

Inhaltsverzeichnis

- 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 *2:1-Aufstellung*
- 36 *One Foot in Court*
- 37 *Both Feet in Court*
- 38 *Changing Directions*
- 38 *Service-Return-3rd Ball*
- 39 *Volley Alley*
- 40 *Longline/Cross-and-Pass*
- 41 *Lob-and-Pass*
- 41 *All Positions/Zone-Tennis*
- 42 *Base-Charge-Kill*
- 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