

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

**140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18
тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru**

**Методическая разработка
«Освоение техники атакующего удара топ-спин справа и слева»**

**Инструктор по спорту
Голованов Егор Михайлович**

**Коломна
2023 г.**

1. Техника выполнения топ-спин справа.

Техника выполнения топ-спин справа аналогична выполнению наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате.

Движение руки в таком топ - спин, в отличие от наката, почти полностью направлено вверх. Для того что бы мяч сильнее вращался, удар по нему надо выполнять не в «лоб», а по касательной, при этом чем «тоньше» сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того что бы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работают туловищем. Вес тела переносится с правой ноги на левую. Чтобы сильнее закрутить мяч, более активно работать кистью и плечом.

ОМУ:

1. Выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную руку назад.
2. Наибольшей скорости рука должна достигнуть в момент взаимодействия ракетки с мячом. При этом наиболее активны кисть и предплечье.
3. После выполнения топ – спина как можно быстрее занять новую исходную позицию, подготовиться к новому удару.

2. Техника выполнения топ – спин слева.

Топ – спин слева становится все более и более грозным оружием теннисистов, использующих горизонтальную хватку. Топ – спин слева выполняют почти так же, как и накат слева. Однако есть в нем некоторые отличительные особенности. Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. Обкатывая мяч активно работает кисть, как и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую.

ОМУ:

1. Для создания большего замаха при выполнении топ – спина слева выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи развернуть влево.
2. Для придания мячу сильного вращения и высокой скорости – локоть оставить «на месте».
3. Нарушение правил игры при розыгрыше очков.
 1. Мяч упал, не коснувшись стола на стороне противника (за).
 2. Игрок отбил мяч после того, как тот дважды коснулся стола (поздно).
 3. Игрок во время удара прикоснулся к мячу ракеткой больше одного раза (двойной удар).

4. Игрок поймал мяч на ракетку, а затем бросил его (бросок).
5. Игрок ударил мяч ракеткой, выпущенной из рук до удара (неверно).
6. Игрок во время розыгрыша очка задел чем – либо сетку или стойку (сетка).
7. Мяч коснулся боковой стороны стола (ниже).
8. Игрок дотронулся до стола свободной рукой (рука).
9. Игрок сдвинул каким – либо образом стол или игровую поверхность (сдвиг).
10. Мяч, не коснувшись стола, задел ракетку или кисть руки, держащей ракетку (с лета).
11. Игрок, наклоняясь над столом, задел чем – либо мяч, кроме ракетки или держащей ее кисти руки (задет).