**Тема:** Классификация и общая характеристика техники игры.

Все специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе

целесообразно классифицировать на четыре основные группы.

1. Стойки — исходные положения.

2. Хватки — способы держания ракетки.

3. Передвижения.

4. Технические приемы.

***Стойки,***Которые принимает теннисист перед выполнением удара, подразделяют на

*Правосторонние —*Для выполнения ударов справа от туловища, *Левосторонние — для*

выполнения ударов слева от туловища и *Нейтральные —*Когда теннисист стоит лицом к

столу и ожидает приема мяча или выполняет удар перед собой.

***Хватки***Различают по способу держания ракетки: *Горизонтальные*— когда ось ракетки

находится горизонтально относительно

поверхности стола и *Вертикальные —*Когда ось ракетки находится вертикально

относительно поверхности стола.

Среди ***Передвижений***Выделяют — по характеру движения ног — *Рывки, прыжки,* *Выпады*И *Шаги.*

***Технический прием****—*Это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач. При этом

технический прием может выполняться различными способами, которые отличаются друг

от друга деталями техники, что и характеризует индивидуальные особенности теннисиста.

Технические приемы могут выполняться *Справа*И *Слева*От туловища спортсмена

(соответственно *Ладонной*И *Тыльной*Стороной ракетки), а также перед туловищем —

*Перед собой*— прямой удар.

Любое соприкосновение ракетки с мячом считается ударом, но существует два вида

удара: 1) удар по опускающемуся мячу в свою половину стола — подача — *Начальный*

*Удар*И 2) удар по летящему навстречу мячу на сторону соперника — *Ответный удар.*

Удар, почти не придающий мячу вращения, называется *Плоским.*Но, как правило,

технические приемы в настольном [теннисе](https://tenic.ru/) основаны на придании мячу различных видов

вращения: *Верхнего, нижнего, бокового, смешанного.*Чисто боковое вращение можно

отметить только при выполнении подач. Чаще выполняются приемы, вызывающие

смешанные вращения, когда мячу кроме верхнего или нижнего вращения придается и

некоторое вращение вокруг вертикальной оси влево или вправо.

*Подача —*Технический прием, с которого начинается розыгрыш очка. Она может быть

направлена на создание условий для атаки или на сдерживание ее со стороны

принимающего. Это единственный прием, не являющийся ответным действием. Это удар

с двойным отскоком мяча. Мяч должен, отскочив от стороны подающего, перелететь

через сетку на сторону принимающего. Этот начальный удар начинается с подброса мяча

с открытой ладони (вертикально) на высоту не менее 16 см. В подачах применяются

всевозможные вращения.