

# INHALT

	Vorwort.....	7
1	Einleitung.....	10
2	Gestatten, Werner Schlager.....	12
3	Über die Schlagtechniken.....	17
3.1	Aufschlag.....	17
3.2	Aufschlagannahme.....	31
3.3	Schupfen.....	36
3.4	Kontern.....	40
3.5	Schmettern.....	43
3.6	Vorhand-Topspin.....	47
3.7	Rückhand-Topspin.....	60
3.8	Flipp.....	77
3.9	Block.....	88
3.10	Unterschnittabwehr.....	92
3.11	Ballonabwehr.....	95
4	Technik und Techniktraining.....	101
5	Spielsysteme im Tischtennis.....	108
6	Taktik und Coaching.....	113
7	Doppelspiel.....	124
8	Fitness und Athletik.....	131
8.1	Ausdauer.....	131
8.2	Kraft.....	135
8.3	Schnellkraft und Kraftausdauer.....	137
8.4	Koordination.....	140

# TISCHTENNIS PERFEKT

<b>9</b>	<b>Psychologie</b> .....	<b>147</b>
9.1	Mentale Stärke, psychischer Druck, Nervosität und Angst, Wut und Frustration, mentales Training, Vorstartzustand .....	147
9.2	Konzentration, Trance, Psychotricks, Willensstärke, Körpersprache, Time-out, Entspannung .....	151
<b>10</b>	<b>Training und Trainingsplanung</b> .....	<b>157</b>
<b>11</b>	<b>Bilanz und Visionen</b> .....	<b>162</b>
<b>12</b>	<b>Zahlen, Daten und Erfolge</b> .....	<b>168</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>171</b>