

σπόγγο με μικρή ελαστικότητα. Έτσι, είναι εύκολη η υποδοχή επιθετικών χτυπημάτων (καρφί, τοπ σπιν).

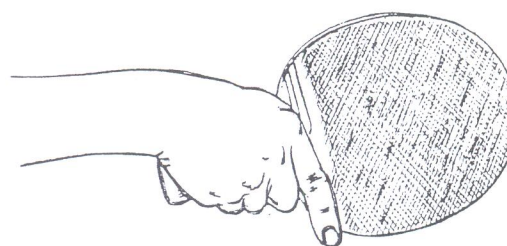
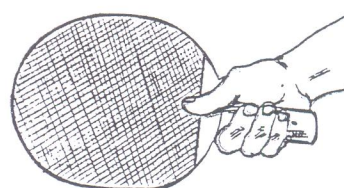
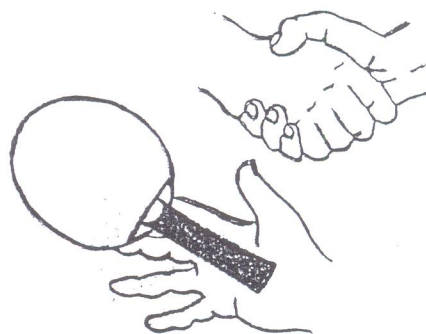
ΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ

Οι επικρατέστεροι τρόποι κρατήματος της ρακέτας είναι:

1. Ο Ευρωπαϊκός ή κλασικός ή χαιρετισμού - Shake hand -

Τεχνική:

- Κρατάμε τη ρακέτα όπως θα χαιρετούσαμε κάποιον με χειραψία
- Ο δείκτης και ο αντίχειρας τοποθετούνται στη βάση της ρακέτας, κοντά στη λαβή και τα υπόλοιπα δάκτυλα στη λαβή της ρακέτας.
- Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιούνται και οι δύο πλευρές της ρακέτας.
- Η πλευρά που είναι τοποθετημένος ο δείκτης λέγεται backhand, η πλευρά που είναι τοποθετημένος ο αντίχειρας λέγεται forehand.
- Η ρακέτα αποτελεί προέκταση του χεριού.

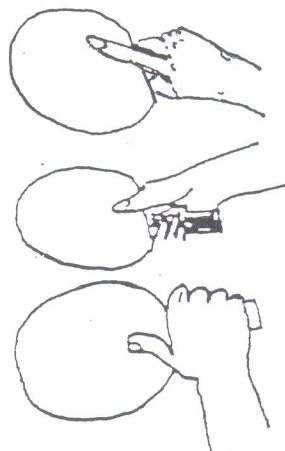


Λάθη στο κράτημα της ρακέτας:

- Κράτημα της λαβής με όλα τα δάκτυλα.



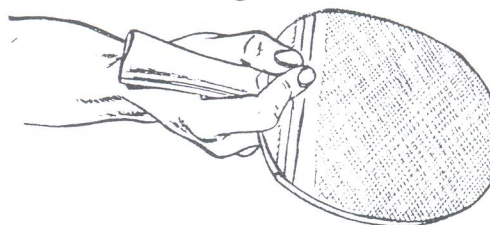
- Με τον δείκτη στην αγωνιστική επιφάνεια backhand.
- Με τον δείκτη και το μέσο στην αγωνιστική επιφάνεια backhand.
- Με τον αντίχειρα μέσα στην αγωνιστική επιφάνεια του forehand.
- Σφιχτό κράτημα της ρακέτας.



2. Ασιατικό κράτημα ή κράτημα της πέννας - Pen hold -

Τεχνική:

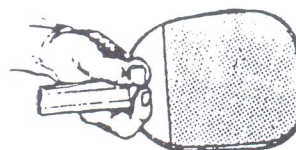
- Ο αντίχειρας και ο δείκτης αγκαλιάζουν τη λαβή της ρακέτας.
- Τα τρία υπόλοιπα δάκτυλα είναι τοποθετημένα στην πίσω πλευρά της ρακέτας και την υποστηρίζουν.
- Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιείται μόνο μία πλευρά της ρακέτας.



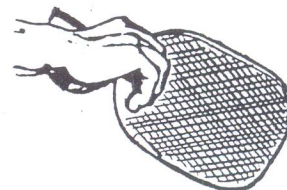
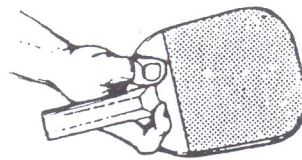
Στο Ασιατικό κράτημα διακρίνουμε δύο παραλλαγές:

α) Κινέζικο κράτημα:

- Ο δείκτης και ο αντίχειρας αγκαλιάζουν τη λαβή της

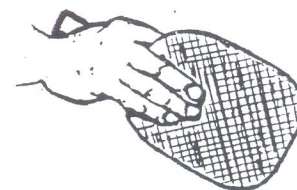
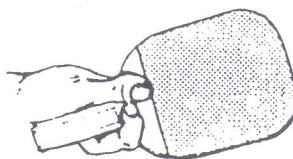


- ρακέτας συμμετρικά με μικρή απόσταση μεταξύ του
- Ο μέσος είναι τοποθετημένος στην πίσω πλευρά λυγισμένος με τα δύο υπόλοιπα δάκτυλα τοποθετημένα πάνω στο μέσο.



B) Ιαπωνικό κράτημα:

- Ο δείκτης αγκαλιάζει τη λαβή, ο αντίχειρας ακουμπά πάνω στη ρακέτα με κατεύθυνση την κορυφή της ρακέτας.
- Τα υπόλοιπα δάκτυλα είναι τοποθετημένα στην πίσω πλευρά της ρακέτας, είναι τεντωμένα και αγγίζουν την πίσω επιφάνεια με τις τελευταίες φάλαγγες.



Διαφορές Κινέζικου και Ιαπωνικού κρατήματος:

- Οι Κινέζοι έχουν αυξημένη κίνηση του καρπού, στη μέση του τραπέζιου, χρησιμοποιούν το backhand και το forehand εξίσου καλά, κρατούν τη ρακέτα πάνω από την επιφάνεια του τραπέζιου, παίζουν κοντά στο τραπέζι.
- Οι Ιάπωνες έχουν μειωμένη κίνηση του καρπού, παίζουν στην αριστερή πλευρά του τραπέζιου και σε πιο μεγάλη απόσταση απ' αυτό και στηρίζουν το παιχνίδι τους στο forehand.

Διαφορές Ευρωπαϊκού - Ασιατικού κρατήματος:

- Στο Ευρωπαϊκό κράτημα χρησιμοποιούνται οι δύο πλευρές της ρακέτας, αυτό αποτελεί πλεονέκτημα γιατί γίνονται εξίσου καλά τα χτυπήματα από forehand και backhand, δίνεται η δυνατότητα για μεγαλύτερη ποικιλία χτυπημάτων και η δυνατότητα να παίζουν οι παίκτες από μακρινή απόσταση στο τραπέζι.
- Στο Ασιατικό κράτημα χρησιμοποιείται η μία πλευρά της ρακέτας με πλεονέκτημα τη χαλαρότητα του καρπού και την αμεσότητα στα χτυπήματα. Παίζουν οι αθλητές κοντά στο τραπέζι, έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα στα σερβίς, μικρότερη ποικιλία στα χτυπήματα και αδυναμία στα χτυπήματα backhand.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ

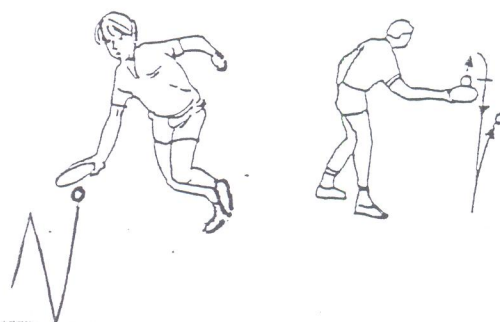
Για να ξεκινήσει ένας αρχάριος σωστά το άθλημα της Ε.Α. θα πρέπει να ακολουθήσει αργά και σταθερά βήματα. Αρχίζει με ασκήσεις εξοικείωσης που βοηθούν τον αρχάριο να μάθει να χρησιμοποιεί τη ρακέτα και τη μπάλα και να υπολογίζει την ταχύτητα της μπάλας και τις κλίσεις της ρακέτας.

Ασκήσεις: Ατομικές

1. Αναπήδηση της μπάλας στη ρακέτα από τη μία πλευρά.
2. Αναπήδηση της μπάλας στη ρακέτα από την άλλη πλευρά.
3. Αναπήδηση και στις δύο πλευρές εναλλάξ.
4. Αναπήδηση μία φορά ψηλά, δύο φορές χαμηλά στη μία πλευρά της ρακέτας.
5. Αναπήδηση μία φορά ψηλά, δύο φορές χαμηλά στην άλλη πλευρά της ρακέτας.
6. Αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος από τη μία πλευρά της ρακέτας.

Για την εκτέλεση των ασκήσεων αυτών χρησιμοποιούνται αρχικά ρακέτα, μπαλάκια και ένα υποκατάστατο του φιλέ (σχοινί,

πάγκος, τοίχος). Η γνωριμία με το τραπέζι θα γίνει αργότερα. Οι ασκήσεις θα πρέπει να εκτελούνται σε αργό ρυθμό για καλύτερο έλεγχο και στην πορεία ο ρυθμός θα αυξάνεται.



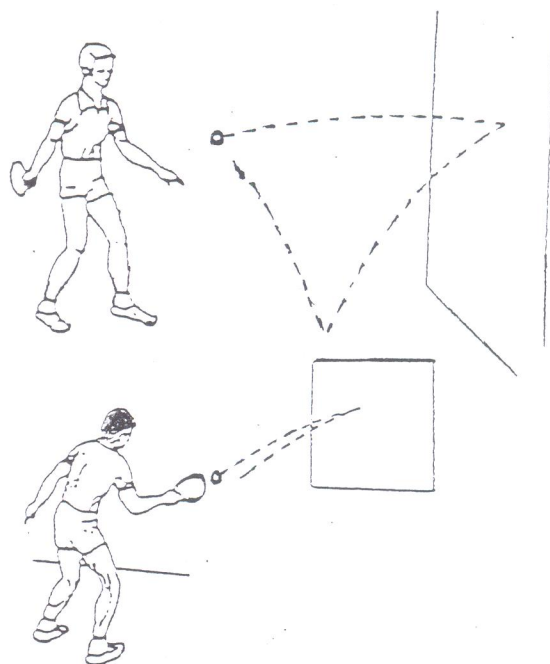
7. Αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος από την άλλη πλευρά της ρακέτας.

8. Συνδυασμός των χτυπημάτων που αναφέραμε πιο πάνω (1-7).

9. Στον τοίχο απ' ευθείας και με τις δύο πλευρές της ρακέτας.

10. Στον τοίχο: Με αναπήδηση πρώτα στο έδαφος- χτύπημα με τη ρακέτα- αναπήδηση στον τοίχο κ.ο.κ. και με τις δύο πλευρές της ρακέτας.

11. Ο παίκτης στοχεύει σε μία συγκεκριμένη θέση στον τοίχο.

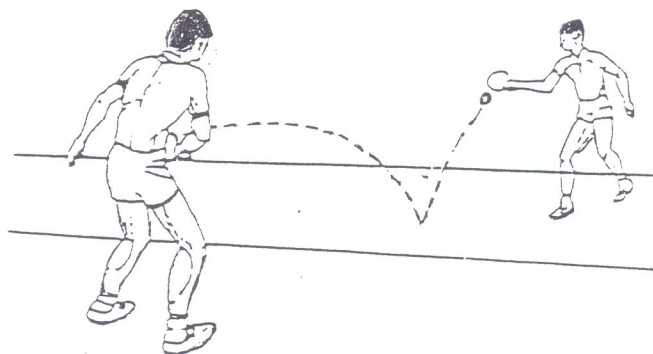


Ασκήσεις με συμπαίκτη

1. Δύο παίκτες εναλλάσσουν χτυπήματα πάνω σ' έναν πάγκο.

Η άσκηση εκτελείται και με τις δύο πλευρές της ρακέτας.

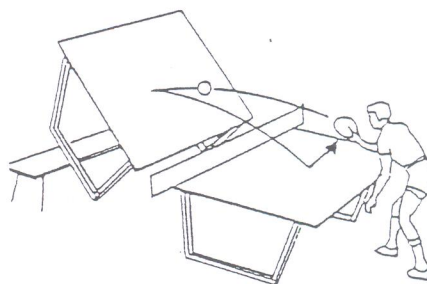
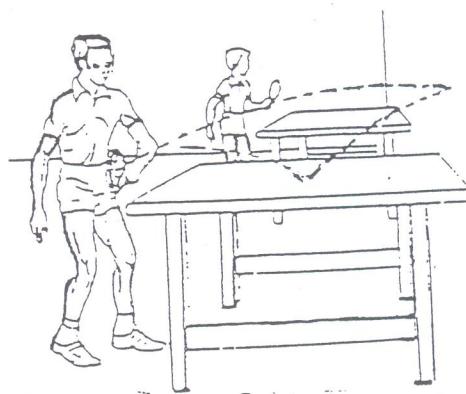
2. Δύο παίκτες εναλλάσσουν εναέρια χτυπήματα της μπάλας σε κοντινή απόσταση. Η άσκηση εκτελείται και με τις δύο πλευρές της ρακέτας.



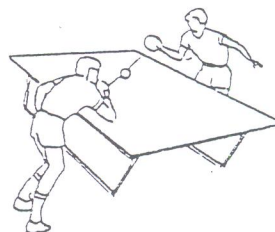
Ασκήσεις στο τραπέζι

1. Μισό τραπέζι στον τοίχο. Ο παίκτης εκτελεί κτυπήματα με τη μια πλευρά της ρακέτας στον τοίχο.
2. Η ίδια με την προηγούμενη αλλά το χτύπημα της μπάλας γίνεται με την άλλη πλευρά της ρακέτας.

Οι προηγούμενες ασκήσεις μπορούν να γίνουν και σε ανακλινόμενο τραπέζι.



3. Με συμπαίκτη σε μισό τραπέζι αλλάζουν χτυπήματα.



4. Σε κανονικό τραπέζι με συμπαίκτη ξεκινούν τα αρχικά χτυπήματα.

