

09	VORWORT
13	Tennis – Eine runde Sache!
18	Die Technik interdisziplinär betrachtet
20	Beinarbeit und die wichtigsten biomechanischen Grundlagen
23	Die tennisspezifischen konditionellen Eigenschaften
28	Die eigenen taktischen Ziele durchsetzen
30	Serve-and-Volley
31	Chip-and-Charge
32	Die Geometrie des Platzes
35	Aggressives Grundlinienspiel/Netzspiel
35	<i>2:1-Aufstellung</i>
36	<i>One Foot in Court</i>
37	<i>Both Feet in Court</i>
38	<i>Changing Directions</i>
38	<i>Service-Return-3rd Ball</i>
39	<i>Volley Alley</i>
40	<i>Longline/Cross-and-Pass</i>
41	<i>Lob-and-Pass</i>
41	<i>All Positions/Zone-Tennis</i>
42	<i>Base-Charge-Kill</i>
43	Doppeltraining
44	Der Verein/Die Basisarbeit
47	Die Turnierbetreuung
49	Der Turnierplan
51	Der Trainingsplan
52	Der Management-Plan
54	Das Material
56	Sponsorensuche

58	Es geht nur im Team
60	Auf der Tour
63	Die mentalen Voraussetzungen
68	Das Spiel mit der Angst
69	Mind-Tennis
72	Sound-Tennis
76	Big Points und Spielstand
78	Psychospiele
81	Der Fokus auf den Ball durch Visualisierung
82	Das soziale Umfeld
83	Das familiäre Umfeld
85	Die Persönlichkeitsentwicklung
87	Tenniseltern
89	Die Ernährung
94	Regeneration/Physiotherapie
97	Die Gehirnmuskeln trainieren
100	Handicap-Training
102	Eine starke Aura aufbauen
104	Zum genaueren Verständnis von Feldern bzw. Aura
108	Ratschläge für Trainer
111	Ratschläge für Spieler
113	Ratschläge für Eltern
115	Missbrauch von Drogen (Doping)
118	System Failure
121	Mehr Street-Tennis wagen
123	COACHING STUFF
127	Die Liste weiterer Medien
131	NACHWORT