

INHALT

DANKSAGUNG ODER (FREI NACH JOE COCKER)	
„WITH A LITTLE HELP FROM OUR FRIENDS“	2
GRUSSWORT	9
VORWORT ZUR ACHTEN 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 vorhanden dominanten Spielers	32
1.4.1.1 Tipps für das Spiel gegen vorhanden dominante Spieler	33
1.4.2 Kennzeichen eines rückhand dominanten Spielers	35
1.4.2.1 Tipps für das Spiel gegen rückhand dominante 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
4 DIE ROTATION	58
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
5 AUFSCHLAGTAKTIK	88
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
6 RÜCKSCHLAGTAKTIK	98
7 DOPPEL	106
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 Patrick Franziska	188
12.4 Mattias Falck	189
12.5 Truls Mörregårdh	190
Anhang	191
Lese- und Surftipps	191
Literaturverzeichnis	193
Bildnachweis	194