

1. Einleitung	7
Aufbau der Übungsanleitung und Benutzerhinweise	7
2. Hauptaufgaben des sportlichen Trainings	9
2.1. Erziehung der Sportler	11
2.2. Sportliche Ausbildung	14
2.2.1. Konditionelle Fähigkeiten	14
2.2.2. Koordinative Fähigkeiten	17
2.2.3. Trainingsbelastung und Trainingsanpassung	17
2.2.4. Trainingsmethoden der konditionellen Ausbildung	19
2.2.5. Motorisches Lernen	22
2.2.6. Lehr- und Lernmethoden	23
3. Trainingsplanung	24
3.1. Jahrestrainingsplanung	24
3.2. Monatsplanung	24
3.3. Stundenvorbereitung	26
3.4. Periodisierung	28
4. Konditionelle Ausbildung	33
4.1. Gymnastik	34
4.2. Kleine Spiele	41
4.3. Kreistraining	51
4.4. Spezielle Übungen zur konditionellen Ausbildung	57
4.4.1. Erwärmung	57
4.4.2. Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft im Schlagarm	60
4.4.3. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Handgelenk	61
4.4.4. Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur	62
4.4.5. Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft der Beine	63
4.4.6. Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer	64
5. Technische Ausbildung	65
5.1. Allgemeine Voraussetzungen	65
5.1.1. Schlägerhaltung	65
5.1.2. Bereitschaftsstellung	67
5.1.3. Ausgangsstellung	68
5.1.4. Schlägermaterial	69
5.1.5. Rotation des Balles	71
5.1.6. Bewegungsstruktur	74
5.2. Aufschläge und Aufschlagannahme	75

5.3.	Schupfen	81
5.4.	Schlagarten der Angriffstechnik	85
5.4.1.	Kontern	85
5.4.2.	Topspin	93
5.4.3.	Abschlußschlag (Schuß)	101
5.4.4.	Angriffsschlag	109
5.4.5.	Blocken	113
5.5.	Schlagarten der Abwehrtechnik	115
5.6.	Beinarbeit	119
6.	Taktische Ausbildung	121
6.1.	Angriffstaktik	122
6.2.	Abwehrtaktik	123
6.3.	Doppel-Taktik	125
6.4.	Taktisches Verhalten vor, im und nach dem Wettkampf	127
6.5.	Standardzüge	129
7.	Technisch-taktisches Training	137
8.	Tests und Leistungsüberprüfungen	144
8.1.	Tests im konditionellen Bereich	145
8.2.	Tests im technisch-taktischen Bereich	149
8.3.	Sportklassifizierung im DTTV der DDR	157
9.	Wettkampfgorganisation	160
9.1.	Wettspielordnung und Tischtennisregeln	160
9.1.1.	Wettspielordnung des DTTV der DDR	160
9.1.2.	Tischtennisregeln	168
9.2.	Wettkampfsysteme	178
9.2.1.	Einzel-Wettkampfsysteme	178
9.2.2.	Mannschafts-Wettkampfsysteme	183
9.3.	Organisation von Turnieren	185
10.	Gesetze und Verordnungen	188
11.	Literaturverzeichnis	191