

Dubbel en mix training



Dubbel en Mix

Inhoudsopgave

1	Introductie.....	4
2	Kenmerken van dubbelspel.....	4
3	Dubbelsysteem.....	5
3.1	De basis.....	5
3.2	In de aanval.....	6
3.3	Overnemen van de aanval.....	8
3.4	Servicesituaties.....	9
4	Mix.....	11
5	Oefeningen.....	12
5.1	Service en return.....	12
5.2	Oefeningen om dubbelsysteem aan te leren.....	13
5.3	Mixsysteem aanleren.....	13
5.3.1	Oefenen met overnemen van de aanval.....	15
5.4	Spelsituaties oefenen.....	17
5.4.1	(Tactische) oefeningen vanuit service en inrushen.....	17
5.4.1.1	Service naar 1, kort.....	17
5.4.1.2	Service naar 2, kort.....	17
5.4.1.3	Service naar 3, kort.....	18
5.4.1.4	Flickservice.....	18
5.5	(Tactische) oefeningen in de rally – dubbel.....	19
5.5.1	Aanval vasthouden – overnemen aanval.....	19
5.5.2	Vlakke rally durven spelen.....	19
5.5.3	Spelen met een doel, keuzes maken.....	19
5.6	Fysiek trainen voor dubbel.....	20
5.6.1	Loopoefeningen 1 speler.....	20
5.6.2	Fysiek trainen met feeding, dubbel op de baan.....	22
5.7	Racketvaardigheid.....	24
5.7.1	Algemene racketvaardigheid.....	24
5.7.2	Smashreturns.....	25
6	Tips.....	26

Dubbel en Mix

Afbeeldingen

Figuur 1 dubbelspel posities	5
Figuur 2 rechte return	6
Figuur 3 cross return	6
Figuur 4 volgen van de aanval en overname	7
Figuur 5 de voorspeler bepaalt	7
Figuur 6 servicesituaties.....	9
Figuur 7 Inrushen met linker of rechterbeen	9
Figuur 8 Klaarstaan serveerders en ontvangers.....	10
Figuur 9 Dame stapt naar voren als heer de shuttle krijgt.....	11
Figuur 10 backhand service.....	12
Figuur 11 Inrushen backhand en forehand	12
Figuur 12 Vlinderen.....	14
Figuur 13 volgen van de aanval.....	15
Figuur 14 overname in de aanval.....	15
Figuur 15 variatie overname	16
Figuur 16 variatie overname 2	16
figuur 17 service en returns	17
figuur 18 servicerichtingen en returns.....	18
figuur 19 snelheid dubbelspel	20
figuur 20 snelheid dubbelspel 2	21
figuur 21 snelheid dubbelspel 3	21
Figuur 22 Feeding voor- en achterspeler	22
Figuur 23 overnemen in de aanval.....	23
figuur 24 Smashreturns.....	25

Versiebeheer

Versie	datum	wijziging	Hoofdstuk
1.2	30-1-2016	Mix snelheid, mix tactiek	5

Dubbel en Mix

Definities en afkortingen

Begrip	Uitleg
ags	Aangeefslag. Slag om oefening te beginnen
IVO	Initiatief (jij bepaalt wat er gebeurt of je scoort)– Voorkomen van scoren – Overnemen van initiatief Toestanden die in een wedstrijd voorkomen.
Flick(service)	Verrassende service naar het achterveld. Wordt geslagen door vanuit backhandgrip de duim fel te strekken.
inrushen	Servicereturn techniek waarbij explosief naar voren wordt gestapt en de shuttle bovenhands wordt weggeduwd (push shot) of geslagen
Interval training	Interval snelheid – max 15 seconde, 5 herhalingen per serie, maximaal 3 series. Opdracht=100% Interval intensief – 20-45 seconde. 4-7 herhalingen, zo snel als je kan=belasting >85% Interval extensief, 20 seconde tot 2 minuut 30 seconde. Oneindige herhalingen. Belasting 60-80%
Pronatie, Supinatie	Er zijn bijna geen slagen in badminton waarbij de pols wordt gebruikt om te versnellen. De meeste slagen vinden plaats vanuit draaiingen van de onderarm. Pronatie en Supinatie worden gebruikt om deze draaiingen te beschrijven. Pronatie is de toestand waarbij bij van de hand in horizontale toestand de handpalm naar beneden wijst; spaakbeen en ellepijp zijn dan gekruist. Een enzelsbruggetje is dat pronatie begint zoals proost. Je kantelt het glas naar je toe. Supinatie is de tegenovergestelde beweging.

Dubbel en Mix

1 Introductie

Dit artikel over dubbel- en mixtrainingen is geschreven door Wouter van den Hoogen met als doel kennis delen. Alles mag gebruikt worden. Ik ben C-trainer opgeleid door BNL en al meer dan 30 jaar actief als trainer. Ik merk dat er in de praktijk in het dubbelspel tactisch verbeteringen mogelijk zijn en ik hoor regelmatig van collega trainers dat het lastig is om een training te vullen met oefeningen voor dubbelspel. Ik wil met dit artikel een handreiking doen naar degene die het lastig vinden om het dubbel en mix te spelen of om daar les in te geven. Het is tot redelijk hoog niveau bruikbaar voor dubbel en mix.

Beschreven is steeds de manier zoals ik daar naar kijk. Ik geloof niet in de beste manier of de slechtste manier. Ik denk dat er vele wegen naar Rome leiden en hoop dat dit artikel voor een aantal een weg kan zijn naar Rome. Het is steeds beschreven met vier rechtshandige spelers op de baan. Het is vooral tactisch beschreven, soms zal ik ook iets over de gebruikte techniek schrijven en ik zal een aantal trainingvormen beschrijven die ik gebruik. Het is niet de bedoeling om volledig te zijn. Zie het als een opstapje. Mijn manier van trainen op tactiek is spelers spelsituaties, goed of fout, te laten ervaren en problemen zelf op te lossen. Ik help op de training om situaties te analyseren en hoop spelers te leren om in wedstrijden de situaties te herkennen en problemen zelf te kunnen oplossen.

Train daarom ook de momenten waarop het fout gaat in de wedstrijd. Bijna elke “onjuiste” situatie heeft een oplossing naar een juiste.

Opmerking: Elke beschreven situatie kan ook als oefening gebruikt worden. Ik ben geen voorstander van inleidingen met service en servicereturn als ik een situatie wil oefenen met een hoge shuttle. Begin dan met de hoge slag rechtuit of cross. Anders zijn er te veel fouten mogelijk om tot de situatie te komen die je wilt trainen. Het is goed uit te leggen dat je midden in een rally begint.

2 Kenmerken van dubbelspel

Er zijn uiteraard vier spelers op de baan, het vereist snellere reacties van de spelers dan in een enkelspel. De shuttle wordt vaker vlak en hard gespeeld, backhandservice is standaard en er wordt volgens een systeem gespeeld. De spelers bewegen over kortere afstanden naar de shuttle en de bewegingen zijn explosiever. Veel slagen worden gespeeld vanuit sprongen.

De spelers hebben een grote racketvaardigheid nodig. Om een dubbel of mix goed te kunnen spelen, dienen de spelers op zijn minst elkaar goed te kennen en van elkaar te weten wat de ander kan en niet kan. Ik vind dat de basisprincipes goed aangeleerd moeten worden en dat er uiteindelijk een unieke dubbel of mixcombinatie moet ontstaan. Ik zie het spelen van elke spelsoort als een specialisme en het is wat mij betreft niet zo dat de beste singlespeler automatisch ook de beste dubbelspeler is.

In een wedstrijd zijn een aantal toestanden te herkennen, je hebt het **initiatief** (jullie bepalen wat er gebeurt op de baan, je probeert te scoren), je probeert scoren te **voorkomen** of je probeert het initiatief te verkrijgen door de aanval **over te nemen (IVO)**.

3 Dubbelsysteem

3.1 De basis

De basisregels gelden voor dubbel en voor mix.

Het meest voorkomende systeem is in de aanval **voor-achter** spelen en in de verdediging **naast elkaar of side by side** te spelen. Bij voor-achter staan de spelers veelal in hetzelfde vak (aan de kant waar de shuttle is). De voorspeler blijft achter de servicelijn als de shuttle op hun speelhelft is. Te dicht op het net zal de voorspeler weinig kans krijgen om een vlakke return te onderscheppen. Als je partner hard slaat zullen er geen returns kort op het net komen. Als je zelf kort achter het net speelt dan doe je een stap naar voren om een scherpe return af te kunnen maken of een lift af te dwingen.

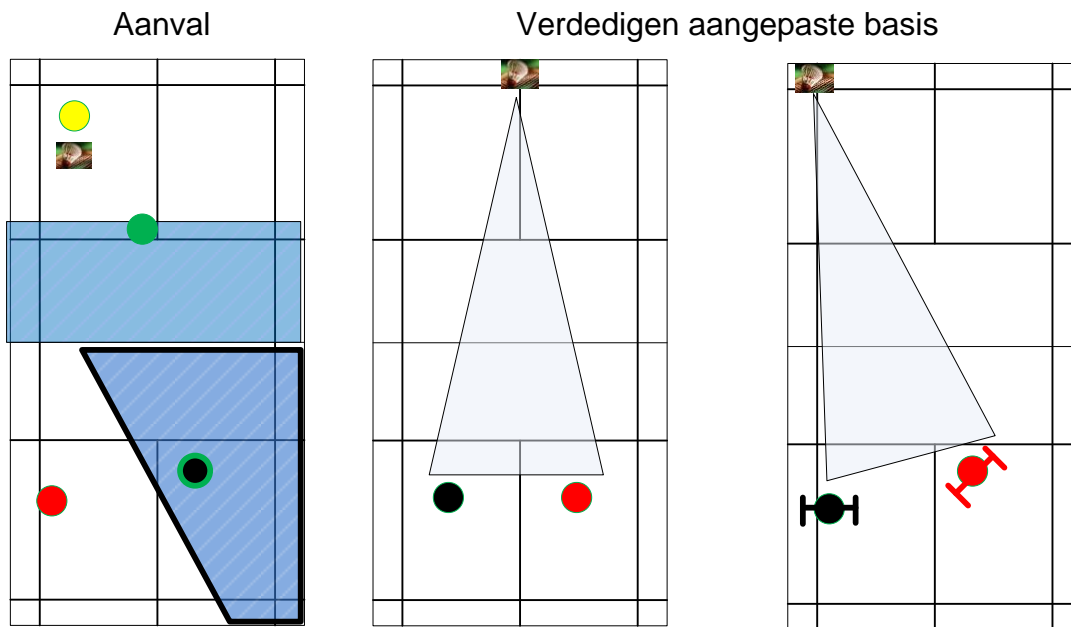
Bij side by side staat de speler die recht voor de shuttle staat zodanig dat deze makkelijk de zijlijn kan verdedigen en de speler cross van de shuttle dicht bij het net en dicht bij de middenlijn. Op deze manier staan de spelers net zover van de shuttle.

Dit systeem wordt aangeduid als spelen vanuit een **aangepaste basis**. Je past de posities aan, aan de plaats waar de shuttle is.

De speler recht voor de shuttle verdedigt ongeveer een derde deel van het voorveld en twee derde van het achterveld. De speler cross van de shuttle (die dicht bij het net staat) verdedigt twee derde van het voorveld en een derde deel van het achterveld. Indien in een mix de dame de netpositie wil gebruiken zal zij cross van de hoge shuttle moeten staan, ze heeft dan tweemaal zoveel kans om het de netpositie te krijgen. Degene die cross van de hoge shuttle staat heeft beide voeten in de richting van de shuttle.

Ik spreek liever niet over verdedigen, immers het doel moet zijn de aanval over te nemen. Voor de leesbaarheid hanteer ik de in de praktijk gehanteerde terminologie, maar begrijp dat het doel van “verdedigen” het “overnemen van de aanval is”.

Naar mijn mening kan je jouw spelers vanaf het begin het boven omschreven systeem aanleren. Het is goed aan te leren en een aantal weken oefenen leidt meestal tot het gewenste resultaat. Het steeds voor achter blijven spelen of steeds naast elkaar blijven spelen geeft te veel gelegenheid voor de tegenstander om een zwakkere spelers vaker aan te spelen. Ook bij beginners.



FIGUUR 1 DUBBELSPEL POSITIES

Dubbel en Mix

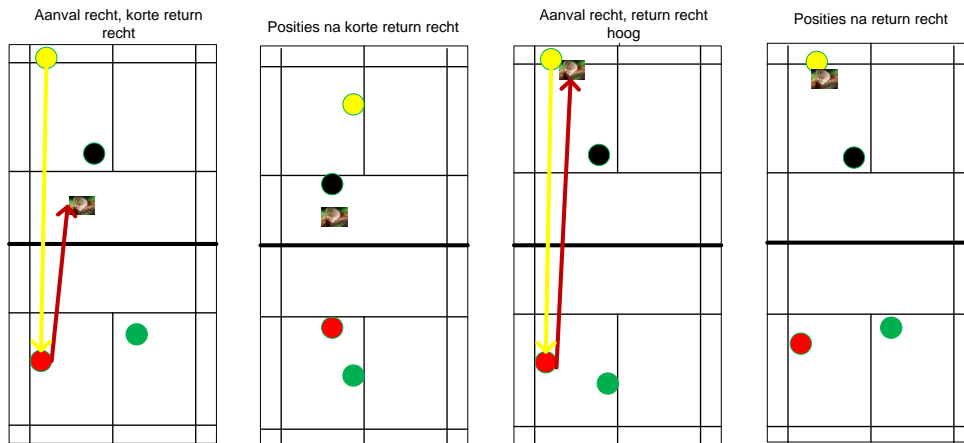
3.2 In de aanval

In de aanval wordt vanuit het achterveld veel hard en of snel omlaag gespeeld en bij voorkeur rechtuit of naar het midden. De voorspeler maakt af d.m.v. dabs of pusht de shuttle in de vrije ruimte of stopt de shuttle af, om ervoor te zorgen dat de tegenstander moet liften. Denk eraan dat cross slagen omlaag de tegenstander de gelegenheid geven om snel rechtuit te spelen in de open ruimte.

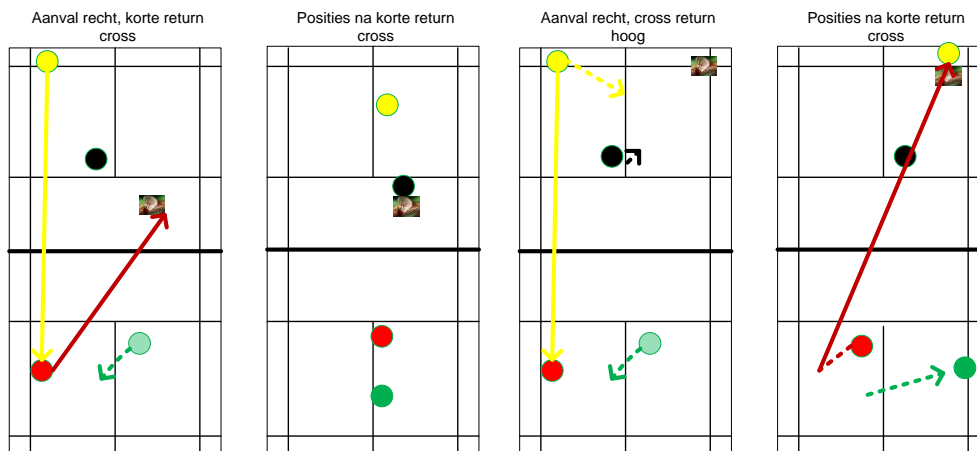
Zolang er diep vanuit het achterveld wordt aangevallen blijft de achterspeler in het achterveld. Indien er meer naar voren wordt aangevallen kan de **voorspeler** aangeven dat er "doorgedraaid" kan worden door een stap opzij te zetten naar het andere servicevak en hiermee de weg vrij te maken om achter de **rechte** aanval aan te lopen totdat de spelers naast elkaar in de aanval staan. Beide spelers hebben de voeten in de voor-achter positie met de dominante voet achter en het racketblad omhoog. De spelers bestrijken nu elk ongeveer een halve baan. Indien er een korte return komt wordt de aanvallende speler die nu de shuttle krijgt de voorspeler en de andere speler neemt weer het achterveld voor zijn rekening. Andersom geldt dat natuurlijk ook. Als de aanvallende speler een hoge return krijgt wordt deze (meestal) de achterspeler en de partner neemt de netpositie in.

Als de voorspeler **niet** opzij stapt gaat de achterspeler in principe naar de middenpositie in het achterveld. De voorspeler moet dus goed opletten waar zijn partner de shuttle gaat raken. Als de aanvallende speler vrij ver naar voren kan smashen sta je heel dicht bij elkaar.

Onderstaand een aantal mogelijkheden bij een aanval vanuit het achterveld.



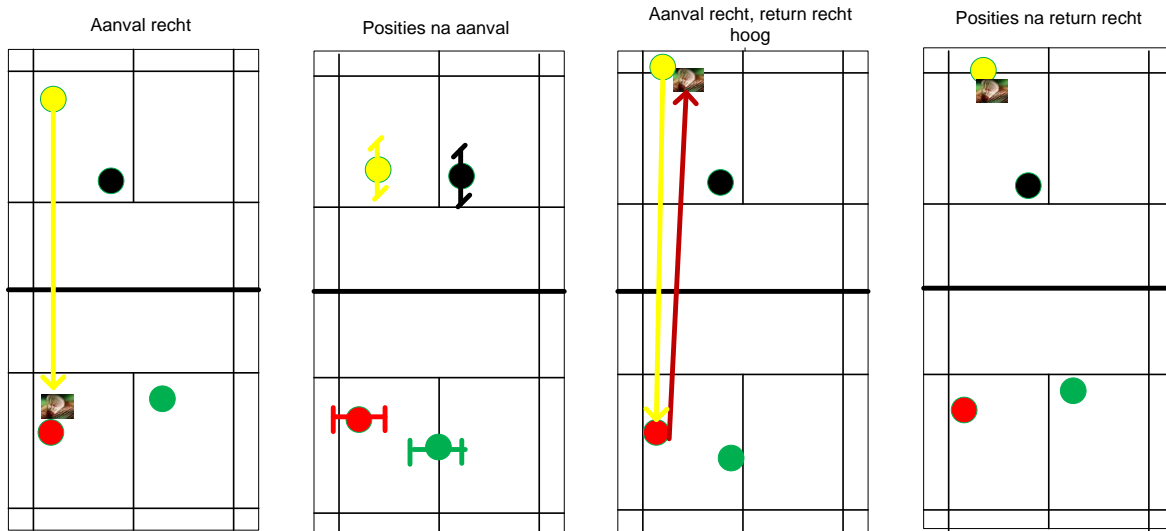
FIGUUR 2 RECHTE RETURN



FIGUUR 3 CROSS RETURN

Dubbel en Mix

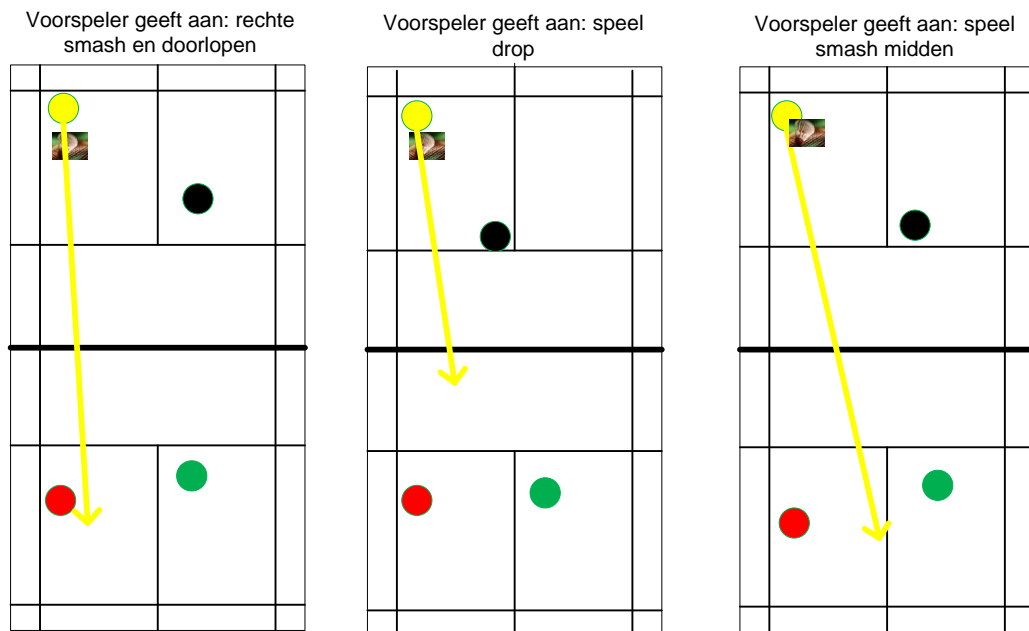
Indien de rechte aanval van **voor** de achterste servicelijn wordt ingezet wordt het als volgt:



FIGUUR 4 VOLGEN VAN DE AANVAL EN OVERNAME

Opmerking: bij in de aanval naast elkaar is voetenstand voor achter!

De voorspeler kan meerdere richtingen van slaan of soort slag aangeven door anders te bewegen. Bijvoorbeeld indien de voorspeler opzij en een stukje naar voren stapt - aanval door het midden. Als de voorspeler een stapje naar voren zet – dropshot. Voor ingespeelde koppels!!



FIGUUR 5 DE VOORSPELER BEPAALT

Dubbel en Mix

3.3 Overnemen van de aanval(dubbelspel)

Vanuit de verdediging ben je bezig met het overnemen van de aanval! Zodra een speler vanuit side by side een aanvallende slag kan spelen volgt deze speler zijn aanval en wordt voorspeler en uiteraard wordt de andere speler achterspeler. In de side bij side positie bewegen beide spelers met de shuttle positie mee. Zodra je partner de shuttle krijgt doe je een stap naar achter en naar het midden toe. We gaan ervan uit dat de speler die de shuttle speelt een initiatief verwervende slag speelt. Deze speler volgt de shuttle en neemt de netpositie in. Mocht er onverhoopt toch omhoog gespeeld worden dan heb je tijd genoeg om weer in de side by side positie te komen.

Er zijn geen systeemregels die “altijd” gelden. Uitzonderingen bevestigen regels! Dubbelspelen leer je door veel met een vaste partner te oefenen en veelvuldig te praten over oplossingen van bepaalde situaties.

Opmerking: als de hoge return niet leidt tot een smashkans voor de tegenstander dan kom je in de aanval en volgt degene die de hoge bal slaat de shuttle richting netpositie. Een korte verdediging naar het midden is minder wenselijk (tegenstander staat immers dicht bij de shuttle). Een hoge verdediging naar het midden leidt tot een side by side positie in het midden van de baan.

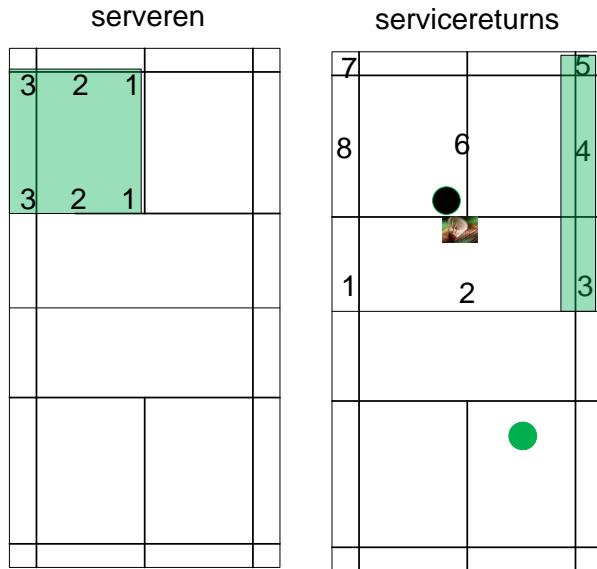
Dubbel en Mix

3.4 Servicesituaties

Er zijn een aantal plaatsen waar je naartoe kan serveren. Je kan kort serveren of flick serveren.

Je kan naar de middenlijn serveren (positie 1) naar het midden van het servicevak (lang of kort=positie 2) of naar de buitenlijn (positie 3). Iedere service zal een andere return waarschijnlijker maken. Maak afspraken over hoe je van de serveerder weet waar deze naartoe gaat serveren. Bijvoorbeeld achter je rug met vingers aangeven of je kort of lang gaat serveren en naar welke positie. Je kan dan rekening houden met een bepaalde return.

Oefen alle vormen van serveren en leer de meest voorkomende returns te herkennen. Zorg dat de spelers tenminste een aantal services goed beheersen. De serveerder staat zo dicht mogelijk bij de T-kruising. Indien een speler kleiner is dan is het beter om iets naar achter te gaan staan. Dit maakt de shuttlebaan weliswaar langer, maar ook vlakker.



FIGUUR 6 SERVICESITUATIES

De servicereturn op een korte service(inrushen) is een bovenhandse (push)slag. Je kan zowel met je forehand als met de backhand retourneren. Van de serveerder af retourneren - in het voorbeeld de plaatsen 3, 4 en 5 hebben de voorkeur omdat je van de tegenstanders af speelt en de tegenstanders moeten gaan bewegen. De return snel door het midden (6) geeft veel druk. De return naar 2 is moeilijk, maar het snelst en geeft direct initiatief. De shuttle retourneren in de richting van de serveerder vereist schijn. Shuttles naar positie 4 en 8 zullen mogelijk beide spelers aan het bewegen krijgen richting de shuttle.

Het voetenwerk van de ontvanger kan op meerdere manieren. Veel gebruikt is al het gewicht op het voorste (linker)been en met een grote stap naar het net toe bewegen met het rechterbeen. Vanuit dezelfde uitgangshouding kan je ook met het linkerbeen instappen je komt dan iets minder dicht bij het net, maar kan sneller terug bewegen. Voor een heer in de mix kan deze manier goed werken.



FIGUUR 7 INRUSHEN MET LINKER OF RECHTERBEEN

auteur: W.R. van den Hoogen

Dubbel en Mix

De serveerder kan staan zoals deze wil. De achterspeler staat in spreidstand met de voeten naast elkaar. De ontvanger van de service staat voor-achter met de dominante voet achter en het gewicht op het voorste been. De andere speler van de ontvangende partij staat vaak voor achter, maar de voeten naast elkaar komt ook voor. Voor allebei valt iets te zeggen. Proberen dus wat werkt voor jou in welke situaties.



FIGUUR 8 KLAARSTAAN SERVEERDERS EN ONTVANGERS

De flickservice is een aanvallende slag als hij lukt! Racketblad omhoog dus, maar wel in de aanval naast elkaar komen. Flick op positie 3 is het meest gangbaar. De shuttle zal minder snel uitgaan omdat de afstand langer is.

Dubbel en Mix

4 Mix

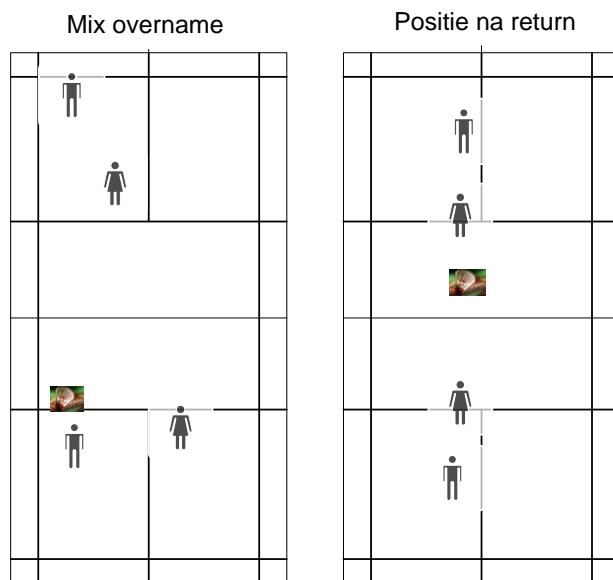
Het systeem is in grote lijnen hetzelfde als in een dubbel. Aanvallen doe je voor achter en verdedigen doe je naast elkaar. Indien het gewenst is dat de dame zoveel mogelijk bij het net speelt dan zal de speelwijze dat moeten afdwingen. In de aanval zal de heer dan hard en/of snel rechtdoor of door het midden moeten spelen. Bij liften van de shuttle zal de heer rechthoek moeten spelen en de dame cross, om te zorgen dat de dame in de positie cross van de hoge shuttle komt en daardoor dicht bij het net zal staan. Vanuit de verdediging is er voor de dame een verschil met de dubbel in de overname. Als de spelers side by side staan en er wordt gespeeld op de heer dan stapt de dame naar voren om de netpositie in te nemen.

Vanuit de service situatie, als de heer serveert, staat de dame voor de heer. De dame heeft dan gelijk de netpositie. De dame geeft aan naar welke positie de heer serveert. Zolang je in de aanval blijft is de dame voorspeelster.

Van achteruit zal de heer zijn aanval minder vaak volgen. De dame zal voor blijven en de heer beweegt terug naar het midden. Als de dame naar achter wordt gedwongen dient zij rechthoek omlaag (drop of smash) of een cross clear te spelen. Na haar slag gaat ze dan weer naar voren.

Verdedigen doe je, ook in de mix, naast elkaar. Omdat degene die cross van de hoge shuttle staat meer van het net bespeelt is het verstandig om te zorgen dat dit de dame is. Dat zal je moeten afdwingen door de juiste slagen te spelen. Indien een dame vanuit de verdediging moet liften doet ze dat cross of naar het midden. Als de heer lift doet hij dat rechthoek. De posities zijn dan altijd correct. Indien er in de verdedigende positie op de heer gesmasht wordt, stapt de dame gelijk naar de netpositie.

Bij de service ontvangst kan de heer ook inrushen. Hij dient dan wel gelijk terug te stappen! Inrushen met het "verkeerde" been is hier een goed bruikbare techniek. Inrushen bij voorkeur door het midden of rechthoek.



FIGUUR 9 DAME STAPT NAAR VOREN ALS HEER DE SHUTTLE KRIJGT

5 Oefeningen

Het systeem is dus bij mix en dubbel ongeveer hetzelfde. Leer het systeem eerst aan als dubbel en daarna pas de mix variaties.

Opmerking: Bij tactische oefeningen zo snel mogelijk keuzes inbouwen, je wilt voorkomen dat spelers van te voren naar een bepaalde positie lopen. Spelers moeten leren reageren op een slag of op een partner.

5.1 Service en return

Oefen veelvuldig op de service en op de returns. Zorg dat de speler tenminste een manier van serveren gaat beheersen. Korte service met backhandgrip wordt het meest gebruikt. De beweging met het blad naar voren ontstaat vanuit een duw met de duim. De beweging kent geen versnelling, het is een pushshot. Na het raken van de shuttle komt het blad omhoog in de aanvallende positie. Kort serveren kan ook vanuit een strekking van de arm, zonder polsbeweging. Een flickservice ontstaat bij beide slagtechnieken door een explosieve strekking van de duim.

Servere b.v. 2-5 maal naar elke positie. Het honderden malen oefenen van dezelfde slag naar dezelfde plaats heeft minder leereffect dan steeds variëren!!(Benjaminse 2015) Laat de shuttle vallen bij een serviceoefening – de speler dient het resultaat van de slag te zien en te kunnen corrigeren.

Indien het serveren goed gaat, oefen dan het inrushen. De slagbeweging dient te eindigen in de richting van de netband om te voorkomen dat je de shuttle het net induwt.



FIGUUR 10 BACKHAND SERVICE



FIGUUR 11 INRUSHEN BACKHAND EN FOREHAND

Dubbel en Mix

5.2 Oefeningen om dubbelsysteem aan te leren

Als je het systeem goed gebruikt zijn vier spelers actief bezig. Aanleren van het gelijktijdig bewegen en reageren op elkaar gaat goed met de oefening “vlinderen” (lob-drop-netdrop—lob of lang kort kort, lang). Zie onderstaande afbeeldingen. Merk op dat zodra een shuttle omlaag wordt gespeeld naar het midden of cross omhoog dat er als vanzelf een positiewissel ontstaat. In de eerste serie zijn alle slagen recht. In de 2^e serie is de drop naar het midden. In de 3^e serie wordt gebruik gemaakt van een cross lob.

Het gebruik van een cross drop in een doorgaande rally is te ontraden. Immers de cross drop geeft een goede mogelijkheid voor de tegenstander tot een score rechtdoor.

Als het principe van alle vier bewegen goed gaat, dan uitbreiden met cross slagen en slagen naar het midden. Uiteindelijk moet deze oefening snel en langdurig foutloos uitgeoefend kunnen worden. De drops moeten snel gespeeld worden. Een langzame drop is meer geschikt voor een enkelspel.

Zorg ervoor dat er geconcentreerd wordt aangegeven en dat de shuttles een goede lengte en diepte hebben. Dit maakt het bewegen logischer en de slagen logischer.

Om het mix systeem te oefenen is de opdracht voor de heer – rechte lob en voor de dame – cross lob spelen. De dame staat nu automatisch cross van de hoge shuttle en dichterbij het net.

Elke serie van vier afbeeldingen is een oefening.

5.3 Mixsysteem aanleren

In de meeste gevallen wil je in een mix bereiken dat de dame de netpositie krijgt en de heer de achterpositie. Dit is ingegeven door het feit dat de heer vanuit het achterveld harder kan slaan. Indien dit niet zo is, zie ik geen reden om het mixsysteem te gebruiken.

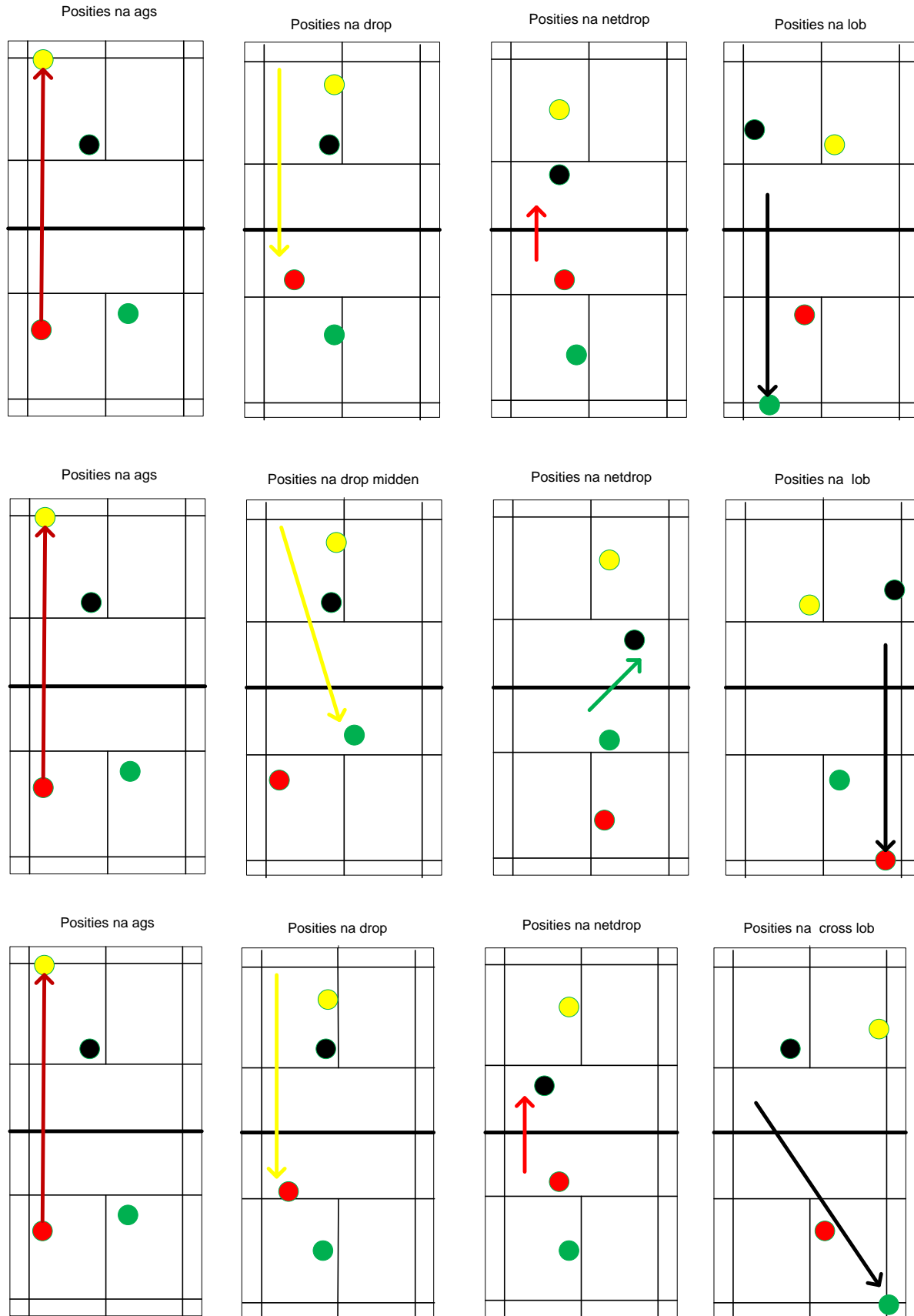
De dame komt in de netpositie door het gebruik van de juiste slagen. Als de heer in het achterveld is en hij blijft aanvallen – bij voorkeur rechtdoor of door het midden – dan blijft de dame de netpositie houden. Als er gelift moet worden dient de heer rechtuit te spelen. De dame dient cross te liften.

De dame staat/komt in beide gevallen cross van de hoge shuttle, dus dichterbij het net, dus een grotere kans dat zijn voorspeelster wordt.

Als de dame de netpositie heeft en zij blijft omlaag spelen blijft ze automatisch voor. Het is makkelijk spelen als de dame veel shuttles afstopt, waardoor de tegenstander gedwongen wordt om te liften.

Je kan het vlinderen prima gebruiken om het mix systeem aan te leren. De dame moet altijd cross lob gebruiken en de heer altijd rechte lob. Varieer met rechte drops en drops naar het midden.

Dubbel en Mix



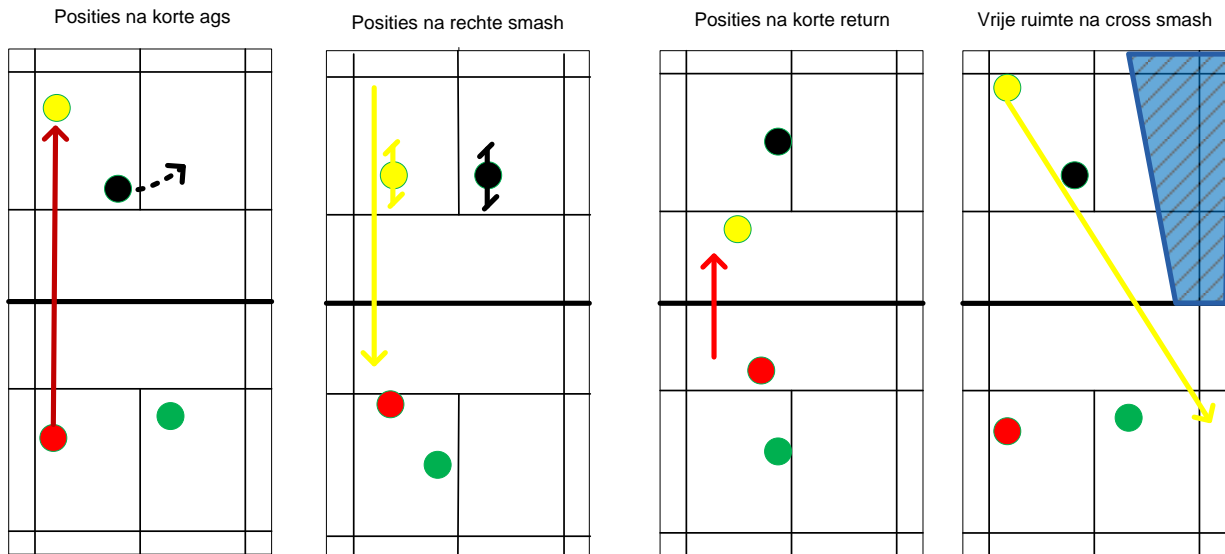
FIGUUR 12 VLINDEREN

Dubbel en Mix

5.3.1 Oefenen met overnemen van de aanval

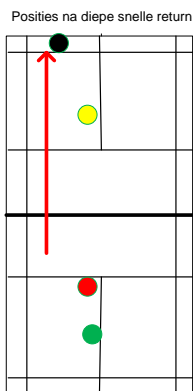
Als het systeem er goed inzit kunnen smashes i.p.v. drops gespeeld gaan worden. In een dubbel of mix kan de smash vanuit elke diepe positie gebruikt worden. Ook van helemaal achter uit het veld is de smash een prima slag. Ook hier geldt weer: voorkeur voor rechtuit of het midden. Een cross smash die verdedigd kan worden zal vaak leiden tot een rechte return en daar is ruimte om te scoren. (figuur 8 plaatje 4) Voor smashes geslagen vanuit diep in het achterveld gelden eerder beschreven regels. De smasher neemt na de smash een basispositie in het midden in het achterveld met de voeten naast elkaar, aan de kant van de middenlijn waar de shuttle is. De voorspeler staat naast de middenlijn voorin aan de kant waar de shuttle is.

Indien er vanaf de buitenzijde van het veld voor de achterste servicelijn rechtuit gesmasht wordt dan is het **volgen van de aanval** de meest gebruikte tactiek. Let op: **DE VOORSPELER BEPAALT WAT ER MOET GEBEUREN!** Indien de voorspeler besluit dat er (rechtuit) gesmasht moet worden dan stapt de voorspeler opzij en iets naar achter. Hij gaat met de voeten in de voor-achter positie en het racket hoog staan. De andere speler volgt de aanval tot in het midden van het veld en staat ook met de voeten in de voor-achter positie en het racket hoog. Je staat nu in de aanval naast elkaar. Bij een smash naar het midden is het volgen van de aanval niet nodig. Immers de voorspeler staat dan al dicht bij de plaats van de shuttle. Een cross smash zal moeten scoren. Anders ben je zelf uit positie gespeeld. Zie het vierde plaatje.



FIGUUR 13 VOLGEN VAN DE AANVAL

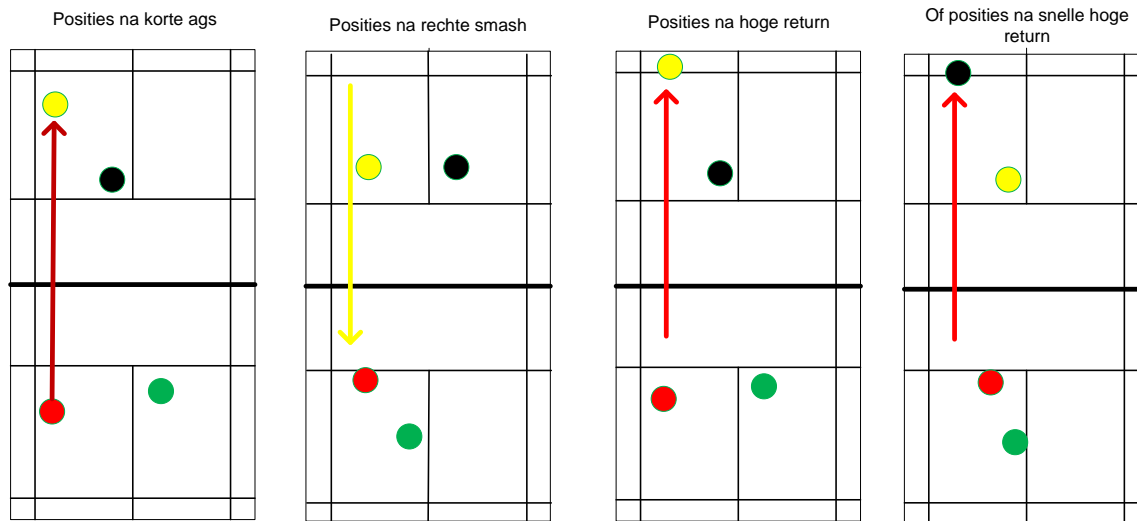
Indien de shuttle **recht** wordt geretourneerd zal degene die de aanval heeft ingezet deze ook nemen. Een uitzondering kan zijn als de shuttle snel hoog geretourneerd wordt. De andere speler zou deze soms beter kunnen nemen. Indien de diepe return geen smashkans tot gevolg heeft ontstaat een aanvallende positie bij de retournerende partij!



FIGUUR 14 OVERNAME IN DE AANVAL

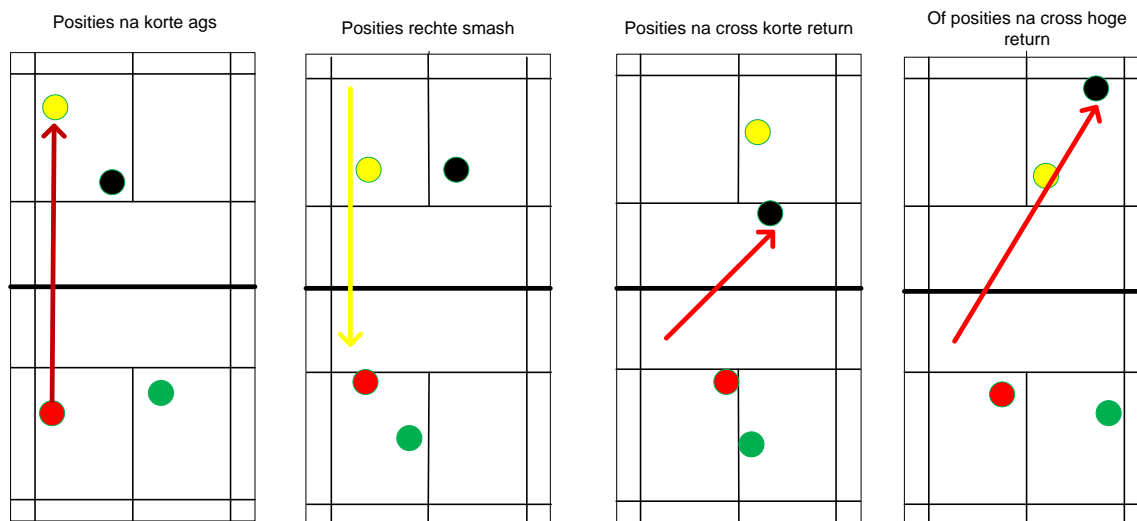
auteur: W.R. van den Hoogen

Dubbel en Mix



FIGUUR 15 VARIATIE OVERNAME

Na een cross return ontstaat de volgende situatie



FIGUUR 16 VARIATIE OVERNAME 2

Opmerking: Bij een snelle cross hoge return ontstaat aan beide zijden een aanvallende positie

5.3.2 Mix

Indien de dame in het achterveld terecht is gekomen, zal de heer meestal ruimte maken voor de dame om achter haar slag naar voren te komen. De dame heeft een aantal tactisch juiste opties:

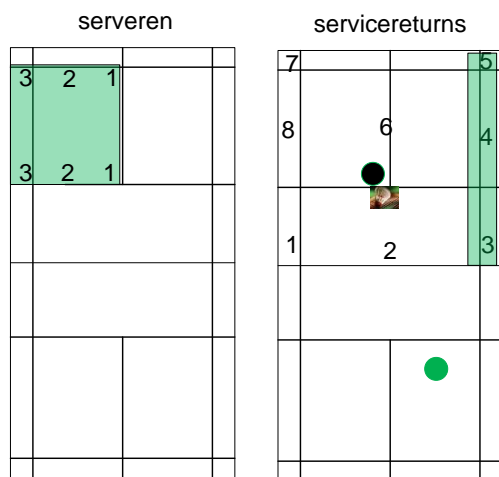
1. Rechte smash. Dame volgt haar smash en komt in de aanval naast de heer of neemt de netpositie gelijk in.
2. Rechte drop. Dame volgt haar slag en komt in de aanval naast de heer of neemt de netpositie in
3. Cross clear. Dame komt cross van de hoge shuttle

Dubbel en Mix

5.4 Spelsituaties oefenen

Indien het systeem redelijk bekend is, ga dan oefeningen doen waarbij je steeds de **rally uitspeelt**. Indien er situaties worden geoefend waarbij vanuit een smash of smash verdediging gewerkt moet worden begin dan met een ags. Op die manier oefen je vaker de gewenste situatie. Wissel steeds na 5 services van serveerder en ontvanger, oefen vanuit links en rechts. Ik ben voorstander van het spelen met puntentelling. Mijn ervaring leert dat er serieuzer getraind wordt.

Ter herinnering de posities met overeenkomstige nummering nog een keer



FIGUUR 17 SERVICE EN RETURNS

5.4.1 (Tactische) oefeningen vanuit service en inrushen.

De gedachte achter deze oefeningen is dat de spelers leren herkennen wat er gebeurt als je naar een bepaalde plaats slaat. Je zal merken dat er min of meer voorspelbare returns zijn in een aantal gevallen. Mogelijk zal de speler leren dat een bepaalde return niet handig is omdat hij of zij zichzelf uitspeelt of zijn partner. Mogelijk zal de speler ervaren dat sommige returns niet goed lukken. Begin met korte services. Zodra je met flickservice gaat werken altijd een keuze tussen korte en flickservice om al te veel anticipatie te voorkomen. Laat de spelers signaleren waar ze gaan serveren! Het kan met vingers, met kleurcodes of gewoon zachtjes tegen elkaar zeggen. De spelers leren nadenken over wat ze willen en spelers kunnen anticiperen op te verwachten returns. De posities na de service zijn uiteraard aangepast aan de gespeelde slag en de plaats waar deze naar toe is gespeeld!

Ik vind dat je als trainer in de oefensituaties niet (te)veel moet uitleggen. Het ervaren van bepaalde situaties geeft mijns inziens een veel beter leerresultaat als eindeloos uitleggen. Na de oefening praten over wat er ervaren is, waarbij de trainer-coach zich opstelt als vragensteller is een betere manier om kennis op te bouwen. Laten we beginnen.

De serveerder staat bij een dubbel dicht tegen de T-kruising aan. De partner achter de serveerder in het midden. De voetenstand van de serveerder is naar keuze. De partner kan met de voeten naast elkaar of voor achter gaan staan. Beide manieren werken, en voor beide valt wat te zeggen. Uitproberen dus. De ontvanger staat zover naar voren als hij durft. De partner in het midden tegen de lijn aan. voeten, in spreidstand naast elkaar.

5.4.1.1 Service naar 1, kort

1. Serveer naar positie 1, inrushen naar 1,2 of 3. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag
2. Serveer naar positie 1, inrushen naar 4, 6 of 8. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder
3. Serveer naar positie 1, inrushen naar 5, 6 of 7. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder

5.4.1.2 Service naar 2, kort

4. Serveer naar positie 2, inrushen naar 1,2 of 3. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag

Dubbel en Mix

5. Serveer naar positie 2, inrushen naar 4, 6 of 8. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder
6. Serveer naar positie 2, inrushen naar 5, 6 of 7. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder

5.4.1.3 Service naar 3, kort

7. Serveer naar positie 3, inrushen naar 1,2 of 3. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag
8. Serveer naar positie 3, inrushen naar 4, 6 of 8. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder
9. Serveer op positie 3, inrushen naar 5, 6 of 7. Retourneren in de richting van de serveerder = schijnslag, Inrushen naar 6= hard slaan en op sleutelbeenhoogte van de serveerder

5.4.1.4 Flickservice

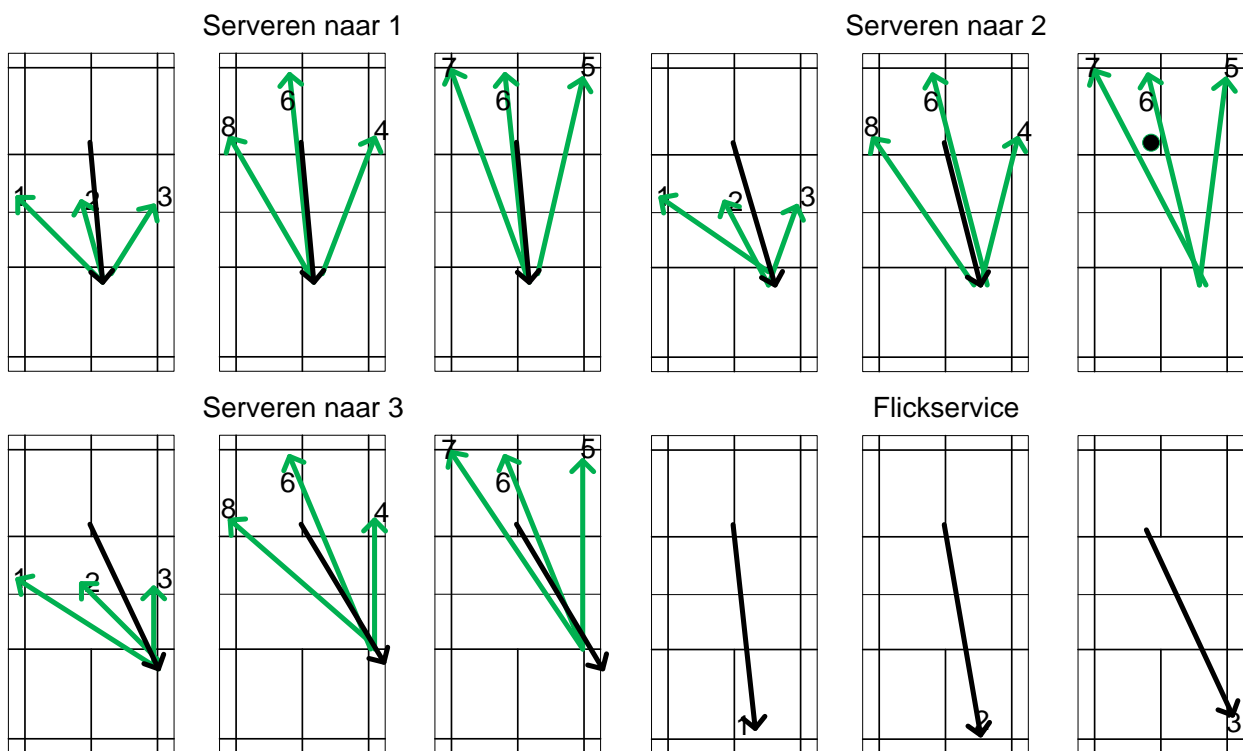
Mag ook kort naar 1 serveren. Een voorgeschreven return oefenen is niet mogelijk bij een gelukte flickservice. Probeer maar.

10. Flickservice naar positie 1
11. Flickservice naar positie 2
12. Flickservice naar positie 3

Opmerkingen: Als de flickservice lukt komt de serverende partij in de aanvallende positie. Bij een flickservice naar 1 is voor-achter een goede manier. Bij flickservice op 3 is mijn ervaring dat naast elkaar in de aanval komen beter werkt. De meeste returns zijn recht na een flickservice naar 3.

Bij flickservice op 2 zijn beide manieren van opstellen mogelijk.

Als de flickservice niet goed lukt, naast elkaar staan!



FIGUUR 18 SERVICERICHTINGEN EN RETURNS

Dubbel en Mix

5.5 (Tactische) oefeningen in de rally – dubbel

Er is (geen) verschil tussen een dames en herendubbel.

Oefen vanuit linker en rechterzijde van het veld.

Oefen vanaf de buitenkant en vanuit het midden van het veld. Oefen met smashes vanuit het achterveld en iets meer naar voren (volgen van de aanval)

5.5.1 Aanval vasthouden – overnemen aanval

De bedoeling is dat een koppel als ze de aanval hebben, proberen de aanval vast te houden. Het andere koppel heeft als opdracht zo te verdedigen dat de aanval niet kan worden vastgehouden. De oefening eindigt als de aanvallende partij vanuit de 1^e aanval ook scoort (kan dus wel meerdere slagen zijn!) of als de tegenpartij een lift afdwingt of tegen scoort.

Dus: begin met een hoge slag. De smashende partij moet blijven aanvallen. Als dat niet meer lukt verliezen ze het punt. Om de beurt 5 keer proberen. Variatie: snelle dropshot spelen. Voor herendubbel vind ik een snelle clear als de posities goed zijn ingenomen meestal niet zinvol. Bij een damesdubbel kan dit wel een goede keuze zijn.

Er zijn meerdere variaties mogelijk op deze oefening:

1. Voor dubbel – van de buitenzijde van het veld: rechte smash of smash door het midden, rally uitspelen. Cross smash zit er niet in. Als je een cross smash slaat moet deze scoren of nauwelijks te verdedigen zijn, het kan geen begin van een rally zijn wat mij betreft.
Bij deze situatie kan je het overnemen in de aanval – smasher volgt de aanval – ook oefenen. Begin dan met kortere ags.
2. Voor dubbel en mix– vanuit midden van het veld: smash naar buiten of smash door het midden, rally uitspelen.
3. Voor mix – smash van heer op heer. Zodra de shuttle naar de heer gaat stapt de dame naar de netpositie. Heer probeert vlak of heel snel te retourneren. Rally uitspelen
4. Voor mix – smash van heer op dame. In een standaard mix situatie zal de dame cross van de hoge shuttle staan. Dame probeert kort of vlak te retourneren en netpositie in te nemen. Rally uitspelen
5. Voor mix - dame smasht op heer. In standardsituatie zal dit een rechte smash zijn. Dame smasht alleen maar als ze ook in staat is om in de aanval naast elkaar te komen.
6. Voor mix – dame smasht op dame - in standardsituatie zal dit een smash door het midden zijn. Een goede smashreturn kan recht kort of cross hoog zijn. Cross hoog om de dame achterin te houden. Recht kort om heer naar voren te lokken.

5.5.2 Vlakke rally durven spelen

1. Er mogen alleen maar vlakke slagen(drives) gespeeld worden. De partij die lift verliest de rally
2. Dubbelspel waarbij alleen maar geslagen mag worden in de servicevakken dubbelspel. Omdat het speelveld kleiner is en van het net af, ontstaat nu vanzelf een vlakke rally. Elke hoge bal is kort en kan makkelijk gesmasht worden.

5.5.3 Spelen met een doel, keuzes maken

1. De serverende partij mag na de service nog drie keer de shuttle raken.
2. Als je scoort in de zij tramrails krijg je drie punten. (Doel: bewust spelen van de shuttle)Als je een fout afdwingt of scoort op een van te voren bepaalde plaats of persoon - 3 punten. Doel coach opdracht uitvoeren, nadenken hoe je tot een bepaalde score komt
3. Rally spelen, als je begint met aanvallen moet je vanuit die aanval ook scoren
4. Degene die de eerste cross slag speelt moet de rally winnen – anders drie punten eraf
5. 4 spelers op een baan. 1 speler naast de baan. Indraaien als er een fout gemaakt wordt. (Misslaan, uitslaan, shuttle die in is laten vallen, enz.)

Dubbel en Mix

5.6 Fysiek trainen voor dubbel

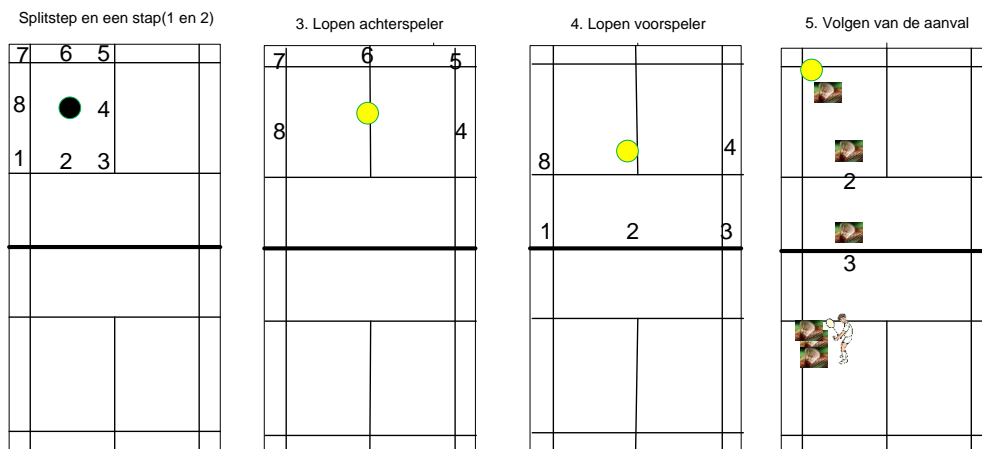
Loopoefeningen kunnen goed als snelheidstraining worden gebruikt. Snelheidsoefeningen beperken tot maximaal 15 secondes per herhaling, het aantal herhalingen bij een verhouding van 1:3 of 1:4 is minder relevant. Kan heel vaak. Pas op snelheid gaan werken als de techniek behoorlijk wordt beheerst. Het snel herhalen van fouten maakt niemand beter!

Shuttle feeding aan een dubbel vereist een grote vaardigheid van de aangever en een goed tactisch inzicht. Ik gebruik het veel om situaties uit de wedstrijd na te bootsen die goed of fout gingen. Ik gebruik het ook om beweg patronen te versterken en reactievermogen te vergroten.

5.6.1 Loopoefeningen 1 speler

Alle oefeningen kunnen met en zonder shuttle. Vaak is aangooien mogelijk. Met racket vereist een behoorlijke vaardigheid van de aangever. 15 seconde of ca. 12-15 shuttles aangooien

1. Splitstep en 1 stap met slagbeweging. In 8 richtingen en in logische combinaties. B.v. series naar 1-2-3 of 1-8 of 3-4 of 5-6-7, enz.
2. Hetzelfde met aangooien van shuttles naar de gewenste hoek(en)
3. Van achterste basispositie naar hoeken achterin en opzij. Shuttles aangooien of aangeven met racket
4. Van voorpositie naar voren en opzij. Naar backhand kan iets achter de speler ook. Naar forehand voor de speler blijven. Het is voor de achterspeler namelijk makkelijker en sneller om in die richting te bewegen.
5. Volgen van de aanval. Prefereer hier met shuttle. Shuttle ondiep op 7 – smash, 2^e shuttle halfcourt recht voor de speler 3^e shuttle op het net. Voor de derde shuttle kan ca twee derde van het net gebruikt worden. Daarna weer rustig naar achter en opnieuw aangeven. Ik werk hier meestal met 5-10 series van drie shuttles

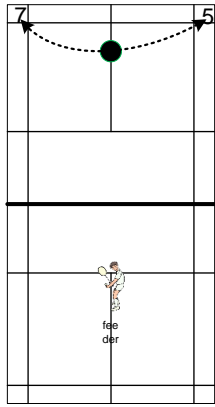


FIGUUR 19 SNELHEID DUBBELSPEL

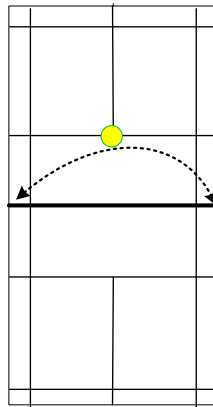
6. Zijwaarts bewegen achterspeler, van diep 5 naar diep 7. Op beide hoeken een slagbeweging maken voor smash. Lopen in een lichte boog. Met shuttle in vaste volgorde
7. Zijwaarts bewegen voorspeler. Belangrijk is dat de slagbeweging richting netband is en dat bij het terugstappen het blad hoog blijft. Met shuttle kan met gooien en slaan. Altijd aangooien van binnen de baan! Train wat voorkomt in een wedstrijd! Met shuttle in vaste volgorde.
8. Zijwaarts en naar voren bewegen achterspeler. Van 8 naar 1 of naar 2. Van 4 naar 2 of 3. Sprong zijwaarts-smash, sprong voorwaarts-dab. Steeds rustig terug naar basis! Blad is hoog! Met shuttle beter.
9. Zijwaarts en naar voren bewegen voorspeler. Sprong opzij en sprong naar voren. Van 8 naar 1 of 2 en van 4 naar 2 of 3. Met shuttle beter. Kan random, mits de shuttle niet te ver achter de speler komt als deze van het net komt.

Dubbel en Mix

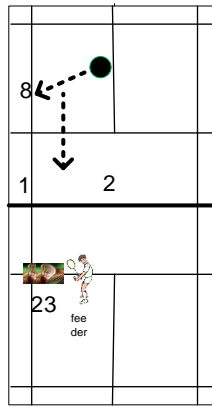
6. Zijwaarts lopen achterspeler



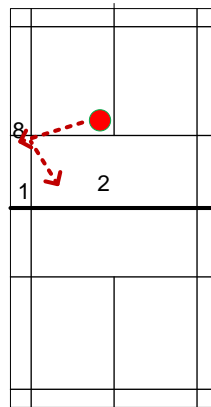
7. zijwaarts lopen voorspeler



8. zijwaarts lopen achterspeler



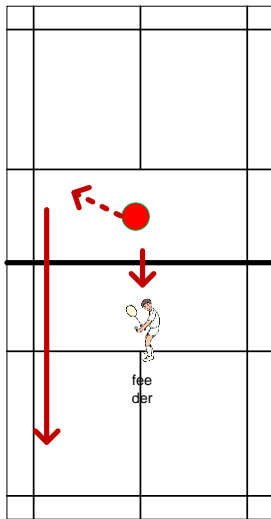
9. zijwaarts lopen voorspeler



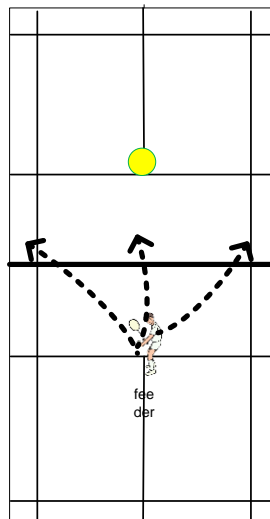
FIGUUR 20 SNELHEID DUBBELSPEL 2

10. Vanaf het net sprong opzij en afmaken. Steek op 2 en afmakende slag, net achter en naast je. Aan twee kanten. Als het goed gaat kan je het combineren en vanuit de steek random naar links of naar rechts
11. Vanaf voorspeler positie afmaken aan het net. Steeds rustig terug naar basis. Onderhands of vlak aangooien. De speler is in de aanval – dus de shuttle komt van laag of strak.
12. Dit kan ook vanuit servicesituatie. Speler serveert – return op het net – proberen af te maken

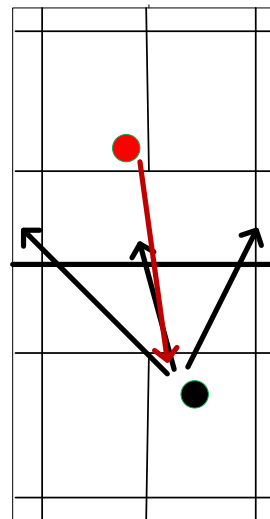
10. steek en afmaken



11. voorspeler jump en afmaken



12. uit service



FIGUUR 21 SNELHEID DUBBELSPEL 3

Dubbel en Mix

5.6.2 Fysiek trainen met feeding, dubbel op de baan

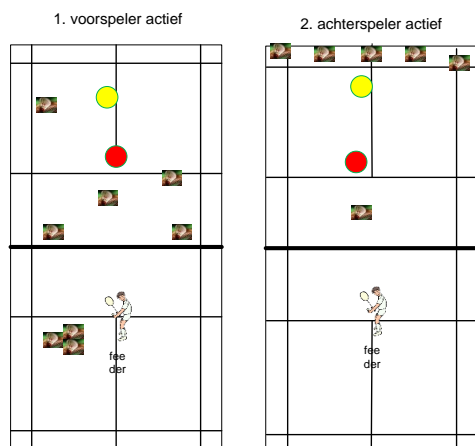
De feeder dient mee te bewegen in de richting waar de shuttles geretourneerd worden. Even wennen – laat de spelers op de feeder mikken. Op tijd (max 15-20 secondes) of 12-15 shuttles per herhaling. Pure snelheid maximaal 10 herhalingen. Deze oefeningen kan je ook als interval extensief of als interval intensief doen. Bij interval extensief zijn de herhalingen, indien de verhouding 1:1 of 2:1 blijft, nagenoeg oneindig.

1. Nadruk op voorspeler. Dubbel in aanvallende positie, veel shuttles snel op het net aangeven. Voorspeler slaat hard of plaatst. Af en toe een shuttle hoog op de achterspeler of deze actief te houden. Bedoeling is dat achterspeler meebeweegt met voorspeler en dat voorspeler omlaag speelt. Een mooie variant is als er een shuttle omhoog naar de achterspeler gaat aan de buitenkant van het veld dat deze gelijk de netpositie overneemt.

NB. Mix voor dame shuttle afstoppen of hard omlaag spelen. heer mag rechtuit of door midden smashes of snel droppen. heer volgt niet zijn aanval!

2. Nadruk op achterspeler. Veel shuttles diep in het achterveld. Achterspeler blijft omlaag spelen, smashes en snelle drops. Voorspeler beweegt mee met de achterspeler. Af en toe een korte bal om voorspeler alert te houden. Variatie kan door tussendoor een driekwart slag aan de buitenzijde te spelen en achterspeler netpositie laten innemen. Partner neemt aanval over in achterveld

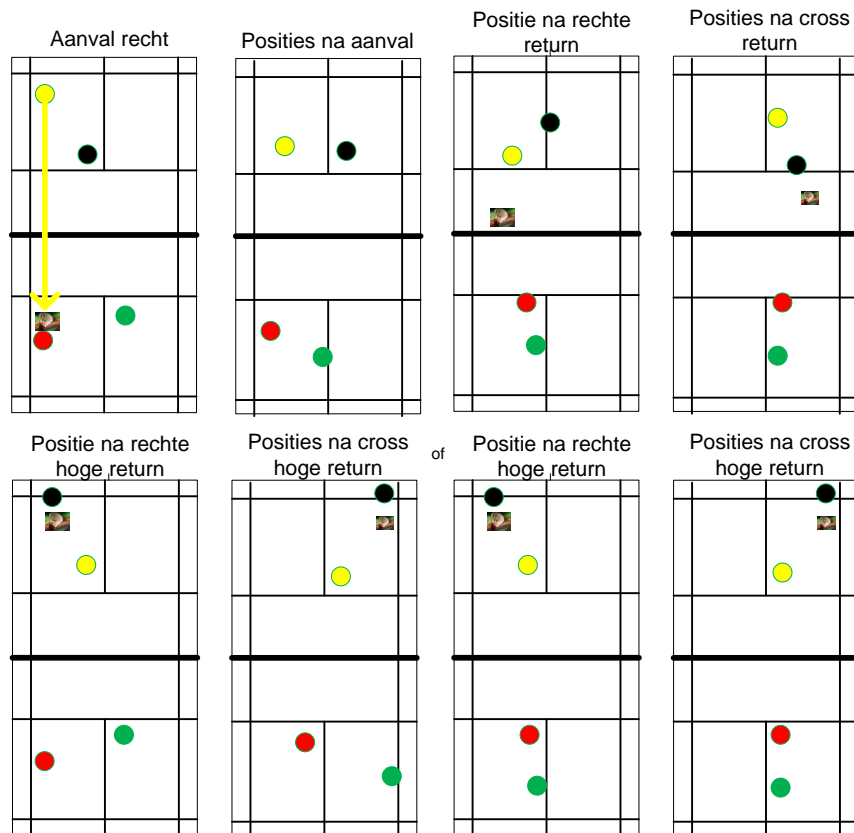
NB: ook weer goed te gebruiken voor mix. Heer speelt hard of snel omlaag. Dan stopt af of maakt af.



FIGUUR 22 FEEDING VOOR- EN ACHTERSPELER

3. Overnemen in de aanval. Shuttle drie kwart diep aan buitenzijde veld – Speler 2 stapt opzij om aan te geven dat speler 1 rechte smash moet spelen en speler 1 volgt aanval tot side by side. Vlakke return recht of cross. Indien recht – speler 1 wordt voorspeler, indien cross speler 2 wordt voorspeler. Dan weer drie kwart hoge bal, enz. Oefen eerst op 1 kant van het veld met de hoge slag. Als dat goed gaat dan twee kanten gebruiken. ([zie ook overnemen aanval](#))

Dubbel en Mix



FIGUUR 23 OVERNEMEN IN DE AANVAL

4. Rally spelen met feeding. Begin met service door aangever. Vergt goede kennis van dubbelspel bij aangever. Onmiddellijk ingrijpen als er iets mis gaat. Benadruk de goede overnames. Gebruik ook flickservice bij aangeven. Rally's van 10-15 shuttles. Veel herhalingen. Ik werk meestal vanuit een service en dan opbouwen van de rally.
5. 2 tegen 3 spelen.
Het drietal kan je verschillende opdrachten meegeven. Speel snel naar de vrije ruimte of sla zoveel mogelijk hard of probeer een bepaalde speler uit te spelen. Omdat het doel fysiek is moet de opdracht aangepast zijn aan de vaardigheid van het dubbel – de rally's moeten lang duren

Dubbel en Mix

5.7 Racketvaardigheid

Voor dubbel en mix is een grote racketvaardigheid vereist. Een speler moet met korte felle slagen de shuttle laag kunnen houden en je moet goed een smash kunnen retourneren. De speler moet vanuit een verdedigende positie in een aanvallende positie kunnen komen.

Foto verdedigen en aanvallen

5.7.1 Algemene racketvaardigheid

Er zijn een groot aantal trainingvormen voor racketvaardigheid. Gebruik je fantasie of b.v.:

1. Tegen een vlakke muur op ongeveer 1-2 meter van de muur shuttle tegen de muur blijven spelen (ook een mooie training voor gebruik pronatie en supinatie en gripwisselingen)
2. Half court en op ooghoogte de shuttle bovenhands naar elkaar toeslaan. Zo hard en snel als je kan. Let op dat de slagbeweging is alsof je met een zweep slaat. Er is nauwelijks doorzwaai na de slag en de racket gaat gelijk terug in de uitgangshouding. Oefen dit ook zonder net ertussen!!
3. Idem cross. Let erop dat de tenen in de richting van de shuttle wijzen
4. Racketvaardigheid recht, de spelers lopen om de beurt op naar het net en weer terug terwijl de shuttle hard en vlak gespeeld blijft worden
5. 1 speler dicht op het net (alsof je een dab wilt slaan) de ander waar je verdedigt voor een smash. De speler aan het net speelt snel omlaag en de andere speler retourneert op de netband.
6. 1 speler speelt omhoog tot reikhoogte en de ander speelt omlaag naar de voeten van de partner. Ook bovenhands slaan zonder uitzwaai, slaan vanuit rotatie van de onderarm
7. Drie keer vlak, korte hoge slag, smash en gelijk weer overgaan in drie keer vlak. De verdediger moet nu gelijk vanuit verdediging in aanval komen. Je smasht om de beurt.
8. Na een bepaalde tijd, max 15 seconde, op signaal shuttle liften, smash en weer doorgaan.
9. Idem 8, op signaal cross liften en rechte smash, doorgaan met rechte racketvaardigheid
10. Racketvaardigheid met vier spelers en 1 shuttle. De ene kant van het net speelt recht en de andere kant cross.
11. Racketvaardigheid met vier spelers en 2 shuttles. De ene kant van het net speelt recht en de andere kant cross.
12. Idem 10 op signaal van richting wisselen
13. Idem 11, op signaal van richting wisselen
14. 4 spelers en twee shuttles. Racketvaardigheid recht, op signaal recht liften en cross smash, doorgaan met rechte racketvaardigheid
15. Idem 14, op signaal cross liften en rechte smash, doorgaan met racketvaardigheid recht
16. Hit Liam heet deze oefening... 5 personen op een veld, 3 aan de ene kant 2 aan de andere kant. Twee spelers achter en een speler voor op de T-kruising. Het tweetal slaat hard en vlak richting voorspeler aan de andere kant. Achterspelers van drietal slaan drives. Als de voorspeler erbij kan mag deze afmaken. De voorspeler mag alleen opzij bewegen
17. Chinaton. Speelveld is vak voor servicelijn. Hele breedte. 2 tegen 2. Regels als bij tafeltennisdubbel (om de beurt de shuttle raken)

Er zijn talloze variaties mogelijk op deze oefeningen.

Dubbel en Mix

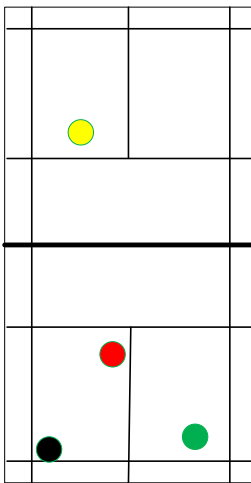
5.7.2 Smashreturns

Het vanuit een smashreturn weer in de aanval komen is een belangrijke vaardigheid in een dubbel. Met gericht kunnen retourneren van een smash bepaal jij hoe de rally verder gaat.

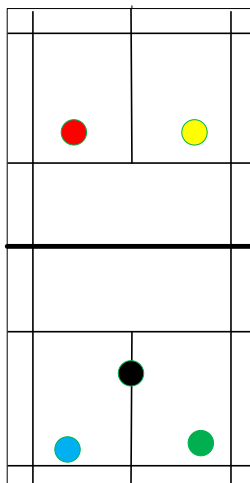
Een aantal door mij gebruikte oefeningen zijn:

1. Twee spelers op halve baan. Hoge ags, smash, vlak proberen te verdedigen, beide spelers proberen de rally daarna af te maken zonder te liften
2. Twee spelers op halve baan. Driekwart hoge ags, smash, hoge return of vlakke return. Beide spelers proberen daarna rally af te maken zonder nogmaals te liften. Hoog verdedigen in de richting van een speler die doorloopt kan effectief zijn.
3. Een speler A staat in de verdedigende positie op een halve baan. Aan de andere kant drie spelers, twee achter, eentje voor.
De speler A geeft de eerste shuttle ergens hoog in de baan. Het drietal heeft als opdracht aan te vallen – smashes, snelle drops en afmaken aan het net. Speler A heeft de opdracht om zodanig te retourneren dat dat niet kan. Speler A moet steeds zijn basis aanpassen. Als A aan het net is gekomen en de shuttle gaat in zijn achterveld dan stopt de rally en begin je opnieuw. Je wilt immers niet dat de net speler naar het achterveld loopt. Beide kanten oefenen
4. Een dubbel tegen een drietal
Doel is nu snellere rally's te krijgen. Het drietal verschillende opdrachten krijgen: snel spelen, veel aanvallen, iemand uitspelen, enz. Nadruk ligt op hard slaan en aanvallen voor het drietal. De dubbel begint steeds met een hoge ags. Het drietal mag ook van positie wisselen.
5. Een dubbel tegen een viertal
Zie boven

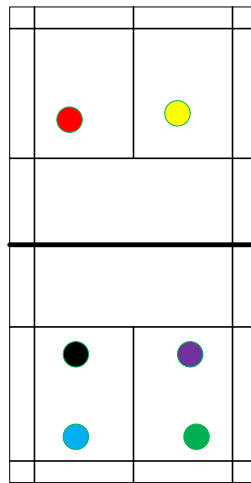
3. Verdedigen en aanvallen



4. dubbel tegen drietal



5. Dubbel tegen viertal



FIGUUR 24 SMASHRETURNS

Dubbel en Mix

6 Tips

Zorg voor plezier op de training.

Ga als coach kijken naar wedstrijden van je spelers. Op de training zie je niet wat in een “echte” wedstrijd gebeurt.

Kijk waar je spelers onder druk komen en fouten gaan maken. Kijk waar je spelers goede keuzes maken.

Laat beide onderwerpen terugkomen in trainingen.

Neem wedstrijden op met video. Bespreek de wedstrijd met het team zo snel mogelijk na de wedstrijd.

Train erop om “foute” situaties goed op te lossen. Als voorbeeld – het komt voor dat de dame in een mix niet anders kan dan recht omhoog spelen. Speel dan de volgende slag vanuit een dubbelsituatie en probeer met de daaropvolgende slag weer in de gewenste positie te komen.

Coach veel op de training en weinig in de wedstrijd. Leer spelers om hun eigen wedstrijd te spelen.

Als een speler niet weet wat voor slag geslagen moet worden sla dan hard, als je niet weet waar je moet staan, ga dan naar het midden.

Dubbelspel is communiceren. Leer spelers elkaar te helpen en leer ze verwachtingen naar elkaar uit te spreken