

Способы передвижения в игре.



Давлятова Наталья Викторовна
педагог дополнительного
образования
МБОУ ДОД «Детский (подростковый)
центр»
администрации муниципального
образования
Киреевский район
2013 год

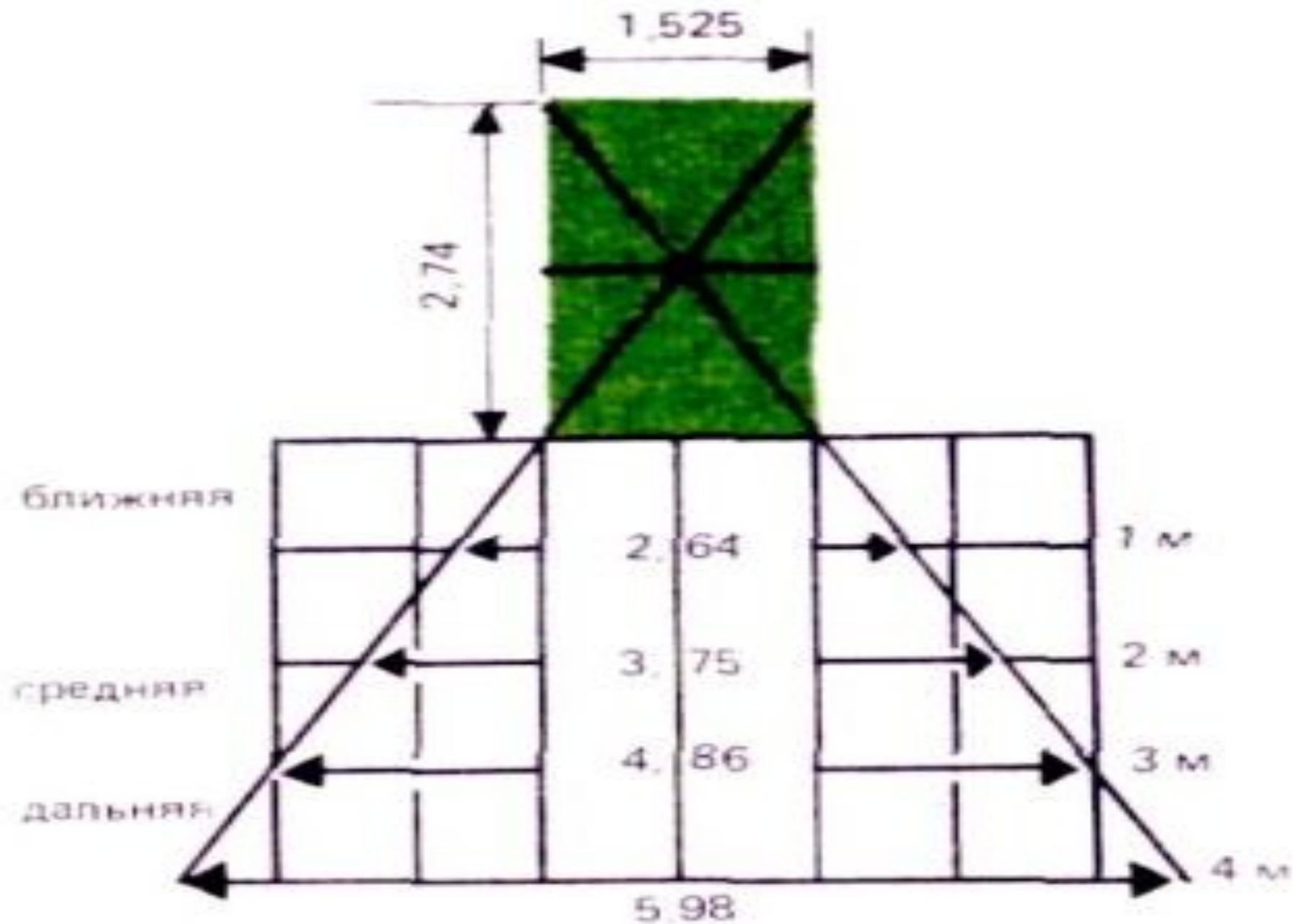


Рис. 31. Игровые зоны

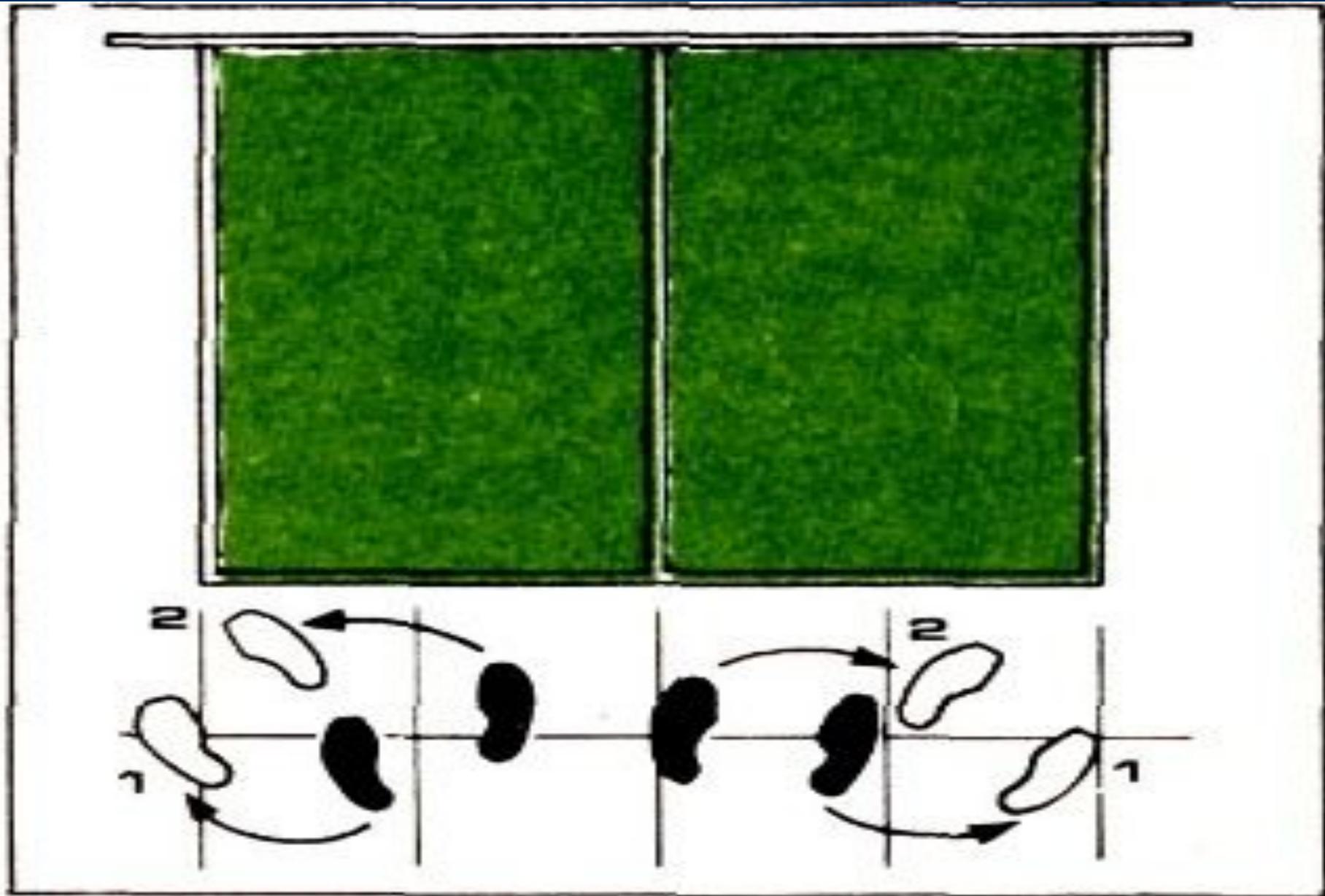


Рис. 32. Одношажный способ передвижения

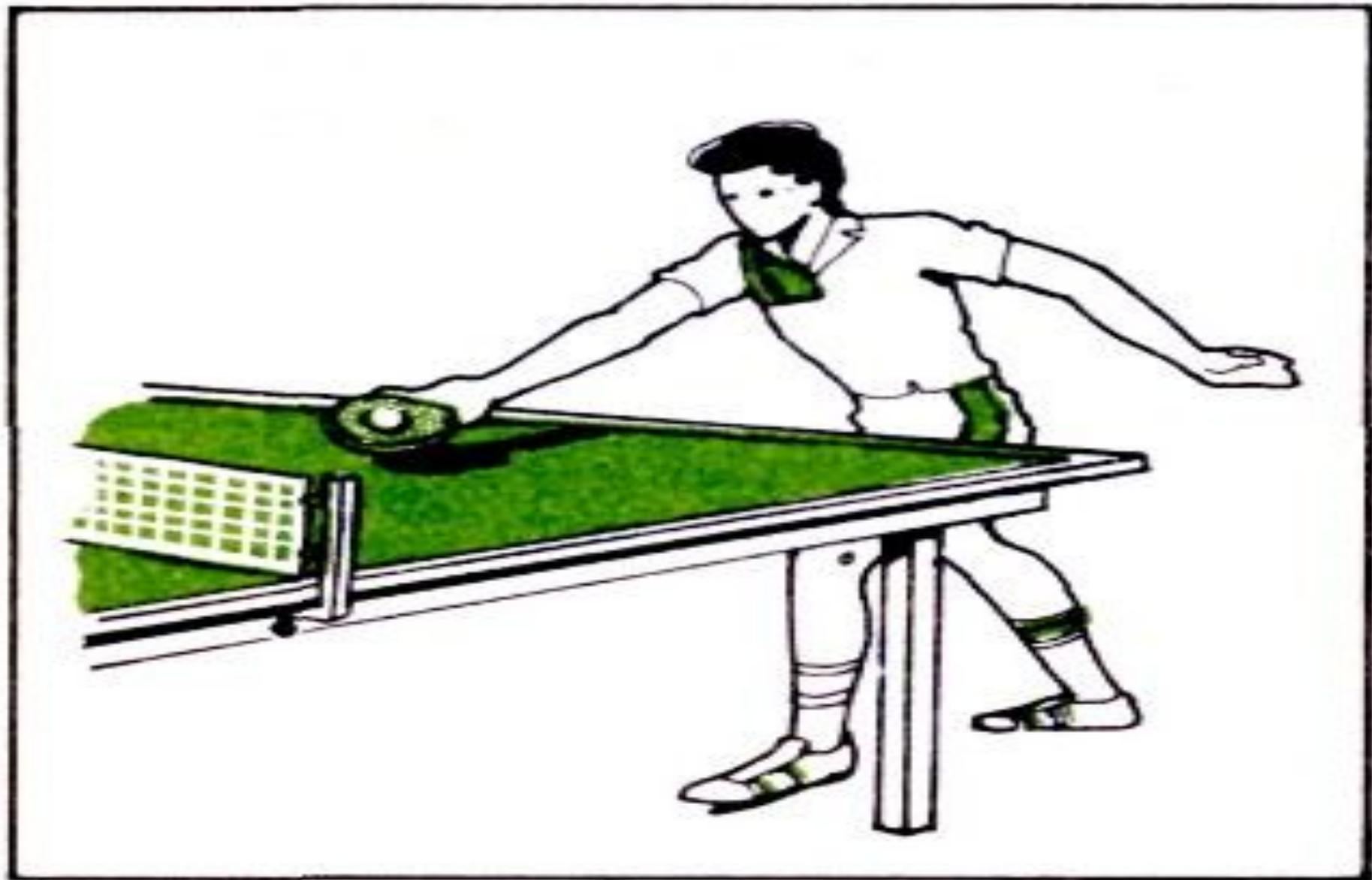


Рис. 33 Выпад вперед при отражении короткого мяча

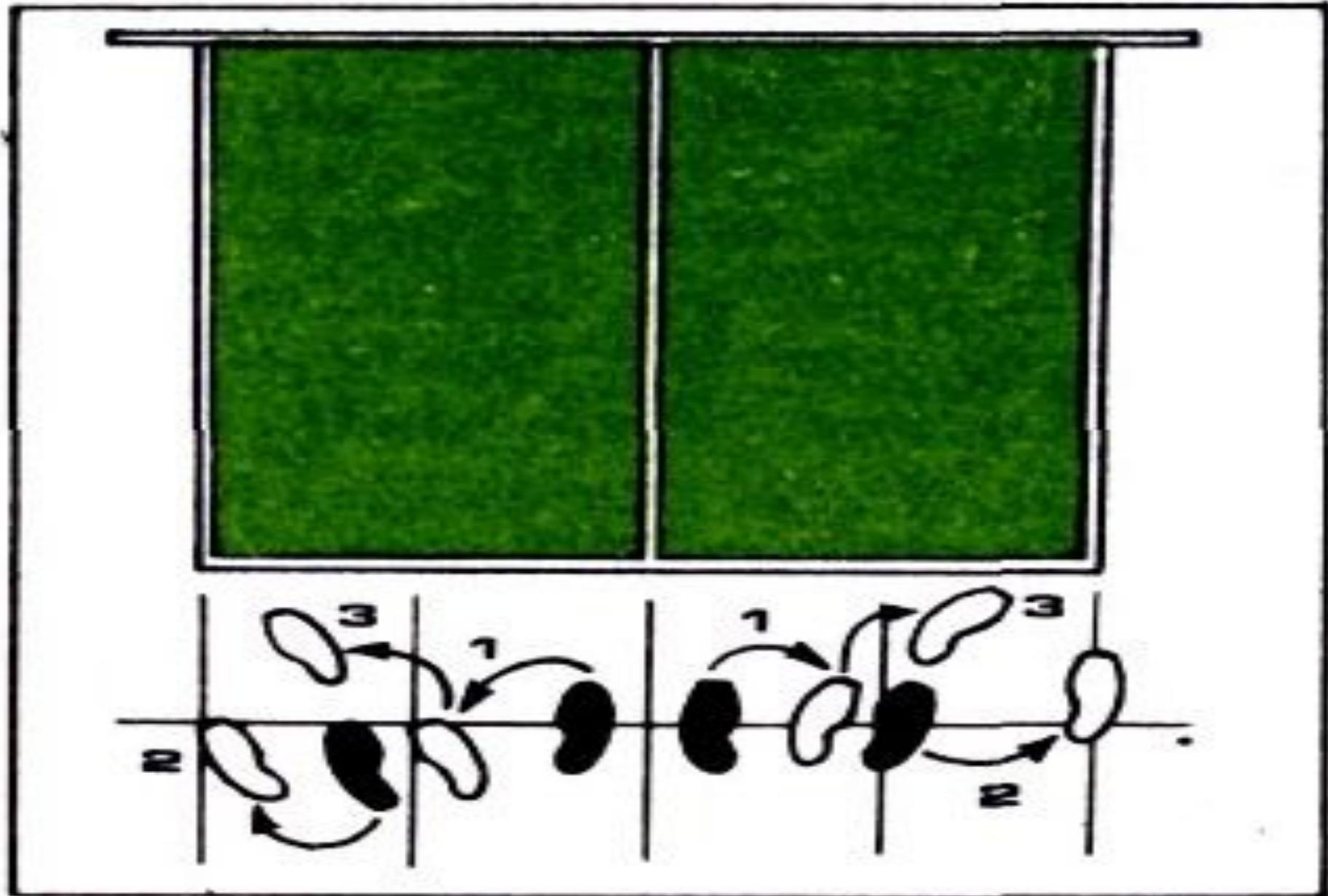


Рис. 35. Приставные шаги

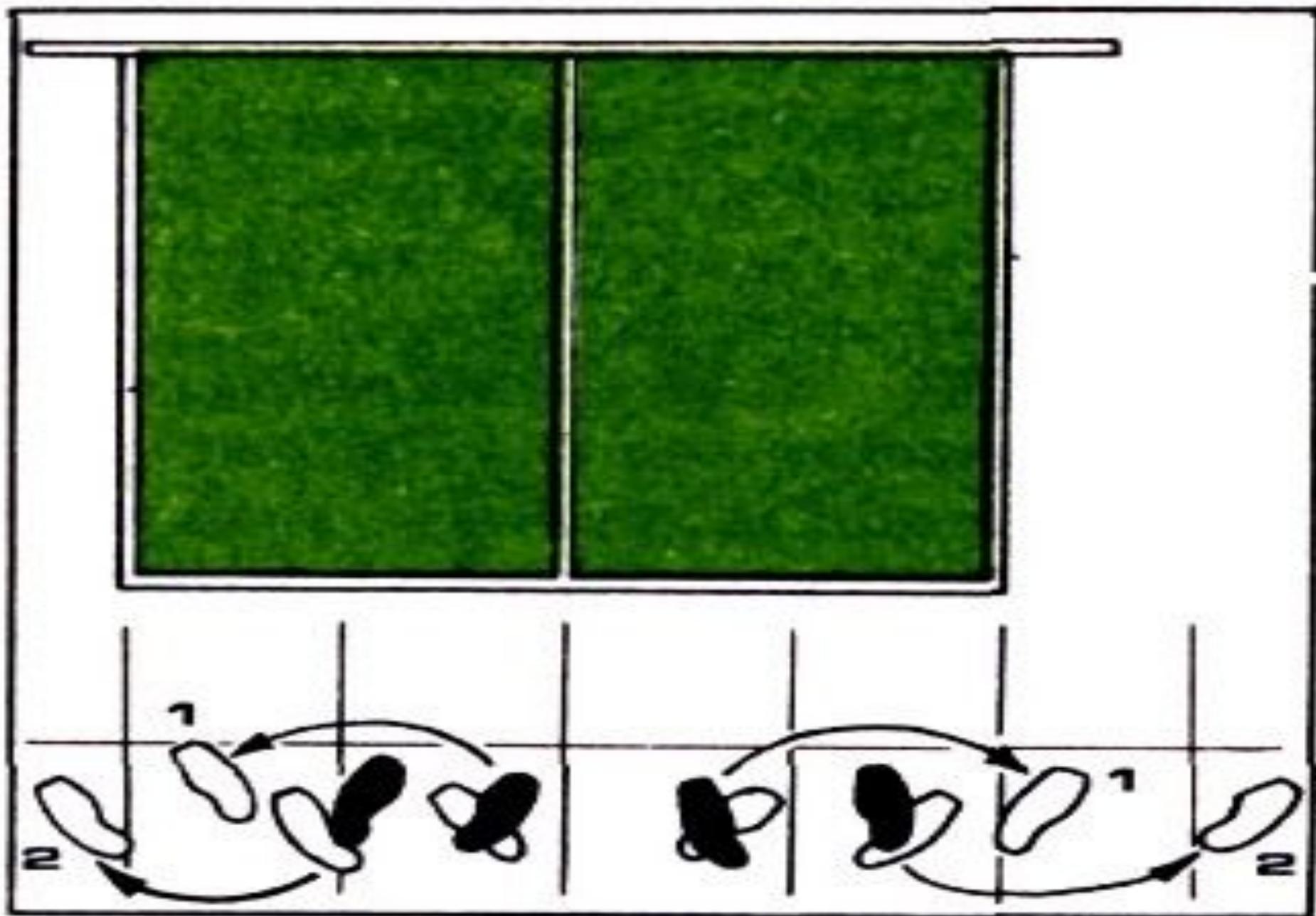


Рис. 36. Скрестные шаги

Обратите внимание на следующие моменты и старайтесь их придерживаться:



- все удары начинайте выполнять из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении;
- при перемещениях сохраняйте основную стойку. Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте в момент перед приземлением ног;
- после каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь в исходное положение и готовьтесь к отражению следующего мяча;
- при любых способах передвижений в различных направлениях — вперед, назад или в сторону — следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара;
- передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений — не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару;



— постоянно совершенствуйте специальные физические качества игрока: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил;

— учитесь передвигаться разнообразно: вперед-назад, влево и вправо, делать повороты в сторону, перемещаться по диагонали, а также разными способами — одношажным, двухшажным. Это повысит мастерство игры;

— не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре;

— для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе — простые упражнения с определенными заданиями, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят вам быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.