

‘Ik zie nu sneller wat de tegenstander doet’

de Gelderlander • vrijdag 7 februari 2003

ACGRSP01

Sander Sikking heeft zijn draai gevonden bij Orion. De volleybaler uit Warnsveld kwam 2,5 jaar geleden uit de tweede divisie. Hij speelde een jaar geleden zijn eerste volledige wedstrijd in de eredivisie. Vorige week draaide de midspeler mee op alle posities.

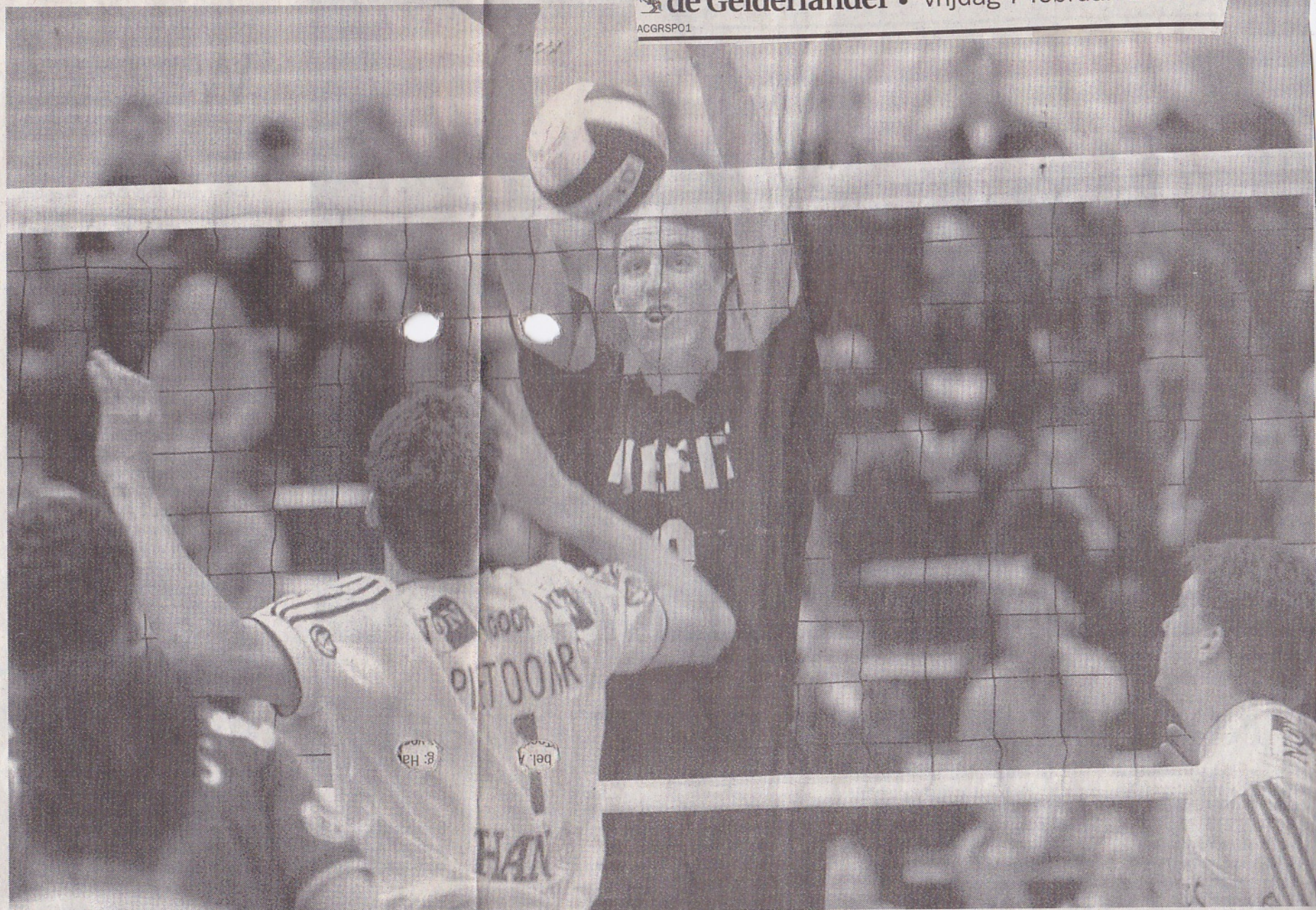
Door **DICK VISSER**

WARNSVELD • Sander Sikking had vorig seizoen alleen de zaterdagochtend om bij te komen. Dan kon hij een beetje uitslapen. Zijn leven bestond uit werken overdag en trainen in de avonduren. „Dat ritme brak je op in het weekeinde en dan moest je op zaterdagavond nog de wedstrijd spelen.”

Zijn levenspatroon ziet er sinds de invoering van de middagtrainingen veel stabiel uit. „Ik heb nu het gevoel dat ik redelijk in vorm ben. Ik leer heel veel. Trainen doe je toch om beter te gaan spelen. Ik snap nu meer van het verloop in de wedstrijden.”

Nog steeds maakt Sikking lange dagen, maar er zitten meer rustmomenten in die voor een (top)sporter onontbeerlijk zijn. Hij werkt van zeven uur 's morgens tot half drie 's middags als afdelingschef bij Super De Boer in Warnsveld. 's Middags traint hij bij Orion in Doetinchem, en op zaterdagavond doet Sikking waar het uiteindelijk allemaal om draait: wedstrijden spelen in de eredivisie.

„Het eerste half jaar viel ik soms even in, speelde een paar punten mee. Ik leerde veel van Wout van Velzen en Age Baanstra. De tweede helft van vorig seizoen kwam



Sander Sikking (donker shirt) blokt succesvol tegen PZ/Dynamo. De mid-speler van Orion heeft sinds de invoering van de middagtrainingen een stabiel leven. „Ik heb het gevoel dat ik goed in vorm ben. Ik leer heel veel.”

Foto: Theo Kock

ik al meer aan spelen toe." Het investeren in meer trainingen begint langzaam door te werken bij Sander Sikking. Zo kreeg hij na de 3-1 nederlaag tegen PZ/Dynamo in Apeldoorn van enkele tegenstanders en toeschouwers te horen dat zijn verrassende *pipe-aanval* er zeker mocht zijn.

„Ik scoorde honderd procent”, klinkt het enkele dagen later trots. „We wilden aanvullend meer druk zetten vanaf positie zes.” Sikking maakte vanaf de midachterplaats het experiment van de extra aanvalsvariant bij de driemeter lijn, tot een succes.

„Dat ging heel verrassend. Er was niet zo vaak op getraind”, zegt Sik-

king die mede door zijn lengte van 2.12 meter vanuit het achterveld een gevaarlijke aanval in handen heeft.

Eerder werd hij achterin vervangen door libero Mollevanger die als stopper de vijandelijke service opvangt. Dat laatste onderdeel beheerst Sikking onvoldoende (‘op eredivisie-niveau tenminste’), maar de risico’s in de side-out-situatie tegen Dynamo werden door Goran Aleksov als stoppende diagonaalspeler zo goed mogelijk afgedekt. „Een experiment dat voor herhaling vatbaar is”, zo luidde de conclusie.

Het was een mijlpaal voor Sander Sikking, die er tweeënhalf jaar geleden -toen hij van tweede divisio-

nist Devolko kwam- niet van durfde dromen dat hij ooit op alle posities zou meedraaien bij Orion. Uitgerekend was het ook Dynamo waartegen hij in januari 2002, zijn eerste volledige eredivisieduel speelde. Bijna bezorgde Sikking Orion toen een vierde set, maar zijn smash op setpoint leverde na een omstreden beslissing van de scheidsrechter niet het gewenste laatste punt op.

Toen bleek ook al dat Sikking serverend sterker werd. „De eerste opslag gaat op safe, in de tweede leg ik meer risico”, legde hij een jaar geleden uit.

Orion-trainer Jac van Gompel vond toen ‘dat Sander heel goed ging’. „Ik had bij Devolko nooit

de sprongservice gedaan. Dat leerde ik pas echt bij Orion. De service is je eerste aanval.” Inmiddels weet hij wel op wie geserveerd moet worden. Dat wordt in de wedstrijdbespreking duidelijk gemaakt. „Meestal is de libero de beste passer, maar het kan zijn dat juist in die wedstrijd een andere tegenstander heel goed staat te passen. Dan zoek je weer een ander op.”

Een tijdje was Sikking dit seizoen uit vorm, vindt hij zelf. „Er waren weken dat ik minder serveerde, maar tegen Omniworld pakte ik het weer op. Toen draaide de opslag weer.”

Vorig seizoen verving hij in de tweede competitiehelft nogal

eens Age Baanstra, maar sinds het vertrek van Wout van Velzen naar VC Zwolle vormt Sikking met Baanstra het middenduo. „Ik train meer en krijg meer speeltijd. Daardoor krijg je meer inzicht en overzicht. Ik zie sneller wat de tegenstander doet. Hoe ze hun blok zetten bijvoorbeeld, en dan probeer ik op het laatste moment nog anders te slaan. Natuurlijk speelt Roland (Rademaker, spelverdeler, red.) daar ook een grote rol in. We proberen heel veel eerste tempo, de supersnelle bal, te spelen. De *stijg* is belangrijk voor ons.”

Blokkeren is nog zijn minste onderdeel. Een killblock en drie rembloks tegen Dynamo was een

beetje magere oogst.

„Dat killblock was tegen Joram Maan”, herinnert Sikking zich.

„Heel leuk om te doen, maar blokkeren is gewoon erg moeilijk. Je hebt te maken met de setup aan de andere kant van het net, hoe en waar de aanvaller opspringt, hoe-ie z’n slagarm beweegt. Je moet als blokkeerder heel snel kunnen bewegen aan het net. Het tempo, de snelheid, het ligt in de eredivisie echt heel hoog. Heel anders dan in de tweede divisie.”

Sikking is gespitst op een overwinning komende zaterdag thuis tegen Ortec/Nesseland. „SSS winnen van ze, dat moeten wij ook kunnen.”