

WSTĘP:

Przedstawione ćwiczenie uczy obiegięcia piłki i lekko półbocznego ustawienia do topspina forhend. Ponadto świetnie uczy pracy nóg i wpaja nawyk ciągłego poruszania się przy stole. Uczy też dopasowania techniki uderzenia do miejsca upadku piłki. Wpaja wreszcie nawyk obiegięcia piłki i prawidłowego ustawiania się do topspina forhend.



z cyklu: ulubione ćwiczenia Zbyszka Stefańskiego

ĆWICZENIE

Uwagi ogólne:

Ćwiczenie przeznaczone jest dla zawodników z opanowaną już techniką podstawową. Jest też przydatne dla graczy na wyższym poziomie.

Opis ćwiczenia:

Zawodnik wykonuje 2 razy topspin forhendowy do forhendu partnera z 2 miejsc: z rogu forhendowego albo ze środka lub z 3/4 stołu widząc od strony forhendowej. Blokujący gra więc, co drugą piłkę do rogu forhendowego, a co drugą do środka lub jeszcze głębiej w stronę bekhendową.

Ćwiczenie jest wykonywane regularnie.

Odmiana I:

Zawodnik blokujący w każdej chwili może zagrać głębiej do bekhendu.

Odmiana II (dla bardziej zaawansowanych technicznie):

Zawodnik atakujący gra na przemian 2 razy topspin forhend blisko stołu, a potem 2 razy dalej od stołu.

PODSUMOWANIE

Lepiej zawsze więcej obieć piłkę, niż zrobić to za późno, za ciasno lub w ogóle.

Miłej pracy!