

Inhalt

TECHNIK

Wer – Wie – Wann 8

Wer soll dieses Buch lesen und warum? 8

Wie soll man das Buch lesen? 9

Wann soll man das Buch lesen? 9

Wie werden die Tennisfortschritte festgestellt? 10

Vorbemerkungen und Betrachtungen zur Technik 12

Welche Technik ist richtig? 12

In welcher Reihenfolge soll man die Schläge erlernen? 12

Der Tennispartner als Hilfslehrer 13

Die Griffarten und die Frage des Umgreifens 17

Das beidhändige Spiel 19

Die Vor- und Rückhand 21

Vor- und Rückhand Methodischer Weg 21

Zur Beinarbeit 23

Technikkriterien Vorhand und Rückhand 29
Fehlerbilder 33

Der Topspin und Slice 40

Technikkriterien des Topspin 41

Methodischer Weg zum Topspin (VH + RH) 43

Technikkriterien des Slice 44
Methodischer Weg zum Slice (VH + RH) 45

Der Lob 48

Technikkriterien des Lob 48

Methodische Erarbeitung des Lobs 49

Der Stop 50

Technikkriterien des Stops 50

Methodische Erarbeitung des Stops 52

Die beidhändige Vor- und Rückhand 53

Technikkriterien der beidhändigen Rückhand 54

Der Flugball 57

Technikkriterien des Flugballs 58

Methodische Erarbeitung des Flugballspiels 59
Fehlerbilder 63

Der Halbflugball 65

Technikkriterien des Halbflugballes 67
Methodische Erarbeitung des Halbflugballes 70

Der Aufschlag 71

Technikkriterien des Aufschlags 74

Methodische Erarbeitung des Aufschlages 77
Fehlerbilder 81

Der Schmetterball 87

Technikkriterien des Schmetterballes 87
Methodische Erarbeitung des Schmetterballes 90

Fehlerfolgen 90

TAKTIK TRAINING

Vorbedingungen für taktisches Spiel 93

Das eigene Können 93
Körperliche Verfassung 93

Möglichkeiten der Taktik 93

Offensive Taktik 93
Defensive Taktik 93
Kombination von offensiver und defensiver Taktik 94

Taktische Grundsätze und Tips 94

Spezielle Tips und Anregungen 95

Zum Aufschlag 95
Zum Return 95
Zu den Grundlinienschlägen 96
»Angriffsbälle« von der Grundlinie 96
Zum Passierball 96
Zum Flugball 96
Zum Lob 97
Zum Stop 97
Zum Schmetterball 97

Lernhilfen 99

Probieren, Üben und Vorbereiten mit Hilfsgeräten 99
Vorbereitung zuhause 99
Verwendung von Hilfsgeräten 103
Selbstlernen und Fehlerverbessern mit Hilfsgeräten 106

Trainieren von Schlagfolgen und taktischen Spielzügen 114

Vorhand und Rückhand 114
Der Lob 116
Der Stop 117
Der Flugball (Volley) 117
Der Aufschlag 119
Der Schmetterball (Smash) 120
Kombinierte Trainingsformen (Komplexübungen) 121

Kontrollierter Trainingserfolg (Trainingsanalyse) 123

Zuspiel zu den Testserien 124
Wertung der Testserien 124
Tennistests mit Punktwertung (Wettbewerb) 124

Kontrollierter Spielerfolg (Matchanalyse) 131