

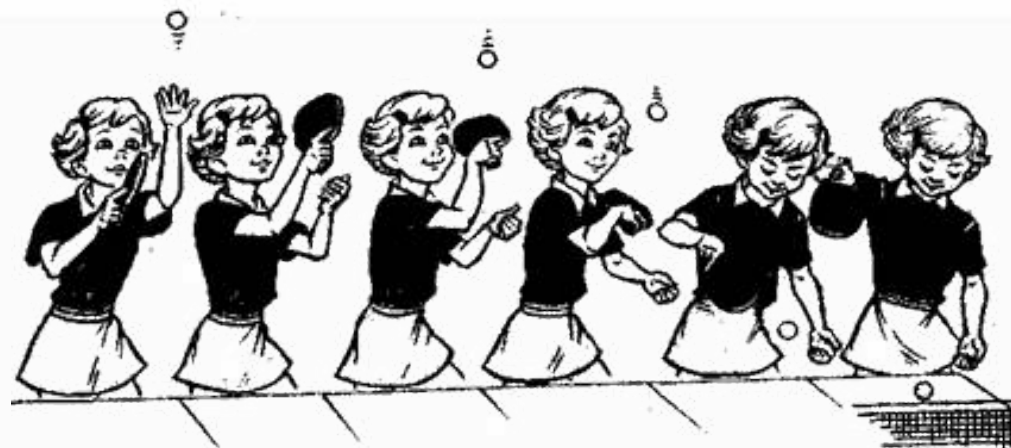
Настольный теннис



Подача – один из наиболее важных технических приёмов в настольном теннисе.



Подача – один из наиболее важных технических приёмов в настольном теннисе.



Подача «маятник» тыльной стороной ракетки



Подача «маятник» ладонной стороной ракетки



Подача «веер» из правосторонней стойки



Подача «веер» из нейтральной стойки



Первое, что для нас важно во время подачи – стойка. Колени согнуты для возможности быстрого перемещения в любую сторону, куда пойдет подача. Корпус немного наклонен вперед, для старта. Не допускайте статичности, лучше переступить с ноги на ногу и раскачиваться – тогда получится старт с ходу. Расстояние до стола – среднее, подойти вперед легче, чем отступить.



Второй пункт - наблюдение за соперником. По его стойке, замаху можно понять какой будет удар – длинный или короткий, быстрый или медленный. Важно понять направление движения ракетки и место соприкосновения ее с мячиком. Если у мяча нижнее вращение – он "сдерживает" свой полет, если верхнее, то наоборот – ускоряется.



В итоге получаем три основных возможности приема подачи:

- если мячик выскакивает за стол с длинной или средней, возможно закрученной подачи, вам необходимо выполнить прямую атаку с подачи или отбить ее с сильным вращением.

- если подача короткая, она чаще всего имеет сильное вращение, значит, нужно ее отбивать коротко и подрезать.

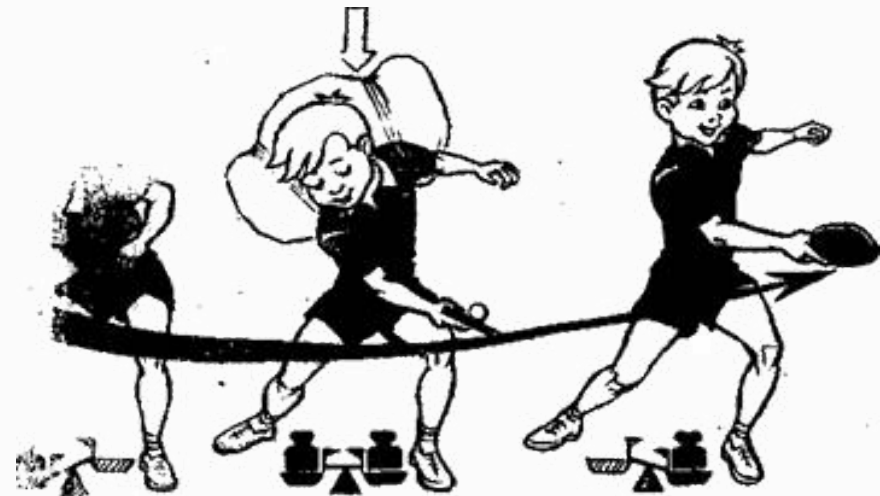
- короткие подачи очень часто дают возможность атаковать, особенно если вращение слабое или мячик отскочил выше.

ПОДРЕЗКА

Этот технический прием по форме движения аналогичен срезке и применяется для отражения сильных ударов соперника: накатов, завершающих ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу при этом сообщается нижнее или нижнебоковое вращение. Подрезка обеспечивает надежное отражение мяча и мешает сопернику завершать атаку.



. Подрезка слева



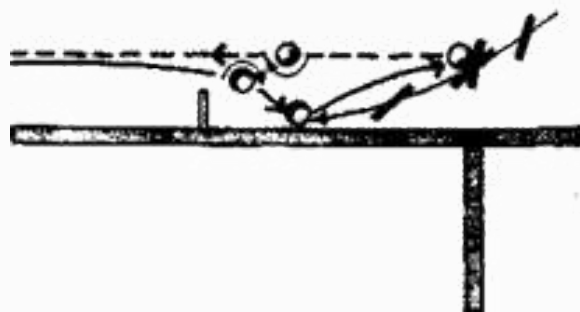
Подрезка справа

СРЕЗКА

Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар.

Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку, — все это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время выполнения этого удара придается нижнее вращение (обратное направлению его полета), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, от того, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

Срезка слева. Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью

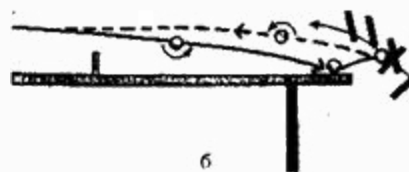


Срезка справа. Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки.

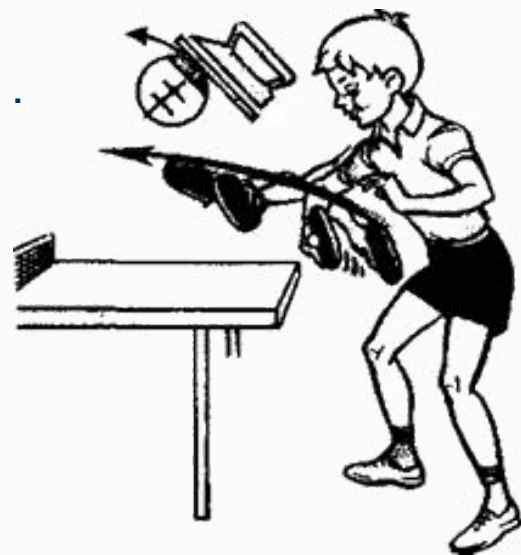


Срезка справа

Накат относится к нападающим ударам и, так же как срезка, считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накато́м. В этом случае удар будет называться контрнакато́м. Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в более быстром темпе, чем срезками, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником



Накат справа



Накат слева

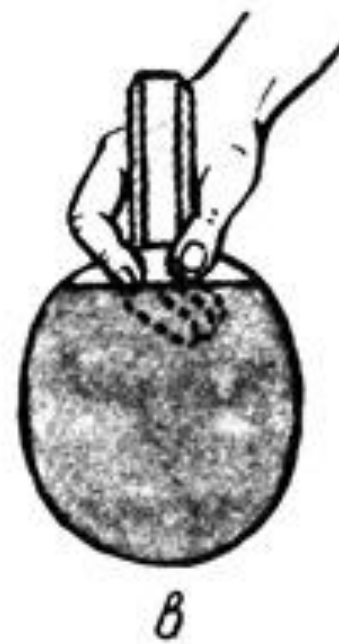
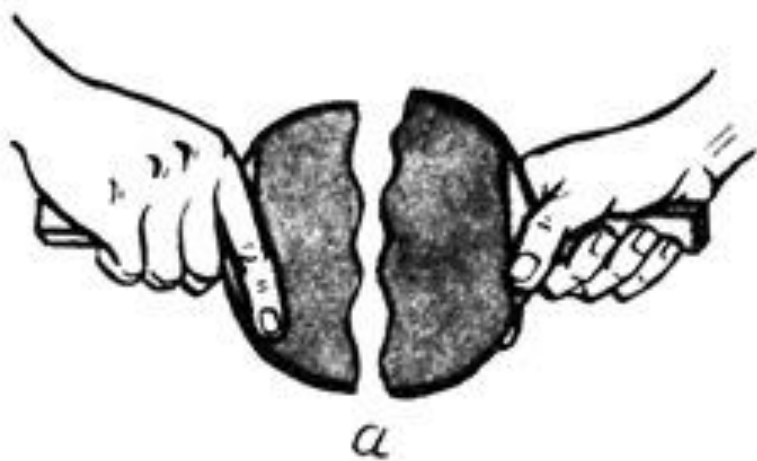
Способы держания ракетки

Существуют две разновидности хватки: так называемая европейская, когда ракетка расположена горизонтально относительно плоскости стола, и азиатская, вертикальная. Еще ее называют хваткой «пером», потому что ракетка удерживается пальцами точно так же, как ручка с пером при письме.



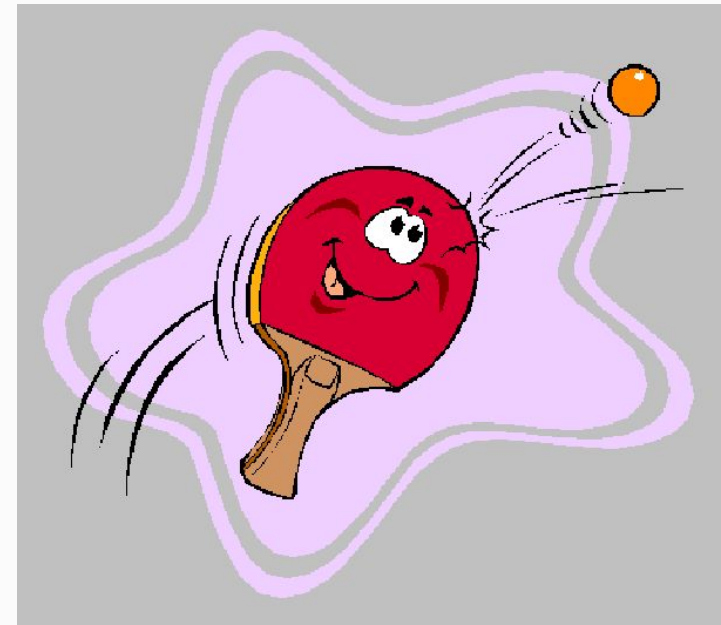
Горизонтальная "европейская" хватка (см. рисунок – а, б).

Вертикальная "азиатская" хватка (см. рисунок - в



Подставка, толчок

Ракетка подставлена перед летящим мячом. Он об нее стукнулся и полетел обратно. Вот и подставка. Ну а если двинуть ракетку вперед, чтоб посильней отбить мячик, то получится толчок. Однако и эти удары необходимо разучивать. Порою они обеспечивают выигрыш очка, так сказать, путем наименьшего сопротивления.



Упражнения для овладения мастерством теннисиста:

1. Упражнения с скакалками.

Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2X 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2X3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12 — 15 м); броски мячей в цель.

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.



4. Упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, подирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.



Подготовительные игры



Игра в «крутиловку». Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола.

Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда играющих остается двое, то они, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков и даже партию.

Игра «паровозик». На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3—5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

