

Inhalt

1	Einführung	8
2	Tischtennis – Faszination eines Breitensports	9
2.1	Lernprozesse im Tischtennis	9
2.2	Motivation als Voraussetzung	10
3	Merkmale des Spiels	12
3.1	Tischtennis als Individualsportart	12
3.2	Die schnellste Rückschlagsportart	12
3.3	Gemeinsamkeiten der Ballspiele – grundlegende Fähigkeiten	13
3.4	Bedeutung der konditionellen und koordinativen Faktoren im Tischtennis	15
4	Beschreibung des Spiels	17
4.1	Platzierung, Tempo, Rotation, Flugbahn (PTRF)	17
4.2	Drei Phasen nach dem Auftreffen des Balles	17
4.3	Spin als wesentliches Merkmal	19
4.4	Die sieben Entscheidungen vor dem Treffen des Balles	20
4.5	Aufschlag-Rückschlag, Eröffnung, offenes Spiel	21
4.6	Spiel- und Übungsformen	24
5	Trainingspraxis	26
5.1	Schlägerhaltung	26
5.2	Neutralposition	27
5.3	Beschreibung der Tischtennisschläge	28
5.4	Abwehr und Material	33
5.5	Einspielen am Trainingsanfang	34
5.6	Einzeltraining	34
5.7	Das Erlernen des Aufschlags	37
5.8	Material in der Sporthalle	41
5.8.1	Schläger	41
5.8.2	Weitere Materialien in der Sporthalle	43
6	Typischer Aufbau einer Trainingseinheit/Doppelstunde	44
6.1	Phase 1: Freies Spielen	46
6.2	Phase 2: Aufwärmen und koordinative Übungen mit Bällen	46
6.2.1	Abschnitt 1	47
6.2.2	Abschnitt 2	49
6.2.3	Abschnitt 3	52
6.2.4	Schematische Darstellung der Übungen zur Ballschulung	53
6.2.5	Exkurs: Aufwärmen bei aufgebauten Tischen	53
6.3	Phase 3: Tischtennistraining	54
6.3.1	Alternative Spiel- und Trainingsformen (Spielfeldänderung)	55
6.3.1.1	Spielfelder	55
6.3.1.2	Spielmaterial	60

6.3.1.3	Spielform/Zählweise	61
6.3.1.4	Wettkampfformen	65
6.3.2	Das Erlernen der Spin-Rückhand	66
6.3.3	Übungen für das Training ohne Partner	66
6.3.4	Normales Tischtennistraining am Tisch	67
6.4	Strukturierungsmöglichkeiten des Techniktrainings	86
6.4.1	Themenreihen	88
6.4.2	Trainingspläne	91
6.4.3	Die ersten Trainingseinheiten für Anfänger	93
6.4.4	Trainingsplan für fortgeschrittene Spieler	101
6.5	Trainingsaufbau bei zu wenig Tischen	102
7	Balleimer, Roboter, Abwehr	103
7.1	Erste Übungen am Balleimer	103
7.2	Robotertraining – für Anfänger?	106
8	Hilfen zum richtigen Spiel	108
8.1	Vom Spieler unbewusst wahrgenommene Hilfen	108
8.2	Hilfen, bei denen nichts schief gehen kann	109
8.3	Unterschiedliche Arten von Hilfen	109
8.4	Ausführlichere Erklärungen während des Einzeltrainings (auch mit internalem Fokus)	111
8.5	Die klassische Fehlerkorrektur	112
9	Wettkampf und Coaching	114
9.1	Grundsätzliche Gedanken zum Thema Wettkampf	114
9.2	Das Wettkampfverhalten	115
9.3	Coaching in Satzpausen und Time-Out	116
9.4	Taktische Hinweise – VH-/RH-Dominanz	116
10	Tischtennis in der bewegungsfreudigen Schule	119
10.1	Material	119
10.2	Unterrichtsräume: Rhythmisierung des Unterrichts	120
10.3	Übungen in der Turnhalle und eventuell im Klassenraum zum Erreichen kognitiver Lernziele	122
10.4	Tischtennis in den Pausen	122
10.5	Turniere, Sportfeste, Schulfeste	123
11	Tischtennis-Regelwerk	124
12	Literatur	126
13	Übungen – Übersicht	127
14	Schlagwortregister	128