

A male table tennis player is shown in a celebratory pose, holding his racket high with his right hand and his left hand clenched in a fist. He is wearing a red and blue athletic shirt with "VSP T.es", "Tibhar", and "EVOLUTION" printed on it. The background is a blurred indoor sports arena.

**АРТЕМ УТОЧКИН
ВАСИЛИЙ ЖДАНОВ
ИВАН ЖДАНОВ**

СОВРЕМЕННЫЙ

НАСТОЛЬНЫЙ

ТЕННИС

УДАРЫ, ТРЕНИРОВКИ, СТРАТЕГИИ

Артем Уточкин

**Современный настольный теннис.
Удары, тренировки, стратегии**

«Издательские решения»

Уточкин А.

Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии /
А. Уточкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900428-4

В книге рассказывается про современные удары, стратегию и тренировки в настольном теннисе. Рассматривается смена парадигмы основных ударов: топ-спина справа, топ-спина слева и подачи. В подробных рисунках приводятся вариации этих ударов: как выполнить удар в конкретной игровой ситуации. Проводится анализ стратегий игры ведущих спортсменов. Даются рекомендации к физическим тренировкам. Книга будет полезна любителям настольного тенниса, а также профессиональным спортсменам и тренерам.

ISBN 978-5-44-900428-4

© Уточкин А.
© Издательские решения

Содержание

От авторов	6
Глава 1. Современный настольный теннис	7
Предыстория топ-спина справа, как мы пришли к сегодняшнему варианту выполнения удара. История смены парадигмы	8
Роль топ-спина слева в современном настольном теннисе.	11
История смены парадигмы	
История изменения подач в настольном теннисе	13
Принципы организации и подготовки спортсменов в Китае – мировом лидере настольного тенниса	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Современный настольный теннис Удары, тренировки, стратегии

**Артем Уточкин
Василий Жданов
Иван Жданов**

© Артем Уточкин, 2018
© Василий Жданов, 2018
© Иван Жданов, 2018

ISBN 978-5-4490-0428-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От авторов

Здравствуй, уважаемый читатель! Если вы держите эту книгу в руках, значит вам интересен настольный теннис, и особенно вам интересно его состояние в настоящее время. Именно о тенденциях развития этого увлекательного олимпийского вида спорта поговорим в этой книге.

Обещаем, что путешествие в современный настольный теннис будет для вас интересным, а главное полезным. Мы уверены, что вы многое подчерпнете со страниц книги, в которой рассмотрим смену парадигмы основных ударов: топ-спина справа, топ-спина слева и подачи. Расскажем про разнообразные вариации ударов в подробных иллюстрациях. Вы станете лучше осознавать, как в конкретной ситуации выполнить удар. Рисунки простые и понятные и у вас не составит труда повторить это дома. Углубимся в психологическую подготовку спортсменов в настольном теннисе и коснемся мощных и результативных подходов, которые будут полезны тренеру и спортсмену.

Мы постарались вложить в эту книгу опыт нашей тренерской деятельности, наши исследования и знания о настольном теннисе. Призываем вас делиться со своими друзьями спортсменами информацией о том, что понравилось в книге, так вы еще больше укрепите новые знания, которые со временем перейдут в навыки игры. Неважно вы – любитель-спортсмен, профессионал или тренер по настольному теннису, каждый найдет в ней что-то для себя.

Артём Уточкин

Василий Жданов

Иван Жданов

Глава 1. Современный настольный теннис

Настольный теннис постоянно и активно развивается. В тренировочный процесс вносятся новые подходы и методики; стиль игры в наши дни значительно отличается от стиля десяти-двадцатилетней давности. Настольный теннис становится атакующим и высокоскоростным видом спорта: основной целью розыгрыша становится завладение инициативой. Появляются игроки с универсальными стилями в противовес односторонним стилевым направлениям. Мастера начинают придавать мячу максимальное вращение и скорость, а стабильность удержания мяча и точность полета с каждым годом увеличиваются. Атакующие действия ведутся как в ближней, так и в средней зонах, при этом смена зон происходит без потери инициативы. Удары становятся все более острыми и неожиданными, а также с постоянным боковым вращением. На первый план выходит психоэмоциональная подготовка и стабильность в матчах. Именно об этих новых тенденциях мы поговорим в нашей книге.

Предыстория топ-спина справа, как мы пришли к сегодняшнему варианту выполнения удара. История смены парадигмы

Прежде чем разбирать технику топ-спина справа и особенности его тактического использования, давайте заглянем в историю настольного тенниса и посмотрим, как топ-спин справа родился и преобразовывался до того, как приобрел современный вид, который вы можете увидеть на крупных турнирах или просматривая на YouTube матчи любого из сильнейших спортсменов мира.

В 20-30-е годы прошлого века ракетки, которые использовали для игры в настольный теннис, отличались от современных едва ли не также, как компьютеры 70-х отличаются от современных персональных ноутбуков.

И если форма ракетки не претерпела глобальных изменений, то ее игровые характеристики изменились очень сильно. В то время на деревянное основание наклеивались резинки с шипами, которые давали больший контроль и вариативность, чем использование просто голого основания без накладок.

Шипами можно было более мягко подрезать мяч и наносить удары без вращения. Они все же придавали мячу какое-то вращение и поэтому наносить ими удары было значительно легче, чем основанием без накладки.

Революция произошла в конце 40-х, когда спортсмены стали использовать накладки типа «сэндвич», то есть под шипы стали клеить резиновую губку. Таким образом, накладка стала состоять из двух слоев, почему и получила название «сэндвич».

Можно сказать, что это уже был прототип современной накладки. Шипы в связке с губкой дали намного больше контроля, вариативности и вращения мячу. Настольный теннис сделал шаг вперед.

Следующим и самым глобальным шагом в развитии настольного тенниса стал один из чемпионатов мира в конце 50-х годов, куда теннисисты Японии привезли абсолютное новшество – наладку типа «сэндвич», состоящую из губки и резиновой гладкой поверхности. Это уже был практически современный вариант накладки (сегодня лучше лишь характеристики накладки – суть же осталась та же). Но самое главное – это то, что японцы начали делать этими накладками.

Надеемся, вы уже догадались, что они привезли на чемпионат мира доселе неизвестный элемент – топ-спин. Кстати, советские спортсмены, посетив чемпионат мира 1961 года, назвали этот элемент «дьявольский мяч из Токио».

Японские спортсмены того времени использовали исключительно азиатский хват ракетки, именуемый «перо». Таким хватом, в классическом его исполнении, можно полноценно выполнять лишь топ-спин справа, что с успехом применили японские спортсмены на том и нескольких ближайших чемпионатах мира, и стали на этих чемпионатах бесспорными фаворитами, выигрывая от 4 до 6 золотых медалей из 7 разыгравшихся комплектов.

В 60-х годах техника топ-спина справа совершенствовалась, во многом благодаря тем же японским теннисистам. Топ-спин справа стал более скоростным элементом, а настольный теннис начал становиться более атлетичным видом спорта, поскольку более подготовленные в физическом плане игроки выполняли топ-спин справа более мощно и быстро.

В 70-е годы одними из лидеров мирового настольного тенниса были венгерские теннисисты. Они начали использовать возможности накладок типа «сэндвич» в максимальной степени и видоизменили технику топ-спина справа.

Они стали отходить на большое расстояние от стола и, **опустив мяч практически до пола**, выполняли топ-спин (как слева, так и справа) с очень сильным верхним вращением и очень высокой траекторией вверх.

Поначалу казалось, что венгерские спортсмены отодвинули развитие топ-спина в настольном теннисе на шаг назад, поскольку в то время был ряд японских спортсменов, которые приближались к тому, чтобы **делать топ-спин в высшей точке отскока мяча**.

Но, поразмыслив над этим, можно прийти к выводу, что венгерские спортсмены показали иную грань топ-спина: **максимально сильное вращение**. Они смогли использовать по максимуму возможности накладки типа «сэндвич» с гладкой поверхностью.

В конце 70-х и начале 80-х китайские спортсмены забрали себе корону настольного тенниса, блуждавшую до этого между спортсменами Швеции, Венгрии и Японии.

Как это им удалось?

Китайцы нашли весомый контраргумент топ-спину с максимально сильным вращением. **Они стали играть шипами в непосредственной близости стола, сделав упор на скорость и остроту игры**, то есть просто не давали времени и возможности европейским спортсменам (многие из которых пытались играть в венгерском стиле) выполнять серийные топ-спин из средней из дальней зоны, придавая мячу сильное вращение.

Именно борьба стилей привела к **новой парадигме выполнения топ-спина справа**, которую обозначили молодые шведские теннисисты. Они изменили технику топ-спина справа, сделав движение более коротким и рациональным. При такой технике мячу придавалось практически такое же вращение, как и при топ-спине из дальней зоны, но резко увеличилась скорость полета мяча.

Это стало возможным за счет того, что новое поколение шведских теннисистов (Ян-Уве Валднер, Йорген Перссон, Микаэль Аппельгрэн, Эрик Линд) стало выполнять топ-спин значительно ближе к столу и делать это в высшей точке отскока мяча.



Ян Уве Валднер



Йорген Перссон



Микаэль Аппельгрэн

Перевес вновь оказался на стороне европейских спортсменов, и именно они доминировали на международной арене в конце 80-х – начале 90-х.

В это время китайские спортсмены готовили новое поколение игроков, начавших использовать те же принципы топ-спина справа, которые так дальновидно применили шведские спортсмены. Стоит отметить, что с того времени техника топ-спина справа не претерпела каких-то глобальных изменений.

Сейчас в современном настольном теннисе используются те же самые принципы, которые в свое время начали использовать молодые шведские мастера.

Эта хронология изменения удара, на наш взгляд важна, чтобы понимать как мир настольного тенниса пришел к современному топ-спину справа, который теперь является важнейшей, неотъемлемой частью технического арсенала любого уважающего себя теннисиста.



Роль топ-спина слева в современном настольном теннисе. История смены парадигмы

Владение мячом при топ-спине слева в исполнении сегодняшних звезд настольного тенниса завораживает. В современном настольном теннисе мы видим, что топ-спин слева выполняется на высокой скорости. Мастера маленького мяча виртуозно пользуются им и в непосредственной близости от стола и в средней зоне. Тем не менее, роль топ-спина слева и его назначение в современном настольном теннисе не такое же, каким оно было еще 15—20 лет назад.

Чтобы оценить его роль нам необходимо заглянуть в историю и понять, как топ-спин слева развивался, какие претерпевал изменения и как пришел к сегодняшнему варианту исполнения. Топ-спин слева начал развиваться позже, чем топ-спин справа.

Если топ-спин справа японские спортсмены начали применять в самом конце 50-х годов, то топ-спин слева появился в европейской школе второй половине 60-х годов.

Самыми большими виртуозами топ-спина слева были венгерские и югославские спортсмены. Такие мастера, как Габор Гергели, Иштван Йонер, Драгутин Шурбек и другие.

В 70-80-е годы топ-спин слева использовался на равных с топ-спином справа и выполнялся **с такой же дистанции**. В то время у игроков всегда была какая-то доминирующая сторона: кто-то владел более мощным топ-спином справа, а кто-то более мощным топ-спином слева. Яркий пример спортсмена с доминирующей и более мощной левой стороной – это наш великий советский спортсмен Андрей Мазунов.

Парадигма использования удара слева (даже не топ-спина, а именно игры) постепенно начала меняться во второй половине 80-х годов. Первопроходцами стали ведущие шведские спортсмены (Ян-Уве Валднер, Йорген Перссон, Микаэль Appelgren).

В конце 70-х и начале 80-х, как вы помните из первой части рассказа про топ-спин справа, китайские спортсмены применили очень активную игру **вблизи стола с использованием атакующих шипов**.

Европейские спортсмены, которые применяли топ-спин из средней и дальней зон стали проигрывать китайцам, не успевая за ними по скорости.

Новое поколение шведских теннисистов применило следующее противоядие: они приблизились к столу и **стали выполнять топ-спин в высшей точке отскока мяча**. С такой атакой китайским теннисистам было справляться крайне сложно и постепенно они также перешли на модель игры с использованием топ-спина гладкой накладкой.

То, что шведские спортсмены стали играть ближе к столу также повлияло и на тактику игры слева. Слева стали играть намного ближе к столу.

Если топ-спин справа, претерпев ряд изменений в технике, использовался теннисистами постоянно, при каждом удобном случае, то топ-спин слева развивался не так стремительно.

В середине 80-х новое поколение европейских спортсменов во главе со шведскими мастерами играло левой стороной топ-спином только в половине случаев. Очень часто использовалась активная контригра слева на столе.

Дело в том, что для топ-спина слева тогда еще не определилась техника, благодаря которой можно было бы выполнять топ-спин слева близко к столу. Так или иначе, полноценное выполнение топ-спина слева заставляло спортсмена немного отойти в среднюю зону. В такой ситуации часто намного более эффективным являлся **кистевой контрудар вблизи стола**, который и поддерживал скорость атаки и позволял остаться ближе к столу при игре слева и не отойти в среднюю зону.

Ярким примером такой модели игры были Ян-Уве Валднер и Ма Вэнге. Оба этих спортсмена в тот период входили в пятерку, а чаще всего и в тройку лучших спортсменов мира.



Ма Вэнге



Ма Лонг



Чжан Чжике



Фан Жендонг

Если мы посмотрим на сегодняшний настольный теннис, то можем увидеть следующую картину: ведущие спортсмены **выполняют топ-спин слева близко у стола, довольно коротким кистевым движением, при этом не пытаются выиграть очко** именно этим ходом.

Идея сегодняшнего топ-спина слева в том, чтобы не уступить сопернику в игре по левой диагонали, и создать себе возможность для выхода на более мощный топ-спин справа.

Если мы еще раз оглянемся назад, то заметим, что такие игроки, как Ян-Уве Валднер и Ма Вэнге использовали прототип сегодняшней модели игры. Идея заключалась в том же самом – они использовали левую игру для того, чтобы на высокой скорости держать в напряжении соперника и подготовить себе выход на более мощный правый топ-спин. Единственная разница с современной моделью игры в том, что **на смену жесткой контригре слева вблизи стола пришел топ-спин слева**, который также выполняется вблизи стола, но является более вариативным и сложным для соперника и более надежным для того, кто его выполняет.

Первым спортсменом, который предложил такую модель игры: **топ-спин слева в ближней зоне + мощный топ-спин справа** – был китайский спортсмен Кон Линху. Его по праву можно назвать «отцом» сегодняшнего направления развития настольного тенниса.

Как ему пришла в голову такая идея остается загадкой. Вполне возможно, что идея была не его, а, к примеру, его тренера, но факт остается фактом – именно Кон Линху стал первым играть по той модели настольного тенниса, которую мы сейчас видим в исполнении ведущих азиатских и европейских мастеров.

Кстати говоря, Кон Линху стал чемпионом мира в 1995 году и Олимпийским чемпионом 2000 года. В период этих 5 лет он очень часто занимал первое место в мировом рейтинге. Как видите, все это было не просто так.

На сегодняшний день техника топ-спина слева вблизи стола в исполнении таких мастеров, как Ма Лонг, Чжан Чжике, Фан Жендонг достигла больших высот. Они стали играть еще острее, еще разнообразнее, но все равно парадигма игры, предложенная Кон Линху остается неизменной.

История изменения подач в настольном теннисе

Давайте уже по хорошей традиции, сложившейся в последних главах, заглянем в историю. На заре выхода настольного тенниса на международную арену подача действительно являлась просто вводом мяча в игру. Это было обусловлено общим зачаточным уровнем развития настольного тенниса в тот период, как в плане игры, так и в плане использовавшегося инвентаря.

С прогрессом в области производства оснований и накладок для настольного тенниса усложнялись все элементы. Не остались в стороне и подачи. В конце 50-х и начале 60-х годов японские и китайские теннисисты начали подавать сложные подачи с вращением.

Дальше уровень подач рос, все больше теннисистов начинали использовать подачу с вращением. подача становилась уже не просто вводом мяча в игру, а грозным оружием в руках хороших мастеров.

В 70-е годы сложность подачи стала повышаться за счет несовершенства правил настольного тенниса. Тогда не была обозначена высота подброса мяча (сейчас она составляет 16 см) и многие теннисисты начали подавать «с руки».

Если вы играете в настольный теннис хотя бы год-два, то прекрасно понимаете насколько сложно можно подать, если не подбрасывать мяч, а кидать его сразу же на ракетку. Подачу с руки можно сравнить с голом из офсайда, когда правилами это не запрещается, то начинается хаос в игре.

Ряд теннисистов на самом высоком уровне пошли еще дальше. Они не просто подавали подачу с руки, но еще придавали мячу вращение за счет пальцев руки, которой подбрасывали мяч. В итоге получалась атомная смесь, и справиться с подачей было очень сложно.

Пика своего развития в таком направлении подачи достигли к концу 70-х годов, после чего международная федерация настольного тенниса (ITTF) изменила правила, отрегулировав правила подачи.

Теперь необходимо было подбрасывать мяч не менее чем на 16 см и делать под углом не менее 45 градусов – именно соблюдение этого угла не позволяет кинуть мяч сразу же на ракетку, придав ему дополнительный импульс в виде ускорения или вращения. Также в правилах прописали, что отныне спортсмены могут подбрасывать мяч только с **открытой ладони**. Если мяч подкинут с пальцев рук, то подающему игроку снимали очко.

Ввод этих правил покончил с эрой подач, сложность которых была создана за счет отсутствия четких правил выполнения. И хотя переход проходил постепенно, все же многие продолжали подавать, не сильно придерживаясь правил, а ряд судей не слишком жестко судили и закрывали глаза на эти моменты, со сменой поколения эти подачи ушли в историю.

Начиная с середины 80-х подачи стали развиваться в другом направлении. Они стали становиться сложнее, но теперь спортсмены искали сложность в других аспектах.

В настоящее время основными тремя составляющими подачи стали: **техника обработки мяча**, которая постоянно совершенствовалась, **позиция у стола** и **умение прикрыть момент касания мяча и ракетки** левой рукой и корпусом.

Теперь спортсмены стали чаще использовать подачу справа. При этом они становились вплотную к столу левым боком, чтобы скрыть момент касания мяча и ракетки.



Подача в исполнении Яна-Уве Валднера. Обратите внимание, что спортсмен стоит боком к столу и закрывает левой рукой момент выполнения подачи



Подача в исполнении Лю Гуоляна. Спортсмен стоит сбоку от стола и закрывает левой рукой момент касания ракетки

Пика своего развития сложность подач, выполняемых таким образом, достигла в середине 90-х. Выдающимися мастерами подачи того времени стали Ян-Уве Валднер и сегодняшний тренер мужской национальной сборной Китая Лю Гуолян.

Те, кто играют в настольный теннис давно, помнят, что в то время сет игрался до 21 очка и подавали по 5 подач.

Сложность подачи в те годы достигла такого уровня, что серия из пяти подач стала аналогией к гейму на своей подаче в большом теннисе. Проиграл свою серию подач 2:3, а потом соперник реализовал свою серию 4:1 и ты уже проигрываешь 7:3. Еще одна неудачная серия своих подач и шансов на выигрыш сета становится мало.

Подачи были настолько сложны, что в серии из 5 подач могло быть 2 ошибки сразу же на приеме и еще 2 пассивных приема подачи, которые позволяли подающему следующим же ходом выиграть очко.

Международная федерация настольного тенниса считает, что **сложные подачи в какой-то степени ограничивают возможность долгого розыгрыша и это влияет на зрелищность вида спорта.**

Начиная с конца 90-х годов, стала активно обсуждаться тема нового витка изменений в правилах выполнения подачи. В итоге в 2002 году новыми правилами **запретили закрывать момент касания мяча и ракетки** от соперника рукой и корпусом.

В итоге поначалу сложность подач несколько упала, но продлилось это буквально год после чего, при полном попустительстве судей, спортсмены стали очень сильно закрывать мяч корпусом, скрывая момент касания ракетки и мяча.

Таким образом, международной федерации так и не удалось, сколько либо ослабить влияние подачи на розыгрыш мяча. Подачи на высоком уровне остались очень сложными.

И в тот момент, когда пишутся эти строки, в мире начался новый бурный виток обсуждения того, как ослабить влияние подачи на розыгрыш мяча. Один из вариантов, который сейчас активно обсуждается это **полный переход на подачу слева**. Если это произойдет, то это будет очень большое изменение.

Принципы организации и подготовки спортсменов в Китае – мировом лидере настольного тенниса

В настоящее время китайские спортсмены демонстрируют превосходные результаты и являются явными лидерами в этом виде спорта. Именно китайские спортсмены сейчас задают основные направления развития настольного тенниса. В Китае настольный теннис является одним из массовых и успешных видов спорта, который сохраняет мировое лидерство уже более 50 лет.

В чем же причины феноменального успеха китайских спортсменов на всех крупных турнирах? Ответив на этот вопрос, можно понять современные направления развития настольного тенниса.

Поддержка настольного тенниса государственными лидерами. Несколько поколений политических лидеров Китая поддерживали настольный теннис, как *национальный вид спорта*. Так, Дэн Сяопин постоянно следил не только за успехами взрослой сборной страны, но и уделял внимание юношам и девушкам. Цзян Цзэминь в 1990 году даже исполнил гимн настольного тенниса и регулярно присутствовал не только на соревнованиях, но и на тренировках команды. В 1995 году он принял участие в церемонии открытия чемпионата мира в Китае, чтобы встретить комитет лидеров Международной Федерации настольного тенниса.

Национальная стратегия развития. «*Тренироваться дома и соперничать с иностранцами*» – это основная стратегия развития настольного тенниса Китая. Областные команды поддерживают сборную, а сборная команда по настольному теннису курирует спортивные школы, студенческие и школьные команды. В национальной стратегии развития настольного тенниса уважение и поддержка между верхними и нижними слоями спортивных институтов обоюдны.

Научный подход в тренировках. Тренера используют математические модели в тренировочном процессе, которые имитируют стиль игры основных соперников. Помимо этого проводится детальный видеоанализ, имитационный анализ и знания о сопернике. Все это добавляет спортсменам уверенность в будущей игре. Через имитацию они полностью психологически подготовлены, не только технически, но и психологически.

Создание конкуренции в сборной. В Китае сформированы две национальные команды: первая и вторая. С одной стороны, игроки первой команды чувствуют давление, с другой стороны, это мотивирует игроков второй команды попасть в первую сборную. Таким образом, через взаимную конкуренцию растут уровни обеих команд.

Закрытые тренировки перед крупными турнирами. Крупномасштабные тренировочные сборы и закрытые тренировки перед ответственными играми являются одним из важных подходов китайской команды. Цель сборов заключается в том, чтобы спортсмены были полностью подготовлены физически, технически, тактически и психологически.

Тренировочный план. Китайские тренеры делают акценты на «что тренировать?», «как тренировать?» и «сколько тренировать?». Установление и выполнение тренировочного плана – базовая необходимость каждого спортсмена и тренера. Тренировочный план лежит в основе системы тренировки. Содержание плана тренировки того или иного спортсмена решается коллективом исследователей и тренеров.

Подведение итогов после ответственных и важных игр. Вне зависимости от того, какие достижения национальная команда сделала, китайские специалисты собирают все материалы в большой отчет для анализа и подведения итогов.

Рассмотрев основную организационную схему китайской сборной перейдем к основным принципам, которые используются в подготовке китайских спортсменов.

Перехват инициативы в игре

Главный постулат тактических действий спортсмена звучит так: «создание моментов для перехвата инициативы». Что под этим понимается? При совершении ударов следует навязывать противнику оборонительный стиль игры, совершая сильные удары в неудобные точки. Перехват инициативы должен быть на каждой стадии игрового процесса, начиная от подачи и заканчивая подставкой. Находясь в обороне, следует искать возможность ослабить прессинг противника и сыграть на контрударах, взяв контроль над игрой в «свои руки».

Развитие сильных сторон

Тренеру необходимо выявить сильные стороны у спортсмена и всю тренировку построить на основе отработки, варьировании упражнений с его сильными сторонами. При доведении сильных сторон до автоматизма, позволяет доминировать в игре. Именно так, возникает неповторимый стиль игрока.

Отработка слабых мест

Постоянная отработка слабых мест спортсмена на тренировках. У современного игрока должна быть многогранность и умение играть в различных ситуациях. Наличие явных слабых мест приводит к выявлению этого факта противником и сосредоточению усилий на них.

Постоянная борьба

Обучение необходимости постоянно искать возможность для нападения и инициативы в розыгрыше. Нападающий, агрессивный стиль игры и постоянная борьба – один из важнейших факторов успеха в современном теннисе.

Баланс между защитой и атакой

Игрок должен быть развит как в атакующем, так и в оборонительном стиле – это создаст дополнительный простор для маневренности и разнообразия игры. Противник никогда не должен заранее знать, как будет выполнен возврат мяча.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.