

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**«ПОДРЕЗКА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

Подготовила:  
тренер-преподаватель - К.А. Барсукова

Тамбов  
2024 г.

## **Краткие теоретические сведения**

Для техники подрезки характерно наличие двух особенностей жесткий удар и активность при выполнении удара.

Жесткий характер подрезки проявляется главным образом в том, что удар наносится в большинстве случаев по опускающемуся мячу на значительном удалении от стола. Таким образом, игрок, получает достаточно времени на подготовку; в то же время ему не составляет большого труда нанести ответный удар, так как у опускающегося мяча скорость и вращение уже снизились и ослабли.

Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола. Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает его к пассивным действиям, возможен и промах.

Для успешного освоения техники игры важно владеть приемами с нижним вращением мяча, придающими мячу дугообразную траекторию полета и вращение, а также выполнением длинных и коротких мячей.

Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета. Особенность такой подрезки состоит в том, что обычно выполняют ее только тогда, когда возвращенный соперником мяч после отскока от стола начинает опускаться. В этот момент уже ослабло вращение мяча, и удар по нему наносят в низкой точке, что позволяет частично использовать его силу, направленную вверх, для формирования естественно образующейся дугообразной траектории. Таким образом, представляется возможным несколько уменьшить усилие руки, а также осуществить контроль за высотой траектории полета и не только повысить точность ответного удара, но и легко усилить вращение мяча.

При выполнении подрезки необходимо, прежде всего, занять положение на определенном расстоянии от стола в зависимости от посланного соперником мяча. Если мяч приземляется недалеко от задней линии стола и имеет довольно высокую скорость полета, игроку следует быстро сделать шаг назад. Если мяч приземляется в средней зоне стола и обладает невысокой скоростью мяча, то следует быстро сделать шаг вперед. Как правило, удар по мячу выполняют справа перед собой.

Перед выполнением подрезки игрок делает большой замах назад-вверх так, чтобы обеспечить достаточное расстояние между ракеткой и точкой, с которой осуществляют удар по мячу, необходимое для придания ускорения.

Колени должны быть согнуты несколько больше, чем обычно, - это придаст теннисисту устойчивость, сделает подрезку более сильной.

При приближении мяча игрок усилием руки прежде оказывает давление на мяч, а затем выполняет саму подрезку, т.е. сначала разгоняет плечо, а затем предплечье, и ударяет по мячу вниз, что придает большую силу удару, направляющему мяч вперед. В некоторых случаях для усиления нижнего вращения мяча во время выполнения удара игрок несколько

подается вперед, наклоняясь, а также сгибает колени, чтобы придать руке дополнительное усилие.

При соприкосновении с мячом игровая поверхность ракетки не должна чрезмерно отклоняться назад, а соприкоснувшись со средней его частью, двигаться вниз, в то же время игроку не следует излишне добавлять усилие кистью, чтобы избежать высоких мячей.

Если отраженный соперником мяч имеет сильное верхнее вращение, то необходимо по возможности коснуться его ракеткой как можно ближе к оси его вращения.

Подрезка мячей, направленных в туловище. Довольно большую сложность для игрока представляет прогнозирование подрезок соперника, направленных в туловище. Если такой мяч принят неудачно, то игроку трудно избежать непрерывных атак соперника и даже ситуации, при которой он может совершить промах. Вот почему при точно выполненной соперником подрезке, направленной прямо в туловище, следует, прежде всего, быстро переместиться и отступить, чтобы по возможности несколько удалиться от точки, в которой будет наноситься удар по мячу. Кроме того, необходимо держать под жестким контролем направление полета ответных мячей, прилагать все силы к тому, чтобы не дать сопернику возможности непрерывно атаковать.

При выполнении соперником атакующих подрезок, направленных прямо в туловище, важно быстро оценить, в каком направлении полетит мяч – влево или вправо от туловища, а затем решить, какой технический прием применить. Если поданный соперником мяч несколько отклоняется от туловища влево, то игроку необходимо отойти вправо и подрезкой слева принять мяч; если отраженный соперником мяч направляется по средней линии в туловище или отклоняется несколько вправо, то игроку необходимо отойти влево и подрезкой справа принять мяч.

При выполнении подрезки слева, направленной прямо в туловище, с отходом вправо необходимо прижать руку к правому боку, а предплечье поднять так, чтобы ракетка была выше груди в вертикальном положении, способствующем быстрому удару по мячу. До приближения мяча к туловищу теннисист предплечьем выполняет движение сверху вниз (чем на большем удалении игрок находится от стола, тем сильнее выполняется удар; чем ближе игрок находится к столу, тем меньшее усилие вниз он прилагает, чтобы можно было контролировать высоту траектории полета мяча).

При выполнении подрезки справа, направленной прямо в туловище, с отходом влево необходимо, чтобы плечо плотно прилегало к туловищу, а предплечье поднималось вправо-вверх так, чтобы ракетка находилась в вертикальном положении. Когда мяч уже приблизился, предплечьем выполняют движение вниз главным образом для того, чтобы контролировать высоту траектории полета ответного мяча. В момент соприкосновения ракетки с мячом плечо движется перед туловищем, кисть также сгибается внутрь. При таком движении мяч полетит в правый угол площадки соперника; если в момент соприкосновения ракетки с мячом плечо не

выполняет вращательного движения, направленного внутрь, а кисть разворачивается так, что ракетка уходит несколько вправо, то в этом случае мяч полетит в левый угол площадки соперника.

Независимо от того, справа или слева выполняется подрезка, направленная прямо в туловище, если скорость отраженного соперником мяча высокая, когда он почти достигает туловища игрока, одновременно с нанесением быстрого удара по мячу необходимо выполнять прыжок вверх, чтобы естественным усилием дополнить усилие руки, направленное вниз, для придания мячу низкой траектории полета.

Овладев основными приемами подрезки, игроку также необходимо освоить способы быстрых перемещений, позволяющие выполнять ответные укороченные удары. Используя быстрое перемещение, игрок должен внимательно следить, чтобы точка удара не находилась прямо перед ним. Если выполняется быстрое перемещение вправо, то точка удара должна находиться перед игроком справа; если влево, то перед игроком слева.

Подрезка справа. Основная, цель этого технического приема – возврат мяча на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют подрезку лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям.

В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести – на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть – в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч. Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для произведения следующего удара.

Подрезка слева. Основная стойка для выполнения подрезки слева обратно противоположна стойке при ударе подрезкой справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила

нижнего вращения. Для изменения направления полета мяча используют движение кисти. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре подрезкой справа.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов. Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идет почти горизонтально под мяч. При приеме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче.

При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки – почти вертикальным. Иногда такие сверхкрученные мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения заметно ослабевает.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

### **Методика обучения**

1. При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.
2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.
3. Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.
4. Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.
5. В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).
6. Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

### **Комплекс упражнений**

- имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;
- самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;
- удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;
- удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.