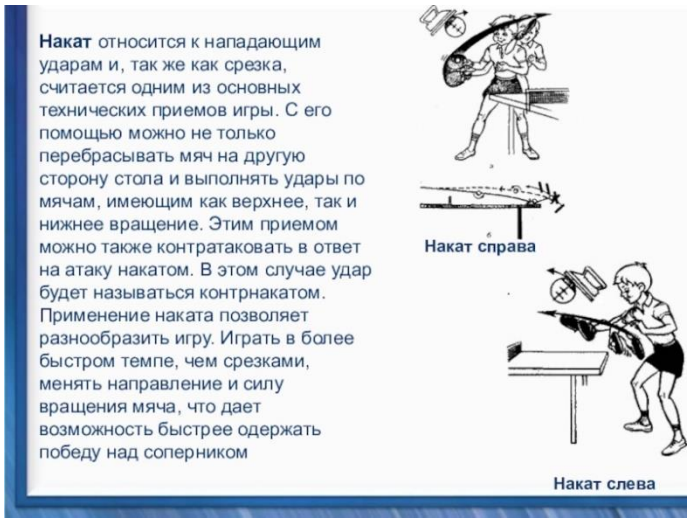
Студенты группы ДТМ9-21 для выполнения практического занятия по теме: «Атакующие удары в настольном теннисе» вам необходимо выполнить:

1. Изучить технику атакующих ударов игры в настольный теннис
2. Выполнить подтягивание на перекладине 10-15 раз
3. Предоставить фотоотчет о выполнении подтягивания на перекладине на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ru
   Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591

Атакующие удары

Накат



Атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в

высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой ***(справа)***

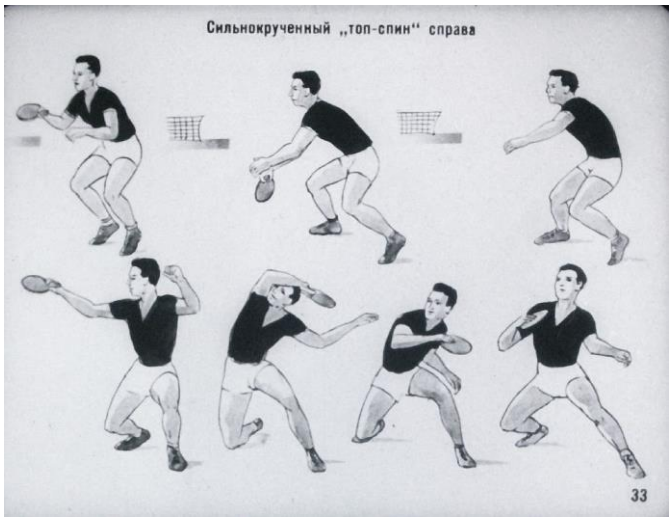
Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой ***(слева)***

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Цент

Топ-спин



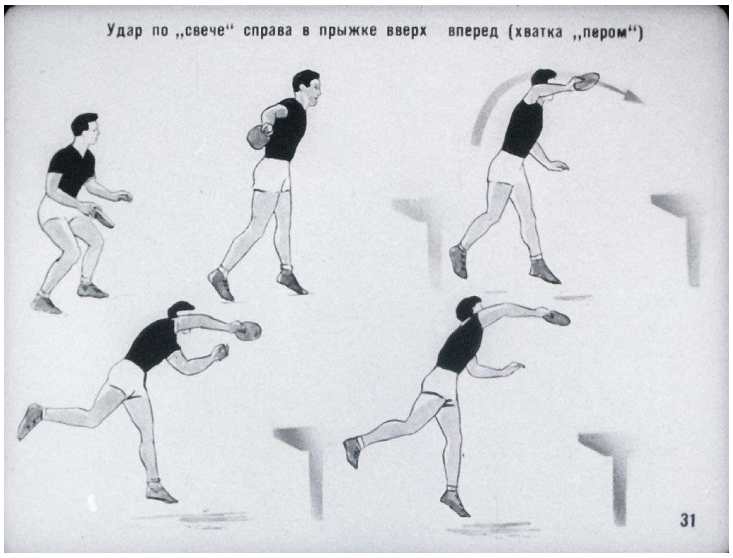
От англ. *topspin* — «верхнее вращение». Атакующий и, реже, защитный удар, с акцентом на вращение мяча (в отличие от наката). При топ-спине наиболее важна накладка ракетки, так как вращение придается за счет её свойств трения и сцепления с мячом. Наносится хлёстким ударом, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение, придать большую скорость вращения. С этой целью при выполнении топ-спина на средней и дальней дистанции игроку приходится производить удар с большой амплитудой, начиная движение ракетки почти от пола.

Топ-спин может быть с чисто верхним, а также боковым и смешанным верхне-боковым вращением, что ещё более затрудняет противнику предсказание траектории полета мяча.

Топ-спин, особенно слева (для правши), технически один из самых сложных, но и самый эффективный удар в настольном теннисе. При «перьевом» хвате ракетки с накладкой на одной стороне топ-спин слева сложен для исполнения, так как требует ненормального выворачивания кисти и предплечья спортсмена. Жаргонное название «топс».

Скидка

Короткий атакующий удар со стола. Выполнятся энергичным, почти только кистевым движением из-под сетки. Часто выполняется как немедленный ответ на короткую подачу с недостаточно сильным вращением.

Смеш

От англ. *Smash* — «удар». Мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом, так что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата»