

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	9
I. WARM & WACH INS SPIEL	10
KAPITEL 1 Kommen Sie in Bewegung: Acht Spiele zum Aufwärmen	10
Spiele & Übungen 1–8	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
Spiele & Übungen 9–11	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
Spiele & Übungen 12–17	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
Spiele & Übungen 18–23	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
Spiele & Übungen 24–31	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
Übungen & Spiele 69–72	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
Spiele & Übungen 73–75	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