

1	Lieber Tischtennisspieler!	9
	Hinweise von den Autorinnen, der kleine Tischtennisball Rollo stellt sich vor	
2	Interessantes rund um den Tischtennissport	13
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Tischtennissports, Wettbewerbe, der Weltverband, Varianten	
3	Hello, Nina Mittelham!	19
	Ein Gespräch mit Nina Mittelham, der erfolgreichen deutschen Nachwuchsspielerin, Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	25
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung, Was einen erfolgreichen Tischtennisspieler ausmacht, Test	
5	Kondition	41
	Kondition allgemein, Kondition im Tischtennis, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
6	Technik und Koordination	53
	Technik allgemein, Technik im Tischtennis, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, Koordination, Übungen	
7	Taktik	65
	Taktik allgemein, Taktik im Tischtennis, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
8	Auf die Psyche kommt es an	79
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	

9	Schauen, Bewegen, Spielen	95
	Die wichtigsten Bewegungen und Schlagtechniken im Tischtennis	
10	Wir spielen!	133
	Alternative Spielideen auch außerhalb der Trainingshalle	
11	Fit und gesund	141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Hygiene, Erste Hilfe, Unfallverhütung	
12	Auflösungen	147
13	Gemeinsam gegen Doping	148
14	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Tischtennistrainer, einige Hinweise von den Autorinnen, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturangaben	154
	Bildnachweis	154