

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>	Taktik der Spieleröffnungen 84	
<b>Einführung</b>	<b>8</b>	Taktik des Angriffsspielers 86	
<b>Ausrüstung</b>	<b>12</b>	Taktik des Verteidigungsspielers 88	
<b>Technik</b>	<b>16</b>	Taktik des Halbdistanzspielers 89	
Einführung 16		Taktik des Doppelspiels 90	
Schlägerhaltung 16		Taktik der Wechselmethode 91	
Grundstellung 19		<b>Training</b>	<b>92</b>
Allgemeine Grundstellung 19		Allgemeine Grundsätze 92	
Ausgangsstellung bei VH- und RH-Schlägen 20		Trainingsgestaltung 93	
Aufschlagarten 21		Trainingsperiodisierung 94	
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		Trainingsbelastung 95	
Schlagarten 30		Anfänger-Training 96	
Schläge mit Vorwärtsrotation 30		Trainingsformen 98	
Konterschlag 32 · Schmetterschlag 36 · Treibschlag 41 · Topspinschläge 44 · Schläge mit Rückwärtsrotation 53 · Schuppschlag 54		Gymnastik / Stretching 104	
Unterschnittschlag 58 · Stoppschlag 62		<b>Wettkampf</b>	<b>108</b>
Spezialschläge 66		Austragungssysteme im Freizeitbereich 108	
Sidespinschlag 68 · Ballonschlag 70		Austragungssysteme für Einzel- und Mannschaftsspiele 109	
Flipschlag 74 · Blockschlag 78		<b>Theorie</b>	<b>112</b>
<b>Taktik</b>	<b>82</b>	Vorbemerkungen 112	
Allgemeine Grundsätze 82		Geschwindigkeit des Balles und der Schlagbewegung 112	
Äußere Bedingungen 82		Kontakt des Balles auf dem Schläger 114	
Ausnutzung der eigenen Stärken und gegnerischen Schwächen 83		Reaktionszeit 114	
		Rotation und Flugbahn des Balles 115	
		Antizipation 116	
		<b>Lernen und Lehren</b>	<b>118</b>
		<b>Regelkunde</b>	<b>124</b>