

Inhalt

Einleitung	6	Rückhand	56
Schlägerhaltung und Griffe	8	Allgemeines	56
Der Griff	8	Griff- und Schlägerhaltung	56
Welche Griffe sind für welche Schläge besonders geeignet?	10	Fußstellung	57
Anmerkungen zu den Griffhaltungen	11	Bewegungsablauf	60
Die verschiedenen Griffhaltungen im Bild	12	Die ersten Stunden	62
Der Weg zu den verschiedenen Griffhaltungen	14	Typische Fehler und ihre Korrektur	63
Bei den Vorhandschlägen immer mit Griffhaltung 3 beginnen!	16	Der beidhändige Rückhandschlag	65
Die Schwächen der verschiedenen Griffhaltungen	17	Rückhand-Slice	67
Griffhaltung in der »Bereitschafts- stellung 4« (für Anfänger)	18	Was man als Trainer den Anfängern frühzeitig klarmachen sollte	70
Schlägerhaltung (mit der linken Hand) in der Bereitschaftsstellung	19	Beinarbeit	74
Bereitschafts-Griffhaltung beim Aufschlag-Return	19	Allgemeines	74
Fingerhaltung der Griffhand und Übung zur Stärkung der Unterarmmuskulatur	20	Zwei Seitschritte führen zu guter Beinarbeit	74
Faustgriff	20	Lernprozeß für die Übungen »Vier-Schritte-zum-Ball (3 m)« und »Drei-Schritte-zum-Ball (3 m) und (5 m)«	75
Vorhand	22	Die »Vier-Schritte-zum-Ball (3 m)«-Übung (Vorhand)	76
Allgemeines	22	Die »Vier-Schritte-zum-Ball (3 m)«-Übung (Rückhand)	78
Handhaltung beim Ausholen	22	Die Drei-Schritte-zum-Ball (3 m)«-Übung (Vorhand)	80
Die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Schlagausführung	23	Die »Drei-Schritte-zum-Ball (3 m)«-Übung (Rückhand)	82
Haltung des Kopfes	23	Die »Drei-Schritte-zum-Ball (5 m)«-Übung (Vorhand)	84
Beziehungen zwischen Ellbogen, Handgelenk, Griffhaltung, Schlägerfläche und Treffpunkt	24	Die »Drei-Schritte-zum-Ball (5 m)«-Übung (Rückhand)	86
Koordination der Winkel der Körpergelenke	26	Lauftechnik je nach Treffsituation	88
Beeinflussung der Flugbahn durch Änderung des Winkels der Schlägerfläche	27	Die richtige Beinbewegung nach dem Zuschlagen des Gegners	88
Fußstellung	28	Beinarbeit beim Aufschlag-Return	89
Das »Timing« der Schlagbewegung	32	Mit großen oder kleinen Schritten zum Ball laufen?	89
Übung zum Erlernen des frühzeitigen Ausholens	34	Ausweichschritte bei auf den Spieler zukommendem Ball	90
Ausholen und Vorschwingen nach der »Zick-und-Zack«-Methode	36	»Tangoschritt« als Vorbereitung zum »Netzangriff«	96
Die Schleife bei der Schlagbewegung	37	Das Laufen zu einem Stop-Ball	99
Der Ausschwing	37	Was man bei Laufübungen beachten sollte	100
Bewegungsablauf	38	V-Fußhaltung (»Ballett«-Fußhaltung)	102
Die ersten Stunden	38	Typische Fehler und ihre Korrektur	103
Typische Fehler und ihre Korrektur	43	Aufschlag	107
		Allgemeines	107
		Üben Schritt für Schritt	107

Griffhaltung	108
Halten des Balls in der Hand	108
Richtige Bewegung für kontrolliertes senkrechtes Hochwerfen des Balls	110
Koordination von Ballhochwurf und Gewichtsverlagerung	111
Ausholbewegung	111
Wie Anfänger die Schwingbewegung zum Ball erlernen	112
Geradausschlagen des Balls ins Spielfeld	112
»Ball-unter-der-Ferse«-Methode	113
Lernprozeß für den Anfänger	114
Aufschlag für Fortgeschrittene	118
Aufschlag und Vorlaufen zum Netz	121
Zweiter Aufschlag	123
Aufschlag-Return	124
Typische Fehler und ihre Korrektur	125
Volley	132
Allgemeines	132
Darauf sollte man besonders achten	132
Bewegungsablauf	134
Armbewegung beim Volley	136
Wo ist der günstigste Treffpunkt?	136
»Ball-unter-der-Ferse«-Methode	137
Üben der Schlagbewegung mit Hilfe der Netzkante	138
Lernprozeß für den Anfänger	139
Ausweichschritt	139
Typische Fehler und ihre Korrektur	140
Halb-Volley	143
Allgemeines	143
Besonders beachtenswerte Punkte	143
Lernprozeß	143
Lob	144
Allgemeines	144
Topspin-Lob	144
Gerader Lob	144
Slice-Lob	144
Zur besonderen Beachtung	145
Schmetterball	146
Allgemeines	146

Bewegungsablauf ohne Schläger	146
Lernprozeß für den Anfänger	146
Bewegungsablauf mit Schläger	148
Günstigster Treffpunkt	148
Schmetterball bei niedrigem, kurzem Lob	149
Bewegungsablauf im Lauf	150
Schmetterball bei höherem, längerem Lob	150
Schmetterball bei sehr hohem Lob	151

Stop-Ball	153
Allgemeines	153

Topspin	154
Allgemeines	154
Topspin-Vorhand	154
Topspin-Rückhand	160
Schlagübung am Fahrrad	164

Übungen mit der Ballmaschine	166
Übungen für Vor- und Rückhand	166
Übungen für Volley	173
Kombinationsübungen	180

Hinweise für Anleitung und Demonstration	182
Einige Prinzipien meiner Lehrmethode	182
Genau und leichtverständliche Anweisungen	182
Rückkopplung	182
Demonstration einer Haltung oder einer Bewegung	183
Drei Typen von Schülern	183
Wie findet man den geeigneten Trainer?	184
Frauen beim Tennisunterricht	184
»Checklist« für Arm- und Handbewegung bei verschiedenen Schlagarten	185
Eine Angewohnheit, die zur Fehlhaltung führt	186
Handgelenkstütze als nützliches Hilfsmittel	186
Ein wenig Lernpsychologie	188
Aus Tennisübertragungen im Fernsehen lernen	188

Schlußbemerkungen	189
--------------------------	-----

Glossar	190
----------------	-----