

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	5
Einleitung	6
Abkürzungen und Zeichensymbole	8
1. Spielerische Formen zum Einstimmen, Aufwärmen, Einspielen und Auslaufen (ETIENNE BÜTIKOFER / ANTON LEHMANN)	11
Einstimmungsspiele (12) — Aufwärmen allein (14) — Aufwärmen mit dem Partner (17) — Aufwärmen mit der Gruppe (19) — Aufwärmen mit verschiedenen Hilfsmitteln (22) — Aufwärmen mit Einbeziehung der Tischtennis-Tische (27) — Ausklänge (30)	
2. Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten (ETIENNE BÜTIKOFER / ANTON LEHMANN)	33
Kraft: Schnellkraft — Kraftausdauer (34) — Schnelligkeit: Aktion und Reaktion (36) — Dauerleistungsvermögen/ Ausdauer (38) — Stehvermögen/Schnelligkeitsausdauer (39) — Beweglichkeit (40) — Geschicklichkeit/Gewandtheit (42)	
3. Spiel- und Übungsformen zur Anfängerschulung (BERND-ULRICH GROSS / MANFRED KUCHT / HELGA POLLÄHNE)	49
Ballgewöhnungsübungen (50) — Spiel- und Übungsformen mit Schläger und Ball (54) — gegen die Wand (63) — über ein Hindernis (70) — am vereinfachten Tisch (78)	
4. Tischtennis-Technik in Wort und Bild (HARRY BLUM)	87
Grundtechniken (86) — RH-Schupfschlag (90) — VH-Topspinschlag I (92) — VH-Topspinschlag II (94) — RH-Block (96) — RH-Konterschlag (98) — VH-Konterschlag (100) — VH-Schmetterschlag (102) — VH-Ballonschlag (104) — RH-Ballonschlag (106) — VH-Schupfschlag (108) — VH-Unterschnittschlag (110) — RH-Unterschnittschlag (112) — VH-Block (114) — RH-Stopp (116) — VH-Stopp (118) — RH-Schmetterschlag (120) — RH-Topspinschlag (122) — VH-Flip (124) — RH-Flip (126)	
5. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grund- und Schlagtechniken (HARRY BLUM)	129
Grundtechniken (130) — RH-Schupfschlag (131) — VH-Topspinschlag (135) — RH-Block (138) — RH-Konterschlag (141) — VH-Konterschlag (144) — VH-Schmetterschlag (146) — VH-Ballonschlag (149) — RH-Ballonschlag (151) — VH-Schupf- schlag (152) — VH-Unterschnittschlag (154) — RH-Unterschnittschlag (156) — VH-Block (158) — RH-Stopp (159) — VH-Stopp (160) — RH-Schmetterschlag (161) — RH-Topspinschlag (162) — VH-Flip (163) — RH-Flip (164)	

6. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Einüben taktischer Verhaltensweisen	
(GÜNTER KREUTZER)	167
Einspielen (168) — Aufschlag (170) — Rückschlag (173) — Betreuung (174) — Angriffsspieler (174) — Halbdistanzspieler (181) — Abwehrspieler (186) — Doppel (192)	
7. Konditionstraining in Spiel- und Übungsformen am TT-Tisch	
(Dr. FRANK JÜLICH)	197
Konzentration, peripheres Sehen, Antizipation, Koordination (198) — Reaktions- und Aktionsschnelligkeit (206) — Schnelligkeitsausdauer (210) — Kraftausdauer (215)	
8. Training in Circuitformen	
(Dr. FRANK JÜLICH)	219
Konditionszirkel (220) — TT-spezifische Zirkel ohne Tisch (228) — Anfängerzirkel ohne Tisch mit Ball und Schläger (232) — Zirkel am Tisch (233) — Zirkel zum Ausgleich (242)	
9. Spiel- und Übungsformen unter besonderer Berücksichtigung von Organisation und Hilfsmittel	
(BERND-ULRICH GROSS / MANFRED KUCHT / HELGA POLLÄHNE)	245
Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlicher Spieleranzahl (246) — Gemeinsames Spielen und Üben von Schwächeren und Stärkeren (Differenzierung) (254) — Spiel- und Übungsformen mit Hilfe von Tischaufstellungsvariationen (262) — Balleimertraining und Robotertraining (275) — Hilfsmittel (285)	
10. Spiel- und Wettkampfformen	
(Dr. DIETER FAUTH / MANFRED KUCHT / HELGA POLLÄHNE)	289
Einzelspielsysteme (290) — Mannschaftsspielsysteme (295) — Freie Mannschaftsspielsysteme (297) — Wettkampfformen — einmal anders (300)	
11. Das 1014. Spiel: GOBA	
(Harry Blum / Etienne Bütikofer)	311
Tischtennis-Bastelideen (312) — GOBA (313)	
Anhang	314
Literatur	320
Stichwortverzeichnis	321