

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
Selbständiges 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
Selbständiges 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