

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

“ Отбивание ладонью

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.

1. И. п. — лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.
2. И. п. — то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.
3. И. п. — опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнять. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.
4. И. п. — то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.