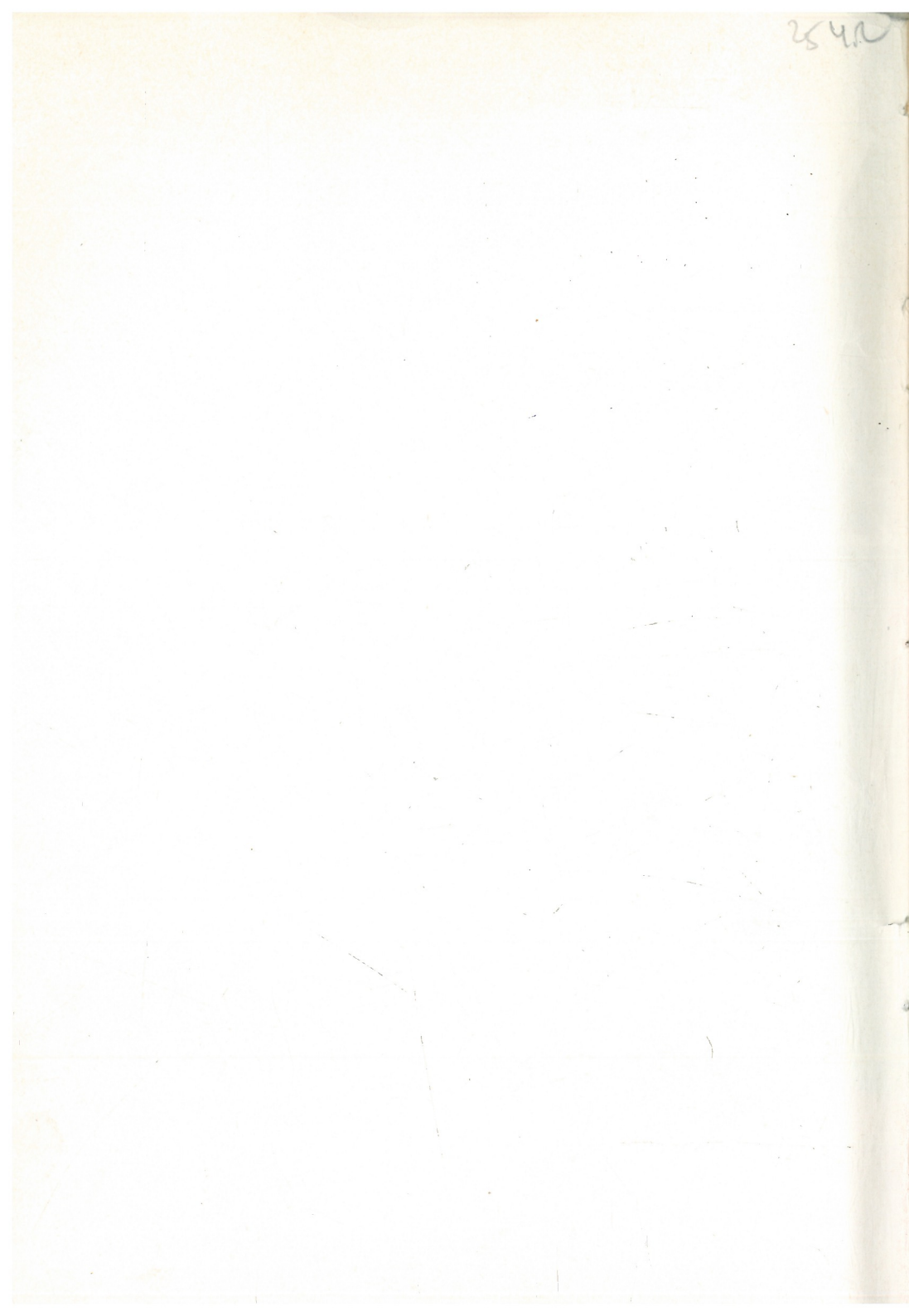




93-77  
5-12-2



**88** УРОКОВ  
АМЕРИКАНСКИХ  
ТРЕНЕРОВ





2 93-17  
434-2

# 88 УРОКОВ АМЕРИКАНСКИХ ТРЕНЕРОВ

(Под ред. Д.Барстоу)

Москва

"Мосты"

1993

052

Перевод с английского В.Н.Сотникова

Российская  
Государственная  
Библиотека  
1993



**88 уроков американских тренеров:** Пер. с англ. Под ред. Д.Барстоу.- М.: Мосты, 1993.- 47с., ил.

В книге приведено 88 урока тенниса ведущих американских тренеров, опубликованных в журнале "Теннис". Книга будет полезна для любителей тенниса с любой подготовкой.

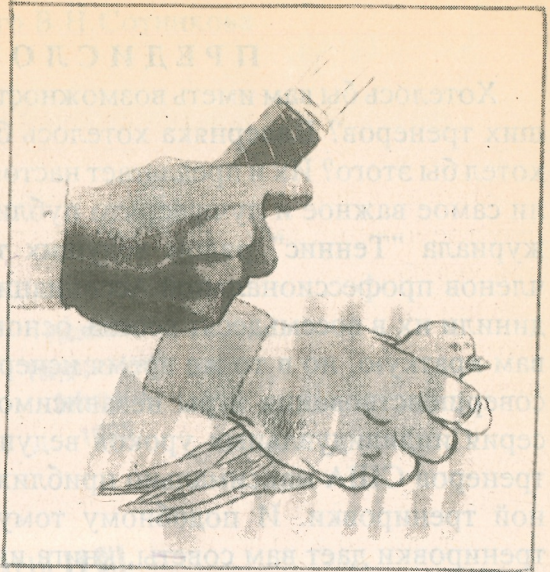


## ПРЕДИСЛОВИЕ

Хотелось бы вам иметь возможность получить советы лучших тренеров? Наверняка хотелось бы. Какой теннисист не хотел бы этого? Их и предлагает настоящая книга. Мы отобрали самое важное и лучшее, что публиковалось на страницах журнала "Теннис" рядом ведущих тренеров по теннису - членов профессиональной Ассоциации тенниса США, объединили их в восемьдесят восемь основных уроков, чтобы дать вам краткую, но в то же время исчерпывающую программу совершенствования игры независимо от ваших умений. Эта серия индивидуальных уроков ведущих профессиональных тренеров США максимально приближена к условиям реальной тренировки. И подобно тому как тренер во время тренировки дает вам советы, книга инструктирует вас, что и как делать. Она выделяет основные элементы, из которых складываются успешные удары по мячу, текст и рисунки сочетаются в ней так, что, как только вы на корте увидите противника по ту сторону сетки, вы вспомните каждый совет. Каждый из представленных основных уроков просмотрен и одобрен членами совещательного тренерского Комитета журнала "Теннис" - Тони Трабертом, Виком Сейксасом, Ронном Холтбергом, Роем Эмерсоном, Джорджем Лоттом, Биллом Прайсом и Маргарет Корт. Все они известные тренеры и в прошлом выдающиеся игроки. Материал подготовлен к изданию главным редактором журнала Джеффри Барстоу и иллюстрирован спортивными художниками - Дж.Мак-Кинном и Эдом Вебеллом. Есть два пути наиболее успешного пользования книгой. Первый: всю ее прочитать, тщательно усваивая каждый урок - удар за ударом. Второй: обращаться к ней в тех случаях, когда вам кажется, что ваши приемы игры требуют исправления. Наши уроки мгновенно не сделают вас лучшим игроком, но мы надеемся, что эти краткие иллюстрированные указания помогут вам сразу же получать удовольствие от игры.

Шефер Кэмпбелл, Редактор







## Х В А Т К А

### Представьте - в вашей руке птичка

Многие игроки с большим трудом усваивают одно из главных требований тенниса - добиться правильной силы сжатия при хватке.

Они склонны слишком сильно сжимать ручку ракетки, а это напрягает мышцы плеча и предплечья и мешает выполнять удар.

Если вы сталкиваетесь с этой проблемой, один из способов решить ее - это вообразить, что в вашей руке живая птичка.

Вам хотелось бы держать ее достаточно крепко, чтобы она не улетела, но в то же время и не слишком сильно, чтобы не раздавить ее. При такой хватке вы держите ракетку достаточно свободно, однако ракетка не выпадает из рук. Зато плечо и предплечье расслаблены.

Это позволит вам вместе с замахом перенести вперед вес тела.

Клаудия Лонг

### Стабильность - в вашей хватке

Вы не можете добиться стабильности в выполнении ударов? Попробуйте укрепить кисть. Вы можете укрепить пальцы, кисть и запястье, сжимая старый теннисный мяч несколько раз в день в любое время: смотрите ли телевизор, ездите ли в транспорте. Сильная кисть позволит добиться стабильности ударов и в то же время избавит вас от напряжения в локте. Но не сжимайте ракетку так, чтобы из ручки "капал сок"

Уильям М. Саммер





Уильям М. Сэммерс



## ГОТОВНОСТЬ

### Поддерживайте ракетку, ожидая мяч

Ожидая мяч, поддерживаете шейку ракетки свободной рукой. Это поможет вам правильно принять позу готовности. Ракетка впереди туловища. Головка ракетки поднята на уровень груди.

Держите ее так, чтобы большой палец левой руки придерживал шейку ракетки сверху, а указательный и средний пальцы - снизу. Плоскость ракетки должна быть перпендикулярна к земле, а головка направлена на соперника.

Поддерживая ракетку за шейку, вы сможете при необходимости быстрее менять хватку для выполнения различных ударов.

Бен Фостер

### Вообразите, что в позиции готовности под пятками у вас мячи

Играя у сетки, вставайте на подушечки ступней таким образом, словно бы под каждой пяткой у вас было по теннисному мячу. Возвращайтесь в эту позицию после каждого удара слета, не позволяя пяткам опираться на землю.

Такая стойка придаст вам необходимую прыгучесть, которая нужна при игре слета. Естественно, не следует подкладывать под пятки настоящие мячи - это приведет к падению. Но каждый раз, готовясь выполнить удар слета, представляйте, что под вашими пятками теннисные мячи.

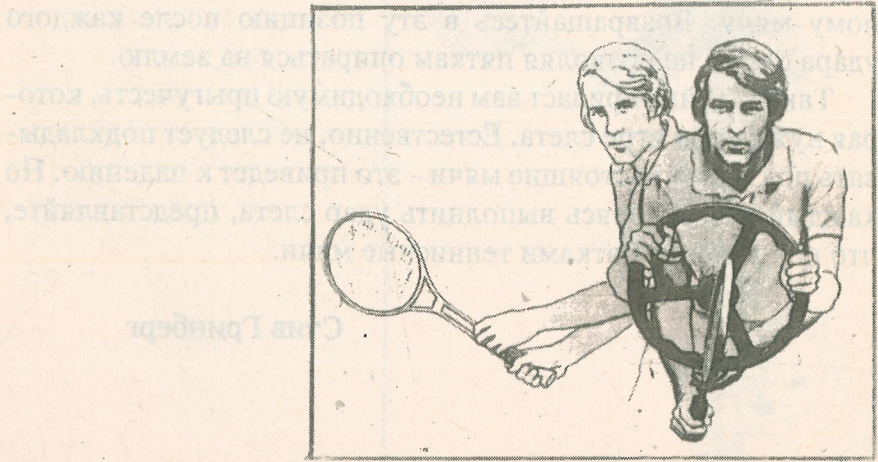
Стив Гринберг





Вообразите, что в поединке тобою под братами у вас  
ИМЯ

Игра у сетки, встаньте на подушечки ступней таким  
образом, чтобы вы под каждой пяткой у вас было по теннис-



Сам Тинберг



### Ожидая мяч, перенесите вес тела вперед

Когда вы ждете ответного удара соперника, перенесите вес тела вперед, встав на подушечки ступней. Это позволит вам быстро передвигаться в любом направлении, не тратя дополнительных усилий и времени на то, чтобы перенести вес тела вперед, когда вы устремляетесь к мячу.

Если вы ждете мяч, стоя на подушечках ступни, вы скорее успеете к мячу.

Джон А.Крафт

### В положении готовности держите ракетку двумя руками

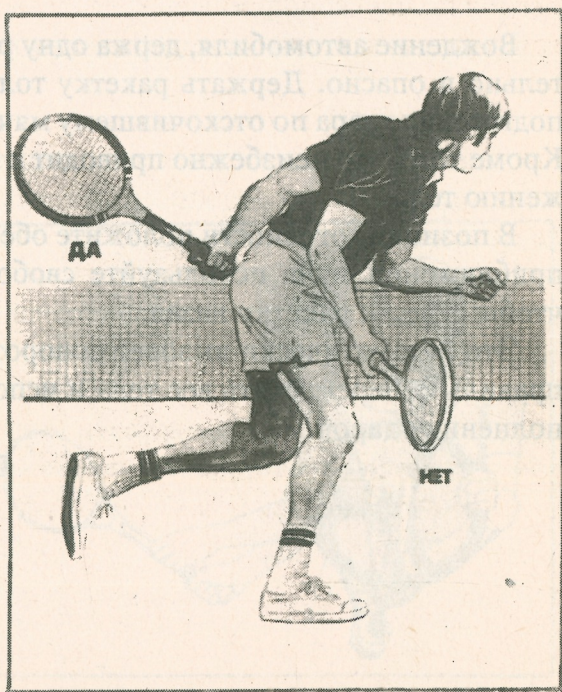
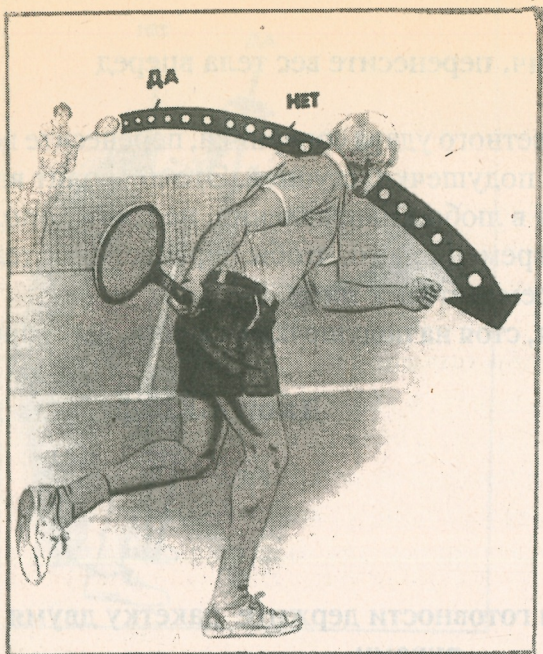
Вождение автомобиля, держа одну руку на руле, и утомительно и опасно. Держать ракетку только одной рукой при подготовке удара по отскочившему мячу также утомительно. Кроме того, это неизбежно приводит к неправильному положению тела.

В позиции готовности положите обе руки на "руль", а при приближении мяча используйте свободную руку для того, чтобы отвести ракетку назад.

Это автоматически вызовет поворот плеч и поможет вам правильно переместить вес тела и использовать его при выполнении ударов.

Донна Б. Жэки







## У Д А Р С П Р А В А

### Быстрая подготовка к удару - залог успеха

Как только вы увидите, что мяч отскочил от ракетки соперника, начинайте движение к месту предполагаемого приземления мяча. Не ждите, пока мяч перелетит через сетку.

Вы будете хозяином положения на площадке только в том случае, если ракетка окажется у мяча вовремя.

Пол Рейн

### Двигайтесь на мяч с отведенной назад ракеткой

Сколько раз вы терпели фиаско, когда после относительно легкой подачи соперника выходили на мяч и мазали? Немногое расстраивает на корте больше, чем это. Что же происходит?

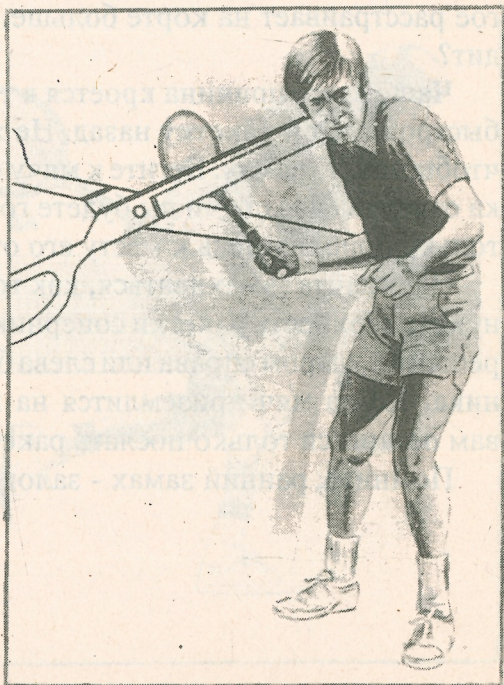
Чаще всего причина кроется в том, что вы не потрудились быстро отвести ракетку назад. Не ждите приближения мяча, чтобы начать замах. Бегите к мячу с готовым замахом (ракетка отведена назад) - и вы будете готовы ударить по нему, как только приблизитесь к месту его отскока.

Начинайте замахиваться, как только мяч покидает струнную поверхность ракетки соперника. В тот же момент быстро решайте, ударом справа или слева будете отражать мяч соперника. Когда мяч приземлится на вашей стороне площадки, вам останется только послать ракетку вперед.

Помните, ранний замах - залог удачного приема мяча.

Винс Элдред





Винс Уайлд



## Разворачивайте плечи - тогда удары будут сильными

Если ваши удары с задней линии слабы, вы, вероятно, бьете по мячу не развернув предварительно плечи боком к сетке. Когда мяч приближается, вы должны повернуть туловище вместе с отводимой назад ракеткой так, чтобы линия плеч оказалась под прямым углом к сетке.

В момент же удара по мячу плечи разворачивайте параллельно сетке. Тем самым вы автоматически переместите вес тела вперед и вложите в удар больше силы.

Итак, следите за правильным поворотом плеч и четким переносом веса тела вперед - и ваши удары приобретут большую силу.

Гейнс Гудвин

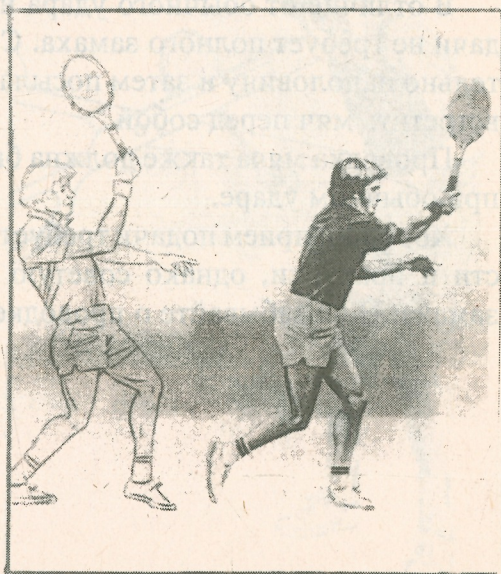
## Сократите ваш замах

В отличие от обычного удара на задней линии прием подачи не требует полного замаха. Сократите замах приблизительно наполовину и затем посылайте ракетку вперед, чтобы встретить мяч перед собой.

Проводка мяча также должна быть несколько короче, чем при обычном ударе.

Хороший прием подачи требует большой сосредоточенности и практики, однако советую начинать с укороченного замаха. И не забывайте о проводке мяча.







## Шагайте "на час"

Если вы опаздываете или вам неудобно выполнять удар справа, проверьте положение передней ноги, когда вы делаете шаг для удара. Для того чтобы лучше выполнить удар, представьте, что вы стоите в центре часов. Перед тем как ударить по мячу, сделайте шаг левой ногой "на час"

Это позволит вам раньше и перед собой встретить приближающийся мяч и удобно выполнить удар.

Если вы сделаете шаг "на три часа", то не только опоздаете с выполнением удара, но и затрудните само движение.

Итак, шагайте "на час" - и ваш удар справа будет свободным и легким.

Дэйв Козловский

## Отражая удар, идите на мяч

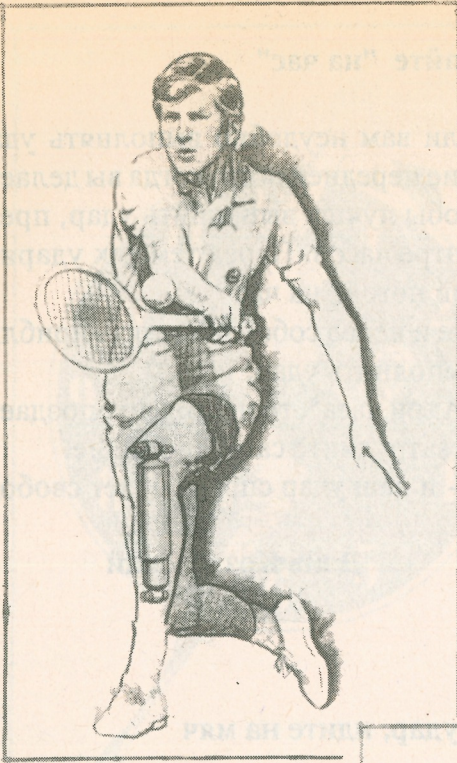
Многие любители отступают назад при приеме длинных мячей. В результате они забывают своевременно сделать замах (отвести ракетку назад) и бьют по мячу, не используя вес тела.

Когда соперник отбил мяч, первое, что необходимо сделать, - замах вместе с поворотом плеч (четкое положение готовности). Затем ударьте по мячу, направив вес тела вперед.

Не теряйте времени на отступление назад. Отводите назад ракетку как можно раньше и, посылая ее вперед для удара, двигайтесь на мяч.

Рик Таволаччи







## Используйте колени как амортизаторы при ударе

Некоторые игроки, особенно начинающие, редко сгибают ноги в коленях при выполнении удара по отскочившему от земли мячу. В результате мяч летит высоко над сеткой, удару недостает ни точности, ни силы.

Хороший способ исправить этот недостаток - это вообразить, что ваши колени служат амортизаторами, которые в момент удара слева или справа помогают вам посылать вес тела вперед.

Сделайте шаг навстречу мячу и согните ноги в коленях так, чтобы головка ракетки оказалась как раз на уровне удара. Разрешите вашим амортизаторам вытолкнуть вас вверх только после окончания удара, когда вы начинаете проводку мяча.

Джеймс Шекспир

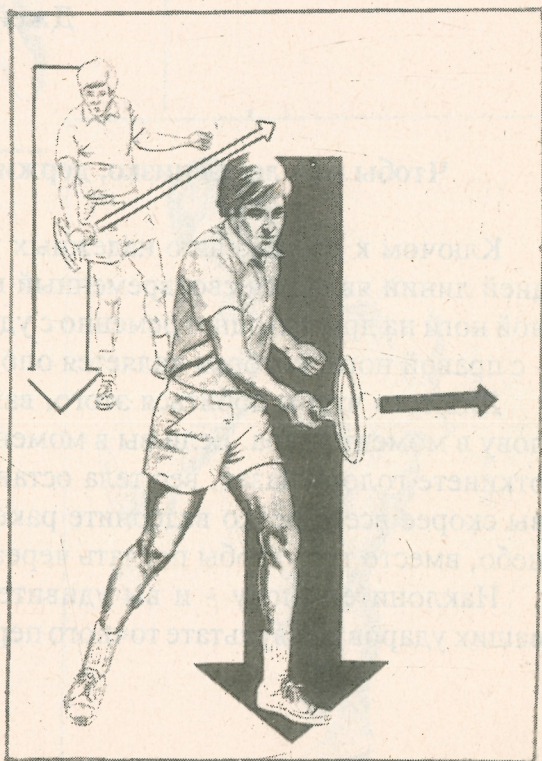
## Чтобы мяч летел низко, держите голову опущенной

Ключом к достижению надежных ударов при игре на задней линии является своевременный перенос веса тела с одной ноги на другую одновременно с ударом; при ударе справа - с правой ноги, которая является опорной, на левую.

Для того чтобы добиться этого, вам нужно наклонять голову в момент удара. Если вы в момент удара поднимете или откинете голову назад, вес тела останется на правой ноге, и вы скорее всего резко вздерните ракетку и отправите мяч в небо, вместо того чтобы послать через сетку.

Наклоните голову - и вы удивитесь, как возрастет сила ваших ударов в результате точного переноса веса тела вперед.







## Представьте, что ваша опорная нога - якорь

Если вы часто теряете равновесие при выполнении ударов по отскочившему мячу, то скорее всего вы слишком наклоняетесь, перенося вес тела на выставленную вперед ногу. Приходится совершать движения другой ногой, чтобы удерживать равновесие.

Попробуйте представить себе, что ваша опорная нога - это якорь, который приковывает вас к корту во время удара. Это удержит вас от слишком большого наклона вперед при ударе.

Итак, для удержания равновесия используйте опорную ногу в качестве якоря.

Джеймс Шекспир

## Следите за распределением веса тела в момент удара

Основополагающим фактором для успешного удара по мячу является распределение веса в момент удара. Он должен быть перенесен с опорной ноги на ногу, выставленную вперед.

Это поможет вам вложить больше силы в удар по мячу и, кроме того, лучше контролировать выполнение самого удара. При ударе по отскочившему от земли мячу выходить на мяч нужно, когда вес тела перенесен вперед. Если этого не сделать, вес тела останется на опорной ноге, и тогда мяч полетит вверх и потеряет скорость.

Итак, играйте мячом, но не позволяйте мячу играть вами. Быстро примите основную стойку и пошлите туловище вперед как раз в тот момент, когда ракетка касается мяча.

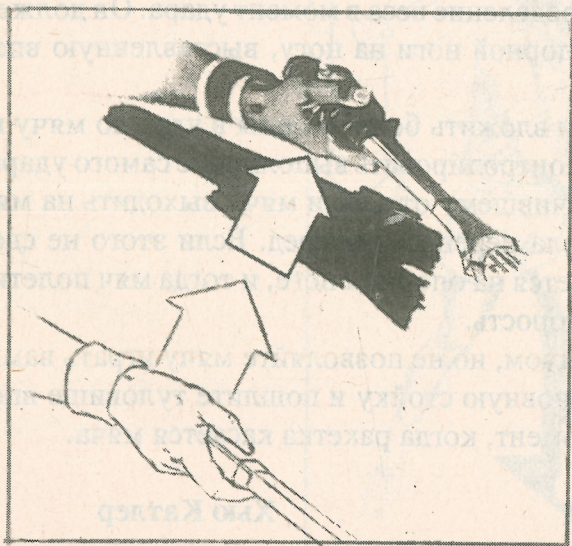
Хью Катлер





Средние за распределением веса тела в момент удара

Основными факторами фактором для успешного удара по





## Не бойтесь восходящего мяча

Обычно считается, что лучше всего бить по мячу, когда он находится в высшей точке. Однако может так случиться, что вам придется выполнять удары по восходящему мячу. Не смущайтесь и устремляйтесь вперед, но следите, чтобы при ударе плоскость ракетки была перпендикулярна земле. Не думайте что, отклонив ракетку назад, вы направите мяч так, чтобы он не задел сетки. Единственное, чего вы добьетесь - мяч взлетит высоко вверх и может вообще не попасть в границы площадки.

Встречайте мяч жесткой кистью, чтобы нейтрализовать его вращение. Затем проведите мяч таким образом, чтобы плоскость ракетки была перпендикулярна к земле, - удар должен иметь направление снизу вверх. И тогда мяч наверняка пролетит над сеткой.

Джон А. Крафт Мл.

## Толкайте, а не тяните ракетку

Всегда гораздо легче толкнуть тяжелое тело, чем его тянуть. Так и с теннисным мячом - легче толкнуть его при ударе, сопровождая кистью.

Сила веса будет приложена вашей кистью к ручке ракетки сзади, и мяч будет "проталкиваться", если вы правильно используете восточную хватку для удара слева или справа. А если вы еще не забудете встретить мяч впереди выставленной ноги, то будете выполнять удар с минимальной затратой сил и большей точностью.

Роберт Жийон







## Представьте, что вы ударяете по мячу ладонью

Если у вас не получается удар справа, вообразите, что вы бьете по мячу ладонью - как будто играете в гандбол, а не в теннис. Чтобы ударить правильно, ладонь нужно держать перпендикулярно к земле.

Вот в таком положении и должна быть ваша ракетка. Если у вас будет ощущение, что вы бьете по мячу ладонью, вы никогда не ударите ракеткой, повернутой плоскостью вниз (мяч влетит в сетку) или вверх (вообще не попадете на корт).

Дон Аллен

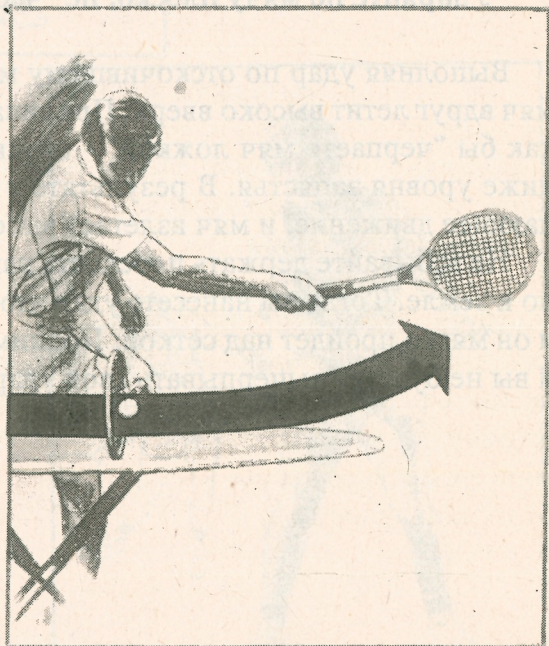
## Ударяйте по мячу плоско, не "черпайте мяч ложкой"

Выполняя удар по отскочившему мячу вы замечаете, что мяч вдруг летит высоко вверх. Причина кроется в том, что вы как бы "черпаете мяч ложкой" - опускаете головку ракетки ниже уровня запястья. В результате у вас и получается черпающее движение, и мяч взлетает высоко вверх.

Не забывайте держать плоскость ракетки перпендикулярно к земле. Тогда вы нанесете удар вдоль линии полета мяча, и он мягко пройдет над сеткой. Поднимите головку ракетки - и вы не будете "вычерпывать свои удары".

Питер Аллен







**Для выполнения сильных ударов вообразите,  
что вы сразу бьете по десяти мячам**

Для выполнения мощного и точного удара нужно сопровождать ракеткой мяч как можно дольше. Один из способов добиться этого - вообразить, что вы пытаетесь отбить сразу десять мячей, расположенных на одной линии на уровне бедра перпендикулярно к сетке. Ближний же к вам мяч будет перед выставленной вперед ногой. Выполняйте удар по прямой линии - и у вас получится мощный удар справа или слева, и мяч попадет в самые дальние углы площадки соперника.

**Бен Фостер**

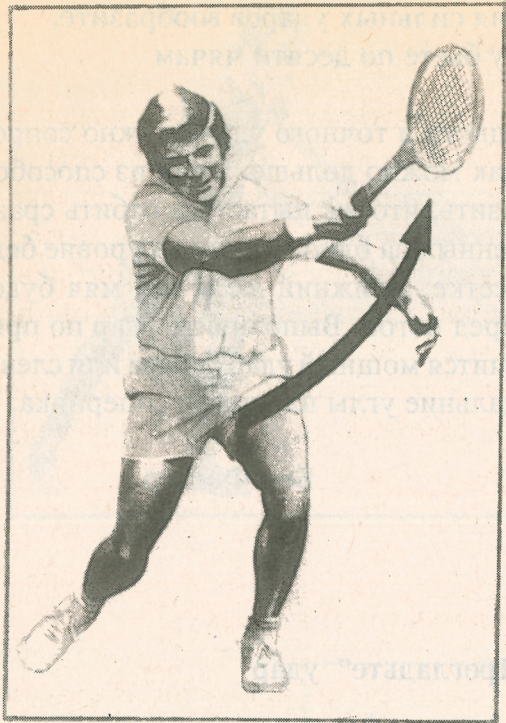
**"Прогладьте" удар**

Для выполнения эффективного удара по отскочившему мячу необходимо подольше "сопровождать" мяч - тогда ракетка точно проконтролирует его движение. Чтобы растянуть проводку, вообразите, что ваша ракетка движется вдоль поверхности гладильной доски, когда вы посылаете мяч на половину соперника.

Попробуйте выполнить удар так, чтобы ракетка была в контакте с мячом, пока не пройдет воображаемой гладильной доски. При каждом ударе справа направляйте конец воображаемой доски в том направлении, которое вы ходите дать мячу. Следите, чтобы ракетка сопровождала мяч именно в этом направлении.

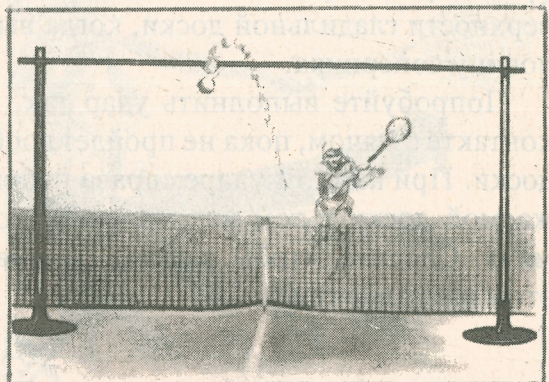
**Дэйв Вудс**





Для выполнения эффективного удара по отскокнутому мячу необходимо подогнать «подложку» мяча - то есть сделать удар по контрдождю его движения. Чтобы избежать ошибок, необходимо, что бы удар ракеткой делался в направлении по-

лному ракетка была в положении вынужденной удар по мячу. Если не подогнать ракетку к мячу, то удар будет неэффективным.



Иль Вуан



### Заканчивая удар, доводите головку ракетки до уровня головы

Играя на задней линии, необходимо долго сопровождать мяч, если вы хотите послать его вглубь площадки противника.

Сопровождайте мяч так, чтобы движение ракетки заканчивалось приблизительно на уровне головы. Такое высокое окончание удара поможет вам поднять мяч над сеткой больше чем на метр, и он приземлится в глубине площадки противника. Это поможет вам также слегка подкрутить мяч.

Помните - необходимо доводить головку ракетки до уровня головы, когда вы бьете по отскочившему от земли мячу.

Бен Фостер

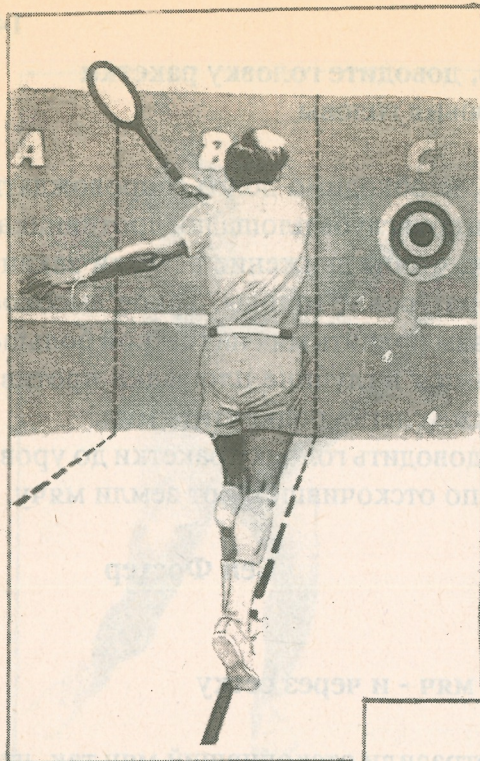
### Удар под мяч - и через сетку

Не пугайтесь, если вы отразили отскочивший мяч так, что он пройдет в полутора метрах над сеткой. Высоко летящий мяч не только никогда не попадет в сетку, но и достигнет самого дальнего угла площадки противника.

Для достижения запаса высоты над сеткой замах должен начинаться ниже линии, вдоль которой произойдет удар по мячу. В этом случае проводка должна кончаться высоко, обычно даже выше уровня головы. Не делайте замаха сверху вниз - иначе проводка мяча будет слишком короткой. Начинайте замах ниже, а заканчивайте выше точки удара.

Джон Браунлоу







## Прицельная тренировка для стабилизации удара справа

Если вы только начали играть в теннис, первое, что вам нужно освоить, - удар справа. В этом вам поможет прицельная тренировка. Если вы не левша, станьте между позициями "В" и "С" и ударяйте в цель "С" на стенке. Если вы все делаете правильно, мяч отскочит под ваш удар справа. Не следует попеременно выполнять удара справа и слева, пока вы как следует не отработаете каждый удар в отдельности.

## УДАР СЛЕВА

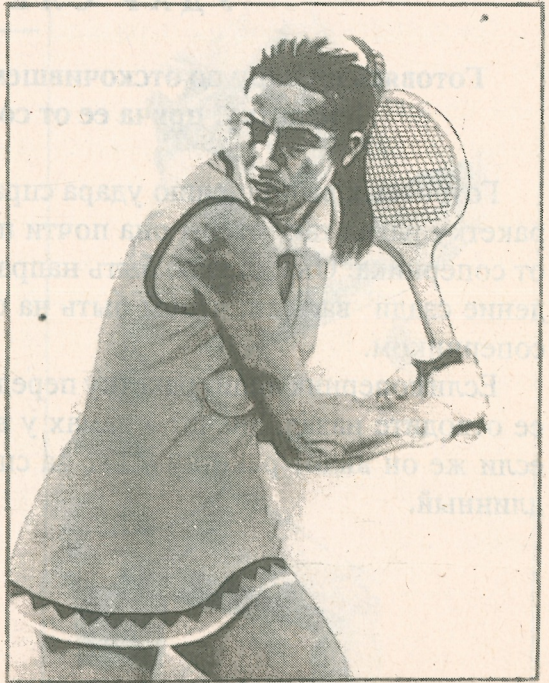
Готовясь к удару по отскочившему мячу, отведите ракетку, пряча ее от соперника

Готовясь к выполнению удара справа или слева, отведите ракетку назад так, чтобы она почти полностью была скрыта от соперника. Она должна быть направлена прямо на ограждение сзади вас так, чтобы быть на одной прямой с вами и соперником.

Если соперник видит ракетку перед вашим телом, когда вы ее отводите назад, значит - замах у вас слишком короткий; если же он видит ракетку у вас за спиной - замах слишком длинный.

Бен Фостер







## "Обнажайте шпагу", начиная удар слева

Для того, чтобы удар слева был сильным, вы должны полностью повернуть туловище, выполняя замах. Удар приобретает силу, если вы направите вперед вес тела.

При этом вообразите, что вы вытягиваете шпагу из ножен, и сделать движение будет легче. Ведите ракетку вперед плавно, поворачивая правое плечо. В это время верхняя часть туловища будет поворачиваться и вес тела начнет перемещаться вперед.

Майк Рэтклиф

## Согните руку, чтобы контролировать удар слева

Если удары слева у вас беспорядочны и нестабильны, вы, вероятно, бьете по мячу слишком далеко от туловища.

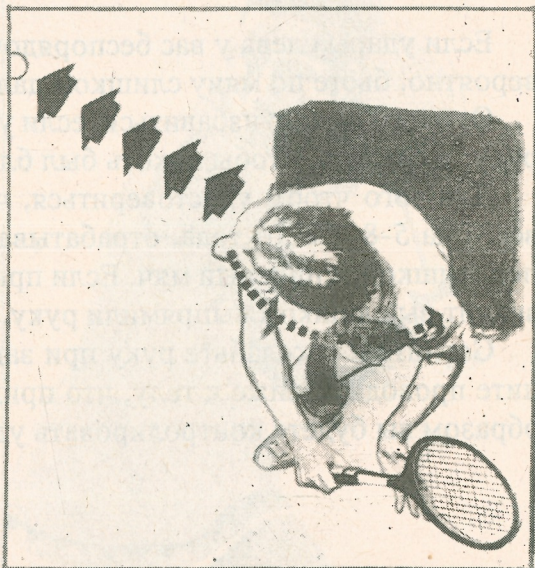
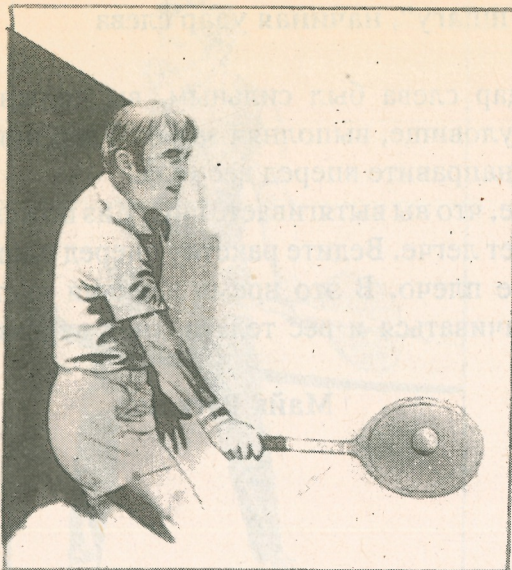
От этого можно избавиться, если уменьшить замах согнув руку, и следить, чтобы локоть был ближе к телу.

Для того чтобы удостовериться, что вы отводите локоть всего на 5-8 см от тела, отрабатывайте замах слева, зажав под мышкой теннисный мяч. Если при замахе мяч выпадает - значит вы слишком выпрямили руку.

Согните и расслабьте руку при замахе слева - вы выполните проводку ближе к телу, что придаст удару силу. Таким образом вы будете контролировать удар.

Бен Фостер







### **Чтобы улучшить удар слева, прижмите спину к стене**

У многих игроков удар слева получается слабым потому, что они "молотят" по мячу размахивая ракеткой по кругу, вместо того, чтобы провести ее по одной линии по направлению к цели.

Если с вами происходит то же самое, вообразите, что вы стоите прижавшись спиной к стене и выполняете удар вдоль линии, параллельной стене. Замахивайтесь так, чтобы не задеть ракеткой воображаемую стену.

Это заставит вас отводить ее назад не более чем необходимо, избавит от слишком поспешного раскрытия плеч, приучит проводить ракетку вперед плавно, используя движение туловища, плеч и руки. В результате получится сильный и точный удар слева.

**Энди Брэнди**

### **Предоставьте вашему плечу указать, как усилить удар слева**

При ударе слева туловище может оказаться помехой полному хорошему замаху, а это, в свою очередь, ограничит ваши возможности вложить в удар больше силы.

Вы можете удлинить замах и таким образом увеличить силу удара тем, что просто будете как бы закручивать плечи, когда отводите ракетку назад.

Разворачивайте туловище до тех пор, пока правое плечо не будет направлено в точку удара. Тем самым вам гарантирован длинный замах, и удар слева станет сильнее.

**Рик Таволаччи**





Эльн Бранд



Рик Таволдани



## Смотрите на мяч до тех пор, пока не услышите звука удара

Бьете по мячу не вовремя? Следите за мячом, пока не услышите удара его о струны ракетки.

Многие игроки считают, что они следят за мячом вплоть до удара, но фактически отводят глаза от него приблизительно за 35-50 сантиметров до точки удара. В результате - плохой удар.

Следовательно, смотрите на мяч до самого момента удара его о струны ракетки - и ваш удар будет плотным и точным.

Дуг Эдлин

## Для того, чтобы усилить удар по отскочившему мячу, замедлите замах

Многие начинающие игроки слишком резко замахиваются, ударяя по отскочившему мячу. Такие "дикие" замахи приводят к тому, что удар по мячу проводится краем, а не центром ракетки, и в результате - ни прицельности, ни силы удара.

Попробуйте замедлить замах, чтобы чисто выполнить удар. Плавный замах поможет вам ударить по мячу точно центром ракетки, вложить в удар больше силы и, наконец, избежать возможного растяжения локтя. Медленный, плавный замах - это в то же время и менее напряженный замах и как результат - более стабильный удар.

Флип Ло Гидис







**Для того, чтобы улучшить удар слева,  
держите свободную руку сбоку**

Удары слева у вас неприцельны, и мячи летят по всему корту? Беда вовсе не в замахе.

Вас это удивит, но причиной является ваша свободная рука. Если вы слишком размахиваете ею, то вынуждаете туловище открыться (развернуться к сетке) раньше, чем это необходимо. Лишние движения приводят к тому, что мяч "ложится" либо коротко, либо за пределами площадки.

Выход есть - во время замаха держите свободную руку сбоку. Это позволит вам оставаться боком к сетке в течение всего замаха. В результате улучшится контроль и точность удара. Вы можете даже класть свободную руку в карман, пока не привыкните уверенно держать ее сбоку.

**Дейв Козловский**

**Выполняйте движение при ударе слева  
подобно бросанию тарелочек**

Движение руки при ударе слева почти в точности такое же, как при бросании тарелочки.

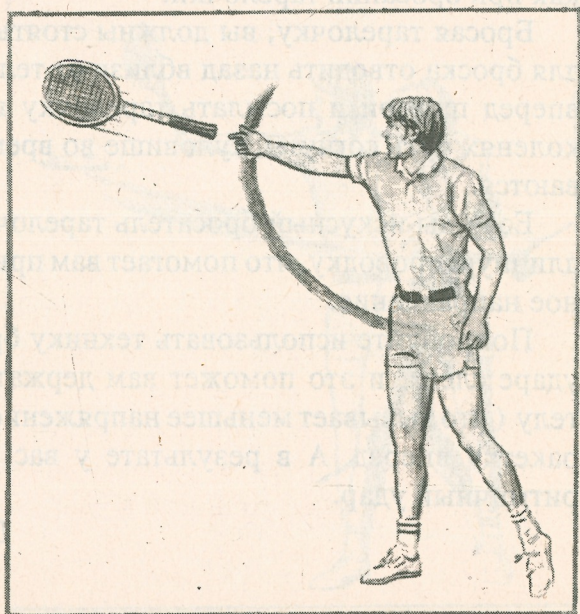
Бросая тарелочку, вы должны стоять боком к цели, руку для броска отводить назад вблизи от тела, выбрасывать руку вперед прямой и посылать тарелочку перед собой. Ноги в коленях чуть согнуты, туловище во время броска поворачиваются.

Если вы искусный бросатель тарелочек, то выполняйте длинную проводку, что помогает вам придать тарелочке нужное направление.

Попробуйте использовать технику броска тарелочки при ударе слева, и это поможет вам держать локоть поближе к телу (что вызывает меньшее напряжение в локте) и выносить ракетку вперед. А в результате у вас получится чистый и ритмичный удар.

**Дэйв Энглберг**







## "Перетягивание каната" при ударе слева

Если удар слева у вас недостаточно мощный, вы, видимо, недостаточно вкладываете свой вес в удар. Это можно исправить.

Вообразите, что вы участник игры по перетягиванию каната, а ручка ракетки - канат, который вы тянете (сбоку). Когда вы "тянете канат", то наклоняетесь вперед, снимая вес тела с ноги, отставленной назад, и вкладывая его в удар.

Это движение поможет вам держать локоть прямым, что позволит пробить по мячу, а не шлепнуть по нему хлыстообразным движением.

Вложите вес тела в удар слева, как если бы вы тянули канат, и ваш удар станет мощнее.

Рик Хэлпин

## Представьте, что вы бросаете ракетку в то место, куда нацелен удар

Если вы с трудом контролируете направление удара слева, попробуйте представить, что вы выпускаете ракетку из рук в момент, когда мяч отделяется от нее.

Как только вы ударили по мячу, проведите ракетку в направлении, в котором вам хотелось бы направить мяч. Представьте, что вы бросили ракетку в этом направлении. Естественно, не делайте этого на самом деле! "Бросательное" движение нацелит вашу руку и ракетку на то место, куда вам хотелось бы направить мяч, и вы увидите, что он полетит прямо в нужном направлении. Однако не останавливайте вашего движения после имитации броска. Медленно опустите ракетку, после того как полностью закончите проводку.

Не забудьте "бросить" ракетку сразу же после удара, и вы достигните большей точности в ударе слева.





Рик Хэппинг

Представьте, что вы бросаете ракетку в то место,  
куда налетел удар





## Выполняя удар слева, не походите на птицу

Если удар слева у вас больше похож на толчок, остановитесь и посмотрите, не размахиваете ли вы свободной рукой. Если во время выполнения удара свободная рука ваша "порхает" в воздухе, значит, вы не вкладываете вес тела в удар, движение теряет плавность.

Выполните несколько ударов и понаблюдайте, не "летает" ли ваша рука бесцельно в воздухе. Если это так, задайтесь целью удержать руку для равновесия внизу и несколько сзади туловища.

Левая рука нужна не для бесцельных взмахов, а для удерживания равновесия. Избавьтесь от лишних движений, и ваш удар вновь приобретет плавность и монолитность.

Дуг Мак-Курди

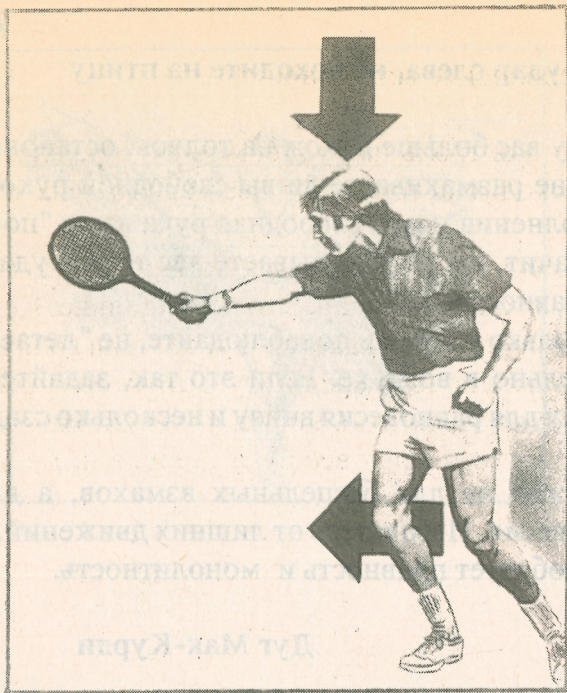
## Используйте свободную руку так же, как это делает канатоходец

Теннисист использует свободную руку в качестве противовеса подобно канатоходцу, использующему руки для удержания равновесия. Например, при ударе справа следует вытянуть свободную руку в направлении удара в тот момент, когда вы отводите ракетку назад.

Начиная двигать ракетку вперед, круговым движением отводите с той же скоростью свободную руку назад, пока ее направление не совпадет с направлением удара. Это поможет вам поддерживать равновесие при ударе. Аналогично вы можете использовать свободную руку для удержания равновесия при игре у сетки или когда гасите мяч.

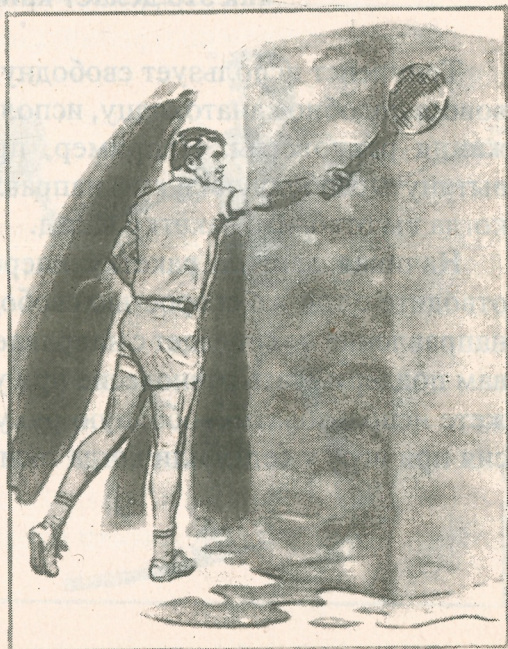
Ли Дразин





Используйте свободную руку так же.

Так это делает Кларк Холден



Ив Дрэнн



## Переносите вес тела вперед

Если вы потеряли контроль над ударом при ударе слева, возможно это происходит потому, что вес вашего тела направлен в пятки.

Многие игроки имеют привычку выпрямлять ноги и откидывать голову назад, заканчивая удар. Это неправильно. Когда вы выполняете удар и сопровождаете мяч, вес тела должен приходиться на выставленную вперед ногу. Для этого необходимо наклонить голову и согнуть ноги в коленях. Наклон головы автоматически переместит вес куда требуется, т.е. на выставленную вперед ногу.

**Хью Катлер**

## Замрите в момент окончания удара!

Вы недовольны проводкой. В следующий раз во время тренировки остановите движение в момент его завершения.

Возможно, вы недостаточно сопровождаете мяч и как следствие - ваши удары не имеют четкого направления. "Затормозив" окончание удара, вы должны убедиться, что ракетка находится у вас далеко впереди, а головка ее направлена вверх. Если вы останавливаете движение слишком быстро, проводку нужно увеличить, т.е. растянуть. Даже во время игры вам следует замереть на мгновение, контролируя окончание удара.

**Фрэнк Уокер**





Хью Катлер



Фрэнк Уокер



## Ударили по мячу - и двигайтесь по корту!

Не останавливайтесь, восхищаясь своим ударом, - двигайтесь! Как только вы закончили удар, начинайте движение. Редкий удар в теннисе не завершается быстрой работой ног. Обычно вам необходимо занять исходную позицию в центре корта, если вы находитесь на задней линии, или прикрыть угол, если вы у сетки.

Возможно, вам необходимо выйти к сетке, встречая летящий мяч, или отбежать назад в угол, ожидая ответного удара. Какова бы ни была ситуация, не стойте. Двигайтесь!

Бен Фостер

## П О Д А Ч А

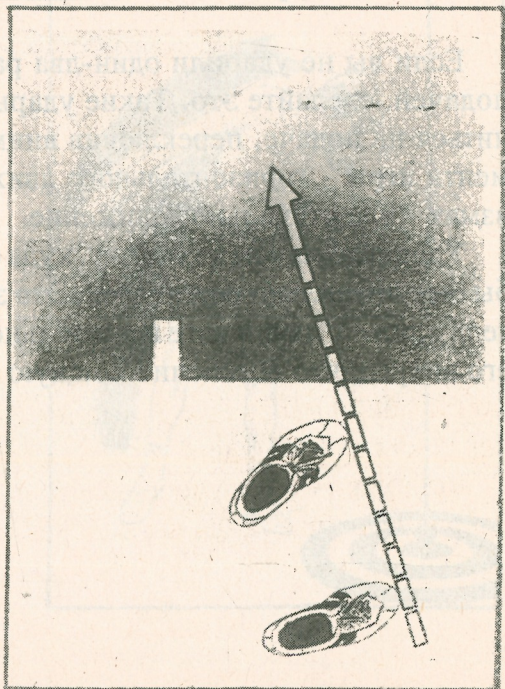
### Ударьте мячом об землю перед подачей

Если вы не ударили один-два раза мячом о землю перед подачей, сделайте это. Такие удары помогут вам сосредоточиться на подаче, переключив внимание с предыдущего момента игры - горизонтального движения на подброс мяча и взмах - в вертикальное движение.

Ударяйте мячом в ту точку, куда бы он упал без удара, если бы был правильно подброшен. Это заставит вас перенести вес тела ближе к левой ноге и правильно начать плавный перенос его вперед, что обеспечит мощную подачу.

Мэри П. Джонсон







### Разверните и расставьте ступни, чтобы получилась мощная подача

Если вашей подаче не хватает постоянства и силы - вероятно, вы поставили ноги слишком близко друг к другу. В таком случае ноги в коленях у вас будут слишком сгибаться. Движение станет толчкообразным и не стабильным. Вы не сможете также вложить вес всего тела в подачу, чтобы придать ей максимальную силу.

Выход прост - надо поставить ступни врозь чуть шире плеч - приблизительно на длину ракетки. Правильное положение ног позволит подавать более плавно. Вы сможете как бы бросить все тело на правую ногу, чтобы возможно больше веса вложить в подачу. Удар станет сильнее. При развернутых и расставленных ногах подача у вас станет более плавной, так как вы сможете откинуться назад, чтобы начать движение, а потом перенести вес тела вперед, чтобы вложить в удар всю силу.

Джим Берно

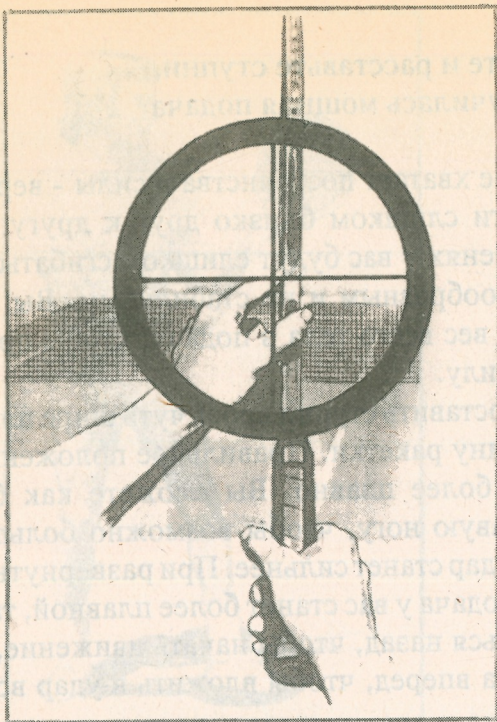
### Направьте подачу вдоль линии, соединяющей носки ног, - подача станет лучше

Не удастся направить подачу в нужной место? Проверьте положение ног при подготовке к подаче. Воображаемая линия, соединяющая концы носков ваших туфель, должна проходить в направлении желаемого полета мяча. Держите ноги слегка расставив, на ширине плеч и проверяйте их положение перед каждой подачей.

Вы должны быть уверены, что линия, соединяющая носки, направлена туда, куда вы подаете.

Сьюзен Ребель





Джим Бедно



Сюзен Редгер



## Прицельтесь, прежде чем подавать

В подаче нет ничего сложнее, чем подбрасывание мяча. Вы можете добиться необходимого постоянства в подбрасывании мяча, если будете следовать такому правилу. Перед подачей держите мяч и ракетку перед собой и смотрите прямо над ними в сектор подачи. Голова, руки и цель должны быть на одной линии. Поднимая руку вверх при подбрасывании мяча, держите ее на этой линии. При правильном подбрасывании мяча для плоской или крученой подачи мяч проходит на расстоянии 15-30 см от ударяющей руки.

Если не удалось подбросить мяч перед бьющей рукой, поймайте его и подбросьте снова.

**Бен Фостер**

## Выпускайте мяч на высоте вытянутой руки

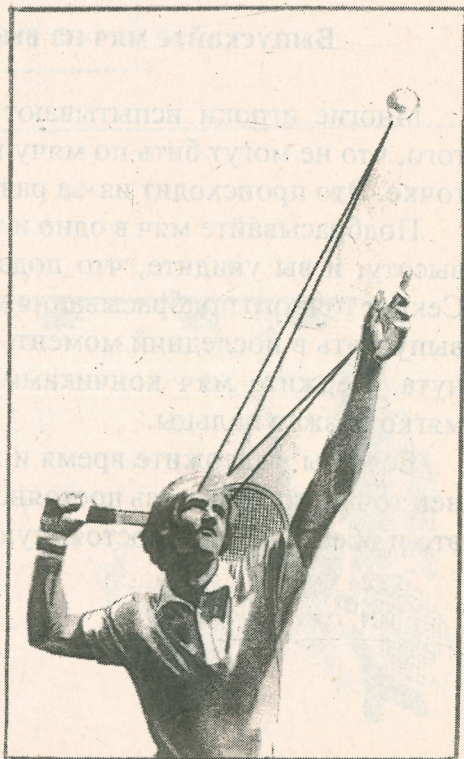
Многие игроки испытывают трудности с подачей из-за того, что не могут бить по мячу каждый раз в одной и той же точке. Это происходит из-за разнобоя в подбросе мяча.

Подбрасывайте мяч в одно и то же место и на одну и ту же высоту, и вы увидите, что подача у вас станет стабильной. Секрет точного подбрасывания мяча очень прост. Мяч нужно выпускать в последний момент, когда рука полностью вытянута. Держите мяч кончиками пальцев и выпускайте его, мягко разжав пальцы.

Если вы выдержите время и выпустите мяч в самой верхней точке, то добьетесь постоянства в подбрасывании мяча. А это и обеспечит вам постоянную подачу.

**Чак Моррисон**





Рак Моррисон



## Совершенствуйте подбрасывание мяча

Причины плохой подачи практически на всех уровнях мастерства кроются в несовершенной технике подбрасывания мяча. Если мяч каждый раз подбрасывается в разное место, стабильной подачи достигнуть невозможно. Только тренировка исправляет ошибки. И лучше всего, особенно для начинающего, вообще уйти с корта и потренироваться одному, сконцентрировав внимание исключительно на подбрасывании мяча, а не на том, в какой момент по нему ударить.

Я советовал бы встать боком примерно на расстоянии длины руки от стены. Тренируйтесь, подбрасывая мяч параллельно стене на высоту ракетки, если ее поднять полностью вытянутой рукой. Делайте это до тех пор, пока не научитесь подбрасывать мяч каждый раз на одну и ту же высоту. Затраченные усилия сторицей окупятся на корте.

Джон Браунлоу

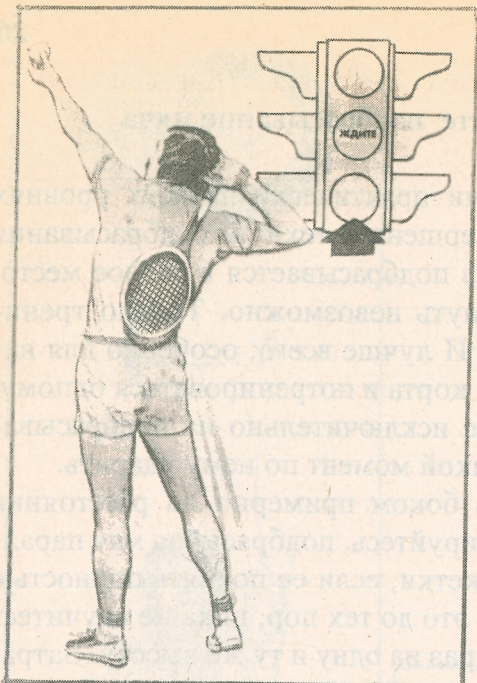
## Тянитесь вверх, выпуская мяч при подбросе

Если подача у вас слаба и мяч частенько попадает в сетку, причина нередко кроется в том, что во время выполнения подачи вы слишком скованны. Вероятнее всего, вы недостаточно высоко подбрасываете мяч перед ударом.

С этим можно покончить, если руку при подбрасывании вы будете тянуть вверх даже после того, как мяч набирает высоту. Вы должны видеть свою руку, устремленную в небо, перед тем как опустите ее вниз, освобождая путь для ракетки. Это поможет вам выше подбрасывать мяч и таким образом избавиться от стесненных движений при подаче.

Джон Льюис





Джон Дрэнкс



### **Замедлите подбрасывание мяча, чтобы глубоко "почесать спину" ракеткой**

Если головка ракетки не успевает опуститься вниз за спиной, как это необходимо при подаче, попробуйте выпускать мяч чуть позже. Замедляя подбрасывание мяча, вы даете время подающей руке полностью забросить ракетку назад, как при "почесывании спины", что позволит вам затем резко выбросить ее вверх и выполнить мощную подачу.

Я рекомендую замедлять подбрасывание мяча до тех пор, пока ракетка не окажется за головой. Только тогда можно выпустить мяч и наконец резко подать ракетку вверх для удара по мячу.

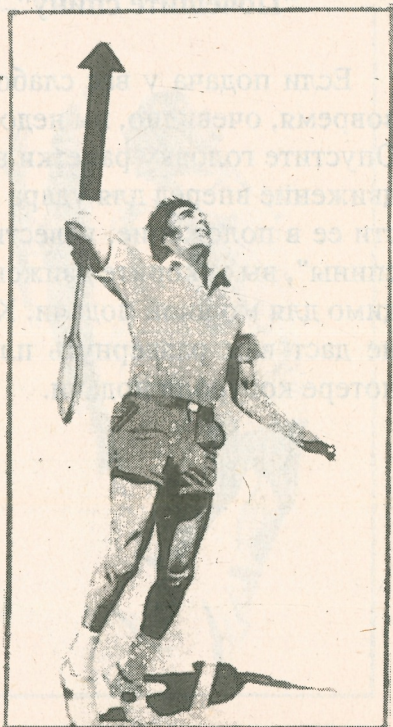
**Жуан Риос**

### **"Почешите спину", чтобы подача была мощной**

Если подача у вас слабовата и вы не попадаете по мячу вовремя, очевидно, вы недостаточно отводите ракетку назад. Опустите головку ракетки вниз за спину, прежде чем начать движение вперед для удара по мячу. Если вам удастся ответить ее в положение, известное под названием "почесывание спины", вы ускорите движение головки ракетки, что необходимо для мощной подачи. Кроме того, "почесывание спины" не даст вам развернуть плечо слишком рано, что ведет к потере контроля подачи.

**Сайлас Эверетт**







## Во время подачи одна нога стоит на "якоре"

Для того чтобы получить мощную подачу, необходимо перенести вес тела вперед в момент удара по мячу.

Чтобы добиться этого, не забывайте во время подачи держать выставленную вперед ногу неподвижной - "на якоре". Тогда она сможет принять посланный при подаче вперед вес вашего тела. Если одна нога "на якоре", то другая свободно переходит вперед вместе с весом тела.

Перенос веса тела вперед при ударе позволит вам быстро начать выход к сетке, если вы планируете выиграть очко ударом слета. Держите левую ногу на "якоре" до и после удара по мячу в момент подачи. Удерживайте ее впереди неподвижно даже после удара по мячу.

**Бен Фостер**

## Для того, чтобы подача была мощной, направляйте ракетку в небо

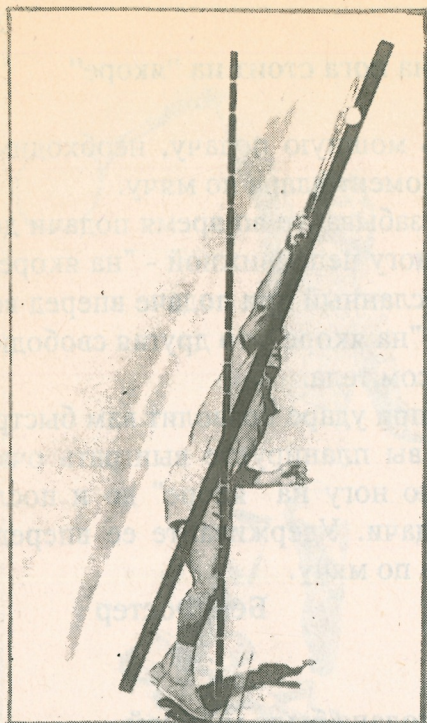
Чтобы получилась мощная подача и в то же время не повредить плечо или руку, не забывайте закинуть ракетку назад и опустить головку ее так, чтобы донышко ручки указывало в небо.

Если вы этого добьетесь, значит, ракетка у вас правильно "почесывает спину" и запястье готово к движению вперед. В таком положении вы сможете выполнить мощное движение вперед и резкий кистевой удар по мячу.

Направляйте ручку ракетки в небо, и это поможет вам добиться мощной подачи.

**Рик Хэлпин**







### Наклонитесь вперед, чтобы подача была мощнее

Если вашей подаче не хватает силы, причина, вероятно, кроется в том, что вы не полностью вкладываете в нее вес тела. Чтобы исправить это, оттолкнитесь левой ногой в момент, когда ракетка идет вверх для удара по мячу. Таким образом вы как бы наклоняетесь в направлении корта. Как только сделан удар по мячу, вы должны почти падать на корт, а тело ваше должно быть вытянуто по прямой линии от лодыжек до самой верхней точки головки ракетки.

Наклоняйтесь. Если вы не сделаете это, то не сможете вложить в удар весь вес своего тела. Стремитесь, чтобы во время наклона при ударе ваше тело было вытянуто в струнку.

Пол М. Немечек

### Для улучшения подачи точно определите точку удара

Всякий раз, когда ваша подача становится нестабильной, найдите точку, в которой должен происходить удар по мячу.

Для этого взмахните ракеткой и подведите ее в то место, где вы обычно бьете по мячу. При этом тело должно быть выпрямлено, а рука полностью вытянута. Посмотрите на середину струнной поверхности ракетки - вот здесь и должен произойти удар. Запомните это и подбрасывайте мяч так, чтобы он достигал именно этой точки.

Рик Таволаччи







### Бейте по мячу, когда он остановился

Если вы хотите овладеть искусством подбрасывания мяча при подаче на оптимальную высоту, научитесь бить по нему в наивысшей точке его взлета. На этой высоте мяч на мгновение останавливается, прежде чем начать падать.

Вам, очевидно, ясно, что гораздо легче ударить точно серединой ракетки по неподвижному мячу. Бейте по движущемуся мячу только в самом крайнем случае.

Деннис Дж. Коницкий

### Когда подаете - двигайте запястьем как движется корабль при качке (вверх-вниз)

Перед тем как ударить мяч при подаче, вам необходимо развернуть кисть в направлении удара подобно тому, как это делает, бросая мяч, подающий в бейсболе. Вращение запястьем придает вашей подаче силу и помогает придать мячу вращение. Именно ладонь дает направление мячу. Для достижения максимальной силы в подаче продолжайте движение кисти после соприкосновения мяча с ракеткой. Если вы не совсем четко чувствуете движение кисти, попробуйте несколько раз просто подбросить мяч как можно выше, а затем уже начните подавать.

Рэймонд Йост





Раймонд Фост



### Смотрите вверх - тогда подача не пойдет в сетку

Большинство ваших подач беспомощно шлепаются в сетку. В таком случае вы, наверное, опускаете голову в момент удара. Это приводит к тому, что вы недостаточно внимательно смотрите на мяч в момент удара, преждевременно наклоняетесь и поворот кисти делаете очень рано.

Кроме того, вы теряете равновесие. Поэтому постарайтесь поднять голову, чтобы смотреть на мяч на протяжении всей подачи. Вы сразу обретете большую точность и мощь подачи, поскольку будете бить по мячу вытянутой рукой, полностью выпрямляя тело.

Крег Кайл

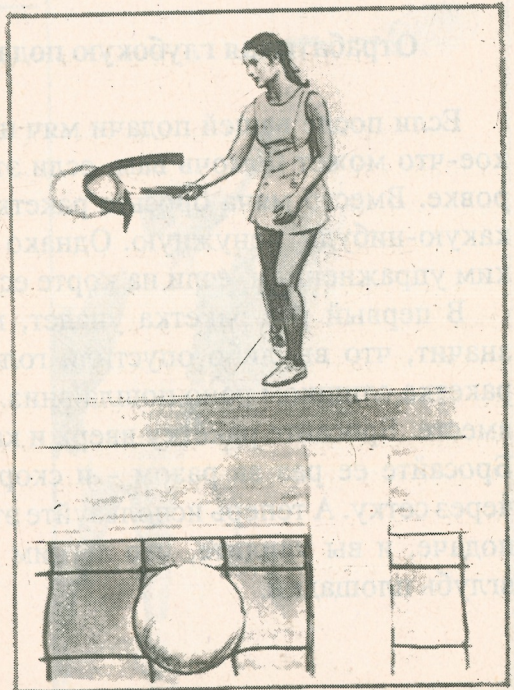
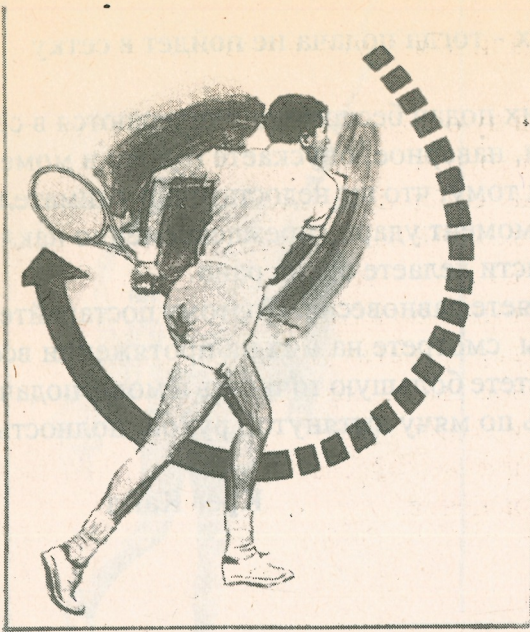
### Отрабатывая глубокую подачу, бросайте ракетку

Если после вашей подачи мяч не перелетает через сетку, кое-что может помочь вам, если это попробовать на тренировке. Вместо мяча бросьте ракетку. Используйте для этого какую-нибудь ненужную. Однако избегайте заниматься таким упражнением, если на корте есть люди.

В первый раз ракетка упадет, не долетев до сетки. Это значит, что вы либо опустили голову слишком рано, либо ракетка слишком рано пошла вниз. Возможно и то, и другое вместе. Бросайте ракетку вверх и как можно дальше от себя. Бросайте ее раз за разом - и скоро она начнет перелетать через сетку. А теперь используйте это движение при обычной подаче, и вы увидите, что легким движением пошлете мяч вглубь площадки.

Син Слоан







### Для мощной подачи обязательна проводка ракетки

Вы выработаете мощную подачу только в том случае, если осуществите полную проводку ракетки, вынося ее по дуге, направленной в сторону соперника, далее вниз за туловище со стороны, противоположной бьющей руке. Ракетка должна остановиться позади вас.

Попробуйте выполнить это движение целиком так, чтобы в момент завершения удара ракетка указывала на ограждение позади вас. Такое полное движение позволяет вкладывать в подачу всю силу руки и верхней части туловища. Оно также включает в работу запястье, обеспечивая движению мяча точность, скорость и вращение.

**Бен Фостер**

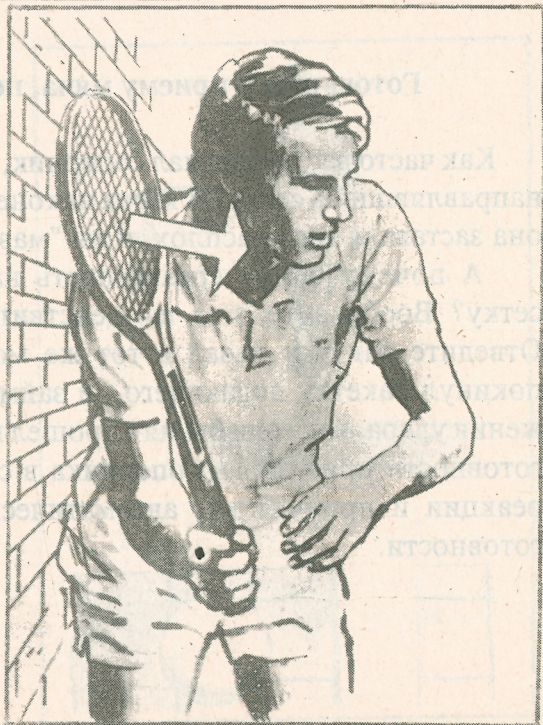
### Готовьтесь к приему мяча, попавшего в сетку

Как часто вас раздражал соперник, все свои первые подачи направлявший в сетку? А когда наконец его подача удавалась, она заставляла вас врасплох, и вы "мазали".

А почему бы не среагировать на подачу, попавшую в сетку? Вообразите, что вы действительно отбиваете удар. Отведите ракетку назад в тот же момент, как только мяч покинул ракетку подающего, и займите позицию для отражения удара, как если бы мяч прошел над сеткой. Тренировка готовности при ударах соперника в сетку повысит скорость реакции и приучит вас автоматически быть в постоянной готовности.

**Дэйв Козловский**





Дана Козловский



### Слегка подпрыгните, чтобы быть готовым к подаче

Когда вы принимаете подачу, слегка подпрыгните в тот момент, когда мяч покидает ракетку соперника, для того чтобы подготовить туловище к повороту для удара слева или справа. Слегка подпрыгнув, вы подтолкнете туловище к движению, ваша ракетка начнет замах, и вы окажетесь на носках, когда приземлитесь.

Результатом явится ранняя готовность к ответному удару, и вы примите правильное положение для нанесения удара. Однако не прыгайте высоко в воздух! Небольшой прыжок - все, что вам нужно для точного приема подачи.

Эдвард Фуллер

### У Д А Р С Л Е Т А

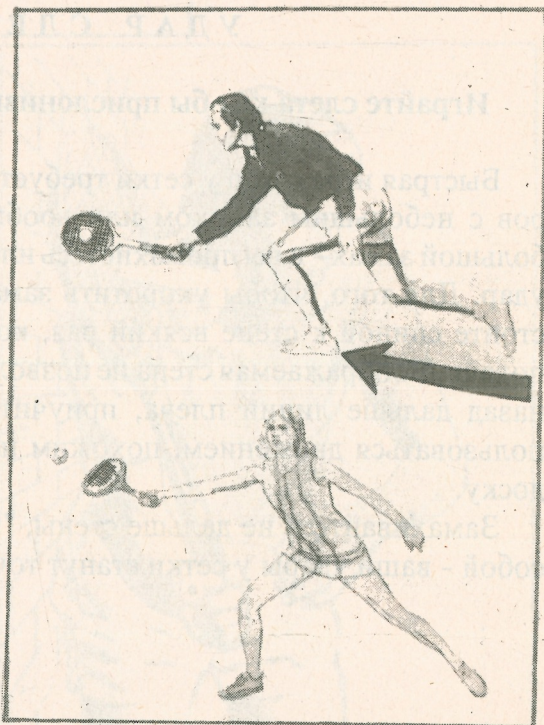
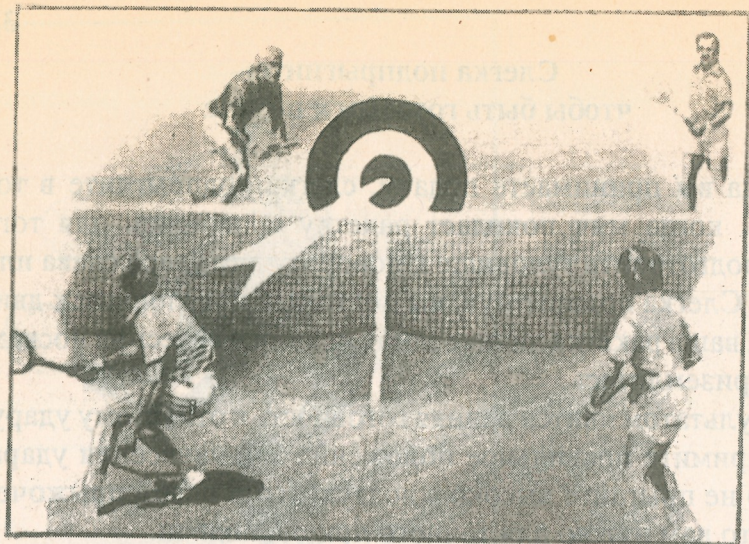
#### Играйте слета как бы прислонившись спиной к стене

Быстрая игра слета у сетки требует коротких, резких ударов с небольшим замахом или вообще без него. Сделайте большой замах - и вы промахнетесь или ошибетесь, выполняя удар. Для того, чтобы укоротить замах, вообразите, что вы стоите спиной к стене всякий раз, когда вы прошли линию подачи. Воображаемая стена не позволит вам отвести ракетку назад дальше линии плеча, приучит вас для ударов слета пользоваться движением, похожим на "забивание гвоздя" в доску.

Замахивайтесь не дальше стены, "вбивайте гвоздь" перед собой - ваши удары у сетки станут точнее и глубже.

Хью Катлер







## Цельтесь в середину между вашими соперниками

Играя в парах, нацеливайте большинство своих ударов в середину между соперниками, как правило, в центр корта (исключая ответ на подачу). Посылая мяч в центр, вы затрудняете сопернику возможность обвести вас косыми ударами, кроме того, меньше мячей попадет в сетку - в середине она ниже. Наконец, удар в центр корта может иногда смутить соперников - оба бросятся на мяч. Короче, цельтесь в центр - и очко будет ваше.

Генри Майкут

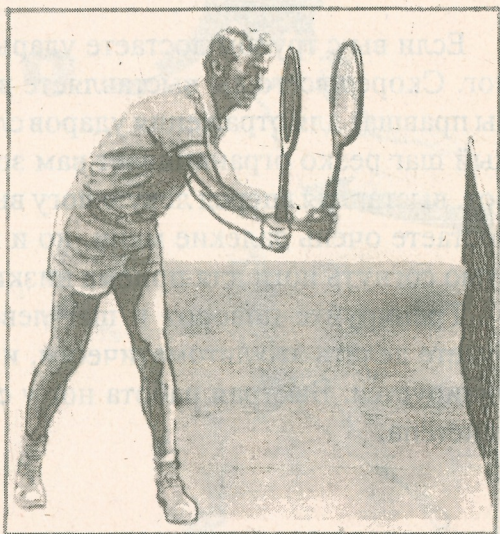
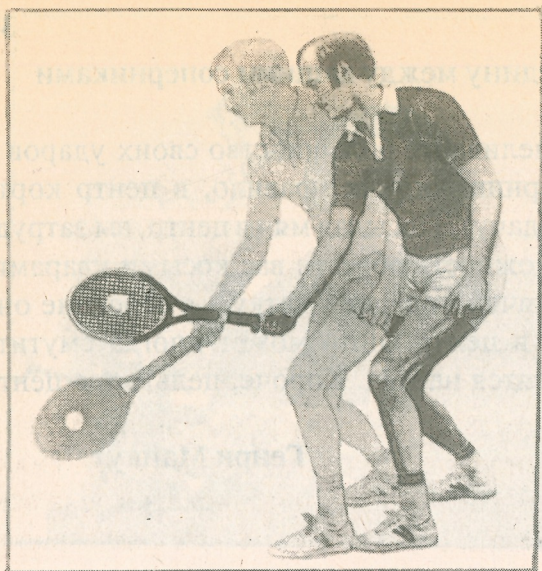
## Ступайте на разноименную с ударом ногу при приеме трудных ударов слета

Если вы с трудом достаете удары слета, проверьте работу ног. Скорее всего вы выставляете вперед правую ногу (если вы правша) для отражения ударов слета справа. Этот ошибочный шаг резко ограничивает вам зону досягаемости. Наоборот, выставляя вперед левую ногу вы убедитесь, что не только достаете очень далекие мячи, но и можете с большей легкостью согнуть ноги для приема низких ударов слета.

Тренируйте поворот и шаг левой ногой вместе - скоро будете делать это автоматически, и ваша игра у сетки стабилизируется. Быстрая работа ног у сетки подобна движениям ванстепа.

Чет Мэфи







## Отражая низкие удары слета удерживайте высоко голову ракетки

Если вы находитесь у сетки, труднее всего принимать мячи, летящие ниже сетки. Многие игроки делают ошибку, опуская головку ракетки, и отбивают мяч через сетку, будто "черпают ложкой". В результате сопернику идет восходящий мяч, который легко "гасится".

Таким образом, при отражении низко летящих мячей вам просто необходимо держать головку ракетки выше уровня запястья и при этом основательно согнуть ноги в коленях. Вы убедитесь, что высоко поднятая головка ракетки дала вам возможность сопровождать мяч и послать его скользящим ударом низко над сеткой. Вместо удобного мяча и выгодной ситуации для атаки ваш соперник будет вынужден отражать трудный мяч.

**Жан Прево**

## Выходите лицом на удар слета

Выполняя удар слета у сетки, бейте по мячу впереди себя, а не сбоку. Держите ракетку точно перед собой, и когда мяч подлетает, сделайте к нему шаг так, чтобы ракетка находилась на линии полета мяча.

Таким образом вы встретите мяч у самой сетки, где его высота максимальна, и, кроме того, получите возможность атаковать соперника под более острым углом.

**Бен Фостер**





Живое

Выходите лицом на удар ракетки



Без фотки



### Используйте "рубящий" удар каратэ для удара слева по высокому мячу слета

Удар слета по высокому мячу очень труден, так как мяч нужно подрубить или подрезать, чтобы он приземлился на площадке соперника.

Чтобы освоить правильную подрезку бейте по мячу движением сходным с рубящим движением в каратэ. Выносите нижний конец ракетки вперед и вниз резким подрезающим движением в тот момент, когда головка ракетки встречает мяч. Выполненный правильно, этот прием каратэ позволяет осуществить жесткий удар с быстрым отскоком и достаточным вращением мяча, которые, если необходимо, можно контролировать.

**Бен Фостер**

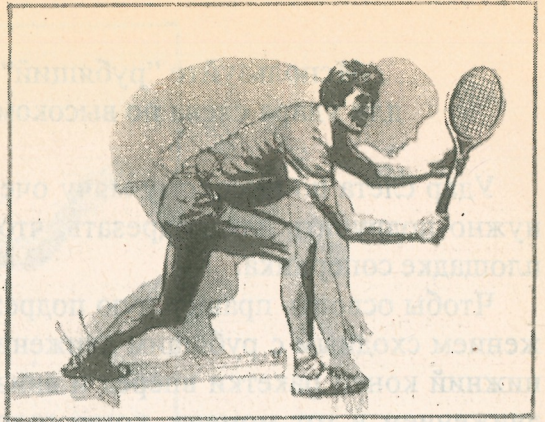
### Больше согните ноги в коленях при приеме низкого удара слета

Ключом к хорошей игре слета в низкой точке является умение правильно выйти на мяч. Однако если вы просто наклонитесь, вероятнее всего, плоскость ракетки также уйдет вперед-вниз, и мяч отлетит в сетку.

Для игры слета в низкой точке вам необходимо присесть настолько, чтобы левое колено практически касалось земли. В то же время туловище остается прямым. Такая поза в момент удара поможет вам послать мяч точно через сетку, так как и смотреть на мяч в таком положении намного легче. Ну и, естественно, глаза ваши должны быть прикованы к мячу - тогда вы сможете легко его проконтролировать.

**Ричард В. Фернан**







### Готовьтесь к низкому удару слета как спринтер на старте

Низкие мячи слета и полулета самые трудные в игре, но они станут еще труднее, если при приеме мяча вы наклонитесь и наклоните головку ракетки. Вы гораздо успешнее отразите эти удары, если согнете ноги в коленях и спину. В некоторых случаях ноги в коленях должны быть согнуты так сильно, что левое колено почти касается корта. В таком положении вы припадете к земле подобно спринтеру на стартовых колодках. Но зато это позволит подвести ракетку под мяч с поднятой вверх головкой.

**Бен Фостер**

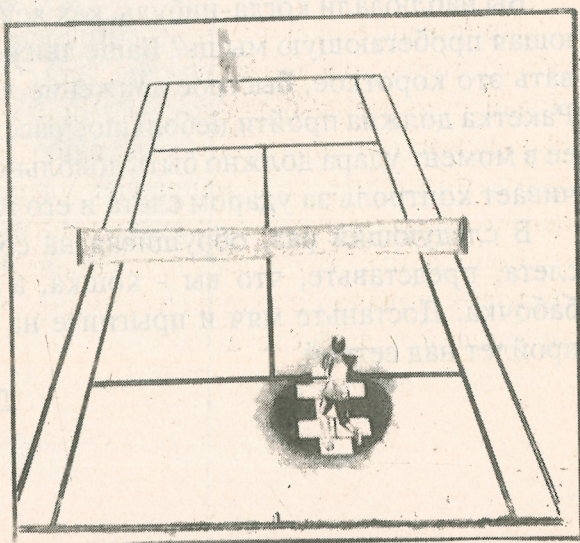
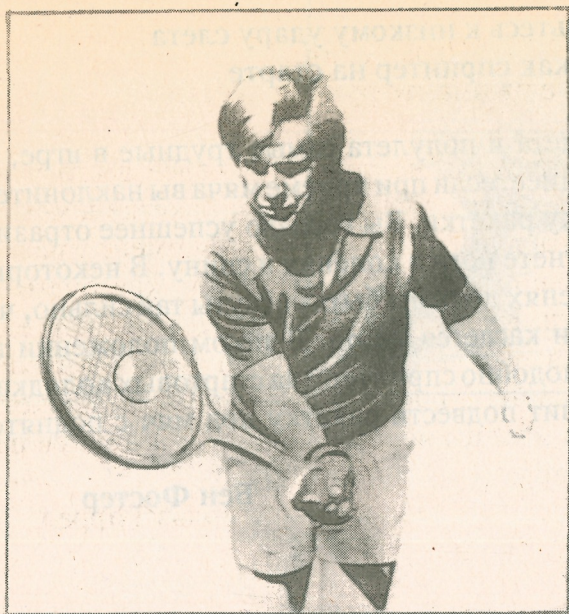
### Отбивайте мяч с лета подобно кошке, ловящей мышшь

Вы наблюдали когда-нибудь, как ведет себя кошка, хватающая пробегающую мышшь? Ваше движение должно копировать это короткое, быстрое движение лапы кошки от плеча. Ракетка должна пройти небольшое расстояние, но ускорение ее в момент удара должно быть довольно резким, что обеспечивает контроль за ударом слета и его глубину.

В следующий раз, обрушивая на соперника свои удары слета, представьте, что вы - кошка, а мяч - пролетающая бабочка. Достаньте мяч и прыгните на него, как только он пройдет над сеткой.

**Дэн Кэмпбелл**







### **Играя слета, крепче сжимайте ручку ракетки**

Если удары слета у вас не точны - скорее всего у вас небрежная, ленивая хватка, что позволяет ракетке в момент удара по мячу вилять в руке. Попробуйте в момент удара по мячу быстро и сильно сжать в руке ракетку, как будто вы выжимаете апельсин. Крепкая хватка неподвижно закрепит ракетку в руке, и в результате у вас получится точный и эффективный удар слета. Однако не сжимайте сильно ракетку все время - устанут мышцы ладони и руки. Сожмите сильно только в момент удара.

**Чарльз Тиррел**

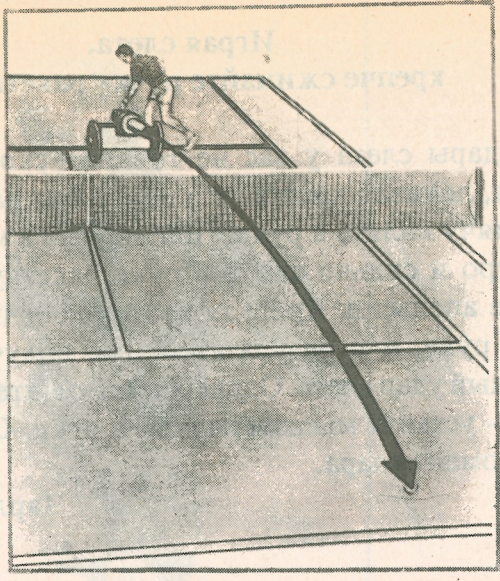
### **"Играйте в классы" при первом ударе слета**

Припомните, как ребенком играли вы в классы! Вы подбежали, а затем, после паузы, прыгали в ту или иную сторону. Делайте то же, выходя к сетке после выполнения подачи. Мгновенно остановитесь, когда ваш соперник отражает подачу, определите, куда направлен удар, и перемещайтесь наискосок к тому месту, как будто вы играете в классы.

Вообразите, что классы нарисованы на корте как раз перед сектором подачи - это одна из лучших позиций для выполнения первого удара слета.

**Питер Аллен**





"Нравите в классе" при первом ударе сета

Приходите, как ребенок и играйте в класс. Вы подде-  
 ваете в сетке после удара, прыгаете и ту или иную сторону.  
 Делайте то же, выходя к сетке после выполнения подачи.  
 Минимумом считается, когда вы последний отбьете по-  
 дачу. Определите, куда направлен удар, и переключитесь на  
 другую сторону.

Вспомните, что классы являются на корте как вы носите  
 сетку под рукой - это одна из главных вещей для выполне-  
 ния первого удара сета.

Питер Аллен



## Атакуйте первым ударом слета

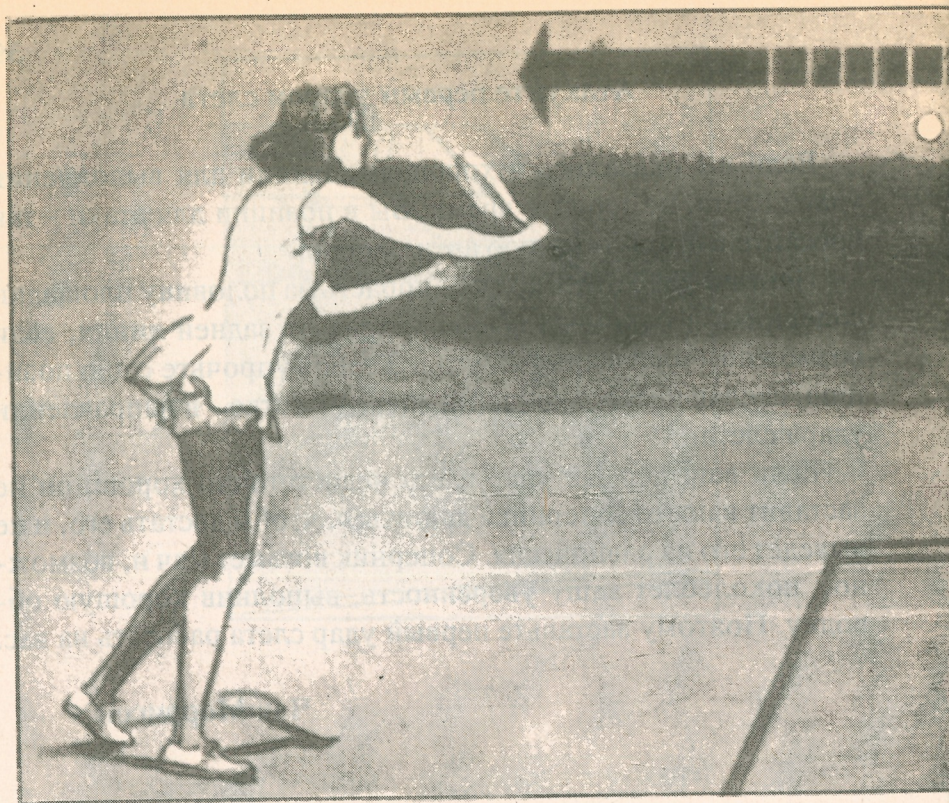
Если вы оказались в хорошей позиции для выполнения удара слета, не теряйте время. Вы в позиции для атаки - так бросайте в атаку тяжелую артиллерию.

Первый удар слета должен попасть на половину площадки соперника в одном-полтора метрах от задней линии, если возможно - в незакрытый угол. Теперь упрочьте свою позицию, сделав несколько шагов вперед к сетке - в направлении удара слета.

Если ваш первый удар слета недостаточно хорош, он не заставит вашего соперника двигаться, чтобы достать его, и не выведет его из равновесия. Соперник возьмет мяч и, возможно, поколеблет вашу уверенность, выполнив хорошую обводку. Поэтому заставьте первый удар слета работать на вас.

Чак Моррисон

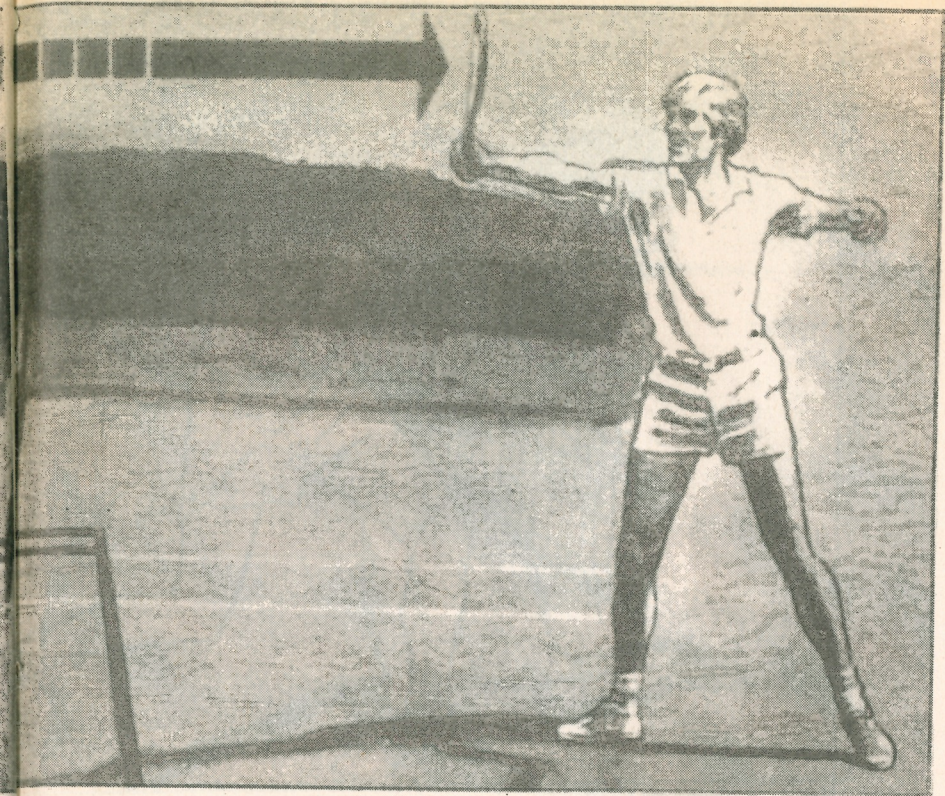




### Два упражнения для шлифовки ударов слета

Нередко приходится видеть, как игрок, встретившись с легким ударом слета, посылает мяч либо в сетку, либо за линию площадки. Можно научиться легко отражать такие удары, тренируясь с партнером в ударах слета у сетки. Постарайтесь удерживать мяч в игре как можно дольше, не давая

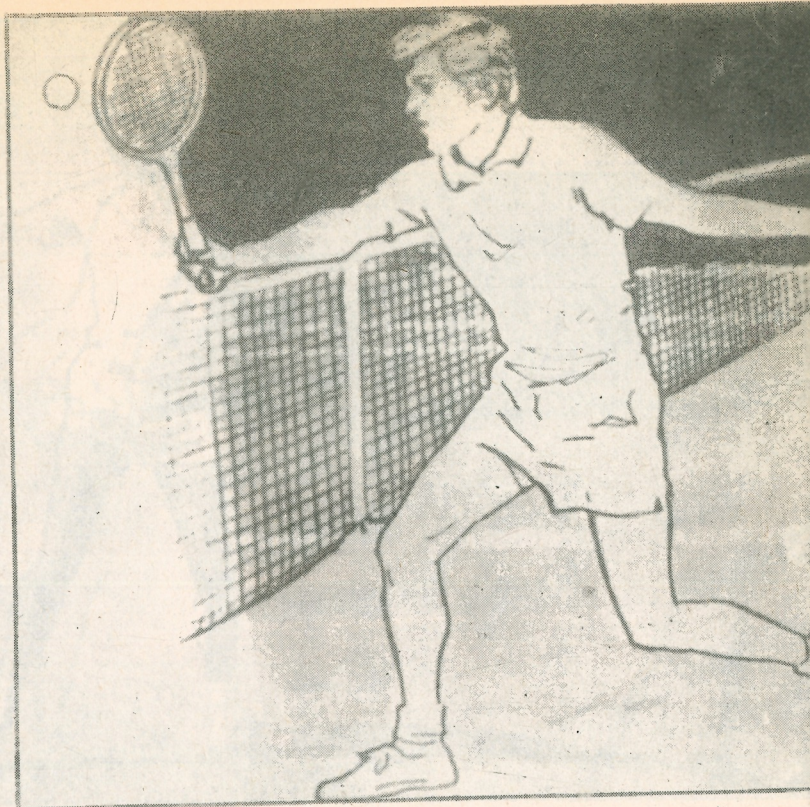




ему приземлиться, пока кто-нибудь не ошибется. А теперь посылайте мячи с задней линии, а партнер пусть у сетки потренируется в выборе места в разных частях корта. Эти два упражнения быстро отточат ваши удары слета.

**Генри Мейкат**





### Тренируйте первый удар слета с линии подачи

Большинство игроков любят бить слета с расстояния полутора-двух с половиной метров от сетки. На таком расстоянии почти не бывает низколетящих мячей. Тем не менее часто приходится бить слета раньше, когда вы после подачи еще только на пути к сетке - рядом с линией подачи. Тогда почему бы вам на очередной тренировке не поупражняться в ударах слета из этой точки? Выполняя мощный удар слета с линии

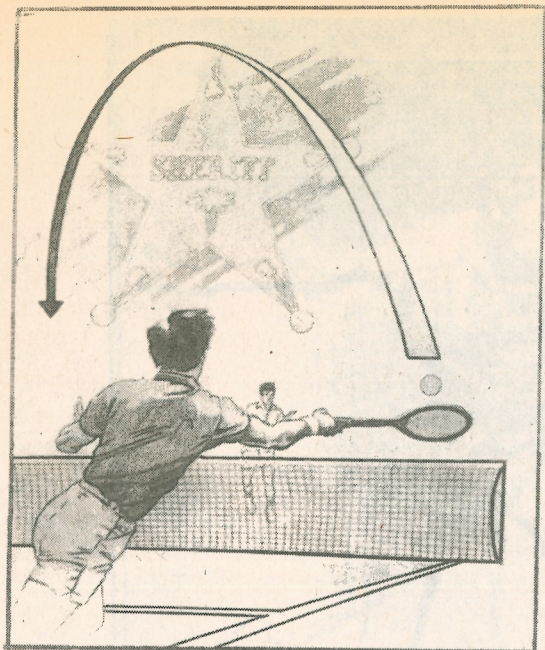




подачи, присядьте пониже и твердо "держите" запястье. Потренируйте такие удары и вы увидите, как улучшается у вас подача и удар слета.

**Дуг Мак-Карди**





Российская  
Государственная  
Библиотека  
1993



## С В Е Ч А

### В трудной ситуации выручает "свеча"

Я помню старую радиопрограмму, в которой каждый эпизод начинался призывом: "Находясь в затруднении, зовите шерифа". В теннисе эту фразу можно изменить: "Находясь в затруднении, посылайте "свечу". А что делать, если соперник загнал вас вглубь корта или в угол? Только "свеча"! "Свечи" могут быть наступательные и оборонительные. Защитная "свеча" не преследует цели обмануть соперника. Ее назначение - выиграть время, чтобы выиграть утраченную удобную позицию на корте. Чтобы получить достаточно времени для смены места, необходимо направлять свечу вглубь и очень высоко (подумайте о шерифе и прицельтесь в его звезду!). Многие игроки прибегают к "свече", поскольку это единственный способ задержать удар соперника и тем самым выиграть время для смены позиции. Действительно, не ударит же он по мячу на высоте двенадцати метров от земли!

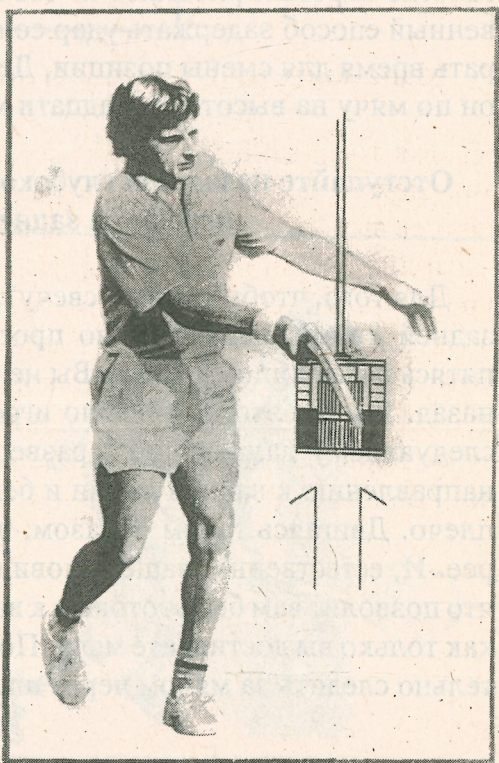
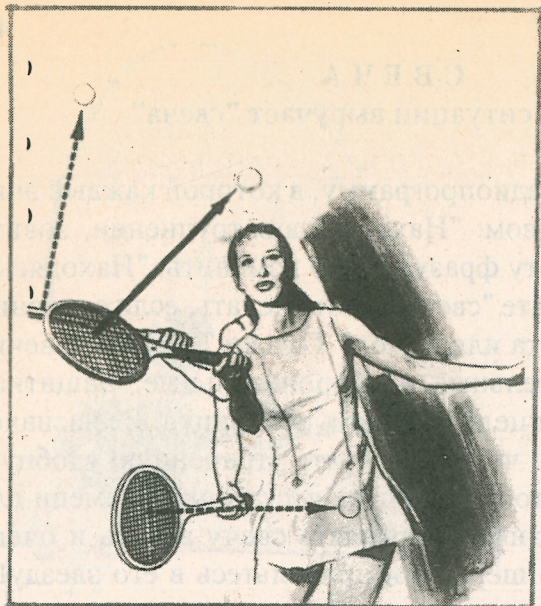
**Чак Моррисон**

**Отступайте назад при глубокой "свече", как это делают игроки на задней линии**

Для того, чтобы отбить "свечу", которая опустится вблизи задней линии, недостаточно просто "нажимать на педали", пятясь назад лицом к сетке. Вы не успеете вовремя вернуться назад. Вместо этого, подобно игроку на задней линии, преследующему дальний мяч, разверните туловище и ноги по направлению к задней линии и бегите, следя за мячом через плечо. Двигаясь таким образом, вы добегите гораздо быстрее. И, естественно, ваше туловище будет повернуто боком, что позволит вам быть готовым к выполнению удара сразу же, как только вы достигните мяча. Помните: необходимо внимательно следить за мячом через плечо.

**Бен Фостер**







## Проверьте вашу "свечу" на высоту и дальность

Хорошая "свеча" - нечто среднее между простым крученым ударом над сеткой и ударом прямо вверх. "Свеча" должна быть направлена в глубину корта, благодаря элементам крученого удара, и в то же время ей нужна высота - тогда соперник уйдет от сетки. Если вы не чувствуете такой удар, попробуйте выполнить два движения: одно - крученый удар по прямой, другое - удар вертикально вверх. А теперь выполните нечто среднее между этими ударами. Немного практики, и вы не только почувствуете удар, но и выработаете его правильную высоту и глубину.

Дейв Козловский

## Поднимайте вашу "свечу на лифте", выполняя проводку

Для того, чтобы получить высокую и глубокую "свечу", как можно дольше держите мяч на ракетке и как можно полнее выполняйте проводку. Представьте, что ваша ракетка - это лифт. Мяч лежит на полу лифта, а точка контакта - на уровне талии. Проведите ракетку через точку контакта и не прекращайте подъема после контакта, пока ваша рука полностью не вытянется вверх. Проводка даст вам почувствовать, что мяч останется на ракетке значительно дольше. Используйте плавное движение вверх, подобно лифту, и ваша "свеча" пойдет высоко и глубоко.

Джеймс Бернс





Джеймс Бейне



## УДАР НАД ГОЛОВОЙ

### Будьте готовы ударить смеш

Поднимите вашу ракетку вверх и назад, готовясь выполнить удар над головой (смеш). Если ракетка висит перед вами, вам придется делать большой и запоздалый замах. Готовясь ударить смеш, поднимите ракетку так, чтобы донышко ручки было на уровне уха. Головка ракетки при этом находится сзади в позиции "почесывания спины". Если ударная рука заняла эту позицию, замах будет и короче и его можно будет проконтролировать. Пытаясь выполнить это движение, вы не потеряете в силе удара, а выиграете в точности.

**Бен Фостер**

### Дайте направление удару над головой

Теннисисты, которые играют только по выходным дням, чаще всего ошибаются при выполнении удара над головой. Но иногда вам просто необходим такой удар, особенно когда вы очень близко от сетки. Выберите такую позицию, чтобы мяч был перед вами. Свободную от ракетки руку поднимите вверх - как бы прицельтесь, укажите направление будущего удара. Ракетку же поднимите на уровень уха. Замахгвайтесь так, как вы делаете это при подаче. И не давайте волю эмоциям, которые могут помешать вам правильно выполнить удар.

**Рэймонд Шусслер**





Реймонд Шустер



**Всем, кто боится бить смеш, - посмотрите-ка на мяч!**

Выполнить мощный, полноценный удар над головой - одно из огромных наслаждений в теннисе. Стабильность выполнения такого удара открывает вам в игре новые возможности. Если вы избегаете ударов над головой из-за неумения или скорее всего из-за неловкости, значит, вы делаете самую распространенную ошибку при таком ударе - опускаете голову перед ударом до соприкосновения ракетки с мячом. Игроки часто допускают эту ошибку, так как бессознательно бросают взгляд туда, куда хотят послать мяч, вместо того, чтобы смотреть на приближающийся мяч. Заняв позицию вполоборота к мячу с ракеткой, закинутой назад, поднимите голову и смотрите на мяч, пока не ударите по нему прямо над лбом полностью выпрямленной рукой.

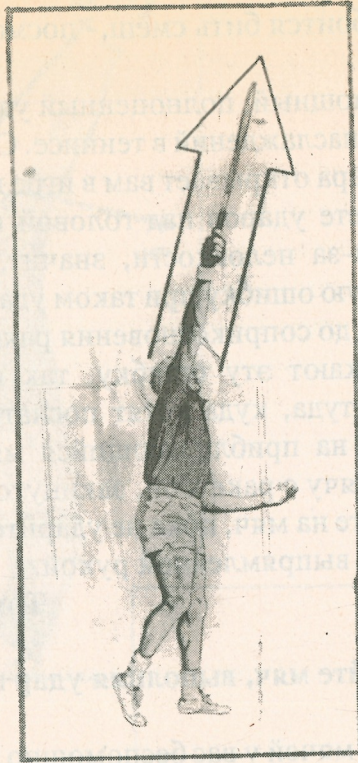
**Том Хэмменг**

**Атакуйте мяч, выполняя удар над головой**

Большинство мячей у вас беспомощно застревают в сетке? Если это так, вы вероятно, направляете движение слишком вниз, придавая полету мяча острый угол, что не позволяет ему перелететь сетку. Для того, чтобы избежать этой ошибки, бейте по мячу сзади так, как будто вы намерены послать его горизонтально. Работа кисти и хорошая проводка будут вполне достаточны, чтобы направить мяч на половину площадки. Атакуя мяч сзади, вы добьетесь хороших ударов над головой, при которых мячи пойдут над сеткой и глубоко, а не в нее.

**Дэн Кэмпбелл**





Дэн Камбелл



## Потянитесь к мячу, выполняя удар над головой

Выполняя удар над головой, потянитесь, чтобы ударить по приближающемуся мячу. В этом случае точка удара будет прямо перед вами и так высоко, как вы только сможете дотянуться. Это даст вам возможность сделать полный замах для мощного удара. Если вы слишком долго готовитесь к удару, то замах будет стесненным, что резко снизит силу и точность удара. Итак, тянитесь вверх, встречая приближающийся мяч, и вскоре вы заметите, как исчезнут ошибки в ударах над головой.

Фернандо Пинхо



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	2
Хватка.....	3
Готовность.....	4
Удар справа.....	6
Удар слева.....	15
Подача.....	23
Удар слета.....	33
"Свеча".....	42
Удар над головой.....	44



**Посетите магазины!**

**"Спортивная книга":**

ул. Сретенка, 9  
пер. Печатников, 21  
Октябрьская пл. 1

**Оптовой и розничной торговли теннисным инвентарем:**

пр. Вернадского д. 101 к. 2 маг. "А & Т"  
ул. Алабяна д. 10/1 маг. "Таис"  
ул. Правды д. 5  
ул. Профсоюзная д. 24

**Фирменный спортивный магазин "РЕЕВОК": ул. Воровского д. 1**

**Фото на обложке из журнала "Теннис+"**

**Справки по размещению рекламы в журнале "Теннис+"  
для отечественного и зарубежного издания по**

**тел: 434-61-75**



# TENNIS STROKES AND STRATEGIES

A Tennis Magazine Book  
New-York, 1972



Отпечатано в ИПК "Московская правда", Москва,  
ул. 1905 года, д.7. Тираж 50000, Заказ 4180



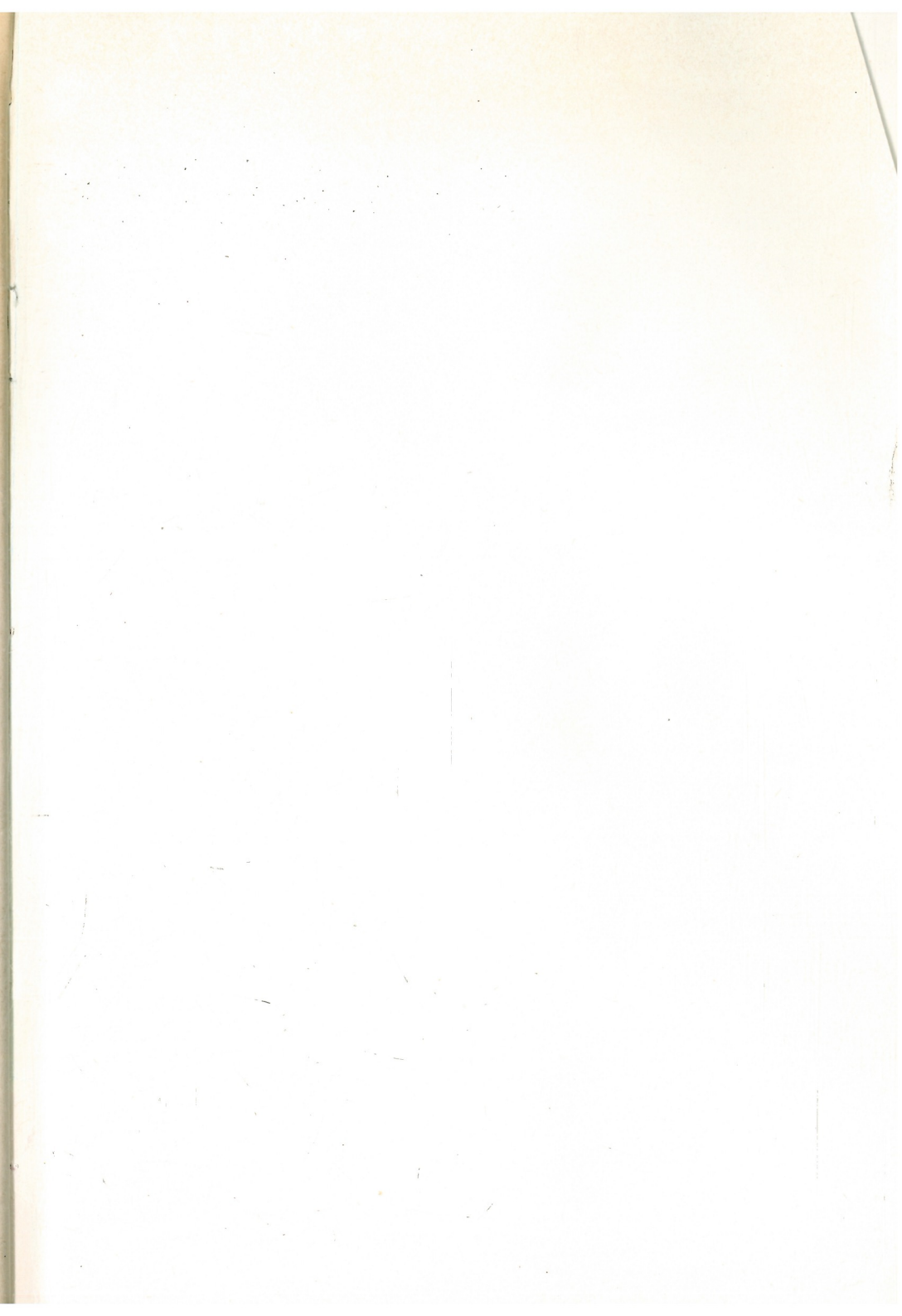
200p.

THE HISTORY OF THE UNITED STATES

THE HISTORY OF THE UNITED STATES

NEW YORK: THE MACMILLAN COMPANY, 1900.











21630

