Основные технические приемы настольного тенниса

Работу выполнил
Студент группы 3 «АФ»
Аншаков С.

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

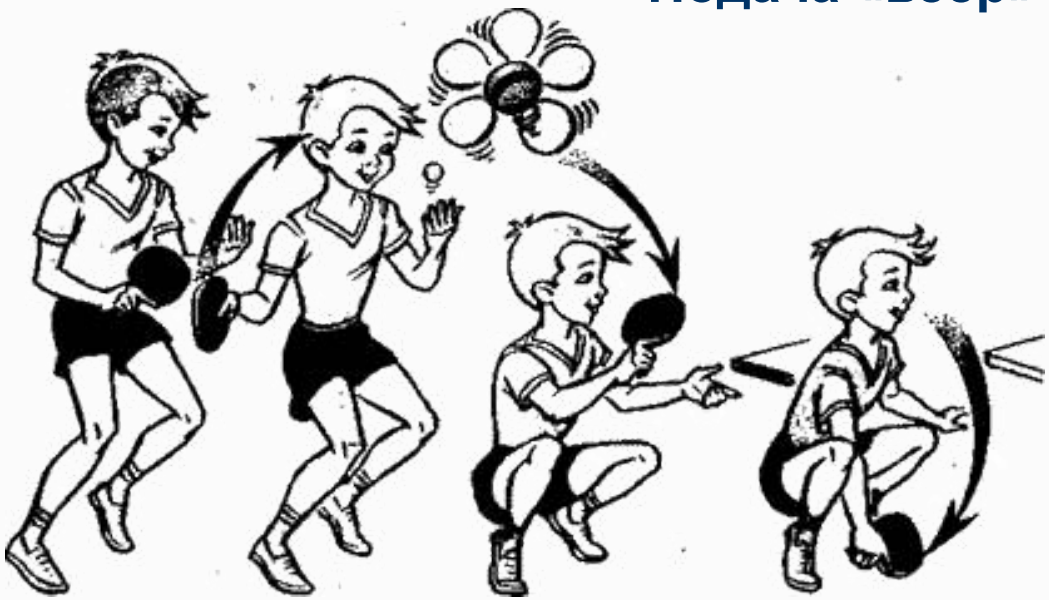
Существует необозримое множество (около 1500) подач.

Без хорошей подачи в современном настольном теннисе не может быть хорошей игры на счет. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, которым сразу же можно выиграть очко. Подачей не только вводится мяч в игру, но и затрудняется начало атаки соперника. От того, какую ты подашь подачу, во многом зависит ход розыгрыша очка. Подача — единственный удар, который не зависит от действий партнера, потому что мяч ты подбрасываешь себе сам. Техника выполнения подач состоит, из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи.

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 переступать с ноги на ногу и раскачиваться – тогда получится старт с ходу. Расстояние до стола – среднее, подойти вперед легче, чем отступать.

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.

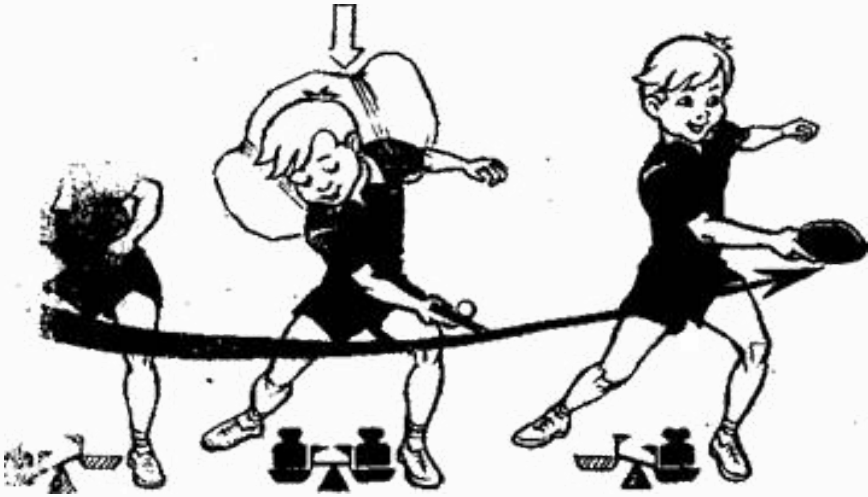
- если подача короткая, она чаще всего имеет сильное вращение, значит, нужно ее отбивать коротко и подрезать.

- 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.

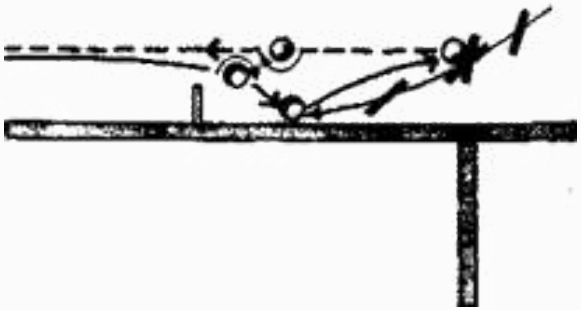
. **Подрезка слева**



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 вполоборота 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 вполоборота 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

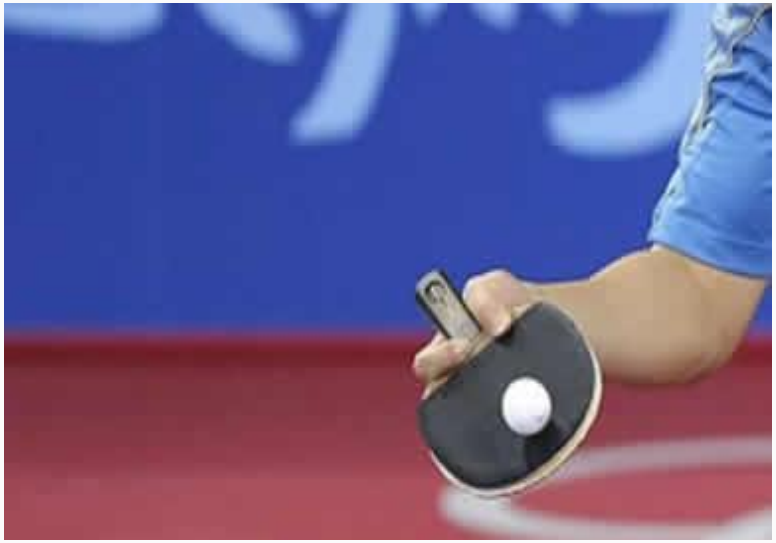
Накат относится к нападающим ударам и, так же как срезка, считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накатом. В этом случае удар будет называться контрнакатом. 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

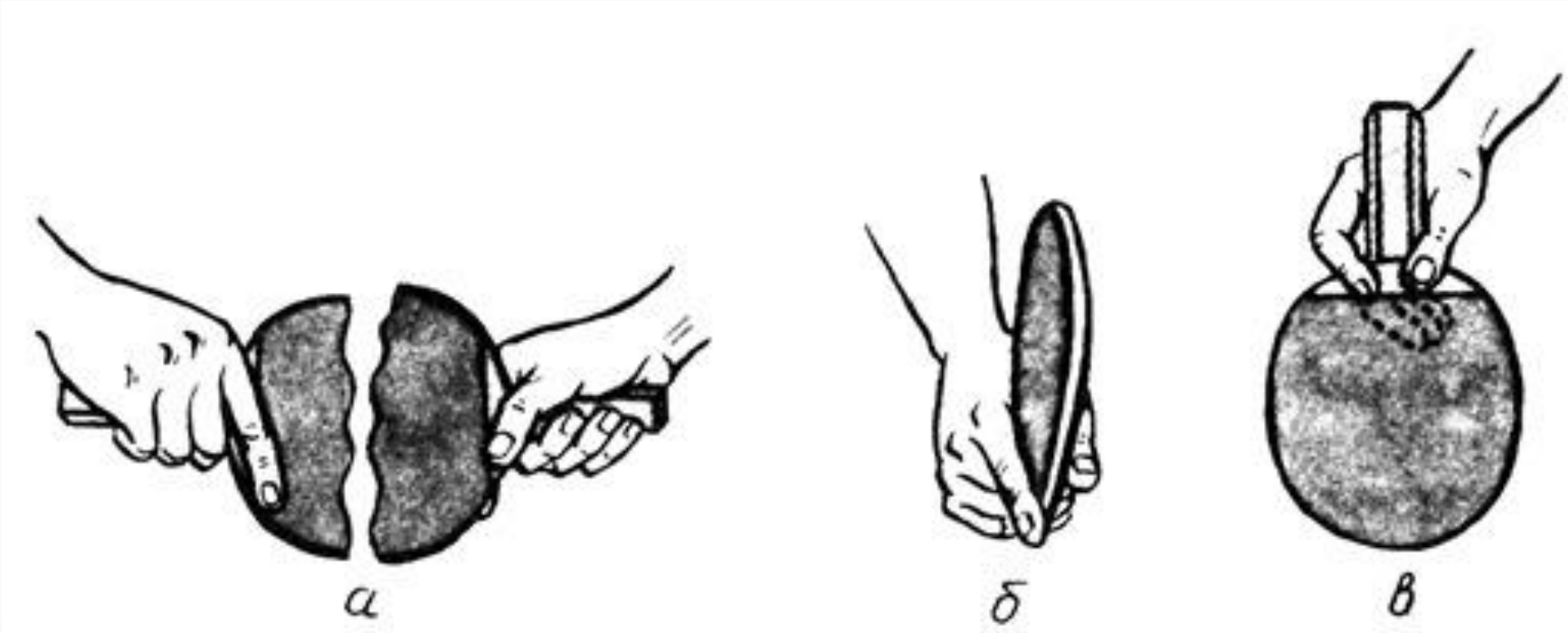
Накат справа

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