

Trainers aan het werk

Door Wim Knip

Ik heb niets met coaches die als een dooie pierlala op de bank zitten

'Ik praat veel als coach...'



Na bijna dertig jaar als trainer actief te zijn, leek het mij tijd om mijn kijk op het spelletje en het trainen daarvan naar voren te brengen. Ik beschrijf geen oefenstof, omdat ik vind dat een trainer die zelf moet maken. Een trainer kan natuurlijk inspiratie op doen bij collega's of bijvoorbeeld oefenstof zoeken op internet, maar ik vind dat een trainer nooit klakkeloos moet kopiëren. Hij moet oefenstof altijd aanpassen aan het niveau van de groep en groepsgrootte.

Mijn visie op volleybal

Hoe meer balcontacten, hoe beter. Altijd gamelike trainen. Veel spelvormen in een hoog tempo en veel trainen op techniek. Bij het bovenhands en onderhands spelen van de bal, probeer ik alle vormen bij te brengen, dus links van het lichaam, achter de bal, achter de bal op tempo (rally-pass) en rechts van het lichaam.

Ik maak gebruik van diverse peppervormen:

- **Normale peppervorm:**
Set-up, aanval, verdediging.
- **Pepper-oplopend:**
Twee keer op rij aanvallen, drie keer op rij aanvallen etc. Bij een fout moeten de spelers weer bij één beginnen.
- **Pepper-verplaatsing:**
De verdedigster stapt steeds naar links of naar rechts vlak voordat de ander aanvalt, zodat de aanvalster moet kijken.
- **Pepper-hoog:**
De verdedigster moet bovenhands verdedigen.

Ook moeten de oefeningen veelal op snelheid uitgevoerd worden, zoals ballen eruit lopen van voor naar achter, van achter naar voor, van linksachter naar rechtsachter en andersom.

Queen of Court

Tijdens elke training laat ik 'Queen of Court'-spelletjes met twee- drie- of viertallen spelen, waarbij ik of de speelsters zelf serveren en waarbij ik allerlei regels stel, zoals verplicht in twee of drie keer aanvallen of verplicht in een bepaalde richting slaan, etc.

Ik besteed veel tijd aan 'Queen of Court' omdat in die spelletjes alles zit wat ik als trainer wil zien. Speelsters moet immers alles doen (serveren, passen, set uppen, aanvallen van diverse posities etc.) De technieken die ik 'droog' laat trainen wil ik bij 'Queen of Court' terugzien. Bovendien komt er een soort wedstrijddruk bij kijken. Ik vraag altijd hoeveel punten ze per team hebben gescoord, ze horen dat te weten. Immers iedereen wil —als het goed is— winnen.

Ik houd per seizoen twee 'Queen of Court'-competities. Dit houdt in dat ik één keer per week de speelsters ongeveer een kwartier tegen elkaar laat spelen in steeds wisselende teams. Ik houd een puntentelling per speelster bij en de winnares krijgt aan het eind van de competitie een prijs(je). De eerste competitie eindigt in de december en de tweede start in januari en eindigt in april.

Service

Ik leer de speelsters twee manieren van serveren aan, één uit stand en een jumpfloat. Een sprongservice — zoals bij de mannen — leer ik niet aan. Ik vind dat geen zin hebben omdat dames nu eenmaal minder power ontwikkelen dan mannen en een sprongservice alleen maar zin heeft als deze hard en —als het even kan— ook nog geplaatst is.

Servicepass

Ik hanteer nog steeds bepaalde aspecten van de Selinger-methode, dus op twee posities links van het lichaam passen en op één positie (rechtsachter) achter de bal of rechts van het lichaam. Dit is mede afhankelijk van de positie waar de serveerster staat als zij opslaat. Afhankelijk van die positie moeten de passers hun voetenstand aanpassen. Selinger was de eerste trainer die spelers

liet passen naast het lichaam. Ik ben er van overtuigd dat het achter de bal komen nog steeds het beste werkt, maar dat is niet altijd mogelijk. Bij een bepaald soort service moeten speelsters ruimte creëren naast hun lichaam door weg te shuffelen of weg te stappen en de bal naast het lichaam te pakken.

Ik train op alle voorkomende situaties, dus niet alleen recht achter de bal, maar ook na een shuffle links of rechts naast het lichaam passen. Soms moeten speelsters op een diepe service ruimte naast hun lichaam creëren en kunnen ze niet achter de bal passen.

Ik ben in staat om op of naast het lichaam van de speelsters te serveren, waarbij ik het sommigen bewust moeilijker maak. Toen ik C-jongetjes trainde en zij op een groot veld gingen spelen, heb ik ze zeker een maand iedere training onderhands bestookt met diepe ballen. In het begin hadden ze daar de grootste moeite mee. Ze lieten de ballen achter zich op de grond vallen omdat ze in de veronderstelling waren dat de ballen uit waren. Na die maand gebeurde dat veel minder en gingen ze elkaar coachen op 'in' of 'uit'.

De jongens heb ik nagenoeg hetzelfde getraind als de meisjes. Gezien hun leeftijd wel veel spelletjes gedaan (onder andere doole vissen, chaos). Op het gebied van het serveren leerde ik ze de floater en de top-spinbal uit stand. Degene die er aan toe was mocht ook beide technieken in sprong uitproberen.

Ik laat schuine passlijnen hanteren. De speelster op positie 5 (linksachter) is bij de servicepass verantwoordelijk voor de ballen diep linksachter (achter de passer-loper op positie 4) en naar rechts voor haar, de midachter is weer verantwoordelijk voor de diepe ballen achter de linksachter, enz. In de praktijk blijkt dit niet altijd haalbaar. Met name bij een strakke harde serve op bijvoorbeeld positie 5 zal de passer-loper die bal zelf moet passen. Dit gebeurt dan veelal bovenhands, dus laat ik daar ook op trainen.

Set-up

Ik laat spelverdeelsters altijd samen inspelen, de overige speelsters rouleren per maand. De spelverdeelsters draaien een vast programma af, onder andere spelen na verplaatsing voor- of achteruit en elkaar in sprong aanspelen. Startend op positie 2/3

Wim Koor

heeft twaalf jaar in de eredivisie gespeeld en kwam vier jaar uit als international voor het Nederlandse team. Hij is al dertig jaar trainer, van assistent in de eredivisie tot jongens C. Wim is gecroëid van 'leefstijltherapeut' tot echte trainer. Het afgelopen seizoen heeft Wim in Bovenkarspel de selecties van meisjes B en jongens C van Simokos getraind. Het komend seizoen gaat hij voor de derde keer aan de slag bij het eerste damesteam, dat de afgelopen jaren is teruggezet van top eerste divisie naar onderkant van de derde divisie. Wim wil aan een nieuw team gaan bouwen en blijft om die reden volgend seizoen ook meisjes B (dan inmiddels A) trainen zodat hij bovenop de ontwikkeling van de speelsters zit. De jongens laat hij even voor wat het was.

of van een penetratiepositie moeten ze een door mij ergens in het veld gegooid bal – als het even kan – bovenhands spelen naar links- of rechtsvoor. Verder laat ik veel op het spelen van 'lange lijnen' trainen. Ik zie vaak dat spelverdeelsters de neiging hebben om van het net weg te lopen. Zij staan dan bij het ontvangen van de pass ongeveer een meter van het net. Het gevolg daarvan is dat ze bij een 100%-pass achteruit moeten lopen en dan vaak een netfout of technische fout maken. Ook kunnen ze dan de aanvalsters niet zuiver bedienen. Dit komt omdat het altijd makkelijker is bij een mindere pass naar voren van het net af te bewegen in plaats van bij een goede pass achteruit te lopen. Ik hamer daar heel veel op.

Aanval

Bij de aanval let ik vooral op het passenritme, de timing, een open hand, het doorhalen van de slagarm en het meenemen van de niet-slagarm. Verder eis ik dat ze ook de mindere set-ups aanvallend oplossen. Onderhands over het net spelen is – tenzij het uiteraard niet anders kan – geen optie. Ik meen te kunnen beoordelen of ze al dan niet kunnen aanvallen en ik laat dat altijd weten. Immers, een bal bovenhands of onderhands over het net spelen is bijna altijd een punt voor de tegenpartij. Mocht er noodgedwongen toch bovenhands of onderhands over het net worden gespeeld dan moeten de spelers de bal altijd naar de spelverdelerspositie of

diep achterin in een hoek spelen.

Ik train bij aanvallen achter de driemeterlijn alleen de pipe-aanval (positie 5). Nu is dat vaak nog een noodoplossing. Ik ga er echter van uit dat het op termijn tot een extra aanvalsoptie kan uitgroeien.

De driemeteraanval op positie 1 (rechtsachter) laat ik niet trainen omdat ik vind dat er bij de dames over het algemeen op die positie te weinig power wordt ontwikkeld. De bal is lang onderweg (van plek aanval naar de verdediging) en daardoor – tenzij hard geslagen – te makkelijk te verdedigen. De aanvalster op positie 6 (midachter) kan ook nog eens naar twee zijlijnen slaan. Terwijl de aanvalster op positie 1 veelal diep-diagonaal slaat. De pipe wordt in mijn team in principe alleen als combinatie gespeeld, althans daar streef ik naar. Als de vrije net-spelster net een tipbal van de grond heeft gevestigd kan de spelverdeelster soms niet anders dan de pipe aanspelen. Overigens moet je als trainer altijd kijken naar wat je aan speelsters in huis hebt. Zou ik een paar, liefst linkshandige, knallers in de groep hebben, dan zou ik zeker ook op de aanvalsoptie 1 laten trainen.

Soms zie ik wel eens teams op positie 5 (linksachter) aanvallen. Van die optie begrijp ik niets. Er staat immers iemand op linksvoor die aanvallend ook eventueel nog het blok kan gebruiken. Ik vind het getuigen van een soort minachting van die linksvoor als je de linksachter gaat gebruiken voor de aanval. De linksvoor (positie 4) heeft veel meer opties om tot scoren te komen dan de linksachter en in mijn optiek wordt het voor de blokkering ook niet moeilijker. De timing verandert en de blokkeersters moeten een stapje naar binnen doen.

Blokkering

Ik geef speelsters altijd de opdracht mee om bij de blokkering op positie 2 (rechtsvoor) de antenne dicht te zetten. De linkerhand voor de bal en de rechterhand richting positie 6. De middenblokkeerster sluit aan. Blijft de bal hangen of hebben de blokkeersters te maken met een aanvalster van de tegenpartij die alles diagonaal slaat, dan pas ik de blokkering aan door de blokkeerster op positie 2 een stap naar binnen te laten beginnen.

De middenblokkeerster moet de midden van de tegenpartij altijd volgen en er voor zorgen dat zij steeds met haar rechter-





schouder tegenover de slagarm van de aanvalster staat. Is deze linkshandig dan recht tegenover de aanvalster en meelopen. De blokkeerster op linksvoor (positie 4) start een meter uit de antenne. Als een aanvalster van de tegenpartij op rechtsvoor (positie 2) veelal recht door slaat, schuift de blokkeerster op positie 4 op richting antenne.

Verdediging

Ik bied de speelsters verschillende vormen aan. Dit doe ik met één doel: ze angstvrij voor de vloer maken. Dat betekent dat ik de kuscentrekkerrol en de pancake aanleer. Zodra bij deze verdedigingsvormen de bal erbij komt, neem ik het voortouw omdat ik kan bepalen wie een moeilijk aangegooide bal krijgt en wie niet. Op deze manier probeer ik de ballen zo aan te gooien dat alle speelsters deze net kunnen verdedigen. Zoals gezegd, ik wil dat ze naar de vloer gaan.

Ik laat speelsters weten dat het niet uitmaakt welke techniek ze toepassen als de bal maar een flink stuk omhoog komt. Ik geef daarbij wel aan dat zij zo lang mogelijk moeten blijven lopen om de bal met twee armen te verdedigen. De pancake is een uiterste redmiddel en de toepassing daarvan richting achterlijn heeft geen enkele zin. Speelsters moeten leren op de juiste plek te staan. Dit is natuurlijk altijd het beste en ik wijs ze er dan ook op goed te kijken naar de aanloop(richting) van de aanvalster en waar haar armen zijn. Verdedigsters moeten kij-

ken of een aanvalster met haar armen een grote achterzwaai maakt of niet. Als een aanvalster geen grote achterzwaai maakt, is de kans groot dat ze een tactische bal (tip) gaat spelen en kunnen de verdedigsters daar sneller op anticiperen.

Ook moet er bij ballen die bijvoorbeeld via het blok achter de achterlijn komen altijd een extra verdedigster meelopen. Vaak zie je dat iemand net de bal omhoog weet te spelen, maar er vervolgens niemand in de buurt is om de bal verder te transporteren.

Coaching

Ik praat veel als ik coach – meestal direct na – soms tijdens de actie. Als een actie net is gemaakt, zit deze nog vers in het geheugen. Als een coach later tijdens een time-out aangeeft wat een speelster een tijdje daarvoor fout deed, weet ze negen van de tien keer niet waar de coach het over heeft. Verder probeer ik zo positief mogelijk te coachen: "jammer, je sloeg de bal niet uit, maar je deed verder alles goed" of ik voorzie juist een goede actie van commentaar: "je scoorde, prima, maar de volgende keer meer van buitenaf komen".

Indien je als coach je mond houdt als het goed gaat en commentaar levert als het niet goed gaat, werkt niet. Bij het geven van veel complimenten is het ook makkelijker om eens 'negatief' te zijn. Het is mijn ervaring dat het op deze manier zelden problemen oplevert.

Ik heb niets met coaches die als een doolie pierlala op de bank zitten. Ik wil bewust deel uitmaken van het team en denk dat te kunnen doen door zelden of nooit te zitten, ik ben verbaal dus veel aanwezig. Op een bepaald moment zal dat verbale afnemen omdat speelsters steeds beter in staat zijn problemen zelf op te lossen.

Komend seizoen ga ik dames 1 op dezelfde manier trainen als ik bij de meisjes 8 heb gedaan. De druk die ik er zelf opleg (aanslaan, serveren) is natuurlijk hoger dan bij de meisjes. Ik laat minder trainen op techniek en meer op tactiek. Ik heb de afgelopen seizoenen bijna alle meiden opgeleid dan wel begeleid, mijn methoden zijn bij de dames dus bekend.