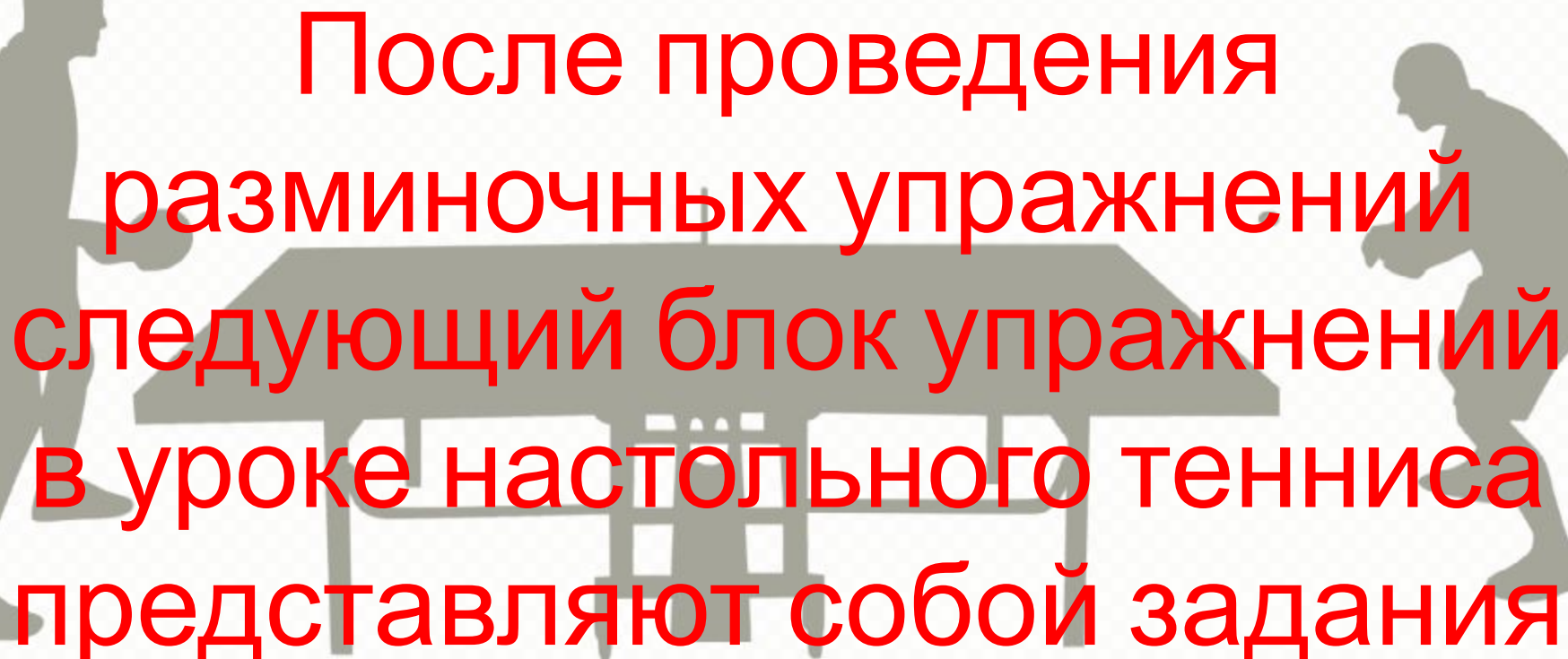
The background of the slide features a light gray grid pattern. In the center, there is a dark gray silhouette of a table tennis table with a net. On either side of the table, there is a dark gray silhouette of a person in a ready stance, holding a racket. A small dark gray ball is shown in mid-air above the table. Overlaid on this scene is the main title text in a bold, red, sans-serif font.

**Урок настольного тенниса.
4 эффективных
упражнений**

упражнений настольного тенниса на тренировку ТОЧНОСТИ



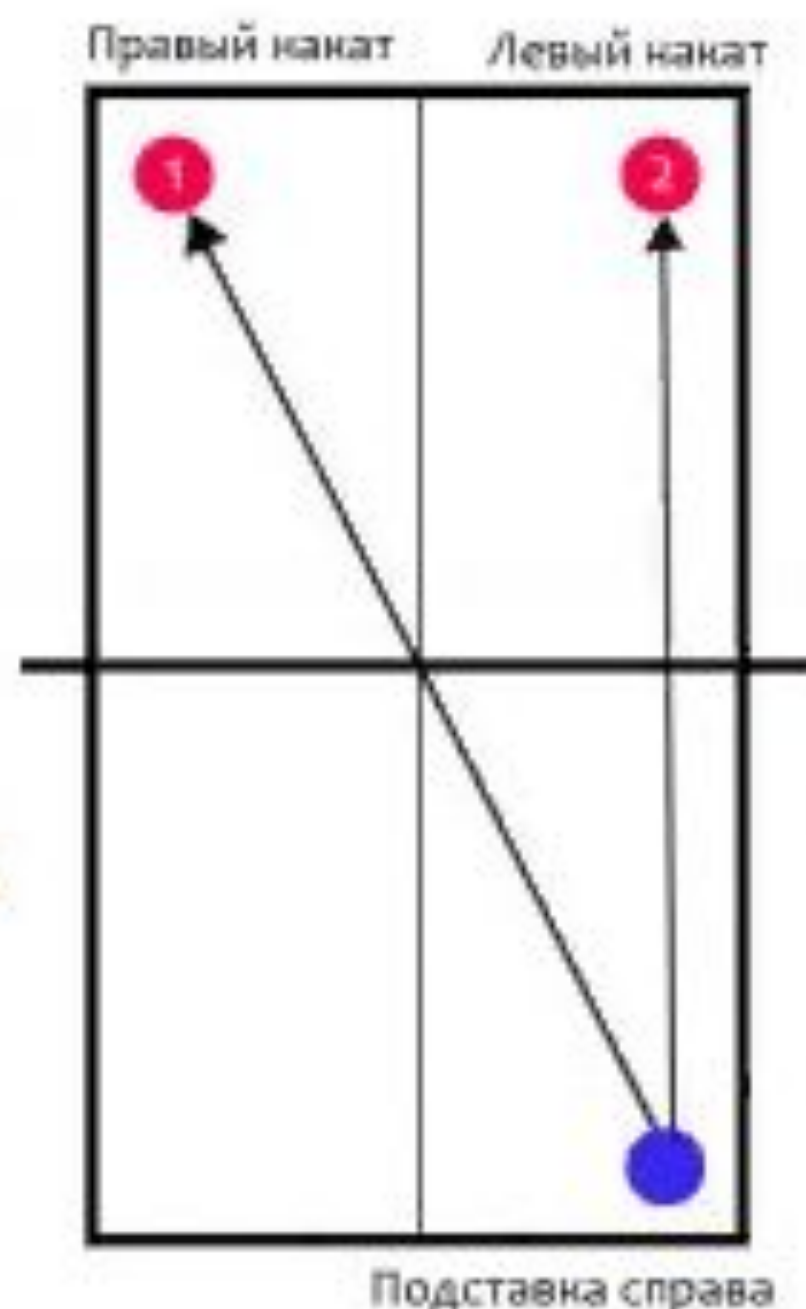
После проведения
разминочных упражнений
следующий блок упражнений
в уроке настольного тенниса
представляют собой задания
на повышения точности
удара.

Задача упражнения:

Игра на стабильность.

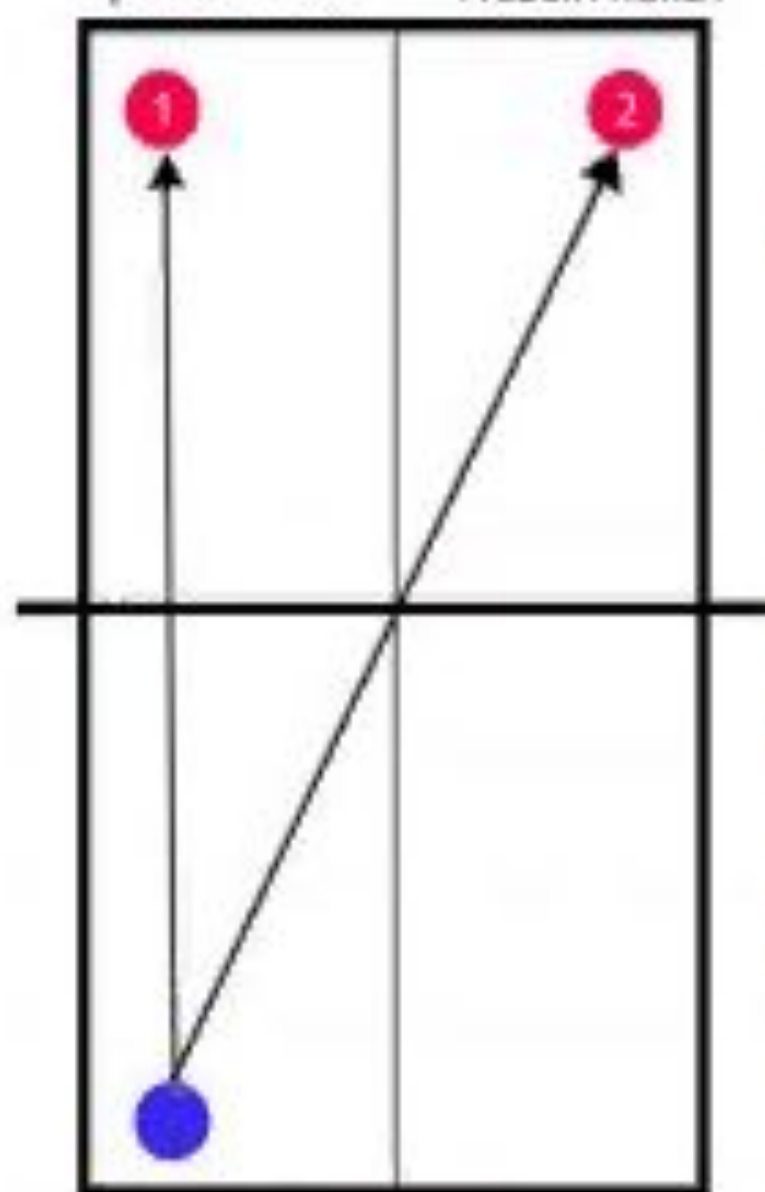
Четкое деление на
ведущий-ведомый.

Четкая игра в правый квадрат.



Правый накат

Левый накат



Подставка слева

Задача упражнения:

Игра на стабильность.

Четкая игра в левый квадрат.

Игра подставкой слева и
разброс по углам.

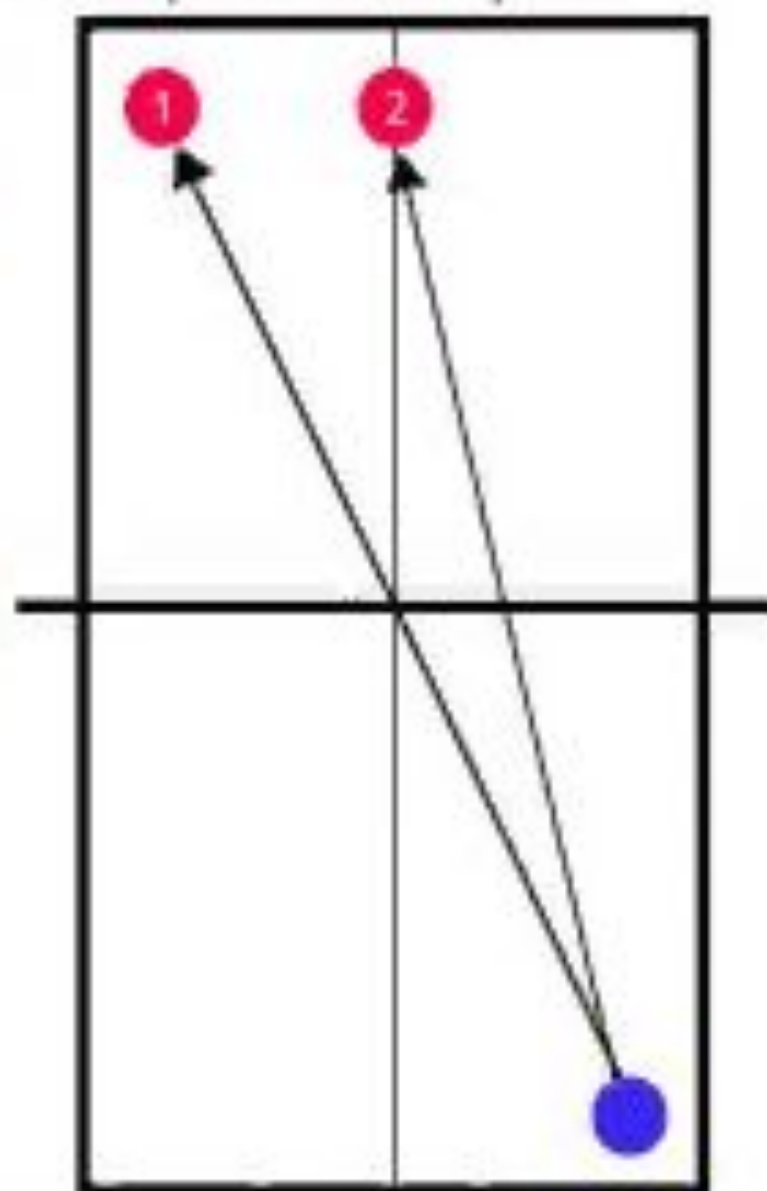
Более быстрая подставка слева
при игре по прямой.

Задача упражнения:

Игра подставкой справа в две точки.

Большой разворот корпуса при игре накато́м справа в центральной зоне.

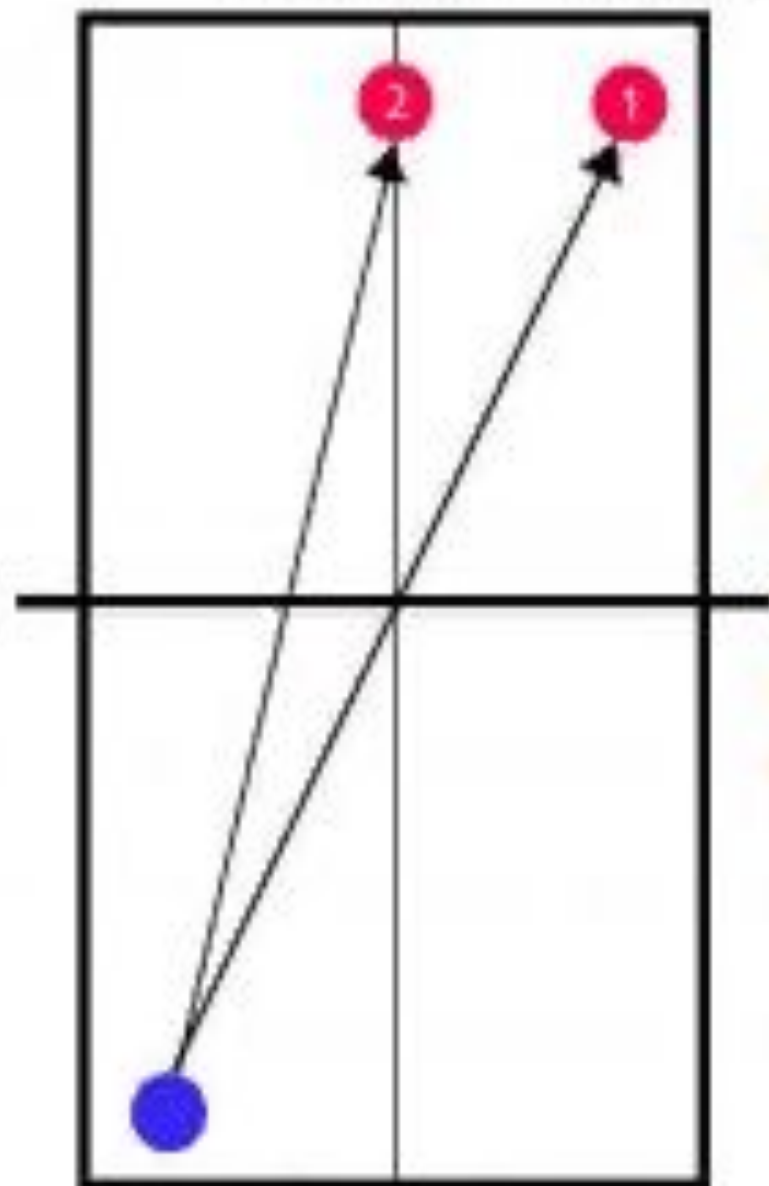
Накат справа Накат справа



Подставка справа

Накат слева

Накат слева



Подставка слева

Задача упражнения:

Игра подставкой слева в две точки.

Внимание на прием мяча при накате в центре. Перемещение ногами вдоль стола.