

O znaczeniu i roli imitacji pisałem już wielokrotnie w Poradniku na naszej stronie. Podane ćwiczenia proszę traktować jako uzupełnienie rozgrzewki.



Czas trwania złotego zestawu: do 7 min

Ilość powtórzeń każdego ćwiczenia: 10 - 12 razy, po czym krótka przerwa 5 - 10 sekund, następnie znowu

Czas trwania 1 ćwiczenia: do 1 minuty

Rola i znaczenie ćwiczeń: wdrożenie specjalistyczne do treningu, uzupełnienie rozgrzewki ogólnej i specjalnej

I ćwiczenie: pb (tb) - tf

II ćwiczenie: tfw - tfsz (tzw. szuflada z przodu krótszym ruchem tfsz, z tyłu bardziej obszernym ruchem tfw)

III ćwiczenie: tbw - tb sz (tzw. szuflada bekhendowa) - 3 piłka dowolnie

IV ćwiczenie: pb (tb) - tfo - tf

V ćwiczenie: pdf - tb - 3 piłka dowolnie

VI ćwiczenie: pdb - tf - 3 piłka smecz

VII ćwiczenie: 1 minuta dowolnie bez serwu

VIII ćwiczenie: 1 minuta z serwem

Wybrane 6 ćwiczeń to zestaw najczęstszych schematów w tenisie stołowym, a ostatnie 2 zbliżają nas do gry właściwej.

Z.S

pb - półwolej bekhend

tb - topspin bekhend

tf - topspin forhend

tfo - topspin forhend odwrócony

tfsz - topspin forhend szybki

tfw - topspin forhend wolny

pdf - podcięcie forhend

pdb - podcięcie bekhend