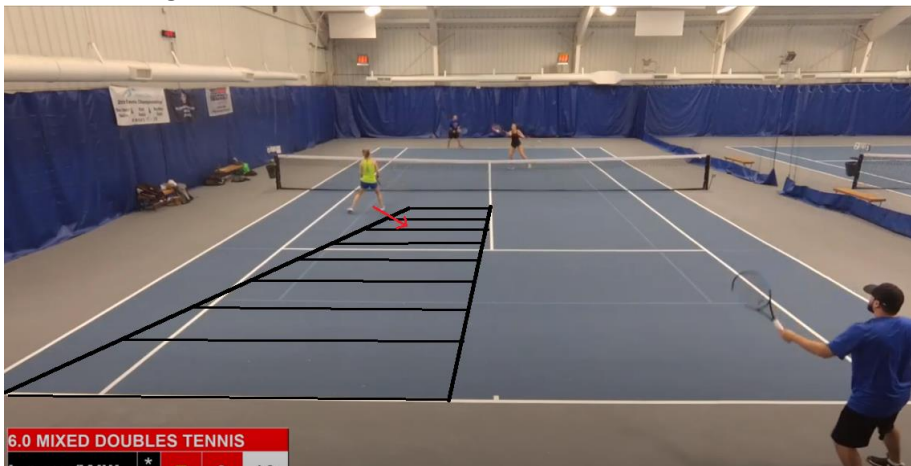


Juiste positionering in het dubbelspel

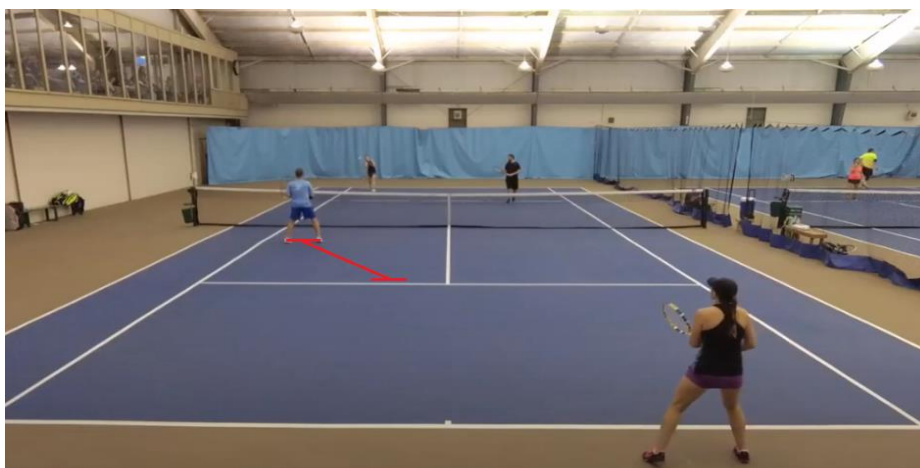
In de vorige column ben ik dieper ingegaan op de zogenaamde bissetrice. Een zeer belangrijk onderdeel om jezelf goed te positioneren in het dubbelspel. In het dubbelspel heb je positionering als serveerder, retourneerder, netspeler van de serveerder en de netspeler van de ontvanger. Deze vier posities en veelvoorkomende fouten ga ik in diverse columns doornemen. In deze column aandacht voor de positionering van de serveerder.

In de vorige column konden jullie lezen dat het zeer belangrijk is om goed mee te bewegen met de bal. Dat wil zeggen door gebruik te maken van de bissetrice als een bal meer naar buiten wordt gespeeld dient een netspeler meer richting de tramrails te bewegen, en bij een bal door het midden meer richting de servicelijn. Op het moment dat je partner serveert doe je dit door zelf in het midden van het servicevak te beginnen en met één grote stap richting de goede richting te bewegen afhankelijk van de plaatsing van de bal.

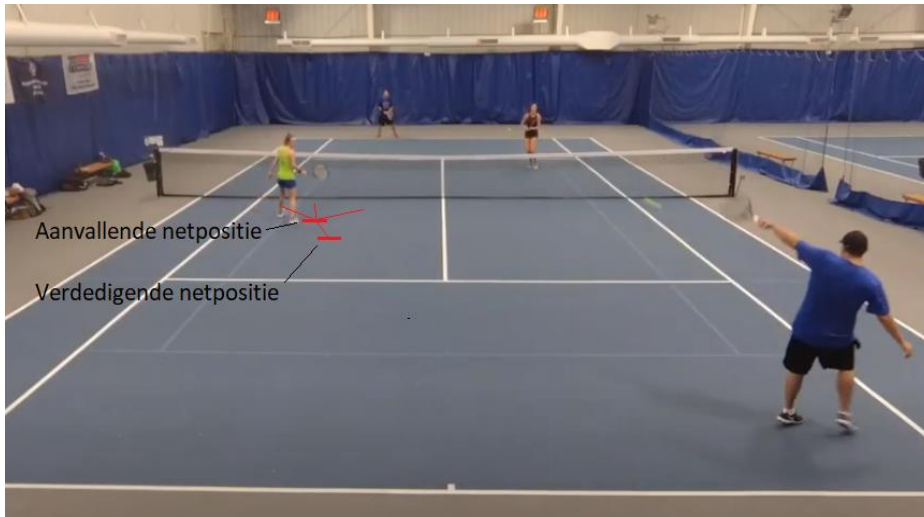
Ook na de service zie ik een aantal veelvoorkomende fouten bij de netspeler. De eerste fout is het niet meebewegen als netspeler. Deze speler staat vaak dicht op het net waardoor er een grote ruimte achter diegene ligt waardoor de andere netspeler bijna blind het punt wint als diegene een volley speelt. Als netspeler wil je als de bal bij de tegenstander is kort bij het net staan, als de bal bij je partner is wil je enkele stappen terugzetten om het veld beter af te dekken (zie afbeelding). In onderstaande afbeelding zie je de ruimte die ligt achter de netspeler waardoor de volleerder veel kans heeft om het punt te winnen. De rode pijl laat zien waar ze had moeten staan zodat ze het veld een stuk beter was afgedekt.



Betekent dit dan dat je heel hard moet rennen om elke keer goed in positie te staan? Nee! Ook dit is een veelgemaakte fout die ik zie bij spelers. In hun enthousiasme willen deze spelers teveel afstand afleggen waardoor ze juist niet goed gepositioneerd staan maar daarnaast ook geen rust hebben als ze de bal spelen. Simpel gezegd; door de grote afstand die ze afleggen zijn ze te laat om dicht bij het net te staan. In tennis wil je altijd functioneel zijn en voorkomen dat je een 'ren-je-rot show' krijgt.



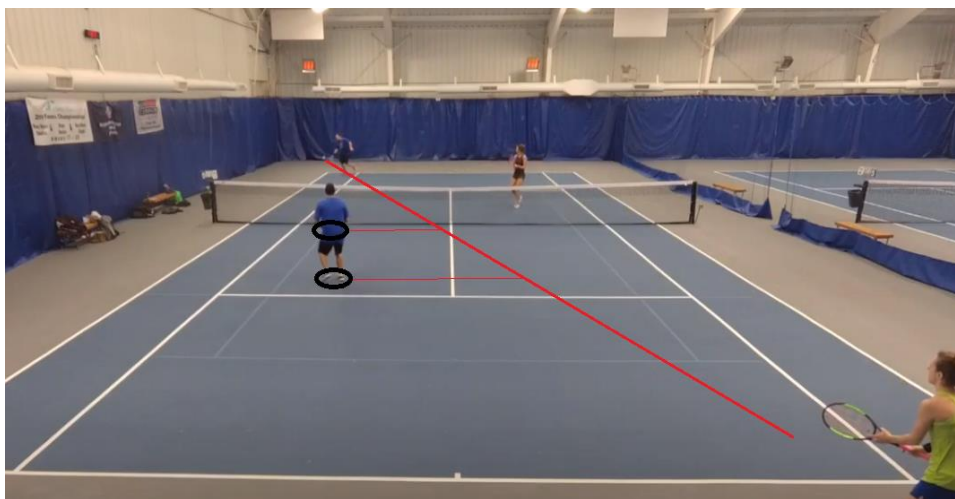
Er is een grote kans dat je jezelf herkent in één van deze twee van positionering in het dubbelspel. Nu heb ik aangegeven dat in dezelfde positie blijven staan niet goed is, maar dat te ver terug bewegen ook niet goed is. Wanneer doen je dan het juiste?



In bovenstaande afbeelding zie je het meebewegen op de juiste manier. Zoals je ziet doe je dit niet veel verder dan halverwege het servicevak. De afstand tussen het meebewegen is slechts circa 1.5 meter. De dunne rode lijn betekent waar je naartoe beweegt afhankelijk van de plaatsing van de bal van je partner. De theorie hiervan hebben we tijdens de vorige column besproken.

Als je op deze manier meebeweegt sta je zowel aanvallend als verdedigend goed opgesteld, heb je genoeg rust om mee te bewegen en kun je op die manier ook met voldoende kwaliteit een volley slaan.

Zoals je kunt zien positioneer ik de netspeler uiteindelijk dicht op het net. Dit van is van groot belang tijdens het spelen van dubbelspel. In onderstaande afbeelding zie je het belang hiervan.



De rode lijn in dit voorbeeld is de bal die de achterspeler gaat spelen. De netspeler had dicht op het net moeten staan. Zoals je kunt zien is het voor de netspeler nu onmogelijk om de bal te volleren, omdat de bal steeds verder van hem vandaan gaat. Als je dicht op het net staat (waar de netspeler had moeten staan bij de zwarte cirkel) kun je veel meer volleys spelen. Maar geef je de achterspeler ook een kleinere ruimte om in te spelen omdat jijzelf meer volleys kunt spelen! En een kleinere ruimte om in te spelen voor een tegenstander zorgt voor meer fouten van zijn kant.

Dichter op het net staan zorgt daarnaast voor hogere volley's die een stuk makkelijker te slaan zijn dan lage volley's en hoe dicht op het net, hoe minder snel je een bal in het net slaat. Oftewel het belang van dicht bij het net staan is groot, als je dit weet te combineren met op de juiste manier je verdedigende netpositie innemen, is de kans op winst op wedstrijden weer een stukje groter geworden!

Hopelijk geeft deze column je meer inzicht in positionering in het dubbelspel en met name de theorie hierachter! Mocht je vragen of opmerkingen hierover hebben? Of heb jij een onderwerp waar je meer over zou willen weten in de column? Aarzel niet om mij een mail te sturen op Bonno@tennisschoolgjs.nl!

Met sportieve groet,

Bonno van den Hout