
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Grundlagen des Tischtennissports	3
2.1	Meilensteine der Sportart Tischtennis	4
2.1.1	Die Entwicklung des Tischtennissports von 1893 bis heute	5
2.1.2	Tischtennis bei den Olympischen und Paralympischen Sommerspielen	8
2.1.3	Tischtennis bei Welt- und Europameisterschaften	11
2.2	Die wichtigsten Grundregeln	13
2.2.1	Regeln für das Einzelspiel	16
2.2.2	Regeln für das Doppelspiel (und Mixed)	19
2.2.3	Regeln im Paratischtennis	20
2.2.4	Mögliche Adaptionen für Anfänger:innen	21
2.3	Das Spielmaterial	24
2.3.1	Tische & Netze	24
2.3.2	Bälle	25
2.3.3	Schlägerholz	27
2.3.4	Beläge	28
2.4	Zahlen und Fakten/Wissenswertes im Tischtennis	34
Literatur		39
3	Anforderungsprofil im Tischtennis	41
3.1	Konditionelle Leistungskomponenten im Tischtennis	44
3.1.1	Training der Schnelligkeit im Tischtennis	44
3.1.2	Training der Beweglichkeit im Tischtennis	48
3.1.3	Training der Kraft im Tischtennis	50
3.1.4	Training der Ausdauer im Tischtennis	54
3.2	Koordinative Leistungskomponenten im Tischtennis	56
3.2.1	Informationsverarbeitungsprozesse im Tischtennis	58
3.2.2	Druckbedingungen im Tischtennis	61
3.2.3	Tischtennisspezifische Übungen zur Koordination	63
3.3	Psychologische Leistungskomponenten im Tischtennis	70
3.3.1	Wahrnehmungsprozesse im Tischtennis	72
3.3.2	Psychologische Trainingsformen im Tischtennis	75

3.3.3	Exekutivfunktionen im Tischtennis	90
Literatur		95
4	Technik im Tischtennis	99
4.1	Griffhaltung, Grundposition & Beinarbeitstechnik	100
4.1.1	Griffhaltungen	100
4.1.2	Grundstellung	104
4.1.3	Beinarbeitstechniken	105
4.2	Die Grundtechniken	112
4.2.1	Konter	115
4.2.2	Schupf	120
4.2.3	Topspin	126
4.3	Aufschlag und Rückschlag	134
4.3.1	Aufschlag	134
4.3.2	Rückschlag	142
4.4	Spezialtechniken im Tischtennis	146
4.4.1	Block	146
4.4.2	Schnitt- und Ballonabwehr	149
4.4.3	Fliptechnik	152
4.4.4	Schuss	153
Literatur		155
5	Technik-Vermittlung im Tischtennis	159
5.1	Modelle/Anfängermodelle etc.	159
5.1.1	Das Schupfmodell	160
5.1.2	Das Kontermodell	162
5.1.3	Das Topspinmodell	164
5.1.4	Integrative Methodikmodell	165
5.2	Spielen versus Üben	168
5.2.1	Der Einsatz von Bewegungsanalogien und Metaphern	168
5.2.2	Das Ballkistenzuspiel	172
5.2.3	Dauer und Wechsel von Übungsformen	178
5.2.4	Der Tischtennis-Garten	181
5.2.5	Spiel- und Wettkampfformen	187
5.3	Methodische Prinzipien für die Technik-Vermittlung	192
5.3.1	Vom weiträumigen zum kurzen Spiel	193
5.3.2	Vom diagonalen zum parallelen Spiel	195
5.3.3	Vom langsamen zum schnellen Spiel	198
5.3.4	Vom indirekten zum direkten Spiel	200
5.3.5	Vom einfach-regelmäßigen zum kombiniert-unregelmäßigen Spiel	201
5.3.6	Vom rotationsarmen zum rotationsreichen Spiel	203
5.3.7	Spiel mit zunehmender motorischer Belastung	205
5.4	Selbstständiges Lernen	207
5.4.1	Grundverständnis zum Lehren und Lernen – eine Gegenüberstellung	208

5.4.2	Was versteht man unter selbstständigem Lernen?	208
5.4.3	Dem selbstständigen Lernen zunehmend Raum schenken?	210
5.4.4	Erweitertes Rollenverständnis ausbilden	211
Literatur		213
6	Taktik im Tischtennis	217
6.1	PTRF-Effekte	219
6.1.1	Platzierung	220
6.1.2	Tempo	224
6.1.3	Rotation	225
6.1.4	Flughöhe	228
6.2	Spielsysteme & Spielertypen	230
6.2.1	Vorhandorientiertes Spielsystem	232
6.2.2	Beidseitiges Spin-Spielsystem	234
6.2.3	Modernes Abwehrspiel	236
6.3	Doppeltaktiken	238
6.3.1	Taktische Platzierungen im Doppel	241
6.3.2	Taktik des Nachspielens	242
6.3.3	Der Aufschlag im Doppel	243
6.3.4	Der Rückschlag im Doppel	245
Literatur		247
7	Trainingsplanung und -organisation im Tischtennis	249
7.1	Trainingsperiodisierung und -zyklisierung	250
7.2	Trainingsorganisation – Wie bau ich ein Training auf?	255
7.2.1	Einleitung	256
7.2.2	Hauptteil	258
7.2.3	Schlussteil	260
7.3	Hallenmanagement	262
7.3.1	Allgegenwärtigkeit & Überlappung	262
7.3.2	Disziplinierung	263
7.3.3	Reibungslosigkeit & Schwung	266
7.3.4	Gruppenmobilisierung	268
7.3.5	Abwechslung & Herausforderung	269
7.4	Traineraus- und -fortbildungen im Tischtennis (Deutschland)	270
7.4.1	STARTTER-Vorstufenqualifikation	272
7.4.2	C-Trainer-Ausbildung	272
7.4.3	B-Trainer-Ausbildung	274
7.4.4	A-Trainer-Ausbildung	278
7.4.5	Diplomtrainer-Ausbildung des DOSB	278
Literatur		280
8	Tischtennis im Leistungssport	283
8.1	Talentsichtung und -förderung	284
8.1.1	Identifikation von Talent mittels Leistungsindikatoren	285

8.1.2	Kadersysteme in Deutschland	287
8.2	Leistungsorientiertes Training	290
8.2.1	Wettkampfvor- und -nachbereitung	290
8.2.2	Technikoptimierung	292
8.3	Biomechanische Grundlagen	299
8.3.1	Der Technikkanal	300
8.3.2	Biomechanische Prinzipien im Tischtennis	301
8.4	Spielbeobachtung/Spielanalyse im Tischtennis	305
8.4.1	Grundlagenbezogene Spielbeobachtung	306
8.4.2	Anwendungsbezogene Spielbeobachtung	308
8.4.3	Praktische Hinweise für das Tischtennistraining und den Wettkampf	309
	Literatur	311
9	Gesundheitssport Tischtennis	317
9.1	Positive Effekte des Tischtennisspielens auf die Gesundheit	319
9.2	Tischtennis im Reha- und Präventionssport	324
9.2.1	Kursprogramm „FiTTer in Herz- und Hirn“	324
9.2.2	Konzept „Dauerangebot FiTTer 50+“	326
9.2.3	Konzept „FiTTer Kids“	326
9.2.4	Rehabilitationssport	328
9.3	Tischtennis bei neurodegenerativen Erkrankungen	328
9.3.1	Tischtennis und Morbus Parkinson	329
9.3.2	Tischtennis und Demenz	332
	Literatur	336
	Schlussworte	341
	Stichwortverzeichnis	343