

Klaus-M. Ceske/Jens Mueller

Tischtennistaktik

- Dein Weg zum Erfolg



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	7
Vorwort	9
1 Die Platzierung	13
1.1 Ellenbogen	15
1.2 Streuwinkel	18
1.2.1 Folgen für Training und Wettkampf	19
1.2.2 Fazit zum Thema Streuwinkel	20
1.2.3 Kurzer Blick über die eigene Sportart hinaus	21
1.3 Die Schlägerhaltung	21
1.3.1 Das Griffschema nach ÖSTH/FELLKE	24
1.3.2 Folgen für Training und Wettkampf	25
1.4 Spielsysteme	25
1.4.1 Kennzeichen eines vorhanddominanten Spielers	25
1.4.1.1 Tipps beim Spiel gegen vorhanddominante Spieler	27
1.4.2 Kennzeichen eines rückhanddominanten Spielers	29
1.4.2.1 Tipps beim Spiel gegen rückhanddominante Spieler	30
1.4.3 Resümee zum Thema „Spielsysteme“	31
1.5 Übungen	32
2 Das Tempo	35
2.1 Schnell oder langsam?	35
2.2 Tempowechsel	36
2.3 Übungen	37
3 Die Flughöhe	39
3.1 Allgemeines	39
3.2 Die Ballonabwehr	41
3.3 Das Zeitproblem	42
3.4 Spiel gegen Abwehr	42
3.5 Übungen	43
4 Die Rotation	45
4.1 Erzeugen von Rotation	45
4.2 Erkennen von Rotation	48
4.2.1 Unterschnitt	48
4.2.2 Überschnitt	51
4.2.3 Seitenschnitt	53

INHALTSVERZEICHNIS

4.3	Übungen	57
4.3.1	Übungen zum Schupf	57
4.3.2	Übungen zu Topspin und Block	57
4.3.3	Übungen zum Flip	58
4.4	Material	58
4.4.1	Noppen-Innen-Beläge	60
4.4.1.1	Antis	61
4.4.2	Noppen-Außen-Beläge	62
4.4.2.1	Kurze Noppen	62
4.4.2.2	Lange Noppen	64
4.4.2.3	Mittellange Noppen	66
4.4.3	Frischkleben	67
5	Aufschlagtaktik	71
5.1	Aufschlagfinten	74
5.1.1	Finte „mit/ohne Rotation“	74
5.1.2	Das Scheibenwischerprinzip	74
5.1.3	Das Umkehrprinzip	76
5.2	Tipps zum Aufschlagtraining	77
6	Nachwort	79
7	Die Offiziellen Regeln	81
7.1	Die Auf- und Rückschlag- bzw. Seitenwahl	81
7.2	Die Wechselmethode	83
8	Abschlussfragebogen	91
8.1	Antworten	94
9	Porträts der besten Spieler	95
9.1	Timo Boll	95
9.2	Jörg Roßkopf	96
9.3	Vladimir Samsonov	97
9.4	Jan-Ove Waldner	98
9.5	Liu Cuoliang	99
9.6	Jing Tian-Zörner	100
9.7	Nicole Stuse	101
10	Literaturtipps	103
11	Literaturverzeichnis	105