



Презентация
Работа ног в настольном теннисе





Работе ног необходимо учить и её надо отрабатывать с самого начала.

Передвижения в настольном теннисе должны осуществляться в результате гармоничного взаимодействия всех частей тела, благодаря чему туловище, голова и конечности принимают в пространстве положение, оптимальное с точки зрения исполнения данного технического элемента.



Одношажный способ (или выпад) применяют при игре в ближней зоне для перемещения на небольшие расстояния и в защите в средней зоне.

Приставные шаги используют для перемещения вдоль стола, когда ближняя к мячу нога делает шаг к мячу, а вторая нога подтягивается до основной стойки.

Двухшажные (скрестные) шаги применяют при отражении косых мячей и перемещении на

Общие принципы техники передвижений в настольном теннисе:

Общие принципы техники передвижений в настольном теннисе:

Своевременный старт при перемещениях зависит от умения наблюдать за мячом на стороне противника во время его удара. Чем раньше удастся определить направление полета мяча, тем больше остается времени на передвижение.


Способ работы ног игрок выбирает в зависимости от конкретной игровой

Методические рекомендации по обучению правильной технике передвижения:

Методические рекомендации по обучению теннисиста правильной технике передвижения:

Новичку непросто усвоить специфику передвижений в настольном теннисе, поэтому необходимо уделять работе ног не меньше внимания, чем разучиванию техники ударов, в частности использовать в большом объеме имитации различных перемещений.





Материал для презентации был взят из статьи
[https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenij
a-v-nastolnom-tennise/](https://ttennis-top.ru/2017/05/25/peredvizhenij-a-v-nastolnom-tennise/)