

На сегодняшнем занятии мы рассмотрим классическую тактику для атакующей игры в настольный теннис с использованием подачи с правым боковым нижним вращением. (нижнее боковое вращение – это что? Это МАЯТНИК!)



Педагог дополнительного образования  
Зоя Ильинична Николаева



По словам Ивана Жданова,  
тренера по настольному  
теннису: «**Тактика** настольного  
тенниса - основа мастерской  
игры!»

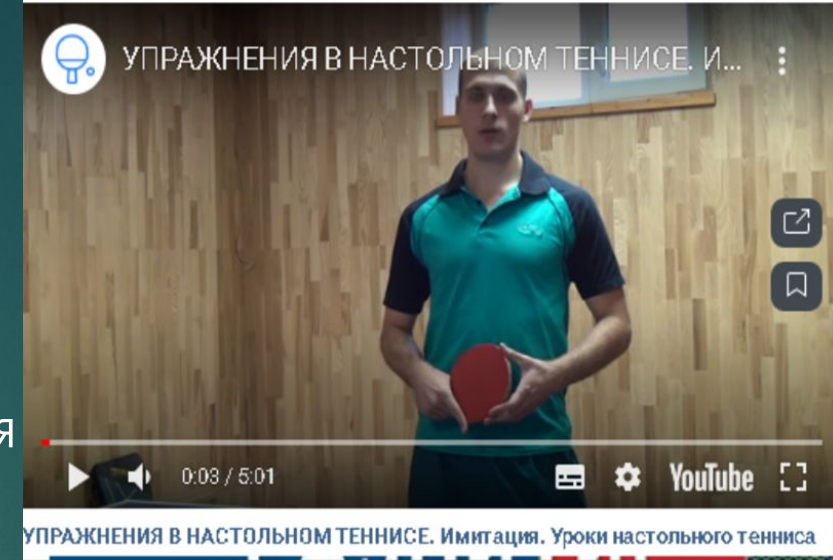
В настольном теннисе, как и в любом  
другом виде спорта действует один  
принцип для победы, который  
выражается словами Брюса Ли:

**«Я не боюсь того, кто  
изучает 10 тысяч  
различных ударов. Я боюсь  
того, кто изучает один  
удар 10 тысяч раз».**



На одном из предыдущих занятий мы говорили о том, что победа над соперником получается за счет одной из двух составляющих: психологической настрой и техническое превосходство.

Наличие уже одного из преимуществ позволяет выиграть встречу. Психологический настрой – это желание бороться за каждое очко, не смотря на состояние счета в партии



Но сегодня остановимся на технической стороне игры, а именно на **тактике** игры. Её наличие позволяет играть в осмысленный настольный теннис.

Все тактики строятся на одинаковых принципах:

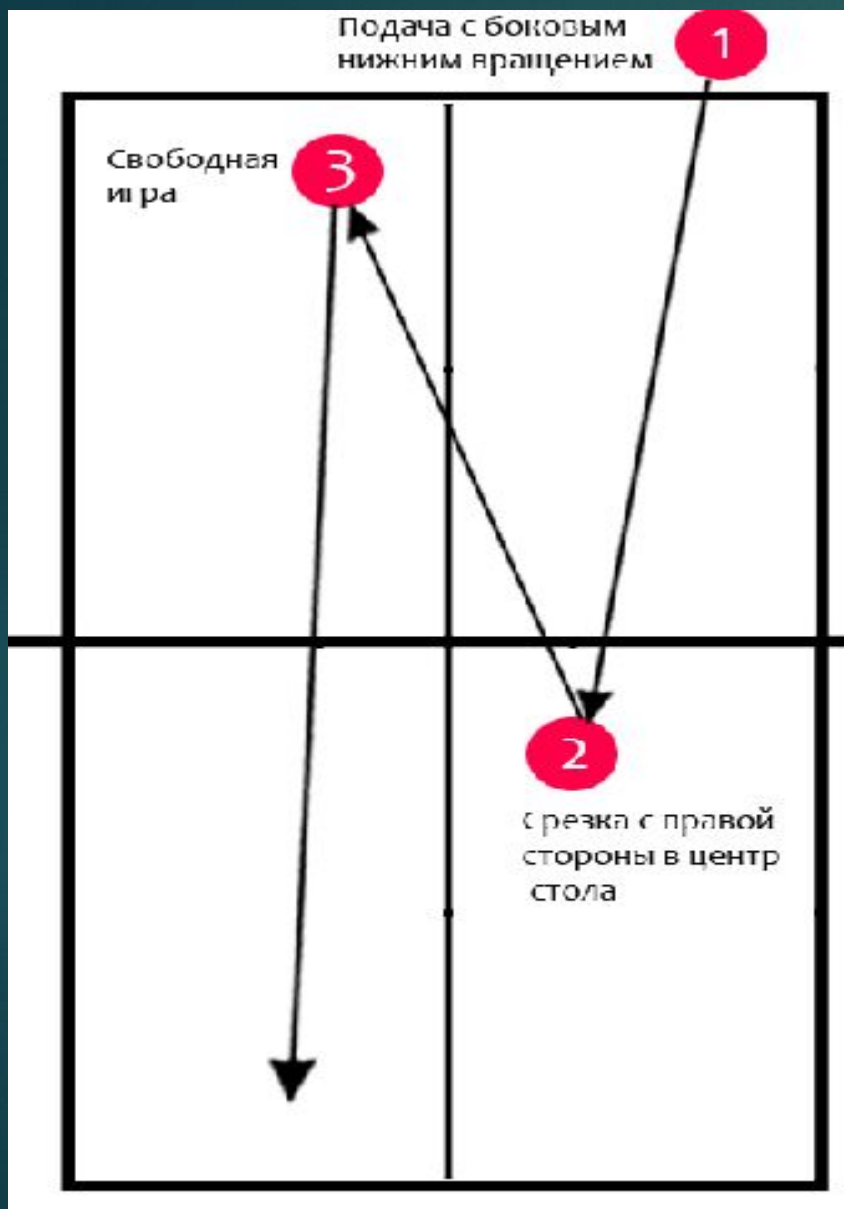
- неожиданность для противника,
- контроль розыгрыша мяча,
- сковывание контрдействий,
- и атака!

**Неожиданность** заключается в комбинировании различной скорости и длины подачи и ударов.

**Контроль** розыгрыша заключается в использовании боковых вращений для определения зон дальнейших попаданий мяча.

**Сковывание** противника осуществляется за счет приданию мячу нижнего вращения.

А **атака** и взятие инициативы являются ключевыми элементами для выигрыша розыгрыша и всей партии.



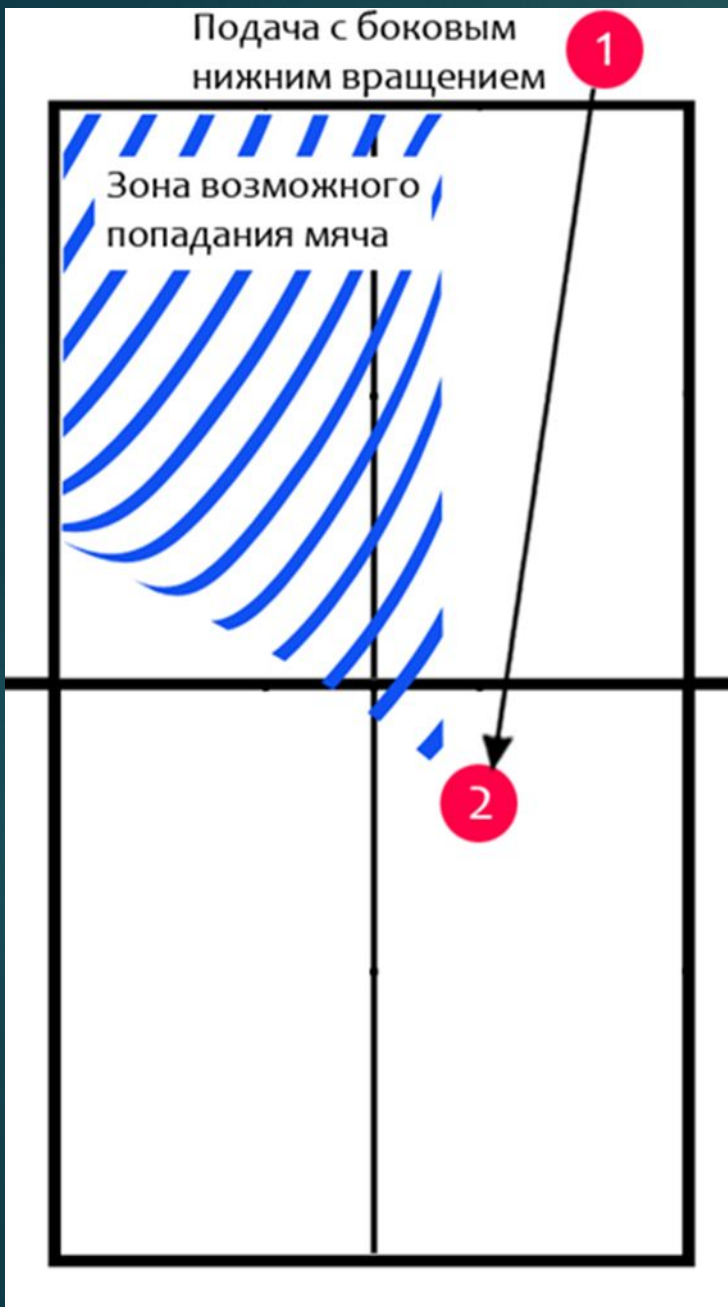
## Итак, тактика для атакующей игры с использованием поддачи с правым боковым нижним вращением.

Вся тактика будет представлять собой следующий алгоритм, состоящий из розыгрыша трех мячей:

1. Поддача с левым нижним боковым вращением из левого угла близко к сетке. Поддача маятниковая и выполняется движением ракетки слева направо.

2. Противник вынужден играть правой срезкой или подставкой.

3. Атака с правой стороны сильным накатом!



## Преимущество тактики!

За счет маятниковой подачи мяч имеет не только нижнее вращение, но и боковое.

В результате мяч у соперника отклоняется от прямолинейной траектории и попадает либо в центр стола, либо под правую руку, даже если он и старался сбросить мяч в левый угол стола.

Каждое вращение служит для определенной цели:

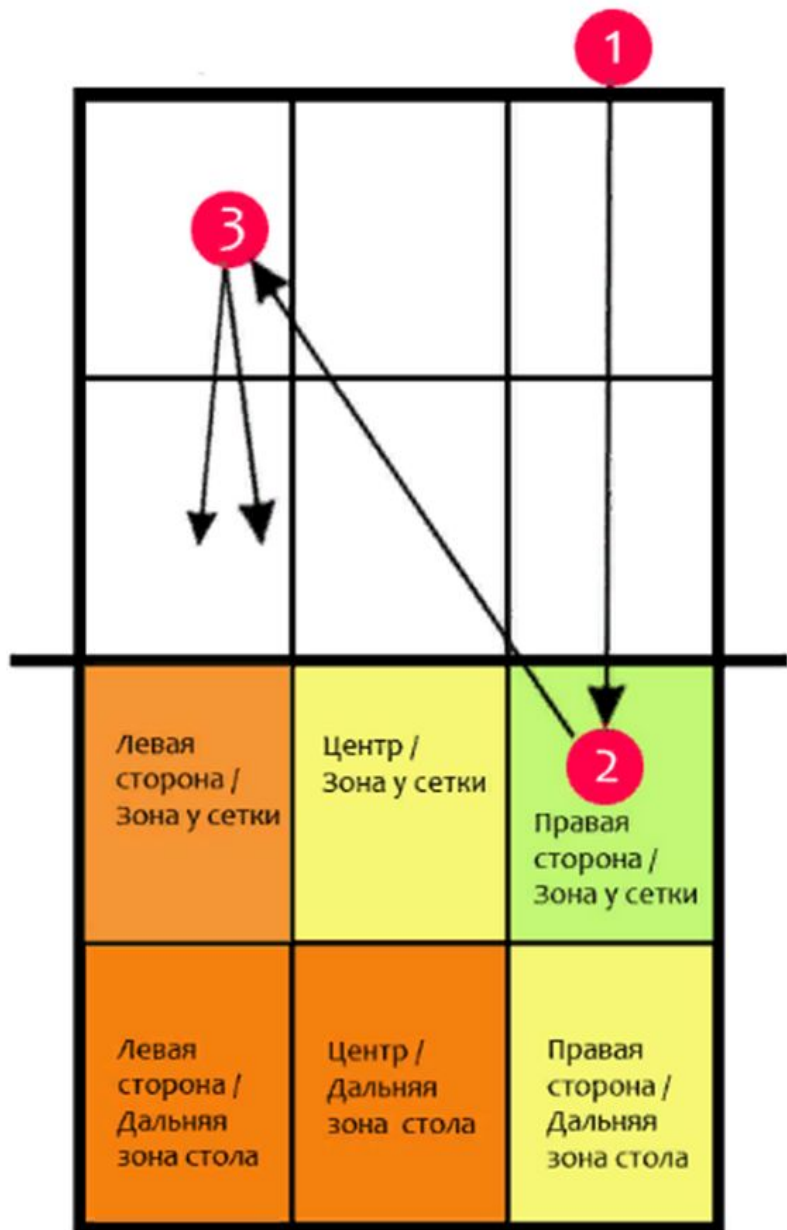
**нижнее** - сковывает противника, не давая ему провести атаку,

**боковое** - направляет мяч в необходимое нам место или зону, и мы имеем преимущество при своей подаче.

На рисунке показана возможная область попадания мяча при боковом вращении слева.



## Куда атаковать на 3-й мяч в тактике №1?



Точка направления удара должна располагаться как можно дальше от места взятия!

Атака на третий мяч является кульминацией данной тактики. Главное, как говорится, попасть на стол.

1. Атака длинным ударом в противоположную сторону. Если противник взял мяч срезкой, то следует атаковать длинно в левый угол.

2. Атака в центр стола прямо в противника позволит сковать его прием.

И даже если мяч будет взят, он не будет иметь силы и это позволит не упустить инициативу розыгрыша.

Чем мы дальше и неудобнее выберем точку направления наката, тем сложнее будет ему принять мяч.

Игра в дальний правый угол уже усложняет взятие мяча, ему необходимо будет отойти от стола в среднюю зону, занять правильную позицию ногами.

Если же удар будет в правую сторону, там, где он только что брал мяч срезкой, то он может легко взять его подставкой



- Итак,
- короткая маятниковая подача с левым нижним боковым вращением из левого угла близко к сетке;
  - противник вынужден играть правой срезкой или подставкой
  - и атака! с правой стороны сильным накатом!

Удачи!

И помним:

**10 тысяч раз- один удар!**