALIË	15	4	39	28%	0	3	5	0	3	10
FRANKRIJK	13	6	23	30%	1	2	4	0	3	19
ARGENTINIË	3	1	5	40%	0	0	2	1	2	6
RUSLAND	10	3	20	35%	0	2	4	0	0	10
ITALIË	3	3	9	0%	0	2	2	2	5	11

MIDSPELERS

De Rus Artem Volvich en de Italiaan Emanuele Birarelli zijn de midspelers in het Dreamteam. Vooral de keuze van de Italiaan is opmerkelijk, omdat hij in de poulewedstrijden tegen Mexico en Canada geen speeltijd kreeg. Ook stond hij in de poulewewdstrijd tegen Brazilië in de eerste set niet in de basis en kwam hij in de vierde set van de poulewedstrijd tegen de USA niet binnen de lijnen. Uit de analyses blijkt dat de rapportcijfers van Birarelli niet denderend zijn.
De cijfers van de Amerikaanse middenman Maxwell Holt zijn beter.
De Rus Volvich is de beste blokkeerder. Hij scoorde 27 blokpunten, een gemiddelde van 0,9 per set. Alleen tegen Brazilië slaagde hij er in de halve finale niet in een blokpunt te scoren.


Aaron Russel

Ricardo Lucarelli

Artem Volvich

VOLVICH	AANVAL				BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	+	-	Totaal	Eff.%	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
CUBA	5	0	6	83%	3	3	12	1	1	21
ARGENTINIË	8	0	10	80%	3	3	12	0	2	13
EGYPTE	4	0	6	67%	8	2	10	2	1	10
POLEN	8	2	13	46%	3	12	23	1	3	21
IRAN	3	0	4	75%	3	3	11	1	1	11
CANADA	5	0	7	71%	2	4	10	1	0	14
BRAZILIË	4	0	4	100%	0	5	7	0	0	9
USA	9	1	15	53%	5	6	18	0	1	15

BIRARELLI	AANVAL				BLOK			SERVICE		
WEDSTRIJD	+	-	Totaal	Eff.%	+	-	Totaal	Ace	-	Totaal
FRANKRIJK	5	0	6	83%	3	3	13	0	2	14
USA	4	0	5	80%	1	7	9	2	1	11
MEXICO	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0
BRAZILIË	7	0	9	78%	5	0	17	1	3	11
CANADA	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0
IRAN	5	1	9	44%	2	6	8	0	2	11
USA	5	1	13	31%	1	9	21	2	2	19
BRAZILIË	5	1	8	50%	4	4	10	0	1	11

LIBERO

De 40-jarige Braziliaan Sergio Dutro Santos is verkozen tot de beste libero. Hij is tevens uitgeroepen tot de meest waardevolle speler van het toernooi. Beide verkiezingen zijn echter discutabel. Bij het klassement als beste verdediger eindigt Santos op de vierde plaats achter de Amerikaanse libero Erik Shoji, de Italiaanse libero Massimo Colaci en de Italiaanse passerloper Osmany Juantorena.
Shoji verdedigde 56 ballen prima (++), 43 keer kreeg hij de bal niet onder controle (-). Bovendien verdedigde hij 28 keer goed (+), waardoor zijn gemiddelde per set op 1,81 komt.
In het klassement voor de beste passer eindigt Santos ook op de vierde plaats, achter de Amerikaanse passer-loper Taylor Sander en de genoemde libero's van Amerika en Italië. De Amerikaanse hoekaanvaller Sander kreeg 166 opslagen te verwerken. Hij kreeg slechts acht aces tegen en bracht 81 keer de bal perfect bij de spelverdeler. *VT*

SANTOS	SERVICEPASS				VERDEDIGING			
WEDSTRIJD	Exc	Fout	Totaal	Eff.%	++	+	-	Totaal
MEXICO	10	0	20	50%	8	1	7	16
CANADA	9	1	20	45%	4	6	6	16
USA	8	2	21	38%	6	4	6	16
ITALIË	4	0	15	27%	7	5	4	13
FRANKRIJK	11	2	25	44%	2	5	8	15
ARGENTINIË	6	1	17	29%	4	5	5	14
RUSLAND	5	2	12	42%	7	4	8	19
ITALIË	6	0	11	55%	2	5	5	12

Emanuelle Birarelli

Sergio Dutro Santos

Ter vergelijking de scores van Shoji en Santos:

	SERVICEPASS				VERDEDIGING			
TOTAAL	Exc	Fout	Totaal	Eff.%	++	+	-	Totaal
SHOJI	75	11	166	45%	56	28	43	127
SANTOS	59	8	141	42%	40	37	50	127

HET **SUCCES** VAN **DE NEDERLANDSE VROUWEN** IN RIO **VERKLAARD**

Door: Roy Wassen Foto's: FIVB

In het september- en het decembernummer van Volley Techno is aandacht besteed aan de algemene statistieken van de verschillende Olympische wedstrijden van de Oranjedames. Ook het Dreamteam kwam aan bod. In dit nummer wordt dieper ingegaan op de cijfers achter de wedstrijden en hoe het resultaat exact tot stand is gekomen.

NEDERLAND – CHINA

(25-23, 21-25, 18-25, 25-22, 15-13)

De eerste poulewedstrijd speelde Nederland tegen de latere Olympisch kampioen China. Uit de setstanden en statistieken bleek al dat beide landen deze wedstrijd erg aan elkaar gewaagd waren.

Hoe kan het dat Nederland deze wedstrijd toch won, ondanks dat het team over de hele wedstrijd minder punten heeft gescoord dan China en ook qua statistieken in bijna alle gevallen de onderliggende partij was?

Wanneer je kijkt naar de statistieken per set, dan kun je verklaren hoe Nederland deze wedstrijd heeft kunnen winnen. In de eerste set maakte Nederland 20 directe punten in de aanval. Tel daar drie fouten in de serve en twee in de aanval van China bij op en de 25 punten zijn verklaard.

Nederland won de vierde set met 25-22. Drie punten verschil. Serverend scoorde Nederland twee aces, maar hier stonden drie fout serves tegenover. China had één fout serve. Per saldo allebei dus -1. In de aanval maakte China 15 punten en één directe fout. Nederland scoorde 16 punten, met twee directe fouten. Beide per saldo dus 14 punten behaald. Tot zover waren de teams helemaal in balans. Het verschil kwam tot stand door een extra blokpunt van Nederland en twee fouten van China, een voetfout en een gemiste set-up bij een omloopbal.

In de vijfde set maakte de aanval het verschil. Beide teams maakten vier fouten en scoorden ieder een blokpunt. Echter Nederland scoorde twee punten meer in de aanval dan China, 10 om 8. Een opvallende rol hier vooral voor Lonneke Sloetjes die deze set zes van haar acht ballen scoorde en zo een groot aandeel had in de aanvalspunten van deze set.

OPVALLENDE ZAKEN

SERVE

China is één van de toplanden in het volleybal. De meest in het oog springende speelster van het team is Zhu Ting (rugnummer 2). Met haar lengte en kracht is ze zeer dominant in de aanval en een ware plaag voor elke ploeg. Ook in deze wedstrijd wist ze de helft van al haar ballen te scoren.

Het Nederlands team zal misschien gedacht hebben: als we willen dat Zhu Ting zo min mogelijk aan aanvallen toe komt, moeten we zo veel mogelijk druk op haar proberen te zetten met de serve. Ting kreeg gedurende de wedstrijd dan ook de meeste ballen (34) te verwerken in de pass. De libero werd tijdens de wedstrijd ook regelmatig gezocht, met name wanneer zij op positie 1 stond te passen. Waarschijnlijk omdat de spelverdeelster de ballen dan van achter kreeg aangespeeld en het minder makkelijk was om de aanvallers goed te bedienen.

PASS

Nederland heeft gebruik gemaakt van veel verschillende pass-opstellingen. In een aantal situaties werd met een tweestop gewerkt waardoor Buijs of Plak zich volledig kon richten op de aanval. Wanneer Plak wel in de pass stond, koos ze er voor wanneer mogelijk, om dichter bij de 3 meter lijn te beginnen en bovenhands te passen.

AANVAL

De set-up's werden doorgaans goed over de verschillende posities verdeeld, zodat de aanval niet voorspelbaar werd. Opvallend waren een aantal zaken:

- In de rotatie met de spelverdeelster op positie 1, zijn in de side-out maar twee ballen achterover zijn gespeeld. En dat was beide keren in de vierde set toen Buijs op die positie stond en zelf de bal moest passen.
- Wanneer Plak tegenover de spelverdeelster (Nr. 7) van China stond, werd ze vrijwel elke keer aangespeeld.
- China was de enige tegenstander waar naast de omloopbal ook de 3 meteraanval op rechtsachter is aangespeeld. In alle overige wedstrijden werd gebruik gemaakt van de omloopbal en de aanval achter de 3 meter op positie 6.

NEDERLAND – USA

(25-18, 18-25, 25-21, 20-25, 8-15)

De enige wedstrijd die Nederland verloor in de poule was tegen de huidige wereldkampioen. Tijdens de poulefase van het World Grand Prix-toernooi in Hongkong verloor Nederland met 3-1 en tijdens het finale weekend in Bangkok met 3-0. Geen gunstige statistieken dus vooraf. Dat Nederland tijdens de Spelen met 3-2 verloor geeft aan dat ze zeker stappen hebben gemaakt.

Over de hele wedstrijd bezien ontliepen de teams elkaar weinig. Beide haalden een aanvalspercentage van 38%. In de blokkering wist Nederland één punt meer te scoren: 12 om 11, en met de serve scoorde de USA met vijf aces één punt meer dan Nederland.

Om te weten te komen waarom Nederland deze wedstrijd toch verloor kijken we weer naar de statistieken per set.

De eerste set was Nederland aanvallend en blokkerend dominant over de USA. Ze scoorden vier punten meer uit de aanval en drie uit de blokkering. Dat verklaart de zeven punten verschil uit de eerste set.

In de tweede set kon Nederland dit niveau niet vasthouden. Nederland kwam onder druk in de pass en de aanval werd meer voorspelbaar. De rollen waren omgedraaid en de USA scoorde deze set vijf punten meer in de aanval en haalden twee blokpunten meer dan Nederland.

In de derde set was de aanval weer op het niveau van de eerste set met 15 punten. Ook de blokkering kreeg weer meer grip op de Amerikaanse aanval en scoorde in deze set vier blokpunten. De rest van de punten werd door de USA cadeau gedaan waarvan maar liefst 5 serve fouten.

Serverend en passend waren beide teams in de vierde set aan elkaar gewaagd. De USA wist te winnen

door twee punten meer te scoren in de aanval en blokkering. In de laatste set stond de USA er op het moment dat het moest. De foutenlast bleef beperkt tot slechts twee fouten, waar Nederland er vier maakte. Tel daar zeven scores in de aanval en vier blokpunten bij op en de 15 punten voor Amerika zijn verklaard. Nederland kwam niet verder dan vier punten in de aanval en twee blokpunten. Op basis van de cijfers in de verschillende sets dus een terechte overwinning voor de USA.

OPVALLENDE ZAKEN

SERVE

Alhoewel de libero niet bewust door Nederland werd opgezocht in de serve, wist ze toch de meeste ballen te passen bij de USA. Alleen in rotatie 1 werd ze soms bewust opgezocht als ze op positie 1 stond te passen om de eventuele omloopbal uit te kunnen schakelen. Zie ook de afwijkende opstelling van de USA in de aanval.

PASS

In de pass in rotatie 3 vond er twee keer een opvallende wissel plaats. Hierbij werd Sloetjes gewisseld voor Myrthe Schoot en nam Plak de rol van Sloetjes in de aanval over.

AANVAL

In rotatie 1, wanneer Laura Dijkema rechtsachter was, werd ook een aantal keer gebruik gemaakt van de omloopbal met Yvon Beliën waarbij Maret Balkestein dan kort in de nek (A1) aan viel. De enige keer dat Balkenstein ook daadwerkelijk werd aangespeeld in de vierde set raakte ze geblesseerd aan haar enkel.
De USA gebruikte in rotatie 1, net als China, een opstelling waarbij de diagonaal direct op positie 3 of 2 ging aanvallen. Wanneer ze op positie 2 ging aanvallen liep ze achter alle passers langs naar haar positie toe.

BLOK

De USA was één van de weinige landen, zo niet het enige land, dat gebruik maakte van een 3-blok op positie 2 of 3 wanneer de bal ver buiten de 3 meter bleef hangen en er nog maar één aanvalsoptie over was.

NEDERLAND – ITALIË

(25-21, 25-20, 25-20)

De wedstrijd tegen Italië werd vooraf als één van de sleutelwedstrijden gezien. Van China en Amerika verliezen zou geen schande zijn. Maar om als vierde in de poule te kunnen eindigen zou er gewonnen moeten worden van Italië en Puerto Rico. Net als de laatste wedstrijden op het EK, de kwalificatie voor de OS en tijdens de World Grand Prix wist Nederland ook nu overtuigend met 3-0 te winnen. Hierdoor kon een plek bij de laatste vier toen al bijna niet meer fout gaan. Passend was Italië over de gehele wedstrijd gezien beter en blokkerend hielden beide ploegen elkaar in evenwicht met allebei zes blokpunten. Beide teams scoorden ook vijf punten vanuit de serve, alleen Nederland had hier tien foutserves tegenover staan, en Italië maar zes. Het grootste verschil in de wedstrijd werd in aanvallend opzicht gemaakt. Nederland scoorde in de aanval 47 punten terwijl de Italiaanse aanval maar 31 punten scoorde
De eerste set scoorde Nederland 3 punten met de serve, maar zette er vier foutserves tegenover. Blokkerend pakte Nederland deze set een punt meer en in de aanval vier punten, waardoor het verschil van vier punten in de eerste set duidelijk wordt.
Ook in de tweede set was Nederland aanvallend goed op dreef. Alle aanvalsters scoorden de helft of meer dan de helft van hun ballen. Alleen Sloetjes bleef daar deze set iets bij achter, maar desondanks werden er 17 punten met de aanval binnen gehaald. Twee werden er met het blok gescoord en de rest werd cadeau gedaan door fouten van de Italianen.
In de derde set was Sloetjes weer bij de les en scoorde 8 van de 16 punten uit de aanval voor Nederland. Twee aces, één blok punt en de rest waren wederom fouten aan Italiaanse kant waardoor Nederland als eerste de 25 punten bereikte.

OPVALLENDE ZAKEN

PASS

Wanneer de dubbele wissel werd toegepast waarbij Femke Stoltenborg en Judith Pietersen in het veld kwamen voor Dijkema en Sloetjes, dan werd Pietersen meegenomen in de pass opstelling en Plak uit de pass gezet.

VERDEDIGING

Opvallend in de verdediging was dat wanneer Debby Pilon-Stam en Plak beide in het achterveld stonden, Pilon-Stam op positie 6 ging verdedigen en Plak op positie 5. Mogelijk dat dit er mee te maken had dat de buitenaanvalsters van Italië graag over Dijkema heen wilden slaan wanneer ze stond te blokkeren. Of omdat de diagonaal Egonu, wanneer ze op positie 6 werd aangespeeld een voorkeur had om naar positie 1 aan te vallen.

NEDERLAND – PUERTO RICO

(25-14, 25-22, 26-16)

Puerto Rico was het laagst geplaats team in de poule. Tijdens de wedstrijd was dit ook goed te merken. Nederland is geen moment in gevaar geweest en speelde een hele goede wedstrijd. Vooral blokkerend werd er ook goed gespeeld met 13 blokpunten.
In set 1 maakte Nederland één punt met de serve, 14 punten met de aanval en vijf blokpunten. De overige vijf punten waren fouten van de tegenstander. Het is leuk te vermelden dat Robin de Kruijff die in deze set al haar ballen wist te scoren en ook twee blokpunten mee pakte.
In set 2 was Nederland aanvallend goed op dreef. De Kruijff wist wederom al haar drie ballen te scoren, maar ook Sloetjes wist 8 van de 11 aanvallen om te zetten in een directe score. Buijs nam twee van de vier blokpunten voor haar rekening. In totaal wist Nederland deze set 21 keer zelf te scoren.
In de laatste set een ongewijzigd spelbeeld. Waar Nederland in de tweede set nog acht punten voor de tegenstander scoorde, maakten de Nederlandse aanvalsters in deze set slechts twee aanvalsfouten. Drie punten vanuit de serve, weer vier met het blok en 13 aanvallen, zorgde ervoor dat Nederland deze set zelf 20 keer tot scoren kwam.

OPVALLENDE ZAKEN

SERVE

In de serve had Nederland het op de nummer 7 van Puerto Rico gemunt. Dat deze strategie werkte bleek wel omdat ze aan het eind van de eerste set werd gewisseld en in het verdere verloop van de wedstrijd niet meer terug is gekomen. In het vervolg van de wedstrijd werd haar vervangster de nummer 15 continu opgezocht.

PASS

Puerto Rico heeft gebruik gemaakt van beide libero's tijdens de wedstrijd. Na de eerste set werd de eerste libero vervangen. Veel heeft het niet geholpen aangezien de libero in de pass bijna niet in de wedstrijd betrokken is geweest.

BLOK

Doordat Nederland een goede serve druk had konden beide middenblokkeerders zich goed focussen op het zetten van een goed 2-blok aan de buitenkanten. Zo hebben ze een goede bijdrage kunnen leveren aan de 13 blokpunten over de hele wedstrijd.

NEDERLAND – SERVIË

(25-22, 25-20, 22-25, 18-25, 15-8)

Als runner-up tijdens de World cup in 2015 was Servië al vroegtijdig geplaatst voor de Olympische Spelen. De laatste wedstrijd tussen beide teams dateerde van 2014 toen Servië tijdens het wereldkampioenschap met 3-0 won. De setstanden lagen toen dicht bij elkaar 25-22, 25-23 en 25-23. Kansen dus voor Nederland tijdens deze Olympische Spelen.
De eerste set waren beide ploegen aanvallend aan elkaar gewaagd. Twaalf keer wisten beide teams te scoren. Dat Nederland de eerste set wist te winnen kwam met name door het grote aantal fouten dat Servië ook maakte in de aanval, zes maar liefst.
In de tweede set was Nederland aanvallend de bovenliggende partij. Met 14 directe scores en een aanvalspercentage van 52%. Daar konden ook de vijf blokpunten van Servië niks aan veranderen. Nederland wist zelf drie keer met het blok te scoren en acht fouten van Servië deed de rest.
In de derde set waren beide teams aanvallend en blokkerend helemaal in balans. Drie fouten (een serve, pass en technische fout) waren het verschil. De vierde set was er voor Nederland één om snel te vergeten. 11 punten in totaal werden er aan Servië weggegeven door fouten.
De wedstrijd was weer in balans, zodat de vijfde set de beslissing ging brengen. Nederland hield het hoofd koel en maakte met de blokkering het verschil. Vier blokpunten konden er genoteerd worden. Daarnaast scoorde Nederland zelf nog vier keer in de aanval, maakte Oranje één punt in de serve en dwong de ploeg van Guidetti Servië tot het maken van vier fouten in de aanval. De overige twee punten kwamen van fout serves van Servië.

OPVALLENDE ZAKEN

Voor deze laatste poulewedstrijd was al duidelijk dat beide teams zich bij de beste vier hadden geplaatst. Daarom bleef bij Servië topspeelster Brankica Mihajlovic de hele wedstrijd aan de kant. In haar plaats begon de nummer 12 Nikolic.

SERVE

Nikolic werd door Nederland vanaf het begin meteen goed onder druk gezet. In de eerste set werd ze al gewisseld voor de nummer 1 Busa. Nadat Nikolic letterlijk uit de wedstrijd was geserveerd werd het vizier op de andere passer-loper Malesevic gericht. Van de 90 passes over de hele wedstrijd kreeg zij er 41 te verwerken.

BLOK

In de blokkering werd goed rekening gehouden met de eerste tempo aanval. De spelverdeelsters van Servië pasten regelmatig het principe van spreiding toe waardoor de ondersteuning

van de blokkeersters op positie 4 en 2 erg welkom was. Bij een steek (31) van de midspeelster van Servië werd rekening gehouden met een set-up naar positie 2. En bij een stijg (11) werd rekening gehouden met een bal naar positie 4.

PASS

Wanneer Plak als voorspeelster in de pass stond werd een soort 2,5 stop gebruikt. Plak stond bijna tegen de zijlijn aan en had zo maar een heel klein stuk veld om te passen. Toen in de 5e set Pietersen op de plek van Plak kwam, stond ze 1,5 meter verder van de zijlijn af en werd ze meer betrokken in de pass opstelling.

AANVAL

In de rotaties waarbij de spelverdeelster van Nederland voorspeelster was, is er in de side-out geen enkele keer gebruik gemaakt van de aanval op rechtsachter. In plaats daarvan werd er in al deze rotaties gebruik gemaakt van de omloopbal met de middens of de aanval vanaf positie 6.

CONCLUSIES

Nederland heeft in de poulefase erg sterk gespeeld. Met name aanvallend wist Nederland een hoog niveau te halen door ook vanuit een mindere pass toch regelmatig tot scoren te komen. Vaak werd hiervoor handig gebruik gemaakt van het blok van de tegenstander. Ook de omloopbal van De Kruijff bleek in de rotaties met de spelverdeelster aan het net een erg effectief wapen.

Na het wegvallen van Balkenstein in de wedstrijd tegen USA leverde de Nederland in de pass-optellingen aan flexibiliteit in. Het team heeft als ze onder druk stonden in de pass, van alle opties die mogelijk waren om de pass opstelling aan te passen, gebruik gemaakt. Zo is Schoot een aantal keer ingevallen voor de passer-loper die op dat moment achterspeler was. Of voor Sloetjes waarna Plak de rol van Sloetjes in de aanval van positie 6 over nam. Maar ook de dubbele wissel met Stoltenborg en Pietersen is gebruikt waarbij Pietersen vervolgens in de pass betrokken werd in plaats van Plak.

Serverend had Nederland de zaken ook goed op orde. Regelmatig kon de pass van de tegenstander uit het net gehouden worden waardoor een eerste tempo niet mogelijk was en een goed 2-blok aan de buitenkanten op positie 4 en 2 gezet kon worden. Hierbij werden serverend verschillende strategieën gebruikt. Soms werd er een speelster uitgekozen die vrijwel continue onder druk werd gezet (Italië en Puerto Rico) of werd de passer-loper die voorspeelster was gedwongen om naar binnen te komen voor de pass voordat ze zich klaar kon maken voor de aanval op positie 4 (China, USA). Tot slot werd er ook niet geschuwd om op de libero te serveren, zeker wanneer die op positie 1 stond te passen, waardoor de bal van achter de spelverdeelster aangespeeld werd.

Blokkerend waren de afspraken duidelijk. De linksvoor die de verantwoordelijkheid nam bij de omloopballen van de tegenstander. En de rechtsvoor die ondersteunde bij een steek (31) aanval of aanval op positie 6 bij de tegenstander. In combinatie met de serve-strategie wist Nederland met enige regelmaat hierdoor direct een punt in de blokkering te scoren of de bal dusdanig te vertragen dat de kans op een succesvolle verdediging vergroot werd.

Ook in verdedigend opzicht werden de taken en verantwoordelijkheden goed ingevuld. Af en toe waren er kleine aanpassingen in de verdedigingspositie op midachter afhankelijk van de voorkeurs slagrichting van de aanvalster of wanneer Dijkema aan het net stond te blokkeren. Soms waren er iets grotere aanpassingen waarbij Plak en Pilon-Stan van plek wisselden in de verdediging.

Het feit dat er zoveel mogelijkheden beschikbaar waren (de passer-lopers die op beide posities uit de voeten kunnen en Pietersen die op zowel de diagonaal als passer-loper positie kan spelen, waardoor ook gebruik gemaakt kan worden van de dubbele wissel), dat alles maakte Nederland tot een zeer complete ploeg. ***VT***

VERGELIJKING OLYMPISCH MANNEN- EN VROUWEN VOLLEYBAL

Door: Jo Rullens Foto: FIVB

Het is interessant om aan de hand van de statistieken van de Olympische Spelen 2016 in Rio de Janeiro het mannenvolleybal te vergelijken met het vrouwenvolleybal. Mannen beschikken doorgaans over meer (sprong)kracht en zijn langer dan vrouwen. In dit artikel komen de wedstrijdduur, de meest scorende spelers en de diverse spelonderdelen aan bod.

In het verleden waren er bij de mannen bijna geen rally's te zien, maar tegenwoordig wel. Sterker nog, de meeste mannenwedstrijden waren in Rio de Janeiro spannender en duurden langer dan het overgrote deel van de wedstrijden bij de vrouwen. De langste wedstrijd bij de halve finale mannen tussen Italië en het team van de USA duurde twee uur en 16 minuten. Bij de vrouwen was de langste wedstrijd een kwartier korter. Het was de wedstrijd tussen Brazilië en China in de kwartfinale. De gemiddelde wedstrijdduur van de 38 gespeelde wedstrijden bij de mannen bedroeg 86 minuten en bij de vrouwen 84 minuten. Bij de mannen eindigden elf sets boven de 25 punten met als record een setstand van 37-35 in de derde set van de poulewedstrijd tussen Polen en Argentinië. Deze set duurde 38 minuten. Bij de vrouwen eindigden negen sets boven de 25 punten met als record een setstand van 30-28 in de tweede set van de poulewedstrijd tussen Rusland en Japan. Deze set duurde 33 minuten. Voor een overzicht van de gespeelde wedstrijden, zie de tabel hiernaast.

	MANNEN		VROUWEN	
TOTALE SPEELTIJD	3282 minuten		3191 minuten	
AANTAL SETS	133		135	
	3-0	23 wedstrijden	3-0	23 wedstrijden
	3-1	11 wedstrijden	3-1	9 wedstrijden
	3-2	4 wedstrijden	3-2	6 wedstrijden
GEMIDDELDE DUUR SET	25 minuten		24 minuten	
GEMIDDELDE DUUR VIJFDE SET	19 minuten		16 minuten	
KORTSTE SET	25-9	17 minuten	25-9	16 minuten

Op de vraag of de mannen beter zijn dan de vrouwen is geen eenduidig antwoord te geven. Als je alleen afgaat op de volleybalstatistieken dan blijkt dat de vrouwen speltechnisch op bijna alle spelonderdelen de mannen de baas zijn.

MEEST SCORENDE SPELERS

De vrouwen scoorden in totaal 17 punten meer dan de mannen (5936 om 5919). Bij de mannen was de Braziliaan Wallace de Souza met 147 punten de meest scorende speler. Hij moest het echter afleggen tegen twee vrouwen. De Chinese Ting Zhu was met 179 punten de meest scorende speelster. De Nederlandse Lonneke Sloetjes eindigde in het klassement van de meest scorende speelster op de tweede plaats met 157 punten. De tien punten die Sloetjes meer scoorde dan de Souza werden veroorzaakt door de aanval (zeven), de blokkering (één) en de service (twee aces). Zhu scoorde aanvallend 158 punten, 27 punten meer dan de Souza. Ook zij scoorde zes blokpunten meer dan de Souza (15 om 9). Alleen serverend bleef de Souza de Chinese Zhu voor (7 om 6).

AANVAL

Het verschil werd voornamelijk in de aanval gemaakt. Het is opvallend dat de twee beste aanvallers bij de mannen diagonaalspelers zijn en bij de vrouwen zijn de twee beste aanvalsters hoekspeelsters. Aanvallend scoorden de vrouwen 3513 punten uit 8566 aanvallen en de mannen 3329 punten uit 6737 aanvallen. De scoringsefficiency was bij de mannen beter dan bij de vrouwen: 33% tegen 27%. De Chinese hoekaanvalster Ting Zhu was de beste aanvalster met een scoringsefficiency van 42%. De Nederlandse diagonaalspeelster Lonneke Sloetjes eindigde met een scoringsefficiency van 28% op de derde plaats achter de Servische hoekspeelster Brankica Mihajlovic (32%). Bij de mannen was de Russische diagonaalspeler Maxim Mikhaylov de beste aanvaller met een scoringsefficiency van 38%.

SERVICE

De mannen scoorden op de Olympische Spelen 2016 in Rio de Janeiro minder aces dan de vrouwen, terwijl het aantal services nagenoeg gelijk was: 5917 bij de mannen en 5934 bij de vrouwen. De vrouwen scoorden 382 aces, terwijl de teller bij de mannen op 300 bleef steken. De foutenlast bij de mannen (1060) was beduidend hoger dan bij de vrouwen (658). In percentages betekent dit 18% bij de mannen en 11% bij de vrouwen. De vrouwen scoorden 2,83 ace per set, terwijl de mannen niet verder kwamen dan 2,26 ace per set.

Bij de mannen was Ivan Zaytsev de beste serveerder. Hij sloeg ook de hardste service. De bal haalde in de poulewedstrijd tegen Iran een snelheid van 127 kilometer per uur. Hij kwam elke wedstrijd tot een service van minimaal 118 kilometer per uur. Van de 109 services, scoorde hij 14 aces. Dit is 13% van het totaal aantal services. Zijn foutenlast bij de service bedroeg echter 29%. Bij de vrouwen was de hoogst gemeten snelheid 101 kilometer per uur. De Italiaanse Paola Ogechi Ogonu behaalde deze snelheid in de poulewedstrijd tegen de USA. Zij scoorde 4 aces uit 61 services. Dit is 7%. Haar gemiddelde foutenlast bij de service bedroeg 30%. De Servische Milena Rasic scoorde het meeste aces per set: 0,57. Zij scoorde 17 aces uit 116 services. Dit is 15%. Haar foutenlast was minder en bedroeg 10%. De Nederlandse Anne Buijs eindigde in het klassement van de beste serveerster op de derde plaats. Zij scoorde 10 aces (9%) en sloeg serverend 11 keer fout (10%) in 113 services. Ze scoorde 0,30 ace per set.

OPPONENT ERRORS

Een 'opponent error' is een (onnodige) fout die de tegenstander maakt zonder dat het andere team daar invloed op uitoefent, bijvoorbeeld een opstellingsfout, een foute service of een bal die in het net of uitgeslagen wordt.

Bij de mannen werden 1786 onnodige fouten gemaakt en bij de vrouwen 1517. Dit betekent dat bij de mannen de teams gemiddeld 6,61 onnodige fout per set maakten en bij de vrouwen gemiddeld 5,62. Bij de mannen 'scoorde' Italië het grootste aantal onnodige fouten (37) tijdens de met 1-3 verloren poulewedstrijd tegen Canada. Bij de vrouwen scoorden twee teams 33 onnodige fouten in een wedstrijd. Kameroen deed dit in de met 3-2 verloren poulewedstrijd tegen Argentinië en het team van de USA deed dit in de met 3-2 verloren halve finale tegen Servië.

BLOKKERING

Ook in de blokkering pakten de vrouwen meer punten dan de mannen. De vrouwen scoorden 598 blokpunten en de mannen 557. De mannen blokkeerden 3276 keer, terwijl bij de vrouwen de teller op 3842 bleef steken. De mannen scoren dus 17% van het aantal blokkeringen, maar bij de vrouwen ligt het percentage bijna 1,5% lager. De vrouwen scoren echter gemiddeld 4,43 blokpunt per set en de mannen 4,19. Zowel bij de mannen als de vrouwen namen midspelers de eerste vier plaatsen bij het klassement van de beste blokkeerders in. De Rus Artem Volvich was de beste blokkeerder. Hij was betrokken bij 103 blokacties en scoorde 27 blokpunten, een gemiddelde van 0,9 blokpunt per set. Zijn scoringspercentage in de blokkering is 26% van al zijn blokacties. Bij de vrouwen was de Servische Milena Rasic de beste blokkeerster. Zij was betrokken bij 95 blokacties en scoorde 25 blokpunten, een gemiddelde van 0,83 blokpunt per set. Haar scoringspercentage in de blokkering is 26% van al haar blokacties. De Nederlandse Robin de Kruijf eindigde als tweede met 0,76 blokpunt per set. Ze was betrokken bij 146 blokacties en scoorde ook 25 blokpunten, maar haar scoringspercentage van al haar blokkeringen is beduidend minder (17%).

VERDEDIGING

Het aantal verdedigende acties bij de mannen is minder dan bij de vrouwen. Ook zijn deze minder succesvol dan bij de vrouwen. De mannen verdedigden 4686 keer, waarvan er 1213 goed (++) waren. Dit is 26% van het totaal aantal verdedigende acties. Ze slaagden er 1875 keer niet in de bal te verdedigen, dit is 40% van het totaal aantal verdedigende acties. De vrouwen verdedigden 6939 keer, waarvan er 2167 goed (++) waren. Dit is 31% van het totaal aantal verdedigende acties. Zij slaagden er 2146 keer niet in de bal te verdedigen, dit is 31% van het totaal aantal verdedigende acties.

De Amerikaan Erik Shoji is de beste verdediger. Hij verdedigde 56 ballen van de 127 keer perfect, een gemiddelde van 1,81 per set. Dit is 44% van zijn verdedigende acties. Hij slaagde er 43 keer niet in de bal te verdedigen, dit is 34% van zijn verdedigende acties.

De Nederlandse Debby Stam-Pilon is de beste verdedigster. Zij kwam 204 keer verdedigend in actie en bracht 76 keer de bal perfect bij de spelverdeelster, een gemiddelde van 2,30 per set. Dit is 37% van haar verdedigende acties. Zij slaagde 65 keer er niet in de bal te verdedigen, dit is 32% van haar verdedigende acties.

SPELVERDELING

Bij de spelverdeling scoren de mannen beter dan de vrouwen, alhoewel de verschillen hier het kleinst zijn van alle spelonderdelen. De Amerikaanse Alisha Glass is de beste spelverdeelster. Ze gaf 711 keer een set-up, waarvan er 355 perfect waren. Haar gemiddelde bedroeg 10,47 per set. Glass ging drie keer in de fout.

De Amerikaan Micah Cchristenson (10,97), de Italiaan Simone Gianelli (10,79) en de Braziliaan Bruno Mossa Rezende (10,50) scoren gemiddeld per set beter dan de Amerikaanse Glass. Haar landgenoot Christenson gaf bij de mannen 639 keer een set-up, waarvan er 340 perfect waren. Hij maakte drie keer een fout.

SERVICEPASS

De servicepass bij de mannen is in het algemeen beter dan bij de vrouwen. Bij de mannen moesten de passers 4633 keer aan de bak, waarvan 1811 ballen perfect bij de spelverdeler kwamen. Zij maakten 285 fouten, hetgeen neerkomt op een succespercentage van 39%. Bij de vrouwen kwamen de passers 4920 keer in actie. Ze slaagden erin om de bal 1682 keer perfect bij de spelverdeelster te brengen. Zij maakten echter passend 377 fouten, waardoor het succespercentage 34 bedraagt. De Servische libero Silveija Popovic was de beste passer. Zij moest 139 keer passen en bracht 63 ballen perfect bij de spelverdeelster. Ze ging slechts 9 keer passend in de fout, waardoor haar succespercentage 45% bedraagt. Bij de mannen was de Amerikaanse hoekaanvaller Taylor Sander de beste passer. Hij kwam 166 keer passend in actie en slaagde er 81 keer in om de bal perfect bij de spelverdeler te brengen. Hij maakte slechts 8 fouten, hetgeen neerkomt op een succespercentage van 48,80%. De Amerikaanse libero Erik Shoji eindigde met een succespercentage van 45% ook voor de Servische Popovic.

	MANNEN		VROUWEN	
POULEWEDSTRIJDEN	**POSITIEF**	**NEGATIEF**	**POSTIEF**	**NEGATIEF**
AANVAL	21	9	29	1
BLOK	26	14	15	15
ACES	22	8	23	7
ONNODIGDE FOUTEN	20	10	15	15
KRUISFINALES	**POSITIEF**	**NEGATIEF**	**POSITIEF**	**NEGATIEF**
AANVAL	4	0	3	1
BLOK	3	1	3	1
ACES	3	1	4	0
ONNODIGE FOUTEN	2	2	3	1
HALVE FINALES	**POSITIEF**	**NEGATIEF**	**POSITIEF**	**NEGATIEF**
AANVAL	1	1	0	2
BLOK	1	1	1	1
ACES	1	1	2	0
ONNODIGE FOUTEN	1	1	1	1
TOTAAL OVER 38 WEDSTRIJDEN	**POSITIEF**	**NEGATIEF**	**POSITIEF**	**NEGATIEF**
AANVAL	27	11	32	6
BLOK	30	8	21	17
ACES	28	10	30	8
ONNODIGDE FOUTEN	24	14	20	18

WINST OF VERLIES

Als je het vorenstaande hebt gelezen, kun je voor je eigen spelers bepalen welke percentages zij bij de diverse spelonderdelen moeten behalen om voor de winst te gaan. Uit onderzoek is ook gebleken dat als een team gemiddeld 60% scoort uit de service van de tegenpartij en 40% op eigen service het team meestal wint. Welk spelonderdeel is echter het meest bepalend voor winst of verlies? Tijdens de Olympische Spelen speelden de mannen en de vrouwen beide 38 wedstrijden. Naar aanleiding van de analyses is een tabel van de spelonderdelen opgesteld, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen een positief en negatief resultaat. Positief betekent dat het winnende team meer punten heeft gescoord of minder onnodige fouten heeft gemaakt dan de tegenstander. Negatief betekent dat het winnende team evenveel of minder punten heeft gescoord of meer onnodige fouten heeft gemaakt. Bij de heren viel op dat in de laatste wedstrijden in poule B Canada en Brazilië aanvallend, blokkerend en serverend minder punten scoorden dan hun tegenstanders Italië en Frankrijk, maar de wedstridj toch met 3-1 wonnen. Oorzaak: zij maakten veel minder onnodige fouten (22 om 34 en 22 om 33).

Bij de vrouwen was het in het duel om de derde plaats opvallend dat het team van Nederland aanvallend beter was en minder onnodige fouten maakte dan de USA, maar dat het Amerikaanse team serverend en blokkerend beter was en daardoor met 1-3 de overwinning veilig stelde. In de finale won China met 3-1 van Servië doordat het meer blokpunten en aces scoorde dan de tegenstander.

Bij de vrouwen is te zien dat vanaf de kruisfinale vooral de servicedruk en de blokkering van invloed is op het resultaat. Bij de mannen is vanaf de kruisfinales vooral de servicedruk en de aanval bepalend op het eindresultaat. *VT*

TIM VAN DE WIELLE:

OPLEIDING BEACHVOLLEYBAL BIJ DE JEUGD IN BELGIE

door: Walter Vereeck

Tim Van de Wielle is een leraar basisonderwijs in een Franstalige school te Genval, in de buurt van Brussel. In zijn vrije tijd is hij voortdurend bezig met volleybal en hij is speler-trainer bij Lizzards Leuven. De hoofdreden waarom Volley Techno deze Belgische trainer opzocht, is omdat hij ook aan de weg timmert voor het beachvolleybal. Tot voor kort was Rik Donckers de trainer-coach van (het voorlopig enige profteam beachvolleybal in België bij de heren) Dries Koekelkoren en Tom van Walle. Die taak wordt overgenomen door de Nederlandse trainer Michiel van der Kuip. Tim van de Wielle werkt samen met drie andere trainers op vrijwillige basis met de Belgische jeugdselectie beachvolley. Samen met de Nederlandse trainer Joppe Paulides en met de Belgische toppers Tim Verschueren en Bjorn Degreef trainen ze winter en zomer twaalf uur per week verspreid over de jongens en de meisjes.

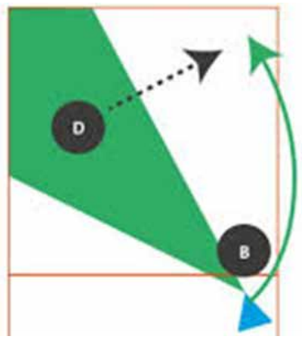
Tim Van de Wielle heeft de supervisie bij jeugd, hij stelt het schema op en waakt over het winterprogramma in de indoorhallen van Schaffen en Duffel. Tijdens de zomermaanden gaat de trainingsintensiteit in de hoogte. De trainingen worden onderverdeeld in drie blokken van een half uur. Een eerste deel fysiek, dan een half uur tot een uur techniek en tenslotte spelvormen. Hij hoopt een structuur op te bouwen zodat er in de toekomst meer Belgische profteams fulltime met beachvolleybal bezig zijn. Het is voorlopig nog heel amateuristisch, alles staat nog in de kinderschoenen. De ouders van de spelers en speelsters betalen alles zelf of genieten van een kleine steun door (zelf bijeengezochte) sponsoring. Vanuit de Belgische volleybalbond is er voorlopig weinig financiële ondersteuning voor het beachvolleybal bij de jeugd.

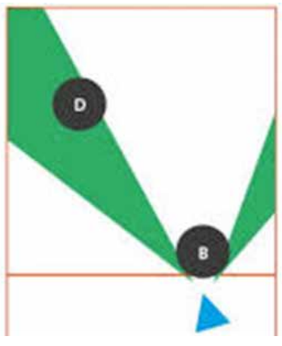
TRAININGSACCENTEN EN EVOLUTIES IN HET BEACHVOLLEYBAL

Tim Van de Wielle legt uit wat de voornaamste verschillen zijn tussen beach- en zaalvolleybal. Meteen verduidelijkt hij ook de trainingsaccenten. Het gaat niet om het verschil in het spelletje. Het gaat om de zaken die de sport zo specifiek maken en waaraan dus moet gewerkt worden.
De balvaardigheid moet erg goed zijn en krijgt veel aandacht, want in het zand heb je veel meer balcontacten.
De stabiliteit tijdens de volleybalacties gaan hand in hand met de techniek. De aanvalsbewegingen verschillen enorm met het zaalvolleybal, denk maar aan de 'poke'. Toch evolueert het beachvolleybal meer en meer naar powerplay, de harde smash. En de variaties worden meer uitgebreid. Af en toe eens een aanval achter de setter, aanvallen op een erg snelle set-up en het aanvalsconcept verrassend maken met twee contacten in plaats van drie. Ook het fysieke aspect wordt steeds belangrijker. In het beachvolley merkt je ook meer en meer lange mannen en vrouwen op. De blokkering wordt daardoor steviger en de verdediging is daarop afgestemd. Geen gokwerk, de relatie blok-verdediging is puur afgestemd op vaste afspraken.

Blokkers werken tegenwoordig wel met schijnbewegingen: diagonaal dreigen en terugkeren naar een lijnblok of omgekeerd. Alle wedstrijden worden immers gefilmd en geanalyseerd. Het matchplan en het concept wordt iedere keer vastgelegd in samenspraak met de trainers en de spelers. Het onderling coachen tijdens de wedstrijd wordt voortdurend benadrukt. De spelers en de speelsters worden verplicht om zelf beslissingen te nemen, zelf na te denken over mogelijke oplossingen en nieuwe afspraken. Door deze autonomie en het trainen van de besluitvaardigheden staat het team steeds sterker. De twijfel gaat eruit, er is geen tijd voor aarzelingen, het is een kwestie van doen. De actie en de interactie telt.

Tim Van de Wielle en zijn trainersteam werken voortdurend aan de passing en de set-up, tot de perfectie bereikt is.
De passing gebeurt meer recht voor je. Minder van links passen naar rechts toe. Het eindpunt waar de set-up gegeven wordt ligt meer in het centrum. Onderhandse set-ups komen aan de top minder voor, dus wordt er gewerkt aan de bovenhandse toets. Tijdens het EK onder 18 was dit een duidelijke trend. De spelers moeten durven de stap te zetten naar de bovenhandse set-up. Het indraaien bij de set-up krijgt ook veel aandacht. De schouderlijn moet perfect achter de bal staan, ook bij het onderhands spelen. Dat bevordert de precisie en er is minder spin op de bal. Zijwaarts spelen, onderhands of bovenhands wordt afgeraden. De variatie in de service wordt uitgebreid. Naar de binnenkant van de spelers opslaan, naar de schouder mikken, topspin en floatservice gecombineerd. Natuurlijk alles in relatie met de wind (tegenwind, zijwind, wind in de rug, enzovoorts).





VOORBEELDEN OEFENSTOF

1. Speler start vanuit kniezit. Trainer speelt de bal aan. Verplaatsing knie-knie en aangegooide bal hoog verdedigen

2. Hetzelfde met knie-knie en set-up + aanval

3. Trainer smasht de bal over het net, verdedigen (niet op de knieën) en tegenaanval

4. Trainer smasht de bal kort diagonaal over het net, verdedigen (wel op de knieën) en tegenaanval

5. Trainer doet lijnshot, na blok direct omdraaien en vanuit kniezit de bal hoog verdedigen

6. Trainer werpt bal overal in het veld (van makkelijk naar moeilijk) en de speler doet set-up onderhands met accent op de schouders perfect achter de bal. Hetzelfde bovenhands met perfecte set-up.

7. Serveren naar doelen (objecten) die bewust en strategisch in bepaalde zones zijn geplaatst

8. Oefeningen met uitdagingen en bepaalde scores halen

– Verschillende spelers slaan de bal hard diagonaal. 14 op 20 halen. Indien de netrand geraakt wordt tijdens de smash of de bal buiten geslagen wordt: 1 punt aftrek
– Idem met andere aanvalshoeken
– Idem, maar 8x aanval door dezelfde speler. Zo foutloos mogelijk, zonder netrand te raken of uitgeslagen ballen

MONTPELLIER

Tijdens een beachvolleybalstage in het trainingscentrum van Montpellier kwam Tim Van de Wielle in contact met de trainers Hamel en Canet. Hij leerde daar nieuwe dingen die hij nu tracht over te brengen naar de jeugd van het Belgisch beachvolleybal. De 'genou-genou techniek' bleek een heel bruikbaar instrument. De twee of drie laatste stappen in verdediging worden op de knieën (le genou) uitgevoerd. Bijvoorbeeld na een 'touchblok' wordt vanuit een kniehouding de bal laag genomen. Het voordeel is dat je meer tijd hebt om de bal hoog te verdedigen. Veel spelers en speelsters duiken naar de bal. In kniezit krijg je een stabielere verdediging en het is veel beter omdat je zelfs na een éénarmige verdediging sneller terug recht bent dan na een duik. ***VT***

SANNE ZAG EN ZEGT

LAAT JE VERRASSEN

Wedstrijdbesprekingen, uitgebreide analyses, tachtig tips in één time-out.
Coaches doen er vaak alles aan om het team van zoveel mogelijk informatie te voorzien.
Met als doel: het voorspellen van het spel.
Toch gebeurt er op het veld soms iets wat je niet had verwacht.
Dat je passerloper helemaal vrijgespeeld kan worden, maar je spelverdeler met een doortikbal scoort.
Momenten die je als coach moet koesteren.
Volleyballers maken keuzes in honderdsten van seconden.
Kun je van spelers verwachten dat ze in die split-second nog even stilstaan bij de wedstrijdbespreking van gisteren?
Alle analyses ten spijt: spelen op gevoel is minstens zo waardevol.