window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })

Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по настольному теннису. Тема: приём атаки и контригра.

Артёма Уточкина.

Что вошло в видеокурс.

Содержание курса.

Видео-урок #1. Для чего нужна базовая подставка?

В этом видео мы научимся:

- Используется ли базовый вариант подставки в игре.
- Почему нет ничего хуже рекомендации "Закрывай ракетку".
- Главную задачу выполнения базовой подставки.

Видео-урок #2. Техника базовой подставки слева.

В этом видео мы научимся:

- Правильной позиции при базовой подставке.
- Оптимальному наклону ракетки для приема.
- Держать кисть в правильном положении для высокого контроля.

А также Вы поймёте:

- Главный принцип успешной подставки.

- Почему нельзя переносить технику наката на прием атаки.
- По какой части мяча выполняется подставка.
- Как двигается локоть на протяжении всего движения (ключевой момент!).

Видео-урок #3. Работа с мячом при базовой подставке слева.

В этом видео мы:

- Разберём, в какой момент надо начинать движение, а в какой заканчивать (динамика!).
- Узнаем, на каком расстоянии от туловища контактировать с мячом.
- Увидим оптимальную точку отскока мяча для приёма.
- Поймём, как правильно возвращаться к каждому следующему приёму.
- Обозначим точку на ракетке для контрольного приёма.

Видео-урок #4 Подставка слева по прямой.

Из этого видео Вы узнаете:

- Как меняется положение туловища и ракетки, когда мы хотим принять по прямой.
- Должны ли ноги помогать этому движению.
- Ключевой момент для понимания игры по прямой.

Видео-урок #5. Техника базовой подставки справа.

В этом видео Вы увидите:

- Правильную позицию ног для подставки справа.
- Особенности работы локтя для гашения вращения.
- Экономный замах, который не даёт мячу улетать за стол.
- Сколько усилий нужно прикладывать при приеме справа.
- Оптимальный наклон для стабильного приёма.
- Правильную фиксацию мяча.

Видео-урок #6. Приём слева топ-спина с подрезки.

В этом уроке мы детально разберем:

- Как меняется наклон ракетки относительно базовой подставки.
- Длиннее или короче должен быть контакт с мячом.
- Насколько мягкой держать руку.
- Особенность позиции для повышения стабильности.
- От чего зависит скорость нашего движения.

Видео-урок #7. Жёсткий контрудар слева по топ-спину с подрезки.

Это видео покажет Вам:

- Как меняется замах относительно подставки.
- Правильную высоту ракетки на замахе.
- На чём держать акцент в момент контрудара.
- Как срабатывает кисть при жёстком контакте.
- В какой момент движения контактировать с мячом.
- По каким мячам легче выполнять такой жёсткий контрудар.
- Главную цель контрудара.

Видео-урок #8. Прием справа с отдачей вращения.

Из этого видео-уроке Вы узнаете:

- Как меняется контакт с мячом при отдаче вращения.
- В какой точке отскока этот прием максимально эффективен.
- Какое внутреннее чувство должно быть при контакте с мячом (ключ к хорошему приему!).
- Наклон ракетки, который способствует отдаче вращения сопернику.

Видео-урок #9. Жёсткий контрудар справа по топ-спину с подрезки.

В этом видео мы увидим:

- По каким мячам нельзя выполнять жёсткий контрудар справа.
- Как увеличить резкость и плотность движения.
- Контакт с мячом для максимальной жёсткости приема.
- Как обрабатывать контрудар.
- Точку контакта для стабильного попадания.

Видео-урок #10. Скоростной выход ногами после подрезки.

В этом уроке мы разберем:

- Почему большинство не успевает удобно встать для приёма после своей подрезки.
- В какой момент и как движется рука (очень важно!).
- Как сделать возврат практически в 2 раза быстрее.

Видео-урок #11. Перекрутка справа по топ-спину с подрезки.

Из этого видео Вы узнаете:

- Оптимальную точку на мяче для безошибочной перекрутки.
- К чему нужно внутреннее стремиться, чтобы перекрыть вращение соперника.
- Отличие в технике от стандартного топ-спина справа.
- Как повысить резкость движения.
- Какая точка отскока максимально комфортна для перекрутки.
- Как сделать подготовку и само движение более скоростным.

Видео-урок #12. Тренировка реакции на приеме атаки.

В этом видео разберём такие нюансы:

- В какое положение возвращаться, чтобы легче реагировать на следующий мяч.
- Какую зону какой стороной закрываем.
- Как правильно блокировать из глубоких углов в плане перемещения.
- Как на тренировке должен вращать партнёр, чтобы повысить эффект упражнения.

Видео-урок #13. Взаимная перекрутка слева налево в ближней зоне.

В этом уроке мы:

- Разберёмся с тем, насколько в перекрутку включается предплечье, а насколько - кисть.
- Поймём, в какой момент движения кисти должен произойти контакт (главное для попадания!).
- Узнаем, как не прикладывать излишних усилий при перекрутке.
- Напомним себе, как работает локоть при приеме и контратаке слева.

Видео-урок #14. Взаимная перекрутка справа на право в ближней зоне.

Из этого видео-урока Вы узнаете:

- С какой скоростью проходить по мячу для стабильного попадания.
- Какое внутреннее ощущение поддерживать, чтобы мяч не улетал за стол.

- Секрет экономного и быстрого возврата ногами к каждой следующей перекрутке.
- Разницу в контакте с мячом с перекруткой слева.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса: **Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)**

**   Карточка курса:** * Название: Под контролем: приём атаки и контригра

Автор(ы):	Уточкин Артём
Формат курса:	Видеокурс
Тариф "Стандарт"	6000 руб.
Тариф "Оптимум"	9200 руб.
Тариф "VIP"	14300 руб.
Партнерская программа:	Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

**   Другие курсы автора(ов), издателя:**Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Уточкин Артём

window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId": "R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })