

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

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

Kapitel 5: Just for fun

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