

INHALT

CHARLIE PASARELL

Der Weg zum perfekten Aufschlag 7

Mein Aufschlag und Ihrer 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), Treffpunkt 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 langsamen 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)

Ein paar Gedanken über Ihre Vorhand 75

Aufschlag-Return (75), Nach dem eigenen Aufschlag hinten bleiben (76), Grundlinien-Duelle (76), Doppel (79)

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 Angriffsbälle 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)	