


Tenis stołowy

Temat: Doskonalenie techniki gry w tenisa stołowego



PIOTR TADAJEWSKI

- 
- ▶ Filmik promujący tę dyscyplinę sportu.
(wspaniałe akcje i nieszablonowe zagrania)

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hiperłącze

- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=Egl_hyPTrtA

Przepisy gry w Tenisa stołowego

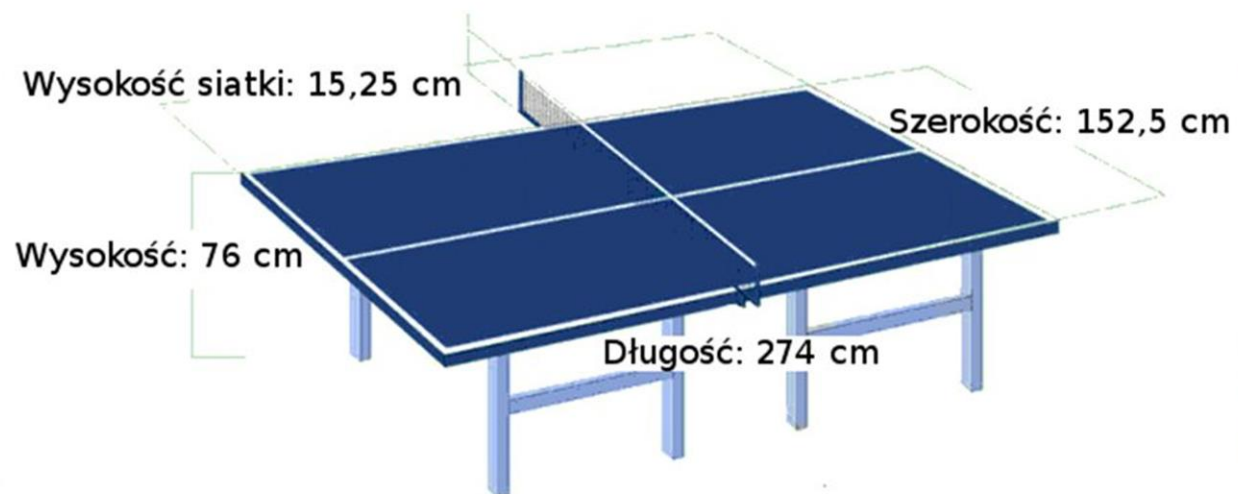
Podstawowe zasady gry w singla

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=70QsD4ByUmk>

Podstawowe zasady gry w debla

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=L6GZ0hDe9IQ>

Wymiary stołu do ping ponga



Stół do tenisa stołowego

Technika gry

Pozycja wyjściowa



- ▶ Odległość zawodnika od linii końcowej stołu zależy od stylu gry. Zawodnik ofensywny prowadzi grę najczęściej w pierwszej lub drugiej strefie gry, zaś defensywny najczęściej w trzeciej. Zawodnik w pozycji wyjściowej ustawia się zazwyczaj w pierwszej strefie gry. Nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione co najmniej na szerokość barków. Tułów począwszy od bioder lekko pochylony do przodu. Ręce ugięte, przygotowane do odbicia piłki.

Podanie

- ▶ Podanie jest pierwszym uderzeniem w wymianie.
- ▶ Jest to jedyne uderzenie, na które przeciwnik nie ma wpływu.
- ▶ Wykonanie podania polega na podrzuceniu piłki leżącej swobodnie na otwartej dłoni pionowo do góry i uderzeniu jej w fazie opadającej, aby najpierw dotknęła pola po stronie podającego, a następnie przechodząc nad lub wokół zestawu siatki, dotknęła pola gry odbierającego.



Uderzenie

Podstawowe uderzenia Top-spin

- ▶ Istota uderzenia polega na nadaniu piłce maksymalnej rotacji zgodnej z kierunkiem lotu piłki.
- ▶ Do jego wykonania wykorzystujemy siłę nóg, ramienia, przedramienia i nadgarstka.
- ▶ Uderzenie rozpoczyna się od głębokiego ugięcia nóg, obszernego zamachu w dół, a następnie szybkiego prowadzenia raketki ruchem przyspieszonym ku górze do przodu zakończonego lekkim ruchem nadgarstka.



T - forehend



T - bekhend



