

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	8
Über das Tennisspiel	11
Tennis ist schön	11
Technik	12
Es braucht viel	12
Psychologie.....	13
Linkshänder.....	14
Damentennis – Herrentennis	15
Über das Tennistraining	17
Zuspiel.....	17
Organisation.....	17
Zählformen	21
Wie man dieses Buch benutzt	23
Übungsteil	25
1. Aufwärmen/Rhythmustraining	26
Kleinfeld	28
Großfeld	40
2. Training an der Grundlinie	52
Sicherheit.....	55
Schlagübungen 55 · Spielübungen im unterteilten Feld 67 · Spielübungen im freien Feld 81	
Offensives Spiel	92
Allroundspiel	102
Stopp.....	120
3. Training am Netz	131
Volleytraining	132
Schlagübungen 132 · Spielübungen im unterteilten Feld 139 · Spielübungen im freien Feld 148	
Überkopf-Training.....	154
Schlagübungen 154 · Spielübungen im freien Feld 157	
Allroundspiel	164

4. Training der Eröffnungsschläge	178
Aufschlag-Return-Training.....	180
Matchübungen	196
5. Taktisches Training	204
Einzel-Spielübungen	209
Taktik der Eröffnungsschläge	217
Einzel-Matchübungen	227
Doppel-Spielübungen	237
Doppel-Matchübungen	241
6. Mentales Training	246
Konzentration	250
Rituale	262
7. Drilltraining	270
Laufübungen.....	271
Traineranspiel	273
Selbständiges Spiel	286
8. Koordinationstraining	289
Kleinfeld.....	290
Großfeld.....	303
9. Kindertraining	315
10. Doppeltraining.....	325
Traineranspiel	326
Selbständiges Spiel	346
11. Mannschaftstraining.....	350
Ein Platz.....	352
5 Spieler 352 · 6 Spieler 360 · 7 oder 8 Spieler 367	
Zwei Plätze	369
5 Spieler 370 · 6 Spieler 374 · 7 Spieler 378 ·	
8 Spieler 388 · Doppel-Matchplay 391	
12. Ein Trainer - ein Schüler	396
13. Schaltjahr	406
Anhang.....	410
Register – Alle Übungen nach Merkmalen.....	410
Dank.....	427