

# INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>DANKSAGUNG &amp; VORWORT .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>1 WISSENSWERTES ÜBER TISCHTENNIS .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>2 DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS ....</b>   | <b>24</b> |
| 2.1 Tischtennis verstehen: Die vier Variablen des Spiels .....   | 24        |
| 2.1.1 Rotation: Wie wird welche Rotation erzeugt und welche Auswirkungen<br>hat sie auf Ballflug und Absprungsverhalten? ..... | 27        |
| 2.1.2 Platzierung: Von wo kann der Ball wohin platziert werden? .....  | 39        |
| 2.1.3 Tempo: Welche Bälle sind schnell, welche langsam? .....  | 43        |
| 2.1.4 Flughöhe: Wie hoch können Bälle gespielt werden? .....   | 44        |
| 2.2 Die grundlegende Frage:<br>Welche Schlägerhaltung ist für mich die beste? .....  | 45        |
| 2.3 Jeder Schlag beginnt in den Zehen: Grundstellung und Beinarbeit .....  | 52        |
| 2.3.1 Grundstellung und Position im Spiel .....  | 52        |
| 2.3.2 Beinarbeit-Basics: Hüpfen, Springen, Steppen, Laufen, Grätschen,<br>Kreuzen .....  | 55        |
| 2.4 Auf die Stellung kommt es an: Raumaufteilung und Spielpositionen .....   | 68        |
| <b>3 DIE TECHNIK-BASICS:<br/>WELCHE SCHLAGTECHNIKEN MUSS ICH BEHERRSCHEN? ...</b>  | <b>74</b> |
| 3.1 Was muss ich über eine Schlagbewegung wissen? .....  | 74        |
| 3.1.1 Phasenstruktur einer Schlagbewegung .....  | 74        |
| 3.1.2 Zeitpunkt des Balltreffpunkts .....  | 77        |
| 3.1.3 Schlägerblattstellung .....  | 78        |
| 3.1.4 Balltreffpunkte bezogen zum Körper .....   | 78        |
| 3.1.5 Schlagpositionen bezogen zum Tisch .....   | 80        |
| 3.2 Wir schupfen .....   | 81        |
| 3.2.1 Der Rückhand-Schupf .....  | 82        |
| 3.2.2 Der aggressive Rückhand-Schupf auf kurze Bälle .....   | 85        |

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| 3.2.3      | Der Vorhand-Schupf .....  | 88         |
| 3.2.4      | Der aggressive Vorhand-Schupf auf kurze Bälle .....                   | 90         |
| <b>3.3</b> | <b>Wir kontern und schmettern .....</b>                               | <b>95</b>  |
| 3.3.1      | Der Rückhand-Konter .....   | 97         |
| 3.3.2      | Der Vorhand-Konter .....  | 100        |
| 3.3.3      | Der Rückhand-Schmetter .....  | 102        |
| 3.3.4      | Der Vorhand-Schmetter auf flache Bälle .....                          | 104        |
| 3.3.5      | Der Vorhand-Schmetter auf hohe Bälle .....                            | 108        |
| <b>3.4</b> | <b>Wir ziehen Topspin .....</b>                                       | <b>111</b> |
| 3.4.1      | Der Vorhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....                       | 112        |
| 3.4.2      | Der Vorhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....                        | 116        |
| 3.4.3      | Der Vorhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....    | 118        |
| 3.4.4      | Der Vorhand-Sidespin .....  | 120        |
| 3.4.5      | Der Rückhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....                      | 121        |
| 3.4.6      | Der Rückhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....                       | 125        |
| 3.4.7      | Der Rückhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....   | 128        |
| 3.4.8      | Der Rückhand-Sidespin .....   | 130        |
| <b>3.5</b> | <b>Wir flippen .....</b>  | <b>131</b> |
| 3.5.1      | Der Rückhand-Flipp .....  | 131        |
| 3.5.2      | Der „Chiquita“-Rückhand-Flipp mit Sidespin .....                      | 133        |
| 3.5.3      | Der Vorhand-Flipp .....   | 139        |
| <b>3.6</b> | <b>Wir blocken .....</b>  | <b>144</b> |
| 3.6.1      | Der passive Rückhand-Block .....                                      | 144        |
| 3.6.2      | Der passive Vorhand-Block .....                                       | 148        |
| 3.6.3      | Der aktive Rückhand-Block .....                                       | 151        |
| 3.6.4      | Der aktive Vorhand-Block .....  | 156        |
| <b>3.7</b> | <b>Wir wehren mit Unterschnittbällen ab .....</b>                     | <b>161</b> |
| 3.7.1      | Der Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....                            | 162        |
| 3.7.2      | Der späte Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....                      | 165        |
| 3.7.3      | Der Rückhand-Unterschnittabwehrschlag .....                           | 168        |
| <b>3.8</b> | <b>Wir wehren mit hohen Oberschnittbällen ab (Ballonabwehr) .....</b> | <b>171</b> |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 3.9      | Wir schlagen auf .....  | 174        |
| 3.9.1    | Der Rückhand-Aufschlag .....  | 178        |
| 3.9.2    | Der Vorhand-Aufschlag – Grundform .....   | 181        |
| 3.9.3    | Der Vorhand-Aufschlag – Gegenläufer .....   | 185        |
| <b>4</b> | <b>SPIELSYSTEME UND SPEZIALISIERUNG:<br/>WELCHE SPIELSTRATEGIE IST FÜR MICH RICHTIG? .....</b>        | <b>194</b> |
| 4.1      | Der beidseitige aggressive Spinangriffsspieler .....  | 196        |
| 4.2      | Der einseitige aggressive Spinangriffsspieler .....   | 197        |
| 4.3      | Der beidseitige tischferne Spinangriffsspieler .....  | 198        |
| 4.4      | Der offensive Allroundspieler .....   | 199        |
| 4.5      | Der tischnahe Konter- und Blockspieler .....  | 200        |
| 4.6      | Der aktive Unterschnitt-Abwehrspieler .....   | 201        |
| 4.7      | Der passive Unterschnitt-Abwehrspieler .....  | 202        |
| <b>5</b> | <b>MIT BALLGEFÜHL, KOPF, SYSTEM UND SPASS:<br/>WIE LERNE UND TRAINIERE ICH AM BESTEN? .....</b>       | <b>206</b> |
| 5.1      | Einstiegsübungen zur Verbesserung des Ballgefühls und zur Entwicklung<br>des „Händchens“ .....        | 206        |
| 5.2      | Techniklernen beginnt im Kopf .....   | 211        |
| 5.3      | Zwei Erfolgsfaktoren für optimales Lernen und Trainieren:<br>Bewusstes Aufwärmen und Einspielen ..... | 212        |
| 5.3.1    | Ein kleines, aber feines Aufwärmprogramm .....  | 213        |
| 5.3.2    | Einspielen mit Plan .....   | 216        |
| 5.4      | Praxis des Systemtrainings .....  | 217        |
| 5.4.1    | Aufbau der Übungen .....  | 217        |
| 5.4.2    | Prause-Prinzip 1: Immer aus der Bewegung .....  | 220        |
| 5.4.3    | Prause-Prinzip 2: Wettkampfnah .....  | 227        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 5.5      | Aufbau einer Trainingseinheit .....   | 230        |
| 5.6      | Mit Spaß und Konzentration .....  | 233        |
| 5.7      | Powertipp 1: Balleimertraining .....  | 234        |
| 5.8      | Powertipp 2: Training mit dem Tischtennis-Roboter .....                                 | 235        |
| 5.9      | Powertipp 3: Trainingshilfsmittel, die Wirkung zeigen .....                             | 237        |
| <b>6</b> | <b>DIE QUAL DER MATERIALWAHL:<br/>WELCHER SCHLÄGER IST DER RICHTIGE FÜR MICH? .....</b> | <b>244</b> |
| 6.1      | Kontrolle, Tempo, Effet, Spin .....   | 244        |
| 6.1.1    | Kontrolle .....   | 244        |
| 6.1.2    | Tempo .....   | 245        |
| 6.1.3    | Effet/Spin/Schnitt .....  | 246        |
| 6.2      | Welches Schlägerholz ist für mich das richtige? .....                                   | 246        |
| 6.3      | Welcher Schlägerbelag ist für mich der richtige? .....                                  | 248        |
| 6.3.1    | Noppen-innen-Beläge .....   | 249        |
| 6.3.1.1  | Noppen-innen-Beläge „Antispin“ .....  | 250        |
| 6.3.2    | Noppen-außen-Beläge .....   | 250        |
| 6.3.2.1  | Kurze Noppen-außen .....  | 250        |
| 6.3.2.2  | Lange Noppen-außen .....  | 250        |
| 6.3.2.3  | Mittellange Noppen .....  | 251        |
| 6.3.2.4  | Noppengummi .....   | 251        |
| 6.4      | Welche Schwammdicke und -härte sind für mich die richtige? .....                        | 251        |
| 6.5      | Mit welchem Schläger fange ich an und wie geht es dann weiter? .....                    | 252        |
| 6.6      | Wo kaufe ich den richtigen Schläger? .....  | 253        |
| 6.7      | Wie pflege ich meinen Schläger? .....   | 254        |
| 6.8      | Wie lange kann ich mit meinem Schläger optimal spielen? .....                           | 254        |
| 6.9      | Kann ich einen Schläger selbst belegen? .....   | 255        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>7 INFOTIPPS .....</b>                          | <b>258</b> |
| 7.1 Offizielle Tischtennisregeln .....            | 258        |
| 7.2 Tischtennis im Internet .....                 | 258        |
| 7.2.1 Tischtennisverbände im Internet .....       | 258        |
| 7.2.2 Tischtennisligen im Internet .....          | 259        |
| 7.2.3 Vereine und Spieler .....                   | 259        |
| 7.2.4 Lernen und Trainieren im Internet .....     | 259        |
| 7.2.5 Tischtennisschulen und -camps .....         | 260        |
| 7.2.6 Die wichtigsten Tischtennishersteller ..... | 260        |
| 7.2.7 Die wichtigsten Versandhändler .....        | 260        |
| 7.2.8 Materialtests und-produktion .....          | 261        |
| 7.2.9 Tischtennisportale und -foren .....         | 261        |
| 7.2.10 Tischtennis-TV .....                       | 261        |
| 7.2.11 Tischtennisvideos .....                    | 262        |
| 7.2.12 Tischtennismusik .....                     | 262        |
| 7.2.13 Neue Tischtennistrends im Internet .....   | 262        |
| 7.2.14 Tischtennis-Newsletter .....               | 263        |
| 7.3 Roboterbezug .....                            | 264        |
| 7.4 Literaturhinweise & Websiteverweise .....     | 264        |
| 7.5 Tischtenniszeitschriften .....                | 265        |
| <b>BILDNACHWEIS .....</b>                         | <b>266</b> |