

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort 6

Das Tennisspiel besser verstehen 9

Biomechanische Regeln plausibel erklärt 10

Die Bedeutung des Treffpunkts beim Tennis 18

Wie und zu welchem Zweck Drall entsteht 22

Zielfelder und Fehleranalyse 29

Zum Gewinnen braucht man Spieltaktik 32

Die Technik verbessern – Netzspiel, Aufschlag, Return 35

Die zwei goldenen Regeln 36

Der Weg zu einer effektiven Vorhand 37

So wird Ihre Rückhand stärker 70

Ein Sonderfall – der Aufschlag 86

Beim Return ist die Zeit knapp 108

Netzspiel – ein guter Volley erzielt Punkte 114

Die konditionellen Anforderungen im Tennis 135

Die verschiedenen Konditionsbereiche 136

Nichts geht ohne Schnelligkeit 137

Kraft und Gleichgewicht – die optimale Kombination 140

Gute Ausdauer – kürzere Erholungszeiten 141

Beweglichkeit 142

Die Kondition praxisnah verbessern 145

Das Schnelligkeitstraining 146

Das Krafttraining 148

Das Ausdauertraining 150

Unerlässlich – das Aufwärmprogramm 152

Literaturempfehlungen 155

Stichwortverzeichnis 156

Über die Autoren 158