

INHALT

CHARLIE PASARELL	
Der Weg zum perfekten Aufschlag	7
Mein Aufschlag und Ihre	8
Stufe Eins: Wie man Kontrolle über den Schlag erhält	17
Ausholbewegung – Arm und Schläger hinter den Rücken (21), Ballwurf (21), Beim Zuschlagen das Gleichgewicht halten (24)	
Stufe Zwei: Wie man hart aufschlägt	28
Stufe Drei: Viele Wege führen zum Angriff	35
Ein paar Gedanken über Ihren Aufschlag	44
Planen Sie jeden einzelnen Aufschlag (44), Vor dem Spiel die Weichen stellen (45), Auf die Schwächen servieren – nicht auf die Stärken (45), Auch unter Druck: Locker bleiben (48), Üben Sie den zweiten Aufschlag (48)	
TOM OKKER	
Der Weg zur perfekten Vorhand	49
Meine Vorhand und Ihre	50
Die Grundlagen der Vorhand	56
Die Griffhaltung lernen – und dann vergessen (56), Verfolgen Sie den Schlag über die vordere Schulter (56), Treppunkt vor dem vorderen Bein (62), Schlagen Sie mit fixiertem Handgelenk (62), Falls Sie immer zu spät treffen: kürzer ausholen (62), Ziehen Sie in Schlagrichtung durch (64), Trainieren Sie die Beinarbeit (64)	
Variationen mit der Vorhand	65
Cross- und Longline-Bälle (65), Sehr schnelle Bälle kurz abblocken (65), Ruhige Schläge bei sehr lang-samen Bällen (67), Slice-Vorhand, um das Tempo zu wechseln (68), Stoppbälle als Überraschung im Einzel (68)	
Die Topspin-Vorhand	70
Wann man nie Topspin spielt (70), Der Topspin als Halbflugball (74), Extremer Topspin gegen Angreifer (74), Topspin-Schläge zur Seite (74)	
ARTHUR ASHE	
Der Weg zur perfekten Rückhand ..	80
Meine Rückhand und Ihre	81
Häufige Rückhand-Fehler	85
Grundlagen der Rückhand	88
Sicherer und bequemer Griff (88), Rechtzeitige Vorbereitung (88), Nicht über Schulterhöhe ausholen (89), Schritt auf den Ball in einem Winkel von 45 Grad (89), Den Ball mit gestrecktem Arm treffen (90), »Heben« Sie den Ball über das Netz (90)	
Die richtige Beinarbeit	92
Variationen mit der Rückhand	94
Slice (94), Gerade Rückhand (100), Topspin (101), Stoppbälle (102)	
Ein paar Gedanken über Ihre Rückhand	106
Schlagen Sie nach den »Naturgesetzen« (106), Postieren Sie sich an der Seitenlinie – Sie verleiten den Aufschläger zu einem Service durch die Mitte (106), Die meisten Rückhand-Returns abblocken (108), Mit dem Slice im Spiel bleiben (108), Im Zweifel durch die Mitte schlagen (108), Schlagen Sie Angriffsälle die Linie entlang (108), Mit der geraden oder der Topspin-Rückhand gegen Slice-Experten (110), Kündigen Sie Ihre Attacke an (110)	
TONY ROCHE	
Der Weg zum perfekten Volley	111
Mein Volley und Ihrer	112
Häufige Fehler beim Volley	117
Die Tricks für einen korrekten Volley	121
Benutzen Sie eine einheitliche Griffhaltung (121),	

Verkürzen Sie die Ausholbewegung (123), Den Ball früh treffen (123)	
Wie man beim Volley in Stellung läuft	126
Am Netz (128), Am Netz im Doppel (128), Die richtige Ausgangsposition (128)	
Variationen mit dem Volley	132
Hoher Volley (132), Tiefer Volley (132), Bälle, die direkt auf Sie gezielt sind (134), Halb-Volley (134), Volley-Stop (134), Weicher Volley (136), Volley-Lob (137), Vollieren Sie die Linie entlang (138)	
Ein paar Gedanken über Ihren Volley	139
Folgen Sie der Flugbahn des Aufschlagballes (139), Drei Ziele für den ersten Volley (142), Tips für den zweiten Volley (143), Der Volley im Doppel (143)	
HAROLD SOLOMON	
Der Weg zum perfekten Lob	145
Mein Lob und Ihrer	146
Hoher Lob	151
Flacher Lob	155
Topspin-Lob	158
»Bogenlampe«	159
Ein paar Gedanken über Ihren Lob	162
Der Lob in der Defensive (162), Der Lob in der Offensive (163), Lobben Sie von Anfang an (166), Cross oder die Linie entlang? (166), Witterungsverhältnisse (166), Platzverhältnisse (167), Nach dem Lob angreifen (167)	