27.03.23

Модуль настільний теніс.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста.

Вивчити правила змагань настільного тенісу. Вдосконалити фізичну і тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, вправи для розвитку відчуття м’яча;

подачі м'яча накатами в заданому напрямку; посилання м'яча у вільному напрямку; різким ударом у будь-якому напрямку; посилання м’яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах; отримання м’яча у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеної довжини польоту; за обумовленою заздалегідь черговістю посилання м’яча, змінюючи характер його обертання;

вправи на: 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).

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.