**Упражнений с шариком и ракеткой**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание** |
| **Индивидуальные упражнения** | 1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя. 2. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку и резко поворачивать ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. 3. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. 4. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. 5. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы) , а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 6. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой. |
| **Парные упражнения** | 1. Игра накатом слева по левой диагонали Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз. 2. Игра накатом справа по правой диагонали Аналогичное упражнение для отработки техники проведения наката справа. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе. 3. Игра накатом слева по прямой Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. 4. Игра накатом справа по прямой Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. 5. Малый треугольник накатом справа Упражнение выполняется обоими партнерами накатом справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом справа в этих точках. 6. Малый треугольник накатом слева Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча. |