

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 тренировочной сессии, то в реальном матче вы сможете избежать многих ошибок.

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