

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
Tenis stołowy jako dyscyplina sportowa .....	6
Zasady i formy realizacji treningu z wykorzystaniem dużej liczby piłek.....	9
1. Przygotowanie treningu .....	10
2. Sposoby i warunki przeprowadzenia treningu.....	11
3. Zalety treningu „na wiele piłek” .....	20
Trening „na wiele piłek” – zestawy ćwiczeń.....	23
1. Ćwiczenia dla początkujących.....	23
2. Kształtowanie i doskonalenie techniki.....	30
3. Kształtowanie i doskonalenie pracy nóg .....	44
4. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności taktycznych .....	57
4.1. Ćwiczenia obserwacji, analizowania, „czytania” gry .....	58
4.2. Ćwiczenia z elementami planowania i dokładnej gry.....	60
4.3. Ćwiczenia z akcentem na inicjatywę w grze .....	62
4.4. Ćwiczenia kombinacji uderzeń, budowania stylu gry.....	67
4.5. Ćwiczenia kombinacji uderzeń w grach podwójnych.....	70
5. Kształtowanie zdolności motorycznych .....	73
5.1. Wytrzymałość .....	73
5.2. Szybkość.....	76
5.3. Siła .....	77
Zakończenie.....	78
Bibliografia .....	79