

Trainingstipp: Die Geheimnisse des Spiels über die Mitte

Es ist ein gutes und oft gepredigtes Mittel, um zum Punktgewinn zu kommen: Das Spiel über die Mitte. Aber was steckt eigentlich dahinter? Was muss beachtet werden, damit das Erfolgsrezept wirklich den gewünschten Erfolg bringt? In unserem heutigen Trainingstipp stellen wir Ihnen die wesentlichen Aspekte vor, die sie beim Spiel über die Mitte beachten sollten, und liefern Ihnen vier passende Übungen dazu.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Häufig hört man in wettkampfvorbereitenden Besprechungen Sätze wie: "Spiel alles in die Mitte." oder "Den musst du nur in der Mitte anspielen."

Zwei Dinge vorab:

1. Das taktische Mittel "über die Mitte (was auch immer das ist) zu spielen" ist im TT-Sport sicher ein sehr bedeutsames.
2. So einfach, wie mit den beiden - bewusst plakativ gewählten - Aussagen beschrieben, ist das Spiel in die Mitte nicht.

Zuerst stellt sich einmal die Frage, was mit der "Mitte", oft auch als „Ellenbogen“ oder Wechsellpunkt bezeichnet, genau gemeint ist?

Aufgrund der sehr geringen Zeit, die ein Spieler hat, um den Schlag des Gegners zu beantworten, ist er gezwungen, sich früh in die Richtung eines Handlungsprogramm zu entscheiden, bei dem die Antizipation, also das was man als Spieler erwartet, ein wesentliches Entscheidungskriterium ist. Die Idee, die man in der Literatur noch gelegentlich findet, "man wartet in Neutralposition den Schlag des Gegners ab und reagiert dann auf diesen", ist absolut nicht haltbar. Nimmt man diese Aspekte als Grundlage, so versteht man, dass sich TT-Spieler relativ früh (tendenziell) festlegen, ob sie ihren nächsten Schlag mit der Vorhand oder Rückhand spielen wollen. Die Mitte ist nun der Punkt, bei dem der Spieler sein Handlungsprogramm infrage stellen muss, er also doch mit der Schlägerseite spielen muss, die er nicht erwartet hat, oder sich nicht umstellt und somit aus einer sehr schlechten Position spielen muss.

Diese komplexe Beschreibung der "Mitte" beinhaltet direkt zwei Sachverhalte:

1. Die "Mitte" ist situativ immer an unterschiedlichen seitlichen Positionen auf dem Tisch und kann in einem Bereich liegen, der 3/4 des ganzen Tisches beträgt.
2. Man kann nur wirklich gut über die Mitte spielen, wenn man auch (gelegentlich) weit nach außen spielt. Plakativ kann man es eventuell so merken. "Halte den Tisch "breit", indem du (gelegentlich) nach außen spielst. Dann, aber auch nur dann, kann man gefährlich über die "Mitte" agieren. Spielt man nie nach außen, ist der Tisch so "schmal", dass er bequem mit einer Seite (speziell mit der VH) abzudecken ist. Somit gibt es die Option nicht, den Gegner in ein neues Handlungsmuster zu zwingen.

Nachfolgend vier Übungen zu beschriebenen Thema. Die ersten beiden Übungen beziehen sich auf "Eröffnungen über Mitte", Übung 3 und 4 beschäftigen sich mit "Block/Gegen-Topspin über die Mitte".

1. Übung

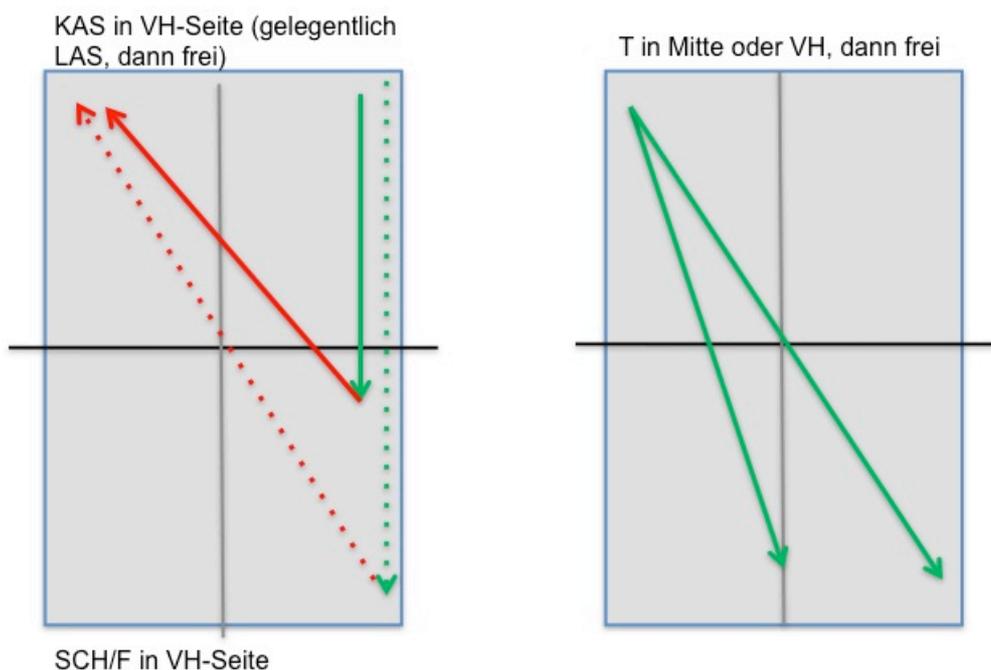
Spieler A: KAS in VH-Seite (Gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: SCH/F in VH-Seite

Spieler A: T in Mitte oder in VH, dann frei

Wechsel immer dann, wenn der Aufschläger 5 Punkte mit Eröffnungstopspin oder dem Ball danach gewonnen hat; 12-20 Minuten (je nach Konzentrationsfähigkeit)

ÜBUNG 1:



Wechsel immer dann, wenn der Aufschläger 5 Punkte mit Eröffnungstopspin oder dem Ball danach gewonnen hat; 12-20 Minuten (je nach Konzentrationsfähigkeit)

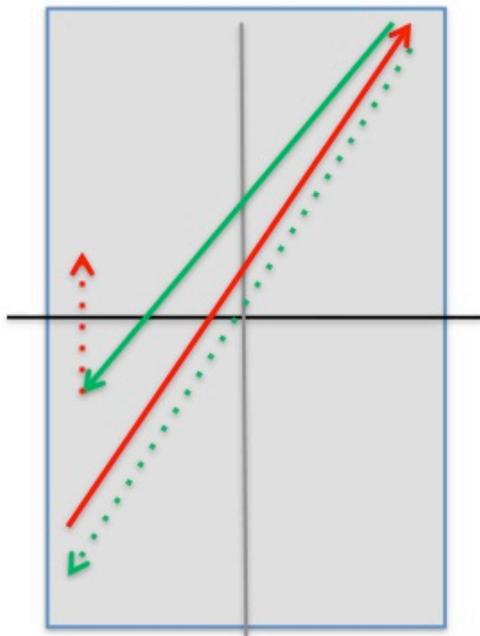
2. Übung

Spieler A: KAS/HLAS in RH-Seite (Gelegentlich LAS, dann frei)
 Spieler B: SCH/F in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)
 Spieler A: freier RHT, dann frei

Wechsel immer dann, wenn der Aufschläger drei Punkte mit oder nach Eröffnungstopspin in die Mitte gewonnen hat; 12-20 Minuten (je nach Konzentrationsfähigkeit)

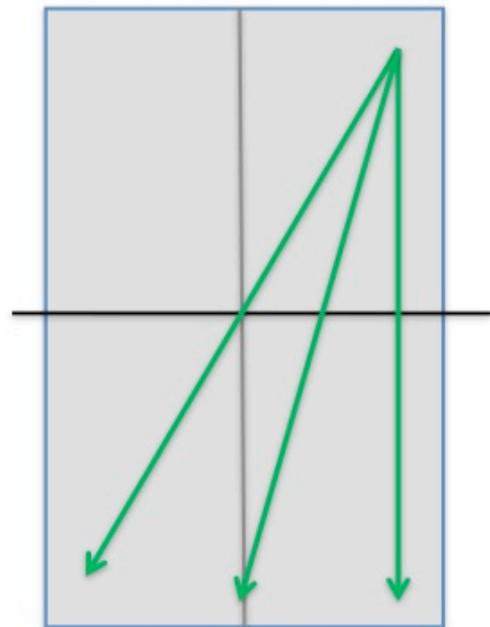
ÜBUNG 2:

KAS/HLAS in RH-Seite
 (Gelegentlich LAS, dann frei)



SCH/F in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)

freier RHT, dann frei



Wechsel immer dann, wenn Aufschläger drei Punkte mit oder nach Eröffnungstopspin gewonnen hat; 12-20 Minuten (je nach Konzentrationsfähigkeit)

3. Übung

Spieler A: KAS in 2/3 RH (gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: Rückschlag lang, aggressiv in RH

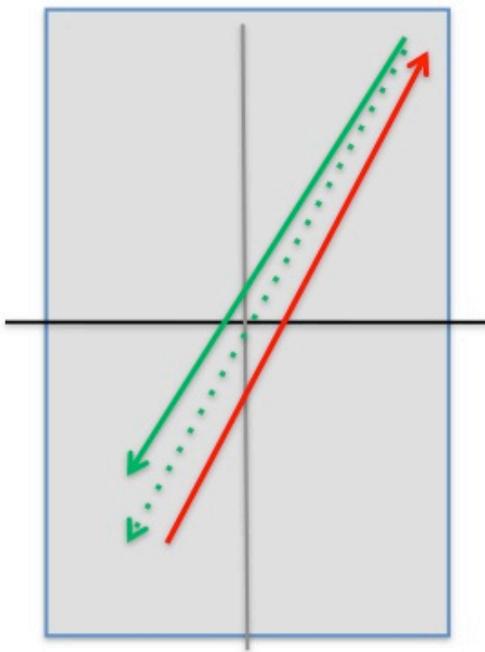
Spieler A: RHT diagonal (gelegentlich parallel, dann frei)

Spieler B: RHT in VH oder Mitte, dann frei

Wechsel alle 4 Aufschläge; 12-20 Minuten (je nach Konzentrationsfähigkeit)

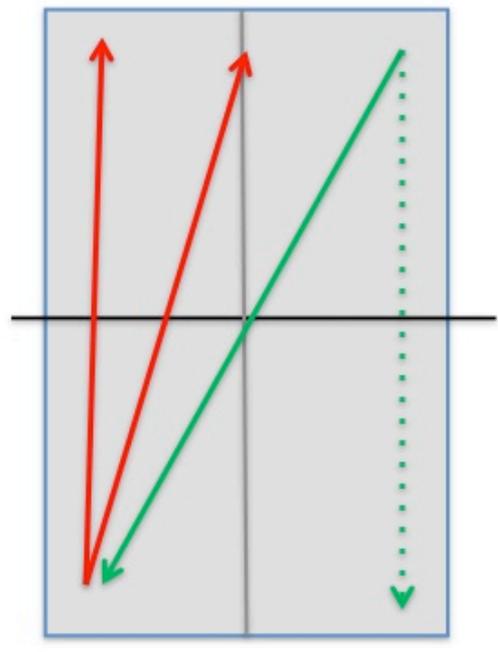
ÜBUNG 3:

KAS in 2/3 RH (gelegentlich LAS,
dann frei)



Rückschlag lang, aggressiv
in RH

RHT diagonal (gelegentlich
parallel, dann frei)



RHT in VH oder Mitte, dann frei

Wechsel alle 4 Aufschläge, 12-20
Minuten (je nach
Konzentrationsfähigkeit)

4. Übung

Spieler A: freier AS Spieler B: langer, aggressiver RS in Ecke

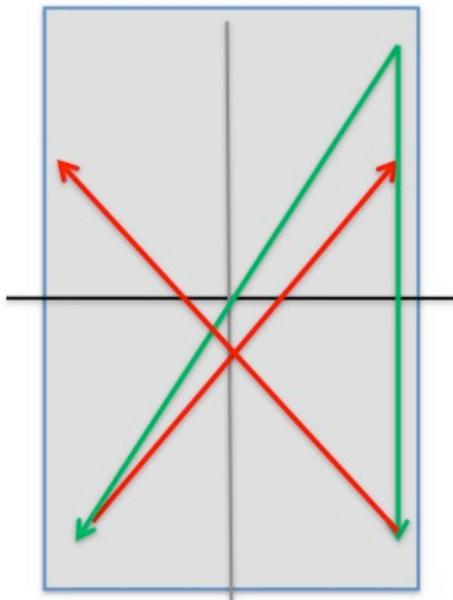
Spieler A: T diagonal

Spieler B: B/gegen-T in gleiche Seite oder Mitte, dann frei

3-5 Sätze mit der Übung (je nach Konzentrationsfähigkeit)

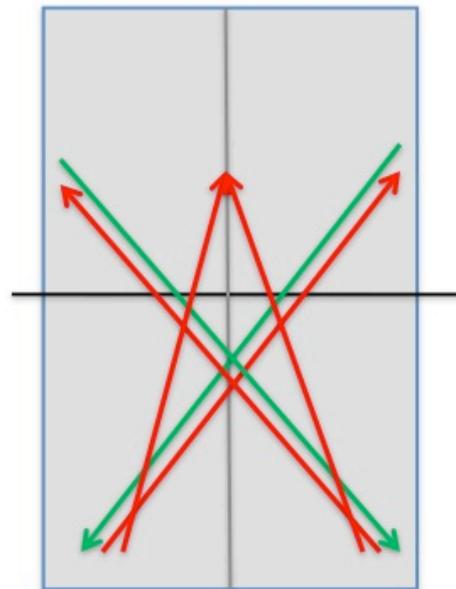
ÜBUNG 4:

Freier AS



Langer, aggressiver RS in Ecke

T diagonal



B/Gegentopspin in gleiche Seite oder Mitte, dann frei

3-5 Sätze mit der Übung (je nach Konzentrationsfähigkeit)

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de)

Autor: Achim Krämer

Hinweis: Der Tipp wurde auch im Magazin "tischtennis 03-14" veröffentlicht.

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