

# Inhaltsverzeichnis

*Dank des Verlages, Autorenvorstellung*

*Vorwort*

*Portionen*

1. Portion Griffhaltung/Ball- und Schlägergewöhnung
2. Portion Unterhandspiel mit Vorhand und Rückhand
3. Portion Aufschlag mit der Rückhand
4. Portion Aufschlagvarianten mit der Rückhand
5. Portion Drive vor dem Körper
6. Portion Spiel am Netz
7. Portion Unterarmdrehung
8. Portion Hoher Aufschlag
9. Portion Vorhand-Unterhandclear
10. Portion Rückhand-Unterhandclear
11. Portion Überkopfschlagbewegung
12. Portion Aufschlag und Return
13. Portion Laufen und Schlagen
14. Portion Überkopfmash
15. Portion Lauftechnik Umsprung
16. Portion Überkopfdrop
17. Portion Schlagsicherheit
18. Portion Lauftechnik zum Netz
19. Portion Lauftechnik Chinasprung
20. Portion Lauftechnik Malayensprung