window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по настольному теннису.

Автор курса Артём Уточкин.

Что вошло в видеокурс.

Программа курса.

Блок 1.Базовая техника топ-спина справа. Длительность уроков блока 2 часа и 47 минут.

После прохождения 1-го блока Вы:

- Узнаете все детали правильного замаха, которые стабилизируют технику Вашего топ-спина на первом этапе.
- Поймете, какие 4 части тела должны включаться в топ-спин, чтобы он был максимально быстрым и мощным.
- Начнете встречать мяч в правильной точке относительно вашего тела и стола.
- Узнаете, какая должна быть линия движения, чтобы мяч чаще попадал на стол.
- Увидите, как должно включаться в топ-спин предплечье, чтобы придать мячу большую скорость и вращение и не снижать стабильность.
- Овладеете правильным окончанием движения и переносом центра тяжести.
- Узнаете секрет правильного возврата к следующему мячу, о котором не догадывается даже большинство профессионалов.
- Определите оптимальное положение локтя и кисти именно для вашего топ-спина.

- Освоите правильный прием топ-спин справа на тренировке, чтобы повысить стабильность тренировочного процесса минимум в 2 раза.

Блок 2. Работа ног и передвижение при топ-спине справа. Длительность уроков блока 1 час и 42 минуты

После освоения 2-го блока Вы:

- Узнаете самые важные основы передвижения при топ-спине справа.
- Последовательно освоите 7 ключевых упражнений для тренировки топ-спина справа в передвижении.
- Поймете секретную технику работы ног при топ-спине справа с захода, чтобы всегда успевать в правый угол.
- Овладеете техникой широкого передвижения при топ-спине справа.
- Поймете, как и в какой ситуации двигаться при топ-спине справа.
- Узнаете, в какой момент передвижения начинать замах.
- Начнете легко возвращаться к каждому следующему топ-спину, освоив ключевой нюанс правильного возврата.
- Поймете, как правильно играть топ-спином справа с захода (из левого угла).
- Узнаете, нужно ли выполнять имитацию упражнения перед тренировкой.

Блок 3. Игровые вариации топ-спина справа. Длительность уроков блока 2 часа и 43 минуты.

После проработки 3-го блока Вы:

- Узнаете, в чем принципиальные отличия топ-спина справа с подрезки и топ-спина справа с простого мяча.
- Овладеете правильной скоростью прохождения ракетки по мячу при топ-спине с подрезки.
- Поймете 3 главных компонента успешного топ-спина с подрезки: наклон ракетки, позиция относительно стола, уровень загрузки правой ноги.
- Освоите технику топ-спина справа по высокому (1-2 метра) мячу.
- Начнете тактически правильно доигрывать завышенные мячи, на которых любители допускают до 75% ошибок.
- Впервые примените в игре топ-спин справа с немного вылетающего мяча, освоив правильный выход ногами и точку, в которой нужно играть мяч при этой вариации.

- Поймете, ключевые отличия в наклоне ракетки работе ног при топ-спине справа по вылетающим мячам с боковым-нижним и боковым-верхним вращением.
- Овладеете правильной техникой продолжения атаки, которая поднимет стабильность вашего 2-го топ-спина на 60%.

Блок 4. Дополнительные вариации, тактика и план тренировки топ-спина справа. Длительность уроков блока 3 часа и 49 минут

После прохождения 4-го блока Вы:

- Узнаете отличия между топ-спином справа по диагонали и топ-спином справа по прямой
- Освоите 4 тактических принципа использования топ-спина справа в игре на счет, что увеличит кол-во выигранных топ-спином справа очков минимум на 30%
- Получите в свои руки пошаговый план тренировки топ-спина справа более чем на 30 тренировок, который легко адаптировать под Ваш сегодняшний уровень
- Будете четко знать, на каком этапе какие упражнения нужно делать и в каком объеме
- Услышите ответы на вопросы по топ-спину справа таких же любителей, как и Вы, которые я дал на закрытом вэбинаре по топ-спину справа
- Увидите разбор еще 6 более сложных вариаций топ-спина справа, которые Вы будете использовать в ближайшем будущем
- Поймете нюансы выполнения топ-спина справа в исполнении мировых звезд настольного тенниса

Видеопрезентация курса.

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

**   Карточка курса:** * Название: Убойный топ-спин справа. Пошаговый кур

Автор(ы):	Уточкин Артём
Формат курса:	Видеокурс
Цена на физическую версию продукта (диск):	4440 руб.
Цена на электронную (скачиваемую) версию:	3790 руб.
Способы доставки:	Почта, Скачиваемая версия.
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({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })