

Каждый технический прием очень специфичен, и имеет много только ему присущих особенностей. Но каждый желательно изучить и освоить досконально, всесторонне. Всестороннее овладение ударом позволит легко приспособиться и к необычным стилям и техническим неприятностям, и к новым материалам ракетки.

Вот примерная схема обучения каждому отдельному приему техники. Номер, цифра, стоящие впереди каждой темы, это вовсе не номер урока, а именно порядковый номер темы. Переход к новой теме происходит по мере освоения предыдущего материала. Понятно, что для более старших ребят обучение пойдет более быстрыми темпами, чем для малышей. У некоторых проявится больше способностей именно к одному удару, причем в освоении другого быстро продвигаться вперед может уже другой.

Тренеру надо быть готовым к тому, что уже после 2-3 занятий по обучению удару группа начнет расслаиваться: выйдут те, кто осваивают прием успешнее, быстрее. По возможности, следует перетасовать группы, иногда и после каждого очередного занятия, и вести занятия в каждой такой подгруппе отдельно, привлекая разных тренеров, старших спортсменов и т.п. Если же такой возможности нет, следует ориентироваться на темпы освоения материала сильнейшими.

Итак, — примерная схема обучения техническому приему:

1. Показ технического приема.
2. Объяснение назначения приема.
3. Объяснение характера вращения мяча при ударе.
4. Разучивание удара в целом. Имитация в группе.
5. Объяснение и разучивание удара по частям. Функции отдельных частей руки и туловища. Показ и объяснение. Имитация в группе. Опробование у стола.
6. Объяснение контакта мяча с ракеткой и места удара по мячу и на ракетке. Прицеливание в игре нужным местом ракетки и по нужной части мяча.
7. Работа кисти во время удара. Объяснение, показ, тренировка.
8. Работа предплечья во время удара. Объяснение, показ, тренировка.
9. Работа плеча во время удара. Объяснение, показ, тренировка.
10. Работа туловища во время удара. Объяснение, показ, тренировка.
11. Тренировка работы кисти и предплечья во время удара в соединении.
12. Тренировка работы кисти и плеча во время удара в соединении.
13. Тренировка работы кисти и туловища во время удара в соединении.
14. Тренировка работы плеча и пред-

- плечья во время удара в соединении.
15. Тренировка работы предплечья и туловища во время удара в соединении.
16. Тренировка работы плеча и туловища во время удара в соединении.
17. Тренировка работы кисти, предплечья и плеча во время удара в соединении.
18. Тренировка работы кисти, предплечья и туловища во время удара в соединении.
19. Тренировка работы плеча, предплечья и туловища во время удара в соединении.
20. Тренировка работы кисти, плеча и

КАК ОСВОИТЬ АЗЫ ТЕХНИКИ

- туловища во время удара в соединении.
21. Тренировка работы всех частей руки во время удара в соединении.
22. Поддача с элементами изучаемого удара.
23. Тренировка удара перед игроком.
24. Тренировка удара после занятия ударной позиции.
25. Изменение направления полета мяча по ширине стола.
26. Передвижения влево одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
27. Передвижения вправо одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
28. Передвижения влево-вправо одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
29. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой.
30. Изменение длины полета мяча.
31. Передвижения вперед одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
32. Передвижения назад одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
33. Передвижения вперед-назад одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
34. Передвижения в сторону-вперед и в сторону-назад одношажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у

- стола).
 35. Момент удара. Высшая точка отскока, поднимающийся мяч, опускающийся мяч.
 36. Тренировка удара в высшей точке отскока мяча.
 37. Тренировка удара по опускающемуся мячу.
 38. Тренировка удара по поднимающемуся мячу (с полета).
 39. Тренировка сочетаний ударов в высшей точке отскока, по опускающемуся мячу и по поднимающемуся мячу (с полета).
 40. Тренировка в продолжительном удержании мяча в игре (время, количество ударов без ошибок).
 41. Соревнования в продолжительном удержании мяча в игре (время, количество ударов без ошибок).
 42. Игра по "треугольнику" изучаемым ударом на 1/2 стола, (см. рис. 1)
 43. Игра по "треугольнику" изучаемым ударом на 2/3 стола, (см. рис. 2)
 44. Игра по "треугольнику" изучаемым ударом со всего стола, (см. рис. 3)
 45. Игра на точность попадания в мишень на столе.
 46. Соревнования на точность попадания в мишень на столе.
 47. Передвижения влево двухшажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
 48. Передвижения вправо двухшажным способом для выполнения удара. Показ, объяснение, разучивание (имитация в группе, игра у стола).
 49. Игра по "восьмерке" изучаемым ударом на 1/2 стола, (см. рис. 4)
 50. Игра по "восьмерке" изучаемым ударом на 2/3 стола, (см. рис. 5)
 51. Игра по "восьмерке" со всего стола, (см. рис. 6)
- Как видите, изучение каждого отдельного удара построено на принципе вариативности (изменение длины полета мяча, направления, изогнутости и высоты траектории полета мяча, освоение разных способов передвижения, игра в разные моменты отскока). С освоением основ техники вводится еще и игра по мячам, имеющим различный характер вращения.
- Параллельно с освоением движений руки и туловища, параллельно с освоением техники взаимодействия ракетки и мяча осваиваются и правильные, точные передвижения. Эти темы никак нельзя разделить. В тех случаях, когда вопросы передвижений откладываются "на потом", потом-то так и не удается решить проблему передвижений.

Б. Анисимова,
заслуженный тренер РСФСР

Схемы к темам

