

Ein Vorwort aus Trainersicht	10
Vorwort der Autoren	17
1 Tennisspiele werden im Kopf entschieden	20
2 Definition und Relevanz von Kognitionen	26
3 Kognitionen im Tennis.....	32
3.1 Antizipation	35
3.2 Wahrnehmung	40
3.2.1 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis korrekter Informationen.....	42
3.2.2 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis nicht korrekter Infomationen (Täuschungen).....	44
3.2.3 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis korrekter Informationen	45
3.2.4 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis nicht korrekter Informationen (Täuschungen).....	47
3.3 Aufmerksamkeit.....	47
3.3.1 Selektive Aufmerksamkeit (Selective Attention).....	50
3.3.2 Geteilte Aufmerksamkeit (Divided Attention).....	51
3.4 Spielintelligenz.....	55

3.5	Spielkreativität.....	58
3.5.1	Deliberate Play.....	61
3.5.2	One-Dimension-Games.....	62
3.5.3	Diversifikation	62
3.5.4	Deliberate Coaching	62
3.5.5	Deliberate Motivation	63
3.5.6	Deliberate Practice	63
3.6	Arbeitsgedächtnis.....	63
4	Diagnostik von Kognitionen	68
4.1	Labortests	68
4.1.1	Attention-Window-Test.....	70
4.1.2	Working-Memory-Span-Test.....	71
4.1.3	Perceptinal-Load-Test.....	72
4.1.4	Multiple-Object-Tracking-Test.....	73
4.2	Feldtests	74
4.2.1	Spieltestsituation „Den Ball dem Ziel annähern“	74
4.2.2	Spieltestsituation „Zusammenspiel“	77
4.2.3	Spieltestsituation „Die Lücken ausnutzen“	79
4.2.4	Spieltestsituation „Eine Überzahl herauspielen“	81
5	Spielformen zum kognitiven Training.....	84
5.1	Spielformen zur Antizipation.....	85
5.1.1	Aufschlag lesen	85
5.1.2	Schmetterball lesen	87
5.1.3	Angriffsschläge und Passierbälle lesen	88
5.1.4	Cover the Net	89
5.1.5	Drei-Zonen-Spiel	90
5.1.6	Slice or not	91
5.1.7	Schätzspiel.....	92

5.2	Spielformen zur Wahrnehmung	93
5.2.1	Stick with it	93
5.2.2	Stay tuned	94
5.2.3	Gegnerobservierung I	96
5.2.4	Gegnerobservierung II	98
5.2.5	Open Court.....	99
5.2.6	Keep it up.....	100
5.2.7	Bälle durch die Mitte I	101
5.2.8	Bälle durch die Mitte II.....	102
5.2.9	Doppelübung.....	103
5.2.10	Lights off.....	104
5.3	Spielformen zur Aufmerksamkeit	106
5.3.1	Be aware	106
5.3.2	Step, Step – Split-Step.....	108
5.3.3	Shot Selection.....	110
5.3.4	Get together.....	112
5.3.5	Swipe master	113
5.3.6	Matching Colours.....	114
5.3.7	Das bunte „T“	115
5.3.8	One out of four.....	117
5.3.9	See the light.....	118
5.3.10	T-Line-Tiger	120
5.3.11	Die Ampel.....	122
5.3.12	Z-Ball	124
5.3.13	Numbers.....	125
5.3.14	Double In.....	126
5.4	Spielformen zur Spielintelligenz	127
5.4.1	Cross – longline	127
5.4.2	Vorhandduell	129
5.4.3	3/4 Vorhand	130

5.4.4	Serve and Volley	131
5.4.5	Areas and Zones.....	132
5.4.6	Safety first	134
5.4.7	C+ Battle.....	136
5.5	Methodische Hinweise zur Spielkreativität	137
5.6	Spielformen zum Arbeitsgedächtnis.....	138
5.6.1	Wohin mit dem Aufschlag?	138
5.6.2	Cross or longline? – Memorize it	140
5.6.3	Es war einmal.....	142
5.6.4	4 gewinnt.....	144
5.6.5	Let the ball bounce	145
5.6.6	Codes sprechen.....	146
5.6.7	Flugkurven variieren.....	147
5.6.8	Vorhandpräzision.....	149
5.6.9	Rückhandpräzision.....	150
5.6.10	Volley Präzision	151
5.6.11	Präzision beim Überkopfball	152
5.6.12	Zahlenmeister.....	153
5.6.13	Even or odd.....	155
5.6.14	Farbenkarusell	157
5.6.15	Paarlauf.....	158
5.6.16	Remember the Code	159
5.6.17	Hit the Zone.....	160
5.6.18	Lichter Memory.....	162
Anhang	164
1	Literatur.....	164
2	Bildnachweis.....	180