

Настольный теннис. Виды подач.

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

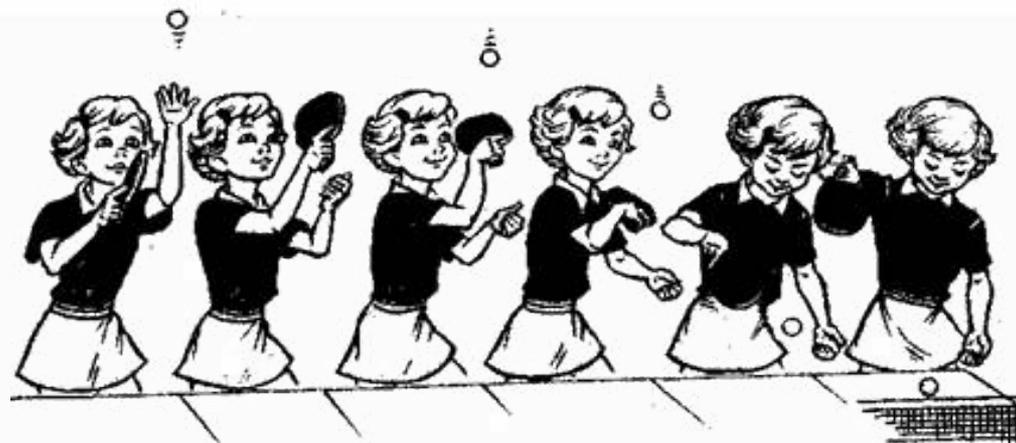


© ProkatVsego.com.ua

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

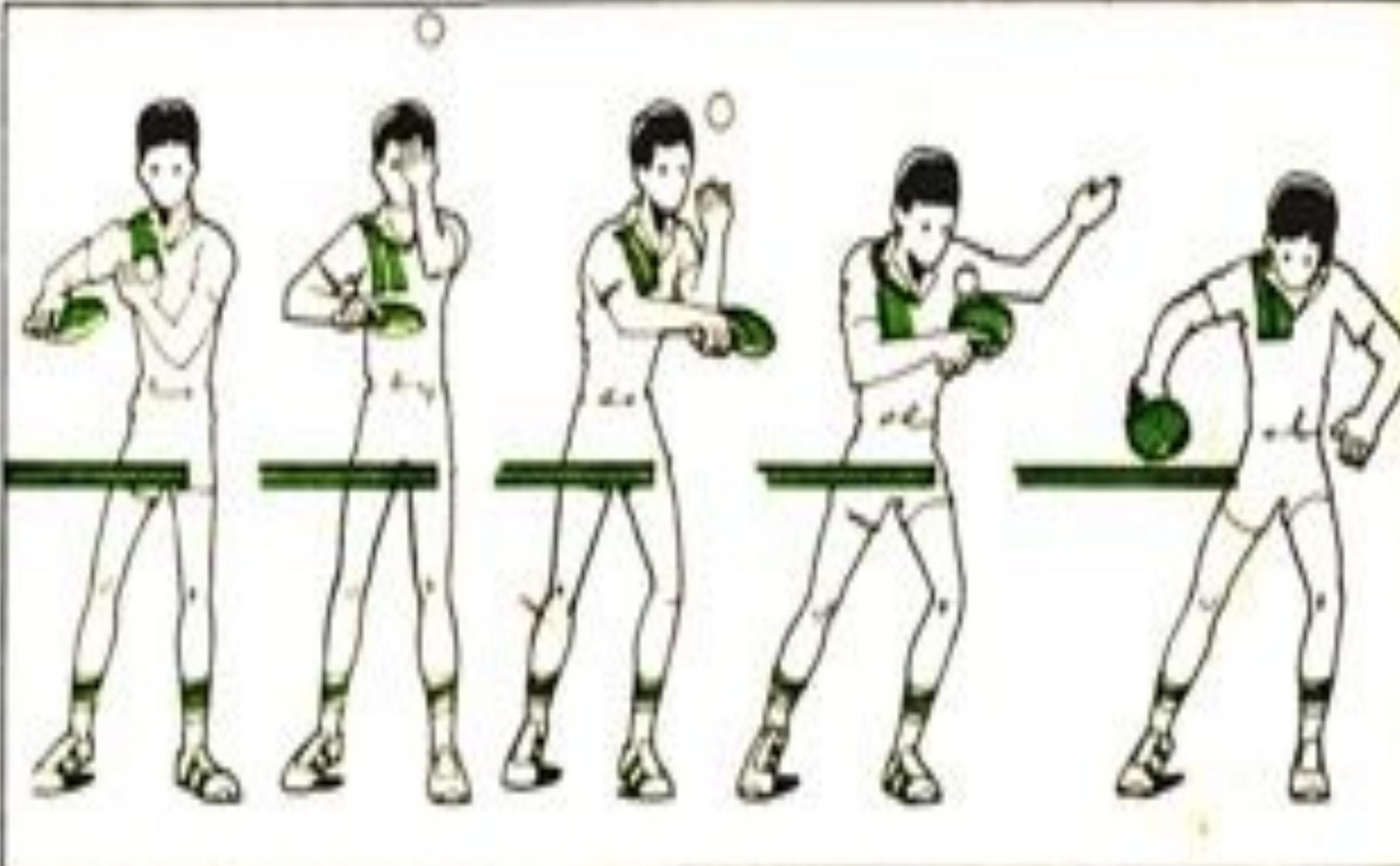


Рис. 21. Подача «моятники»
слева

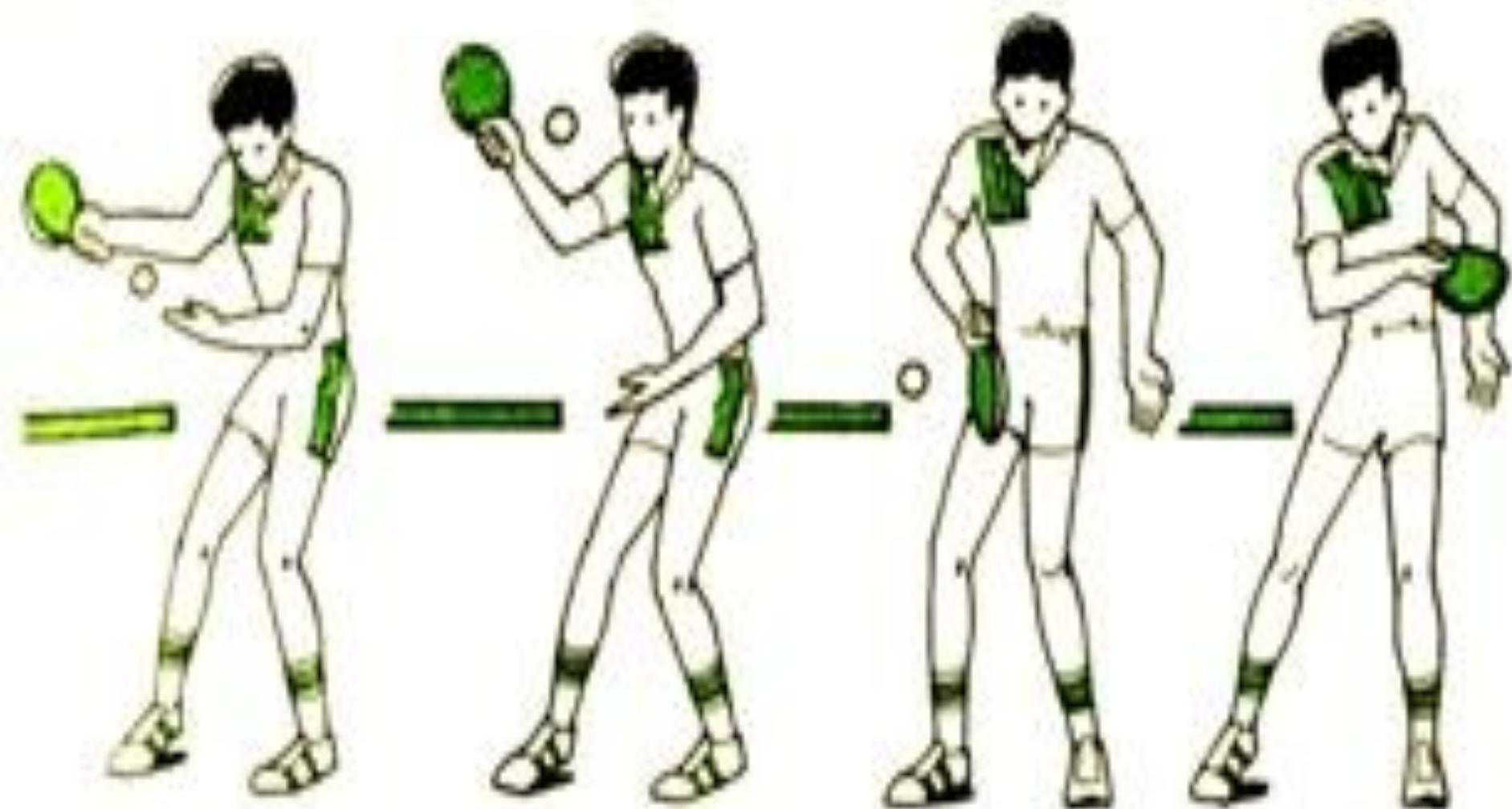


Рис. 22. Подача «маятник»
справа

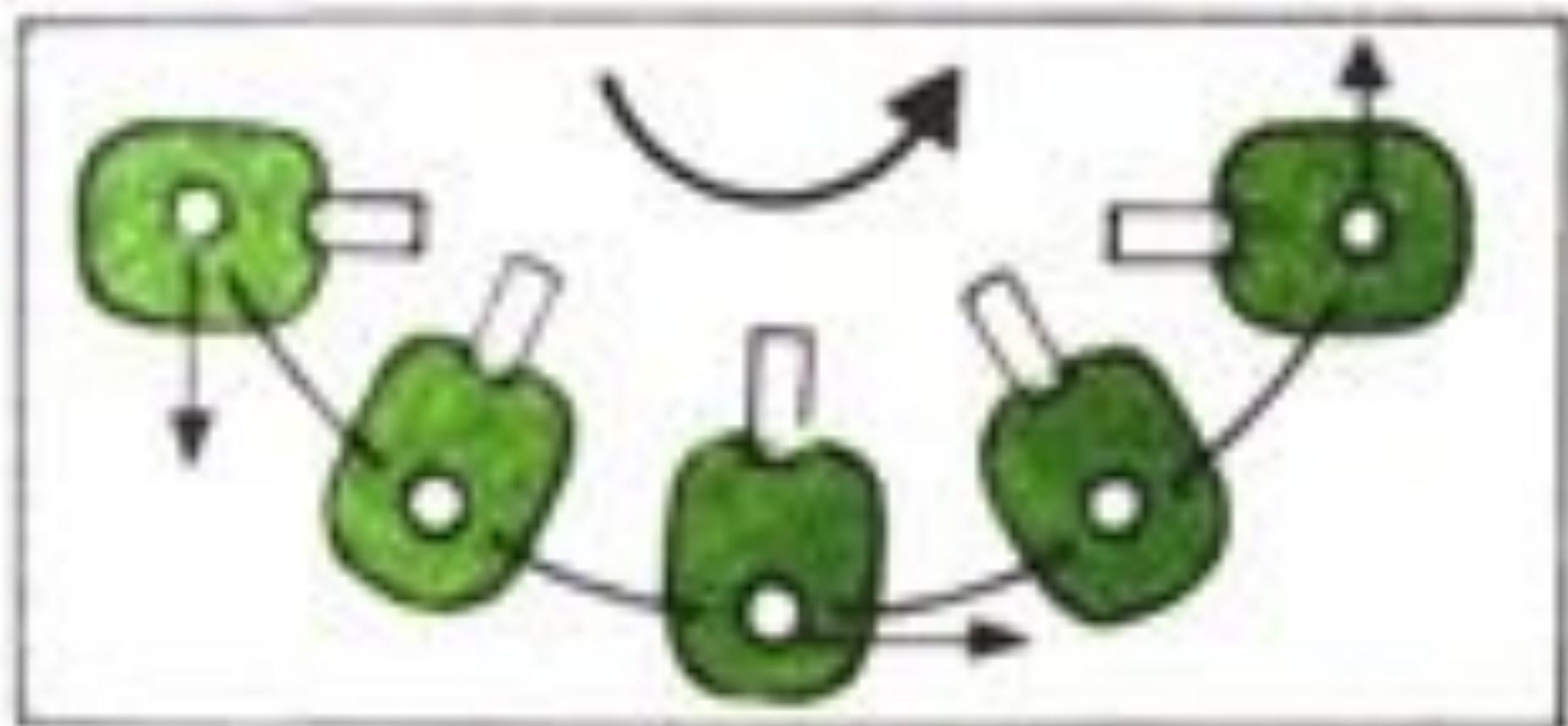


Рис. 23. Различные виды вращений мяча при выполнении подачи «маятники»



Подача «веер» из правосторонней стойки



Подача «веер» из нейтральной стойки

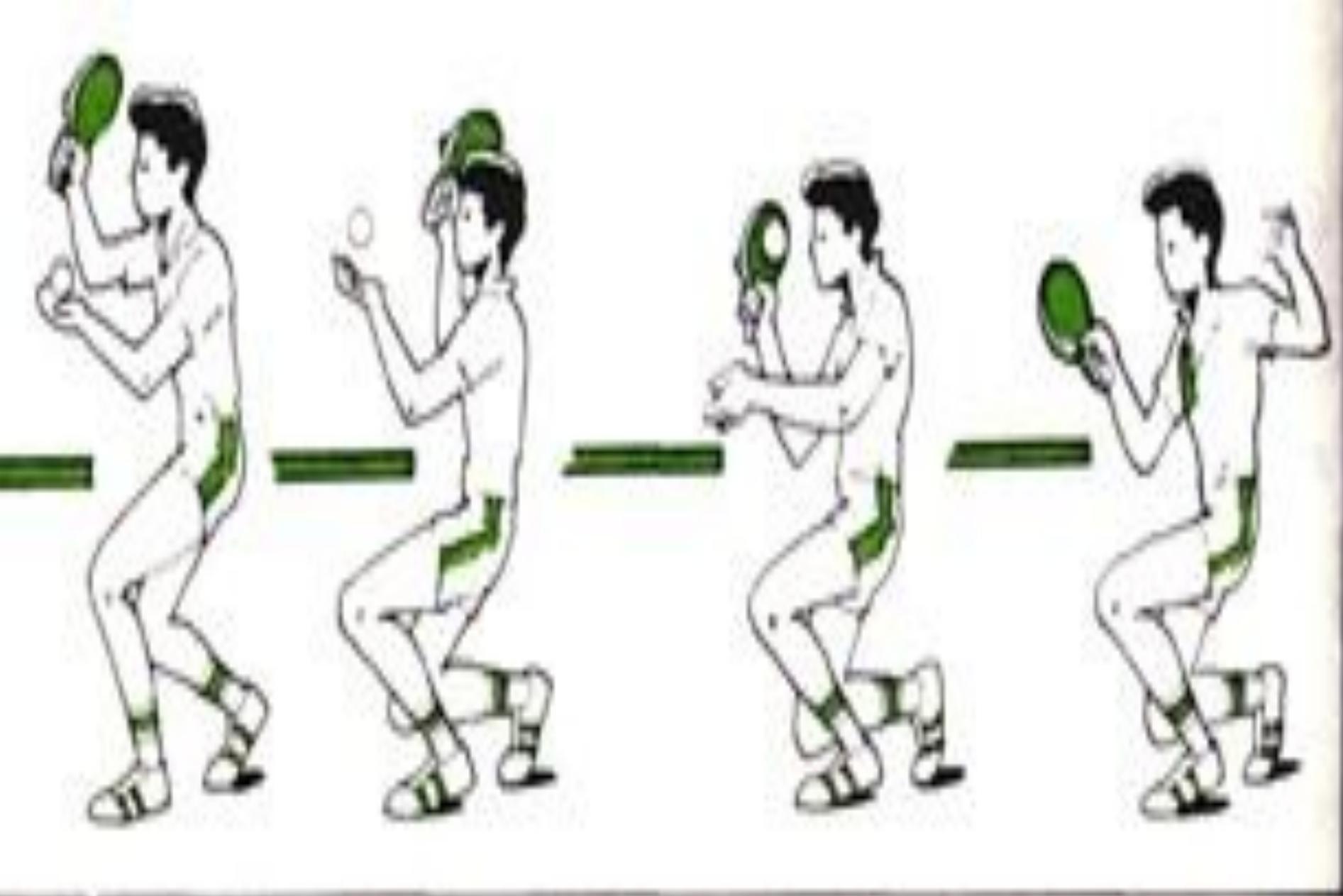


Рис. 24. Поддача «ввер» из правосторонней стойки с нижним вращением

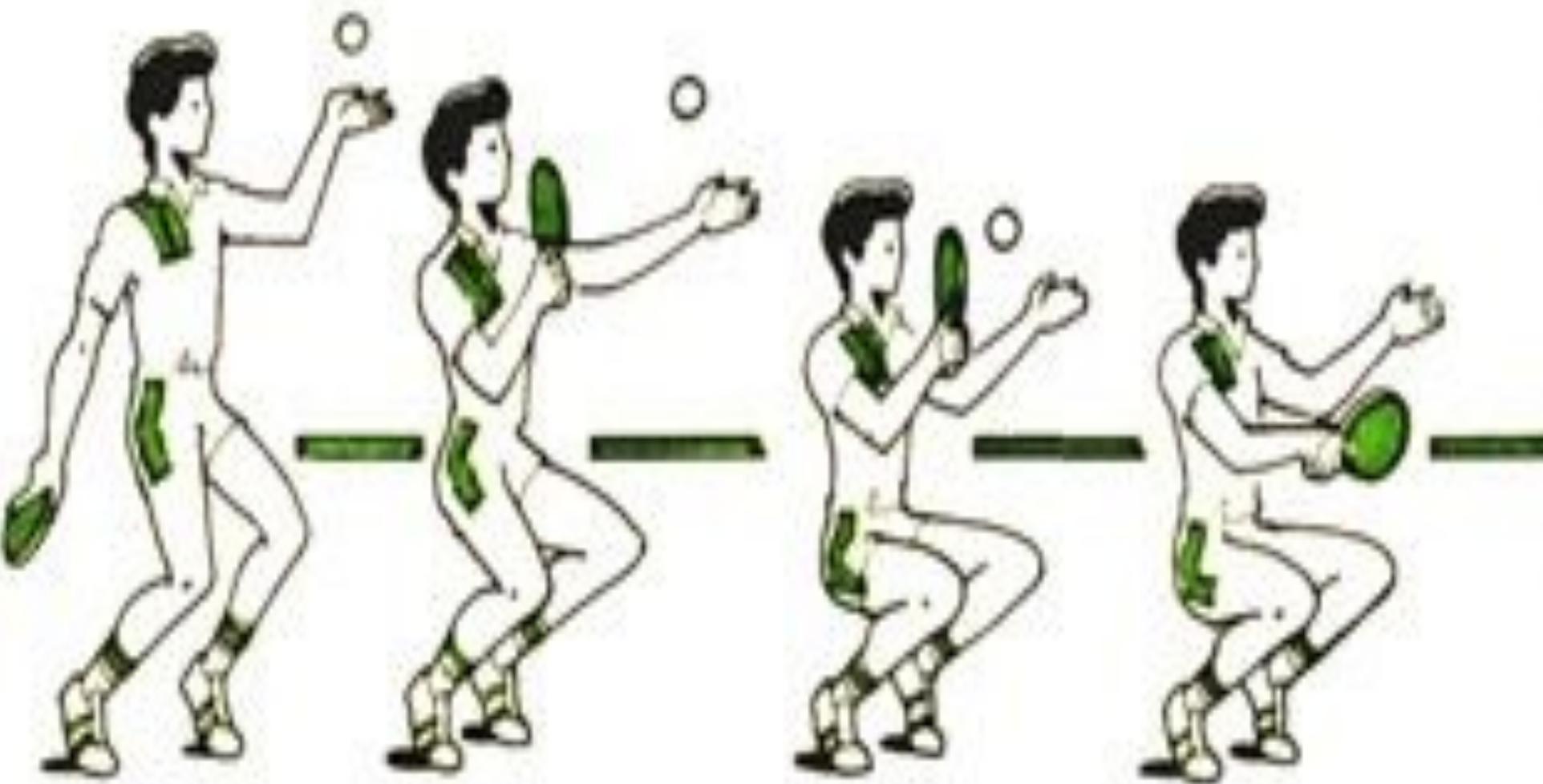


Рис. 25. Подача «вверх» из стойки лицом к столу

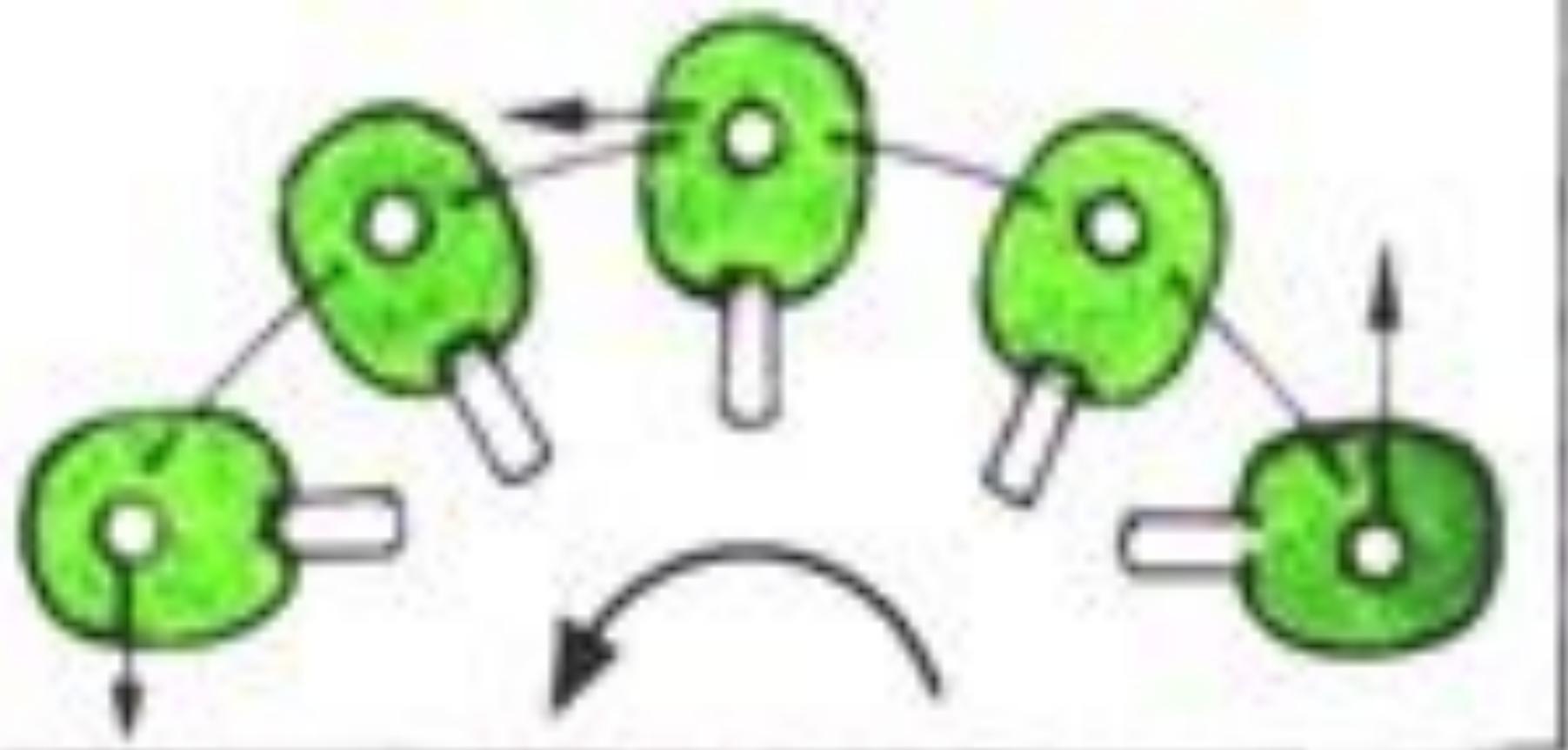


Рис. 26. Различные виды вращений мяча при выполнении подачи «веер»



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.

ТАКТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА. Тактические схемы – двухходовки.

1

2

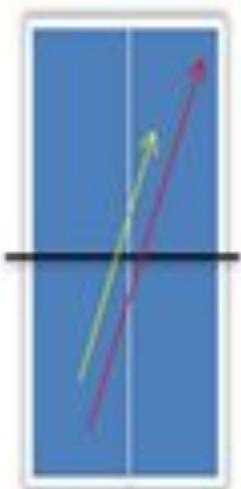
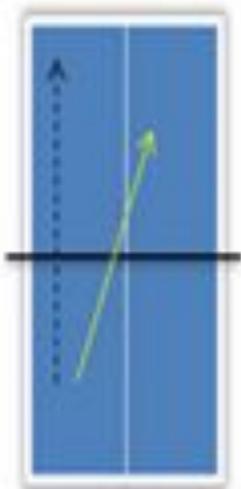
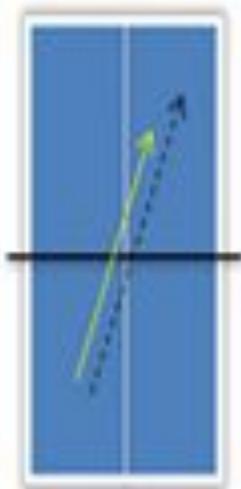
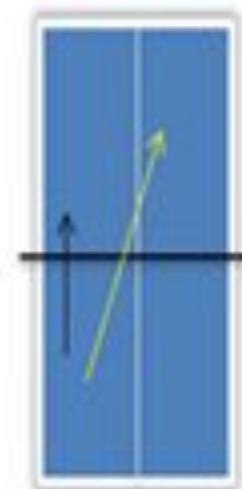
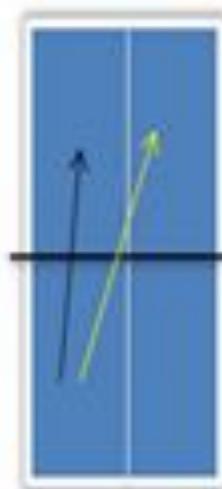
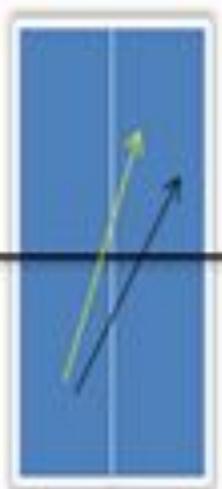
3

4

5

6

7



→ Поддача слева с низким вращением.

-----> Верхнее вращение слева.

→ Срезка слева или отборка.

→ Топ-спин справа.

→ Острый удар слева.

Подача + срезка слева с большим нижним вращением в левую часть стола соперника.

Подача + срезка слева с большим нижним вращением в правую часть стола соперника.

Подача + откидка (скидка) слева под сетку в любом направлении в зависимости от местоположения соперника.

Подача + начало атаки вращением слева по диагонали в левую часть стола соперника.

Кстати, игра по диагоналям – это самое простое и надежное средство в тактике настольного тенниса.

Подача + начало атаки вращением слева, прямо вдоль боковой линии, в правую часть стола соперника.

Подача + начало атаки вращением справа (обычно топ-спин), в любое направление в зависимости от местоположения соперника. Здесь нужна правильная работа ног для того чтобы выполнить топ-спин справа с заходом в левую часть вашего стола.

Подача + острый удар слева в любом направлении. Я считаю, что эта двухходовка самая сложная из приведённых выше, так как нужно выполнить быстрый удар по нижнему вращению.



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.