

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Der gute Clubspieler	3
Entwicklung des Tennisspiels	3
Die fünf biomechanischen Prinzipien	4
Spielkompetenz	8
Taktik und Strategie	8
Grundtechniken des psychologischen Trainings	12
Konzentration während des Ballwechsels	13
Selbstkontrolle zwischen den Punkten	14
Konditionelle Methode nach Pierre Paganini	15
Merkmale zum athletischen Laufen	16
Merkmale zur tennisspezifischen Beinarbeit	17
Entwicklungsphasen	18
Der Leiter/Trainer	19
Analyse und Lernziele	19
Planung und Periodisierung	20
Unterrichten	21
Erfolgreiches Trainerverhalten	22
Übungen zur mental-taktischen Kompetenz	23
Training in Grossgruppen	24
Doppelspielen	26
Einsatz von Video	27
Verwendete und weiterführende Literatur	28