



# Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch .....	9
<b>I. WARM &amp; WACH INS SPIEL</b> .....	10
<b>KAPITEL 1 Kommen Sie in Bewegung: Acht Spiele zum Aufwärmen</b> .....	10
<i>Spiele &amp; Übungen 1 – 8</i> .....	13
<b>KAPITEL 2 Vorbereitung ist alles: Acht Schritte zu mentaler Stärke</b> .....	22
<b>II. TECHNIK &amp; TAKTIK AN DER GRUNDLINIE.</b> .....	28
<b>KAPITEL 3 Topspin: Gewinnen Sie Sicherheit</b> .....	28
Topspin-Vorhand: Die Mutter aller Schläge .....	32
Topspin-Rückhand: Doppelte Auswahl .....	37
Einhändige Rückhand .....	38
Beidhändige Rückhand .....	40
<i>Spiele &amp; Übungen 9 – 11</i> .....	44
<b>KAPITEL 4 Slice: Variieren Sie Ihre Schläge</b> .....	46
Slice-Rückhand: Ein Schlag durch den Ball .....	48
Slice -Vorhand: Befreien Sie sich aus der Defensive .....	51
Ein Helfer in der Not .....	52
Mehr als ein Lückenbüßer .....	55
Der Stoppball: Die sanfte Waffe .....	55
<i>Spiele &amp; Übungen 12 – 17</i> .....	60
<b>KAPITEL 5 Volle Konzentration: Der Ball ist mein Freund</b> .....	66
Antizipation: Nehmen Sie den Ballwechsel vorweg .....	68
Die Drehscheibe: Bringen Sie sich in Position .....	70
Vordehnung: Tanken Sie Energie .....	72
Standfest: Der letzte Schritt .....	73
Nur ein Wimpernschlag: Der Treffmoment .....	76
Nach dem Schlag ist vor dem Schlag .....	78
<i>Spiele &amp; Übungen 18 – 23</i> .....	81
<b>KAPITEL 6 Der rote Faden: Kontrollieren Sie das Spiel</b> .....	84
Schlaglänge: Halten Sie den Gegner auf Distanz .....	86
Cross: Sicher ist sicher .....	87
Platzaufteilung: Die Wahrheit liegt nicht in der Mitte .....	87
Spielzüge: Spielen Sie Tennis wie Schach! .....	88
<i>Spiele &amp; Übungen 24 – 31</i> .....	90



<b>KAPITEL 7 Die Kür: Powertennis</b> .....	96
Kraft: Bringen Sie Druck ins Spiel .....	98
Tempo machen: Früh nehmen und vorrücken .....	98
Winner spielen: Umlaufen Sie die Rückhand .....	100
<i>Spiele &amp; Übungen 32 – 42</i> .....	102
Häufig gestellte Fragen zum Grundlinienspiel .....	109
<b>III. ANGRIFF &amp; VERTEIDIGUNG</b> .....	112
<b>KAPITEL 8 Volley: Attacke am Netz</b> .....	112
Wie ein Torwart: Aggressiv zum Ball .....	114
Vorhand-Volley .....	115
Rückhand-Volley .....	116
Zwischen Himmel und Hölle: Der Halbflugball .....	117
Der Große Bruder: Der Schmetterball .....	119
Vorhand-Schmetterball .....	120
Rückhand-Schmetterball .....	123
<i>Spiele &amp; Übungen 43 – 48</i> .....	125
<b>KAPITEL 9 Angreifen: Der Weg ist das Ziel</b> .....	131
Mit offenem Visier: Die geplante Attacke .....	133
Heimlich nach vorn: Der verdeckte Angriff .....	135
<i>Spiele &amp; Übungen 49 – 51</i> .....	139
<b>KAPITEL 10 Taktik am Netz: Bereit sein ist alles</b> .....	142
Richtig stehen: Verkleinern Sie das Feld .....	144
Vorn am Netz: Schützen Sie Ihre Füße .....	148
<i>Spiele &amp; Übungen 52 – 55</i> .....	149
<b>KAPITEL 11 Konterspiel: Die Kunst der Verteidigung</b> .....	152
Passierball: Ein Schlag mit eigenen Gesetzen .....	154
Der Lob: Der Himmel hilft .....	157
Offensiv aus der Defensive: Der Gegenangriff .....	159
<i>Spiele &amp; Übungen 56 – 61</i> .....	162
Häufig gestellte Fragen zu Angriff & Verteidigung .....	166
<b>IV. AUFSCHLAG &amp; RETURN</b> .....	170
<b>KAPITEL 12 Aufschlag: Die Chance des ersten Schlages</b> .....	170
Erster Aufschlag: Werfen, Stoßen, Schlagen .....	173
Zweiter Aufschlag: Sicherheit durch Schnitt .....	178
<i>Spiele &amp; Übungen 62 – 68</i> .....	181



<b>KAPITEL 13 Return: Drehen Sie den Spieß um</b> .....	186
Returnvarianten: Immer die passende Antwort .....	189
Den Gegner im Blick: Lesen Sie den Aufschlag .....	192
<i>Übungen &amp; Spiele 69 – 72</i> .....	195
<b>KAPITEL 14 Spieleröffnung: Mit Köpfchen in den Ballwechsel</b> .....	199
Die »Spanische« Variante: Aggressiv mit Inside-out .....	200
Serve and Volley: Mit dem Aufschlag ans Netz .....	202
<i>Spiele &amp; Übungen 73 – 75</i> .....	204
Häufig gestellte Fragen zu Aufschlag & Return .....	208
 <b>V. SPIELEN &amp; ZÄHLEN</b> .....	 210
<b>KAPITEL 15 Mehr als 15:0: Zählweisen für das Training</b> .....	211
Zählweisen für zwei Spieler .....	212
Zählweisen für drei und mehr Spieler .....	215
 <b>Register: Spiele &amp; Übungen</b> .....	 218
 <b>Die Autoren</b> .....	 222

