

Inhaltsverzeichnis

TEIL I

Einführung

Abschnitt 1: Vorwort und Einleitung	10
Abschnitt 2: Integriertes Tennistraining: Das Programm	12

TEIL II

Entwicklung von „Waffen“

Abschnitt 3: Entwicklung der Schlagflexibilität	18
Abschnitt 4: Übungen zur Entwicklung der Schlagflexibilität	36
Abschnitt 5: Schlägerkopfbeschleunigung	50

TEIL III

Einsatz der eigenen Stärken

Abschnitt 6: Theorie und Taktik	70
Abschnitt 7: Übungen: Die Integration der taktischen Regeln	92

TEIL IV

Optimierung der Spielweise für konstante Leistungen

Abschnitt 8: Beinarbeit	106
Abschnitt 9: Spielweise	140
Abschnitt 10: Umgang mit Wettkampfdruck	154

TEIL V

Alle Teile zusammenfügen

Abschnitt 11: Alle Teile zusammenfügen: Der Ausbildungsplan	170
Abschnitt 12: Schlussbemerkung und allgemeine Zusammenfassung	178

TEIL VI

Referenzen & Bibliothek

Abschnitt 13: Regeln für das Match	186
Abschnitt 14: Übungssammlung	228
Abschnitt 15: Glossar	276
Abschnitt 16: Impressum	284