

INHALT

DANKSAGUNG & LESEHINWEISE	10
1 WAS ICH ÜBER TISCHTENNIS WISSEN SOLLTE	16
2 DAS ABC DES TISCHTENNIS: DIE VIER ALLGEMEINEN BASICS	24
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
3 DIE TECHNIK-BASICS: WELCHE SCHLAGTECHNIKEN MUSS ICH BEHERRSCHEN? ...	74
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
3.3	Wir kontern und schmettern	95
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
3.4	Wir ziehen Topspin	111
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
3.5	Wir flippen	131
3.5.1	Der Rückhand-Flipp	131
3.5.2	Der „Chiquita“-Rückhand-Flipp mit Sidespin	133
3.5.3	Der Vorhand-Flipp	139
3.6	Wir blocken	144
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
3.7	Wir wehren mit Unterschnittbällen ab	161
3.7.1	Der Vorhand-Unterschnittabwehrschlag	162
3.7.2	Der späte Vorhand-Unterschnittabwehrschlag	165
3.7.3	Der Rückhand-Unterschnittabwehrschlag	168
3.8	Wir wehren mit hohen Oberschnittbällen ab (Ballonabwehr)	171

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
6	DIE QUAL DER MATERIALWAHL: WELCHER SCHLÄGER IST DER RICHTIGE FÜR MICH?	244
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

7 INFOTIPPS	257
7.1 Offizielle Tischtennisregeln	257
7.2 Tischtennis im Internet	257
7.2.1 Tischtennisverbände im Internet	257
7.2.2 Tischtennisligen im Internet	257
7.2.3 Vereine und Spieler	258
7.2.4 Lernen und Trainieren im Internet	258
7.2.5 Tischtennisschulen und -camps	258
7.2.6 Die wichtigsten Tischtennishersteller	258
7.2.7 Die wichtigsten Versandhändler	259
7.2.8 Materialtests und-produktion	259
7.2.9 Tischtennisportale und -foren	259
7.2.10 Tischtennis-TV	259
7.2.11 Tischtennisvideos	260
7.3 Roboterbezug	260
7.4 Literaturhinweise & Websiteverweise	260
7.5 Tischtenniszeitschriften	262
DER AUTOR	262
BILDNACHWEIS	263