

Основные технические приемы в настольном теннисе

Выполнила: Егорова Полина
Группа К 03-18

Технические приемы и выполнения

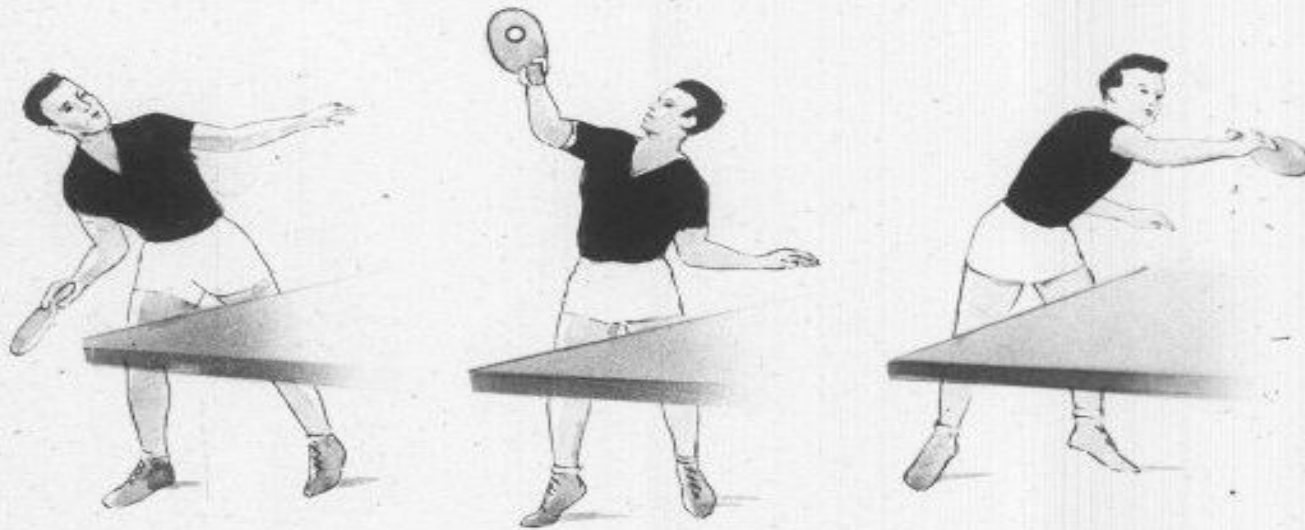
1. Название приема
2. Техника выполнения

Подача

- **Подача** – ввод мяча в игру.
- – **Плоская подача** – удар без подкрутки.
- – **С верхней подкруткой** – мяч после удара вращается по горизонтальной оси.
- – **С боковой подкруткой** – мяч после удара вращается по вертикальной оси.
- – **С комбинированной подкруткой** – подача объединяющая признаки верхней и боковой подкрутки. Мяч вращается по наклонной оси.
- – **Замах** – Движение ракетки до нанесения удара.
- – **Сопровождение удара**– движение ракетки после нанесения удара.
- – **Смэш** – удар по мячу высоко над головой.
- – **Реверс** – движение удара происходит сверху вниз.
- – **Укороченный удар** (фото 4) – мяч летит по крутой и низкой траектории, резко снижаясь за сеткой.
- – **Слайс** – мячу придается нижнее и боковое вращение.
- – **Топспин** – максимально верхнее вращение мяча.
- – **Победный удар** – у соперника нет шансов прикоснуться к мячу.либо он отбивает его в аут или сетку.

Прием

Удар по высокой крученой „свече“ справа



Техника выполнения

Подрезка закрытой ракеткой (слева). Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Подрезка открытой ракеткой (справа). Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать. Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

- **Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева.** Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.
- Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к

Техника выполнения

Удар справа с большим замахом

