

Wir unterscheiden die Situation:

- Angriff
- Übergang
- Abwehr

Rückzügig
=> Ohne Technik keine Taktik

MÜR

Im **Angriff** ist die Grundposition des Doppels Hintereinander

In der **Abwehr** ist die Grundposition des Doppels Nebeneinander

Im Übergang kommen beide Positionen zur Anwendung, wobei beide Spieler sich dann mehr im Mittelfeld/ Vorderfeldbereich befinden.

Im folgenden wird versucht, die Notwendigen Techniken, wie Spieleröffnung mit kurzen und langen Doppelaufschlag, sowie die Abwehrtechnik, mit in die MÜR zu integrieren.

Grundidee: Das Spielfeld zu zweit optimal abdecken.

Hierbei ist wichtig, dass man als Doppelspieler lernt, dass nicht alle gegnerischen Rückschläge gleich Gefährlich sind. So versucht auch der Doppelspieler im Bereich des „Lesen/Lösen“ seine und die gegnerische Situation, vor dessen Schlag, einzuschätzen. Aus dieser Einschätzung heraus bereitet sich der Spieler auf die wahrscheinlichen Bälle vor und vernachlässigt die unwahrscheinlichen. Bei den wahrscheinlichen Bällen teilt er seine Aufmerksamkeit auf und probiert seine Konzentration auf die stark gefährdeten Feldbereiche zu lenken. Diese Aufteilung erfolgt im Allgemeinen nach der Regel 80:20 (S. Dreseler). In unteren Spielklassen kann eine Verteilung nach 70:30 ebenfalls sinnvoll sein.

Die Bereiche werden im folgenden **Hauptfokus (HFS) = 80** (70) und **Nebenfokus (NFS) = 20** (30) genannt.

Grundsätzlich ist im Doppel auch eine aktive Laufarbeit gefragt. Es wird immer versucht, den Ball frühst möglich zu erreichen. *Oft ist hier, gerade in den unteren Spielklassen, eine unnötige Lauffaulheit zu beobachten. So wird zum Beispiel häufig in der Aufschlagannahme gewartet bis der Ball da ist und nicht versucht den Ball so schnell es geht zurückzuspielen.*

Hinweis:

Zwei Spieler auf einer Seite = **TEAM**

Im Team hat es im Wettkampf keine großen Vorteile Sätze wie:

„Das war **DEIN** Ball“ (-): ständig zu benutzen und auch „Du musst...“ helfen nicht wirklich weiter. ... Wenn dein Partner mal nicht aufpasst, dann reiß dir deinen Popo auf!

Das wäre dann **TEAM !!** und Sätze wie „Wir sollten versuchen...“ (-): schaffen ein ruhigeres Klima.

Im Training sind natürlich Analysen wie „Diesen Ball nimmst besser Du...“ für die Spielentwicklung eines Doppels sinnvoll und wichtig. Aber auch hier macht der Ton die Musik und man sollte erkennen, dass beide an einer Entwicklung arbeiten und nicht einer nur Kritik (in Form der Beschwerde) verteilt.