

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