

настольный ТЕННИС



Белецкая Татьяна Викторовна
Преподаватель
ГБОУ СОШ №270 Красное Село

Содержание игры

- Настольный теннис - спортивная игра, которая проводится на специальном столе, разделенном посередине сеткой. Поверхность стола матовая, темно-зеленого цвета, с линиями белого цвета шириной по краям и постоянной средней линией шириной. В игре принимают участие двое (одиночная встреча) или четверо играющих (парная встреча). Соперники поочередно отбивают мяч через сетку. Встреча проводится из трех, пяти и более партий. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч в сетку или за пределы стола.
- Партия считается оконченной, когда один из играющих наберет 11 очков при преимуществе не менее чем в два очка. При счете 11:11 игра продолжается, пока один из противников не достигнет преимущества в 2 очка. После каждых двух очков подача переходит от подающего к принимающему. При счете 11:11 очередность подачи меняется после каждого очка. По окончании каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии игроки меняются сторонами после выигрыша 5 очков одним из играющих.

Ракетка

- Выбор ракетки
- Подготовка ракетки



Техника игры

- Стойка
- Перемещение
- Удары:
 - промежуточные
 - атакующие
 - защитные



Техника и разновидности подач

- прямая подача
- подача «Маятник»
- подача «Челнок»
- подача «Веер»



Разнообразие ударов

- Срезка
- Подрезка
- Накат
- Топ-спин



Тактика игры

- Под тактикой игры в настольный теннис следует понимать целесообразное применение различных серий ударов в определенном ритме и темпе, а также использование психологических приемов борьбы против противника в конкретных условиях. Между техникой и тактикой существует самая тесная связь. Основными техническими элементами являются комбинации, т.е. серии ударов по мячу. Различают тактику одиночных и парных игр. Тактика одиночных игр: игра атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защитника против атакующего и защитника против защитника. Успех в парной игре зависит от правильного подбора партнера и сыгранности. Пары следует подбирать, учитывая стиль игры и способность партнеров рационально перемещаться. Стили парной игры: атакующий, комбинированный и защитный стиль.