

Kapitel 1: Aufwärmen

Schüsselerlebnis	8
Wer den Ball hat, startet	10
Die BVB-Übung	12
Sprints im Ungewissen	18
Stangen fangen	20
Anstrengend – aber so richtig!	22
Einspielen: Gut investierte 22 Minuten	24
Beinarbeitsschach	26
Koordinationsläufe in der Box	28

Kapitel 2: Spieltaktik und Spieltechnik

Platzieren im 2/4-Takt	32
Topspin-Mikado	34
Der kreative Spieler	36
Auflösung nach Belieben	38
Pluspunkt Richtungswechsel	40
Achtung, Doppel-Training!	42
Auf Alsérs Spuren	44
Das USA-Drillset	46
Welche Taktik spielst du?	48

Kapitel 3: Spiel- und Wettkampfformen

Der 59-Punkte-Wettkampf	52
Das Blitzturnier	54
Das chinesische Einzel	56
Das Schweizer Turnier	58
Keine Angst vor dem K.o.!	60
Ablösung bei Punktverlust	62
Enttäuschung programmiert	64

Kapitel 4: Balleimertraining

<u>Das 1-2-3-Spiel</u>	68
<u>Alles rings um den Balleimer</u>	70
<u>Dem Doppel Beine machen</u>	72
<u>Ackern für Abwehrspieler</u>	74
<u>Ein Tisch und viele Spieler</u>	76
<u>Topspin zum Quadrat</u>	78
<u>Kurz-kurz mit großer Beinarbeit</u>	80
<u>Dreidimensionale Beinarbeit</u>	82

Kapitel 5: Just for fun

<u>Laubgebläse in Aktion</u>	86
<u>Das Klingelspiel</u>	88
<u>Am Netz vorbei zum Punkt</u>	90
<u>No-Look-Shot</u>	92
<u>Kurz und gut</u>	94
<u>Ein Big Mac für alle</u>	98
<u>Boxen-Stopp</u>	100