

*Alexander Ferrauti  
Peter Maier  
Karl Weber*

# *Tennistraining mit System*

*Für Fortgeschrittene  
und Turnierspieler*

**FALKEN**

796 34

<b>Vorwort</b>	7	<b>Konditionstraining</b>	87
<b>Abkürzungen und Symbole</b>	9	<i>Einführung</i>	87
<b>Leistung und Leistungs- steuerung im Tennis</b>	10	<i>Schnelligkeitstraining</i>	89
<b>Training der Leistungs- komponenten</b>	17	<i>Testverfahren der Laufschnelligkeit</i>	112
<b>Techniktraining</b>	17	<i>Ausdauertraining</i>	116
<i>Einführung</i>	17	<i>Trainingsbeispiele</i>	122
<i>Technik und Koordination</i>	20	<b>Gesundheit und Fitneß</b>	128
<i>Trainingsbeispiele</i>	22	<i>Einführung</i>	128
<i>Techniküberprüfung</i>	41	<i>Herz-Kreislaufsystem</i>	130
<i>Systematische Spieler- beobachtung</i>	42	<i>Muskelstoffwechsel</i>	131
<i>Techniktests</i>	44	<i>Psyche und Wohlbefinden</i>	132
<b>Taktiktraining</b>	45	<i>Gesundheitstips für Tennisspieler</i>	133
<i>Einführung</i>	45	<i>Ernährung</i>	145
<i>Taktik im Einzel</i>	48	<b>Trainingsrezepte für Mannschaftsspieler</b>	161
<i>Trainingsbeispiele zur Einzeltaktik</i>	53	<b>Trainingskalender und Periodisierung</b>	161
<i>Doppeltaktik</i>	62	<b>Trainingsvorbereitungen</b>	165
<i>Trainingsbeispiele zur Doppeltaktik</i>	66	<b>Ausgewählte Trainingseinheiten</b>	168
<b>Psychologisches Training</b>	76	<b>Trainingsbegleitende Spiele</b>	188
<i>Einführung</i>	76	<b>Literatur</b>	190
<i>Trainingsbeispiele</i>	78	<b>Register</b>	191