

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Zeichenerklärungen	6
Einleitung	7
Notwendige Theorie	9
Allgemeine Einführung	9
Die Realisierung des Spiels – Einwirkmöglichkeiten auf den Ball (Effekte)	27
Wie lassen sich die Effekte im Spiel frühzeitig genug erfassen?	41
Anfängerlehrgang für Schule und Verein	44
Vorbemerkungen	44
Grundsituationskomplex: Rotation	63
Grundsituationskomplex: Plazierung	102
Grundsituation: Flugkurve/Flugdauer	107
Grundsituation: Geschwindigkeit	112
Nachwuchs- und Hochleistungstraining	120
Tischtennis-Grundausbildung – 2. Phase	120
Aufbautraining	139
Anschlußtraining	139
Hochleistungstraining	140
Die Trainingszielbereiche	141
Techniktraining	141
Das Training der speziellen koordinativen Fähigkeiten	168
Taktik- und Strategietraining	183
Werthaltungen, Einstellungen, psychische Eigenschaften	218
Physische Vorbereitung (Konditionstraining)	224
Anmerkungen zur Trainingsplanung und zum Trainingsaufbau	227
Raum-, Geräte- und Regelvariationen als Hilfsmittel der systematischen Fehlerkorrektur	232
Verschiedene Organisations- und Spielformen im Tischtennis	243
Literaturhinweise	249