

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

DUBBELSPEL

Dubbelspeltypes

Partnerkeuze

Laat de netspeler
'shinen'

Heers over
het venster

Positie als partner
van retourneerder

Poachen

I-opstelling

Denken als team

Gesloten
velddekking

Communicatie

Elkaar accepteren
en steunen

Taken serveerder

Positie als partner
van retourneerder

Wie op links/rechts

Handsignalen

Taken
retourneerder

Australische
opstelling

Teamgeest

Analyseformulier
dubbelspel

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

DUBBELSPEL

COLOFON

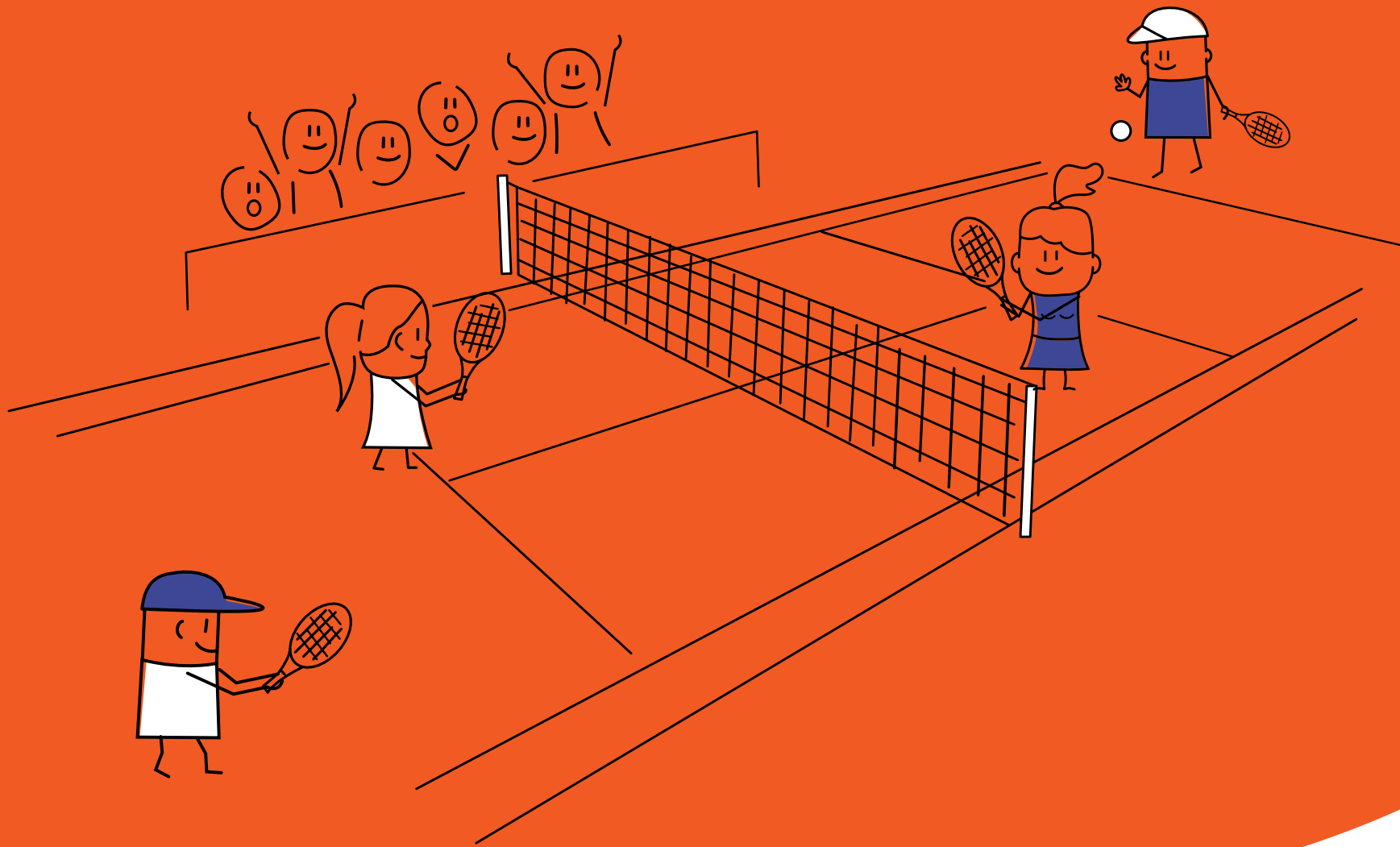
TEKST Frank van Fraaijenhoven MET MEDEWERKING VAN Jacco Eltingh, Gerard van Hellemond, Guido Hornman

ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort ILLUSTRATIES DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2025. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

INHOUD

INLEIDING	7	13 ALTERNATIEVE VORMEN VAN DUBBELSPEL(TRAINING)	66
1 HET DUBBELSPEL IN DE LITERATUUR	9	14 'ÉÉN PLUS ÉÉN IS DRIE' OF 'ÉÉN PLUS ÉÉN IS ANDERS'?	68
2 DE VERSCHILLEN TUSSEN ENKEL- EN DUBBELSPEL IN CIJFERS	11	15 DATAGEBRUIK	69
3 DE PARTNERS	15	16 VRAGENLIJST DUBBELSPEL	69
4 WELKE SPELER 'OP RECHTS' EN WELKE 'OP LINKS'?	15	17 DUBBELSPEL-ANALYSEFORMULIER	70
5 TRAININGSDOELEN ALGEMEEN	17	Nabespreken	70
6 SPELTYPES	21	Analyseformulier Dubbelspel	71
7 SPELCONCEPT EN ALGEMENE TAKEN	23	Ingevuld voorbeeld Analyseformulier Dubbelspel	73
8 TRAININGSDOELEN ALGEMENE PRINCIPES DUBBELSPEL	27		
Handsignalen	38		
9 POACHEN	43		
10 DE OPSTELLINGEN	49		
De Reguliere opstelling (RO)	50		
De Australische opstelling (AO)	51		
I-Opstelling (IO)	54		
Momentum	56		
11 DAMESDUBBELSPEL	58		
12 GEMENGD DUBBELSPEL	60		



INLEIDING

In de delen 2. 'De Basis' en 3. 'De Diepgang' van het Handboek Tennis Ontwikkeling zijn vele oefen-, leer- en trainingsdoelen behandeld. Ze zijn onderverdeeld over de vijf spelsituaties; serveren, retourneren, baselinespel, oplopen en netspel, en het spelen tegen de netspeler. De speler die al die trainingsdoelen heeft getraind, bezit al een behoorlijk compleet arsenaal aan mogelijkheden. In circa 15% van die trainingsdoelen is gerefereerd aan het dubbelspel. Om een goede dubbelaar te worden zijn meerdere specifieke vaardigheden, begrip en inzichten nodig. Er zijn heel wat voorbeelden van topspelers die eerst goede dubbelaars werden en daarna hun top in het enkelspel bereikten. Tegenwoordig zijn er heel veel dubbelspecialisten die nooit in de top van de enkelspelranglijsten hebben gestaan, maar al vele jaren in de top van de dubbelranglijsten staan. Opvallend is ook dat de gemiddelde leeftijd in de 'dubbeltop' aanzienlijk hoger is dan bij het enkelspel. Vanuit fysiek oogpunt is dat begrijpelijk. Topspelers in het enkelspel zijn niet automatisch topspelers in het dubbelspel. Blijkbaar hebben spelers heel wat tijd nodig om te specialiseren en de top te bereiken in het dubbelspel. Om dit proces te versnellen, hebben we in het Handboek Tennis Ontwikkeling nu ook een deel voor het ontwikkelen van specifieke dubbelvaardigheden geschreven. Het zal/kan opvallen dat er geen 'andere' technieken worden genoemd; wel andere of meer specifieke 'functies' van de techniek. Die functies (ook wel: niveaubepalende factoren) zijn herkenbaar uit de delen 2. De Basis en 3. De Diepgang. Het blijvend door-ontwikkelen van die technieken is essentieel om een betere tennisser te worden.

De opzet en structuur is herkenbaar vanuit de eerder genoemde delen. De linkerkolom is het belangrijkste; daarin staan de trainingsdoelen geformuleerd. Het beheersen van die trainingsdoelen is waar de meeste trainingen om draaien. In de middelste kolom staat een toelichting op elk doel. Soms betreft het een uitleg van de inhoud, soms is het een verklaring van het waarom. Er staan ook regelmatig suggesties voor een mogelijke oefenvorm in die middenkolom. In de rechterkolom staan vooral pedagogisch/didactische opmerkingen en aandachtspunten die kunnen helpen om het doel zo optimaal en zo effectief mogelijk te bereiken.



**PLAYING DOUBLES IS LIKE A DANCE,
A SYMPHONY OF MOVEMENT
AND COMMUNICATION**



1 HET DUBBELSPEL IN DE LITERATUUR

Er zijn vele boeken geschreven over het dubbelspel in tennis. Eén van de eerste ‘serieuze’ specialistische boeken (voor zover wij weten) was **‘The Game of Doubles in Tennis’** van Bill Talbert en Bruce Old. Een klassieker die ook in de opleidingen voor tennisleraren jarenlang is gebruikt. De auteurs vormden een bijzondere combinatie. Bill Talbert met 9 Grand Slam (Gemengd en Herendubbeltitels op zak en Bruce Old als (hoogstwaarschijnlijk eerste statisticus (rond 1930) en data-analist in tennis. Deze combinatie van inzichten verklaart de opzet van het boek met alle mogelijke spelsituaties (met tekeningen) gekoppeld aan posities en plaatsingen/keuzes en de kans om het punt te winnen. Talbert boekte zijn successen in de tweede helft van de veertiger jaren en het begin van de vijftiger jaren (20e eeuw). Old begon al in de dertiger jaren met zijn statistieken en analyses. Het boek verscheen in 1964 en is nog steeds de moeite waard om te lezen.

‘Modern Tennis Doubles’ is geschreven door Stan Smith en Bob Lutz. Beide mannen waren succesvol in enkel- en dubbelspel, hadden lange tijd het record aantal dubbeltitels en wonnen samen vijf Grand Slam herendubbeltitels tussen 1970 en 1980. Dit boek verscheen in 1975 en is geheel anders van opzet omdat er ook aandacht is voor technieken. Er is wel al volop aandacht voor poachen en domineren aan het net. Daarnaast wordt er meer ingegaan op partnerkeuze en ook op de voorbereiding van de wedstrijden.

‘Basisboek Dubbelspel’ van de Nederlandse tennisleraar Louis Fiet is verschenen in 1987 en is – voor zover wij weten – het eerste Nederlandstalige boek over dubbelspel. De inhoud is ons inziens ondergewaardeerd, want het heeft niet veel aandacht gekregen. Het boek is (nog steeds) lezenswaardig omdat vrijwel alle principes voor clubspelers – ook op hoger niveau – aan bod komen.

‘Doubles Tennis Tactics’ is een uitgave van de ITF (2004) en is geschreven door de meest succesvolle dubbelspelcoach Louis Cayer. Zowel in Canada als in Groot-Brittannië heeft hij meerdere spelers naar wereldkampioenschappen en Grand Slam titels geleid. Het boek is destijds gecombineerd met een videoband die inmiddels geheel of in delen via YouTube te zien is. Sinds het uitkomen van boek en video heeft Cayer talloze presentaties gegeven over dubbelspel en dubbelspel-specifieke trainingsvormen. We raden iedere geïnteresseerde aan om op YouTube naar die video’s te kijken! De

duidelijke uitleg over 'territorium' en de verschillende vormen van 'poachen' zijn ongeëvenaard. Ook in de ITF Academy is veel (video)informatie te vinden.

De vier genoemde boeken zijn leesboeken. Dit **HTO-deel 'Dubbelspel'** heeft inleidende stukken per hoofdstuk om eventueel te lezen. De structuur van het document is verder geheel anders dan bij genoemde boeken en in lijn met de delen 2, 3 en 4 uit de HTO serie.

De – in totaal – 70 trainingsdoelen kunnen selectief worden gebruikt, al dan niet systematisch. Met de vragenlijst aan het eind (en separaat downloadbaar) is het mogelijk om vast te stellen welke trainingsdoelen mogelijk de meeste aandacht verdienen voor jullie als dubbelspelkoppel. Bovendien is er een specifiek dubbelspelanalyseformulier ontwikkeld dat ook separaat downloadbaar en invulbaar is.

In Nederland hebben we een rijke historie van dubbelspelsuccessen. Als we ons beperken tot wereldkampioenen, Grand Slam winnaars en Olympische medailles dan komen we tot een indrukwekkende lijst: Tom Okker en Betty Stöve in de zeventiger jaren, Paul Haarhuis, Jacco Eltingh, Manon Bollegraf, Tom Nijssen, Kristie Boogert, Menno Oosting, Mirjam Oremans, Jean Julien Rojer en Wesley Koolhof. Er is nog een flink aantal Nederlanders in de top-100 van het dubbelspel gekomen. Demi Schuurs heeft zelfs de top-10 gehaald.

In dit deel van het Handboek Tennis Ontwikkeling richten wij ons tot alle denkbare combinaties van dubbelspelers en op alle denkbare niveaus. We gaan van algemene principes (voor iedereen) tot specifieke principes voor hoog niveau.

Het is dus niet nodig om één voor één alle trainingsdoelen door te nemen en te trainen. Zoek naar de trainingsdoelen waar het 'koppel' aan toe is of behoefte aan heeft en verbeter daarmee het prestatieniveau.

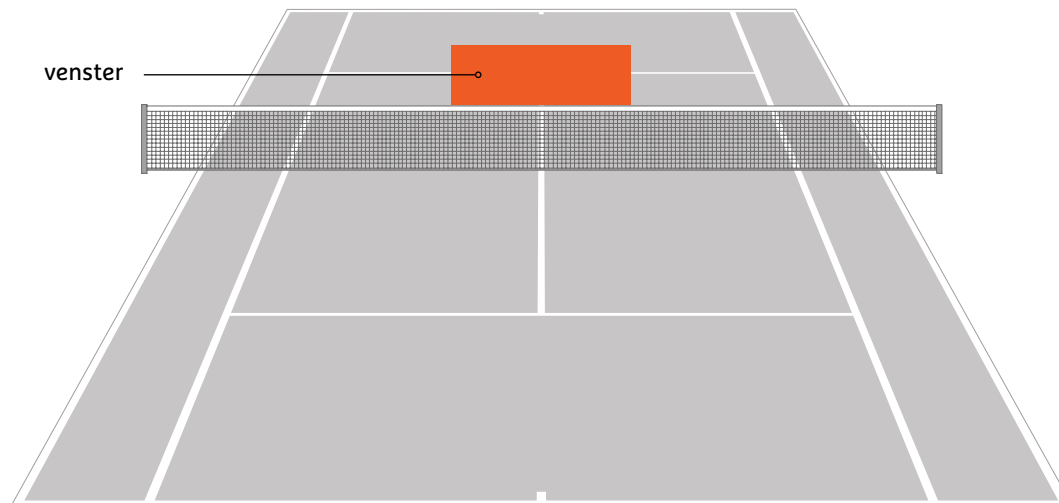
2 DE VERSCHILLEN TUSSEN ENKEL- EN DUBBELSPEL IN CIJFERS

De lengte van de baan is bij enkel- en dubbelspel onveranderd (23,77 m). in een enkelspel dient de speler 'in zijn eentje' een speelveld dekken van 8,23 breed. Als een tegenstander scherpe cross-slagen gebruikt, zal je beduidend meer moeten dekken dan die ruim 8 meter. Loopafstanden kunnen dusdanig toenemen dat een volgende bal onhaalbaar blijkt.

In het dubbelspel komt er aan beide kanten 1,37 bij in de breedte van de baan. Beide spelers zouden op de baseline dan ieder (afgerond naar boven) 5,5 m moeten dekken. Dat is ruim 2,5 m minder dan de enkelspeler. En na een scherpe crossbal van de tegenstander heb je in het dubbelspel de geruststellende gedachte dat jouw partner de andere helft van de baan dekt en eventueel een stuk van jouw helft kan dekken. De cijfers blijken echter nog heel anders als we naar de veel voorkomende opstellingen in het dubbelspel kijken. Een netspeler die zich goed opstelt en zijn reikwijdte (nog zonder voetenwerk) optimaal gebruikt, laat voor zijn partner op de baseline een heel klein gebied over voor een 'strakke' baselinerally. Een eventuele lob kan door de baseliner gedekt worden en heeft dan sowieso meer tijd om te lopen omdat de lob geen 'strakke' bal is. Meebewegen en positiewisselingen zorgen ervoor dat de tegenstanders minder makkelijk 'open gebieden' kunnen gebruiken om het punt te beslissen.

Dit alles zorgt voor enorme verschillen tussen enkel- en dubbelspel. Slagen die veel gebruikt worden in het enkelspel (diep cross en met marge boven het net) zijn funest in het dubbelspel. Techniektrainingen voor zowel enkelspel als dubbelspel blijven belangrijk om een betere dubbelspeler te worden. Vaardiger worden met precisie, tempo, variatie en camouflage zijn elementen die universeel bruikbaar zijn.

Het dubbelspel kan gezien worden als 'de slag om het midden van de baan'. Stel je voor dat er een 'venster' boven het net is en in het midden van de baan. Dat denkbeeldige venster is ongeveer 3 meter breed en ca. 1 meter hoog.



- **Het team dat over dat centrale venster heerst, beheerst de wedstrijd.**
- **Het team dat niet over dat centrale venster heerst, moet onmiddellijk stoppen om ballen in dat venster te slaan en dus ergens anders spelen (lob, passeren in tramrails, scherp cross, bodyshots).**

Deze twee vuistregels zijn waarschijnlijk de meest eenvoudige manier om beter te leren dubbelen. Spelers die graag en succesvol enkelspel spelen zullen dus bewust hun vermoedelijk meest ontwikkelde slag – veilig in de cross en ruim over het net – moeten aanpassen of zelfs vermijden.

Er zijn meerdere mogelijkheden om te heersen over het venster:

- veel poachen en veel ballen met volleys scoren die in het venster komen; je slaagt erin om het venster zelfs iets groter 'te maken' en de tegenstander weet nauwelijks de netspeler te vermijden.
- ballen dusdanig laag en dalend door het venster of op de verste 'rand' van het venster te spelen, waardoor de tegenstander meer volleys mist of fout slaat en te onzeker wordt om nog vaker te durven ingrijpen.
- door de ballen dusdanig zwaar 'spinnend' te laten dalen dat de tegenstander wel omhoog moet volleren en jouw eigen netspeler de dominantie rond het venster kan overnemen.

Andere vuistregels om simpel beter te dubbelen (vooral op clubniveau):

- Altijd op een van de twee enkelspellijnen te richten; dus cross of rechthout.
- In de basis natuurlijk cross, maar rechthout als de netspeler gaat poachen.
- Bij twijfel: lob.

Om inzicht te krijgen in het dubbelspel volgen hieronder enkele percentages zoals die in dubbels op hoog niveau gemeten worden en veel voorkomen:

- Ca. 80% van de punten worden binnen 4 slagen beslist
- Ca. 18% van de punten duurt 5 – 8 slagen
- Ca. 2% van de punten duurt meer dan 8 slagen
- De gemiddelde rally-duur is 3 slagen (bijv: service, return, volley)
- De punten komen tot stand door 41% 'winners', 38% 'gedwongen fouten' en 21% ongedwongen fouten
- Winners: aan het net (volley/smash) 84% en vanaf de baseline (drives, passings, lobs) 16%
- Fouten: aan het net 49% en vanaf de baseline 51%
- De laatste slag van het punt (winner of fout): aan het net 68% en vanaf de baseline 32%
 - Laatste slag van het serverende team
 - Volley 64%
 - Overhead 75%
 - Passeerslag 35%
 - Groundstroke 10%
 - Lob 0%

- Laatste slag van het ontvangende team
 - Volley 54%
 - Overhead 86%
 - Passeerslag 30%
 - Lob 29%
 - Groundstroke 4%

Uit deze dubbelspelcijfers – die het waard zijn om goed over na te denken – blijkt dat het netspel veel dominanter en dus veel belangrijker is dan in het enkelspel. Trainingen voor dubbelspelers zien er dan ook heel anders uit dan voor enkelspelers. Daarnaast blijft het goed om ook enkelspeltrainingen te (blijven) doen om steeds je grenzen te verleggen.



**DE TEGENSTANDER LEEK WEL
EEN INKTVIS MET ENORME TENTAKELS;
HIJ KON OVERAL BIJ AAN HET NET
EN WAS MAAR 1,80 M GROOT**



3 DE PARTNERS

Op recreatief niveau komen dubbel-combinaties vaak bij toeval of uit gewoonte tot stand. Wedstrijdspelers zullen meestal bewuster omgaan met de keuze van partners om competitie en toernooien te spelen. Op topniveau moet er werkelijk sprake zijn van een team. Aanvullende kwaliteiten, onvoorwaardelijke acceptatie van al dan niet risico nemen en fouten maken zijn onontbeerlijk. Daarbij is het mogelijk dat de spelers naast de baan minder met elkaar omgaan; bijvoorbeeld op basis van andere interesses. Op de baan moet het echter 'klikken' en zullen ze samen intensief communiceren om vanuit een afgesproken strategie optimaal te kunnen presteren. Voor het bereiken van de top is het belang van partnerkeuze essentieel en vooral voor een langdurig partnerschap.

4 WELKE SPELER 'OP RECHTS' EN WELKE 'OP LINKS'?

Als je voor het eerst met elkaar gaat dubbelen, is het belangrijk om vast te stellen wie 'waar staat'. Er zijn spelers met een sterke voorkeur voor een bepaalde returnpositie; soms 'uit gewoonte', maar ook wel na weloverwogen analyse. Voor anderen maakt het niet uit. Mentale en tactische aspecten zijn 'op links' (ad-court) nog iets belangrijker dan 'op rechts' (deuce-court). Ook in wedstrijden met 'beslissend punt' op deuce (dan mag het ontvangende team immers kiezen wie de service gaan retourneren). Naast alle 40-30 en 30-40 punten komen in gelijkopgaande Tie-breaks ('op service') alle 'big points' op links; dus op de ad-court). Die ontvanger moet tegen de druk kunnen en de juiste keuze maken. Bij (flink) niveauverschil zal de beste speler vooral op links staan. Bij gelijkwaardige spelers zal dat de meest stabiele speler zijn. Omdat op hoog niveau veel door het midden wordt geserveerd en geretourneerd, zullen de sterkste slagen vooral 'in het midden' worden gebruikt. Dit is ook de reden dat linkshandige spelers vaak op rechts staan; de forehand-return en de volley (als partner van de ontvanger) in het midden. Dit om met die volley in het midden (venster; zie verderop) te domineren. Op clubniveau hoort men nogal eens zeggen "ik sta op links, want ik ben linkshandig" en dat wordt dan verkondigd alsof het een vaste regel is (niet dus!)



**TENNIS DOUBLES
IS A GAME OF ANGLES,
NOT JUST POWER**



5 TRAININGSDOELEN ALGEMEEN

Onderstaande trainingsdoelen zijn voornamelijk ‘cognitief’ van aard en betreffen (dus) vooral ‘weten’, ‘begrijpen’, ‘bewust zijn van’. op clubniveau kunnen deze trainingsdoelen al voor een grote verbetering zorgen. Ook voor nieuwe ‘koppels’ op hoger niveau zijn ze vaak nog steeds nuttig. Techniek trainen blijft belangrijk om meer ‘functies’ op een hoger niveau te beheersen.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
1 De spelers experimenteren met verschillende partners en ervaren dat een ‘dubbelteam’ vormen meer is dan naast elkaar staan en punten spelen.	In recreatieve teams komen dubbelspelcombinaties vaak ‘bij toeval’ tot stand. “Zullen wij een keer samen?” of “Ik wil ook wel eens dubbelen” of omdat er een invaller in het competitieteam meedoet. Het vóór de competitie begint uitproberen van alle combinaties kan prima onderling worden uitgetoetst.	Vraag naar voorkeuren om rechts of links te staan. Wissel na een set van kant om te proberen. Overleg welke situaties de meeste punten opleveren.
2 De spelers weten van elkaar wat de sterkere en zwakkere punten zijn en accepteren en respecteren die.	Als spelers elkaar vertellen wat zij zelf als sterke en zwakke punten beschouwen, is de kans groter dat men niet teveel van elkaar verwacht. Laat spelers na een fout aangeven of het een gedwongen of een ongedwongen fout was; objectief en zonder excuses.	Geen ‘verhalen’, maar kort en feitelijk. Kan ook met gekleurde ‘markers’ per speler; bijv. rode marker pakken bij ongedwongen fout en gele marker bij gedwongen fout.
3 De spelers begrijpen dat elkaar steunen en aanvullen de kracht van een team zijn.	Iedereen kent en begrijpt de waarde van een vol stadion bij thuiswedstrijden van voetbalclubs; onvoorwaardelijke steun! Ook in het klein (tennispartner en handvol thuispubliek) is de positieve steun essentieel en waardevol. Aanmoedigingen leiden tot zelfvertrouwen en positiviteit bij de speler(s).	Het gaat niet alleen om de woorden “mooi”, “goeie bal”, etc, maar vooral ook om intonatie, volume, oogcontact, houding en contact (high five, schouderklopje). Let op alle reacties na goed gespeeld punt.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
4 De spelers weten dat bij goede koppels meestal sprake is van een leider en wie daar geschikt voor is.	Het is nuttig om vast te stellen wie de meest effectieve ideeën heeft tijdens het spelen van de wedstrijd en dus voorafgaand aan het volgende punt. Laat spelers voor ieder punt kort overleggen en help bij het vaststellen van de leider.	Het gaat hier niet om de speler 'met de grootste mond' of de persoon die vindt dat hij de beste is, maar om de speler die met goede, effectieve, plannen komt voor het komende punt.
5 De spelers begrijpen dat 'elkaar liggen' méér is dan 'elkaar accepteren'.	'Elkaar accepteren' lijkt op 'gedogen'; het is okay om (vandaag) met je te spelen, maar dat kan/mag ook een ander zijn. 'Elkaar liggen' betekent dat er een band is; het is leuk om met elkaar te spelen. Bij het uitproberen van meerdere combinaties is het nuttig om aan spelers de verschillen tussen de wisselende partners aan te geven.	Let op de communicatie van het koppel onderling: wie zegt wat en hoe reageert de ander daarop. Hoe zijn de reacties na gewonnen en na verloren punten en is er oog voor 'mooie en/of goed gespeelde rallies'?
6 De spelers zijn bewust van hun 'kant-voorkeur' en vormen op basis daarvan een 'juist' team.	Op recreatief niveau denkt men nogal eens dat een eventueel linkshandige speler het best 'op links' kan staan. Op hoog niveau staat juist vaak de linkshandige 'op rechts'. De essentie is uiteraard hoe effectief die opstelling is t.o.v. de tegenstanders. daarbij gaat het om het percentage geslaagde returns en het vervolg van de rally.	Laat spelers vooraf vertellen welke 'kant' hun voorkeur heeft. "Dat ben ik gewend" of "Dat vind ik prettig" is daarbij niet voldoende. De speler moet dat kunnen koppelen aan percentages van forehand en backhand 'in het midden' een 'aan de buitenkant' evenals aan volleys (poachen) als de partner retourneert.
7 De spelers begrijpen dat ieder moet denken voor het duo als team i.p.v. denken als individu.	Een individueel 'lekker geraakte bal' die met flinke vaart cross en diep gaat, maar die door de tegenstander aan het net op jouw partner wordt afgemaakt, is voor het duo een slechte bal. Een leuke – anders dan andere – oefening is om 2 tegen 3 te spelen; die derde spelers aan de overkant heeft een 'vrije rol' bij het net omdat er 2 spelers 'rugdekking' geven. Ook mogelijk met 2 aan het net en 1 achterspeler.	Laat de speler die de laatste bal van het verloren punt speelde, verklaren of de keuze geschikt was voor het duo of meer voor individuele succesbeleving was bedoeld. Laat het duo overleggen over wat 'er wel werkt' en 'wat niet'.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
8 De spelers zijn bewust van de effecten van non-verbale communicatie.	Geef voorbeeld van negatieve (non)verbale communicatie en vraag naar hoe dat voelt versus neutrale of positieve communicatie. De speler die de fout maakt vindt dat vaak nog erger dan de partner!	Let op de gezichtsuitdrukkingen, gebaren en opmerkingen van de spelers na een fout.



**IT'S NOT ABOUT
THE FASTEST SERVES,
BUT ABOUT THE SMARTEST MINDS**



6 SPELTYPES

In deel 4 van het Handboek Tennis Ontwikkeling staan de vier speltypes voor het Enkelspel uitgewerkt. Die vier vormen een grove indeling en slechts weinig spelers vallen 'zuiver' onder één vorm. Er zijn dus vele mengvormen denkbaar.

Ook in het dubbelspel zien we verschillende type spelers en verschillend samengestelde teams. We gaan de individuele dubbelspeltypes anders noemen dan in het enkelspel en zetten ze naast elkaar omdat essentiële bouwstenen vergelijkbaar zijn:

ENKELSPEL-SPELER	DUBBELSPEL-SPELER	TOELICHTING
Voorwaartse speler	Afmaker	Houden van risico, snelle reacties en spektakel. Meer spelers kunnen en durven dit in dubbelspel dan in enkelspel.
Dwingende baseliner	Hardhitter	Hard slaan en korte punten spelen komt in dubbelspel anders tot uiting door niet zozeer de ruimte te benutten maar 'door de verdediging van de netspeler heen te slaan' (o.a. ook bodyshots).
Veelzijdige speler	Spelverdeler	Deze speler creëert graag ruimtes om daarna te scoren; zelf of door zijn partner.
Afwachtende baseliner	Risicovermijder	Op hoog niveau komt deze speler niet voor; eigenlijk wacht deze speler op de fout van de tegenstander en dat is op clubniveau zeker mogelijk en effectief.

(De speltypes worden nader beschreven op de volgende pagina)

Nogmaals: net als in het enkelspel, zien we ook in het dubbelspel zelden spelers die 'puur' onder één speltype vallen; er zijn dus vele 'mengvormen' denkbaar van spelers met ingrediënten uit meerdere speltypes.

Als we dan naar dubbelteams kijken, dan zien we in toptennis vooral combinaties van 'Afmakers', 'Hardhitters' en 'Spelverdelers'. Dat kunnen dus twee 'gelijkgestemden' zijn of een team van twee verschillende speltypes. Als de combinatie ook nog eens bestaat uit een links- en een rechtshandige speler, is het nog lastiger voor tegenstanders om in hun ritme te komen.

AFMAKER (Net-avonturier)	HARDHITTER (Vermorzelaar)	SPELVERDELER (architect)	RISICOVERMIJDER (Foutloze)
Staat graag en zo snel mogelijk aan het net. Uitstekende reactie en goede blok- en punchvolleys. Niet bang om geraakt te worden. Goede, harde smash. Vaak ook goede service.	Harde, relatief vlakke slagen. Speelt liever drive-volley dan blok- of punchvolley. Durft, door zijn drukvolle slagen, naar het net te komen maar niet omdat hij zich daar zo thuisvoelt als de afmaker. Heeft meestal harde service en harde drives aan beide kanten; ook op tempo (snel nemen).	Heeft goed overzicht, inzicht en gevoel voor het creëren en benutten van de ruimte. Gebruikt eerder (het 'afpakken' van) tijd (door inlopen) en daarmee het vergroten van hoeken, dan pure 'power'. Veelzijdig waardoor hij zich 'overal op de baan thuis voelt.	Is meer bezig met 'geen fouten maken' en 'geen kansen aan de tegenstander geven' dan met het 'in stelling brengen van zijn partner'. Goed veldoverzicht. Gebruikt vooral de bedoeling 'Voorkomen van scoren'. Vaak goede lopers en lobbers.

7 SPELCONCEPT EN ALGEMENE TAKEN

Het is essentieel om een goed begrip van het spelconcept te hebben. Dit houdt in dat spelers niet alleen hun eigen vaardigheden en tactieken beheersen, maar ook inzicht hebben in hun positie op de baan en hoe ze effectief kunnen samenwerken met hun partner. Het spelconcept omvat strategieën zoals het vergroten van hoeken om de tegenstander uit balans te brengen, het benutten van tijd door slimme plaatsing van slagen, het vermijden van scoringskansen aan de tegenstander geven en het maken van fouten waar de tegenstander (dus) niets voor hoeft te doen.

Een belangrijk aspect van het spelconcept is het rollenpatroon van de spelers op de baan. Spelers moeten zich bewust zijn van hun specifieke taken en verantwoordelijkheden, afhankelijk van hun positie, of ze nu serveren, ontvangen of netspeler zijn. Door het toepassen van deze strategieën kunnen spelers een effectieve controle over het spel uitoefenen en hun kansen op succes vergroten.

Vuistregel: de speler achterin moet ervoor zorgen dat de netspeler 'er goed uitziet'.

Dat wil zeggen dat hij kan excelleren en domineren aan het net en zelden wordt 'weggeslagen'/'doorboord'. De speler achterin brengt vooral de netspeler 'in stelling'.

De serveerder

Het belangrijkste aspect is een hoog percentage van de eerste service. Daarbij zijn precisie en variatie (zie trainingsdoelen HTO Deel 3 De Diepgang) belangrijker dan pure balsnelheid. Het draait dus niet om jouw hardste service met een percentage van 50, die een paar aces en/of gemiste returns oplevert. Het draait altijd om een eerste service percentage van tenminste 75% waarbij het winstpercentage ca. 80% is. En dan gaat het om Service en 'Service + 1' (= 3e slag van de rally; waarbij de return uiteraard de 2e slag is). Zie 'vuistregel' betreffende het 'in stelling brengen' van de netspeler. De serveerder gaat dus voor het teamsucces en niet voor puur individueel succes. Er kan hier sprake zijn van een oplopende serveerder, maar ook van een serveerder die bij de baseline blijft. Dit verandert echter niets aan zijn taken binnen het spelconcept.

De ontvanger

De return is de tweede slag van het punt en de eerste mogelijkheid van het ontvangende team om de mogelijke dominantie van de netspeler aan de overkant te voorkomen of ongedaan te maken. In het enkelspel kan het voldoende zijn om de return te blokken en met ruime marge boven het net

diep te spelen. Een dergelijke return wordt in het dubbelspel afgestraft door de netspeler. Denkend aan het eerder genoemde 'venster' boven het net, moet er buiten dat denkbeeldige venster gespeeld worden of hard, laag en dalend in dat venster. Buiten het venster houdt in: scherper cross of rechthoek in de tramrails of een lob (over de backhandkant) of ruim boven het venster en vooral buiten het bereik van de netspeler. Uiteraard afhankelijk van opstelling, de al dan niet oplopende serveerder en herkenning van patronen. Op minder dwingende (ondiep, minder hard of minder agressief effect) services kan de vaardige ontvanger ook meteen oplopen naar het net.

Partner van de serveerder

De partner van de serveerder weet (na overleg of na handsignaal) waar de serveerder naartoe serveert en weet wat dat betekent voor zijn velddekking/territorium. Zwakke returns zijn makkelijk af te maken en daarbij is 'voldoende tijd' om richting en snelheid van de volley of smash te kiezen. De belangrijkste voorbereiding van de netspeler betreft het 'klaar zijn' voor volleys onder druk. Dat begint al voor de benen 'op spanning zijn' en de netspeler gefocussed is op de return en betreft het visualiseren van de mogelijkheden van de volley 'onder extreme druk'. 'Zie' de mogelijke richtpunten. Dat is mede afhankelijk van de positie en positieverandering van de partner van de ontvanger. Indien die partner verder naar achter staat, zijn 'gehoekte' volleys effectiever dan harde. Als die partner steeds weer op of voor de servicelijn staat, kan een harde volley 'te veel zijn' voor zijn reactiesnelheid. Bij de verschillende opstellingen gaan we verder in op de specifieke vaardigheden van de netspeler.

Partner van de ontvanger

De partner van de ontvanger heeft de lastige en vaak ondankbare taak om de rally langer dan 4 slagen te laten duren. Ca. 80 % van de punten is immers binnen 4 slagen al beslist. Te vaak zien we dat deze speler standaard op de servicelijn staat 'omdat dat is aangeleerd' en dus 'zo hoort'. De iets betere spelers dekken dan wel goed de 'T' en dus het midden van de baan af (ook wel 'hot seat' genaamd). Als de serverende tegenstanders heersen over het eerder beschreven 'venster', dan sta je bij de servicelijn als schietschijf en moet je het hebben van een geweldige reactie of geluksbal. Het is dan dus veiliger om meer naar achteren te gaan en daarmee de netspeler te dwingen tot het 'hoeken' van volleys (moeilijk op harde returns). Sommige teams spelen geregeld met twee spelers op de baseline tijdens het retourneren.



**NEEM VERANTWOORDING VOOR
HET (DOOR JOUW PARTNER?) VERLOREN PUNT
EN TOON DAARMEE HET
‘DENKEN ALS TEAM’**





**THE MOST IMPORTANT
SHOT IN DOUBLES
IS THE (EVENTUAL)
NEXT ONE**



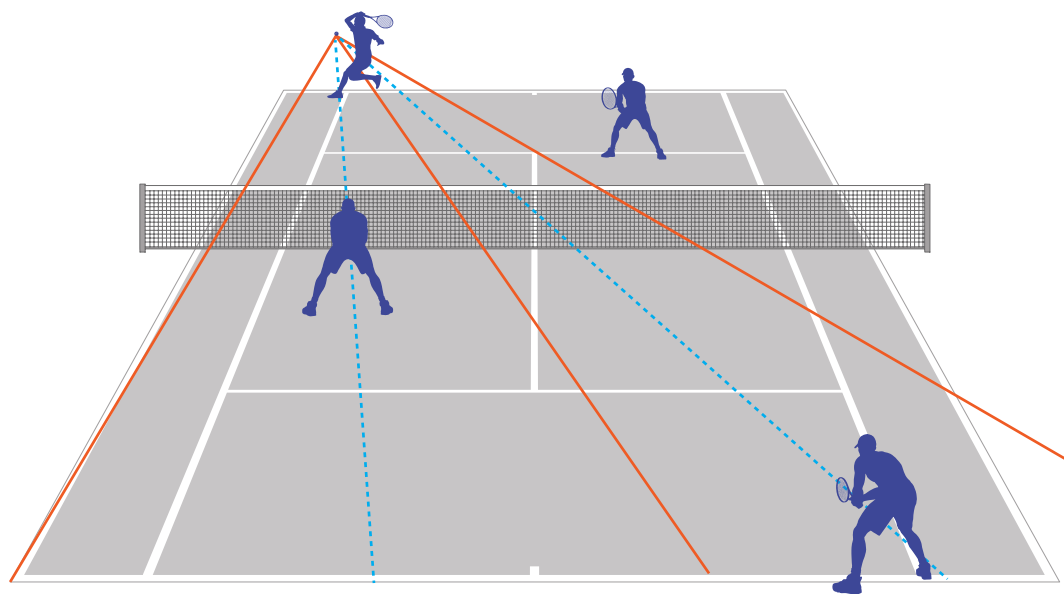
8 TRAININGSDOELEN ALGEMENE PRINCIPES DUBBELSPEL

Bij deze trainingsdoelen wordt het 'kunnen toepassen' en 'durven' in navolging van het begrijpen steeds belangrijker.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
9 De spelers begrijpen het principe van 'Gesloten Velddekking' en kunnen dat toepassen in situaties onder wisselende hoeken.	Bij de eerder beschreven getallen voor de velddekking op de baseline werd al duidelijk dat je met zijn tweeën een goede verdediging kan vormen. Met één speler aan het net veranderen de per persoon gedekte gebieden aanzienlijk (vergelijkbaar met een keeper die zijn doel uitkomt). Met twee spelers aan het net worden vrijwel alle lage ballen gedekt. Reactiesnelheid vormt een mogelijke beperking en uiteraard het dekken van de lob. Doe oefeningen met met één tegen twee (zowel twee achterin als twee aan het net als één voorin en één achterin) en probeer de ruimte te gebruiken.	Gebruik markeringen achter het tweetal om voor de speler (die alleen staat) zichtbaar te maken wie wat dekt aan de overkant. Eerst zonder lobs en pas later met lobs.
10 De spelers kennen hun basis 'territorium' (zie p. 28) en kunnen dat zelf met markeringen aangeven.	De netspeler geeft zijn territorium (daar gaat zeker geen bal doorheen) aan voor zowel ballen die naar buiten worden gespeeld (service of rallybal) als ballen die door het midden worden geserveerd. Allereerst uitgaande van een 1e Service en in tweede instantie nadenkend over het territorium bij een 2e Service.	Deze eerste stap is nogal 'klinisch' en kan leiden tot 'mitsen en maaren'. Het betreft feitelijk toegepaste meetkunde en kan met lange touwen/linten op de baan visueel gemaakt worden.

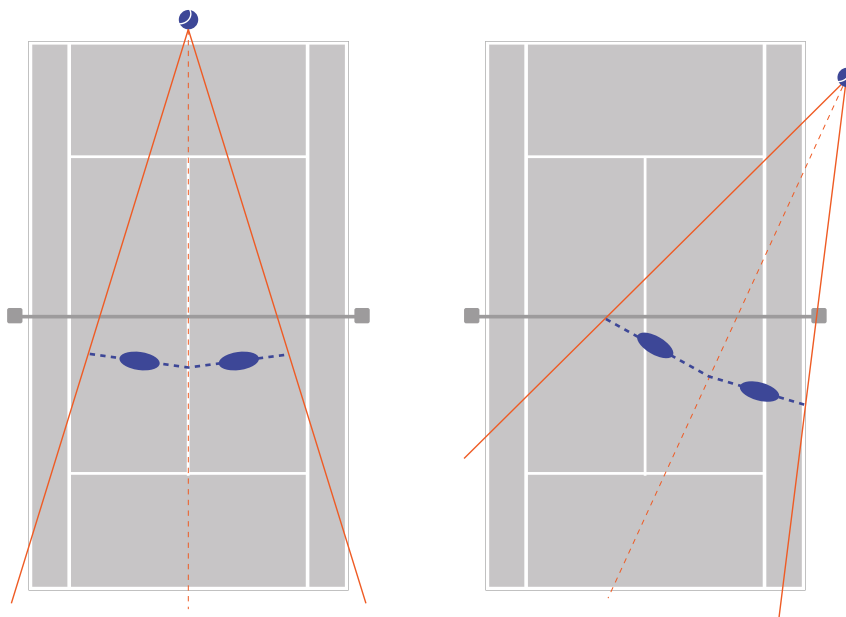
TERRITORIUM

Op deze afbeelding is te zien dat de twee spelers ieder de helft van het 'bereik' (de strooihoek) van de retourneerder dekken en dus beiden 'hun gebied'/territorium hebben. De blauwe lijnen geven de bisectrices van die twee territoria aan.



FALANX

De denkbeeldige lijn tussen de twee spelers die loodrecht moet staan op het midden van de 'afspeelhoek' die de tegenstander heeft. (Voor uitleg, zie trainingsdoel 14).



TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
11 De spelers begrijpen dat hun territorium afhankelijk is van diverse factoren.	Nadat bij het vorige trainingsdoel 'klinisch' is gekeken naar het territorium, mag de speler nu nadenken over de elementen die een rol spelen bij de grootte van het territorium in de praktijk. Gebruik wisselende serveerders als partner om te ervaren dat de servicedruk bepalend is voor de grootte van het territorium. Laat zien dat spelers met een 'snelle hand' dichterbij het net durven staan en meer afdekken dan een speler die verderaf staat.	Laat spelers zien dat de reach per speler verschillend is, maar dat reactiesnelheid 'compenserend' kan werken voor het territorium. De combinatie van positie, reach, druk partner, druk tegenstander, eigen reactiesnelheid en lef bepalen uiteindelijk de grootte van jouw territorium als netspeler.
12 De spelers begrijpen de voordelen van de netpositie in het dubbelspel in vergelijking met het enkelspel en durven dat toe te passen.	Het principe van de keeper die zijn doel uitkomt kent vrijwel iedereen. Meetkundig is het onwaar dat de hoek dan kleiner wordt; je kan de hoek wel beter afdekken. Zodra de speler bewust is van zijn territorium (op basis van de hiervoor genoemde elementen) weet hij waar hij 'veilig' kan staan en optimaal de hoeken kan afdekken. Veel toepassen in veel verschillende situaties; bij voorkeur eerst 1 tegen 2.	Posities kunnen dus per speler verschillend zijn en moeten individueel worden bepaald en toegepast. Vraag naar 'hoe veilig' de speler zich voelt en geef complimenten voor goede oplossingen.
13 De spelers begrijpen de posities van het koppel t.o.v. elkaar en kunnen dat onder druk toepassen.	Hier kan eventueel geoefend worden (bij twee spelers samen aan het net) met een elastiek tussen de twee spelers; de afstand tussen hen is de opgetelde helften van hun territoria. Die afstand zou steeds gelijk moeten blijven. Oefen dit in alle mogelijke situaties met verschillende opstellingen van tegenstanders en ballen uit verschillende posities.	Besteed tijd voor het vaststellen van de 'juiste' afstand en laat zien dat die per koppel verschillend kan zijn. Niet goed ingespeelde koppels zijn vaak extra kwetsbaar 'in het midden'.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
14 De spelers begrijpen de posities van het koppel t.o.v. het net en kunnen dat onder druk toepassen.	De afstand tot het net van een individuele speler kent drie elementen: breedtedekking (vergelijk met keeper die zijn doel uitkomt), reactiesnelheid en hoogtedekking (lob). Die eerste twee zijn sterk verbonden. Bij het dekken van de lob is voetenwerk essentieel. Met twee spelers aan het net zal de speler die de eventuele cross-bal ontvangt iets verder naar voren moeten staan; de hoek die hij moet dekken is groter en hij moet dus die hoek meer ‘verkleinen’ dan zijn partner. In dit verband wordt wel de oude Griekse (militaire) term falanx (zie p. 28) gebruikt: een ondoordringbare linie (soldaten) die – vanwege optimale dekking van de hoek – loodrecht staat op het midden van waar de aanval vandaan komt. De breedtedekking is bij het territorium al vastgesteld. Het falanx-principe met beide spelers aan het net kan optimaal geoefend worden tegen twee baseliners en een coach achter de netspelers die de bal steeds naar een andere hoek speelt.	Spelers moeten snel anticiperen op waar het midden (bisectrice) van de te gebruiken hoek van de baseliners. Laat ze dit tekenen en koppelen aan hun opstelling alvorens het toe te passen. Naast de algemeen geldende ‘meetkundige’ principes bestaan er per tegenstander specifieke voorkeuren, mogelijkheden en beperkingen om rechthoek, scherp cross of juist lobs te spelen. Vraag spelers om voorbeelden te geven van – voor hen – bekende tegenstanders en wat dat betekent voor de eigen opstelling.
15 De spelers begrijpen de posities van het koppel t.o.v. de posities van de tegenstanders en kunnen zich razendsnel aanpassen.	Bij de toelichting op het vorige doel gingen we uit van tegenstanders die achterin staan. De situatie wordt nog complexer als één of beide tegenstanders naar het voorveld komen. De hoeken die ze kunnen gebruiken worden groter en omdat ze dichterbij komen wordt onze reactietijd korter. De bal laag houden voorkomt dat ze ‘door ons heen kunnen slaan’. Met het zelf dichterbij komen dekken we de hoeken (breedte) beter af, maar zijn we kwetsbaarder voor een lob(volley). Oefen al deze situaties door als trainer ballen zowel nadelig als voordelig voor de spelers (aan jouw kant) in het spel te brengen. De spelers dienen direct hun posities aan te passen.	Let op de ‘gretige’ voeten van de spelers; het draait niet om ‘instappen’, maar het verplaatsen van het lichaamszwaartepunt om hoogte te benutten dan wel afspieelhoeken te vergroten (aansluiten) of juist reactietijd en dus verdedigingskans te vergroten (iets ‘terugtrekken’). De combinatie van anticipatie, onvoorspelbaarheid, reactiesnelheid en razendsnelle voeten is ‘goud waard’ in de dubbel. Maak spelers bewust van hun specialiteit(en)!

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
16 De spelers begrijpen de 'compenserende werking' van de volley in relatie tot een mindere service dan wel overheersende return en passen dat situatief aan.	Bij de vorige twee trainingsdoelen is uitgebreid ingegaan op de complexiteit en veelzijdigheid van de netpositie; alleen of samen aan het net. Als netspeler ben je op zijn vroegst als 3e speler 'aan slag'; na bal 1 van de serveerder en bal 2 van de retourneerder. De (on)balans tussen die twee slagen heeft grote gevolgen voor óf je aan de bal komt en zo ja in wat voor situatie. De reactiesnelheid in combinatie met de kwaliteiten van de netspeler kunnen mogelijk compenseren voor return die de overhand heeft over de service. Zo niet, dan zit er niets anders op dan iets verder van het net staan (en dus minder velddekken) en (dus) minder domineren aan het net. Train dit met zowel dominante als minder sterke serveerders alsook met sterke en minder sterke retourneerders.	Maak de speler bewust van de aanpassingen in de opstelling aan het net als resultante van de kwaliteit van de service, de kwaliteit van de return en de eigen kwaliteiten aan het net. Let op of de speler anticiperend zijn positie (iets) aanpast op basis van de verschillende partners en wisselende tegenstanders die je als trainer bewust laat rouleren.
17 De serveerder begrijpt dat een hoog percentage eerste service belangrijker is dan 'zo hard mogelijk' serveren en bespreekt zijn percentage met zijn partner.	Zo nu en dan een ace slaan kan voor de serveerder lekker voelen, maar is bij een laag percentage eerste services wel een nadeel voor het duo als team. De meeste retourneerders staan bij de return op een tweede service met een andere mindset klaar. Vaak dicht bij de baseline en met de overtuiging de bal aan te pakken/te slaan in plaats van de gedachte 'blij als ik de 1e service heb/kan blokken. Laat de serveerder ervaren dat 'iets minder vaart' voor een merkbaar hoger percentage 'in' zorgt. Gebruik markeringen voor een denkbeeldige retourneerder aan de overkant en laat de speler de 'comfortzone' van die denkbeeldige ontvanger merken, uitgaande van diens positie iets achter de baseline. Iedere bal 'in' het servicevak en buiten die comfortzone ('wijd' of 'body') is een punt voor de serveerder. Iedere service 'uit' het vak of 'in' maar in de comfortzone is een punten voor de denkbeeldige retourneerder.	Precisie (zie ook HTO deel 3 'De Diepgang') speelt ook een belangrijke rol bij een hoog percentage. Laat eerst oefenen op precisie in het servicevak en dan met de focus op waar de bal doorkomt ter hoogte van de retourneerder. Ga dan naar de 'wedstrijd' zoals hiernaast beschreven.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
18 De spelers beheersen de 'Voorkomen van Scoren-volley' als ze onder zware druk staan aan het net.	Zowel trainers als spelers zijn gewend om erg lang aan 'de techniek' van de volley te werken en dan pas aan de scorend bedoelde of opbouwende volley. Er wordt meestal nauwelijks tijd besteed aan de 'voorkomen van scoren'-volley; d.w.z. onder zware druk in staat zijn om de bal zodanig te spelen dat de tegenstanders ook de volgende bal niet kunnen scoren. Gebruik maken van de vaart van de aankomende bal om zelf diep en/of laag terug te spelen of op de voeten is een kunst op zich. Train hierop door het territorium van de netspeler 'onder vuur te nemen'. Het gaat er niet om dat je de netspeler probeert te raken. Een te zwakke/neutrale volley straf je af door een winner te slaan.	Vooraf angstige spelers (bang om geraakt te worden) vinden dit een 'enge oefening'. Zorg ervoor dat ze zich veilig voelen! De 'drukgever' (speler of trainer) probeert je niet te raken, maar 'test' jouw territorium! Geef positieve feedback waar mogelijk; een netspeler met zelfvertrouwen en weinig angst vormt een belangrijke partner.
19 De spelers begrijpen dat na het (enigszins) achterwaarts aanpassen van de positie het essentieel is dat het lichaam weer 'in zijn vooruit staat' op het moment van de volley.	We hebben het al eerder gehad over de 'gretige' en razendsnelle voeten als essentie voor een effectieve netspeler. Nu gaat het specifiek om de situatie van 'meeverdedigen' en een 'beetje tijd winnen' door 'wat naar achteren te gaan'. Het is echter belangrijk dat de enigszins naar achter bewegende netspeler weer 'schrap staat' als de tegenstander de bal op hem afvuurt. Dit doe je door de stoppen en weer naar vooral te 'leunen' zodat er 'massa' achter je racket zit als je de bal speelt.	Vooraf bange spelers hebben de neiging om nog naar achteren te gaan terwijl de bal naar ze komt. Een racket dat niet door massa wordt ondersteund, zal vaak tot controleverlies leiden. Let dus op het op tijd remmen, splitstep maken en (licht) voorwaarts bewegen als de bal naar hen toekomt.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
20 De spelers begrijpen het belang van 'hoeken maken' en beheersen het onder scherpe hoeken wegspe- len van volleys.	Tegenstanders die de principes van een 'gesloten veld- dekking' goed toepassen, zijn moeilijk te verslaan. En nog moeilijker als ze goed anticiperen, een goede reactiesnel- heid en een snelle hand hebben. Het onder scherpe hoeken wegspelen van volleys is dan de beste manier om hun goede velddekking te 'omzeilen'. Gebruik markeringen om die hoeken uit te dagen en speel gevarieerde ballen aan om grenzen te verleggen.	Het vinden van de juiste balans tussen de te maken hoek en de gepaste snelheid is hier de essentie. Het betreft niet 'dollen', maar 'zakelijk uitspelen' van de tegenstander. Let op waar de tweede stuit van de 'gehoek- te volley' is en benadruk het belang van 'niet (achter)haalbaar zijn'.
21 De spelers begrijpen het belang van 'hoeken maken' en beheersen het onder scherpe hoeken wegspe- len van smashes.	In navolging van het vorige doel trainen de spelers nu ook op het onder hoeken wegspe- len van smashes. In reguliere smashtrainingen wordt erg vaak rechthoekig gesmashed in een halve baan en dan met toenemende balsnelheid. Het scher- per de baan uit smashes is eenvoudig trainbaar met twee lobbers die buiten het verlengde van de dubbelspellijn staan en een smasher die beurtelings naar beide lobbers speelt.	Laat spelers ervaren dat smashes met ca. 70% van de gebruikelijke vaart in combina- tie met goede plaatsing effectiever (veiliger) zijn dan smashes met maximale balsnel- heid. Oefen ook met één lobber die (geleidelijk aan steeds later) een hoek kiest, zodat de smasher perifeer (uit zijn 'ooghoeken') de positie en beweging van de lobber ziet.
22 De spelers zien razendsnel of ze de volley boven net hoogte kunnen raken ivm met de bedoeling 'opbou- wen' dan wel 'scoren'.	We hebben al eerder de term 'gretige voeten' gebruikt. Die gretige en dus razendsnelle voeten worden geactiveerd door het kijken naar de situatie waarin de tegenstander zich bevindt, zijn racket naar de bal beweegt en de balbaanan- ticipatie van mijn speler. Er zijn spelers die hier veel gevoel voor hebben en het 'vanzelf' goed uitvoeren. Voor spelers die dit moeilijk vinden, kan de trainer een 'mand-drill' gebrui- ken, waarbij ballen onvoorspelbaar gevarieerd aankomen. Bijvoorbeeld drie ballen die hard en lastig bereikbaar zijn, gevolgd door een trage hogere bal waarop dus direct ingelo- pen moet worden.	De trainer moet in de genoemde drill-vorm ervoor oppassen om niet 'voor te zeggen' ("let op ...") of 'aan te moedigen' ("hop, hop, hop!!"), maar moet dus 'kijk-strategieën' benadrukken. Bijvoorbeeld "let op mijn bladstand", "kijk naar mijn achterzwaai/ bladsnelheid" of "zie de hoogte/laagte van mijn raakpunt".

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
23 De spelers begrijpen het belang van onderlinge communicatie m.b.t. dominanter netspel en passen dat zowel tussen de punten als bij de wissel toe.	Te vaak zien en horen we slechts een “kom op”, een hand-contact of andere aanraking en eventueel een afspraak over de servicerichting. Spelers zouden echter steeds bewust moeten zijn van mogelijkheden om de dominantie aan het net (zie eerdergenoemde venster) te vergroten. Bij de ‘kantwissels’ is er natuurlijk meer tijd (zie ook laatste trainingsdoel van dit blok) voor analyse en reflectie.	Let er bij trainingen op dat er niet slechts routineuze ‘handjeklap-momenten’ zijn (omdat het hoort/moet), maar geef aandacht aan tactische afspraken en inhoudelijke reflectie.
24 De spelers kennen de gangbare handsignalen en kunnen ze toepassen.	Steeds meer dubbelspelers gebruiken handsignalen (achter de rug) voor de serveerder om het begin af te stemmen. Meestal in twee stappen: 1. Service-richting, en 2. Het al dan niet dreigen of ingrijpen door de netspeler. vergelijkbare handsignalen kunnen door de partner van de ontvanger worden gebruikt. Zie de tabel onder deze algemene trainingsdoelen. Laat speler oefenen met deze handsignalen en let er als trainer op dat ze doen wat ze met signalen ‘beloven’.	Zie schema hieronder. Werk eerst met het eerste signaal en let erop dat de serveerder met ‘ja’ bevestigt. Daarna beide signalen en dus tweemaal bevestigen door de serveerder. Voor linkshandigen zijn de ‘ruimtelijke’ aanwijzingen hetzelfde, maar gespiegeld voor de rechterhand).
25 De spelers begrijpen hun taak als retourneerder en bespreken die rationeel met de partner.	In bedoelingen denkend zal de retourneerder veelal ‘voorkomen van scoren’ hanteren in relatie tot de tegenstander aan het net en mogelijk ‘opbouwen’ in relatie tot de serveerder die achterin blijft. Tegen een oplopende serveerder zullen beide bedoelingen voorkomen, afhankelijk van de kwaliteit van de service. De ‘ergste’ return is hoogstwaarschijnlijk de bal die ruim over het net en binnen het bereik van de netspeler komt. Door het afmaken ontstaat de eerste stap naar ofwel het behoud van ‘dominantie over het venster’ (zie eerdere uitleg). Een return die direct in het net gaat (tegen de netband) en buiten de (comfort)zone van de netspeler is dan minder erg.	Geef aandacht aan de bedoelingen in relatie tot de tegenstanders! Geef aan wanneer er sprake is van een ‘goede fout’ (waar de tegenstander geen vertrouwen uit kan halen). Besteed tijd aan de verdedigende lob in het geval van een (te) dominante service.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
26 De spelers kunnen hun steeds wisselende posities als partner van de serveerder uitleggen aan een ander.	Op het moment dat de speler aan een ander kan uitleggen waarom de positie als partner van de serveerder steeds (iets) wisselt, zal hij eerder in staat zijn om dat ook toe te passen. Vaak is één stap schuin naar links-voorwaarts dan wel schuin naar rechts-voorwaarts (afhankelijk van service-richting) voldoende om de returnhoek optimaal af te dekken.	Vraag ook naar het waarom en let op of ze ook doen wat ze zeggen. Laat anderen aanvullen op de uitleg van de speler.
27 De spelers kunnen hun steeds wisselende posities als partner van de ontvanger uitleggen aan een ander.	De drie belangrijkste punten om te begrijpen, zijn: 1. Dek de 'T', 2. Sluit aan zodra de bal voorbij de netspeler is, 3. Zorg ervoor dat de serveerder bezorgd is over jouw dreiging.	Idem voorgaande
28 De spelers begrijpen de 'dood-zonde' van ruim over het net spelen en tonen oplossingen als het ze toch overkomt.	Bij trainingsdoel 25 is die 'doodzonde' al belicht. Laat spelers nadenken over oplossingen voor als een dominante serveerder het regelmatig onmogelijk maakt om kwaliteits-returns te spelen. Zeer geschikt voor een korte groepsdiscussie.	Positie aanpassen in de breedte om beter bij de voorkeur-service te kunnen komen. Positie aanpassen in de diepte om meer tijd te krijgen. Verdedigende lobs gebruiken.
29 De spelers begrijpen de waarde van 'omhoog moeten volleren' door de tegenstander en kunnen dat met % toepassen.	Raakpunten onder nethoogte betekenen niet alleen dat er omhoog gevollerd moet worden, maar ook dat de volleerder nooit snoeihard naar jouw partner kan sluit, zonder het risico de bal uit of in het net te slaan. Op de iets tragere en omhoog gespeelde bal heeft jouw partner meer kans om 'ertussen te komen' en de bal te scoren. Concrete oefening: plaats een tafelblad dat iets lager is dan het net op de positie van de netspeler; sla laag over het net en probeer de bal het tafelblad te laten raken.	De combinatie van laag over het net en dalend vereist lichte tot zware topspin en dus met een 'laag-hoog' zwaaibeweging. Op hogere raakpunten volstaat het afdekken/aftoppen dat meer uit de onderarm komt.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
30 De spelers begrijpen de waarde van de halfhoge bal over de backhandkant van de netspeler en kunnen die onder druk toepassen.	De halfhoge bal (of lage lob) over de backhandkant is vermoedelijk de minst geoefende bal om tactisch te kunnen toepassen. En is de dan benodigde backhandsmash is vermoedelijk de op-één-na minst geoefende techniek. Optimaal toe te passen als langs-de-lijn oplossing, maar ook in het midden als het duo uit twee verschillende speelhanden bestaat. Bij dezelfde speelhand zal de speler die 'gewoon' kan smashes meestal de (zware) taak van de backhandsmash overnemen.	Door deze twee slagen (lage lob en backhandsmash) een paar minuten te oefenen, overtuig je de spelers van het bestaan en het nut van deze situatie. De coördinatie van het (in)draaiende lichaam en de (in vergelijking met 'normale' smash) ontbrekende lusbeweging maken het versnellen en het plaatsen erg lastig. Laat vooral oefenen op de (krachtige) backhandsmash rechtuit.
31 De spelers begrijpen de waarde van de (verdedigende) lob en lobvolley en kunnen die zonder en onder druk toepassen.	De verdedigende lob (vlak of met slice) wordt ook zelden geoefend. De bedoeling kan zowel voorkomen-van-scoren zijn als opbouwend, afhankelijk van de tijdnoed/druk. Hoge diepe lobs geven tijd om te herstellen en zelfs 'terug te trekken' of juist aan te sluiten als de tegenstander niet gaan smashes. Oefen dit met twee spelers aan het net tegen twee spelers achterin en speel als coach zeer verschillende ballen naar één van de twee duo's en laat de rally uitspelen.	'The sky is the limit' kan een uitgangspunt zijn op buitenbanen of hallen met zeer hoog dak. De kunst is natuurlijk wel om de bal ook diep te slaan. Op binnenbanen met lager plafond is hoogtedosering de allesbepalende factor voor de verdedigende lob. De vlakke lob is voor de meeste spelers beter voor hoogteprecisie dan een slice-lob

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
32 De spelers weten dat je in een dubbel lobs altijd moet willen smashen en doen dat op alle slice- en vlakke lobs.	De smash is de meest geschikte slag om direct mee te scoren of indirect in het geval de bal nog een keer terugkomt. Het raakpunt is immers ruim boven het net en er is voldoende tijd voor een lusbeweging die hard slaan mogelijk maakt. Uitzondering is uiteraard een goede topspin-lob, die weinig tijd geeft en snel achter je daalt. Het achterhalen van de lob door jouzelf of door jouw partner leidt nooit tot een grotere scoringskans, dwingt meestal tot een verdedigende (of een laagpercentage wereld-)bal en geeft de tegenstander de kans om de netpositie over te nemen. Anticipatietraining (komt de bal laag of hoog) en snel voetenwerk zijn de sleutels tot dit trainingsdoel.	Laat spelers zien en ervaren dat drie stappen ingedraaid achterwaarts bewegen, genoeg zijn om verdedigende lobs tot ca. twee meter voor de baseline te kunnen smashen. Leer de speler te kijken naar het onomkeerbare moment waarop duidelijk is dat er een lob komt. Oefen door naast de lobber en schuin voor de lobber en uiteindelijk tegenover de lobber te kijken naar het moment dat duidelijk is of de bal laag (passing) of hoog (lob) wordt geslagen. De netspeler moet “laag” of “hoog” zeggen vóór het raakpunt van de tegenstander en zodra hij het ziet.
33 De spelers weten dat het plaatsen van de smash veel belangrijker is dan de maximale snelheid en kunnen dat tenminste tot aan smashes vanaf 3/4.	In navolging van het vorige trainingsdoel en voortbouwend op trainingsdoel 21 gaan de spelers nu oefenen om ook vanaf $\frac{3}{4}$ diepte in de bal onder hoeken te smashen. Eén smasher tegen twee lobbers is een uitstekende trainingsvorm; eerst ‘gesloten’ (iedereen weet de volgorde), dan op ‘commando’ (trainer zegt vrij laat waar de smash naartoe moet) en tenslotte ‘open’ (smasher kiest zelf de richting om het punt te winnen).	Niet meer dan 8 smashes op rij; dan wisselen van smasher. Het eerder genoemde ‘perifere kijken’ is essentieel in de ‘open’ trainingsvorm. Blijf letten op de essentiële snelle eerste passen. De ‘ruimtwinst’ (verplaatsing van het lichaamszwaartepunt) bij de eerste stap moet meteen zichtbaar zijn!

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
34 De spelers bespreken tijdens de wissel één of meer van de volgende vier vragen: 1. Hoe winnen wij punten (tot dusver)? 2. Hoe verliezen wij punten (tot dusver)? 3. Wat vinden de tegenstanders fijn? 4. Wat vinden de tegenstander niet fijn?	Binnen vier games (iedere speler heeft gereserveerd) moeten er al globale tot betrouwbare antwoorden op deze vragen zijn. Tijdens de game kunnen de opgedane indrukken al helpen om de game te winnen. Tijdens de wissel kan e.e.a. tot verdere tactische aanpassingen leiden.	Goede observaties en rationele evaluaties van gespeelde punten zijn nu voorwaardelijk gebruik te maken van de vier vragen. Spelers die termen als 'mazzel', 'pech' en 'slecht' denken, komen niet snel tot een zinvolle analyse van wat er tot nu toe gebeurde.
35 De spelers zijn in staat om in overleg te bepalen wie – op dat moment – gaat retourneren bij het spelen van het 'beslissende punt'.	Steeds vaker wordt er op 40-40 (deuce) een beslissend punt gespeeld (om tijd te winnen). Dat hoeft en zal niet steeds dezelfde speler zijn en ook niet de 'op papier' sterkere speler. Het gaat om de retourneerder die tot op dat moment het meest effectief de returnpunten tegen deze serveerder heeft gespeeld. Oefen deze situaties en luister als trainer naar de argumenten om tot de keuze voor ontvangen te komen.	Naast de rationele of statistische manier van beslissen (wie het beslissende punt speelt), is het ook belangrijk om 'mentaal' meest stabiele speler als overweging mee te nemen. Dus de speler die niet opeens extra druk voelt een zenuwachtig wordt.

HANDSIGNALEN

In modern dubbelspel wordt veel meer gecommuniceerd dan vroeger. Niet alleen wordt er verbaal (met woorden) overlegd over het komende punt, maar ook non-verbaal (met handsignalen). Daarvoor wordt de (vanuit de forehand gezien) niet-slaghand gebruikt door achter de rug het voor de serveerder bekende signaal te tonen. De serveerder bevestigt met 'ja' en vervolgens geeft de netspeler een tweede signaal (dat ook weer bevestigd wordt). Als de serveerder het niet eens is met het signaal, zegt hij 'nee' en zal de netspeler een ander signaal geven. Het eerste signaal betreft de speelrichting van de service, of bij de ontvangers de speelrichting van de eerstvolgende return. Het tweede signaal betreft wat de netspeler (en geldt ook voor de partner van de ontvanger) gaat doen na de service (respectievelijk de return).

HANDSIGNALEN**SERVERENDE KOPPEL****Stap 1: speelrichting service****Service vanaf rechts (deuce court)**

Naar buiten



Op lichaam



Naar de 'T'

Service vanaf links (ad court)

Naar de 'T'



Op lichaam



Naar buiten

Stap 2: actie netspeler na service

Blijf staan

Ga poachen/
overstekenDreigen op het
venster

Ook de ontvangende partij kan dezelfde handsignalen gebruiken. De partner van de retourneerder gebruikt dan eventueel nog een extra signaal voor de lob.

HANDSIGNALEN

ONTVANGENDE KOPPEL

Stap 1: speelrichting return

Return vanaf rechts (deuce court)			Beide kanten	Return vanaf links (ad court)		
						
Cross	Hard op netspeler	Passing in tramrails	Lob	Passing in tramrails	Hard op netspeler	Cross

Stap 2: actie netspeler na return

		
Blijf staan	Ga poachen/ oversteken	Extra druk/dreigen op het venster



**VERWIJT JE PARTNER IETS
EN JULLIE 'AFSTAND' VERGROOT,
TERWIJL ZIJN ZELFVERTROUWEN VERKLEINT**



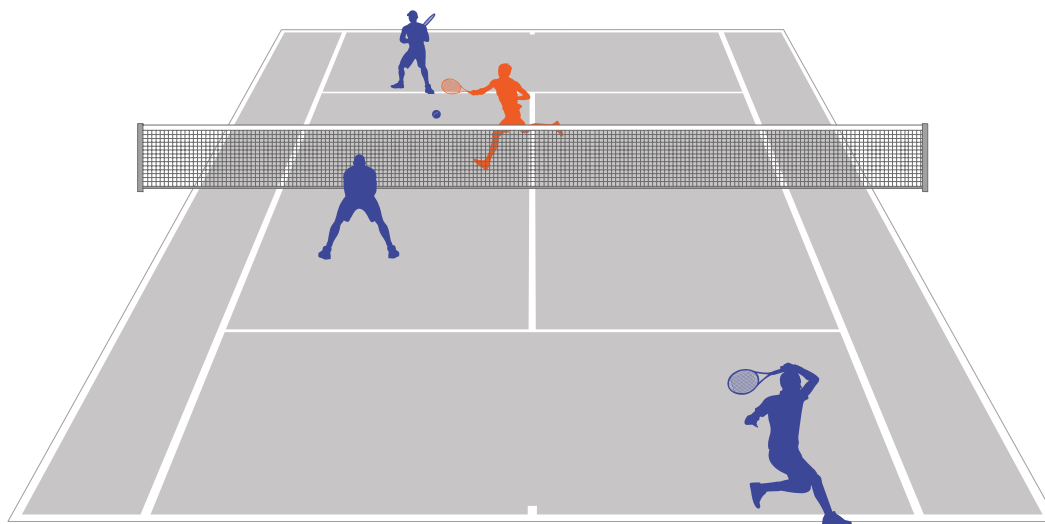


**TRUST AND TEAMWORK
TURN GOOD TEAMS
INTO GREAT ONES**



9 POACHEN

Het Engelse woord 'poachen' betekent 'stropen' of 'stroperij' en dat is een vorm van diefstal. Voor tennis betekent het dat je als speler een bal speelt die buiten jouw verantwoordelijke gebied (territorium) komt. Dat territorium is het makkelijkst te definiëren als het gebied dat je met een 'lange arm' en één stap(je) aan beide kanten van je lichaam kan 'dekken'. Iedere tennisliefhebber ziet graag 'actieve' netspelers, maar er is gemiddeld weinig begrip van ballen die binnen dan wel buiten jouw territorium komen. Binnen de leer- en trainingsdoelen hieronder, wordt duidelijk wanneer poachen, nuttig of zelfs nodig is om effectief te zijn tegen verschillende (soorten) koppels. Poachen kan worden toegepast binnen elk van de drie opstellingsvarianten ('Regulier', 'Australisch' en 'I'; zie p. 49)



TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
36 De spelers begrijpen ‘de vier angsten’ en weten of ze van één of meerdere ‘last hebben’.	De vier angsten die voor kunnen komen, zijn: 1. de volley fout slaan (punt ‘verpesten’), 2. geraakt worden (pijn, blauwe plek), 3. gepasseerd worden (‘mijn schuld’) en 4. overloft worden (‘ik ben te klein’). het is belangrijk om bij beide spelers vast te stellen of er sprake is van een van deze angsten. Dat verklaart immers (deels) hoe ze zich opstellen bij het net en/of hoe actief ze zijn in de netpositie.	Bij angst 1. en 2. zal het geen zin hebben de speler te vragen ‘meer in te grijpen’/te poachen. De angsten 3. en 4. zijn eenvoudiger op te lossen doordat de partner aangeeft dat hij dat kan oplossen. Angst 2. ‘geraakt worden’ zit meestal het diepst; vooral als dat ooit al gebeurde. Een goede uitgangshouding, waarnemings-/anticipatietraining is essentieel om een effectieve netspeler te kunnen worden.
37 De speler weet en respecteert de ‘angst’ van zijn partner en begrijpt de consequentie van die angst.	Als partners weten van elkaars angst aan het net, dan zullen ze niet teveel van de partner verwachten in bepaalde situaties. Dichtbij het net staan om meer veld te dekken en meer te kunnen volleren, zal onmogelijk zijn als de netspeler vindt dat de tegenstander te hard slaat om (goed) te kunnen volleren (angsten 1. en 2.)	Let erop dat partners niet acties verwachten van de partner die ‘er niet inzitten’. Dit leidt tot meer onzekerheid en schuldgevoel. “Ik kan het toch ook en jij bent beter dan ik” helpt ook absoluut niet tijdens een wedstrijd.
38 De spelers begrijpen dat poachen inhoudt dat je ballen buiten jouw ‘territorium’ speelt	Uitgaand van ‘gesloten velddekking’, dek je samen ‘alle’ speelrichtingen van de tegenstanders. Volleys waar je een of zelfs twee stappen voor moet maken en die binnen jouw territorium vallen, horen dus niet bij het poachen. Bij het poachen volleer je dus slagen die buiten jouw territorium vallen. Gebruik in de training markeringen (verschillend voor ballen vanuit midden of buitenkant van de baan) om zichtbaar te maken of de speler zijn territorium consequent afdekt en op welke momenten de netspeler méér doet.	Geef feedback op volleys v.w.b. ‘binnen’ of ‘buiten’ het territorium. Laat de baseliner feedback geven op ‘binnen’ of ‘buiten’ het territorium. Voor de baseliner is het essentieel om te kunnen rekenen op het door de netspeler gedekte territorium; het leidt tot minder verrassingen/onverwachte ballen die toch nog gedekt moeten worden.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
39 De spelers begrijpen de noodzaak van het poachen en het lef en de timing die daarvoor nodig zijn.	Op het moment dat de tegenstanders doorhebben dat er alleen vanuit een gesloten velddekking wordt gespeeld, wordt het makkelijker voor hen om de netspeler te 'omzeilen'. Dominantie over 'het venster' wordt nu erg lastig voor ons. Door andere balbanen (scherp cross, lagere kortere slice, lob) kan worden voorkomen dat de tegenstander op de 'automatische piloot' ballen langs het territorium van onze netspeler kan slaan. Telkens andere hoeken moeten maken en aanpassen aan onze opstelling zorgt voor meer fouten en of volleerkansen. Als deze andere balbanen niet 'werken', zullen wij meer moeten durven poachen. Oefening: 3 (op hele dubbelveld) tegen 1 (helft dubbelveld). De derde speler heeft een vrije rol aan het net en wordt gedekt door de twee spelers op de baseline.	Let op de drie methodische stappen in de toelichting: 1. spelen vanuit standaard gesloten velddekking 2. standaard gesloten velddekking, maar nu met meer variatie van de baseliner 3. vanuit de 'veilige' opstelling meer durven ingrijpen/poachen. Let op de timing van het ingrijpen in relatie tot het naderende raakpunt van de tegenstander.
40 De spelers kennen de situaties waarin poachen voorkomt en begrijpen dat poachen bij verschillende speltypes op verschillende manieren voorkomt.	Poachen is mogelijk op 1. return op service, 2. op volley van oplopende serveerder, 3. tijdens baselinerally, en 4. tijdens volley-rally. Deze situaties kunnen allevier separaat geoeftend worden door desbetreffende delen te 'isoleren' en herhaald toe te passen. De timing van het ingrijpen is steeds vergelijkbaar; op het moment dat de tegenstander niet meer kan veranderen. Bij 'onvoorwaardelijk' poachen (zie 42) is sprake van een 'switch' (wissel) en dekt jouw partner de eventuele passing.	Laat de poachende speler focussen op het naderende raakpunt en op het moment dat de ander niet meer kan wisselen van speelrichting. Tegenstanders met een 'losse pols' zijn moeilijker te 'lezen'! Laat spelers eventueel eerst goed kijken door achter een poachende speler te staan en zijn timing te koppelen aan het naderende raakpunt van de tegenstander. Daarna pas toepassen.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
41 De spelers begrijpen dat de kunst van het goed poachen in de timing schuilt.	De timing van het poachen wordt steeds specifiekier naar mate het niveau stijgt. Een speler die prima poacht en 'het venster' domineert op bijvoorbeeld niveau 3, kan die vaardigheid soms niet meer op niveau 2 en is dus meteen minder dominant. De juiste timing oppikken per niveau zal steeds weer moeten aangescherpt.	Naast dat de balsnelheid hoger kan liggen, is ook vaak het tempo (sneller nemen) hoger, de camouflage beter en de polsvrijheid groter. De poachende speler moet daarin geleidelijk meegroeien en dus grenzen verleggen.
42 De spelers begrijpen het verschil tussen voorwaardelijk en onvoorwaardelijk poachen en oefenen op beide vormen.	Voorwaardelijk poachen (VP) houdt in dat de netspeler pas 'gaat' (ingrijpen) zodra hij zeker weet dat de bal cross wordt gespeeld, maar ook als de tegenstander de bal verkeerd raakt en de bal minder hard gaat en dus meer tijd geeft om in te grijpen. Dit wordt ook wel 'poachen op reactie' of 'poachen op balbaananticipatie' genoemd. Onvoorwaardelijk poachen (OP) wordt ook wel 'poachen op afspraak' genoemd of de 'switch'. De netspeler 'gaat' sowieso 'oversteken' en zijn partner geeft 'rugdekking' door de andere helft over te nemen. De timing is in beide gevallen cruciaal; als je bij VP iets te laat 'gaat', zal je weinig kunnen heersen in het 'venster'. Als je bij OP te vroeg 'gaat' zal je veel rechtuit gepasseerd worden.	Ontdek per speler de voorkeur voor VP of OP. Speler focust op 'point of no return'; d.w.z. het moment waarop de tegenstander zijn slagrichting niet meer kan wijzigen. Laat speler zelf uitleggen wat hij prettig vindt en wat hij als moeilijk ervaart.
43 De spelers begrijpen dat de bewegingsanticipatie van de netspeler bepaalt waar onvoorwaardelijk poachen overgaat in voorwaardelijk poachen.	Bij het vorige trainingsdoel kwamen reactie en balbaananticipatie al aan bod. Bewegingsanticipatie maakt het eventueel mogelijk om al vóór het raakpunt 'te gaan'. Tegenstanders die goed camoufleren met hun slag zijn moeilijk te 'lezen' en dan kan het vroeger gaan dus niet. Veel spelers hebben duidelijk verschillende uitvoeringen voor cross, rechtuit en lob en 'verraden' dat dus aan netspelers die daar oog voor hebben. Dat geeft al snel 0,1 tot 0,2 sec meer tijd om in te grijpen en dat betekent 1 a 2 stappen méér om meer 'hoek' af te dekken.	Herkent de netspeler op basis waarvan hij timed om te durven ingrijpen? Welke speler is makkelijker te lezen en welke moeilijker?

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
44 De spelers begrijpen het verschil tussen bewegingsanticipatie en situatieanticipatie m.b.t. het poachen.	Situatie-anticipatie geeft nog iets meer tijd. veel spelers hebben standaard-voorkeursoplossingen in bepaalde situaties. zodra je die voorkeuren doorhebt kan je nog meer ballen onderscheppen aan het net. Let er wel op dat persoonlijke voorkeuren meer tijd nodig hebben om te herkennen dan 'statistische gemiddelden' (bijv. negen van de tien spelers zullen in een bepaalde situatie lobben, maar deze tegenstander gaat altijd voor een spectaculaire laag-percentage kort-cross bal).	Laat spelers voorbeelden geven van situaties waarin veel tegenstanders voorspelbare oplossingen gebruiken. Weten de spelers voorbeelden van tegenstanders met standaardoplossingen die 'anders' zijn?
45 De spelers voeren het poachen altijd schuin voorwaarts uit.	Schuin voorwaarts poachen heeft twee voordelen: 1. je dekt (nog) iets meer van de hoek af, en 2. jouw massa (lichaam) ondersteunt de voorwaartse actie van jouw racketblad naar de bal. Spelers hebben vaak onbewust de neiging om evenwijdig aan het net te verplaatsen en verliezen daarmee de twee genoemde voordelen.	Laat spelers het verschil ervaren tussen evenwijdig aan het net en schuin voorwaarts bewegen. Welk verschil merken ze?
46 De spelers begrijpen het principe van poach-rendement v.w.b. het aantal keren dat ze gepasseerd worden.	Er wordt vaak gesteld dat als je niet tenminste 5 keer langsde-lijn bent gepasseerd tijdens de wedstrijd, je niet genoeg hebt gepoacht. Dit geldt uiteraard niet voor de netspeler die over 'het venster' heerst, maar geldt wel voor de 'tramrailsplakker' die te voorwaardelijk en dus te behoudend poacht.	Maak spelers bewust van de volley-succes- sen t.o.v. het aantal door de tegenstander gescoorde passeerslagen. Kijk goed naar de uitgangspositie van de netspeler (afstand tot het net en afstand tot de enkelspellijs).



**VARIËREN
OM HET VARIËREN
LEIDT TOT CHAOS**



10 DE OPSTELLINGEN

Er worden drie basisopstellingen gebruikt: 'Regulier', 'Australisch' en 'I'.

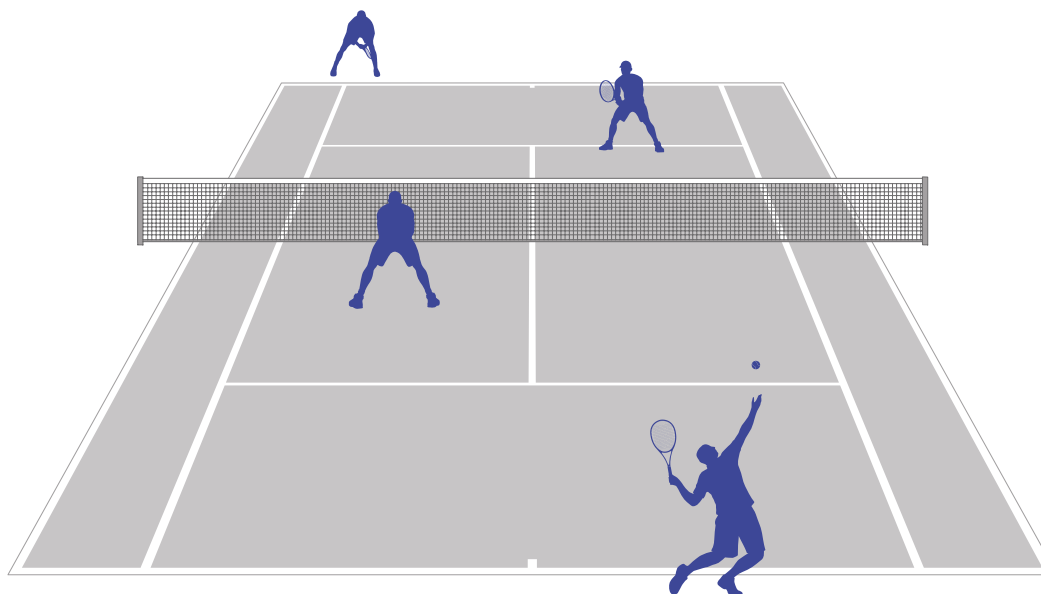
De **Reguliere opstelling** betreft hoe iedereen waarschijnlijk ooit heeft geleerd om te gaan staan; ieder zijn eigen helft en de tegenstanders weten min of meer waar ze aan toe zijn. Bij de voorgaande trainingsdoelen zal iedereen dat vermoedelijk als uitgangspunt hebben genomen. Hier is sprake van een 'gesloten velddekking' (mits men goed staat opgesteld).

Bij de **Australische opstelling** staat de netspeler op dezelfde baanheft als de serveerder en gaat de serveerder direct na de service naar de 'open' baanheft. Hier is sprake van een iets minder gesloten velddekking; bij erg snelgenomen, harde en goede returns is de velddekking van de baanheft die de serveerder moet overnemen kwetsbaar.

Bij de **I-opstelling** zien we v.w.b. De startopstelling de minst gesloten velddekking. Het serverende team staat – vanuit de ontvanger gezien – achter elkaar, met aan beide kanten van die spelers 'ongedekt' speelveld. Bij de specifieke uitleg hieronder volgt verdere toelichting.

DE REGULIERE OPSTELLING (RO)

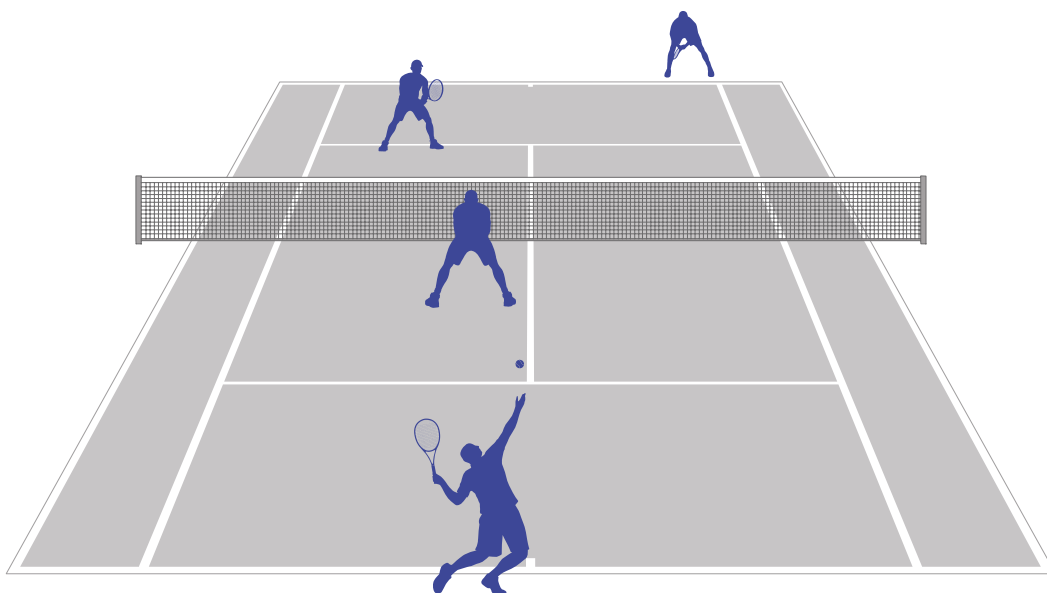
Iedere (beginnende) tennisser die gaat dubbelen leert de gebruikelijke opstelling die we hier Reguliere opstelling (RO) noemen. Daarbij staat de serveerder ongeveer in het midden tussen middenstreepje en dubbelspellijn. Zijn partner staat in de andere speelhelft aan het net met als belangrijkste taak niet gepasseerd worden. Daarnaast proberen om volleys waar je bij kan 'afmaken'. Een ongeschreven wet op laag niveau is om een afstand tot het net te hebben van een uitgestrekte arm met racket tot aan het net. Plus misschien nog een klein stapje naar achteren. Veel spelers 'ijken' ieder punt weer die 'juiste afstand' op die manier. Die positie lijkt echter niet op de netpositie die we op hoger niveau zien. De gangbare trainingsdoelen staan in de tabel 'Algemene Trainingsdoelen Dubbelspel op pag. 27.



DE AUSTRALISCHE OPSTELLING (AO)

De Australische opstelling werd voor het eerst toegepast rond 1898 door o.a. Dwight Davis; een Amerikaan waarvan we de naam kennen uit de Davis Cup. Ondanks dat er Amerikanen mee zijn begonnen, waren het Australiërs die er op trainden en er erg effectief mee bleken te zijn. Daarom kregen zij de eer om het Australische opstelling te noemen. Op lager niveau is men er minder bekend mee en wordt (door het ontvangende team) vaak tegen de netspeler gezegd dat hij 'aan de verkeerde kant staat'.

Door de intrede van de I-opstelling (zie volgende paragraaf) wordt de Australische opstelling minder vaak toegepast dan voorheen. Toch kan de AO kan nog altijd zeer effectief zijn en is het de moeite waard om spelers bekend mee te maken en er op te trainen.

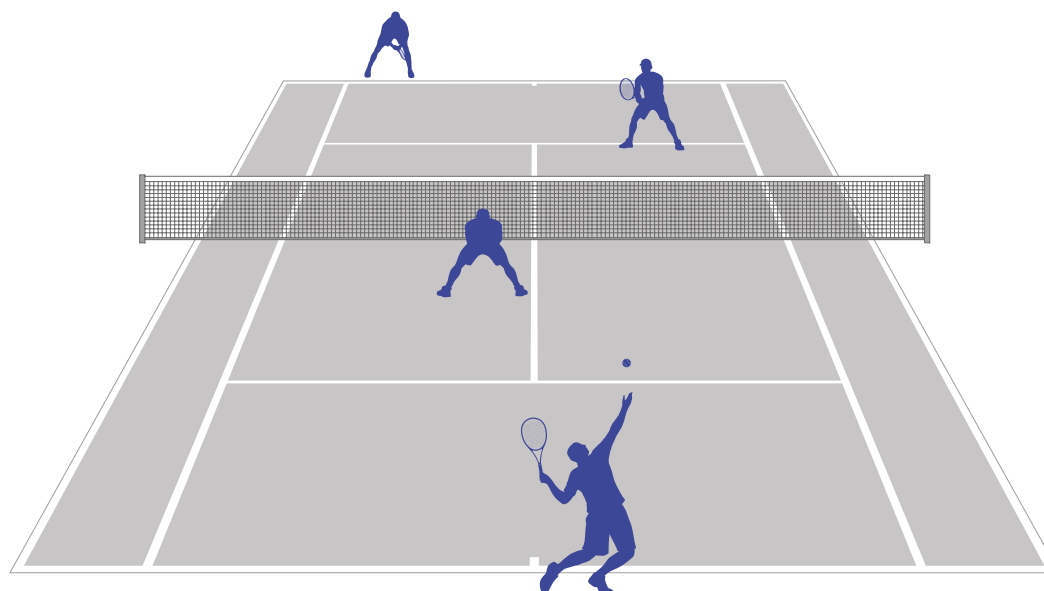


TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
47 De spelers begrijpen dat er bij de Australische opstelling (in tegenstelling tot de i-formatie) nog steeds sprake is van een gesloten velddekking en kunnen dat toepassen.	Bij de start van het punt staan 3 spelers in dezelfde helft van de baan (met net ertussen) en één speler in de andere helft. De serveerder gaat direct na de service naar de 'lege' helft en daarmee is de velddekking weer gesloten. iets kwetsbaarder dan bij de reguliere opstelling (RO) omdat de serveerder in het geval van een rechtuit (down-the-line) gespeelde return de bal vrijwel loodrecht benadert. De netspeler dekt een iets grotere hoek af bij de AO in vergelijking met de RO omdat hij de (scherpe) cross return volledig dekt.	Voorwaarden voor het goed afdekken van de cross-returns zijn dat de netspeler een goede reactie heeft, niet bang is en relatief dichtbij het net staat. Laat spelers de hoeken per speler zien op de baan zodat ze begrijpen waar het om gaat! Oefen met de netspeler op hard op hem afkomende slagen (return en drive).
48 De spelers begrijpen dat de 'AO' nuttig is als de tegenstander met veel vertrouwen en vastheid cross retourneert en daarmee veel punten wint.	Op het moment dat de retourneerder erg goed retourneert, dwing je hem met de AO zijn return rechtuit te slaan. Dat kan je permanent bij een of beide spelers toepassen of zo-nu-en-dan. Zodra de tegenstander toont eraan gewend te zijn, ga je terug naar de RO.	Het ontregelende effect van de AO op een tegenstander kan groot zijn. Laat spelers ervaren wat het effect is van 'anders moeten' retourneren.
49 De spelers begrijpen dat de AO nuttig is tegen tegenstanders met een bijzonder scherpe, lage (slice) return en die uitstekend lobt als je als netspeler probeert te poachen.	Als je als netspeler merkt dat je niet of nauwelijks kan poachen op de return (of je wel poacht, maar niet kunt afmaken) dat is het een goed idee om de AO toe te passen. Het dwingt de retourneerder om van zijn favoriete return nu een andere aanpassing te maken.	Zie hierboven bij nr 48
50 De spelers begrijpen dat de AO nuttig is tegen en tegenstander die moeite heeft om rechtuit te retourneren.	Deze lijkt op het vorige doel, maar in plaats van een voorkeursreturn, gaat het hier om een beperkte of 'kwetsbare' speelrichting van de retourneerder.	Laat spelers kijken naar favoriete en kwetsbare returns van spelers om hen heen. Welke slagen zien er uit als 'blindelings goed' en 'met moeite net niet fout geslagen'?

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
51 De spelers begrijpen dat de AO nuttig is als de partner van de ontvanger zeer succesvol is met poachen op de 1e volley van de oplopende serveerder.	Op het moment dat je als oplopende serveerder jouw volleys regelmatig onderschept ziet worden door de poachende partner van de retourneerder, is het goed om de AO te gebruiken. Als de serveerder met de AO blijft oplopen na zijn service, kan hij de volley min of meer rechthout spelen i.p.v. voor de poachende netspeler langs. Voor de serveerder is het belangrijk om deze andere richting van oplopen en vulleren te oefenen.	Laat de speler de 'strooihoek' zien of laat ze zelf de lijnen trekken om het verschil tussen serve-volley 'cross' (normaal) en vanuit de andere speelhelft min of meer 'rechthout' (AO) in relatie tot de poachende tegenstander.
52 De spelers begrijpen dat de AO gebruikt kan worden om de sterkste volley van de netspeler 'in het midden' van de baan te hebben.	Door het toepassen van de AO kan jouw netspeler zijn bestre volley in het midden van de baan positioneren (rechtshandige sterke fh-volley in het midden bij AO vanaf links (Ad-court, etc.). De meest drukvolle returns zullen immers door het midden worden geslagen. Laat spelers oefenen op deze situatie, uitgaande van hun sterkste volley.	Let op de uitgangshouding: schouder-as loodrecht op de denkbeeldige lijn naar het raakpunt van de retourneerder. de punt van het racket wijst ook naar dat raakpunt.
53 De spelers begrijpen dat het 'zo nu en dan' toepassen van de AO effectiever kan zijn dan het steeds toepassen.	Bij het voortdurend toepassen van de AO is het mogelijk dat de tegenstander gaat wennen aan de situatie en dus ritme krijgt en vertrouwen opbouwt. Bij tegenstanders met een beduidend zwakkere kant zal deze regel niet snel opgaan. Ideaal is het als een team bestaat uit een rechtshandige en een linkshandige speler die regelmatig variëren met hun opstelling; iedere situatie zal voor de ontvanger weer 'anders zijn' en tot aanpassen dwingen.	Laat spelers kijken naar het ritme en vertrouwen van de returns en met elkaar bespreken of de AO geschikt is om te gaan toepassen.

I-OPSTELLING (IO)

De I-Opstelling (ook I-Formation) is in de 90'er jaren van de vorige eeuw opgekomen en sindsdien steeds vaker toegepast en populair geworden. Eerst vooral in herendubbels en later ook in gemengd-dubbels en damesdubbels. Inmiddels passen ook steeds meer clubspelers (op hoger niveau) deze vaak indrukwekkende en spannende opstelling toe.



TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
54 De spelers kennen de posities van beide spelers bij de I-opstelling (IO) en de specifieke houding van de netspeler en kunnen dit toepassen.	Zoals een 'punt' op de i staat, zo staat de netspeler in het verlengde van de serveerder richting de ontvanger. Als de netspeler zich niet 'klein maakt', is de kans groot dat hij door de service geraakt wordt. Letterlijk met een knie aan de grond en met het hoofd onder nethoogte is een voorwaarde om de IO veilig toe te kunnen passen.	Laat spelers ervaren hoe ze laag en 'veilig' zitten en op welk moment ze overeind komen. Ook de timing van het 'kant kiezen' (de partner weet dat natuurlijk al) is belangrijk; niet te vroeg, omdat de ontvanger anders al ziet waar hij wel kan slaan.
55 De spelers begrijpen dat de IO verwarrend / afleidend kan werken voor de retourneerder en kunnen dat aan de tegenstander zien.	Voor tegenstanders die gewend zijn om standaard en degelijk cross te retourneren, kan de IO een verstorende functie hebben. ten eerste door het afwijken van 'gewoon' en ten tweede omdat nu een deel van de aandacht naar de netspeler 'op die vreemde plaats' moet gaan.	Laat spelers kijken naar de reactie/lichaams-taal van de retourneerder; vooral na een gemiste return. De eventuele onrust geeft aan dat het voor herhaling vatbaar is.
56 De spelers begrijpen dat telkens goed afspreken essentieel is om de (bij een goede return) kwetsbare velddekking te beschermen en doen dat consequent.	Als je als netspeler merkt dat je niet of nauwelijks kan poachen op de return (of je wel poacht, maar niet kunt afmaken) dat is het een goed idee om de AO toe te passen. Het dwingt de retourneerder om van zijn favoriete return nu een andere aanpassing te maken.	Let erop dat de spelers – ook in de training – consequent zijn met communiceren over het volgende punt.
57 De spelers begrijpen de relatie: kwaliteit S, kwaliteit R en reactie netspeler en de netspeler past eventueel zijn positie aan.	De positie van de netspeler is niet statisch en/of voor iedereen dezelfde. Een speler met een snelle reactie kan/durft dicht bij het net te staan dan een speler die minder snel reageert. De 'balans' tussen de kwaliteit van de service enerzijds en de zwaarte van de return anderzijds hebben invloed op de positie van de netspeler t.o.v. het net.	Laat de netspeler ervaren en verwoorden op welke afstand van het net hij zich 'veilig' voelt bij bovengemiddeld zware returns. Gebruik zowel serveerders als ontvangers met verschillende kwaliteit om de netspeler te laten aanpassen.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
58 Het bewust kiezen voor momenten om de IO toe te passen kan extra effectief zijn (big points).	Een goed op elkaar ingespeeld koppel kan juist op 'big points' ervoor kiezen om de IO toe te passen. Big points leiden tot meer spanning en het plotseling toepassen van de andere opstelling kan extra afleidend zijn voor de ontvanger.	Bespreek met spelers de mogelijke indicaties om te bepalen of de IO zinvol is/likt om op big points toe te passen.
59 De retourneerder die tegen een IO speelt kent de vier opties die een effectief antwoord kunnen zijn en kan die toepassen.	De vier 'basis opties' voor de ontvanger zijn: 1. in de ene tramrails, 2. in de andere tramrails, 3. snoeihard en laag door het midden, en 4. lobben. Oefen in trainingen op deze vier opties. eerst in 'blocked practice' (herhaal dezelfde achter elkaar) en dan in 'variable practice' (door elkaar alle vier de opties).	Zorg ervoor dat de spelers de vier opties kennen en laat ze nadenken over welke optie tegen welke tegenstander het meest effectief lijkt.
60 Het retournerende team past de eigen opstelling aan als het serverende team meer dan 60 % succes heeft met de IO.	Maak spelers bewust van succesvolle aanpassingen tegen een serverende partij die meer dan 60% succes heeft. Naast één van de vier opties (zie 59) speelt ddarbij ook de positie van de partner van de ontvanger een rol. mogelijk ook een helftwissel na de return.	Het oefenen op een helftwissel na de return is vooral nuttig als de poachende tegenstander korte ballen afwisseld met hard via de grond langs/over de partner van de ontvanger.

MOMENTUM

Aansluitend op de trainingsdoelen 53, 55, 58 en 60 is het goed om hier de term 'momentum' te laten vallen. Momentum in de sport verwijst naar de ongrijpbare kracht die de loop van een wedstrijd kan veranderen. Het kan worden omschreven als een periode waarin een team of een individuele sporter een opeenvolging van succesvolle acties ervaart, wat leidt tot een gevoel van onoverwinnelijkheid en zelfvertrouwen. Dit fenomeen kan zowel door tactische als mentale factoren worden beïnvloed en kan een cruciale rol spelen bij het bepalen van de uitkomst van een wedstrijd.

Momentum ontstaat vaak door een combinatie van factoren zoals succesvolle acties, fouten van de tegenstander, en het mentale en emotionele gevoel van het koppel of de individuele sporter. Een enkele belangrijke actie,

zoals een beslissende ace of een spectaculaire reactie, kan het begin zijn van een positieve spiraal. Het team of de sporter krijgt hierdoor een boost in vertrouwen en dat kan leiden tot nog meer succesvolle acties. Het kan het subjectieve gevoel geven van 'wind in de rug hebben' en dat alles (tijdelijk) 'mee zit'.

Tactische beslissingen en fysiek uithoudingsvermogen spelen een belangrijke rol bij het creëren van momentum. Goed uitgevoerde spelstrategieën of een succesvolle wissel van opstelling kunnen het tij doen keren in het voordeel van een team.

De mentale en emotionele toestand van een team of sporter is cruciaal voor het behouden van momentum. Zelfvertrouwen, focus, motivatie en teamgeest kunnen allemaal bijdragen aan het creëren en behouden van een positieve flow. Omgekeerd kunnen angst, stress en twijfel leiden tot een verlies van momentum. Het vinden van een bepaald ritme van succesvolle acties kan de overtuiging van de 'winnende hand hebben', doen groeien.

Momentum is een universeel fenomeen dat in vrijwel elke sport een rol speelt en is dus niet uniek voor Tennis.

Coaching speelt een cruciale rol bij het beïnvloeden van momentum. Coaches moeten in staat zijn om het momentum in een wedstrijd te herkennen en er adequaat op te reageren. Dit kan door middel van tactische aanpassingen, motiverende/overtuigende woorden en het op peil houden van de mentale focus van het dubbelteam. Er zijn spelers die het momentum zelf goed aanvoelen, maar helaas gebeurt het erg vaak dat zowel spelers als coaches pas achteraf herkennen dat er sprake **was** van een 'veranderend momentum'.

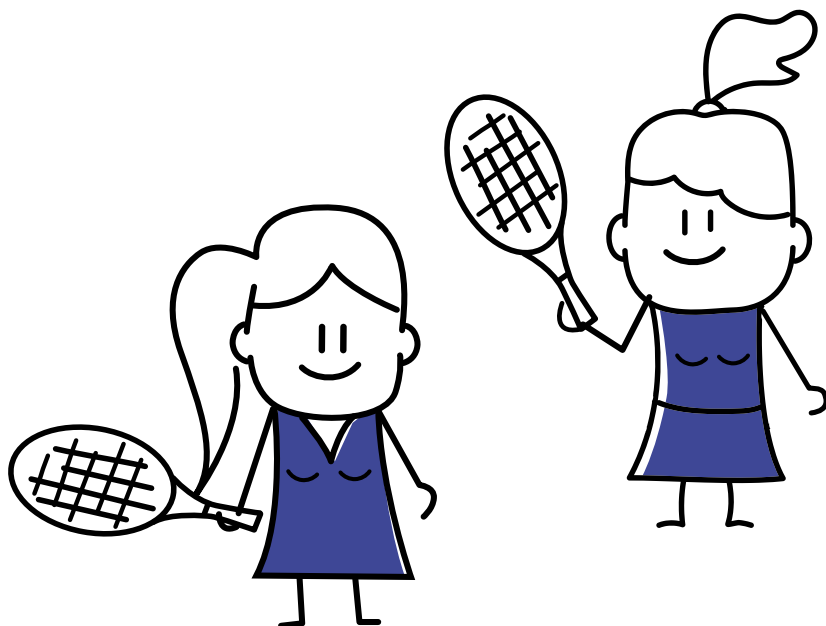
Net zo belangrijk als het creëren van momentum, is het vermogen om het momentum van de tegenstander te breken. Dit kan door bewust te vertragen, of door een strategische wijziging in de opstelling of tactiek. Effectieve communicatie en het herstellen van de focus zijn hierbij essentieel. Het herkennen van tegenstanders die 'zich lekker voelen', die het 'naar hun zin hebben', die 'vertrouwen uitstralen' en 'zin hebben in het volgende punt', vormt de eerste belangrijke stap. Aansluitend zou dan de keuze voor een 'andere opstelling' gemaakt kunnen worden. Niet als 'gok', maar als een bewuste keuze om het momentum te 'breken'.

11 DAMESDUBBELSPEL

Alle tot dusver behandelde principes en trainingsdoelen gelden, zonder uitzondering, ook voor het damesdubbelspel. Toch zien we spelsituaties (opstelling plus balbaankeuzes) die we bij heren- en gemengdubbels zelden of nooit zien. Vooral op clubniveau zien we dan lange rallies van halfhoge ballen waarbij ‘machteloze’ netspelers meer toeschouwer dan dreiging zijn.

Los van de al behandelde opstellingsfouten (‘tramrailsklever’) en ongetrainde timing van het poachen, zijn er drie aspecten die mede oorzaak zijn van ‘anders ogende’ spelsituaties:

1. De volkomen natuurlijke factor van lengte en daarmee bereik (horizontaal en vertikaal territorium. En dan hebben we in Nederland gemiddeld de langste vrouwen ter wereld. De gemiddelde lengte van vrouwen in NL is ruim 1,70 meter. Mannen 1,84 meter. Langere speelsters hebben natuurlijk geen ‘last’ van die mindere reikwijdte.
2. De minder frequente en minder grondige behandeling van het netspel (volley en smash) in de jeugdopleiding op basis van het beperkte territorium (zie punt 1), de ‘4 angsten’ (geraakt, gepasseerd of overlobt worden en de bal fout slaan) en de ‘veiligheid’ van de baselinerally.
3. Mede door het succes van de lob in het damesdubbel is er op clubniveau een ongeschreven regel ontstaan die zegt dat er altijd één bij het net en één achterin moet staan. En als de baseliner naar voren wordt gehaald, gaat de partner snel terug om ‘de baseline weer over te nemen’. Vooral aandacht voor het dekken van de lob en dus het bijbehorende voetenwerk (zie trainingsdoelen 32 en 33) om te kunnen smashes verdienen veel aandacht om dit probleem op te lossen.



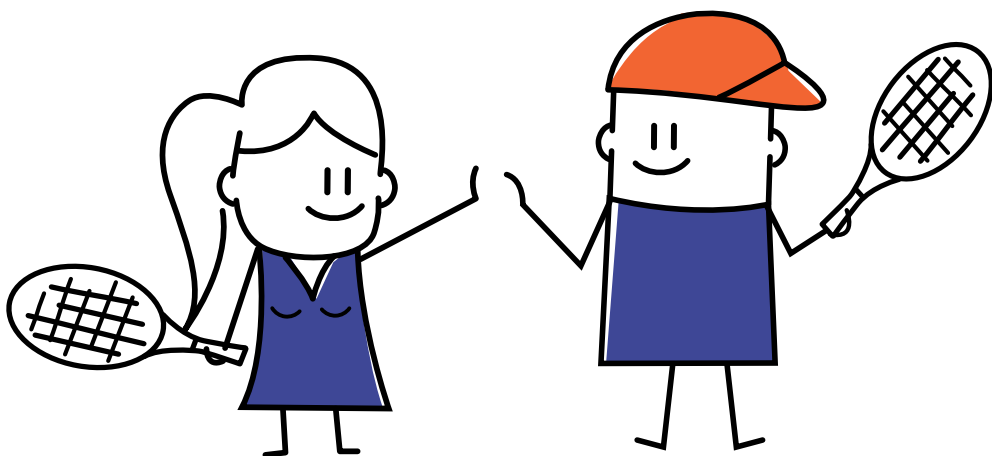
Opmerking: uit onderzoek is gebleken dat de visuele vaardigheden en de fysiologische reactietijd van vrouwen niet verschillen van die van mannen. Individuele verschillen kunnen best groot zijn, maar die zijn dus niet sekse-gebonden. Voor effectief netspel ligt daar dus geen beperking.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
61 De speelsters weten verschillende manieren om tegenstanders die graag lange baselinerallies met (half)hoge ballen spelen, te verslaan.	Veel speelsters hebben het geduld en de technische vaardigheid om – ook in het dubbelspel – lange, ritmische, baselinerallies te spelen. Het breken van dat ritme kan door de netspeler worden bereikt. Maar als de netspeler er niet ‘bij kan’, houdt dat principe op. Vooral het voorwaarts/achterwaarts doen bewegen van de tegenstander, is een goede ‘sleutel’. Niet zozeer denkend aan een dropshot, maar een zogenaamde ‘éénderde bal’ (zie afbeelding op pag 62); die is te diep voor een dropshot en vooral te kort om op de baseline te blijven. Train op de beheersing van deze bal; bij voorkeur laag en met slice gespeeld.	Laat de speelster(s) ook zelf ervaren hoe lastig het is om voorwaarts en achterwaarts te moeten bewegen en toch gevoel te houden op dwingende, diepe slagen die niet door de tegenstander aan het net onderschept kunnen worden. Indien de tegenstander doorloopt naar het net na de ‘éénderde bal’, heb je in elk geval andere opties dan je daarvoor in de ellenlange en ritmische baselinerally had.
62 De speelsters weten hun opstelling aan te passen, waardoor ze minder last hebben van hoge ballen die ze niet kunnen smashen.	Het oefenen op het vroeg herkennen van een lob (anticiperen), samen met goed achterwaarts voetenwerk, maakt het mogelijk om lobs af te smashen en daarmee het lobben bij de tegenstander te ontmoedigen. Hebben speelsters toch veel ‘last’ van de lobs, dan zijn wisselende posities een effectieve oplossing. Eerder is al uitgelegd dat de positie van de netspeler van meerdere factoren afhankelijk is, maar in dit geval wordt de afstand tot het net afgewisseld om de tegenstander te ‘verleiden’ om te doen ‘wat jij wil’.	Laat speelsters bij het net ervaren dat ze met hun netpositie de slagkeuze van de tegenstander kunnen beïnvloeden; zowel voor/achter, als links/rechts en dan vooral bewegen naar waar de tegenstander niet op rekt.

12 GEMENGD DUBBELSPEL

Het Gemengd dubbelspel is een unieke en boeiende vorm van tennis die de dynamiek en strategie van het spel verrijkt. Het combineert de kracht, snelheid en technische vaardigheden van mannelijke spelers met de finesse, precisie en geduldig baselinespel van vrouwelijke spelers. Deze discipline heeft door de jaren heen een belangrijke rol gespeeld in de tennissport en biedt een platform waarop spelers hun vaardigheden kunnen tonen in een samenwerking tussen de geslachten.

De oorsprong van het gemengd dubbelspel gaat terug tot het eind van de 19e eeuw, een tijd waarin tennis zich snel ontwikkelde tot een populaire sport. Het gemengd dubbelspel werd voor het eerst gespeeld in de vroege jaren van de moderne tennisgeschiedenis en werd al snel opgenomen in verschillende toernooien. De Wimbledon Championships introduceerde het gemengd dubbelspel in 1913. Dit toernooi gaf het gemengd dubbelspel een platform en hielp bij het legitimeren en promoten van deze discipline.



Het gemengd dubbelspel maakte zijn debuut op de Olympische Spelen in 1900 in Parijs. Tennis was destijds een van de weinige sporten waarbij mannen en vrouwen samen konden spelen, wat het gemengd dubbelspel een bijzondere status gaf. Helaas werd tennis na de Olympische Spelen van 1924 in Parijs geschrapt als olympische sport en keerde pas in 1988 terug op het programma in Seoel. Het gemengd dubbelspel maakte echter geen deel uit van het Olympische programma tot de Olympische Spelen van Londen in 2012, waar het met groot succes werd heringevoerd.

Gedurende de jaren hebben vele legendarische tennissers hun stempel gedrukt op het gemengd dubbelspel. Het Australische duo Margaret Court en Ken Fletcher wordt vaak genoemd als een van de beste gemengde dubbelteams aller

tijden. Ze wonnen samen alle vier de Grand Slam-titels in 1963, een prestatie die bekend staat als de “Calendar Year Grand Slam”.

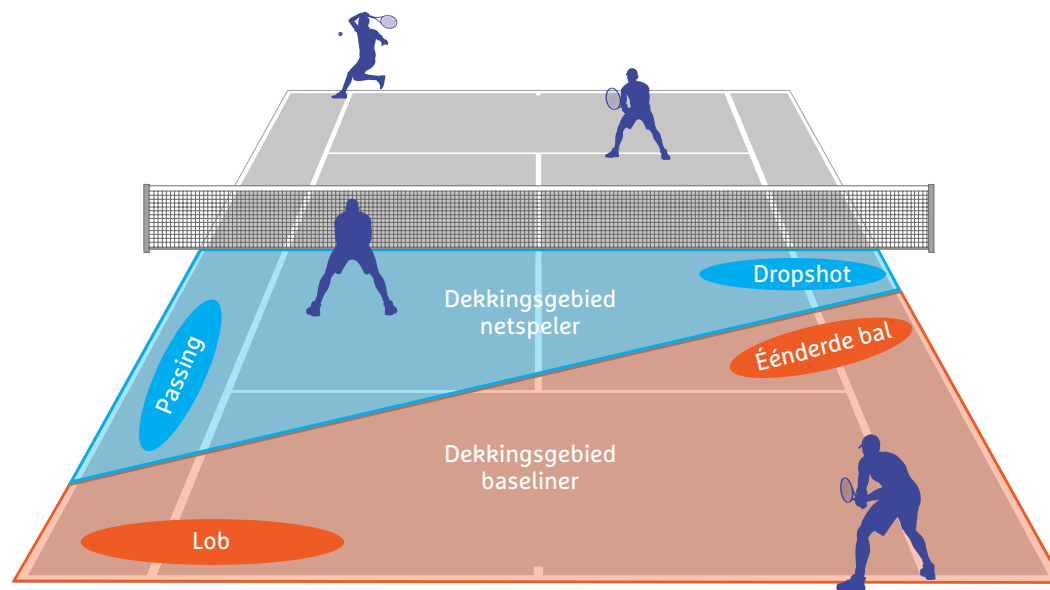
Een andere legendarische speler in het gemengd dubbelspel is Martina Navratilova. Ze won in haar carrière tien Grand Slam-titels in het gemengd dubbelspel en staat bekend om haar uitstekende netspel en strategisch inzicht. Tot in de jaren '70 was het gebruikelijk dat spelers aan drie onderdelen meededen op de Grand Slam toernooien, maar tegenwoordig spelen de beste enkelspelers veelal geen dubbelspel en al helemaal geen gemengddubbel. Er zijn vele dubbelspecialisten die nooit meedoen aan het enkelspel, maar wel beide dubbelvarianten spelen.

In de huidige tijd is het gemengd dubbelspel een minder belangrijk onderdeel van de professionele tennissport. De Grand Slam-toernooien blijven het gemengd dubbelspel aanbieden, maar het prijzengeld is beduidend lager dan bij het dames- en herendubbelspel. De tactische complexiteit en de vermenging van speelstijlen maken het gemengd dubbelspel echter nog altijd tot een fascinerend schouwspel. In Nederland is de gemengde competitie nog steeds de grootste competitie, al is in de Eredivisie het gemengddubbel inmiddels afgeschaft.

Een van de unieke aspecten van het gemengd dubbelspel is de noodzaak voor spelers om hun strategieën aan te passen aan hun partners en tegenstanders.

Het is interessant om te bedenken dat in minstens 95% van de gemengddubbel-combinaties er – indien ze tegen elkaar een enkelspel zouden spelen – een groot niveauverschil zou blijken. Stel dat de nummer 1 van de WTA-ranking zou spelen tegen de nummer 1 van de ATP-ranking, dan zullen setstanden van 6-0, 6-1 en 6-2 meer regel zijn dan uitzondering. In het voordeel van de man. Ook op clubniveau is dat zeker een gebruikelijke speelsterkte-verhouding. Omdat ditzelfde (enkelspel) niveauverschil ook aan de andere kant van het net speelt, ontstaan er tijdens de rallies van het gemengddubbel – individueel gezien – vier verschillende ‘krachtmetingen’ binnen één wedstrijd:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1. heer 1 tegen heer 2 | } | (die in het enkelspel aan elkaar gewaagd zouden kunnen zijn en in het dubbelspel hoogstwaarschijnlijk ook) |
| 2. dame 1 tegen dame 2 | | |
| 3. dame 1 tegen heer 2 | } | (ongelijke strijd in het geval van een enkelspel) |
| 4. heer 1 tegen dame 2 | | |



Deze verschillen kunnen leiden tot interessante tactische beslissingen, zoals het positioneren van de mannelijke speler aan het net om te domineren bij volleys, terwijl de vrouwelijke speler de baseline bewaakt en zorgt voor precisie en consistentie. Maar ook er voor zorgen dat van 'krachtmeting 1' niet opeens dat niveau bij de dame komt en voor krachtmeting 3 of 4 kan leiden. Denk aan de vuistregel uit het begin van dit deel Dubbelspel: 'De speler achterin moet ervoor zorgen dat de netspeler 'er goed uitziet' en breid die regel uit naar 'en zorg ervoor dat je partner wordt geconfronteerd met het niveau dat hij/zij (technisch, fysiek) aankan'.

Het gebruik van de 'éénderde bal' – een tactische slag die te diep is voor een dropshot maar te kort om op de baseline te blijven – is ook van groot belang in het gemengd dubbelspel. Dit dwingt de tegenstanders om voorwaarts en achterwaarts te bewegen en kan helpen om hun ritme te doorbreken.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
63 De spelers begrijpen het principe van de mogelijk(e) (grote) 'ongelijkheid' binnen het GD.	Het draait hier niet om 'discriminatie' v.w.b. het niveau en/of de waarde van de dame in het gemengd dubbelspel. Laat eventueel een paar games enkelspel spelen om het principe te laten ervaren ofwel om vast te stellen dat het bij dit koppel niet opgaat.	Overleg over de belangrijkste 'pijnpunten' die de speelster ervaart en hoe dat in een gemengdubbel vermeden kan worden.
64 De speler begrijpt dat hij invloed heeft op de bal die zijn vrouwelijke partner moet gaan verwerken.	Spelers die de principes van het gemengd dubbel niet begrijpen, geven de vrouwelijke partner vaak 'de schuld' van een verloren punt. Ze vergeten daarbij meestal dat ze zelf de oorzaak zijn van het verloren punt. De kunst is om één bal vooruit te denken en er bij stil te staan op welke wijze zijn partner met de volgende slag geconfronteerd zou kunnen worden. Oefen door in een willekeurige situatie te vertellen wat voor soort bal de speler gaat krijgen en laat hem vertellen wat de consequentie van zijn keuze kan betekenen voor zijn partner.	Opmerking: dit zelfde principe geldt ook voor dames- en herendubbels waarbij het niveau tussen de partners groter is dan 'normaal'. Laat de andere spelers meedenken en inbreng hebben en speel dan de beoogde situatie 'real time' (=werkelijk) uit.
65 De spelers begrijpen dat hoe kleiner de (onderlinge) verschillen tussen de partners zijn, des te meer het spel op een herendubbel gaat lijken.	Het zal logisch zijn dat bij gelijkwaardige partners (de dame dus eigenlijk 'te goed' t.o.v. de gemiddelde GD) de complexiteit van het GD voor het grootste deel wegvalt en deze spelers meer de principes van een herendubbel kunnen toepassen. Dit heeft niets met 'manwijken' (zoals mannen dat bot kunnen uitdrukken), maar met technisch/taktische mogelijkheden van de speelster.	Laat de spelers ervaren dat met sterkere dames de principes van de HD mogelijk zijn. Dit kan o.a. door pittige volley-rallies te laten spelen waarin blijkt dat de speelster net zulke 'snelle handen' heeft als de speler.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
66 De spelers begrijpen de waarde van de 'lage lob' tegen minder op elkaar ingespeelde tegenstanders.	Spelers die elkaar niet zo goed kennen of elkaar niet geheel vertrouwen bij het 'dekken van de lob' zullen de neiging hebben om er rekening mee te houden de dekking over te moeten nemen. bij een trage, hoge lob zegt de heer dan "laat" of "ik", maar bij een snelle, lage lob is daar geen tijd voor en is er kans op 'dubbele dekking' en dus een open helft aan de helft waar de lob niet gespeeld werd. Train op de lage, relatief snelle lob over de dame; een lob waar zij net wel of net niet bij kan.	Uiteraard is een onbereikbare (vaak top-spin)lob altijd goed, maar onder druk is de controle daarover minder betrouwbaar. Een vlakke lob waar de dame net wel of net niet bij kan, vereist meer precisie en dat is minder moeilijk met een vlakke lob. We spreken hier van een opbouwende bedoeling, terwijl de topspinlob veelal scorend bedoeld is. Oefen op beide lobs.
67 De spelers weten precies van elkaar wie welke lob zelf kan 'dekken' en bij voorkeur smashes.	Aansluitend op het vorige trainingsdoel is het natuurlijk belangrijk dat je zelf niet kwetsbaar bent bij de 'lage lob' omdat je van je partner weet welke lobs wel of juist niet worden 'gedekt'. Dit is prima trainbaar met een zogenaamde manddrill waarbij de coach alle denkbare lage volleys afwisseld met plotselinge lage lobs om duidelijk te maken wie waarbij kan komen op basis van voetenwerk en/of sprong.	Om in te schatten of jouw partner wel of niet een lob kan 'dekken'/bereiken, moet je heel vroeg tijdens de slagbeweging van de tegenstander de snelheid van racket en bal alsmede de stijging/hoogte van de bal inschatten en koppelen aan de anticipatie/ reactie en het voetenwerk/ sprongkracht van je partner.
68 De speler begrijpt dat hij moet domineren bij het net en vooral de tegenstandster onzeker moet 'maken'.	Over het algemeen kan de heer iets meer domineren aan het net in het gemengd dubbel in vergelijking met de herendubbel. Zijn territorium zal dan ook iets groter zijn en de mogelijkheden tot poachen eveneens. Train dit eventueel met 1 baseliner (helft dubbelveld), eerst man en dan vrouw tegen drie spelers aan de andere kant (man aan het net en twee baseliners erachter). De netspeler probeert zoveel mogelijk ballen aan het net te onderscheppen (eerst geen lobs; later ook lob erbij).	Laat de netspeler zijn mogelijkheden om te domineren ervaren en onder woorden brengen. Vraag ook de baseliner die alleen staat om te verwoorden wat er lastig is.

TRAININGSDOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
69 De speelster begrijpt dat haar voornaamste taak is om de tegenstander aan het net niet te laten domineren.	Zoals bij de inleiding van dit stuk over het Gemengd Dubbel is beschreven, wil je als speelster zoveel mogelijk de 'krachtmeting' met de heer aan de overkant vermijden. Vanuit de algemene principes van het dubbelspel weten we dat we sowieso de tegenstanders niet over 'het venster' willen laten domineren! Oefen op het 'uit de ooghoeken' kunnen zien of de netspeler gaat poachen en speel bij twijfel een hoge verdedigende lob. Als je dit goed doet, kan jouw netspeler de dominerende factor aan het net zijn!	De termen 'centraal zien' en 'perifeer zien' zijn leuk voor de theorie, maar het belangrijkste is dat de spelers er 'iets mee kunnen'. Vooral spelers die geleerd hebben om naar hun eigen raakpunt te kijken, kunnen moeite hebben met perifeer kijken. laat ze dit ervaren door ze naar een vast punt te laten kijken en zelf steeds verder in hun 'ooghoek' te gaan staan en bewegingen te maken die ze moeten herkennen.
70 De spelers begrijpen de waarde van de 'éénderde' bal	Bij de damesdubbel is het principe van de 'éénderde bal' al uitgelegd. zeker in een GD zou een dropshot makkelijk door de heer bij het net kunnen worden 'afgestraft'. De 'éénderde bal' is daarvoor te diep. Ook de heer moet in baselinepositie in staat zijn die 'éénderde bal' te spelen; vooral als baselinerallies met de tegenstandster niet leiden tot dominantie van jouw netspeelster.	Let op dat de 'éénderde bal' laag is – en blijft na de stuit – en niet te langzaam is. een langzame bal kan door een netspeler met goede ogen en gretige voeten onderschept worden! Spelers moeten hier op oefenen om hun scala aan mogelijkheden te vergroten.

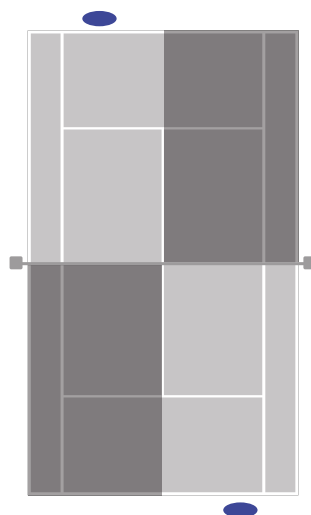
13 ALTERNATIEVE VORMEN VAN DUBBELSPEL(TRAINING)

Om te kunnen oefenen op het dubbelspel is het natuurlijk prettig om met vier spelers en een trainer aan de slag te gaan. Toch kan er ook op andere manieren gespeeld en geoefend worden:

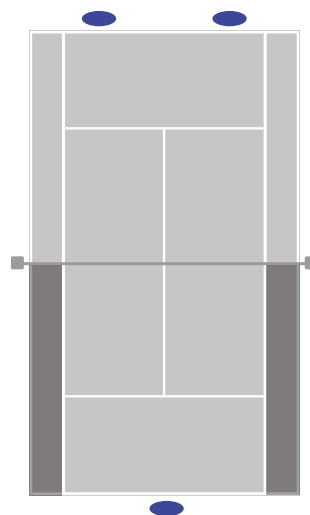
Eén tegen één (cross) in de helft van het dubbelspelveld; dit wordt ook wel 'ghost-doubles' genoemd. Gebruik hierbij bij voorkeur een markering in of op het net die de helft van het 'venster' (de andere helft van het venster ligt immers in de speelhelft die 'niet meedoet') aangeeft, zodat je kan zien welke ballen je in de 'gevaarzône' speelt.

Het '**Amerikaantje**'; dat wil zeggen twee tegen één. Daar bestaan twee varianten van:

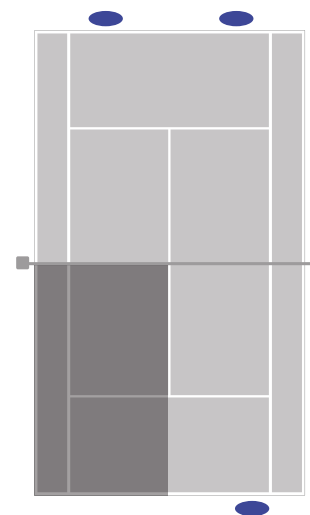
1. De speler die alleen staat dekt het enkelspelveld en het tweetal dekt het dubbelspelveld.
2. De speler die alleen staat hoeft alleen de helft van het dubbelspelveld te dekken. Het tweetal moet dus alles in die helft spelen.



Eén tegen één



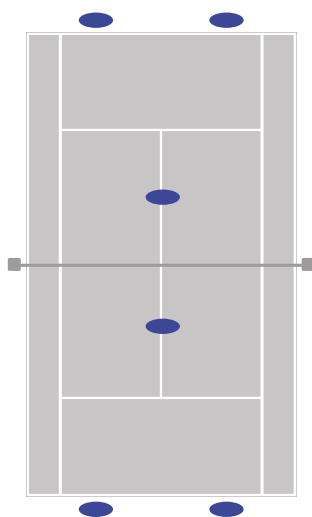
1. twee tegen één



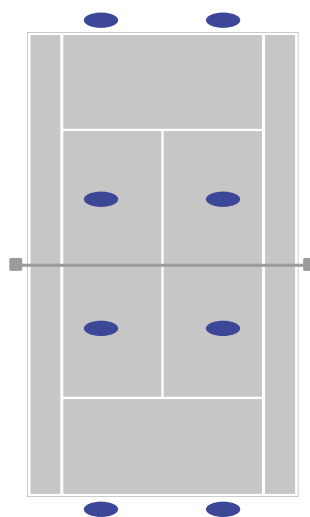
2. twee tegen één

Drie tegen drie (of twee tegen drie) maakt het mogelijk om permanent een netspeler in een vrije rol te hebben en twee verdedigers daarachter. De uitdaging is uiteraard om die netspeler te omzeilen. Deze vorm kom je ook tegen bij enkele van de trainingsdoelen.
twee illustraties naast elkaar (3/3 en 4/4)

Vier tegen vier is zeer ongebruikelijk en ziet er erg 'vol' uit op de baan. In Azië komt deze vorm vaker voor en daarbij wordt door meestal oudere spelers (zakenmensen) om geld gespeeld. Jonge spelers met goede slagen verliezen bij vier tegen vier vaak van oudere, niet-fitte, spelers die meer inzicht en ervaring hebben.



Drie tegen drie



Vier tegen vier

14 'ÉÉN PLUS ÉÉN IS DRIE' OF 'ÉÉN PLUS ÉÉN IS ANDERS'?

Op clubniveau wordt een Gemengd Dubbel spottend wel eens een 'enkelspel met handicap' genoemd. Ook wordt wel eens gezegd dat echtparen die samen spelen 'de eerste stap naar een echtscheiding' maken.

Binnen 'systemisch werken'/'systemisch denken' wordt serieuzer gekeken naar de samenwerking van partner in het (gemengd) dubbelspel. Daar kom je eerder de uitspraken tegen zoals 'één plus één is drie' en 'één plus één is anders'.

Systemisch denken en werken is een benadering die uitgaat van de verbindingen en relaties binnen een systeem, in plaats van enkel te focussen op de afzonderlijke onderdelen. Dit betekent dat men bij het analyseren en oplossen van problemen rekening houdt met alle betrokken factoren en hun onderlinge interacties. In het kader van het dubbelspel betekent dit bijvoorbeeld dat men niet alleen kijkt naar de technische vaardigheden van de spelers, maar ook naar hun communicatie, samenwerking en strategische keuzes op het veld. Door systemisch te werken en te denken, kunnen teams beter inspelen op veranderende omstandigheden en gezamenlijk tot betere prestaties komen. Het ontwikkelen van een sterk teamgevoel en het versterken van de onderlinge verbindingen staan hierbij centraal. Door alle (70) doelen van dit deel van het Handboek Tennis Ontwikkeling te lezen, te begrijpen, te trainen en toe te passen, komen steeds meer onderdelen van 'het systeem' tot zijn recht.

17 DUBBELSPEL-ANALYSEFORMULIER

Het door ons ontwikkelde dubbelspelanalyseformulier is – voor zover wij weten – uniek. Meestal worden bestaande enkelspelanalysesystemen ‘gewoon’ ook gebruikt voor het dubbelspel. Het door ons ontwikkelde formulier sluit aan bij de uitleg en statistieken uit het begin van dit deel. Het kan gebruikt worden door trainers, spelers en ouders; zowel ervaren als onervaren.

Het invullen vergt een minimum aan schrijfwerk (op een geprinte versie), namelijk het rubriceren/ onderbrengen van de laatste slag van het punt en de stand in de game na die laatste slag. Digitaal opslaan kan ook door het desbetreffende ‘rubriekvakje’ aan te raken en de stand in te typen. Het formulier is op vele niveaus bruikbaar en kan helpen om het dubbelspel beter te begrijpen en om eventueel een beter plan te hebben als je dezelfde tegenstanders nog eens tegenkomt. Inzicht in hoe je punten wint en verliest kan ook helpen om gericht te oefenen.

NABESPREKEN

Wees voorzichtig met het trekken van conclusies en het nabespreken met spelers. Meestal heb je analyses van meerdere wedstrijden (kwantiteit) nodig om zinvolle conclusies (kwaliteit) te kunnen trekken.

Bij een nabespreking van de wedstrijd is het belangrijk spelers eerst te laten spreken. Laat ze (visualiserend) dingen oproepen die goed gingen en die minder goed gingen. Aansluitend kan de trainer zaken aanvullen; maximaal drie verbeterpunten die in trainingen kunnen worden aangepakt. Hij gaat er niet om dat de trainer alles noemt wat hij gezien heeft, maar om twee of drie aspecten die op korte termijn getraind kunnen worden en direct tot verbetering van de (volgende) dubbel leiden.

ANALYSEFORMULIER DUBBELSPEL

Bovenaan het formulier staat o.a. 'wij' en 'zij'. Gebruik (uiteraard) de namen van de eigen spelers en noteer namen of herkenbare uiterlijkheden (bijv. 'pet' en 'kaal') van de tegenstanders. Kruis het juiste baanoppervlak aan en bij Beslissend punt ja of nee.

Per punt wordt alleen de laatst geslagen bal in het vakje van het desbetreffende team gemarkeerd en in het laatste vak noteer je de stand (in de game of - als de game klaar is - in de set). Onder de S noteer je welke speler serveert bij 'wij' of 'zij'. onder 'laatste bal' kan je kiezen uit S(ervice) of R(eturn), V(olley), S(mash), P(asseerslag), L(ob) of G(round)S(stroke). Ook handig/nuttig is om bij de serveerder een 'vette punt' te noteren als de eerste service fout is; dan kan het S % worden vastgesteld.

		LAATSTE BAL						Stand
	Speler	Service/ Return	Volley	Smash	Passeer- slag	Lob	Ground- Stroke	
Wij								
Zij								

Voorbeeld

Piet en Jan spelen tegen 2 onbekenden die we vanwege hun haarkleur 'Blond' en 'Donker' noemen. Blond begint met serveren en slaat meteen een dubbelfout. Hieronder zie je de weergave in de eerste kleine matrix.

		LAATSTE BAL						Stand
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	
Wij								15
Zij	Blond •	S						0

Het tweede punt wordt beslist door een volley van Jan. Daarmee wordt het dus 0-30. Zie het voorbeeld hieronder. [In het geval Jan wel de laatste bal slaat, maar uit of in het net, dan blijft Jan als laatste staan maar zie je aan de stand 15-15 dat het een fout was.]

LAATSTE BAL								
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij			J					30
Zij	Blond •							0

We slaan een paar punten over en het is inmiddels 30-40. Op dit breekpunt slaat ‘donker’ een lob uit en is de eerste game door Jan en Piet gewonnen. Dat ziet er dus als volgt uit:

LAATSTE BAL								
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij								1
Zij	Blond					Donker		0

ANALYSEFORMULIER DUBBELSPEL

Wij: _____ Datum: _____

Zij: _____ Ingevuld door: _____

Beoordeeld door: ☐ Griet ☐ Hanszen ☐ Anders _____

Beslissend punt: ☐ Ja ☐ Nee

S = Smash Slechts
 S/R = Service of Return
 V = Volley
 Sm = Smash
 Pas = Passende
 L = Lob
 GS = Ground Stroke
 Don = Donker service foot

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

LAATSTE BAL

S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS	Stand
Wij							
Zij							

INGEVULD VOORBEELD ANALYSEFORMULIER DUBBELSPEL

ANALYSEFORMULIER DUBBELSPEL



WIJ: Wilma / Jan

DATUM

ZIJ: Mieke / Peter

INGEVULD DOOR

Baanoppervlak: ☒ Gravel ☐ Hardcourt ☐ AndersBeslissend punt: ☒ ja ☐ nee

S = Naam Speler
S/R = Service of Return
V = Volley
Sm = Smash
Pas = Passeerslag
L = Lob
GS = Ground Stroke
• = Eerste service fout

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	J						
Zij	M						
							Stand
							15
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	J*						
Zij							
							Stand
							30
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	J						
Zij							
							Stand
							40
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	J						
Zij							
							Stand
							1
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M*						
							Stand
							15
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M						
							Stand
							15
							15

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M						
							Stand
							15
							30

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M						
							Stand
							15
							40

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M*						
							Stand
							30
							40

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M*						
							Stand
							40
							40

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij	M*						
							Stand
							2
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W*						
Zij							
							Stand
							0
							15

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W						
Zij							
							Stand
							15
							15

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W						
Zij							
							Stand
							30
							15

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W*						
Zij							
							Stand
							40
							15

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W*						
Zij							
							Stand
							40
							30

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij	W						
Zij							
							Stand
							3
							0

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

LAATSTE BAL							
	S	S/R	V	Sm	Pas	L	GS
Wij							
Zij							
							Stand

