

# 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
<b>7</b>	<b>Balleimer, Roboter, Abwehr .....</b>	<b>103</b>
7.1	Erste Übungen am Balleimer .....	103
7.2	Robotertraining – für Anfänger? .....	106
<b>8</b>	<b>Hilfen zum richtigen Spiel .....</b>	<b>108</b>
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
<b>9</b>	<b>Wettkampf und Coaching .....</b>	<b>114</b>
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
<b>10</b>	<b>Tischtennis in der bewegungsfreudigen Schule .....</b>	<b>119</b>
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
<b>11</b>	<b>Tischtennis-Regelwerk .....</b>	<b>124</b>
<b>12</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>126</b>
<b>13</b>	<b>Übungen – Übersicht .....</b>	<b>127</b>
<b>14</b>	<b>Schlagwortregister .....</b>	<b>128</b>