

28. Передвижения вправо двухшажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).

29. «Восьмерка». Игра изучаемым ударом на 1/2 стола (см. схему 4).

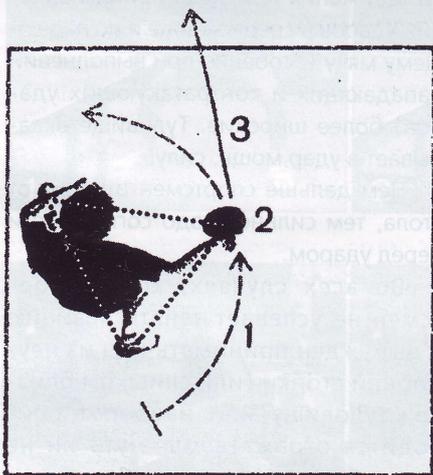
30. «Восьмерка». Игра изучаемым ударом на 2/3 стола (см. схему 5).

31. «Восьмерка». Игра со всего стола (см. схему 6).

Как видите, изучение каждого отдельного удара построено на принципе вариативности (изменение длины, направления и высоты траектории полета мяча, освоение разных способов передвижения, игра в разные моменты отскока). С освоением основ техники вводится еще и игра по мячам, имеющим различный характер вращения.

Параллельно с разучиванием техники удара осваиваются и правильные передвижения. Эти темы никак нельзя разделить. В тех случаях, когда вопросы передвижений откладываются «на потом», потом-то так и не удается решить проблему передвижений.

Александр Сапрыкин



Фазы выполнения удара:

1 - замах; 2 - точка удара; 3 - окончание удара



Фазы движения ракетки при выполнении удара по высокому мячу

Обсудить с воспитанниками

Полезные советы опытных тренеров

Во время матча забудьте о технике и концентрируйтесь на тактике.

Вы должны думать о том, куда посылаете мяч, а не о том, как.

В настольном теннисе важнейшую роль играет полная гармония между мыслью и телом.

Поиск слабостей соперника всегда был и остается существенной частью стратегии настольного тенниса.

Помните, что вы всегда больше учитесь при поражении, чем при победе.

Быть лучшим – значит никогда не сдаваться. Решать вам и только вам.

Именно в критических ситуациях первоклассный игрок выполняет свои лучшие удары.

Большинство ведущих игроков в настольный теннис отличается хорошей подготовкой, сильны и талантливы. Друг от друга их отличает то, как они используют свои возможности.

Самое главное – сражаться и отдавать всего себя. Не беспокойтесь о том, кто на другой стороне стола. Вы можете выиграть любой матч, но только в том случае, если сражаетесь всем сердцем и разумом.

Не верьте вашему сопернику, когда он или она говорит вам, как вы сильны, после того, как вы выигрываете. Также вы не так слабы, как думаете о себе после поражения.

Разве не замечательно то, что, после того, как вы час поиграли в настольный теннис, вы забываете ваши проблемы? И то, что, когда вы закончили матч, все выглядит лучше и даже напиток становится вкуснее.

Всегда старайтесь спасти мяч, даже если он выглядит безнадежным. Бросьтесь за ним и постарайтесь вернуть его. Эта решимость должна стать второй натурой.

Настольный теннис – это спорт для людей всех возрастов, при условии, что они принимают во внимание свои ограничения. Следовательно, вы можете играть в настольный теннис всю жизнь – при условии, что делаете это в нужных дозах.

Зденко Узоринач (Югославия)

Несколько основных правил игры

Все действия должны быть направлены на подготовку хорошей атаки, и в то же время – на то, чтобы помешать атаковать сопернику.

Тактический план нельзя менять, пока он приносит успех.

Вы должны всегда готовиться к атаке. Это особенно верно при вашей подаче. Так же вам следует поступать и на приеме.

Вы должны играть блоком (подставкой) и контр-ударом по прямой, когда это возможно.

Вы не должны давать сопернику возможность отодвинуть вас от стола. Конечно, все это необходимо тренировать.

Вот несколько советов относительно того, что нужно делать после матча

Между матчами вы должны отдохнуть и вновь собраться с силами. В этот же период вы должны использовать массаж и другие средства. Более длительный отдых между матчами следует проводить вне зала. Не забывайте о правильном и своевременном питании.

Подготовка к следующему матчу начинается с тактического анализа игры соперника.

Время начала этой подготовки зависит от ситуации, в которой находится игрок.

Проиграв матч, игрок может оказаться не в состоянии сконцентрироваться на следующем. В этом случае тактическое рассмотрение должно содержать ясную и короткую установку на игру.

Герд Готтлобер, Гюнтер Оолшлагер (Германия)