

## Elementy techniki – półwolej w tenisie stołowym

Opracowanie: mgr Łukasz Ceglarek

Półwolej to jedno z prostszych i łatwiejszych do opanowania zagrań. Zaleca się aby młodzi adepci tenisa stołowego swoją naukę rozpoczynali właśnie od tego zagrania. Według definicji jest to uderzenie piłeczki otwartą raketką z nad stołu (w pierwszej strefie) możliwy do wykonania z bekhendu i z forhendu.

Przy nauczaniu uderzeń zwracamy uwagę na:

- Zamach, uderzenie właściwe (moment zetknięcia się piłeczki z raketką),
- Zakończenie ruchu.

### Półwolej forhendowy

W pozycji wyjściowej nieco wysuń lewą nogę do przodu (gracz praworęczny), prawą zaś lekko skreć ustawiając bokiem do krawędzi końcowej stołu. Równocześnie rękę z raketką z pozycji neutralnej, odwiedź do tyłu. Przenoszeniu środka ciężkości ciała z nogi prawej na lewą towarzyszy równoległe przemieszczenie ręki w kierunku piłeczki. Raketka, trzymana w fazie zamachu pod kątem zbliżonym do prostego względem powierzchni stołu, w momencie kontaktu z piłką winna go nieznacznie zmniejszyć, „przykrywając” odbijaną piłeczkę. Ruch ręki grającej powinien kreślić tor odpowiadający linii prostej, równoległej do płaszczyzny stołu. *Półwolej forhendowy*, podobnie jak *bekhendowy*, może być dobrą odpowiedzią na takie samo zagranie przeciwnika bądź jego podanie serwisowe, któremu nadał rotację postępującą.

### Półwolej bekhendowy

To uderzenie wykonuje się w takim samym ustawieniu nóg, jak przy *przebiciu bekhendowym*. Raketka w fazie zamachu powinna być ustawiona pod kątem zbliżonym do prostego względem płaszczyzny stołu; w momencie kontaktu z piłką należy zmienić go nieznacznie na ostry, „nakrywając” piłeczkę, co zapewnia kontrolę uderzenia. Nieznaczny ruch nadgarstkiem musi być związany z równoczesnym ruchem ku przodowi ramienia i przedramienia, aż do ich niemal całkowitego wyprostowania.

Praktycznie przy każdym nauczonym elemencie powinny wystąpić sprawdziany kontrolujące opanowanie treści.

Należy zwrócić uwagę na:

- poprawną technikę wykonania (zamach, uderzenie, zakończenie ruchu),
- dokładność zagrania (po przekątnej stołu, po prostej),
- regularność zagrania (5 x po przekątnej 5 x po prostej),
- ustawienie.

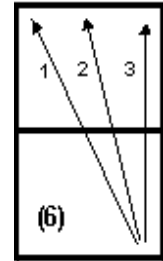
### Ćwiczenie 1 (5)

Pierwszy zawodnik gra *półwolej z forhendu* raz na przekątną, raz do środka stołu. Drugi gracz aktywnie pracując na nogach zagrywa raz *półwolej forhendowy* z boku, a raz ze środka stołu.

### Ćwiczenie 2 (6)

Trudniejszy wariant ćwiczenia 1 (5).

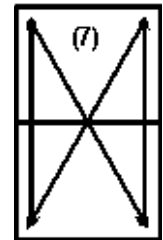
Pierwszy gracz odbija *forhendem* piłkę we wskazane na rysunku miejsca. Drugi gracz dwukrotnie zagrywa *półwolej forhendowy* i raz *półwolej bekhendowy*, po czym przeskakuje do pozycji wyjściowej (1), aby móc znowu powtórzyć ćwiczenie.



### Ćwiczenie 3 (7)

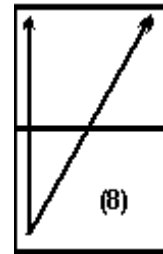
„KOPERTA”

Jeden zawodnik gra po prostej, drugi po przekątnej. Jest to ćwiczenie w wykonaniu *półwolejowym*, a więc staramy się poruszać blisko stołu. Z czasem co raz bardziej przyspieszamy grę. Należy pamiętać aby przy stole poruszać się przeskokami w równym tempie. Bez odpowiedniej pracy nóg ćwiczenie to nie ma sensu.



### Ćwiczenie 4 (8)

Pierwszy gracz gra *półwolej bekhendowy* na przemian po prostej i po przekątnej. Drugi gracz gra: *półwolej forhendowy*, przeskok do bekhendu i *półwolej bekhendowy*. Po odbiciu np. z forhendy przeskokiem ustawiamy się do piłki zagranej w bekhend. Po zagranieniu *półwoleja bekhendowego* robimy przeskok do forhendy. Ćwiczenie należy powtarzać systematycznie.



### Ćwiczenie 5 i 6 (15 i 16)

Staramy się odbijać raz na środek przekątnej (lżej, ale precyzyjniej) i na koniec stołu (mocniejsze zagranie)

