

# INHALT

Grußwort von Timo Boll .....	8
Vorwort zur zweiten Auflage .....	9
<b>1 Die Platzierung .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Das Tempo .....</b>	<b>35</b>
2.1 Schnell oder langsam? .....	35
2.2 Tempowechsel .....	36
2.3 Übungen .....	37
<b>3 Die Flughöhe .....</b>	<b>39</b>
3.1 Allgemeines .....	39
3.2 Die Ballonabwehr .....	41
3.3 Das Zeitproblem .....	42
3.4 Spiel gegen Abwehr .....	42
3.5 Übungen .....	43

<b>4 Die Rotation</b>	<b>45</b>
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
<b>5 Aufschlagtaktik</b>	<b>71</b>
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
<b>6 Risikoabschätzung</b>	<b>79</b>
6.1 Das Schema	81
<b>7 Nachwort</b>	<b>85</b>
<b>8 Die Offiziellen Regeln</b>	<b>87</b>
8.1 Die Auf- und Rückschlag- bzw. Seitenwahl	87
8.2 Die Wechselmethode	89
8.3 Tischtennisregeln	91

<b>9 Abschlussfragebogen .....</b>	<b>115</b>
9.1 Antworten .....	119
 <b>10 Porträts der besten Spieler .....</b>	 <b>120</b>
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
 <b>Anhang .....</b>	 <b>127</b>
Literaturtipps .....	127
Literaturverzeichnis .....	128
Bildnachweis .....	129