

Методична розробка

На тему:

«Методика навчання гри у настільний теніс»

Розробив:
Викладач фізичної культури
Ткачук Леонід Іванович

с. Лісоводи
2022р.

Історія розвитку

В XVI в Англії і Франції виникла цікава гра без визначених правил. Грали м'ячем з пір'їнами. Згодом з'явився гумовий м'яч. Збереглися малюнки сивої давнини на яких грали ракетками схожими на ті, які застосовують в великому тенісі. Потім з відкритих майданчиків гра перейшла в приміщення. Грали на підлозі. Потім на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Потім столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжувався розвиватись. В XIX столітті він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб "Крикет і лаун-теніс", але як і раніше там переважно грали в волан, лапту, тамбурін. Тамбурін або же-де-поль з ракетками без ручки, попередником настільного тенісу.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія до 30, а не до 21 очка, як тепер. Своєрідною була форма учасників: Вечірній одяг: жінки в довгих сукнях, чоловіки в смокінгах. Активізував подальший розвиток настільного тенісу винахід французького інженера **Джеймса Рібса** (1894р). він ввів у гру цілуоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі. Вкорочена ручка викликала необхідність по новому тримати ракетку. Почали застосовуватись і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

На рубежі XX століття визначилася і назва гри "**Пінг-понг**".

В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року (були проведені перші офіційні змагання). Згодом в 1901 був проведений турнір в Індії (це перші офіційні міжнародні змагання)

З Англії ця гра прийшла в Австро-Угорщину, потім в Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія плацу відкрили кафе "Пінг-понг". Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію і встановити єдині правила гри. Це зробив доктор **Георг Леман** (Німеччина). 6 січня 1926 року була заснована **міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ**. Почесним її головою став **Айвар монтег'ю** – відомий англійський літератор, громадський діяч, який в майбутньому став лауреатом міжнародної премії "За зміцнення миру на планеті".

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Шведції, Уельса і Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки і жінки, і парних – чоловіки і змішаних. 1928 році в змаганнях вже прийняли участь жіночі пари.

З того часу першість світу проводилась раз в два роки і паралельно першість Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії і Африки.

Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930-1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. В колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні містські і міжмістські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності так, як більш розповсюджені були реєгові спортивні ігри, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появою нових матеріалів, знайшовших своє застосування в спорті, якісно змінюється спортивний інвентар. Це, всвою чергу, вплинуло на техніку і тактику гри. Змінюються її правила.

Значною мірою сприяла розвитку настільного тенісу і поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати, як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою губки (1930) гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленню ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більші оберти. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилась можливість грати більш активно і тоді, коли м'яч опускається нижче рівня сітки столу.

Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари. В результаті в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. З цього часу "Пінг-понг" отримав назву "Настільний теніс".

Відтепер на зміну першому періоду, який відзначався простими технічними елементами (довготривалі перекиди м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту, але сильним на той час всетаки були гравці захисного стилю. Для того щоб виграти очко потрібно було багато часу. Були випадки, коли гра тривала 8 годин **Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) 1934 рік** і була зупинена суддями як сама довготривала за всю історію настільного тенісу.

Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а у подальшому (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі було зменшено до 20 хвилин.

Зміни відбулися і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 7см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями.

Всі ці зміни давали значні переваги нападу, як наслідок з'явилися гравці нового **атакуючого** стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні і ін.)

Після Великої Вітчизняної війни значно активізується тенісний рух і в колишньому Радянському Союзі.

В 1976 році в Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. Настільний теніс став улюбленою грою в Росії, Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові.

В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 року вже було передбачено виконання спортивних розділів і звання майстра спорту з настільного тенісу.

В 1950 році в Москві відбувся перший Всесоюзний турнір найсильніших тенісистів.

Незабаром за новими міжнародними правилами проводиться другий турнір в Ризі.

Велику роль в розвитку тенісу відіграли міжнародні матчі з командами ГДР і Польщі (1951р).

Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичайною. По суті японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності. Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу. В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо)

В той же час з'явилися елементи блискавичних дій: “Тайфун” – у волейболі, “Ультра-Сія” – в гімнастиці і ряд інших.

Блискучої перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували і вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс.

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає найбільш популярним і “привілейованим” видом системи спортивних ігор.

“Поле” для гри

Кожна гра потребує визначеного місця. В настільному тенісі – спеціальний стіл зеленого кольору. Чому зеленого? Вчені визначили вплив різних кольорів на самопочуття людини. Червоний діє збуджуючи, синій викликає смуток, зелений заспокоює. До того ж на зеленому (темно-зеленому) фоні став чітко виділятися білий м'ячик.

Стіл має прямокутну форму довжиною 2,74м, шириною 1,525м, висотою 0,76м. Чому розміри визначені десятими, сотими і тисячними? Тому, що перші правила гри в настільний теніс були розроблені в Англії, де зовсім інші одиниці виміру (не метри, а ярди ; не сантиметри, а дюйми ; фути, довжина ступні і ін), що в перекладі дало перелічені вище дані. По краях столу проведені білі лінії шириною 2 см, біла лінія шириною 3 см ділить стіл на дві половини.

М'яч для гри

Виготовлений з целулоїда:

діаметр – 3,72 – 3,82 см

вага – 2,4 – 2,53 гр.

Сітка також має стандартні розміри: довжина – 1,83 м, ширина – 0,1525 м, розмір клітинок 1,3 ♦ 1,3 – 1,5 ♦ 1,5 см. по вертикальному краю натягнутий білий шнур шириною 1,5 см. висота сітки 15,25 см. сітка повинна бути добре натягнутою.

Ракетка і способи її тримання

Є два способи тримання (хваток): Європейська хватка, коли ракетка розташовується горизонтально, і азіатська, коли ракетка розташована вертикально(такий спосіб називається хватка “пером”, тому що ракетка тримається пальцями точно так, як ручка з пером під час письма).

Якому ж способу віддати перевагу? Свої достоїнства є і в тієї і в іншої хватки. **Європейська** зручна тим, що дозволяє грати обома сторонами ракетки. При цьому найбільший ефект досягається при виконанні ударів зліва і під час гри в захисті. Позитивним є і те, що хватку не потрібно змінювати.

При європейській хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями, вказівний витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на другій, відкритій стороні і злегка торкається середнього. Ця хватка найбільше підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів.

Є варіант європейської хватки, який полегшує виконання ударів зправа. Вказівний палець, який розташований ближче до центру ракетки, допомагає кисті значно змінити кут нахилу ракетки, що впливає на характеристику удару.

Хватка, при якій спортсмен тримає на закритій стороні ракетки вказівний і середній пальці збільшує силу удару, але веде до помилок під час гри зліва, так як м'яч часто попадає на пальці. Таке розташування пальців також обмежує гнучкість кисті при ударах закритою ракеткою.

Що означає термін “Відчуття м'яча?”

Це вміння миттєво і безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів високої кваліфікації переміщують вказівний палець так, що його кінцевий (подушечка) впирається в ребро ракетки. Це саме чутливе місце надзвичайно чутливо управляє ракеткою.

При хватці “**Пером**” зручніше бити м'ячі, які летять близько від себе. Застосовування **азіатської хватки** дає значно більші можливості для роботи кисті.

Спосіб хватки, при якій великий і вказівний пальці співставлені, сприяє підвищенню рухомості кисті, але знижує силу удару. А спосіб, при якому ці пальці розставлені широко обмежують рухомість кисті, підвищують силу удару, але його технічні можливості обмежені. Можливі також варіанти не симетричного розташування пальців. Наближення до ручки вказівного пальця значно збільшує силу удару. Роблячи упор на великий палець зручно виконувати підрізки. Наближення до ручки великого пальця зручне для виконання підрізків, але обмежує можливості удару зліва по низьких і коротких м'ячах.

Правила гри

Основні правила гри не складені. В спрощеному вигляді вони зводяться до того, щоб м'яч перелетів через сітку і влучив в половину стола суперника.

М'яч вводять в гру подачами. Їх виконують почергово, по п'ять разів підряд кожен гравець. Партія продовжується до тих пір, поки один з суперників не набере 21 очко, а у противника буде як мінімум на 2 очка менше. *Наприклад: 21:19.* Якщо рахунок 21:20, то гра йде до рахунку 22:20 і т.д. Відповідний удар гравець виконує тільки після відскоку м'яча на своїй половині. Якщо ж ця умова не виконана, то очко втрачене – його виграв суперник.

Такі початкові вимоги. Але практика проведення змагань показує, що цих правил недостатньо щоб вирішити всі конфліктні ситуації. Обов'язково виникають такі спірні питання, як визначення правильності прийому, при попаданні м'яча в край столу, допустимі межі переміщення партнерів, розстановки гравців і ін.

В настільний теніс можна грати один-на-один (*одиначні зустрічі*), а можна і два-на-два (*парні зустрічі*). Вони в свою чергу розподіляються на чоловічі, жіночі і змішані.

Для проведення змагань різного рівня завжди розробляється положення, яке визначає кількість учасників, рівень їх підготовки, вік, умови змагання, визначення переможців, нагороди і ін.

У нас затверджені такі вікові групи:

- дитяча – 10 – 12 років;
- підліткова – 13 – 14 років;
- молодша юнацька – 15 – 16 років;
- старша юнацька – 17 – 18 років;
- група юніорів – 19 – 21 рік;
- група дорослих – 22 роки і старші;
- група старшого віку;
- чоловіки старші – 40 років;
- жінки старші – 35 років.

В залежності від масштабу змагань (міські, обласні, республіканські) встановлені мінімальні розміри ігрового майданчика (**від 7,75×4,5 до 14×7 м**)

На масштабних змаганнях особливо обумовлена висота приміщення (не вище 4 м). Ця вимога викликана появою такого технічного прийому, як кручені свіча, коли м'яч пролітає високо над сіткою.

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. З цього приводу часто виникають суперечки: чи там стоїть подаючий?

Необхідно наавжди 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 ені ракетку і м'яч забороняється. Забороняється також підкидати м'яч в напрямку, відмінному від вертикалі не більше ніж на 45^0 . Ця вимога введена для того, щоб неможливо було підкручувати його пальцями.

Подача програна, якщо м'яч поданий з ходу; якщо подаючий впустить 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 подаваючого заявить, що він не готовий до гри.

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

Розиграш 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:

1. неправильно виконає подачу;
2. зльоту торкнеться м'яча ракеткою, або кистю руки, яка тримає ракетку;
3. подасть м'яч мимо ігрової поверхні столу на стороні противника;
4. відбиваючи м'яч, торкнеться його ракеткою більше одного разу;
5. відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з руки;
6. торкнеться м'яча під час розиграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом (за винятком кисті руки, яка тримає ракетку);
7. під час розиграшу очка торкнеться сітки або її стойки, або столу на стороні противника будь-якою частиною тіла;
8. не встигне правильно відбити посланий йому м'яч після першого відскоку на своїй стороні;
9. торкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою;
10. 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).

Продовження гри

Є два принципи зустрічей:

по круговій системі, коли кожен учасник по черзі зустрічається з усіма іншими учасниками;

по системі з вибуванням, коли після кожного туру кількість учасників зменшується вдвічі. Цю систему ще називають олімпійською.

Якщо змагання проводять за круговою системою, право вибрати показчик гри надається спортсмену, номер якого вказаний першим.

Якщо змагання проводять по олімпійській системі, проводиться жеребкування.

Той, хто одержав право вибору, може вибрати і подачу або прийом подачі (в даному випадку, противник повинен вибрати подачу або прийом подачі), або надати супернику право вибору.

Право розпочати гру дає можливість відразу захопити ініціативу, задати поєдинку свій тон.

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

Розіграш очка починається з подачі. Помилка дає очко пртивнику. Після кожних п'яти очок подаючий стає приймаючим, а приймаючий – подаючим. Починаючи з рахунку 20 : 20 черговість подачі змінюється після кожного очка.

Після кожної партії гравці обмінюються сторонами і черговістю подачі.

В вирішальній партії (третьій або п'ятій) гравці обмінюються сторонами після виграшу 10 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 розиграшу першого ж очка. Всі очки, які розіграні до виправлення помилки, зараховуються

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

Крім того, короточасні зупинки (небільше 5 хв) дозволяються в тих випадках, коли пошкоджена сітка, зіпсований м'яч, спортсмен дістає травму. Якщо він змушений звернутися до лікаря, то перерва збільшується до 10 хвилин. Перервану або відкладену гру починають з рахунку, на якому була зупинена, при тих самих умовах контролю часу і розміщення гравців за столом.

Парні ігри

В парних іграх подачі виконують так, як в одиночних, але відрізняються вони тим, що м'яч з початку торкається правої сторони столу на стороні подаючого (або середньої лінії), а потім, перелетівши над сіткою, або збоку від неї, вдарився в праву половину (або середню лінію) столу приймаючого. Отже, **м'яч повинен літати по діагоналі**.

При порушенні цього правила подача буде програною.

Отже, після початку гри кожен з гравців по черзі відбиває м'яч з вказаною послідовністю до розиграшу очка. М'яч, відбитий не в свою чергу – проганий.

Пара, яка починає партію, вирішує, хто буде подавати першим? Так само поступають і суперники. Розстановку гравців для черговості прийому в першій партії визначає та пара, яка приймає м'яч.

Після закінчення кожної серії з п'яти м'ячів партнер подававшего гравця переходить на місце приймаючого.

При рахунку 20 : 20 і далі відповідно проходить зміна місць приймаючих. Перед початком кожної партії суддя повинен оголосити прізвища подаючого і приймаючого.

В тій же послідовності, що і впершій партії, проводиться перша половина третьої партії (при зустрічах з трьох партій) і перша половина п'ятої партії (при зустрічах з п'яти партій).

В другій і четвертій партіях розстановка повинна бути змінена в порівнянні з першою і третьою партіями. При цьому, в другій і наступних партіях виконувати першу подачу має право кожен гравець пари.

При зміні сторін в вирішальних (третьій або п'ятій) партіях приймаючі повинні змінювати розстановку.

Якщо партнери порушили черговість подачі або прийому м'яча, суддя повинен зупинити гру і відновити порядок. всі розіграні до цього очки зараховуються. Якщо порушення правил першими виявлять учасники, то заявити про це вони мають право лише після розиграша очка.

Подачі

Вміло і ефективно виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу, зкувати дії суперника або навіть зразу ж виграти очко. Подачі умовно можна розподілити так:

подача, яку називають “маятник”.

При виконанні цієї подачі рука описує півколо, рухаючись вниз – в сторону, потім вгору – в сторону. Як і при виконанні прямої подачі стойка гравця залежить від того, відкритою чи закритою стороною ракетки наноситься удар.

Є подача, яку називають “човник”.

Для неї характерний зворотньо-поступальний рух, в середині якого робиться миттєва зупинка ракетки, після чого починається її переміщення в протилежну сторону. Удар по м'ячу наноситься або до зупинки, або зразу ж після неї. В залежності від цього м'ячу може бути надано один з протилежних по напрямку рухів.

Є ще така подача, як “віяло” під час виконання якої рука описує півколо, направлене випуклою стороною вгору. Удар по м'ячу наносять в найвищій точці траєкторії, на її початку або в кінці. Це визначає верхнє, бокове або нижнє обертання м'яча.

Подачі “човник” і “віяло” відносять до найбільш складних.

Удари по м'ячу

В сучасному настільному тенісі застосовують десятки різних ударів, серед яких є основні:

Накат відкритою ракеткою (зправа). Завданням цього основного атакуючого удару є забезпечення високою точністю попадання м'яча в ціль. Необхідна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу надаються верхні оберти. Ракетка при цьому рухається вгору-вперед і наносить удар по верхній боковій частині м'яча (в випадку його верхніх обертів при верхньому крученні (накат) або по нижній (підрізка).

Короткий накат. Удар виконується стрімким рухом руки на злеті м'яча, який не досяг найвищої точки.

Довгий накат. Різновид удара справа при якому контакт м'яча і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю стола. На відміну від короткого накату, удар по м'ячу виконують не так різко і стрімко, зате в нього вкладають велику силу. Застосовуючи такий спосіб удар наносять по м'ячу, який опускається.

Удар по м'ячу, який відскочив набагато вище сітки називають **ударом по свічі**. В цьому випадку краще виконувати тоді, коли м'яч досягає найвищої точки злету. В момент удару ракетка знаходиться над головою. Рука при цьому дещо зігнута і наносить удар з розмаху.

Накат закритою ракеткою. (Зліва при європейській хватці). Рух м'яча такий, як і при накаті зправа. Необхідні оберти м'яча надає рух ракетки вгору-вперед.

Підрізка відкритою ракеткою. Основне завдання цього технічного прийому – повернути м'яч на сторону суперника, надавши йому нижні оберти і низьку траєкторію. Цей прийом застосовують при захисті.

Підрізка закритою ракеткою. (Зліва при європейській хватці). Призначення її таке як і підрізки зправа. Різниця лише в тому, що рука починає рух вже зігнутою в лікті і основний рух виконують передпліччям і кистю.

Топ-спін зправа. Основне призначення цього атакуючого прийому – надати м'ячу надсильне кручення. Швидкість його набагато більша ніж при накаті, що ускладнює супернику відповідні дії.

Топ-спін зліва. (При європейській хватці). Застосовують значно рідше ніж справа.

Кручена свіча. М'яч приймають на ракетку, коли ручка знаходиться нижче пояса. Ракетка рухається вверх-вперед-всторону. Спочатку вона якби супроводжує м'яч, який відлітає від неї, коли ракетка досягає рівня грудей. Виконувати цей прийом зручніше ніж зліва, тому що спортсмену легше контролювати рух відкритою ракеткою.

Плоский удар. При виконанні цього удару ракетка поставлена під прямим кутом по відношенню до напрямку свого руху. Завдяки цьому м'яч

буде обертатися, якщо від обертання перед ударом, і не буде обертатися, якщо він не обертався.

Тактика гри

Термін “ТАКТИКА” означає правильне і доцільне застосування своїх сил з врахування сил противника.

Між тактикою і технікою гри існує нерозривний зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації і успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність оволодіння яким-небудь технічним прийомом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому.

Гравці атакуючого стилю надають перевагу грі **накатом** або **топ-спіном** з однієї або з обох сторін і діють як правило в ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів (в переважній більшості з верхнім обертанням м'яча) вони намагаються заставити противника програти очко або дати високий м'яч для свого точного завершуючого удару. Якщо ж противник сам наносить атакуючі удари, то вони стараються відповісти зустрічним накатом, граючи в **контр нападі**.

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають **підрізкою**, надаючи їм нижні оберти. Щоб зустрічати сильні удари вони вимушені відходити від столу до середньої і дальньої зони. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізки, надаючи м'ячу то одні, то інші оберти, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи робити помилки противника, який захопився атакою.

Для практичних занять можна рекомендувати ще ряд комбінацій, які значно розширяють тактичний арсенал спортсмена.

1. **Комбінації, які застосовуються нападаючим проти нападаючого.**

З середньої зони відповідати на удари противника несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і провести удар з швидким обертанням м'яча прямо в противника.

Якщо противник веде контрнаступ, посилюючи м'яч коротким накатом або підставкою “короткі” м'ячі, непридатні для сильного завершуючого удару, то слід раптово наблизитися до столу і нанести стрімкий удар.

Після сильного удару глибоко вправо дати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом зправа перевести м'яч в лівий кут противника. Відповідати на удари противника короткими контрударами або підставкою, намагаючись направити м'яч в противника, змушуючи його дати високий м'яч.

2. **Комбінації, які застосовуються нападаючим проти захисника.**

Після сильних топ-спінів вкороченим м'ячем “підтягти” противника до столу і провести удар прямо в нього.

Провести серію топ-спінів зправа з свого лівого кута в лівий кут противника, після чого зробити завершуючий удар по прямій в правий кут противника.

Чергуючи удари накатом з вкороченими, провести їх декілька разів підряд, щоб втомити противника. І тоді, коли він після відбиття м'ячів біля сітки не встигне або не захоче відійти від столу провести удар прямо в нього.

Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару і виконати його як можна стрімкіше.

Після серії повільних, але сильних топ-спінів виконати накат рухом, зхочим на топ-спін. Серію топ-спінів, спрямованих в різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім добити.

3. Комбінації, які застосовуються захисником проти нападаючого.

Після серії низьких м'ячів, направлених в місця, не зручні для для завершального удару, дати дуже сильно підрізаний, злегка завищений вправо. Одержавши такий “зручний” м'яч, нападаючий, як правило, б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих в праву половину столу противника, змусити його для продовження атаки переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого або правого кута нанести контрудар в залишену противником незахищену зону.

Контрудар може бути замінений підрізкою. Змінювати силу нижнього обертання м'яча застосовуючи підрізку. Для цього, після серії сильно підрізаних м'ячів дати один низький майже без обертання. Неуважний нападаючий, як правило, спрямовує його під стіл або недопустимо завищує.

4. Комбінації, які застосовуються захисником проти захисника.

Після серії низько підрізаних м'ячів дати противнику сильно завищений, зручний для удару. Самому в цей час приготуватись до виконання відповідного удару або надійного прийому м'яча. Ціль комбінації, змусити противника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі. Після довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів провести сильний удар або топ-спін, спрямований в незручне для противника місце (прямо в нього або в незахищений кут і т.д.).

Після серії підрізаних м'ячів провести кілька ударів з боковим обертанням. В цьому випадку противник, як правило, посиляє завищений м'яч, зручний для завершального удару.

Використана література

“Настільний теніс” серія “Азбука спорту” А.Н. Амелін, В.А. Пашнін
Москва “Фізкультура і спорт” 1985