

Бр 100
1785

А.И.ШОКИН

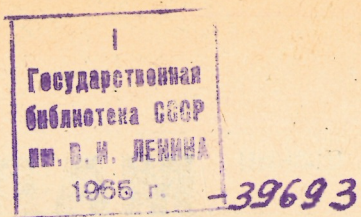
МАЛЫЙ ТЕННИС

Бр $\frac{100}{1785}$

А. И. ШОКИН

МАЛЫЙ ТЕННИС

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»
Москва 1965



Книга «Малый теннис» предназначена для самостоятельного изучения и рассчитана на широкий круг читателей.

В ней даны основные сведения о технике и тактике игры, рассказано об организации и проведении соревнований. Читатели узнают также о том, как оборудовать площадку и изготовить необходимый инвентарь.

Иллюстрации, помещенные в книге, помогут начинающим теннисистам быстрее освоить эту простую и увлекательную игру.



2022089370

Рецензенты:

И. В. Всеволодов и П. А. Беляков

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В МАЛЫЙ ТЕННИС

Теннис занимает значительное место в советской системе физического воспитания.

Наиболее родственной теннису является игра в малый теннис. Это самостоятельная спортивная игра, в которой сохраняются техника, тактика и правила игры большого тенниса.

На школьных площадках, в пионерских лагерях, в парках, во дворах можно часто видеть школьников, с увлечением играющих в эту интересную и полезную игру.

Игра в малый теннис развивает у детей координацию движений, умение ориентироваться в сложной игровой обстановке, вырабатывает навыки, необходимые теннисисту.

Игра в малый теннис, благодаря уменьшенному размеру площадки, простому и дешевому инвентарю и оборудованию, доступна для детей в городе и в деревне. Она быстро завоевывает симпатии ребят и с каждым годом получает все большее признание среди преподавателей физического воспитания, учителей, пионервожатых и родителей.

Оборудовать площадки и сделать ракеты под силу самим ребятам. Сеткой может служить проволочная решетка, волейбольная сетка или веревочка, мячами — маленькие резиновые или бывшие в употреблении теннисные мячи.

Играют в малый теннис на прямоугольной площадке, разделенной сеткой на две половины. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо (парная игра) детей, размещающихся на противоположных сторонах площадки. Один из играющих ударом ракеты направляет мяч на сторону противника, согласно пра-

вилам подачи, другой игрок отбивает перелетевший через сетку мяч обратно и т. д.

Удары выполняются при передвижении по площадке в неожиданно изменяющихся игровых условиях, при которых игрок заранее не знает, куда и как противник направит мяч. Для успешных действий необходима хорошая ориентировка, быстрая реакция, пристальное наблюдение за противником и за полетом мяча. Удары следует выполнять так, чтобы затруднить противнику прием мяча и выиграть очко.

Если один из игроков при ответном ударе допустит ошибку (попадет мячом в сетку, отобьет его за границы поля противника или не успеет отбить), то он проигрывает очко. После розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д.

Игрок, набравший определенное количество очков, выигрывает игру, набравший определенное количество игр, выигрывает партию и, наконец, набравший определенное количество партий выигрывает встречу или соревнование.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Для лучшего усвоения основных элементов техники (ударов справа, слева и подач) в начальном периоде обучения целесообразно выполнять следующие специальные упражнения:

1. Старты (из положения высокого старта по сигналу — быстрый бег).
2. Прыжки (пробегая под подвешенным мячом или на расстоянии одного шага от него, подпрыгнуть вверх или в сторону и достать мяч рукой).
3. Повороты туловища направо и налево в движении.
4. Бег с остановками по сигналу с сохранением равновесия.
5. Бег спиной вперед.
6. Прыжки приставными шагами вправо и влево.
7. Бег с ракетой в одной руке или в двух руках.

Для воспитания качеств, необходимых для зрительного восприятия мяча, рекомендуются следующие специальные упражнения:

1. Ударить мячом о землю (пол) так, чтобы он отскочил немного выше пояса и поймать его рукой, движущейся сверху вниз (ладонь обращена к земле).

2. Ударить мячом о землю и дождавшись, когда мяч начнет опускаться, поймать его на ладонь, обращенную вверх.

3. Занимающиеся стоят лицом друг к другу в парах (в две шеренги) на расстоянии 5—10 м. Мячи у первой шеренги. Первая шеренга бросает мячи своим партнерам во вторую на уровне груди. Вторая шеренга ловит мячи и тем же способом возвращает их первой.

4. Первый игрок лицом к стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее, второй — сзади первого на 1—2 шага. Второй игрок бросает мяч в стенку, первый стремится поймать его после отскока. Расстояние первого игрока от стенки постепенно уменьшается до 1—3 шагов.

5. Первый игрок стоит спиной к стенке на расстоянии одного шага от нее. Второй — в 8—10 шагах лицом к стенке. Второй должен бросить мяч и попасть в первого (не выше плеч, не ниже колен). Первый, передвигаясь приставными шагами вправо или влево, стремится уйти с линии полета мяча и поймать летящий мяч.

СПОСОБ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТЫ

При вертикальном положении ударной плоскости ракеты по отношению к площадке, вершина угла между большим и указательным пальцами правой руки лежит левее верхней грани ручки ракеты (рис. 1, а — вид сверху). Конец ручки упирается в основание ладони, пальцы слегка вытянуты вдоль ручки, головка ракеты находится выше кисти (рис. 1, б — вид сбоку). Держа так ракету, можно выполнять удары справа, слева, после отскока от грунта, с лета, а также подачу. Чтобы изучить этот способ держания ракеты, занимающиеся строятся в одну или две шеренги, чувствуя локоть товарища. Обучающий должен стать перед строем так, чтобы он видел всех учеников и чтобы все учащиеся видели его.

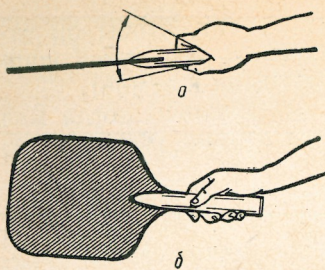


Рис. 1

Начинающие теннисисты часто произвольно меняют способ держания ракетки, при этом вершина угла перемещается на верхнюю грань ручки и удар получается резаный. Чтобы избежать этого, рекомендуется периодически проверять способ держания ракетки и давать специальные упражнения для укрепления мышц плеча, предплечья и кисти,

из-за слабости которых в основном и меняется способ держания ракетки.

Для развития мышц плеча, предплечья и кисти рекомендуются следующие упражнения с ракеткой:

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вниз. Большие махи ракеткой вправо, влево, вверх в лицевой плоскости. То же вперед-вверх в боковой плоскости (одной рукой и двумя руками одновременно).

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, правая (левая) рука вперед, ракетка вертикально кверху. Повороты руки с ракеткой внутрь и наружу.

3. Исходное положение — стойка ноги врозь, правая (левая) рука вперед-кверху, ракетка горизонтально. Движения ракетки в горизонтальной плоскости вперед и назад над головой.

4. Исходное положение — стойка ноги врозь, правая рука вверх, ракетка вертикально вверх. Сгибая руку в локтевом суставе, опустить ракетку за голову, разгибая — исходное положение.

5. Большие круги в лицевой плоскости правой (левой) рукой. Из исходного положения — стойка ноги врозь, руки вниз — круг вправо и влево; рука в сторону — круг вниз и вверх; рука вверх — круг вправо и влево. Большие круги в лицевой плоскости могут выполняться поочередно (правой и левой рукой), одновременно и последовательно двумя руками.

6. Большие круги в боковых плоскостях правой (левой) рукой. Из исходного положения — руки вниз — круг вперед и назад; рука вперед — круг вниз и вверх; рука вверх — круг вперед и назад.

Большие боковые круги могут выполняться поочередно (правой и левой рукой), одновременно, последовательно и разноименно.

7. Исходное положение — стойка ноги врозь, правая (левая) рука вперед, ракета горизонтально вперед. Малые круги ракетой влево и вправо.

8. Исходное положение — стойка ноги врозь, правая (левая) рука вперед, в сторону или вверх. Малые круги ракетой в разных направлениях («восмерка»).

9. Средние круги ракетой (правой, левой рукой) в лицевой плоскости. Из исходного положения — стойка ноги врозь, рука вниз — круги вправо и влево; рука в сторону — круги вниз и вверх; рука вверх — круги вправо и влево.

Средние малые круги из тех же исходных положений могут выполняться одновременно двумя руками.

Занимающиеся, усвоив предыдущие упражнения, могут соединить выполнение средних кругов с большими махами, например: исходное положение — правая рука в сторону — средний круг вниз (перед лицом) и большой мах влево; большой мах вниз и средний круг перед лицом; то же, но двумя руками.

10. Соединение больших кругов в лицевой плоскости со средними кругами за головой (одной и двумя руками).

Занимающиеся не всегда могут наносить удары по мячу серединой ракетки, ударная поверхность которой очень незначительна. Поэтому для лучшего усвоения ударов серединой ракетки целесообразно выполнять следующие упражнения:

1. Несколько последовательных ударов ракеткой по мячу, сверху вниз (о землю). Удары наносить серединой ракетки. Во время удара надо крепко держать ручку ракетки.

2. То же, что упражнение 1, но мяч после каждого удара должен попадать в круг (начерченный на площадке) диаметром 0,5 м.

3. Подбросить мяч рукой и поймать его серединой ракетки.

4. Несколько последовательных ударов ракеткой по мячу снизу вверх.

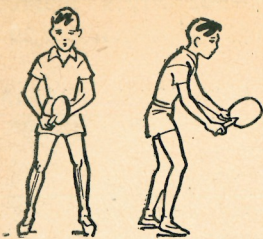


Рис. 2

Исходное положение теннисиста перед началом удара. Для теннисиста характерны быстрые перемещения по площадке в разных направлениях. Поэтому во время ожидания мяча игрок с ракетой в руках (левая рука поддерживает ракетку за шейку) должен находиться лицом к сетке, при этом ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, вес тела на носках ног (рис. 2). Такое положение позволяет хорошо видеть происходящее на площадке и быстро передвигаться в нужном направлении.

ПЛОСКИЙ УДАР СПРАВА

В зависимости от положения ракетки (при соприкосновении ударной поверхности с мячом) и характера вращения мяча в полете удары можно разделить на плоские, крученые и резаные.

При плоском ударе ракетка соприкасается с мячом почти под прямым углом, центром ударной поверхности. В этот момент мяч как бы сопровождается ракеткой в направлении предполагаемого удара. Отделившийся от ракетки мяч летит почти по прямой линии с большой скоростью и незначительным вращением. При плоском ударе мяч отскакивает от поверхности площадки невысоко и с большой скоростью.

Первым обычно изучают плоский удар справа (рис. 3).

В начале замаха вместе с поворотом туловища руки движутся вправо. Затем левая рука несколько замедляет движение и останавливается. Головка ракетки при отведении ее назад несколько поднимается (не выше уровня головы игрока), а затем опускается на уровень предполагаемого удара. Начав встречное движение для удара, туловище поворачивается справа налево. Одновременно рука с ракеткой направляется вперед-влево (до уровня предполагаемого удара). Затем ракетка движется вперед к мячу (на уровне предполагаемого удара) и соприкасается с мячом серединой ударной поверхности. После удара по мячу рука продолжает свободно

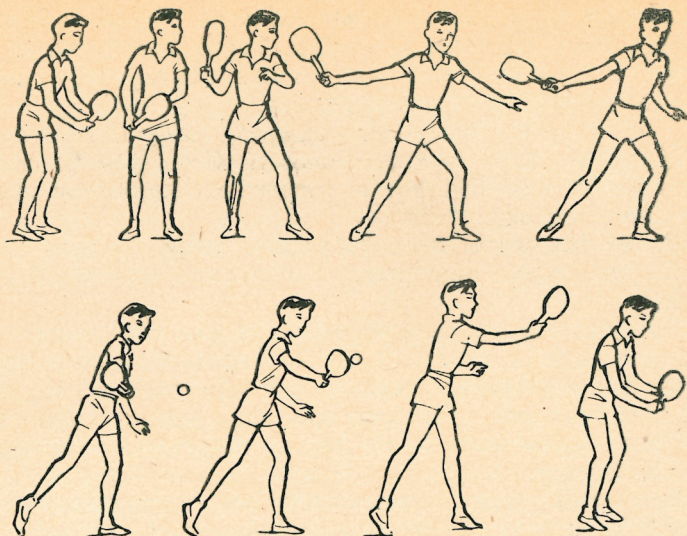


Рис. 3

(по инерции) двигаться вперед-влево до тех пор, пока не закончится это движение. Вес тела в момент удара переносится на выставленную вперед левую ногу. После завершения удара игрок подтягивает правую ногу к левой и принимает исходное положение.

КРУЧЕНЫЙ УДАР СПРАВА

При крученом ударе ракетка движется на мяч снизу-вперед-вверх. Ударная поверхность скользит по мячу снизу-вверх и придает ему вращение в направлении по-

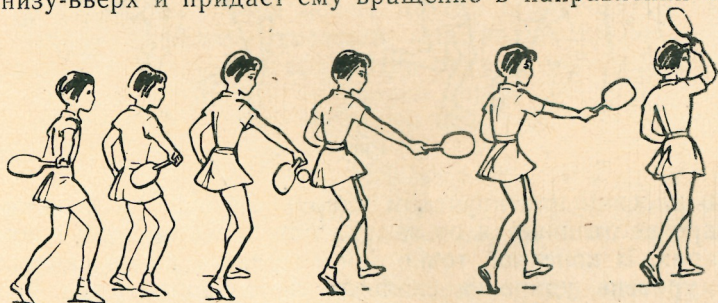


Рис. 4

лета (рис. 4). При этом мяч летит по крутой траектории, быстро снижаясь за сеткой. Такой мяч легче удерживать в пределах площадки. По окончании удара ракетка резко поднимается вверх-влево.

При сильно крученых ударах ракетка энергично скользит по мячу вверх и вперед. При этом большое значение имеет быстрое и энергичное движение предплечьем и кистью.

Крученые удары целесообразно применять для того, чтобы не дать противнику возможности подойти к сетке.

Нередко эти удары применяются как подготовительные для выхода игрока к сетке. Короткий, сильно крученый удар часто применяют для обводки игрока, вышедшего к сетке, так как при этом ударе теннисист вынужден принимать мяч в низкой точке, что осложняет ответный удар.

Крученый удар играет важную роль также и в парной игре, когда обведение «сеточника» имеет решающее значение.

РЕЗАНЫЙ УДАР СПРАВА

При резаных ударах ракетка скользит по мячу вниз-вперед. Мяч получает вращение, обратное направлению полета. Он летит по крутой траектории и медленнее, чем

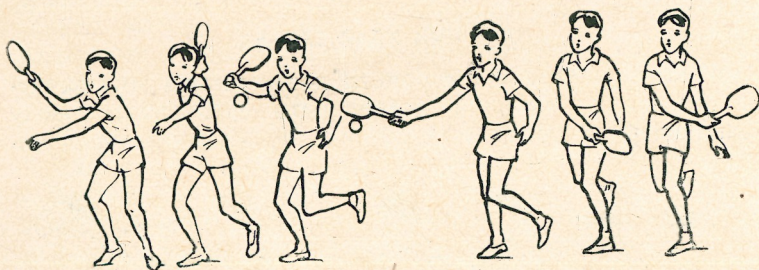


Рис. 5

при плоском или крученом ударах. Замах при резаном ударе не отличается от замаха при плоском и крученом ударах. В конечной точке замаха ракетка не опускается на уровень удара, а скользит сверху-вниз-вперед под мяч (рис. 5). При ударе ракетка выносится вперед и

встречает мяч в несколько открытом положении (ударная поверхность обращена вперед-вверх). После удара ракета некоторое время следует по инерции вперед-вниз или влево-вниз при боковой срезке, затем поднимается вверх и подхватывается левой рукой.

Резаный удар справа применяется тогда, когда площадка имеет мягкий грунт (на такой площадке мяч отскакивает очень низко) и когда надо изменить темп игры (этим ударом можно изменить скорость полета и отскока мяча).

ОБУЧЕНИЕ УДАРУ СПРАВА

При разучивании удара справа встаньте за задней линией площадки, лицом к сетке. Приняв исходное положение, сделайте удар по воображаемому мячу. Удар выполняется по команде обучающего: замах, движение вперед, удар. Первая часть команды подается медленно, вторая — быстрее и третья — очень быстро. Выполняя удар по команде, новичок получает представление о правильном ритме движения при ударе. При неправильном выполнении какого-нибудь элемента надо изучать его отдельно.

Это упражнение (удар по воображаемому мячу) помогает занимающимся осваивать нужные движения, так как зрительные и двигательные восприятия целиком направлены на контроль за правильным выполнением движений.

Далее выполняют упражнения с подвесным мячом (мяч подвешен на веревочке к планке-удочке). Один занимающийся, стоя правым боком к сетке, держит подвесной мяч на уровне пояса, другой становится лицом к сетке так, чтобы висящий мяч находился от него справа на расстоянии вытянутой руки (с ракетой). После того как научитесь правильно определять свое место по отношению к мячу, примите исходное положение и производите удары (рис. 6).

При выполнении этого упражнения мяч следует направлять вперед и немного вправо. Это позволит наносить удары по мячу в положении, удобном для сопровождения его ракетой.

В дальнейшем удар разучивается с подхода. Занимающийся становится в трех-четыре шага слева от

места предполагаемого удара и начинает движение с левой ноги. Это является наиболее естественным, потому что начало всех действий рекомендуется выполнять с поворота туловища в сторону мяча на правой ноге. Момент удара должен совпадать с перенесением веса тела с правой ноги на левую.

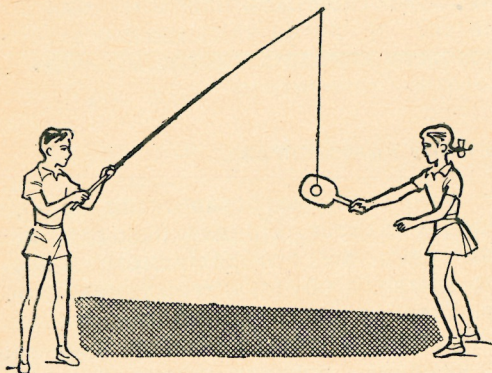


Рис. 6

Следующая ступень обучения — выполнение удара с разбега (пять-шесть шагов).

После ударов по висящему мячу выполняют удары с разбега по мячу, летящему навстречу. Один занимающийся принимает положение для удара, второй — подтягивает подвесной мяч к себе и отпускает его (мяч летит навстречу первому).

Упражнения с подвесным мячом сменяются упражнениями у заградительной сетки или мягкого фона.

Занимающийся становится лицом к фону на расстоянии двух-трех шагов от него и подбрасывает мяч немного вперед и вправо. Сначала надо научиться правильно подбрасывать мяч, затем сочетать подбрасывание мяча с поворотом направо и замахом. Если это усвоено, то можно выполнять удар по подброшенному мячу с поворотом и движением (с шага, с нескольких шагов).

Если обучающийся не может согласовать подбрасывание мяча с замахом, то мяч подбрасывает партнер до тех пор, пока не будет усвоен правильный замах.

Цель упражнений у заградительной сетки или фона — сосредоточить внимание занимающихся на правильной

технике выполнения удара (мяч от фона не отскакивает и обучающемуся не нужно готовиться к следующему удару).

После этого разучивают удар по мячу, подброшенному самим занимающимся.

Ученики становятся друг против друга на противоположных сторонах площадки (в 1—1,5 м за задней линией). Затем один из занимающихся подбрасывает мяч и после отскока его от земли ударом справа перебивает на противоположную сторону так, чтобы мяч летел невысоко над сеткой и упал в пределах площадки. Партнер задерживает перелетевший мяч рукой или ракетой, принимает исходное положение, подбрасывает мяч и ударом справа перебивает через сетку обратно и т. д.

Цель этих упражнений — научиться удерживать мяч в пределах площадки при невысоком полете мяча над сеткой.

Следующее упражнение: первый номер стоит за задней линией, второй на линии подачи. Второй бросает мяч первому на высоте 1—2 м над сеткой так, чтобы мяч упал на линию подачи первого номера. Первый номер старается подойти и правильно ударить по мячу. Это упражнение можно усложнить, бросая мяч не в установленное заранее место.

После того как занимающиеся освоят эти упражнения, им разрешается перебивать мяч друг другу через сетку («перекидка»).

Дальнейшее разучивание удара идет у тренировочной стенки. Занимающиеся располагаются в 5—6 м от нее. Подбросив мяч левой рукой, они наносят удар ракетой по мячу (после отскока его от земли), направляя его в стенку. Отскочивший от стенки мяч задерживают рукой или ракетой. Затем предлагается (после отскока мяча от стенки) сделать несколько последовательных ударов. Мяч, отскочивший под левую руку, не отбивать, а останавливать рукой или ракетой.

Это упражнение помогает сосредоточить внимание не только на ударе, но и на быстрой подготовке к следующему удару.

Если занимающиеся начинают правильно выполнять удар, то упражнение можно усложнить, уменьшив расстояние от стенки до игрока.

Освоив удары у стенки (индивидуально), учащиеся становятся парами (расстояние от стенки — 5—6 м, интервал между учениками — 3—4 м) и им предлагается выполнить то же упражнение, но отбивая мяч так, чтобы он отскакивал от стенки и летел к партнеру под удар справа.

Дальнейшее изучение удара справа происходит на площадке, где занимающиеся выполняют простейшие упражнения с заранее обусловленным направлением ударов (удары справа по диагонали, удары справа вдоль боковых линий и т. д.).

ПЛОСКИЙ УДАР СЛЕВА

При плоском ударе слева (рис. 7) руки во время замаха движутся в левую сторону (фигуры верхнего ряда), ракетка при этом совершает петлеобразное движение, левая рука, поддерживающая ракетку, одновременно с правой отводится за левое плечо, правая нога выносится вперед и немного влево. Туловище при этом также поворачивается влево. В конце замаха теннисист находитесь спиной к направлению предполагаемого удара.

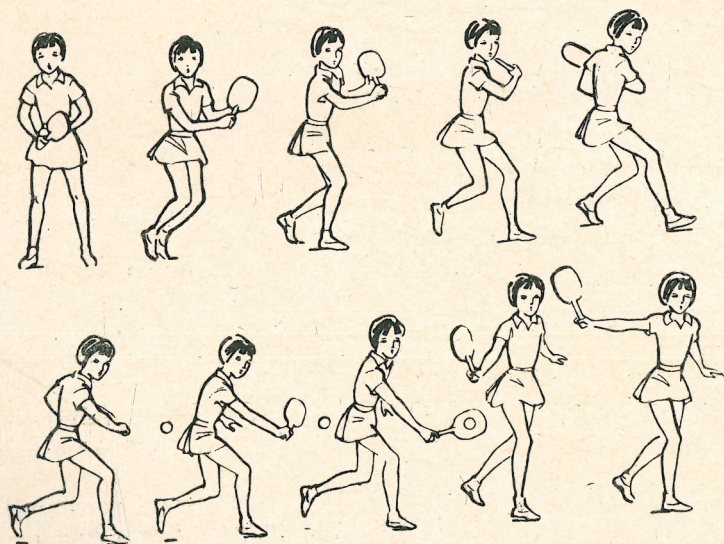


Рис. 7

С движением ракетки навстречу мячу туловище поворачивается направо. Обе руки одновременно движутся в правую сторону на уровне предполагаемого удара. Затем движение в направлении удара продолжит только правая рука (сначала плечо, затем предплечье, кисть и, наконец, ракетка). Удар по мячу выполняется с продвижением вперед и совпадает с переносом веса тела на правую ногу.

После окончания удара туловище и руки продолжают двигаться вперед-вправо. Плечо и предплечье правой руки слегка повернуты кнаружи.

Движение левой руки при замахе и поворот боком к сетке — очень важные детали при ударе слева. Изучив эти элементы, игрок сможет выполнить удар слева из наиболее удобного положения.

При этом ударе не следует опускать головку ракетки ниже кисти.

Грубой ошибкой является выполнение удара слева одной рукой из положения лицом к сетке.

КРУЧЕНЫЙ УДАР СЛЕВА

Замах при крученом ударе выполняется так же, как и при плоском ударе слева, только в конце замаха головка ракетки опускается несколько ниже уровня предполагаемого удара (рис. 8). При встречном движении ударная поверхность ракетки движется на мяч несколько снизу вверх-вперед и, ударя мяч, скользит по нему снизу вверх. После удара ракетка по инерции поднимается высоко вперед и в сторону. Ударная поверхность ракетки обращена вниз (за счет поворота кисти тыльной стороной книзу).

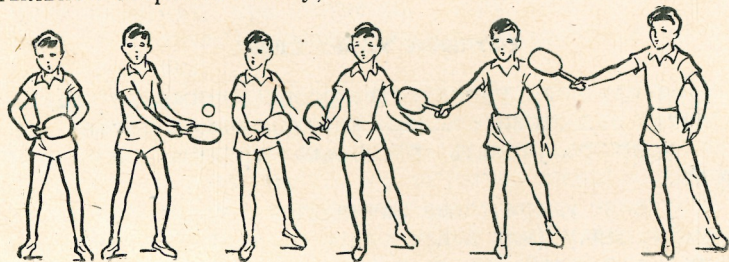


Рис. 8

Крученный удар сообщает мячу сильное вращение в направлении полета и крутую траекторию, что обеспечивает быстрое снижение и более высокий отскок мяча.

РЕЗАНЫЙ УДАР СЛЕВА

Замах при резаном ударе слева (рис. 9) ничем не отличается от замаха, выполняемого при плоском и крученом ударах. Только в конце замаха ракетка находится несколько выше уровня предполагаемого удара.

При встречном движении ракетки на мяч и в момент удара ракетка скользит сверху-вперед под мяч, придавая ему вращение, обратное направлению полета. После удара ракетка немного поднимается вперед-вверх.

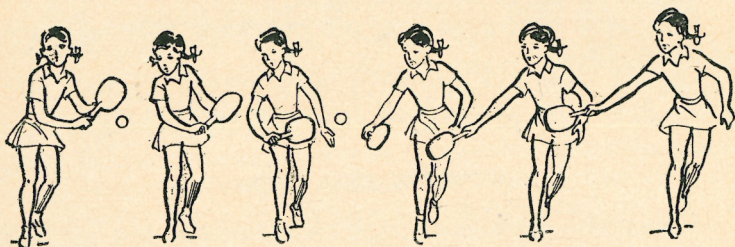


Рис. 9

Резаный удар слева — это легкий и надежный способ удара по мячу. Он дает возможность отбивать высокие и низкие мячи. Его можно использовать как подготовительный для выхода игрока к сетке (из-за низкого отскока мяча противнику трудно отбить мяч) и для изменения темпа игры.

ОБУЧЕНИЕ УДАРУ СЛЕВА

При изучении удара слева особое внимание следует уделять подготовительным упражнениям, потому что этот удар разучивать несколько труднее, чем удар справа.

Изучение удара слева начинается с удара по воображаемому мячу (как и при ударе справа). Обучающийся стоит на задней линии площадки и разучивает это упражнение в целом или по частям. После этого удар

разучивается в движении. Из исходного положения с поворотом налево занимающийся выполняет удар в движении, принимая каждый раз после удара исходное положение. Затем осваивают упражнения с подвесным мячом, у заградительной сетки или фона, у тренировочной стенки и на площадке (аналогично подготовительным упражнениям при ударе справа).

В дальнейшем для лучшего совершенствования в технике удара слева рекомендуется во время «перекидки» каждый раз вводить мяч в игру ударом слева.

При изучении ударов справа и слева рекомендуется следующая последовательность и дозировка подготовительных упражнений:

1. Удар по воображаемому мячу при обучении ударам справа и слева выполняется на первых двух-трех занятиях.

2. Упражнения с подвесным мячом при обучении удару справа выполняют на первых трех-четыре занятия, при обучении удару слева — на первых четырех-пяти занятиях.

3. Упражнения у заградительной сетки или мягкого фона при обучении удару справа следует выполнять на первых четырех-пяти занятиях, при обучении удару слева — на первых пяти-шести занятиях.

4. Упражнения в ловле теннисного мяча при обучении удару справа следует включать с третьего-четвертого занятия, при обучении удару слева — с четвертого-пятого занятия и проводить на последующих трех-четыре занятия;

5. Упражнения на площадке в упрощенных условиях при обучении удару справа включают с четвертого-пятого занятия и выполняют на последующих четырех-пяти занятиях, при обучении удару слева — с пятого-шестого занятия и выполняют на последующих шести-семи занятиях.

В дальнейшем, если и повторяют перечисленные подготовительные упражнения, то только в индивидуальном порядке. Последовательность и дозировка определяются в зависимости от встречающихся ошибок и трудности их устранения.

6. Упражнения у тренировочной стенки при обучении удару справа включаются с пятого-шестого занятия, при обучении удару слева — с шестого-седьмого занятия.

7. Упражнения в игре на площадке при изучении удара справа выполняются, начиная с шестого-седьмого занятия, при обучении удару слева — с седьмого-восьмого занятия.

ПЛОСКАЯ ПОДАЧА

В настоящее время теннисисты применяют три подачи: плоскую, крученую и резаную. В основном эти подачи отличаются одна от другой особенностью вращения мяча за счет различного подбрасывания его по отношению к телу теннисиста и соприкосновения ударной поверхности ракетки с мячом.

Любую подачу надо рассматривать не только как удар для начала игры, но и как удар, начинающий атаку. Поэтому, если вы хотите научиться хорошо играть, тренируйте все три подачи. Уверенное выполнение подач поможет быстрее и лучше освоить удар над головой.

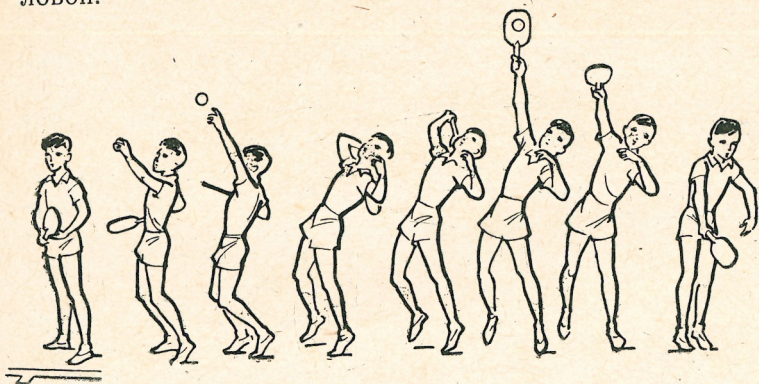


Рис. 10

Вначале изучают плоскую подачу (рис. 10). Теннисист становится левым боком к сетке, левая стопа находится под углом 45° к задней линии, а правая — параллельно, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, руки впереди на уровне пояса. Замах выполняется за счет поворота туловища в правую сторону и последовательной передачи веса тела на левую ногу с одновременным движением обеих рук вниз-направо. Далее правая рука с ракеткой выполняет маятниковооб-

разное движение вниз-назад, затем ввѣрх и сгибается в локте (кость расслаблена, ракетa опущена за спину). Левая рука одновременно движется направо и ввѣрх (для подброса мяча). Выпускать мяч следует тогда, когда левая рука будет в вертикальном положении.

При плоской подаче мяч подбрасывается вперед и немного вправо. Правильно подброшенный мяч (если не произвести удар) должен упасть немного впереди и правее носка левой стопы.

В конце замаха вес тела переносится на левую ногу, теннисист поворачивается направо и прогибается в пояснице. С началом движения ракетки навстречу мячу теннисист поворачивается налево и одновременно выпрямляется в пояснице. Правая рука продолжает двигаться ввѣрх (до соприкосновения ракетки с мячом), левая опускается вниз. В момент удара по мячу левая нога, туловище и правая рука составляют прямую линию. Удар выполняется ударной поверхностью ракетки (поворотом кисти), обращенной к мячу. При таком ударе мяч направляется вперед-вниз и летит по прямой без вращения, резко отскакивая от площадки. После удара вес тела перемещается на вынесенную вперед правую ногу, теннисист наклоняется вперед и немного влево. Затем он (в зависимости от задачи) принимает исходное положение или движется вперед к сетке чтобы выполнить завершающий удар с лета.

КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА

Крученой подачей пользуются очень немногие игроки. Объясняется это тем, что она на первый взгляд кажется очень сложной. Однако, если разобрать эту подачу по элементам, то ее будет легко понять и сравнительно быстро изучить (рис. 11).

Замах при крученой подаче ничем не отличается от замаха в других подачах. При крученой подаче мяч подбрасывается над левым плечом. Правильно подброшенный мяч должен упасть немного левее стопы левой ноги.

В момент удара ракетка движется на мяч снизу вверх-вперед или слева вверх-направо. В первом случае мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси,

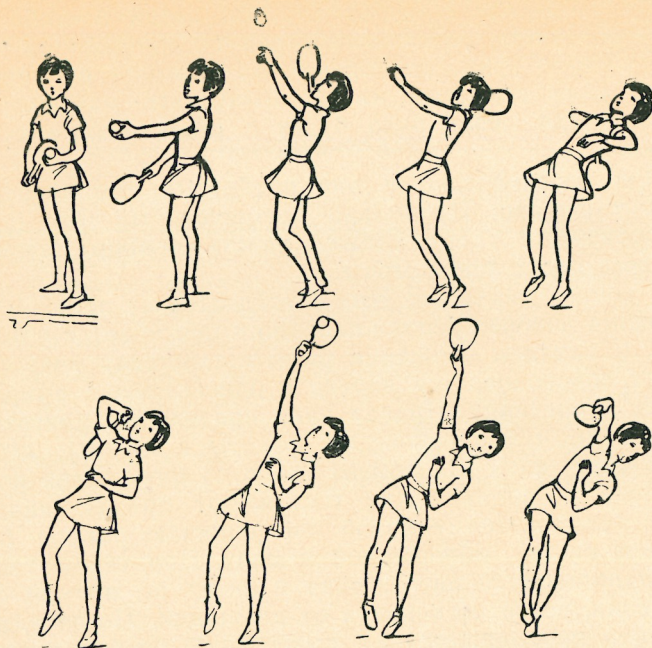


Рис. 11

во втором — вокруг оси, наклоненной слева вниз-направо. При таких ударах мяч летит медленнее и не по прямой, резко и быстро отскакивает. Во втором случае, при вращении вокруг наклонной оси, мяч отскакивает еще и резко в сторону. После удара рука и ракетка заканчивают движение у правой ноги.

Крученую подачу успешно применяют при выходе к сетке, потому что в ответ на крученую подачу противнику трудно сделать сильный и обводящий удар.

РЕЗАНАЯ ПОДАЧА

Резаная подача широко распространена среди теннисистов.

Почти все движения при резаной подаче аналогичны движениям, выполняемым при плоской.

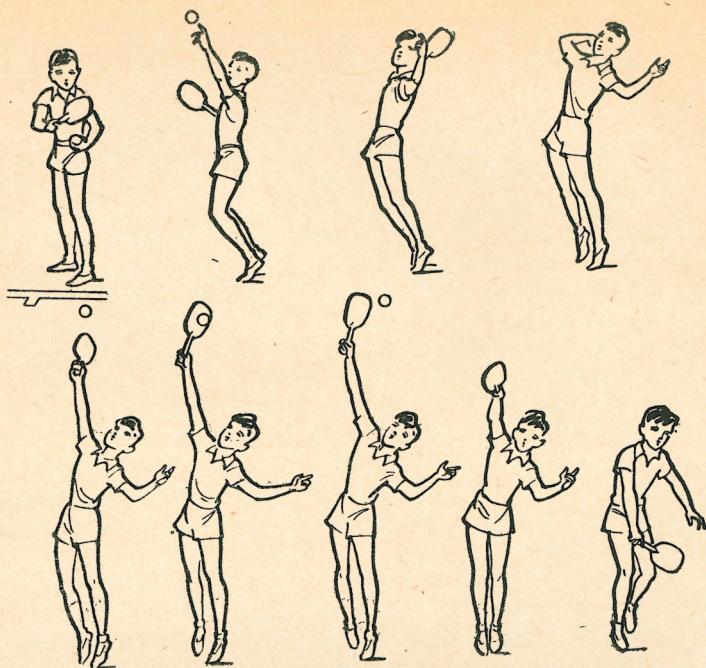


Рис. 12

При резаной подаче (рис. 12), как и при плоской, мяч подбрасывается вперед и немного вправо. Во время удара ракетка движется на мяч слева направо, сообщая ему вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси. Это в основном и отличает резаную подачу от плоской. После такого удара мяч в полете отклоняется влево, отскакивая невысоко и тоже влево. Ракетка продолжает двигаться справа налево к левой ноге.

Поскольку все движения теннисиста при резаной подаче в основном похожи на движения при плоской, то низкий и резкий отскок мяча в сторону бывает неожиданным для принимающего подачу. Резаную подачу хорошо применять против игрока, который плохо выполняет удары в низкой точке. Такую подачу трудно отбивать обводящим ударом.

Многие теннисисты во время тренировочной игры или соревнования нервничают, спешат, занимают неправиль-

ное исходное положение для подачи, плохо координируют свои движения, и в частности подброс мяча с движением ракетки для удара. В результате происходят ошибки.

Чтобы не допустить эти ошибки или устранить их, надо помнить, что при подаче вы должны стоять боком к сетке и проверять свое исходное положение перед каждой подачей.

Кроме того, одной из причин плохой подачи является высокое подбрасывание мяча. Это нарушает согласованность движений, снижает скорость движения ракетки и затрудняет расчет момента удара по мячу. Особенно не рекомендуется высоко подбрасывать мяч при сильном ветре и светящем в глаза солнце.

Важным элементом подачи является подбрасывание мяча в определенную точку. Чтобы определить ее, надо, держа ракетку справа от головы, подняться на носок левой ноги. Верхний край головки ракетки и будет той точкой, куда нужно подбрасывать мяч при плоской и резаной подачах.

Замах ракеткой и подбрасывание мяча необходимо выполнять одновременно.

Причиной неудачного выполнения подачи может быть напряженное положение игрока в момент подачи, а также стремление задержать движение ракетки перед ударом по мячу.

ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧЕ И ЕЕ ПРИЕМУ

Изучение подачи следует сопровождать разбором рисунков, которые дают наглядное представление о движении правой руки с ракеткой и других частей тела теннисиста при выполнении подачи.

Разучивание подачи начинается с удара по воображаемому мячу. Игрок, приняв исходное положение за задней линией площадки, начинает осваивать это упражнение по частям. Вначале теннисист отводит правую руку для замаха, а левой имитирует подбрасывание мяча. Затем он изучает петлеобразное движение ракеткой за спиной. Далее имитирует удар по мячу и разучивает окончание удара. Наконец, все элементы подачи прodelьваются в целом.

На следующем этапе обучения можно использовать подвесной мяч.

Игрок из исходного положения (рука с ракетой вверх) выполняет удар по подвесному мячу, находящемуся на одном уровне с ракетой (рис. 13). При этом надо следить, чтобы мяч у партнера, держащего «удочку», находился на нужной высоте и не отклонялся в стороны. При выполнении этого упражнения надо обращать внимание на момент удара и на поворот кисти правой руки.

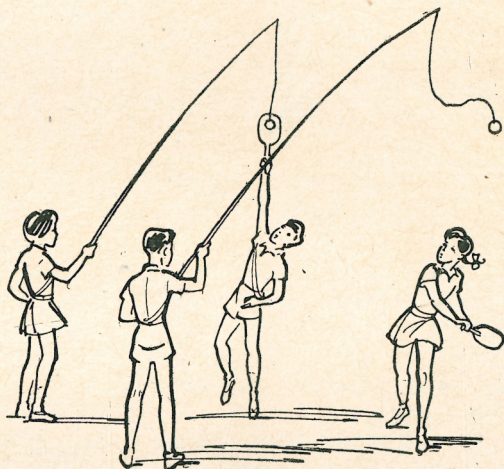


Рис. 13

Большинство ошибок при подаче происходит из-за неточного подбрасывания мяча. Чтобы избежать этого, нужно проделать следующие специальные упражнения:

1. Принять исходное положение для подачи (стопа левой ноги под углом 45° к линии, стопа правой параллельна ей, вес тела равномерно распределен на обе ноги). Поднять правую руку с ракетой вверх и зрительно определить и запомнить точку подброса мяча. После этого, опустив ракету вниз, одновременно подбросить мяч в заданную точку удара и выполнить замах (удар по мячу не производить).

2. Начертить круг диаметром 50 см. Из исходного положения для подачи подбросить мяч в заданную для удара точку. Правильно подброшенный мяч должен упасть у носка левой ноги в границах круга.

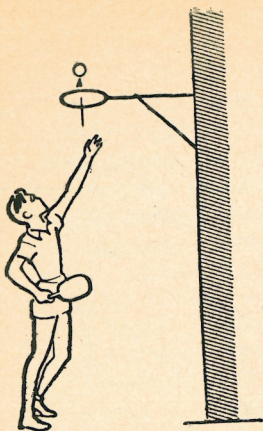


Рис. 14

3. Из исходного положения для подачи подбросить мяч в кольцо, висящее на заданной для удара высоте (рис. 14).

Приобретая некоторую точность в подбрасывании мяча и согласованность в движениях, переходят к выполнению упражнений у фона (рис. 15).

На фоне обозначены две линии. Первая линия соответствует верхней границе сетки, вторая проведена на один метр выше. Теннисисты становятся перед фоном на расстоянии, равном расстоянию от задней линии до сетки и принимают исходное положение для подачи. Их задача —

выполнить подачу так, чтобы мяч после удара попал в участок фона, ограниченного линиями.

Далее переходят к выполнению упражнений на площадке, где изучаются одновременно подача и прием подачи. Один игрок подает 12 мячей в первое поле подачи и 12 — во второе, другой в это время принимает мячи.

Чтобы отработать точность попадания на площадке (в поле подачи) чертятся мишени, в которые нужно направлять мячи.

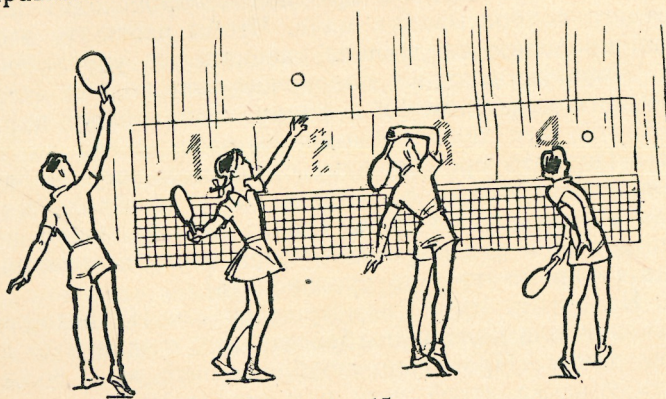


Рис. 15

При изучении подачи рекомендуется следующая последовательность и дозировка подготовительных упражнений:

1. Удар по воображаемому мячу выполняется на первых трех-четырех занятиях.

2. Упражнения с подвесным мячом выполняются также на первых трех-четырех занятиях.

3. Упражнения в подбрасывании мяча следует проводить с первых занятий и повторять их на всех последующих занятиях.

4. Упражнения у заградительной сетки или мягкого фона следует начинать с четвертого-пятого занятия и выполнять их на протяжении шести-семи занятий.

5. Упражнения в игре на площадке включаются с четвертого-пятого занятия и выполняются в течение всего периода обучения.

Последовательность и дозировка упражнений зависят от встречающихся ошибок и трудности их устранения.

Во время тренировки часто не хватает времени на совершенствование в технике подачи. Поэтому желательно во время перекидки вводить мяч в игру только подачей. Вначале надо стремиться удержать мяч в пре-

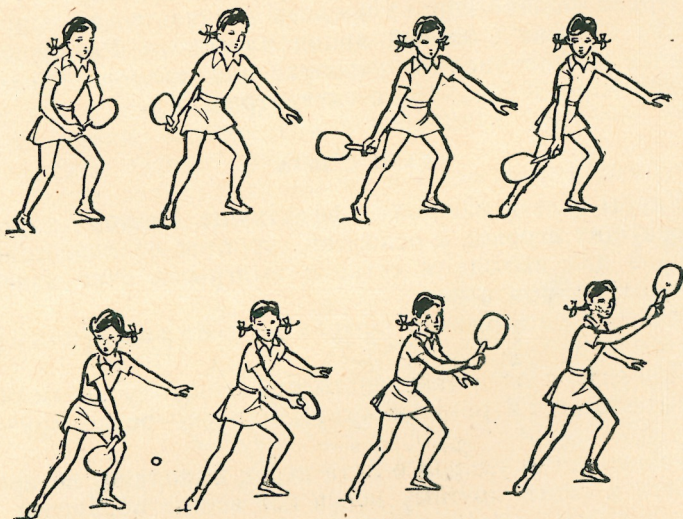


Рис. 16

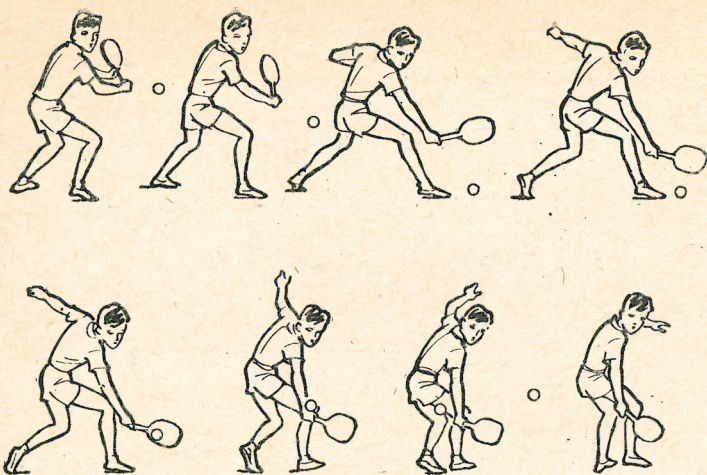


Рис. 17

делах границ площадки, а затем направлять его в желаемое место поля подачи. Это упражнение приблизит вас к естественным игровым условиям и будет являться прекрасной тренировкой подачи и ее приема.

Прием подачи справа и слева отличается от ударов справа и слева с задней линии площадки. Различие в технике можно увидеть, разобрав для примера приемы подачи справа (рис. 16) и слева (рис. 17).

УДАРЫ С ЛЕТА

Удары с лета наиболее эффективны. Поэтому тактика ведущих игроков в основном строится на подготовке условий для выхода к сетке и выигрыша очка завершающим ударом с лета.

Удары с лета бывают плоские, резаные и крученые.

При игре с лета теннисисты применяют главным образом плоские и резаные удары и очень редко крученые.

Большинство ударов с лета игрок выполняет во время бега к сетке, поэтому носки ног всегда обращены в сторону сетки, а плечи почти параллельны сетке. Замах

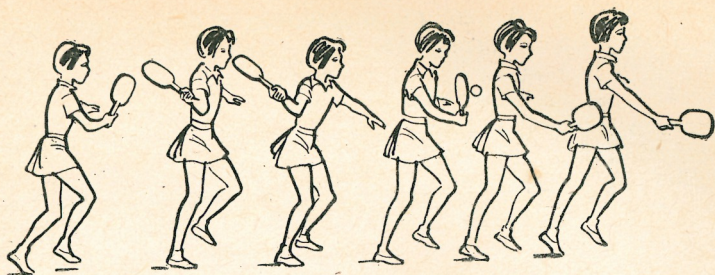


Рис. 18

при этом немного короче, чем при ударах с задней линии. Самая удобная точка удара по мячу — сбоку и немного впереди себя. При ударе с лета почти отсутствует сопровождение мяча ракетой.

В исходном положении перед выполнением удара с лета справа ракетка поддерживается левой рукой. При замахе (рис. 18) ракетка отводится вверх, туловище слегка поворачивается направо. Во время удара ракетка поднята, кисть руки ниже обода, правое плечо слегка вынесено вперед. Ракетка после соприкосновения с мячом почти не меняет своего положения. Этот удар не имеет длительного сопровождения.

Во время удара с лета слева (рис. 19) при движении теннисиста вдоль сетки (кадры расположены справа налево), подготовительные движения выполняются так же, как и при обычном ударе слева, но игрок движется вдоль сетки, значительно поворачивая верхнюю часть туловища, замаха почти нет.

При ударах с лета справа и слева не рекомендуется менять способ держания ракетки.

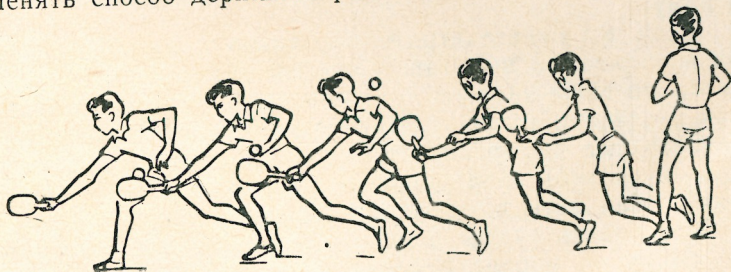


Рис. 19

В игре, чем ближе вы подойдете к сетке, тем больше возможности выиграть очко ударом с лета. Играя же с лета далеко от сетки, теннисист в большинстве своем бьет по мячу в низкой точке и поэтому удар получается не нападающим, что создает благоприятные условия для выигрыша очка противником.

Многие теннисисты оправдывают свою игру на задней линии усталостью или слабыми и неточными ударами, не обеспечивающими безопасный выход к сетке. А между тем единственная возможность победить опытного теннисиста, безошибочно играющего на задней линии, это выходить самому к сетке.

Чтобы облегчить выход к сетке, рекомендуется принимать все мячи, находясь на задней линии, а не за ней. Это объясняется просто: мяч, отбитый вами из-за задней линии, будет лететь долго, что позволит противнику подготовиться к завершающему удару с лета.

Для того чтобы уверенно выходить к сетке, наблюдайте за противником и изучайте его удары справа и слева. Если вы заметили, что один из ударов у противника слабее, то направляйте мяч под эту руку и выходите к сетке. Если оба удара одинаковы, определите, при каком из ударов мяч летит выше над сеткой, и на этот удар выходите к сетке (высоко летящий мяч удобнее перехватить). Играя у сетки, старайтесь перехватывать мячи противника и отбивать их к задней линии или косо, но ни в коем случае не на середину площадки, так как при ответном ударе вы будете обведены. При выходе к сетке держитесь той стороны площадки, в которую направили мяч. Это облегчит вам прием мяча, летящего от противника по прямой. Если же мяч будет лететь по диагонали, то у вас хватит времени чтобы подойти и к нему.

Если вы будете играть не только с задней линии, но и с лета, то вы станете играть намного лучше. Учтите, что ваши удары с лета или даже попытки ударить мяч с лета обычно угнетающе действуют на противника. Когда вы тренируетесь, заставляйте себя играть с воздуха возможно чаще. Не бейте по отскочившему мячу, если есть возможность ударить с лета.

Разучивать удары с лета надо после того как освоены удары справа и слева по отскочившему мячу и подача. Изучать удар с лета начинают на площадке.

Один игрок становится у линии подачи, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Стоящий у линии подачи подбрасывает мяч рукой стоящему у сетки. Партнер отбивает мяч с лета справа, затем слева. После этого теннисисты становятся в квадраты подачи с разных сторон сетки и осваивают удар с лета без обводки, стараясь лишь возможно дольше удерживать мяч в игре. В дальнейшем занимающиеся располагаются вдоль тренировочной сетки на расстоянии 3—2,5 м от нее и производят удары с лета справа и слева. По мере освоения этих ударов обучающиеся, стоя у тренировочной стенки, чередуют удары с лета справа и слева.

Изучив удары с лета в упрощенных условиях, можно выполнять их в более сложных. Один из обучающихся становится за задней линией площадки и ударами ракетки направляет мяч на противоположную сторону площадки в удобные для приема места. Стоящий у сетки отбивает летящие мячи ударами с лета справа, затем слева. Вначале мяч направляют ближе к игроку, затем немного дальше от него (ближе к сетке), вынуждая его подходить к мячу. Наиболее трудным является упражнение, при котором теннисисты располагаются друг против друга у сетки и играют с лета, направляя мяч в неожиданном для партнера направлении.

В дальнейшем можно изучать удары с лета с выходом к сетке после сильного удара справа под левую руку противника или после подачи.

Желательно, чтобы теннисисты научились выполнять удары с лета с различным вращением (плоские, резаемые и крученые) как справа, так и слева и в различных точках (высокой и низкой).

СВЕЧА

Свеча — это удар, после которого мяч летит через игрока вне пределов досягаемости. Он выполняется ударами справа и слева, после отскока мяча и с лета.

Свечи бывают плоские, крученые и резаемые. Техника их выполнения почти аналогична технике выполнения плоских, крученых и резаемых ударов справа и слева.

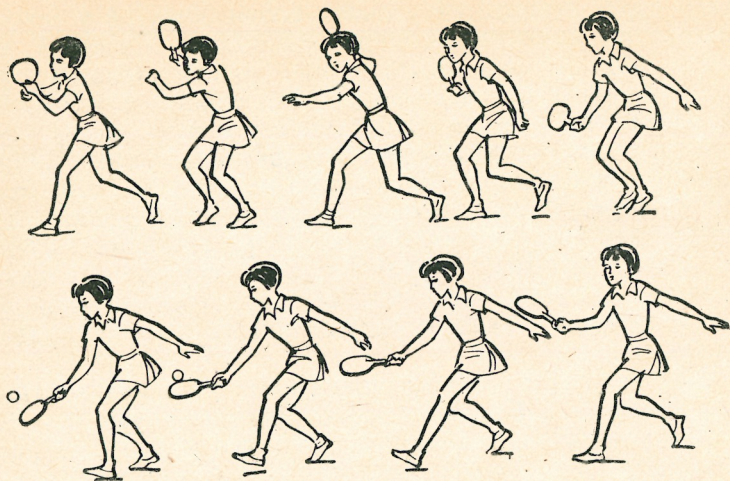


Рис. 20

При ударе свечой мяч, находясь в наивысшей точке, должен быть над линией подачи. Удар свечой будет эффективен, если мяч упадет ближе к задней линии.

Свечу обычно считают защитным ударом. Это не совсем так. Например, игрок, находясь в невыгодной позиции, отбивает мяч свечой для того, чтобы воспользоваться длительным полетом мяча в воздухе и занять наиболее удобную позицию на площадке. В этом случае свеча является защитным ударом. Но, если игрок неожиданно обводит свечой противника, выбежавшего к сетке, и заставляет его (догоняя мяч) перейти к обороне, то свеча является нападающим ударом.

Удары свечой целесообразно применять для выхода к сетке, особенно против игроков, которые плохо владеют ударами над головой. Однако, выбегая к сетке, нужно внимательно следить за действиями противника и, если он собирается ответить свечой, то надо замедлить бег, если же он собирается нанести удар справа или слева, то надо стремиться быстрее добежать до сетки и выиграть летящий мяч ударом с лета.

К изучению удара свечой переходят после того, как теннисисты овладели ударами с лета. Вначале обучения занимающиеся располагаются за задней линией площадки и выполняют удар свечой справа (рис. 20)

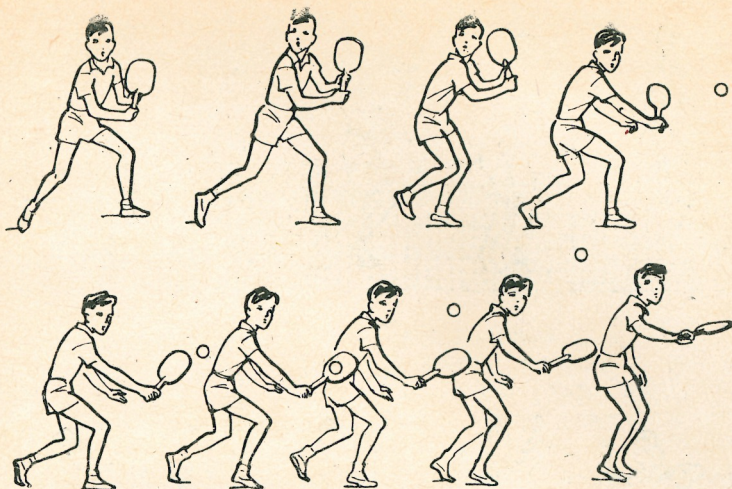


Рис. 21

в ответ на обычный удар (плоский или слегка крученый), затем слева (рис. 21). Первой изучается плоская свеча, затем крученая и резаная.

УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Теннисисты обычно применяют удар над головой при ответном ударе по высоко летящему мячу. Кроме того, владея этим ударом, можно смело выходить к сетке, а при короткой или низкой свече выполнять сильные удары, посылая мяч в недосягаемое для противника место.

Удары над головой бывают плоские и резаные. Они выполняются как с правой, так и с левой стороны. Правда удар слева не такой сильный, но он не менее эффективен, чем удар справа. Удар над головой можно выполнять с лета и после отскока мяча от грунта, с любой точки, направляя мяч в любое место площадки противника.

По технике этот удар (рис. 22) мало чем отличается от подачи. Замах начинается с поворота туловища направо и отведения рук вправо-назад. Далее правая рука движется вверх с правой стороны туловища, ле-

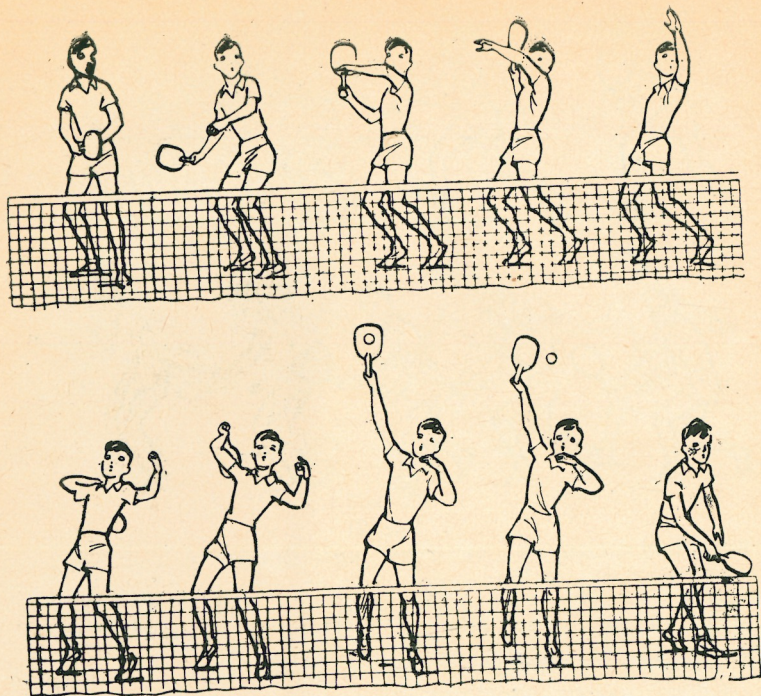


Рис. 22

вая — с левой. Затем правая рука с ракетой опускается за спину, а ноги сгибаются в коленях. При движении ракетки на мяч правая рука идет вперед-вверх, ноги выпрямляются в коленях. В момент удара левая нога, туловища и правая рука с ракетой как бы составляют одну прямую линию. После окончания удара ракетка движется вниз и влево.

В игре не всегда удается выполнить удар над головой с лета. В этом случае можно отбежать назад (спиной вперед) и ударить по мячу, отскочившему от земли. Удар над головой по отскочившему мячу не менее эффективен, чем удар над головой с лета. Он выполняется так же, только ноги при этом сильнее согнуты в коленях. Удар над головой после отскока мяча от земли целесообразно делать тогда, когда солнце светит в лицо игроку.

Если мяч летит высоко и под левую руку, то его можно отбить ударом над головой с левой стороны. Но, если представится возможность забежать и нанести удар справа, то лучше ударить справа.

К изучению удара над головой переходят после того, как теннисисты овладели свечой. Такая последовательность целесообразна потому, что при изучении удара над головой занимающиеся должны уметь подбрасывать друг другу мяч ударом свечой. Овладев ударом свечой и подачей, вы без труда освоите удар над головой.

Начинайте изучать удар над головой с подвесным мячом на месте, затем в движении вперед и назад. В дальнейшем переходите к изучению удара над головой на площадке по отскочившему мячу, а потом к обучению удару над головой с лета на месте, в движении вперед, назад, в стороны и в прыжке. Далее, находясь на площадке ближе к сетке отбивайте перебрасываемые через вашу голову невысокие мячи. Освоив удары по летящим невысоко мячам, переходите к приему мячей, летящих выше и глубже, постепенно отходя от сетки. Затем следует не только отбивать мячи, но и попадать в указанное место и, наконец, выполнять удары над головой с задней линии площадки.

Хорошим подготовительным упражнением будет имитация удара над головой (без ракеты) с ловлей теннисного мяча.

В дальнейшем можно изучать удар над головой у тренировочной стенки. Для этого теннисист располагается в 3—4 м от тренировочной стенки и, приняв исходное положение для подачи, ударяет мячом о землю в 1 м от тренировочной стенки с таким расчетом, чтобы мяч, коснувшись стенки, отскочил от нее свечой. Ударом над головой ученик направляет мяч в то же место и т. д. Это упражнение удобно тем, что теннисист может тренироваться самостоятельно.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченный удар производится справа и слева по отскочившему мячу и с лета. Его можно выполнять, находясь как у сетки, так и на задней линии площадки. После этого удара мяч должен падать не дальше

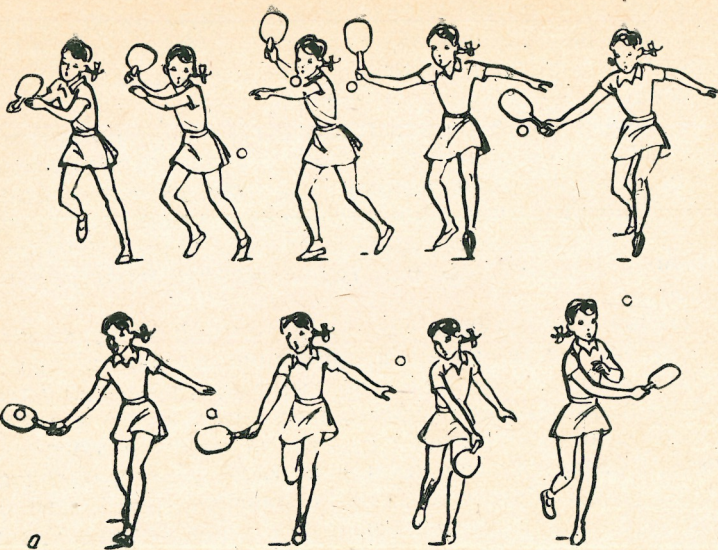


Рис. 23 а

1,5—2 м за сеткой, отскок низкий. Этим ударом можно выиграть очко, когда противник находится за задней линией площадки. Укороченный удар обычно применяется для вызова противника к сетке.

Укороченный удар выполняется двумя способами. При выполнении укороченного удара справа (рис. 23 а) и слева (рис. 23 б) первым способом с сильной срезкой ракетка подводится к мячу сверху, погашая скорость полета мяча и придавая ему обратное вращение. При этой срезке ракетка после удара направляется вниз-вперед. Укороченный такой срезкой мяч, упав на сторону противника, отскакивает обратно, по направлению к сетке, иногда перелетая через сетку на сторону выполнившего удар.

Второй способ—это удар с боковым вращением мяча (справа налево или наоборот). Ракетка после такого удара движется вперед и в сторону. Мяч, перелетев через сетку, отскакивает от земли низко и резко в сторону.

Чтобы добиться сильного вращения мяча (первый способ) при небольшой амплитуде движения руки, ракетку надо очень крепко держать кистью.

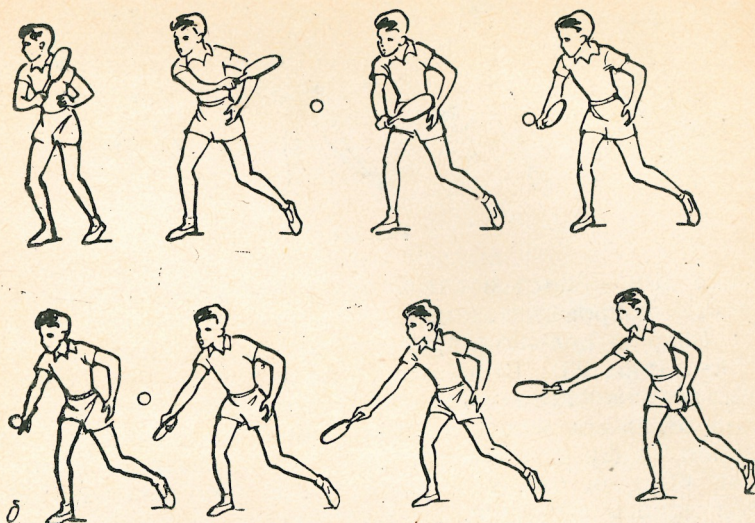


Рис. 23 б

При укороченном ударе вторым способом ракетка как бы погашает скорость полета мяча. Движение при ударе выполняется в основном за счет поворота кисти и предплечья.

Начинают изучать укороченный удар обычно с первого способа. Занимающиеся размещаются на площадке у линии подачи лицом друг к другу. Сначала один из игроков перебрасывает мяч рукой через сетку, другой наносит удар, потом наоборот. Далее переходят к выполнению укороченного удара после перебрасывания мяча ракетой. Затем теннисисты выполняют укороченные удары в игре.

Укороченный удар вторым способом осваивается в той же последовательности.

УДАР С ПОЛУЛЕТА

Замах при ударе с полулета как и при ударе с лета короткий, ноги сильно согнуты в коленях. Встречное движение ракетки на мяч происходит у самой земли,



Рис. 24

удар выполняется в очень низкой точке. После удара ракетка сопровождает мяч.

Удар с полулета производится справа (рис. 24) и слева (рис. 25). Выполняется он в тех случаях, когда нет возможности подбежать к сетке и отбить мяч с лета или отбежать назад и отбить мяч после отскока от земли. Удар с полулета удобно использовать также при быстром ответном ударе, когда противник не успел занять выгодную позицию. Тогда этот удар дает возможность направить мяч в незащищенную часть площадки.



Рис. 25

Удар с полулета изучается на площадке. Вначале один из теннисистов набрасывает мяч рукой, а другой отбивает его ракетой через сетку. Затем оба занимающихся перебрасывают и отбивают мяч ракетками.

ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ И ПАРНОЙ ИГРЕ

В теннисе мы встречаем три тактические системы ведения игры; защитную, с игрой преимущественно у задней линии площадки; нападающую, с игрой преимущественно у сетки и комбинированную, соединяющую в себе защиту с нападением.

Защитной системы придерживаются теннисисты, не владеющие такими нападающими ударами с задней линии, которые могли бы обеспечить им выход к сетке. К защитной системе прибегают игроки, плохо владеющие ударами с лета над головой и не уверенные в эффективности их выполнения.

Основная задача теннисиста, пользующегося защитной системой, — это направить мяч на сторону противника, по возможности в такое место площадки, откуда нельзя ответить нападающим ударом. Поэтому тактика теннисистов, придерживающихся защитной системы ведения игры, очень однообразна и не интересна для зрителя, в особенности если оба игрока используют защитный вариант.

При такой манере ведения игры теннисисты иногда и побеждают, но они не совершенствуются в технике, у них не воспитываются необходимые морально-волевые качества.

Теннисистов, пользующихся преимущественно нападающей системой ведения игры, у нас пока еще немного. Такие игроки стремятся выйти к сетке сразу после своей подачи или после приема подачи противника. Часто они выходят к сетке после одного или двух нападающих ударов с задней линии. Их тактика строится на том, чтобы как можно быстрее достичь сетки и завершающим эффективным ударом с лета выиграть очко.

Для того чтобы успешно решать основную тактическую задачу (при нападающей системе игры), необходимо владеть точными нападающими ударами с задней линии, разнообразными подачами и хорошим приемом подачи, обеспечивающими своевременный выход к сетке.

Нападающая система в соревнованиях должна стать ведущей для наших игроков.

Большинство теннисистов в основном придерживается комбинированной системы ведения игры. При этом варианте сочетаются нападающая и защитная системы.

Игроки, придерживающиеся этой системы, должны хорошо владеть плоскими и кручеными ударами как по отскочившему мячу, так и с лета. Это дает им возможность вести нападающую игру с задней линии площадки

и у сетки. Комбинированная система позволяет вести игру, применяя нападающий и защитный варианты (в зависимости от обстоятельств).

Теннисисты, применяющие комбинированную систему игры, чаще всего выходят к сетке после нескольких атакующих ударов, поставивших противника в трудное положение. Выход к сетке, как правило, должен заканчиваться завершающим ударом (при возможности с лета).

Нападающая и комбинированная системы применяются как в одиночных, так и в парных играх. Зная свои возможности в одиночной игре и своего партнера в парной, выберите либо нападающую, либо комбинированную системы.

Для победы теннисисту необходимо учитывать преимущества и недостатки свои и противника, а также внешние условия. Поэтому перед выступлением игрок должен наметить план предстоящей встречи. Этот план составляется на основе сравнения техники, тактики, физической подготовленности и волевых качеств соревнующихся. Когда противник вам известен (вы его видели или встречались с ним в игре), вы можете план встречи составить предварительно. Если же противник неизвестен, то перед началом встречи во время перекидки, постарайтесь определить его преимущества и недостатки и с учетом их составить свой план игры. Если ваши действия успешны — продолжайте придерживаться намеченного плана, если же нет, то во время игры надо выявить слабые стороны противника и перестроить свои действия.

Теннисисту, владеющему разнообразной техникой, проще выполнить любой задуманный тактический прием. И это не удивительно — техника и тактика находятся в большой зависимости друг от друга и, если теннисист не владеет разнообразными техническими приемами, то его тактические комбинации всегда будут бедны и однообразны. Любая тактическая комбинация будет эффективна, если удары будут точны по направлению и глубине и выполнены достаточно быстро.

В игре прежде чем нападать надо постараться обезоружить противника, лишив его возможности выполнять наиболее активные и уверенные удары. Для этого перед началом игры надо проанализировать недостатки и преи-

мушества техники противника и исходя из этого построить игру так, чтобы ваши сильные технические приемы и слабые приемы противника применялись как можно чаще.

Вот несколько характерных примеров.

1. При подаче направляйте мяч так, чтобы ответный удар противника был менее эффективен. Если противник быстро перемещается, хорошо и сильно отбивает вашу подачу, то вначале подавайте мячи под сильный ответный удар. Когда же внимание противника ослабнет, то неожиданно направляйте мяч в другую, не защищенную сторону.

2. Если вы играете с противником, который одинаково хорошо принимает подачи справа и слева, то подавайте мячи так, чтобы они падали у внешних сторон полей подачи. Это вынудит противника выйти за пределы площадки.

3. Если противник плохо владеет ударом слева, то первый удар вы должны направить ему под правую руку, желательно в угол, ближе к задней линии площадки. Этим ударом вы выведете противника из удобной позиции для приема удара слева. Второй удар следует уже направить ему под левую руку. В ответ на ваш второй удар противник может допустить ошибку или отбить мяч очень слабо, и вы сможете его выиграть.

4. Если противник слабо владеет ударом слева, то он занимает исходную позицию левее средней метки. Такое положение позволяет ему отбивать почти все мячи сильными ударами справа. Постарайтесь длинными ударами под правую руку противника вывести его из этой позиции, а затем косым ударом справа под левую выиграть очко.

5. Если противник слабо владеет ударами с лета, вызывайте его короткими ударами к сетке и обводите низкими ударами или неожиданной свечой. При этом сочетайте длинные удары с короткими косыми. Такая комбинация ударов заставит противника много бегать и открывать часть площадки. Этим обстоятельством вы должны немедленно воспользоваться, посылая мяч в незащищенное место.

6. Противник хорошо выполняет удары с лета, часто выходит к сетке, выигрывает. Старайтесь играть, посылая низкие мячи к задней линии площадки. Тогда

противник не сможет использовать своего сильного удара с лета. Игра длинными ударами даст вам возможность занять удобную позицию (так как мяч дольше находится в полете) и самому перейти в падение.

При составлении плана встречи нужно обязательно учитывать физическую подготовку противника.

Рассмотрим несколько примеров.

1. Если противник недостаточно вынослив, то в начале игры надо заставить его изрядно побегать. Для этого необходимо чередовать удары по углам площадки с короткими ударами. Когда противник устанет, он будет чаще допускать ошибки.

2. Если противник перемещается по площадке с недостаточной скоростью, то играйте в быстром, непривычном для него темпе.

3. Если противник не обладает достаточной ловкостью, то чаще применяйте удары с различным вращением мяча.

Волевые качества теннисиста проверяются в соревнованиях. Игрок, обладающий смелостью, решительностью, обычно играет в нападающем стиле, и, наоборот, несмелый, нерешительный теннисист избирает в основном защитную тактику.

Наиболее ценным качеством теннисиста является смелая и решительная манера ведения игры от начала и до конца встречи, независимо от того, какой счет.

Составляя план встречи, игроку нужно учесть также еще один фактор — внешние условия, в которых будет проходить (или проходит) встреча.

1. Если солнце светит на одной из сторон площадки в лицо игроку, выбирайте данную сторону площадки, тогда две следующие игры вы будете играть стоя спиной к солнцу.

2. Если противник играет против солнца, то применяйте чаще свечу. Тогда его удар над головой не будет опасен или он допустит ошибку.

3. Играя в ветреную погоду, выбирайте сторону против ветра, так как следующие две игры будете играть по ветру.

4. Играя против ветра, держитесь от сетки на 1,5—2 м дальше чем обычно, так как мяч, пробитый по ветру, падает несколько дальше.

5. Играя по ветру, надо держаться на 1,5—2 м бли-

же к сетке, так как мяч, пробитый против ветра, падает несколько ближе.

6. Если направление ветра вдоль площадки и вы играете по ветру, применяйте чаще плоские и крученые удары. Попутный ветер придает мячу еще большую скорость.

7. Если ветер дует по диагонали, применяйте косые удары.

8. В жаркую погоду площадки обычно сухие и твердые. Здесь лучше применять плоские и крученые удары. Мяч от твердой и сухой площадки сильно и высоко отскакивает.

9. Если площадка влажная и мягкая, то выгодно применять резаные и укороченные удары. Мяч будет низко отскакивать.

ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ ИГРЕ

Под тактикой в одиночной игре подразумевается организация индивидуальных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

1. Подающий должен всегда занимать (при любой подаче) одну и ту же позицию, справа или слева от средней метки, в зависимости от того, в какое поле подачи он подает.

2. Подающий должен уметь применять плоскую, крученую и резаную подачу. подача должна быть сильной, точной и неожиданной; она должна являться нападающим ударом, затрудняющим ответ противника и позволяющим подающему выходить к сетке.

3. Своей подачей игрок должен вынуждать противника к ответному удару из неудобной позиции, чтобы иметь возможность выиграть очко сразу же, первым ударом.

4. Чтобы своевременно принять подачу, игроку следует располагаться ближе к линии подачи.

5. Принимать подачу нужно активными, разнообразными ударами, затрудняя подающему выход к сетке.

6. После приема подачи стремитесь выйти к сетке.

7. Если после приема подачи не было возможности выйти к сетке, то играйте у задней линии с хода по восходящему мячу, подготавливая выход к сетке для завершающего удара.

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

ТАКТИКА В ПАРНОЙ ИГРЕ

Под тактикой в парной игре подразумевается организация коллективных действий партнеров, направленных на достижение победы над противниками. Тактика партнеров строится в основном на согласованности действий теннисистов в борьбе за общую инициативу ведения игры, и в частности за позиции у сетки. Задача игроков — не дать противникам занять позицию у сетки и заставить их как можно выше поднимать мяч над сеткой. Это облегчит выигрыш мяча.

1. Подающий занимает исходную позицию справа или слева от средней метки, в зависимости от того, в какое поле подачи он падает.

2. Подающий должен уметь применять разнообразные и активные подачи, которые обеспечивали бы безопасный выход к сетке.

3. Подающий должен стремиться вывести принимающего подачу из удобной позиции. Это затруднит выход противника к сетке, и его ответный удар будет менее эффективен.

4. Партнер подающего может располагаться у сетки против того поля, в которое следует подача, или против другого. Первый способ применяется чаще.

5. Основная задача партнера — защищать свою сторону площадки и при первой возможности перехватывать мяч, отбитый противником.

Чтобы своевременно принять подачу, игрок должен располагаться ближе к линии подачи и стремиться активным ответным ударом обвести сеточника, создавая тем самым возможность себе и своему партнеру выйти к сетке.

7. После удара принимающий подачу обычно выходит к сетке, чтобы выполнить завершающий удар.

8. Иногда принимающий подачу может применить свечу, которая лишит противника уверенности при выходе к сетке, а иногда заставит и отступить к задней линии.

9. Партнер принимающего подачу занимает позицию в зависимости от характера подачи противника. Если подача слабая, то он находится у самой сетки, если же она сильная, то он располагается у линии подачи. Расположение партнера также зависит и от качества приема подачи его товарищем по команде.

10. Если принимающий подачу не смог выйти к сетке и выполнить нападающий удар, то его партнер должен отойти к задней линии и защищать свою часть площадки. Если же подача принята нападающим ударом, то партнер, принявший подачу, должен приблизиться к сетке и играть около нее.

ИГРА СО СЧЕТОМ

После того как теннисисты научатся продолжительное время удерживать мяч на площадке при перекидке, можно перейти к разучиванию комбинаций ударов (ударов, выполняемых справа, слева, с различных мест).

Вот примерные комбинации ударов: «треугольник» — первый игрок направляет мячи в разные углы, второй отбивает их в один и тот же угол; «восьмерка» — первый игрок направляет мячи в разные углы вдоль боковых линий, второй отбивает их поочередно в разные углы по диагонали.

Дальнейшее изучение упражнений на точность попадания проходит во время игры со счетом. Вначале эти игры проводятся с некоторыми условностями. Например — при подаче игрок может подбрасывать мяч не выше головы и после отскока ударом справа или слева перебивать его на сторону противника; мяч, не задевший сетки и упавший в пределах площадки, считается в игре. Ошибкой считается попадание в сетку или за пределы границ площадки. Ошибка дает одно очко. Игрок, допустивший 15 ошибок, проигрывает партию. Встреча состоит из трех партий.

Для старших возрастных групп соревнования проводятся по правилам игры в теннис, для детей 7—10 лет соревнования рекомендуется проводить по упрощенным правилам.

Примечания:

1. Соревнования по малому теннису можно проводить, пользуясь основным счетом. Каждый выигранный мяч дает одно очко.

2. подача начинается с первой позиции и до окончания партии выполняется игроками поочередно с первой и со второй позиции подачи.

3. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон наберет 15 очков и получит перевес над другой не менее чем на два очка (17:15, 19:17 и т. д.).

4. Игроки чередуются подачей в продолжение каждой партии при счете 4, 8 и 12 очков, т. е. при счете 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 4:4 подача переходит к противнику, следующий переход подачи будет при счете 8 и 12.

5. В парной игре подача производится следующим образом: один из игроков подает до счета 4 (4:0, 4:1, 4:2, 4:3), затем подает один из противников до счета 8, после этого до счета 12 подает партнер игрока, подававшего первым, и далее до окончания партии (до 15 очков) подает партнер игрока, подававшего вторым.

6. Во время встречи игроки меняются сторонами площадки после каждой партии и счета 8, достигнутого одним из противников в решающей партии.

КОРОТКО О ПРАВИЛАХ ИГРЫ

Начало встреч на соревнованиях. Перед началом игры бросают жребий. Игрок, выигравший жребий, имеет право выбрать подачу или сторону площадки. Подающий игрок не имеет права начинать игру, пока судья не объявит чья подача, а после розыгрыша очка нельзя начинать подачу, пока судья не объявит счет. Игроки во время встречи должны меняться сторонами площадки после первой, третьей, пятой и каждой последующей нечетной игры. Если подача производилась без перемены сторон площадки, все очки засчитываются, встреча продолжается, а перемена сторон производится при нечетном числе игр.

Мяч считается в игре до первой ошибки, объявленной судьей. В соревнованиях мальчиков и девочек после второй партии устанавливается перерыв продолжительностью 10 минут. Кратковременные перерывы разрешаются в случаях неисправности сетки, ракеты, мячей, обуви, одежды, несчастного случая с игроком. Если начатая встреча не может быть закончена из-за плохого

состояния здоровья игрока или из-за невозможности заменить сломавшуюся ракету новой, то встреча считается проигранной. Неявка игрока к назначенному сроку также засчитывается ему как проигрыш.

В случае плохой погоды, наступления темноты, неподготовленности площадок судья имеет право отменить игру. Отложенная игра начинается со счета, на котором она была прервана, и с того расположения, в котором игроки находились до перерыва.

Введение мяча в игру. Подающий, стоя на первой позиции подачи, посылает мяч в первое поле подачи, стоя на второй позиции, — во второе поле подачи, (по диагонали). При этом подающий находится за задней линией и не имеет права заходить и наступать на воображаемое продолжение средней метки или боковой линии.

Подача начинается с первой позиции и на протяжении всей игры производится одним игроком поочередно то с первой, то со второй позиции. В следующей игре подачу выполняет противник.

Подача считается неправильной, если игрок сделал подачу с хода, наступил на заднюю линию или перенес ногу в пределы площадки до удара по мячу, подал мяч не с места подачи; подающий уронил мяч, подброшенный для подачи; промахнулся при попытке ударить по мячу; поданный мяч (в первой игре) коснулся партнера или его ракеты; поданный мяч попал в сетку. После второй неправильной попытки сделать подачу очко считается проигранным.

Подача переигрывается при следующих обстоятельствах: если принимающий заявит до удара подающего, что он не готов к игре; если подающий поймает в руку подброшенный для подачи мяч; если мяч при подаче заденет сетку и упадет в поле подачи; если подающему или принимающему помешало непредвиденное препятствие (ошибочный возглас судьи; человек, проходящий через площадку; мяч на площадке и т. д.).

В парной игре теннисисты решают, кто из них будет подавать первым. В дальнейшем устанавливается очередность: партнер игрока, подающего в первой игре, подает в третьей, а партнер игрока, подающего во второй игре, подает в четвертой. Каждый из игроков обеих пар выбирает определенное поле для приема подачи,

которое он не имеет права менять до окончания партии. Если игроки поменялись полями подачи, то все очки, разыгранные до обнаружения ошибки, засчитываются, а теннисисты занимают первоначальное положение.

Розыгрыш очка начинают подачей в определенное поле площадки, затем игроки перебивают мяч с одной стороны площадки на другую, до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки (попадет в сетку или за пределы площадки). Поданный мяч отбивают только после первого отскока. Во время же розыгрыша очка мяч можно отбивать и после первого отскока, и с лета, т. е. до приземления мяча на площадку. Мяч считается в игре, когда он опустился в пределах площадки или коснулся ее линии. Мяч, упавший за линией, ограничивающими площадку, считается проигранным. Мяч (во время розыгрыша очка), задевший сетку, но упавший в пределах площадки, считается в игре.

В парной игре любой из теннисистов может отражать перелетевший к ним мяч, исключая подачи, когда игроки принимают мячи, находясь каждый на своем поле.

Очко выигрывается, когда противник два раза неправильно подаст мяч в данное поле; при приеме подачи отобьет мяч до его приземления; отобьет мяч за пределы площадки; игрок, отбивая мяч, коснется его ракетой более одного раза; отобьет мяч ракетой, выпущенной до удара из руки (бросок); игрок будет задет мячом во время розыгрыша очка; теннисист во время розыгрыша очка заденет сетку; перенесет руку с ракетой до удара на сторону противника (за исключением случая, когда мяч вследствие вращения перелетел на сторону противника); не успеет отбить мяч после первого отскока.

Розыгрыш очка, прерванный в случае непредвиденного обстоятельства, возобновляется снова с подачи в то же поле.

Счет. После окончания розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего, и так до тех пор, пока один из участников не выиграет игры. Игра считается выигранной, когда один из теннисистов наберет не менее чем 4 очка и по-

лучит перевес над другим не менее чем на 2 очка. Счет ведется так: при выигрыше игроком первого очка считается 15:0 в его пользу, при выигрыше следующего прибавляется еще 15 (счет становится 30:0 в его пользу), при выигрыше третьего прибавляется 10 (счет становится 40:0 в его пользу), следующий выигранный мяч дает победу в игре.

Для удобства вместо цифры произносятся слова «ровно», когда противники имеют одинаковое количество очков (начиная со счета 40:40); «больше» — если подающий выиграл очко после счета «ровно» и «меньше» — если подающий проиграл очко после счета «ровно».

Примечание. Возможен только следующий счет очков: 15:0, 30:0, 40:0, 0:15, 0:30, 0:40, 15:15 (по пятнадцати), 30:15, 40:15, 15:30, 15:40, 30:30 (по тридцати), 40:30, 30:40, «ровно», «больше», «меньше», «игра».

Счет всегда ведется начиная с очков подающего. По окончании первой игры начинается розыгрыш следующей, и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет партии. Партия считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет не менее 6 игр и получит перевес над другой не менее чем на 2 игры. Счет игр ведется обычным порядком, начиная с большего счета (например, 1:0, 3:2, 5:4 и т. д.).

Примечание. Если у противников окажется по пяти игр, то победа одной из сторон в следующей игре дает ей преимущество (6:5), если та же сторона победит еще в одной игре (счет 7:5), то она выиграет и партию; если же проиграет игру, то счет партии снова выравнивается (6:6), и так до тех пор, пока одна из сторон не получит перевеса в две игры. Таким образом, партия может быть закончена со счетом 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4, 6:5, 8:6, 9:7 и т. д. По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей, и так до тех пор, пока одна из сторон не выиграет встречи. Встреча считается выигранной, когда одна из сторон имеет перевес в две партии.

Соревнования по малому теннису проводятся по следующим видам: одиночные, парные — 2 девочки или 2 мальчика и парные смешанные, когда в паре играют мальчик и девочка.

По характеру соревнования делятся на личные, командные, и лично-командные.

Программа соревнований определяется положением о соревновании.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

1-я группа — 7—8, 9—10 лет;

2-я группа — 11—12, 13—14 лет;

3-я группа — 15—16, 17—18 лет.

Встречи состоят из трех партий.

К участию в соревнованиях допускаются игроки, имеющие чистую и аккуратную форму, желательно белого цвета, тапочки или теннисные туфли.

Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь капитана, назначенного из числа игроков, который отвечает за дисциплину в команде, обеспечивает своевременную явку игроков на соревнования, участвует в жеребьевке, присутствует на заседаниях судейской коллегии, является посредником между участниками и судьями. Капитану запрещается вмешиваться в распоряжения судей. Протесты команд передаются капитаном в судейскую коллегию в письменном виде.

При нарушении правил судья делает игроку предупреждение. При грубом нарушении правил игрок снимается с соревнований. Во время игры теннисист имеет право обращаться к судье за разъяснением или с просьбой, но ему категорически запрещается вступать в пререкания с судьей.

Судейская коллегия для проведения соревнований по малому теннису назначается организацией, проводящей соревнование.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, старший судья, судьи на вышке и секретарь. В распоряжении главного судьи находятся также администратор и врач. Небольшое соревнование

может быть проведено судьейским аппаратом в составе главного судьи и судей на вышке.

Главный судья и его заместитель отвечают за проведение соревнований.

Главный судья обязан:

а) следить за подготовкой мест соревнований и за обеспечением мест для участников и зрителей;

б) распределить обязанности между судьями, утвердить расписание встреч, проводить жеребьевку участников;

в) руководить работой судьейского аппарата и разрешать все спорные вопросы и протесты;

г) утверждать результаты соревнований;

д) информировать участников и зрителей о ходе соревнований.

Главный судья имеет право:

а) отстранить от проведения соревнований судей, не справляющихся с обязанностями и нарушающих правила и дисциплину;

б) отстранить от участия в соревнованиях теннисистов, нарушающих правила и порядок проведения соревнований;

в) отменить или отложить проведение соревнования из-за неподготовленности мест соревнований или неблагоприятных метеорологических условий;

г) отменить решение судьи на вышке (это должно происходить на площадке и до момента розыгрыша следующего мяча);

Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии и участников соревнований.

Во время отсутствия главного судьи заместитель выполняет его обязанности.

Старший судья руководит соревнованием на определенных площадках, распределяет выделенных судей на вышках для проведения встреч.

Судья на вышке: а) руководит розыгрышем встреч на площадке, разрешает самостоятельно все вопросы, возникающие по ходу игры; б) следит за состоянием площадки и высотой сетки до начала и во время игры; в) проводит жеребьевку для выбора подачи или стороны, ведет протокол встречи; г) объявляет встречу, состав участников, ошибки и результаты игры; д) ведет счет игр и партий, записывая их в протокол; е) сле-

дит за точным выполнением правил игры (судья на вышке имеет право за нарушение правил снять участника с игры).

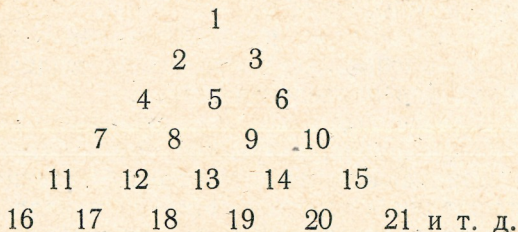
Секретарь ведет протокол заседания судейской коллегии, принимает заявки, протесты и докладывает о них главному судье, оформляет распоряжения и решения главного судьи, подводит итоги соревнования.

Администратор отвечает за подготовку и художественное оформление мест соревнований, прием участников и зрителей, обеспечивает судей всем необходимым для проведения соревнований.

Врач следит за обеспечением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований, оказывает медицинскую помощь при повреждениях, определяет возможность участия в соревновании игрока, получившего травму.

Способы проведения соревнований. Наиболее удобные — с выбыванием, круговой, «веревочка» и «пирамида». Способ с выбыванием состоит в том, что каждый участник выбывает после первого поражения. При круговом способе розыгрыша каждый участник играет по очереди со всеми остальными. Победителем считается теннисист, выигравший наибольшее количество встреч.

Способ розыгрыша соревнований «веревочка» состоит в том, что участники играют по списку. Каждый нижестоящий имеет право вызвать на соревнование вышестоящего. Выигравший занимает место проигравшего. Если участников много, то применяют «пирамиду». При этом способе участники записываются следующим образом:



Каждый участник пирамиды имеет право вызвать на соревнование игрока из вышестоящего ряда. Победитель меняется местами с побежденным.

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ И ИНВЕНТАРЬ

Местом для игры может служить площадка (рис. 26) размером 20×10 м или 17×8 м. Ее можно оборудовать на ровном, посыпанном песком и укатанном, земляном грунте, на лужайке с низкой травой и в закрытом помещении. Площадка может также иметь бетонное, асфальтовое и деревянное покрытие.

Игровая часть площадки имеет вид прямоугольника длиной 12 м и шириной 6 м, ограниченного линиями. Ширина линий 5 см. При разметке ширина линий входит в размеры игровой части площадки.

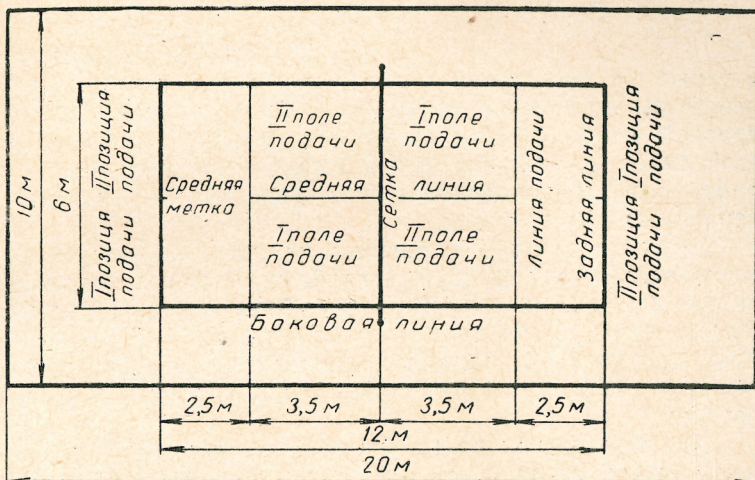


Рис. 26

Вокруг игровой части площадки должно оставаться свободное место, необходимое для передвижения игроков.

Линии прямоугольника длиной 12 м называются боковыми линиями, линии длиной 6 м — задними линиями.

Площадка для игры разделена пополам сеткой. С обеих сторон сетки на расстоянии 3,5 м от нее проводятся параллельно линии. Это линии подачи. Середины линий подачи соединяются средней линией.

Прямоугольники, ограниченные сеткой, боковой линией, линией подачи и средней линией, называются полями подачи.

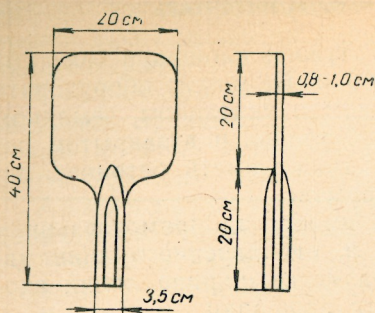


Рис. 27

На середине обеих задних линий проводятся линии длиной 10 см, концы которых направлены внутрь поля игры. Это средние метки.

Места за задними линиями, ограниченные с боков воображаемыми продолжениями боковых линий и средней метки, называются позициями подачи.

На земляном грунте, а также на площадках с бетонным, асфальтовым и деревянным покрытием линии могут быть нанесены белой краской, известью или мелом. На травяной лужайке с этой целью по ширине линии вырезается дерн, переворачивается и утрамбовывается или вместо вынутого дерна засыпается песок.

Сетка, делящая площадку на две равные части, натягивается между двумя столбами, которые находятся на расстоянии 0,5 м от середины боковых линий. Высота сетки около столбов и на середине — 0,8 м. Помимо специальной сетки фабричного производства можно использовать волейбольную сетку, тесьму или веревочку.

Для того чтобы во время игры не приходилось далеко бегать за мячами, площадку желательно огородить металлической или веревочной сеткой высотой 2—3 м.

За задними линиями площадки должны быть фоны спокойного цвета, которые позволят лучше видеть мяч. Фоном могут служить зеленые вьющиеся растения или материал, навешиваемый на сетки для ограждения.

Для обучения игре желательно иметь следующее дополнительное оборудование и инвентарь: подвесной мяч (мяч привязанный на веревочке к двухметровому ивовому или камышовому пруту), гладкую деревянную или каменную стенку с небольшой ровной площадкой перед ней, судейскую вышку высотой 1,5 или 2 м.

Ракета (рис. 27) должна быть легкой и прочной. Ее можно сделать самим, вырезав из фанеры или доски

(толщиной 1 см) и зачистив наждачной бумагой (форма и размеры ракеты указаны на рисунке). На ручку ракеты с обеих сторон наклеиваются накладки. Форма ручки получается восьмигранной.

На ударную поверхность можно наклеить с обеих сторон шероховатую резину (как у ракет для настольного тенниса). Это поможет выполнять крученые и резаные удары.

Мяч для малого тенниса используется резиновый или теннисный (новый или бывший в употреблении). Для игры нужно иметь не менее трех мячей.

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая характеристика игры в малый теннис	3
Техника игры	4
Способ держания ракетки	5
Плоский удар справа	8
Крученный удар справа	9
Резаный удар справа	10
Обучение удару справа	11
Плоский удар слева	14
Крученный удар слева	15
Резаный удар слева	16
Обучение удару слева	—
Плоская подача	18
Крученая подача	19
Резаная подача	20
Обучение подаче и ее приему	22
Удары с лета	26
Свеча	29
Удар над головой	31
Укороченный удар	33
Удар с полулета	35
Тактика в одиночной и парной игре	36
Тактика в одиночной игре	41
Тактика в парной игре	42
Игра со счетом	43
Коротко о правилах игры	44
Виды соревнований и их организация	48
Площадка для игры и инвентарь	51

Александр Иванович Шокин

МАЛЫЙ ТЕННИС

Редактор *В. И. Кубышкин*

Обложка художника *Л. М. Чернышева*

Рисунки художника *М. В. Бородина*

Художественный редактор *А. В. Сафонов*

Технический редактор *Т. Н. Зыкина*

Корректор *С. М. Аронова*

* * *

Сдано в набор 10/X 1964 г. Подписано
к печати 27/II 1965 г. 84×108^{1/2}. Печ. л. 1,75 (2,94).
Уч.-изд. л. 2,64. Тираж 26 тыс. экз. (Тем. пл.
1965 г. № 373).

* * *

Издательство «Просвещение» Государственного
комитета Совета Министров РСФСР по печати.
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41

Типография им. Смирнова, Смолблуправления
по печати, г. Смоленск, пр. им. Ю. Гагарина, 2.

Заказ № 5561 Цена 7 коп.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

ВЫХОДЯТ ИЗ ПЕЧАТИ СЛЕДУЮЩИЕ ПОСОБИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

В. И. Филиппович, А. Н. Мартов-
ский, Е. Н. Сергиевская «Обучение и
тренировка юных гимнастов».

М. Е. Бурцева «Дни здоровья в школе».

Ш. З. Гусак «Физкультурные праздники и
вечера в школе».

Г. П. Богданов, В. А. Бондаренко,
Ю. Д. Железняк «Внеклассная работа по
физической культуре».

103-1

5
Цена 7 коп.

