



LEERMOMENT:

Zijdelingse servicepass

Door: Abe Meininger

In dit artikel besteden we aandacht aan de servicepass en dan met name de zijdelingse pass, die we veelal zien in het topvolleybal. Zie bijgaande foto. Er zijn ook andere varianten van de servicepass, zoals de bovenhandse servicepass, midline passing (passing recht voor het lichaam), servicepass met achterwaartse en zijwaartse rol, met voorwaarts vallen en de zogenaamde driepunts servicepass, met één knie aan de grond.

In dit artikel wordt een pleidooi gehouden voor het aanleren en perfectioneren van de zijdelingse servicepass, die bij veel trainers de voorkeur verdient.

Een perfecte beheersing van de servicepass is noodzakelijk om spelverdeler en aanvallers in een positie te brengen voor een optimale aanval. Het is belangrijk aan dit leermoment in principe elke training aandacht te besteden, omdat de servicepass een doorslaggevend onderdeel is in de keten van de side-out: pass-set-up-aanval.

Voor het (ontvangende) side-out team is het de eerste bal in de drietraps keten servicepass-setup-aanval. Om in de side-out te kunnen scoren is voor elk team een goede beheersing van de servicepass eerste vereiste. Karch Kiraly (coach van de USA-dames) vergelijkt deze techniek met tennis. Een tennisser neemt de bal met zijn racket niet vóór het lichaam, maar altijd ernaast.

Het platform moet zodanig zijn dat hiermee de bal onder de juiste hoek afgespeeld wordt naar het richtdoel (of target), namelijk de setter. Internationaal heet dit *platform to target*. De armen vormen als het ware een rotsblok, waar de bal tegen aan “kaatst”.

Klaar staan en balbaanherkenning

Het beoordelen van de balbaan van de serve is één van de belangrijkste aspecten. Vóórdat de geserveerde bal het net is gepasseerd, moet een passer hebben gezien waar de bal komt. De bekende USA-coach Karch Kiraly zegt hierover: “Kijk waar de bal vandaan komt, niet waar de bal naar toe gaat”.

Positie kiezen

De bal is in het topvolleybal vaak binnen 1 seconde van de hand van de serveerder bij de passer. Door de hoge snelheid van de serve moet de passer zich in hooguit één of twee passen verplaatsen. Bij een minder snelle serve kan dit soms in drie passen.

De passer kan de bal het beste naast het lichaam nemen. Als passer stap je dus als het ware uit de balbaan. Beeld je in alsof je op een spoor staat, waar de bal als een sneltrein op je af komt. Stap van het spoor af, de exacte snelheid inschatten wordt dan eenvoudiger. Breng je armen in de balbaan. Dus naast je lichaam, “boven de spoorbaan”.

“Platform” gericht naar de spelverdeler

De beste manier om de handen in elkaar te vouwen is de techniek, waarbij de bovenste (mag zowel de linker- als de rechterhand zijn) hand, tussen duim en wijsvinger wordt vastgezet. Handen naar beneden afbuigen, zodat maximale spanning op de armen ontstaat en de wijsvingers wijzen richting de tenen.

De armen moeten open gedraaid worden, zodat de bal kan worden gespeeld met de zachte binnenkant van beide armen tussen pols- en ellebooggewricht. De ellebogen worden zo dicht mogelijk tegen elkaar gedrukt zodat er als het ware een “plankje” (platform) ontstaat waarop de bal gespeeld kan worden..

De armen worden laat bij elkaar gebracht en moeten volledig gestrekt zijn op het moment van spelen. De ene arm wordt naar de andere arm gebracht, de arm aan de balkant blijft hoog. Dus schouders richting de oren, maar op het moment van spelen één schouder iets laten zakken. De armen worden “stil” gehouden of “bevoren” (“freeze your arms”!). Het “bevriezen” van de armen betekent dus dat de armen na het spelen van de bal even in de “vriesstand” blijven. Door het “optillen” van één voet kan de actie richting target soms optimaal worden ondersteund, omdat zo de juiste afspeelhoek ontstaat.

Training

- Leerdoel (trainingsaccent) is dat “het platform” naar het richtdoel (spelverdeler) gericht is
- Steeds feedback (lieftst ook met video) geven en een eventueel gemaakte fout corrigeren of zelf laten corrigeren

Stappen die globaal gezet kunnen worden zijn:

- Uitgangshouding aanleren en eventueel corrigeren. Belangrijk is dat de onderarmen vrijwel gestrekt (hoek van ongeveer 160 graden) voor het lichaam gehouden worden, bijna een meter uit elkaar (meer dan schouderbreedte), met de binnenkant van de armen opwaarts gericht.
- Eerst veel individueel met de bal oefenen. Bal naast het lichaam nemen en op 1 (gestrekte) arm met de bal jongleren. Daarna op de andere arm. Ook in 2- en 3-tallen met aangooien (pushen) van de bal en vervolgens de bal met 1 arm terugspelen, ook onder een hoek. Veel andere variaties van jongleren met de bal in de training verwerken. Oog-handcoördinatie centraal stellen. Op hoog niveau kan bij de topjeugd door het jongleren met meerdere (2, 3 of zelfs meer) ballen, verschillende soorten ballen (bijvoorbeeld liberobal) en andere voorwerpen (knotsen, waterflesje) de oog-handcoördinatie extra gestimuleerd worden.
- Het correct in elkaar vouwen van de handen en het maken van het “platform” oefenen. Bij het in elkaar vouwen van de handen er op letten dat de ene arm naar de andere arm gebracht wordt. Aan de linkerkant wordt de rechterarm naar de linkerarm toe bewogen en vice versa. Oefeningen bij de muur. Een bepaald aantal keren tegen de muur spelen (veel “hoeken” maken). Individueel en in tweetallen. Ook combineren met aangooien tegen de muur en daarna passen of serveren tegen de muur en dan passen.
- In 2-, 3- en 4-tallen oefenen, veel onder hoeken. Eerst met aangegooide of gepushte ballen op één speelhelft, daarna ook met over het net bovenhands aangegooide en geserveerde ballen. Door een lint ongeveer een halve meter boven het net te spannen kan de hoogte van de serve variabel gemaakt worden en de moeilijkheidsgraad worden gedoseerd. We kunnen zo een onderscheid maken tussen een (eenvoudig te verwerken) trainingsserve en een (moeilijker te verwerken) wedstrijdserve.
- Belangrijke trainingsprincipes zijn:
 1. leer de jeugd de bal links en rechts van het lichaam spelen
 2. train veel met het passen van de bal onder een hoek naar de zgn. “target”, de spelverdeler
 3. maak gebruik van vlakke balbanen en hoge balbanen (zie ook hierboven de tip betreffende het oefenen met een lint boven het net)
 4. train op diverse startposities: op de 4-5 meter van het net en op 6-7 meter van het net
 5. voer puntentelling in: 4 van de 6 ballen moeten goed zijn, of 3 achter elkaar goed, enzovoorts; werken met kleine en grote punten
NB: om te bepalen of een pass goed aankomt bij de setter, alleen ballen die de setter (in sprong of stand) bovenhands voor zich zelf kan opspelen goed laten rekenen
 6. bouw de serve-afstand uit: start op 3 meterlijn en ga daarna naar de 6 meterlijn en naar de achterlijn
 7. de opbouw kan worden gecombineerd en gevarieerd met onderhands aangooien - gooien met 2 handen boven het hoofd- bovenhandse strekworp- bovenhandse floatserve-jumpfloat (hiermee kan

tevens niveaudifferentiatie worden toegepast voor de passers)

8. het starten van veel oefeningen met de serve is een belangrijk methodisch principe voor het verbeteren van de kwaliteit van de servicepass en dus voor het totale spelniveau.

- Met eenvoudige oefeningen kan het inschatten van de balbaan worden geoefend. Belangrijk is dat bepaalde opdrachten worden gegeven, bijv. roep "ik" vóórdat de bal over het net komt en ga klaar staan op de plek waar je de bal verwacht en laat de bal landen op je gestrekte armen (= platform) naast je. Opdracht: als passer altijd "komen waar de bal komt", bij de zijdelingse servicepass is dat dus naast de balbaan.
- In combinatie met gerichte en snelle serves en in complexe oefeningen leren passen. Met eenvoudige basisoefeningen en later ook met complexere oefenstof doelgericht trainen. Wedstrijdvormen 2 tegen 2 zijn ook uitermate geschikt om de servicepass te oefenen.
- De plaatsing van de armen onder of achter de bal, het platform, bepaalt de afspeelrichting van de pass. Het maken van de "juiste hoek" met de armen is dus cruciaal. Als de bal naast het lichaam genomen wordt, de ene schouder iets omhoog en de andere iets omlaag brengen en de schouders naar de oren. Met "stil gehouden" armen wordt de bal in de richting van de spelverdelers gestuurd. De armen worden dus als het ware "bevroren" en blijven na het spelen van de bal nog kort bij elkaar. Laat speelsters experimenteren met de verschillende afspeelhoeken (onder andere de hoog-laag variatie). Bewust variatie in de serve toepassen (kort-diep met name).

Toptrainers zijn het erover eens dat het trainen van de servicepass "een volleyballeven lang" veel aandacht moet krijgen en in principe iedere training voldoende aan bod moet komen. Tijdens de jeugdopleiding moet de techniek goed aangeleerd worden. Het werken met een jaarplan waarbij wordt gewerkt in blokken van verschillende technische onderdelen is niet meer van deze tijd. De servicepass moet gedurende het hele jaar geperfectioneerd en op niveau gehouden worden. Alleen dan gaat het goed lukken te ervaren hoe in verschillende situaties het platform in de juiste stand moet worden gezet. Dit vraagt om veel herhaling en het stellen van hoge kwaliteitseisen ten aanzien van de technische uitvoering en het passrendement.

Pepper-oefeningen en stroomvormen (het zogenaamde "vlinderen") zijn achterhaalde oefenvormen en passen eigenlijk niet goed meer bij de moderne opvattingen over een effectieve trainingsmethodiek.

Eén van de meest gemaakte fouten bij de servicepass is het tegelijkertijd bewegen van beide armen van vóór het lichaam naar een positie naast het lichaam. We noemen dit in vakjargon een zogenaamde "swing out". Vergelijkbaar met een olifant die de slurf naar links of rechts slingert. Gevolg: pass mislukt.

Steeds feedback blijven geven en corrigeren! Werk ook met video-feedback! Wat een trainer mondeling zegt komt niet altijd even duidelijk over bij een speelster. Veel speelsters zijn vooral visueel ingesteld en kunnen op basis van (vertraagde) videobeelden hun eigen technische uitvoering van de servicepass effectiever verbeteren. Directe feedback (binnen ongeveer 6 tot 8 seconden) op een scherm werkt het beste.

Video's

Met behulp van bijgaande QR-code kunnen video's over de "servicepass" worden bekeken.

Video 1

USA-damescoach Karch Kiraly legt in deze video uit waarom hij een fervent voorstander is van de zijdelingse servicepass. Sterker nog: hij zegt dat hij vindt dat zowel bij de jeugd als volwassenen de zogenaamde "midline passing" (passing met lichaam recht achter de bal) absoluut niet moet worden aangeleerd. Luister en kijk naar zijn tekst en uitleg in de video.

Video 2

In deze video wordt door de USA-jeugdcoach Jim Stone de

servicepass van de topteams tijdens de Olympische Spelen in Londen technisch geanalyseerd

Video 3

In deze AOC-video behandelt hoofdcoach Cathy George (Michigan State University) een aantal relevante keypoints van de servicepass. Met name de verplaatsingstechniek en het bij elkaar brengen van een goed platform komen aan de orde.

Video 4

Assistent-coach Brittany Dildine (University of Wisconsin) geeft in deze AOC-video enkele instructies die van belang zijn voor een goede servicepass. Er worden onder meer aanwijzingen gegeven over de klaarstaan houding, verplaatsing, maken van een goed platform, het maken van de juiste afspeelhoek en het "bevroren" van de armen.

Video 5

Hoofdcoach Tod Mattox (Bishop's High School) geeft een oefening waarin met name het inschatten van de balbaan en het verplaatsen centraal staat. Tijdens het verplaatsen moet de passer 1, 2 3 roepen waarmee de eigen verplaatsingspassen die worden gemaakt auditief en ritmisch worden ondersteund.

Video 6

In deze video staat het passen centraal van serves die vanuit verschillende hoeken worden gegeven. Door te variëren met het serveren vanaf de posities 1, 5 en 6 ontstaat ook de noodzaak om steeds de juiste hoek te maken met de armen.

Video 7

Karch Kiraly past ook het principe van 1,2,3 toe voor het verplaatsen voorafgaand aan het spelen van de servicepass en wijst er daarbij op waar je als passer naar moet kijken. "Kijk waar de bal vandaan komt, niet waar de bal naar toe gaat (het richtdoel is de setter)"

Video 8

Deze video gaat over de servicepass, zoals deze is uitgediept door de voormalige bondscoach van het Nederlands damesteam Jamie Morrison, tijdens een clinic georganiseerd door de ex-trainer van Eurosped Jan Berendsen in de sporthal in Vroomshoop. Morrison geeft diverse aanwijzingen en tips die van belang zijn voor het verbeteren van de servicepass (zie ook het verslag van deze clinic in Volley Techno van september 2019). Hij benadrukt onder meer dat het leren en verbeteren van de servicepass een continu leerproces moet zijn, dat een volleybalcarrière lang tijdens elke training aan de orde moet komen.

Video 9

In deze video gaat Jim Stone (USA-coach dames jeugd) vooral in op de verschillen tussen de stijl van de servicepass van de USA vergeleken met andere toplanden.

Video 10

John Speraw, USA-hoofdcoach van de mannen, behandelt onder meer de onderwerpen houding van handen en armen en het maken van de juiste afspeelhoek richting de target (setter). Ook wijst hij op een veel gemaakte fout bij het uitvoeren van de servicepass.

Video 11

Hoofdcoach bij de vrouwen Ryan Ratushniak (Queens University) laat in deze video technische oefeningen zien voor de zijdelingse servicepass. Hij geeft hierbij duidelijke instructies aan zowel een speelster als een speler.

Video 12

In deze video wordt uitgelegd wat het verschil is qua technische uitvoering van de servicepass bij een bal tussen lichaam en zijlijn en een service tussen lichaam en middenveld. Dit wordt gedemonstreerd door enkele speelsters en de coach met een toelichting over "bodyline", schouderlijn en targetlijn.

Video 13

Jiri Popelka toont in deze video enkele varianten van de servicepass in het topvolleybal van mannen en vrouwen. Opvallend is dat er verschillende technieken worden toegepast, die alle leiden tot goede passresultaten. Verder geeft hij 8 oefeningen waarmee de servicepass kan worden verbeterd.

Video 14

In deze video van de Amerikaanse volleybalbond wordt de techniek van de servicepass getoond. Met voorbeelden van deze techniek, gedemonstreerd door zowel jong als oud, wordt beoogd aan te geven dat ongeacht de leeftijd de techniek in principe hetzelfde is. 🇺🇸



Voor trainersopleidingen door heel Nederland

www.volleybaltrainersacademie.nl