

INHALT

Präambel	7
Abkürzungen	9

Kapitel 1 **Vom Anfänger zum Könner** **11**

1.1	Topspinzentrierte Lehr-Modelle	12
1.1.1	Spinorientierung	12
1.1.2	Spielorientierung	13
1.1.3	Spiralorientierung	13
1.1.4	Wettkampforientierung	14
1.1.5	Körperorientierung	15
1.2	Methodik-Prinzipien	15
1.3	Training gestalten	17
1.3.1	Planung	18
1.3.2	Organisation	18
1.3.3	Hilfsmittel	20
1.4	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen	21

Kapitel 2 **Der Trainer als Pädagoge** **37**

2.1	Trainerverhalten	38
2.1.1	Ziele, Motive und Faktoren für Gruppenerfolg..	38

	2.1.2	Wertschätzung und Menschenbild.	39
	2.1.3	Vorbilder und Disziplin	40
	2.1.4	Teamgeist in Wettkampf und Training	41
	2.1.5	Der Trainer als Vorbild und Respektsperson.	42
	2.2	Gruppenzugehörigkeit und Teambuilding	43
Kapitel 3	Die taktische Säule		45
	3.1	Wahrnehmung und Antizipation	46
	3.2	Durchblick im „Wirrwarr“ – Tischtennis-Situationen „lesen“ lernen	47
	3.3	Situationstraining	51
	3.3.1	Eine besondere Situation: Aufschlag- und Rückschlagtraining	51
	3.3.2	Doppel-Training	54
	3.4	Platzierung, Tempo, Rotation, Flughöhe: Die PTRF ² -Effekte – taktische Mittel zum situativen Zweck	58
	3.5	Spielsysteme und individuelle Spielstrategien	60
	3.6	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen.	64
Kapitel 4	Die koordinative Säule		99
	4.1	Koordinationstraining heute und morgen: Von einem fähigkeitsorientierten zu einem anforderungsorientierten Konzept	100
	4.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen.	106

Kapitel 5	Die technische Säule	119
5.1	Differenzielles Training: Jam Session in der Sporthalle	120
5.1.1	Zum Begriff des differenziellen Trainings	120
5.1.2	Zur Praxis des differenziellen Trainings	120
5.1.3	Zu den wissenschaftlichen Hintergründen des differenziellen Trainings	122
5.1.4	Zur Kritik am differenziellen Training	123
5.1.5	Unsere Position zum differenziellen Training	124
5.2	Spielphasen und ihre Techniken	125
5.3	Die Besonderheit der Tischtennis-Techniken	127
5.4	Vom Technikerwerb zum Optimieren von Techniken	128
5.4.1	Methoden und Prinzipien des Technikerwerbs	128
5.4.2	Das Optimieren von Techniken	130
5.4.3	Technik – ein Plädoyer für Individualität	131
5.5	Bearbeitstechniken	133
5.5.1	Die Stellung eines Tischtennispielers am Tisch und in der Box	133
5.5.2	Klassifizierung der Bearbeitstechniken nach Arthur Baum	134
5.5.3	Zur Individualität und situativen Angemessenheit der Beiarbeit	137
5.5.4	Das Training der Beiarbeit	139
5.6	Timing, Dynamik, Ballgefühl	140
5.7	Bewegungen verbessern	142
5.7.1	Fehleranalyse	142
5.7.2	Planung der Fehlerkorrektur	144
5.7.3	Methoden und Durchführung der Fehlerkorrektur	146
5.8	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen	149

Kapitel 6	Die psychologische Säule	185
6.1	„Choking under pressure“ oder Mentale Stärke als Kernkompetenz	186
6.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen.	189
Kapitel 7	Die konditionelle Säule	199
7.1	„Fitness reloaded“	200
7.1.1	Schnelligkeit	200
7.1.2	Kraft	201
7.1.3	Ausdauer	203
7.1.4	Beweglichkeit	204
7.1.5	Functional Training	205
7.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen.	206
Literaturverzeichnis		217
Epilog		224