

INHALT

Einleitung	Seite 4
Vorwort Sven Groeneveld	6
Vorwort Eva Krejcova	7
Über den Autor Moritz Jessen	8
Kapitel 1	Seite 10
Tennistraining ist wie Programmieren ...	
Drei Fragen – kurz beantwortet	12
Tennistraining ist wie Programmieren ...	13
Verstehen	14
Ergebnisorientiert arbeiten	17
Bewegungsorientiert arbeiten	18
Die Schablone	20
Der Zeitstrahl	26
- Verbessern mit dem Zeitstrahl	27
Zeitstrahl 1: Der Schlag	28
- Schlag – Dreier-Faustregel	29
- Schlag – Die Schlaglinie	32
- Schlag – Eine-Minute-Training	35
Zeitstrahl 2: Der Laufweg	37
- Laufwege – Das V	38
- Laufwege – Der Stern	38
- Laufwege – Schritt kombinationen	39
- Geschlossene Fußstellung (Basischritt 1)	41
- Offene Fußstellung (Basischritt 2)	42
- Der Einsatz der Hüfte	44
Zeitstrahl 3: Situation	46
Kapitel 2	Seite 48
Bewusst verbessern	
Spüren und sehen	50
Impulse setzen	50
Verknüpfen von Ergebnis und Bewegung	53
Optimieren	53
Wiederholen – Automatisieren	54

Bewusst spielen

Es geht um Zeit	58
- Zeitspiel mit der Flugkurve	58
- Zeitspiel mit der Positionierung	59
- Zeitspiel mit dem Laufweg	60
- Zeitspiel mit Durchhalten	61
Es ist ein Spiel	62
- Möglichkeiten	62
- Rollenspiele	64
Prozenttennis	65
- Wie erkennt man seine Stärken?	65
- Spielmuster	66
- Plan für das Spielen um Punkte	66
- Praktische Tabelle	68
- Strategiekarten	72
Training beobachten	74
Maximieren seines Potenzials	77

Insider-Tipps von Coach Moritz

Zielen wie die Profis	80
Wie lerne ich, mich zu fokussieren?	80
Übungen und Tipps	82
- Gleichgewicht	82
- Bewegungshorizont erweitern	85
- Vorhand	90
- Rückhand – beidhändig	91
- Rückhand – einhändig	92
- Aufschlag	92
- Volley	97
- Angriffsschlag	99
- Return	100
- Sätze, die schon jedem Spieler geholfen haben	102

Anhang

Fazit	106
Danksagung	106
Impressum	107
Bildnachweis	107