

Inhaltsverzeichnis

1	Die Grundlagen der Sportart Tennis.	1
1.1	Entstehung und Geschichte – von „Jeu de Paume“ bis zu den „Big Three“	2
1.2	Spielidee, Regeln, der Tennisplatz und die Zählweise	6
1.3	Tennisschläger und -bälle, Platzbeläge	9
1.4	Sicherheit und Verletzungsprophylaxe auf dem Tennisplatz	10
1.5	Internationale und nationale Verbandsstrukturen	13
1.5.1	Wettkampftennis in Deutschland	14
1.6	Professioneller Tennissport	15
1.6.1	Spielervereinigungen WTA und ATP	15
1.6.2	Ranglistensystem	16
1.6.3	Turnierstrukturen	16
1.6.4	Anforderungen an professionelle Tennisspieler*innen	18
1.7	Para-Tennis: Tennis für Menschen mit Behinderung	19
1.7.1	Rollstuhltennis	19
1.7.2	Gehörlosentennis	20
1.7.3	Blindentennis	21
1.7.4	Tennis von Sportler*innen mit geistiger Behinderung	22
1.8	Tennis-verwandte Sportarten: Padel, Beachtennis & Pickleball	22
1.8.1	Padel	23
1.8.2	Beachtennis	29
1.8.3	Pickleball	31
	Literatur	32
2	Anforderungsprofil und Matchstruktur	35
2.1	Anforderungsprofil und Leistungsfaktoren	36
2.1.1	Koordination	38
2.1.1.1	Koordinationstraining	41
2.1.2	Kondition	42
2.1.2.1	Konditionstraining	46
2.1.2.2	Komplextraining	53

2.1.3	Psyche	53
2.1.3.1	Psychologisch orientiertes Training	55
2.2	Matchstruktur	58
2.3	Ballwechsellänge	59
2.3.1	Bedeutung der (erweiterten) Spieleröffnung	62
2.3.2	Tennis – ein Fehlersport	64
2.3.3	Zonen des Tennisplatzes	66
	Literatur	70
3	Technik und Techniktraining	75
3.1	Funktionale Bewegungsanalyse (FBA)	76
3.2	Prinzipien des Bewegungssehens, der Fehleranalyse und der Fehlerkorrektur	77
3.3	Schlagtechniken	84
3.3.1	Aufschlag	84
3.3.1.1	Gerader Aufschlag	84
3.3.1.2	Slice-Aufschlag	84
3.3.1.3	Kick-Aufschlag	85
3.3.1.4	Methodische Reihe zum Erlernen des Aufschlags	85
3.3.2	Return	89
3.3.2.1	defensiver Return/Slice Return	89
3.3.2.2	offensiver Return	90
3.3.3	Vorhand	90
3.3.3.1	Vorhand-Topspin	90
3.3.3.2	Vorhand-Slice	91
3.3.3.3	Methodische Reihe zum Erlernen der Vorhand-Topspin	91
3.3.4	Rückhand	96
3.3.4.1	Rückhand-Topspin	96
3.3.4.2	Rückhand-Slice	97
3.3.4.3	Methodische Reihe zum Erlernen der beidhändigen Rückhand-Topspin	98
3.3.4.4	Methodische Reihe zum Erlernen der einhändigen Rückhand-Topspin	102
3.3.4.5	Methodische Reihe zum Erlernen des Rückhand-Slice	106
3.3.5	Volley	108
3.3.5.1	Vorhand-Volley	108
3.3.5.2	Rückhand-Volley	108
3.3.5.3	Halbvolley	109
3.3.5.4	Topspin-Volley	109
3.3.5.5	Methodische Reihe zum Erlernen des Vorhand-Volleys	109
3.3.5.6	Methodische Reihe zum Erlernen des Rückhand-Volleys	112

3.3.6	Schmetterball	115
3.3.6.1	Rückhand-Schmetterball	115
3.3.6.2	Methodische Reihe zum Erlernen des Schmetterballs	116
3.3.7	Lob	118
3.3.8	Stoppball	119
3.3.8.1	Video zum Erlernen des Rückhand-Stoppballs	119
3.4	Techniktraining	120
3.4.1	Stufen des Techniktrainings	120
3.4.2	Prinzipien des Techniktrainings	121
3.4.3	Trainer*innen-Rolle und Unterrichtsmaßnahmen im Techniktraining	122
	Literatur	124
4	Taktik und Taktiktraining	125
4.1	Strategie und Taktik	125
4.2	Taktische Handlung	126
4.3	Einzeltaktik	127
4.4	Doppeltaktik	130
4.4.1	Taktische Prinzipien	130
4.4.2	Kommunikation/Absprachen/Zeichensprache	133
4.5	Taktiktraining	134
4.5.1	Trainer*innen-Rolle und Unterrichtsmaßnahmen im Taktiktraining	138
	Literatur	141
5	Beinarbeit	143
5.1	Bedeutung der Beinarbeit	143
5.2	Positionierung auf dem Platz	145
5.3	Laufwege	148
5.4	Beinarbeits-Techniken	150
5.5	Training der Beinarbeit	152
	Literatur	152
6	Zuspielvariationen	155
6.1	Zu- und Anwurf	156
6.2	Zu- und Anspiel	157
6.3	Mitspiel	159
	Literatur	160
7	Methodik, Didaktik, Organisation	161
7.1	Zielgruppen	162
7.2	Methodische Konzeptionen	163
7.3	Play+Stay	166
7.3.1	Low-T-Ball	171

7.3.2	Tennis 10s.	172
7.3.3	Tennis Xpress.	173
7.4	Differenzierung	173
7.5	Planung und Aufbau einer Trainingseinheit.	175
7.6	Tenniscamps.	177
	Literatur.	178
8	Einsatz digitaler Medien.	179
8.1	Einsatz digitaler Medien im Training.	179
8.2	Einsatz digitaler Medien in der Matchanalyse.	182
	Literatur.	182
9	Trainings- und Spielformen	185
9.1	Schwerpunkt Warm-up.	186
9.2	Schwerpunkt Einspielen.	206
9.3	Schwerpunkt Technik.	210
9.4	Schwerpunkt Taktik	221
9.5	Schwerpunkt Koordination	238
9.6	Schwerpunkt Kondition	252
9.7	Schwerpunkt Mentale Stärke	263
9.8	Schwerpunkt Doppel	272
9.9	Schwerpunkt Beinarbeit.	281
9.10	Schwerpunkt Padel.	284
	Literatur.	291
10	Schlussworte	293
	Stichwortverzeichnis.	295