

8072



2022061846

3 87-5
625-3

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Главное управление научно-методической
работы

Управление спортивных игр

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ

Методические рекомендации

Москва-1986

05/100
002

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

Главное управление научно-методической работы

Управление спортивных игр

3 87-5
625-3

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Методические рекомендации

Москва - 1986



2022061846

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
СССР
им. В. И. Ленин
1987 г.

Методические рекомендации по специально-подготовительным средствам тренировки теннисистов высокой квалификации являются первым пособием предполагаемого цикла методических рекомендаций по данному вопросу.

Содержат определение понятий, комплекс специально-подготовительных средств, методические рекомендации по их применению. Предназначены для тренеров.

Методические рекомендации подготовлены: доцентом кафедры теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФК, мастером спорта А.П.Скородумовой, аспиранткой кафедры тенниса ГЦОЛИФК М.И.Шмагиной, старшим тренером мужской сборной команды СССР по теннису Ш.А.Тарпищевым.

В настоящее время особенно остро чувствуется необходимость в проведении исследования по выявлению и систематизации специфических средств тренировки теннисистов. Этого требуют изменения произошедшие в теннисе за последнее время. Они обусловлены, в первую очередь, стремлением к универсальной, гармоничной игре с широким использованием мощных разнообразных и точных ударов в сочетании с высокой стабильностью, индивидуализации игры, выравниванием уровня мастерства ведущих теннисистов мира, увеличением количества соревнований и особенно включением тенниса в программу Олимпийских игр.

Важнейшей задачей, стоящей сейчас перед тренером является создание у игрока такового "запаса" функциональных и психологических возможностей, при котором он в соревнованиях, на фоне эмоционального напряжения смог бы показать стабильную игру на протяжении всего матча, характеризующуюся следующими показателями соревновательной деятельности:

- К.Р.А. 0,4 - "быстрые" покрытия; 0,2 - "медленные покрытия"
К.С. 0,7 - 0,9
К.П.Э. 1,1 - "быстрые" покрытия; 0,9 - "медленные покрытия".

Объем тренировочных нагрузок теннисиста высокой квалификации должен достигать 1100-1200 часов в год, причем процент высокоинтенсивных тренировок, в общем объеме тренировочных нагрузок, должен быть не менее 70%.

Добиться подобной перестройки в подготовке теннисистов возможно лишь при правильном подборе и применении специально-подготовительных средств тренировки.

Основные средства спортивной тренировки - физические упражнения подразделяются на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Специально-подготовительные упражнения играют важную роль в системе тренировки спортсменов высокой квалификации и содержат средства, включающие элементы соревновательной деятельности; действия приближенные к ним по форме, структуре, а также характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

От того насколько тщательно подобраны специально-подготовительные средства зависят, в конечном итоге соревновательные результаты.

В процессе анализа соревновательной деятельности теннисистов высокой квалификации, вне зависимости от стиля игры, были выявлены основные технико-тактические действия. /Белиц-Гейман С.П., Жуков Г.Н., Наумко А.И./. А именно:

1. подача с 1-й, 2-й попытки.
2. подача с выходом к сетке.
3. подача с последующим завершающим ударом с отскока.
4. подача с последующей обводкой сеточника.
5. Прием подачи с обводкой сеточника.
6. Прием 1-й, 2-й подачи с последующим розыгрышем очка с задней линии.
7. Прием подачи с выходом к сетке и завершением розыгрыша очка с лета.
8. Игра с задней линии.
9. Игра с задней линии с выходом к сетке.
10. Игра с задней линии с обводкой сеточника.

Мы полагаем, что эти действия следует дополнить вариантом, при котором оба соперника оказываются у сетки /II/.

Перечисленные технико-тактические действия лежат в основе предлагаемого комплекса специально-подготовительных средств тренировки теннисистов высокой квалификации. При совершенствовании технико-тактических действий следует идти от простого к сложному, т.е. вначале овладеть техническими приемами, затем выполнять тактические комбинации со сложными перемещениями. /При этом предполагается, что теннисисты высокой квалификации выполнением основных технических приемов уже овладели/.

В настоящее время предложено разделить все специально-подготовительные средства теннисистов на 5 групп. /Скородумова А.П./:

1. Упражнения, направленные, как на разучивание новых технических приемов, так и на устранение технических недостатков и совершенствование уже известных приемов.
2. Игровые комбинации, максимально моделирующие соревновательную деятельность, но исключая элемент неожиданности, т.е. спортсмен заранее знает куда и как ему будет направлен мяч. Техничко-тактические действия со 2-го до II могут быть смоделированы в игровых комбинациях.
3. Игровые ситуации, отличаются от игровых комбинаций лишь тем, что игрок заранее не знает направление посылаемых мячей. В

игровых ситуациях, также как и в игровых комбинациях, отрабатываются атакующие действия, активная защита, умение погасить скорост мяча, посылаемого соперником, розыгрыш очка по всей площадке, длительный розыгрыш очка, с той лишь разницей, что при их розыгрыше присутствует элемент неожиданности.

4. Соревновательные ситуации, представляют собой игру со счетом. Однако, их особенностью является то, что они никогда не начинают разыгрываться со счета 0:0. Отрабатываются возможные варианты при счете 15:0; 0:15; 30:40; 1:4; 3:2 и т.д.

5. Тренировочные игры со счетом, в которых игроки отрабатывают варианты своей игры, игры против определенного партнера, против игрока определенного стиля.

Известно, что специально-подготовительные упражнения разделяются также по направленности воздействия. Существуют средства связанные, в основном, с совершенствованием техники, а также направленные на развитие отдельных физических качеств. В зависимости от данной направленности специально-подготовительные упражнения делятся, соответственно, на подводящие и развивающие. Однако, посредством одних и тех же упражнений можно оказывать на организм спортсмена сопряженное воздействие.

Методические рекомендации, представленные в данном письме, даны с учетом этого положения и охватывают специально-подготовительные средства, относящиеся к упражнениям, игровым комбинациям и ситуациям.

Предполагается, что их применение, наряду с решением задач - совершенствования технико-тактических действий должны способствовать решению задач воспитания необходимых теннисисту физических качеств.

1. Силовые способности - это способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Подразделяются на:

1/ Собственно-силовые способности, в чистом виде в теннисе проявления не имеют.

2/ Скоростно-силовые способности, проявляются при выполнении отдельных ударов, подачи, смеша, при входе и выходе из удара, при выполнении резкого старта и т.д.

3/ Силовая выносливость, обычно проявляется в течение всего матча, когда мы имеем дело с многократными повторениями отдель-

ных приемов, общий объем которых составляет от 330-340 уд/час на медленном покрытии, до 430-460 уд/час на быстром, большим количеством стартов и их длительностью /в среднем, теннисист пробегает за гейм до 90 метров/, длительным розыгрышем очка /от 4,5 сек. на быстром покрытии, до 2 мин. на медленном/ и т.п.

2. Скоростные способности - это совокупность свойств, характеризующих скоростные качества человека. Подразделяются на:

1/ Быстроту простой и сложной реакции. Реакции у теннисистов, в основном, сложные, подразумевающие "заранее неизвестные действия на заранее неизвестные раздражители" /Скородумова А.П./, особенно проявляются при игре у сетки, приеме подачи и т.п.

2/ Быстрота отдельных двигательных актов, проявляется также при приеме подачи, игре у сетки, когда необходимо отразить мяч, часто летящий со скоростью до 60 м/сек.

3/ Быстрота проявляемая в частоте движений, встречается во время перемещений, выполняемых с максимальной скоростью, например, при выходе к сетке после подачи или при необходимости достать укороченный мяч и т.п.

3. Выносливость - это способность выполнять работу в течение длительного времени, не изменяя ее параметров /т.е. не снижая интенсивности, точности движений и т.д./ Подразделяется на:

1/ Анаэробно-алактатная, проявляется при работе до 15 сек., т.е. при розыгрыше мяча на быстрых кортах, а также при розыгрыше отдельных комбинаций, например, выход к сетке с последующим завершающим ударом и т.п.

2/ Анаэробно-лактатная, проявляется при работе от 15 сек. до 2 мин., т.е. также как и анаэробно-алактатная связана с розыгрышем одного очка.

3/ Анаэробно-аэробная, связана как с розыгрышем одного очка, так и с розыгрышем одного, двух геймов, ограничивается временными параметрами от 2 до 10 мин.

4/ Аэробная, проявляется в способности вести интенсивную игру на протяжении всего матча, умению выдерживать ровный ритм, а если необходимо, увеличить темп игры к концу матча. От уровня развития аэробных возможностей зависит и способность человека восстанавливаться между розыгрышем очка, гейма, после матча. Особенно это имеет большое значение при участии теннисиста в длительной серии турниров.

IV. Координационные способности

Подразделяются на:

1/ Ловкость - это способность осваивать двигательные действия и умение перестраивать их в зависимости от меняющейся обстановки. В теннисе проявляется при смене игры на площадках с различным покрытием, в умения играть то в закрытых, то в открытых помещениях, связанных с необходимостью достать трудный мяч, мгновенно выйти из трудного положения и т.д.

2/ Способность к расслаблению - имеет большое значение для теннисиста. Проявляется в умении чередовать фазы напряжения и расслабления на протяжении всего матча, что способствует более экономичному ведению игры.

3/ Способность сохранять равновесие - это способность сохранять определенное положение или быстро возвращаться в него. Проявляется в теннисе при выполнении всех приемов, т.к. выполнение их зависит от устойчивости позы, способности сохранять равновесие в тех или иных положениях, например, при выполнении смеша, подачи и т.п.

4/ Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой проявляется у теннисистов при выполнении всех технических приемов, особенно смеша и подачи, также при выполнении удара по мячу, находящемуся на значительном от игрока расстоянии и т.п.

В таблице № I приведены основные характеристики указанных физических качеств, а также выделены для примера номера упражнений, которые способствуют воспитанию указанных качеств.

Примечание к таблице № I:

1.

а/ пауза - время отдыха между сериями,

б/ интервал - время отдыха между повторениями в серии.

2. В пункте 2 - "Скоростные способности", мы не указали точное число повторений, т.к. при воспитании скоростных качеств, число повторений планируется строго индивидуально и зависит:

- от квалификации и состояния спортсмена,

- от характера и продолжительности скоростных упражнений,

- от величины общей нагрузки.

Таблица № I

Качества	одного повторения		паузы, интервала	Число повторений	Интенсивность	№ упражнения
	1	2				
I. Силовые способности						
1/ Скоростно-силовые способности	5-10 сек.	от 1 мин. до 3 мин.	2-6 раз в серии	2-6 раз в серии	В игре темп: 23-24 уд/мин. 5-6 подач в 1 мин.	Подача Упр. I Прием подачи Упр. I смещ, свеча Упр. I игра с задней линии Упр. I
2/ Силовая выносливость	10-30 сек.	от 30 сек. до 1,5 мин.	20-150 раз общ. 1 час	20-150 раз общ. 1 час	9-10 смещей в 1 мин.	Упр. I игра с задней линии Упр. I
II. Скоростные способности						
1/ Быстрота реакции	отд. Упр-я меньше 1 сек. 2-5 сек.	пауза от 2 мин. до 5 интервал от 20 до 30 сек.	5-6 раз в серии	5-6 раз в серии	темп максимальной но возможный	Подача: комбинация № 1-2 Игра с лета Упр. 1-2
2/ Быстрота отдельных двигательных актов		от 40 сек. до 2 мин.	5-6 раз в серии	5-6 раз в серии	24-25 уд/мин.	Подача: комб. № 1-2 Црдем: комбинац. № 4

	1	2	3	4	5	6
2/ Быстрога, проявл- ения в частоте движений:	от 5 до 15 сек.	от 40 сек. 2 мин.	3-4 раза в серии	темп. максималь- но возможный	Смеш. свеча: комбин. № 4 Игра с задней линии с выход. Упр. 1-2	
III. <u>ВЫНОСИТЕЛЬНОСТЬ</u>						
1/ Анаэробно- алектатная	до 15 сек.	пауза: 5-7 сек. интервал: 1,5-2 мин.	3-4 повтор. в серии	темп максималь- но возможный	<u>Поддача:</u> комбин. № 3-4	
2/ Анаэробно- лактатная	а/ 15-30 сек. б/ 30 сек.- 2 мин.	интервал: а/ 5-20 сек. б/ 10-30 сек.	30-40 раз в занятии 20-30 раз в занятии	24-25 уд/мин. 23-24 уд/мин.	<u>Поддача:</u> комбин. № 2 <u>Прием:</u> комбин. № 3 Смеш. свеча: комбин. № 2-3	
3/ Анаэробно- аэробная	2-10 мин. 30-40 сек.	интервал 30-40 сек.	15-20 раз в занятии	23-24 уд/мин.	<u>Игра с лета</u> комбин. № 3 Игра с задн. линии комбин. № 2,4,5 Игра с задней линии с выход. комбин. № 2/б/	

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4/ Аэробная

а/ интервальный метод

30 сек.-	интервал	зависит от	ЧСС	Игра с задн. линией
3 мин.	45-90 сек.	сохранения	170-180 уд/мин.	комбин. № 2-5
		заданных па-	к концу работы	Игра с задней
		раметров	120-130 уд/мин.	линии с выходом
		работы	к концу паузы	комбин. № 2

б/ дистанционный метод

от 10 мин.	в зависимо-	3-5 раз	ЧСС	Тренировочные
до 60-90	сти от уров-		130-170 уд/мин.	игры со счетом
мин.	ня подготов-			
	ки спорт-			
	сменов			

Основное условие: упражнение продолжается до тех пор, пока спортсмен удерживает работоспособность на заданном уровне без увеличения пауз между повторами.

Не случайно мы не указали в таблице № I основных показателей координационных способностей и гибкости. Это объясняется тем, что при выполнении предлагаемых специально-подготовительных средств эти качества развиваются и совершенствуются параллельно с другими.

Для воспитания координационных способностей, посредством специально-подготовительных упражнений, необходимо:

- вводить в игру на площадке необычные исходные положения,
- изменять скорость и темп движений,
- усложнять действия добавочными движениями и комбинировать их в непривычных сочетаниях /комбинации 4, 5 в разделе IУ/,
- варьировать тактические условия,
- вводить дополнительные объекты действия, изменять пространственные границы.

Например: игра в теннис 2-мя мячами одновременно, парная игра, игра при наличии одной ракетки у партнеров, игра "рукой против ракетки".

При использовании предлагаемых нами средств необходимо учитывать, что:

1/ Воздействие одного и того же упражнения на организм спортсмена может быть различным в зависимости от:

- количества перемещений,
- темпа выполнения упражнения,
- количества мячей.

2/ Посредством одного и того же упражнения можно решать различные задачи подготовки. В одном случае - совершенствовать максимальную частоту передвижения, в другом - максимальную скорость игры.

Специально-подготовительные средства

1. подача; подача с выходом к сетке; подача с последующим завершающим ударом с отскока; подача с последующей обводкой сеточника

Средства	Время одного повторения	Значения ЧСС
1	2	3

I. Упражнения

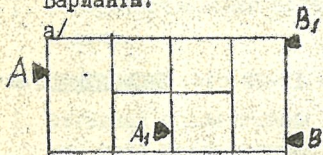
1. Совершенствование 1-й, 2-й подачи /с использованием мишеней/ 3-6 сек. 126-144 уд/мин.

2. Комбинации

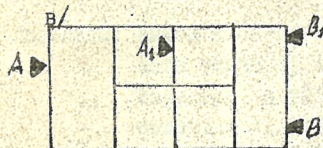
1. подача с выходом к сетке - принимающий отвечает в ноги - розыгрыш очка 3-7 сек. 160-174 уд/мин.

2. подача с выходом к сетке, с завершающим ударом с лета, 6-10 сек. 160-174 уд/мин.

Варианты:



А подает В -
В отвечает А₁
- А₁ с лета
кроссом на В₁



А подает В -
В отвечает А₁
- А₁ с лета по
прямой на В₁

3. подача с выходом к сетке - принимающий отвечает свечой - догнать свечу на задней линии с последующим выходом к сетке и активным завершением розыгрыша очка. 8-12 сек. 160-175 уд/мин.

- | | 2 | 3 |
|---|----------|-----------------|
| 4. Подающий подает 2-ю подачу - одно- временно подающий и нападающий вы- ходят к сетке - тот кто успевает раньше "убивает" мяч с лета или с полулета. | 3-7 сек. | 160-175 уд/мин. |

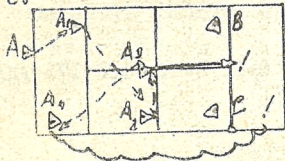
Примечания:

Возможно использование мишеней. При участии в комбинации более 2-х спорт- сменов, после окончания розыгрыша, иг- роки перебегают на противоположные стороны и встают в конце ряда.

3. Комбинации с большим количеством передвижений

1. Подающий подает 1-ю подачу - выхо- дит к сетке - делает 3-4 /1-2/ удара с лета - возвращается на зад- ную линию - смеш - выход к сетке - розыгрыш "треугольника". 15-20 сек. 160-175-180 уд/мин.
2. Подающий подает 1-ю подачу - выпол- няет на задней линии - с ко- роткого мяча выход к сетке - воз- вращение назад после свечи и про- должение "треугольника". 17-22 сек. 160-175 уд/мин.

3.



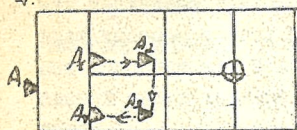
Игрок "А" подает 1-ю или 2-ю подя- чу - выбегает на А₁, играет с от- скака или с полу- лета - переходит на А₂, - играет

с полулета + переходит на А₃ - "убивает" мяч с лета - переходит на А₄ и играет с отскока или свечу.

1	2	3
---	---	---

Примечание:

Игроки "B" и "C" наблюдают за подачей и набрасывают мячи на A₁ и т.д.



Игрок "A" подает A₁, A₂, A₃ - игра с лета.

A₄ - смеш в за- 5-8 сек. 165-180 уд/мин.

данное место площадки /мишени/

⊕ - тренер или спарринг.

II. Прием подачи; прием подачи с последующим розыгрышем очка с задней линии; прием подачи с обводкой сеточника; прием подачи с выходом к сетке и завершением розыгрыша очка с лета

I. Упражнения

1. Совершенствование приема 1-й, 2-й 2-8 сек. 120-140 уд/мин. подачи.

2. Комбинации

1. Активный прием подачи с розыгрышем мяча после выхода к сетке. 3-8 сек. 138-150 уд/мин.

Варианты: выход к сетке после активного удара до диагонали, по коридору, в угол квадрата подачи и т.д.

2. Активный прием подачи с розыгрышем мяча без выхода к сетке. 7-12 сек. 130-141 уд/мин.

Варианты: с розыгрышем мяча через центр площадки: после приема обводящие удары то справа, то слева.

3. Игрок принимает подачу, затем вы- 20-30 сек. 150-170 уд/мин. поднимает 2 раза удар слева, затем подготовительный удар справа - вы-

- | 1 | 2 | 3 |
|---|---|-----------------|
| полняет удар с лета справа и слева /затем слева и справа/ 3 удара над головой, затем бежит за свечой посланной за спину по диагонали. | | |
| 4. Прием подачи с последующей обводкой 3-10 сек. | | 130-168 уд/мин. |

Варианты: свечой, обводящими ударами /возможно использование мишеней/

III. Смеш, Свеча

I. Упражнения

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Смеш на "чистоту" исполнения /с использованием мишеней расположенных в разных частях площадки/ а/ обычный, б/ с отскока | | 126-150 уд/мин. |
| 2. Свеча | | 120-126 уд/мин. |
| 2. <u>Комбинации</u> | | |
| 1. Игрок стоит в центре площадки, выполняет то удар с лета, то удар над головой, перемещаясь вперед-назад | время одной серии 25-30 сек. | 150-170 уд/мин. |
| 2. Оба партнера играют с лета /1 - играет свечу, другой бьет смеш/ Смеш чередуется с пропуском свечи. Когда свеча пропущена, необходимо ее догнать на задней линии и обвести сеточника. | время одной серии 25-40 сек. | /смеш/ 150-160 уд/мин. /свеча/ 120-130 уд/мин. |
| 3. Игрок стоит в центре площадки, выполняя смеш. После каждого удара игрок пробегает вперед и касается ракеткой сетки, потом отбегает назад и снова бьет смеш. На площадке мишени. Тренируется также смеш с отбеганием и смеш в прыжке. | в зависимости от под-готовлен. игрока и скорости выбрасывания свечи | 160-170 уд/мин. |

I	2	3
---	---	---

Примечание:

Сначала обратить внимание на точность исполнения, а потом темп.

4. Игрок выходит к сетке, где достает 5-7 сек. 170-180 уд/мин.
мяч посланный тренером - тренер играет кроссом в угол площадки - игрок догоняет мяч и посылает его свечой через тренера в одну из мишеней.



5. Игрок играет свечу через партнера, тот отбегает назад, старается догнать мяч и ударом с отскока сыграть на игрока. Он играет укороченный, который партнер старается догнать и перебросить свечой.



6. "8" со смещем.

IV. Игра с лета

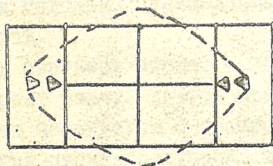
I. Упражнения

1. Игра с лета по элементам.
2. Игра с лета на реакцию с постепенным сближением от линии подачи к сетке. 20-25 сек. 150-170 уд/мин.

	1	2	3
--	---	---	---

2. Комбинации

1. Игра с лета на реакцию. Один из партнеров дает обводящую свечу, другой догоняет ее - играет обводящим ударом - выходит к сетке - продолжает розыгрыш. 20-30 сек. 160-170 уд/мин.
2. "Треугольник" 15-20 сек. 160-165 уд/мин.
 - а/ двое игроков с лета
 - б/ 1 - игрок с лета, 2 - на задней линии /двигается тот, кто играет с лета/ 20-25 сек. 170-180 уд/мин.
3. "Восьмерка" 30-40 сек. до 180 уд/мин.
 - а/ двое с лета: 40-50 сек. до 180 уд/мин.
 - б/ 1-й игрок с лета, 2-й на задней линии /с лета/
4. Один игрок играет с лета, второй на задней линии. После каждого удара с лета, игрок выполняет:
 - а/ прыжок с поворотом на 360°
 - б/ приседание,
 - в/ прыжок "кенгуру",
 - г/ наклон вперед, назад, в стороны150-160 уд/мин.
5. "Вертушка" с лета /может участвовать от 6 до 16 человек/

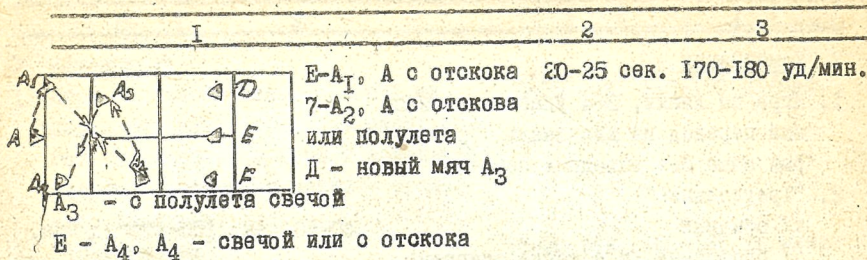


У. Игра с задней линии

1. Упражнения

1. Игра по элементам 30-40 сек. 140-160 уд/мин.
в зависимости от темпа розыгрыша
2. Одиночные передвижения к мячу вдоль задней линии с завершающим ударом

1	2	3
2. Комбинации		
1. Игра по линии, 3-4 удара - внезапный перевод на диагональ - розыгрыш очка без выхода к сетке.		
2. "Треугольник"		
а/ обычный	40-50 сек.	155-170 уд/мин.
б/ свободный /т.е.когда спарринг играет то в одном, то в другом углу площадки/	35-40 сек.	160-176 уд/мин.
в/ "двойной" /т.е. по 2 удара в каждом направлении/	40-50 сек.	140-165 уд/мин.
г/ с неожиданными элементами /т.е. обычный " ", затем неожиданный удар у лобую сторону,затем опять розыгрыш	30-40 сек.	160-170 уд/мин.
3. "Вертушка" с задней линии /могут участвовать от 6 до 16 человек/		
4. "Восьмерка"		
а/ 2-е против 2-х	1 мин. и более	100-120 уд/мин.
б/ 2-е против 1-го /1 задняя линия, 2-е у сетки/	30-40 сек.	180 уд/мин. и выше
в/ 2-е против 1-го /все - задняя линия/	1 мин. и более	150-160 уд/мин.
г/ 1 против 1-го /2 - задняя линия/	40-50 сек.	170-180 уд/мин.
5. Удержание - 100 ударов		
130-140 уд/мин.		
6. Игрок выполняет удары по мячу, направленному то в правый угол площадки, то в левый, таким образом, чтобы выполнять удары перемещаясь направо-налево, вдоль задней линии, вперед-направо, вперед-налево, назад-направо, назад-налево и опять направо-налево.		



Примечание:

Наличие 3-х спортсменов обуславливает более точную игру.)

VI. Игра с задней линии с выходом к сетке;
с обводкой сеточника

I. Упражнения

1. Игра по элементам с выходом к сетке

а/ с розыгрышем у сетки

25-35 сек. 150-170 уд/мин.

б/ с завершающим ударом на точность.

в зависимости от
темпа розыгрыша

2. Одиночные передвижения к мячу с завершающим ударом. /Тренер или спаринг выкидывает мяч, спортсмен должен добежать до мяча и ударить в одну из мишеней, расположенных в разных частях площадки/

140-150 уд/мин.

2. Комбинации

1. Треугольник

Перемещающийся игрок после серии ударов выходит к сетке для игры с лета

15-20 сек. 155-170 уд/мин.

2. "Восьмерка"

а/ I против I-го. В зависимости от игровой ситуации, один из игроков выходит к сетке для игры с лета

10-15 сек. 150-160 уд/мин.

I	2	3
б/ 2-е против 2-х. После первого удара на линии, 2 игрока выходят к сетке и продолжают разгнривать комбинацию, которая завершается свечой в центре между игроками, стоящими у сетки	30-40 сек.	120-130 уд/мин.
в/ 2-е против 2-х. Комбинация аналогична б, лишь выход к сетке происходит после обмена несколькими ударами с задней линии.	40-60 сек.	120-135 уд/мин.

3. Комбинации с большим количеством передвижений.

A_1 - свечой B_2 , B_2 - смэш
 A играет на B_1
 $B_1 - A_1$
 A_1 - кроссом на B_2
 B_2 старается выиграть мяч

5-6 сек. 145-160 уд/мин.

Модификация

Желательно использование мишеней под удар с отскока и под удар с лета.

2. 1-й игрой укорачивает мяч - 2-й выходит к сетке и бьет на 1-го - 1-й отвечает жестко в ноги сеточнику - сеточник отвечает, стараясь обвести.

5-7 сек. 150-170 уд/мин.

Игрок А с отскока на С
 С с лета В,
 В с отскока С
 С с лета на A_1
 А и В
 120-135 уд/мин.

3.
 $A_1 - C_1, C_1 - A_1, A_1 - C, C - B_1,$
 $B_1 - C_2, C_2 - B_1, B_1 - C$ и т.д.

25-40 сек. у игрока
160-175 уд/мин.

