«Настольный теннис»

Самостоятельные занятия по настольному тенису

Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.

1. Игра в защите: направление и траектория полета мяча.
2. Игра в защите, подрезка с вращением и без вращения.