

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Tischtennisports</b>	<b>3</b>
2.1	Meilensteine der Sportart Tischtennis	4
2.1.1	Die Entwicklung des Tischtennisports 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 Paratistennis	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
<b>3</b>	<b>Anforderungsprofil im Tischtennis</b>	<b>41</b>
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
<b>4</b>	<b>Technik im Tischtennis</b>	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	Flipstechnik	152
4.4.4	Schuss	153
	Literatur	155
<b>5</b>	<b>Technik-Vermittlung im Tischtennis</b>	159
5.1	Modelle/Anfängermodelle etc.	159
5.1.1	Das Schupfmodell	160
5.1.2	Das Kontermmodell	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
<b>6</b>	<b>Taktik im Tischtennis</b> . . . . .	<b>217</b>
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
<b>7</b>	<b>Trainingsplanung und -organisation im Tischtennis</b> . . . . .	<b>249</b>
7.1	Trainingsperiodisierung und -zyklisierung . . . . .	250
7.2	Trainingsorganisation – Wie baue 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
<b>8</b>	<b>Tischtennis im Leistungssport</b> . . . . .	<b>283</b>
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 Tischtennisstraining und den Wettkampf . . . . .	309
	Literatur . . . . .	311
<b>9</b>	<b>Gesundheitssport Tischtennis . . . . .</b>	<b>317</b>
9.1	Positive Effekte des Tischtennispielens 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
	<b>Schlussworte . . . . .</b>	<b>341</b>
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>343</b>