# Лабораторная работа № 18

|  |  |
| --- | --- |
|  | Содержание |
| Индивидуальные упражнения | Первое упражнение, с которого стоит освоить новичку – подбивание обеими сторонами ракетки с отскоком от пола. После освоения этого упражнения, смените руки. |
| Второе упражнение: набивание правой/левой стороной ракетки без отскока. Для усложнения выполните его, сидя на полу. |
| Третье упражнение: набивать мяч правой стороной ракетки, сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки. |
| Парные упражнения | Игра накатом справа по прямой. Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара. Советую вставать под более острым углом для выполнения наката по прямой. |
| Треугольник накатом слева. Фундаментальное упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накатом справа», но только из левого угла. Напомню еще раз четко делите кто ведущий, а кто ведомый в данном упражнении. |
| «Веер накатом слева». Менее распространенное упражнение в теннисе, но эффективное по тренировке. Плюс его в том, что ведущий учится точно проводить разброс по трем точка (правый угол, центр и левый угол). От этого резко повышается защитная техника игры слева. |