

Trainingstipp: Aktiver Topspin über die 'Mitte'

Die 'Mitte' ist eine extrem bedeutsame Platzierung im Tischtennis. Mit der 'Mitte' bezeichnet man nicht die Tischmitte, sondern den Punkt, an dem entschieden werden muss, ob man mit der Vorhand oder Rückhand agiert. Dieser wird auch 'Wechselzone' genannt. Diese Definition verdeutlicht, dass der beschriebene Punkt situativ, an sehr verschiedenen Stellen des Tisches, zu finden ist. Es bedarf also einer guten Antizipation, um eine exakte Platzierung zu erreichen.

Weitergehend werden Übungsbeispiele dargestellt, in denen der aktive Topspin über die 'Mitte' trainiert wird.

Wie bereits erwähnt, geht es um den Wechsellpunkt zwischen Vorhand und Rückhand. Somit ist es unabdingbar, dass die Übungen unterschiedliche Platzierungen bei dem zu trainierenden Schlag beinhalten müssen, da der Gegner ansonsten nicht in diese Entscheidungssituationen gezwungen werden kann.

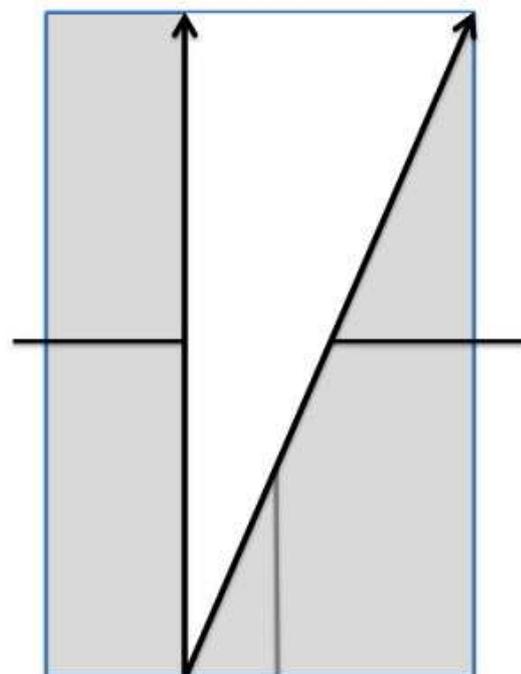
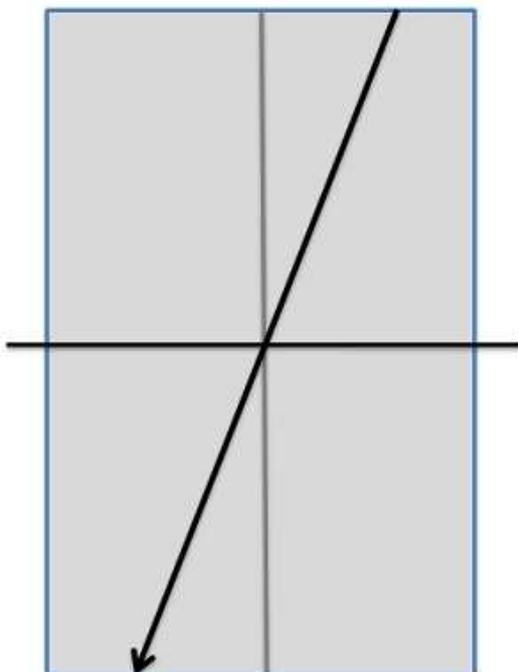
1. Übung

Spieler A: B in RH Seite
Spieler B: VHT in $\frac{3}{4}$ RH

Ziel von Spieler B ist es, so zu platzieren, dass er mit einem festen Topspin in die 'Mitte' einen Punkt gewinnt. Gewechselt wird immer dann, wenn dies gelingt

ÜBUNG 1:

B in RH-Seite



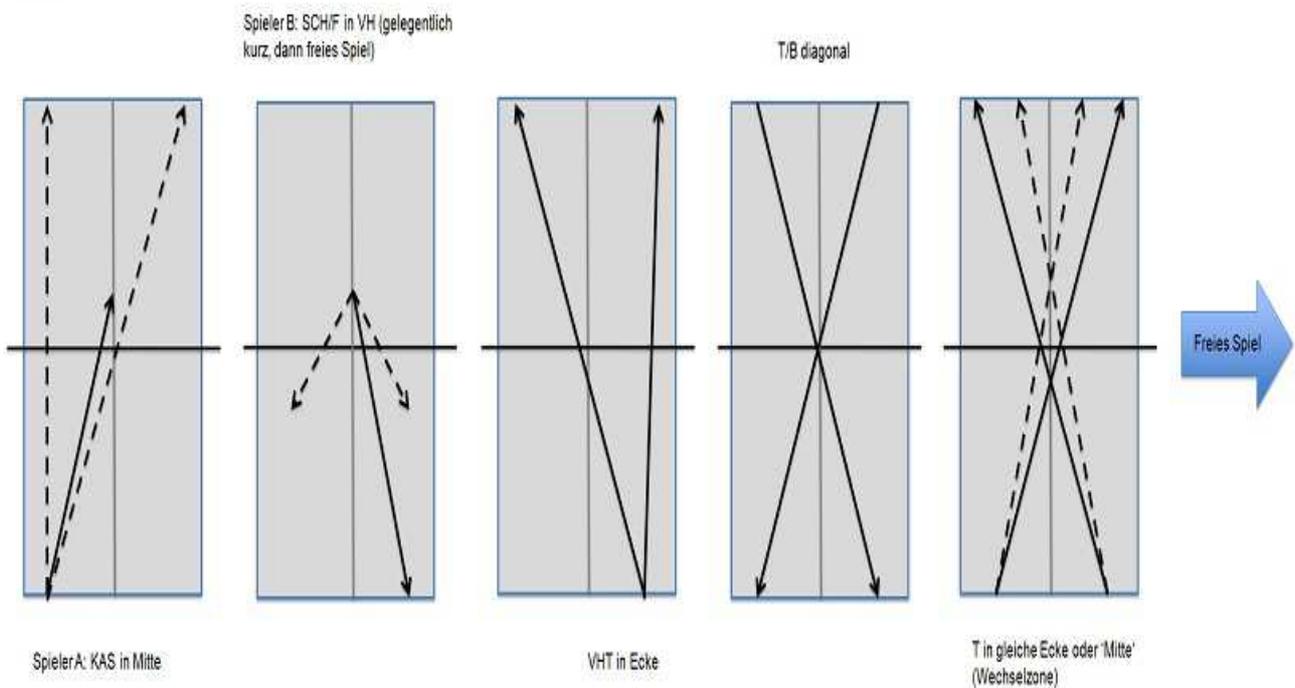
VHT in $\frac{3}{4}$ RH

2. Übung

- Spieler A: KAS in Mitte (gelegentlich LAS, dann freies Spiel)
 Spieler B: SCH/F in VH (gelegentlich kurz, dann freies Spiel)
 Spieler A: T in Ecke
 Spieler B: T/B diagonal
 Spieler A: T in gleiche Ecke oder Mitte

Wechsel immer dann, wenn Spieler A 3 x mit T in Mitte Punkt gewonnen hat

ÜBUNG 2:

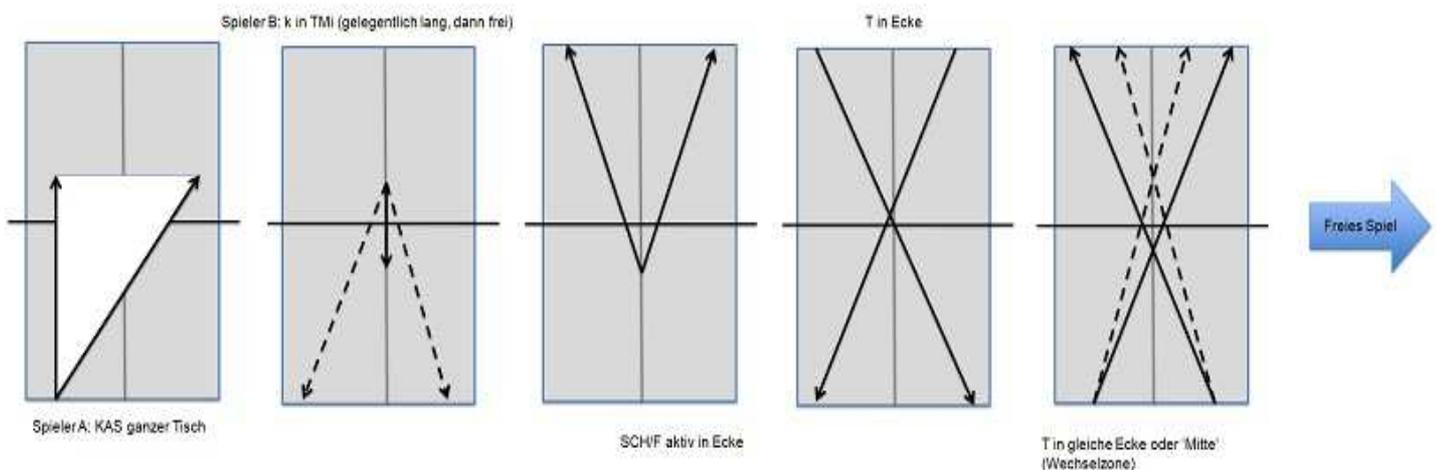


3. Übung

Spieler A: KAS ganzer Tisch
 Spieler B: kurz in Mitte (Gelegentlich lang, dann frei)
 Spieler A: SCH/F aktiv in Ecke
 Spieler B: T in Ecke
 Spieler A: T in gleiche Seite oder Mitte

Wechsel: Aufschlag immer bei Spieler A, bei normaler Zählweise. Wechsel immer dann, wenn Spieler A mit drei Punkten führt, spätestens aber nach fünf Minuten

ÜBUNG 3:



4. Übung

- Sätze: Zählweise: 1. Punktgewinn im Satz mit T über die Mitte: zählt zwei Punkte .
2. Punktgewinn im Satz mit T über die Mitte: zählt drei Punkte
3. Punktgewinn im Satz mit T über die Mitte: Satzgewinn

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdt.de). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen