

BLV SPORTPRAXIS TOP

Peter Scholl

Tennis



Vorwort 7

Einleitung 8

Einführung 10

Wann beginnen? 1 1

Wo beginnen? 1 1

Wie beginnen? 1 1

Tennis - einst und heute **12**

Ausrüstung 14
Die Bekleidung 14
Der Schläger 16

Zählweise 18

Platz 19
Der Sandplatz 19
Der Hartplatz 19
Der Hallenplatz 19

3-S-System 20

lethnik 22

Ausgangspositionen 22
Bereitschaftsstellung 22
Ausgangsstellung 22
Häufige Fehler 23

Vorhandschlag 24
Der Griff 24
Der Schwung 26
Die Ausholphase 28
Die Schlagphase 30
Die Ausschwingphase 31

Rückhandschlag 38
Der Griff 38
Der Schwung 41
Die Ausholphase 42

Die Schlagphase 44
Die Ausschwingphase 45

Beidhändiger Rückhandschlag 50
Der Griff 50
Die Ausholphase 52
Die Schlagphase 52
Die Ausschwingphase 53

Ratschläge zum Selbstlernen 54

Slice 58
Griff und Schlagstellung 59
Der Schwung 59

Wissenswertes zum Slice für
Turnierspieler 60
Frühes Ausholen und Schlag-
tempo 60
Der ideale Treffpunkt 60

Topspin 61
Schlagstellung 61
Der Griff 62
Der Schwung 62

Wissenswertes zum Topspin für
Turnierspieler 64
Die veränderte Aushol-
phase 64
Der veränderte Handgelenks-
einsatz 65
Die veränderte Schlag-
phase 65
Die veränderte Ausschwing-
phase 65
Das Schlagtempo 67
Die frühe Ausholbewegung 67
Tiefer unterer Bogen der
Schleife 67
Tiefes Beugen der Knie 67
Der ideale Treffpunkt 68

Beinarbeit und Balance 71

Schlagstellung 72

Gerader Aufschlag 73
Der Griff 73
Die Ausgangsstellung 73

Der Ballwurf	73
Der Schwung	76
Die Ausholphase	78
Die Schlagphase	80
Die Ausschwingphase	81
Zweiter Aufschlag	84
Wissenswertes zu den Aufschlägen mit Drall	86
Vergleich des Ballwurfes	87
Slice-Aufschlag	88
Der Griff	88
Der Ballwurf	88
Die Schwungphase	88
Twist-Aufschlag	90
Der Griff	90
Der Ballwurf	90
Die Schwungphase	90
Flugball	92
Der Griff	92
Die Bereitschaftsstellung	92
Die Ausholphase	94
Die Schlagphase	94
Die Ausschwingphase	95
Tiefer Flugball	98
Hoher Flugball	98
Halbflugball	100
Der Griff	100
Die Schwungphase	100
Schmetterball	102
Der Griff	102
Die Bereitschaftsstellung	102
Schmetterball im Stand	104
Schmetterball im Sprung	104
Lob	108
Der Griff	108
Der Schwung	108
Stopp	1 1 0
Der Griff	1 1 0
Der Schwung	1 1 0

Einsatz der Technik 113

Grundlinienspiel	1 13
Der sichere Grundlinienschlag	1 13
Cross- Longline	1 14
Der offensive Grundlinienschlag	1 15
Der erfolgreiche Passierball	1 15
Netzspiel	11 8
Der erfolgreiche Flugball	11 8
Der erfolgreiche Schmetterball	11 9
Aufschlag	120
Die Ausgangsstellung	1 20
Der Ballwurf	121
Return	122
Richtiges Verhalten auf verschiedene Aufschläge	122

Einsatz der Taktik 124

Grundlinienspiel	124
Der sichere Grundlinienschlag	124
Der offensive Grundlinienschlag	1 26
Der Passierball	129
Der Lob	1 32
Der Stoppball	133
Netzspiel	134
Der Flugball	134
Der Schmetterball	1 37
Aufschlag	138
Der Einsatz des Aufschlages	138
Der gerade Aufschlag	140
Der Slice-Aufschlag	140
Der Twist-Aufschlag	142
Return	142
Einsatz des Returns	142
Der defensive Return	143
Der »normale« Return	143
Der offensive Return	144