

Vorwort	7	
Einführung	8	
Ausrüstung	12	
Technik	16	
Einführung 16		
Schlägerhaltung 16		
Grundstellung 19		
Allgemeine Grundstellung 19		
Ausgangsstellung bei VH- und RH-Schlägen 20		
Aufschlagarten 21		
Vorbemerkung 21 · Aufschlag mit Vorwärtsrotation 22 · Aufschlag mit Rückwärtsrotation 23 · Aufschlag mit Seitenrotation 26 · Aufschlag mit nach oben gehaltenem Schlägerblatt 26 · Aufschlag mit nach unten gehaltenem Schlägerblatt 28		
Schlagarten 30		
Schläge mit Vorwärtsrotation 30		
Konterschlag 32 · Schmetterschlag 36 · Treibschlag 41 · Topschläge 44 · Schläge mit Rückwärtsrotation 53 · Schupfschlag 54		
Unterschnittschlag 58 · Stoppenschlag 62		
Spezialschläge 66		
Sidespinschlag 68 · Ballonschlag 70		
Flipschlag 74 · Blockschlag 78		
Taktik	82	
Allgemeine Grundsätze 82		
Äußere Bedingungen 82		
Ausnutzung der eigenen Stärken und gegnerischen Schwächen 83		
Training	92	
Allgemeine Grundsätze 92		
Trainingsgestaltung 93		
Trainingsperiodisierung 94		
Trainingsbelastung 95		
Anfänger-Training 96		
Trainingsformen 98		
Gymnastik / Stretching 104		
Wettkampf	108	
Austragungssysteme im Freizeitbereich 108		
Austragungssysteme für Einzel- und Mannschaftsspiele 109		
Theorie	112	
Vorbemerkungen 112		
Geschwindigkeit des Balles und der Schlagbewegung 112		
Kontakt des Balles auf dem Schläger 114		
Reaktionszeit 114		
Rotation und Flugbahn des Balles 115		
Antizipation 116		
Lernen und Lehren	118	
Regelkunde	124	