

**Стили игры в  
настольный  
теннис**



**Подготовил: тренер – преподаватель  
ДЮСШ  
Попов Дмитрий Александрович**

Настольный теннис за свою историю прошел тернистый путь от обычного развлечения без четких правил, до олимпийского вида спорта со стратегией и массой тонкостей. Низкий порог входа, а также возможность заниматься им без дорогой экипировки и физической подготовки гарантировали ему популярность. Несмотря на кажущуюся простоту игры, в ней действуют свои «законы»: инвентарь должен быть строго определенного цвета и размера, за неправильно поданный мяч могут снять балл, а высота обязана находиться на строго определенной высоте. Так же процессе тренировок у каждого игрока формируется свой собственный стиль игры:

- ❖ Атакующий;
- ❖ Защитный;
- ❖ Универсальный.

## Атакующий стиль игры



Атакующие игроки стараются в любой ситуации взять инициативу в свои руки и перейти в нападение, делая топсы (удар с вращением) без долгой подготовки. Для них характерно заканчивать розыгрыш за один-два удара, ну или стремиться к этому.

## Защитный стиль игры



Защитники строят свою игру на контроле мяча и отражении ударов противника, нередко играют шипованными накладками на «медленных» основаниях. Их стиль может быть пассивным (только отбивание шарика без попыток перейти в нападение) и активным (бьют, когда есть удобная возможность). «Подрезки», то есть придание мячу нижнего вращения — основной прием.

# Универсальный стиль игры



Универсальность — наиболее сложная тактика, причем не только в освоении: найти слабое место в игре такого оппонента тоже трудно. Универсалы умеют грамотно перестраиваться в зависимости от текущей ситуации и действий соперника: когда нужно — уйти в оборону и выждать момент для удара, или сразу атаковать. Стоит отметить, что в профессиональном спорте такие теннисисты встречаются редко: каждый старается навязать сопернику свою манеру игры, а не подстраиваться под чужую, а вот на любительском

Так же нужно заметить что от стиля игры зависит и  
ваша тактика:

## Наступательная тактика против другого нападающего

Если нападающий встречается с человеком с таким же стилем, нужно навязать ему свою игру. Для этого нужно постоянно пытаться завладеть инициативой, не давая сопернику атаковать и использовать контратаки.

Обратите внимание на набор подач. Необходимо сделать так, чтобы оппонент не смог начать с нее свою атаку. После этого «добить» его не составит никакого труда, ведь он не привык действовать таким образом. Лучшие подачи для этого — сложные короткие и сложные быстрые длинные. Они заставляют соперника бить из неудобного положения.

При приеме акцент делается на то, чтобы оппонент не смог продолжить атаку. Самому при этом нужно переходить к ней при любом удобном случае.

Все активные тактические варианты подходят для игры против игроков, предпочитающих атаковать. Их выбор во многом определяет исход партии. Если хорошо отработать выбранную тактику во время

## Наступательная тактика против защитника

При игре нападающего против защитника подача это не только способ выиграть очко, но возможность поставить оппонента в неудобное для контратаки положение. Для этого идеально подходят короткие подачи.

Не будет лишним постоянно менять ритм игры и направление полета мяча. Исправно работает такой прием: игрок усыпляет бдительность противника и резко ракеткой направляет мяч в дальний от него угол.

Нужно быть готовым и к атакам со стороны оппонента. Часто защищающиеся игроки не дожидаются ошибки и сами переходят к активным действиям. В таком случае ваша задача — вернуть партию в удобное русло.

## Защитная тактика против атакующего

При выборе тактики для защитника важно отталкиваться от стиля соперника. Вы сможете выиграть очко в двух случаях: если нападающий ошибется в атаке или если он даст возможность провести неожиданную атаку. В обоих случаях все зависит от качества игры атакующего игрока.

Главное отличие защитников от нападающего заключается в том, что он выполняет свой коронный удар не чаще одного раза за розыгрыш. Из-за эффекта неожиданности у оппонента чаще всего возникают проблемы при приеме.

Лучшая тактика для тех, кто предпочитает защитный стиль, — затягивать розыгрыши по максимуму, менять ритм и постараться запутать соперника своими действиями. Нельзя позволять противнику атаковать целыми сериями, иначе возможности для контратаки так и не будет.



## Защитная тактика против защитника

Когда за теннисным столом сходятся два защитника, кто-то один обычно меняет тактику и выступает уже в роли атакующего. В этом случае для него подойдут вышеперечисленные варианты для нападающих.

Возможен и такой вариант, что оба теннисиста будут ждать ошибки от оппонента. Если игра повернется в такую сторону, нужно играть максимально непредсказуемо и постоянно менять ритм. Если было решено использовать правило 13 ударов, необходимо активизироваться на своих подачах, используя тактику для нападающих.

Основная проблема защитников заключается в том, что они привыкли играть против противников, действующих шаблонно. Любое неожиданное действие удивит их и даст вам возможность нанести победный удар. Творческий подход не позволяет соперникам прочесть ваши движения и продумать ответный шаг для атаки.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**