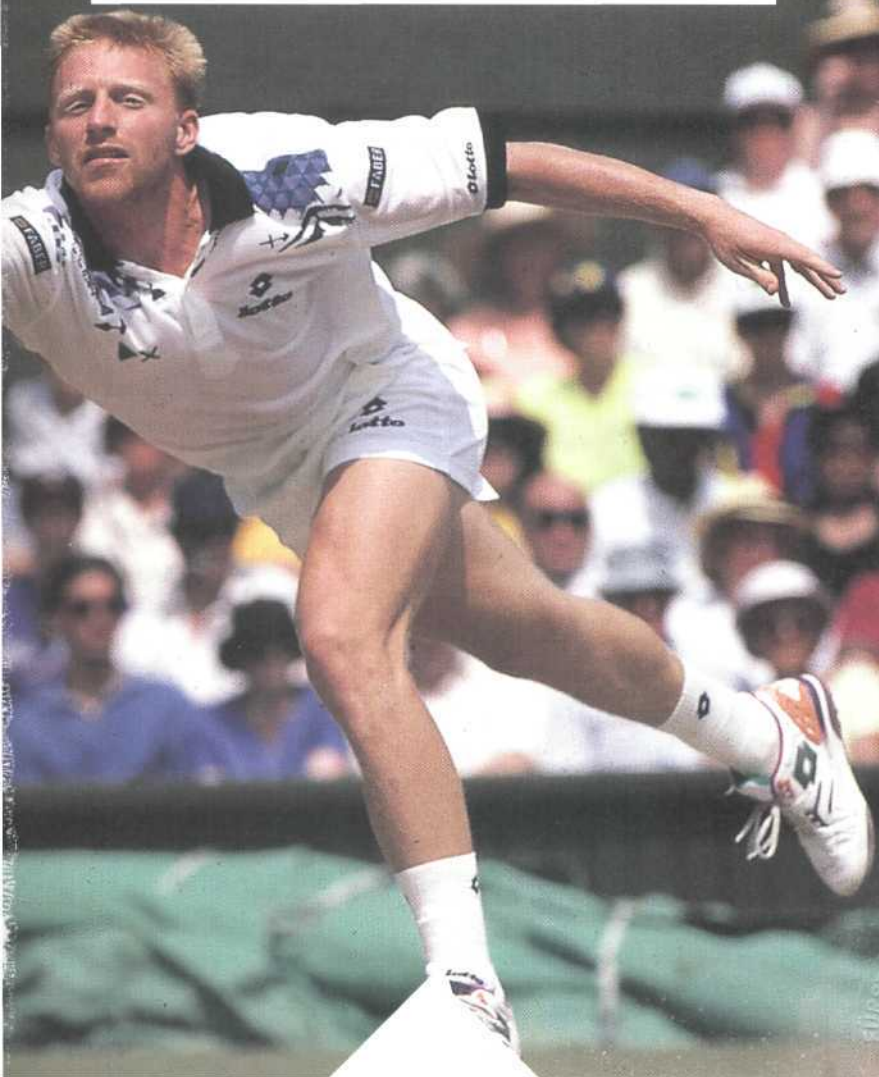


Jörg Felsing

Richtig Tennistraining

Spiel- und Übungsformen für Fortgeschrittene



**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

B

Vorwort		
Aufwärmspiele		
Zielsetzung 9		
Übungsformen 9		
Das Grundlinienspiel	13	71
Vorbemerkungen 13		
Übungsformen 15		
Spielformen 37		
Das Offensivspiel	39	
Vorbemerkungen 39		
Übungsformen 40		
Spielformen 49		
Das Spiel aus der Verteidigung	51	
Vorbemerkungen 51		
Übungs- und Spielformen 53		
Das Spiel am Hetz	61	
Vorbemerkungen 61		
Übungsformen 62		
Spielformen 70		
7 Das Aufschlag- und Returnspiel		71
9 Vorbemerkungen 71		
Übungsformen 73		
Spielformen 79		
13 Das Stop- und lobtraining		81
Vorbemerkungen 81		
Übungsformen 82		
Spielformen 87		
39 Das Doppeltraining		88
Vorbemerkungen 88		
Übungsformen 89		
51 Das Taktiktraining		99
Vorbemerkungen 99		
Übungsformen 101		
61 Das Koordinations-training		107
Vorbemerkungen 107		
Übungsformen 107		