

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.....	20
Trainingsplanung.....	21
Wie man dieses Buch benutzt	25
Übungsteil	27
1. Aufwärmen/Rhythmustraining	28
Kleinfeld.....	30
Großfeld.....	42
2. Training an der Grundlinie	54
Sicherheit.....	57
Schlagübungen 57 · Spielübungen im unterteilten Feld 69 · Spielübungen im freien Feld 84	
Offensives Spiel.....	94
Allroundspiel.....	104
Stopp.....	122
3. Training am Netz.....	133
Volleytraining.....	134
Schlagübungen 134 · Spielübungen im unterteilten Feld 141 · Spielübungen im freien Feld 150	
Überkopf-Training.....	156
Schlagübungen 156 · Spielübungen im freien Feld 159	
Allroundspiel.....	166
4. Training der Eröffnungsschläge.....	180
Aufschlag-Return-Training.....	182
Matchübungen.....	198

5. Taktisches Training	206
Einzel-Spielübungen	211
Taktik der Eröffnungsschläge	219
Einzel-Matchübungen	229
Doppel-Spielübungen	239
Doppel-Matchübungen	243
6. Mentales Training	248
Konzentration	252
Rituale	264
7. Drilltraining	272
Laufübungen	273
Traineranspiel	275
Selbstständiges Spiel	288
8. Koordinationstraining	291
Kleinfeld	292
Großfeld	305
9. Kindertraining	317
Ballschule	320
Fangen 320 · Werfen und Rollen 321 · Ball auf dem Schläger jonglieren 322 ·	
Ball prellen 323 · Ball lupfen (nach oben spielen) 324 · Einfaches Laufspiel auf	
ganzem Feld mit Ball und Schläger 325 · Schlagen und Zielen auf Zuwurf 326 ·	
Spielen auf Ziel 327 · Ball aus der Luft treffen (Volley) und Reaktion 328 ·	
Bälle einsammeln 329	
Taktik mit den Jüngsten	330
10. Doppeltraining	337
Traineranspiel	338
Selbstständiges Spiel	358
11. Mannschaftstraining	362
Ein Platz	364
5 Spieler 364 · 6 Spieler 372 · 7 oder 8 Spieler 379	
Zwei Plätze	381
5 Spieler 382 · 6 Spieler 386 · 7 Spieler 390 · 8 Spieler 400 ·	
Doppel-Matchplay 403	
12. Ein Trainer – ein Schüler	408
13. Schaltjahr	418
Anhang	422
Register – Alle Übungen nach Merkmalen	422
Dank	439