

# INHALT

<b>DANKSAGUNG &amp; VORWORT .....</b>	<b>10</b>
<b>1 WISSENSWERTES ÜBER TISCHTENNIS .....</b>	<b>16</b>
<b>2 DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS ....</b>	<b>24</b>
2.1 Tischtennis verstehen: Die vier Variablen des Spiels .....	24
2.1.1 Rotation: Wie wird welche Rotation erzeugt und welche Auswirkungen hat sie auf Ballflug und Absprungsverhalten? .....	27
2.1.2 Platzierung: Von wo kann der Ball wohin platziert werden? .....	39
2.1.3 Tempo: Welche Bälle sind schnell, welche langsam? .....	43
2.1.4 Flughöhe: Wie hoch können Bälle gespielt werden? .....	44
2.2 Die grundlegende Frage: Welche Schlägerhaltung ist für mich die beste? .....	45
2.3 Jeder Schlag beginnt in den Zehen: Grundstellung und Beinarbeit .....	52
2.3.1 Grundstellung und Position im Spiel .....	52
2.3.2 Beinarbeit-Basics: Hüpfen, Springen, Steppen, Laufen, Grätschen, Kreuzen .....	55
2.4 Auf die Stellung kommt es an: Raumaufteilung und Spielpositionen .....	68
<b>3 DIE TECHNIK-BASICS: WELCHE SCHLAGTECHNIKEN MUSS ICH BEHERRSCHEN? ...</b>	<b>74</b>
3.1 Was muss ich über eine Schlagbewegung wissen? .....	74
3.1.1 Phasenstruktur einer Schlagbewegung .....	74
3.1.2 Zeitpunkt des Balltreffpunkts .....	77
3.1.3 Schlägerblattstellung .....	78
3.1.4 Balltreffpunkte bezogen zum Körper .....	78
3.1.5 Schlagpositionen bezogen zum Tisch .....	80
3.2 Wir schupfen .....	81
3.2.1 Der Rückhand-Schupf .....	82
3.2.2 Der aggressive Rückhand-Schupf auf kurze Bälle .....	85

3.2.3	Der Vorhand-Schupf .....	88
3.2.4	Der aggressive Vorhand-Schupf auf kurze Bälle .....	90
<b>3.3</b>	<b>Wir kontern und schmettern .....</b>	<b>95</b>
3.3.1	Der Rückhand-Konter .....	97
3.3.2	Der Vorhand-Konter .....	100
3.3.3	Der Rückhand-Schmetter .....	102
3.3.4	Der Vorhand-Schmetter auf flache Bälle .....	104
3.3.5	Der Vorhand-Schmetter auf hohe Bälle .....	108
<b>3.4</b>	<b>Wir ziehen Topspin .....</b>	<b>111</b>
3.4.1	Der Vorhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....	112
3.4.2	Der Vorhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....	116
3.4.3	Der Vorhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....	118
3.4.4	Der Vorhand-Sidespin .....	120
3.4.5	Der Rückhand-Topspin auf Unterschnittbälle .....	121
3.4.6	Der Rückhand-Topspin auf Oberschnittbälle .....	125
3.4.7	Der Rückhand-Topspin aus der Halbdistanz auf Oberschnittbälle .....	128
3.4.8	Der Rückhand-Sidespin .....	130
<b>3.5</b>	<b>Wir flippen .....</b>	<b>131</b>
3.5.1	Der Rückhand-Flipp .....	131
3.5.2	Der „Chiquita“-Rückhand-Flipp mit Sidespin .....	133
3.5.3	Der Vorhand-Flipp .....	139
<b>3.6</b>	<b>Wir blocken .....</b>	<b>144</b>
3.6.1	Der passive Rückhand-Block .....	144
3.6.2	Der passive Vorhand-Block .....	148
3.6.3	Der aktive Rückhand-Block .....	151
3.6.4	Der aktive Vorhand-Block .....	156
<b>3.7</b>	<b>Wir wehren mit Unterschnittbällen ab .....</b>	<b>161</b>
3.7.1	Der Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....	162
3.7.2	Der späte Vorhand-Unterschnittabwehrschlag .....	165
3.7.3	Der Rückhand-Unterschnittabwehrschlag .....	168
<b>3.8</b>	<b>Wir wehren mit hohen Oberschnittbällen ab (Ballonabwehr) .....</b>	<b>171</b>

3.9	Wir schlagen auf .....	174
3.9.1	Der Rückhand-Aufschlag .....	178
3.9.2	Der Vorhand-Aufschlag – Grundform .....	181
3.9.3	Der Vorhand-Aufschlag – Gegenläufer .....	185

#### **4 SPIELSYSTEME UND SPEZIALISIERUNG: WELCHE SPIELSTRATEGIE IST FÜR MICH RICHTIG? ..... 194**

4.1	Der beidseitige aggressive Spinangriffsspieler .....	196
4.2	Der einseitige aggressive Spinangriffsspieler .....	197
4.3	Der beidseitige tischferne Spinangriffsspieler .....	198
4.4	Der offensive Allroundspieler .....	199
4.5	Der tischnahe Konter- und Blockspieler .....	200
4.6	Der aktive Unterschnitt-Abwehrspieler .....	201
4.7	Der passive Unterschnitt-Abwehrspieler .....	202

#### **5 MIT BALLGEFÜHL, KOPF, SYSTEM UND SPASS: WIE LERNE UND TRAINIERE ICH AM BESTEN? ..... 206**

5.1	Einstiegsübungen zur Verbesserung des Ballgefühls und zur Entwicklung des „Händchens“ .....	206
5.2	Techniklernen beginnt im Kopf .....	211
5.3	Zwei Erfolgsfaktoren für optimales Lernen und Trainieren: Bewusstes Aufwärmen und Einspielen .....	212
5.3.1	Ein kleines, aber feines Aufwärmprogramm .....	213
5.3.2	Einspielen mit Plan .....	216
5.4	Praxis des Systemtrainings .....	217
5.4.1	Aufbau der Übungen .....	217
5.4.2	Prause-Prinzip 1: Immer aus der Bewegung .....	220
5.4.3	Prause-Prinzip 2: Wettkampfnah .....	227

5.5	Aufbau einer Trainingseinheit .....	230
5.6	Mit Spaß und Konzentration .....	233
5.7	Power Tipp 1: Balleimertraining .....	234
5.8	Power Tipp 2: Training mit dem Tischtennis-Roboter .....	235
5.9	Power Tipp 3: Trainingshilfsmittel, die Wirkung zeigen .....	237
 <b>6 DIE QUAL DER MATERIALWAHL: WELCHER SCHLÄGER IST DER RICHTIGE FÜR MICH? ..... 244</b>		
6.1	Kontrolle, Tempo, Effet, Spin .....	244
6.1.1	Kontrolle .....	244
6.1.2	Tempo .....	245
6.1.3	Effet/Spin/Schnitt .....	246
6.2	Welches Schlägerholz ist für mich das richtige? .....	246
6.3	Welcher Schlägerbelag ist für mich der richtige? .....	248
6.3.1	Noppen-innen-Beläge .....	249
6.3.1.1	Noppen-innen-Beläge „Antispin“ .....	250
6.3.2	Noppen-außen-Beläge .....	250
6.3.2.1	Kurze Noppen-außen .....	250
6.3.2.2	Lange Noppen-außen .....	250
6.3.2.3	Mittellange Noppen .....	251
6.3.2.4	Noppengummi .....	251
6.4	Welche Schwammdicke und -härte sind für mich die richtige? .....	251
6.5	Mit welchem Schläger fange ich an und wie geht es dann weiter? .....	252
6.6	Wo kaufe ich den richtigen Schläger? .....	253
6.7	Wie pflege ich meinen Schläger? .....	254
6.8	Wie lange kann ich mit meinem Schläger optimal spielen? .....	254
6.9	Kann ich einen Schläger selbst belegen? .....	255

<b>7 INFOTIPPS .....</b>	<b>258</b>
7.1 Offizielle Tischtennisregeln .....	258
7.2 Tischtennis im Internet .....	258
7.2.1 Tischtennisverbände im Internet .....	258
7.2.2 Tischtennisligen im Internet .....	259
7.2.3 Vereine und Spieler .....	259
7.2.4 Lernen und Trainieren im Internet .....	259
7.2.5 Tischtennisschulen und -camps .....	260
7.2.6 Die wichtigsten Tischtennishersteller .....	260
7.2.7 Die wichtigsten Versandhändler .....	260
7.2.8 Materialtests und -produktion .....	261
7.2.9 Tischtennisportale und -foren .....	261
7.2.10 Tischtennis-TV .....	261
7.2.11 Tischtennisvideos .....	262
7.2.12 Tischtennismusik .....	262
7.2.13 Neue Tischtennistrends im Internet .....	262
7.2.14 Tischtennis-Newsletter .....	263
7.3 Roboterbezug .....	264
7.4 Literaturhinweise & Websiteverweise .....	264
7.5 Tischtenniszeitschriften .....	265
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>266</b>