

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------|---|
| Zu diesem Buch | 9 |
|-----------------------------|---|

| | |
|---|----|
| I. WARM & WACH INS SPIEL | 10 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| KAPITEL 1 Kommen Sie in Bewegung: Acht Spiele zum Aufwärmen | 10 |
|--|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| <i>Spiele & Übungen 1–8</i> | 13 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| KAPITEL 2 Vorbereitung ist alles: Acht Schritte zu mentaler Stärke | 22 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| II. TECHNIK & TAKTIK AN DER GRUNDLINIE | 28 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| KAPITEL 3 Topspin: Gewinnen Sie Sicherheit | 28 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Topspin-Vorhand: Die Mutter aller Schläge | 32 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Topspin-Rückhand: Doppelte Auswahl | 37 |
|--|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Einhändige Rückhand | 38 |
|---------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Beidhändige Rückhand | 40 |
|----------------------------|----|

| | |
|--|----|
| <i>Spiele & Übungen 9–11</i> | 44 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| KAPITEL 4 Slice: Variieren Sie Ihre Schläge | 46 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Slice-Rückhand: Ein Schlag durch den Ball | 48 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Slice -Vorhand: Befreien Sie sich aus der Defensive | 51 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Ein Helfer in der Not | 52 |
|-----------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Mehr als ein Lückenbüßer | 55 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Der Stoppball: Die sanfte Waffe | 55 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| <i>Spiele & Übungen 12–17</i> | 60 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| KAPITEL 5 Volle Konzentration: Der Ball ist mein Freund | 66 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Antizipation: Nehmen Sie den Ballwechsel vorweg | 68 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Die Drehscheibe: Bringen Sie sich in Position | 70 |
|---|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Vordehnung: Tanken Sie Energie | 72 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Standfest: Der letzte Schritt | 73 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Nur ein Wimpernschlag: Der Treffmoment | 76 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Nach dem Schlag ist vor dem Schlag | 78 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| <i>Spiele & Übungen 18–23</i> | 81 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| KAPITEL 6 Der rote Faden: Kontrollieren Sie das Spiel | 84 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Schlaglänge: Halten Sie den Gegner auf Distanz | 86 |
|--|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Cross: Sicher ist sicher | 87 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Platzaufteilung: Die Wahrheit liegt nicht in der Mitte | 87 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Spielzüge: Spielen Sie Tennis wie Schach! | 88 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| <i>Spiele & Übungen 24–31</i> | 90 |
|---|----|

| | |
|---|---------|
| KAPITEL 7 Die Kür: Powertennis | 96 |
| Kraft: Bringen Sie Druck ins Spiel | 98 |
| Tempo machen: Früh nehmen und vorrücken | 98 |
| Winner spielen: Umlaufen Sie die Rückhand | 100 |
| <i>Spiele & Übungen 32 – 42</i> | 102 |
| Häufig gestellte Fragen zum Grundlinienspiel | 109 |
| III. ANGRIFF & VERTEIDIGUNG | 112 |
| KAPITEL 8 Volley: Attacke am Netz | 112 |
| Wie ein Torwart: Aggressiv zum Ball | 114 |
| Vorhand-Volley | 115 |
| Rückhand-Volley | 116 |
| Zwischen Himmel und Hölle: Der Halbflugball | 117 |
| Der Große Bruder: Der Schmetterball | 119 |
| Vorhand-Schmetterball | 120 |
| Rückhand-Schmetterball | 123 |
| <i>Spiele & Übungen 43 – 48</i> | 125 |
| KAPITEL 9 Angreifen: Der Weg ist das Ziel | 131 |
| Mit offenem Visier: Die geplante Attacke | 133 |
| Heimlich nach vorn: Der verdeckte Angriff | 135 |
| <i>Spiele & Übungen 49 – 51</i> | 139 |
| KAPITEL 10 Taktik am Netz: Bereit sein ist alles | 142 |
| Richtig stehen: Verkleinern Sie das Feld | 144 |
| Vorn am Netz: Schützen Sie Ihre Füße | 148 |
| <i>Spiele & Übungen 52 – 55</i> | 149 |
| KAPITEL 11 Konterspiel: Die Kunst der Verteidigung | 152 |
| Passierball: Ein Schlag mit eigenen Gesetzen | 154 |
| Der Lob: Der Himmel hilft | 157 |
| Offensiv aus der Defensive: Der Gegenangriff | 159 |
| <i>Spiele & Übungen 56 – 61</i> | 162 |
| Häufig gestellte Fragen zu Angriff & Verteidigung | 166 |
| IV. AUFSCHLAG & RETURN | 170 |
| KAPITEL 12 Aufschlag: Die Chance des ersten Schlages | 170 |
| Erster Aufschlag: Werfen, Stoßen, Schlagen | 173 |
| Zweiter Aufschlag: Sicherheit durch Schnitt | 178 |
| <i>Spiele & Übungen 62 – 68</i> | 181 |

| | |
|---|---------|
| KAPITEL 13 Return: Drehen Sie den Spieß um | 186 |
| Returnvarianten: Immer die passende Antwort | 189 |
| Den Gegner im Blick: Lesen Sie den Aufschlag | 192 |
| <i>Übungen & Spiele 69 – 72</i> | 195 |
| KAPITEL 14 Spieleröffnung: Mit Köpfchen in den Ballwechsel | 199 |
| Die »Spanische« Variante: Aggressiv mit Inside-out | 200 |
| Serve and Volley: Mit dem Aufschlag ans Netz | 202 |
| <i>Spiele & Übungen 73 – 75</i> | 204 |
| Häufig gestellte Fragen zu Aufschlag & Return | 208 |
| V. SPIELEN & ZÄHLEN | 210 |
| KAPITEL 15 Mehr als 15:0: Zählweisen für das Training | 211 |
| Zählweisen für zwei Spieler | 212 |
| Zählweisen für drei und mehr Spieler | 215 |
| Register: Spiele & Übungen | 218 |
| Die Autoren | 222 |