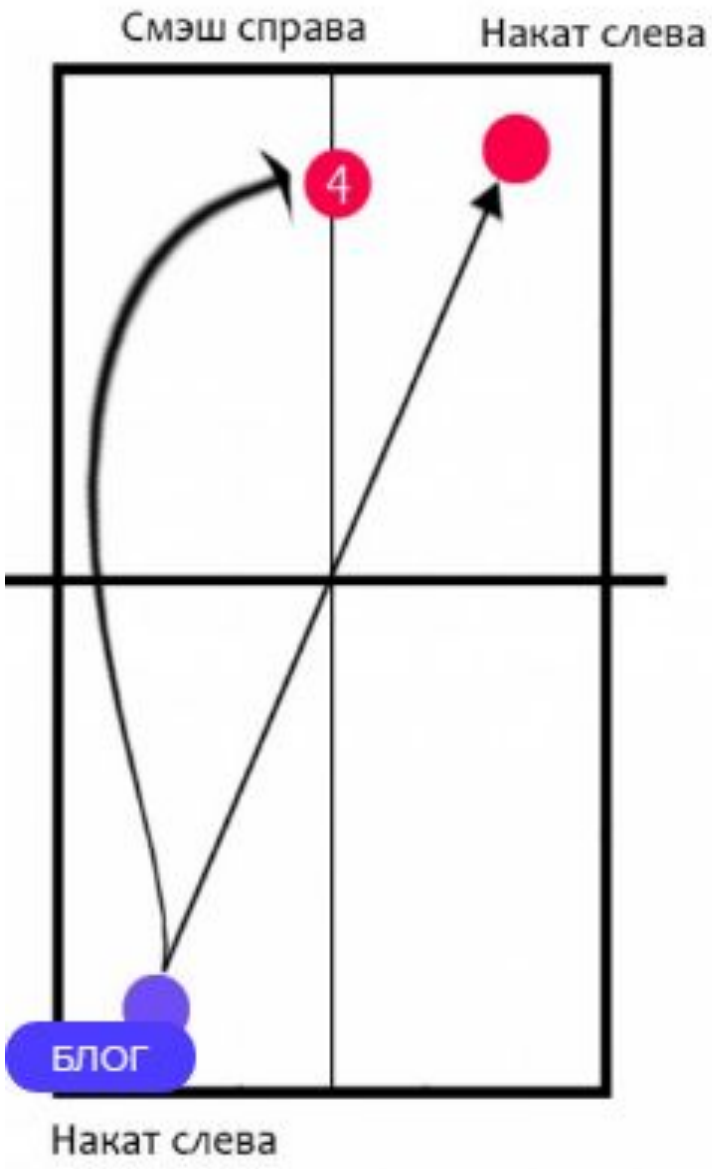
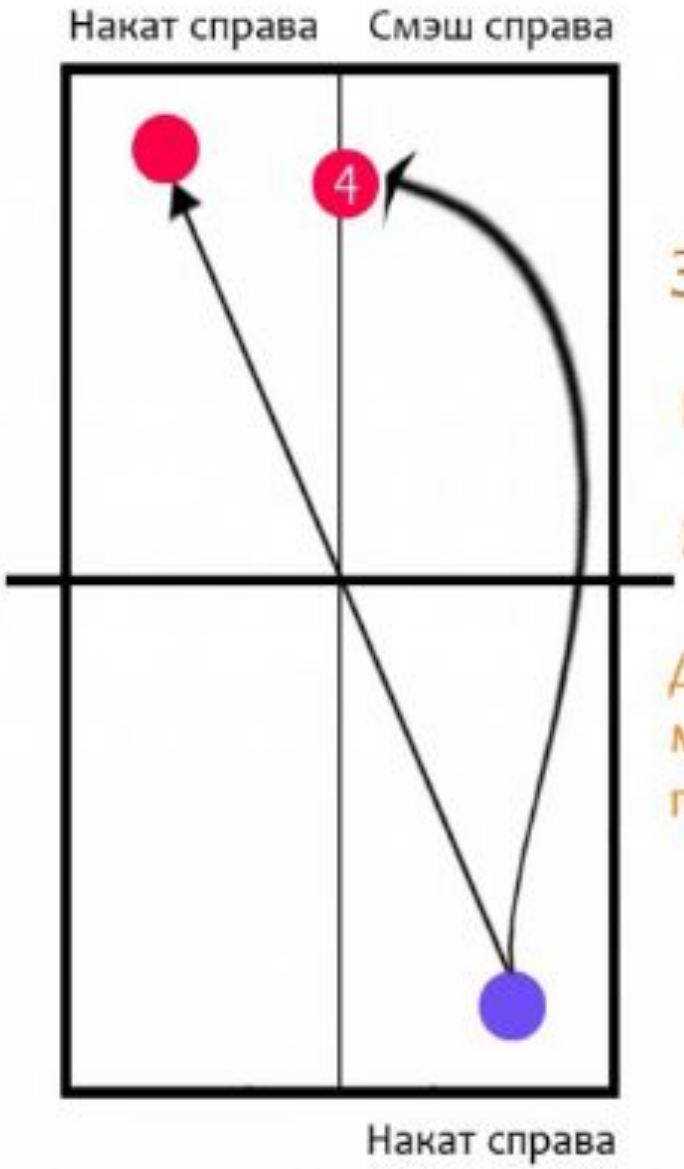
Уроки настольного тенниса. 4 эффективных упражнений!





Задача упражнения:

Игра на стабильность.

Жесткий силовой смэш.

Держать паузу при опускании мяча и бить смэш всегда правым ударом.

- В этом уроке настольного тенниса я сделал отличную подборку эффективных упражнений, которые сам постоянно использую в тренировках. Упражнения разделены на классы и имеют подробное описание и нарисованную схематическую картинку для проведения самостоятельной тренировки. Все упражнения делим на три класса:

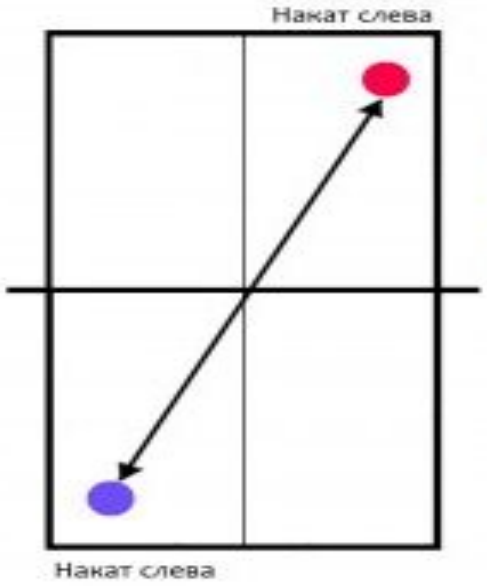
- • Разминочные упражнения в начале тренировки.
  - Упражнения для повышения точности игры.
  - Упражнения для развития передвижения у стола.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

Классические упражнения для настольного тенниса для начало любого урока по настольному теннису. Отлично подходят для разогрева мышц плечевого пояса и корпуса.

1. Игра накатом слева по левой диагонали

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.

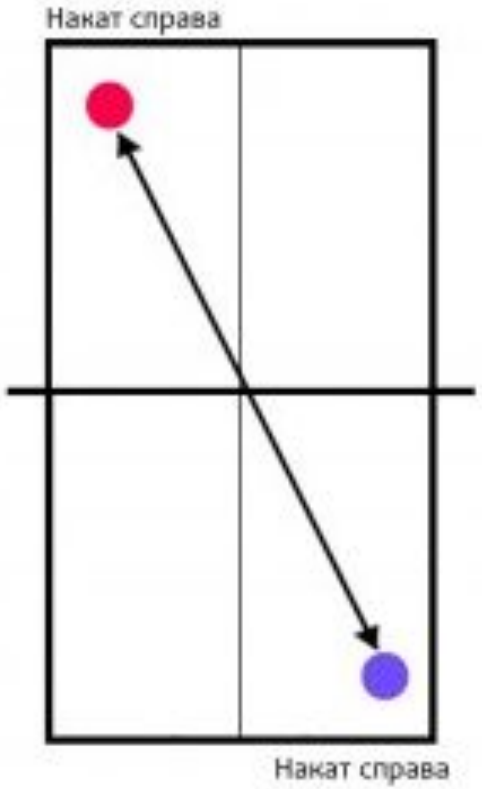


Задача упражнения:

Игра на максимальное количество раз точно в левый квадрат

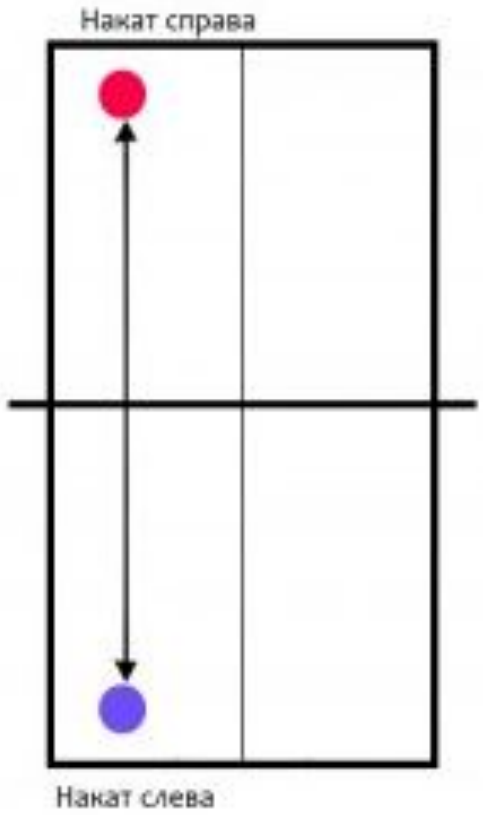
Задача упражнения

Игра на максимальное
количество раз
точно в правый квадрат



3. Игра накатом слева по прямой

Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. Мне нравится это упражнение, потому что игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, в результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения. Отличное упражнение для разминки.



Задача упражнения:

Игра на максимальное количество раз точно в правый квадрат.

Короткое четкое движение по левой прямой.

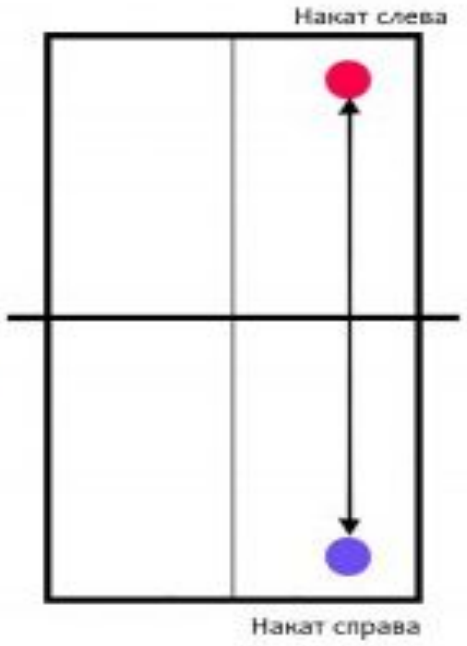
4. Игра накатом справа по прямой

Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара. Советую вставать под более острым углом для выполнения наката по прямой.

Задача упражнения:

Игра на максимальное количество раз точно в левый квадрат.

Короткое четкое движение по правой прямой.



5. Игра накатом и смэш.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «дули» на центр стола. Отскок мяча должен быть существенным > 1 метра. Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа. Важным нюансом является игра смэшем всегда ударом справа, даже если мяч падает в левый квадрат необходимо развернуться так, чтобы ударить правым ударом. Это объясняется тем, что мяч находится в воздухе очень долго, а удар справа самый сильный и мощный.