



NAUCZANIE TOPSPINA FORHAND



materiały szkoleniowe w opracowaniu **Marka Chrabąszcza**
trenera klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym

Topspin forhand (topspin FH) należy obecnie do najważniejszych technik w nowoczesnym tenisie stołowym. U większości graczy topspin FH należy do najczęstszych uderzeń do zdobywania punktów ze wszystkich uderzeń ofensywnych

Topspin FH może zostać zastosowany na różnorodne przeciwstawne techniki. Nadaje się zarówno jako uderzenie przygotowujące do zdobycia punktu poprzez rotację, umiejscowienie i szybkość uderzenia jak i technika przynosząca bezpośrednio punkty

Rodzaje topspinów FH:

- **topspin szybki** (niska parabola lotu, niski koziół odbicia, duża szybkość zagrania) ;
- **topspin wolny** (wysoka parabola lotu, wysoki koziół odbicia, duża rotacja, zastosowanie przede wszystkim w grze z defensorami;
- **topspin z boczną rotacją** (side-spin) (niska parabola lotu, rotacja górno-boczna lub boczna;
- **kontratopspin** – topspin zagrany przeciwko topspinowi
 - z za stołu
 - z nad stołu

Wszystkie techniki topspina FH wyróżniają się rotacją postępującą zagranej piłki i do tego zakrzywionym torem lotu.

TECHNIKA TOPSPINA FORHEND

POZYCJA WYJŚCIOWA

(zawodnik praworęczny)

- tułów pozostaje pochylony do przodu;

-prawy bark odciągnięty do tyłu do dołu;

- ciężar ciała przeniesiony na tylną nogę;

- nogi ugięte w kolanach;

- lewa stopa ok. 20-30 cm przed stopą prawą;

- stopy rozstawione na szerokość bioder ;



FAZA PRZYGOTOWAWCZA

1. NA DOLNĄ ROTACJĘ

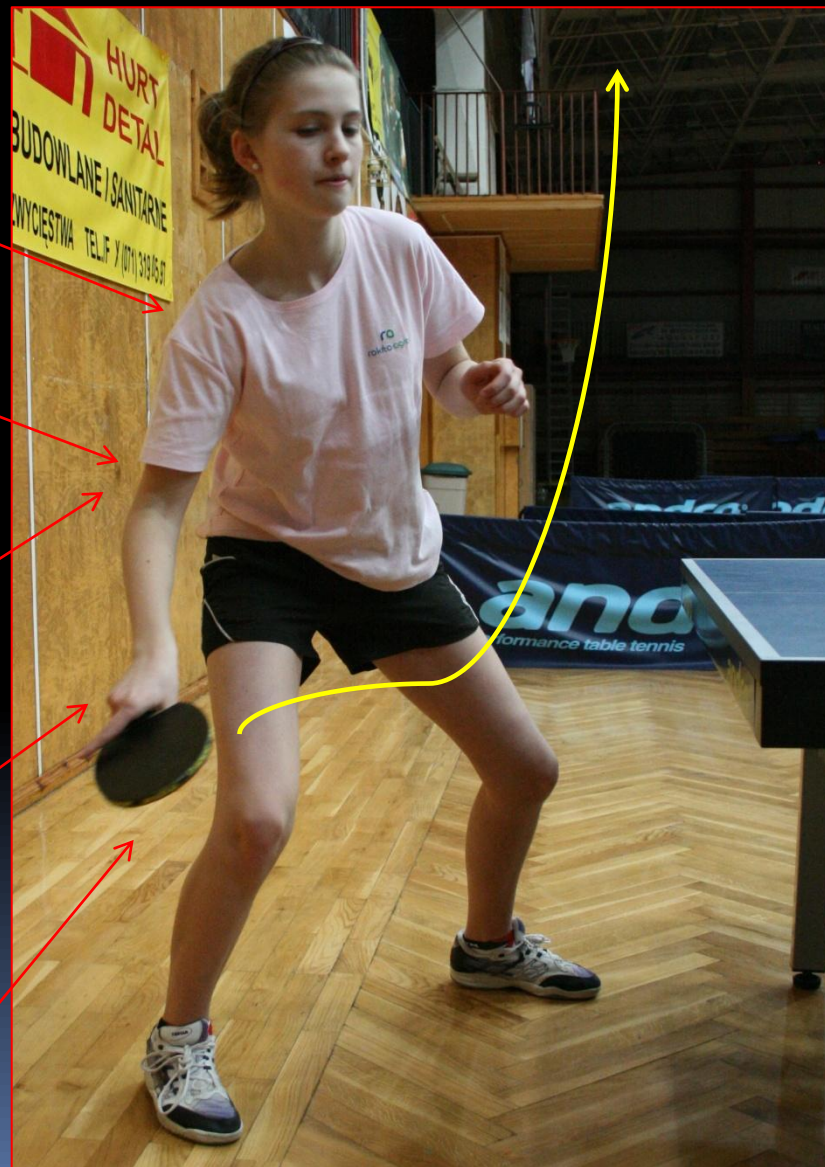
- bark równoległy do toru nadlatującej piłki;

- łokieć lekko od ciała oddalony;

- ręka w łokciu w końcowej fazie prawie wyprostowana;

- prawa ręka obniżona do wysokości kolana;

- rakiетка lekko odchylona do góry, kierunek poruszania: raczej pionowy



FAZA PRZYGOTOWAWCZA

2. NA GÓRNĄ ROTACJĘ

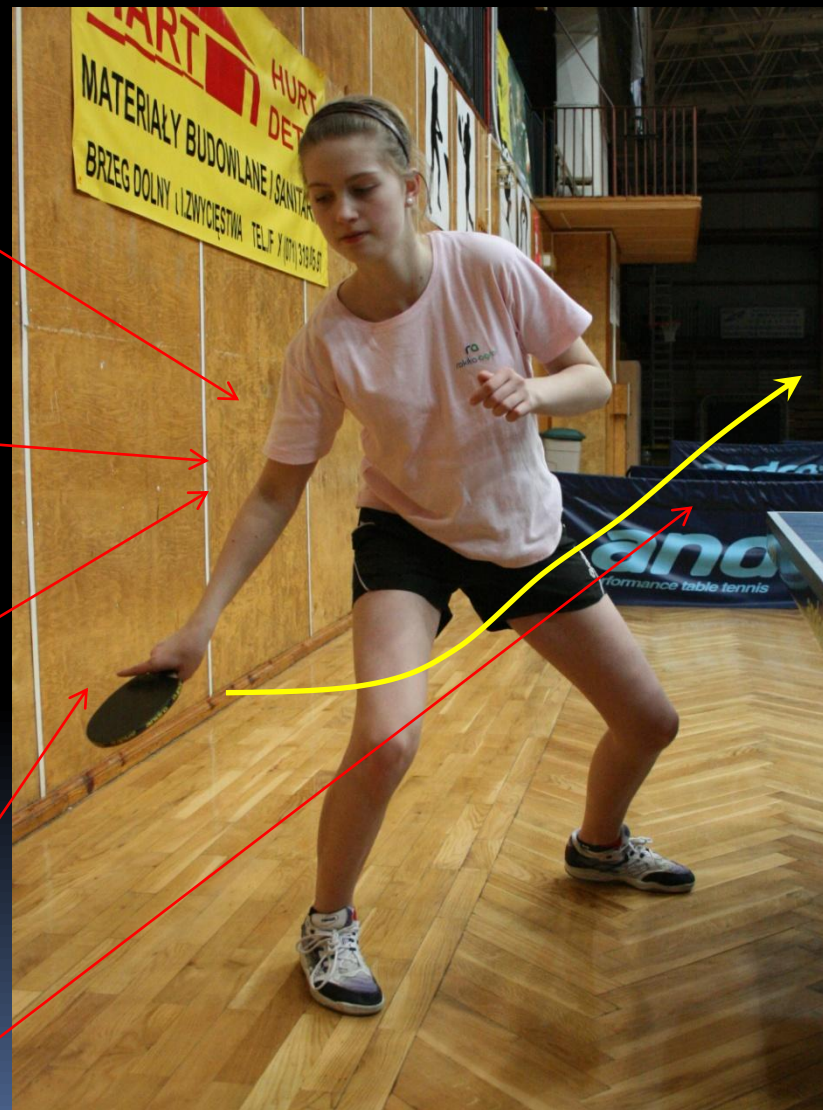
- ręka uderzająca cofa się do tyłu na wysokości bioder;

- ręka w łokciu prostuje się prawie całkowicie;

- łokieć i ramię oddalone są od tułowia;

- raketka jest pochylona mocno do przodu.

- kierunek ruchu raketki – w przód w górę.



PUNKT KONTAKTU PIŁECZKI Z RAKIETKĄ

- piłeczka uderzana jest przez zawodnika z boku lekko z przodu;

- na rotację dolną: kontakt
piłeczki raczej w centrum
rakiетки

- na rotację górną: kontakt
piłeczki raczej na obwodzie
rakiетки



Punkt kontaktu piłeczki z rakiетką jest możliwy w każdej fazie lotu piłeczki (lot wznoszący lub opadający) i uzależniony od szybkości uderzenia, ustawienia zawodnika i rotacji piłeczki

FAZA UDERZENIOWA

- opuszczony bark obraca się do przodu do góry

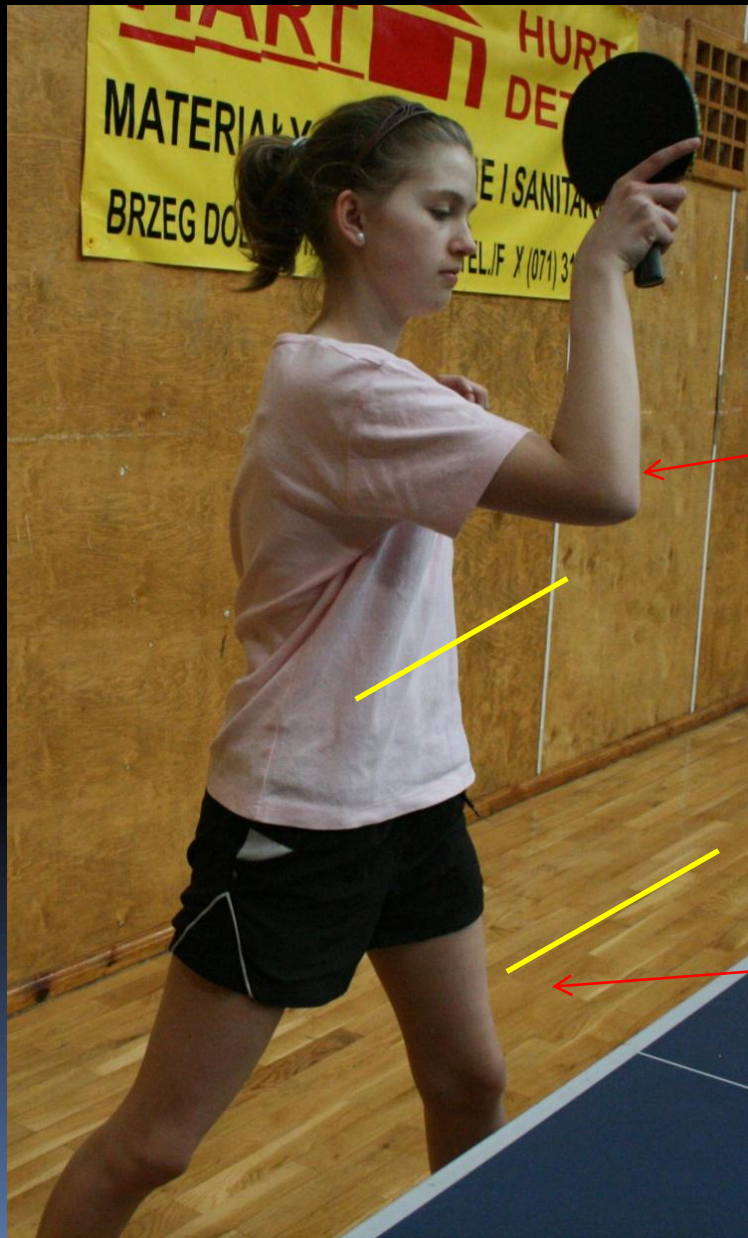
- ramię ręki uderzającej i rakiетка pozostają zawsze w trajektorii ruchu do przodu do góry

- przedramię przyspiesza przed punktem kontaktu rakiетки z piłeczką

- biodra skręcają się do góry i do przodu



FAZA KOŃCZĄCA



- ręka w łokciu zgięta ok. 90 stopni;

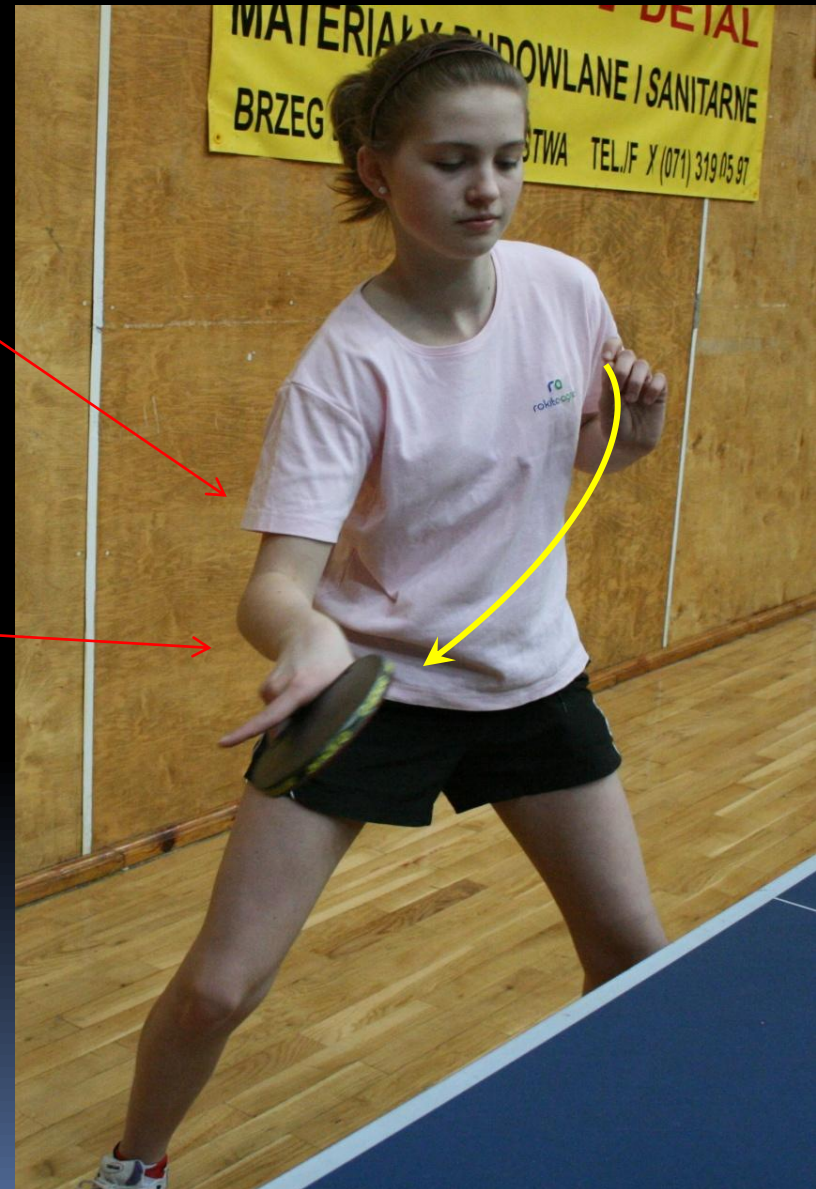
- bark / tułów skierowane równoległe do linii stołu;

- po fazie uderzeniowej ciężar ciała przeniesiony na lewą nogę;

POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ

- skręt tułowia w prawo;

- ręka uderzająca i rakiетка wracają tą samą drogą jak w fazie uderzającej.



Technik-Schulung mit Timo Boll



Vorhand-Topspin

ALLConverter.org

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE BŁĘDY

- raketka zbyt „otwarta” lub zbyt pochylona;
- „popychanie” piłeczki do przodu (brak rotacji)
- zbyt obszerny ruch (za długi ruch);
- brak pracy nóg i skrętu tułowia (ruch tylko z ręki);
- brak fazy przyspieszającej w łokciu;
- zbyt późne „chwycenie” piłeczki;
- prawa noga z przodu po topspinie (praworęczni)
- zawijanie łokciem do góry;
- złe ustawienie nóg w fazie przygotowawczej;
- odchylenie tułowia do tyłu w fazie uderzeniowej;

NAUCZANIE TOPSPINA FORHAND

Etap podstawowy – przede wszystkim forma zabawowa

- *poruszanie się krokiem dostawnym po sali i imitowanie ruchu topspina*
- *zabawa – odbicia o ścianę. Na ścianie narysowany kwadrat – należy w niego trafiać piłeczką ruchem topspina FH.*
- *hula-hop ustawione pionowo na wysokości ok. 1,5 m – podciąganie piłki przez środek kółka w parach*
- *na stole – w parach - piłeczka odbija się najpierw od ziemi a potem od stołu*
- *squash o ścianę w parach*
- *tenis ziemny - ważne aby była wysoka siatka*
- *imitacja na kółku treningowym*
- *podciąganie na elastycznej gumie*
- *granie na piłki lub na automacie*

ETAP UKIERUNKOWANY

Etap ukierunkowany – forma zadaniowa

- *trening regularny prosty – topspin FH na blok po przekątnej, po prostej*
- *trening regularny złożony – np. topspin FH 2 x po prostej i 1 po przekątnej*
- *trening nieregularny prosty – np. topspin z $\frac{3}{4}$ stołu na bekhend*
- *trening nieregularny złożony – np. topspin z $\frac{3}{4}$ stołu na forhend i bekhend*
- *OGŁĄDANIE NA WIDEO –wskazać na najważniejsze elementy ruchu. Nie przekazywać zbyt dużo informacji, gdyż dziecko tego nie przyswoi*