**ПРОГРАММА МАСТЕР-КЛАССА**

**по теме: «Совершенствование порезок справа и слева»**

**тренера-преподавателя отделения настольного тенниса**

**Вилковой Эвелины Карапетовны**

**Место проведения: МАОУ ДОД ДЮСШ «Юность» г. Славянска-на-Кубани**

**Время проведения: 90 минут**

**Инвентарь: мячи, ракетки и столы для настольного тенниса.**

***Основная цель*** этого технического приема — обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов.

В мастер-классе участвует группа начальной подготовки 2 года обучения.

Группа под руководством тренера выполняет комплекс подготовленных упражнений.

**Прием подрезка.**

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанции от стола. При этом мячу придают низкую траекторию полета и сообщают нижнее или нижнебоковое вращение.

Подрезку обычно выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от стола. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение придать ракетке нужный угол наклона при подведении ее к мячу. Недостаточный наклон может привести к тому, что соперник получит удобный для атаки высокий мяч. При слишком же сильном наклоне ракетки мяч может попасть в сетку. Поэтому, если встречный мяч имеет сильное верхнее вращение и большую скорость полета, вам следует сделать акцент на движении ракетки вниз, как бы прижать мяч вниз, к полу. Если же мяч имеет слабое верхнее вращение, то движение выполняйте больше вперед. Главное помнить: чем дальше от стола выполняется удар, тем более широким должно быть движение. При выполнении подрезки следить также за согласованностью движений, перемещая вес тела с одной ноги на другую и координируя движения туловища и игровой руки.

**Подрезка справа.**

Подрезку справа выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делаете замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед выполняете ударное движение, ноги сгибаете в коленях, как бы выполняя полуприсед. Нанести удар вы должны нижней половиной ракетки по нижней части мяча. В момент удара центр тяжести тела переносите с правой ноги на левую. Движение осуществляйте за счет работы ног, туловища, плеча, предплечья и кисти. Наиболее важную роль в замахе играют предплечье и туловище. При выполнении удара главной осью вращения, вокруг которой происходит движение, является локоть. Энергия вращения мяча обеспечивается активностью кистевого движения и скоростью его выполнения, так как именно кистью мячу можно придать сильное нижнее вращение. Рука и туловище в этом случае лишь сопровождают мяч и направляют его полет. Для того чтобы избежать ошибок при выполнении подрезки справа, обращайте внимание на следующие моменты:

- постановка ног — они находятся на ширине плеч, при этом

левая нога чуть впереди, а туловище развернуто вполоборота вправо. В таком положении легче управлять полетом мяча;

-    следите, чтобы при выполнении     замаха рука с ракеткой поднималась    не    выше уровня  головы и  не отводилась    слишком далеко назад (за спину), это значительно снижает скорость ударного движения;

- выбор нужного угла наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу с учетом силы его вращения и скорости полета позволит вам не совершать ошибок и низко и надежно посылать мяч на сторону соперника;

-    для придания мячу сильного нижнего вращения при выполнении удара      чрезвычайно важна активная работа предплечья и особенно кисти, а также — плеча и туловища;

-   при    выполнении подрезки   не   прижимайте  локоть близко к туловищу — движение должно быть свободным и достаточно широким, чтобы обеспечить хороший контроль за полетом мяча.

**Подрезка слева.**

При выполнении подрезки слева у вас гораздо больше возможностей в игре, чем при подрезке справа. Подрезкой слева можно отражать мячи с большей площади стола, особенно те, что летят в центр стола и даже с правой его половины, направленные прямо в туловище. Кроме того, стойку, в которой вы выполняете подрезку слева, можно использовать и для последующих атакующих ударов слева и справа, так как вы стоите лицом к столу.

При классической защитной подрезке слева игрок стоит вполоборота влево к столу, левая нога находится позади правой, при замахе с поворотом туловища влево вес тела переносят на левую, слегка согнутую ногу.

При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха и усиления ударного движения руки разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отводя для замаха к левому плечу, направляют в сторону соперника.

Во время выполнения удара не забудьте руку выпрямить сверху-вниз-вперед, левую ногу также выпрямить, вес тела перенести на правую ногу. Особенность этого приема заключается в том, что рука начинает движение к мячу уже согнутой в локте, и удар осуществляется в основном усилиями предплечья и кисти.

Удар по мячу выполняйте нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. Так же, как и при выполнении подрезки справа, следите за углом наклона ракетки. Старайтесь выполнить удар немного слева от туловища, напротив левой ноги. При освоении подрезки слева обратите внимание на следующие моменты:

-   «нос»    ракетки   в начале замаха поднят вверх и находится на уровне левого плеча; не  выставляйте   при этом  локоть   вперед,  движение вниз-вперед выполняйте     свободно;

-   подрезку    делайте сбоку от себя, на линии левого плеча, но не перед животом и не слишком   далеко   от туловища, рука должна быть чуть согнута в локте. Это обеспечит вашим движениям оптимальную амплитуду, и скорость;

- следите  за  согласованностью    движений,   переносом  веса тела с одной ноги на другую, координацией движений  туловища, плеча,   предплечья  и кисти;

-     подрезку   выполняйте по мячу, находяшемуся на уровне сетки или чуть ниже нее. Не ждите, когда мяч опустится ниже уровня игровой поверхности стола; удары по таким мячам значительно снижают результативность самого приема;

- плавно сгибайте ноги и переносите вес тела с левой ноги на правую, чтобы погасить вращение и поступательную скорость прилетающего мяча.

Используя в игре подрезки, помните, что если вы находитесь на средней или дальней дистанции от стола, то вам придется много и быстро двигаться; особенно трудно тогда отражать косые мячи и мячи, направляемые в середину стола, поэтому учитесь правильно и быстро передвигаться.