

# **Dubbelspel**

**Ivo Van Aken**

# **Wat maakt dubbel zo tof en leerzaam ?**

- **Aanvallen**

- **Smaller terrein = gemakkelijker opkomen**

- **Netspel = punten scoren**

- ➡ **Balwisseling meestal 3-5 slagen**

- **Teamspirit**

# **Jullie kunnen even aanvallend spelen als topspelers**

- **Allerte aandachtshouding voor snelle reacties**
- **Opslag, terugslag en basisslagen goed plaatsen**
- **Volley in de juiste richting spelen**
- **Juiste opstelling**
- **Lef hebben**

# **Alerte aandachtshouding voor snelle reacties en aanvallend tennis**

- **Op voorvoeten**
- **Benen gebogen**
- **Romp lichtjes voorover gebogen**
- **Armen voor lichaam**
- **Kop racket boven pols**

**! Ook zeer belangrijk bij het enkelspel !**

# Opslag, terugslag en netspel goed plaatsen

## ➔ Opslag

- ➔ Veel eerste opslagen “in”
- ➔ Op backhand richten (terrein wel gesloten houden)
- ➔ Goede opslagen volgen naar het net

## ➔ Terugslag

- ➔ Diep op lichaam wanneer tegenstrever niet opkomt
- ➔ In voeten wanneer tegenstrever opkomt naar net

## ➔ Volley

- ➔ Tussenkomen waar het kan
  - ➔ Boven nethoogte afmaken
  - ➔ Onder nethoogte geen kansen geven aan tegenstrever

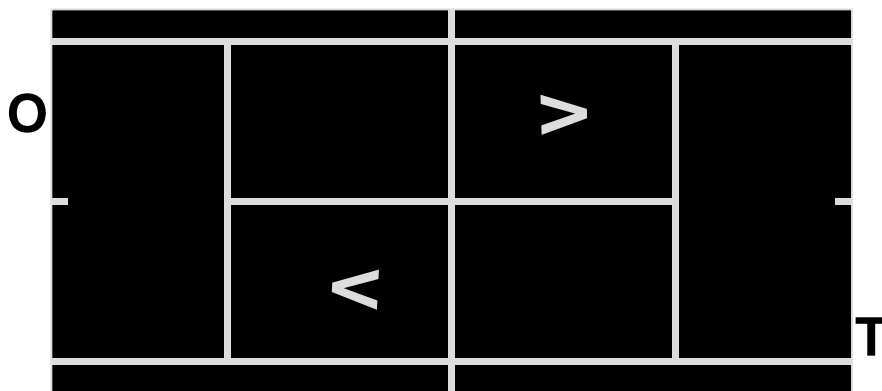
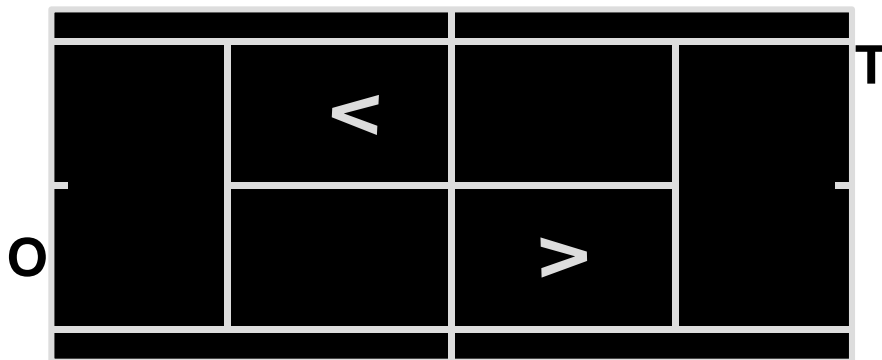
# **Juiste opstelling**

- = Kunnen opkomen naar het net met opslag, terugslag en basislag**
- = Kunnen tussenkomen aan het net**

# Waar stellen topspelers zich op ?

➡ Afstand tot het net

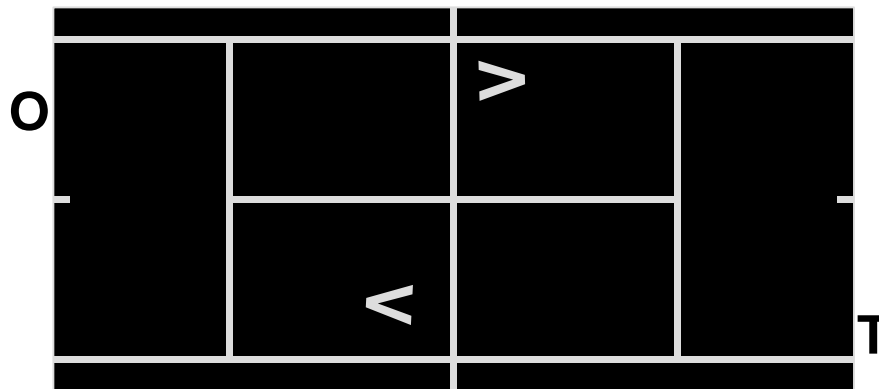
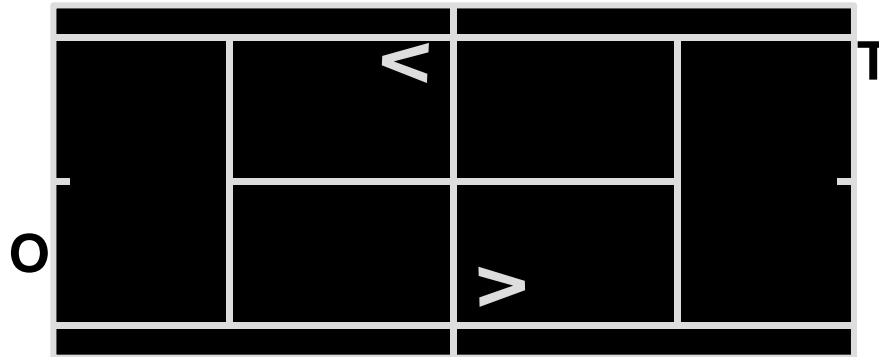
➡ Plaats tov zijlijn / middenlijn



# Waar stellen jongeren zich meestal op ?

➔ Te dicht bij het net

➔ Te dicht bij de zijlijn

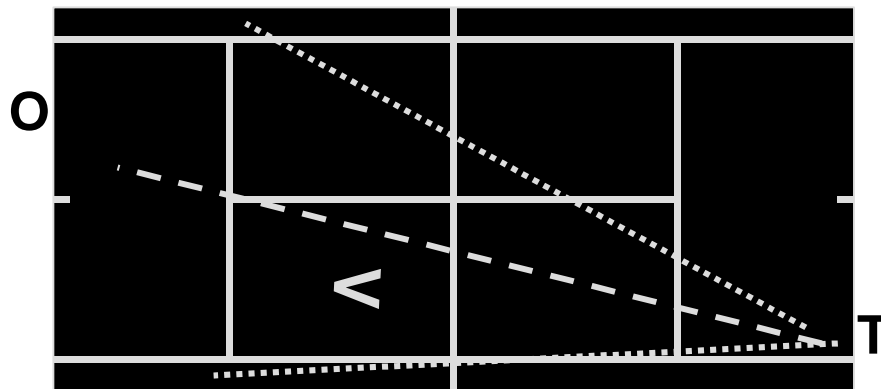
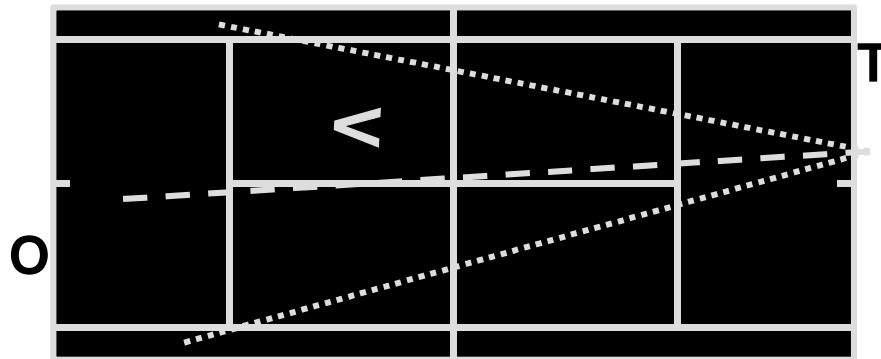


> Tussenkomen onmogelijk  
> Partner moeilijker naar net  
> Minder kans tot punten scoren

# Waarom worden topspelers niet gepasseerd ?

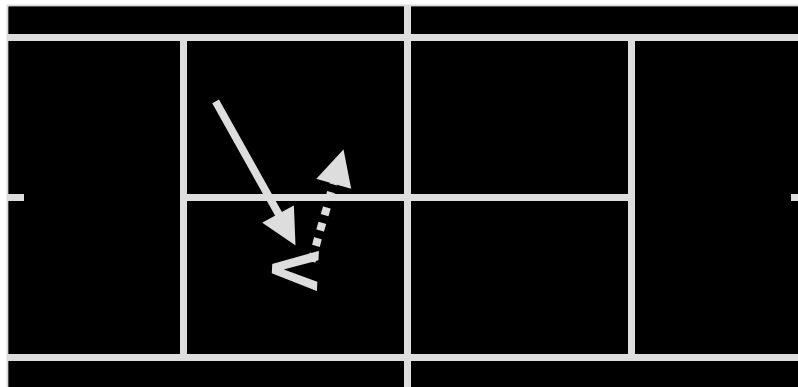
➔ Kennen opslagrichting partner

➔ Houden rekening met uiterste mogelijkheden tegenstrever



# Tussenkomen aan het net

- ➡ Links - rechts schuiven ifv bal
- ➡ In team schuiven in richting bal
- ➡ Voorbij middenlijn = doorlopen en partner switchen



# Heb het lief om :

- **Verder van de zijlijn te staan**
  - **Opslag - volley te spelen**
  - **Kom op met terugslagen en basisslagen**
  - **Kom tussen aan het net**
  - **...**
- ➡ **Maak plezier en leer aanvallend spelen dankzij het dubbelspel**