

ВАШ ТРЕНЕР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
Дмитрий Сапожников

Настольный теннис. Секреты сильных подач.



**Обучение подачам.
От новичка до профессионала.**

Оглавление

От автора	4
Вступление.....	6
I. Какие подачи подавать новичку?	9
Упражнения для правильного подбрасывания шарика.....	9
Первое упражнение.....	9
Второе упражнение.....	10
Третье упражнение.....	10
Подача толчком слева.....	11
Исходное положение для подачи толчком слева.....	11
Сам процесс подачи толчком слева.....	12
Как тренировать подачу толчком слева?.....	12
Подача толчком справа.....	13
Исходное положение для подачи толчком справа.....	13
Сам процесс подачи толчком справа.....	14
Как тренировать подачу толчком справа?	15
Полезная информация.....	16
II. Какие подачи подавать любителю?.....	17
Упражнения для развития чувства вращения.....	17
Первое упражнение.....	17
Второе упражнение.....	18
Подача накатом справа.....	20
Исходное положение для подачи накатом справа.....	20
Сам процесс подачи накатом справа.....	21
Как тренировать подачу накатом справа?.....	23
Подача накатом слева.....	24
Исходное положение для подачи накатом слева.....	24
Сам процесс подачи накатом слева.....	25
Как тренировать подачу накатом слева?.....	26
Подача подрезкой слева.....	28
Исходное положение для подачи подрезкой слева.....	29
Сам процесс подачи подрезкой слева.....	29
Как тренировать подачу подрезкой слева?.....	31
Подача подрезкой справа.....	33
Исходное положение для подачи подрезкой справа.....	34
Сам процесс подачи подрезкой справа.....	35
Как тренировать подачу подрезкой справа?	36
Полезная информация.....	38

III. Как подавать продвинутому любителю для победы?	39
Упражнения для отработки боковых вращений	40
Первое упражнение.	40
Второе упражнений.	42
Подачи с боковым вращением	44
Подача «маятник»	45
Исходное положение для подачи «маятник» справа.	46
Сам процесс подачи «маятник» справа.	47
Как тренировать подачу «маятником» справа?	48
Подача «китайский маятник»	50
Исходное положение для подачи «китайский маятник».	50
Сам процесс подачи «китайский маятник» справа.	51
Как тренировать подачу «китайский маятник»?	53
Подача «веер»	55
Исходное положение для подачи «веер».	55
Сам процесс подачи «веер».	56
Как тренировать подачу «веер»?	58
Подача «дуга»	60
Исходное положение для подачи «дуга».	60
Сам процесс подачи «дуга».	61
Как тренировать подачу «дуга»?	63
Полезная информация.	65
IV. Какие подачи должны быть у кандидата в профессионалы?	66
Обманная подача «китайский маятник»	68
1.Подача «китайский маятник» с нижним вращением.	69
2.Подача «китайский маятник» с правым боковым нижним вращением.	70
3.Подача «китайский маятник» с левым боковым нижним вращением.	71
4. Подача «китайский маятник» с верхним вращением.	73
5.Подача «китайский маятник» с левым боковым верхним вращением.	74
6.Подача «китайский маятник» плоская и быстрая.	74
Обманная подача «веер»	77
1.Обманная подача «веер» с верхним вращением.	78
2.Обманная подача «веер» с боковым вращением.	78
3.Обманная подача «веер» с нижним вращением.	80
4.Обманная подача «веер» с нижним вращением (челнок).	81
5.Обманная подача «веер» с верхним вращением (челнок).	82
Обманная подача «дуга»	84
1.Обманная подача «дуга» с верхним боковым вращением.	85

2.Обманная подача «дуга» с боковым вращением.....	86
3.Обманная подача «дуга» с нижним боковым вращением.....	87
Обманные подачи слева.....	89
1.Обманная подача слева с нижним правым боковым вращением.....	90
2.Обманная подача слева с правым боковым вращением.....	91
3.Обманная подача слева с большим нижним вращением.....	92
4.Обманная подача слева с очень маленьким нижним вращением.....	93
Подача, три в одной.....	95
Короткая подача.....	96
Средняя подача.....	97
Длинная подача.....	97
Полезная информация.....	99
V. Секреты для профессионалов.....	100
Названия для подач.....	102
Профессиональная пауза.....	104
Что делать после подачи?.....	106
Коронные подачи.....	107
Частые и редкие подачи.....	109
Стратегия подач в партии.....	110
Заключение.....	111

От автора

*Настольный теннис для активных
Детей он воспитает сильных.
Он тренирует и мозги.
Бери ракетку в зал беги.*

Дмитрий Сапожников.

Здравствуйте дорогие друзья, меня зовут Дмитрий Сапожников я тренер по настольному теннису.



За 20 лет работы тренером в спортивных школах, я провел огромное количество тренировок — уроков по настольному теннису, и понял, что необходимо постоянно развиваться самому и искать индивидуальный подход к каждому ученику.

И сейчас, когда ко мне приходит новый ученик, я подбираю из своего богатейшего арсенала именно те упражнения и технику, которая подходит именно ему.

Так вышло, что я работал тренером в спортивных школах в двух разных регионах, на Урале и в Сибири.

И знаю, какие методики тренировок используют тренеры этих регионов.

А они, поверьте мне, отличаются и очень сильно.

Сейчас в моем регионе налажен контакт с Китаем и уже были выезды на тренировочные сборы.

Я общаюсь с тренерами, и они рассказывают очень много интересного и полезного.

В этой книге я хочу с вами поделиться своим опытом обучения подач, начиная с нуля и заканчивая профессиональными подачами, которые я сам подаю на соревнованиях.

Расскажу немало секретов и открою много тайн, которые у меня накопились за 20-летний опыт работы в спортивных школах.

Вступление.

Настольный теннис это не только спорт – это стиль жизни.

Подача в настольном теннисе отличается от всех остальных ударов.

- Во-первых, мяч ударяется о свою половину стола.
- Во-вторых, на вашу подачу не влияют действия соперника.

Подача – первый удар в розыгрыше, а первых ударов больше, чем вторых.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх — мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;
- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего;

Разберем все по порядку.

Подбрасывание мяча вверх очень важная часть подачи.

Выделяют три высоты подброса мяча:

1. Низкий подброс – 16-20 сантиметров от ладони.
2. Средний подброс – около 50 сантиметров.
3. Высокий подброс – 1,5 – 2 метра.

Если делать одну и ту же подачу, то есть одно и то же движение при подаче, а выполнять разный подброс, то к сопернику полетят разные подачи, разной сложности.

Всегда помните об этом и экспериментируйте с подбросом.

В конце концов, найдите свой вариант подбрасывания.

Я, например, часто подаю подачи с низким и средним подбросом и очень редко с высоким.

Обратите внимание на то, что по правилам нельзя опускать шар ниже стола.

Мне приходилось переучивать некоторых любителей настольного тенниса подбрасывать шарик вверх, не из под стола.

Дело в том что, при подбросе происходит небольшое приседание и опускание руки вниз под стол.

На соревнованиях за это жестко наказывают.

И ещё, нельзя держать ладонь с шариком над поверхностью стола.

Своим ученикам, в самом начале обучения настольному теннису, я объяснял так:

- Представьте, что перед столом вертикально вверх стоит стеклянная стена, и вам, ну никак не получается занести руку над столом, стена мешает.



При выполнении подачи, когда мячик касается сетки и всё-таки перелетает на сторону соперника, игра останавливается и выполняется ещё одна подача игроком, который только что подавал.

Если опять шарик коснулся сетки, то опять переподача, и так пока не будет выполнена подача по всем правилам, без касания сетки.

Шарик обычно подается над сеткой, и я никогда не видел, что бы шарик подавался вокруг сетки.

Может быть это и возможно, но я не видел.

Когда играете в паре, то обращайтесь внимание на тоненькую полоску посередине стола.

Подавать нужно из правой половины стола, по диагонали, в правую же половину стола соперников.

Если шарик попал на центральную линию стола, то подача считается правильной, но это очень тонкий момент и увидеть его и принять решение на остановку или продолжение игры может судья, который должен судить парные соревнования стоя.

Ни в коем случае нельзя закрывать шарик, телом или рукой, от соперника и тем более от судьи.

Подача должна быть открыта, и только обманные движения кистью вы можете выполнять для выигрыша очка.

Особое внимание обращайтесь на то, что если шарик оторвался от ладони и находится в полёте, то подача считается уже поданная.

Если вы подбросили мячик и по каким-то причинам не стали подавать подачу, то судья вам засчитает неправильную подачу и приплюсует очко сопернику.

Правда есть один вариант, когда судья вам даст возможность ещё раз подать подачу, а счет останется прежним.

Этот вариант такой:

- Вы подбросили мяч и вдруг краем глаза заметили, что у вас шнурки развязались, или какая-то помеха прямо во время подбрасывания, или у вас вдруг закололо во всех боках.
- Вы должны сразу сказать «стоп», чем громче, тем лучше. И желательно тогда, когда шарик находится ещё в полете.
- Потом необходимо объяснить причину остановки судье, а если нет судьи, то сопернику.

Вот такие требования необходимо соблюдать при выполнении подачи.

I. Какие подачи подавать новичку?

Чтобы стабильно подавать, нужно подброс мяча тренировать.

Если вы новичок в настольном теннисе, то вам необходимо для начала разучить и закрепить игру толчками слева и справа.

И только после этого начинать разучивать подачи:

- Сначала подачу толчком слева.
- А уже потом толчком справа.

Именно в такой последовательности, потому что слева толчком подать намного проще, а обучение, как известно, идет от простого к сложному.

Перед тем как начинать подавать подачи, нужно научиться подбрасывать шарик вертикально вверх.

Упражнения для правильного подбрасывания шарика.

Первое упражнение.

1. Встаньте в основную стойку теннисиста, лицом к сопернику.
2. Возьмите шарик в левую руку (если вы правша), ракетку положите на стол, она вам сейчас не понадобится.
3. Откройте ладонь, шарик находится в центре ладони в ямочке. 4 пальца направлены вперед на соперника, а большой в сторону, почти параллельно сетке.



4. Подбросьте шарик вверх на 20-30 сантиметров, поймайте его и спрячьте в кулак.
5. Теперь опять раскройте ладонь и обязательно проконтролируйте, что бы пальцы были правильно направлены.
6. Сделайте 10 таких подбросов.

Мои маленькие секреты.

- При подбрасывании работает только одна рука, без ног.
- Сдвигаться с места нельзя.

Второе упражнение.

1. Отойдите от стола сантиметров на 50, исходное положение такое же, как и в первом упражнении.
2. Выполните подброс на 1-2 метра вертикально вверх, обязательно с открытой ладони, не закрывайте шарик, когда будите замахиваться для подбрасывания.
3. Поймайте шарик и зажмите в кулак.
4. Повторите 10 раз.

Мои маленькие секреты.

- Обязательно приседайте немного, перед тем как выполнить подброс. Подбрасывайте шарик с помощью ног.
- Лучше совсем не сдвигаться с места, но чуть-чуть можно, даже полезно.

Третье упражнение.

Лично я выполнял его дома, когда только начал обучаться настольному теннису.

Это упражнение очень сильно развивает чувствительность высоты подброса мяча.

1. Нужно подбросить шарик вверх так, что бы он совсем немного коснулся потолка и поймать его этой же рукой.
2. Не забудьте, что ладонь при подбросе открыта.
3. Делайте до тех пор пока сами не увидите, что у вас отлично получается подбрасывать шарик к потолку.

Мои маленькие секреты.

- Здесь нужна правильная работа ног, синхронно с подбрасывающей рукой.
- Чем выше потолок, тем мощнее работают ноги.

Подача толчком слева.

Это первая подача, которую я показываю своим ученикам в начале обучения.

Для подачи толчком слева, необходимо:

1. Отбивать толчком слева 5-10 раз подряд, без ошибок.
2. Уметь правильно подбрасывать шарик с открытой ладони.

Очень важный момент в обучении подач – это правильное исходное положение.

Оно всегда стационарно, то есть неподвижно.

У каждой подачи своё исходное положение, и чем сложнее подача, тем индивидуальнее исходное положение у спортсмена.

Исходное положение для подачи толчком слева.

1. Туловище находится на расстоянии 30-40 сантиметров от стола и по центру.
2. Ноги. Носки направлены вперед, стоим в основной стойке теннисиста, лицом к сопернику.
3. Для правшей. Четыре пальца левой руки, с шариком, направлены в сторону соперника. А правая рука с ракеткой, максимально приближена к груди, но не касается её.
4. Взгляд направлен на шарик.



Сам процесс подачи толчком слева.

1. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
2. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
3. Ракетку нужно наклонить немного вперед, то есть чуть-чуть накрыть шарик.
4. Соударение происходит центром ракетки по центру шарика.

Мои маленькие секреты.

- Положите листок бумаги на свою половину стола, примерно в 10 сантиметрах от края стола, по центру. Если хотите, то можете нарисовать на листке мишень. У моих учеников в спортивной школе, на первом году обучения у каждого есть свои индивидуальные мишени. Очень помогает в обучении и не только подач.
- Цельтесь в листок сверху вниз.
- Не прижимайте руку с шариком к ракетке, дайте возможность правой руке сделать нормальное движение, а не короткое, как это часто бывает.
- Нужно поставить ракеткой **печать** на шарике, вот тогда у вас получится замечательная подача толчком слева.

Как тренировать подачу толчком слева?

Я заставляю своих учеников подать 5 подач подряд без ошибок уже без мишени:

1. Из центра в центр.
2. По диагонали, слева налево.
3. По прямой, слева направо.

Уважаемые левши, для вас все наоборот.

Вот тогда они получают оценку «5» и переходя к изучению следующей подачи.

Для того чтобы это все получилось я использую следующие упражнения:

1. Ставлю коробку с шариками рядом с подающим игроком, и он выполняет подачи толчком слева по мишени. А в это время его соперник ловит шарик и складывает их в другую коробку. Потом меняются местами.
2. А если нет много шаров, а всего один мячик? Тогда игрок подает, а соперник ловит шарик, причем той рукой, которой будет подбрасывать шарик, и сам подаёт, а вы ловите мячик.
3. Подавайте подачу в три направления.
 - На правую половину стола соперника.
 - В середину.
 - На левую сторону сопернику.

И из разных углов, из правого и из левого.

Подача толчком справа.

Как только вы освоите подачу толчком слева и сдадите зачет, то можете приступать к освоению подачи толчком справа.

Что нужно для того чтобы начать обучение подачи толчком справа?

1. Уметь подавать подачу толчком слева.
2. Отбивать толчком справа 5-10 раз подряд, без ошибок.
3. Уметь вставать в правостороннюю стойку при отбивании толчком справа.

Именно исходное положение для подачи толчком справа, является основой для современных сложных подач, которые подают профессионалы.

Обратите на это особое внимание, что бы у вас не было проблем с обучением профессиональных подач.



Исходное положение для подачи толчком справа.

1. Вы стоите в правосторонней стойке. Левым боком к центральной линии стола. В пол оборота к сопернику. Левый бок находится на расстоянии 20-30 сантиметров от стола, это очень важно, пригодиться для изучения более сложных подач.

2. Ноги. Так как вы стоите в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, то подошвы ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правой. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Большой палец левой руки направлен в сторону соперника (кстати, это не обязательно). А правая рука с ракеткой, параллельна подошвам ног.
4. Взгляд обязательно направлен на шарик.

Сам процесс подачи толчком справа.

1. Подача толчком справа подается по диагонали справа направо.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
4. Ракетку нужно наклонить немного вперед, то есть чуть-чуть накрыть шарик.
5. Соударение происходит центром ракетки по центру шарика.



Мои маленькие секреты.

- Листок с мишенью положите на угол стола так, чтобы центр мишени был примерно в 40 сантиметрах от угла.
- Цельтесь в листок сверху вниз.

- Обязательно делайте замах назад, но не большой. Не забывайте, что все подачи подаются в первую очередь сзади и вперед, вне зависимости от сложности исполнения.
- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на шарике, и тогда у вас точно получится замечательная подача толчком справа.
- Обратите внимание на локоть, он всегда направлен вниз.
- При подаче толчком справа из левого угла, нужно встать перпендикулярно сетке, а ступни ног и правое предплечье параллельно ей.

Как тренировать подачу толчком справа?

Для того чтобы перейти на следующую ступень обучения или начать изучать следующую подачу, нужно сдать зачет:

1. По диагонали справа направо – 5 подач подряд без ошибки.
2. По прямой, из правого угла в левый угол соперника, тоже 5 подач подряд.
3. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, так же 5 подач.

Ну а для левши, все наоборот.

Вот тогда вы получите оценку «5» и перейдете к изучению следующей подачи.

Для того чтобы все это получилось я использую следующие упражнения:

1. Ставлю коробку с шариками. Это вы уж знаете.
2. Ещё при отработке подачи толчком справа я использую связку с толчком слева. После подачи необходимо развернуться и отбить прилетающий мяч толчком слева. Здесь самое главное выход из подачи, тоже очень важный момент.
3. Старайтесь подавать из разных углов и в разные направления – влево, в середину и вправо.

Если вы освоили подачу толчком справа и уверенно и без ошибок подаете её минимум 5 раз, то я могу вас поздравить, вы закончили обучение 1-й ступени мастерства настольного тенниса.

И можете смело переходить ко 2-й ступени обучения, для любителей настольного тенниса.

Полезная информация.

При нажатии на кнопку вы переходите на веб-страницу в интернете.

А если кнопка не нажимается, то ниже вы найдете прямую ссылку, по которой вы всегда можете найти нужную страницу.



Приглашаю вас на свой спортивный сайт

«Спорт внутри тебя».

Настольный теннис. Утренняя зарядка. Психология спорта.

Перейти на сайт

<http://sportvnutritebja.ru/>



Бесплатная подписка на мою рассылку писем

«Настольный теннис. Обучение. Секреты игры».

Подпишитесь и получите в подарок книгу

«Китайская шкатулка».

Подписаться на рассылку

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/nastolnyj-tennis-kitajskaya-shkatulka/>

Заходите в мой **интернет-магазин** электронных книг и видео курсов.

Цены вас приятно удивят.

Интернет-магазин

<http://sportvnutritebja.ru/sport-vnutri-tebja/magazin/>



II. Какие подачи подавать любителю?

Никто не относится к игре в теннис так серьезно, как любители, играющие по воскресеньям.

Джимми Каннон

На этом этапе вам необходимо разучить подачи с верхним и нижним вращением.

Именно такие подачи чаще всего подают любители настольного тенниса во время игры на счет со своими соперниками.

Для того чтобы начать подавать подачи с верхним вращением вам нужно научиться выполнять накаты справа и слева.

А для выполнения подач с нижним вращением вам нужно научиться сначала, делать срезки слева и справа.

Также вам необходимо понимать, как происходит вращение и за счет чего?

Вращение происходит за счет сцепления резиновой накладки с шариком.

Так как поверхность шариков у всех одинаковая, то разница во вращении шарика происходит за счет резиновых накладок.

Чем больше сцепление накладки, тем больше будет вращение мячика.

И наоборот, если у вас накладка «лысая» (жаргон теннисистов), которая не цепляет шарик, то и вращение будет слабое.

Даже если у вас стоят «шипы» (накладки пупырышками вверх), или «антиспин» (это гладкая накладка, но с очень маленьким сцеплением, шарик на ней пробуксовывает и ей легче отбивать сильное вращение), то вам все равно необходимо разучить подачи с нижним и верхним вращением.

Упражнения для развития чувства вращения.

Первое упражнение.

1. Возьмите свою ракетку и ладонной стороной (для правши правой стороной), начните набивать шарик вертикально вверх.
2. Теперь не прекращая набивание, начните каждый раз отбивать мячи с подкручиванием, сначала в левую сторону, а потом в правую сторону. Согласитесь, не простое упражнение.
3. Переверните ракетку и начните набивать тыльной стороной (для правши левой).
4. Точно также, не прекращая набивание, начните вращать, сначала в левую сторону, а потом в правую.

5. Сделайте 10 вращений ладонной и тыльной стороной.



Даже если у вас накладка «лысая», то все равно небольшое вращение будет иметь шарик. Тем более если у вас резиновая накладка с хорошим сцеплением, то шарик у вас завертится как волчок.

Второе упражнение.

1. Подойдите к ровной стене со своей ракеткой на расстоянии 1,5 метра, левым боком, и ладонной стороной набивайте и закручивайте шарик в левую сторону. 2 раза вверх, один раз вперед в стену.

Шарик должен отскочить от стены вниз, за счет вашего вращения.

Это и будет нижнее вращение справа.

2. Повернитесь правым боком и тыльной стороной также закрутите мячик 2 раза вверх, только в правую сторону, имитируя подрезку слева, и один раз вперед в стену.

Шарик тоже должен отскочить вниз, в пол.

Это нижнее вращение слева.

3. Возьмите шарик в руку, подбросьте его и ударом снизу вверх вперед, закрутите шарик, ладонной стороной ракетки, направляя его в стену, имитируя накат справа.

Шарик должен отскочить от стены вверх.

Это верхнее вращение справа.

4. Подбросьте шарик и движением снизу вверх и вперед, закрутите мячик, тыльной стороной ракетки, имитируя накат слева.

Шарик тоже должен отскочить вверх от стены, за счет вашего вращения.

Это верхнее вращение слева.

5. Каждое вращение делайте до тех пор, пока сами не поймете, как вращается шарик.

Вот теперь вы готовы к выполнению подач с верхним и нижним вращением.

Ну что ж, приступим.

Подача накатом справа.

Самая простая подача с вращением – это подача накатом справа. И именно с неё я начинаю обучение своих учеников.

Для того чтобы начать обучение подачи накатом справа вам необходимо:

1. Уметь отбивать накатом справа 10-15 раз, без ошибок.
2. Подавать подачу толчком справа.
3. Уметь выполнять толчок справа без вращения и накат справа с вращением и понимать разницу. Чередовать их в игре.

Особое внимание уделите закручиванию мячика, если у вас не получается его вращать, то и подачи будут слабые и «тухлые» (жаргон теннисистов).

Подойдите к этому вопросу с особой серьёзностью, что бы у вас не было проблем с обучением профессиональных подач.

Исходное положение для подачи накатом справа.

Вообще исходное положение очень похоже на подачу толчком справа.

И если вы хорошо освоили исходное положение подачи толчком справа, то и это вам не составит особого труда выполнить.



1. Вы стоите в правосторонней стойке.
Левым боком к центральной линии стола. В пол оборота к сопернику.
Левый бок находится на расстоянии 20-30 сантиметрах от стола.
2. Ноги.
Вы стоите в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, то ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правшей.
Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке.
А правая рука с ракеткой, параллельна подошвам ног.
Ракетка сильно наклонена вперед (тыльная сторона ракетки смотрит вверх), и находится выше шарика, а не ниже как при накате справа.
4. Взгляд обязательно направлен на шарик.

Сам процесс подачи накатом справа.

1. Подача накатом справа подается по диагонали справа направо.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
4. В конце движения ракетка находится на уровне левого плеча, а не головы, как при накате справа.
5. Ракетку нужно сильно наклонить вперед, и ударить по верхней части шарика.



Мои маленькие секреты.

- В начале обучения старайтесь делать движение ракетки прямолинейное, а не вокруг шара как при накате справа.
- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на верхней части шарика, и тогда у вас точно получится замечательная подача накатом справа.
- Обратите внимание на локоть, сначала при замахе он внизу, а потом старается, как бы догнать шарик, вплоть до конца движения.
- При подаче накатом справа по прямой из левого угла в правый угол соперника, нужно встать перпендикулярно сетке, а ступни ног и правое предплечье параллельно ей.
- А если нужно подать по диагонали, из левого угла в левый угол соперника, то нужно ещё сильнее повернуться.

Плечи должны быть повернуты в направлении подачи, то есть параллельно диагонали, а ступни перпендикулярны ей.

Вот здесь вы стоите в пол оборота спиной к сопернику.

Запомните эту позицию, она нам очень пригодится в дальнейшем.



Как тренировать подачу накатом справа?

Обязательно себя контролируйте и тестируйте.

Вот что вам нужно выполнить, для того чтобы стала получаться подача накатом справа:

1. По диагонали справа направо – 5 подач подряд без ошибки.
2. По прямой, из правого угла в левый угол соперника, тоже 5 подач подряд.
3. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, так же 5 подач.
4. По диагонали, слева налево – 5 раз.
5. Из левого угла в центр стола соперника – 5 раз.

Для левши, все наоборот.

Если все это сможете сделать, то смело ставьте себе 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось у моих учеников я использую следующие упражнения:

1. Коробка с большим количеством мячей
2. Обязательно используйте связку с накатом, сначала справа, а потом слева.
То есть двухходовка: подача накатом справа и сразу же накат справа или подача и накат слева.
3. Очень важен выход из подачи.
Необходимо четко понять, что подготовка к подачи, сама подача и выход из подачи – это одно целое действие, которое нужно отработать по отдельности и после закрепления, выполнять подачи каждый раз целиком, как единое целое.
4. Для проверки вращения подачи я использую простой способ.
Ученик подает подачу, а я ставлю свою ракетку точно перпендикулярно столу и направлению полёта шарика, после отскока на моей половине.
И если шарик отлетает вверх от ракетки, то подача удалась.
Чем круче и выше траектория, тем сильнее вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи накатом справа, и если у вас все хорошо получается, то переходите к подаче накатом слева.

Подача накатом слева.

Обязательно используйте в своем арсенале подач, замечательную подачу накатом слева.

Как-то раз, я судил международные соревнования, и там играла женская сборная Монголии.

Слабее Россиянок, но тоже очень сильные игроки.

И что меня очень сильно заинтересовало, это их подачи.

Вся женская сборная Монголии очень часто подавали подачу слева.

Причем очень резко, энергично с мощной взрывной силой.

Подачи выполнялись с разным вращением, это я заметил по приему подач их соперниц, и ставили в тупик сильных игроков.

Начните тренировать подачу накатом слева, затем скидкой слева и далее я вам расскажу секрет мощной подачи сборной Монголии.

А для того чтобы начать обучение подачи накатом слева вам необходимо:

1. Уметь отбивать накатом слева 10-15 раз, без ошибок.
2. Подавать подачу толчком слева.
3. Уметь выполнять толчок слева без вращения и накат слева с вращением и понимать разницу. Чередовать их в игре.
4. Уметь подавать подачу накатом справа с хорошим вращением.

Приступая к обучению подачи слева, вы должны уже отлично чувствовать вращение шарика.

Дело в том, что подача накатом слева ограничена в замахе, по сравнению с подачей справа.

И если вы плохо освоили вращение шарика, то подача накатом слева у вас будет получаться слабая, с малым вращением.

Подойдите к этому вопросу с особой серьезностью, что бы у вас не было проблем с обучением профессиональных подач.

Исходное положение для подачи накатом слева.

Исходное положение отличается от подачи толчком слева.

1. Вы стоите в левосторонней стойке.
Правым боком к центральной линии стола.
В пол оборота к сопернику.
Правый бок находится на расстоянии 20-30 сантиметрах от стола.
2. Ноги.

Стоять нужно в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.

3. Для правойшей.

Предплечье левой руки с шариком, перпендикулярно сетке.

Ракетка касается левого плеча и повернута ладонной стороной вверх.

Она сильно наклонена вперед, и находится выше шарика, а не ниже как при накате слева.

4. Локоть правой руки смотрит вниз.

5. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи накатом слева.

1. Подача накатом слева, для обучения подается по диагонали слева налево.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
4. В конце движения предплечье правой руки направлено на соперника, а локоть по-прежнему смотрит вниз.
5. Ракетку нужно сильно наклонить вперед, и ударить по верхней части шарика.

Мои маленькие секреты.

- В начале обучения старайтесь делать движение ракетки прямолинейное, а не вокруг шара как при накате слева.
- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на верхней части шарика, и тогда у вас точно получится замечательная подача накато́м слева.
- Обратите внимание на локоть, он начинает движение от туловища и движется вперед, при этом все время смотрит вниз.
- При подаче накато́м слева по прямой из левого угла в правый угол соперника, нужно встать перпендикулярно сетке, а ступни ног параллельны ей.
- Не приближайте шарик близко к ракетке в исходном положении. Между ними должно быть расстояние около 30 сантиметров.

Как тренировать подачу накато́м слева?

Заведите дневник самоконтроля, и записывайте все свои результаты, а главное когда (не забывайте ставить число) и сколько раз вы подали подачи.

Записывайте и результат зачета.

И для того чтобы у вас стала получаться подача накато́м слева, нужно подать:

1. По диагонали слева налево – 5 подач подряд без ошибки.
2. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, так же 5 подач.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 5 раз.
4. Выполните по 3 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника (это средняя зона).
 - В дальний левый угол (дальняя зона).

Если вы все это сделали, то купите себе сладкий подарок (или вообще подарок), порадуйте себя, и смело ставьте 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось у моих учеников я использую следующие упражнения:

1. Если у вас есть возможность работать с большим количеством мячей, то обязательно пользуйтесь, от количества раз, зависит выполнение вашей сильной и сложной подачи на соревнованиях.
Помните это.
2. Обязательно используйте связку с накато́м, сначала слева, а потом справа.
Здесь двухходовка такая: подача накато́м слева и сразу же накат слева или подача и накат справа.

3. Всегда помнить о выходе из подачи.

Если вы отрабатываете подачу с большим количеством мячей, то после подачи, обязательно, сделайте имитацию наката справа (или слева).

Также сдавайте и зачёт.

4. Ну а проверить вращение подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно столу, и посмотреть, куда летит шарик.

И если шарик отлетает вверх от ракетки, то подача удалась.

Чем круче и выше траектория, тем сильнее вращение шарика.



Выполните все упражнения для подачи накатом слева, и если у вас все хорошо получается, то переходите к подаче подрезкой слева.

Подача подрезкой слева.

Вот именно эту подачу я вам рекомендую отработать на 5+.

Именно её подаю все теннисисты в мире от профессионала и до начинающего.

Профессионалы хитрее, новички попроще, но движение и сам принцип подачи подрезкой слева у всех одинаковый.

Лично я на базе подачи подрезки слева, использую 5 разных вращений, а движение у меня остается почти одно и то же.

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи подрезкой слева:

1. Уметь отбивать срезкой слева 20-25 раз, без ошибок.
2. Подавать подачу накатом слева.
3. Уметь выполнять толчок слева без вращения и срезку слева с вращением и понимать разницу. Чередовать их в игре.



Приступая к обучению подачи подрезкой слева, вы должны уже отлично чувствовать нижнее вращение шарика. А для этого вам нужно ещё освоить подрезку слева, то есть более сильное нижнее вращение.

Как я и говорил, все подачи слева ограничены в замахе, по сравнению с подачей справа.

Из-за этого нужно делать более резкое движение.

И если вы плохо освоили вращение шарика, то подача подрезкой слева у вас будет получаться слабая, с малым вращением.

Подойдите к этому вопросу очень серьёзностью, что бы у вас не было проблем с обучением профессиональных обманных подач.

Исходное положение для подачи подрезкой слева.

Исходное положение очень похоже на подачу накатом слева, но есть и отличия.

1. Вы стоите в левосторонней стойке.
Правым боком к центральной линии стола.
В пол оборота к сопернику.
Правый бок находится на расстоянии 20-30 сантиметрах от стола.
2. Ноги.
Стоять нужно в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правшей.
Предплечье левой руки с шариком, перпендикулярно сетке.
А ракетка касается левого плеча, тыльная сторона ракетки смотрит вверх.
Она находится выше шарика.
4. Локоть правой руки смотрит **вправо**.
На это обратить особое внимание.
5. Предплечье и плечо образуют угол в 90 градусов.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.

Сам процесс подачи подрезкой слева.

1. подача подрезкой слева, для обучения, подается по диагонали слева налево.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
4. В конце движения локоть правой руки почти выпрямляется. Нос ракетки смотрит в направление соперника.
5. Ракеткой нужно ударить по нижней части шарика.



Мои маленькие секреты.

- В начале обучения старайтесь делать движение ракетки прямолинейное, а не вокруг шара как при срезки слева.
- Сначала кистью совсем не работайте, то есть абсолютно. Представьте, что у вас гипс на запястье, и пошевелить кистью вы не можете. И только хорошо освоив подачу подрезкой слева, начинайте постепенно добавлять кисть.
- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки. В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать. Подробнее на этом остановимся в следующей части моей книги.
- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на нижней части шарика, и тогда у вас точно получится супер подача подрезкой слева.
- Обратите внимание на локоть, старайтесь сразу же создать привычку держать его, направляя в правую сторону, это вводит соперника в заблуждение, и он не будет понимать, с каким вращением к нему полетит мяч.
- При подаче подрезкой слева по прямой из левого угла в правый угол соперника, не нужно вставать перпендикулярно сетке, и поворачиваться. Достаточно просто развернуть плечи в направление подачи.

- Не приближайте шарик близко к ракетке в исходном положении. Между ними должно быть расстояние около 30 сантиметров.

Как тренировать подачу подрезкой слева?

В дневнике самоконтроля начинайте себе ставить оценки. И не только за количество выполненных подач.

- Но и за самочувствие (физический показатель, больной - не больной).
- И настроение (психологический показатель, веселый – грустный, добрый – злой).

По 5-ти бальной системе.

Не забывайте записывать и результат зачета.

Для того чтобы у вас стала получаться подача подрезкой слева, нужно подать:

1. По диагонали слева налево – 5 подач подряд без ошибки.
2. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, так же 5 подач.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 5 раз.
4. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника.
 - В дальний левый угол.

Если вы все это сделали, то вы просто молодец и не забудьте купить себе подарок, порадуйте себя и похвалите, смело ставьте 5-ку и переходите к следующей подаче.

Я стараюсь всегда хвалить своих учеников, когда они этого заслуживают.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. Купите себе 10 шариков, или больше и работайте с большим количеством мячей, очень полезное упражнения и с помощью него вы быстрее научитесь выполнять подачи.
В идеале требуется 10000 повторений для того что бы овладеть в совершенстве любой подачей.
2. Обязательно используйте связку со срезкой, сначала слева, а потом справа. Выполняйте двухходовку: подача подрезкой слева и сразу же срезка слева или подача и срезка справа.
3. Всегда помнить о выходе из подачи.
Если вы отрабатываете подачу с большим количеством мячей, то после подачи, обязательно, сделайте имитацию срезки справа (или слева) и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше.
Также сдавайте и зачёт.

4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу, и посмотреть, куда летит шарик. И если шарик отлетает вниз от ракетки, то подача удалась.

Чем ниже траектория, тем сильнее нижнее вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи подрезкой слева, и если у вас все хорошо получается, то переходите к подаче подрезкой справа.

Подача подрезкой справа.

Я считаю, что подача подрезкой слева, это одна из самых сложных подач в техническом исполнении.

Обратите внимание, что очень редко эту подачу используют игроки, как профессионалы, так и любители.

В основном подают подачу «маятник» справа, она очень похожа на подачу подрезкой справа, но мне кажется, её выполнить анатомически легче.

Сам я подачу подрезкой справа подаю крайне редко, но она необходима, для того чтобы вам легче было освоить подачу «маятник» и «китайский маятник».

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи подрезкой справа:

1. Уметь отбивать срезкой справа 10-15 раз, без ошибок.
2. Подавать подачу накатом справа.
3. Подавать подачу подрезкой слева.
4. Уметь выполнять толчок справа без вращения и срезку справа с вращением и понимать разницу. Чередовать их в игре.

Приступая к обучению подачи подрезкой справа, вы должны уже отлично чувствовать нижнее вращение шарика.

И если вы плохо освоили вращение шарика, то подача подрезкой справа у вас будет получаться слабая, с малым вращением.



Эта подача основа для разнообразных профессиональных обманных подач. Отработайте её и у вас, я уверен, на 100% будут получаться сильные, выигрышные подачи.

Исходное положение для подачи подрезкой справа.

Исходное положение очень похоже на подачу накатом справа, но есть и отличия.

1. Вы стоите в правосторонней стойке.
Левым боком к центральной линии стола.
В пол оборота к сопернику.
Левый бок находится на расстоянии 20-30 сантиметрах от стола.
2. Ноги.
Стоять нужно в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правшей.
Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке.
Правое предплечье параллельно ступням, ладонная сторона ракетки смотрит вверх. Она находится выше шарика.
4. Локоть правой руки смотрит **вниз**. На это обратить особое внимание.
5. Предплечье и плечо образуют угол в 90 градусов.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи подрезкой справа.

1. Подача подрезкой справа, для обучения, подается по диагонали справа направо.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед и сверху – вниз.
4. В конце движения локоть правой руки по-прежнему находится внизу.
Нос ракетки смотрит в направление соперника.
5. Ракеткой нужно ударить по нижней части шарика.

Мои маленькие секреты.

- В начале обучения старайтесь делать движение ракетки прямолинейное, а не вокруг шара как при срезки справа.

- Кисть, также как при подаче подрезкой слева, не работает.

Зафиксируйте её.

А выполнив зачет, потихоньку начинайте добавлять кисть в подачу.

- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки.

В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать.

- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на нижней части шарика, и тогда у вас точно получится супер подача подрезкой справа.
- Обратите внимание на локоть, он всегда внизу, и в конце движения, даже приходится немного наклоняться вправо.

Что противостоит, так как направление подачи в другую сторону.

- При подаче подрезкой справа по прямой из левого угла в правый угол соперника, не нужно вставать перпендикулярно сетке, и поворачиваться.

Достаточно просто развернуть плечи в направление подачи.

Но необходимо выйти за левый край стола.

- А вот при подаче по диагонали из левого угла в левый угол соперника, нужно встать перпендикулярно к столу и плечи развернуть в направление подачи.

И здесь тоже нужно будет выйти за левый край стола.

- Не приближайте шарик близко к ракетке в исходном положении.

Между ними должно быть расстояние около 30 сантиметров.

Как тренировать подачу подрезкой справа?

Не забывайте в дневнике самоконтроля ставить себе оценки. И не только за количество выполненных подач.

- Но и за самочувствие.
- И настроение.

Если вы занимаетесь настольным теннисом без тренера, то обязательно найдите себе контролёра, который будет, следит за вашими успехами и контролировать весь процесс обучения.

Показывайте ему ваш дневник самоконтроля и берите на себя обязательства, например:

«Я научусь подавать подачу скидкой справа за две тренировки, а на третьей сдам зачет».

Не забывайте записывать, результат зачета.

Для того чтобы у вас стала получаться подача подрезкой справа, нужно подать:

1. По диагонали справа направо – 5 подач подряд без ошибки.
2. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, так же 5 подач.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 5 раз.
4. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника.
 - В дальний левый угол.

И конечно же, если вы все это сделали, то вы просто молодец и ваш контролёр пусть вас похвалит и скажет добрые слова – это очень поднимает мотивацию и стимулирует вас на следующие подвиги.

Не забудьте купить себе подарок, порадуйте себя и похвалите, смело ставьте 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. Если вы уже себе купили 10 шариков, или больше и работаете с большим количеством мячей, то вы просто молодец, очень полезное упражнения и с помощью него вы быстрее научитесь выполнять подачи.
И не забывайте, что в идеале требуется 10000 повторений для того что бы овладеть в совершенстве любой подачей.
2. Обязательно используйте связку со срезкой, сначала справа, а потом слева.
Выполняйте двухходовку: подача подрезкой справа и сразу же срезка справа или подача и срезка слева.

3. Всегда помнить о выходе из подачи.

При отработке подач с большим количеством мячей, обязательно после подачи сделайте имитацию срезки справа (или слева) и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше.

Также сдавайте и зачёт.

4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу, и посмотреть, куда летит шарик.

И если шарик отлетает вниз от ракетки, то подача удалась.

Чем ниже траектория, тем сильнее нижнее вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи подрезкой справа, и если у вас все хорошо получается, то мы с вами переходим к следующей части книги – это подачи для продвинутых любителей.

И там вы узнаете:

- Какие бывают подачи с боковым вращением?
- Как подавать подачу маятник?
- Что значит «китайский» маятник и как его подавать?
- Загадочная подача «веер», и какие будут трудности, на приёме, у соперников?
- Что такое «дуга» и как её подавать?

Полезная информация.

При нажатии на кнопку вы переходите на веб-страницу в интернете.

А если кнопка не нажимается, то ниже вы найдете прямую ссылку, по которой вы всегда можете найти нужную страницу.



Электронная книга

«Золотое правило равновесия»

Вы узнаете, как научиться работать ногами без тренера.
В 7-й главе вы найдете ссылку для получения видео уроков.

Узнать подробнее

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/kak-nauchitsya-rabotat-nogami-bez-trenera/>



Приглашаю вас на свой спортивный сайт

«Спорт внутри тебя».

Настольный теннис. Утренняя зарядка. Психология спорта.

Перейти на сайт

<http://sportvnutritebja.ru/>



Бесплатная подписка на мою рассылку писем

«Настольный теннис. Обучение. Секреты игры».

Подпишитесь и получите в подарок книгу

«Китайская шкатулка».

Подписаться на рассылку

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/nastolnyj-tennis-kitajskaya-shkatulka/>

III. Как подавать продвинутому любителю для победы?

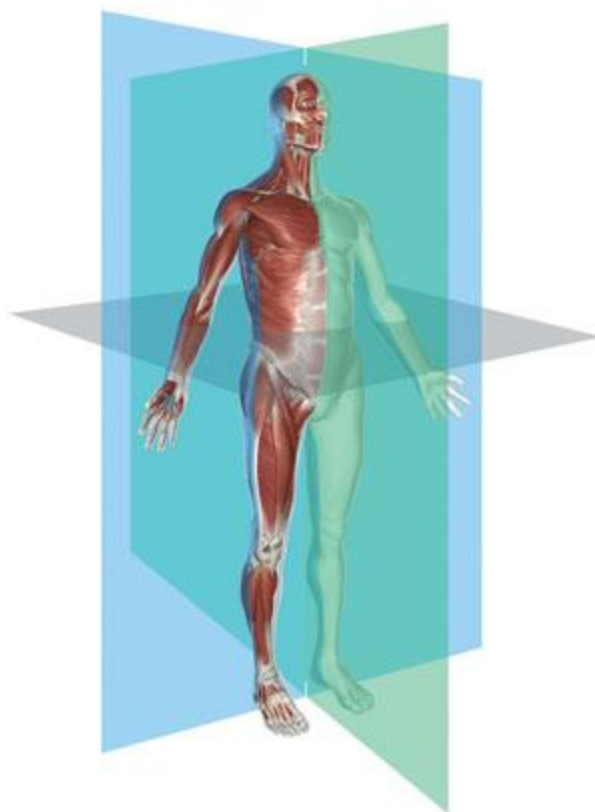
*Если начал ты лучше играть,
О тренере нельзя забывать.
Путь прогресса тернист и сложен,
И в это – труд его немалый вложен.*

Автор неизвестен.

Приступим к изучению подач с боковым вращением.

Существуют три плоскости, от которых мы и будем отталкиваться при вращении подач.

1. Горизонтальная плоскость. Это плоскость нашего теннисного стола.
2. Фронтальная плоскость. Это плоскость нашей с вами сетки и стены позади вас и впереди вас.
3. Профильная плоскость. Это плоскость стен, которые находятся справа и слева от вас.



Все зависит от расположения ракетки в плоскости.

Например, подача «маятник» подается во фронтальной плоскости, а накаты и подрезки в горизонтальной плоскости. подача «дуга» подается в профильной плоскости.

Попробую все объяснить по-простому. Для этого выполните упражнения, которые я сам использовал для лучшего понимания боковых вращений. И этот же метод давал своим ученикам.

Упражнения для отработки боковых вращений.



Первое упражнение.

- Подойдите к столу, с шариком и ракеткой.
- Тыльной стороной (для правши слева), начните выполнять следующие вращения (именно вращения, а не подачи).

- Расположите ракетку в плоскости стола (горизонтальная плоскость), и подбросив шарик, движением ракетки слева направо, закрутите шарик в правую сторону, не обязательно что бы получилась подача.

Почувствуйте боковое вращение, шарик после удара о стол должен сразу же отскочить в левую сторону.

Проверьте, может я ошибся? (шутка).

- Теперь, расположите ракетку в плоскости сетки (фронтальная плоскость), параллельно передней и задней стенке.
Подбросив шарик, опять движением слева направо, закрутите шарик вправо. В этом случае, шарик после удара о стол должен вращаться как юла, а не отпрыгивать в левую сторону.
Дело в том, что ось вращения находится сверху и снизу (как у юлы), и шар отскакивает вверх, а не в бок.
- И последнее, расположите ракетку параллельно правой и левой стене (профильная плоскость), нос ракетки смотрит в потолок.
Отбивать нужно ладонной стороной (для правши правой).
Подбросив шарик, движением сзади вперед, закрутите его опять вправо. Должно произойти то же самое вращение, как и во фронтальной плоскости, то есть шарик должен отскочить вверх, вращаясь как юла.
Это движение основа подачи «дуга».

Выполняйте это упражнение до тех пор пока не почувствуете боковые вращения.

Когда я начинал играть в настольный теннис, то тренировался и дома без стола.

Подавал подачи в диван со спинкой.

Вставал на коленки и закручивал шарик в бок и смотрел, как вращается мячик на диване.

Попробуйте, может быть и вам понравится стоя на коленках подавать подачи в свой диван?



Второе упражнении.

- Опять подойдите к столу с шариком и ракеткой.
- Но уже ладонной стороной (для правши справа), будем выполнять вращения шарика. Эти вращения нам очень помогут в обучении современных подач.
 - Расположите ракетку в плоскости стола (горизонтальная плоскость), и подбросив шарик, движением ракетки справа налево, закрутите шарик в левую сторону, не обязательно что бы получилась подача. После удара о стол шарик должен сразу отскочить в правую сторону. Касание шарика о стол происходит в том месте, где вращение мяча максимальное (на экваторе шарика) из-за этого мячик и прыгает сразу в сторону.
 - Теперь, нос ракетки вверх, в плоскости параллельной сетке (фронтальная плоскость). Движением справа налево закрутите мячик в левую сторону. После удара о стол шарик подпрыгнет вверх и будет вращаться как юла. Вот это движение основа подачи «веер». Важное упражнение.



- А теперь нос ракетки вниз. В плоскости параллельной сетке (фронтальная плоскость). И опять движение справа налево с боковым вращением влево.

Шарик отскочит прямо вверх, потому что закрутился юлой.

А это движение основа подачи «маятник».

Оно еще важнее.

Ну, вот разобрали все основные боковые вращения.

Кстати, в чистом виде боковое вращение сделать практически не возможно.

Обязательно в боковых вращениях присутствуют или верхнее вращение, или нижнее.

Следовательно, получается 8 разновидностей подач:

- Подача справа с верхним правым боковым вращением.
- Подача справа с верхним левым боковым вращением.
- Подача справа с нижним правым боковым вращением.
- Подача справа с нижним левым боковым вращением.
- Подача слева с верхним правым боковым вращением.
- Подача слева с верхним левым боковым вращением.
- Подача слева с нижним правым боковым вращением.
- Подача слева с нижним левым боковым вращением.

А если учесть, что боковое вращение можно подать в двух плоскостях, в горизонтальной и фронтальной (боковое вращение, во фронтальной плоскости и в профильной плоскости, совпадает), то все подачи удваиваются.

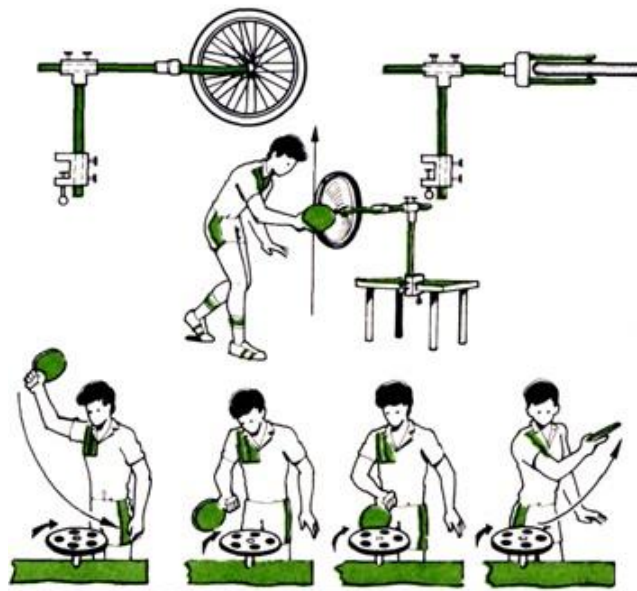
Так, я думаю, что я вас перегрузил информацией.

Но, ничего страшного, это знать вам полезно, а сейчас приступим к подачам с боковым вращением.

Подачи с боковым вращением.

На данный момент самая популярная подача в мире – это маятник.

Только она подается не в том виде, как меня учили 25 лет назад, а намного усовершенствование и разнообразнее.



Я взял на себя смелость и обозвал её «китайский маятник», потому что первыми применили её китайцы.

Подачу «веер» сейчас подают очень редко, так как она требует больших физических затрат и выход из подачи происходит дольше чем из подачи «китайский маятник».

Подачу «дуга», тоже подают не часто, скорее всего, из-за этой же причины.

Но я вам расскажу о них подробно, потому что на уровне любителей подачи «дуга» и «веер», встречаются чаще, чем у профессионалов.

Еще один хит подач – это подачи слева с боковым вращением.

Огромный плюс этих подач в том, что после подачи игрок сразу занимает боевую позицию и готов к сражению.

Давайте разберем все по порядку, и я вам расскажу о 4-х подачах с боковым вращением, которые используют, продвинутые любители настольного тенниса.

1. Подача «маятник».
2. Подача «китайский маятник».
3. Подача «веер».
4. Подача «дуга».

Подача «маятник».

Классический маятник сейчас встречается редко, а вот когда я начинал играть в настольный теннис, то многие использовали его в своем арсенале подач.

Выполняется он как справа, так и слева.

Но слева он менее эффективен и по своему опыту знаю, что для подачи «маятник» нужен хороший замах, а слева замахнуться мешает плечо и корпус.

Из-за этого в данной книге буду рассказывать только про подачу «маятник» справа.

А кому будет интересно про «маятник» слева, то вы можете мне написать в «мои контакты», на моем сайте sportvnutritebja.ru

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи «маятник» справа:

1. Уметь придавать шарiku боковое вращение, с помощью первого и второго упражнения.
2. Подавать подачу накатом справа.
3. Подавать подачу подрезкой справа.

Приступая к обучению подачи «маятник» справа, вы должны уже отлично чувствовать боковое вращение шарика.



И если вы плохо освоили боковое вращение шарика, при помощи первого и второго упражнения, то подача «маятник» справа у вас будет получаться слабая, с малым вращением.

Эта подача основа для профессиональной подачи справа «китайский маятник». Приложите максимум усилия к освоению этой подачи и тогда соперники будут бояться ваших подач.

Исходное положение для подачи «маятник» справа.

Исходное положение очень похоже на подачу накатом справа, но есть и отличия.

1. Вы стоите в правосторонней стойке. Посередине стола. В пол оборота к сопернику. Левый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола. Вот именно в эти 10-15 сантиметров и будет у вас проходить ракетка в конце движения.
2. Ноги. Стоять нужно в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правой. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука почти прямая и находится на одной линии с плечами.
4. Ракетка на уровне головы и ладонная сторона открыта, ребро ракетки смотрит вверх.
5. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи «маятник» справа.

1. Подача «маятником» справа, для обучения, подается из центра в центр.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется сзади – вперед, справа - налево и сверху – вниз.
4. В конце движения ракетка находится между левым боком и столом. Ниже уровня стола. Рука согнута в локте.
5. Ракеткой нужно ударить с правого боку, по нижней части шарика.



Мои маленькие секреты.

- Основное движение при обучении подач с боковым вращением, я считаю сзади – вперед.

Оно для того что бы придать поступательное движение шарiku и он полетел вперед, а не закрутился на одном месте или попал в сетку.

- Кисть в начале обучения не работает.

Делайте движение плечом и предплечьем.

- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки.

В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать.

- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на нижней части шарика, и тогда у вас получится подача «маятником» справа с нижним левым боковым вращением.
- При подаче «маятником» справа по прямой из левого угла в правый угол соперника, нужно встать точно также как в исходном положении.

Только сместиться в левый угол стола. Может быть, даже выйти за левый край стола.

- А вот при подаче по диагонали из левого угла в левый угол соперника, нужно встать перпендикулярно к столу.

И здесь тоже можно будет выйти за левый край стола.

- Всегда подавайте подачу с большим замахом.

Если вы привыкли подавать на большом замахе, то при необходимости его можно укоротить.

А если привыкли делать короткий замах, то нарастить его очень сложно.

- Не забывайте, чем больше замах, тем разнообразней можно подавать подачи.

Как тренировать подачу «маятником» справа?

В дневнике самоконтроля обязательно записывайте себе задания для освоения подач с боковым вращением.

Например, «Завтра на тренировке подать 10 (или 100) «маятников» по диагонали и 10 по прямой».

Если вы нашли себе контролёра, то пусть он вам поможет в процессе обучения.

Например, звонит вам и интересуется, сколько подач «маятником» вы сегодня подали на тренировке.

Вы будите знать, что вашими успехами интересуются и с удвоенной энергией станете тренироваться.

Не забывайте записывать, результат зачета.

Для того чтобы у вас стала получаться подача «маятник» справа, нужно подать:

1. По прямой, из левого угла, в правый угол соперника, 10 подач.
2. По диагонали слева налево – 10 раз.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 10 раз.
4. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:

- Под сетку в ближнюю зону.
- В середину стола соперника.
- В дальний левый угол.

Не забывайте себя, хвалите себя, делайте подарки, в общем, мотивируйте себя и тогда положительный результат у вас точно будет.

Если все освоили и у вас всё получается, то ставьте себе 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. Без большого количества мячей вам будет трудно отработать подачи с боковым вращением.
Не забывайте, что в идеале требуется 10000 повторений для того чтобы овладеть в совершенстве любой подачей.
А коробка мячей очень хорошее упражнение для быстрого освоения подач с боковым вращением.
2. Обязательно используйте связку со срезкой, сначала справа, а потом слева.
Выполняйте двухходовку: подача «маятником» справа и сразу же срезка справа или подача и срезка слева.
3. Всегда помните о выходе из подачи.
Особенно это необходимо делать после подач с боковым вращением.
Потому что, на них расходуется больше сил и времени.
Когда сдаете зачет, то после подачи всегда делайте имитацию любого технического элемента.
4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу и направлению прилетающего шарика, и посмотреть, куда летит шарик.
И если шарик отлетает вниз и влево (если смотреть со стороны подающего) от ракетки, то подача удалась.
Чем левее траектория, тем сильнее боковое вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи «маятником» справа, и если у вас все хорошо получается, то мы с вами переходим к следующей подаче – «китайский маятник».

Подача «китайский маятник».

Если простой «маятник» можно подавать не только справа, но и слева, то «китайский маятник», подаётся только справа, ладонной стороной.

3 основных отличия от классической подачи «маятник».

1. У подачи «китайский маятник», огромный замах, на много больше, чем у классической подачи «маятник». Из-за того что, подающий стоит в пол-оборота спиной к сопернику, а не лицом, как у простой подачи «маятник». Следовательно, увеличивается сила и разнообразие подач.
2. «Китайский маятник» можно подавать во всех трёх плоскостях, а не двух как у классической подачи «маятник».
3. И «китайский маятник» подают игроки с явно выраженной игрой справа топ-спинами и ударами. На данный момент почти все китайские теннисисты играют в стиле правостороннего нападающего. А классическую подачу «маятник», раньше подавали двусторонние нападающие. После неё легко играть с обеих сторон.

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи «китайский маятник» справа:

1. Уметь придавать шарiku боковое вращение, с помощью первого и второго упражнения.
2. Подавать подачу накатом справа.
3. Подавать подачу подрезкой справа.
4. Подавать подачу «маятник».

Приступая к обучению подачи «китайский маятник», вы должны уже отлично чувствовать боковое вращение шарика.

И если вы плохо освоили боковое вращение шарика, при помощи первого и второго упражнения, то подача «китайский маятник» у вас будет получаться слабая, с малым вращением.

Только используя одну эту подачу в игре, вы можете удивить и победить своих соперников.

Лично я подаю 8 разных подач на основе подачи «китайский маятник».

Исходное положение для подачи «китайский маятник».

Исходное положение отличается от всех существующих подач.

1. В своем левом углу, встаньте спиной к сопернику. Стопы параллельны друг другу. Пятки смотрят на соперника.

2. Сделайте полшага (20 сантиметров) правой ногой вперед (для правой).
3. И повернитесь на носочках в левую сторону так, чтобы ступни стали параллельны сетке.
4. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука почти прямая и находится на одной линии с плечами, далеко от шарика.
5. Ракетка выше головы и «нос» ракетки смотрит вверх.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи «китайский маятник» справа.

1. Подача «китайский маятник», для обучения, подается из левого угла в левый угол соперника.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется по дуге, сзади – вперед, справа - налево и сверху – вниз.
4. Обязательно с поворотом туловища.
5. В конце движения ракетка находится между левым боком и столом. Рука согнута в локте. «Нос» ракетки смотрит вниз.
6. Ракеткой нужно ударить с правого боку, по нижней части шарика.



Мои маленькие секреты.

- При подаче, основное движение это сзади – вперед.
Оно для того что бы придать поступательное движение шарик и он полетел вперед, а не закрутился на одном месте или попал в сетку.
Помните об этом, особенно в начале обучения подач с боковым вращением.
- Сначала подавайте подачу только с нижним боковым вращением.
И только освоив ее, переходите на другие подачи из этой серии.
Но об этом в следующей главе.
- Обязательно меняйте хватку ракетки при подаче «китайский маятник».
Берите ракетку так, как вам удобно, экспериментируйте.
- Вначале кисть специально не добавляйте в процесс движения, освоите сначала работу предплечья и плеча.
А уже потом будите делать кистевые финты, кстати, они обязательны в подаче «китайский маятник».
- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки.

В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать.

- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на нижней части шарика, и тогда у вас получится подача «китайский маятник» с нижним левым боковым вращением.

- Обязательно, добавляйте в подачу поворот туловища и поворот ступней.

Стойте на носках.

- Всегда подавайте подачу с большим замахом.

Если вы привыкните подавать на большом замахе, то при необходимости его можно укоротить.

А если привыкли делать короткий замах, то нарастить его очень сложно.

- Не забывайте, чем больше замах, тем разнообразней и сильнее можно подавать подачи.

Как тренировать подачу «китайский маятник»?

Дневник самоконтроля очень помогает, когда нет тренера и все приходится делать и запоминать самому.

Я очень много раз вел свои дневники и из опыта знаю, что запись нужно делать до тренировки (давать себе задания) и после тренировки (запись результата). А вот во время тренировки, самому записывать у меня ну никак не получалось, да это и не надо.

А вот как тренер, я наоборот, чаще записывал результаты и подвиги в обучении своих учеников, во время тренировки.

Очень помогает контролёр, в идеале он должен искренне интересоваться вашими успехами и неудачами.

Вы будите знать, что вашими успехами интересуются, и с удвоенной энергией станете тренироваться.

Не забывайте записывать, результат зачета.

Для того чтобы у вас стала получаться подача «китайский маятник», нужно подать:

1. По диагонали слева налево – 10 раз.
2. По прямой. Из левого угла, в правый угол соперника, 10 подач.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 10 раз.
4. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника.

- В дальний левый угол.

Не забывайте себя, хвалить, делайте подарки, мотивируйте себя и тогда положительный результат у вас точно будет.

Если все освоили и у вас всё получается, то ставьте себе 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. Чем хорошо ещё работать с большим количеством мячей, это тем, что вам не нужен партнер, а только стол.
Минус в том, что без партнера шары будут разлетаться и мешать всем окружающим, но если вы придумаете какую-нибудь ловушку для мячей, то точно сможете отрабатывать подачи без партнера.
2. Обязательно используйте связку со срезкой, сначала справа, а потом слева.
Выполняйте двухходовку: подача «китайский маятник» и сразу же срезка справа или подача и срезка слева.
3. Всегда помните о выходе из подачи.
Особенно это необходимо делать после подач с боковым вращением. Потому что, на них расходуется больше сил и времени.
Когда сдаете зачет, то после подачи всегда делайте имитацию любого технического элемента.
4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу и направлению прилетающего шарика, и посмотреть, куда летит шарик.
И если шарик отлетает вниз и влево (если смотреть со стороны подающего) от ракетки, то подача удалась.
Чем левее траектория, тем сильнее боковое вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи «китайский маятник», и если у вас все хорошо получается, то мы с вами переходим к следующей подаче – «веер».

Подача «веер».

Подача «веер» подаётся ладонной стороной ракетки, для правши справа.

Подача «веер» используется не часто в современном настольном теннисе, но это моя любимая подача и вам я раскрою все её секреты.

Она подаётся в той же фронтальной плоскости, что и классический «маятник».

Но если у «маятника», при касании шарика, ручка ракетки направлена вверх, то у «веера», наоборот – вниз.

В начале обучения отрабатывается подача «веер» с верхним боковым вращением. Она получается естественней и проще.

Я подаю 5 разных подач «веером», хотя в классическом варианте их всего 3. А ещё 2, это мои личные секретные подачи. О них я вам тоже немного расскажу.

Подачу «веер» можно подавать и слева (тыльной стороной), но таких умельцев я встречал 2-3 раза, за всю мою почти 30-летнюю карьеру теннисиста.

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи «веер» справа:

1. Уметь придавать шарiku боковое вращение, с помощью первого и второго упражнения.
2. Подавать подачу накатом справа.
3. Подавать подачу подрезкой справа.
4. Подавать подачу «маятник».

Приступая к обучению подачи «веер», вы должны уже отлично чувствовать боковое вращение шарика.

Эта подача требует затрат больших физических сил, так как выполняется с приседанием.

Исходное положение для подачи «веер».

Исходное положение очень похоже на подачу «маятник» справа, но есть и отличия.

1. Вы стоите в правосторонней стойке. Посередине стола. В пол оборота к сопернику. Левый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола. Вот именно в эти 10-15 сантиметров и будет у вас проходить ракетка в конце движения. Только сверху, а не снизу, как у подачи «маятник».
2. Ноги. Стоять нужно в пол оборота к столу, это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.

3. Для правой. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука почти прямая и находится на одной линии с плечами.
4. Ракетка чуть выше шарика и ладонная сторона открыта, ребро ракетки смотрит вверх.
5. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи «веер».

1. Подача «веер», для обучения, подается из центра в центр сопернику.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется по дуге, сзади – вперед, справа - налево и сверху – вниз.
4. Обязательно с поворотом туловища и приседанием в момент касания шарика об ракетку
5. В конце движения ракетка находится между левым боком и столом. Рука согнута в локте. «Нос» ракетки смотрит вниз.
6. Ракеткой нужно ударить с правого боку, по верхней части шарика.

Мои маленькие секреты.

- При подаче, основное движение это сзади – вперед и вокруг локтя.
- Научитесь приседать в момент удара сначала равномерно, а потом, как, и положено с ускорением (с взрывом).



- Сначала подавайте подачу только с верхним боковым вращением. И только освоив ее, переходите на другие подачи из этой серии. Но об этом в следующем разделе книги.
- Обязательно меняйте хватку ракетки при подаче «веер». Берите ракетку так, как вам удобно, экспериментируйте.
- Вначале кисть специально не добавляйте в процесс движения, освоите сначала работу предплечья и плеча. А уже потом будите делать кистевые финты, они то же обязательны в подаче «веер».
- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки. В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать.
- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на верхней части шарика, и тогда у вас получится подача «веер» с верхним левым боковым вращением.
- Обязательно, добавляйте в подачу поворот туловища и поворот ступней. Стойте на носках.
- Всегда подавайте подачу с большим замахом. Я при замахе стараюсь максимально выпрямить руку в локте и даже больше, для того чтобы образовалось напряжение и сжалась «пружина» в трицепсе.

- Не забывайте, чем больше замах, тем разнообразней и сильнее можно подавать подачи.



Как тренировать подачу «веер»?

Ещё один вариант дневника самоконтроля я использовал, когда стал постарше, и время вести дневник совсем не было.

Я записывал на квадратных листочках для записей задание на тренировку из 5 пунктов. Где-то прочитал, что самое оптимальное для развития и продвижения вперед это когда даешь себе 5 заданий и выполняешь их.

Если меньше, то нет развития, а если больше, то переутомление.

Попробуйте и вы, может быть этот способ самоконтроля будет для вас единственно приемлемым.

В конце тренировки или в конце дня вычеркивайте то, что сделали, а листочек просто выбрасывайте.

Если есть контролёр, то пусть звонит вам, и спрашивает, сколько заданий из 5-ти вы сегодня сделали.

Вы будите знать, что вашими успехами интересуются, и с удвоенной энергией станете тренироваться.

Ну а результаты зачета тоже можете написать на клочке бумажки. Так, что бы ни забыть рассказать о результатах зачёта своему контролёру.

Для того чтобы у вас стала получаться подача «веер», нужно подать:

1. подача «веер» из центра в центр – 10 раз.
2. По диагонали слева налево – 10 раз.
3. По прямой. Из левого угла, в правый угол соперника, 10 подач.
4. Из левого угла в центр стола соперника – 10 раз.
5. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника.
 - В дальний левый угол.

Не забывайте себя, хвалить, делайте подарки, мотивируйте себя и тогда положительный результат у вас точно будет.

Если все освоили и у вас всё получается, то ставьте себе 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. Я думаю, что не у всех будет возможность отрабатывать подачу с большим количеством мячей, но если вдруг появиться такая возможность, то обязательно воспользуйтесь её.
2. Обязательно используйте связку с накатом, сначала справа, а потом слева.

Выполняйте двухходовку: подача «веер» и сразу же накат справа или подача и накат слева.

3. Всегда помните о выходе из подачи.
Подача «веер» делается с приседанием и вот вставать из приседа и занимать боевую готовность, вам нужно специально тренировать.
4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу и направлению прилетающего шарика, и посмотреть, куда летит шарик.

И если шарик отлетает вверх и влево (если смотреть со стороны подающего) от ракетки, то подача удалась.

Чем левее траектория, тем сильнее боковое вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи «веер», и если у вас все хорошо получается, то мы с вами переходим к следующей подаче – «дуга».

Подача «дуга».

Подача «дуга» подаётся ладонной стороной ракетки, для правши справа.

Подачу «дугу» я встречаю на соревнованиях чаще, чем «веер», особенно среди любителей.

Она менее физически затратная, но так как подается из полу приседа, то выход из неё тоже не быстрый.

Тыльной стороной я вам подавать не рекомендую, потому что, ну уж очень большое ограничение в замахе, сложную подачу выполнить будет очень непросто.

«Дуга» подаётся только в профильной плоскости.

В начале обучения отрабатывается подача «дуга» с нижним боковым вращением. Она получается естественней и проще.

Я знаю 3 разных подачи «дугой», как и в классическом варианте.

Итак, что вам нужно знать и уметь, для того чтобы начать обучение подачи «веер» справа:

1. Уметь придавать шарiku боковое вращение, с помощью первого и второго упражнения.
2. Подавать подачу накатоm справа.
3. Подавать подачу подрезкой справа.

Приступая к обучению подачи «дуга», вы должны отлично чувствовать боковое вращение шарика.

Эта подача выполняется из полу приседа на носках, нагрузка на ноги большая. Как и для подачи «веер», для «дуги» нужны сильные ноги.

Хотите сильные подачи?

Начните укреплять свои ноги – бег, скакалка, прыжки на возвышенность и с неё.

Исходное положение для подачи «дуга».

Исходное положение очень похоже на подачу «маятник» справа, но есть и отличия.

1. Вы стоите в правосторонней стойке. В левом углу стола. В пол оборота к сопернику. Левый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола.
2. Ноги. Стоять нужно в пол оборота к столу, это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.

3. Для правшей. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука максимально согнута, локоть смотрит вниз.
4. Ракетка чуть выше шарика, нос ракетки смотрит вверх. Плоскость ракетки параллельна ступням. Ракетка находится возле правого уха.
5. Теперь самое главное в этой подаче. Нужно присесть так, что бы локоть левой руки, которая с шариком, был на одном уровне со столом. И конец рукоятки ракетки, который направлен вниз, тоже должен быть на уровне стола.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Сам процесс подачи «дуга».

1. Подача «дуга», для обучения, подается из левого угла в левый угол соперника.
2. Нужно подбросить шарик на 20-30 сантиметров вверх.
3. Ракетка движется по дуге, сзади – вперед, справа - налево и сверху – вниз.
4. Обязательно с поворотом туловища, но без приседания.
5. В конце движения ракетка находится около левого плеча. Рука согнута в локте. «Нос» ракетки смотрит влево.
6. Ракеткой нужно ударить с правого боку, по нижней части шарика.



Мои маленькие секреты.

- При подаче, основное движение это сзади – вперед и вокруг локтя.
Плечо делает движение вперед, а предплечье большую дугу с центром движения в локте.
- Сначала подавайте подачу только с нижним боковым вращением.
И только освоив ее, переходите на другие подачи из этой серии.
Но об этом в следующем разделе книги.
- Обязательно меняйте хватку ракетки при подаче «дуга».
Берите ракетку так, как вам удобно, экспериментируйте.
- Вначале кисть специально не добавляйте в процесс движения, освоите сначала работу предплечья и плеча.
А уже потом будите делать кистевые финты, они крайне необходимы в подаче «дуга».
- Начинайте тренировать подачу, так что бы у вас соударение с шариком было по центру ракетки.
В процессе обучения вы сами увидите и почувствуете, какой частью ракетки вам лучше отбивать.

- Ну и, конечно же, не забывайте поставить ракеткой **печать** на нижней части шарика, и тогда у вас получится подача «дуга» с нижним правым боковым вращением.
- Обязательно, добавляйте в подачу поворот туловища.
Стойте на носках.
- Всегда подавайте подачу с большим замахом.
В этой подаче трудно сделать большой замах, но вы обязательно попробуйте добавить кисть, когда освоите основное движение плечом и предплечьем.
- Не забывайте, чем больше замах, тем разнообразней и сильнее можно подавать подачи.

Как тренировать подачу «дуга»?

Составьте план на месяц, а лучше на год и придерживайтесь этого плана.

Я очень много раз составлял и месячные, и годовые планы, как для себя, так и для своих учеников и знаю, что точно соблюдать намеченный план крайне сложно, особенно годовой.

Будьте гибкими, меняйте свой план по ходу вашего спортивного роста. Зачем делать 10 подач, если вы можете уже 20, поменяли, переписали, добавили.

План тренировок, например план по разучиванию подач, должен быть у вас всегда, хотя бы в голове. И не бойтесь менять его, отодвигать или приближать намеченные цели.

Если есть контролёр, то пусть одобрит ваш план или наоборот не одобрит и внесет свои изменения. Это даже замечательно.

Вы будите знать, что вашими результатами интересуются, и с удвоенной энергией станете тренироваться.

И не забывайте записывать результаты зачетов, это вам поможет в составление плана.

Для того чтобы у вас стала получаться подача «дуга», нужно подать:

1. По диагонали слева налево – 10 раз.
2. По прямой. Из левого угла, в правый угол соперника, 10 подач.
3. Из левого угла в центр стола соперника – 10 раз.
4. Выполните по 5 подачи подряд по диагонали слева налево:
 - Под сетку в ближнюю зону.
 - В середину стола соперника.
 - В дальний левый угол.

Не забывайте себя, хвалить, делайте подарки, мотивируйте себя и тогда положительный результат у вас точно будет.

Не забывайте отдыхать и восстанавливаться, как физически, так и психологически.

Если все освоили и у вас всё получается, то ставьте себе 5-ку и переходите к следующей подаче.

Для того чтобы все это получилось вам нужно выполнить следующие упражнения:

1. При работе с большим количеством мячей старайтесь после подачи «дуга» сразу встать, а то подавая в полу приседе вы быстро устанете, или ещё того хуже, привыкните постоянно сидеть в нем.
2. Обязательно используйте связку со скидкой, сначала справа, а потом слева.
Выполняйте двухходовку: подача «дуга» и сразу же срезка справа или подача и срезка слева.
3. Всегда помните о выходе из подачи.
Старайтесь сразу встать и занять боевую позицию.
4. Для проверки вращения подачи можно просто подставить ракетку, обязательно перпендикулярно к столу и направлению прилетающего шарика, и посмотреть, куда летит шарик.
И если шарик отлетает вниз и вправо (если смотреть со стороны подающего) от ракетки, то подача удалась.
Чем правее траектория, тем сильнее боковое вращение шарика.

Выполните все упражнения для подачи «дуга», и если у вас все хорошо получается, то мы с вами переходим к следующему разделу книги, для кандидатов в профессионалы.

Полезная информация.

При нажатии на кнопку вы переходите на веб-страницу в интернете.

А если кнопка не нажимается, то ниже вы найдете прямую ссылку, по которой вы всегда можете найти нужную страницу.



Электронная книга

«Золотое правило равновесия»

Вы узнаете, как научиться работать ногами без тренера.

В 7-й главе вы найдете ссылку для получения видео уроков.

Узнать подробнее

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/kak-nauchitsya-rabotat-nogami-bez-trenera/>



Приглашаю вас на свой спортивный сайт

«Спорт внутри тебя».

Настольный теннис. Утренняя зарядка. Психология спорта.

Перейти на сайт

<http://sportvnutritebja.ru/>



Бесплатная подписка на мою рассылку писем

«Настольный теннис. Обучение. Секреты игры».

Подпишитесь и получите в подарок книгу

«Китайская шкатулка».

Подписаться на рассылку

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/nastolnyj-tennis-kitajskaya-shkatulka/>

IV. Какие подачи должны быть у кандидата в профессионалы?

В настольный теннис играют ракеткой, а выигрывают головой.

Вот вы, уважаемый читатель, и добрались до 4-го раздела моей книги.

В своей тренерской карьере мне приходилось тренировать разный уровень игроков, и я всегда разделял обучение настольному теннису, именно на 5 уровней.

В спортивной школе:

- Есть группы начальной подготовки, это 1 и 2 уровень по моей системе.
- Так же есть учебно-тренировочные группы – это 3 и 4 уровни в моей системе.
- И группы спортивного совершенствования – это 5 уровень. В этих группах обычно занимаются кандидаты в мастера спорта и перворазрядники.

Я проводил обучение, как на первом уровне, так и на пятом.

Но всех больше сил, я тратил на обучение именно 4-й ступени.

Именно на этом уровне необходимо спортсмену тренироваться чуть ли не каждый день. И только за счет количества часов проведённых им за столом, он сможет встать на путь профессионального спортсмена.

Все это вступление я сделал для того что бы вы поняли, что дальнейшее обучение подач и рост результата во многом зависят от вашего желания и количества свободного времени.

Итак, 4-й уровень подач, для тех, кто хочет стать кандидатом в профессионалы настольного тенниса.

Это обманные подачи, которые скрывают своё истинное вращение от соперника.

Причем подачу нужно сделать в рамках правил соревнований.

Для того что бы ввести соперника в заблуждение, необходимо и достаточно:

- Занимать всегда одно и то же исходное положение, а подавать подачи с разным вращением.
- Много работать кистью и делать ей обманные движения.
- Выполнять разный подброс шарика, от супер низкого, в 16 сантиметров, и до сверхвысокого в 5 метров.
- Подавать разными частями накладки, или прокатывать по ней шарик, или едва касаясь его.

На примере 4-х подач я вам расскажу, как необходимо подавать подачи, для того чтобы соперники были в заблуждении и боялись ваших подач.

1. Подача «китайский маятник».
2. Подача «веер».
3. Подача «дуга».
4. Подача слева.

Плюс к этим 4-м подачам я раскрою один секрет, который поможет вам подняться на ступень к профессионалам.

Обманная подача «китайский маятник».

Я вам расскажу о 6-ти обманных подачах, которые я подаю сам и учу подавать своих учеников.

Все они выполняются из основного исходного положения для подачи «китайский маятник», напоминая:

1. В своем левом углу, встаньте спиной к сопернику. Стопы параллельны друг другу. Пятки смотрят на соперника.
2. Сделайте полшага (20 сантиметров) правой ногой вперед (для правшей).
3. И повернитесь на носочках в левую сторону так, чтобы ступни стали параллельны сетке.
4. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука почти прямая и находится на одной линии с плечами, далеко от шарика.
5. Ракетка выше головы и «нос» ракетки смотрит вверх.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.

Но, вместо того чтобы показывать свой замах сопернику вы его прячете. То есть просто ракетку подведите к левой ладони.



Вот именно из этого положения, вы и будете подавать 6 обманных подач «китайским маятником».

1. Простое нижнее вращение.
2. Правое боковое нижнее вращение.
3. Левое боковое нижнее вращение.
4. Просто верхнее вращение (самое сложное в исполнении).
5. Левое боковое верхнее вращение.
6. Плоская быстрая подача.

Итак, приступим.

1.Подача «китайский маятник» с нижним вращением.

Получается что всё отличие у них в касании ракетки о шарик.

Но некоторые подачи нельзя подавать с высоким подбросом, точнее не желательно, а некоторые лучше не подавать с низким подбрасыванием мяча.



Давайте поиграем в вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
В горизонтальной плоскости, в нижней части шарика точно по его центру.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» смотрит в правый угол вашей половины стола.

- Где о накладку должен удариться шарик?
Посередине ниже центра и надо протащить шарик до верхнего края ракетки (это в идеале).
- Что делает кисть?
Нужно как бы подсечь кистью шарик в момент удара.
- Какой подброс лучше?
Средний или высокий подброс, а вот с низкого подброса, получается слабое вращение.

Мои рекомендации.

- Старайтесь выполнить эту подачу без бокового вращения. Любое боковое вращение – это минус нижнему вращению и только без него вы добьётесь максимально сильной подачи с нижним вращением.
- Полностью вкладывайтесь в подачу, должно сыграть всё и ноги (ступни, колени, таз), и туловище (пресс и плечи), и рука (причем обе). В общем все, особенно пятки (шутка).
- Отрабатывайте максимальное вращение, подавайте из середины своего стола в середину стола соперника.

2. Подача «китайский маятник» с правым боковым нижним вращением.

Если предыдущая подача подается чаще по левой диагонали, и первоначально её и надо так отрабатывать, то подача с правым боковым нижним вращением подается по прямой из левого угла в правый угол соперника.



И мой совет, не надо её больше ни куда подавать, это же обманная подача. Подали по диагонали, потом по прямой с разным вращением и соперник в панике побежит домой.

Продолжаем играть в вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
С правого нижнего бока шарика.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит в правую сторону вверх, нижнее ребро в сторону соперника, а плоскость ракетки под 45 градусов к плоскости стола (примерно).
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от нижней части ракетки к верхней части, ближе к её носу.
- Что делает кисть?
Здесь я кистью практически не играю, подаю предплечьем и плечом.
- Какой подброс лучше?
Средний или высокий подброс, а вот с низкого, получается слабое вращение.

Мои рекомендации.

- Эта подача неожиданная для соперника, используйте её редко.
- Закрутить её очень уж сильно у вас не получится, да я думаю и не надо, а вот постараться подать её как можно ниже над сеткой, это ваша задача №1.
- Старайтесь подать её так, чтобы шарик летел не по прямой, а чуть вправо. А ещё лучше, если вы будите метиться в правую белую полосу на стороне соперника.

3.Подача «китайский маятник» с левым боковым нижним вращением.

Эту подачу любят подавать все мои ученики, она очень эффективна и приносит много победных очков.

Подается она в левый «китайский» угол.

Почему китайский? Потому что китайцы специально тренируют все свои технические элементы попадать в «китайский» угол.

Если взять стол соперника и рассмотреть детально, то мы увидим, что стол имеет 4 угла, а не два (правый и левый), как мы привыкли.

Именно 2 угла, которые находятся у сетки и называются «китайскими» углами.

Честно говоря, я не помню, откуда взял такой термин, может быть и сам придумал.

Я давно уже пользуюсь в обучении «китайскими» углами.

Подача с левым боковым нижним вращением подходит для частого использования, как и подача с нижним вращением.



Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
С левого нижнего бока шарика.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вниз и вправо, нижнее ребро в сторону соперника, а плоскость ракетки под 45 градусов к плоскости стола (примерно).
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от нижней части ракетки к верхней части, ближе к ручке.
- Что делает кисть?
Здесь я кистью добавляю всегда, но без фанатизма.
- Какой подброс лучше?
На этой подаче можно делать любой подброс.
Очень хорошо она получается с низким подбрасыванием шарика.

Мои рекомендации.

- Подавайте подачу так, чтобы шарик после удара о стол соперника пересекал левую боковую белую линию стола.
- Подавайте больше нижнего вращения, чем верхнего, иначе может быть острая атака.
- Максимально закручивайте шарик, для этого добавляйте все тело в момент подачи.

4. Подача «китайский маятник» с верхним вращением.

Эту подачу мало кто из моих учеников освоил и применил на практике, но у кого она получается у того процент выигрышных мячей на подаче больше.

Она сложная в техническом исполнении, потому что нужно неестественно выворачивать кисть правой руки и наклонять корпус вперед сильнее обычного.

Подать её можно в любое направление и обычно она летит быстро и на край стола соперника.

Хороша эта подача ещё и тем, что после отскока, за счет вращения, шарик резко насккивает на соперника и у него всегда возникают трудности с приемом.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
В верхней части шарика, точно по его центру.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
А вот тут лучше рассмотреть пятку ракетки, то есть конец ручки. Пятка смотрит в сторону соперника, а нос назад. И чем горизонтальнее тем лучше, хотя если вы добьетесь что у вас ракетка будет располагаться под 45 градусов, то и это будет хорошим результатом.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от ручки и до носа, по середине накладки.
- Что делает кисть?
Кисть в конце выстреливает и провожает шарик.
- Какой подброс лучше?
Лучше подбрасывать шарик на среднюю и низкую высоту, с высокого подброса такая подача малоэффективна.

Мои рекомендации.

- Замах – это как сжатие пружины, а кисть основной элемент этой пружины. Работайте кистью в этой подаче.
- Подавайте эту подачу на дальний край стола соперника, но не в левый угол, а ближе к центру, там отбить сложнее.

- Максимально закручивайте шарик, для этого отработайте среднюю часть подачи, без замаха и концовки. Почувствуйте, как касаться ракеткой шарика, чтобы он закрутился вверх.

5. Подача «китайский маятник» с левым боковым верхним вращением.

Эту подачу я подаю редко с сильными игроками и часто когда играю с любителями и игроками среднего уровня.

Сильные игроки, раскусив эту подачу, сразу остро атакуют слева. Любители же, долго не могут привыкнуть к ней, и подбрасывают уже мне, для острого удара.

Подавать эту подачу нужно только слева налево и в разные углы, в «китайский» и простой.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По левому боку в профильной плоскости.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вниз, а пятка вверх, нижнее ребро ракетки в сторону соперника.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от нижнего края ракетки до верхнего края и посередине накладки.
- Что делает кисть?
Кисть здесь работает очень хорошо.
И на замахе и в конце движения, чем больше, тем лучше.
- Какой подброс лучше?
Очень эффективна эта подача с супер коротким подбросом мячика, под сетку соперника.
Но и с высоким и средним подбросом она тоже очень хороша.

Мои рекомендации.

- При замахе я добавляю ещё и замах кистью и в конце провожаю шарик кистью.
В общем, кисть начинает движение и заканчивает.
- Если соперник сразу же пробил вашу подачу и выиграл очко, то не надо больше подавать такую же подачу, попробуйте её же, но короче, и подброс и под сетку.
- Тренируйтесь максимально закрутить шарик, чтобы сопернику сложнее было её отбить.

6. Подача «китайский маятник» плоская и быстрая.

Эта подача подается почти без вращения. Главное в ней скорость, а для скорости, вращение только помеха.

Эту плоскую подачу я подаю в каждой партии минимум один раз. Она очень эффективна с игроками любого уровня.

Подается он в разные направления, но чаще налево и реже направо сопернику. В центр тоже подается, если видите, что соперник плохо играет из центра.

Эту подачу сам для себя я назвал «Барабан», потому что по барабану тоже бьют перпендикулярно его плоскости, для громкости звука.

Вот и я подаю подачу со звуком.

Все мои ученики успешно освоили эту подачу и применяют её на практике.



Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По центру, чуть выше середины, во фронтальной плоскости.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вниз, а пятка вверх.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться в центр накладки и пробить её до основания. Вот такой силы должен быть удар.
- Что делает кисть?
Кисть здесь работает на замахе, но не сильно, и направляет шарик в нужную сторону.

- Какой подброс лучше?
Она очень эффективна на среднем подбросе шарика. На малом и высоком подбросе она менее эффективна.

Мои рекомендации.

- Научитесь сначала подавать её короткий вариант, почувствуйте место удара шарика о ракетку.
- Если предыдущие подачи подавались за счет накладки, то эта подача подается за счет основания.
- Старайтесь подавать подачу совсем без вращения. Вращение – это минус в скорости.

Обманная подача «веер».

Есть три классических варианта вращения подачи «веер» и я вам расскажу ещё о двух моих собственных, как и обещал.

Опасность этой подачи в том, что не понятно какое вращение летит вместе с боковым, или верхнее, или нижнее вращение.

Она подается с приседанием и требует больших физических затрат. Поэтому я её подаю в самые ответственные моменты встречи.

А то если подавать её постоянно, то в конце соревнований будешь выжат как лимон.

Я так уже играл на пару соревнований, знаю как это тяжело.

Итак, 5 обманных подач «веером».

1. Верхнее вращение.
2. Боковое вращение, во фронтальной плоскости.
3. Нижнее вращение.
4. Нижний челнок.
5. Верхний челнок.

Челнок – это такая подача, когда делается быстро движение вправо влево, или вверх – вниз (как в моём случае), и соперник не может понять, куда закрутился шарик, толи вправо, толи влево.

А в нашем случае соперник не может определить, верхнее к нему летит вращение или нижнее.

Напомню вам из какого исходного положения нужно подавать подачу «веер».

1. Вы стоите в правосторонней стойке. Посередине стола. В пол оборота к сопернику. Левый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола. Вот именно в эти 10-15 сантиметров и будет у вас проходить ракетка в конце движения. Только сверху, а не снизу, как у подачи «маятник».
2. Ноги. Стоять нужно в пол оборота к столу, это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правшей. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке. Правая рука почти прямая и находится на одной линии с плечами.
4. Ракетка чуть выше шарика и ладонная сторона открыта, ребро ракетки смотрит вверх.
5. Взгляд обязательно направлен на шарик.

Только сместитесь ближе к левому углу стола и ракетку поднимите так, что соперник и судья видели её.

1. Обманная подача «веер» с верхним вращением.

Вот именно её вы и должны были отработать, когда разучивали подачу «веер».

Эту подачу надо подавать в живот сопернику, что бы он ни знал с какой стороны ему выполнить удар.

Старайтесь подать быструю подачу, а не вялую по сетку.

И здесь мы тоже поиграем в вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По центру, в верхней части шарика.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит в правый угол стола или чуть выше.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться выше центра, прокатиться вниз к краю посередине ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть здесь работает на замахе очень активно, а вот в конце немного притормаживает.
- Какой подброс лучше?
Эта подача никогда не подается с высоким подбросом, а только с низким и средним. Чаще с низким подбрасыванием мяча.

Мои рекомендации.

- Обратите внимание на локоть, он сначала смотрит вниз, а потом выноситься вперед и в идеале смотрит на соперника.
- Старайтесь не опускать руку с ракеткой при замахе, а то судья сделает замечание.
- Сначала научитесь подавать среднюю подачу с большим вращением, а потом быструю.

2. Обманная подача «веер» с боковым вращением.

Эта подача очень эффективна против игроков, которые плохо разбираются в боковых вращениях.

Обычно такие игроки сразу ошибаются на этой подаче.

Её лучше подавать коротко под сетку или в середину ближе к правому углу.

Подаётся только одной накладкой без добавления основания.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По центру, чуть выше середины, во фронтальной плоскости.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх, а пятка вниз.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться левее центра накладки и прокатиться до ребра, которое смотрит вправо, посередине ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть здесь активно работает на замахе, и притормаживает в конце движения.
- Какой подброс лучше?
Высокий подброс на этой подаче не делают, а вот средний и низкий подбросы мячика, выполнять нужно как можно чаще.



Мои рекомендации.

- Научитесь сначала подавать её короткий вариант, почувствуйте место удара шарика о ракетку. Это очень важно для бокового вращения. Замах увеличивайте постепенно и кисть в подачу, добавляйте аккуратно.

- Подачу с боковым вращением подавайте одной накладкой, а не пробивайте её до основания, хотя я сам выполнял боковое вращение с печатью (пробиванием накладки) и довольно-таки успешно.
- Экспериментируйте, добавляя верхнее вращение или нижнее вращение.

3. Обманная подача «веер» с нижним вращением.

Вот именно эта подача очень эффективна против профессионалов и тем более любителей.

Если вы будите подавать её в сочетании с верхним вращением, но чаще, то соперник неизбежно будет запутываться в прилетающем вращении.

Времени уделить на отработку этой подачи стоит намного больше, чем на другие из серии «веер».

Лучше всего подавать нижнее вращение под сетку, но и отличный результат получается, когда вы подаёте длинную подачу на край стола.

Подавайте короткую подачу в правое направление, а длинную в левый угол стола соперника.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит влево, а пятка вправо.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться как можно ниже от центра ракетки и прокатиться до верхнего края.
- Что делает кисть?
Кисть здесь играет очень незначительную роль, в основном работает предплечье.
- Какой подброс лучше?
Для данной подачи лучше всего использовать средний подброс, а низкий и тем более высокий подброс используйте очень редко.

Мои рекомендации.

- Научитесь сначала подавать её короткий вариант, почувствуйте место удара шарика о ракетку. Так как касание происходит в самом конце движения, а не в начале, как у верхнего вращения, то технически выполнить эту подачу достаточно сложно. Разбейте подачу на части и отрабатывайте каждую часть по отдельности.

- Не забывайте, что основное движение у всех подач – это сзади вперед. Это особенно актуально для подачи «веер» с нижним вращением.
- Очень важно научиться придавать шарiku хорошее нижнее вращение. Для этого приседайте с ускорением, чем быстрее, тем лучше.

4. Обманная подача «веер» с нижним вращением (челнок).

«Челнок» - это две подачи, которые постоянно чередуются, для того чтобы запутать соперника и выиграть очко.

Подачу «челнок» можно подавать на базе любой подачи.

Основные направления «челнока», это вправо-влево и вверх-вниз.

И чем меньше будет добавляться постороннего вращения в «челнок» тем сложнее полетит подача на сторону соперника.

Например, а подаю «челнок» с нижним и верхним вращением, и чем меньше в моих подачах будет бокового вращения, тем лучше для подачи.

Самое сложное в этой подаче, добиться одинаковой скорости отскока от ракетки.

Подавать нужно в одно и то же место на стороне соперника. Я подаю короткую подачу под сетку, в правую часть стола, ближе к середине.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх, даже чуть назад.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться ближе к рукоятке и посередине прокатиться до носа ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть здесь играет очень незначительную роль, в основном работает плечо и предплечье.
- Какой подброс лучше?
Я всегда подаю эту подачу со средним подбросом и вам рекомендую подбрасывать шарик при подаче «челнок», на одну и ту же высоту.

Мои рекомендации.

- Научитесь подавать сначала без замаха, и только нижнее вращение, потом только верхнее, и отдельно челночное движение.
- Подавайте челнок:
 - в одно и то же место,

- с одной и той же скоростью,
- с одним и тем же подбросом,
- и делайте одинаковый замах.

➤ Старайтесь, чтобы не было бокового вращения, а только нижнее.

5. Обманная подача «веер» с верхним вращением (челнок).

Отрабатывайте сначала по отдельности эти две подачи, а потом начните делать челночное движение.

И самое главное, челночное движение делается быстро, практически в момент удара, отработайте нижнее вращение именно челночным движением, а потом только верхнее.

Чем больше эти подачи будут походить друг на друга, тем лучше.

Но я вам сразу же скажу, что разница в движениях будет, и для опытного игрока увидеть отличие будет тем сложнее, чем более похожи у вас будут эти подачи.

А это достигается количеством повторений, не менее 10000 раз.

Подачу с верхним вращением подавайте чуть слабее, имитирую подачу с нижним вращением.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По верхней части шарика, посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх, и немного вперед.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться ближе к «носу» и посередине прокатиться до ручки ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть здесь играет очень незначительную роль, в основном работает плечо и предплечье.
- Какой подброс лучше?
Я всегда подаю эту подачу со средним подбросом и вам рекомендую подбрасывать шарик при подаче «челнок», на одну и ту же высоту.

Мои рекомендации.

- Научитесь подавать сначала без замаха, и только верхнее вращение. Потом освоите челночное движение и отработайте отдельно нижнее и отдельно верхнее вращение.

- Обратите внимание на ноги. При нижнем вращении, приседаем вниз, а вот при верхнем, встаем вверх. То есть ноги, тоже делают челночное движение, вниз-вверх.
- Старайтесь, чтобы не было бокового вращения, а только верхнее.

Вот я вам и рассказал, о 5-ти разных подачах из серии «веер».



Обязательно все их попробуйте и добавьте что-то своё, лично ваше, индивидуальное, и тогда вам легче будет её подавать, а соперник будет в растерянности и вы легко его выиграете.

Обманная подача «дуга».

Подача «дуга» выполняется из полу приседа, из левой половины стола.

Напоминаю исходное положение этой подачи.

1. Вы стоите в правосторонней стойке. В левом углу стола.
В пол оборота к сопернику.
Левый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола.
2. Ноги.
Стоять нужно в пол оборота к столу, это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.
3. Для правой. Предплечье левой руки с шариком, параллельно сетке.
Правая рука максимально согнута, локоть смотрит вниз.
4. Ракетка чуть выше шарика, нос ракетки смотрит вверх.
Плоскость ракетки параллельна ступням.
Ракетка находится возле правого уха.
5. Теперь самое главное в этой подаче.
Нужно присесть так, что бы локоть левой руки, которая с шариком, был на одном уровне со столом.
И конец рукоятки ракетки, который направлен вниз, тоже должен быть на уровне стола.
6. Взгляд обязательно направлен на шарик.



Из этого исходного положения вы будите подавать три разных подачи, с разным вращением.

1. Подача с верхним боковым вращением.
2. Подача с боковым вращением.
3. Подача с нижним боковым вращением.

Очень эффективна эта подача с нижним и верхним боковым вращением, сопернику трудно определить, где какое вращение и как правильно нужно отбивать эти подачи.

Эти подачи подаются в разные направления и разные зоны, то есть можете подавать их хоть куда, в зависимости от тактической необходимости.

Начинают тренировать их из левого угла в левый угол соперника.

1. Обманная подача «дуга» с верхним боковым вращением.

В сочетании с нижней боковой подачей эта подача очень эффективная, но подается реже, чем с нижним вращением. Потому что к ней быстро привыкают соперники и начинают наносить острые удары.

Следовательно, отдельно эту подачу не практикуют, а используют её как неожиданность в серии подач с нижним вращением.

Эту подачу лучше всего подавать по левой диагонали, или по прямой из левого угла в правый угол соперника.

Она всегда подаётся быстро и активно.

Продолжаем наши вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По верхней части шарика, с правого бока.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх, и влево.
Плоскость ракетки находится под углом 45 градусов к плоскости стола.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться в центр накладки и прокатиться до верхнего ребра ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть работает очень энергично, так как замах ограничен, то приходится мощно работать кистью.
- Какой подброс лучше?
Эффективен низкий подброс, но я видел на соревнованиях эти подачи и с высоким подбросом.

Сам я подаю подачи «дуга» со средним подбрасыванием шарика.

Мои рекомендации.

- Кистевой замах в этих подачах очень важен и если у вас хорошо, получается, подавать эту подачу без кисти, то добавьте её, особенно на замахе. При замахе направьте рукоятку в сторону соперника, тогда ваша подача усилится.
- Ноги в процессе подачи не участвуют, а вот туловище и плечи помогают сделать поворот и то же усиливают подачу.
- Старайтесь пробить накладку до основания, но и не забывайте использовать сильное верхнее вращение за счет оной накладки.

2. Обманная подача «дуга» с боковым вращением.

Эту подачу используют теннисисты, которые играют в агрессивный, нападающий стиль игры.

После этой подачи легко сразу же перейти в стремительное нападение.

Именно правое боковое вращение стремиться отскочить от ракетки соперника в правый угол, прямо под ваш мощный удар справа.

Мало того, боковое вращение сложно принять подрезкой, проще отбить накатом или подставкой, а это облегчает вам задачу при выполнении атакующего удара.

Подачу с боковым вращением лучше всего подавать в левый угол стола, так как она имеет меньшую поступательную скорость после отскока на стороне соперника, чем подача с верхним боковым вращением.

И из-за этого соперник может сразу перейти в атаку, если вы подадите её в правый угол стола.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По средней части шарика, с правого бока.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх.
Плоскость ракетки находится под углом 90 градусов к плоскости стола.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен удариться в центр накладки и прокатиться до верхнего ребра ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть работает менее энергично, чем при верхней боковой подаче, больше уделите внимание предплечью.
- Какой подброс лучше?

Эффективен низкий и средний подброс шарика.

Мои рекомендации.

- Так как движение делается по дуге, то и делайте дугообразное движение вокруг шарика, по его «экватору».
- Не забывайте после подачи сразу выйти из неё и занять боевую позицию. Можете даже немного выпрыгивать из исходной стойки в боевую позицию.
- Старайтесь максимально закрутить шарик одной накладкой, не добавляя основание.

3. Обманная подача «дуга» с нижним боковым вращением.

Если вы используете в своем арсенале подачи «дуга», то эта подача должна быть у вас на первом месте.

Она самая часто используемая подача из серии «дуга».

Всё дело в том, что с нижнего вращения всегда сложнее напасть, чем с верхнего вращения.

А если ещё в подаче имеется правое боковое вращение, то шарик будет стремиться прилететь к вам в правую часть стола, и тогда уже вы можете начать атаку на соперника.

Вот такие два плюса у этой подачи.

Если использовать эту подачу в сочетании с верхней боковой подачей, то лучше всего подавать её в левый угол стола соперника.

А если применять её как самостоятельную подачу, то лучше подать вправо, под сетку.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, с правого бока.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит вверх и вправо.
Плоскость ракетки находится под углом 45 (135) градусов к плоскости стола.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от одного ребра ракетки к другому, посередине накладки.
- Что делает кисть?
Кисть работает очень энергично, как бы подсекая шарик снизу.
- Какой подброс лучше?
Эффективен низкий и средний подброс шарика.

Мои рекомендации.

- Когда работаете кистью, то не забудьте сделать движение вокруг шарика по дуге.
- Рекомендую сразу после любых подач из серии «дуга», выходить в правостороннюю стойку и желательно тут же начинать атаку.
- Можете попробовать подать чисто нижнее вращение, для этого сильнее наклонитесь в правую сторону.

Это были подачи из серии «дуга», ну а сейчас, очень интересные подачи с боковым вращением слева.

Обманные подачи слева.

После того, как я увидел женскую сборную Монголии и понял какой мощный потенциал, имеют подачи слева, то начал тренировать и изучать подачи тыльной стороной.

У подач слева, самый короткий выход в игру, в боевую позицию.

Самый маленький расход энергии, но при этом, если уметь подавать разные подачи, большая эффективность.

Ещё подачи слева очень часто используют как подготовительные к началу атаки.



Напоминаю вам исходное положение для подачи слева.

1. Вы стоите в левосторонней стойке.

Правым боком к центральной линии стола.

В пол оборота к сопернику.

Правый бок находится на расстоянии 10-15 сантиметрах от стола.

2. Ноги.

Стоять нужно в пол оборота к столу, а это угол в 45 градусов между вашим туловищем и краем стола, и ступни ног тоже должны стоять под углом в 45 градусов к переднему краю стола, и параллельны друг другу.

3. Для правшей.

Предплечье левой руки с шариком, перпендикулярно сетке.

А ракетка касается левого плеча, тыльная сторона ракетки смотрит вверх.

Она находится выше шарика.

4. Локоть правой руки смотрит **вправо**.

На это обратить особое внимание.

5. Предплечье и плечо образуют угол в 90 градусов.

6. Взгляд обязательно направлен на шарик.

По моему мнению, это самое универсальное исходное положение для обманных подач слева.

Я вам расскажу о 4-х подачах слева, которые я сам очень часто использую на соревнованиях.

1. подача с нижним правым боковым вращением в горизонтальной плоскости.
2. подача с боковым вращением во фронтальной плоскости.
3. подача с большим нижним вращением.
4. подача с очень маленьким нижним вращением, почти плоская.

Так как подача слева ограничена в замахе, то её необходимо подавать очень резко, добавляя кисть и все части тела.

1. Обманная подача слева с нижним правым боковым вращением.

Основное движение этой подачи происходит в горизонтальной плоскости.

Не забывайте, что правое боковое вращение даёт вам шанс на начало атаки после подачи, так как шарик стремиться прилететь к вам в правую часть стола.

Когда будете выполнять эту подачу, то не стремитесь уж совсем выполнить её в горизонтальной плоскости. Придавайте шару не только боковое, но и нижнее вращение тоже.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, почти посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит влево.
Плоскость ракетки почти параллельна плоскости стола.
Нужно чтобы верхний край был немного выше нижнего.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от рукоятки до «носа» ракетки, посередине накладки.
- Что делает кисть?

Кисть работает только на замахе и потом постепенно притормаживает.
Здесь мощно работает плечо.

- Какой подброс лучше?
Эффективен низкий подброс шарика.
Но и средний и высокий я тоже использую в игре.

Мои рекомендации.

- Особое внимание следует обратить на локоть правой руки.
При замахе он отводится максимально в левую сторону, а в конце движения он смотрит назад.
- Сохраняйте по возможности, угол в 90 градусов между предплечьем и плечом, на протяжении всего движения.
- Нужен взрыв и самая его мощь в момент касания шарика о ракетку.
- Эта подача подаётся одной накладкой, без добавления основания.

2. Обманная подача слева с правым боковым вращением.

Эта подача подаётся в связке с предыдущей, нижней боковой подачей.

Старайтесь их делать одинаковыми:

- в одно и то же место,
- с одной и той же скоростью,
- с одним и тем же подбросом,
- и делайте одинаковый замах.

Но чаще всё-таки подавайте подачу с нижним боковым вращением, потому что, по боковой подаче возможна острая атака.

Подача подаётся во фронтальной плоскости и осью вращения шарик ударяется о стол, а вот «экватором» с максимальным вращением, он ударяется о ракетку соперника и отскакивает к вам под правую руку.

И вы непременно выполняете острую атаку справа и выигрываете очко.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По средней части шарика, можно чуть выше.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит влево.
Плоскость ракетки почти параллельна плоскости сетки.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от рукоятки до «носа» ракетки, посередине накладки.

- Что делает кисть?
Кисть вообще не работает.
Здесь мощно работает плечо.
- Какой подброс лучше?
Эффективен низкий подброс шарика.
А вот средний и тем более высокий я использую в игре ну очень редко.

Мои рекомендации.

- Не забывайте отводить ракетку при замахе, как можно дальше от шарика.
- В этой подаче нужно сильнее ударить шарик о ракетку и сыграть не только накладкой, но и основанием.
- Нужен взрыв и самая его мощь в момент касания шарика о ракетку.

3. Обманная подача слева с большим нижним вращением.

Вот это подача моя самая любимая из всех подач слева.

Именно её я чаще подаю на соревнованиях, когда играю с мастерами спорта и выше.

Подача короткая под сетку, с большим нижним вращением, с неё невероятно сложно начать атаку. Хотя мне попадались пару игроков, которые начинали атаку и с этой подачи.

Для того чтобы получилось большое нижнее вращение, нужно сначала отработать эту подачу в середину стола, а уже потом постепенно приближать к сетке, и самое главное не теряя сильного нижнего вращения.

Эта подача похожа на подачу скидкой слева, только очень резкая.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит влево.
Плоскость ракетки почти параллельна плоскости стола.
Верхнее ребро чуть выше нижнего.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик должен прокатиться от нижнего ребра к верхнему ребру ракетки, посередине накладки.
- Что делает кисть?
Кисть работает очень активно, как бы подсекает шарик в момент удара.
- Какой подброс лучше?
Эффективен низкий подброс шарика.

А вот средний и тем более высокий я использую в игре ну очень редко.

Мои рекомендации.

- Чем больше вы прокатите шарик по накладке, тем больше будет вращение. Уделите контакту шарика с ракеткой особое внимание, если хотите что бы у вас было не просто нижнее вращение, а сильное нижнее вращение.
- Кисть делает мощное движение сзади вперед и подсекает шарик, а вот плечо работает меньше чем в предыдущих подачах, для того что бы было как можно меньше бокового вращения.
Оно только в минус нижнему вращению.
- Чем ближе под сетку вы хотите подать мячик, тем тоньше играйте накладкой.
В этой подаче основанием вообще не играйте.

4. Обманная подача слева с очень маленьким нижним вращением.

Эта подача подаётся в связке с сильным нижним вращением и очень редко в партии, может быть всего 1-2 раза.

Лично я после этой подачи всегда выполняю острый удар слева, соперник всегда удобно набрасывает шар на ракетку.

Эта подача близнец подачи с большим верхним вращением, её тоже необходимо подать по сетку и так, что бы соперник ни увидел ваше слабое вращение. И подумал, что летит большое нижнее вращение и стал бы чуть приподнимать шарик, а он раз, и вверх подлетел.

Ещё нужно показать все свое актерское мастерство. Всем своим видом показывайте, как вы изо всех сил закручиваете шарик.

Вопросы и ответы.

- Где происходит касание шарика ракеткой?
По нижней части шарика, посередине.
- В какую сторону смотрит «нос» ракетки при контакте её с шариком?
«Нос» ракетки смотрит влево.
Верхнее ребро выше нижнего.
И чем выше верхнее ребро, тем меньше будет вращение шарика.
- Где о накладку должен удариться шарик?
Шарик вообще не должен кататься по накладке, а удариться, как можно ближе к верхнему ребру ракетки.
- Что делает кисть?
Кисть работает не очень активно, подсекает шарик в момент удара на много слабее, чем при сильной подрезке.
- Какой подброс лучше?

Эффективен низкий подброс шарика.

А вот средний и тем более высокий я использую в игре ну очень редко.

Мои рекомендации.

- Очень сильно влияет на вращение наклон ракетки.
Если ракетка в горизонтальной плоскости, то получается большое нижнее вращение, а если во фронтальной (параллельно сетке), то нижнее вращение слабое, а иногда нет и совсем.
- Место удара мяча о накладку играет в этой подаче основную роль.
Нельзя прокатывать мячик по ракетке, чем быстрее произойдет контакт шарика с ракеткой, тем лучше.
И не забывайте отбивать шарик верхней частью накладки, как бы ребром.
- Тренируйте обе подачи одновременно, а не по отдельности, для того что бы выполнять одно и тоже движение.
Например, чередуя их, или подавая по две-три подачи.

Вот мы с вами, дорогой читатель, и закончили изучать в теории обманные подачи.

Осталось совсем немного, все знания воплотить в практические действия.

И не забывайте, что для того чтобы у вас стала профессионально получаться подача, её нужно повторить 10000 раз.

А сейчас обещанный бонус. Мой секрет – «Как из одной подачи сделать три?».

Подача, три в одной.

У меня много разных секретных тренерских фишек и штучек, вот одна из них это «Как из одной подачи сделать три?».



Берем какую-нибудь вашу подачу, она должна соответствовать следующим требованиям:

- Подача должна быть хотя бы удовлетворительно отработана, то есть не новая.
- Подача, которую вы подаете часто при игре на счет, а не ту, которую подаёте один раз в партии или того реже.

Её тоже нужно будет отработать по моей методике, но позже.

Для того чтобы всем было понятно и профессионалу, и новичку, я все буду объяснять на подаче скидкой (подрезкой) слева.

Вы когда-нибудь задумывались, в какую зону стола вы чаще всего подаете подачу подрезкой слева?

То есть в ближнюю, среднюю или дальнюю зону.

А с какой скоростью вращения шарика вы чаще подаёте подачу порезкой слева?

Может быть с сильным или средним, а возможно с очень слабым вращением.

И с какой силой вы ударяете шарик при контакте с ракеткой?

Сильно бьёте по нему, а может быть и слабо.

Смотрите, какую кучу вариантов я вам тут вывалил, взяв за основу только подачу подрезкой слева.

Вот и я когда столкнулся с такой кучей, немного растерялся и стал отрабатывать все подряд.

Потом вдруг понял, что всё это разнообразие сводиться всего лишь к трем подачам на базе одной единственной, в нашем случае подрезкой слева.

1. Слабая подача под сетку, со средним вращением.
Короткая подача.
2. подача средней силы в среднюю зону, но с максимальным вращением.
Средняя подача.
3. Сильная, подача в дальнюю зону с небольшим вращением.
Длинная подача.

Теперь разберем все по порядку.

Короткая подача.

- Откуда и куда подаётся?
Она подается из средней зоны вашего стола в ближнюю зону стола соперника, так, чтобы шарик 2 раза ударился на его половине.
- Какое вращение оптимальное?
Вращение шарика среднее или даже маленькое.
Дело в том, что если вы хотите подать короткую подачу, то непременно теряется скорость вращения шарика.
И чем короче, тем слабее вращение.
Есть подача «бумеранг», но это исключение из правил и редко подаваемая подача, а мы такие подачи пока не рассматриваем.
- С какой силой нужно бить по шару?
Для того что бы подать короткую подачу нужно еле-еле касаться мячика.
Или, как вариант для продвинутых теннисистов - подавать очень тонко, одной верхней частью накладки, не подключая при этом её губку.

Мои советы.

- Так как подача короткая, а длина её определяется расстоянием от касания шарика на вашей половине стола, и до касания шарика на стороне соперника, то теоритически надо направлять шарик под сетку на своей половине.
А вот на практике, так сделать не получится.
Начинайте тренировать короткую подачу из середины стола, а потом можете немного приблизить к сетке, но совсем чуть-чуть.

- При этой подаче всегда расслабляйте руку, особенно кисть, она должна быть мягкой.
Научитесь сначала делать движение без рывка, то есть без ускорения с равномерной скоростью.

Средняя подача.

- Откуда и куда подаётся?
Она подается из средней зоны вашего стола в среднюю зону стола соперника.
- Какое вращение оптимальное?
Вращение шарика максимальное.
Если вы хотите очень сильно закрутить мячик, то подавайте подачу из центра в центр.
Именно при таком условии у вас получится подача с максимальным вращением.
А при попадании шарика в другие зоны теряется его вращение.
- С какой силой нужно бить по шару?
Необходимо подать подачу со средней силой, так как при слабом и сильном ударе, тоже теряется вращение.

Мои советы.

- Все внимание уделите вращению, сконцентрируйтесь именно на нем.
Пусть все части вашего тела примут участие в закручивании шарика.
- Сыграйте как можно резче кистью, ускорения, в этой подаче, должно быть как можно больше.
Должен быть взрыв во время контакта шарика с накладкой.
- Основание ракетки в этой подаче участия не принимает, только накладка.

Длинная подача.

- Откуда и куда подаётся?
Она подается из дальней зоны вашего стола в дальнюю зону стола соперника.
- Какое вращение оптимальное?
Вращение шарика среднее.
Здесь все внимание уделите скорости полета мяча, а не его вращению
- С какой силой нужно бить по шару?
Старайтесь, ударит по шару максимально сильно, но при этом не забывайте, что у нас подача с нижним вращением.

Мои советы.

- Постарайтесь со всей возможной силой вколотить шарик перед собой, прямо в белую линию перед вами.

Я знаю, что шарик сначала не будет вас слушаться и улетать куда попало.

Но потом вы освоите и эту подачу, и она у вас будет по-настоящему длинной.

- Пробивайте накладку до основания, только в этом случае у вас получится силовая длинная подача.

Теперь вы можете любую свою подачу тренировать тремя разными способами.

А ещё все ваши подачи можно умножить на 3, именно столько у вас появилось подач.

Есть одно условие – не забудьте их отработать на практике.

Следующий раздел моей книги «Секреты для профессионалов», и я уверен, что и профессионалы настольного тенниса найдут много полезной информации в этой части книги.

Полезная информация.

При нажатии на кнопку вы переходите на веб-страницу в интернете.

А если кнопка не нажимается, то ниже вы найдете прямую ссылку, по которой вы всегда можете найти нужную страницу.



Электронная книга

«Золотое правило равновесия»

Вы узнаете, как научиться работать ногами без тренера.

В 7-й главе вы найдете ссылку для получения видео уроков.

Узнать подробнее

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/kak-nauchitsya-rabotat-nogami-bez-trenera/>



Приглашаю вас на свой спортивный сайт

«Спорт внутри тебя».

Настольный теннис. Утренняя зарядка. Психология спорта.

Перейти на сайт

<http://sportvnutritebja.ru/>



Бесплатная подписка на мою рассылку писем

«Настольный теннис. Обучение. Секреты игры».

Подпишитесь и получите в подарок книгу

«Китайская шкатулка».

Подписаться на рассылку

<http://sportvnutritebja.ru/wppage/nastolnyj-tennis-kitajskaya-shkatulka/>

V. Секреты для профессионалов.

Настольный теннис высшего уровня – это четверть умений и три четверти психической устойчивости.

Я постоянно совершенствую свои подачи, добавляю новые, шлифую старые.

И у вас должно войти в привычку постоянно развивать свои подачи.



В моей практике был случай, когда мне долго не удавалось спарринговаться с равными мне игроками, а готовиться к соревнованиям все равно было необходимо.

И я на своих учениках отрабатывал подачи с большим вращением.

Я должен был сразу выиграть очко на подачи, а если соперник отбивал, то я очко проигрывал.

Всем было интересно и поучительно.

Не забывайте, что подача состоит из:

- ❖ Подготовки к подаче.
- ❖ Самой подачи.
- ❖ И выход из подачи.

И это должно быть единым целым.

В этом разделе книги я вам открою 6 секретов, которые я сам использую при игре на счет.

Всегда применяю эти секреты на соревнованиях и показываю их своим ученикам.

Вот эти 6 секретов:

1. Названия для подач.
2. Профессиональная пауза.
3. Что делать после подачи?
4. Коронные подачи.
5. Частые и редкие подачи.
6. Стратегия подач в партии.

Давайте разберем все секреты по отдельности.

Названия для подач.

В подготовке профессионального спортсмена, психология спорта играет очень важную роль.

Даже в учебной программе для спортивных школ, на психологическую подготовку отведены часы.

Обычно с учениками спортивных школ, психологической подготовкой занимается их тренер.

Но жизнь не стоит на месте и все чаще в наших спортивных школах стали появляться настоящие спортивные психологи с высшим образованием.

У нас в спортивной школе нет штатного спортивного психолога, и я сам даю психологическую подготовку своим ученикам.

И чем выше уровень мастерства у спортсмена, тем больше ему нужно работать над своей психикой.

Вот и названия для подач относиться к психологической подготовке спортсмена.

Когда я назвал мои подачи именами, то они стали как-то ближе и роднее мне.

И они стали получаться и стабильнее и сильнее.

Конечно же, не всем подачам я дал имена, а только тем, которые очень часто использую на соревнованиях.

Для примера я вам привожу свой список имен моих подач.

- «Лягушка» - подача «китайским маятником» с чисто нижним вращением.
- «Барабан» - подача «китайским маятником» плоская быстрая и длинная, на вылет.
- «Глобус» - подача «китайским маятником» с левым боковым, нижним вращением.
- «Веретено» - подача «китайским маятником» с левым боковым, верхним вращением.
- «Крыло бабочки» - подача «китайским маятником», «челнок» из-под правой руки с нижним вращением.
- «Монголка» - подача слева с большим нижним вращением.
- «Масяня» - подача слева с малым нижним вращением.

Думаю что достаточно и 7 имен подач, для того чтобы вы поняли, как подбирать имена к подачам.

Должна быть ассоциация, например, если «глобус» значит нижнее боковое вращение, если «барабан», то плоская и быстрая и так далее.

А теперь самое главное.

Нужно из этих имен сделать якорь.



Для этого проговаривайте про себя название подачи и выполняйте её от начала и до конца.

Причем после выхода из подачи вы должны знать, что делать дальше, например, выполнить скидку влево ближе к центру.

После того как вы на практике отработали подачу и связали в один узел свои действия с названием подачи, вы должны научиться прокручивать всю подачу у себя в голове.

Лучше сидя и с закрытыми глазами, начните проговаривать название вашей подачи и представлять в уме ваши действия.

Вот тут есть два варианта.

1. Вы как бы наблюдаете все со стороны, или представьте, что вас записали на видеокамеру, и вы смотрите фильм о себе. Кстати я так и делаю со своими учениками.
2. Представьте, что ваши глаза это две супер классные видеокамеры, и они все снимают в режиме реального времени, а потом вы просматриваете все это у себя в голове.

Какой вариант вам больше подходит, тем и пользуйтесь, оба хороши.

В свой дневник записывайте все придуманные вами названия для подач, это обязательно, потому что, со временем вы просто забудете некоторые названия, а дневник будет напоминать вам о них.

Следующий мой профессиональный секрет для подач, это профессиональная пауза.

Профессиональная пауза.

Подготовка к подаче состоит из 3-х действий:

1. Продумывание подачи.
2. Занятие исходной стойки.
3. Концентрация.

Когда я прокручиваю подачу в голове, перед тем как её выполнить, я ударяю шарик о пол и переминаюсь с ноги на ногу.

Когда занимаю исходную стойку, я слежу за соперником и его действиями.

И я не тороплюсь сразу же подавать подачу, а делаю паузу и концентрирую свой взгляд на шарике.



Вот именно концентрация и есть профессиональная пауза, которую делают все мастера теннисной ракетки.

Для выработки привычки, я заставляю своих учеников, смотреть на шарик и считать про себя до 5.

Огромный плюс профессиональной паузы в том, что этот временной отрезок очень сильно давит и раздражает соперника, выводит его из равновесия, а нам это очень даже на руку.

И ещё, профессиональная пауза – это признак мастерства. Соперник понимает, что перед ним не простой игрок, а игрок с хорошо отработанной подачей.

Даже если в игре соперник вас сильнее, он все равно будет бояться и ошибаться на ваших подачах, потому что у вас есть профессиональная пауза.

Не пожалейте времени, отработайте концентрацию на шарике, и вы увидите результат сразу на ближайших соревнованиях.

Обязательно посмотрите видео с участием сильнейших игроком мира. И вы увидите, что все они подают подачи с профессиональной паузой.

Вот раскрыт и ещё один секрет супер подач, дальше я вам расскажу, что нужно делать после подачи.

Что делать после подачи?

Про выход из подачи я вам рассказывал, но не раскрыл один небольшой секрет.

У каждой подачи есть своё продолжение.

Например, после подачи сильной подрезкой слева направо под сетку, нужно сыграть скидкой слева в левый угол, причем лучше ближе к середине.

Это называется двухходовка на подаче.

Я своим ученикам даю трехходовки на подаче.

Но это тактическая подготовка и разбирать её я буду в другой книге.

А секрет заключается в том, что после подачи, вам нужно заранее занять позицию для отбивания шарика.

Именно заранее, а не смотреть и любоваться на свою уже поданную подачу.

То есть нужно, чтобы происходило следующее:

- Вы коснулись шарика ракеткой.
- Глазами проводили его до отскока на половине соперника.
- Вы занимаете нейтральную боевую позицию (основная стойка).
- В это время соперник отбил мяч к вам, например, налево.
- И вот тут, вы должны начать двигаться налево.
- И когда шарик пролетает над сеткой, то вы должны уже быть полностью готовы к приему.

Это все в теории, а на практике мои ученики никогда не успевали занять позицию и отбить шарик.

Им почему-то было ужасно интересно, что же происходит с шариком и как забавно он летает, и совсем забывая, что нужно ещё и двигаться ногами.

И только в последний момент, они начинали судорожно разворачиваться и применять какие-то меры по отбиванию шарика.

Из-за этого я всех своих учеников заставляю заранее начать выполнять движение в ту или иную сторону в зависимости от поданной подачи.

В 80% случаях, соперник отбивает мячик после поданной подачи именно туда, куда вам нужно, так что делайте выводы.

Ещё один секрет раскрыт, а я перехожу к следующему — коронные подачи.

Коронные подачи.

У каждого профессионала есть свои любимые подачи, которые он подает в самый напряженный и ответственный момент.

Назовём их коронные подачи. Именно они приносят всех больше очков, по сравнению с другими подачами.



Их не должно быть много всего 2 или 3 подачи будет достаточно. Это элита ваших подач, и их должны бояться соперники.

И мой секрет заключается в том, что их нужно тренировать в 2 раза больше, по времени, чем все остальные подачи.

Смотрите, что происходит с коронной подачей, когда она плохо отработана.

- Наступил ответственный момент и крайне необходимо подать очень сильную коронную подачу, для победы.
- В этот момент на игрока действует очень много психологических посторонних факторов. В голову лезут мысли о проигрыше.
- Все это, вдруг, передается нашим мышцам, и они начинают работать не привычно для нас.

Возможно лишнее закрепощение, или наоборот, большое расслабление, и даже возможно дрожание рук или ног.

- Вы оказываетесь в непривычной для вас обстановке, психологическое давление плюс непослушные мышцы.
- В итоге, чем меньше вы работали над своей коронной подачей, тем больше у вас вероятность не подать её в экстремальной ситуации.

Коронная подача должна у вас получаться не на 100%, а на 120%, или ещё лучше на 200%, только тогда в критической ситуации она вас спасет и сделает чемпионом.

Сначала проанализируйте и выберите одну коронную подачу, которая действительно приносит больше всех очков при игре на счет.

И каждую тренировку, в обязательном порядке, подавайте эту подачу.

Используйте для тренировки коронной подачи, мой метод «три в одной».

У вас должны быть минимум 2 коронные подачи, так как очень часто бывает, что соперник легко принимает первую подачу, а со второй у него проблема.

Лично у меня три коронные подачи.

1. Подача «веер» с нижним вращением.
2. Подача слева, короткая с большим нижним вращением. «Монголка»
3. Подача «китайский маятник», длинная быстрая и плоская. «Барабан».

Первые две меня никогда не подводили, а с третьей я постоянно работаю и совершенствую её.

Я вам рассказал о коронных подачах, а дальше пойдет рассказ о частых и редких подачах, которые вы используете при игре на счет.

Частые и редкие подачи.

Вспомните последние соревнования или игру на счет на тренировке.

И выпишите на листочек те подачи, которые вы подавали во время игры.

Их должно получиться не меньше 5 штук, иначе вы не профессионал, а только любитель.

Если у вас в арсенале больше подач, но на соревнованиях вы подаете только 2 или 3 подачи, то обязательно добавляйте свои подачи в игру на счет.

У меня в арсенале около 20 подач, но на соревнованиях я подаю только 8 из них и 2 ещё стараюсь ввести в игру.

Давайте теперь разберем, что такое частые и редкие подачи во время игры на счет.

Частые подачи это те, которые вы подаете с большой уверенностью в том, что соперник не выполнит острую атаку и не начнёт агрессивных действий.

Обычно это подачи с нижним и с нижнебоковым вращением. Их ещё называют, надежны подачи.

В партии, эти подачи подаются 2 и более раз.

Редкие подачи – это обманные, неожиданные и может быть даже рискованные подачи.

Их цель сбить сопернику игру и вынудить допустить ошибку на приеме.

Это подачи близнецы с частыми подачами, но с другим вращением. Или быстрые длинные подачи с верхним вращением. А также подачи с боковым верхним вращением.

Подаются они очень редко, один, максимум два раза за партию, а некоторые и всего лишь 1 раз за всю встречу.

Лично у меня 4 частые подачи, и 4 редкие, и в зависимости от уровня соперника я их применяю. Обычно те подачи, которые я применяю против профессионалов, я не использую против новичков.

Обязательно разделите свои подачи на часто используемые и на редко используемые.

Это даст вам возможность более детально разобраться со своими подачами и направить ваше время на тренировке именно на подачи, которые стоит подтянуть или на изучение новых подач.

И ещё всё это нужно было для того что бы вы смогли разобраться в следующем секрете – стратегия подач в партии.

Стратегия подач в партии.

Я все своим ученикам объясняю и показываю стратегию подач в партии.

Всем даю одинаково, но потом заставляю их самостоятельно придумывать и изменять мою стратегию, так чтобы у них появился свой индивидуальный план на игру.

И вам, уважаемый читатель, я настоятельно рекомендую выполнить все, что я рассказал в этой книге, и на базе этого создать свой неповторимый стиль ваших подач.

Вот моя стратегия подач в партии.

1. Первую подачу в партии нужно подавать быструю на вылет, причем не обязательно по диагонали. Я подаю подачу «Барабан».
2. Вторую подачу подавайте из арсенала часто используемых подач. Обычно подаю «монголку», для надежности.
3. Далее 2-3 разные подачи, для проверки соперника. Здесь я импровизирую на нижних и боковых вращениях.
4. Как только один из игроков набрал 5 очков, то нужно подать редкую обманную или опять быструю подачу. Мои редкие подачи, обычно без вращения, или с верхним боковым вращением.
5. Далее 1-2 подачи, которые вы часто используете в игре. Я подаю подачи с нижним вращением.
6. Если один из игроков набрал 8 очков, то это началась концовка партии. Когда вы подавали разные подачи, то должны были определить, какие подачи соперник принимает хорошо, а какие плохо. А возможно некоторые вообще не принимает, такие подачи обязательно оставляйте на конец партии. Начинайте подавать те подачи, которые соперник плохо принимает, чередуя их с надежными подачами с нижним вращением.
7. При игре на больше-меньше, не отсиживайтесь за надежными подачами, необходимо усиливать игру редкими обманными подачами, а ещё лучше скоростными. Я в конце подаю свою коронную подачу «Барабан».

Это базовая стратегия, которую вам необходимо будет поменять и перестроить под себя.

А для начала вам нужно будет освоить ту стратегию подач в партии, которую я вам предлагаю, и применить её на практике.

На этом подошли к концу мои секреты в этой книге.

Осваивайте все постепенно, от простого к сложному, и тогда, я уверен, у вас все получится.

Заключение.

Настольный теннис – это слияние динамики, силы и ума.

Путь от новичка до профессионала в настольном теннисе, очень сложен и трудоёмок.

Из 100 детей, которые пришли в спортивную школу, только один выполняет норматив кандидата в мастера спорта, а иногда и этого не случается.

Но что самое интересное, что 99 детей, которые не стали профессионалами, в своей будущей взрослой жизни не раз сыграют в настольный теннис, и с благодарностью будут вспоминать те уроки, которые им дал их тренер.

У меня так было и происходит до сих пор. Благодарные, уже взрослые ученики, всегда говорят мне спасибо за тренировки и уроки по настольному теннису.

Я уверен, что эта книга принесет много пользы, как новичку, так и профессионалу, а для любителей она станет мощным толчком в развитии и совершенствовании своих подач.

Совершенству нет предела, постоянно изучайте новые подачи и изменяйте старые.

Создайте привычку на каждой тренировке не только отрабатывать свои старые подачи, но и экспериментировать с новыми подачами.

Вот тогда ваши подачи станут сильными и сложными для соперника.

На этом я с вами прощаюсь. До новых встреч, в следующих книгах.

С уважением ваш тренер по настольному теннису, Дмитрий Сапожников.





[Узнать подробнее](#)