

1. Einleitung	7
2. Aufbau und Anwendung der Stundenbilder	9
2.1 Gliederung der Stundenbilder	9
2.2 Aufbau der einzelnen Stundenbilder	9
2.3 Hinweise zu den Spiel- und Übungsformen	10
2.4 Griffhaltungen	12
2.5 Grundlagenschulung	13
2.6 Abkürzungen	14
3. Stundenbilder	15
3.1 Grundlagenschulung	15
3.1.1 Einführung des „Rolltennis“	15
3.1.2 Hockeyvariationen	19
3.1.3 Fliegende Objekte einschätzen lernen	23
3.1.4 Rückschlagspiele mit Zeitungen	26
3.1.5 Werfen und Fangen	29
3.1.6 Spielen über das Tennisnetz	32
3.1.7 Erste Tennisspiele	36
3.2 Grundschnitte	40
3.2.1 Vorhand-Einführung – Teil 1	40
3.2.2 Vorhand- Einführung – Teil 2	45
3.2.3 Vorhand für Fortgeschrittene	50
3.2.4 Vorhand Inside-Out	53
3.2.5 Rückhand für Einsteiger – Teil 1	56
3.2.6 Rückhand für Einsteiger – Teil 2	60
3.2.7 Kombiniertes Vorhand- und Rückhandtraining für Einsteiger ...	64
3.2.8 Volleinführung	67
3.2.9 Volleys für Fortgeschrittene	72
3.2.10 Aufschlageinführung	76
3.2.11 Aufschlagtraining für Fortgeschrittene	80
3.2.12 Einführung Schmetterball	84
3.2.13 Einführung des VH-Stopps	88
3.2.14 Einführung des RH-Slic	92
3.3 Schwerpunktthemen	95
3.3.1 Tennis mit großen Gruppen (z. B. Schulklassen)	95
3.3.1.1 Tennis in der Turnhalle – Teil 1	95
3.3.1.2 Tennis in der Turnhalle – Teil 2	98
3.3.1.3 Spielstunde mit größeren Gruppen auf einem Platz (zwischen 6 und 12 Spieler)	102
3.3.1.4 Schleifchenturnier	105
3.3.1.5 Spaßturnier für alle	107

3.3.2	Spielvorbereitung	109
3.3.2.1	Einzeltraining – Grundschnge	109
3.3.2.2	Einzeltraining – Netzanriff	112
3.3.2.3	Doppeltraining – Teil 1	115
3.3.2.4	Doppeltraining – Teil 2	119
4.	Anhang	123
4.1	Spielplne	123
4.2	Turniertabellen	125
5.	Literatur	127
	Schlusswort	128