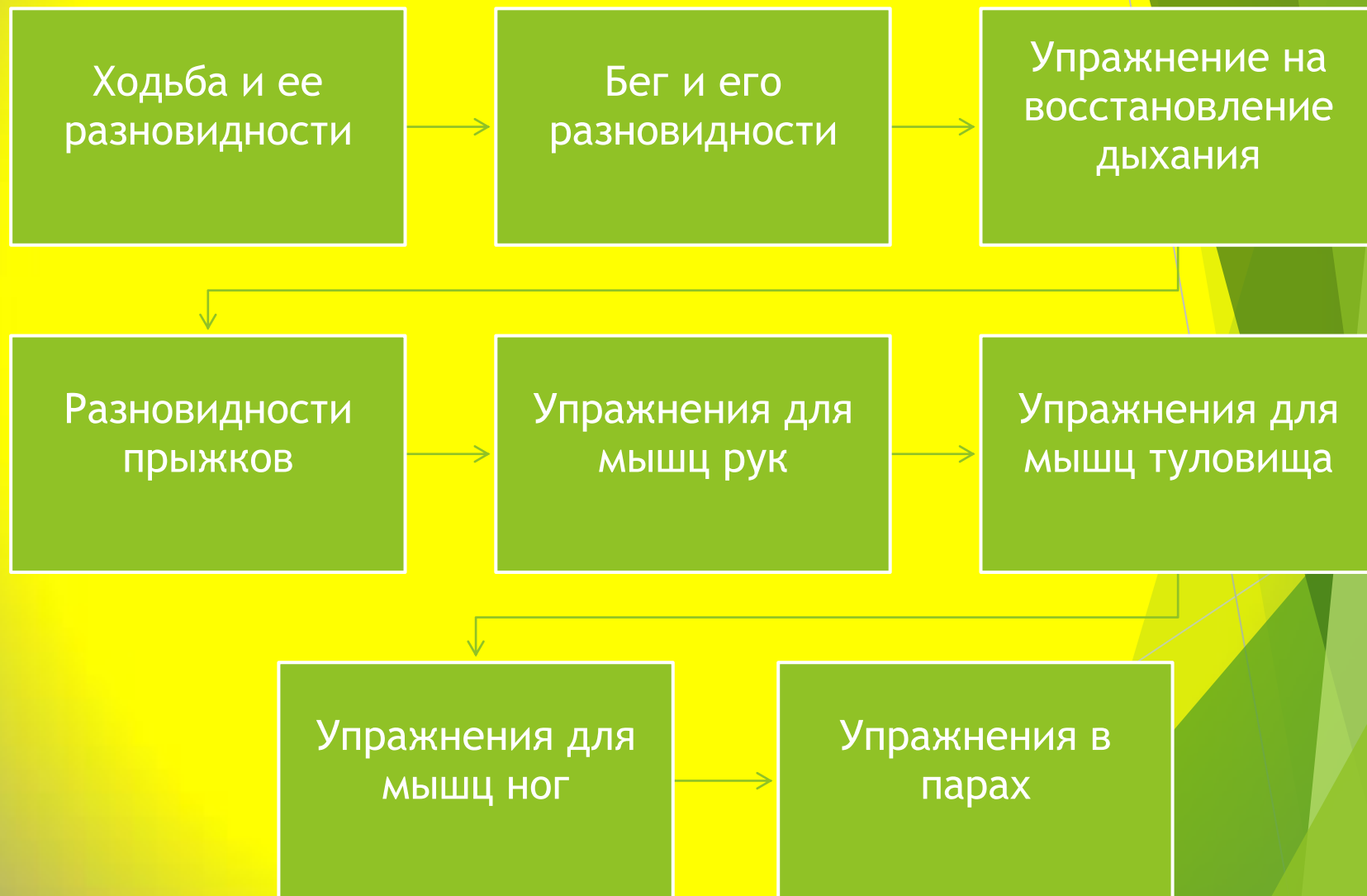


Развитие координации и чувства мяча в настольном теннисе



Выполнила:
Андрианова Н.В.
старший тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ» пгт.Ревда, Мурманская обл.

Подготовительная часть



Основная часть

Развитие чувства мяча, формирования первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка

Ловля мяча поочередно правой или левой рукой



Подброс мяча: один, два или три хлопка



Подброс мяча - поворот на 360° , ловля мяча двумя руками

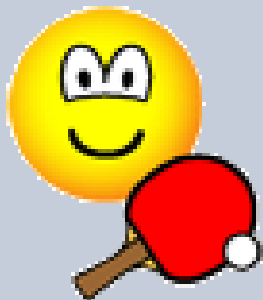


Свободно падающий вниз мяч - поймать на лету, чтобы он не коснулся пола



Упражнения в парах

Бросок мяча друг другу в
руки (правой, левой рукой)



Бросок мяча с отскоком об пол



Одновременные броски, с
ловлей мяча двумя руками



Набивание 2-х мячей об пол



Подброс мяча вверх и
перекладывание другого мяча
в свободную руку



Жонглирование двумя
мячами



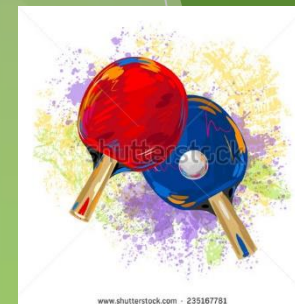
Развитие зрительного анализатора и мышечного чувства

Игра: «Лифт». Перемещать вверх-вниз шарик на ракетке



Носить теннисный мяч на ракетке с заданиями

Удержание мяча на ракетке в шаге

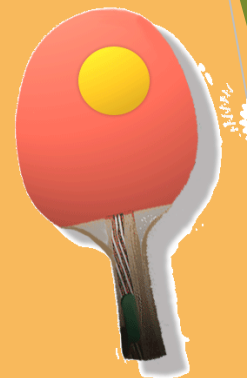


Удержание мяча на ракетке мяча бегом



Жонглирование теннисным мячом на ракетке по заданиям

Передвижения шагом



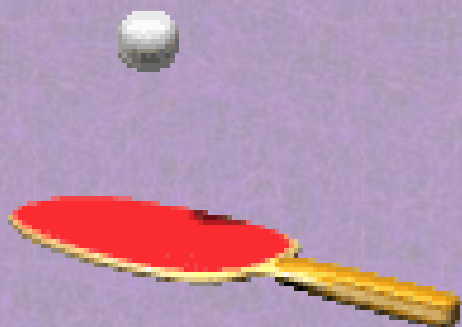
Передвижения в беге



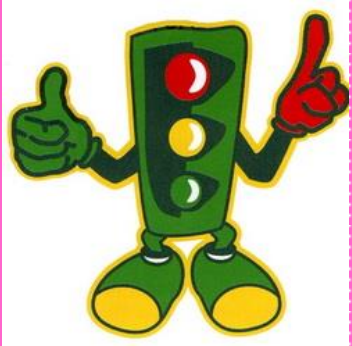
Передвижения приставными шагами



Передвижения гусиным шагом



Развитие быстроты двигательной реакции и пространственной ориентировки.



Игра «Светофор»



Заключительная часть Восстановление организма



Игра: «Гонка мячей»

Благодарю за внимание!

