

EINLEITUNG	10
I. KLASSISCHE GRUNDAUFSTELLUNG - Gehen Sie auf Kreuzzug	14
Kapitel 1	
Service: Bringen Sie ihren Partner ins Spiel	16
Aufschläger: Ab durch die Mitte	17
Returnspieler: Haarscharf am Gegner vorbei	18
Netzpartner des Aufschlägers: Blitzschnelle Entscheidung	22
Netzpartner des Returnspielers: Mit Geduld in die Offensive	24
Kapitel 2	
Kreuzen: Nach der Klassik kommt die Kunst	27
Kreuzen auf Sicht	28
Kreuzen auf Verdacht	28
Wechsel ohne Wiederkehr	28
Der Partner als Retter	30
Gemeinsam auf Kreuzzug	31
Kapitel 3	
Absprachen: Planen Sie gemeinsam den Punkt	32
Absprache beim Aufschlag	32
Absprache beim Kreuzen	32
Absprachen des Returnteams.....	36
Spiele & Übungen 1 - 9	38
II. DER WEG NACH VORN - Erobern Sie das Netz	46
Kapitel 4	
Das Netz: Ort der Entscheidung	48
Kapitel 5	
Vorrücken: 5 Regeln für den Weg nach vorn	49
Regel Nr 1: Bereiten Sie den Angriff vor	50
Regel Nr 2: Das Netz erreicht man nicht ohne Zwischenstopp	51
Regel Nr 3: Machen Sie den Splitstep	52
Regel Nr 4: Erst nach dem zweiten Schlag erreichen Sie das Netz	52
Regel Nr 5: Am Netz wie ein Torwart	52
Kapitel 6	
Angriff starten: Der richtige Zeitpunkt	56
Situation 1: Ganz bequem aus der Pause	56
Situation 2: Mitten im Schlamassel	58
Kapitel 7	
Serve and Volley: Der schnellste Weg nach vorn	59
Kapitel 8	
Chip and Charge: Alles bereit zum Entern	62
Spiele & Übungen 10 - 15	66
III. SEITE AN SEITE - Gemeinsam das Netz beherrschen	72
Kapitel 9	
Teamwork: Spielen Sie auf einer Linie!	74
Bilden Sie eine Angriffsline	74

Folgen Sie dem Ball	76
Mit dem Bauchnabel am Netz	77
Kapitel 10	
Verschieben: Das unsichtbare Band	79
Den „kurzen Pfosten“ decken	79
Die Mitte ist nicht die Mitte	81
Kapitel 11	
Schmetterball: Bei Gefahr von oben	84
Abschreckung gegen unerwünschte Lobs	86
Kapitel 12	
Finaler Volley: Machen Sie kurzen Prozess	87
Körpertreffer - Foul oder fair?	88
Spiele & Übungen 16 - 23	92
IV. VERTEIDIGUNG - Die Kunst des Konterns	100
Kapitel 13	
Verteidigen: Treffen Sie den wunden Punkt	102
Zwingen Sie Ihre Gegner in die Knie	103
Flach spielen, hoch punkten	104
Kapitel 14	
Gegenangriff: Direkt in die Nahtstelle	106
Suchen Sie die Sollbruchstelle des Gegners	107
Kapitel 15	
Der Lob: Ein Hoch auf den hohen Ball	110
Den Gegner einfach und wirksam ärgern	112
Nichts wie hinterher - den Lob erlaufen	113
Kapitel 16	
Raumdeckung: Gasse schließen und nachsetzen	116
Spiele & Übungen 24 - 29	118
V. AUFSTELLUNGSVARIANTEN - Spielen Sie Tennisschach	124
Kapitel 17	
Australisch: Erlaubt und erfolgreich	126
Sorgen Sie für Verwirrung	126
Australisch für Einsteiger	128
Kapitel 18	
i-Punkt: Schwer, aber spektakulär	130
Drohkulisse für das Returnteam	131
Kapitel 19	
Return: Scheinrückzug auf die Grundlinie	133
Platz schaffen für den nächsten Angriff	135
Spiele & Übungen 30 - 35	138
VERZEICHNIS DER SPIELE & ÜBUNGEN	146