

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------|---|
| Vorwort..... | 7 |
|--------------|---|

TEIL 1

| | |
|---|-----------|
| Ein paar Gedanken und taktische Tipps vorweg | 12 |
| Sie müssen nicht alle Punkte gewinnen – nur die wichtigen..... | 12 |
| Tennis ist ein Spiel von Fehlern | 15 |
| Warum der alte Spruch »Flach spielen – hoch gewinnen« falsch ist | 16 |
| Tennis ist ein Spiel von Notfällen! | 17 |
| Hören Sie auf Brad Gilbert!..... | 19 |
| Das Wissen um den Platz..... | 21 |
| Machen Sie sich mit den Außenumständen vertraut..... | 21 |
| Schönes Wetterchen heute | 23 |
| Die drei Elemente des Tennis..... | 25 |
| Spielen Sie dahin, wo Ihr Gegner nicht ist..... | 27 |
| Beachten Sie die »D-N-O«-Theorie | 28 |
| Finden Sie die Mitte des Platzes..... | 30 |
| Das Wissen um Ihre Fähigkeiten (und Ihre Schwächen) | 33 |
| Machen Sie sich klar, was Sie können – und was nicht..... | 33 |
| Finden Sie Ihr PHT heraus – Ihr persönliches höchstes Tempo | 35 |
| Das Wissen um Ihren Gegner..... | 38 |
| Sie kennen Ihren Gegner nicht? Dann nutzen Sie die Einspielzeit gut aus..... | 38 |
| Ihr Gegner ist ein alter Bekannter? Dann überlegen Sie, was beim vergangenen Mal richtig oder falsch lief..... | 40 |

| | |
|--|-----------|
| Psychologie vor dem Start | 42 |
| <i>Conquest of Paradise</i> – motiviert ins Match! | 42 |
| Visualisieren Sie sich als Spieler Ihrer Wahl | 44 |
| Brust raus! | 45 |
| Der Beginn des Spiels..... | 47 |
| Lassen Sie Ihren Gegner die ersten Fehler machen (und auch die Fehler danach) | 47 |
| Bleiben Sie ruhig, wenn Sie keine Kugel treffen..... | 48 |
| Denken Sie an den Drall! | 50 |
| Wer macht gerade was mit wem? | 52 |
| Jetzt wird's ernst | 55 |
| Neutralisieren Sie den ersten Aufschlag Ihres Gegners..... | 55 |
| Attackieren Sie den zweiten Aufschlag – aber mit Köpfchen!..... | 58 |
| Am Netz machen Sie sich das Leben einfacher | 60 |
| Öfter mal den Stopp einstreuen | 64 |
| Neutralisieren Sie Gewaltschläge Ihres Gegners | 67 |
| Spielen Sie cross – und gewinnen Sie Zeit! | 70 |
| Warum Sie sich zum Ball bewegen müssen – und nicht umgekehrt..... | 72 |
| Spielen Sie selbst hohe Topspin-Bälle auf die Rückhand Ihres Gegners! | 75 |
| Bleiben Sie am Ball, auch wenn Ihr Gegner Sie zunächst an die Wand spielt..... | 75 |
| Spielen Sie Prozenttennis | 77 |
| Seien Sie konsequent – auch am Netz!..... | 80 |
| Das Tennis-Notfallprogramm | 83 |
| Binden Sie sich die Schnürsenkel..... | 83 |
| Denken Sie an »Katze« Braasch und geben Sie Ihrem Gegner keinen Rhythmus | 85 |
| Holen Sie den Gegner nach vorne (und spielen Sie ihm sanft auf die Füße oder lobben Sie)..... | 87 |

| | |
|--|----|
| Spielen Sie (ab und an) den unlogischen Ball | 89 |
| Drei berühmte Trainer-Ansprachen und ihre Folgen | 90 |
| Hilfe, mein Gegner ist ein Linkshänder! | 93 |

TEIL 2

| | |
|---|------------|
| Auf dem Trainingsplatz | 98 |
| Üben Sie die »Aufschlag + 1«-Kombi | 98 |
| Ein Slice würde dem Spiel guttun | 99 |
| Machen Sie sich groß! | 102 |
| Schlägertests – nicht nur was für Profis..... | 104 |
| Spielchen und Übungen..... | 106 |
| Spielen wie die Legenden | 111 |
| Spielen Sie so variabel wie Roger Federer | 111 |
| Machen Sie »den Edberg« – und greifen Sie auf alles an, was nicht bei drei auf dem Baum ist..... | 113 |
| Bringen Sie alles rüber – wie Novak Djokovic..... | 116 |
| Spinnen Sie wie Rafael Nadal..... | 118 |
| Umlaufen Sie wie Steffi Graf und Delpo! | 120 |

ANHANG

| | |
|--|------------|
| Doppelgedanken | 126 |
| Spielen Sie »Terminator« und »MacGyver« | 126 |
| Gehen Sie dazwischen und machen Sie den »Lui«! | 130 |
| Der Lob als Angriffsball | 133 |
| Der Autor..... | 136 |