

# Мастер-класс по настольному теннису «Техника выполнения подач»

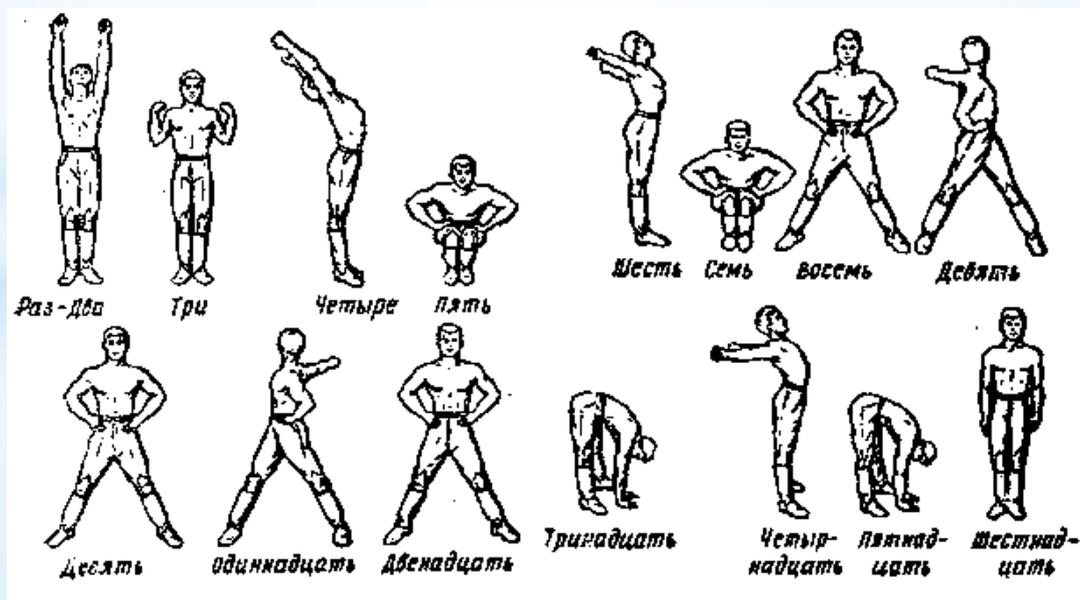


Педагог Русаков К.Д.

# Здравствуйте! Приглашаем вас на интересный и полезный мастер-класс по настольному теннису. Начинаем мы наше занятие с разминки (20 минут).

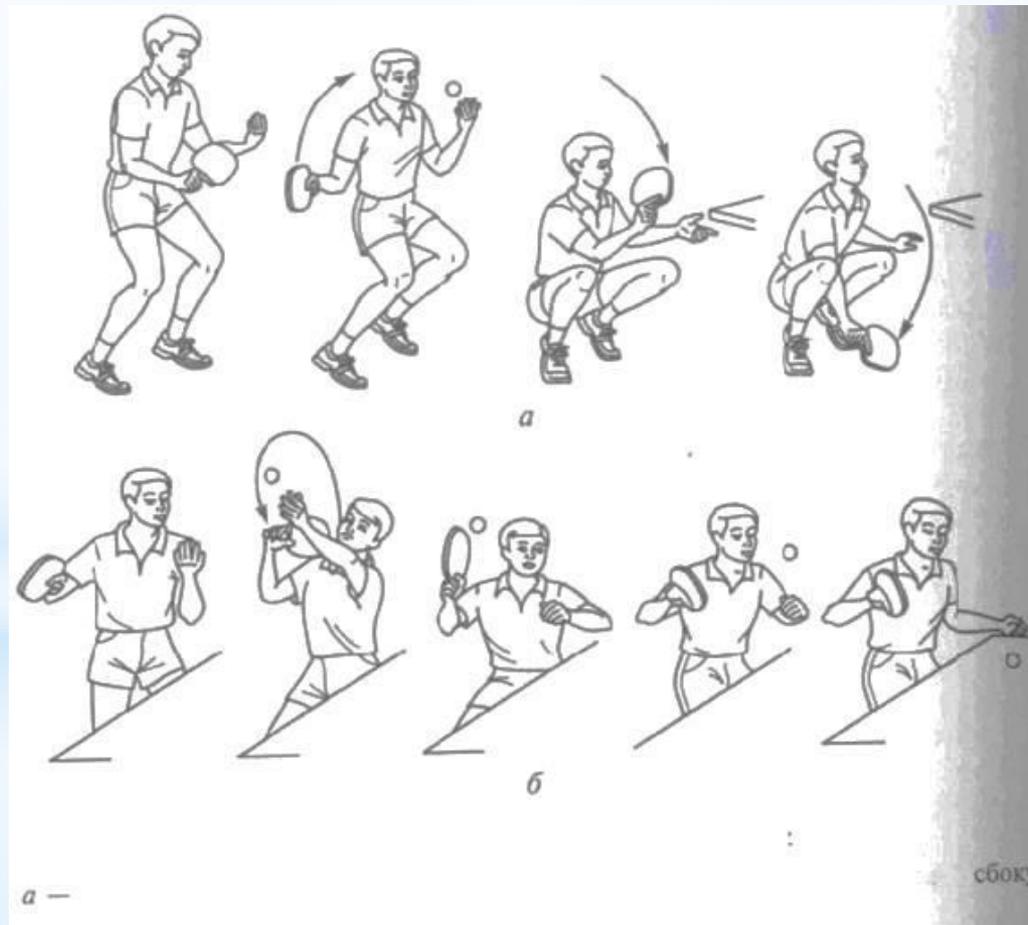
Выполняем упражнения по общей физической подготовке:

- ✓ упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног - 10 раз;
- ✓ повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях- 5 раз;
- ✓ из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу - 5 раз;
- ✓ подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине - 5 раз;
- ✓ подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине - 5 раз;
- ✓ прыжки боком вправо-влево - 5 раз;
- ✓ прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди- 5 раз;
- ✓ прыжки на одной и двух ногах - 5 раз;
- ✓ прыжки в приседание вперёд, назад, влево, вправо - 5 раз.



Далее возьмём в руки ракетку и теннисный мяч.  
Выполняем упражнения по специальной подготовке:

- ✓ подкидывание мяча для настольного тенниса разными сторонами ракетки - 15 раз,
- ✓ имитационные упражнения - накаты, подрезки, топ - спины - 15 раз,
- ✓ удары на столе - 15 раз.



## Основная часть - 60 мин.

Поддача – это технический прием, с которым начинается игра. Основное отличие поддачи от других технических приемов состоит в том, что она выполняется из почти статического положения и не зависит от действий противника. В силу этого поддача отличается наибольшей стабильностью движения.

Технику выполнения поддачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Сначала правильный подброс – с открытой ладони на высоту не меньше 16 см, затем – удар по падающему мячу.

Современные поддачи отличаются сложностью вращений, эффективностью обманных движений, точностью направления, длины и скорости полета мяча.

Исполнение поддач - огромное поле деятельности для теннисиста, особенно высокого класса. Необходимо тренировать наиболее удобные для себя поддачи, совершенствовать их, придумывать новые, модернизировать уже известные.

Существуют 4 основных типа поддач с различным движением руки с ракеткой во время контакта с мячом: прямые, маятникообразные, челночные, веерообразные.

Наиболее сложные для выполнения и наиболее эффективными являются комбинированные поддачи, при которых внешняя структура движения практически не меняется, а вращение мяча и длина полета меняются очень сильно.

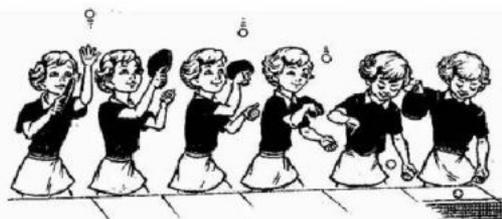
В тренировке поддач можно выделить три этапа: самоподготовка, тренировка с партнером, закрепление в игре на счет.



Как правило, выполняют подачу с двумя контрастными вариантами вращения.

Вам важно произвести удар так, чтобы мяч, упав впереди на пол, вернулся обратно! Пробуем работать и добиваемся при ударах сложных боковых траекторий мяча!

Вы можете поработать у зеркала и без него, имитировать работу ракетки с мячом. Работая дома над подбросом и приданием ракеткой мячу необходимого вращения, можно использовать диван, который гасит скорость направленных в него ударов. Нагружая мышцы, вы отрабатываете навык контакта с мячом и обработки ракеткой мяча.



Подача «маятник» тыльной стороной ракетки



Подача «маятник» ладонной стороной ракетки



## Тренировка подачи у стола.

Можно использовать коробку, в которую помещается 1 несколько мячей и которую устанавливают так, чтобы было удобно брать из нее мячи. На противоположной стороне устанавливают ловушку для мячей. Поэтапно тренируют сначала подачу на точность по месту (длина и фронт), потом на силу вращения, на скорость и, наконец, комплексно - точно в заданную зону, с необходимым вращением и с необходимой скоростью. Именно этот самый трудоемкий и психологический самый нудный период закладывает основу для будущих успехов!

