

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>Seite 4</b>
Vorwort Sven Groeneveld	6
Vorwort Eva Krejcova	7
Über den Autor Moritz Jessen	8
<b>Kapitel 1</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Tennistraining ist wie Programmieren ...</b>	
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
<b>Zeitstrahl 1: Der Schlag</b>	<b>28</b>
- Schlag – Dreier-Faustregel	29
- Schlag – Die Schlaglinie	32
- Schlag – Eine-Minute-Training	35
<b>Zeitstrahl 2: Der Laufweg</b>	<b>37</b>
- Laufwege – Das V	38
- Laufwege – Der Stern	38
- Laufwege – Schrittkombinationen	39
- Geschlossene Fußstellung (Basisschritt 1)	41
- Offene Fußstellung (Basisschritt 2)	42
- Der Einsatz der Hüfte	44
<b>Zeitstrahl 3: Situation</b>	<b>46</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Seite 48</b>
<b>Bewusst verbessern</b>	
Spüren und sehen	50
Impulse setzen	50
Verknüpfen von Ergebnis und Bewegung	53
Optimieren	53
Wiederholen – Automatisieren	54

### **Kapitel 3**

**Seite 56**

## **Bewusst spielen**

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

### **Kapitel 4**

**Seite 78**

## **Insider-Tipps von Coach Moritz**

<b>Zielen wie die Profis</b>	<b>80</b>
<b>Wie lerne ich, mich zu fokussieren?</b>	<b>80</b>
<b>Übungen und Tipps</b>	<b>82</b>
- 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

### **Kapitel 5**

**Seite 104**

## **Anhang**

<b>Fazit</b>	<b>106</b>
<b>Danksagung</b>	<b>106</b>
<b>Impressum</b>	<b>107</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>107</b>