



Deze week is voorlopig even de laatste week voor de tips. Ik hoop dat jullie iets gehad hebben aan de tips en dat de resultaten naar wens zijn. Wij gaan straks genieten van een lekkere vakantie en ik zorg er voor dat de tips na de vakantie weer wekelijks online staan. Succes met de toernooien en wellicht een dubbeltje op de camping of bij het hotel. Vandaar deze week nog even een aantal tips voor het dubbelspel.

Deze week veel aandacht voor dubbelspel:

- a. *Dubbelspel helpt je niveau van de single omhoog*
- b. *Tennis is Single EN Dubbel; en Dubbelen is erg leuk als je het een beetje snapt!*
- c. *90% van alle tennissers dubbelt (vooral op latere leeftijd)*
- d. *Spelers leren ook samenspelen, een team vormen, dus sociale vaardigheden!*

1. Hiddink zegt in zijn boek dat voetbal (lees tennis) in essentie eigenlijk heel simpel is:

- a. Je moet het aantal eigen fouten terugdringen
- b. Je moet snappen waar in een wedstrijd de winst te halen is (tactisch inzicht)

2. Hoe train je specifiek voor dubbelspel?

- a. Vastheid (basis) oefenen van 1^e, 2^e en 3^e bal. Dus enerzijds service en 1^e en 2^e volley en als ontvangende partij de return en 2^e en 3^e bal (wordt vaak vergeten)
- b. Rally's cross spelen (voordeel is dat je de volley's automatisch beter vóór je gaat nemen)
- c. VEEL HERHALEN en niet steeds iets anders willen doen.
- d. Speler vertrouwd maken aan het net. Een dubbel wordt gewonnen aan het net!

3. Vervolgens ga je tactische elementen inpassen:

- a. Opstelling van serverende en ontvangende partij
- b. Leren maken van schijnbewegingen
- c. Toepassen van verschillende opstellingen (Australisch, I formatie, wisselen, etc)
- d. Toepassen van verschillende balkeuzes (op rechts bijvoorbeeld regelmatig een lob rechtdoor)

4. De onder punt 4 genoemde zaken zul je soms directief moeten inbrengen

(daar staan, dat doen) en andere zaken moeten ze zelf juist weer veel ontdekken.

Als jezelf en je partner bijvoorbeeld verplicht om in de Australische opstelling te beginnen dan worden jullie automatisch gedwongen om met elkaar te PRATEN (communiceren is ERG belangrijk in een dubbel). Ander voorbeeld is om een lob die niet gehaald wordt te belonen met 2 punten; daardoor gaan jullie meer lobben en dus meer smashen en krijg je veel wisselende opstellingen.

Hier nog enkele HANDVATTEN per onderdeel:

1. RETURN: - vóór je raken en - lichaamsgewicht in de slag meenemen
2. VOLLEY: - uitgangshouding - racket stil houden etc. etc.
3. SERVICE: - zodanig serveren dat je partner de bal af kan maken (samenspelen) in plaats van steeds maar voor die ace gaan.