

Урок № 1. Настільний теніс. Вступ. Дещо з історії. Інвентар для гри.
Урок № 2. Спеціальна підготовка з настільного тенісу.
Урок № 3. Технічна підготовка з настільного тенісу. Технічні прийоми.
Урок № 4. Тактична підготовка з настільного тенісу.
Урок № 5. Психологічна підтримка та вдосконалення техніки гри з настільного тенісу.
Урок № 6. Навчання грати близько до столу, тактичні варіанти гри в настільний теніс.
Урок № 7. Подачі та удари в настільному тенісі.
Урок № 8. Правила гри та суддівство в настільному тенісі.

Урок №1

Тема: «Настільний теніс. Вступ» Дещо з історії

Ось вже більше 40 років настільний теніс залишається головною і найпоширенішою спортивною дисципліною на планеті. Причина тут не лише в легкості гри для спортсменів різного віку, але і в її доступності. Для цієї гри не потрібен величезний простір, а тенісні столи стоять повсюдно: у коридорах установ, школах, у дворах і паркових алеях, в будинках відпочинку та інших громадських місцях. Оскільки настільним тенісом займаються

не тільки в Азії, а й на всіх континентах, то ніхто не може сказати точно: коли і де вперше почали грати в цю найпопулярнішу гру. Швидше за все, настільний теніс з'явився в другій половині XIX століття. Тоді ще не було певних правил, а м'ячі робилися з ниток. Книжки, розставлені на столі, служили сіткою, шматки товстого картону були ракетками. У кінці вісімдесятих років XIX століття гра стала популярною багато в чому через конкуренцію серед виробників інвентарю, яка сприяла вдосконаленню ракеток і м'ячів. Основним їх виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Ця фабрика робила й експортувала до Англії все для гри в "теніс для приміщень". Проте англійські компанії, такі як Auges Ltd. (вони рекламували цей вид спорту як "Мініатюрна гра в лаун-теніс в приміщеннях"), отримали власні патенти. М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані (до речі, дотепер ракетки випускають різних форм, розмірів і матеріалів). Безсумнівно, головним удосконаленням був порожнистий м'яч. Назва "пінг-понг", зареєстрована в 1901 році, прийшла на зміну таким назвам, як госсіма, флім-флам і віф-ваф. Походить вона з поєднання двох звуків: пінг - звук, видаваний м'ячем, коли він ударяється об ракетку, і понг - коли м'яч відскакує від столу. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея).



Інвентар для гри в настільний теніс

Це стіл, сітка, ракетки та м'ячик. Всі ці аксесуари повинні відповідати певним параметрам. Так, розмір столу - **2,74 метра на 1,525 метра** і висотою **76 см**. Посередині столу знаходиться сітка висотою **15,25 см**. При грі використовуються ракетки, зроблені з дерева (можна використовувати й шари з іншого матеріалу), покриті одним або двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу виробляють з целулоїду. Його розмір у діаметрі становить **40 мм**, а маса - **2,7 г**. М'яч повинен бути білого або оранжевого кольору. Починаючи з 2007 року інший колір кульки на міжнародних змаганнях не використовується. Всепогодні тенісні столи призначені в першу чергу для використання на вулиці, хоча, звичайно, їх можна встановлювати і в приміщеннях. Їх пластикові, алюмінієві, меламінові стільниці здатні без жодної шкоди переносити високу температуру, вологість або холод, і що б не сталося, всепогодні тенісні столи збережуть свій зовнішній вигляд. Вони мають достатньо легку конструкцію для зручності перенесення з будинку на вулицю. Правда, при всіх своїх перевагах такі столи, як відзначають професіонали, грішать нестандартним відскоком. Товщина стільниці становить від 12 до 20 мм. Вартість варіюється в залежності від фірми виробника, країни виготовлювача, класу та якості виготовлення столу.

Професійні тенісні столи відрізняються особливо якісним виготовленням. Наприклад, вони часто забезпечуються спеціальним покриттям "**антивідблиск**", яке гарантує, що око спортсмена правильно вловить найтонші нюанси руху тенісного м'яча. Такі столи до міліметра відповідають за розмірами стандартам Міжнародної федерації настільного тенісу. Професійні столи відрізняються своєю масивністю, надійністю і дизайном. Товщина стільниці від 22 до 30 мм. Незважаючи на досить пристойну вагу, вони легкі в установці, одним рухом можна скласти половинки столу

(поставити їх вертикально на масивній основі), легко переміщаються на роликах, забезпечених підшипниками.

Існує ще категорія так званих аматорських тенісних столів. Такі можуть мати стільницю з різних матеріалів, не придатні для установки на вулиці, тому що бояться води. Ідеальний варіант для шкіл, будинків відпочинку та офісів. Товщина стільниці, як правило, від 16 до 19 мм.



Правила техніки безпеки на заняттях з настільного тенісу До занять з настільного тенісу допускаються учні, що пройшли медичний огляд й інструктаж з техніки безпеки.

Вимоги безпеки перед початком занять.

1. Спортивний одяг учнів не повинен сковувати рухи, взуття має бути з неслизькою м'якою підошвою.
2. На майданчику необхідно ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів поблизу тенісного столу.
3. Тенісні м'ячі та ракетки мають бути цілими, відповідати стандарту.
4. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я.
5. Уважно прослухати інструктаж з техніки безпеки при грі в настільний теніс.
6. Провести розминку.

Вимоги безпеки під час занять.

1. Під час занять поблизу ігрових столів не повинно бути сторонніх осіб.
2. Заборонено одягати прикраси (каблучки, персні, сережки, значки). Нігті повинні бути коротко обрізаними, волосся прибране.
3. При виконанні стрибків, зіткнень і падінь гравець повинен вміти застосовувати прийоми самостраховки.
4. Гравцям не можна передавати, або подавати м'ячі учням, які на нього не чекають.
5. Додержуватися ігрової дисципліни.
6. Не вести гру вологими руками.

Вимоги безпеки після завершення занять.

1. Перевірити самопочуття.
2. Зібрати спортивний інвентар.
2. Вивести із спортивного майданчика (залу)
3. Переодягнути спортивну форму й спортивне взуття.
4. Ретельно вимити лице й руки з милом.
5. Заборонено вживати холодну воду та виходити розігрітими на вулицю.
6. Про всі недоліки, що помічені під час заняття, повідомити вчителю.

Урок №2

Тема: «Спеціальна підготовка з настільного тенісу»

Рекомендовані спеціалізовані вправи

Спеціалізовані вправи: стрибки, імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук, естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;

Вправи для розвитку м'язів рук та ніг:

- стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонглювання м'ячем (однією, двома руками);
- імітація: ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем;
- гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском).

Вправи для розвитку швидкості реакції на непередбачену зміну напрямку руху м'яча, раптову зміну довжини польоту м'яча, раптову зміну характеру обертання м'яча.

Вправи для розвитку відчуття м'яча:

- подачі м'яча накатами в заданому напрямку;

- посилення м'яча у вільному напрямку;
- різким ударом у будь-якому напрямку;
- посилення м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах;
- отримання м'яча у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту;
- переходи від накату до атакуючого удару;
- за обумовленою заздалегідь черговістю посилення м'яча, змінюючи характер його обертання.
- точність багаторазового виконання технічних елементів (в одному напрямку на темпі, з однієї зони;
- у різних напрямках; у різному темпі; з різних зон;
- у сполученні різних напрямків, темпів, зон);
- зміну висоти траєкторії польоту м'яча;
- вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи з ракеткою та м'ячем для розвитку спритності:

- підкинувши м'яч угору рукою зловити його серединою струнної поверхні ракетки;
- кількома ударами ракетки примусити м'яч відскакувати від неї вгору, не змінюючи способу тримання ракетки;
- взяти м'яч у праву руку і вдарити його об землю так щоб він відскочив трохи вище поясу, учень ловить м'яч рукою рухом зверху, назустріч м'ячу що підстрибнув, долоня руки при цьому повернена до землі.

Вправи з ракеткою і без неї:

- стійка ноги нарізно, підняти праву руку з ракеткою вгору. Зігнути руку в ліктьовому суглобі, опустити ракетку за голову і повернутися в початкове положення;
- із максимальною амплітудою рухи руками праворуч, ліворуч, угору однією рукою і двома руками одночасно;
- витягніть праву (ліву) руку вперед, ракетку тримайте горизонтально, робіть малі кола всередину і зовні, догори і донизу.

Вправи для розвитку швидкості пересувань:

- у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва);
- пересування у парі.

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:

- удари по „свічках”;
- удари з обтяженням окремих частин руки;
- багаторазові удари атакуючого характеру;
- естафети з ракеткою;
- гра в «Крутилку».



Урок №3

Тема: «Технічна підготовка з настільного тенісу. Технічні прийоми»

Технічна підготовка

Стійки гравця; способи тримання ракетки; пересування: положення тулуба, ніг; робота плеча, передпліччя та кисті; технічні прийоми; набивання м'яча на ракетці; ігри на рахунок; позиції у грі; під час гри: з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); на двох зсунутих столах;

виконуються:

- стійки: правобічну, нейтральну, лівобічну;
- способи тримання (захвату) ракетки: горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську);
- способи пересування гравців (кроками – випадами, переступанням, приставними, схресними, однокроковим);
- стрибки – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу;

- скачки – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки.

Технічні прийоми

- удар-подачу;
- удар-накат;
- удар-підрізку;
- удар „топ-спін”;
- удар „свічку”;
- удар-підставку.

Щоб навчитися добре грати в настільний теніс потрібно:

Перш за все - **тренуватися, дозувати навантаження, підбирати необхідні вправи.** В опануванні техніки гри можна виділити три етапи.

Перший - **освоєння техніки**. На цьому етапі у вас має сформуватися зоровий і руховий образ, рухове вміння. Поки ви освоюєте техніку, ваші рухи ще напружені і скуті, не завжди плавні і точні.

На другому етапі - **етапі закріплення техніки** - рухове вміння доводиться до автоматизму, або, як кажуть фахівці, відпрацьовується до звички. Усуваються помилки в техніці, зайві рухи, поліпшується координація рухів. Тепер ви можете відпрацьовувати зв'язки окремих технічних прийомів. На цьому етапі намагайтеся грати з партнерами на рахунок, влаштовувати змагання.

На третьому етапі - **етапі вдосконалення техніки** - ваше завдання полягає в тому, щоб, як кажуть фахівці, індивідуалізувати техніку і тактику гри. Відпрацьовуйте ваші коронні технічні елементи, аналізуючи свою гру. Працюйте над техніко-тактичними комбінаціями і тактичними варіантами гри, вдосконалюйте ті прийоми, які вам найбільше вдаються. Накопичуйте ігровий досвід.

Рекомендації

Тренуйтеся, адже досконалості немає межі.

Пам'ятайте, успіх супроводжуватиме вас, якщо ви будете наполегливо і систематично тренуватися, вдосконалюючи свої фізичні та вольові якості.

На початку своїх занять, ще до того, як перейти до гри на столі, познайомтеся з тим, як взаємодіє ракетка з м'ячем, «відчуйте» ракетку і м'яч, навчіться управляти його польотом різними способами, освоюйте основні ударні рухи, орієнтацію тулуба, рук, ніг і ракетки в просторі і т. п. Важливо навчитися правильно тримати ракетку і виконувати різні вправи з ракеткою і м'ячем поза столом, так як це допоможе вам швидше освоїти техніку гри.

Рекомендуємо скористатися наступними **вправами**.

1. Пересування по майданчику, тримаючи м'яч на ракетці і стежачи за хваткою.
2. Перекочування м'яча на ракетці від одного краю до іншого або по колу.
3. Багаторазово підбивання м'яча різними сторонами ракетки знизу вгору або по черзі однією та іншою її стороною, прагнути, щоб м'яч якомога довше не падав на землю. Цю вправу слід виконувати і на місці і в русі.
4. Ведення м'яча ракеткою, б'ючи об підлогу (дриблінг), в стійці гравця на місці або в русі.
5. Надавати м'ячу обертання двома сторонами ракетки в різних напрямках: від тулуба в праву або ліву сторону.
6. Підбивати м'яч ракеткою на різну висоту по черзі - високий відскок, низький відскок.
7. Присідаючи і встаючи, відбивати м'яч: відбити - присісти, знову відбити - встати.



Урок №4

Тема: «Тактична підготовка з настільного тенісу»

Тактична підготовка

включає: тактику виконання та прийому подач, тактика одиночної гри, тактика парної та змішаної гри вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри);

здійснює тактичні комбінації;

розвиває здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях;

володіє всіма способами виконання та прийому подач.

При виконанні цих вправ беріть до уваги наступне:

- ракетку тримайте так, щоб м'яч ударявся перпендикулярно до її поверхні;

- намагайтеся тримати ракетку на рівні пояса і відбивати м'яч не вище рівня очей, при цьому уважно стежте за польотом м'яча (тільки очима);

- відбиваючи м'яч, не тягніть до нього руку, весь час рухайтесь, підходьте до нього.

Якщо ви освоїли ці вправи і можете виконати безпомилково 100 ударів, то можна влаштувати змагання - хто більше наб'є, хто швидше пронесе м'яч на ракетці і т.д.

2

Потім можна використовувати і такі вправи:

1. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки, а потім можна і по черзі, після відскоку від підлоги.

2. Удари м'яча об стінку різними сторонами ракетки, не даючи йому падати на підлогу.

3. Гра в парах - м'яч повинен відскакувати від підлоги через накреслену на ній лінію або коридор, через борт або гімнастичну лаву.

Натренувавшись в простих ударах без додання м'ячу обертання, можете спробувати виконувати ті ж вправи біля стінки і в парах, надаючи йому верхнє і нижнє обертання відповідно рухом накату або підрізуванням.

3

Якщо попередні вправи вже освоєні і ви можете відбивати м'яч біля стіни не менше 50 разів поспіль, радимо перейти до тренування рухової реакції, здатності керувати польотом м'яча і ракеткою в просторі, а також освоєння техніки пересувань. Для цього рекомендуємо використовувати такі вправи.

1. Почергове відбивання м'яча ігровою поверхнею і ребром ракетки. 10-15 разів в одній серії.

2. Підкинути м'яч ракеткою високо вгору (вище голови), а потім м'яко прийняти його на ракетку без відскоку, погасивши кінетичну енергію падаючого м'яча проводкою ракетки за м'ячем. Вправу можна виконувати різними сторонами ракетки на місці і в русі. 10-15 разів в одній серії.

3. Гра в парі на підлозі: партнери, стоячи один від одного на відстані 3-4 метрів, перебивають м'яч на висоті плечей в різних напрямках. Якщо ви не встигаєте за м'ячем, то збільшуйте дистанцію, якщо хочете ускладнити завдання, то підійдіть ближче.

4. Вправи біля тренувальної стінки. Їх можна виконувати, пересуваючись уздовж стіни, одним ударом праворуч, ліворуч або відбиваючи м'яч по черзі: один раз справа, інший зліва. Наприклад, зрізка зліва по черзі в два-три квадрати, накреслені на стіні крейдою на рівні плечей, або почергові накати праворуч і ліворуч від мішені на столі. Набагато складніші вправи на поєднання накату і підрізування: праворуч один раз виконати накат, інший - підрізування або праворуч накат, ліворуч підрізка, і навпаки.

Корисні поради

Уважно стежте за правильністю стійки, рухів, ударів ракеткою по м'ячу, висотою, швидкістю та напрямком польоту м'яча, правильністю пересувань до м'яча.

Освоївши ази, ви можете застосовувати вправи для вдосконалення технічних прийомів на столі, а якщо у вас добре виходить, то і в іграх на рахунок.

При грі на столі звертайте увагу на правильність рухів. Основи техніки ви можете правильно освоїти і закріпити тільки при багаторазовому повторенні технічних елементів в ігрових умовах на столі, а цьому повинно передувати відпрацювання техніки за допомогою імітаційних вправ. Надалі багато що залежить від координації рухів, м'язово-рухової чутливості, від вашої уважності, швидкості реакції, а також від рівня розвитку таких якостей, як витривалість, завзятість, цілеспрямованість і працездатність. Почавши тренуватися на столі, головним своїм завданням поставте вдосконалення «відчуття» м'ячів, ракетки і столу, орієнтації в просторі з урахуванням напрямку польоту м'яча.

Відпрацьовуючи техніку, перші удари виконуйте, не надаючи м'ячу обертання. Ваше завдання утримати м'яч на столі як можна довше. І тільки коли ви цього добилися, можете переходити до відпрацювання основних видів подач, накатів, підрізок. Прагніть, щоб рухи були швидкими, точними, щоб ви правильно пересувалися біля столу.

Уважно стежте, чи правильно ви виконуєте удари, оскільки неправильно освоєна техніка є гальмом подальшого зростання ваших успіхів.

Для того щоб освоїти основні ігрові дії, стабільно опанувати ударами на столі, рекомендуємо тренуватися з партнером або біля стінки. Партнер, кидаючи м'ячі, може регулювати швидкість, довжину і напрям їх польоту.

Гра на столі з похилим щитом дозволяє тренувати всілякі удари і значно підвищує ефективність заняття.

Для вдосконалення ударів і пересувань ставте перед собою завдання, які ви хочете вирішити в кожному конкретному занятті. Це допоможе вам точніше підбирати засоби для вирішення завдань і більш ефективно та цілеспрямовано організовувати свої дії та дії партнерів. Для освоєння і вдосконалення техніки гри на столі рекомендуємо такі вправи: гра по прямим, по діагоналях (зправа, зліва), «трикутник» (правий, лівий), «вісімка» (по прямим, по діагоналях), «віяло». Назви ці вправи - «трикутник» і «вісімка» отримали від малюнка, який виконує м'яч під час польоту, якщо дивитися на стіл зверху.

При оволодінні технікою гри в настільний теніс намагайтеся дотримуватися **наступної послідовності:**

I етап - розучування хватки, жонглювання м'ячем, імітація підрізок ліворуч і праворуч, накатів праворуч і ліворуч, відпрацювання цих елементів біля тренувальної стінки;

II етап - вдосконалення підрізок і накатів на столі в різних напрямках і поєднаннях, освоєння подач праворуч і ліворуч без обертання;

III етап - оволодіння зрізками зліва і зправа, подачами зі складним обертанням, розучування техніко-тактичних комбінацій, вдосконалення накатів праворуч і ліворуч по підрізуванні;

IV етап - освоєння топ-спінів зправа і зліва, «свічки», подальше вдосконалення освоєних раніше технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій;

V етап - закріплення і подальше вдосконалення техніки і тактики гри в ігрових вправах, іграх на рахунок, змаганнях.

Кожен технічний прийом радимо вивчати в наступному порядку:

- Ознайомлення з рухом без м'яча (у загальних рисах без деталей);

- Вивчення руху рукою з ракеткою на тренажерах «Колесо» або «М'яч на спиці», де ви отримуєте уявлення про взаємодію ракетки з м'ячем, про роботу ніг і тулуба під час виконання удару;
- вивчення руху в ігровій обстановці по рухомому

м'ячу. Це різні вправи з м'ячем біля тренувальної стінки, на столі зі щитом-відбивачем, з партнером, накидання м'ячів під удар і т. д. Тут обов'язково включати елементи пересування. У цих вправах прагніть поєднувати виконання технічного прийому з одночасною роботою ніг, тулуба і руки з ракеткою.

Закріплюючи освоєний і вдосконалюючи основні технічні прийоми, постійно контролюйте свою основну позицію, роботу тулуба, перенесення центру ваги тіла в напрямку удару, роботу руки, ніг і т. д. Освоєння технічних елементів зажадає від вас багаторазового їх повторення. І не забувайте стежити за правильністю виконання, відзначати вдалі удари, аналізувати свої дії і тут же виправляти помилки.

Урок №5

Тема: «Психологічна підготовка та вдосконалення техніки гри з настільного тенісу»

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка - це здатність регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, впевненість в собі, емоційну стійкість до змагальних стресів, стан бойової готовності; захожаність у вид спорту, цілеспрямованість, ініціативність;

Розвиток психічних функцій та властивостей гравця в настільний теніс, формування значущих моральних та вольових якостей; уваги, координації, відчуття, мислення, пам'ять, емоційність, уявлення, профілактику перенапружень; реакцію на рухомий об'єкт; здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

Тактика гри в настільному тенісі

Розіграш очка складається з подачі або прийому подачі, в залежності від черговості дій, і безпосередньо обміну ударами. Кожен з цих елементів гри має свої особливості застосування і свою тактику.

Давайте розберемося в тактиці подач, прийому подач і тактиці розіграшу очка. Всі ці елементи тактики постійно присутні в грі.

До початку зустрічі, коли розігрується право вибору виконання серії подач або їх прийому, перед вами постає проблема - що вибрати.

Якщо ви граєте з сильним суперником і впевненіше себе відчуваєте, коли ведете в рахунку, вибирайте право подачі і, створивши розрив в рахунку, намагайтеся втримати його до кінця партії. Якщо ви граєте з незнайомим суперником або сумніваєтеся в результаті поєдинку, то вибирайте право прийому подачі, тоді при рівному рахунку в кінці партії подачі, як кажуть, будуть ваші, отже, ви будете мати деяку перевагу.

Тактика подач - один з важливих розділів тактики гри. Адже за одну партію доводиться подавати 5-10 подач, іншими словами, гравець 5-10 разів має право першого удару. Проте відмічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі. Подача - єдиний технічний прийом, який виконують майже зі статичного положення і який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того хто подає є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом.

У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач, якщо вони є у вашому арсеналі, навіть у боротьбі з досвідченим суперником ви можете виграти 3-5 очок у партії. Подача - технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливому місцю суперника, перший крок до виграння очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

У настільному тенісі є **різні тактичні варіанти розіграшу очка**: зміна ігрового ритму, тривалий розіграш очка, перехоплення ініціативи, заплутування ігрових дій, нелогічна гра (обмани), усиплення з несподіваними швидкими діями, безкомпромісна гра, постійна зміна напрямку польоту м'яча, «затиск», програмування дій. Тактичний варіант «зміна ігрового ритму» використовують, щоб вибити суперника з зручного для нього ритму гри і не давати йому пристосуватися до нового, постійно змінюючи швидкість повернення м'ячів. Вдаючись до такої тактики, ви можете посилати то швидкі, то повільні м'ячі. Аритмічне ведення гри може привести суперника не тільки до помилок, а й до зриву ритмічної структури техніки його гри. Найефективніше застосовувати цей тактичний варіант у грі з новачками, оскільки їх

рухи ще недостатньо координовані, а варіювання ритму руху значно знижує так зване відчуття м'яча.

Тактичний варіант «тривалий розіграш очка» часто використовують досвідчені гравці, зустрічаючись з нестримними суперниками, які прагнуть грати активно і самі часто помиляються. Використовуючи цей варіант, намагайтеся якомога довше утримати м'яч в грі і дочекатися помилки суперника або моменту, коли він втомиться і послабить увагу, тоді при зручному випадку атакуйте і контратакуйте. До тривалого розіграшу очка можете вдатися, коли граєте проти слабо фізично і психологічно підготовлених суперників. Тактичний варіант «перехоплення ініціативи» (або контратака) пропонує активне ведення гри і прагнення володіти ініціативою при розіграші очок будь-якими технічними прийомами. Будьте готові до атак суперника і на його атакуювальні дії відповідайте несподіваними контратаками, так, щоб він не встиг підготуватися до повторного удару. До цього тактичного варіанту рекомендується вдаватися в грі з сильним і досвідченим суперником.

Урок №6

Тема: «Навчання грати близько до столу, тактичні варіанти гри в настільний теніс»

Гра близько до столу

Багато гравців люблять грати, відступивши від столу, а деякі (особливо гравці оборонного плану) засновують свою гру на цьому. Проте, для більш успішної гри ви повинні перебувати близько до столу коли це тільки можливо. В іншому випадку ви "здаєте" стіл. Коли ви відступаєте від столу, ваш супротивник має більше часу, щоб реагувати на ваші удари, і ви повинні більше рухатися, щоб охопити величезний сектор для обстрілу, який ви надаєте своєму супротивнику. В принципі, ви здаєтеся на милість противника, очікуючи на його помилки, бігаючи за м'ячем по цілій площадці.

Якщо у вас постійно виникають проблеми при перебуванні близько біля столу під час матчів спробуйте наступний метод тренувань. Під час звичайного тренування поставте бар'єр позаду вас, щоб переконатися, що Ви постійно залишаєтеся в межах довжини руки від столу. З часом, ви зможете ще зменшити відстань між бар'єром та столом і навчитися перебувати мінімально близько від столу, вам відкриються усі переваги такої гри і ви уже не захочете грати інакше. Цей метод тренувань окупиться в довгостроковій перспективі.

Гра в середину

Косий удар з надзвичайно широким кутом вправо або вліво дуже важко відбити. Важко відбити швидкий м'яч у корпус або лікоть руки в якій суперник тримає ракетку. Косі удари є привабливими для більшості гравців, оскільки очевидно, що противник буде змушений швидко рухатися для того щоб відбити м'яч, але коли ви граєте в корпус, суперники як і раніше повинні рухатися і просто змушені відійти вправо або вліво від траєкторії польоту м'яча, витрачаючи час на прийняття рішення про те якою стороною ракетки зіграти і куди, відповідно, зміщуватись. Удари в корпус можуть бути особливо корисними при грі проти когось з слабкою роботою ніг. При косому ударі, дуже легко переборщити і не потрапити в стіл взагалі. З іншого боку, при грі в середину стола, границі ризиків будуть широкими, і в той же час змусять вашого супротивника рухатися.

Три простих правила для ефективних атак в настільному тенісі

1. Проти більш високих гравців атакуйте в корпус, де довгі руки і ноги можуть стати незграбними.
2. Проти невисоких гравців атакуйте косо вправо і вліво, щоб змусити їх рухатися більше.
3. Проти гравців будь-якого зросту уникайте ударів праворуч і ліворуч від них в зону куди їм не потрібно буде рухатися для підготовки удару у відповідь.

Тактичний варіант «заплутування ігрових дій» використовують для виграшу очка - виконують технічні прийоми, в яких надають м'ячу різні обертання, змушуючи суперника перед кожним ударом вирішувати, як зіграти далі. Тут можна використовувати різні технічні прийоми і по-різному: посилаючи м'ячі то довгі, то короткі, з різним обертанням верхнім, нижнім, нижньо-боковим і т. д. Цей тактичний варіант рекомендують проти гравців, які слабо розбираються у обертання м'яча або не вміють швидко аналізувати виникаючі ігрові ситуації. Тактичний варіант

«нелогічна гра» (обмани) можна з успіхом використовувати у зустрічах з гравцями будь-якого стилю гри, вдаючись до обманних рухів, щоб ввести суперника в оману і примусити помилитися. Припустимо, ви всіма підготовчими діями показуєте, що будете виконувати накат по діагоналі, але в останній момент взаємодії ракетки з м'ячем направляєте його по прямій або замахується так, ніби збираєтеся нанести сильний удар. Суперник, природно, відходить від столу, а ви, злегка перебиваєте його через сітку. Однак застосування цього тактичного варіанту вимагає відмінного володіння технікою і гарного «відчуття» м'яча.

Тактичний варіант «усилення уваги і наступні несподівані швидкі дії» також застосовують у зустрічах з гравцями різного стилю гри, але найбільш ефективний він у грі з тими, хто дотримується захисного або універсального стилю гри. Як зазвичай діють, ведучи таку гру? Одноманітно і довго ви перекидає м'яч на сторону суперника будь-якими найбільш зручними для вас технічними прийомами, намагаючись приспати його пильність, а потім несподіваним націленим ударом або топ-спіном посиляєте в незручному для суперника напрямку. Тактичний варіант «безкомпромісна гра» гарний у грі проти сильного суперника. Тут ви граєте, якщо так можна висловитися, відкрито, намагаючись використовувати свої сильні технічні прийоми проти слабких його сторін. У такій грі намагайтеся першим завдати швидкий і сильний удар, але пам'ятайте, що при цьому не повинна страждати його точність і стабільність. Цінність такого тактичного варіанту полягає в тому, що він дозволяє або відразу виграти очко, або створити передумови і змусити суперника помилитися.

Тактичний варіант «постійна зміна напрямку польоту м'яча» дозволяє поставити суперника в скрутне становище. Постійно направляючи м'яч у різні кути або діаметрально протилежні ділянки столу, ви можете змусити його відповідати на удари весь час у русі і тим самим помилятися. Поставити в скрутне становище можна і змушуючи його рухатися вперед-назад, вправо-вліво або і так і так одночасно. Витримати таку гру суперник довго не зможе і буде або грати «зручно» для вас, або спізнюватися з моментом удару, тягнутися до м'ячам і - помилятися. Тактичний варіант «затиск» використовують в тих випадках, коли у суперника явно кульгає техніка. Наприклад, у нього слабкий удар зліва. У такому випадку направляйте всі удари в слабку сторону - це не дасть йому можливості скористатися тим технічним прийомом, яким він добре володіє. Застосовуючи такий тактичний варіант, можна обмежувати суперника в діях, направляючи м'ячі в одну ділянку стіл - допустимо, тільки в правий або в лівий кут по ширині столу, граючи тільки довго або тільки коротко або посиляючи м'ячі тільки косо або так, щоб м'яч відскакував в живіт по відношенню до суперника.

Урок №7

Тема: «Подачі та удари в настільному тенісі»

Можливість покращити рівень подач в настільному тенісі

Багато видатних гравців у настільний теніс зосереджуються тільки на крученні та його маскуванні при вдосконаленні подач. Але є ще один навик, який є ще більш важливим.

Точне попадання ваших подач у різні точки столу має вирішальне значення для успіху на всіх рівнях, але особливо проти сильних гравців. Це відбувається тому, що кваліфіковані опоненти можуть пристосуватися до будь-якого кручення, але мають більше проблем тоді, коли вони повинні пристосовуватися ще й до різноманіття у переміщеннях при прийомі подач і змиритися з певними обмеженнями в ударах. Наприклад, якісно проведена коротка низька подача практично виключає можливість супернику розпочати першим і заволодіти ініціативою. Гравці з поганою роботою ніг можуть мати проблеми зі швидкою подачею в точку між ударом справа і зліва. В такому випадку ваша довга подача з відскоком в критичній точці може визначити результат матчу. І так далі.

Спробуйте на наступному тренуванні відпрацювати точність подавання подач. Умовно розділіть площину стола на стороні противника на 9 однакових частин і постарайтеся влучати подачею послідовно по цих дев'яти місцях. Спробуйте відпрацювати короткі, довгі та напів-довгі подачі вправо, вліво та в середину площини стола на стороні противника (напів-довгі подачі – це подачі при яких другий відскік м'яча на половині суперника припадає на кінець стола – в ідеалі на задню лінію). Не турбуйтеся про кручення, спочатку просто подавайте м'яч низько над сіткою стараючись влучити у кожен з 9-ти зон по кілька разів. Коли ви зможете це робити без проблем, спробуйте ту ж вправу з використанням деяких з Ваших улюблених подач. Звертайте увагу на те які зони влучання м'яча і при яких подачах здаються більш складними для різних супротивників у матчах. Ви здивуєтесь, що різниця в прийомі одного типу подач може бути дуже великою просто за рахунок влучання в різні частини стола.

Найбезпечніша подача

Існує один тип подач в настільному тенісі, з яких ваш опонент ніколи не зможе атакувати. Це дуже короткі, низькі подачі з невеликим нижнім крученням або без кручення (плоскі). Якщо ви можете приховати наявність чи відсутність кручення в цих подачах, то навіть гравці світового класу ставитимуться до них з повагою і як правило, тільки повертатимуть короткі м'ячі.

Причиною цього є те, що подачі такого типу створюють невизначеність для того хто змушений їх приймати і утримують його від сильного першого удару. Кращі гравці насправді постараться використати ваше кручення проти вас, щоб контролювано влучити в потрібне місце. Але злегка підрізана подача створює проблеми, тому що кількість кручення важко прочитати – і якщо він не побачить плоского м'яча, то поверне «високий м'яч», що на такому рівні фактично означає програш очка. Відповідно, ви зазвичай отримуватимете несильний укорочений удар у відповідь. На відміну від цього, якщо ви додасте верхнього кручення, гравцю на прийомі буде легше прочитати це (через характерний рух рукою, який ви робите), і він зможе спокійно розпочати атаку не боячись помилитися в кількості кручення.

Звичайно, це не просто – атакувати укорочену подачу світового класу, але принаймні очко на прийомі гравець точно не програє (особливо в парних змаганнях).

Підрізка закритою ракеткою (зліва)



Вихідна стійка типова для гри зліва: права нога трохи попереду, тулуб повернений вліво. Рух руки, сильно зігнутої в лікті і відведеної наліво-вгору-назад для замаху, відбувається спочатку вперед-вниз, причому на цьому етапі рука в лікті не розгинається. У процесі руху тулуб трохи повертається й центр ваги переноситься на праву ногу.

Підрізка відкритою ракеткою (справа)

Щоб підрізати, потрібно під час контакту з м'ячем вести ракетку зверху вниз. Після підрізування м'яч піднімається вгору, тому чим сильніше ви закрутите м'яч, тим далі він буде летіти. Підрізування вважається оборонним ударом. З підрізаного м'яча складніше атакувати.



Виконання удару. В початковому положенні гравець стоїть практично обличчям до столу, злегка виставивши вперед ліву ногу, рука робить замах назад-вгору і потім йде вперед-вниз. У момент удару м'яча об ракетку, яка звернена відкритою стороною вгору, рука злегка зігнута. Після удару ракетка трохи супроводжує м'яч і потім йде вліво-вперед вниз. Сила удару при підрізці істотно залежить від зустрічної швидкості м'яча й відстані від столу, на якому його приймають.

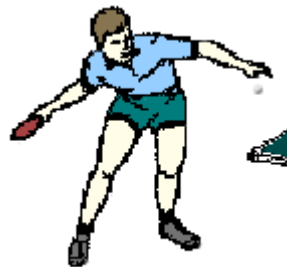
Накат і топ-спін закритою ракеткою



Рух м'яча в основному такий же, як і при накаті з права. Необхідне обертання надається м'ячу при русі вгору-вперед. Ось **послідовність виконання удару**. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, ліва трохи висунута вперед, центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті і відведена вліво-назад, передпліччя паралельно поверхні столу. При ударі передпліччя різко йде вперед, ракетка обкатує м'яч зверху, після чого рука вільно йде вгору. Центр ваги зміщується на праву ногу, рука повертається у вихідне положення. Практикується набагато рідше, ніж справа. Класичний лівий топ-спін практично не виконується, це пояснюється необхідністю збільшити замах при ударі, що зазвичай призводить до виникнення крім верхнього обертання м'яча ще й бічного.

Накат і топ-спін відкритою ракеткою

Накат відкритою стороною ракетки – це один з основних атакуючих ударів. Ракетка при цьому рухається вгору і вперед і завдає удару по верхній боковій половині м'яча. Ось послідовність виконання удару. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи висунута вперед. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Тулуб злегка нахилений уліво до столу, рука з ракеткою відведена назад вправо для замаху. Вона починає рух, коли ноги, ракетка і м'яч що наближається утворюють як би рівносторонній трикутник. Удар наноситься у найвищій точці відскоку м'яча, після чого руку відводять вліво-вгору. У момент контакту ракетки з м'ячем передпліччя як би обганяє м'яч. Ракетка рухається по дузі, поступово міняючи кут нахилу, в результаті виходить ніби обкатування м'яча зверху. Кисть при накаті різким рухом надає м'ячу обертання. При ударі вага тіла переміщується на ліву ногу. Після виконання накату слід негайно зайняти вихідне положення.



Призначення цього атакуючого прийому - надати м'ячу надзвичайно сильне верхнє обертання. Швидкість його набагато більша, ніж при накаті, що дуже ускладнює суперникові дії у відповідь. По-перше, дуже несподіваним буває відскок м'яча від столу. По-друге, навіть вже прийнятий ракеткою м'яч залишається неслухняним, і направити його в задуманому напрямку дуже і дуже не просто. Хороший топ-спін і тим, що сильно закручений м'яч високо пролітає над сіткою і це надає сміливості атакуючому. Вважається, що застосовувати топ-спін можна завжди, але практика показує, що це не так. Для топ-спіну характерний великий замах, як правило витягнутою рукою. Випрямлення її на початку руху дозволяє збільшити і сам замах, і швидкість ракетки з допомогою зусилля передпліччя і кисті. Рух руки при топ-спіні на відміну від удару накатом майже повністю спрямований вгору, а удар по м'ячу носить ковзний характер. Вихідна стійка: ліва нога ледве висунута вперед, права рука випрямлена і відведена за спину вправо-назад. Тулуб розгорнуто в праву сторону, щоб збільшити замах. Ноги зігнуті в колінах, все тіло розслаблене. Топ-спін починається з активного повороту в напрямку удару. Права рука йде вперед-вліво-вгору. Вагу тіла переносять з правої ноги на ліву. За інерцією тулуб і рука можуть навіть іти далеко вліво. У момент зіткнення з м'ячем ракетка повинна ніби ковзнути по ньому. При цьому сила прямого удару м'яча об ракетку мінімальна. Однак кисть надає йому заключне прискорення. Є ще варіант топ-спіну з права, який називають боковим. Різниця у виконанні прямого топ-спіна і бокового полягає в тому, що руку з ракеткою заводять до м'яча збоку, кисть опущена трохи більше.

Урок №8

Тема: «Правила гри та суддівство в настільному тенісі»

Правила гри в настільний теніс

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту поперек столу. Грати можуть двоє або четверо.

Гра починається з подачі м'яча одним із гравців (за жеребкуванням). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка й м'яч повинні перебувати за задньою лінією столу.

Подача вважається неправильною, якщо м'яч, поданий над столом або з ходу. Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні подаючого, перелетів сітку,

зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена.

Приймаючий відбиває м'яч, що відскочив на його стороні, назад на сторону подаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так триває доти, поки хто-небудь із гравців не допустить помилки. Кожна помилка дає супротивникові 1 очко. Гравець виграє очко, якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч в польоті до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, торкне його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що перебуває над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок подача переходить до приймаючого.

Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очок при перевазі не менш, ніж в 2 очка. При рахунку 10:10 подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами й черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій.

Гра починається з подачі. Виконують її так: м'яч, підкинутий з відкритої долоні, ударяють ракеткою так, щоб він відскочив від своєї половини стола, перелетів через сітку або збоку від неї і торкнувся столу на стороні суперника. Незалежно від того, де стоїть подаючий, ракетка і м'яч під час подачі повинні знаходитись за задньою лінією столу і її уявним продовженням.

Необхідно назавжди запам'ятати: ніяких обмежень місця розташування гравця при виконанні ним подачі правила не передбачають. Спортсмен може заходити за продовження задньої кромки столу, але заносити за неї ракетку і м'яч забороняється.

Подача програна, якщо м'яч поданий з ходу; якщо подаючий впустисть або впіймає м'яч, підкинутий для подачі; якщо промахнеться під час удару.

Подачу переграють, якщо перед падінням на сторону противника м'яч зачепить сітку і буде відбитий приймаючим з льоту.

Подачу обов'язково переграють, якщо приймаючий вголос, або піднятою рукою до удару подаючого заявить, що він не готовий до гри.

Щодо місця розташування приймаючого, то ніяких обмежень діючі правила не передбачають. Він може стояти де завгодно.

Розіграш очка починається з моменту подачі і продовжується до тих пір, поки м'яч перелітає з однієї сторони столу на іншу. Відбитий м'яч обов'язково повинен торкнутися ігрової поверхні столу на стороні противника.

М'яч можна відбити будь-якою частиною ракетки. Ракетку дозволяється перекладати з однієї руки в іншу, тримати двома руками. М'яч можна відбивати і кистю руки, яка утримує ракетку.

Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:

- неправильно виконає подачу;
- зльоту торкнеться м'яча ракеткою, або кистю руки, яка тримає ракетку;
- подасть м'яч мимо ігрової поверхні столу на стороні противника;
- відбиваючи м'яч, торкнеться його ракеткою більше одного разу;
- відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з руки;
- торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом (за винятком кисті руки, яка тримає ракетку);
- під час розіграшу очка торкнеться сітки або її стойки, або столу на стороні противника будь-якою частиною тіла;
- не встигне правильно відбити посланий йому м'яч після першого відскоку на своїй стороні;
- торкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою;
- зсуне стіл або його кришку.

М'яч знаходиться у грі після правильно виконаної подачі або відбитим після першого відскоку на столі противника до тих пір, поки не буде порушене хоча б одне з наведених вище правил (за винятком правил, що відносяться до подачі).

Гра складається з п'яти або з семи партій. Це обумовлюється положенням.

Розіграш очка починається з подачі. Помилка дає очко противнику. Після кожних п'яти очок подаючий стає приймаючим, а приймаючий – подаючим. Починаючи з рахунку 11: 11 черговість подачі змінюється після кожного очка.

Після кожної партії гравці обмінюються сторонами і черговістю подачі.

В вирішальній партії (п'ятій або сьомій) гравці обмінюються сторонами після виграшу 5 очок одним із противників.

Якщо під час зустрічі черговість подачі порушена або в вирішальній партії своєчасно не була зроблена зміна сторони, то помилка повинна бути виправлена після закінчення розіграшу першого ж очка. Всі очки, які розіграні до виправлення помилки, зараховуються.

В зустрічах з семи партій після п'ятої (в зустрічах дітей і підлітків з п'яти партій - після третьої) за проханням одного з учасників може бути надана п'ятихвилинна перерва.