

БР 104
1711

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА СССР
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ИГР ГЦОЛИФК

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ТЕХНИКЕ ТЕННИСА

АВТОР ПОСОБИЯ,
ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ФЕДЕРАЦИИ
ТЕННИСА СССР, КАНДИДАТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК
С. БЕЛИЦ-ГЕЙМАН.
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ
С. ПЕСТЕРЕНКО И В. ПРОКИНА



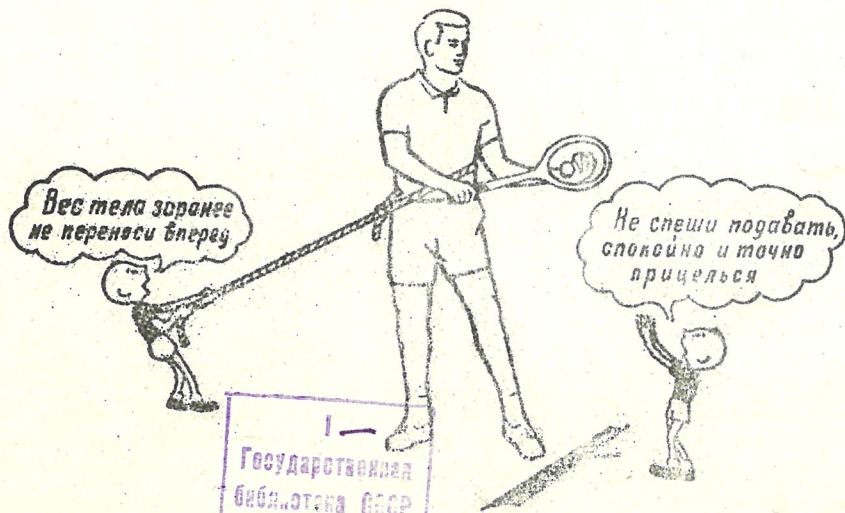
2022089369

БР $\frac{104}{1711}$

1

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ТЕХНИКЕ ТЕННИСА

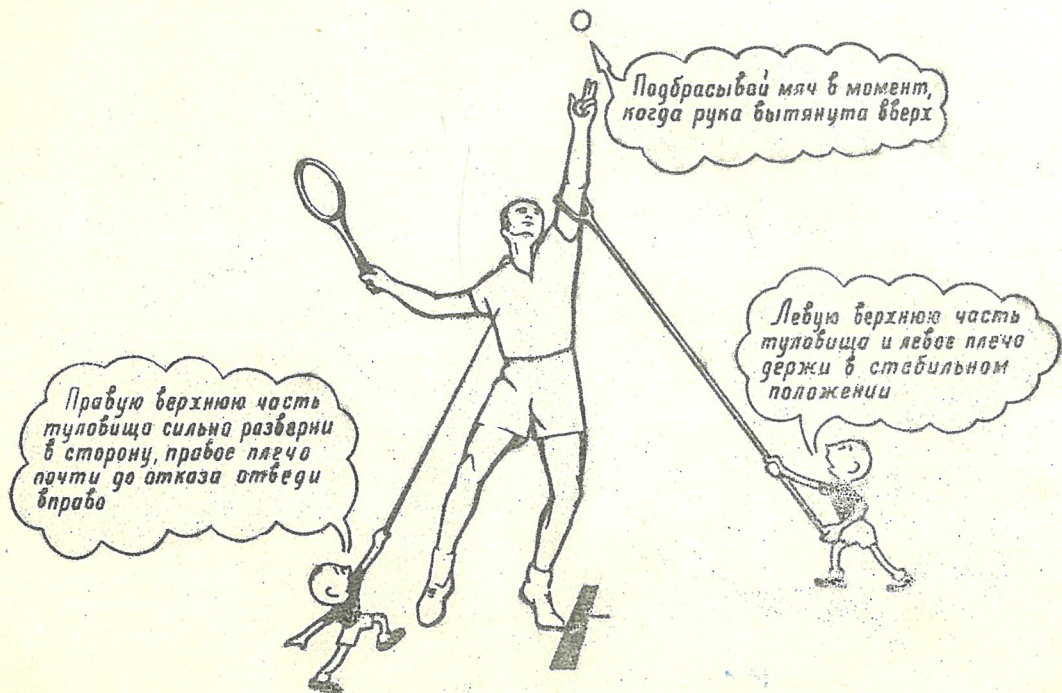
I. ПОДАЧА



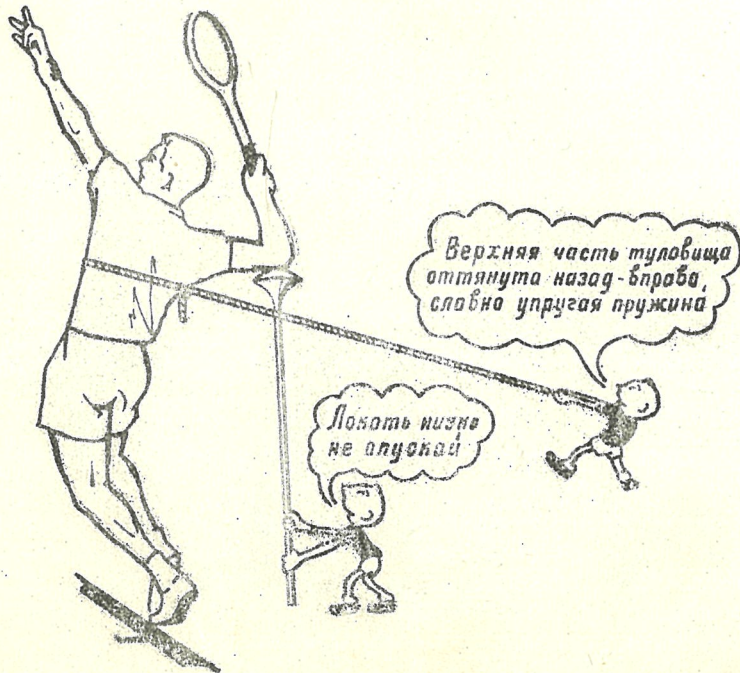
Вес тела заранее
не переноси вперед

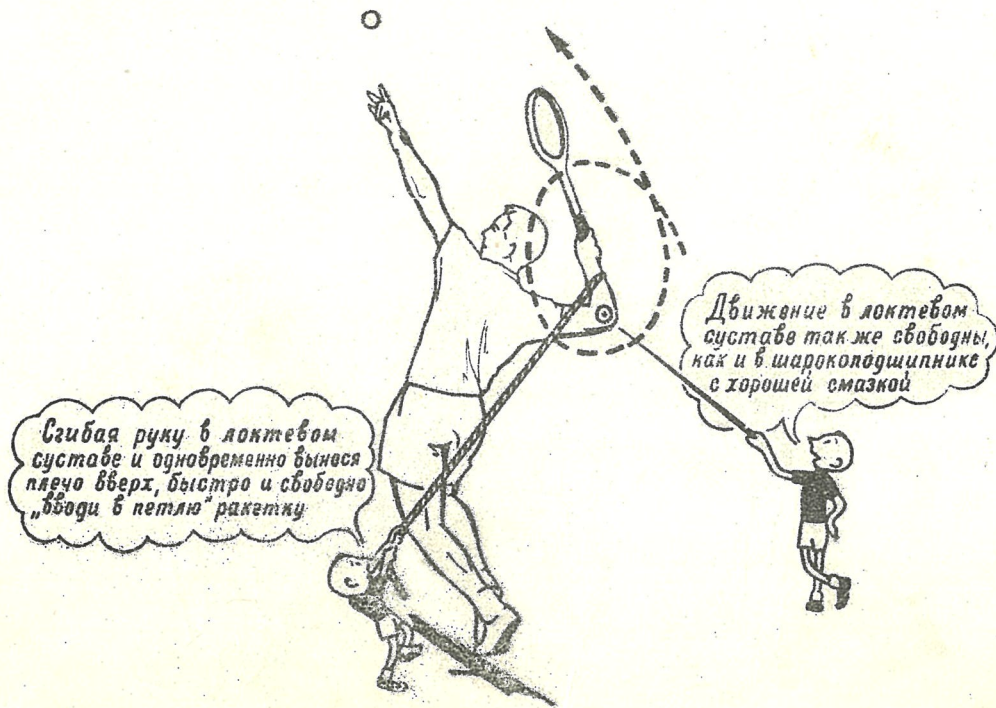
Не спеши подавать,
спокойно и точно
прицелься

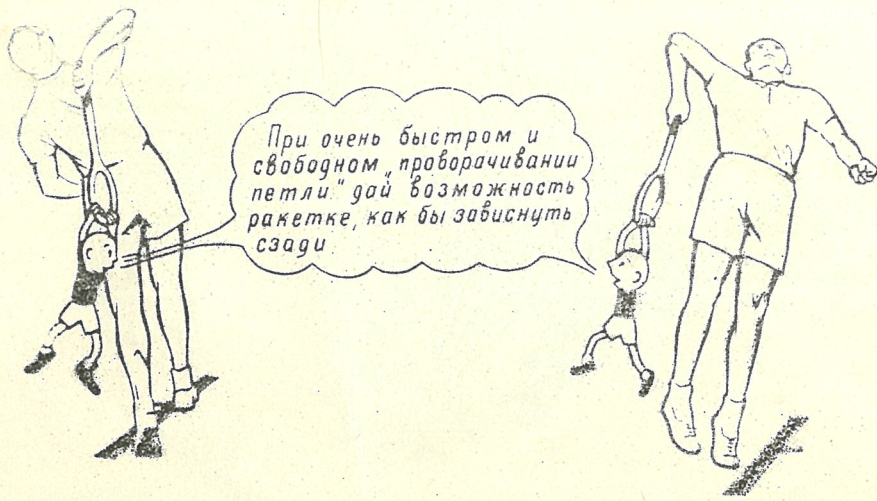
1 —
Государственная
библиотека СССР
им. В. И. ЛЕНИНА
1965 г. — 80997

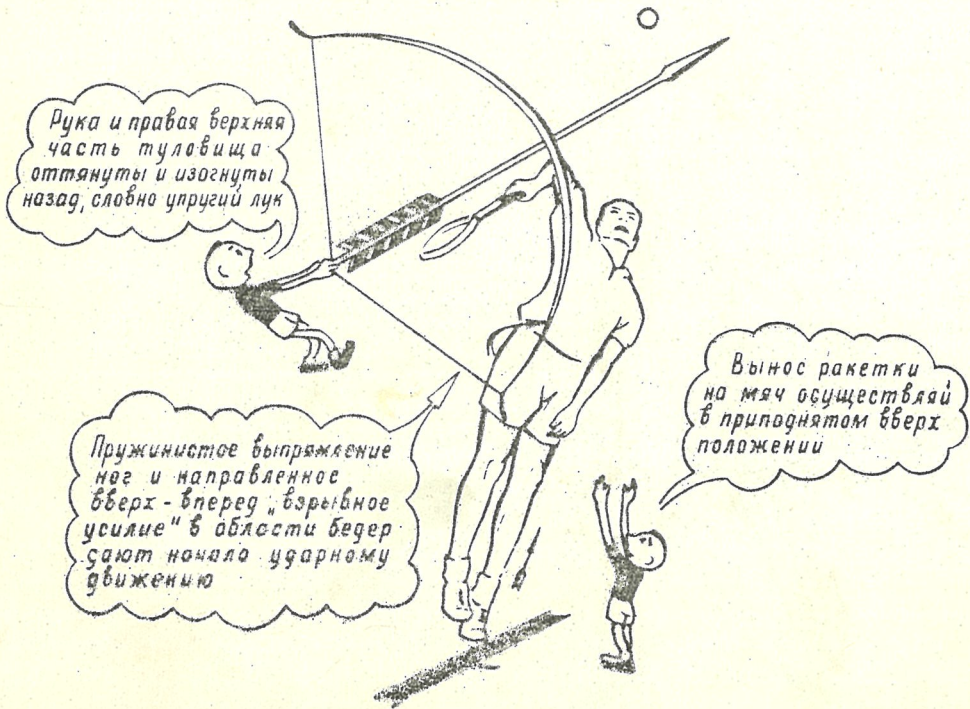








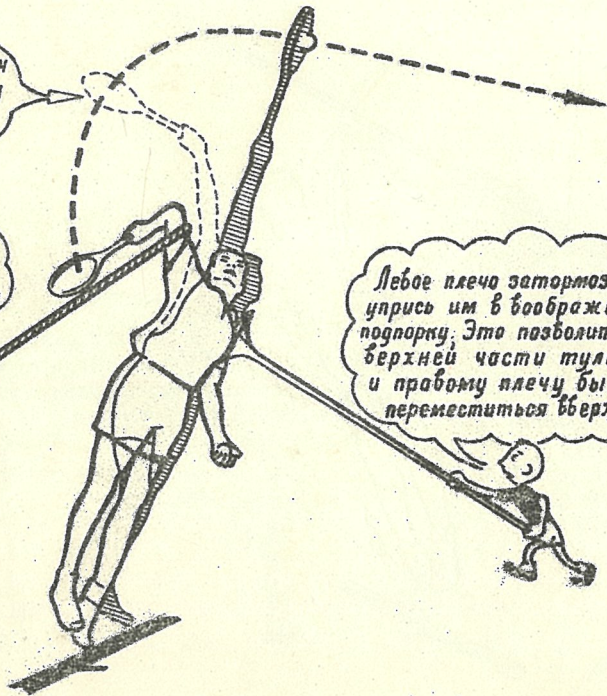


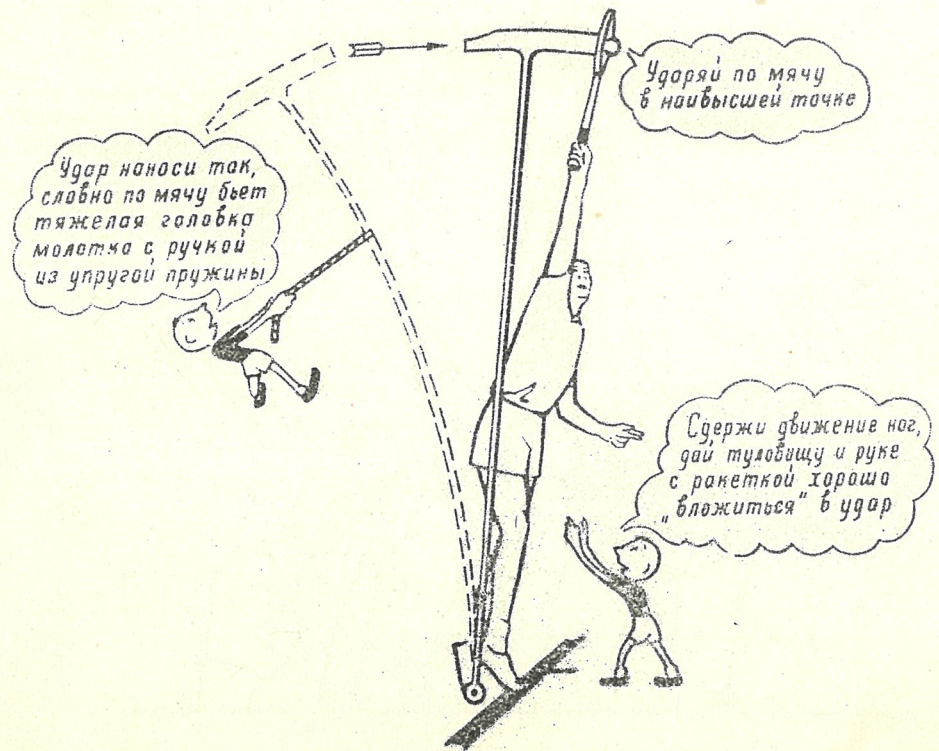


Выноси ракетку на мяч как бы издалека и перед ударом резко ускоряй движение кисти

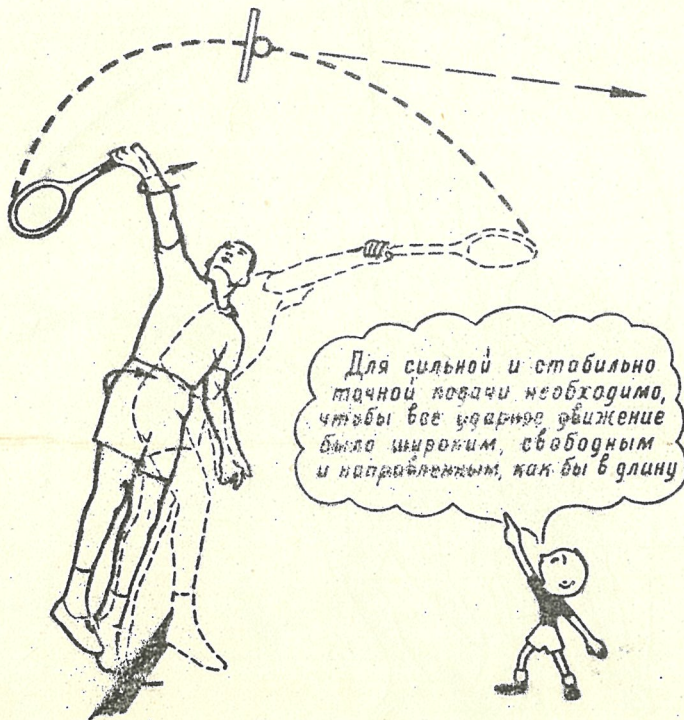
Оттянутую назад руку очень быстро и свободно выпрямляй в локтевом суставе

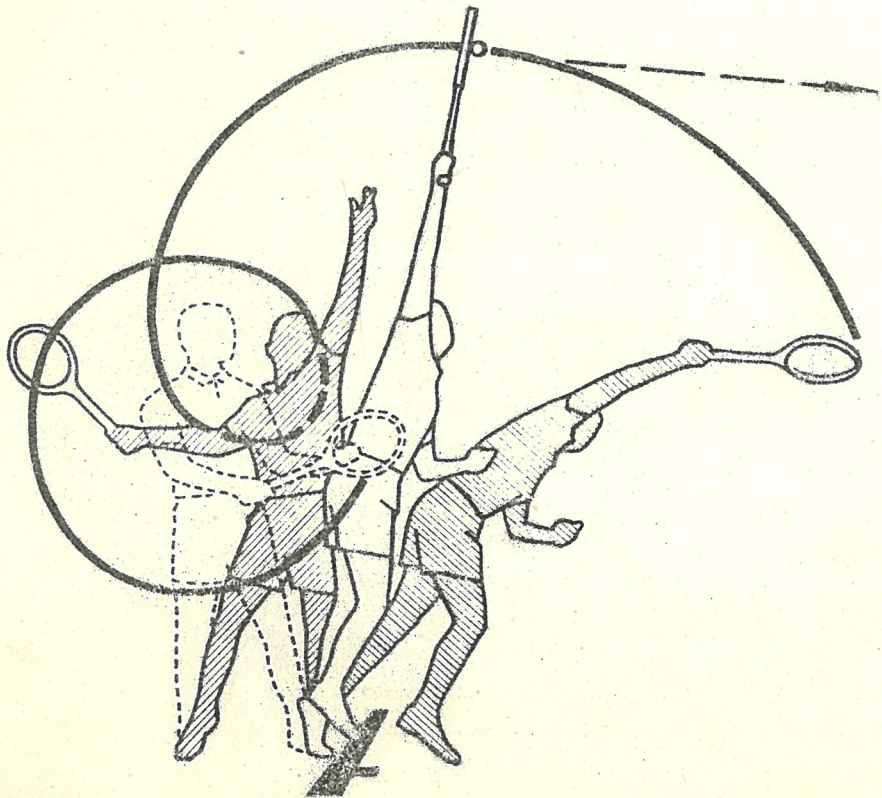
Левое плечо затормози и как бы упрись им в воображаемую подпорку. Это позволит правой верхней части туловища и правому плечу быстро переместиться вверх - вперед



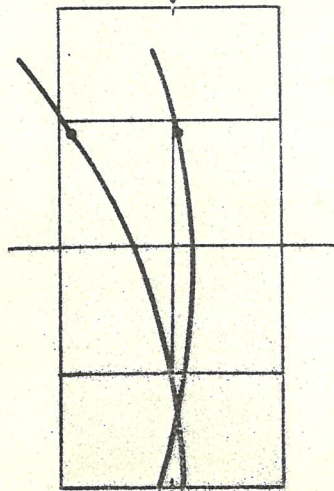








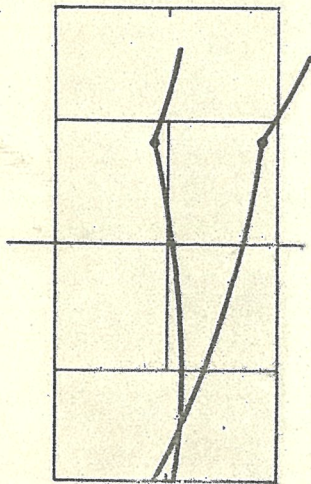
Мяч с сильным боковым вращением летит по изогнутой вправо траектории (с общим отклонением мяча влево) и отскакивает к противнику под удар справа



При резаных подачах сообщай мячу боковое вращение слева направо и чуть вверх (воображаемая ось вращения мяча имеет небольшой наклон)



Мяч с сильным комбини-
рованным вращением летит по
изогнутой вверх-вправо траектории
и отскакивает к противнику под
удар слева

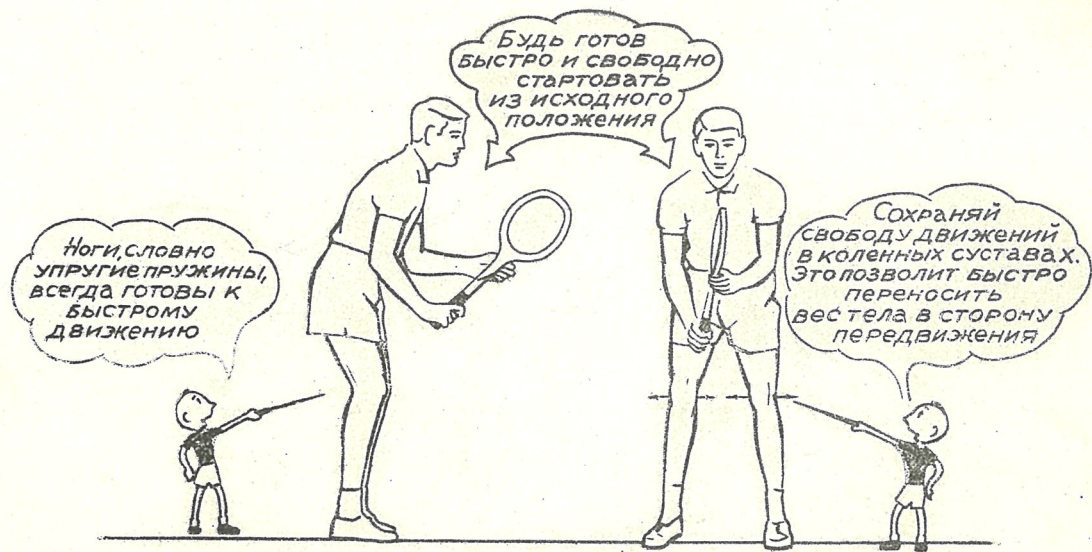


При крученых подачах
сообщай мячу комбинированное
вращение слева-вверх-вправо
(угол наклона воображаемых
осей вращения мяча от
 45° и больше)



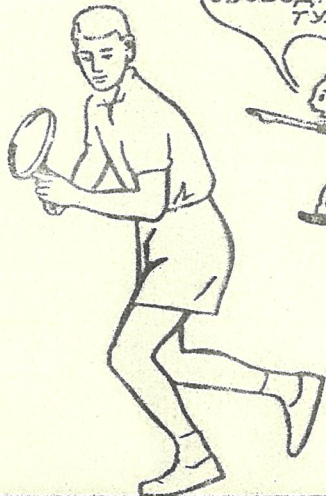
II. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

1

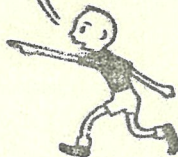




Одновременно с поворотом туловища отводи ракетку назад-вверх немного согнутой рукой



Не сутулься и не напрягай мышцы спины, сохраняй свободное положение туловища



Все
движение замаха
производи сбоку
от себя

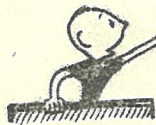


Положение головки
ракетки при замахе
почти стабильно,
струнной поверхностью
она обращена к сетке







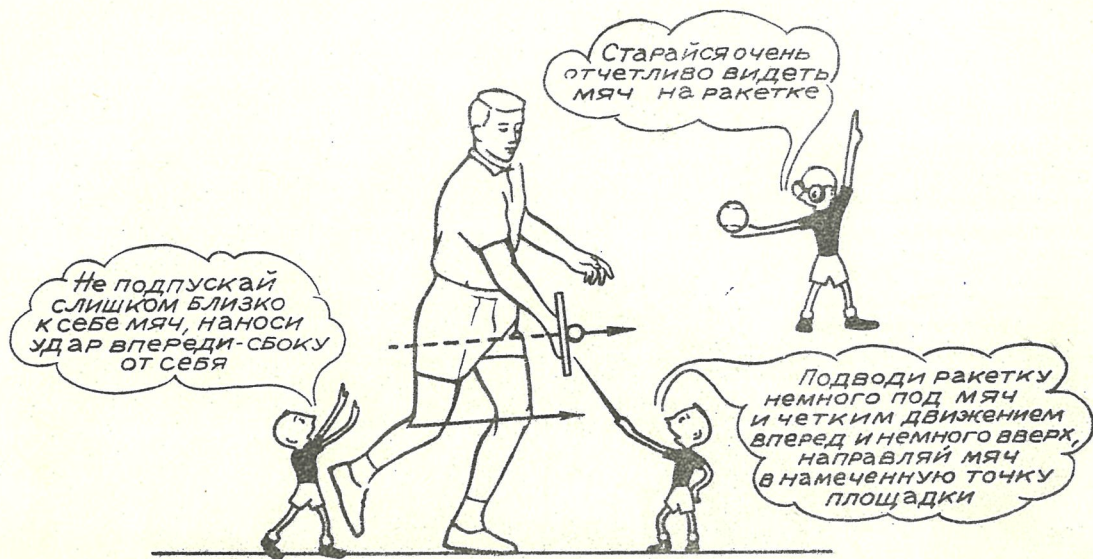


Подходи к мячу так, чтобы расположение ног перед ударом позволяло перенести вес тела вперед с дальней от сетки ноги на ближнюю к сетке ногу

7







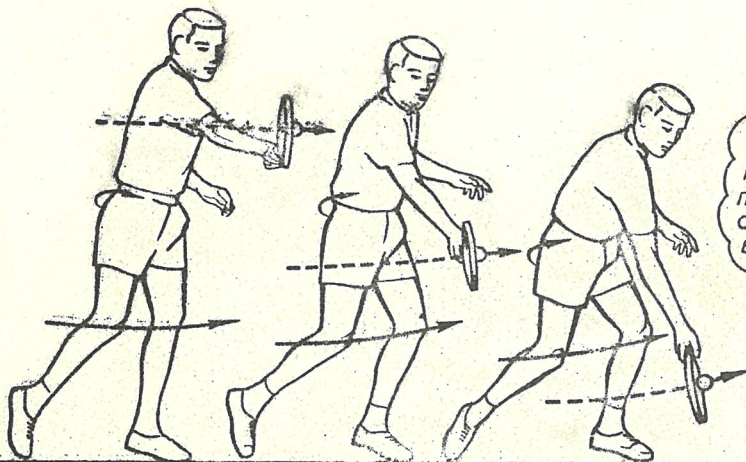
Государственная
библиотека ВСП
им. В. И. ЛЕНИНА
1965 г.





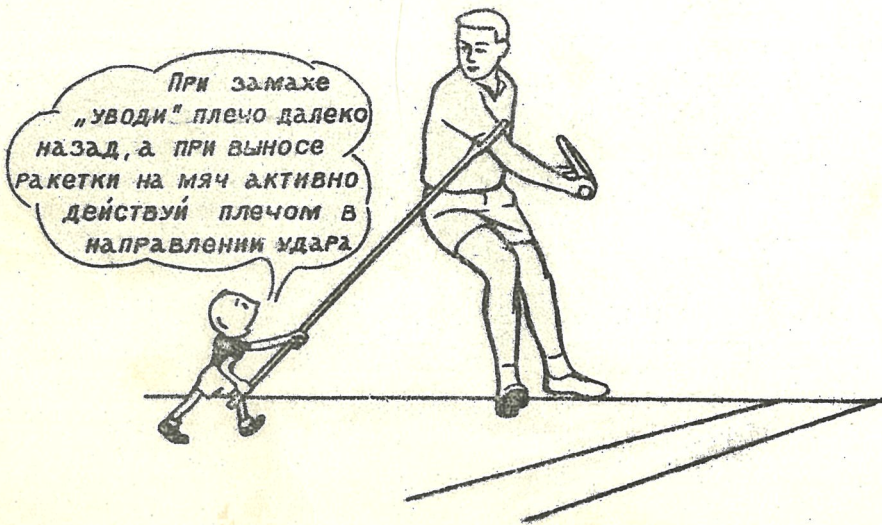
Умение правильно выполнять удары по отскочившему мячу в различных по высоте точках - залог успешной игры

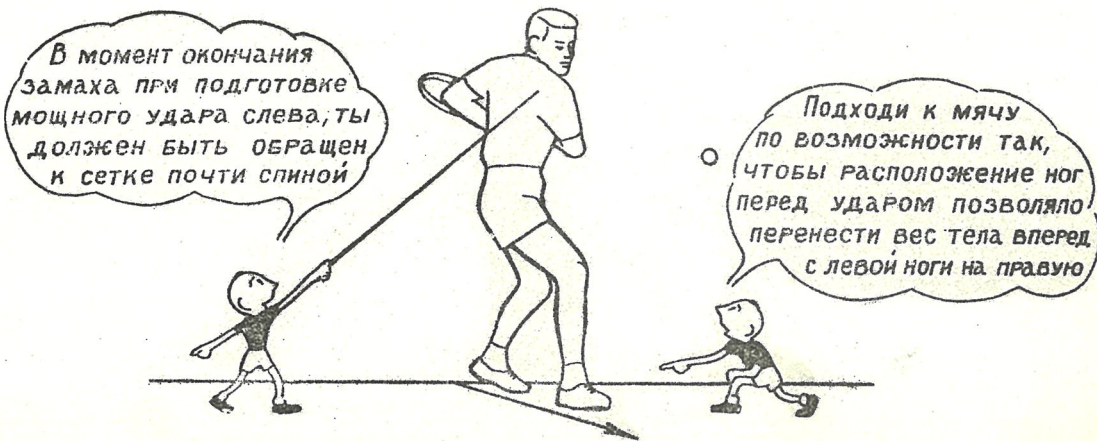
11



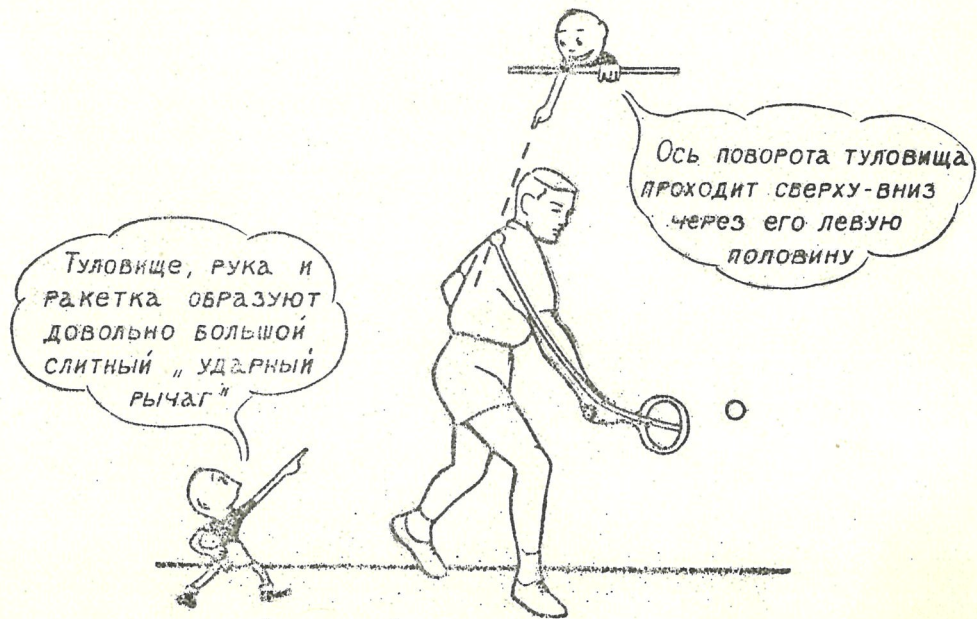
При ударах во всех трех точках - высокой, средней и низкой - ноги работают по ходу удара, туловище свободно поворачивается вперед и мяч отбивается впереди - сбоку от себя







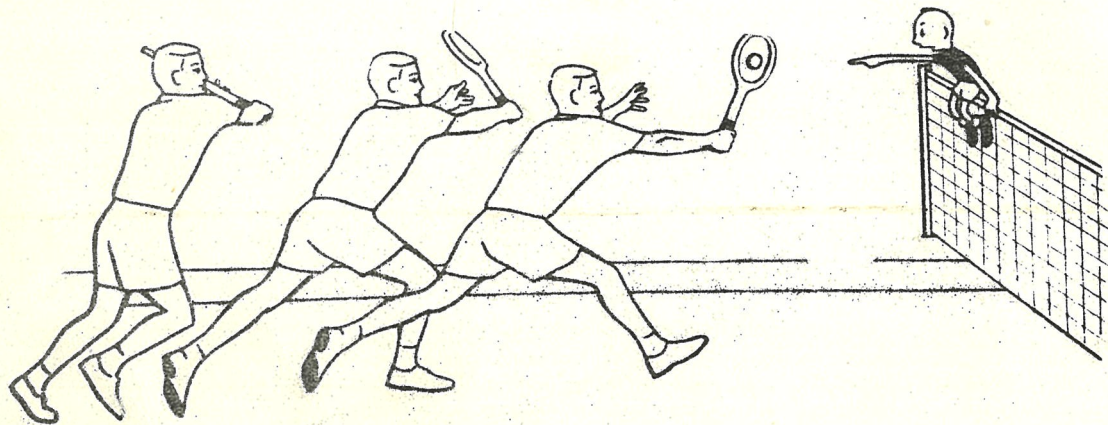




III УДАРЫ С ЛЕТА

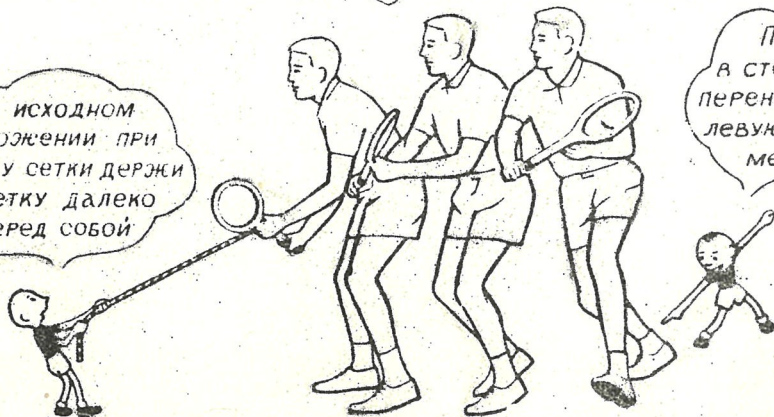
1

Не давай мячу опускаться,
выходи ему наперерез и
старайся наносить удар далеко
перед собой



Замах при ударах с лета производится экономно — впереди и немного сбоку от себя при „жестком“ положении кисти

В исходном положении при игре у сетки держи ракетку далеко перед собой

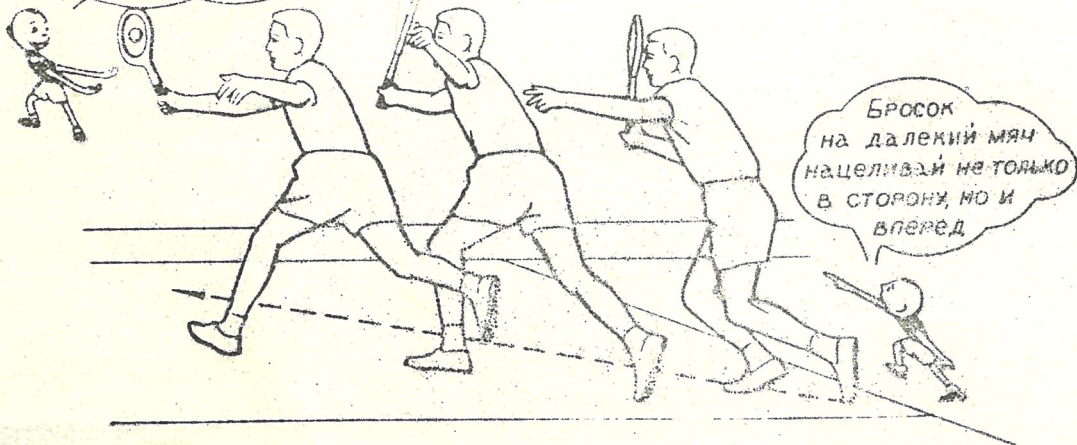


Поворачивайся в сторону удара и переноси вес тела на левую ногу одновременно с шагом



Умение выполнять удары с лета в бросках и прыжках — одно из необходимых условий успешной игры у сетки в сложных условиях.

Вытягивайся
в сторону броска — это
поможет тебе „достать“
далекий мяч



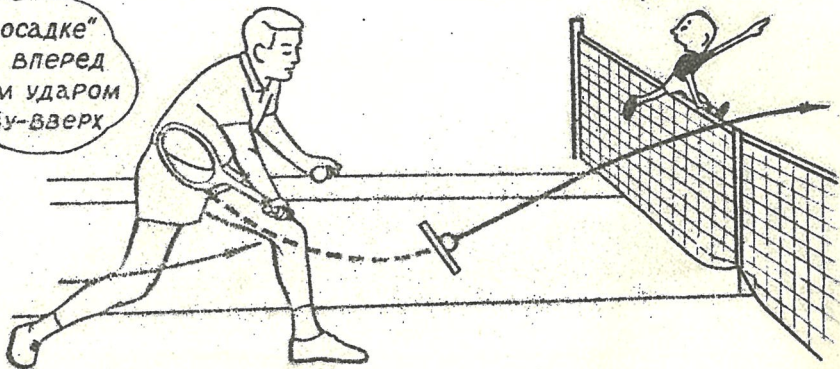
Бросок
на далекий мяч
нацеливай не только
в сторону, но и
вперед

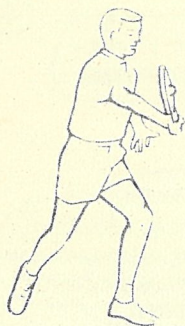


В совершенстве овладей ударом с лета в низкой точке — одним из наиболее трудных, но совершенно необходимых приемов техники

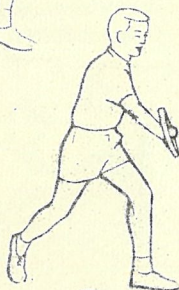
Подводи ракетку к низкому мячу немного снизу вверх и „подрезай“ его, одновременно как бы приподнимай над сеткой чётким сопровождающим движением вперед-вверх

В глубокой „посадке“ ноги работают вперед и перед самым ударом немного снизу-вверх

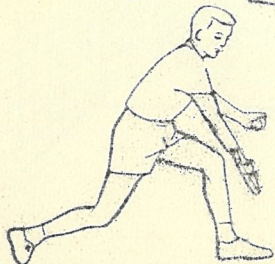
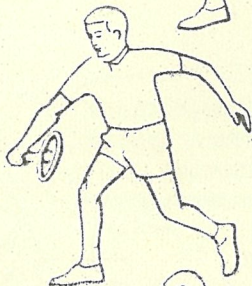




Для успешной игры у сетки необходимо в совершенстве овладеть ударами в различных по высоте точках



Отбивай мяч с лета во всех точках далеко перед собой при "жестком" положении кисти и работе ног по ходу удара (чем ниже точка удара, тем глубже "посадка")



IV. УДАР НАД ГОЛОВОЙ

1



Умение свободно и быстро отбегать от сетки — необходимое условие успешного выполнения удара над головой в ответ на обводящую «свечу».

Вес тела сразу переноси на правую ногу и, повернувшись боком к сетке, свободно отбегай назад довольно широкими шагами.



Положение головки ракетки при замахе стабильно: струнная поверхность она обращена к сетке.



Локоть уводи назад.



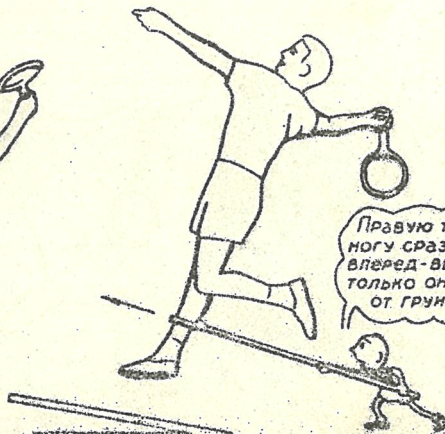


Для успешного выполнения удара над головой по трудно достигаемому мячу необходимо уметь выполнять энергичный прыжок вверх-назад

Пружинисто
выпрямляющейся
стопой, действующей
наподобие подкидного
гимнастического мостика,
выталкивая себя
вверх-назад



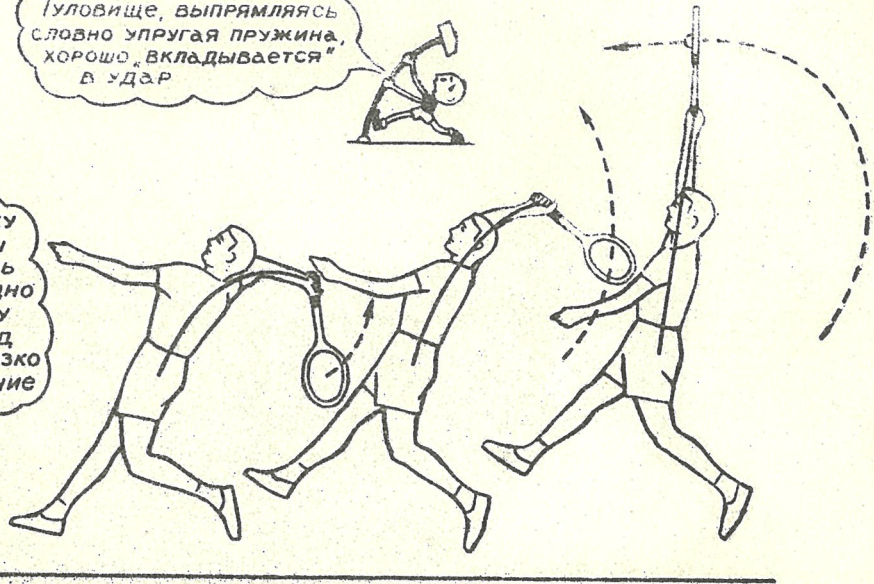
Правую толчковую
ногу сразу выноси
вперед-вверх, как
только она отделится
от грунта.



Туловище, выпрямляясь
словно упругая пружина,
хорошо «вкладывается»
в удар





















Выноси ракетку
на мяч, как бы
издалека, очень
быстро и свободно
выпрямляй руку
в локте и перед
самым ударом резко
ускоряй движение
кистью
























СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ТЕННИСА

Упр-ия №1 - №5 - самым образом для подачи и удара над головой.

Упр-ия №26 - №33 - самым образом для ударов справа и слева по отскочившему мячу и с сетом.

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>Махи руками наискось</p>	<p>Махи руками наискось с активной помощью партнера</p>	<p>Выкруты рук с ленткой при посте- пенном увеличении ширины хвата.</p>	<p>Сведение рук перед собой и за спиной с растягиванием резинового бинта</p>	<p>Отведение за спину вы- гнутой руки с помо- щью палки; легемешной дру- гой рукой назад, вверх</p>	<p>Отведение за спину выгнутой руки с активной помощью партнера</p>
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>Сведение лопаток при максимально возможном рассла- влении мышц спины</p>	<p>Отведение плеча назад- вправо с движением правой лопатки к позвоночнику</p>	<p>Отведение плеча назад-вправо при закрепленной левой руке</p>	<p>Имитация «входа в петлю» при подаче с «колотушкой» или утяжеленной ракеткой</p>	<p>Имитация с активной помощью партнера «входа в петлю» при подаче</p>	<p>Имитация ударного движения при подаче с растягиванием резинового бинта</p>
<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>Имитация ударного движения при подаче с «колотушкой» или утяжеленной ракеткой</p>	<p>Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p>	<p>Имитация с «колотушкой» или утяжеленной ракет- кой быстрого движения кистью при подаче</p>	<p>Выгибания стоп в положении упора руками о стенку.</p>	<p>Подскоки со штангой за счет пружинистого разгибания стоп</p>	<p>Выпрыгивания за счет пружинистого разгиба- ния стопы из положе- ния готовности к смеху</p>

<p>19</p> 	<p>20</p> 	<p>21</p> 	<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 
<p>Прыжки с имитацией смеха и касанием наивысшей отметки или подвешенного мяча</p>	<p>Прыжки вверх с правильно высоким подниманием колени</p>	<p>Прыжки вверх с касанием ладонями носов вытянутых и максимально поднятой ног</p>	<p>Приседания „крестиком“ с последующим выпрыгиванием и без выпрыгивания</p>	<p>Приседания со штангой с последующим выпрыгиванием и без выпрыгивания</p>	<p>Подскоки со штангой с подвижением вперед</p>
<p>25</p>   	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 	
<p>Наклоны вперед и в стороны, повороты в стороны со штангой</p>	<p>Точки штанги вперед от груди двумя руками</p>	<p>Точки штанги не-за головы двумя руками</p>	<p>Вращение по „восьмеркам“ кисти с „колотушкой“ или утяжеленной ракеткой</p>	<p>Вращение наружу предплечья и кисти с ядром при закрепленной кисти</p>	
<p>30</p>  	<p>31</p>  	<p>32</p>  	<p>33</p>  		
<p>Выпады с касанием максимально далекой отметки или подвешенного мяча</p>	<p>Имитация ударного движения справа и слева с „колотушкой“ или утяжеленной ракеткой</p>	<p>Имитация ударного движения справа и слева с распинающим резиновым бинтом</p>	<p>Удары справа и слева с лета по „подвешенному мячу“ с максимально сильным прыжком</p>		

Spausdinta Lietuvos TSR Valstybinės Respublikinės Bibliotekos rotaprintu
Vilniuje, Lenino pr. 51. Užs. Nr. 117. LV.10976. Tiražas 250 egz.



5

80997