

# INHALT

## DANKSAGUNG ODER (FREI NACH JOE COCKER)

„WITH A LITTLE HELP FROM OUR FRIENDS“ ..... 2

GRUSSWORT ..... 9

VORWORT ZUR SIEBENTEN AUFLAGE ..... 10

BEVOR ES LOSGEHT, AN DIESER STELLE NOCH EINIGE HINWEISE: ..... 14

1 DIE PLATZIERUNG ..... 18

  1.1 Ellbogen ..... 20

  1.2 Streuwinkel ..... 23

    1.2.1 Folgen für Training und Wettkampf ..... 24

    1.2.2 Fazit zum Thema Streuwinkel ..... 25

    1.2.3 Kurzer Blick über die eigene Sportart hinaus ..... 26

  1.3 Die Schlägerhaltung ..... 27

    1.3.1 Das Griffschema nach Östh/Fellke ..... 30

    1.3.2 Folgen für Training und Wettkampf ..... 31

  1.4 Spielsysteme ..... 32

    1.4.1 Kennzeichen eines vorhanddominanten Spielers ..... 32

      1.4.1.1 Tipps für das Spiel gegen vorhanddominante Spieler ..... 33

    1.4.2 Kennzeichen eines rückhanddominanten Spielers ..... 35

      1.4.2.1 Tipps für das Spiel gegen rückhanddominante Spieler ..... 36

    1.4.3 Resümee zum Thema „Spielsysteme“ ..... 37

  1.5 Übungen ..... 38

2 DAS TEMPO ..... 42

  2.1 Schnell oder langsam? ..... 42

  2.2 Tempowechsel ..... 44

  2.3 Übungen ..... 45

3 DIE FLUGHÖHE ..... 48

  3.1 Allgemeines ..... 48

  3.2 Die Ballonabwehr ..... 51

  3.3 Das Zeitproblem ..... 52

3.4 Spiel gegen Abwehr .....	53
3.5 Übungen .....	54
<b>4 DIE ROTATION .....</b>	<b>58</b>
4.1 Erzeugen von Rotation .....	59
4.2 Erkennen von Rotation .....	62
4.2.1 Unterschnitt .....	62
4.2.2 Überschnitt .....	66
4.2.3 Seitenschnitt .....	68
4.3 Übungen .....	72
4.3.1 Übungen zum Schupf .....	72
4.3.2 Übungen zu Topspin und Block .....	73
4.3.3 Übungen zum Flipp .....	74
4.4 Material .....	75
4.4.1 Noppen-innen-Beläge .....	77
4.4.1.1 Antis .....	78
4.4.2 Noppen-außen-Beläge .....	79
4.4.2.1 Kurze Noppen .....	79
4.4.2.2 Lange Noppen .....	81
4.4.2.3 Mittellange Noppen .....	84
<b>5 AUFSCHLAGTAKTIK .....</b>	<b>88</b>
5.1 Aufschlagfinten .....	91
5.1.1 Finte „mit/ohne Rotation“ .....	91
5.1.2 Das Scheibenwischerprinzip .....	92
5.1.3 Das Umkehrprinzip .....	93
5.2 Tipps zum Aufschlagtraining .....	94
<b>6 RÜCKSCHLAGTAKTIK .....</b>	<b>98</b>
<b>7 DOPPEL .....</b>	<b>106</b>
7.1 Alles ist anders .....	107
7.1.1 Kommunikation ist wichtig .....	108
7.2 Partnerwahl - Gegensätze ziehen sich an .....	108
7.3 Spielanlage .....	110
7.4. Technische Voraussetzungen .....	110

---

7.5 Laufwege .....	112
7.6 Taktiktipps .....	117
7.6.1 Langsamer spielen ist die Kunst des Doppelspiels .....	117
7.6.2 Die Platzierung ist das A und O .....	118
7.7 Aufschläge - Auf die Länge kommt es an .....	120
7.7.1 Mit Schnitt oder ohne? .....	120
7.7.2 Zeichensprache unter dem Tisch .....	121
8 RISIKOABSCHÄTZUNG .....	124
8.1 Risikophasen .....	126
9 NACHWORT .....	132
10 DIE OFFIZIELLEN REGELN .....	136
10.1 Die Auf- und Rückschlag- bzw. Seitenwahl .....	136
10.2 Die Wechselmethode .....	139
11 ABSCHLUSSFRAGEBOGEN .....	178
11.1 Antworten .....	183
12 PORTRÄTS DER BESTEN EUROPÄISCHEN SPIELER .....	186
12.1 Timo Boll .....	186
12.2 Dimitrij Ovtcharov .....	187
12.3 Vladimir Samsonov .....	188
12.4 Jan-Ove Waldner .....	189
12.5 Patrick Franziska .....	190
12.6 Christian Süß .....	191
12.7 Werner Schlager .....	192
Anhang .....	193
Lese- und Surftipps .....	193
Literaturverzeichnis .....	195
Bildnachweis .....	196