

INHALT

Grußwort von Timo Boll	8
Vorwort zur zweiten Auflage	9
1 Die Platzierung	13
1.1 Ellbogen	15
1.2 Streuwinkel	18
1.2.1 Folgen für Training und Wettkampf	19
1.2.2 Fazit zum Thema Streuwinkel	20
1.2.3 Kurzer Blick über die eigene Sportart hinaus	21
1.3 Die Schlägerhaltung	21
1.3.1 Das Griffschema nach ÖSTH/FELLKE	24
1.3.2 Folgen für Training und Wettkampf	25
1.4 Spielsysteme	25
1.4.1 Kennzeichen eines vorhanddominanten Spielers	25
1.4.1.1 Tipps beim Spiel gegen vorhanddominante Spieler	27
1.4.2 Kennzeichen eines rückhanddominanten Spielers	29
1.4.2.1 Tipps beim Spiel gegen rückhanddominante Spieler	30
1.4.3 Resümee zum Thema „Spielsysteme“	31
1.5 Übungen	32
2 Das Tempo	35
2.1 Schnell oder langsam?	35
2.2 Tempowechsel	36
2.3 Übungen	37
3 Die Flughöhe	39
3.1 Allgemeines	39
3.2 Die Ballonabwehr	41
3.3 Das Zeitproblem	42
3.4 Spiel gegen Abwehr	42
3.5 Übungen	43

4 Die Rotation.....	45
4.1 Erzeugen von Rotation	45
4.2 Erkennen von Rotation	48
4.2.1 Unterschnitt	48
4.2.2 Überschnitt.....	51
4.2.3 Seitenschnitt	53
4.3 Übungen	57
4.3.1 Übungen zum Schupf.....	57
4.3.2 Übungen zu Topspin und Block.....	57
4.3.3 Übungen zum Flip.....	58
4.4 Material	59
4.4.1 Noppen-innen-Beläge.....	60
4.4.1.1 Antis.....	61
4.4.2 Noppen-außen-Beläge.....	62
4.4.2.1 Kurze Noppen	62
4.4.2.2 Lange Noppen	64
4.4.2.3 Mittellange Noppen.....	67
4.4.3 Das Frischkleben.....	68
5 Aufschlagtaktik.....	71
5.1 Aufschlagfinten.....	75
5.1.1 Finte „mit/ohne Rotation“	75
5.1.2 Das Scheibenwischerprinzip	75
5.1.3 Das Umkehrprinzip	77
5.2 Tipps zum Aufschlagtraining	78
6 Risikoabschätzung.....	79
6.1 Das Schema.....	81
7 Nachwort.....	85
8 Die Offiziellen Regeln	87
8.1 Die Auf- und Rückschlag- bzw. Seitenwahl.....	87
8.2 Die Wechselmethode	89
8.3 Tischtennisregeln.....	91

9	Abschlussfragebogen.....	115
9.1	Antworten	119
10	Porträts der besten Spieler.....	120
10.1	Timo Boll	120
10.2	Jörg Roßkopf.....	121
10.3	Vladimir Samsonov.....	122
10.4	Jan-Ove Waldner	123
10.5	Liu Guoliang	124
10.6	Jing Tian-Zörner.....	125
10.7	Nicole Struse.....	126
Anhang.....		127
Literaturtipps		127
Literaturverzeichnis.....		128
Bildnachweis.....		129