Temat: **Tenis stołowy - utrwalenie techniki uderzeń piłeczki, poprawa techniki.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj i utrwal:

**Podstawowe rodzaje uderzeń**

|  |  |
| --- | --- |
| **Podanie**  Pierwsze uderzenie w wymianie. Polega na podrzuceniu piłki leżącej w otwartej dłoni (piłeczka musi być widoczna dla przeciwnika) pionowo do góry i uderzenie jej w fazie opadającej, aby najpierw dotknęła pola po stronie podającego, a następnie po drugiej stronie siatki na polu odbierajacego/.    [Źródło: sport.onet.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsport.onet.pl%2Ftenis-stolowy%2Fmp-w-tenisie-stolowym-kulczycki-chcialbym-zdobyc-medale-wiek-sie-nie-liczy%2Frsznmpv&psig=AOvVaw29norpzLlncY8PSGWrcz04&ust=1588161348360000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiD9rGZiIvpAhXEAncKHTbWCxIQr4kDegUIARD_AQ" \t "_blank) | **Odbiór**  Są 4 rodzaje odbioru: przebiciem, flipem, top-spinem i zbiciem.  Zasady: błędem jest przebijanie długiego podania; rzebiciem odbieramy krótkie podanie z wsteczną rotacją; flipem odbieramy krótkie podanie puste lub z górną rotacją; top- spinem odbieramy długie podanie.    Źródło: [pl.wikipedia.org](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpl.wikipedia.org%2Fwiki%2FTenis_sto%25C5%2582owy&psig=AOvVaw3UiBD2xbnGK59FGg0czURC&ust=1588162369274000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjDx5mAjIvpAhUDsyoKHTpKCpUQr4kDegUIARD-AQ" \t "_blank) |
| **Kontra**  Zawodnik stoi skośnie do końcowej linii stołu (blisko). Wykonuje zamach lekko w dół, a następnie ku górze do przodu. Ruch ręki jest krótki i prowadzony prawie nad stołem. Może byś forhendowa i bekhendowa.    Źródło: [czluchow.naszemiasto.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fczluchow.naszemiasto.pl%2Ftenis-stolowy-cst-czarne-kontra-mks-debrzno%2Far%2Fc2-7555519&psig=AOvVaw1QKi6ck5c1b564c91yjmOl&ust=1588162656418000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwikvI-JjYvpAhWNG5oKHdzjCBoQr4kDegUIARDsAQ" \t "_blank) | **Skrót**  Stosuje się zazwyczaj, gdy przeciwnik jest daleko od stołu. Piłkę uderza się jak najszybciej po jej odbicu, aby na polu przeciwnika odbiła się 2 razy. Nie powinno się stosować skrótu na boki stołu (utrudnienie dla przeciwnika). Rys. skrót bekhendem:    Źródło: https://slideplayer.pl/slide/400848/ |
| **Top-spin**  Polega na nadaniu piłce dużej rotacji zgodnej z kierunkiem lotu piłki.  Wykonanie: mocne ugięcie nóg, obszerny zamach ręki w dół, a następnie szybkie wyprowadzeniu rakietki ku górze do przodu zakończone lekkim ruchem nadgarstka.  Rys. Top-spin bekhendem:    Źródło: https://slideplayer.pl/slide/400848/ | **Blok**  Wykorzystanie siły uderzenia przeciwnika, nadając piłeczce różny kierunek dzięki ustawieniu rakietki.  Piłka uderzona blokowaniem nie ma rotacji, chociaż przed blokiem ją miała.  Blokować można:  - aktywnie (zamach przed przystawieniem rakietki),  - pasywnie ( wykorzystując tylko siłę uderzenia przeciwnika).  Szkolne mistrzostwa powiatu ostrowieckiego w tenisa stołowego ...  **Źródło:** [echodnia.eu](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fechodnia.eu%2Fswietokrzyskie%2Fszkolne-mistrzostwa-powiatu-ostrowieckiego-w-tenisa-stolowego-zdjecia%2Far%2F8786247&psig=AOvVaw3tEbpLtFVcZGl8lptmfLb1&ust=1588164158663000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjnmrnVkovpAhUHsioKHYCXAbIQr4kDegQIARBe" \t "_blank) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lob**  Stosuje się najczęściej będąc daleko od stołu.  Polega na nadaniu piłce górnej rotacji i skierowaniem jej wysoko nad stołem (zyskanie czasu).  Wykonanie: nogi ugięte, ręka z rakietą wykonuje szeroki zamach i jest prowadzona z dołu do góry.  Najlepiej, gdy piłka leci wysoko nad siatką i spada na koniec stołu. | |
| **Flip**  To uderzenie atakujące.  Wykonanie: szybki krok do przodu (noga zatrzymuje się prawie pod stołem).Piłka uderzona jest w najwyższym punkcie ruchem z dołu do góry do przodu z elastycznym ruchem nadgarstka.  Stosuje się go:  - przy odbiorze krótkiego podania z górną rotacją,   * w odpowiedzi na „skrót”,   - przy wymianie „krótkich piłek”  Rys. flip bekhendem:    Źródło: https://slideplayer.pl/slide/400848/ | **Zbicie**  Uderzenie atakujące.  Celem jest zakończenie akcji.  Piłkę należy uderzyć w najwyższym punkcie wznosu (nie dotyczy lobu).  Wykonanie: zamach w tył, a następnie wyprowadzenie rakiety pod kątem prostym do piłki, zamykając ją w końcowej fazie uderzenia.  Tenis Stołowy by Marcin Rogalewski!  Źródło: [tabletennis.keep.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Ftabletennis.keep.pl%2Fciekawe.html&psig=AOvVaw0_V-_9sJE3BQD_ox81FU1i&ust=1588164537067000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwj1l_GJlIvpAhUHsSoKHc4TAy0Qr4kDegQIARBq) |

Zadanie nr. 2 W celu poprawy techniki i eliminacji możliwych błędów obejrzyj film: **Złe nawyki w tenisie stołowym**

Link do filmu: <https://youtu.be/Qi6j5MJiyV8?list=TLPQMjgwNDIwMjDj5-5rfusVtQ>

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.