

Inhalt

Der Autor	6
Vorwort, Danksagung	7
Vorkenntnisse, Grundregeln	8
Historie	9
Davispokal (Daviscup)	9
Spielidee	11
Zählweise	11
Drallvarianten	14
Topspin	14
Drive	15
Slice	16
Seitwärtsdrall	16
Unterschiedliche Griffe	17
Vorhandgriff	18
Mittelgriff	20
Rückhand (einhändig)	21
Rückhand (beidhändig)	22
Schlagablauf	24
Tennis- schnell und einfach lernen	27
Technik: Ökonomie und Effizienz	31
Qualität vor Quantität	36
Techniktraining	38
Vorhand	38
Rückhand (einhändig)	39
Rückhand (beidhändig)	40
Vorhand Flugball	42
Rückhand Flugball	43
Aufschlag	44
Schmetterball	46
Spezialschläge / Lösungsmöglichkeiten	48
Topspin Vorhand	48

Topspin Rückhand	50
Slice Vorhand	51
Slice Rückhand	52
Halbflugball	54
Rückhand Schmetterball	56
Slice Aufschlag	57
Twist (Kick) Aufschlag	58
Schlagtraining	59
Ballwand	61
Mit Trainingspartner	64
Beintechnik (Teil 1)	71
Generelle Beinarbeit	74
Korrekturen beim Spielen (Beinarbeit)	75
Körperliche Fitness	76
Springseil	76
Fit Ball/Petzi Ball/Gesundheitsball	79
Kräftigung Trizeps / Brust	81
Körperstabilisation im Seitstütz	83
Coreweb/m. Koordinationsleitern	85
2 Tennisschläger	88
Tennisspezif. Krafttraining Medizinball	89
Taktik	93
Probleme bei Schlägen	95
Die Auswahl des richtigen Schlägers	103
Welche Saite für welchen Spieler	113
Bespannungshärte	114
Bespannungsmaschine	117
Spielzugtraining	120
Tennistraining mit dem Coach	123
Psychologie	124
Mentale Stärke im Tennis	126
Progressive Muskelentspannung	134
Buchempfehlungen	149
Verbände	150
Autoren-Kontakt	154