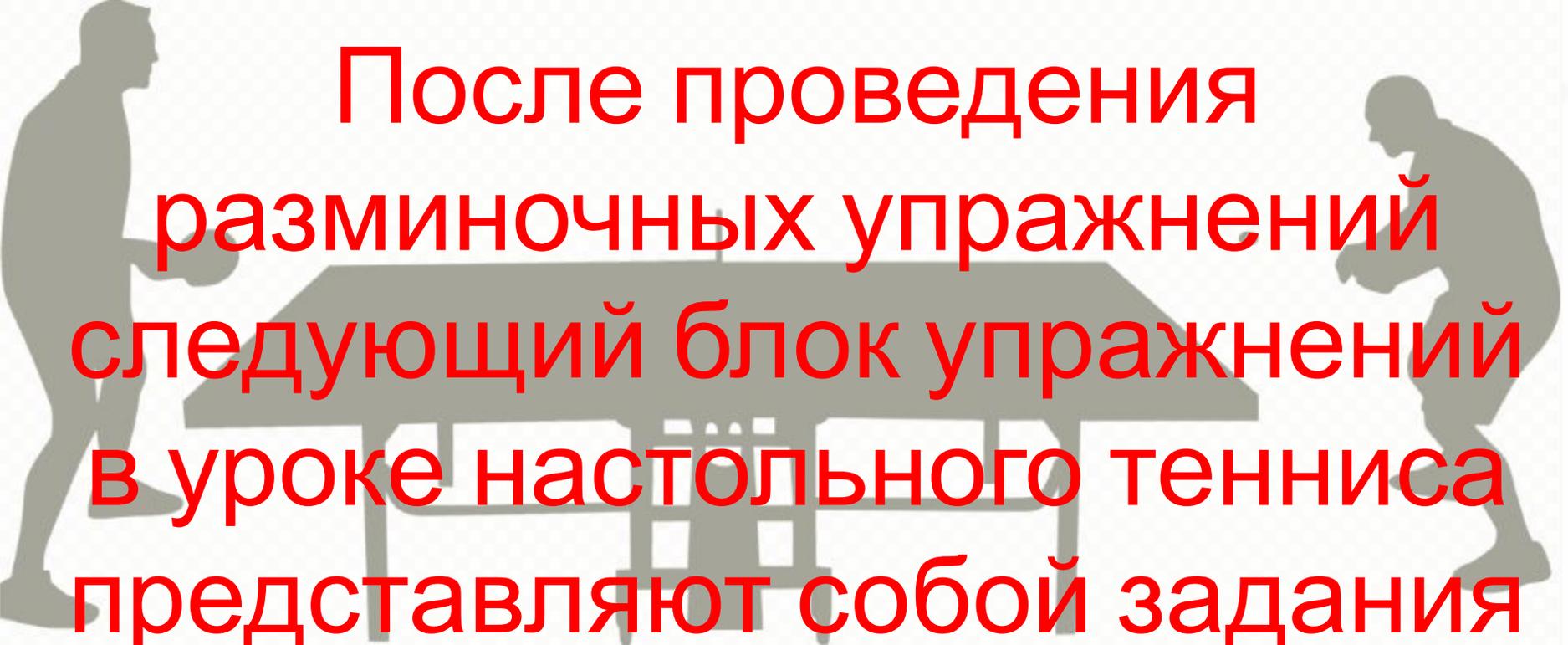
The background features a light gray grid pattern. In the center, there is a dark gray silhouette of a table tennis table with a net. On the left side, a silhouette of a person is shown in a ready stance, holding a table tennis ball. On the right side, another silhouette of a person is shown in a ready stance, with a small ball floating in the air above them. The text is overlaid on this scene.

**Урок настольного тенниса.
4 эффективных
упражнений**

упражнений настольного тенниса на тренировку ТОЧНОСТИ



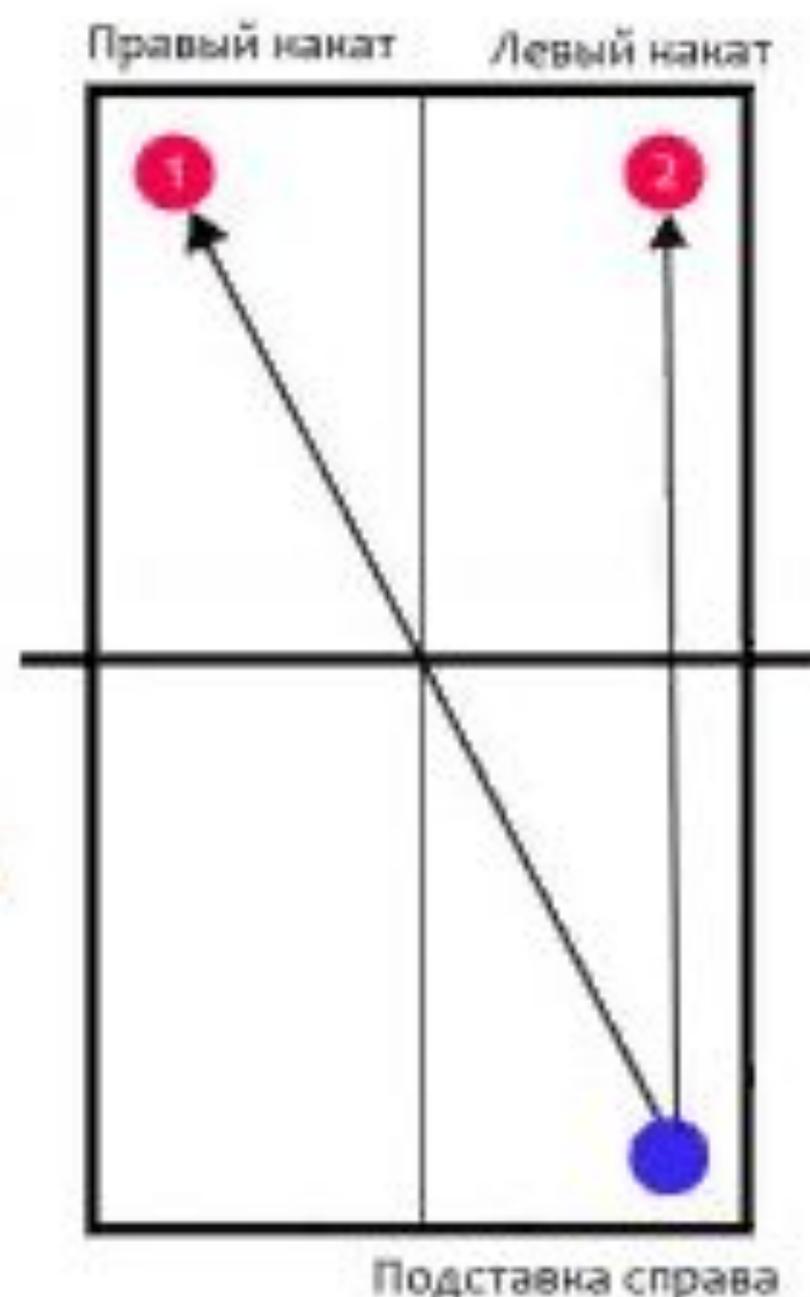
После проведения
разминочных упражнений
следующий блок упражнений
в уроке настольного тенниса
представляют собой задания
на повышения точности
удара.

Задача упражнения:

Игра на стабильность.

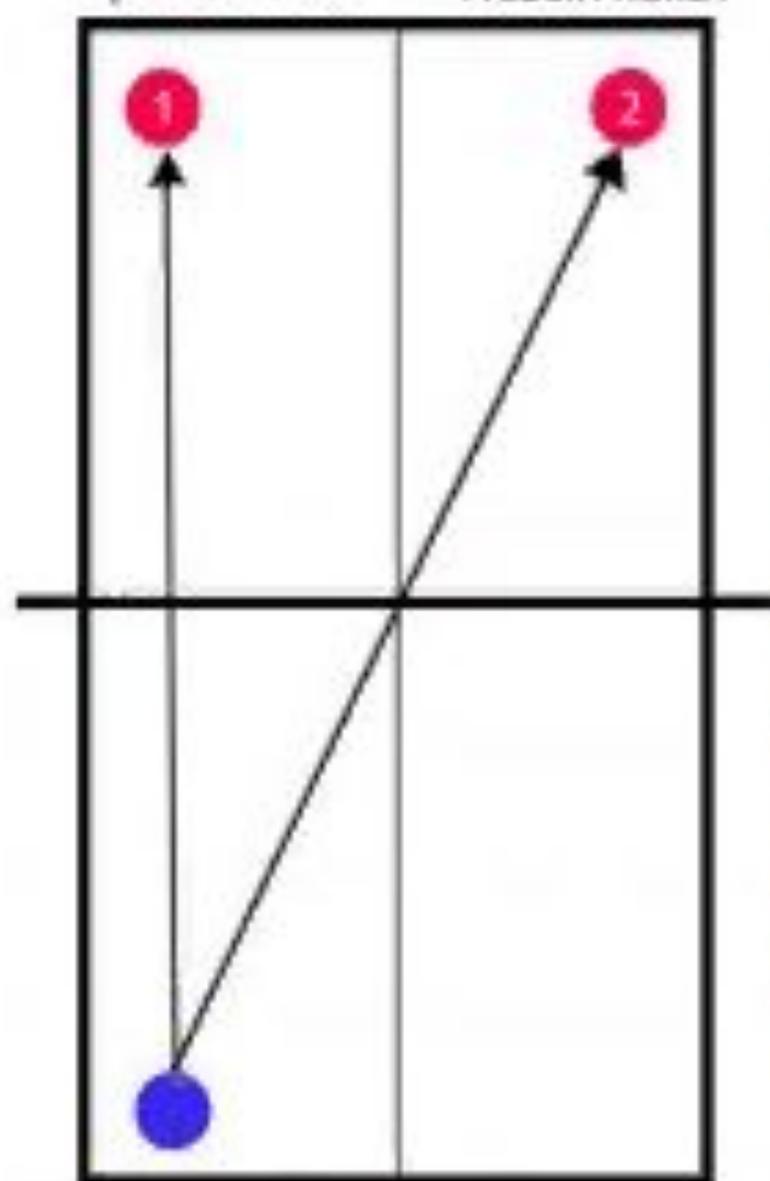
Четкое деление на
ведущий-ведомый.

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.

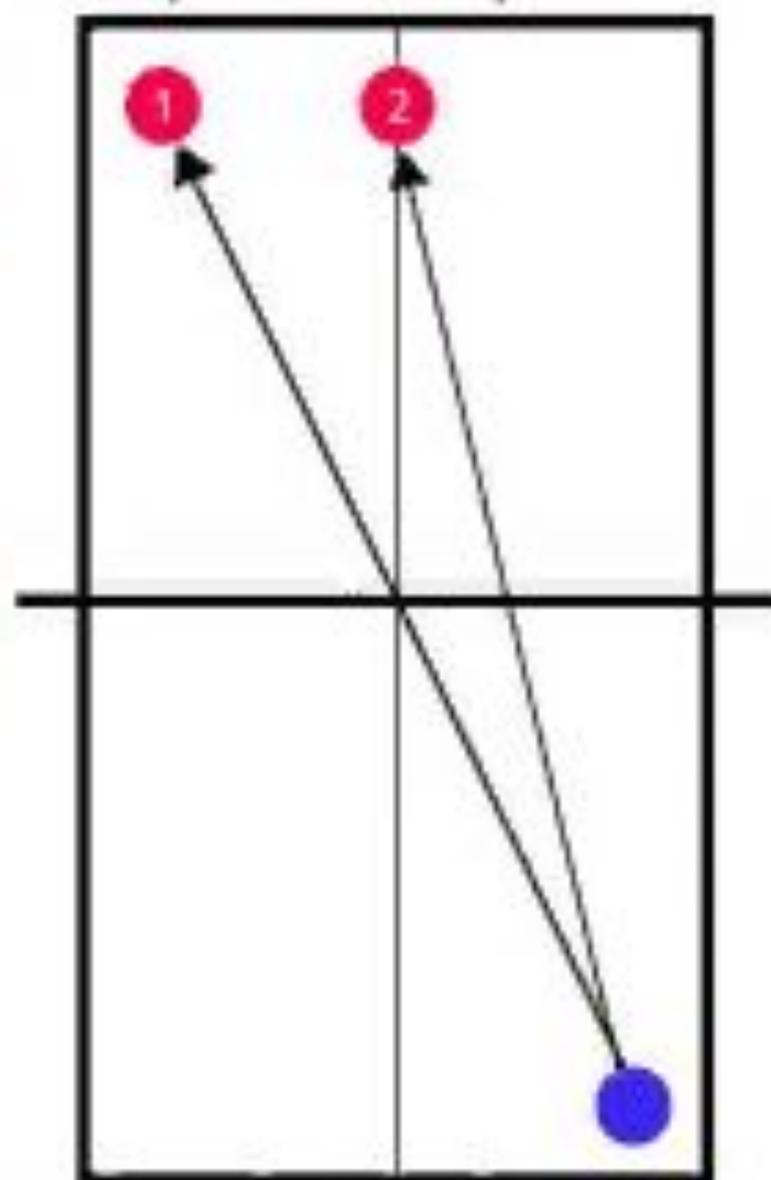
Более быстрая подставка слева
при игре по прямой.

Задача упражнения:

Игра подставкой справа в две точки.

Большой разворот корпуса при игре накато́м справа в центральной зоне.

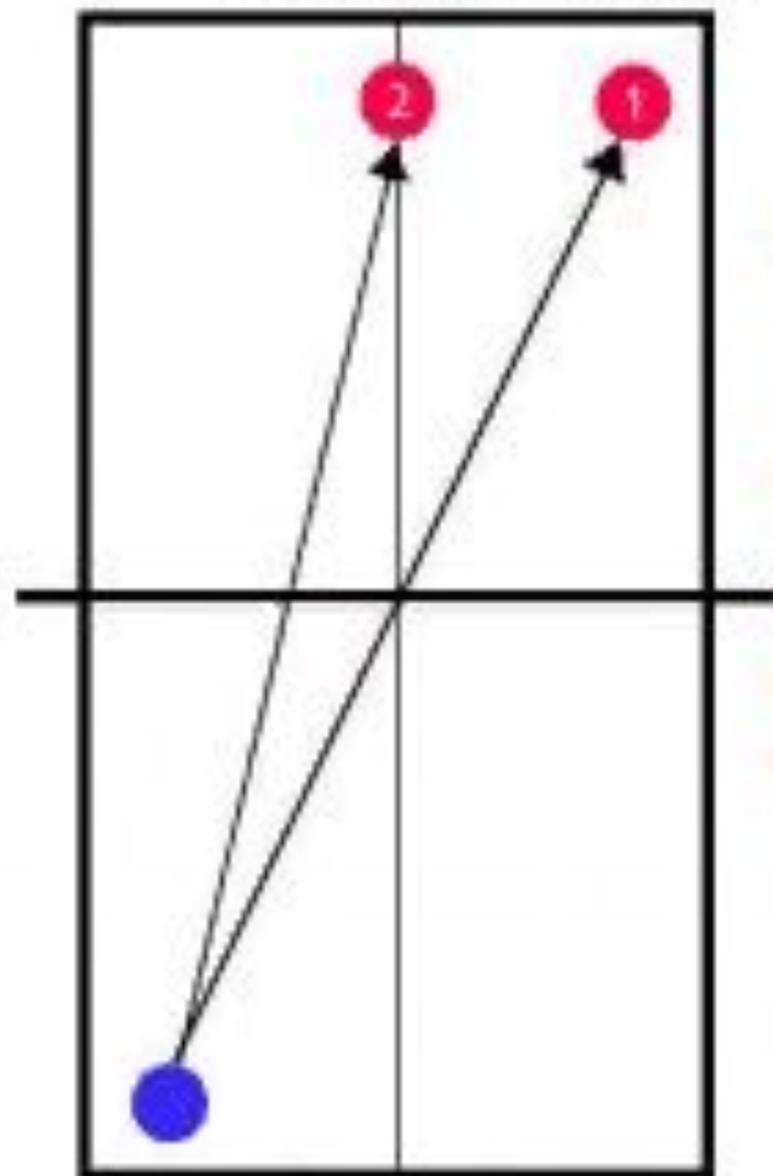
Накат справа Накат справа



Подставка справа

Накат слева

Накат слева



Задача упражнения:

Игра подставкой слева в две точки.

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

Подставка слева