

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  
Tieferer 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	110
Der Griff	110
Der Schwung	110

## ***Einsatz der Technik 113***

Grundlinienspiel	113
Der sichere Grundlinienschlag	113
Cross- Longline	114
Der offensive Grundlinienschlag	115
Der erfolgreiche Passierball	115
Netzspiel	118
Der erfolgreiche Flugball	118
Der erfolgreiche Schmetterball	119
Aufschlag	120
Die Ausgangsstellung	120
Der Ballwurf	121
Return	122
Richtiges Verhalten auf verschiedene Aufschläge	122

## ***Einsatz der Taktik 124***

Grundlinienspiel	124
Der sichere Grundlinienschlag	124
Der offensive Grundlinienschlag	126
Der Passierball	129
Der Lob	132
Der Stoppball	133
Netzspiel	134
Der Flugball	134
Der Schmetterball	137
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