

# Zes tips voor dubbelaars

Misschien het ondergeschoven kindje in het toptennis, op verenigingsniveau is de dubbel springlevend. In de voorjaarscompetitie en op toernooien worden talloze dubbels gespeeld, dus reden genoeg om de techniek en tactiek ervan eens goed door te nemen. Zes nuttige tips van Karien Theeuwes, tennisleraar van het jaar.

**V**aak geven experts aan dat veel dubbelen je enkelspel kan verbeteren. Maar Karien Theeuwes vindt beide disciplines even belangrijk. Ze raadt fanatieke spelers dan ook aan niet alleen maar te concentreren óf op de single óf dubbel. “Nederlandse talenten focussen zich voornamelijk op de single, want anders wordt het te veel voor ze. Dat is begrijpelijk, maar wel zonde. Want ook in de Davis Cup moeten we er staan met een goed dubbel. Ik geloof niet dat je alleen moet dubbelen om je single te verbeteren. Ik denk dat veel singles spelen ook je dubbelspel verbetert. Als je echt beter wilt worden, moet je beide gewoon doen.”

#### Tip 1: Poachen

Het geheim van het dubbelspel volgens Theeuwes: *poachen*. De Engelse term refereert aan het *ertussen springen* bij de dubbel. Dit kan meteen na de service van je dubbelpartner, maar ook in de rally. Ertussen komen betekent niets anders dan proberen over te steken naar de andere kant van de baan om de tegenstander te verrassen met een volley. Meestal is een redelijke volley al genoeg om het punt te maken. Theeuwes: “Te veel tennissers dubbelen afwachtend. Terwijl het dubbelspel in principe aan het net wordt gewonnen. En als er iemand tussenkomt, *poacht*, dan betekent dat toch vaak een punt. Ik geef op alle niveaus les, en dit probeer ik ook op elk niveau te trainen.”

#### Tip 2: Service door het midden

Theeuwes: “Als het even kan, moet je een service in het dubbelspel toch door het midden spelen. Dan maakt je maatje aan het net meer kans. Ook hoeft die dan minder de zijlijn af te dekken. De crossrally hoeft dan bovendien niet heel schuin te worden gespeeld. Als je een crossbal een beetje door het midden speelt, kan je maatje toeslaan.”

#### Tip 3: Positieve communicatie met je dubbelpartner

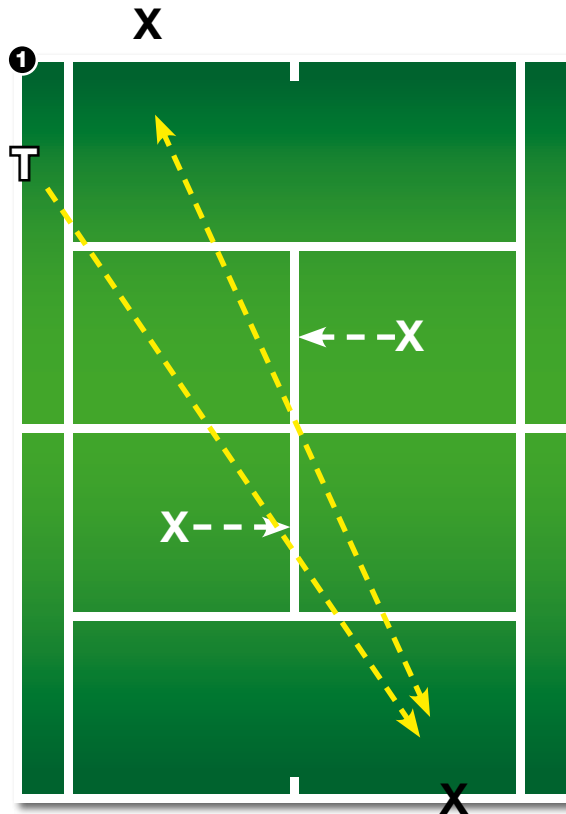
Een open deur, maar toch wordt er nog veel gemopperd tijdens het dubbelen op de dubbelpartner. Theeuwes zelf spreekt altijd van *maatje*, wat eigenlijk al aangeeft wat de functie is van je dubbelpartner. Het is je maatje tijdens het dubbel en hoe je met diegene moet communiceren hangt wel echt af van de persoonlijkheid: “Vergeef altijd een fout die je dubbelpartner maakt. Probeer altijd vooruit te denken. Als iemand even niet lekker in z'n vel zit tijdens de wedstrijd, blijf dan positief en probeer in het ritme te komen door even een paar makkelijke ballen te slaan. Een of twee goede ballen kan in het tennis voor een enorme ommekeer zorgen. Na elk punt eventjes naar elkaar toelopen om elkaar een handje te geven of iets te zeggen als *goede bal* of *volgend punt* bevordert het samenspel. Anders valt het zo dood. En het straalt iets positiefs uit naar je tegenstanders.”

#### Tip 4: Blijf voor je kijken!

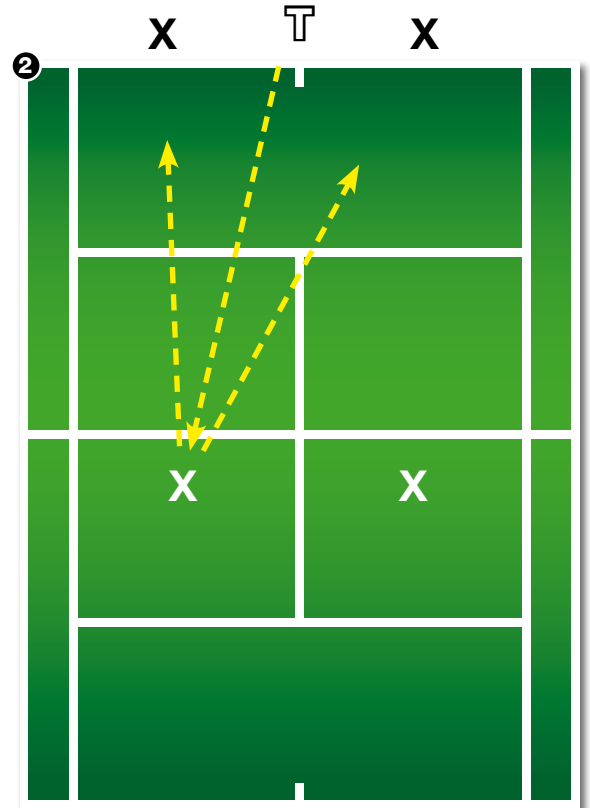
Theeuwes: “Ik zie heel veel spelers te veel achterom kijken

## Vijf oefenvormen

Hier volgen vijf oefenvormen, waarvan de eerste vier bij voorkeur met een trainer moeten worden gespeeld. Als er geen trainer in de buurt is, kan natuurlijk een van de vier spelers zijn rol overnemen en vervolgens deelnemen aan het spel.



*Trainer T brengt bal in het spel vanaf de zijkant. De bal moet twee keer cross worden gespeeld en dan mogen de netspelers ertussen springen (poachen). De trainer brengt de bal in het spel om iedereen zoveel mogelijk ballen te laten trainen. Doel: het trainen van poachen in wedstrijd situatie.*



*Trainer T slaat een bal op de netspelers. Een van de netspelers probeert de volley diep terug te slaan, de ander schuift mee aan het net. De achterspelers proberen de netspelers te passeren. Aanspelen eerste bal variëren voor verschillende volleys (zachte, harde, korte of diepe bal). Doel: reactie volleys in dubbelspel.*

bij de dubbel om de bal te volgen. Dat moet je echt niet doen. Focus je in de dubbel op alles wat voor je is en hou als je aan het net staat en je maatje op de baseline, de netspeler van de tegenpartij in de gaten."

### Tip 5: Slim mixen

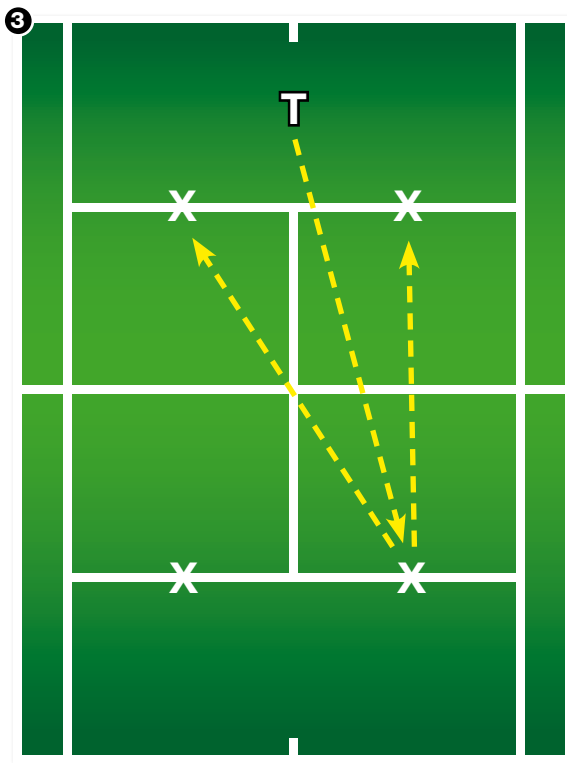
Mixen is een bijzondere vorm van het dubbelspel en vereist ook een andere tactiek. Theeuwes: "In de mix bepaalt vaak de sterkte van de vrouw wie er wint. Vrouwen moeten proberen om de bal goed diep te houden in de rally. De mannen moeten heel actief ingrijpen aan het net."

### Tip 6: Netspeler dicht op het net

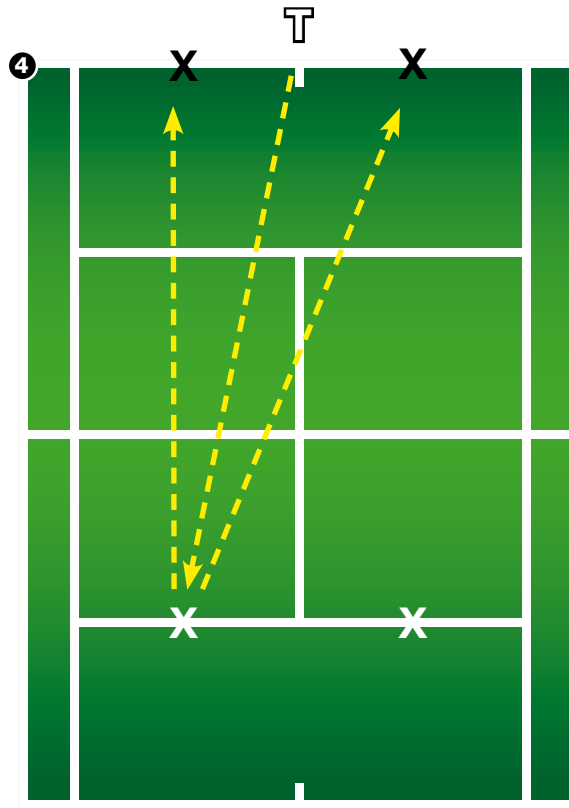
Hoe dicht je op het net staat, hoe makkelijker de volley wordt die je moet slaan. Het is dan ook de kunst om als netspeler zo dicht mogelijk op het net te staan, zonder dat het voor de tegenstander te makkelijk is om je met een lob te verschalken. Theeuwes: "De netspeler moet continue in beweging zijn. Als je maatje een diepe bal slaat kun je dicht op het net kruipen, omdat het moeilijker is je dan te passeren. Als je maatje de bal heel cross slaat moet je wel de zijlijn afdekken."

En het slotakkoord van Theeuwes: "Het meest aanvallende dubbel wint!" <sup>TM</sup>





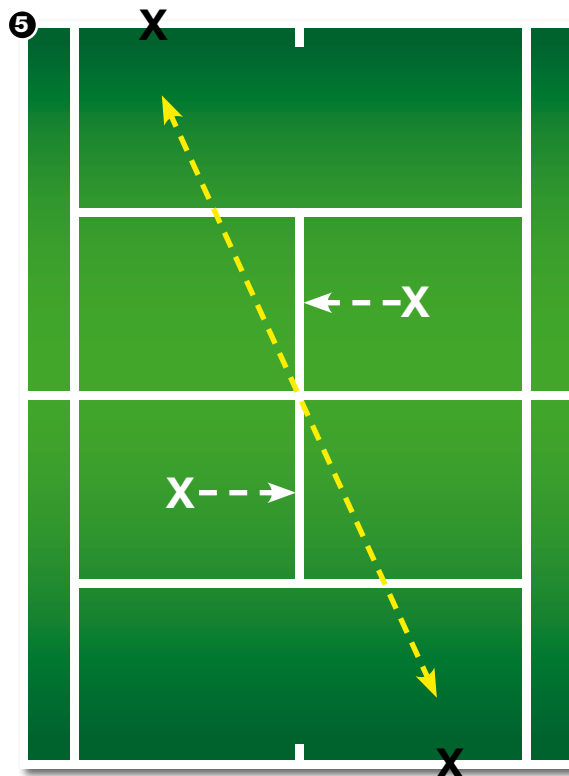
Trainer T slaat een bal richting de voeten van een van de spelers, die moet reageren met een lage volley richting voeten van tegenstanders. Bal laag houden in rallyvorm anders afstraffen door volley te scoren. Meeschuiven met je maatje. Doel: reactie lage volleys in dubbelspel.



Trainer T slaat een bal richting de voeten van een van de spelers, die moet reageren met een lage diepe volley. Daarna netspelers doorlopen (aansluiten) naar het net voor de tweede bal. Rally is dan open. Doel: reactie lage volleys en aansluiten op het net.

## Tennisleraar van het jaar 2009

“Tennis is mijn passie en mijn hobby”. Duidelijker kan de 51-jarige Karien Theeuwes niet uitleggen waarom ze al bijna dertig jaar tennisleraar is en werd verkozen door de KNLTB tot tennisleraar van 2009. Ze is hoofdtrainster bij TC Cash in Rijen en coach van het eerste team, organiseert allerlei activiteiten op de club en won dit jaar nog brons bij de WK voor veteranen in Mallorca. In het dubbelspel. Theeuwes is bescheiden over haar uitverkiezing. “De drie genomineerden moesten allemaal een half uurtje praten met de commissie voor de prijsuitreiking. Ik denk dat ze naar aanleiding van dat gesprek hebben besloten dat ik het zou worden. Maar ik kreeg er wel veel reacties op, in ieder geval uit mijn omgeving.” De vraag of ze nooit iets anders heeft willen doen? “Nee, ik volg en doe alles wat met tennis te maken heeft.”



Spelers brengen zelf de bal in het spel met een onderhandse crossbal. Daarna de rally uitspelen met als opdracht voor de netspelers om er zoveel mogelijk tussen te komen. Na 5 punten wisselen de net- en achterspeler van beide partijen. Door de afwezigheid van de service worden er in deze spelvorm veel volleys geslagen. Doel: het trainen van poachen in wedstrijd situatie.