

# 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 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
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
<b>8 RISIKOABSCHÄTZUNG .....</b>	<b>124</b>
8.1 Risikophasen .....	126
<b>9 NACHWORT .....</b>	<b>132</b>
<b>10 DIE OFFIZIELLEN REGELN .....</b>	<b>136</b>
10.1 Die Auf- und Rückschlag- bzw. Seitenwahl .....	136
10.2 Die Wechselmethode .....	139
<b>11 ABSCHLUSSFRAGEBOGEN .....</b>	<b>178</b>
11.1 Antworten .....	183
<b>12 PORTRÄTS DER BESTEN EUROPÄISCHEN SPIELER .....</b>	<b>186</b>
12.1 Timo Boll .....	186
12.2 Dimitrij Ovtcharov .....	187
12.3 Patrick Franziska .....	188
12.4 Mattias Falck .....	189
12.5 Truls Møregårdh .....	190
Anhang .....	191
Lese- und Surftipps .....	191
Literaturverzeichnis .....	193
Bildnachweis .....	194