

3

07 - 36

306

всё про sport

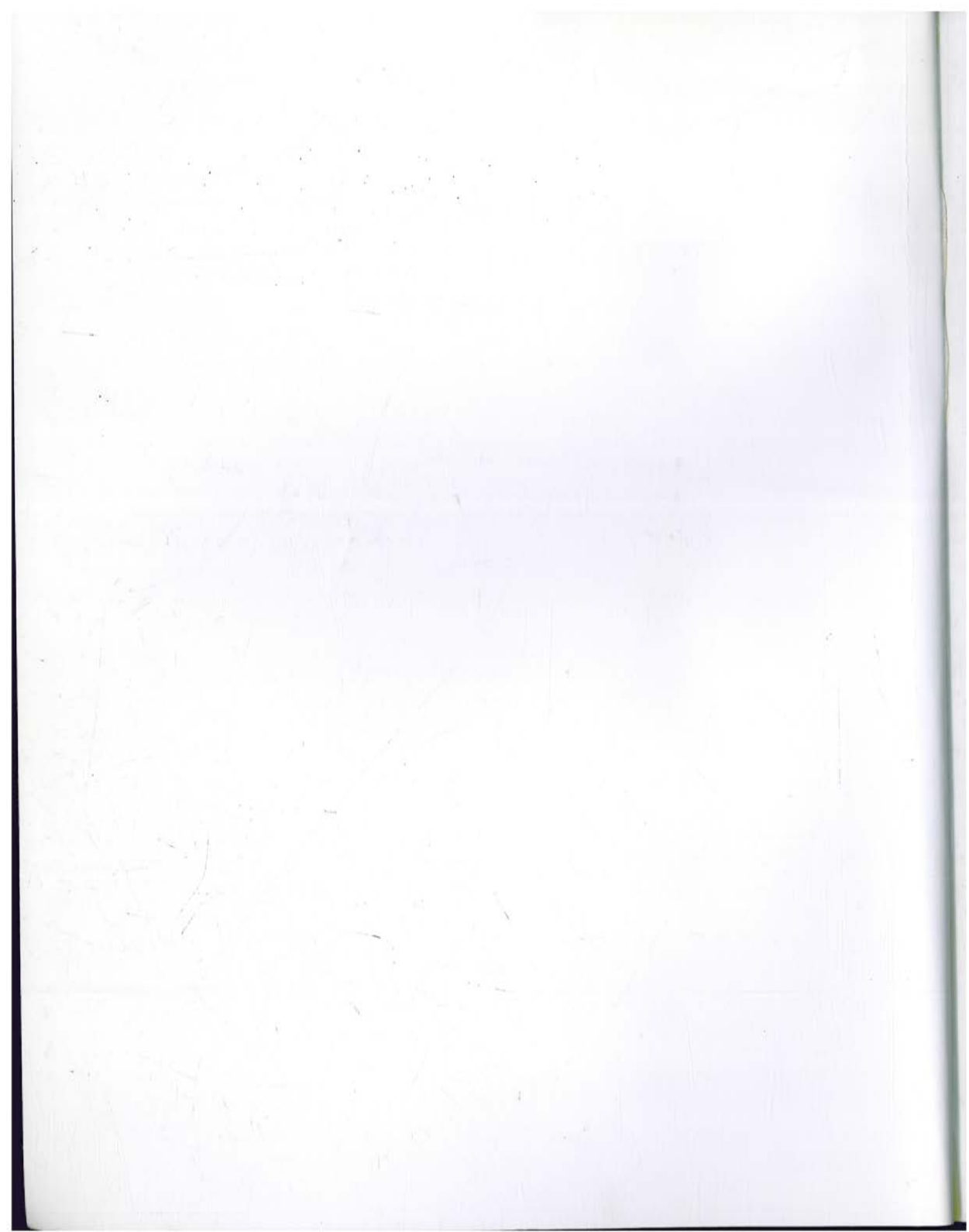


ТЕННИС:

техника и тактические
приемы



185
упражнений



3 07 - 36
306

С. Сав

ТЕННИС

ТЕХНИКА И ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ
185 УПРАЖНЕНИЙ

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2007

УДК 796.1/.3
ББК 75.577
КТК 5713
С12

Stéphane Save

**Tennis. Entraînement techno-tactique
185 exercices**

Перевод с французского Е. Исаковой



Сав С.

C12 Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений / С. Сав. ;
Пер. с франц. Е. Исаковой. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 368 с. :
ил. — (Все про sport).

ISBN 978-5-222-10975-5

Любой тренер по теннису старается найти те упражнения, которые позволили бы игроку развиваться во время тренировок. С каждым занятием игровые ситуации, разработанные с учетом тактических приемов в теннисе, позволят спортсмену научиться лучше понимать этот удивительный вид спорта. Учебные ситуации, которые вы найдете в этой книге, придадут смысл тренировкам спортсмена.

Ценность книги состоит в том, что автор с самого начала тренерской карьеры записывал каждую учебную ситуацию, учитывая все замечания игроков, участвующих в выполнении этих комплексов.

И еще одно достоинство этой книги: она предлагает профессиональным тренерам, которые занимаются физической подготовкой спортсмена, разработки тренировок, в полной мере отвечающие требованиям тенниса в области двигательной и мышечной организации и силовой подготовки теннисиста.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-222-10975-5

УДК 796.1/.3
ББК 75.577

© Edition Amphora, mai 2003
© Исакова Е., перевод на русский язык, 2007
© Оформление. Изд-во «Феникс», 2007

Предисловие

Любой тренер по теннису старается найти те упражнения, которые позволили бы игроку развиваться во время тренировок. Они могут показаться спортсменам слишком утомительными и далекими от того, что заставило полюбить этот вид спорта, а именно игру.

С каждым занятием игровые ситуации, разработанные с учетом тактических приемов в теннисе, позволят спортсмену научиться лучше понимать этот удивительный вид спорта. Учебные ситуации, которые вы найдете в этой книге, придадут смысл тренировкам спортсмена.

Ценность книги состоит в том, что автор с самого начала тренерской карьеры записывал каждую учебную ситуацию, учитывая все замечания игроков, участвующих в выполнении этих комплексов.

Для чего и как развивать силовые способности, необходимые для игры в теннис?

Четкие и практичные ответы на этот вопрос дает эта книга. Тренер найдет в ней синтез теоретических основ, касающихся силовой тренировки и хода занятия, и принципов, управляющих программой работы над мышечным тонусом теннисиста. В книге найдется ряд упражнений, помогающих спланировать для игроков полноценные, разнообразные и эффективные силовые тренировки.

И еще одно достоинство этой книги: она предлагает профессиональным тренерам, которые занимаются физической подготовкой спортсмена, разработки тренировок, в полной мере отвечающие требованиям тенниса в области двигательной и мышечной организации и силовой подготовки теннисиста. Так, синтез общей физической подготовки и игры в теннис кажется нам фундаментальным подходом, что, естественно, придает больше смысла такому типу тренировки и мотиваций для занятий.

Важно и то, что теннисист осознает всю важность работы над своим телом, так как это послужит совершенствованию его навыков и поддержанию хорошей физической формы.

Введение

Эта книга предназначена для всех учителей и тренеров-практиков, работающих в клубах или образовательных учреждениях.

Основная идея пособия состоит в том, чтобы объединить наибольшее число важных упражнений, которые позволят разработать максимальное количество учебных ситуаций, встречающихся во время теннисного матча. Одни из них широко известны и уже стали классикой, другие — нет.

Они предназначены для взрослых и юных спортсменов, способных провести матч со всеми возможными приемами даже при небольшом количестве времени. Это касается и спортсменов четвертого разряда и спортсменов, которые уже совершенствуют свои умения (второй разряд).

Тренер, конечно же, должен адаптировать занятия и упражнения в зависимости от уровня спортсмена и группы.

Главная цель — уделить внимание тем моментам в матче, которые станут козырем в игре для одних спортсменов и провалом — для других.

Схемы упражнений могут быть максимально приближены к реальным ситуациям игры и, наоборот, далеки от нее, представляя собой игровые, развлекательные комплексы, но, тем не менее, сохраняющие возможность работать над техникой и тактикой.

На каждой странице описан новый тренировочный комплекс, иногда крайне сложный, предполагающий максимальную концентрацию усилий, но все предложенные упражнения логически связаны между собой. Упражнения можно также и комбинировать, чтобы соединить наибольшее количество видов ударов и предложить как можно более сложный ход игры.

По мере приближения к высокому классу игры упражнения содержат меньше элементов и больше повторений и по сути своей становятся ближе к реальным условиям игры. Но для непрофессиональных спортсменов, как и для тех, кто только начинает принимать участие в соревнованиях, сама тренировка может показаться скучной и утомительной, отсюда и возникает вопрос, как обновить упражнения, чтобы ученики не теряли желания и боевого духа, необходимого для достижения высоких результатов.

И наградой тренеру будет постоянный интерес учеников к предстоящим тренировкам.

КОТОРЫЙ ТЕННИС

ГЛАВА 1

ЗНАКОМСТВО С ТЕННИСОМ



ИСТОРИЯ ТЕННИСА

Первые упоминания об игре, похожей на теннис, можно найти уже в XII–XIII веках в Италии (не считая игр древних греков и римлян, в которых мяч отбивали рукой или деревянной палкой). Эта игра называлась «джидоко», и мяч в ней отбивался надетыми на руку рукавицей, деревянным щитком или кожаным ремнем. В XIV веке французская аристократия увлекалась уже так называемой «игрой ладонью», которая оказала большое влияние на развитие современного тенниса. В нее играли в залах и на площадках. Несколько позже мяч стали отбивать ракетками. Игра получила признание у англичан, которые дали ей название «настоящий теннис» (real tennis).

Кожаные мячи в те времена были набиты опилками, тряпками, травой и т.п., поэтому отскакивать могли только от твердой поверхности. С появлением резиновых мячей стала возможной игра на траве. В Англии в 1874 году благодаря стараниям майора У. Уингфилда возник так называемый лаун-теннис (теннис на траве, от англ. lawn — газон, лужайка). Лаун-теннис, или просто теннис, быстро распространился по всей Европе и другим континентам. Сегодня в него играют миллионы людей самого разного возраста.

Количество открытых турниров растет с каждым годом, и сегодня как профессионалы, так и любители, обладающие необходимой квалификацией, могут участвовать в любом из них. Каждый год лучшие игроки по результатам игр оцениваются в рамках «Гран-при» (ряд турниров, организованных Международной федерацией тенниса) и по шкале АТП (Ассоциация теннисистов-профессионалов).

В Чехии в теннис на траве начали играть довольно рано: уже во второй половине 70-х годов прошлого века (первый турнир был проведен в 1885 году). Но в то время теннис был доступен только для знати, да и впоследствии, вплоть до второй мировой войны, им занимались довольно обеспеченные слои населения.

С течением времени менялись и само понятие игры в теннис и техника выполнения ударов. Первые теннисисты играли только с задней линии, придавая мячу в основном нижнее вращение или комбинируя нижнюю подкрутку с боковой. Так играли до начала первой мировой войны. В 20-е годы игру стали вести уже по всему корту. Игроки старались не упустить возможности продвинуться к сетке и старались закончить розыгрыш мяча уда-

ром с лета или смэшем, в основном плоским. Типичный представитель такой игры — известный американец У. Тилден.

Во второй половине 30-х годов значение игры у сетки возросло, и в ней наибольших успехов достигли американцы Д. Бадж и Р. Риггс. Сразу после подачи или её приема теннисисты выходили к сетке и старались нанести победный удар над головой или с лета.

В настоящее время успехом пользуется и игра по всему корту, и у сетки. На земляных кортах оптимальна игра по всему корту, на травяных и гладких искусственных покрытиях — у сетки.

В 70-х годах некоторые теннисисты стали достигать успехов, выполняя удары с задней линии, главным образом с верхней, и очень сильной подкруткой. При этом они ориентировались на долгий обмен мячами, заканчивающийся, чаще всего, ошибкой соперника или точным обводящим ударом. Какой же стиль станет главенствующим, покажет время.

Необходимо заметить, что с развитием игры менялись и условия, в которых она осуществлялась: форма и размеры игровой площадки, ракетки, мяча, одежда игроков.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В РОССИИ

Первый этап (1878-1917)

1888 г. Создан первый в России клуб — Лахтинский лаун-теннис клуб.

1890 г. В свет выходит первая книга по теннису (автор — М. Волков).

1901 г. Проходит первый чемпионат Москвы.

1903 г. Проходит первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно и первый международный турнир в России).

Российские теннисисты впервые принимают участие в соревнованиях за рубежом (Стокгольм).

1907 г. Первый чемпионат России по лаун-теннису.

1908 г. Учреждается Всероссийский союз лаун-теннис клубов (ВСЛТК).

1909 г. В свет выходит первый ежегодник ВСЛТК.

1913 г. В свет выходит первый номер журнала «Лаун-теннис».

1912 г. Российские теннисисты принимают участие в Олимпийских играх (Стокгольм).

1913 г. ВСЛТК вступает в Международный лаун-теннисный союз.

1913-14 гг. Проходят первые международные матчи сборной команды России с командами Англии (1913) и Франции (1914).

Второй этап (1918-1992)

- 1918 г. Первый послевоенный чемпионат Москвы.
- 1920 г. Первый матч Москва — Петроград.
- 1920 г. Дебют российского теннисиста в Уимблдоне.
- 1924-92 гг. Участие российских теннисистов в различных международных соревнованиях, включая АТР и WTA туры (с 1990).
- 1927 г. Первый чемпионат РСФСР.
- 1924-91 гг. Участие российских теннисистов в чемпионатах СССР.
- 1956-91 гг. Участие российских теннисистов в Спартакиадах народов СССР.
- 1959 г. Создание Федерации тенниса РСФСР.
- 1962 г. Первое участие в розыгрыше Кубка Дэвиса.
- 1968 г. Дебют в розыгрыше Кубка Федерации.
- 1989 г. Федерация тенниса РСФСР реорганизуется во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА).
- 1989 г. Первый турнир WITA в России.
- 1990 г. Первый турнир АТР-Tour — России (первый Кубок Кремля).

Третий этап (с 1993)

- 1993 г. Вступление ВТА в МТФ и ЕТА.
- 1995 г. Первый турнир АТР-Tour в Санкт-Петербурге: «Санкт-Петербург-Оупен».

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

В программу Олимпийских игр теннис был включен еще в 1896 году. С 1896 года проводились первенства среди мужчин, а с 1900 года — и среди женщин.

Однако позже, в 1928 году, теннис как вид спорта, ставший профессиональным, был исключен МОК (Международный Олимпийский комитет) из программы олимпийских соревнований и долгое время отсутствовал на Играх Олимпиад.

И только в 1968 году в Мехико во время Игр XIX Олимпиады состоялся показательный теннисный турнир.

В 1977 году МОК на своей сессии, состоявшейся в Праге, признал Международную федерацию тенниса ITF как руководящую видом спорта, который отвечает критериям Олимпийской хартии. Однако это признание тенниса еще не означало включения его в программу олимпийских соревнований.

Не было тенниса и на Играх XXII Олимпиады в Москве в 1980 году. В 1984 году на XXIII Олимпийских играх в Лос-Анджелесе проводились лишь показательные соревнования теннисистов.

И только на Играх XXIV Олимпиады в 1988 году теннис, наконец, был возвращен в программу официальных олимпийских соревнований после перерыва в 64 года.

К играм в олимпийском турнире допускаются спортсмены, которые принимали участие в официальных командных соревнованиях, в том числе за команду своей страны, в Кубке Дэвиса и Кубке федерации.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

За все время, в течение которого теннис входит в программу Игр Олимпиад (период с 1896 года по 1924 год включительно и в период с 1988 года по 1996 год включительно), наибольшее количество олимпийский наград разного достоинства завоевали спортсмены из следующих стран:

Великобритания. 36 медалей — 14 золотых, 11 серебряных, 11 бронзовых.

США. 26 медалей — 14 золотых, 4 серебряных, 8 бронзовых.

Франция. 15 медалей — 5 золотых, 4 серебряных, 6 бронзовых.

Германия. 7 медалей — 2 золотых, 3 серебряных, 2 бронзовых.

Испания. 7 медалей — 5 серебряных, 2 бронзовых.

Швеция. 7 медалей — 2 серебряных, 5 бронзовых.

Реджинальд Дохерти из Великобритании является единственным теннисистом, который сумел на Играх Олимпиад выиграть 3 золотых медали в Париже в 1900 году в двух разрядах — мужском парном и смешанном; в Лондоне 1908 году — в мужском парном разряде.

Самой молодой олимпийской чемпионкой по теннису оказалась американка Дженнифер Каприати, которой было чуть больше 16 лет, когда она победила на Играх 1992 года в Барселоне в одиночном разряде.

Самым старшим оказался Джордж Хиллард из Великобритании, которому шел 45-й год, когда он был награжден золотой медалью в парном разряде на Играх IV Олимпиады в Лондоне в 1908 году.

Лучшие результаты выступлений российских теннисистов в международных соревнованиях:

Финалисты Уимблдонского турнира:

О. Морозова в миксте (1968, 1970) и в одиночном разряде (1974), А. Ольховский в миксте (1997).

Победители турниров «Большого шлема»:

Австралия. А. Ольховский (1994, микст), Е. Кафельников (1999, одиночный разряд);

Франция. О. Морозова (1974, пара), Е. Манюкова/А. Ольховский (1993, микст), Е. Кафельников (1996, одиночный разряд и пара, 1996-1997);

США. Е. Кафельников (1997, пара).

Е. Кафельников — полуфиналист «Кубка Большого шлема» (1995-96).

Победители 61 турнира Grand-Prix и ATP-Tour в одиночном и парном разрядах (1987-1998).

Победители 29 турниров WITA и WTA Tour в одиночном и парном разрядах (1974-1998).

Финалисты Кубка Дэвиса (1994-1995).

Финалисты Кубка Федерации (1999).

А. Курникова — чемпионка мира среди девушек (1995).

А. Черкасов — 5-кратный чемпион Европы среди юношей (1982, 1985-1987).

«Игроки года ЕТА»: 14 лет — А. Курникова, А. Дерепаско (1994), Л. Красноруцкая (1997); 16 лет — Е. Бовина (1997).

ПРАВИЛА (основные моменты)

Игра в теннис ведется между двумя игроками или двумя парами игроков. Цель игры — перебросить мяч на половину противника так, чтобы он не смог его вернуть.

Подача

Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Право подачи в течение игры переходит от одного игрока к другому. Задача игрока — стоя за задней линией у черты, разделяющей корт пополам вдоль, перебросить мяч в диагонально противоположную площадь подачи половины противника. Первая подача всегда проводится справа от центральной линии, а после каждого очка, подающий переходит на другую сторону от центральной линии.

Когда мяч попадает за линию площади подачи или в сетку, то игрок имеет право на вторую подачу. Если такое происходит повторно, то очко присуждается противнику. Также считается нарушением заступ подающего за заднюю линию. Если мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, подача переигрывается.

Гейм

Каждый гейм начинается со счета 0-0. Если подающий выигрывает подачу, то счет становится 15-0, а если проигрывает — 0-15. Следующая подача приводит к счету 30, затем 40. Розыгрыш приводит к выигрышу гейма в случае, если противник имеет счет 30 или меньше. Если оба игрока имеют по 40, то выигрыш следующей подачи дает преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующую подачу, побеждает в гейме.

Сет

Выигравший 6 геймов считается выигравшим сет. Если счет в сете 6-5, то разыгрывается еще один гейм. Если после этого счет становится 7-5, то сет заканчивается, а если счет становится 6-6, то разыгрывается тай-брейк.

Матч

Матч может быть 3-х или 5-сетовым. В 3-сетовом побеждает игрок, выигравший 2 сета, в 5-сетовом — 3 сета.

Тай-брейк

Подающий игрок делает первую подачу, затем противник делает две подачи, далее смена идет через две подачи. Первый, кто наберет 7 очков с разницей в 2 очка, считается выигравшим. Тай-брейк длится до тех пор, пока не будет достигнута разница в два очка. Смена площадок происходит после каждых 6 очков.

Последний сет в игре играется без тай-брейка.

Еще правила:

- линия считается полем;
- мяч, задевший сетку и упавший на стороне противника, засчитывается (кроме подачи);
- подача должна быть отбита только после отскока мяча, а во время игры мяч может быть отбит и до касания им поверхности корта;
- очко не засчитывается, если мяч коснулся тела, отбит до пересечения им линии сетки, игрок коснулся сетки или стойки сетки ракеткой, рукой или другой частью тела.

Формат соревнований

Для индивидуальных соревнований производится «посев» лучших 16 игроков, которые равномерно распределяются среди участников таким образом, чтобы игроки одной страны и «сеянные» игроки если и встретились между собой, то как можно позже.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС,

принятые Международной теннисной федерацией.

Утверждены правлением федерации тенниса России

18 апреля 2002 года

ОДИНОЧНАЯ ИГРА

1. Корт

Корт — прямоугольная площадка длиной 23,77 м и шириной 8,23 м.

Посередине корт разделен поперечной сеткой, подвешенной на шнуре или металлическом тросе, с максимальным диаметром 8 см, концы которого должны быть закреплены на вершинах двух столбов (либо проходить через них) квадратного (со стороной не более 15 см) или круглого (диаметром не более 15 см) сечения. Они должны находиться вне корта на расстоянии 0,914 м от его боковых границ. Высота должна быть такой, чтобы верхняя часть троса находилась на расстоянии 1,07 м от поверхности корта, а концы столбов не возвышались над тросом более чем на 2,5 см. Если корты для парной и одиночной игры совмещены, и сетка для парной игры используется для проведения одиночной, то высота 1,07 м по бокам обеспечивается установкой двух дополнительных стоек, имеющих квадратное (со стороной не более 7,5 см) или круглое (диаметром не более 7,5 см) сечение, называемых подпорками для одиночной игры, центры которых располагаются вне корта для одиночной игры на расстоянии 0,914 м от его боковых границ.

Сетка должна иметь такие мелкие ячейки, чтобы мяч не мог пролететь сквозь нее, и полностью закрывать пространство между двумя столбами. Высота сетки в центре площадки 0,914 м обеспечивается при помощи белого ремня шириной не более 5 см. Трос и верхняя часть сетки обшиваются с каждой стороны белой тесьмой шириной от 5 до 6,35 см. На тесьме, ремне и подпорках для одиночной игры не должно быть никаких рекламных надписей. Разрешается размещение рекламы на сетке, но только на той ее части, которая расположена в пределах 0,914 м от каждого сеточного столба. Реклама не может быть белого или желтого цвета и должна быть выполнена так, чтобы сохранялась возможность видеть сквозь сетку.

Линии, ограничивающие корт по длине, называются задними линиями, а по ширине — боковыми линиями. По обе стороны от сетки на расстоянии 6,4 м от нее и параллельно ей проводятся линии подачи. Пространство с каждой стороны сетки между линией подачи и боковыми линиями делится на две равные части, называемые полями подачи. Параллельно боковым линиям и посередине между ними проводится средняя линия подачи шириной 5 см. Перпендикулярно к каждой задней линии до пересечения с ней внутри корта проводится отрезок длиной 10 см и шириной 5 см, являющийся воображаемым продолжением средней линии подачи и называемый средней меткой. Ширина всех других линий — от 2,5 до 5 см. Исключение составляет задняя линия, ширина которой не должна превышать 10 см. Все измерения производятся от внешней стороны линий внутрь площадки. Все линии должны быть одного цвета. Щиты с рекламными надписями или другие предметы, помещенные позади корта, включая сиденья для судей, не должны быть белого или желтого цвета. Светлые тона допускаются в местах, где они не мешают игрокам видеть мяч.

2. Принадлежности корта

К постоянным принадлежностям корта относятся сетка, столбы, подпорки для одиночной игры, трос, ремень и тесьма, а также задние и боковые ограждения, если таковые имеются, трибуны с закрепленными либо переносными сиденьями, стулья вокруг корта, все другие предметы вокруг и над кортом. Участниками игры считаются судья на вышке, судья у сетки, судья, который судит «зашаг», судьи на линиях и лица, подающие мячи.

3. Мяч

Мячи, одобренные для игры, должны удовлетворять следующим требованиям:

а) Тканевая оболочка мяча белого или желтого цвета должна иметь ровную наружную поверхность. Если на ней имеются какие-либо швы, они должны быть гладкими.

б) Согласно требованиям, размеры мяча должны соответствовать пункту 4 Приложения № 1, а вес должен находиться в пределах от 56 г до 59,4 г.

в) Существует несколько типов мячей. Мяч любого типа после падения с высоты 254 см на жесткую ровную поверхность, например бетонную, должен отскакивать от нее не менее, чем на 134,62 см, и не более, чем на 147,32 см. У мяча типа 1 («быстрый») под нагрузкой 8,165 кг прямая деформация должна быть в пределах от 0,5 см до 0,6 см, а обратная — в

пределах от 0,75 см до 0,97 см. У мячей типа 2 («средний») и типа 3 («медленный») под нагрузкой 8,165 кг прямая деформация мяча должна быть в пределах от 0,56 см до 0,74 см, а обратная — от 0,8 см до 1,08 см. Оба значения деформации должны быть средними из трех различных показаний по трем осям мяча, и в каждом случае не должно быть двух значений, отличающихся более чем на 0,08 см.

г) Для игры на высоте свыше 1219 м над уровнем моря могут быть использованы два дополнительных типа мячей.

1. Первый тип идентичен типу 2 («средний»), описанному выше, за исключением того, что отскок должен быть не менее 121,92 см и не более 134,62 см, а мяч — иметь внутреннее давление больше, чем внешнее. Такой тип теннисного мяча обычно известен как мяч, имеющий избыточное давление.

2. Второй тип также идентичен типу 2 («средний»), описанному выше, за исключением того, что отскок должен быть не менее 134,62 см и не более 147,32 см, а мяч — иметь внутреннее давление, приблизительно равное внешнему. Эти мячи необходимо акклиматизировать в течение 60 дней или более на той высоте, на которой будет проходить данное соревнование. Такой тип теннисного мяча обычно известен как мяч с нулевым давлением или мяч, не имеющий избыточного давления.

3. Третий тип мячей, который рекомендуется использовать для игры на кортах с покрытием любой категории на высоте свыше 1219 м, — это тип 3 («медленный»), описанный выше.

д) Все тесты для определения отскока, размера и деформации должны быть проведены в соответствии с требованиями приложения № 1 к настоящим Правилам.

е. Решение по вопросу, какие мячи или их прототипы удовлетворяют описанным выше требованиям и могут быть использованы для игры, а какие — нет, принимает МТФ как по собственной инициативе, так и по заявлению заинтересованных лиц или организаций, имеющих отношение к соревнованиям, включая любого игрока, производителей теннисного снаряжения или национальных теннисных ассоциаций, а также их членов.

4. Ракетка

Настоящими Правилами запрещается использовать для игры ракетки, не удовлетворяющие следующим требованиям:

а) Ударная поверхность ракетки должна быть плоской и состоять из комплекта струн, попеременно переплетенных или соединенных между собой в

местах пересечения и соединенных с ободом. Струнная поверхность должна быть полностью однородной, в частности, плотность струн в центре не должна быть меньше, чем в любой другой части струнной поверхности. Конструкция ракетки и натяжка струн должны обеспечивать одинаковые игровые характеристики обеих сторон струнной поверхности. На струнах не должно быть прикрепленных предметов и выступов кроме тех, которые предназначены исключительно для ограничения или предотвращения износа струн, разрыва или вибрации. Такие предметы должны быть приемлемы для этих целей по своим размерам и местоположению.

б) Общая длина обода ракетки, включая рукоятку, не должна превышать 73,66 см, ширина — не более 31,75 см. Размеры ударной поверхности: длина — не более 39,37 см, ширина — не более 29,21 см.

в) На ободе ракетки, включая рукоятку, не должно быть прикрепленных предметов и устройств, отличных от тех, которые предназначены исключительно для ограничения или предотвращения его износа, поломки или вибрации либо для распределения веса. Такие предметы и устройства должны быть приемлемы для этих целей по своим размерам и местоположению.

г) На ободе ракетки, включая рукоятку, и на струнах не должно быть никаких устройств, с помощью которых можно было бы существенно изменять форму ракетки или распределение веса в направлении ее продольной оси, что повлияло бы на крутящий момент инерции, или умышленно изменять любые физические свойства, которые влияют на характеристики ракетки в течение розыгрыша очка. Не может быть встроен в ракетку или прикреплен к ней никакой источник энергии, каким-либо образом изменяющий или влияющий на игровые характеристики ракетки.

Решение по вопросу, какая ракетка или ее прототип удовлетворяют описанным выше требованиям и могут быть использованы для игры, а какие — нет, принимает МТФ как по собственной инициативе, так и по заявлению заинтересованных лиц или организаций, имеющих отношение к соревнованиям, включая любого игрока, производителей теннисного снаряжения или национальные теннисные ассоциации, а также их члены.

5. Подающий и принимающий

Игроки должны располагаться на противоположных сторонах от сетки. Игрок, который первым бьет по мячу, называется подающим, другой — принимающим.

6. Выбор сторон корта и подачи

Стороны корта и право быть подающим или принимающим в первом гейме определяются жребием. Игрок, выигравший жребий, может выбрать сам или обязать своего противника выбрать:

- а) подачу или прием подачи (в этом случае его соперник выбирает сторону корта);
- б) сторону корта (в этом случае его соперник выбирает подачу или прием подачи).

7. Подача

Подача должна выполняться следующим образом. Непосредственно перед началом подачи подающий должен занять исходную позицию — встать обеими ногами за задней линией корта в пределах воображаемых продолжений средней метки и соответствующей боковой линии. Затем подающий должен подбросить мяч рукой в любом направлении и, прежде чем мяч коснется поверхности площадки, ударить по нему ракеткой. Подача считается завершенной в момент соприкосновения ракетки с мячом. Игрок, имеющий одну руку (или владеющий только одной рукой) может подбросить мяч ракеткой.

8. Зашаг

Во время выполнения подачи подающий не имеет права:

- а) изменять исходную позицию ходьбой или бегом. Не считаются «изменением исходной позиции ходьбой или бегом» незначительные движения ног подающего, которые не влияют существенно на первоначально занятое им положение;
- б) касаться любой ногой какой-нибудь другой части поверхности площадки, кроме находящейся за задней линией между воображаемыми продолжениями средней метки и соответствующей боковой линии.

9. Выполнение подачи

При выполнении подачи подающий в каждом гейме должен поочередно занимать позицию позади правой и левой половины корта относительно его продольной оси (правая и левая исходные позиции подачи), начиная с правой. Если обнаружится, что подача выполнялась с неправильной исходной позиции, то все разыгранные ранее после такой подачи или подач очки засчитываются, а ошибка в позиции должна быть исправлена немедленно, как только это будет замечено.

Поданный мяч должен пролететь над сеткой и коснуться площадки в пределах расположенного по диагонали соответствующего поля подачи противника (первого поля, если подача производилась с правой исходной позиции; второго — если с левой позиции) или любой линии, ограничивающей это поле, прежде чем его отобьет принимающий.

10. Ошибка при подаче

Подача считается ошибочной, если:

- а) подающий нарушит любое из Правил №№ 7, 8 или 9(б);
- б) подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу;
- в) поданный мяч до приземления коснется постоянных принадлежностей корта (за исключением сетки, тесьмы или ремня).

11. Вторая подача

После ошибки при подаче (если это была первая подача) подающий должен подавать снова с той же исходной позиции, откуда была произведена эта ошибочная подача, если только она не была произведена с неправильной позиции, когда в соответствии с Правилем № 9 подающий имеет право на одну подачу, но уже с правильной позиции.

12. Когда подавать

Подающий не должен подавать до тех пор, пока принимающий не будет готов к приему. Если принимающий попытается отбить поданный мяч, считается, что он был готов к приему. Однако, если принимающий подаст знак о своей неготовности к приему, он не может требовать засчитать ошибку подающему в случае, если мяч не попадет в соответствующее поле подачи.

13. Переигрывание

Во всех случаях, когда должно быть объявлено переигрывание в соответствии с правилами или из-за того, что игра была прервана, термин «переигрывание» интерпретируется следующим образом:

- а) если переигрывание связано исключительно с подачей, переигрывается только одна подача;
- б) если переигрывание вызвано какими-либо другими обстоятельствами, переигрывается очко.

14. Переигрывание подачи

Подача переигрывается:

а) если поданный мяч коснется сетки, тесьмы или ремня и приземлится в соответствующем поле подачи или после касания сетки, тесьмы или ремня до своего приземления заденет принимающего, его спортивную одежду, ракетку, часы, очки и т.п.

б) если подача, правильная или ошибочная, выполнена в тот момент, когда принимающий не был готов к приему (см. Правило № 12).

В случае переигрывания эта отдельная подача не засчитывается, и подающий должен подавать снова, но переигрывание второй подачи не отменяет ошибку при первой.

15. Очередность подачи

После окончания первого гейма принимающий становится подающим, а подающий — принимающим, и так продолжается поочередно во всех последующих геймах матча.

Если обнаружится, что один из игроков подал вне очереди, то игрок, которому следовало подавать, должен сделать это сразу же после обнаружения ошибки. Все очки, разыгранные до этого момента, засчитываются. Ошибка при подаче, случившаяся до ее обнаружения, не учитывается. Если гейм завершился прежде, чем ошибка была обнаружена, то такая измененная очередность подачи сохраняется.

16. Смена сторон

Игроки должны меняться сторонами после окончания первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма каждого сета, а также по окончании каждого сета, если только суммарное число геймов в этом сете не будет четным. В этом случае смена сторон не происходит до окончания первого гейма следующего сета.

Если произошла ошибка в установленной с начала игры очередности смены сторон, игроки должны занять правильные позиции, как только ошибка будет обнаружена, и следовать первоначально установленной очередности.

17. Мяч в игре

Мяч находится в игре с момента удара по нему при подаче. Если не совершена ошибка при подаче или не объявлено переигрывание, мяч остается в игре до тех пор, пока не закончится розыгрыш очка.

18. Выигрыш очка подающим

Подающий выигрывает очко, если:

- а) поданный мяч, не требующий переигрывания согласно Правилу № 14, перед приземлением коснется принимающего либо того, во что он одет или имеет при себе;
- б) если принимающий проиграет очко каким-либо другим образом, как указано в Правиле № 20.

19. Выигрыш очка принимающим

Принимающий выигрывает очко, если:

- а) подающий сделает при подаче две ошибки подряд;
- б) подающий проиграет очко каким-либо другим образом, как указано в Правиле № 20.

20. Проигрыш очка

Игрок проигрывает очко, если:

- а) ему не удастся перебить через сетку мяч, находящийся в игре, до второго отскока (за исключением случаев, указанных в Правиле № 24 (а) или № 24 (в));
- б) он отобьет мяч, находящийся в игре, таким образом, что тот приземлится за любой из линий, ограничивающих корт на стороне противника, либо коснется постоянных принадлежностей корта или других предметов, находящихся за пределами линий, ограничивающих корт (за исключением случаев, указанных в Правиле № 24 (а) или № 24 (в));
- в) ему не удастся выполнить правильный удар, принимая мяч с лета, даже если он находился вне корта;
- г) он умышленно задержит либо поймает ракеткой находящийся в игре мяч или намеренно коснется его ракеткой более одного раза;
- д) он, его ракетка или одежда, коснется сетки, столбов, подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы, ремня или поверхности корта на стороне противника во время нахождения мяча в игре;
- е) он ударит по мячу с лета прежде, чем тот перелетит через сетку;
- ж) находящийся в игре мяч коснется его либо того, во что он одет, за исключением ракетки, которую он держит в руке;
- з) он бросит свою ракетку и попадет по мячу;
- и) он умышленно и существенным образом изменит форму своей ракетки во время розыгрыша очка.

21. Игрок мешает противнику

Если игрок совершит какое-либо действие, помешавшее его противнику выполнить удар, то в случае умышленного действия он проигрывает очко, а в случае неумышленного — очко должно быть переиграно.

22. Мяч попадает на линию

Мяч, упавший на линию, считается приземлившимся в пределах корта, ограниченного этой линией.

23. Мяч касается постоянных принадлежностей корта

Если мяч, находящийся в игре, коснется постоянных принадлежностей корта (кроме сетки, столбов, подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы или ремня) после приземления в его пределах, игрок, выполнивший этот удар, выигрывает очко; если до приземления — очко выигрывает его противник.

24. Правильный удар

Удар считается правильным, если:

а) мяч коснется сетки, столбов или подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы или ремня и, пролетев над ними, приземлится в пределах корта;

б) мяч после подачи или любого другого удара приземлится в надлежащих пределах корта и отскочит обратно через сетку вследствие вращения или под действием ветра, а игрок, чья очередь бить, протянет над сеткой руку и ударит по мячу, не нарушив при этом Правила № 20 (д);

в) мяч после удара пролетит с внешней стороны столба или подпорки для одиночной игры выше либо ниже верхнего уровня сетки (даже задев столб или подпорку для одиночной игры) и приземлится в пределах корта;

г) игрок перенесет через сетку ракетку после правильного удара по мячу при условии, что мяч перелетел через сетку раньше, чем был отбит на своей стороне;

д) игроку удастся отбить мяч, находящийся в игре, который попал в лежащий на корте другой мяч.

25. Помеха игроку

В случае, если игроку что-то мешает выполнить удар по не зависящим от него обстоятельствам, к которым нельзя отнести постоянные принадлеж-

ности корта, должно быть объявлено переигрывание, за исключением случаев, предусмотренных Правилom № 21.

26. Счет в гейме

а) Если игрок выиграет первое очко, в его пользу засчитывается 15; после выигрыша второго очка этому игроку засчитывается 30; после третьего — 40; а после выигрыша четвертого очка он выигрывает гейм, за исключением следующего:

— если оба игрока выиграют по три очка, счет становится «ровно». Следующее очко, выигранное игроком, дает этому игроку преимущество в счете;

— если этот же игрок выиграет и следующее очко, он выигрывает гейм; если следующее очко выиграет другой игрок, счет снова становится «ровно», и так продолжается до тех пор, пока какой-либо игрок не выиграет два очка подряд после счета «ровно», что будет означать выигрыш этим игроком гейма.

б) Возможная альтернативная система счета.

Система счета «ноу-эд» может быть применена как альтернативная традиционной системе счета, приведенной в Правиле № 26 (а), при условии, что об этом будет объявлено до начала соревнования.

В этом случае будет действовать правило, что если игрок выиграет первое очко, в его пользу засчитывается 15, после выигрыша второго очка этому игроку засчитывается 30, после выигрыша третьего — 40, а после выигрыша четвертого очка он выигрывает гейм.

Но если оба игрока выиграют по три очка, счет становится «ровно». Затем должно быть разыграно одно решающее очко. Принимающий вправе выбрать, в каком поле, первом или втором, он желает принимать подачу. Игрок, выигравший решающее очко, выигрывает и гейм.

В мужском и женском парном разряде сохраняется тот же порядок розыгрыша решающего очка, что и в одиночном. При счете «ровно» принимающая пара может выбрать, в каком поле, первом или втором, она желает принимать подачу. Пара, выигравшая решающее очко, выигрывает и гейм.

В смешанном парном разряде применяется несколько иной порядок. При счете «ровно» мужчина, подающий в этом гейме, должен подавать в поле подачи, в котором у пары соперников принимает мужчина, и соответственно, женщина, подающая в этом гейме, должна подавать в поле подачи, в котором принимает женщина.

27. Счет в сете

а) Первые выигравшие шесть геймов, выигрывают сет, при условии, что они должны выиграть на два гейма больше, чем их противники, и что сет должен продолжаться до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто.

б) Система счета «тай-брейк» может быть использована как альтернативная обычной системе (см. Правило № 27 (а)) при условии, что решение о ее применении будет объявлено до начала матча.

В этом случае будут действовать следующие правила.

Тай-брейк необходимо применять, когда счет геймов в любом сете станет «по шести» (6:6), за исключением третьего сета в матче из трех сетов или пятого в матче из пяти сетов, которые должны разыгрываться по обычной системе, если только до начала матча не будет принято и объявлено другое решение.

Тай-брейк разыгрывается следующим образом.

В одиночной игре:

1) Игрок, который первым выиграет семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он наберет на два очка больше, чем его соперник. Если счет очков станет «по шести» (6:6), розыгрыш гейма продолжится до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто. На протяжении всего тай-брейка применяется счет, выраженный в числах натурального ряда.

2) Игрок, чья очередь подавать, должен начинать при розыгрыше первого очка. Его противник будет подавать при розыгрыше второго и третьего очков, а затем каждый игрок будет подавать поочередно при розыгрыше двух следующих друг за другом очков, пока не определится победитель гейма и сета.

3) Начиная с розыгрыша первого очка, каждую подачу необходимо выполнять поочередно с правой и левой исходной позиции подачи (первоначально с правой). Если вовремя не было обнаружено, что подача выполнена с неправильной исходной позиции, все очки, уже разыгранные после такой подачи или подач, засчитываются, а ошибка в позиции должна быть исправлена немедленно, как только это будет замечено.

4) Игроки обязаны меняться сторонами после розыгрыша каждого шести очков и по окончании тай-брейка.

5) Тай-брейк должен считаться как один гейм и для смены мячей. Но если эта смена должна была произойти перед началом тай-брейка, она будет отложена до начала второго гейма следующего сета.

В парной игре тай-брейк должен разыгрываться таким же образом, как и в одиночной игре. Игрок, чья очередь подавать, должен начинать при розыгрыше первого очка. Затем каждый игрок должен подавать поочередно при розыгрыше двух последующих очков в том же порядке, какой был принят в этом сете, пока не определятся победители гейма и сета.

Очередность подачи

Игрок (или пара в парной игре), который должен первым подавать в тай-брейке будет принимать подачу в первом гейме следующего сета.

28. Максимальное число сетов

Матч может быть сыгран из трех или из пяти сетов (для победы в матче игроку или паре необходимо выиграть соответственно 2 или 3 сета).

29. Роль судей на корте

Решение судьи на вышке является окончательным. Однако там, где назначается главный судья, апелляция на решения судьи на вышке по вопросу применения правил адресуется ему, и во всех подобных случаях окончательным будет решение главного судьи.

В матчах, где судье на вышке назначены помощники (судьи на линиях, на сетке, на зашаге), их решения должны быть окончательными по вопросам, касающимся фактически случившегося на корте, за исключением случаев, когда, по мнению судьи на вышке, помощником была допущена явная ошибка. Тогда он имеет право изменить решение помощника или инициировать переигрывание очка. Если помощник не в состоянии принять решение, он должен немедленно сигнализировать об этом судье на вышке, который обязан принять решение сам. Если судья на вышке не сможет принять решение по вопросам фактически случившегося на корте, он должен объявить о переигрывании очка.

В матчах Кубка Дэвиса или других командных соревнований, где главный судья находится на корте, он может изменить любое решение судьи на вышке или дать ему указание переиграть очко.

Главный судья по своему усмотрению может в любое время прервать и отложить матч из-за плохой видимости, дождливой и ветреной погоды или неудовлетворительного состояния поверхности корта. При откладывании матча предыдущий счет и расположение игроков на корте должны быть сохранены, если только главный судья и игроки по взаимному согласию не придут к другому решению.

30. Непрерывность игры и перерывы для отдыха

Игра должна быть непрерывной, начиная с первой подачи и до окончания матча, в соответствии со следующими положениями:

а) Если первая подача ошибочна, вторая должна подаваться без задержки.

Комментарий ФТР. В случае отсутствия на площадке лиц, подающих мячи, у подающего перед выполнением первой подачи должно быть при себе не менее двух мячей.

Принимающий должен придерживаться разумного темпа подающего и быть готовым к приему, когда подающий приготовился подавать.

При смене сторон с момента окончания розыгрыша последнего очка в предыдущем гейме до начала подачи при розыгрыше первого очка в следующем гейме должно пройти не более 90 секунд.

Однако, после окончания первого гейма в каждом сете и в течение розыгрыша тай-брейка при смене сторон перерывы на отдых не предусмотрены.

После завершения каждого сета делается перерыв максимальной продолжительностью 120 секунд.

В случае возникновения помехи непрерывности игры, судья на вышке должен действовать по своему усмотрению.

Организаторы серий международных турниров и командных соревнований, признаваемых МТФ, могут устанавливать время перерыва между розыгрышами очка, которое не должно превышать 20 секунд с момента окончания розыгрыша предыдущего очка до начала подачи для розыгрыша следующего очка.

б) Игра не может быть приостановлена, задержана или прервана для того, чтобы дать игроку возможность восстановить свои силы, дыхание или физическое состояние. Тем не менее для лечения последствий полученной игроком травмы судья на вышке может разрешить одноразовый трехминутный перерыв для оказания ему медицинской помощи.

в) Если по не зависящим от игрока обстоятельствам его одежда, обувь или снаряжение (исключая ракетку) выйдут из строя, судья на вышке может приостановить игру для устранения неисправности.

г) Судья на вышке может приостановить или задержать встречу в любое время, когда это необходимо и целесообразно.

д) После третьего сета (в соревнованиях женщин — после второго) любому игроку предоставляется право на отдых, который не должен превышать 10 минут, в странах, расположенных между 15 градусом северной широты и 15 градусом южной широты, — 45 минут. Кроме того, если необходимость

перерыва вызвана не зависящими от игроков обстоятельствами, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым. Если игра приостановлена и не возобновлена до следующего дня, в продолжении игры отдых может быть предоставлен только после третьего сета (в соревнованиях женщин — после второго), сыгранного в этот следующий день, причем завершение неоконченного сета считается как один сыгранный сет.

Если игра приостановлена и не возобновлена по истечении 10 минут в тот же день, отдых может быть предоставлен только после трех последовательно сыгранных без перерыва сетов (в соревнованиях женщин — после двух), причем завершение неоконченного сета считается как один сыгранный сет.

Любая страна и/или комитет, организующий турнир, матч или соревнование, имеют право изменить это положение или исключить его в своих Правилах при условии, что это будет объявлено до начала соревнования. Что касается Кубка Дэвиса и Кубка Федерации, то только МТФ может изменить это положение или исключить его в своих Регламентах.

е) Организационный комитет турнира имеет право решать, какое время предоставить для разминки перед началом матча, но это время не может превышать пяти минут и должно быть объявлено до начала соревнования.

ж) При применении систем штрафных санкций за нарушение кодекса поведения или временного регламента судья на вышке должен выносить свои решения в соответствии с терминологией этих систем.

з) За нарушение принципа непрерывности игры судья на вышке может после соответствующего предупреждения дисквалифицировать игрока-нарушителя.

31. Подсказки игроку

В матче командного соревнования игрок может получать подсказки от капитана, который сидит на корте, только во время смены сторон по окончании гейма, но не при смене сторон во время тай-брейка.

Игрок не может получать подсказки в любом другом матче. Эти требования должны строго соблюдаться.

После соответствующего предупреждения игрок, нарушающий это правило, может быть дисквалифицирован. Если действует утвержденная система штрафных очков, судья на вышке должен применять штрафные санкции в соответствии с этой системой.

32. Смена мячей

Мячи должны меняться после установленного числа геймов. Если они не были заменены в необходимой последовательности, ошибка должна быть исправлена: игрок (или пара в парной игре), который должен был подавать новыми мячами, будет подавать в следующий раз. С этого времени мячи должны меняться с первоначально установленным интервалом по числу геймов.

ПАРНАЯ ИГРА

33. Парная игра

Приведенные выше Правила должны применяться и для парной игры за исключением изложенного ниже.

34. Корт для парной игры

Корт для парной игры должен иметь ширину 10,97 м, т.е. быть на 1,37 м шире с каждой стороны, чем корт для одиночной игры. Те части боковых линий для одиночной игры, которые расположены между двумя линиями подачи, называются боковыми линиями подачи. В остальном корт для парной игры должен быть подобен тому, что описан в Правиле № 1, но части боковых линий для одиночной игры между задней линией и линией подачи с каждой стороны сетки по желанию могут не наноситься.

35. Очередность подачи в парной игре

Очередность подачи должна быть определена в начале каждого сета.

Паре, которой следует подавать в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет делать это, а пара соперников должна решить то же самое для второго гейма. Партнер игрока, подававшего в первом гейме, должен подавать в третьем; партнер игрока, подававшего во втором гейме, должен подавать в четвертом и т.д. в той же очередности во всех последующих геймах сета.

36. Очередность приема подачи в парной игре

Очередность приема подачи должна быть определена в начале каждого сета.

Паре, которой следует принимать подачу в первом гейме, необходимо решить, кто из партнеров будет принимать ее в первом поле подачи. Этот же игрок должен продолжать принимать ее в первом поле подачи в каждом нечетном гейме на протяжении всего сета. Пара соперников подобным же образом должна решить, кто из партнеров будет принимать подачу в первом поле подачи во втором гейме. Этот же игрок должен продолжать принимать ее в первом поле подачи в каждом четном гейме на протяжении всего сета. В течение каждого гейма партнеры должны принимать подачу по очереди.

37. подача вне очереди в парной игре

Если один из партнеров подаст вне очереди, другой будет обязан подавать, как только ошибка обнаружится. Все разыгранные очки и любые ошибки, совершенные при подаче до такого обнаружения, должны быть засчитаны. Если гейм завершится прежде, чем ошибка будет обнаружена, то такая измененная очередность подачи сохраняется.

38. Ошибка в очередности приема подачи в парной игре

Если в течение гейма очередность приема подачи будет изменена принимающими, она должна оставаться такой до конца гейма. Но партнеры должны восстановить первоначальную очередность приема в том гейме этого сета, в котором они станут принимающими.

39. Ошибка при подаче в парной игре

подача считается ошибочной в случаях, предусмотренных Правилом № 10, или если поданный мяч коснется партнера подающего либо того, во что он одет. Но если поданный мяч коснется партнера принимающего либо его одежды до приземления (этот мяч не должен переигрываться согласно Правилу № 14 (а)), подающий выигрывает очко.

40. Порядок ударов в парной игре

Мяч должен отбиваться поочередно любым из игроков соперничающих пар, но если игрок коснется ракеткой мяча, находящегося в игре, его противники выигрывают очко.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

В теннис на колясках играют по тем же Правилам МТФ, что и в обычный теннис, за исключением нескольких положений:

Правило двух отскоков

Игроку на коляске разрешается отбивать мяч после двух отскоков. Игрок должен отбить мяч прежде, чем тот коснется поверхности корта в третий раз. Второй отскок мяча может быть как в пределах корта, так и вне него.

Коляска

Коляска считается частью тела, и все соответствующие правила, которые относятся к телу игрока, относятся также и к коляске.

Подача

1. Непосредственно перед началом подачи подающий должен принять неподвижное положение. После этого подающему разрешается один толчок до удара по мячу.

2. Подающий во время подачи не имеет права касаться любым колесом какой-нибудь другой части поверхности площадки, кроме находящейся за задней линией между воображаемыми продолжениями средней метки и соответствующей боковой линии.

3. Если обычные способы выполнения подачи физически невозможны для игрока с нарушениями функций рук и ног (квадриплегика), то этот игрок (или кто-либо другой) может подбросить мяч для подачи с отскока. Однако каждый раз должен использоваться тот же самый способ выполнения подачи.

Игрок проигрывает очко

Игрок проигрывает очко, если:

1. Ему не удастся отбить мяч до третьего приземления.

2. Он использует в качестве тормоза или стабилизатора любую часть ступней (либо нижних конечностей) для контакта с поверхностью корта или колесом во время выполнения подачи, удара по мячу или остановки, когда мяч находится в игре.

3. Ему не удастся сохранить контакт хотя бы одной ягодицы с сидением коляски во время выполнения удара по мячу.

Приведение кресла в движение с помощью ноги

Если из-за отсутствия возможностей игрок не в состоянии передвигать коляску посредством руля, он может сделать это, используя одну из ног.

Но никакая часть ноги игрока не может соприкасаться с поверхностью корта во время ударного движения ракетки вперед, включая момент удара по мячу и от начала движения при выполнении подачи до момента удара по мячу.

Игрок, нарушивший это правило, проигрывает очко.

Игра колясочника с обычным теннисистом

Если игрок-колясочник играет против обычного игрока в одиночном или парном разряде или вместе с таким игроком в парном разряде, то в отношении игрока-колясочника применяются Правила игры в теннис на колясках, а для обычных игроков — основные Правила игры в теннис. В этом случае игроку-колясочнику разрешаются два отскока мяча, а обычному игроку — только один.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Инструкция по проведению тестов, определенных Правилом № 3

1. Если не установлено иное, тестирование проводится при температуре примерно 20 градусов по Цельсию (68 градусов по Фаренгейту) и относительной влажности примерно 60 процентов. Все мячи должны быть извлечены из банок и храниться при определенной Правилами температуре и влажности в течение 24 часов, предшествующих тестированию. При этой же температуре и влажности они должны находиться и во время теста.

2. Если не установлено иное, все приведенные выше нормативы даны для тестов, проводимых при атмосферном давлении 760 мм ртутного столба.

3. Для игры в условиях местности, где средняя температура, относительная влажность и среднее атмосферное давление существенно отличаются от 20 градусов по Цельсию, 60 процентов и 760 мм ртутного столба соответственно, могут быть определены другие стандарты. Заявления о таких измененных стандартах могут быть поданы Национальной ассоциацией тенниса в МТФ, и в случае положительного решения эти стандарты могут быть применены в данных местных условиях.

4. Во всех тестах по замеру диаметра мячей должен использоваться измерительный прибор, представляющий собой нержавеющей металлическую пластину толщиной 3,18 мм. При замерах мячей типа 1 («быстрый») и типа 2 («средний») пластина должна иметь два круговых отверстия диаметром 65,41 мм и 68,58 мм соответственно. При замерах мячей типа 3 («медленный») в пластине должно быть два круговых отверстия диаметром 69,85 мм и 73,02 мм соответственно. Внутренняя поверхность шаблона должна иметь выпуклый профиль с радиусом 1,59 мм. Силой собственного веса мяч не должен проходить через меньшее отверстие и должен проходить через большее.

5. Все тесты на деформацию по Правилу № 3 должны проводиться на станке, сконструированном Перси Гербертом Стивенсом и запатентованном в Великобритании под номером 230250 вместе с последующими дополнениями и улучшениями, включая необходимые модификации для получения обратных деформаций. Иные механизмы, дающие эквивалентные станку Стивенса показатели, могут применяться для тестов на деформацию при условии одобрения таковых МТФ.

6. Процедуры выполнения тестов.

а) Предварительная компрессия.

Перед тестированием мяч должен быть деформирован приблизительно на 2,54 см последовательно по каждой из трех осей под прямым углом друг к другу. Этот процесс должен быть выполнен 3 раза (всего 9 сжатий). Все тесты выполняются в течение 2 часов с момента компрессии.

б) Тест на отскок (см. Правило № 3).

Измерения производятся от бетонного основания до нижней поверхности мяча.

в) Тест на размер (см. пункт IV данного приложения).

г) Тест на вес (см. Правило № 3).

д) Тест на деформацию.

Мяч помещается в модифицированный станок Стивенса таким образом, чтобы ни один из валиков станка не соприкасался со швом. Устанавливается контактный вес, указатель уровня на шкале выводится на ноль. Тестируемый вес эквивалентный 8,165 кг помещается на луче, а давление прикладывается путем поворота колеса с постоянной скоростью таким образом, чтобы разница между моментом начала движения луча и приходом указателя в начальное положение равнялась 5 секундам. После остановки вращения записываются данные (прямая деформация). Колесо поворачивается снова, пока указатель на шкале не остановится на значении 10 (деформация 2,54 см). Затем колесо вращается в обратном направлении с постоянной скоростью (снимая таким образом давление), пока указатель луча снова не совпадет с отметкой 0. Через 10 секунд указатель при необходимости совмещается с указателем уровня. Записываются значения (возвратная деформация). Данная процедура повторяется с каждым мячом по двум взаимно перпендикулярным осям (всего по трем осям).

7. Процедура классификации корта.

В качестве метода тестирования МТФ, применяемого для определения состояния покрытия корта, используется метод ITF CS 01/01 (ITF Surface Pace Rating), описанный в брошюре МТФ «Начальное исследование МТФ по стандартам теннисных покрытий».

Покрытие корта, находящееся в рейтинге скорости покрытий МТФ между значениями 0 и 35, классифицируется как категория 1 (медленный отскок). К типам покрытий, соответствующих данной классификации, относятся большинство грунтовых кортов и других подобных покрытий.

Покрытие корта, находящееся в рейтинге скорости покрытий МТФ между значениями 30 и 45, классифицируется как категория 2 (средний/среднебыстрый отскок). К типам покрытий, соответствующих данной класси-

фикации, относится большинство бетонных/асфальтовых кортов с различными покрытиями акрилового типа («хард»), а также некоторые текстурные покрытия.

Покрытие корта, имеющее в рейтинге скорости покрытий МТФ значение 40 и выше, классифицируется как категория 3 (быстрый отскок). К типам покрытий, соответствующих данной классификации, относится большинство натуральных травяных кортов, искусственная трава и некоторые текстурные покрытия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Альтернативные системы счета (Правило № 27)

1. Короткие сеты.

Игрок (или пара), первым выигравший четыре гейма, выигрывает и сет при условии, что он выиграет на два гейма больше, чем соперник. Если счет геймов станет «по четыре» (4:4), разыгрывается тай-брейк.

2. Тай-брейк вместо решающего сета.

Если счет сетов в матче станет «по одному» (1:1) или «по два» (2:2) в матче из пяти сетов, для определения победителя матча вместо решающего сета разыгрывается тай-брейк.

3. Супертай-брейк в решающем сете.

Если счет сетов в матче станет «по одному» (1:1) или «по два» (2:2) в матче из пяти сетов, для определения победителя матча в решающем сете разыгрывается супертай-брейк. Игрок (или пара), первым выигравший 10 очков, выигрывает этот супертай-брейк и матч при условии, что он наберет на два очка больше, чем соперник.

ТЕННИС И ВРЕМЯ

Как-то один из высокопоставленных спортивных чиновников в частной беседе высказал сомнение, что теннис относится к спортивным играм. Сильно не бьют, тяжести не поднимают, быстро не бегают и т. д. В чем же спортивность этого вида? Что определяет темп игры, регламентирует чередование игры и отдыха?

Одним из обязательных предметов в арсенале судьи на вышке является секундомер. Каждый розыгрыш очка для него заканчивается включением отсчета времени.

Игровые паузы

Перед началом матча оба игрока в обязательном порядке получают право на разминку, продолжительность которой не должна превышать 5 минут, если другого не определил главный судья. К примеру, если игроки не имели возможности тренироваться из-за погодных условий или отсутствия тренировочных кортов, рефери может увеличить время разминки до 10 минут. Разминка — обязательная часть игры и не может быть отменена ни при каких обстоятельствах. Игроки в разумный промежуток времени должны подготовиться к игре. По окончании разминки судья на вышке впервые произносит слово «время».

Игрок, принимающий подачу, должен быть готов, когда подающий готов подавать. Имеется в виду, что принимающий всегда должен играть в темпе подающего. Отрезок времени между выходом предыдущего мяча из игры и вводом в игру следующего не должен превышать 20 секунд (в АТР — 25 секунд). После каждого нечетного гейма в сете, кроме каждого первого гейма, при смене сторон этот промежуток не должен длиться более 90 секунд (объявление «время» звучит после 60 секунд). После каждого сета игроки имеют право на перерыв, сет-брейк, продолжительностью не более 120 секунд (объявление «время» после 90 секунд). Все вышеперечисленные временные промежутки — максимально допустимые паузы, и если подающий готов подавать раньше, принимающий должен быть готов продолжать игру. Это означает лишь то, что подающий имеет право использовать регламентированные промежутки по максимуму, тогда как у принимающего время на подготовку несколько меньше и во многом зависит от желания и возможности подающего. Если матч проводится без детей, подающих мячи,

судья на вышке может добавить 5-7 секунд к регламентному времени. Нарушение времени, неготовность к продолжению игры в указанные промежутки наказывается предупреждением в первом случае и потерей очка в каждом последующем. Временной штраф не влечет за собой денежных издержек, поэтому игрок в некоторой степени может регулировать темп игры, отдавая очко за право отдохнуть. Встречается это очень редко, но может быть полезно в решающие моменты игры.

Технические перерывы

Кроме обычных пауз во время игры, в матче могут возникать другие остановки. Самые распространенные — туалетные и медицинские перерывы.

В мужском профессиональном теннисе игрок может использовать один туалетный перерыв в трехсетовом матче и два перерыва в пятисетовом. Время перерыва не регламентируется. В женском и юниорском теннисе количество перерывов одинаково — по два. Каждый перерыв не должен превышать 5 минут. В случае, если он взят на сет-брейке, то это время добавляется к времени туалетного перерыва и общий перерыв увеличивается до 7 минут. По тому же принципу увеличивается и время перерыва, взятого на смене сторон, за исключением перехода после первого гейма и на тай-брейке.

В мужском теннисе туалетный перерыв может быть взят только на сет-брейке, кроме экстраординарных ситуаций. В женском и юниорском теннисе также предпочтение отдается перерыву на сет-брейке, но имеется возможность использования перерыва в любое другое время на усмотрение судьи на вышке и рефери. Один из туалетных перерывов в женских матчах может быть использован для смены одежды. Такой перерыв может быть взят только на сет-брейке и не должен превышать 7 минут, включая время и самого сет-брейка. Специальным решением рефери перерывы могут быть увеличены, если соответствующие помещения находятся далеко от кортов. Нарушение времени туалетных перерывов у женщин и юниоров влечет за собой предупреждение после первых 20 секунд просрочки и потерю очка за каждые следующие 20 секунд.

Медицинский тайм-аут

Во время матча игрок имеет право попросить и получить помощь врача турнира в любое время в независимости от счета. Перерыв, необходимый для оказания медицинской помощи, называется «медицинский тайм-аут».

Игрок может получить по одному тайм-ауту на каждую травму. Длительность медицинского тайм-аута одинакова для всех и не может превышать 3 минут. Отсчет времени начинается с момента определения природы повреждения или травмы. Подготовив необходимые инструменты, доктор сообщает судье на вышке о своей готовности, и включается секундомер. В женском теннисе на процедуру определения травмы отводится также 3 минуты. При оказании помощи во время матча категорически запрещены инъекции.

Вынужденные перерывы

К таким перерывам относятся паузы, вызванные внешними факторами (дождь, плохая видимость, возможные технические неполадки и т. д.). Конечно, продолжительность этих промежутков определить невозможно, однако от нее зависит процедура дальнейшего продолжения матча. Если вынужденный перерыв составил менее 15 минут, игра возобновляется без разминки, если 15-30 минут — разминка до 3 минут, если же более 30 минут — игра возобновляется с обычной 5-минутной разминкой.

Перерывы между матчами

Если в один день игроку предстоит сыграть более одного матча, минимальный промежуток времени между играми определяется исходя из следующих моментов.

Если первый матч длился до часа — перерыв не менее 30 минут,

от часа до полутора часов — перерыв не менее 1 часа,

более полутора часов — перерыв не менее 1,5 часа.

Перерыв между одиночной и парной встречей не должен быть меньше 30 минут.

Перерыв между матчами предыдущего и последующего дня не может быть меньше 12 часов.

Умело используя разрешенные перерывы, игрок может влиять на ритм игры, сбивать соперника, поймавшего кураж, или давать себе лишнее время для отдыха и восстановления сил. Как показывает практика, в профессиональном теннисе вовремя взятый перерыв часто коренным образом меняет ход всего матча. Можно сказать, что в этом присутствует некий неспортивный элемент, однако правила фэйр-плей подразумевают использование всех допустимых ресурсов для достижения победы, не только физико-технических, но и юридических.

НАЧАЛО ТЕННИСНОГО ТУРНИРА

Предварительные заявки

Каждый игрок имеет право подать заявку в любой турнир, в котором он хочет принять участие. Это положение является первоосновой в организации любого соревнования. Профессиональный теннис и юниорские турниры, проводимые под эгидой ITF, обеспечивают равные права всех игроков. Исключение составляет лишь мужской теннис, в котором игрок, не имеющий очков в рейтинге ATP, не может предварительно подавать заявку. Но он имеет полное право записаться за день до начала турнира и принимать в нем участие, если будут вакантные места в квалификации. Это положение гарантирует участие в турнирах как можно большего количества сильных игроков, однако не исключает возможности дебюта для всех остальных.

В различных соревнованиях сроки подачи заявок могут быть разными, но они жестко определены для каждого типа турниров. Так, в женском туре — это 4 недели до дня старта основной сетки турнира, в мужском теннисе — 2 недели, в юниорском — также 2 недели и т. д.

Список турнира

Итак, после получения письменных заявок от игроков, организаторы формируют список турнира. Исходным документом для этого является так называемый FACT SHEET (факт-лист), в котором указывается формат турнира (количество игроков в основной сетке и в квалификационном турнире). Факт-лист формируется задолго до начала соревнований и до срока подачи заявок. Формат сеток зависит от возможностей клуба, в котором проводится турнир, количества кортов, времени проведения и т. д. Игроки располагаются в списке только согласно рейтингу на момент окончания подачи заявок. Это главный принцип формирования турнирного списка и ни один организатор не вправе пренебрегать им. Организатор имеет право на продвижение вверх по турнирному списку интересующих его игроков, и такие игроки определяются статусом WILD CARD (дикая карта) и могут быть включены как в основной, так и в квалификационный турнир независимо от рейтинга. Количество таких игроков обычно не превышает 1/8 формата

сетки. После формирования списка каждый игрок имеет право узнать о своем статусе в турнире: либо он попал напрямую в основной турнир, либо он должен стартовать в квалификационном соревновании, либо его рейтинг не позволяет на данный момент участвовать в этом соревновании. Каждый спортсмен имеет право подать заявку сразу в несколько турниров, проходящих в одну неделю, но участвовать может только в одном. Поэтому, определив свой статус в каждом турнире, игрок может выбрать наиболее выгодный для себя вариант. Такое право игрока — одно из огромных преимуществ системы предварительных заявок. Определив оптимальный вариант, теннисист должен снять свою кандидатуру со всех остальных турниров в оговоренные сроки. В профессиональном теннисе игрок, не снявшийся вовремя с турнира, наказывается денежным штрафом, а в юниорском теннисе — очковым. Это способствует формированию наиболее реального списка заблаговременно, чтобы каждый игрок знал, когда ему необходимо прибыть на турнир.

Запись в заявочный лист

Игроки, прибывшие на турнир, как заявленные, так и нет, должны записаться в турнирный лист главного судьи (рефери). Исключение составляют лишь игроки основной сетки профессиональных турниров. Эта запись подтверждает намерение игрока участвовать в соревнованиях, а также определить отсутствующих игроков и количество вакантных мест в турнире для тех, кто не был предварительно заявлен. Запись осуществляется в офисе рефери во временной промежуток, указанный в факт-листе и список на момент окончания записи является последним, определяющим состав участников турнира. Если игрок по какой либо причине не успевает к началу записи, он может оповестить об этом рефери телеграммой или по телефону и быть записанным в турнир.

Жеребьевка

После определения последнего списка турнира наступает очередь составления турнирной сетки. На теннисных соревнованиях эту процедуру никогда не видят зрители, однако жеребьевка не тайна. Любой игрок имеет право присутствовать при процедуре жеребьевки. В правилах, определяющих жеребьевку, написано, что при составлении сетки должны присутствовать как минимум два игрока, один из которых должен быть приезжим (для международных турниров — иностранцем). Исходя из этого, ни один рефери не имеет права лишить игрока возможности присутствия при жеребьевке.

ТЕХНИКА ИГРЫ (основные моменты)

Хватка ракетки

Если вы знаете, что собой представляет стиль вашего соперника, вам нет необходимости играть с ним несколько раз, чтобы выявить, какие элементы его игры пойдут вам на пользу, а каких следует остерегаться.

Западный способ при ударе справа

Угол «V» — на правой грани. Ладонь направлена к нижней поверхности ракетки. Кисть сзади ручки. Средний палец, безымянный и мизинец так глубоко обхватывают переднюю поверхность ручки, что их средние суставы обращены вперед в направлении удара.

Западная хватка напоминает естественное положение руки в тот момент, когда вы бьете палкой по ковру, висящему на веревке. Исходя из того, что ваш корпус повернут боком к сетке, мяч будет встречен впереди левого бедра.

Западный способ при ударе слева

Хватка для удара слева при западном способе достигается поворотом головки ракетки: она немного приоткрывается. Та же самая сторона ракетки, что и при ударе справа, используется для удара по мячу, который будет встречен впереди правого бедра.

Восточный способ при ударе справа

Угол «V» находится справа от центра верхней поверхности ракетки. Ладонь и большой сустав указательного пальца находятся на ее тыльной поверхности. Средний, безымянный и указательный пальцы растянуты на передней поверхности.

Когда два человека здороваются друг с другом за руку, то положение их рук в этом случае точь-в-точь как в восточной хватке. Ладонь при восточной

хватке находится в основном позади ручки, и мяч встречается почти напротив левого бедра.

Восточный способ при ударе слева

Угол «V» — в центре верхней поверхности ракетки. Ладонь и большой сустав указательного пальца расположены на ее тыльной поверхности. Ладонь повернута к верхней части ручки, а большой палец вытянут по диагонали сзади ручки; мяч встречается немного впереди правого бедра.

Континентальный способ

Угол «V» находится у ребра между верхней поверхностью и левой гранью ракетки. Ладонь направлена к ее верхней поверхности, большой сустав указательного пальца лежит где-то на правой грани или на нижнем ребре.

Континентальный способ хватки ракетки при ударе справа напоминает положение руки на молотке, когда вы вбиваете гвоздь в доску, при условии, что вы не вытягиваете большой палец вдоль рукоятки молотка. На ракетке большой палец при этом способе обвивает ручку для придания хватке большей крепости. Ладонь находится больше наверху ручки в сравнении с восточным способом хватки. При ударе слева континентальным способом хватка ракетки остается в сущности той же, что и при ударе справа: большой палец обхватывает ручку для усиления хватки или же продвинут по диагонали для упора. В обоих случаях по мячу бьют из положения чуть впереди правого бедра.

Полный континентальный способ

«V» — в центре левой грани. Ладонь — над верхней поверхностью ракетки. Большой сустав указательного пальца — на ее правой грани.

Если не считать положения большого пальца, то между полным континентальным способом при ударах справа и слева и восточным способом при ударе слева существует сходство. На практике многие игроки с континентальной хваткой при ударе справа меньше смещают ладонь кверху ручки и делают очень небольшое изменение для удара слева.

Удары

Удар с лета

Начинать осваивать технику игры лучше всего с ударов с лета. Так как скорость полета мяча у сетки почти в два раза больше, чем у задней линии, обычно не приходится выполнять полноценный замах, отводя руку назад. Поэтому чаще всего сильные удары отбивают или без замаха — подставкой или с незначительным замахом, отведя назад только головку ракетки. В этом случае основная нагрузка приходится на мышцы кисти руки, а потому в момент удара необходимо сильнее сжать рукоятку ракетки.

Ошибки:

- ▶ большой замах и продолжительное движение рукой вперед после удара;
- ▶ расслабление кисти руки в момент соприкосновения ракетки с мячом;
- ▶ стремление выполнять сильный удар.

Удар справа

Удар справа может быть: плоским, крученым и резаным.

Направление движения ракетки:

- ▶ при крученом ударе — снизу вверх,
- ▶ при резаном — сверху вниз,
- ▶ при плоском ударе — сзади—вперед.

Положение головки ракетки в момент удара:

- ▶ при крученом и плоском ударах — перпендикулярно к корту;
- ▶ при резаном — слегка открытое.

Положение головки ракетки после удара:

- ▶ при крученом ударе она полностью закрывается;
- ▶ при плоском остается по возможности в перпендикулярном положении;
- ▶ при резаном — полностью открывается.

Все три удара можно выполнять восточной хваткой. Но для того, чтобы придать мячу большее вращение, крученый удар лучше выполнить западной хваткой, а резаный — универсальной. Сильный плоский удар легче выполнять универсальной хваткой.

Удар слева

Удары слева делятся на плоский, крученый и резаный.



Направление движения ракетки:

- ▶ при плоском ударе — сзади вперед—вверх;
- ▶ при резаном — кривая, направленная сверху вниз—вперед—вправо—вверх. Завершается в положении руки в стороны, локоть направлен в сторону задней стенки корта;
- ▶ при крученом — снизу вверх—вперед—вправо, в момент завершения удара локоть направлен вниз.

Положение головки ракетки в момент удара:

- ▶ при плоском ударе — перпендикулярно корту на протяжении почти всего движения вперед;
- ▶ при крученом — перпендикулярно корту в момент касания с мячом, завершается закрытой ракеткой;
- ▶ при резаном — слегка открыта в момент удара, а по завершению — открывается полностью.

Положение головки ракетки после удара:

- ▶ при плоском ударе — по возможности остается перпендикулярно корту;
- ▶ при крученом — полностью закрывается;
- ▶ при резаном — полностью открывается.

Для выполнения крученого удара одной рукой необходимо изменить хватку. Если при выполнении резаного удара слева вы можете успешно использовать восточную хватку, то крученый удар выполнять ею почти невозможно. Придать прямое вращение мячу удобнее универсальной или обратной восточной хваткой.

Крученый удар справа по отскочившему мячу

Мячу придается верхнее вращение, ракетка направлена снизу—вверх—вперед. Головка ракетки перед касанием мяча располагается ниже точки соприкосновения с мячом, в момент касания с мячом должна находиться в положении, перпендикулярном к корту и ниже предполагаемой точки касания мяча. Головка ракетки на протяжении всего движения вперед, вплоть до соприкосновения с мячом не должна обгонять кисть. Проще говоря, торец рукоятки ракетки должен быть направлен в сторону сетки как можно дольше.

Ошибки:

- ▶ недостаточная концентрация внимания на мяче, в результате чего происходит запаздывание с отведением ракетки и удар по мячу выполняется не впереди себя, а несколько сзади, за правой ногой;

- ▶ замах начинается не торцом ракетки, а головкой, которая значительно опережает кисть;
- ▶ головка ракетки в момент удара находится в открытом или закрытом положении;
- ▶ стремление выполнить сильный удар.

Резаный удар слева по отскочившему мячу

Для того, чтобы выполнить резаный удар слева, головка ракетки из положения готовности направляется вниз-вперед-вправо. Точка соприкосновения ракетки с мячом находится на уровне пояса и несколько впереди правой ноги, а головка ракетки в момент удара должна оказаться выше предполагаемой точки соприкосновения с мячом. Если удар выполнен по всем правилам, то после его завершения локоть бьющей руки должен быть направлен в сторону задней ограды корта.

Ошибки:

- ▶ недостаточная сосредоточенность внимания на мяче, из-за чего происходит запаздывание с отведением руки назад и удар выполняется по мячу, когда он находится сзади левой ноги;
- ▶ движение ракетки при замахе идет по направлению снизу вверх или сзади вперед, при этом головка ракетки опережает кисть;
- ▶ стремление ударить как можно сильнее.

Удар слева двумя руками

Преимущества:

- ▶ облегчает выполнение ударов слева (дети и женщины выполняют его увереннее, чем одной рукой);
- ▶ дает возможность лучше контролировать мяч и выполнять более точные удары;
- ▶ позволяет придавать мячу сильное вращение;
- ▶ дает возможность выполнять сильные удары, встречая мяч даже несколько сзади обычного;
- ▶ облегчает выполнение скрытых ударов.

Недостатки:

- ▶ сокращается возможность доставать дальние мячи;
- ▶ усложняется выполнение резаных ударов и отбивание высоких мячей;
- ▶ требуется большая быстрота передвижения.

Резаная подача

Правила, о которых необходимо помнить:

- ▶ не спешите с выполнением подачи. Очень тщательно готовьтесь к каждой подаче, начиная с хватки, исходного положения и подброса мяча, учитывая, что время на подачу не ограничено;
- ▶ выполняйте подачу раскованно, подбрасывайте мяч плавно, без рывков;
- ▶ замах начинайте движением локтя вверх, разгибая руку снизу вверх, а не вперед; при этом головка ракетки должна заметно отставать от кисти;
- ▶ сохраняйте равновесие на протяжении всей подачи;
- ▶ не отводите взгляда от мяча до полного завершения удара;
- ▶ удар выполняйте движением снизу вверх—вправо—вперед, только теннисисты очень высокого роста могут выполнять удар сверху вниз.

Ошибки начинающих:

- ▶ неточный подброс мяча. Мяч подбрасывают слишком далеко вперед (подача приходится в сетку), или назад за голову вправо или влево (мяч, как правило, уходит в аут);
- ▶ опущенный локоть при ударе. Ракетка движется не снизу вверх—вперед, а сзади — вперед, из-за чего и подачи получаются нестабильными. Опускание локтя в момент движения руки с ракеткой вперед также приводит к тому, что головка ракетки раньше времени обгоняет кисть руки, в результате чего заметно снижается сила удара;
- ▶ преждевременный шаг вперед правой ногой. Это нарушает равновесие, а значит и стабильность подачи. Более того, теннисист рано отводит взгляд от мяча; неизбежно и сгибание туловища в тазобедренном суставе. В таких случаях мяч чаще всего застревает в сетке;
- ▶ стремление выполнить очень сильную первую подачу. Гораздо полезнее выполнить обе подачи одинаково, в едином ритме, одинаково подбрасывая мяч, технически грамотно, чем сделать первую подачу сильную, вторую — слабую.

Укороченный удар

Укороченным называют удар, после которого мяч приземляется на стороне противника близко к сетке. Ракетка движется по направлению сверху вниз—вперед. В момент удара струны касаются мяча в районе центра или выше, а дальше ракетка движется вниз—вперед. Завершается движение открытой головкой. Необходимо стараться, чтобы мяч находился в контакте

со струнами ракетки как можно дольше. Удар выполняют с закрепленной кистью руки, но мягко и плавно направляя мяч вверх.

Если удар сделан правильно, то мяч перелетает через сетку с запасом (хотя и приземляется вблизи нее) и отскакивает слабо вверх или даже обратно через сетку. Укороченный удар можно выполнять как после отскока мяча, так и с лета.

Свеча

Свечу выполняют как с лета, так и по отскочившему мячу. Проще всего выполнить ее движением открытой головкой ракетки снизу вверх. Этот удар считается эффективным, если мяч приземляется ближе к задней линии. В качестве защитного удара свечу применяют в тех случаях, когда необходимо выиграть время и занять наиболее удобную позицию в центре корта или когда невозможно выполнить сильный удар из-за нехватки времени на подготовку. Такие удары обычно бывают высокими и далекими.

Атакующая свеча — это тот же крученый удар, только с более крутой траекторией полета мяча. Основная задача при выполнении атакующей свечи — наивысшая точка полета мяча должна оказаться над головой противника. Если эта точка придется над сеткой, то противник будет иметь возможность выиграть очко ударом над головой; если же она оказывается далеко за противником, то чаще всего мяч улетает в аут.

ВЫБОР ТЕННИСНОЙ РАКЕТКИ

Выбор размера ручки

Самый простой способ определить подходит вам ручка или нет — вложить ракетку в ладонь. Затем обхватите ее и поместите указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью руки, держащей ракетку. Если ширина зазора равна примерно ширине указательного пальца, значит, эта ручка вам подходит.

Основное правило выбора ручки: выбирайте максимально большую ручку, с которой вам комфортно играть.

Выбор размера головки ракетки

Размер головки ракетки	кв. см
Standard (старые деревянные ракетки)...	426
Midsize	452-574
Midplus (или Mid-over)	580-677
Oversize	710-742
Superoversize	748-871

Ракетки с головками типа «oversize» и «superjersize» больше подходят тем, кто любит играть на задней линии, либо для парных игроков, потому что за счет дополнительной струнной поверхности эти ракетки позволяют лучше закручивать и подрезать мяч. Но не следует забывать, что у начинающих игроков, использующих такие ракетки, может возрасти число неточных ударов.

Подобные ракетки обладают более мощным ударом. Также их отличает увеличенный «sweetspot» (центральная область струн). При хорошей технике игры мяч должен попадать в этот самый «sweetspot». Когда вы попадаете в эту область, то чувствуете, что бьете именно центром ракетки. По мере удаления точки соприкосновения мяча со струнами от центра ракетки, «комфортность» удара падает. Самое неприятное, это когда мяч попадает совсем близко к ободу, так как ракетка при этом получает большой вращательный момент, прокручивается в руке, а сила и точность удара резко снижаются.

Ракетки с головками типа «midsize» и «midplus» лучше подходят для выполнения подачи и ударов с лета.

Для игры с лета против мощных ударов противника предпочтительнее головки типа «midsize», так как они обеспечивают лучший контроль удара, чем «oversize».

Для ударов с лета используются также и ракетки «oversize». Они дают больше шансов отбить мяч за счет увеличенной площади, но хуже, чем «midsize» контролируют удар.

Головки «midplus», обеспечивающие более контролируемый по сравнению с «Oversize» удар, можно рассматривать как компромисс. При этом удар обладает большей мощностью, чем «midsize». Ракетки с головками «midplus» становятся все более популярными именно благодаря своей универсальности.

Некоторые фирмы предлагают модели «supergoversize», площадь которых доходит до 870 кв. см. Такие большие ракетки обеспечивают слишком плохой контроль за мячом.

Иногда теннисисты отдают предпочтение ракетке с увеличенной толщиной обода.

Чем толще обод, тем мощнее удар и жестче ракетка. У различных моделей толщина обода колеблется от 18 (сверхузкие модели) до 30 мм. Необходимо следовать правилу: чем быстрее вы бьете по мячу, чем размашистее ваши движения при ударе, тем тоньше обод вам нужен.

Чем толще обод ракетки, тем больше вероятность, что мяч зацепится за него при сильно закрученном или подрезанном ударе. Эта проблема решается только путем тренировки.

Выбор ракетки для ребенка

Основной параметр, на который следует обратить внимание при покупке ракетки для ребенка — это длина. Не следует приобретать слишком длинную ракетку: ребенку будет трудно ее держать. Основным критерием при выборе длины ракетки является рост игрока. Многое зависит и от координации юного теннисиста — чем лучше координация, тем длиннее может быть ракетка. В том случае, если координация у ребенка развита недостаточно, лучше остановить выбор на более короткой ракетке.

Рост ребенка, см	Длина ракетки, см
до 118	53,3
119–135	58,4
136–150	63,5 или 66
151 и выше	68,6 и длиннее

Сверхдлинные ракетки

Удлиненные ракетки позволяют увеличить мощность удара — особенно подачи. Стандартная длина ракетки равна 27 дюймам (около 69 см), и правила запрещают играть на соревнованиях ракетками длиннее 32 дюймов (около 80 см). При этом ИТФ (Международная теннисная ассоциация) уменьшила максимально допустимую длину ракетки с 32 до 29 дюймов (около 74 см), поэтому для современной удлиненной ракетки длина 28 дюймов (около 71 см) считается разумным максимумом.

Баланс между головкой и ручкой

Возьмите ракетку в руки и определите ее середину, то есть точку, соответствующую половине длины ракетки. Если ракетка останется в равновесии, когда вы держите ее за середину, значит она сбалансирована в центр. Если перевесит головка, значит центр тяжести в головке, если ручка — в ручке.

Две ракетки с одинаковым весом, но с различной сбалансированностью ведут себя в игре абсолютно по-разному. При замахе ракетка, сбалансированная в головку, будет ощущаться как тяжелая, сбалансированная в ручку — как более легкая.

При ударе чувствуется буквально каждый лишний грамм в головке или ручке. Если наклеить на торец обода пару слоев изолянт, общий вес ракетки увеличится всего на несколько грамм, но во время игры ощущения станут совершенно иными: увеличится мощность ударов.

Ракетки, сбалансированные в ручку, больше подходят при подаче и игре с лета, там где теннисисту необходимо перемещать ракетку очень быстро. Ракетки с тяжелой головкой немного замедляют движения при ударе, поэтому они больше применимы для игры на задней линии. Но большинство ракеток в настоящее время имеет лишь небольшой дисбаланс в головку или в ручку. В любом случае лучше пользоваться центрально сбалансированными ракетками.

Вес ракетки

Сейчас средний вес ракетки составляет примерно 325 граммов. Со временем эта цифра уменьшается. Вес некоторых ракеток не достигает и 284 граммов. Чем легче ракетка, тем проще осуществлять замах. Однако это свойство легких ракеток имеет и обратную сторону: для того чтобы достаточно сильно ударить по мячу, необходимо замахиваться и проводить удар

быстрее. Таким ракеткам не хватает мощности. Увеличить силу удара легкой ракеткой можно за счет увеличения толщины обода и перемещения центра тяжести ракетки ближе к головке.

Уход за ракеткой

Необходимо избегать ударов обода ракетки о твердые предметы и о поверхность корта — обод легко может лопнуть. Для защиты обода ракетки используется специальная лента. После игры ракетка помещается в чехол.

Хранить ракетку необходимо в сухом прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей. Жара, холод или влажность могут испортить ракетку и струны, а сильный солнечный свет нанести вред покрытию.

Ни в коем случае нельзя хранить ракетку в салоне или багажнике автомобиля. Струны теряют натяжение уже при 43°C, в то время как в солнечную жаркую погоду температура в машине может подняться до 60°C.

На ручку ракетки иногда накладывают специальную ленту (cushion grip), которая не дает скользить ракетке в вашей руке.

Выбор струн

Необходимо обращать внимание на структуру струн и их толщину.

Струны по структуре сильно различаются и подразделяются на натуральные, синтетические, арамидные и кевларовые.

Единственный большой недостаток **натуральных струн** — это цена: в среднем они стоят от \$25 до \$40. По игровым же характеристикам натуральные струны на голову выше остальных. Планка баланса мощности и контроля над мячом на порядок выше, чем у синтетических струн. Дело в том, что натуральные жилы очень эластичны и придают хорошее ускорение мячу, при этом они как бы «обволакивают» мяч, создавая максимально возможную площадь соприкосновения мяча со струнной поверхностью и обеспечивая великолепный контроль и прекрасное вращение. Но у натуральных струн есть существенный недостаток — недолговечность. На состояние натуральных жил влияет резкий перепад температур и влага. Хотя струны и покрываются синтетической защитой, но в качестве дополнительной защиты можно использовать специальный лак или спрей.

Синтетические струны от натуральных отличаются не только ценой (в среднем от \$2,5 до \$25), но и игровыми характеристиками. Они подразделяются на полимерные и мультиволоконные.

Полимерные струны (или как их еще иногда называют «моноструны») достаточно дешевые, их цена редко превышает \$5–6, поскольку они очень

просты в производстве. Эти струны долговечны создают достаточно жесткое игровое пятно, обеспечивают хороший контроль мяча, но приводят к потере в скорости и сильной вибрации.

Мультиволоконистые струны за счет своей эластичности обеспечивают великолепную скорость, хорошее чувство мяча и, благодаря своей мягкой оболочке, передают меньше вибрации на обод ракетки. Но, как и все струны, они не лишены недостатков: имеют невысокий уровень контроля, быстрее выходят из строя и, как все синтетические струны, плохо держат силу натяжения.

Арамидные и кевларовые струны — достаточно специфические. В основном кевлар используют только продольно в комбинации с эластичными струнами, так как он практически не подвержен растяжению и обладает таким свойством, как долговечность. При натяжке обыкновенными струнами продольная струна испытывает большую нагрузку, перегревается и рвется быстрее, но если продольно поставить кевлар, быстрее может порваться поперечная струна. Поскольку арамидные струны еще и очень жесткие, не рекомендуется их сильно тянуть. Используя арамидные и кевларовые струны, мы получаем большую потерю в скорости и комфорте, а так же сильную вибрацию. К тому же надо иметь достаточно сильный удар, что бы придать хорошее ускорение мячу.

Толщина — также очень важная характеристика струн. Более тонкие струны генерируют большую мощность, улучшают чувство мяча, способствуют быстрому вращению. Связано это с тем, что тонкие струны лучше прогибаются, а это увеличивает площадь соприкосновения мяча со струнной поверхностью. Более толстые струны дольше держат оптимальную фазу работы струны, но хуже играют. Самая используемая толщина струны колеблется от 1,1 мм до 1,4 мм.

ТЕННИСНЫЙ КОДЕКС

Кроме стандартных правил, существует еще и теннисный кодекс. Иногда во время игры возникают ситуации, не описанные в Правилах, тогда и прибегают к теннисному кодексу.

Существует разница в принятии решений судьями и игроками, которые самостоятельно осуществляют судейство матча. Судья учитывает интересы обоих игроков, в то время как игрок должен, следуя неписанному закону, каждое сомнение должен рассматривать как очко в пользу соперника.

1. В судействе линий игрок не должен пользоваться помощью зрителей:
 - зритель не принимает непосредственного участия в игре и его привлечение может вызвать раздражение соперника;
 - зритель может высказать суждение, даже если он не уверен в попадании мяча;
 - зритель может быть необъективным;
 - зритель может быть дилетантом.
2. Обязанность и право игрока — судить все мячи на своей стороне.
3. Основное понятие в судействе — это честность. Если игрок попал в аут и не сообщил об этом — он жульничает.
4. Игрок не должен оспаривать судейство соперника по собственной инициативе, но если мнение соперника было спрошено — оно должно быть принято. Если ни один из участников не заметил ошибки, мяч считается правильным. Если решение о правильности мяча принимается обоими участниками, предпочтение отдается мнению игрока, видевшего ситуацию вдоль линии. Стоя на своей задней линии, нельзя судить по поводу попадания мяча в заднюю линию на стороне соперника.
5. Все замечания об ошибках должны озвучиваться мгновенно, иначе мяч будет считаться правильным, и игра будет продолжена. Мяч не считается в ауте до тех пор, пока не сказано, что он в ауте. Кодекс путем требования мгновенности суждения, исключает проблему «двух шансов».
6. Требование мгновенности суждения объясняется тем, что на протяжении матча разыгрывается не один мяч, попавший в аут. Например, при сильной подаче принимающий отбивает мяч, и мяч входит в игру или попадает в сетку прежде, чем суждение было высказано. В таком случае считается, что принимающий использовал свой шанс независимо от того, попал он

в площадку или нет. И наоборот, если подающий посчитал, что мяч при подаче не попал, и не отбил удар принимающего, то он проиграл очко.

Таким образом правило мгновенного суждения исключает многие проблемные ситуации.

7. Как только возглас «аут», «ошибка» и др. прозвучал, очко фиксируется немедленно независимо от того, что происходит дальше.

8. Когда во время выполнения вами удара на корте возникает помеха, переигрывание не предусмотрено.

9. Одна из сложных ситуаций возникает в тех случаях, когда после долгого розыгрыша игрок попадает точно в корт и слышит от соперника: «Я не уверен, нужно переиграть мяч». В данном случае вся ответственность за судейство лежит на игроках, судящих свою сторону, и если он не уверен, что мяч в ауте, то мяч считается попавшим. Если вы просите соперника переиграть мяч, вы тем самым проявляете слабость и неспособность нести ответственность за судейство.

10. Все разыгранные очки засчитываются. Например, если после розыгрыша очка вы обнаружили, что сетка была на 10 см выше нормы, если подача по ошибке была разыграна не в то поле и т.п., очко все равно считается разыгранным.

11. Каждый игрок несет ответственность за «уборку» на своей стороне корта. Если на корте есть мячи или другие предметы, то это проблема «хозяина».

12. Если соперник случайно нанес вам травму (ракеткой, мячом и т.п.) и вы не в состоянии продолжать игру — вы проиграли.

13. Мяч, ударяясь о некоторые типы покрытия, оставляет след в форме эллипса. Если вы не видите зазор между эллипсом и линией корта, мяч засчитывается. Если вы видите только часть эллипса, мяч тем более верен.

14. При подаче принимающий судит центральную и боковую линии, но иногда возникают проблемы с поперечной линией, и в этом случае розыгрыш продолжается.

15. Прием подачи, которая очевидно в ауте, с возгласом «аут» и перебиванием мяча через сетку считается грубостью, неспортивным поведением, т.к. принимающий вызывает таким образом раздражение подающего. Хотя

здесь ситуация граничит с приемом подачи, чуть-чуть попавшей в аут, при которой принимающий отбивает мяч «для гарантии».

16. Прием подачи, очевидно попавшей в аут, без возгласа «аут» в надежде поймать соперника в неготовности к розыгрышу считается жульничеством.

17. Если происходит задержка между выполнением 1-й и 2-й подачи и причиной задержки является подающий, то выполняется 2-я подача. Если задержка произошла по внешним причинам или по вине принимающего, играют «два мяча». Принимающий определяет причину задержки и выносит соответствующее решение.

18. Принимающему разрешено судить заступ при подаче после того, как подающий был единожды предупрежден об ошибке. Случай заступа во многом относится к чести самого подающего игрока, а привычка заступать при подаче является жульничеством.

19. Если игрок после выполненного удара пытается возгласом или какими-то другими действиями воздействовать на соперника, то налицо нарушение спортивной этики. Ситуация воспринимается как помеха.

20. Пока мяч в игре, переговоры между соперниками сводятся к минимуму.

21. Разрешены любые перемещения игроков по корту, пока мяч находится в розыгрыше или перед вводом его в игру. Игрок может менять позицию в любой момент, и даже тогда, когда соперник подбросил мяч для подачи. Однако действия (движения и звуки), направленные на отвлечение внимания соперника, недопустимы.

22. Мяч, летящий с вашего корта на соседний или наоборот, может дать основание для прерывания розыгрыша. Вежливый возврат постороннего мяча на соседний корт является правилом теннисного этикета.

23. Иногда игроки жалуются на удары, которые выполняет соперник. Но в пределах правил соперник может играть, как считает нужным.

24. Никогда не срывайте злость швыряя ракетки или мячи, не ругайтесь, когда проигрываете, лучше похвалите соперника за его хорошую игру. Играйте так, чтобы доставить удовольствие всем участникам матча.

25. Одевайтесь так, чтобы выглядеть на корте опрятно и красиво. Не развешивайте полотенца и другие вещи на корте.

26. Если одежда, обувь или ракетка игрока выйдут из строя, то ситуация может быть исправлена лишь по окончании розыгрыша очка.

27. Судить касание мячом игрока, касание игроком сетки, перенос ракетки через сетку, двойной отскок мяча и т.п. бывает сложно. Каждый игрок, видевший ошибку, должен незамедлительно об этом сообщить. Тем не менее, предпочтение в оценке случившегося отдается вовлеченному игроку. То есть, если игрок А думает, что В ударил с двух отскоков, а В убежден в обратном, предпочтение отдается игроку В. Игрок В после завершения розыгрыша может признать правоту игрока А и отдать ему очко, даже если суждение не было высказано вовремя.

28. Двойное касание ракеткой мяча или бросок мяча ракеткой считаются неправильными и приводят к потере очка.

29. Некоторые игроки путают разминку и тренировку. По правилам на разминку отводится 5 минут (10 минут, если мальчики, подающие мячи, отсутствуют). Если игроку кажется этого времени недостаточно, он должен позаботиться о предварительной разминке до выхода на матч. Не предусматривается разминка подачи с разных сторон сетки, даже если стороны неравнозначны из-за погодных условий (ветер, солнце и т.п.).

30. Должно быть исключено такое понятие, как несвоевременная подача. Подача должна производиться тогда, когда принимающий готов ее принять. Если принимающий не готов к приему, он не должен даже пытаться принять подачу.

31. Если принимающий показал, что он готов к приему подачи, то уже не может потребовать переподачи (за исключением случая внешней помехи). Если подающий приступил к подаче после вашей готовности к приему, то соперник уже не может поднимать руку, показывая свою неготовность.

32. В парной игре именно принимающий подачу определяет готовность своей команды.

33. Обычно в матче используют три мяча. Подающий не имеет права требовать от принимающего подать ему третий мяч перед подачей, так же как и сам не должен идти перед подачей за далеко лежащим третьим мячом. Эти мячи должны собираться в конце гейма.

34. Если произошла путаница со счетом, следует помнить о равных правах сторон на восстановление истинной ситуации. Оптимальным вариантом является возврат к счету, в котором уверены обе стороны.

35. Чтобы избежать проблем со счетом, подающий должен объявлять его перед каждой подачей, причем так, чтобы слышали и соперник и зрители.

36. Во время соревнований можно столкнуться с самыми разными способами задержек матча, сета, гейма и розыгрыша очка, которые используются соперником с целью вывести вас из равновесия. Сюда могут относиться и умышленные опоздания к началу матча, и затянутые смены сторон корта, и долгие набивания мяча о корт перед выполнением подачи. За хорошими игроками не замечается привычка увлекаться подобными тактическими приемами. Никогда не пытайтесь действовать на корте оружием соперника. Постарайтесь оставаться спокойными в таких ситуациях, соблюдая собственное достоинство. Но вы можете и отказаться продолжать встречу без привлечения дополнительного судейства.

37. Если вас действительно тревожит откровенное жульничество соперника, не выясняйте с ним отношений, а спокойно привлечите к решению проблемы инспектора матча.

Все вышесказанное составляет основу теннисного кодекса. Никакая система правил не способна отразить огромное разнообразие игровых ситуаций, но если игроки знакомы с теннисным кодексом и следуют ему, они всегда смогут достичь согласия в разрешении самых сложных ситуаций на корте.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Предлагаемые советы тренера отнюдь не претендуют на курс обучения теннису. Это всего лишь фрагменты методических приемов (часто общепринятых), которые не вписаны в страницы учебников по теннису, а формировались в процессе тренерской работы со спортсменами.

Это советы, которые, возможно, и не принесут быстро желаемого результата, а некоторые даже могут навредить, если их применять необдуманно, без творческого подхода. Тем не менее они будут интересны не только новичкам, но и опытным теннисистам и тренерам.

Надеемся, что советы знающего тренера окажутся полезными для методического обеспечения ваших тренировок.

Тренер, группа или самостоятельно?

Все зависит от цели, которую перед собой ставят. Если вы хотите быстро научиться правильно играть, то необходимо обратиться к услугам тренера. Это поможет избежать ошибок в технике игры. Если средства не позволяют заниматься с тренером индивидуально, можно записаться на групповые занятия. Практически в каждом теннисном клубе ведутся группы, а некоторые клубы только с ними и работают. Можно также поиграть и со стенкой, которая арендуется за минимальную цену.

Продолжительность занятий

Рассмотрим примерный план обычной любительской тренировки и время работы над каждым элементом. Работа над каждым упражнением занимает 5–10 минут. Разминка, игра с лета (отдельно слева — справа, крест, свободная игра), игра с отскока (отдельно базовые удары, треугольник, конверт), подача. Только на отработку базовых элементов уходит около часа, а игра строится в основном на связках этих элементов. Таким образом тренировка обычно длится от часа и выше. Но некоторые тренеры наиболее оптимальной считают полтора часовую тренировку.

Ведение счета

На занятиях необходимо обязательно играть с ведением счета и лучше с разными партнерами. В игровой ситуации практически любой человек не проявляет 30–40% своих возможностей, которые демонстрирует на трени-

ровке. Только игра на счет может показать, что может тот или иной игрок. Поэтому на счет следует играть по возможности как можно чаще.

Что брать на тренировку или игру?

Кроме смены белья и чистого полотенца, необходимо взять с собой несладкую минеральную воду или сок для восполнения запасов воды в организме. Следует надеть головной убор, который бы впитывал пот. Это может быть кепка, платок или специальная повязка. Иногда после интенсивных упражнений определенные части тела или суставы начинают болеть (обычно это кисть, локоть или колено). Для предупреждения или ослабления боли применяются специальные фиксирующие приспособления, которые можно найти в теннисных магазинах или аптеке (это может быть обычный эластичный бинт). При игре на твердых покрытиях (особенно на асфальте) травмоопасность возрастает, поэтому необходимы дезинфицирующие и перевязочные средства.

Теннисный инвентарь

Ракетки можно приобрести в диапазоне от 40 до 200 долларов. Струны стоят от 5 долларов, натяжка струн стоит так же от 5 долларов. Любительские ракетки обычно продаются уже перетянутыми, профессиональные, как правило, без струн. На ручку ракетки часто покупают ленту (overgrip), которая предупреждает скольжение ракетки в руке, хорошо впитывает пот, дольше сохраняет основную намотку ракетки и позволяет несколько увеличить размер ручки. Обмотка стоит от 13 долларов. Фирменные мячи можно найти по цене от 4 долларов за банку. При покупке надо учитывать, что мячи высокого давления дешевле, но не долговечны. Лучше брать мячи низкого давления, упаковка которых стоит 8–10 долларов.

Полет и вращение теннисного мяча

С помощью удара теннисист может посылать мяч через сетку в различных направлениях, сообщать ему различную скорость и придавать необходимое вращение. Скорость полета мяча зависит, главным образом, от силы удара. Последняя, в свою очередь, зависит от скорости движения ракетки навстречу мячу и от скорости приближающегося к ней мяча. Чем выше все эти скорости, тем больше может быть сила удара и тем быстрее будет лететь мяч после удара. Так как мяч приближается к игроку со скоростью, не зависящей от последнего, то регулировать силу ответного удара можно, прежде всего, за счет изменения скорости движения ракетки. Кроме того на

силу удара также влияет и умение использовать массу своего тела. Здесь важно, чтобы в момент удара по мячу вес тела перемещался в направлении удара.

В большинстве случаев при ударе теннисный мяч получает не только поступательное движение, но и вращательное. Если скорость вращения мяча незначительна, она не оказывает существенного влияния на полет и отскок мяча. Большая вращательная скорость настолько сильно влияет на направление и быстроту полета и отскока мяча, что техника большинства теннисных ударов предусматривает обязательный учет этого фактора.

Положение оси вращения теннисного мяча может быть различным. При ударах справа и слева мяч обычно получает вращение вокруг горизонтальной оси. Если после удара вращение мяча направлено в сторону его полета, то произведенный удар называют крученым. И, наоборот, удар, при котором вращение мяча направлено в сторону, противоположную направлению его полета, называют резаным.

После крученого удара мяч летит по крутой дугообразной траектории и отскакивает высоко и быстро. Вращение мяча, вызывающее его быстрое снижение, помогает теннисисту удержать мяч в пределах площадки даже в тех случаях, когда мяч летит с большой скоростью. При крученом ударе струнная поверхность ракетки скользит по поверхности мяча вперед — вверх, за счет чего в основном и сообщает мячу вращение.

После резаного удара мяч летит по отлогой траектории и отскакивает низко и недалеко. Струнная поверхность ракетки при этом ударе скользит по мячу вперед — вниз.

Скорость вращения мяча влияет на быстроту его полета. Чем вращательная скорость выше, тем ниже быстрота полета: часть силы уходит на вращение мяча и только часть силы создает поступательную скорость. При плоском центральном ударе вся сила уходит на поступательное движение мяча.

Скорость полета мяча особенно снижается при резаном ударе. Поэтому для создания быстрого темпа игры не следует сообщать мячу значительное вращение.

Кроме крученых и резаных ударов различают также и плоские удары. При них струнная поверхность ракетки в момент сближения с мячом движется точно в направлении удара и мяч летит почти без всякого вращения. Мяч, посланный плоским ударом, имеет обычно большую скорость, летит по настильной траектории и быстро отскакивает, поэтому для создания быстрого темпа игры лучше всего использовать плоские удары.

Зрительное восприятие мяча

Движения теннисиста должны быть точно согласованы с летящим мячом, поэтому непрерывное наблюдение за ним является важнейшим условием правильного выполнения ударов.

Это связано с анатомо-физиологическими особенностями нашего глаза. Одинаково отчетливо видеть предметы, находящиеся вблизи и вдали от нас, невозможно. Так как в игре особенно важно правильно нанести удар по мячу, то именно на нем и нужно сфокусировать внимание. Чем отчетливее виден мяч игроку, тем более вероятно, что он будет пробит правильно, серединой струнной поверхности ракетки.

Передвижение по площадке и подготовка к ударам

Теннисист выполняет большинство ударов в процессе передвижения по площадке. От особенностей передвижения в значительной степени зависит качество удара. Каждый удар требует тщательной подготовки и, главное, правильного подхода к мячу. При всех ударах справа движение к мячу начинается с левой ноги и этой же ногой делается шаг перед ударом по мячу. Подход к мячу при всех ударах слева начинается, наоборот, с правой ноги и последний шаг также выполняется правой ногой.

Одновременно с движением к мячу теннисист начинает и замах, т. е. отводит руку с ракеткой в сторону (в правую — при ударе справа и в левую — при ударе слева). Замах производится одновременно с поворотом туловища. Теннисист начинает разворачиваться, как только он определит направление удара противника. В момент приближения к месту удара, рука с ракеткой выносится навстречу мячу. Передвижение по площадке осуществляется легкими шагами на слегка согнутых ногах. К моменту удара по мячу ноги сгибаются тем больше, чем в более низкой точке ударяется мяч. Во время удара в низкой точке ноги значительно согнуты, для того чтобы избежать ненужного наклона туловища и сохранить прямолинейное движение ракетки навстречу мячу.

Будьте современны

Не отставайте от времени, осваивая технику игры.

Сегодняшний теннис требует совершенно другой биомеханики ударов в отличие от той, которая описывается в устаревших учебниках. Обратите внимание — все чаще применяются удары в открытой стойке. В выполнении удара участвует не только (да и не столько) энергия перемещения кор-

пуса в направлении удара, но и энергия раскрутки корпуса после его углового скручивания. А это совсем иная техника.

Все дело в балансе

В быстрой, темповой игре, конечно, все бьют по мячу, как успевают...

На тренировках по отработке техники, однако, необходимо следить за равновесием. Хороший плотный удар — это удар с переходом через баланс: на замахе вес тела перенесен на одноименную с бьющей рукой ногу; вынос ракетки в мяч — вес тела переносится на другую ногу, шагающую в направлении удара. Необходимо добиться точного расчета времени: ракетка бьет по мячу через мгновение после прохождения равновесного положения.

Сила удара

Теннис — технически сложный вид спорта, и техника игры базируется на многократном повторе отрабатываемых движений и наработке тонких мышечных ощущений. Поэтому надо понимать, что вкладывая в удар силы больше, чем обычно, вы выполняете другой удар с другими мышечными ощущениями.

Увеличение силы ударов должно происходить на фоне незакрепощенных мышц. Помните о том, что кроме фактора силы есть еще не менее важные факторы скорости разгона головки ракетки и баланса корпуса. Здесь в силе ударов можно потерять гораздо больше, чем на недостаточных мышечных усилиях.

Направление смэша

Если смэш еще не отработан до совершенства, то выполняя его на тренировках и в матчах, необходимо направлять мяч на сторону соперника в правую от вас половину корта, если вы правша. Дело в том, что при неидеальной технике выполнения смэша, мячу невольно придается боковое вращение, снижающее качество пласировки. В случае удара в правую от вас половину корта, погрешность, связанная с вращением мяча, не будет приводить к промаху; и наоборот, целясь в левую половину, вы будете иметь больше шансов попасть мячом за боковую линию.

Работа свободной руки при подаче

Попробуйте сделать так, чтобы свободная рука не просто опускалась вниз. Постарайтесь обеспечить ей своевременный рывок вперед—вниз за

мгновение до выноса ракетки в мяч. Тем самым можно прибавить в разгоне ракетки.

Мячи для подачи

Готовясь к выполнению подачи, держите при себе (в руке или в кармане) два мяча. Во-первых, это определено теннисными правилами, во-вторых, если вы неудачно выполнили первую подачу, у вас будет меньше вероятность ошибиться во второй раз, так как прогулка за вторым мячом существенно снизит «ощущение ошибки» первой подачи и, тем самым, возможность ее коррекции.

КРАТКИЙ ТЕННИСНЫЙ СЛОВАРЬ

Волдыри. Появляются на руках или на ногах и являются предметом постоянных волнений как начинающих, так и опытных игроков. Водяные пузыри возникают на руке, когда игрок очень крепко сжимает ракетку и наносит удары не центром струнной поверхности. Случается также, что конец и ребра ручки несколько заострены. Необходимо следить, чтобы обличовка ручки всегда была целой. Лучший способ избежать волдырей — бить точно центром: таким образом ракетка не крутится в руке и не трет ее. Если, несмотря ни на что, волдырь все же появится, его можно проткнуть продезинфицированной иглой и в течение 3-х дней держать заклеенным лейкопластырем. Но все же лучше обратиться к врачу. В дальнейшем проблема волдырей сойдет на нет.

Выжидательные удары. Любые удары, выполняемые из глубины корта или с лета, цель которых — поставить противника в трудное положение, сведя к минимуму собственный риск и нейтрализуя попытки противника перехватить инициативу.

Выход к сетке. После подачи или ударов, нанесенных по отскочившему мячу, игрок устремляется к сетке, чтобы иметь шанс перехватить мяч.

Дроп-шоп. Слово английского происхождения, означающее «подрезка». Резаный удар выполняется движением ракетки к мячу сверху—вперед—вниз, что придает ему вращение вокруг оси в обратную сторону по отношению к направлению полета мяча.

Замаскированный выход к сетке. Возможен замаскированный выход к сетке. Например, нанеся удар, игрок задерживается у задней линии и, убедившись, что соперник находится в затруднительном положении и может ответить только медленным и относительно высоким мячом, быстро продвигается вперед так, чтобы он этого не заметил. Удар с лета, который производится после этого маневра, как правило бывает неожиданным для соперника, а значит эффективным.

«Забяйки». Это игроки, которых отличает привычка изо всех сил бить по мячу. Достигнув определенного уровня подготовленности, они доставляют своим соперникам немало трудностей. Их крайне сложно обыграть,

если им удастся четкий контроль за мячом. В этом случае надо найти соответствующую тактику, которая ставила бы их в непривычные ситуации и расстраивала механизм их действий.

«Комедианты». Очень распространенная на кортах категория игроков. Они проявляют себя различными способами: разговаривают с соперниками, пытаются повлиять на решение судьи, жестикулируют с целью отвлечь соперника и уменьшить его сопротивление. Таким соперникам нужно противопоставлять полное внешнее игнорирование. Иногда их следует призвать к порядку с помощью судьи.

«Крокодилы». Игроки, противоположные «забиякам». Такие теннисисты стремятся играть исключительно в расчете на ошибку противника. раз за разом перекладывая мяч на площадку соперника. Они обладают потрясающим терпением, напоминая зверя, который стережет добычу.

Крученный мяч. Ракетка подводится к мячу снизу и ударяет по нему в направлении вперед—вверх, что придает мячу верхнее вращение вокруг оси. При крученом ударе мяч словно притягивается землей.

Матч. Он делится на несколько частей:

- ▶ выигрыш очка в гейме (чтобы выиграть гейм, нужно выиграть четыре очка подряд или же при счете «ровно» иметь два очка разницы);
- ▶ выигрыш гейма (нужно выиграть еще как минимум пять геймов, чтобы победить в сете);
- ▶ при счете 5:5 нужно иметь разницу в два гейма, чтобы одержать победу в сете.

Теперь о количестве сетов, дающих победу в матче:

- ▶ победа в матче из трех сетов (два сета против одного или счет 2:0, если выиграны два сета подряд),
- ▶ победа в матче из пяти сетов (игрок может выиграть со счетом 3:0, 3:1 или 3:2).

Обводка. Удар справа или слева из глубины корта, при помощи которого стараются обвести противника, приготовившегося ударить с лета. Это не всегда решающий удар, но он наносится с целью создать трудности для противника, играющего у сетки. Первая обводка, при которой соперник перехватил мяч, но не выиграл его, может считаться успешной. Действительно, следующая обводка может принести выигрышное очко. Если же и ее перехватит противник, оставаясь в трудной позиции, то последующая обводка может оказаться победной.

Обмен ударами с задней линии корта. Многочисленные удары, выполняемые поочередно соперниками до тех пор, пока кто-либо из них не ошибется или не изменит ход розыгрыша с помощью более сильных ударов или выхода к сетке.

Периоды сверхнапряжения полезны в той мере, в какой могут научить игрока «выстреливать» в течение 10–15 минут, когда единственной целью является такой удар по мячу, который заставляет его лететь быстрее, чем обычно. Однако тренировка таких ударов должна быть не интенсивной. Если игрок наносит их не обдуманно, это может привести к общему спаду игры. Таким образом, речь идет о попытке играть выше своих возможностей, прибегать к быстрой, интенсивной игре, и, если она удается, использовать ее в матчах или на тренировках.

Поддача — единственный независящий от противника удар и первый из нападающих ударов. Он наносится над головой с помощью движения, которое позволяет мячу достичь квадрата на стороне противника с максимальной точностью и эффективностью.

Подготовка к соревнованиям служит для того, чтобы поставить игрока в ситуацию, сходную с матчем, и дать ему возможность многократно себя проверить в тактическом и психологическом плане.

Подрезка. Удар выполняется справа и слева, как правило, коротким замедленным движением так, чтобы мяч падал сразу за сеткой и как бы «потухал» на стороне противника. Этот удар достигает полного эффекта, если он выполняется неожиданно для соперника.

Покрытие кортов. Существуют так называемые медленные покрытия, как например европейские земляные корты, которые предпочитают большинство теннисистов старого континента. Имеются покрытия относительно быстрые (например, из пористого бетона), наливные, мастичные, плиточные, и быстрые корты — деревянные, травяные, линолеумные, покрытые синтетическим ковром, и т. д. Совершенно очевидно, что применяемая тактика существенно меняется в зависимости от покрытия. Так, на земляных кортах теннисисты должны уметь вести защитные и атакующие действия, отличаться стабильностью, а также умением наносить удары по восходящему мячу и вести быструю игру по всему корту. И наоборот, трава или дерево требуют применения тактики быстрой игры с немедленным выходом к сетке, чтобы закончить розыгрыш мяча ударом с лета. Цемент и другие твердые покрытия всех видов вынуждают к ведению

наступательной игры, но не исключают возможности смены темпа, а также перекидки с задней линии корта, вынуждающей соперника совершить ошибку.

Предстартовая лихорадка. Это состояние страха, нервного напряжения перед соревнованием часто сохраняется на протяжении матча. В основе его лежит боязнь проиграть, совершить ошибку или показаться смешным в глазах противника или публики. В лихорадочном состоянии могут оказаться как игрок, находящийся на пути к победе, так и проигрывающий. Их частично или полностью покидает уверенность в выполнении ударов, и они начинают совершать одну ошибку за другой. Желая доказать, что они сохраняют присутствие духа, такие игроки бьют по мячу изо всех сил. С предстартовой лихорадкой справиться непросто, однако и новички и мастера обязаны научиться сохранять присутствие духа.

Свеча — удар, выполненный справа или слева вверх таким образом, чтобы мяч прошел над головой играющего у сетки соперника и оказался для него недосягаемым. Такую свечу считают атакующей. Свеча дает время выполнившему этот удар игроку занять удобную позицию на корте с целью перехватить инициативу в розыгрыше очка и считается защитой.

Смена сторон. После первого, третьего, пятого и всех остальных нечетных геймов происходит смена сторон. Ее цель — поставить игроков в равные условия: быть на более удобном месте по отношению к ветру, солнцу, иметь перед собой фон корта, на котором лучше виден мяч, и т. д. Игроки используют паузу для отдыха, во время которого они получают указания от тренера или капитана, если это командная встреча.

Смена мячей. В крупных соревнованиях смена мячей происходит в соответствии с правилами: новые мячи берут после семи, девяти или одиннадцати геймов в зависимости от положения о соревновании. Замена мячей важна, так как после определенного количества геймов мяч теряет упругость и быстроту отскока. Игроки, которые с трудом выигрывают свою подачу, знают это и с нетерпением ждут момента смены мячей. Новый мяч может быть послан с большей скоростью, а когда у мяча большая скорость и хорошая точность, подающий имеет существенное преимущество.

Соревнование означает, что игра ведется согласно правилам и происходит подсчет очков в гейме для выигрыша сетов и матча.

Стабильность. Главным качеством всех теннисистов должна быть стабильность в игре. При этом он должен сохранять инициативу в игре и уметь постоянно ставить противника в трудное положение. Стабильный игрок держит мяч в игре с большим запасом прочности, не допускает ошибок, которые могли бы быть оценены как глупые.

Различают несколько форм стабильности:

- ▶ при обмене ударами с задней линии;
- ▶ при выполнении игроками подачи (игроки подают в большинстве случаев с первой подачи и никогда не совершают двойных ошибок);
- ▶ при выполнении ударов с лета (игроки никогда «не смажут» легкие мячи при игре у сетки);
- ▶ при ударах над головой (даже если эти удары не всегда являются завершающими никогда не допускают ошибок).

Нестабильный игрок временами может сыграть блестяще. Ему вдруг удаются потрясающие удары, но в то же время он может «смазать» самый легкий мяч. В какой-то день он может одержать блестящую победу, а на следующий день проиграть слабому сопернику.

Тактический выход к сетке — выход к сетке (без риска сорвать атаку), позволяющий занять удобную позицию. Предполагается выход к сетке в благоприятных условиях, когда есть возможность закончить розыгрыш мяча последующим ударом с лета. Своевременный выход к сетке мешает противнику овладеть позицией у сетки.

Темп может быть медленным или быстрым, но всегда преследует цель сковать противника. Как правило, под термином «темп» подразумевается частый обмен ударами, наносимыми с большей силой, высокая интенсивность игры.

Техника работы ног — совокупность всех движений ног, позволяющих игроку выполнять удары с максимальной эффективностью.

Тренировочные занятия. Их цель — улучшить технику и тактику с помощью многократных повторений, отработки ударов.

Турниры или официальные соревнования. Приведенная формулировка указывает, что матч происходит в рамках турнира, официально признанного федерацией, и судейство осуществляется специальным судьей.

Существуют личные и командные соревнования (командный чемпионат, национальные и региональные, Кубок Дэвиса, Кубок Галеа, Кубок Суабо и т. д.). Во Франции проводятся как личные соревнования детей,

юниоров, юношей, взрослых, ветеранов, так и командные соревнования в этих же категориях.

Удары, выбивающие противника с корта — все удары, наносимые с глубины корта, при выходе к сетке и с лета, имеющие целью выбить противника с поля игры. Они наносятся с целью закончить розыгрыш очка так, чтобы соперник не дотронулся до мяча или же оказался в неудобной позиции.

Удар с лета — удар, нанесенный до того, как мяч коснулся земли, то есть на лету.

Удар с полулёта. Как правило, этот удар не рекомендуется. Сторона, выполняющая его, получает плохую позицию, не удобную для нанесения уверенного удара справа, слева или с воздуха. Однако следует знать, как выполняется удар с полулета, чтобы не растеряться в критической ситуации. Удар наносится, едва мяч отскакивает от корта. Для его выполнения требуется особо тщательный контроль над мячом.

Удар справа — удар, нанесенный после отскока мяча с правой стороны игрока.

Удар слева — удар, нанесенный после отскока мяча с левой стороны игрока.

«ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА» — причины, лечение, профилактика

«Локоть теннисиста» — заболевание, не являющееся только прерогативой людей, играющих в теннис. Оно прежде всего связано со спортивной или профессиональной травмой. В механизме заболевания обязательно присутствует длительное получение микротравм сухожилий разгибателей кисти, пальцев или же мощное длительное воздействие на организм производственных вредоносных факторов, таких как фенолы, ртуть, кислотные пары, ионизирующее излучение и др.

«Локоть теннисиста» встречается преимущественно у людей, производящих часто повторяющиеся стереотипные движения в локте. Этим заболеванием страдают пианисты и каменщики, маляры и плотники, кузнецы и массажисты, борцы армрестлинга и игроки в гольф, и, конечно, теннисисты. «Локоть теннисиста» может быть спровоцирован самыми различными сопутствующими заболеваниями, влияющими прежде всего на обмен соединительной ткани в организме. Например, кариес, тонзиллит или холецистит провоцируют ухудшение питания коллагеновых волокон, из которых состоят сухожилия.

Во всех случаях лечение проводят по общей схеме: сначала снижение боли и уменьшение воспалительной реакции, а затем реабилитация — адаптация к бытовым и производственным нагрузкам и, естественно, к игре в теннис. У теннисистов выбор новой ракетки или изменение техники может сыграть самую важную роль и в снижении остроты проблемы, и в её профилактике.

Анатомия заболевания

Считается, что в основе этого заболевания лежат дегенеративные изменения сухожилий локтя в месте прикрепления их к кости, сопровождающиеся реактивным воспалением соседних тканей. Чаще всего поражаются сухожилия разгибателей кисти и пальцев; в подавляющем большинстве случаев страдающей мышцей является короткий лучевой разгибатель запястья, который с одной стороны прикрепляется к наружному мыщелку плечевой кости, а с другой — к тыльной поверхности основания 3-й пястной кости. Этот вариант болезненного локтя носит латинское название «эпикондилит» — это и есть «локоть теннисиста». Не так часто встречается поражение сухожилий мышц

в месте прикрепления к внутреннему мыщелку плечевой кости (эпитрохлеит), и ещё реже — поражение сухожилия трехглавой мышцы, которая прикрепляется к локтевому отростку локтевой кости — олекранону (олекраналгия).

У теннисистов, страдающих эпикондилитом, болевые ощущения появляются чаще всего при бекхэнде (ударе, сопровождающемся большим напряжением сухожилий-разгибателей), а эпитрохлеит проявляется при подаче и при попытке сделать топспин.

Одной из основных причин, влияющих на возникновение «локтя теннисиста», является маленький размер рукоятки ракетки. Неважно, играет ли теннисист ракеткой с большой головкой или с маленькой, применяет синтетические струны или натуральные жилы, — важнейшим фактором остается размер рукоятки.

Дифференциальный диагноз

Теннисисты обычно жалуются на боль в латеральной зоне локтя. Эта боль может сосредотачиваться только в данной зоне, может опоясывать локоть, может обвивать руку или распространяться в средний палец кисти. Боль обычно усиливается при сотрясении руки или при характерных разгибательных движениях. Врачи подчеркивают, что при болях, распространяющихся по руке, необходимо протестировать шейный отдел позвоночника, потому что причина болей может быть не в руке, а в защемлении нервных корешков в позвоночнике. Боль при этом может лишь распространиться на руку. Тогда мы имеем дело с другим заболеванием, чаще всего с остеохондрозом позвоночника.

Механизм развития болезни

Проблема «локтя теннисиста» чрезвычайно сложна. Она связана с очень широкой проблемой адаптации соединительной ткани к современным бытовым и производственным нагрузкам.

Перед спортивной медициной стоит очень трудная задача — помочь связкам и мышцам спортсмена выдержать все перегрузки, без которых не обходятся ни одни соревнования. Механизм развития болезни достаточно ясен. Вследствие значительного напряжения и вибрации при ударе ракеткой по мячу в самой начальной части сухожилий мышц-разгибателей и супинатора возникает воспаление и небольшой отек. Воспаление прикреплений мышцы к кости и является причиной острой и хронической боли, мешающей полноценно производить удары.

Лечение и реабилитация

Рекомендации в лечении.

- ▶ При типичных болях в локте — снизить нагрузку.
- ▶ Перейти на двуручный бекхэнд.
- ▶ Снизить натяжение струн на три килограмма.
- ▶ Увеличить ручку ракетки, обеспечивая контроль вращения ракетки в руке.
- ▶ Применять контрастную терапию — массаж льдом со скользящим массажем, выполняемым собственной рукой.
- ▶ Проводить противовоспалительную терапию с помощью лекарственных препаратов, предложенных врачом.
- ▶ Обязательно проводить растяжение мышц-супинаторов и пронаторов.
- ▶ Выполнять так называемые трофические упражнения.
- ▶ Очень важно проводить правильное лечение в острой фазе: чем короче острая фаза, тем легче перейти к реабилитации. Большое значение придается аппликациям льда и массажу ледяным пакетом. В тяжелых случаях рекомендуется применять инъекции кортикостероидов в локализацию наибольшей болезненности.

Во время лечения можно применять физиотерапию, ультразвук, диадинамофорез, электрическую стимуляцию. При реабилитации важное место занимает изменение техники удара по мячу, а также специальная тренировка в растяжке и силовые упражнения. С уменьшением боли продолжительность занятий по растяжке увеличивается.

Профилактика

Важнейшими пунктами профилактики являются:

- ▶ полноценная разминка;
- ▶ оптимальная техника удара;
- ▶ ежедневный массаж и самомассаж;
- ▶ сауна или парная баня;
- ▶ силовая тренировка;
- ▶ лечение очагов хронической инфекции;
- ▶ регулярное употребление витаминов.

Важнейшим элементом профилактики и лечения «локтя теннисиста» является хорошая разминка. Подготовка сухожилий к ударам должна стать неотъемлемым элементом тренировки. Растягивание сухожилий предплечья и плеча, предварительный массаж дают им возможность вработаться, адаптироваться к ударной вибрационной нагрузке. Пренебрежение разминкой и

предварительным массажем является очень серьезным недостатком тренировки как любительской, так и профессиональной.

Переход на двуручный бекхэнд значительно снижает нагрузку на бьющую руку — мышцы-разгибатели кисти не перенапрягаются. Также уменьшается вибрационное влияние на сухожилия. В подавляющем большинстве случаев у любителей вопрос большого локтя решается. У профессионалов, вследствие большого количества ударов на тренировках и соревнованиях, выздоровление может затягиваться. Массаж локтевого сустава (как предварительный (перед тренировкой и соревнованиями), так и профилактический (лечебный)), должен являться важнейшей составной частью тренировочного процесса.

Предварительный массаж может проводиться как массажистом, так и самим игроком. Выполняются обычные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание. По времени процедура занимает от одной до четырех-пяти минут. Массаж, как правило, сопровождается втиранием разогревающих мазей-растирок: «Финалгон», «Дольпик», «Слонц», «Крамер». Если эти мази недоступны, имеет смысл втирать мазь, содержащую пчелиный яд, — «Апизартрон» или мазь со змеиным ядом — «Випросал». Втирание мазей вызывает гиперемию — приток крови, оптимизирует функциональное состояние связочных прикреплений. Сильные удары уже не вызывают болевых ощущений в растертом локте. Если же боль возникает и увеличивается с нарастанием числа ударов, следует начать лечение. Массаж после игры является восстановительным. Он приводит в норму соединительные ткани локтя, удаляет продукты обмена, нормализует кровообращение в местах прикрепления мышц. При этом виде массажа следует втирать лечебные мази — «Долгит», «Хондроксид», «Цель-Т», «Траумель-С».

Сауна и парная баня являются мощными лечебными процедурами при самых различных заболеваниях сухожилий и их прикреплений. Воздействие высокой температуры помогает образованию новых капилляров, которые усиливают обменные процессы в большом локте. Следует обратить внимание, что при этом ни в коем случае нельзя проводить закаливающие процедуры — охлаждать локоть холодной водой в бассейне, под душем или в снегу. Спазм различных сосудов при таком «закаливании» может очень долго сохраняться и препятствовать выздоровлению.

Любой теннисист, особенно профессионал, должен работать над улучшением силовых качеств различных групп мышц. Разумная тренажерная тренировка, упражнения с гантелями и со штангой ведут к укреплению сухожилий и препятствуют переутомлению при игре в теннис. Запас силы дает

возможность не играть все время на пределе, а это очень важно в профилактике заболевания.

Чрезвычайно важным моментом является лечение очагов хронической инфекции. Кариозные зубы, невылеченные небные миндалины, гайморит, фронтит, бронхит, простатит, уретрит, холецистит губительно воздействуют на иммунную систему и заставляют ее вырабатывать специфические иммуноглобулины, повреждающие собственные хрящи и сухожилия. К сожалению, так устроен наш организм — иммунная система бьет по своим тканям. Чтобы устранить эти явления и наслаждаться игрой в теннис, необходимо устранять хроническую инфекцию в организме.

Витамины необходимы для регуляции практически всех жизненных процессов на клеточном и тканевом уровнях. Оптимальную работу связок обеспечивают витамины С, В₁, В₆, В₁₂. Насыщенность этими витаминами позволяет клеткам функционировать в комфортных условиях. Клетки волокон коллагена, из которых состоят связки, нуждаются в витаминах, помогающих противостоять изнашиванию во время многих тысяч ударов по мячу. Для полной витаминизации лучше принимать поливитаминные комплексы: «Центрум», «Витрум», «Юникап».

Шведская гимнастика для лечения

Возьмите круглую палочку длиной 30–40 см и к середине её крепко привяжите гирию на верёвочке. Вес гири — 1–2 кг. Длина верёвки — 40–50 см.

Упражнение 1. Взяв палку так, чтобы большие пальцы были снизу, поочередно движением то правой, то левой кисти от себя подмотайте гирию к палке. Движением в обратную сторону размотайте шнур и опустите гирию.

Упражнение 2. Перемените хват за палку. Пусть теперь большие пальцы будут расположены сверху, а четыре остальных — снизу. Движениями кистей от себя подтяните гирию. Движением кистей на себя опустите ее.

Упражнение 3. Опустите правую руку. В кулаке у вас зажата та же палочка с гирей на размотанной верёвочке. Гирия — на стороне мизинца, ногти пальцев «смотрят» вперёд. 1–2 — сгибая кисть и поворачивая кулак ногтями назад, поднимайте гирию; 3–4 — опускайте, возвращая кисть в исходное положение. Упражнения эти можно делать 1–3 раза в день и дополнительно после игры (если появились боли).

Первоначальный вес гири может быть 0,5 кг. Число повторений первого и второго упражнений в начале тренировки — по 1 разу, третьего — 5 раз. По мере натренированности, вес гири можно увеличить до 2 кг, а число повторений (прибавляя по одному) довести в первом и втором упражнениях до 4-5, в третьем — до 20 раз.

Между упражнениями расслабляйте мышцы, для чего делайте встряхивания кистями, то поднимая руки вверх, то опуская. После упражнений сделайте лёгкий самомассаж предплечья, локтя и плеча (от пальцев к плечу вверх). Полезна и тепловая ванночка для предплечья. Сокращение и расслабление мышц кисти и предплечья во время этой гимнастики как бы массируют кровеносные и лимфатические сосуды в мышцах, повышают обмен веществ и снимают боли.

В начале занятия необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения на развитие гибкости, выносливости и координации движений. Разминка должна занимать 10-15 минут.

ГЛАВА 2 ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ



Основные принципы организации тренировки

Обычная тренировка длится 1:15 или 1:30 минут, и в ней принимают участие 4 спортсмена.

- ▶ время на разминку (в общей сложности) — 10 минут, возможно также включить отработку некоторых технических элементов под руководством тренера (на это уйдет около 5 минут).
- ▶ 4–5 упражнений по 10–15 минут понадобится для выполнения каждого из них (включая объяснения и поправки).

Упражнения должны быть из одного комплекса, развивающие и разнообразнообразные или же относиться к 4–5 различным комплексам.

- ▶ 10 минут в конце тренировки займет игра в произвольной форме, если на нее останется время при правильном выполнении упражнений.

Во время тренировки рекомендуется подсчитывать очки (это будет существенной мотивацией для спортсменов).

Вот некоторые несложные методы подсчета очков.

1. Счет ограничивается временными рамками (например, от 3 до 5 минут) в том случае, если:

- ▶ упражнение выполняется на половине площадки и 4 игрока выполняют его одновременно;
- ▶ упражнение выполняется тремя игроками против одного и требует 4 перехода игроков,
- ▶ упражнение включает в себе значительную физическую нагрузку и необходимо контролировать время его исполнения;

2. Матч с первой командой, счет от 20 до 25 очков:

- ▶ две команды выполняют одни и те же комплексы по обе стороны сетки.

3. Матч с возвратно-поступательными перемещениями от 12 до 15 очков:

- ▶ у двух команд разные задания и они должны меняться ролями.

Чтобы создать игрокам мотивацию, после выполнения каждого упражнения записывайте счет (который потом можно будет стереть) на маленькой дощечке, для того чтобы определить на каждой тренировке уровень игроков. Игроки, меняя положение на площадке, могут и сами заполнять свой счет.

Для каждой партии вести различные формы подсчеты очков. Например: если команда игроков в синей форме выигрывает 10–12, на дощечке записывают 1 (2) под именами обоих игроков (1 партия и 2 очка выигрыша).

В конце тренировки внимание следует обращать прежде всего на партии, а только потом на подсчет очков.

Существует два способа организации партии двух спортсменов из команд-соперников.

1. Если комплекс выполняет одна единственная команда или упражнение для одной из команд включает в себе значительную физическую нагрузку, тогда каждый игрок из первой команды зарабатывает одно очко, а игроки из второй команды — сразу два очка. Надпись в упражнениях выглядит следующим образом: 1 очко для игроков в серой форме и 2 очка для игроков в синей форме.

2. Если обе команды выполняют одно и то же задание, каждый игрок из обеих команд зарабатывает сразу же 2 очка (кроме первого, который принимает подачу и зарабатывает только одно очко, чтобы сместить противника). Каждый игрок, который выходит на корт, вступает в игру, а затем принимает мяч (поскольку противник, находящийся напротив, входит в игру).

Как сформировать команды.

Для этого существует быстрая жеребьевка, которая определяет кто с кем играет и меняет состав команд, когда меняется упражнение.

Если время тренировки четко рассчитано, то она должна быть организована по одному и тому же сценарию, спортсмены быстро занимают свои места и правильно выполняют свои упражнения.

Как вступить в игру.

Если в игру вступает тренер, он должен выполнять упражнения более тщательно.

Если в игру вступают игроки, вначале ритм должен быть немного медленнее, в зависимости от предложенного упражнения (более медленное вступление в игру). Тренер может передвигаться по площадке, не усложняя движений, а игрок, выполняя упражнение, двигается в более быстром темпе.

И наконец, если теннисисты вступают в игру, когда происходит подача, упражнение по сути своей становится ближе к реальной ситуации матча, но темп упражнения будет еще медленней (вступление в игру подающего и отбивающего) и будет в значительной степени зависеть от качества подачи и отбивания (если оба действия будут правильными игры не получится).

Каждое упражнение, которое выполняется на площадке, будет вводиться особым способом на усмотрение тренера.

Надписи и условные сокращения

ИСФ (игроки в серой форме) зарабатывают сразу же 1 очко, а ИГФ (игроки в голубой форме) зарабатывают 2 очка.

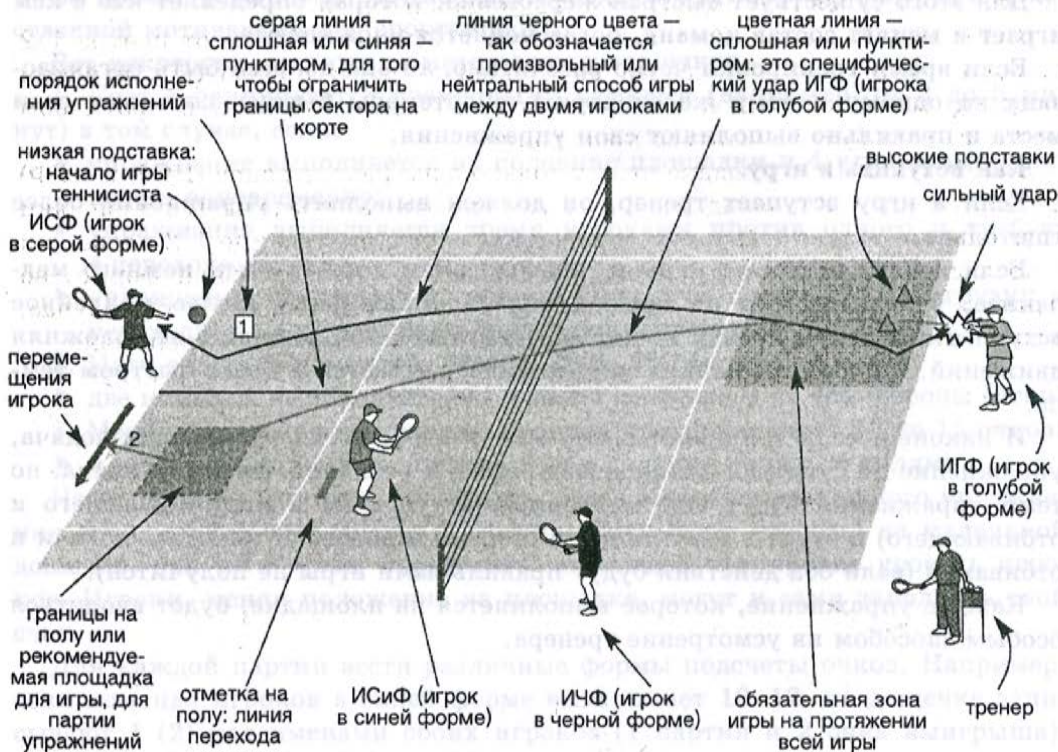
Первый из игроков команды в серой форме разыгрывает свою партию и уступает место другому игроку из своей команды.

В каждой из команд по два игрока в форме одного и того же цвета.

На схеме представлен один ИСФ и один ИГФ, когда два игрока из команды имеют те же задачи.

Если у игроков различные задания, появляются ИСиФ (игрок в синей форме) и ИЧФ (игрок в черной форме).

Когда на схеме изображены несколько игроков в форме одного и того же цвета, таким образом показываются перемещения одного игрока.



На дальней линии корта

Движения ног

УПРАЖНЕНИЕ № 1: перекрестная серия

ЗАДАЧИ: различные положения ног, открытая стойка, подача по диагонали, различные зоны игры на 1/2 площадки корта.

1. ИСФ и ИГФ играют серию только с правой подачей (менять запрещается) по диагонали на 1/2 площадки корта.

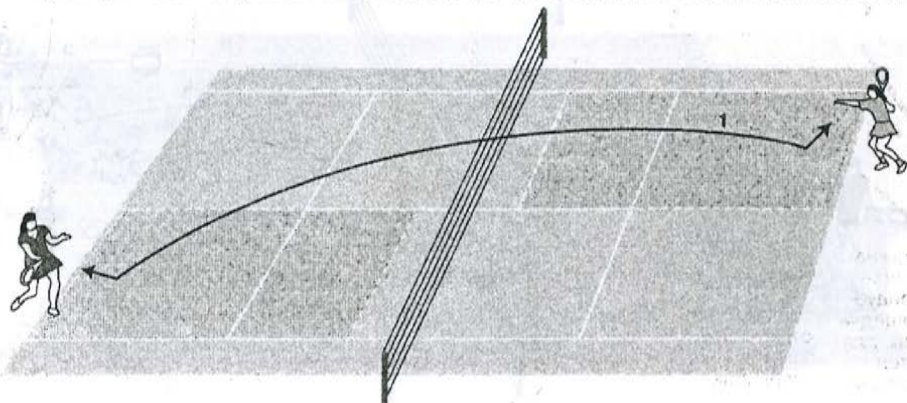
ВЫПОЛНЕНИЕ. Теннисисты начинают игру по очереди каждые две партии с правой подачи в пределах обозначенной зоны.

Матч между ИСФ и ИГФ длится 5 минут. Другая пара (ИСФ и ИГФ) играет одновременно с первой парой на другой диагонали. Пары меняют диагонали.

Игроки должны достать мяч противника, изменяя положение на корте, скорость полета мяча и подачу на 1/2 площадки корта.

ВАРИАНТ 1. Можно поставить низкую подставку в 70 см от центра 1/2 площадки игры как раз за задней линией корта и предложить игрокам возвращаться к подставке, чтобы разыграть следующий мяч. В противном случае партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 2. На площадке играет только одна пара игроков (ИСФ и ИГФ) две партии (на 1/2 площадки). Когда мяч выходит за пределы 1/2 площадки из-за ошибки точности (ширина коридора проходит по границе 1/2 площадки и по задней линии корта), игра продолжается в произвольной форме, но игрок, допустивший ошибку, дает одно очко своему сопернику в том случае, если он проигрывает партию. Игра идет до 10 подач по каждой диагонали.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: перекрестные длинные серии

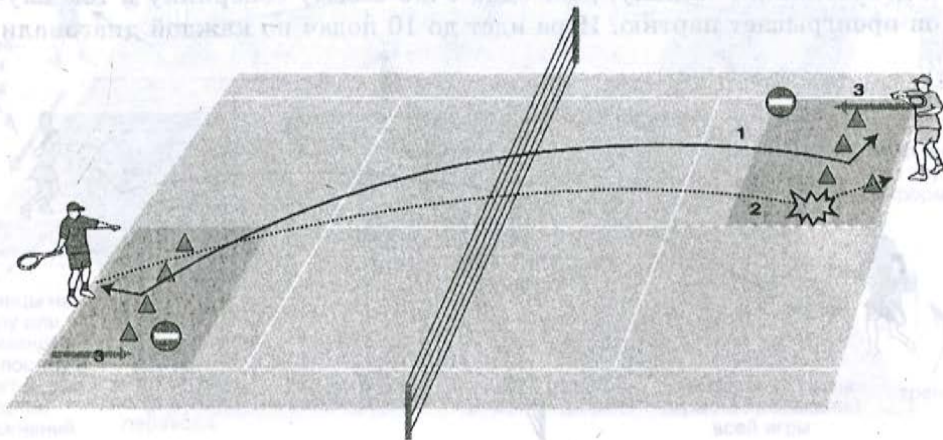
ЗАДАЧИ: различные положения ног, открытая стойка, подача по диагонали, длина полета мяча и точность.

1. ИСФ и ИГФ разыгрывают партию по диагонали...
2. Игроки стараются коснуться подставок.
3. Игроки не имеют права пересекать линию, на которой стоят подставки, другой боксер обязан посылать мяч как можно дальше.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Теннисисты начинают игру по очереди, каждые две партии, с правой подачи в пределах обозначенной зоны.

Матч между ИСФ и ИГФ длится 5 минут. Другая пара (ИСФ и ИГФ) играет одновременно с первой парой на другой диагонали. Пары меняют диагонали.

Каждые 5 минут каждую подставку, которую задела, удаляют с корта. Одна партия приносит по 1 очку. Если один из игроков пересекает линию стоек, чтобы отбить мяч, партия останавливается и этот игрок становится победителем.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: партии по одной линии

ЗАДАЧИ: различные положения ног, открытая стойка либо стойка на одной линии, передвижение вперед.

1. ИСФ и ИГФ разыгрывают партию на 1/2 площадки. Мяч не засчитывается, если он вылетает за пределы 1/2 площадки.

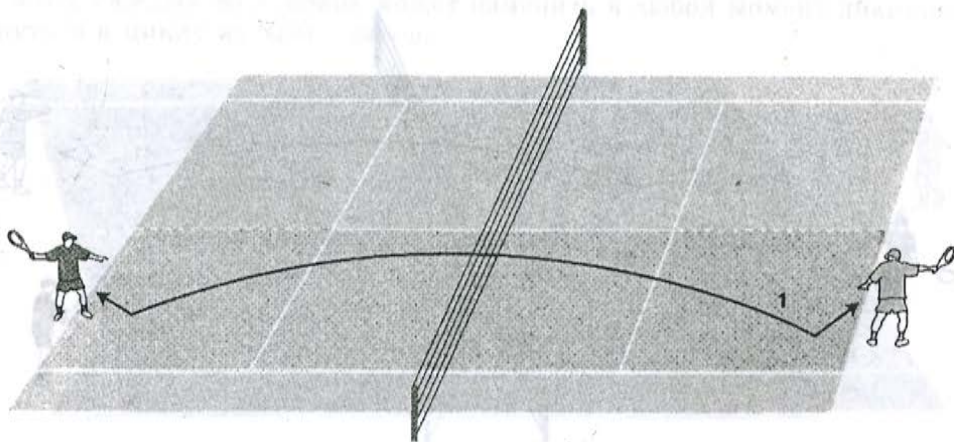
ВЫПОЛНЕНИЕ. Теннисисты начинают игру по очереди, каждые две партии с правой подачи в пределах обозначенной зоны.

Матч между ИСФ и ИГФ длится 5 минут. Другая пара (ИСФ и ИГФ) играет одновременно с первой парой на другой диагонали. Пары меняют диагонали.

ВАРИАНТ 1. Ноги двигаются ритмично с небольшой амплитудой. ИГФ и ИСФ на 1/2 площадки должны по очереди ударить по мячу правой рукой, в противном случае партия будет потеряна. Игроки должны попытаться отправить мяч противника обратно (область точной игры на 1/2 площадки).

ВАРИАНТ 2. Точность, перемещение на одной линии. ИСФ и ИГФ проводят матч за 10 партий только в пределах коридора.

ВАРИАНТ 3. Предложить изменить открытую стойку, стойку на одной линии либо партия будет проиграна.



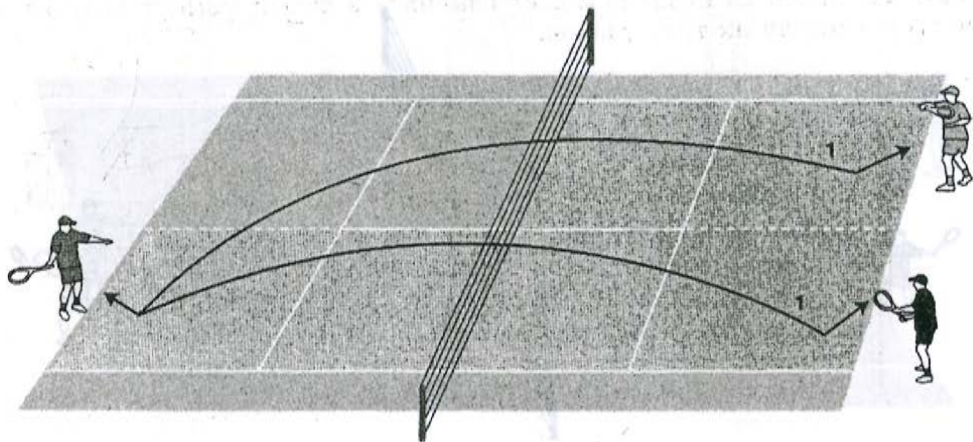
УПРАЖНЕНИЕ № 4: перекрестные и неперекрестные партии, двое игроков против одного.

ЗАДАЧИ: различные положение ног, перемена стойки ног — открытой и по одной линии, игра по одной оси и по диагонали.

1. Игрок в серой форме играет по очереди в перекрестную партию с ИГФ и в неперекрестную партию с ИЧФ. ИСФ играет на 1/2 своего поля и может выполнять только удары справа.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Двое игроков из команды в серой форме играют две партии подряд, начиная первую партию с ИГФ, а вторую партию с ИЧФ. Матч проходит в 10 партий. Затем команды меняются ролями. Меняется и сторона, на которой приходит игра.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но по площадке может перемещаться только ИГФ (ноги перемещаются по широкой амплитуде), а ИСФ всегда перемещается только на своей 1/2 площадки. В этом случае игроки команды в серой форме играют по две партии подряд, а игроки команды в голубой форме 1 партию.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: перекрестные и неперекрестные партии на всей площадке корта

ЗАДАЧИ: передвижение по площадке, открытая стойка, длинная игра по прямой линии и по диагонали.

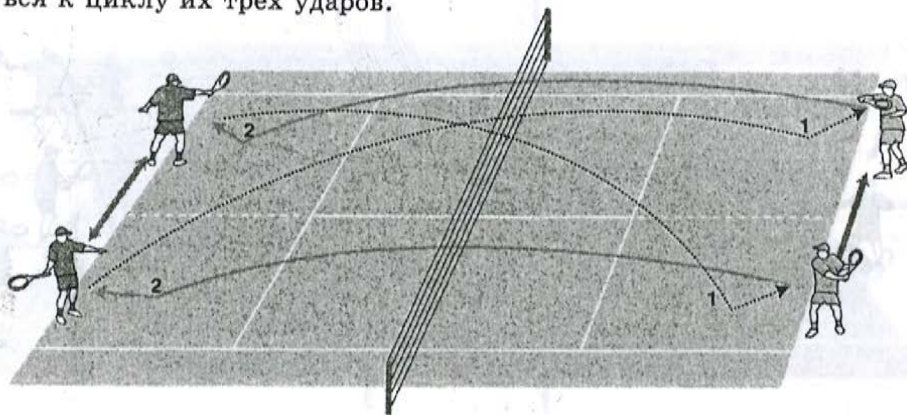
1. Первый ИСФ играет все время перекрестным способом на 1/2 площадки корта. Второй ИСФ играет все время неперекрестным способом на 1/2 площадки корта. Каждый из игроков обязан посылать мяч в соответствии со своей половиной корта (например, на правой стороне 1/2 теннисного корта выполняется удар с правой стороны), в противном случае партия считается проигранной (эти правила помогают избежать несвоевременных действий).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Двое игроков из команды в серой форме играют по две партии подряд, а игроки команды в голубой форме — 1 партию. ИСВ начинает свою первую партию по диагонали, а вторую — по прямой линии, для того чтобы каждый раз было разное начало партии. Матч проходит в 10 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но с одной стороны корта: двое игроков, которые могут перемещаться только на своей площадке 1/2 корта, а по другую сторону сетки находится один игрок, который может перемещаться по всей площадке.

ВАРИАНТ 2. ИСФ начинает партию и сам выбирает диагональ. Таким образом игра начинается на этой диагонали и игроки не имеют права ее менять, за исключением того, что каждый из игроков может (по своему собственному выбору или из-за ошибки) изменить один единственный раз направление, либо сыграть один раз не по диагонали, а по прямой линии. Партия продолжается и завершается таким образом уже на новой диагонали.

ВАРИАНТ 3. Производится как минимум три удара по мячу по диагонали, затем каждый из игроков может изменить в любой момент диагональ и вернуться к циклу их трех ударов.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: один против одного, двух и трех игроков на одной, двух или трех частях площадки (соответственно)

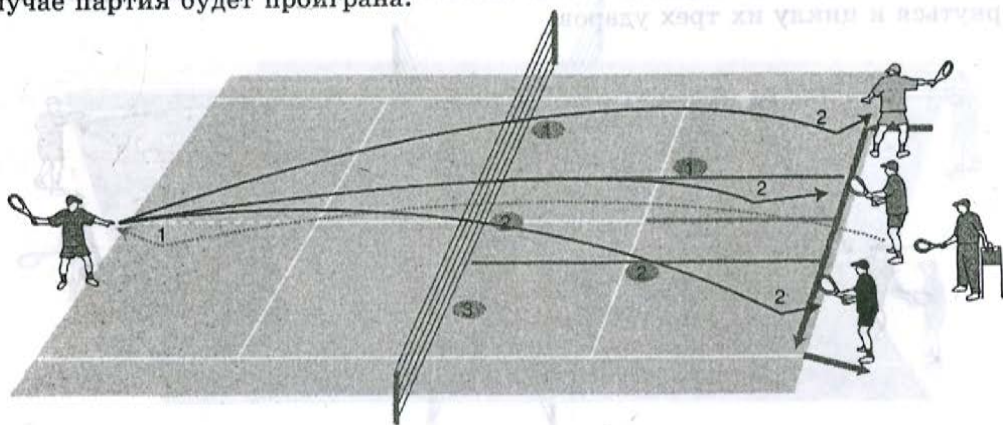
ЗАДАЧИ: точность удара, перемещения по корту и различные положения ног.

1. Тренер подает три мяча по центру в направлении ИСФ.
2. ИСФ играет партию против троих соперников, у каждого из которых есть свой сектор на корте (раздел проходит по серой линии) и которые отбивают мячи, появляющиеся на их территории.

Если такой игрок играет с ИСФ — вся площадка; два игрока — половина голубой площадки, трое игроков — 1/3 серой площадки.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру ИСФ. Вначале с ИСФ играет только ИГФ. В том случае, если ИСФ выигрывает матчи, он ведет партию только с одним игроком (трое игроков сменяют друг друга и каждый из них играет по одной партии). Если ИСФ проигрывает ИГФ, тогда в партию с ИГФ вступает ИЧФ, и каждый из них имеет свою 1/2 корта с покрытием голубого цвета. Если ИСФ проигрывает (ИГФ и ИЧФ), тогда вступает в игру ИСиФ и у каждого игрока есть своя 1/3 площадки серого цвета. Игроки передвигаются в левую сторону, а вступают в игру с правой стороны корта. Каждый раз, когда ИСФ выигрывает партию, он остается один на один (если два против одного — остается тот теннисист, который стоит правее, если играют трое против одного — тот, кто посередине). Подсчет очков происходит по истечении 4 минут, учитывая паузы. Подсчитывают отдельно очки каждого из игроков.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но ИСФ может изменять свое положение на площадке, когда идет игра с несколькими противниками, но должен всегда начинать партию с игроком, стоящим правее. В противном случае партия будет проиграна.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: двое против двоих, у каждого игрока своя 1/2 площадки, в игре два теннисных мяча

ЗАДАЧИ: перекрестная игра и игра по прямой линии, стойки — открытая и по одной линии, наблюдение за внешней областью корта, быстрый ответный удар на мяч противника, формирование концентрации внимания.

1. Тренер вводит в игру два мяча практически одновременно игрокам в голубой и черной формах (ИГФ и ИЧФ).

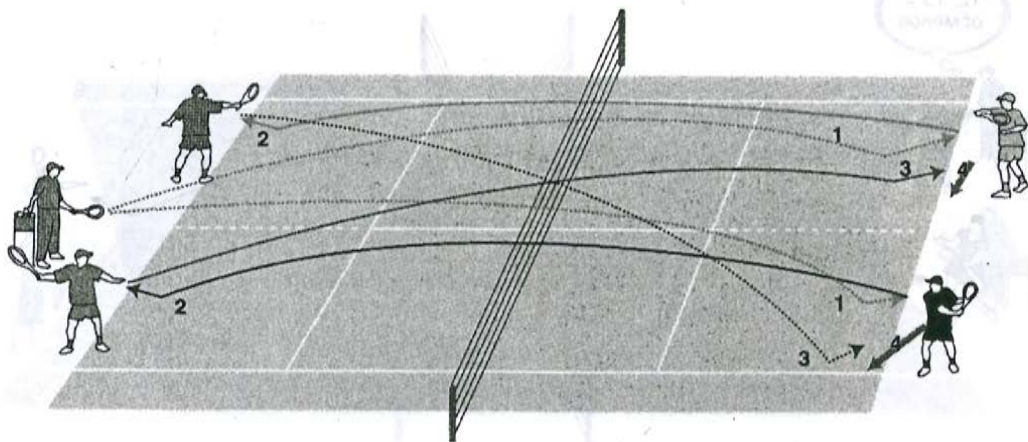
2. ИГФ и ИЧФ должны все время играть по прямой линии, выполняя удары, соответствующие их заданию (удар с правой стороны для ИГФ и удар с левой стороны для ИЧФ), в противном случае партия будет считаться проигранной.

3. ИСФ и ИСиФ должны играть по диагонали, выполняя удары, соответствующие их заданию (удар с правой стороны для ИСиФ, и удар с левой стороны для ИСФ).

4. Как только ИГФ и ИЧФ отбили свой удар, к ним летит еще один мяч.

Все четверо игроков играют только с теми мячами, которые попадают на их 1/2 площадки. О любом случайном мяче выносятся предупреждение. Тренер руководит упражнением и подсчитывает количество очков (по 2 очка за выигрыш в партии).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру два мяча практически одновременно. Каждый игрок должен играть, выполняя удары, соответствующие их заданию (удар с правой стороны или удар с левой стороны). Игра состоит из 12 партий. После шестой партии игроки каждой команды должны поменяться местами. Команды также должны меняться ролями.



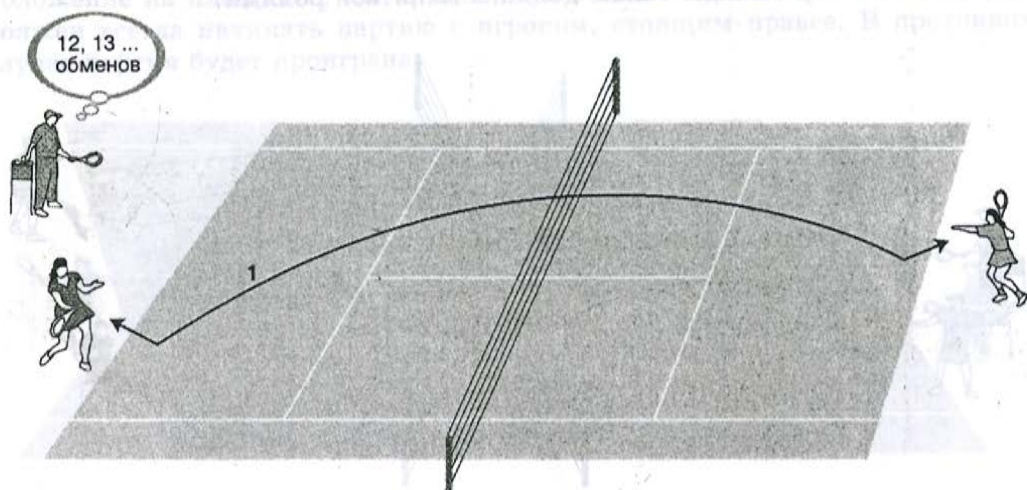
УПРАЖНЕНИЕ № 8: чем дольше длится непрерывная игра, тем больше количество заработанных очков

ЗАДАЧИ: не допускать грубых ошибок, не прерывать обмен ударами.

1. ИСФ и ИГФ играют матч в произвольной форме. Тренер подсчитывает количество обменов, и когда партия заканчивается, победителю за очки засчитывается число выигранных обменов.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок начинает игру с длинного удара с правой стороны и проводит две партии подряд, если только первый игрок, который принимает мяч, не проводит только одну партию, чтобы вывести соперников из игры. Упражнение длится 6 минут.

ВАРИАНТ 1. Теннисисты ведут произвольную игру, но не провоцируют допущения грубых ошибок (их классификация остается за тренером). Такие ошибки дают 2 очка противнику. Игра продолжается 10 минут.



Специфическое положение ног.

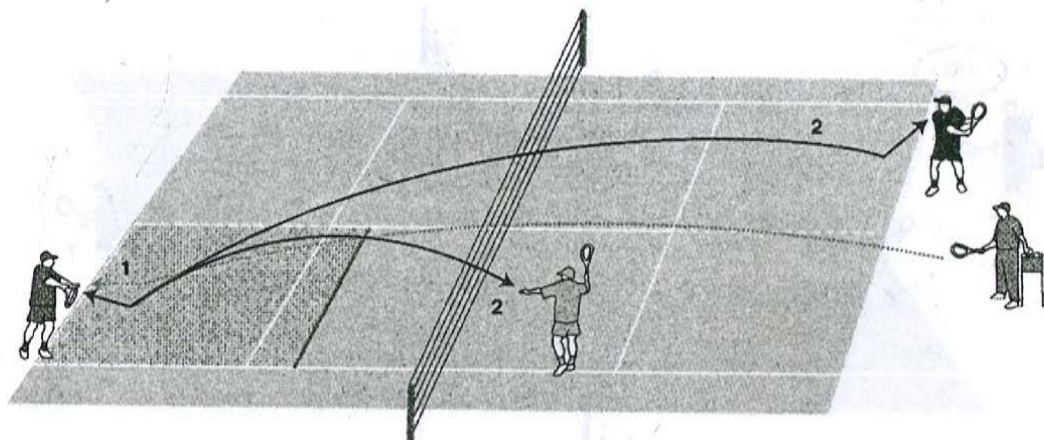
УПРАЖНЕНИЕ № 1: Один против двоих (на задней линии корта либо у сетки)

ЗАДАЧИ: изменение ритма в работе ног, стойка по одной линии, открытая стойка.

1. Игру начинает тренер.
2. ИСФ играет на своей половине площадки, начиная с удара с правой стороны, по очереди то с ИГФ, то с ИЧФ. В противном случае партия будет считаться проигранной. ИЧФ остается на задней линии корта, ИГФ — у сетки, каждый находится на своей половине площадки.

ИСФ не имеет права ни останавливать мяч, ни посылать свечу. ИГФ и ИЧФ должны играть за пределами серой линии. Ритм меняется через раз, как только мяч идет с задней линии корта и возвращается из-за сетки.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игру начинает тренер, посылая длинный мяч на ИСФ. Игроки в серой форме проводят две партии подряд. Матч состоит из 10 партий. После пятой партии ИЧФ и ИГФ меняются местами. Затем меняются местами ИСФ и ИЧФ. Позже команды меняются ролями.

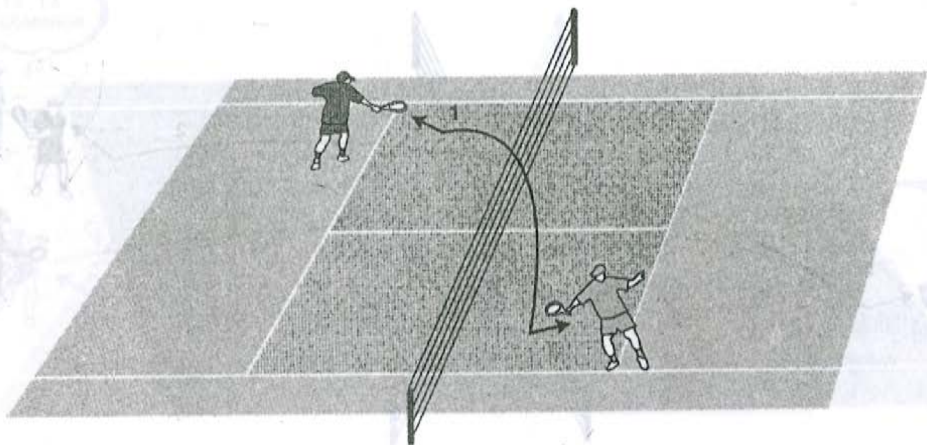


УПРАЖНЕНИЕ № 2: игра в ограниченном квадрате

ЗАДАЧИ: развитие реакции, координации движений, активная работа ногами, отбивание мяча, изменение темпа (медленная игра наверху и быстрая — внизу).

1. ИГФ и ИСФ играют партию на квадратной площадке. Траектория полета мячей обязательно должна быть медленной и восходящей. Держать сетку теннисной ракетки открытой и отбивать мяч.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки каждой из команд начинают игру с удара с правой стороны и проводят две партии подряд, кроме ИСФ, который проводит только 1 партию, чтобы вывести из игры противников. Игра состоит из 12 партий.



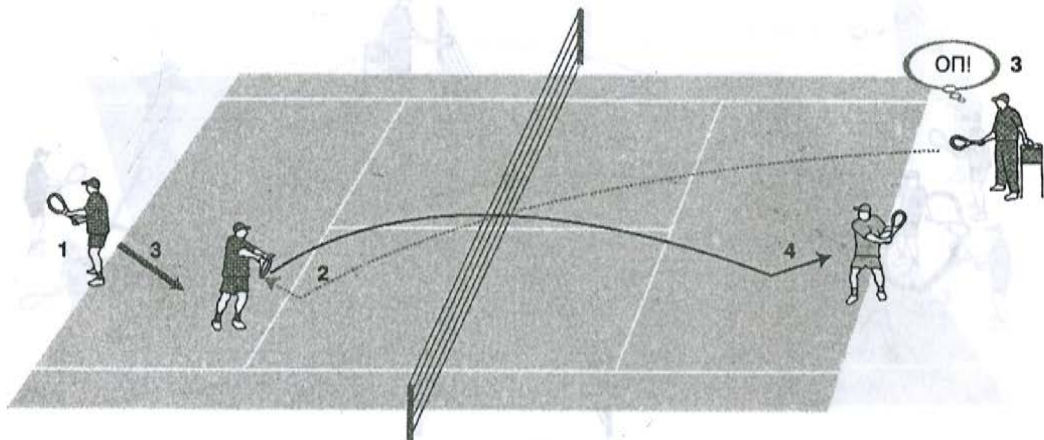
УПРАЖНЕНИЕ № 3: игра спиной к корту

ЗАДАЧИ: развитие реакции, концентрации внимания, активная работа ногами при старте.

1. ИСФ начинает игру, стоя спиной к корту.
2. Тренер вводит мяч в игру (изменять способы подачи мяча: более или менее сложная подача).
- 3.4. При команде тренера «ОП!» ИСФ поворачивается и играет партию с ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит мяч в игру. ИСФ проводит 1 партию и две партии подряд для команды игроков в голубой форме. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИГФ также может повернуться одновременно с ИСФ в начале партии. Начало как в упражнении №1, затем, когда ИСФ ударяет по мячу, тренер подает вторую команду, чтобы ИГФ повернулся и играл партию с ИСФ.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: четверо игроков и один мяч

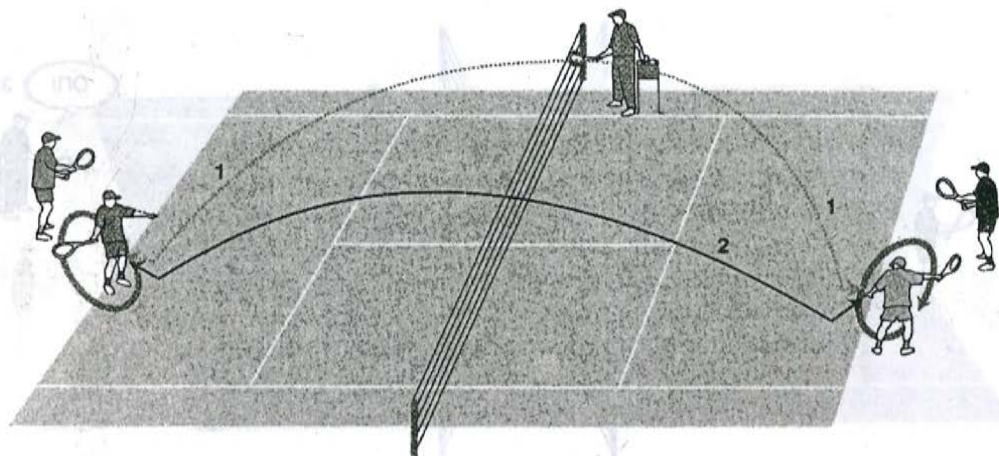
ЗАДАЧИ: постоянное динамичное движение ног при перемещениях по корту.

1. Тренер стоит возле стойки сетки и вводит длинный мяч в центр поля в команду.

2. Каждый игрок должен произвести удар по мячу и уступить место своему товарищу по команде, чтобы он тоже произвел удар.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер начинает игру, как только партия завершена (упражнения на отработку ритма), всегда со стороны победившего в предыдущем раунде теннисиста (тренер стоит у стойки сетки, чтобы иметь возможность беспрепятственно включиться в игру с обеих сторон). Матч длится 15 минут.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но у команды только одна ракетка. Таким образом, игроки должны следовать друг за другом и передавать друг другу ракетку. Посреди матча происходит обмен ракетками (теннисист берет ракетку своего партнера, когда тот отдыхает).

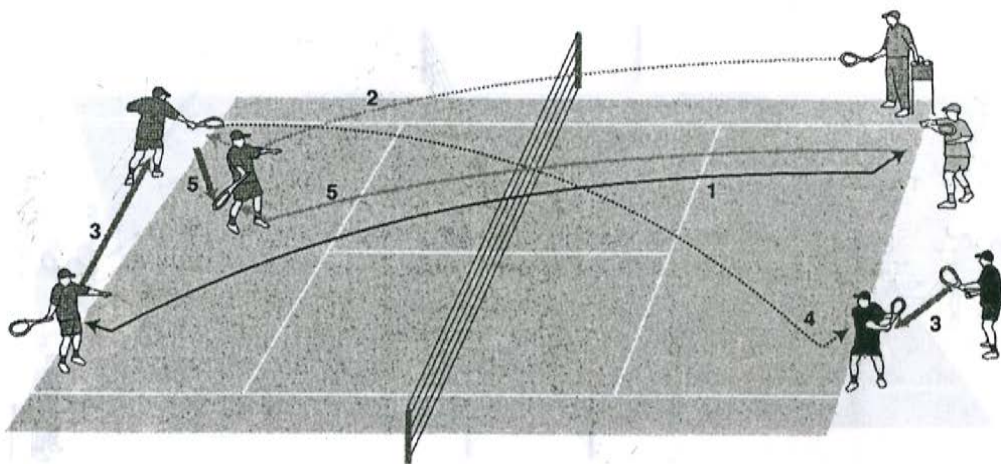


УПРАЖНЕНИЕ № 5: два мяча для одного игрока

ЗАДАЧИ: быстрое перемещение сразу же после удара по мячу, концентрация внимания на мяче с одновременным наблюдением за всей остальной площадкой.

1. Тренер вводит в игру мяч, ИСФ и ИГФ разыгрывают партию.
2. Во время игры тренер вводит (не соблюдая при этом никакого установленного порядка, чтобы запутать ИСФ) еще один мяч, после того как ИСФ уже отбил один удар.
3. ИСФ бежит за этим мячом и ИЧФ вступает в игру.
4. ИСФ ударяет по мячу и сосредотачивается на мяче ИГФ, который уже должен лететь обратно. ИСФ играет таким образом с двумя мячами и двумя игроками одновременно, без ограничительного коридора (партии заканчиваются очень быстро).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру мяч. Команда игроков в серой форме играет 1 и 2 партии подряд с командой (ИГФ и ИЧФ). Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: начало игры теннисиста, ракетка лежит на полу

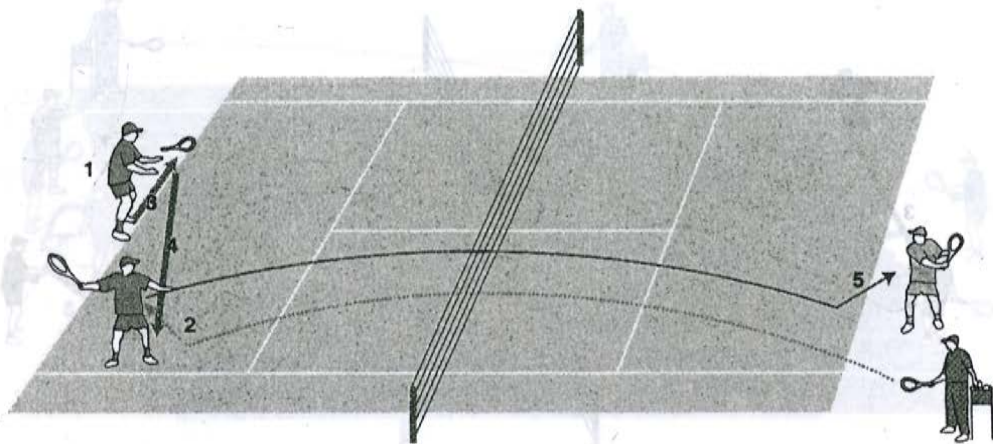
ЗАДАЧИ: активная работа ног, разная скорость взятия ракетки в руку, двойной рывок.

1. ИСиФ занимает выжидательную позицию без ракетки, которая лежит по центру 1/2 поля корта в положении для удара с правой стороны.
2. Тренер вводит мяч в игру более простым или более сложным способом на ИСиФ.
3. ИСиФ направляется поднимать с пола свою ракетку.
- 4.5. Снова вступает в игру с ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Тренер вводит в игру мяч. Команда игроков в серой форме играют 1 партию подряд и 2 партии подряд с командой (ИГФ и ИЧФ).

Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Игрок в голубой форме может также положить ракетку на землю (но только рядом с собой) в начале партии с ИСФ. Затем все как в упражнении № 1, ИСФ бьет по мячу, ИГФ подбирает ракетку и играет партию.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: игрок опоясан эластичной лентой, которую сзади держит противник

ЗАДАЧИ: специфическая работа, основанная на сопротивлении; повышение силы мускулов и выносливости.

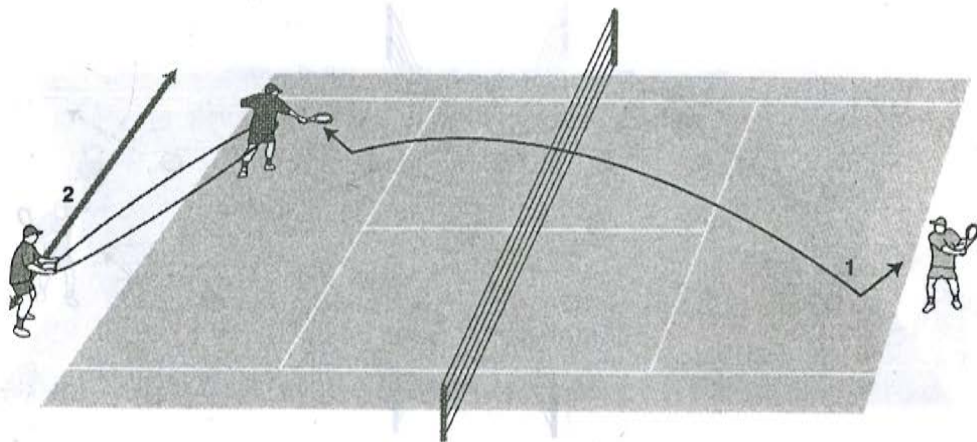
1. ИСФ и ИГФ играют в произвольной форме.

2. ИСФ опоясан эластичной лентой (длину которой можно регулировать). Ее держит ИСиФ (он играет в одной команде с ИГФ). ИГФ всегда находится на линии, параллельной задней линии корта (натяжение ленты должно быть максимальным), и перемещается в направлении, противоположном движению ИСФ, что позволяет сохранить напряжение ленты и освободить для игры руку (чтобы ракетка не попадала в ленту в момент подготовки к удару).

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ играет один против троих. Два игрока в голубой форме (ИГФ) посылают длинный мяч с правой стороны и меняются каждые две партии. ИСиФ удерживает ИСФ. Игра состоит из 12 партий. Затем четыре игрока меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Играют две команды и двух игроков удерживают их противники, стоящие позади них. Таким образом, есть ИСФ и ИГФ по одну сторону корта и ИСиФ и ИГФ — по другую сторону. Игроки одной команды каждые 5 партий меняются ролями (кому держать резиновую ленту), затем меняются между собой только игроки одной команды, чтобы все теннисисты имели возможность сыграть друг с другом. Матч проходит в 20 партий.

ВАРИАНТ 2. Принцип работы такой же, но в данном случае на щиколотки цепляют грузики (по 1 кг на каждую ногу) и резиновую ленту больше не используют. Таким образом теперь в каждой команде только по одному игроку, либо грузики надевают оба игрока каждой команды.



УПРАЖНЕНИЕ № 8: пройти через «двери», чтобы начать игру со следующим мячом

ЗАДАЧИ: научиться быстро передвигаться по корту, развивать выносливость ног.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию.

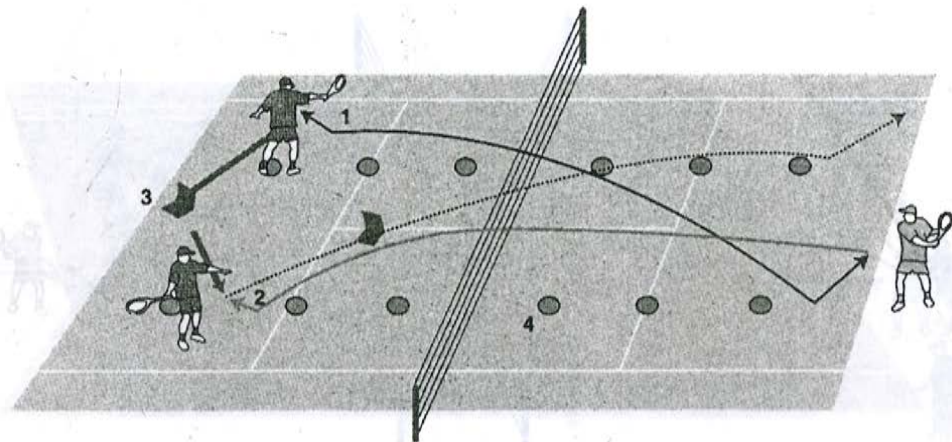
2.3. Но до того, как ИСФ может начать игру с мячом ИГФ, он должен перейти через синюю стойку на земле, не задев ее (на каждой из площадок по 2 стойки), в противном случае партия будет считаться проигранной.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Команда игроков в голубой форме начинает с длинного удара с правой стороны и играет 1 подряд и 2 партии подряд с командой ИСФ.

Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Через стойки должны пройти обе команды. Начинать игру разрешено различными способами. Матч состоит из 20 партий.

ВАРИАНТ 2. Поставить на пол 6 низких подставок (4). Игрок зарабатывает каждый раз одно очко, когда ему удастся дотронуться во время партии до подставки краем ракетки (тренер ведет подсчет очков). Этот второй счет добавляется к очкам матча.



УПРАЖНЕНИЕ № 9: удар по отскочившему мячу

ЗАДАЧИ: перемещение спиной, работа ногами до момента удара по мячу, удар по мячу с разворотом корпуса назад.

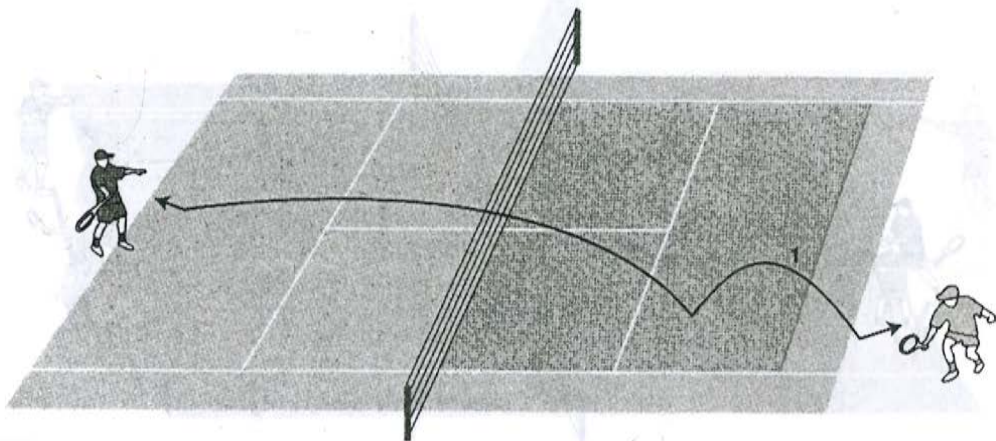
1. ИСФ играет партию обычным способом, а ИГФ должен обязательно дать мячу отскокнуть два раза, иначе партия будет считаться проигранной. ИСФ имеет для первого отскока мяча меньшую площадь, но для того, чтобы мяч отскокнул во второй раз, ограничений площади не предполагается.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Команда игроков в голубой форме начинает с длинного удара с правой стороны и играет 1 партию и 2 партии подряд с командой ИСФ. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Обе команды должны дать мячу отскокнуть два раза. Начинать игру разрешено различными способами. Матч состоит из 15 партий.

ВАРИАНТ 2. Более сложный способ: один или два игрока должны допустить отскок мяча, продолжая играть в произвольной манере.

ВАРИАНТ 2. Принцип работы такой же: мяч должен отскокнуть два раза, но используется по очереди удар слабой и средней силы (низкий отскок).



УПРАЖНЕНИЕ № 10: блокировка мяча с возвращением его в игру

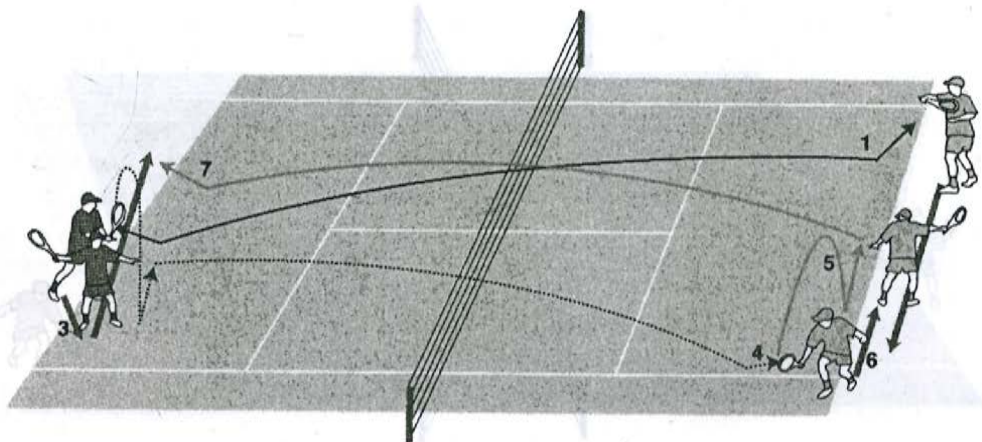
ЗАДАЧИ: нанести удар по мячу. Ноги выполняют двойную работу, сначала нужно забрать мяч, затем остановиться отбить отскочивший мяч и развернуться.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной форме.

2.3.3. Но с обязательным условием блокировать мяч, дать ему отскочить, нагнуться, и отбить его.

5.6.7 То же самое для ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки каждой из команд начинают игру с удара с правой стороны и проводят две партии подряд, кроме одного игрока в серой форме (ИСФ), который вначале проводит только 1 партию, чтобы вывести из игры своих противников. Матч состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 11: игра с мячом, который виден только тогда, когда он перелетает через сетку

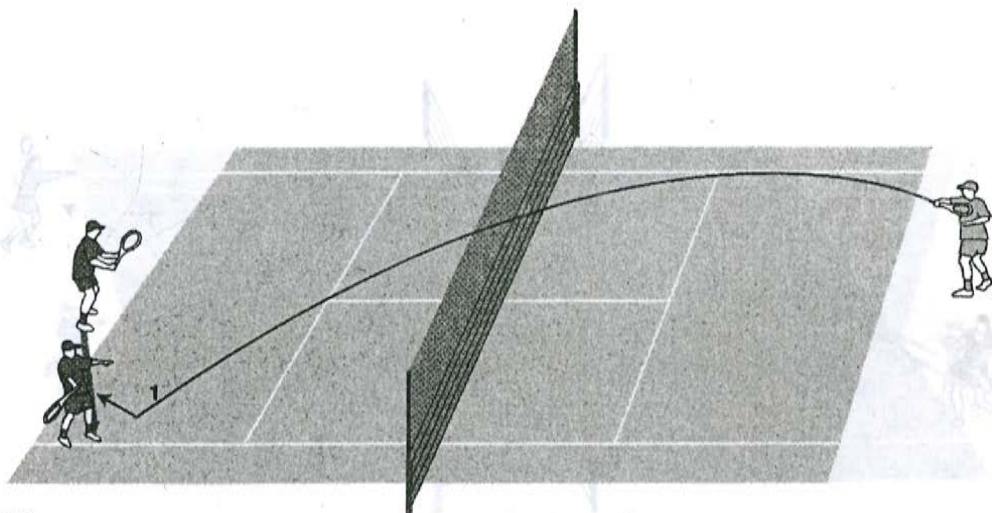
ЗАДАЧИ: развитие быстрой реакции, быстрая работа ногами, чтобы компенсировать запоздание в старте, возникшее из-за угадывания траектории, по которой полетит мяч.

1. ИСФ и ИГФ играют партию в произвольной манере. Над сеткой натянута брезентовое полотно, за которым не видно противника и его часть площадки.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки каждой из команд начинают игру с удара с правой стороны и проводят две партии подряд, кроме одного игрока в серой форме (ИСФ), который вначале проводит только 1 партию, чтобы вывести из игры своих противников. Матч состоит из 15 партий.

Чтобы установить приспособление, нужно взять 2–3 цветных полотнища с защипами (бельевыми прищепками) на дополнительной сетке. Дополнительную сетку вы должны были подготовить для выполнения других упражнений. У нее должны быть выдвижные стойки и сетка, высоту которой можно регулировать. Затем следует отрегулировать высоту сетки, установив ее на уровне макушки головы соперника, стоящего у задней линии корта.

Правило: Можно предложить игрокам установить коридоры, чтобы увеличить время игры, так как траектории будут, скорее всего, дугообразные и появятся сильные отклонения по горизонтали.



Атака на дальней линии корта.

Посыл сильных и высоких мячей

УПРАЖНЕНИЕ № 1: все мячи посылаются высоко

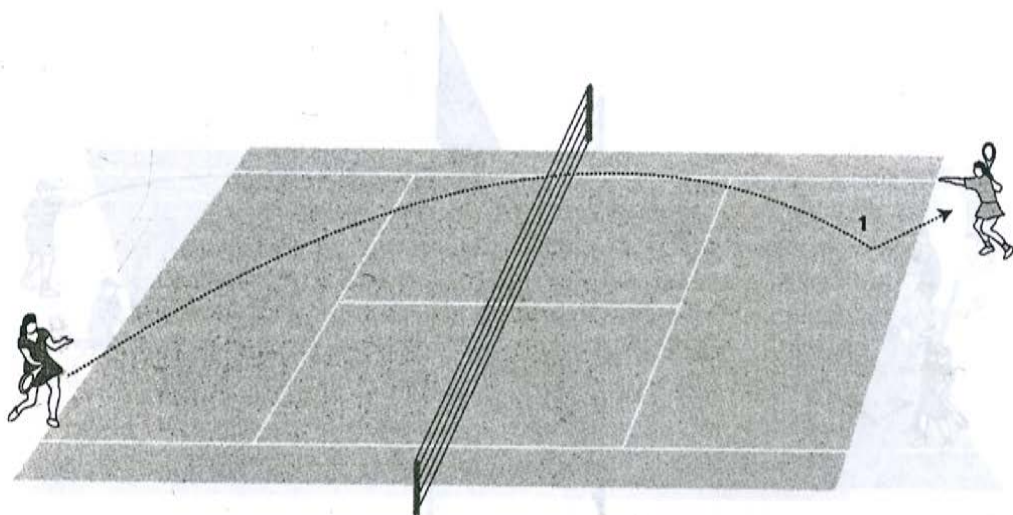
ЗАДАЧИ: введение в игру высокого мяча, принуждение соперника отойти как можно дальше и проиграть.

1. Все мячи ИСФ должны быть посланы высоко. Никакой другой вид удара по мячу выполнять не разрешается (плоский удар, удар с подрезкой), в противном случае партия будет считаться проигранной. ИГФ играет в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) производят длинный удар с правой стороны. Игроки в серой форме (ИСФ) проводят 1 партию, ИГФ — 2 партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задание выполняется одновременно двумя игроками.

ВАРИАНТ 2. Когда соперник уже в достаточной мере отошел назад, можно разрешить произвести другой тип удара, более слабый, укороченный, удар с лета и др.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: сетка на 50% выше нормы для одного из игроков

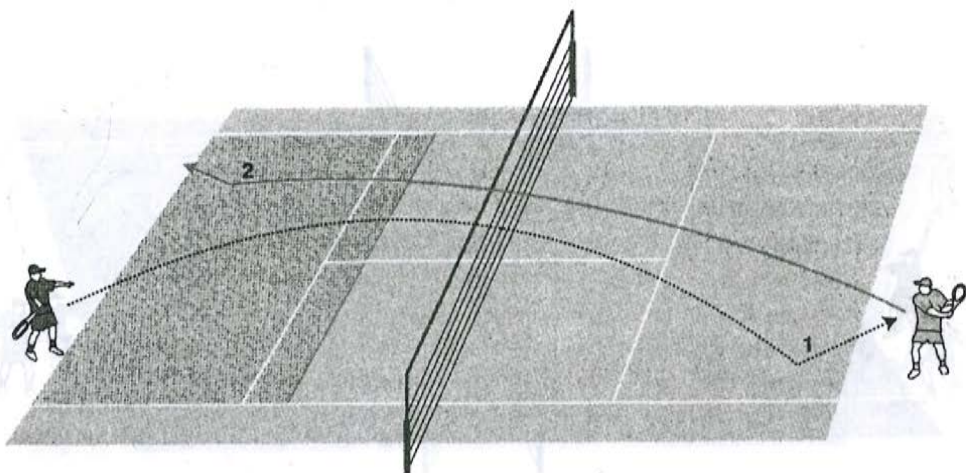
ЗАДАЧИ: ввести в игру мяч, высокий мяч, заставить соперника отойти как можно дальше, и проиграть, контролировать высоту полета мяча над сеткой.

1. ИСФ должен посылать мячи над веревкой (натянутой примерно на 60 см выше теннисной сетки). От игрока требуется посылать высокие мячи, нанося удар с максимальной силой, но ИСФ не штрафуются, если некоторые удары таковыми не являются.

2. ИГФ играет в произвольной манере на площадке позади голубой линии.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) производят длинный удар с правой стороны. Игроки в серой форме (ИСФ) проводят одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задание выполняется одновременно двумя игроками.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: сильные удары и свечи атакующего для соперника за голубой линией

ЗАДАЧИ: ввести в игру мяч, высокий мяч, заставить соперника отойти как можно дальше и проиграть.

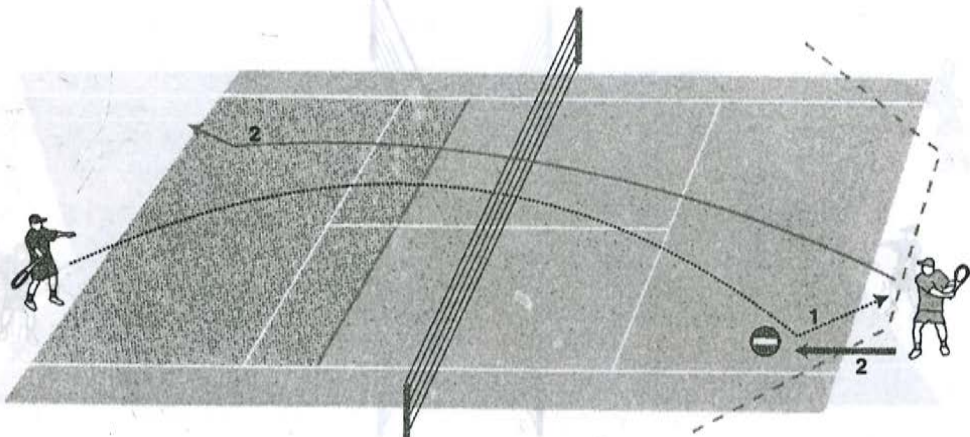
1. ИСФ должен производить сильные удары и посылать высокие мячи.

2. ИГФ, который играет в произвольной манере, но на ограниченной зоне, не может переходить за голубые линии, чтобы отбивать мячи ИСФ. Если ИГФ заступает за линию голубого цвета, чтобы отбить мяч (укороченный удар ИСФ), он выигрывает эту партию.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) производят длинный удар с правой стороны. Игроки в серой форме (ИСФ) проводят одну партию, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задание выполняется одновременно двумя игроками.

ВАРИАНТ 2. Прочертить линию синего цвета параллельно задней линии корта на расстоянии 1,5 метра от нее. В отличие от предыдущего упражнения, ИГФ должен играть в пределах площадки перед линией голубого цвета. Для ИГФ позиция проигрышна, если ИСФ станет производить сильные удары и посылать высокие мячи, а он (ИГФ) не имеет права отступать назад.



Удары, с отклонением мяча в сторону

УПРАЖНЕНИЕ № 1: перемещение по прямой линии с диагонали

ЗАДАЧИ: отработка техники движений ног и удара по мячу, захват быстрого мяча или увеличение скорости полета мяча.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию, посылая друг другу мячи по диагональной линии с правой (или с левой) стороны.

2. Но неожиданно, в любой момент, ИСФ может послать мяч по прямой.

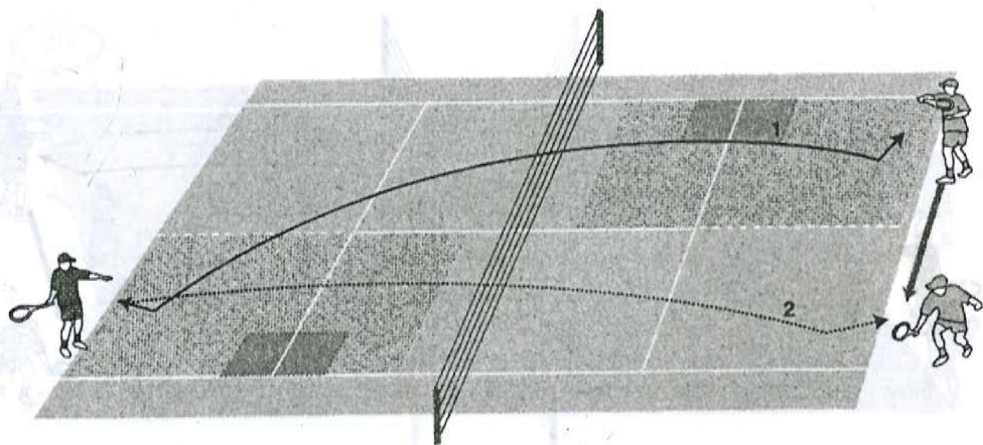
3. ИГФ занимает в игре защитную позицию и игра проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Команда игроков в серой форме (ИСФ) начинает игру с удара с правой стороны по диагонали и проводит одну, и две партии для команды в голубой форме. ИГФ должен постоянно находиться на диагонали, тогда как ИСФ может переместиться в любой момент. Матч состоит из 10 партий. Дополнительные очки добавляются в конце матча ИСФ, если он сходит с диагонали и выигрывает. Затем команды меняются ролями. И это же самое упражнение выполняется на другой диагонали.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но перемещаться (в любой момент) с диагонали могут оба теннисиста.

ВАРИАНТ 2. То же самое упражнение, но перемещаться по задней линии корта разрешено только тогда, когда мяч попадает в выделенный квадрат.

ВАРИАНТ 3. То же самое упражнение, но перемещаться по задней линии корта разрешено только тогда, когда мяч попадает в небольшую очерченную зону голубого цвета (вывести соперника с его диагонали, чтобы увеличить свободное пространство с другой стороны).



УПРАЖНЕНИЕ № 2: обязательное перемещение при укороченном мяче в специально выделенном квадрате

ЗАДАЧИ: установить траекторию полета мяча соперника, выносом ноги вперед в начале игры, захват быстрого мяча или увеличение скорости полета мяча.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере.

2.3. Как только мяч ИСФ попадает в область рабочего квадрата, ИСФ быстро покидает свое место, чтобы взять быстрый мяч и сразу же нанести удар с изменением направления.

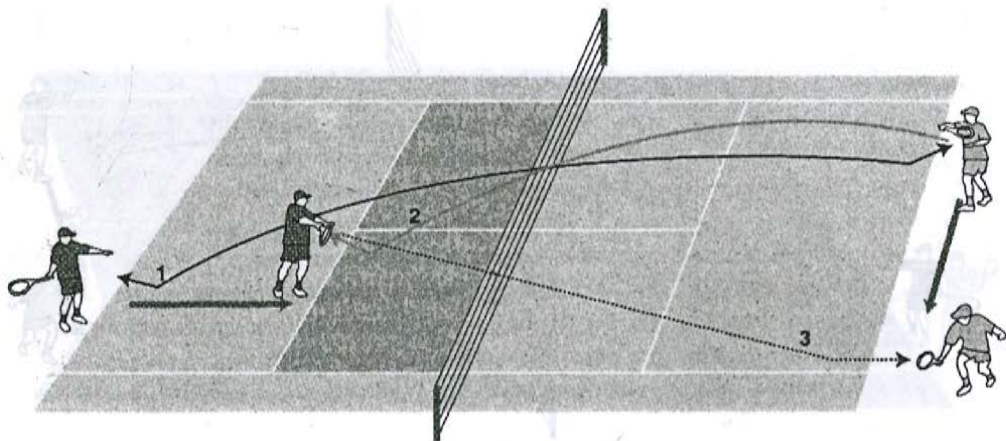
4. — ИГФ проводит защиту и ведет игру в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Команда игроков в серой форме (ИСФ) начинает игру с длинного удара с правой стороны по диагонали и проводит одну и две партии для команды в голубой форме. ИСФ обязан послать свой мяч в установленную зону, в противном случае он проигрывает партию.

Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Оба игрока обязаны посылать мяч в установленную зону. В этом случае игра будет состоять из 15 партий.

ВАРИАНТ 2. Область начала атаки может находиться дальше, чем линия рабочего квадрата.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: игра по центральному коридору

ЗАДАЧИ: отбивание мяча, точность удара по мячу, внезапная смена направления игры, работа над концентрацией внимания.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию по центральному коридору согласно установленному заданию и соблюдая правила.

2. Тренер после одного или нескольких ударов ИСФ и ИГФ подает команду после удара ИГФ.

3. Этим ударом ИСФ должен вывести ИГФ влево или вправо.

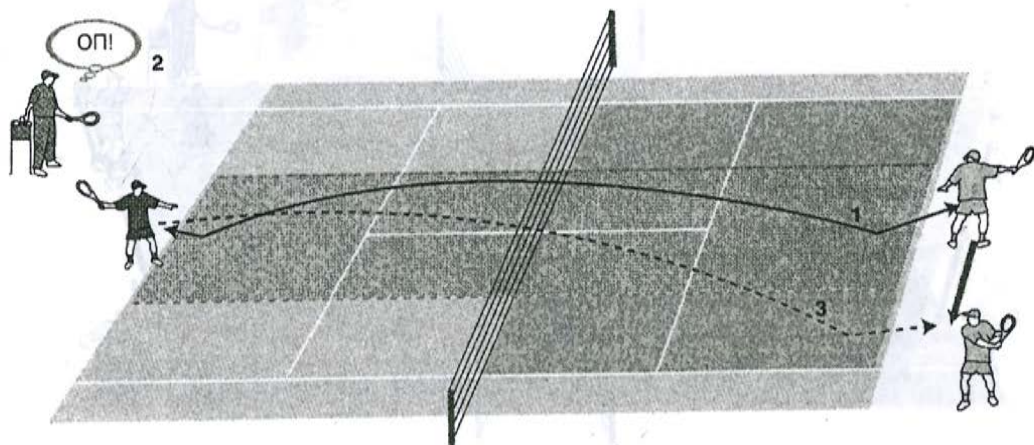
4. ИГФ проводит защиту, и партия завершается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Команда игроков в серой форме (ИСФ) начинает игру с длинного удара с правой стороны по диагонали и проводит одну и две партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

В конце матча прибавляется одно дополнительное очко ИСФ, если он выиграл матч, выполнив перемещения. Может случиться так, что матч завершится еще до выполнения перемещения игрока (в случае ошибки). Этот результат также учитывается при подсчете очков.

ВАРИАНТ 1. Команда может быть адресована обоим теннисистам. В этом случае матч длится 15 партий.

ВАРИАНТ 2. Условным сигналом для игроков может служить, например мяч, попавший в рабочую область (квадрат), или какой-либо другой знак (перемещения соперника и т.д.).



УПРАЖНЕНИЕ № 4: перемещение по сигналу тренера

ЗАДАЧИ: отработка техники движений ног и удара по мячу, захват быстрого мяча или увеличение скорости полета мяча.

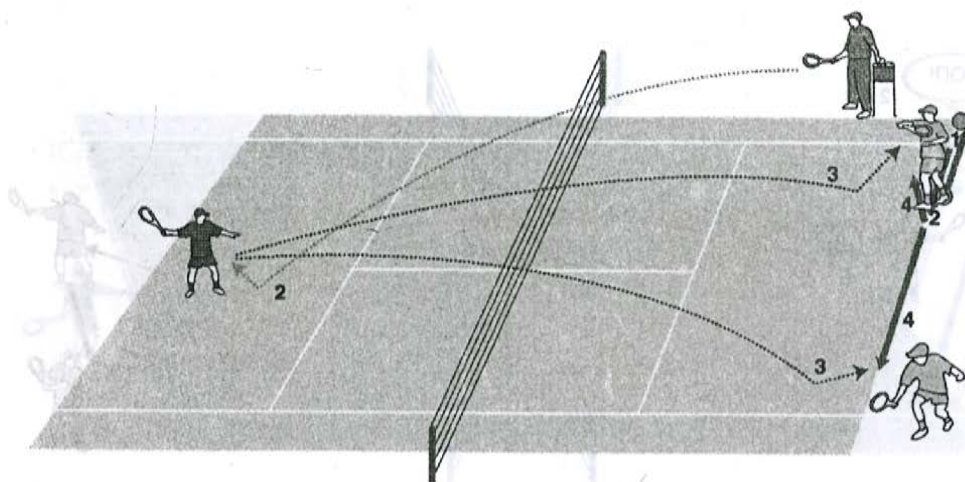
1. Тренер вводит в игру мяч простым способом (укороченный или длинный удар, но медленный).

2. ИГФ стартует с середины 1/2 площадки и бежит до середины коридора (это отмечено на полу), чтобы получить право вернуться на площадку.

3. ИСФ перемещается либо со стороны, где нет игрока в голубой форме (во время бега обратно ИГФ), либо с противоположной стороны.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру мячи различными способами. Две партии подряд для команды в серой форме, одна партия — для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИГФ стартует с противоположной стороны.

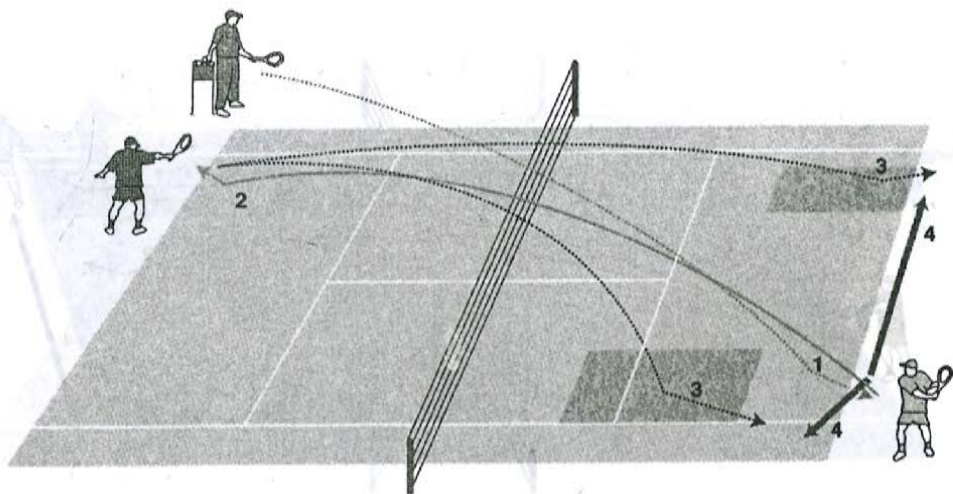


УПРАЖНЕНИЕ № 5: перемещение после первого ответного удара соперника при проведении защиты

ЗАДАЧИ: отработка техники движений ног и удара по мячу, захват быстрого мяча или увеличение скорости полета мяча.

1. Тренер вводит на ИГФ, стоящего по центру своей площадки, сложный мяч.
2. ИГФ проводит защиту (посылая по большей части длинные мячи, крест-накрест, либо в центр).
3. ИСФ старается переместиться в сторону, которая освободилась благодаря мощному удару, или в противоположную сторону, выполняя более короткий, но быстрый (небольшой эффект свечи) удар.
4. Защита ИГФ и окончание партии происходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру мячи сложными способами, меняя области назначения. Две партии подряд для команды в серой форме, одна партия — для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: игра с систематическими перемещениями по установленным боковым зонам

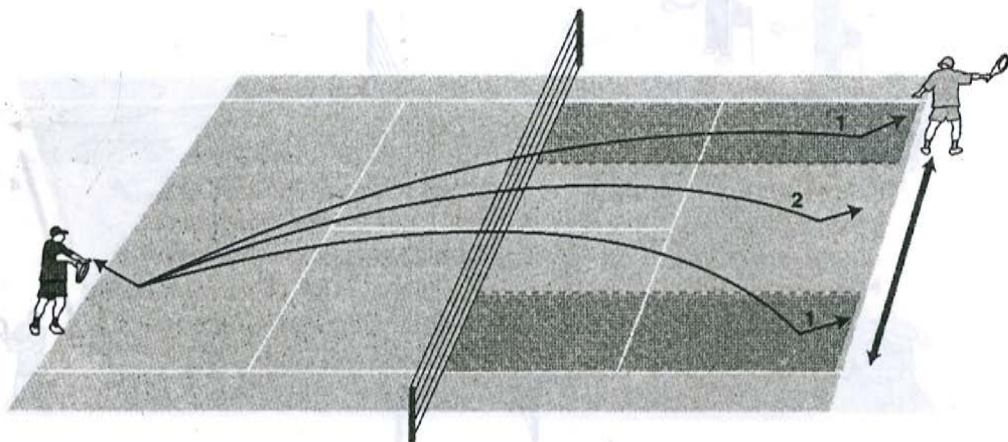
ЗАДАЧИ: отработка техники движений ног и удара по мячу.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию, но ИСФ обязан играть в пределах обозначенных зон.

2. ИСФ имеет право сыграть один раз (если допущена ошибка) на неотмеченной зоне.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с удара с правой стороны, направленного в обозначенную зону, и проводят одну и две партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ разрешено допустить только одну ошибку.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: теннисист обязательно должен догнать мяч при укороченном либо несложном ударе

ЗАДАЧИ: Мгновенный анализ траектории полета мяча, скорость движений при беге вперед.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной манере.

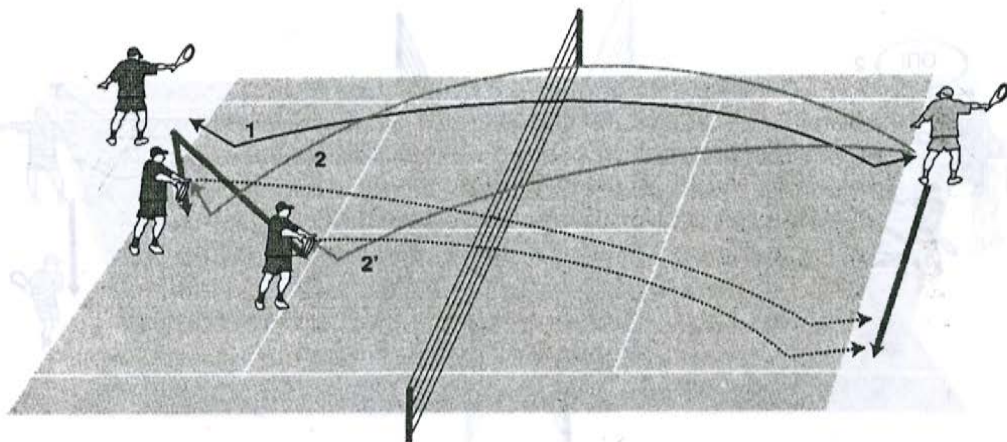
2. ИСФ должен перемещаться при первом ударе ИГФ или укороченном ударе и проведении защиты ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игрок в серой форме (ИСФ) начинает игру с длинного удара с правой стороны по диагонали и проводит две и одну партию для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ зарабатывает еще одно очко, если проводит атаку в ответ на первую подачу (по усмотрению тренера).

ВАРИАНТ 1. Если ИСФ не перемещается по полю при первой подаче, он проигрывает.

ВАРИАНТ 2. Оба теннисиста выполняют упражнение №7 и его вариант №1 одновременно.



УПРАЖНЕНИЕ № 8: два удара по мячу для завершения партии

ЗАДАЧИ: быстрая смена положения ног, скорость работы рук во время матча.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной манере.

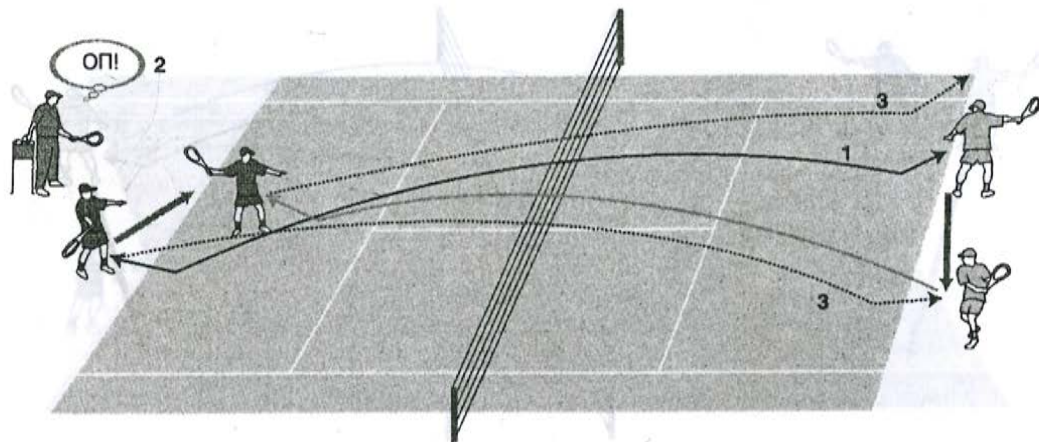
2. Во время обмена тренер подает сигнал «Оп!».

3. Следуя этому сигналу, ИСФ имеет право на два удара, чтобы завершить партию.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с удара с правой стороны, немного отклоняясь от центральной линии, и проводят одну и две партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

По сигналу тренера (который тот дает после удара ИГФ) ИСФ имеет право на два удара, чтобы завершить партию (он получает дополнительное очко, если ему это удастся).

ВАРИАНТ 1. Команды тренера могут ожидать оба теннисиста. В этом случае игра будет состоять из 15 партий.



Плоские удары при атаке на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: высота полета мяча ограничена, обязательно посылать длинный мяч

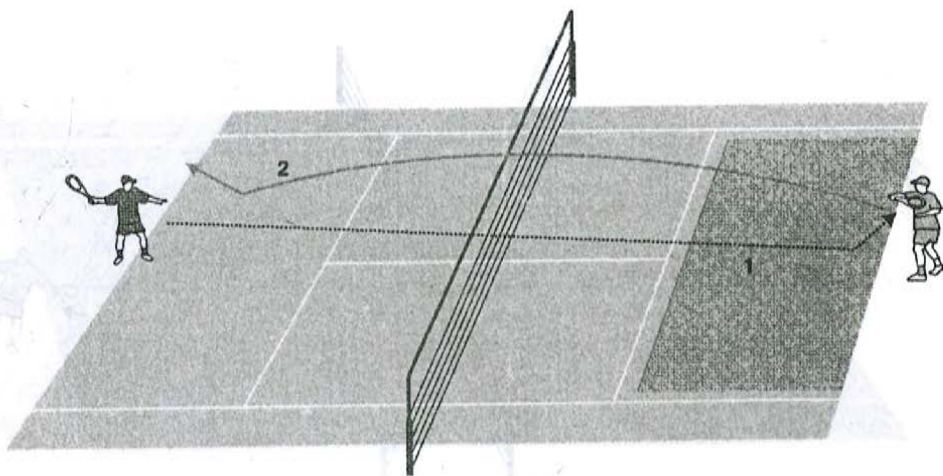
ЗАДАЧИ: играть быстро, низко над сеткой, наносить плоские удары, активно работать ногами.

1. ИСФ должен посылать мяч под дополнительной сеткой (высота около 1,5 м) и над квадратом рабочей площади.

2. ИГФ играет в произвольной манере. ИСФ обязан посылать сильные и плоские (низкие) мячи, чтобы выполнять условия игры.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с удара с правой стороны, немного отклоняясь от центральной линии, и проводят одну и две партии — для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Оба игрока должны посылать мяч под дополнительной сеткой. В этом случае игра состоит из 20 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: активная работа туловищем и руками

ЗАДАЧИ: играть быстро, низко над сеткой, наносить плоские удары, активная работа ногами и верхней частью корпуса.

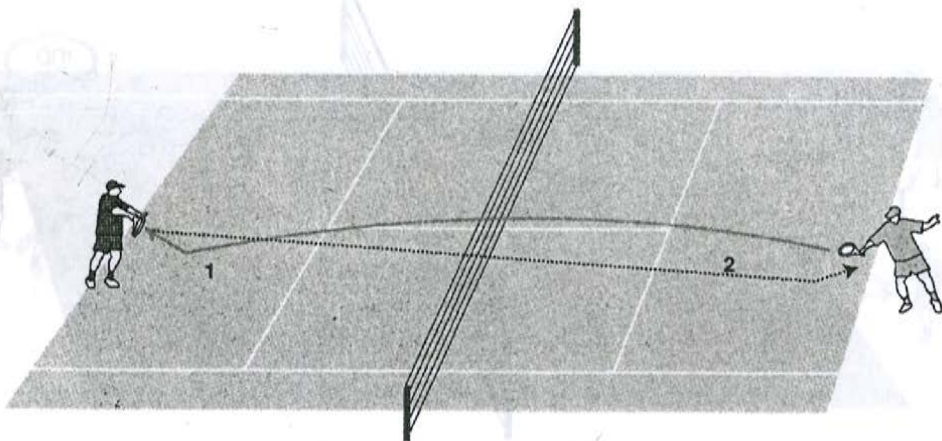
1. ИГФ начинает игру и играет в произвольной манере.

2. ИСФ должен посылать только плоские мячи. В этом упражнении можно допустить большое количество ошибок).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с удара с правой стороны, направляя его прямо в центр, и проводят одну партию, и две партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ должен податься вперед и рукой и плечом. Если нет перемещения (то есть обе ноги остаются на месте во время выполнения удара) или мяч не получается плоским, ИСФ проигрывает.

ВАРИАНТ 1. Податься вперед и выполнять плоские удары должны оба игрока. В этом случае игра состоит из 20 партий.



Игра в высоком темпе при атаке на дальнейшей линии корта

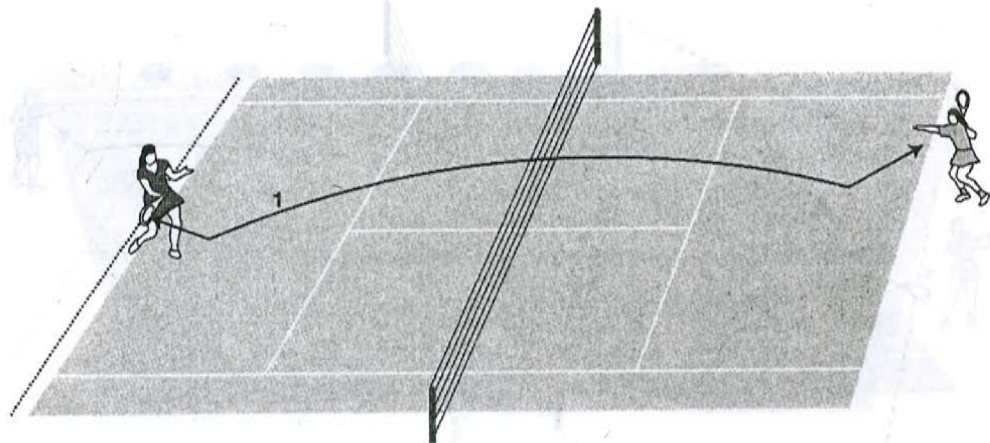
УПРАЖНЕНИЕ № 1: не отступать назад

ЗАДАЧИ: взятие быстрого мяча, сгибание ног в коленях, соблюдение обозначенной границы.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной манере, но ИСФ не имеет права отступать назад, за линию серого цвета, нарисованную пунктиром в 70 см от задней линии корта.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с удара с правой стороны, направляя его прямо в центр, и проводят одну и две партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Оба игрока не переступают линии. В этом случае игра состоит из 15 партий.



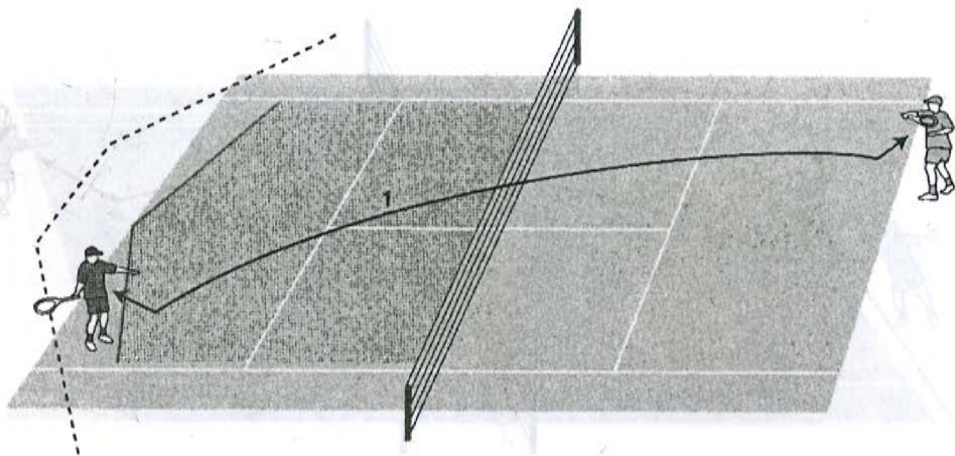
УПРАЖНЕНИЕ № 2: Срез траектории всех мячей

ЗАДАЧИ: взятие быстрого мяча, сгибание ног в коленях, срезание мячей.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной манере, но ИСФ не имеет права отступать назад, за линию серого цвета, нарисованную пунктиром. ИГФ играет в зоне, ограниченной линиями синего цвета. Если не выполняются оба условия, партия считается проигранной.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с удара с правой стороны, направляя его прямо в центр, и проводят одну и две партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задания одинаковые для обоих игроков. В этом случае игра состоит из 15 партий.



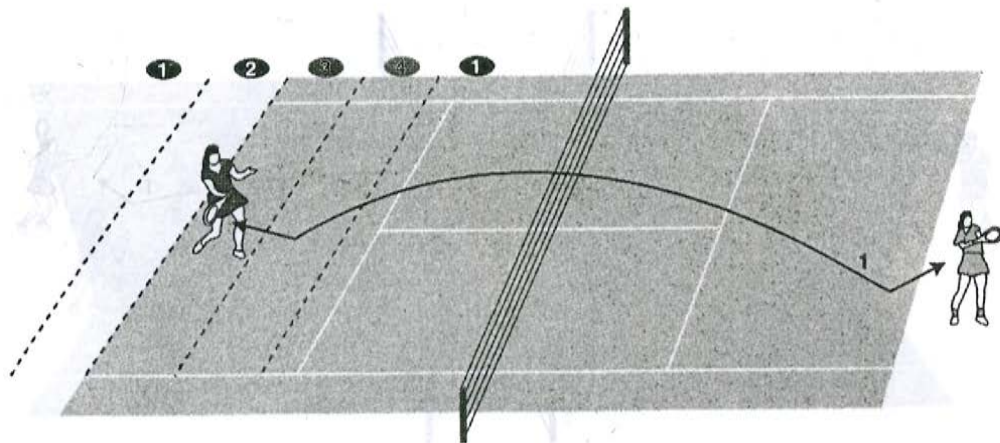
УПРАЖНЕНИЕ № 3: занять площадку

ЗАДАЧИ: взятие быстрого мяча, перемещения по площадке корта.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере. Для ИСФ есть 4 различные зоны. Он набирает количество очков, соответствующее номеру зоны, в которой в тот момент находится его нога во время последнего удара по мячу, выигравшем партию (партия, выигранная у сетки, стоит 1 очко, чтобы отдать преимущество атаке на задней линии корта). ИСФ должен попытаться по возможности вернуться на площадку, а ИГФ заинтересован в том, чтобы отбросить ИСФ в область № 1.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят одну и две партии для команды в серой форме. Игра длится 5 минут. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задания одинаковы для обоих игроков. В этом случае игра длится 10 минут.

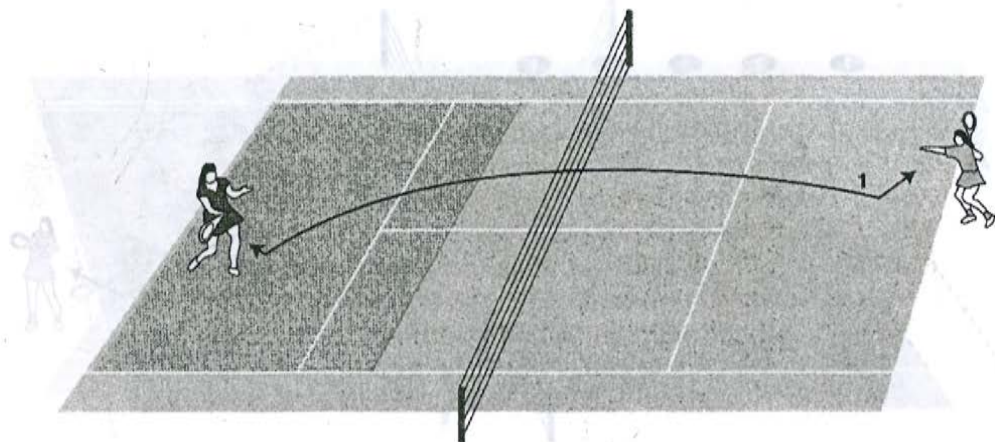


УПРАЖНЕНИЕ № 4: обязательное выполнение удара с полулета

ЗАДАЧИ: мгновенный анализ траектории полета мяча и пути отскочившего мяча, работа ног в соответствии с заданием (перемещение по площадке), сгибание ног в коленях.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере, но ИСФ обязан выполнять удары с полулета (в противном случае партия будет проиграна) в ответ на все удары соперника, а ИГФ должен играть в обозначенной области.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят одну и две партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

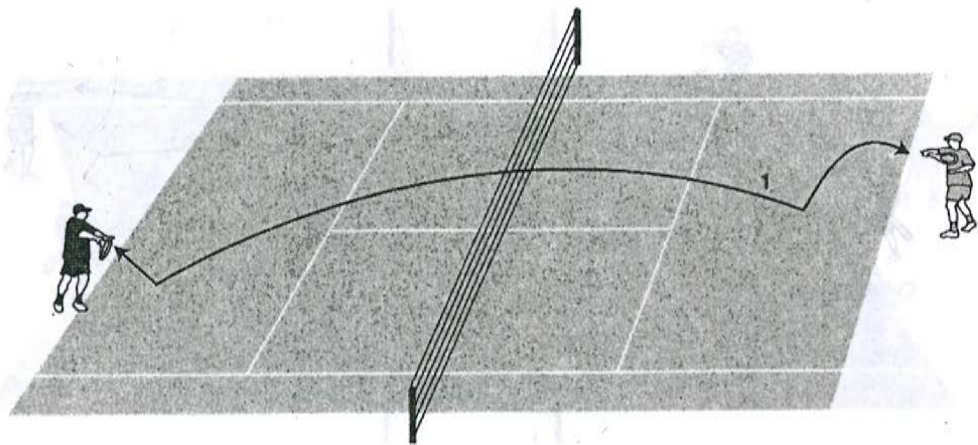


УПРАЖНЕНИЕ № 5: игра со взятием восходящего мяча

ЗАДАЧИ: взятие быстрого мяча, быстрые перемещения по площадке корта.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере, но ИСФ обязан брать все мячи, когда они идут по восходящей или до того момента, когда мяч достигнет высшей точки во время отскока. В противном случае партия будет проиграна (хотя все зависит от оценки тренера, который может быть более снисходительным, если удар ИГФ был сложным, плоским или укороченным).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят одну и две партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



Планирование игры: изменение положения теннисиста на корте

УПРАЖНЕНИЕ № 1: посыл мяча в ту область, где нет противника

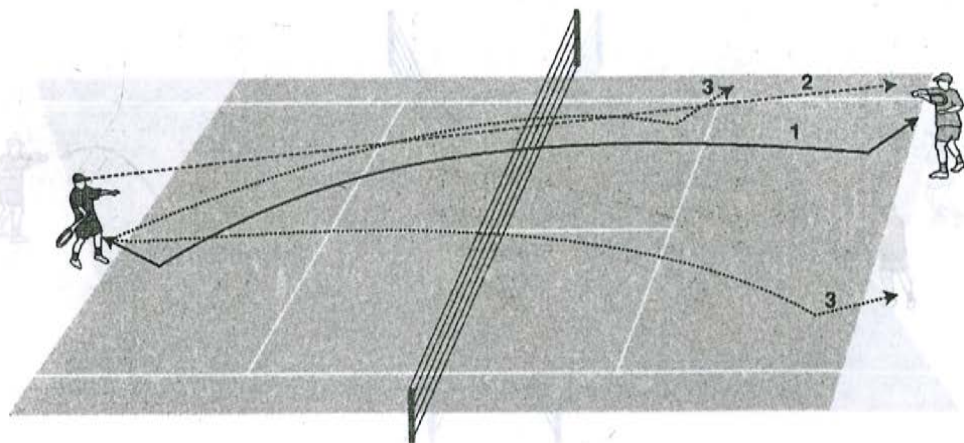
ЗАДАЧИ: наблюдать в течение всей игры за позицией соперника.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере.

2.3. ИСФ отмечает для себя положение ИГФ и направляет мячи систематически туда, где нет противника.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партию для команды в голубой форме. У игрока в синей форме четыре зоны (короткие и длинные диагонали), чтобы направить удлиненный мяч, иначе партия будет считаться проигранной. ИГФ обязан не поднимать мяч выше уровня сетки, если только мяч не укороченный. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Задание одинаковое для обоих игроков. В этом случае игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: игра на четырех различных зонах корта

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, выбор тактики игры.

ВАРИАНТ 1. Он должен оказаться в четырех зонах в течение одного цикла, состоящего из четырех ударов по мячу в любом порядке (если игра длится дольше, тогда циклов несколько). ИГФ играет в произвольной манере, но он не имеет права подпрыгивать выше уровня сетки, кроме исключительных случаев (амортизация удара ИСФ).

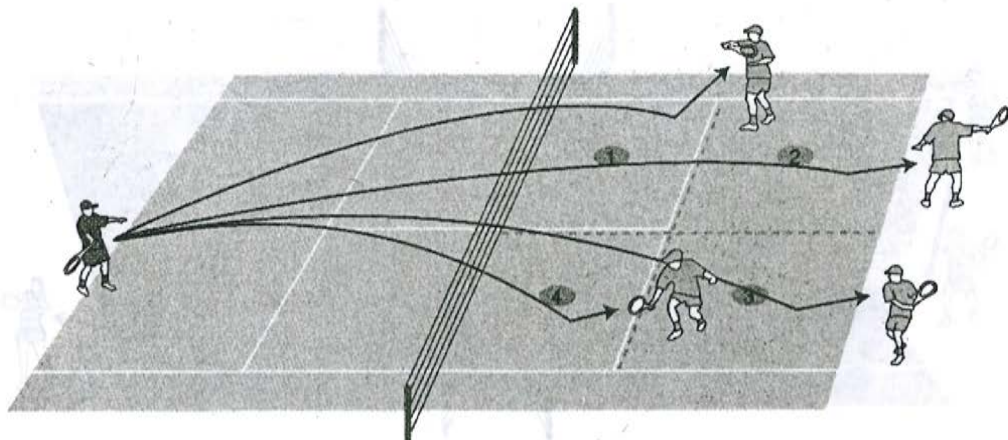
ВАРИАНТ 2. Упражнение то же, что и в варианте №1, но порядок перемещения по секторам определяется тренером, который должен следить за выполнением этого комплекса (например: 1, 3, 2, 4).

ВАРИАНТ 3. Упражнение то же, что и в варианте №1, но в цикле из четырех ударов можно послать пятый мяч в одну и ту же область.

ВАРИАНТ 4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются обоими игроками одновременно. В этом случае игра состоит из 15 партий.

ВАРИАНТ 5. Упражнение то же, что и в варианте №1, но ИГФ должен играть в том же секторе, что и ИСФ (игра в зеркальном отражении).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с удара с правой стороны в произвольной или установленной форме (упражнение №2) в один из секторов и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



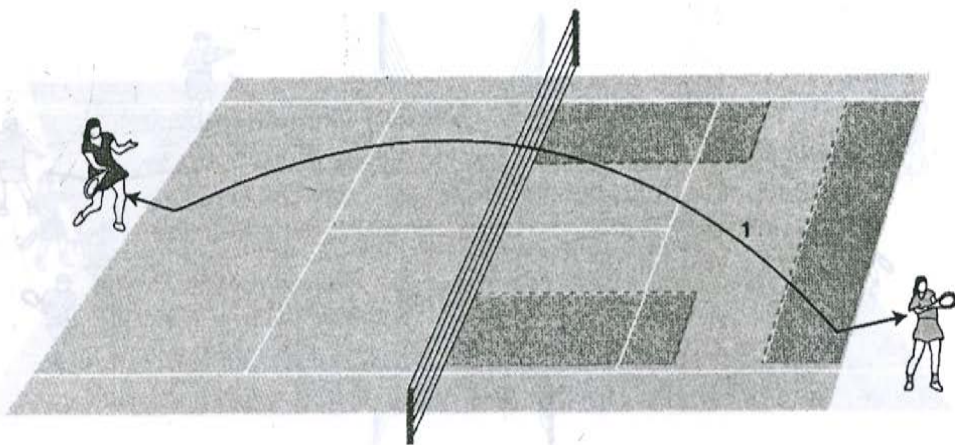
УПРАЖНЕНИЕ № 3: Игра в трех обозначенных секторах без выхода в центр корта

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту.

1. ИСФ должен играть в обозначенных секторах, в противном случае партия будет считаться проигранной. ИГФ играет в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с удара с правой стороны по одному из обязательных секторов и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Задание одинаково для обоих игроков. В этом случае игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: выигрыш партии точным посылком мяча в оба сектора

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере.

2.3. ИСФ удается выполнить заданную комбинацию, попав по одной из мишеней после ответного удара ИГФ.

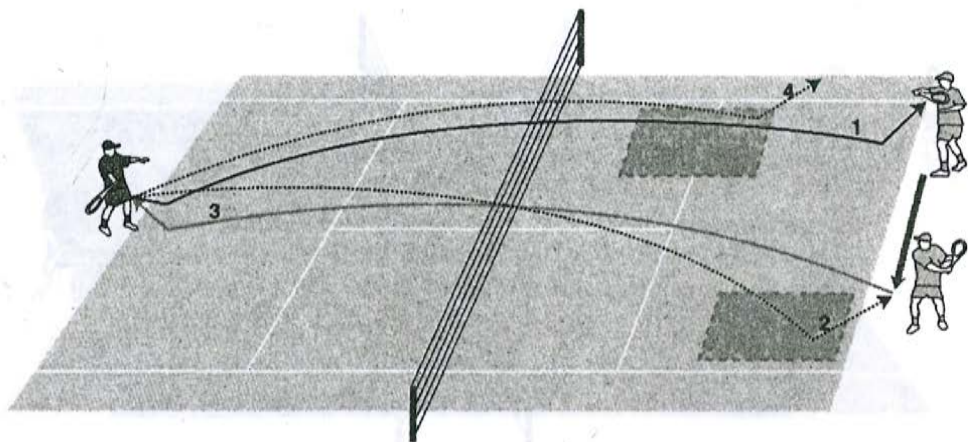
4. Он попадает по второй мишени и выигрывает партию и дополнительное очко.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 15 партий. Затем команды меняются ролями.

После седьмой партии мишени меняют местами (дальняя — для удара с правой стороны и ближняя — для удара с левой стороны).

Теннисист зарабатывает одно дополнительное очко за попадание по двум мишеням подряд, и партия считается в таком случае выигранной.

Задание одинаково для обоих игроков.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: игра по двум направлениям: по одной короткой и по одной длинной диагонали

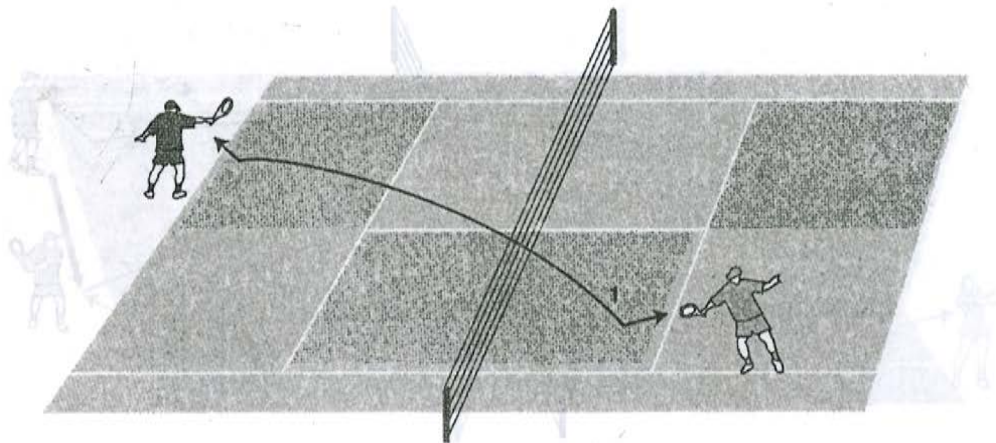
ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту вперед и назад.

1. ИСФ и ИГФ играют только в установленных секторах. Удары с лета запрещены.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с удара с правой стороны, направленного в один из обозначенных секторов, и проводят две и одну партии — для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Дать обоим игрокам одни и те же сектора (ближний сектор для удара с правой стороны и дальний сектор для удара с левой стороны или наоборот).

ВАРИАНТ 2. Задание с секторами выполняет только один теннисист, другой играет в произвольной манере. В этом случае игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: Три зоны для игры, чтобы составить свой вариант партии по ширине корта

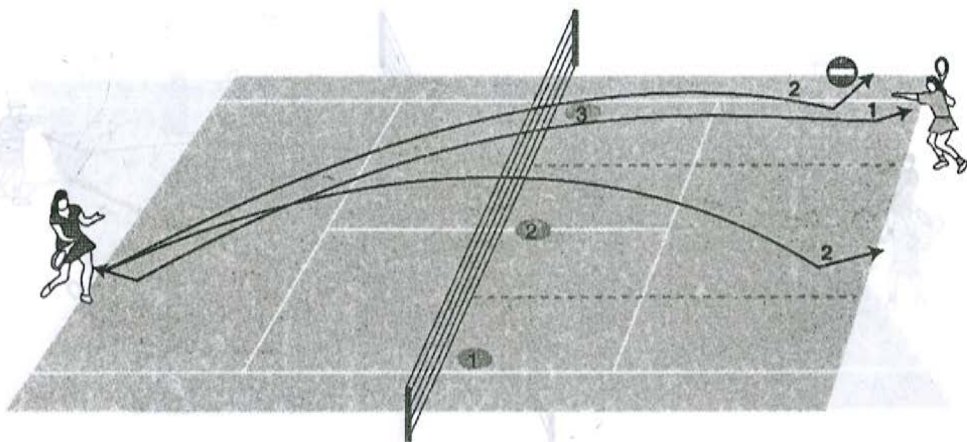
ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту.

1. ИСФ играет партию против ИГФ.
2. Но не имеет права направить два раза удар в один и тот же сектор.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение выполняется по обе стороны сетки с тремя рабочими секторами, но запрещено направлять два раза удар в один и тот же сектор. Игра состоит из 15 партий.

ВАРИАНТ 2. То же самое упражнение, что и в варианте №1, но на корте только два сектора с одной стороны против трех секторов с другой стороны (разграничение на сектора проходит по медианной линии рабочего квадратного сектора).



УПРАЖНЕНИЕ № 7: выигрыш партии благодаря запланированному ходу игры

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту, умение заранее планировать ход игры.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере.

2. Но ИСФ выигрывает одно дополнительное очко, если он выигрывает партию после цикла удлинненных ударов, за которым следует укороченный удар.

3. Вновь удлинненный удар.

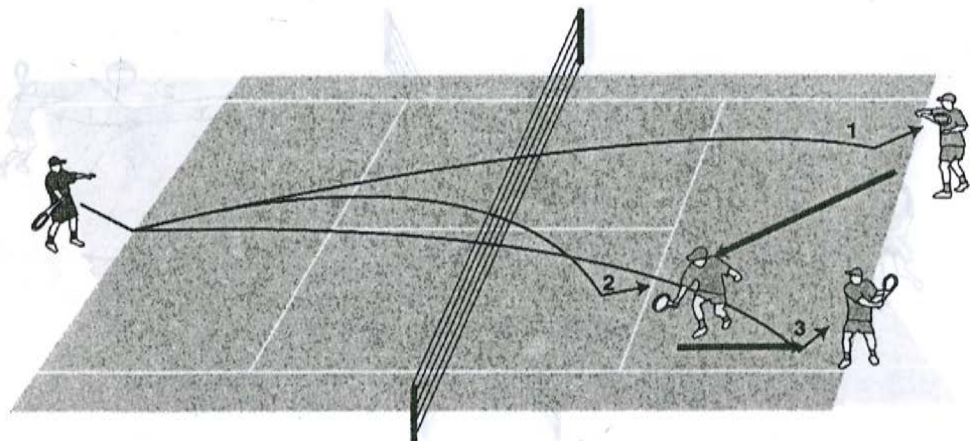
ВЫПОЛНЕНИЕ: Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны, и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Теннисист выигрывает одно дополнительное очко, если он выигрывает партию после выполнения одного полного цикла.

ВАРИАНТ 1. Одинаковое задание для обоих игроков.

ВАРИАНТ 2. Циклы могут состоять из различных компонентов:

- один удар слева, один удар справа,
- один удар укороченный, другой — удлинненный, посланный с одной и той же 1/2 площадки.



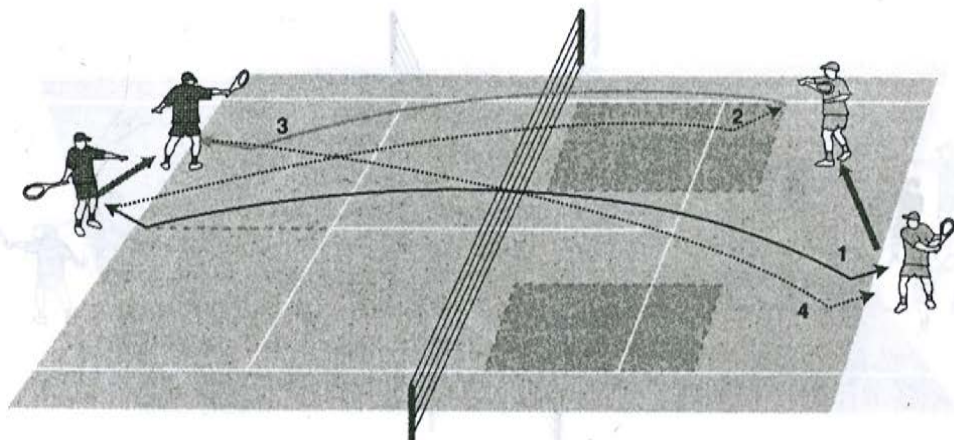
УПРАЖНЕНИЕ № 8: выигрыш партии благодаря запланированному ходу игры и точному попаданию по секторам

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу, перемещения по корту, взятие быстрого мяча, умение заранее планировать ход игры.

1. ИСФ и ИГФ проводят партию в произвольной манере.
2. ИСФ попадает в сектор, ограниченный пунктирной линией, перекрестным ударом.
3. ИГФ обязан выполнять удар по прямой линии (даже если он должен был послать перекрестные мячи).
4. ИСФ должен тогда действовать по диагонали. Партия оканчивается или ИГФ защищается, и партия продолжается.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Теннисист ИСФ выигрывает дополнительное очко, если он выигрывает партию благодаря выполнению одного полного цикла, либо если ИГФ допускает ошибку после того, как произошло попадание по первой мишени (это обязывает ИГФ регулярно посылать мячи по прямой линии).



Планирование игры: изменение ритма

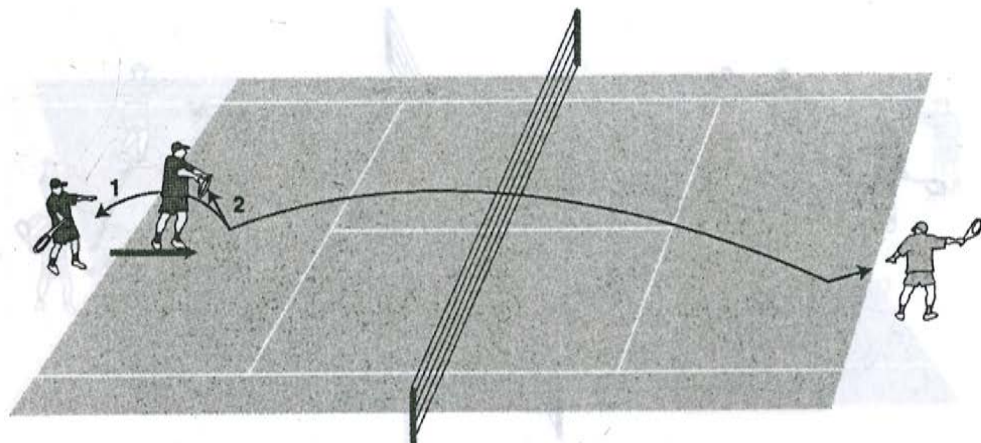
УПРАЖНЕНИЕ № 1: взятие быстрого и медленного мяча

ЗАДАЧИ: изменение темпа работы ног, мгновенный анализ траектории полета мяча, контроль за работой рук.

1. ИСФ должен в течение игры брать медленные.
2. Быстрые мячи. В противном случае партия будет считаться проигранной. ИГФ все время занимает позицию защиты.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партии для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Задание одинаково для обоих игроков.

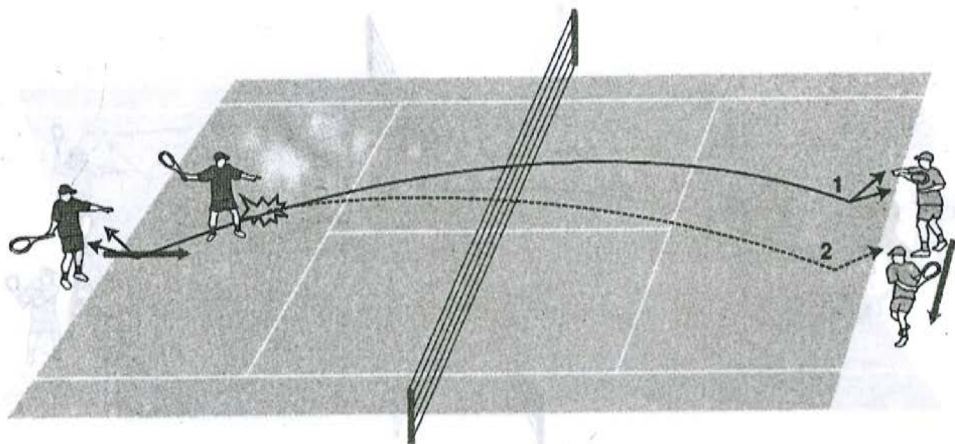


УПРАЖНЕНИЕ № 2: два контролируемых удара в ответ на два сильных мяча

ЗАДАЧИ: нейтрализация игры противника, ритмичность производимых движений, обработка удара по мячу, работа корпусом и увеличение темпа работы рук.

1.2. ИСФ обязан выполнить два контролируемых ритмичных удара подряд с увеличивающейся скоростью полета мяча, в противном случае партия будет считаться проигранной (это также зависит от оценки тренера). ИГФ все время занимает позицию защиты.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две партии, и одну партию — для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: отбивание свечей, посылаемых с задней линии корта

ЗАДАЧИ: ритмичность производимых движений, посыл свечей, контроль над мячом, отработка техники.

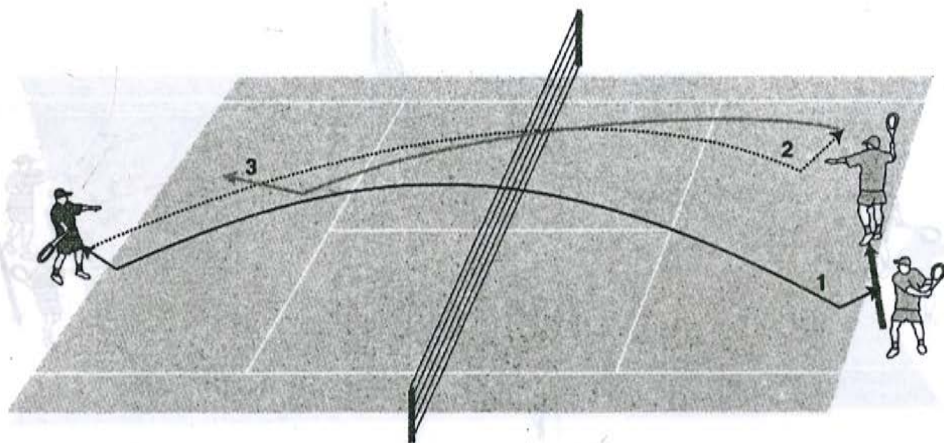
1. ИСФ и ИГФ играют в произвольной форме, посылая длинные мячи и свечи.

2.3. На одной из траекторий свечей один из игроков старается нарушить ритм (взятие мяча, остановка мяча).

Если игроку удастся выиграть партию на этом мяче, то он получает дополнительное очко.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) и игроки в голубой форме (ИГФ) проводят две партии подряд. Тот, кто первым вступает в игру, начинает ее с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игра состоит из 15 партий.

Одно дополнительное очко выигрывает тот теннисист, который выигрывает партию, благодаря изменению ритма игры.



Планирование игры: изменение вращения мяча

УПРАЖНЕНИЕ № 1: различные удары с вращением: свечи, плоские удары, удары с подрезкой

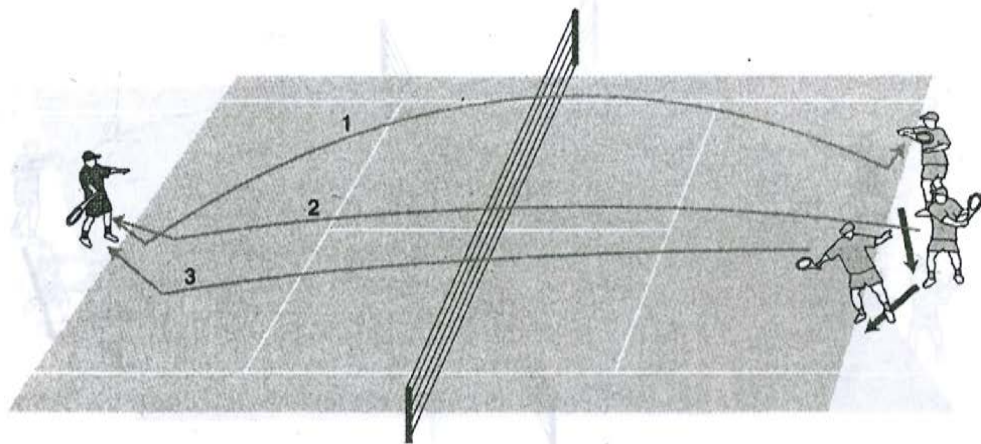
ЗАДАЧИ: владение техникой, выработка тактики, развитие концентрации.

1. ИСФ играет в произвольной форме.
2. Но ИГФ обязан выполнять по очереди различные удары: посылать свечи, плоский мяч,
3. Затем удар с подрезкой. В противном случае партия будет считаться проигранной, и ИГФ вынужден будет начать выполнение серии ударов с начала

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две партии, и одну — для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Одинаковое задание для обоих игроков. Игра состоит из 15 партий.

ВАРИАНТ 2. Игроки должны выбирать способ подкрутки мяча в зависимости от того, какой мяч они получили (либо в произвольной форме, либо способ выбирает тренер).



УПРАЖНЕНИЕ № 2: свеча с правой стороны или плоский удар с подрезкой

ЗАДАЧИ: владение техникой, выработка тактики, развитие концентрации.

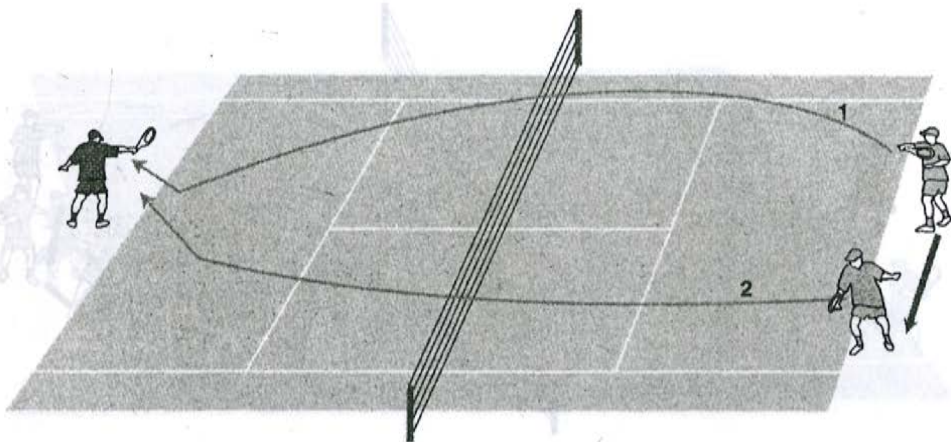
1. ИСФ играет в произвольной форме, но ИГФ обязан посылать свечи с правой стороны.

2. Выполнять ответный удар с подрезкой.

В противном случае партия будет считаться проигранной.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Игроки в серой форме (ИСФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две партии, и одну — для команды в голубой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Одинаковое задание для обоих игроков. Игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: изменение высоты полета мяча благодаря изменению вращения

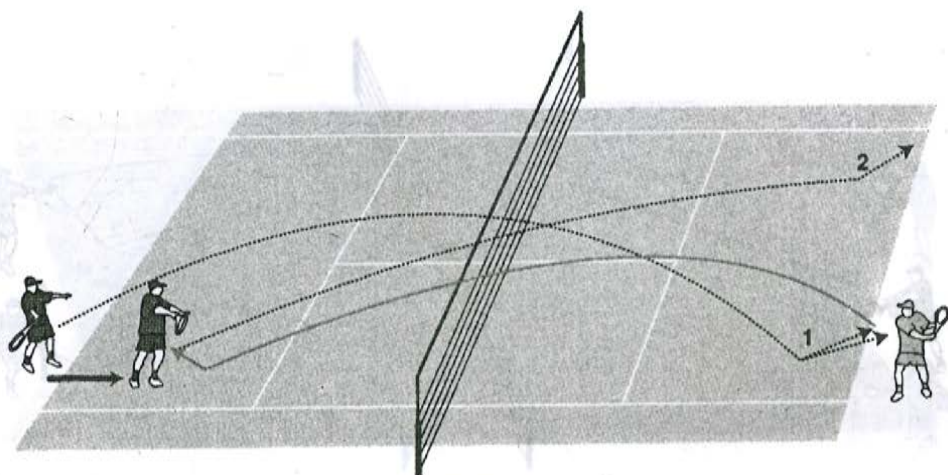
ЗАДАЧИ: владение техникой, выработка тактики, развитие концентрации.

1. ИСФ обязан выполнять по очереди два различных удара под дополнительной сеткой (высотой 1–1,5 метра), и свеча должна проходить над сеткой.

2. Плоский удар или удар с подрезкой должен пролетать под сеткой (это низкие удары). ИСФ должен соблюдать условия игры, каким бы ни был мяч ИГФ, который играет в произвольной манере. В противном случае партия будет считаться проигранной.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две партии, и одну — для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Одинаковое задание для обоих игроков. Игра состоит из 15 партий.



Слабый удар по мячу

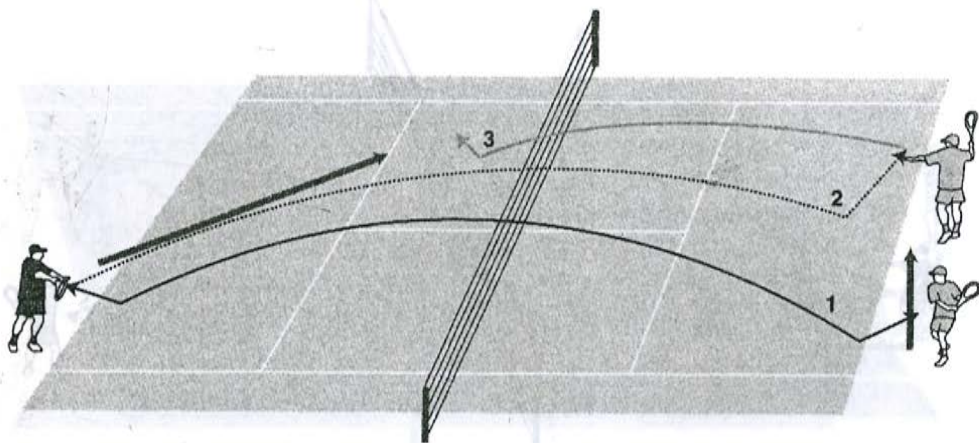
УПРАЖНЕНИЕ № 1: выигрыш благодаря слабой подаче

ЗАДАЧИ: нанести удар по мячу, изменить ритм, активно работать ногами при проведении защиты.

1. ИСФ и ИГФ играют в произвольной форме.
2. В любой момент любой из двух игроков может попытаться послать слабую подачу противнику.
3. Попытаться послать противнику слабую подачу можно после того, как он переступит свою линию или когда он находится на позиции атаки близко к сетке.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) и игроки в голубой форме (ИГФ) проводят две партии подряд. Тот, кто первым вступает в игру, начинает ее с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игра состоит из 15 партий.

Игрок получает два дополнительных очка, если противник не отбивает слабый мяч, и одно очко, если противник отбивает мяч, но допускает ошибку.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: ответ на слабую подачу

ЗАДАЧИ: нанести удар по мячу, активно работать ногами при проведении защиты, резко тормозить после длинной пробежки вперед, дать тактический ответ на слабый мяч противника.

1. Тренер начинает партию, посылая слабый удар на ИСФ (с правой или с левой стороны). Мяч оказывается в 1,5 метрах от его линии.

2. ИСФ бежит к мячу.

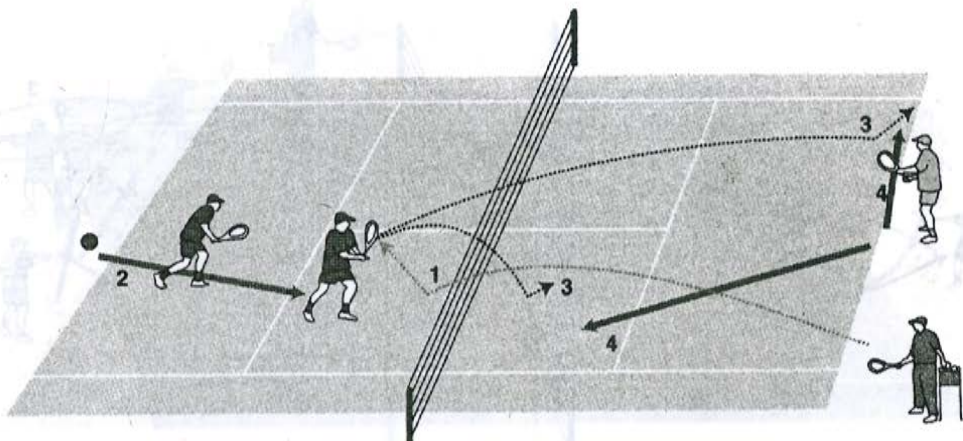
3. Отвечает на слабый мяч ответным ударом (чтобы опередить ИГФ) или длинным перекрестным ударом.

4. ИГФ отбивает этот мяч, и игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер начинает партию, посылая слабый удар на ИСФ (с правой или с левой стороны). ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две партии. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Игру со слабого мяча начинают игроки в голубой форме.

ВАРИАНТ 2. Комбинация с упражнением №1 (игра в произвольной форме и попытка провести выигрышный слабый удар, который принесет 3 очка) с упражнением №2 (обязательный ответный удар на эту слабую подачу в четко указанный сектор контрударом или удлиненным мячом).



УПРАЖНЕНИЕ № 3: замаскированный слабый удар

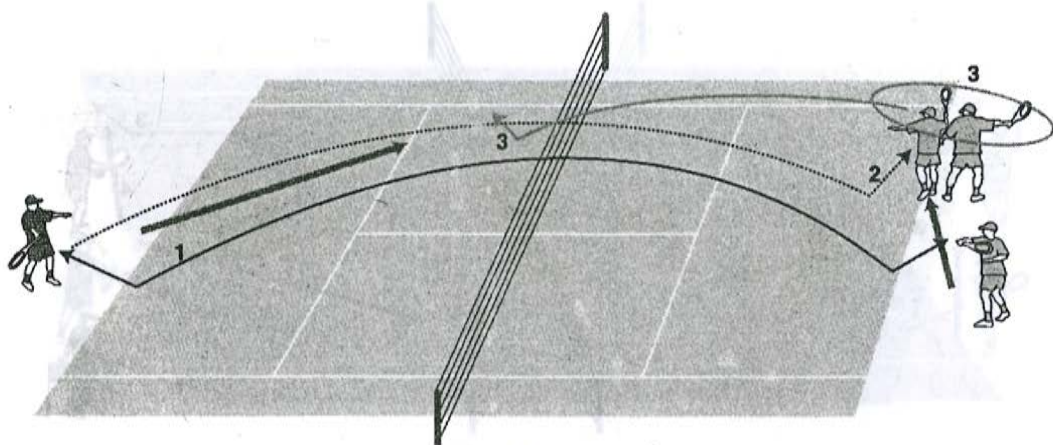
ЗАДАЧИ: нанести удар по мячу, быстро сменить технику игры и взятия мяча.

1. ИСФ и ИГФ играют в произвольной форме.

2.3. В начале партии ИГФ (ИСФ также имеет право сделать это) старается произвести слабый удар, начиная его с движения, открывающего атаку. Классическое введение мяча в игру. Затем игрок подводит руку вниз, как для удара с подрезкой или удара с лета, чтобы создать у противника эффект неожиданности (следует проводить по очереди атаку и камуфлированный удар, чтобы у противника было ощущение неуверенности).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в серой форме (ИСФ) и игроки в голубой форме (ИГФ) проводят две партии подряд. Тот, кто первым вступает в игру, начинает ее с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игра состоит из 15 партий.

Игрок получает два дополнительных очка, если противник не отбивает замаскированный слабый мяч, и одно очко, если противник отбивает мяч, но допускает ошибку.



Перемещения по площадке при выполнении удара с правой стороны

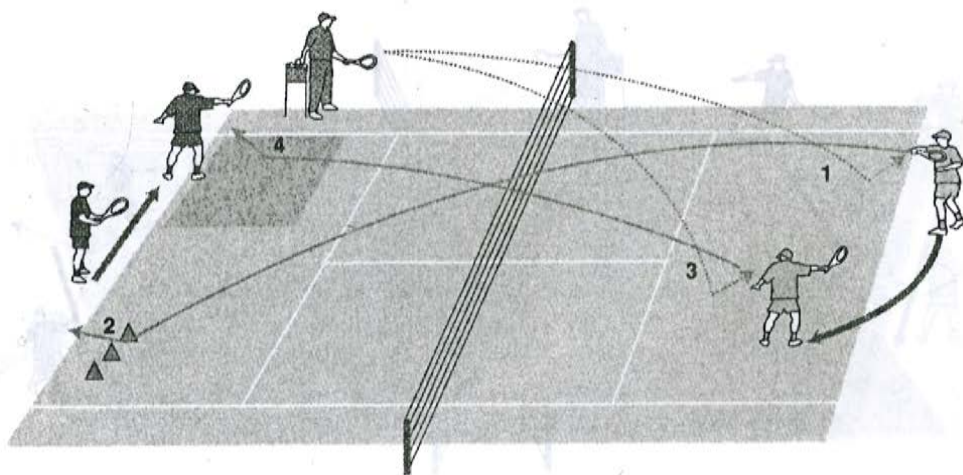
УПРАЖНЕНИЕ № 1: отработка техники при изменении направления удара с правой стороны

ЗАДАЧИ: активная работа ног.

1. Тренер начинает партию, посылая удар с правой стороны на ИСФ.
2. Видя этот мяч, ИГФ старается коснуться стоек. ИСФ не играет с этим мячом.
3. Тренер посылает новый, укороченный мяч в сторону ИГФ.
4. Он станет ударом с правой стороны при атаке на ИСФ.
5. ИСФ защищает, и партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Игру начинает тренер. Одна партия для ИГФ и 2 партии для ИСФ. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Теннисист зарабатывает 5 дополнительных очков за каждую сбитую стойку синего цвета.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: угадать отклонение удара с правой стороны из-за защитного удара противника

ЗАДАЧИ: активная работа ног, предугадывание перемещения мяча, направленного противником.

1. Тренер подает сложный мяч на ИГФ.
2. ИСФ проводит защиту только по диагонали.
- 3.4. ИСФ, который уже подготовился к отклонению удара с правой стороны (несвоевременно ранние действия должны контролироваться тренером) проводит атаку на ИГФ.

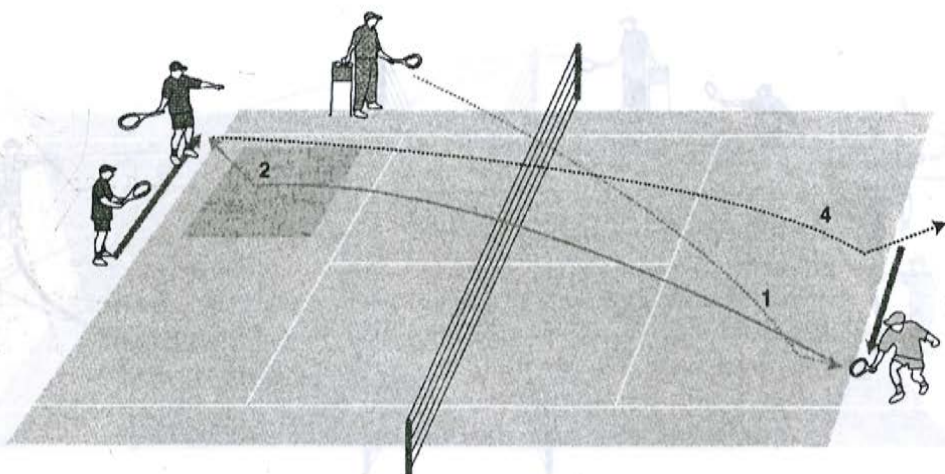
Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игру начинает тренер. Одна партия для ИГФ и 2 партии для ИСФ. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

На дальней линии корта.

Атаковать.

9. — Перемещения по площадке при выполнении удара с правой стороны.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: для удара с правой стороны предназначены 3/4 корта

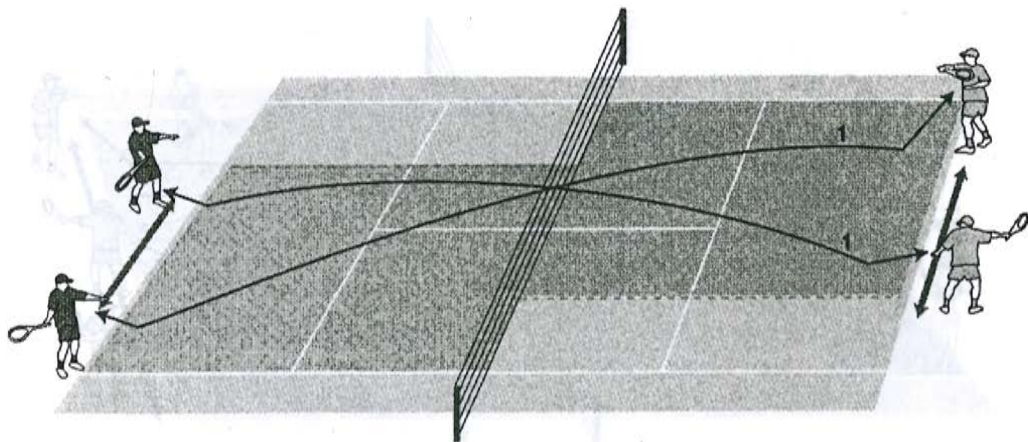
ЗАДАЧИ: активная работа ног.

1. — У ИГФ и ИСФ есть по 3/4 корта по обе стороны от сетки, чтобы провести удар с правой стороны и теннисисты имеют право выполнять только удары с правой стороны.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Игроки в серой форме начинают игру с удара с правой стороны на 3/4 корта со стороны ИГФ и партия начинается. ИСФ проводят одну партию, ИГФ — две партии. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИГФ играет в произвольной форме на всей площади своей части корта.

ВАРИАНТ 2. Площадка разделена на 3 части. Два сектора предназначены для посылки мячей с правой стороны и в один сектор разрешено посылать мячи с левой стороны.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: игра в различных секторах корта в зависимости от места падения мяча

ЗАДАЧИ: активная работа ног, отработка удара с правой стороны на 2/3 корта, работа над ритмичностью (для игрока на другой стороне корта).

1. Поле разграничено на три равные части по обе стороны от сетки. ИСФ играет в произвольной манере. Если мяч отскакивает при ударе ИГФ на его 1/3 площадки, то он играет в произвольной манере.

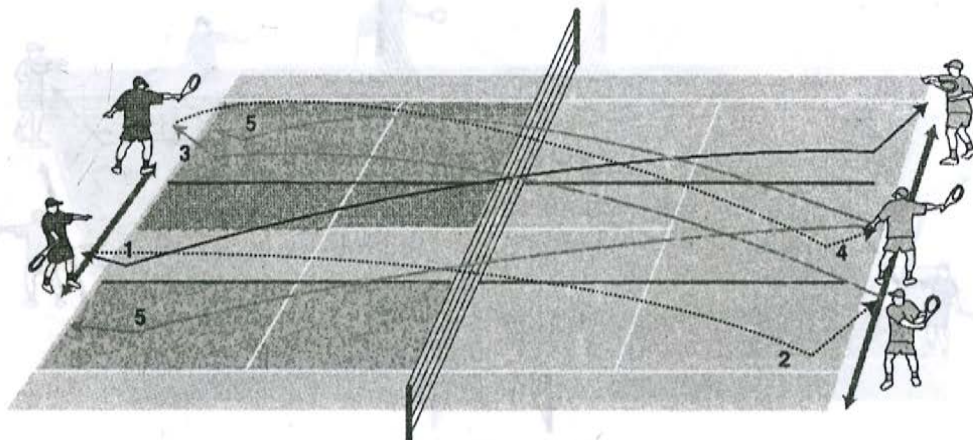
2. Мяч отскакивает на противоположной 1/3 корта.

3. ИГФ играет по диагонали (на рисунке этот сектор окрашен в серый цвет и находится посреди поля).

4.5. Если мяч отскакивает на центральной части площадки ИГФ, он обязан произвести удар с правой стороны в один из внешних секторов на площадке ИСФ (эти сектора окрашены на рисунке в голубой цвет).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две партии, и одну — для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если мяч игрока попал не в тот сектор, партия считается проигранной.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: выполнять удары с правой стороны по диагонали слева направо.

ЗАДАЧИ: работа ног, посыл ударов с правой стороны правой рукой в правый дальний угол, находящийся на территории соперника.

1. ИГФ и ИСФ выполняют удары только по диагонали «слева направо», но ИСФ обязан производить только удары с правой стороны (удары с левой стороны запрещены).

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает партию с удара с правой стороны в правый угол ИГФ. ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

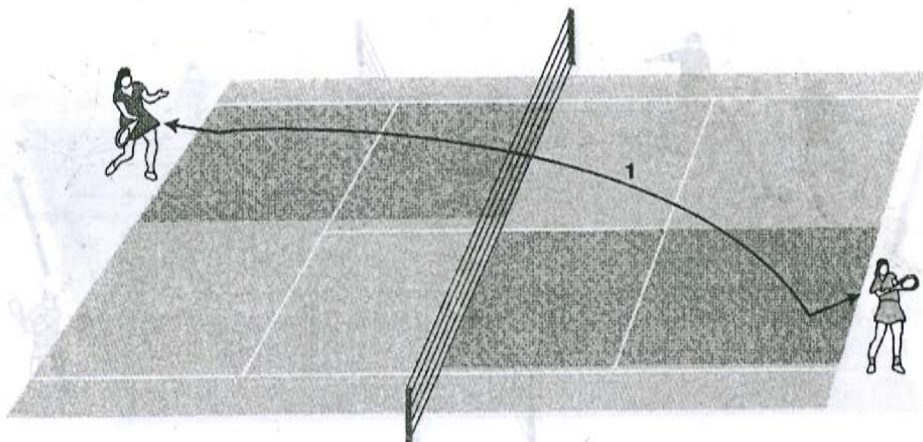
ИСФ обязан производить только удары с правой стороны, ИГФ играет в произвольной манере и может производить как удары с правой, так и удары с левой стороны.

ВАРИАНТ 1. ИГФ тоже обязан выполнять удары только с правой стороны.

ВАРИАНТ 2. То же, что и в варианте №1, но игроки должны каждый раз возвращаться на позицию, расположенную в 70 см от центра.

ВАРИАНТ 3. ИСФ находится только на левой половине корта, выполняя удары с правой стороны: ИГФ может перемещаться по всей своей половине корта.

ВАРИАНТ 4. То же самое упражнение, но ИСФ имеет право выполнять удары с противоположной (левой стороны). Каждый удар, произведенный с правой стороны, приносит ИСФ дополнительное очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: перемещение для нанесения удара с правой стороны в ответ на свечи с левой стороны

ЗАДАЧИ: быстрое перемещение по корту, выполнение удара по диагонали «слева направо» с левой части корта (для ИСФ), расчет расстояния, взятие относительно высокого и быстрого мяча, переориентация игры.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной манере, но стараются следить за ритмом игры и посылком свечей.

2. ИСФ должен при выполнении ударов всегда возвращаться на уровень серой отметки.

3.4. В ответ на медленные или менее перекрестные мячи ИГФ у него будет возможность выполнить удар с правой стороны.

5. Играть не по диагонали, а по прямой линии.

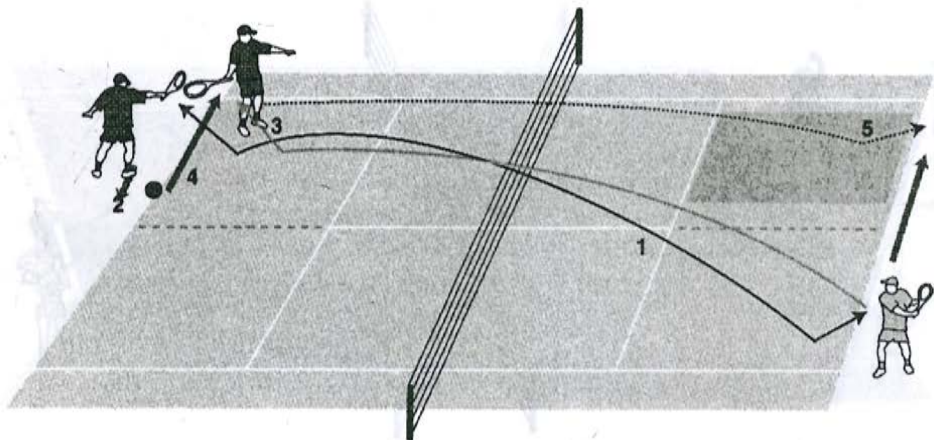
Партия будет проходить тогда в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает партию с удара с правой стороны в левый угол ИГФ. ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Только ИСФ имеет право выполнять удар с правой стороны, когда они переместились на корте и вынуждены послать мяч не по диагонали, а по прямой линии. ИГФ все время посылает мячи с левой стороны и пытается помешать ИСФ перемещаться по корту. Каждый удар, произведенный с правой стороны, приносит ИСФ дополнительное очко.

ВАРИАНТ 1. Оба игрока имеют право выполнять удар с правой стороны.

ВАРИАНТ 2. То же, что в ВАРИАНТЕ №1, но игрок, который перемещается по площадке, может выполнить перекрестный укороченный удар, чтобы привести в замешательство соперника на левой стороне корта.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: перемещение для нанесения удара с правой стороны в ответ на защитный удар соперника с подрезкой с левой стороны

ЗАДАЧИ: быстрое перемещение по корту, выполнение удара по диагонали «слева направо» с левой части корта (для ИСФ), расчет расстояния, взятие относительно низкого (плоского) мяча, наклон туловища вперед, сгибание ног в коленях и выполнение свечей, переориентация игры.

1. ИСФ начинает игру напротив стойки и вводит немного отклоненный мяч на левую часть поля ИГФ. ИСФ не двигается с места, поскольку ИГФ не занимал специального положения для приема мяча.

2. ИГФ проводит защиту ударом с подрезкой слева.

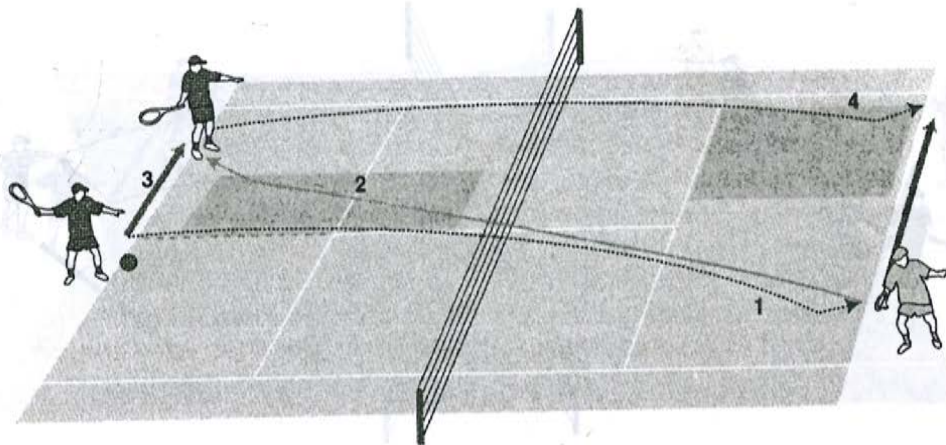
3. ИСФ перемещается для выполнения удара с правой стороны (перемещение проходит во время выполнения удара ИГФ).

4. Затем ИСФ проводит атаку по прямой линии. ИГФ проводит защиту и партия завершается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает партию с удара с правой стороны в левый угол ИГФ. ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Перемещение ИСФ сразу же после первого удара происходит не слишком быстро, в умеренном темпе. ИГФ должен произвести свой удар с подрезкой посреди своей 1/2 площадки.

ВАРИАНТ 1. Игрок, который выполняет перемещения при нанесении удара с правой стороны, может немного сместить удар (как для перекрестного), чтобы ввести противника в заблуждение.



УПРАЖНЕНИЕ № 8: перемещение для нанесения удара с правой стороны в ответ на защиту противника свечой с правой стороны

ЗАДАЧИ: быстрое перемещение по корту, выполнение удара по диагонали слева направо с левой части корта (для ИСФ), расчет расстояния, взятие относительно восходящего мяча, наклон туловища вперед, переориентация игры.

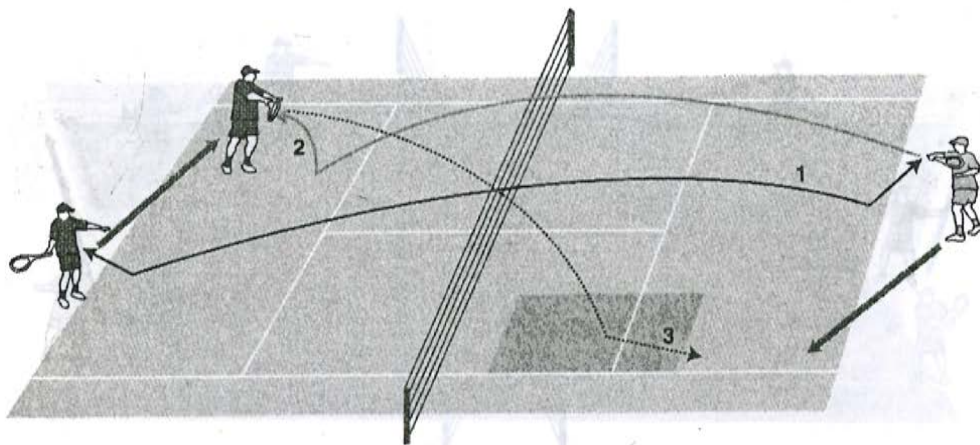
ИСФ выполняет сложный удар в ответ на удар ИГФ с правой стороны. Обычно ИГФ должен проводить высокую защиту по диагонали, но мяч ИСФ — сложный, а его занимаемая позиция — спиной к сетке. Это заставляет ИСФ послать мяч в левую часть площадки ИГФ. Поэтому мы предлагаем ИГФ посылать мяч по прямой линии (в качестве симуляции), но должны подчеркнуть, что на соревнованиях это не лучший выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет сложный удар в ответ на удар ИГФ с правой стороны. ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Перемещение ИСФ сразу же после выполнения удара не происходит слишком быстро, в умеренном темпе.

ВАРИАНТ 1. ИГФ защищается в произвольной форме и в этом случае перемещение ИСФ не может быть выполнено заранее, его нельзя будет запланировать на определенный сектор площадки.

ВАРИАНТ 2. Игрок, который выполняет перемещения при нанесении удара с правой стороны, может посылать мяч по прямой линии, чтобы ввести противника в заблуждение.



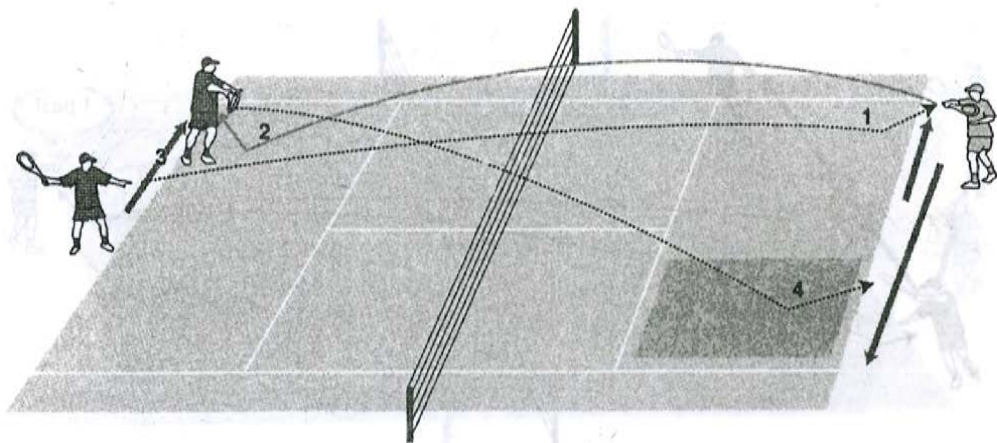
УПРАЖНЕНИЕ № 9: Перемещение при выполнении удара с правой стороны, чтобы произвести перекрестный укороченный удар

ЗАДАЧИ: быстро перемещаться по корту, открыть площадку и произвести эффект неожиданности благодаря перекрестному укороченному удару.

ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме. При самом коротком, высоком и отклоненном от центра мяче. ИГФ (ИСФ) перемещается при выполнении удара с правой стороны, чтобы произвести перекрестный укороченный удар.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИГФ и ИСФ проводят две партии подряд. Тот, кто вступает в игру, выполняет удар с правой стороны, немного отклоненный от центральной линии корта. Игра состоит из 15 партий.

Оба игрока выполняют упражнение одновременно, и каждый удачно выполненный укороченный перекрестный удар с правой стороны, приносит одно дополнительное очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 10: каждый удачно выполненный удар с левой стороны приносит сопернику одно очко

ЗАДАЧИ: всегда перемещаться при выполнении удара с правой стороны, стремиться к точности удара по мячу.

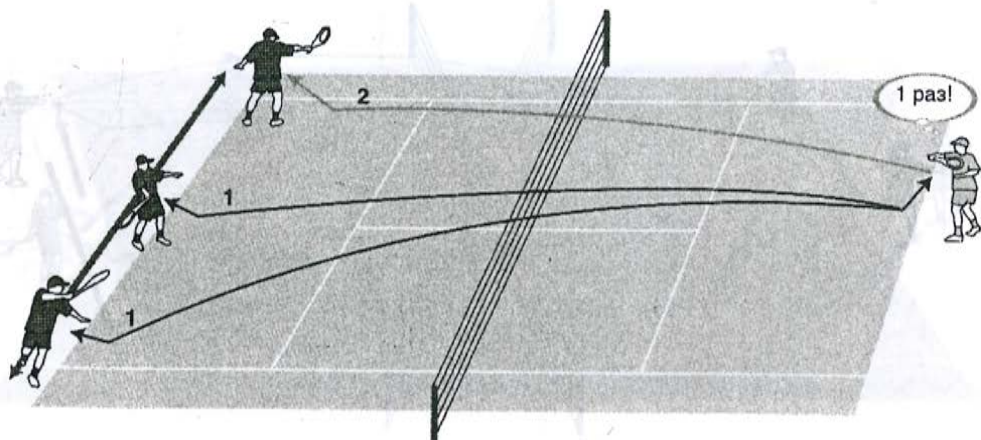
ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

Как только ИСФ отбивает удар ИСФ, он зарабатывает одно очко. ИСФ в свою очередь старается выполнять максимум перемещений при выполнении удара с правой стороны.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки в голубой форме (ИГФ) начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и проводят две и одну партии для команды в серой форме. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

В этой игре ведется два счета: ИСФ подсчитывает количество выигранных и потерянных очков, ИГФ (или тренер) подсчитывает все удары с левой стороны, которые ИСФ удалось отбить. Затем оба счета надо свести и по их результату определить победителя.

Оба игрока выполняют упражнение одновременно. В этом случае игра состоит из 15 партий. Один из игроков команды подсчитывает количество отбитых ударов противника с левой стороны, а другой игрок подсчитывает количество очков.



УПРАЖНЕНИЕ № 11: перемещение при выполнении удара с правой стороны во время возвращения подачи.

ЗАДАЧИ: перемещаться заранее, угадывать место падения мяча, быстро работать ногами.

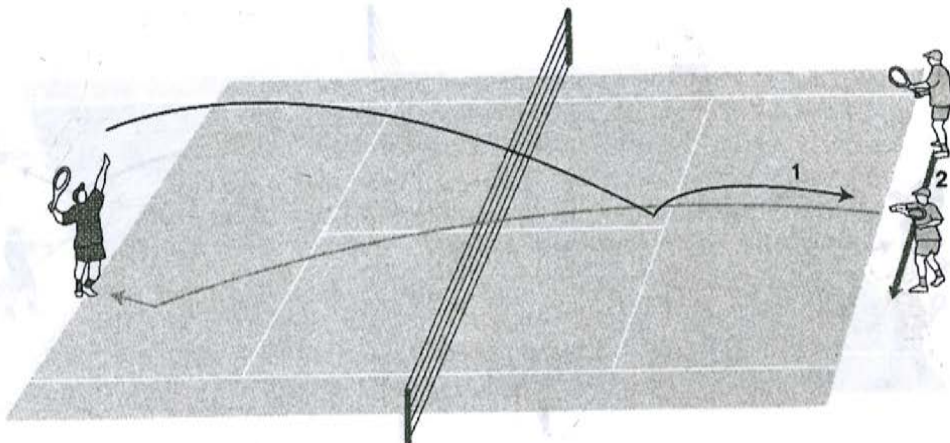
1. ИСФ подает.

2. ИГФ старается перемещаться, чтобы ответить на подачу.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает партию с подачи (2 мяча), ИГФ проводит две партии и сменяет место ответа на подачу. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИГФ получает одно дополнительное очко, если ему удастся нанести ответный удар с правой стороны. ИСФ старается отбивать удар ИГФ с левой стороны как можно чаще, но он в полной мере имеет право выполнять удар с правой стороны, чтобы избежать предварительных действий со стороны ИГФ (в этом случае ИГФ может получить дополнительное очко за то, что он отобьет мяч ударом с правой стороны).

Отбивать мячи ударом с левой стороны запрещено. ИСФ подает мяч в произвольной форме, но это касается только вторых мячей.



Нейтрализация игры противника на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: игра за пределами рабочей площадки

ЗАДАЧИ: нейтрализация игры противника благодаря удлинённому мячу.

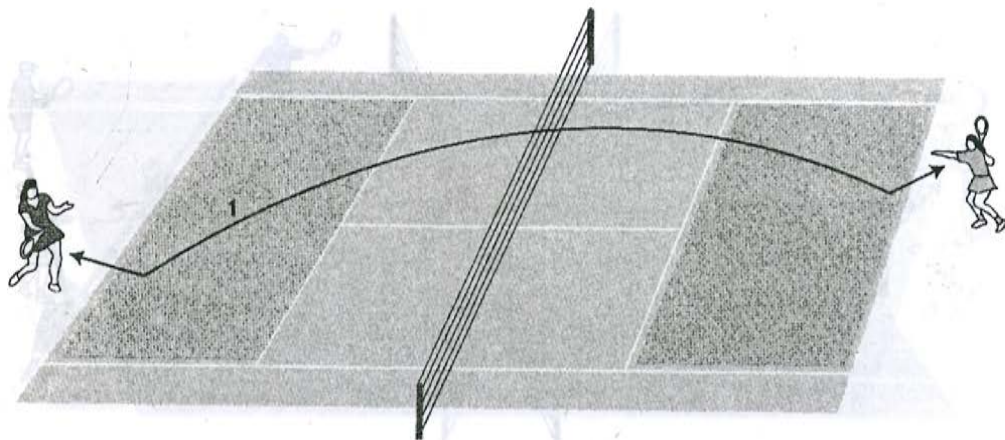
1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере в обозначенном секторе (любой мяч за его пределы — это потерянное очко). В зависимости от уровня игроков можно уменьшить значение отмеченного сектора и разрешить приближаться к задней линии корта.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый играет по две партии и посылает вводный в игру мяч, немного отклонив его траекторию от центральной линии корта. Игра состоит из 15 партий.

Если мяч попадает в сектор, окрашенный на рисунке в серый цвет, партия считается проигранной.

ВАРИАНТ 1. Один из игроков обязан играть за пределами площадок для игры (на рисунке они окрашены в серый цвет). Два матча состоят из 12 партий.

ВАРИАНТ 2. Каждый мяч, который попадает за пределы площадок для игры (на рисунке они окрашены в серый цвет), приносит противнику одно дополнительное очко. Ведется двойной подсчет очков: подсчет выигранных очков (3 очка); подсчет очков, заработанных за счет ошибок противника (попадание мяча в рабочую область). Эти очки подсчитываются либо одним из игроков каждой из команд, либо тренером. Итоги подсчетов следует подводить по истечении 10 минут матча.

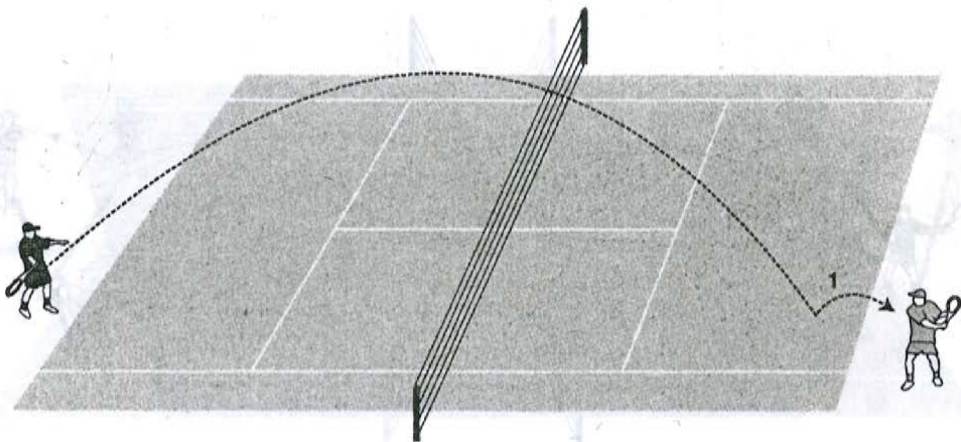


УПРАЖНЕНИЕ № 2: посыл высоких мячей

ЗАДАЧИ: нейтрализация игры противника, используя высокий мяч.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но ИСФ обязан посылать высокие мячи, либо свечи. ИГФ должен приспособляться к ударам ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает игру с посылки на ИГФ мяча с правой стороны с немого выгнутой траекторией. Для ИСФ — две партии, для ИГФ — одна партия. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

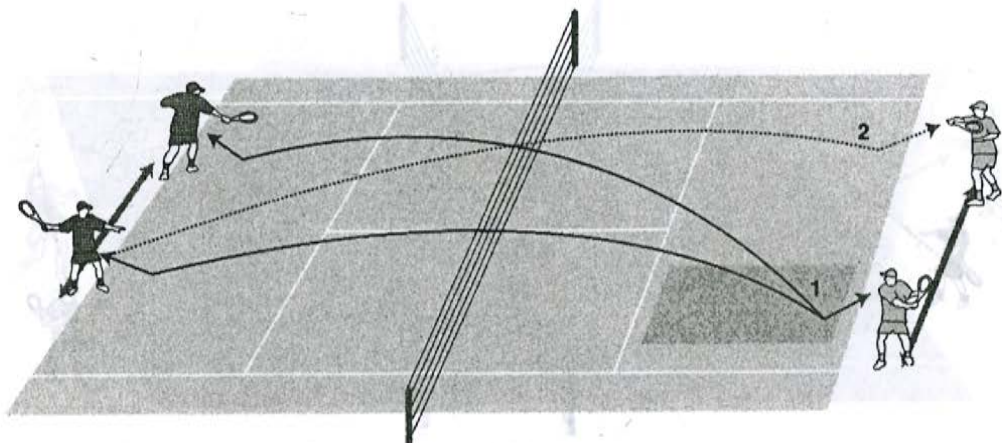


УПРАЖНЕНИЕ № 3: выявление слабой позиции противника

ЗАДАЧИ: немедленный анализ слабых позиций противника и ожидание ошибки в его стороны, изменение привычного направления ответного удара при получении легкого мяча.

ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача выявить слабую позицию противника и долгое время играть в привычной манере, чтобы затем нанести сопернику поражение, победить, переориентировав игру (особенно в тот момент, когда ИГФ посылает несложные мячи). ИГФ должен приспособливаться к игре ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает игру с мяча с правой стороны, который направляется по слабой позиции ИГФ. Для ИСФ — одна партия, для ИГФ — две партии. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



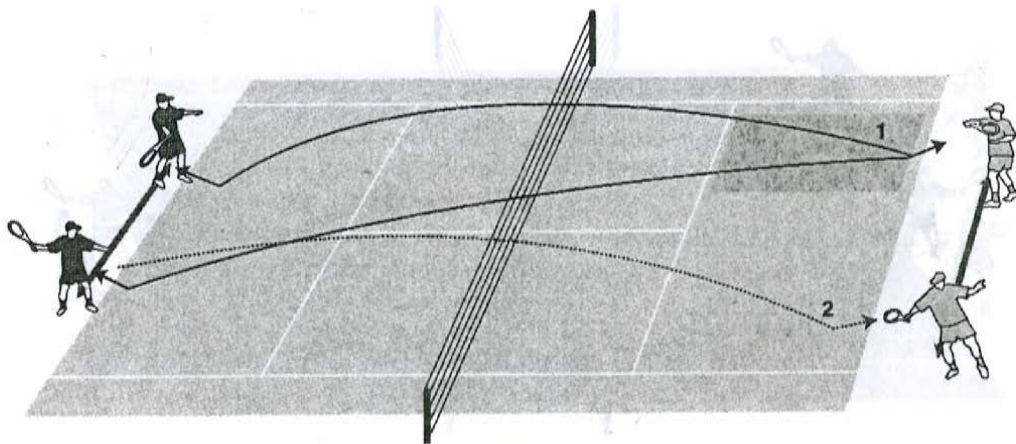
УПРАЖНЕНИЕ № 4: выполнение ударов только с правой стороны, когда противник стремится отвести удар в сторону

ЗАДАЧИ: постоянно выполнять удары с правой стороны с любого положения на поле, чтобы нанести поражение сопернику, направив мяч в тот сектор поля, где он играет слабее всего. Нейтрализовать удар с правой стороны, чтобы выявить слабое место противника.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача посылать удар на ИГФ только с правой стороны, которые он не привык отбивать.

2. Он имеет при этом возможность смещать игру ИГФ, когда пространство для игры не ограничено.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет удар с правой стороны, немного отклоненный от линии центра корта, в ответ на удар ИГФ с правой стороны. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

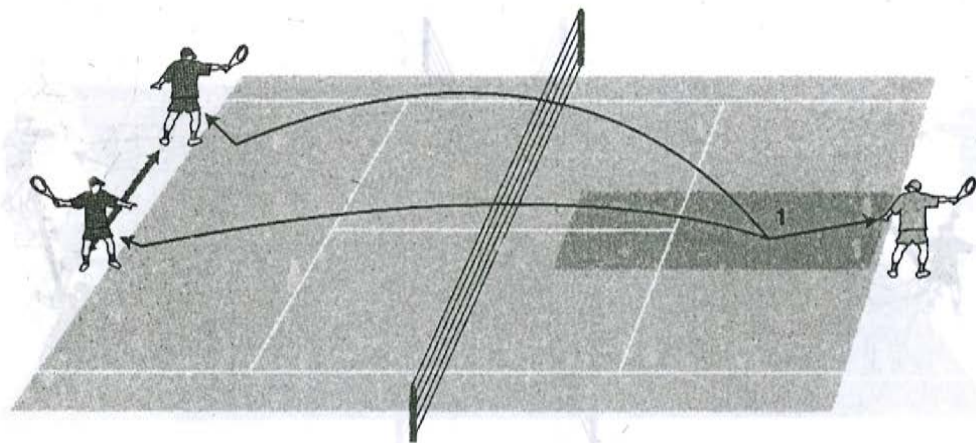


УПРАЖНЕНИЕ № 5: нейтрализация игры противника, посылком длинных мячей, а также выполняя удар в центр его площадки

ЗАДАЧИ: нейтрализовать игру противника, посылая длинные мячи, а также выполняя удар в центр его площадки, чтобы заставить соперника играть в той части поля, где он играть не привык.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача посылая длинные мячи, а также выполняя удар в центр площадки ИГФ. ИГФ должен приспосабливаться к игре ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет удар с правой стороны прямо в центр рабочего поля ИГФ. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: выявление слабых мячей противника

ЗАДАЧИ: выявить слабое место противника, чтобы выполнять атакующие удары и выигрывать за счет слабых сторон противника.

1. ИГФ и ИСФ играют партию в произвольной манере.

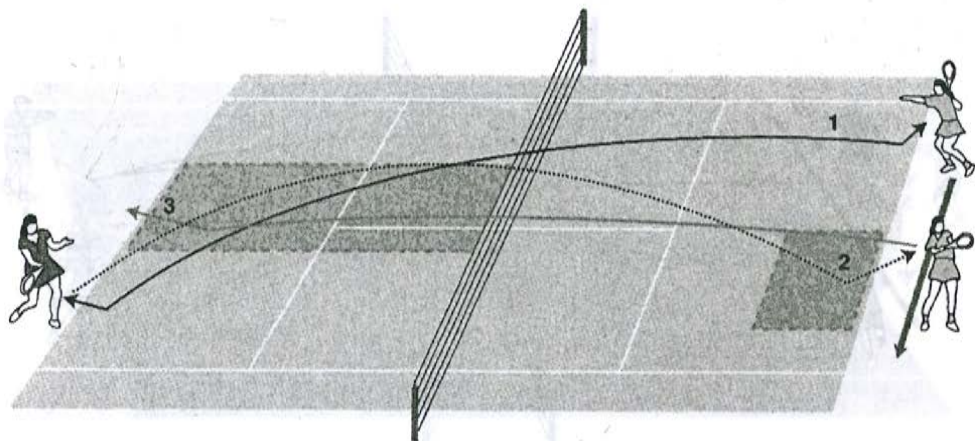
2. ИСФ удаётся попасть в обозначенную для нейтрализации игры противника зону.

3. ИГФ обязан из сектора, обозначенного в центре его корта (это будет симуляция для ИСФ), посылать атакующий мяч на ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет удар с правой стороны, немного отклоненный от линии центра корта на ИГФ. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Как только один из секторов затронут, ИГФ должен направлять свой мяч в центр, иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 1. То же самое упражнение, но у ИГФ нет обязательного сектора, в котором он обязан играть, а ИСФ должен использовать каждый несложный мяч, полученный после того, как найдена слабая позиция ИГФ.



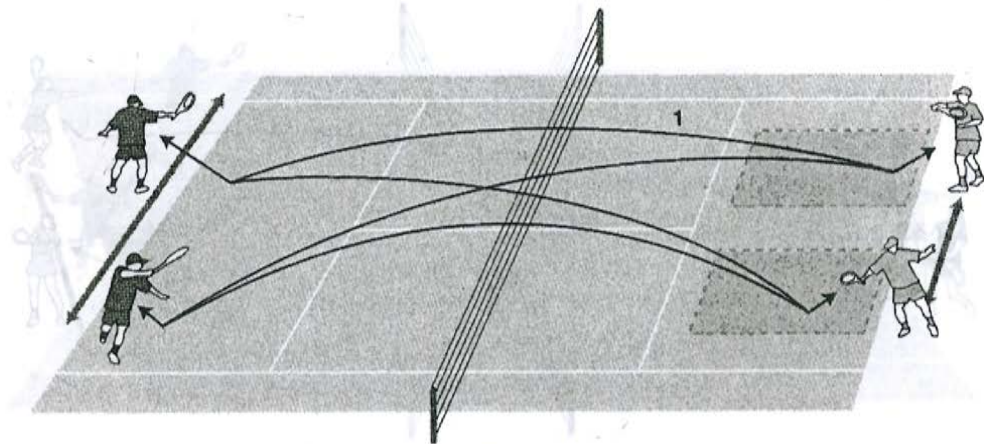
УПРАЖНЕНИЕ № 7: в партии только две зоны нейтрализации

ЗАДАЧИ: работа над точностью удара по мячу.

1. ИСФ имеет право посылать мячи только в обозначенные сектора (на рисунке они окрашены в серый цвет). Площадь зоны определяется в зависимости от уровня теннисиста.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет удар с правой стороны, целясь в обозначенные сектора. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ имеет право посылать мячи только в обозначенные сектора, иначе партия будет считаться проигранной.



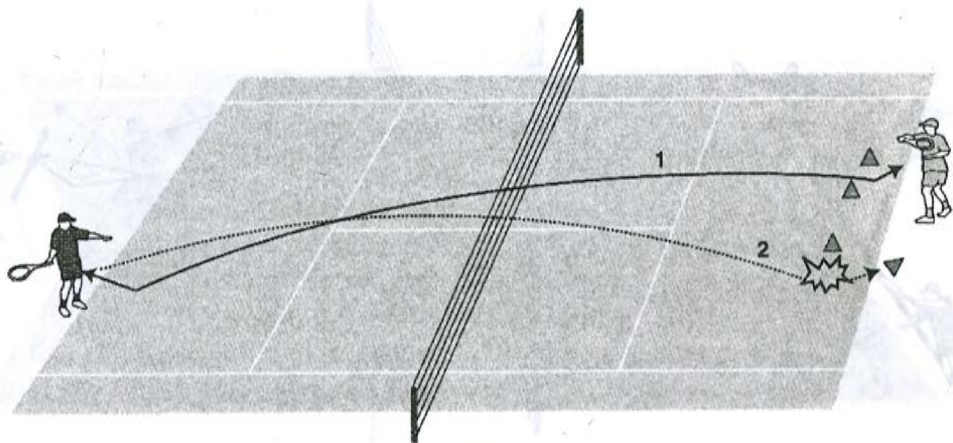
УПРАЖНЕНИЕ № 8: попадание в стойку — выигрыш очка

ЗАДАЧИ: выработка представления о секторе нейтрализации, работа над точностью удара по мячу.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере.

2. ИСФ выигрывает партию, как только ему удастся попасть в одну из стоек на обозначенном секторе.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ выполняет удар с правой стороны, целясь в обозначенные сектора, где расположены стойки. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



Организация защиты на дальней линии корта. Использование подкручивания мяча

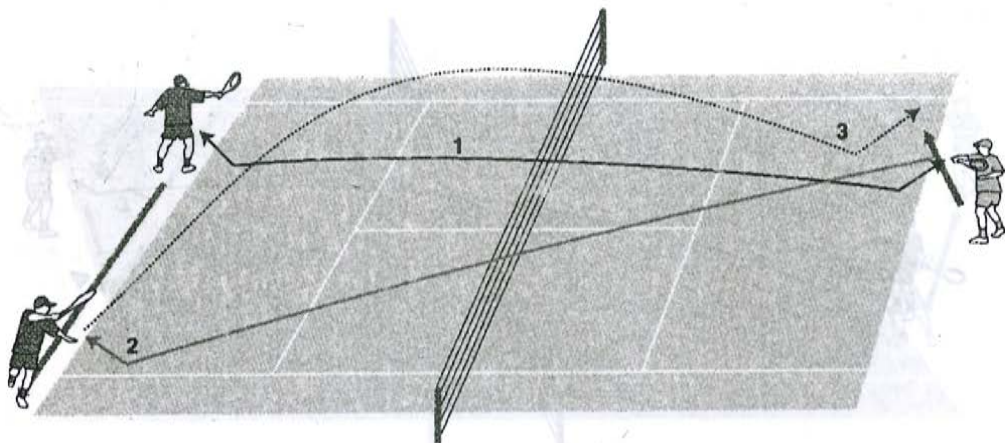
УПРАЖНЕНИЕ № 1: ответ на уведенные в сторону удары противника свечами и высокими мячами

ЗАДАЧИ: работа над техникой высокой защитной свечи.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере.
2. При уведенном в сторону ударе одного из игроков.
3. Другой должен проводить защиту, посылая свечи и высокие мячи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый играет по две партии подряд и начинает партию с того, что посылает мяч с правой стороны с траекторией, немного отклоненной от центральной линии корта. Матч состоит из 15 партий.

Игрок должен проводить защиту, посылая свечи и высокие мячи, иначе партия будет считаться проигранной.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: защита ударами с подрезкой в ответ на уведенные в сторону удары противника

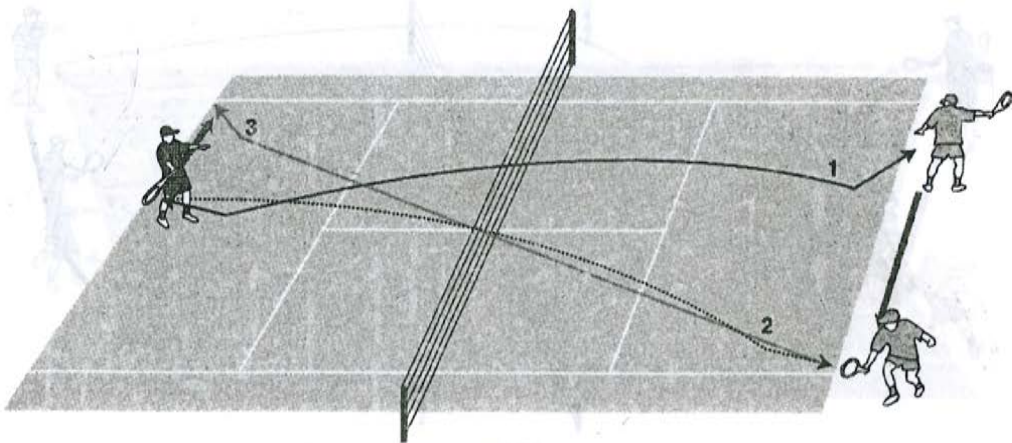
ЗАДАЧИ: работа над техникой удара с подрезкой при проведении защиты

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере.

2.3. При уведенном в сторону ударе одного из игроков, другой должен проводить защиту, посылая удар с подрезкой.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок играет по две партии подряд и начинает игру с того, что посылает мяч с правой стороны с траекторией, немного отклоненной от центральной линии корта. Матч состоит из 15 партий.

Игрок должен проводить защиту, посылая удар с подрезкой, иначе партия будет считаться проигранной.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: выбор наиболее подходящего способа подкручивания мяча для проведения защитного удара

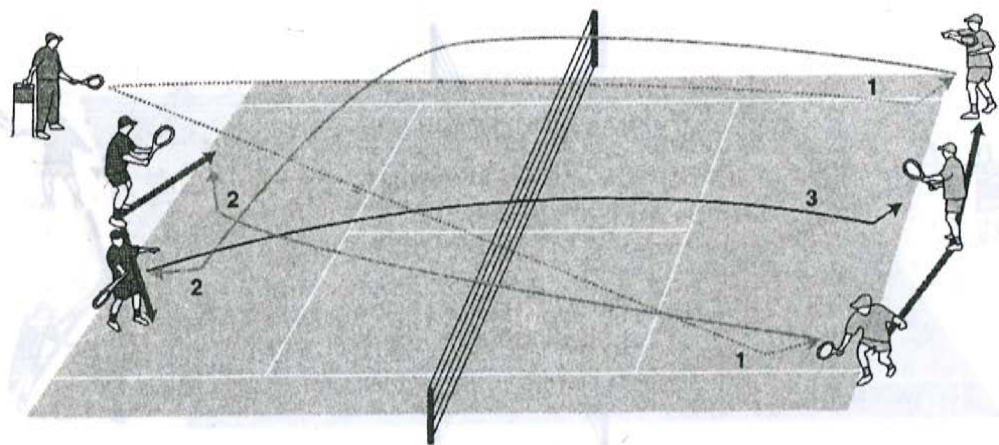
ЗАДАЧИ: быстрый анализ траектории полета мяча и уровня сложности атаки соперника для выполнения ответного удара, выбрав технику защиты, соответствующую характеру атакующего мяча.

Тренер вводит в игру первый мяч (достаточно сложный) на ИГФ.

В зависимости от того, как введен первый мяч, тот, кто проводит защиту, выполняет либо высокий удар свечой по диагонали, либо удар с подрезкой, направляя его ближе к центральной части площадки противника.

Далее игра проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру сложный мяч. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

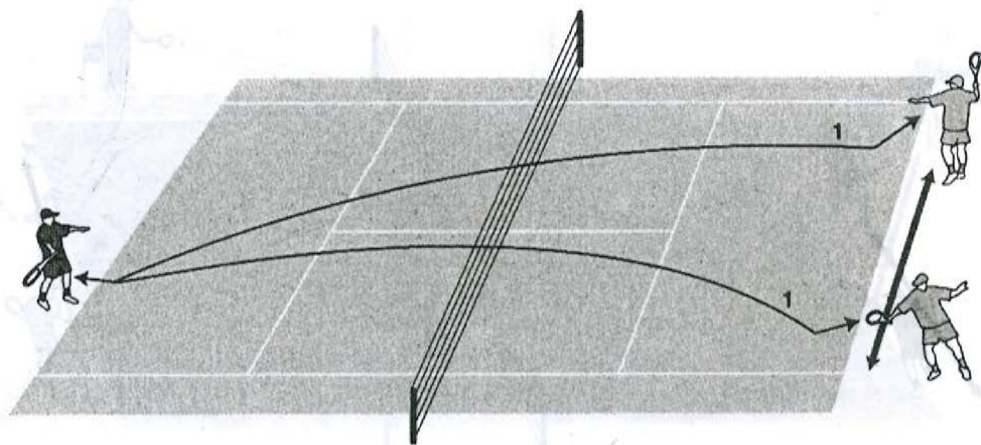


УПРАЖНЕНИЕ № 4: все выполняемые удары — удары с подрезкой

ЗАДАЧИ: активная работа ног при проведении защиты, отработка техники удара с подрезкой с правой и левой стороны.

1. ИГФ и ИСФ проводят игру в произвольной манере, но ИГФ должен выполнять только удары с подрезкой: это сбивает ИСФ с ритма и вынуждает его в атакующей позиции согнуть ноги в коленях и следовать за мячом.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности. ИГФ проводит одну, ИСФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



Защита изменением положения на корте

УПРАЖНЕНИЕ № 1: защита высокими ударами, удлинненными и по диагонали в ответ на удары, отклоненные в сторону

ЗАДАЧИ: активная работа ног при проведении защиты и при выполнении ответного удара.

Тренер вводит в игру первый мяч (средне сложный) на ИСФ.

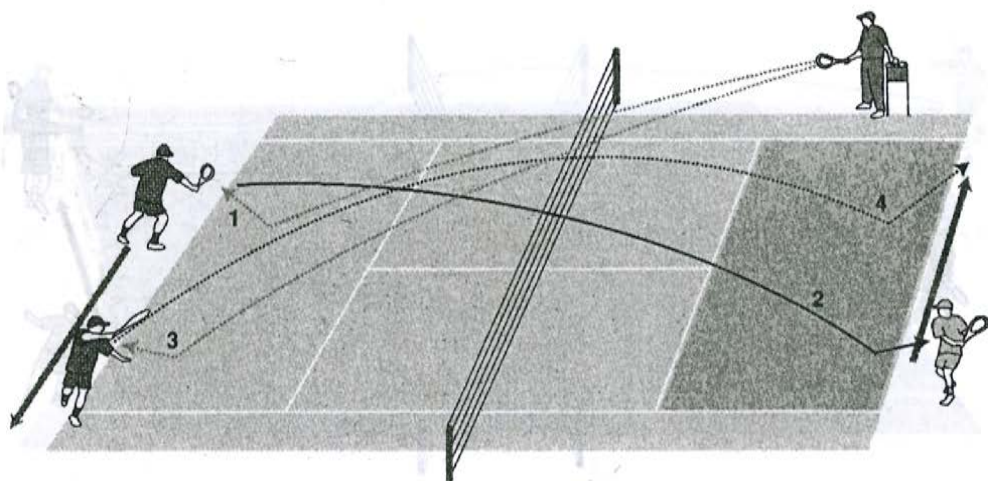
ИГФ и ИСФ проводят игру в произвольной манере.

Когда партия завершена, тренер вводит сложный мяч ударом с правой или с левой стороны на ИСФ.

ИСФ должен проводить высокую защиту и по диагонали (иначе партия будет считаться проигранной). Игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру сложный мяч. ИСФ проводит две, ИГФ — четыре партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИГФ и ИСФ проводят игру в произвольной манере и при каждом изменении направления удара со стороны любого из игроков, защиту следует проводить, выполняя длинные удары по диагонали, иначе партия будет считаться проигранной. Игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: попадание в сектор защиты — выигрыш партии

ЗАДАЧИ: проводить защиту, нейтрализуя игру противника, направлять мячи в указанный сектор площадки.

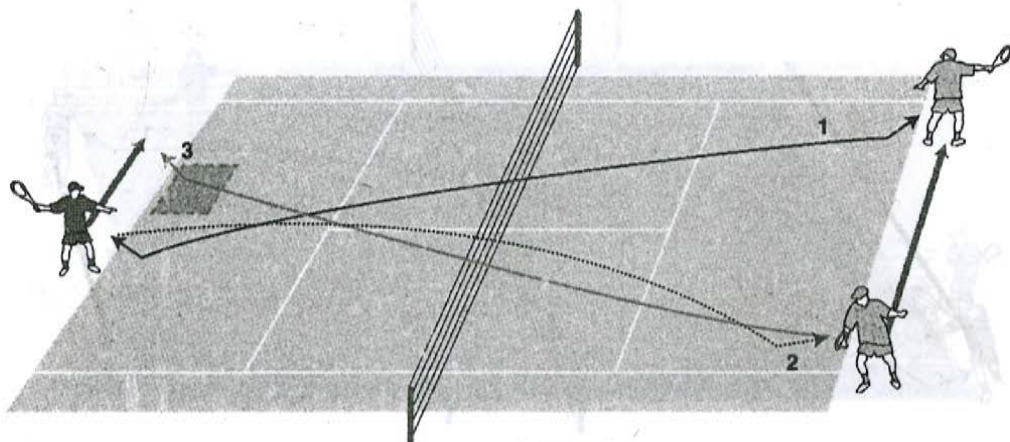
1. ИГФ и ИСФ проводят игру в произвольной манере. ИСФ занимает атакующую позицию, ИГФ — защитную.

2.3. При атаках ИСФ в сложной ситуации может попытаться послать удар в обозначенный пунктиром сектор противника и благодаря этому выиграть партию.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности. ИГФ проводит одну партию, ИСФ — две подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если ИГФ попадает в обозначенный сектор ИСФ (это касается только удара с отклонением в сторону), он выигрывает партию.

ВАРИАНТ 1. Сектора обозначены на обеих половинах корта. Оба игрока проводят игру в произвольной манере, посылая мячи в этот сектор, чтобы выиграть партию. Игра состоит из 15 партий.



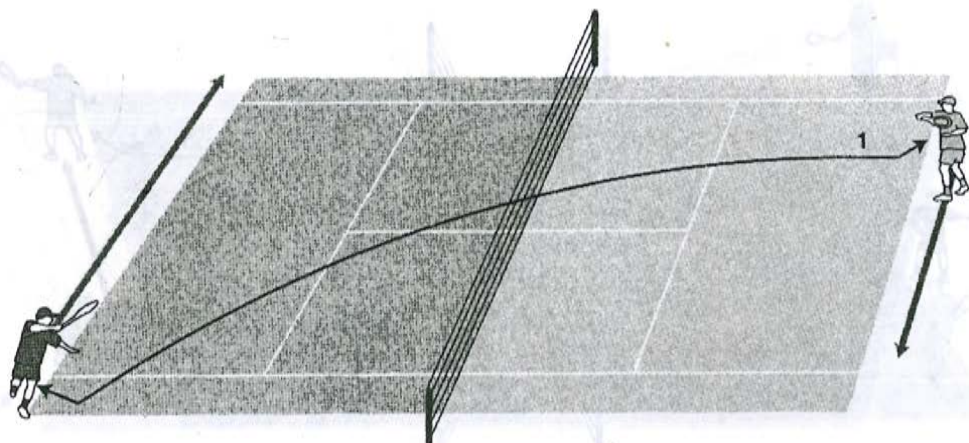
УПРАЖНЕНИЕ № 2: защита на площадке для двойной игры

ЗАДАЧИ: активная работа ног при проведении защиты, правильный расчет высоты и сектора игры, который позволит послать мячи через всю площадку (избегайте удлиненных мячей по прямой линии).

1. ИГФ и ИСФ проводят игру в произвольной манере, но ИСФ должен охватить своими мячами всю площадку, рассчитанную на парную игру. ИСФ должен стараться посылать удлиненные мячи по диагонали и не выполнять ударов по прямой линии, которые откроют слишком большую площадку для игры ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Оба теннисиста играют на площадке для парной игры.



Контратака на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 3: контратака

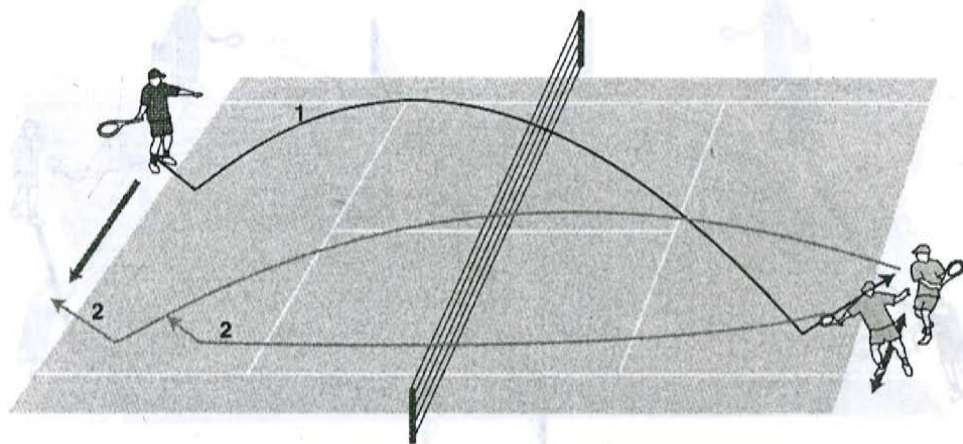
ЗАДАЧИ: выполнение редкого технически сложного удара (например, удар с левой стороны по прямой линии); работа над точками опоры, перемещения за мячом.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача посылать мячи на ИГФ, выбирая его наиболее слабые позиции.

2. ИГФ может попытаться заставить ИСФ врасплох редким способом удара по мячу, чтобы изменить ход игры, выбить из ритма ИСФ и взять верх в этой партии.

Например, высокого и удлиненного мяча ИСФ в ответ на удар с левой стороны ИГФ, который часто отступает и посылает назад мячи по диагонали (ИСФ отклоняет в сторону траекторию своего удара с правой стороны, не перемещаясь к центру своей части корта), будет достаточно для того, чтобы ИГФ проиграл партию. ИГФ может попытаться взять быстрый мяч и посылать удлиненные удары вдоль линии в виде свечей.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности, выбирая его наиболее слабые позиции. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: выполнение удлиненного удара по прямой линии, догнав мяч, в ответ на отклоненные в сторону удары противника

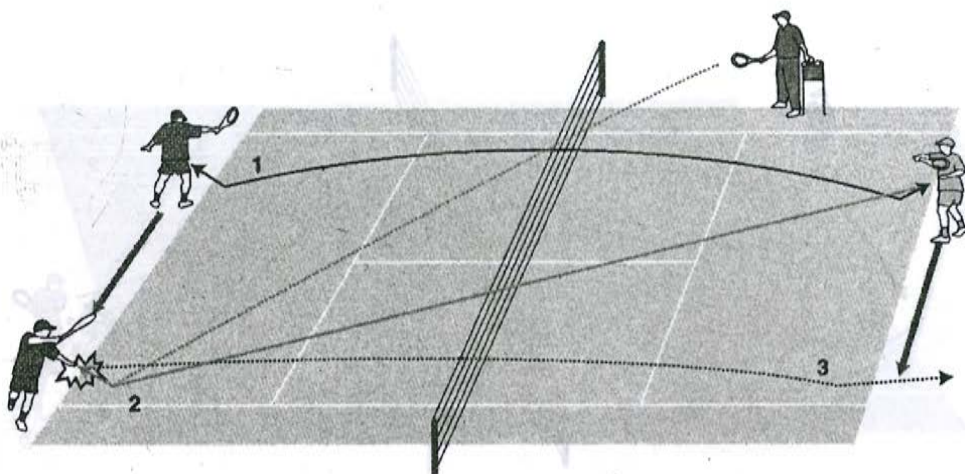
ЗАДАЧИ: контратаковать, догнав мяч, используя ускоренную работу руки и расслабив запястье. Опора на левую ногу, которая стоит параллельно задней линии корта.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача занимать защитную позицию, а ИГФ должен стараться отклонять траекторию своих ударов.

2.3. При ударе ИГФ, ИСФ должен попытаться выполнить удлиненный удар по прямой линии, догнав мяч. Затем он, возможно, больше не сможет вернуться в игру.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Правила: Если по окончании игры так и не было произведено ни одного удара с измененной траекторией и ни одного удара по прямой линии, догнав мяч, тренер посылает сложный мяч на ИСФ, сразу же после того, как основная игра будет окончена (но очки этой первой партии все равно учитываются). Одно дополнительное очко получает ИСФ в том случае, если он сразу же выигрывает после своего удара, догнав мяч.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: перекрестные удары в ответ на отклоненную траекторию мяча противника

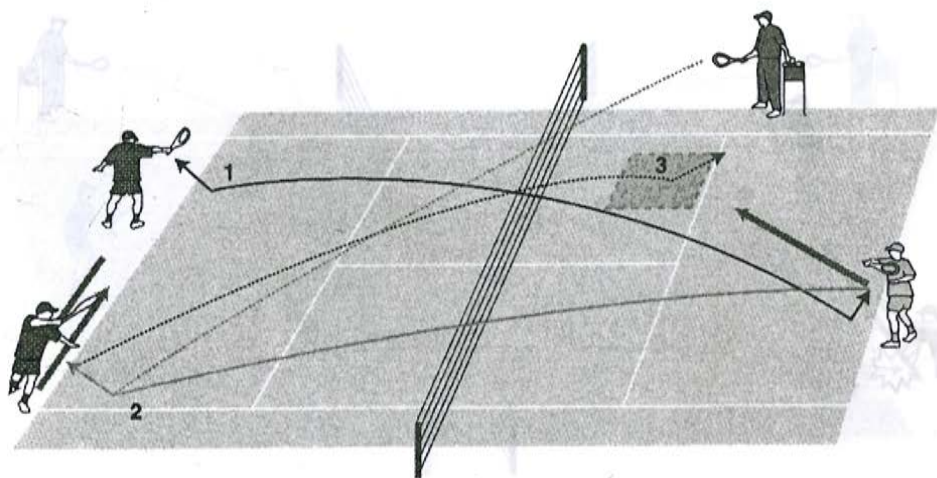
ЗАДАЧИ: контратаковать, догнав мяч, используя ускоренную работу руки и расслабив запястье. Удержаться в стойке, чтобы вернуться в игру.

1. ИГФ и ИСФ играют в произвольной манере, но перед ИСФ стоит задача занимать защитную позицию, а ИГФ должен стараться отклонять траекторию своих ударов.

2.3. При ударе ИГФ, ИСФ должен попытаться выполнить перекрестный удар, догнав мяч, чтобы контратаковать и выбить из ритма соперника. ИСФ удерживается в своей стойке, чтобы вернуться в игру.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ посылает на ИГФ с правой стороны мяч средней сложности. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если по окончании игры так и не было произведено ни одного удара с измененной траекторией и ни одного удара по прямой линии догоняя мяч, тренер посылает сложный мяч на ИСФ сразу же после того, как основная игра будет окончена. Очки этой первой партии все равно учитываются. Одно дополнительное очко получает ИСФ в том случае, если он сразу же выигрывает после своего перекрестного удара, догнав мяч.



Удар мимо противника, готового нанести удар с лета, в одно касание на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: Удар мимо противника

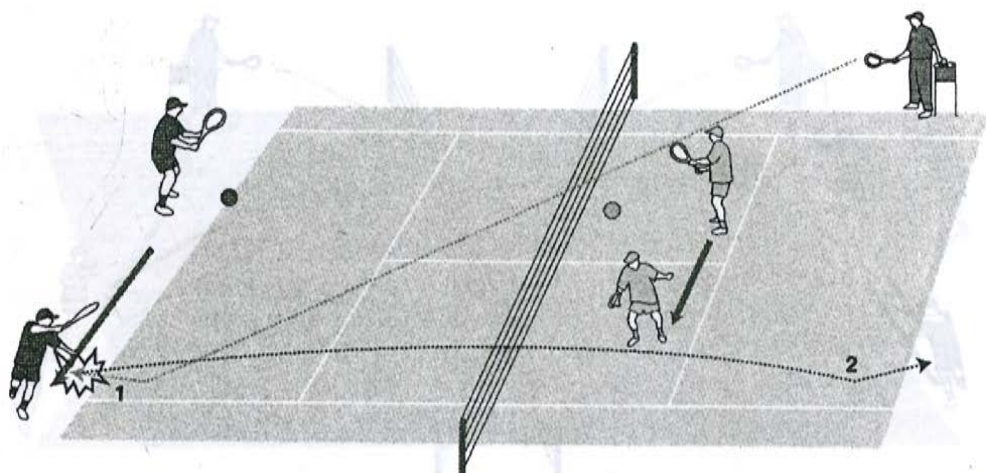
ЗАДАЧИ: выполнить резкий удар, догнав мяч, и не имея больше возможности вернуться на корт.

1. Тренер вводит в игру первый мяч (достаточно сложный) на ИСФ.

2. ИСФ пытается выполнить удар мимо противника, готового нанести удар с лета. Далее партия проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. В начале игры ИГФ и ИСФ стоят возле стоек. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии подряд. Матч состоит из 15 партий (половина матча приходится на удары мимо противника). Затем команды меняются ролями.

Не выполнять преждевременных действий. Одно дополнительное очко для ИСФ за удар мимо ИГФ, который тот не успел отбить.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: сильный удар мимо противника в ответ на несложный мяч

ЗАДАЧИ: работа над точностью и силой удара по мячу.

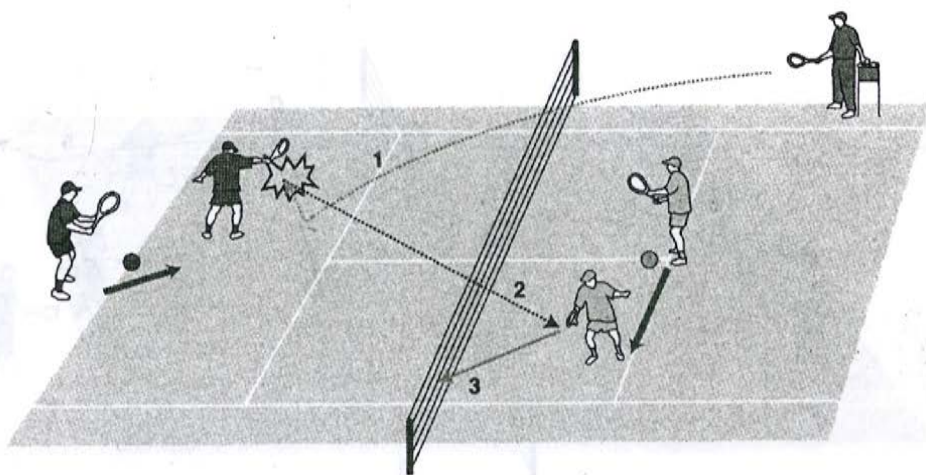
1. Тренер вводит в игру первый несложный мяч на ИСФ.

2. ИСФ выполняет сильный и точный удар мимо противника в сторону (не по прямой и не по диагонали).

3. ИГФ пытается забрать мяч, и игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИСФ проводит четыре партии, ИГФ — шесть партий подряд. Матч состоит из 15 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получит ИСФ за удар мимо ИГФ, который тот не успел отбить.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: активное перемещение по корту для удара мимо противника

ЗАДАЧИ: работа над точностью и силой удара по мячу, активные перемещения по корту.

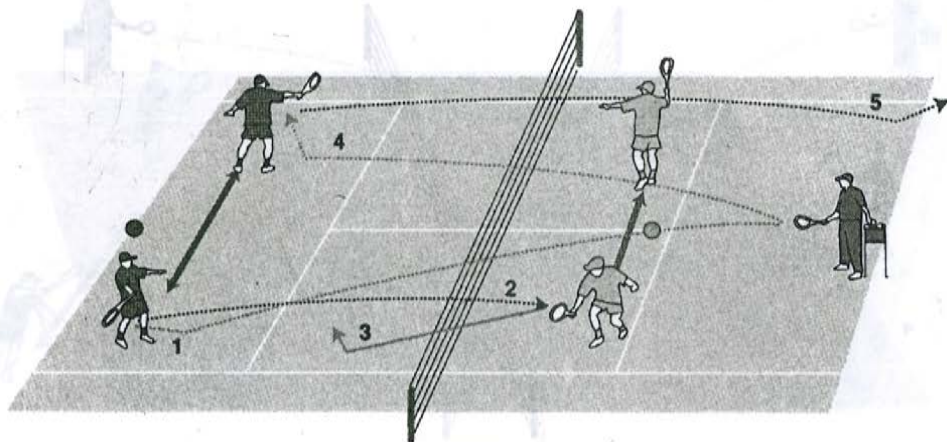
1. Тренер вводит в игру первый мяч (всего 20 мячей средней сложности).
2. ИСФ выполняет удар мимо противника.
3. ИГФ пытается забрать мяч (ИСФ не выполняет удар с лета).
4. Тренер снова вводит мяч в игру.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру 20 мячей. ИСФ выполняет 20 ударов мимо противника и не отбивает с лета мячи ИГФ.

В игре участвуют: теннисист, собирающий мячи, два ИГФ, которые выполняют половину серий (10 ударов слета) и один пасующий игрок.

ИГФ старается вернуть мячи на площадку. Тренер подсчитывает количество очков ИСФ, выполняющего удары мимо соперника.

ВАРИАНТ 1. То же самое задание, но ИСФ отбивает мячи с лета ИГФ и партии проходят до их логического завершения.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: удар мимо противника в ответ на мяч по восходящей

ЗАДАЧИ: работа над точностью попадания и силой удара по мячу, отработка удара с лета.

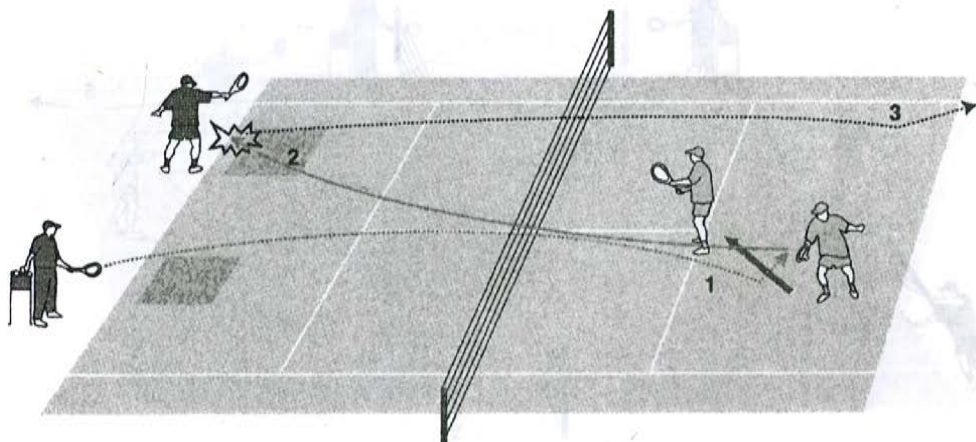
1. Тренер вводит на расстояние 3/4 корта несложный, но низкий мяч.

2. ИГФ подходит к сетке к секторам, на которые указал тренер.

4. ИСФ выполняет удар мимо противника, и игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИГФ проводит одну, ИСФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко для ИСФ за удар мимо ИГФ, который тот не успел отбить.



Удар мимо противника, готового нанести удар с лета, в два касания на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: удар мимо соперника в два касания в ответ на мяч по восходящей, направленный в сторону (не по прямой и не по диагонали) — ответ на первый удар мимо соперника

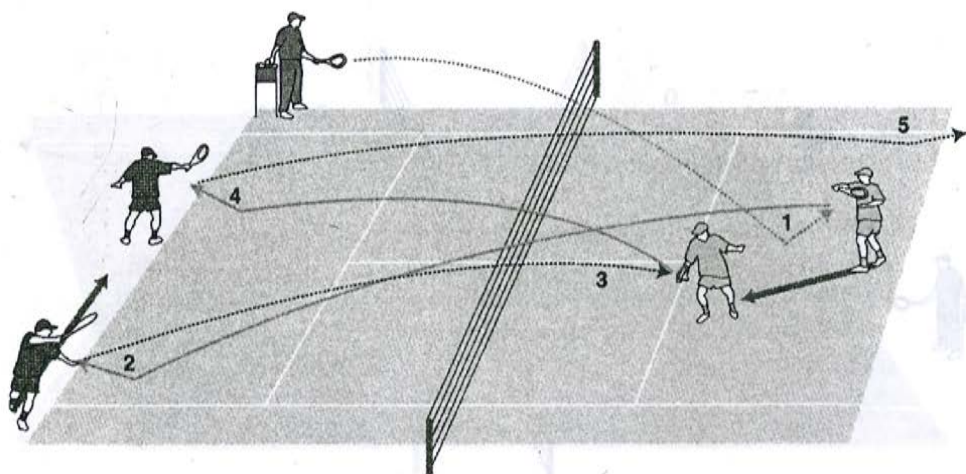
ЗАДАЧИ: посылать свечи, догнав мяч и направляя его в ноги соперника, отбивающего удары с лета: удержаться в стойке, чтобы затем вернуться в игру.

1. Тренер вводит на расстоянии 3/4 корта несложный мяч на ИГФ.
2. ИГФ подходит к сетке, выполняя отклоненный удар в сторону.
3. ИСФ старается направить первый удар мимо в ноги ИГФ.
4. ИГФ отбивает удар с лета в произвольной форме.
5. ИСФ пасует на ИГФ во второй раз. Далее игра проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИГФ проводит одну ИСФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИГФ должен попытаться отбить удар мимо соперника, в противном случае ИСФ проигрывает партию.

ВАРИАНТ 1. Тренер вводит в игру сложный мяч на ИСФ. ИГФ выходит к сетке как раз в тот момент, когда тренер вводит в игру мяч.



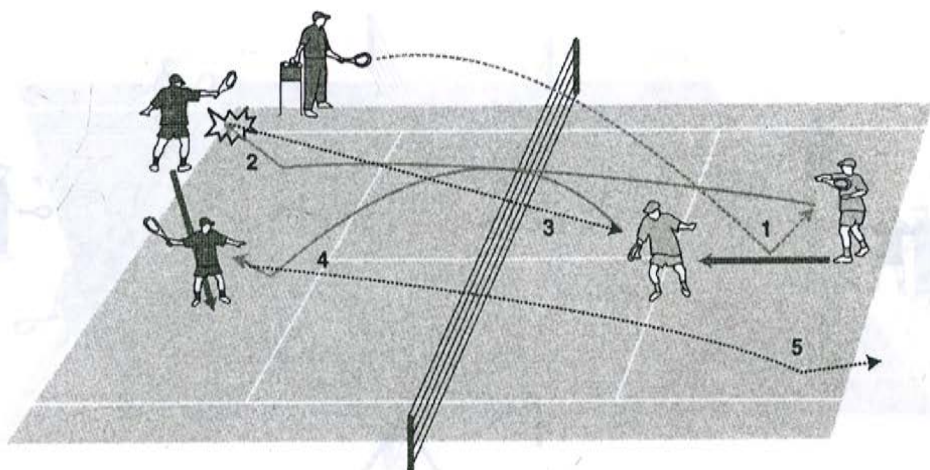
УПРАЖНЕНИЕ № 2: удар мимо противника в два касания в ответ на восходящий мяч с отклонением в сторону (не по прямой и не по диагонали) — ответ на первый удар мимо соперника

ЗАДАЧИ: выполнить сильный удар по мячу и удержаться в стойке, чтобы вернуться в игру.

1. Тренер вводит на расстояние 3/4 корта несложный мяч на ИГФ.
2. ИГФ подходит к сетке, выполняя отклоненный удар в сторону.
- 3.4. ИСФ старается направить сильный удар на ИГФ, рассчитывая на сложный удар с лета.
5. ИСФ во второй раз должен выполнить удар мимо соперника, но на этот раз более легкий.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит восходящий мяч на ИГФ. ИГФ проводит одну, ИСФ — две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Правила: Первый удар мимо противника должен быть обязательно сильным и в центр его площадки. Затем игра проходит в произвольной форме.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: три теннисиста, отбивающих удар с лета против одного пасующего. Когда игрок выполняет удар с лета, пасующий удаляет этот мяч с поля игры

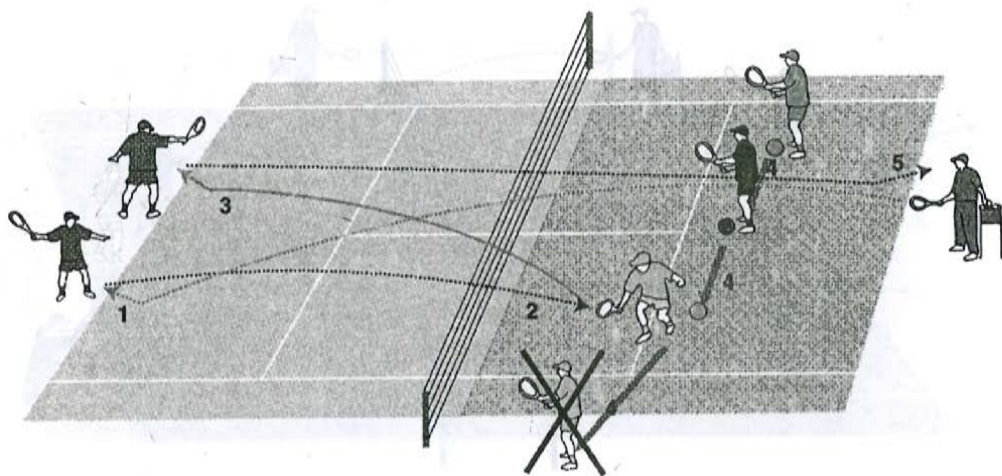
ЗАДАЧИ: работа над точностью попадания удара по мячу, очень короткая свеча, быстрая работа ног при выполнении двух или трех ударом мимо соперника, быстрый анализ положений соперника.

Тренер вводит в игру первый мяч (среднесложный) на ИСФ, посылая его на заднюю линию корта. ИСФ выполняет удар мимо соперника (в первый раз он направляет мяч в ноги противнику).

ИГФ отбивает мяч с лета и выходит из игры. В то же время ИЧФ и ИСиФ заступают на площадку. Таким образом ИСФ пытается пасовать только с двумя игроками. Если партия продолжается, следующий игрок выбывает из игры и партия продолжается один на один.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч (среднесложный) на ИСФ, посылая его на заднюю линию корта. Каждый из игроков должен провести серию ударов против трех своих соперников. Матч состоит из 10 партий.

Запрещено посылать свечи. Теннисисты, отбивающие удары с лета вступают в игру втроем и становятся возле стоек на полу. Каждый теннисист, производящий удар с лета, выходит из игры. Партия должна проходить только между двумя соперниками. В начале каждой новой партии все игроки возвращаются на корт.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: Двое теннисистов, отбивающих удары с лета, играют против одного пасующего

ЗАДАЧИ: работа над точностью попадания и силой удара по мячу, очень короткая свеча, быстрая работа ног при выполнении двух или трех ударов мимо соперника, быстрый анализ положений соперника.

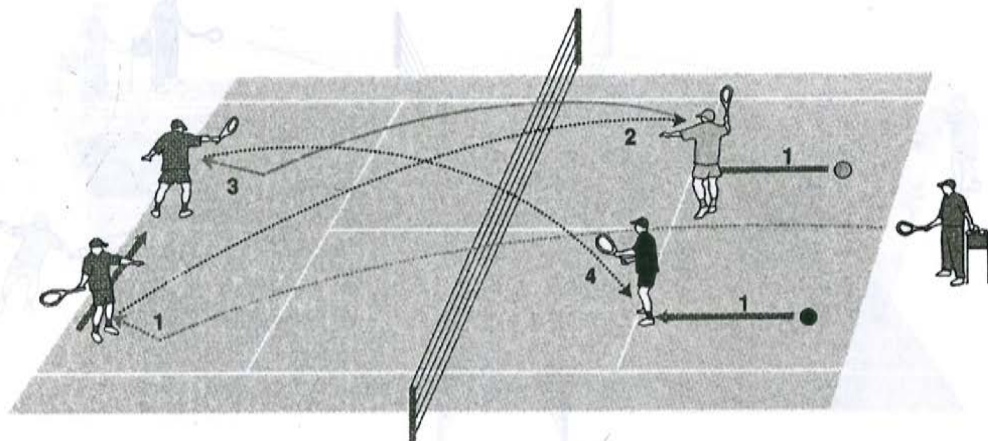
1. тренер вводит в игру первый мяч (среднесложный) на ИСФ, посылая его на заднюю линию корта. В это же самое время ИГФ и ИЧФ выходят к сетке на небольшое расстояние.

2.3. ИСФ старается подать сильный пас на теннисистов, отбивающих слета и рассчитывает на плохо проведенный удар с лета.

4. Он может направлять свой удар в пол, подать во второй раз более точный пас в ответ на второй ответный удар с лета. Посылать свечи запрещено.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч (среднесложный), посылая его на заднюю линию корта. ИСФ проводит две партии подряд, ИГФ и ИЧФ делают все упражнения вместе, возвращаясь после каждой партии на свою исходную позицию. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Запрещено посылать свечи. ИЧФ и ИГФ играют вместе на площадке для одиночной игры.



Атакующая свеча на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: свеча, направленная к полу, с взятием быстрого мяча во время приближения к сетке теннисиста, посылающего смэш

ЗАДАЧИ: свеча под углом 45° ближе к плоскому мячу. Поставить противника в невыгодное положение, выманив его к сетке.

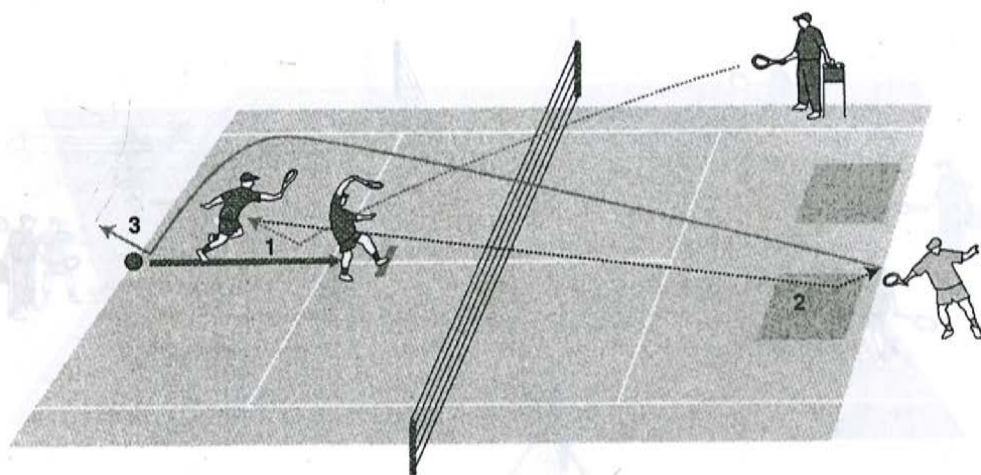
Тренер вводит в игру мяч на ИСФ, выполняя укороченный удар.

ИСФ выходит к сетке из исходного положения, которое определяет тренер. Затем он должен дойти до отметки на полу возле сетки, чтобы иметь право выполнять смэш.

ИГФ берет быстрый мяч и посылает на ИСФ свечу, достаточно быструю, пытаясь найти подходящую траекторию (направить удар в ту область, где ИСФ стоит в начале игры). Далее партия проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч на игрока, который подходит к сетке. ИСФ проводит две партии подряд. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИСФ подходит к сетке, но на полу нет метки, наоборот, ИГФ имеет право попытаться выполнить удар мимо противника. За каждую выигранную свечу игрок получает еще одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: свеча для игрока, отбивающего удары с лета, который стоит близко к сетке

ЗАДАЧИ: следить за позицией теннисиста, отбивающего удары с лета, в момент выполнения удара, изменяя в последний момент ранее задуманную траекторию полета мяча и технику.

1. Тренер вводит в игру первый несложный мяч на ИСФ.

2.3. ИСФ выполняет свечу. ИГФ начинает партию у серой отметки (круглой).

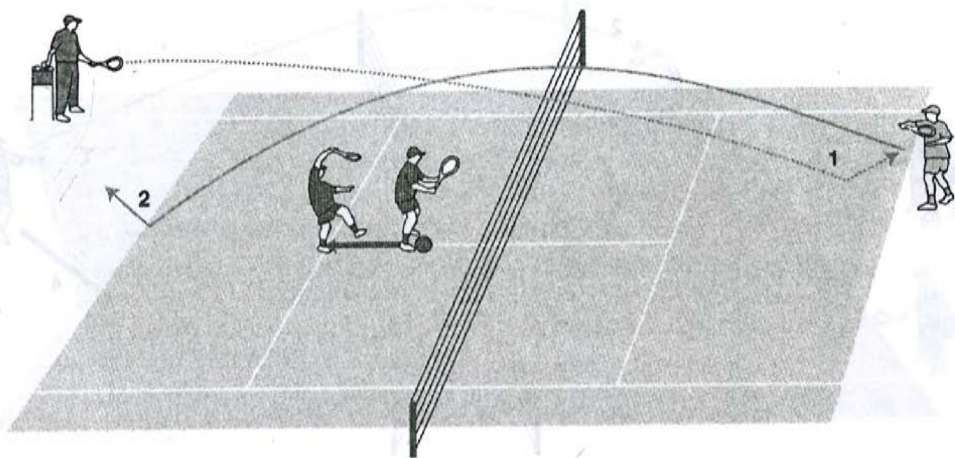
ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИГФ проводит четыре, ИСФ — две партии подряд. Матч состоит из 15 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ не имеет права готовиться к свече ИГФ заранее.

ВАРИАНТ 1. ИСФ не имеет права выходить за пределы площадки для игры. Он может оборвать полет свечи, подпрыгнув и отбив ее.

ВАРИАНТ 2. ИГФ может то пасовать, то посылать свечи, чтобы запутать ИСФ. За каждую выигранную свечу, игрок получает еще одно очко.

ВАРИАНТ 3. В отличие от начального варианта упражнения и варианта 2, ИСФ имеет право передвигаться и заранее готовиться к свече. ИГФ должен постоянно следить за перемещениями ИСФ, прежде чем выполнить удар или послать свечу, либо пасовать.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: атакующая свеча в ответ на смэш с левой стороны

ЗАДАЧИ: точность попадания свечи в зону прицеливания.

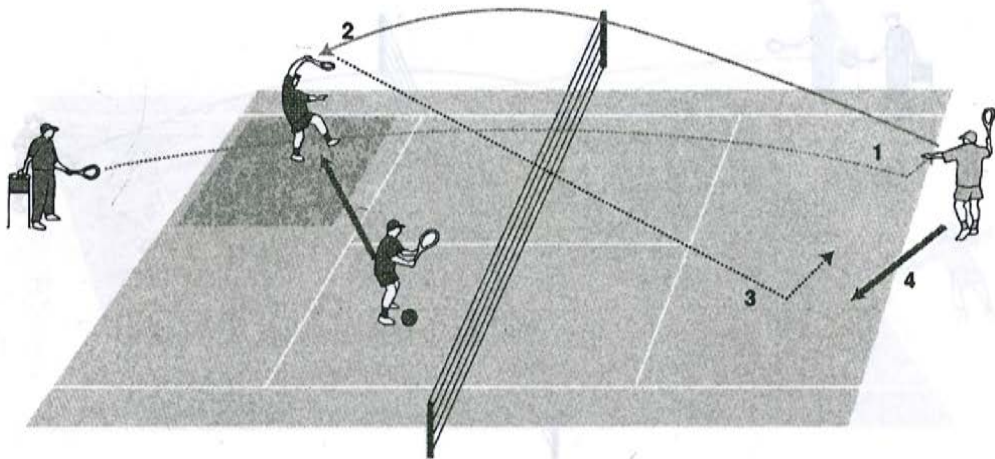
1. Тренер вводит в игру первый мяч средней сложности на ИГФ (ударом с правой или левой стороны).

2. ИГФ пытается выполнить свечу в ответ на удар слева. В противном случае партия будет считаться проигранной.

ИСФ, который может сойти с места только один раз, в тот момент, когда свеча отлетает от ракетки ИГФ, выполняет смэш (чаще всего с левой стороны). И далее игра проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИГФ проводит четыре, ИСФ — две партии подряд. Матч состоит из 15 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ не имеет права готовиться к свече ИГФ заранее.



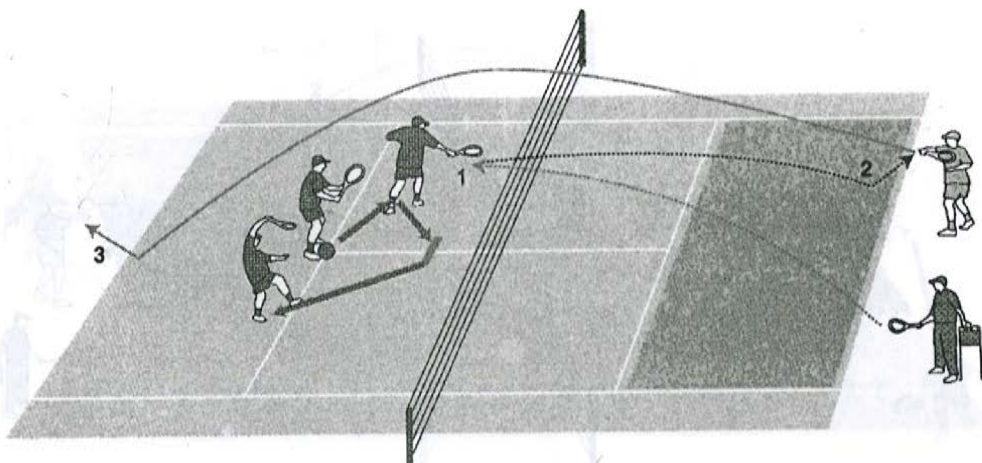
УПРАЖНЕНИЕ № 4: атакующая свеча на теннисиста, отбивающего удар с лета, который еще не вернулся в исходную позицию после выполнения своего первого удара

ЗАДАЧИ: послать свечу, поставить игрока, отбивающего удар с лета, в невыгодное положение.

1. Тренер вводит в игру первый мяч с лета (достаточно сложный) на ИСФ.
2. ИСФ отбивает мяч слета в пределах поля подачи.
3. ИГФ пытается взять быстрый мяч и посылает свечу на ИСФ в тот момент, когда тот возвращается в исходное положение. И далее партия проходит в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч на ИСФ, который начинает партию у отметки на полу перед линией поля подачи. ИГФ проводит четыре, ИСФ — две партии подряд. Матч состоит из 15 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ должен отбивать мяч с лета и попытаться после этого удара добежать до отметки синего цвета возле сетки, для того чтобы подготовиться к удару мимо соперника.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: атакующая свеча вместо ожидаемого соперником удара с лета

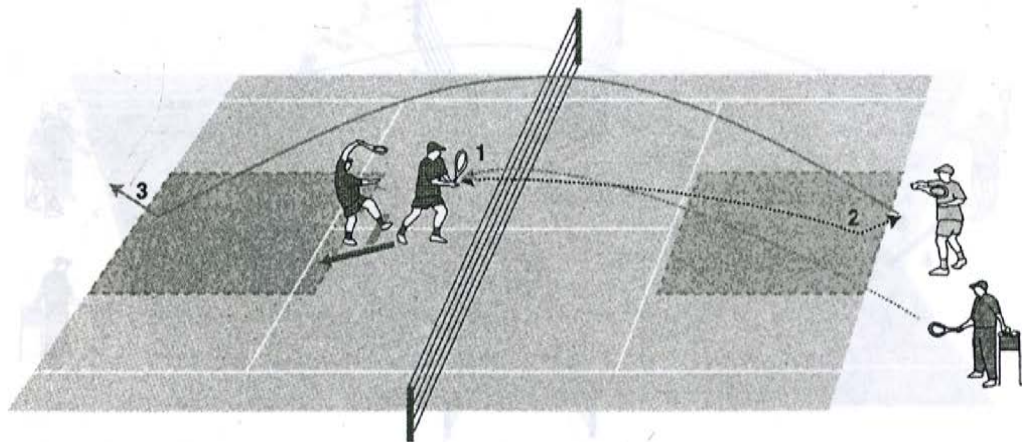
ЗАДАЧИ: послать свечу: сменить привычную технику игры, чтобы скрыть свою свечу.

1. Тренер вводит в игру первый мяч на ИСФ.
2. ИСФ отбивает мяч с лета в пределах обозначенной зоны.
3. ИГФ может выполнить либо обычный сильный удар, либо послать атакующую свечу, находясь при этом все время в отмеченном на полу секторе.

После того как посылается свеча или смэш, партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч с лета на ИСФ, который начинает партию у сетки. ИГФ проводит две, ИСФ — одну партию. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ и ИГФ играют строго в обозначенных секторах до тех пор, пока нет смэша. Как только смэш выполнен (учитывается и сам момент полета мяча в смэше), игра происходит на всем корте. Обмен ударами с лета придает меньшую скорость. ИСФ должен возвращаться к синей отметке на полу каждый раз, после выполнения удара с лета. У ИГФ есть право выполнить три удара по мячу для попытки послать свечу. В противном случае партия считается проигранной.



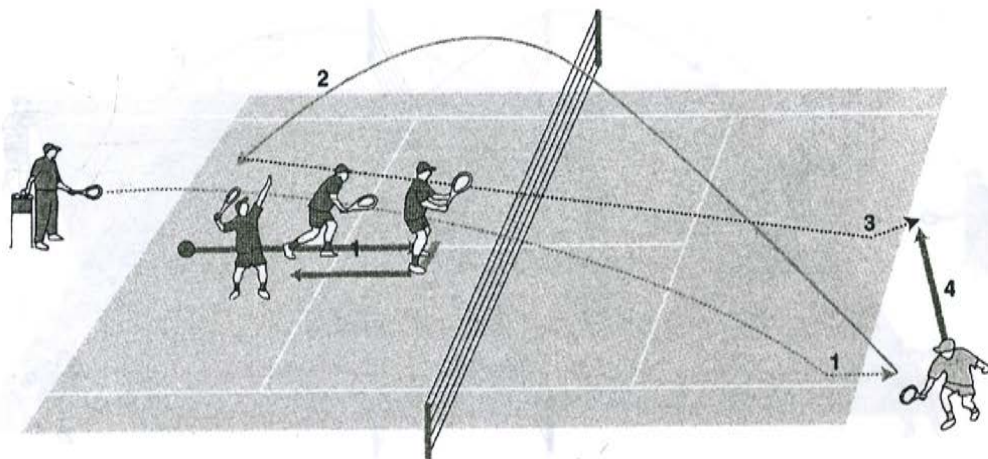
Защитная свеча на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: очень высокая защитная свеча в ответ на атаку с отклонением мяча в сторону

ЗАДАЧИ: отбить мяч с высокой траекторией полета, используя открытую ракетку, с направлением ее головки вверх и сопровождением мяча.

1. Тренер вводит в игру сложный мяч на ИГФ. В этот же самый момент ИСФ, который начинает свою игру посреди площадки, выходит к сетке и становится ногами на отметку синего цвета у сетки.
2. ИГФ проводит защиту, выполняя свечу и делая акцент в большей степени на высоту, чем на дальность полета мяча.
3. ИСФ обязан выполнить смэш без отскока.
4. ИГФ отбивает смэш, и игра продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИСФ начинает свою игру посреди площадки. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



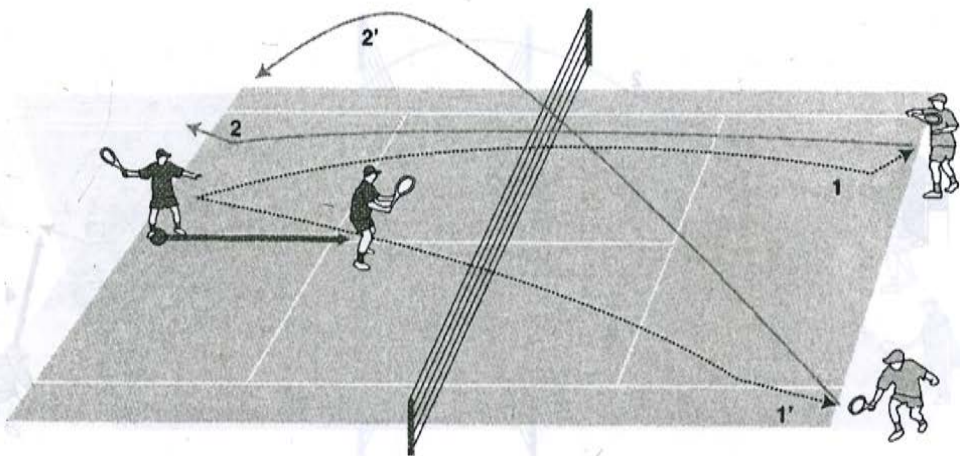
УПРАЖНЕНИЕ № 2: защитная свеча в ответ на очень сложный мяч или удар мимо противника, ответившего на несложный мяч

ЗАДАЧИ: как можно быстрее проанализировать технику ответного удара при проведении защиты, фиксировать стойку для выполнения удара мимо противника; догнать мяч и нанести по нему удар, чтобы послать свечу с «открыванием» ракетки и сопровождением мяча.

1.1*. ИСФ начинает свою игру, немного заступив на площадку, и посылает сложный (длинный) мяч с правой стороны.

2.2*. В зависимости от сложности мяча ИСФ, ИГФ посылает защитную свечу, догнав мяч, или старается выполнить удар мимо противника, заняв хорошую стойку.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает свою игру посреди площадки и посылает сложный мяч. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: защитная свеча в ответ на удар с лета или смэш

ЗАДАЧИ: уверенно удерживать головку ракетки, отбить мяч.

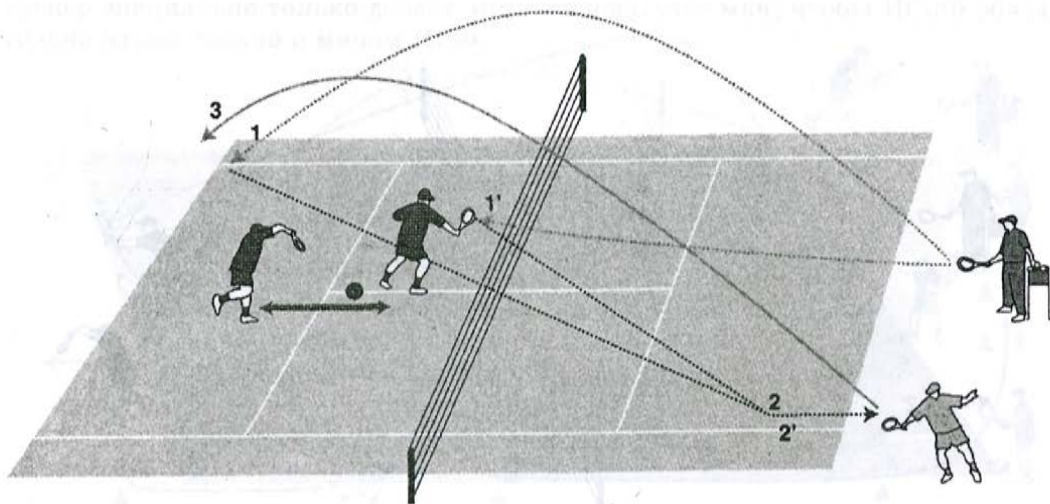
1.1*. Тренер вводит в игру первый мяч на ИСФ, чтобы тот отбил его с лета (это задание средней сложности) или выполнил смэш (сложное задание).

2.2*. ИСФ отбивает мяч слета или посылает смэш.

3. ИГФ обязан послать свечу в ответ на этот мяч, и затем игра продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч. ИСФ начинает свою, выступив к сетке на 3/4 поля подачи у серой отметки. ИГФ проводит четыре, ИСФ — две партии. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Если ИСФ при выполнении удара с лета выполняет только смэши, ИГФ посылает только защитные свечи.



Игры и физические упражнения на дальней линии корта

УПРАЖНЕНИЕ № 1: один против всех

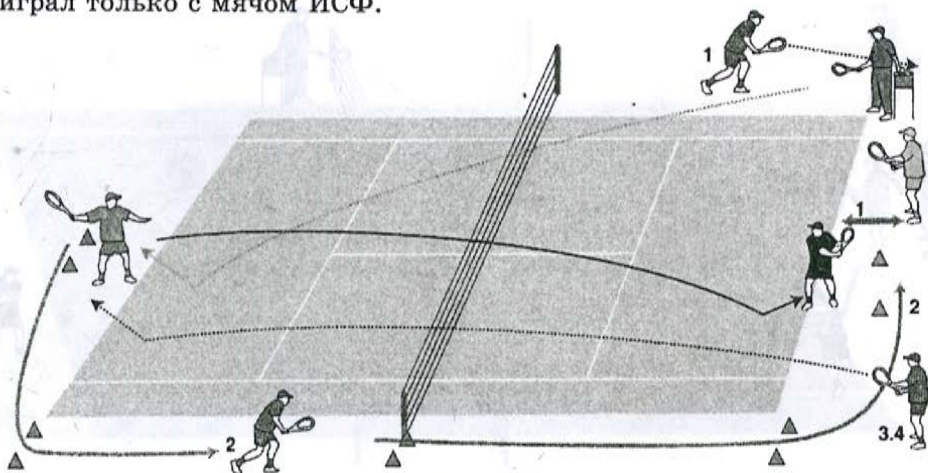
Играют двое против одного. Работа на выносливость.

ВАРИАНТ 1. Тренер вводит в игру первый мяч на ИСиФ, игра проходит за 4 минуты (1 минута на упражнение и 30 секунд на отдых). ИЧФ и ИГФ сменяют друг друга каждые две партии. ИСФ собирает мячи, пока остальные игроки восстанавливают силы. Затем игроки меняются ролями.

ВАРИАНТ 2. В начале этого упражнения выступают два против двух. Как только тренер вводит в игру первый мяч, ИСФ начинает партию, проходит между стойками, и, когда он подходит сзади к ИЧФ, кричит: «СТОП!». В этот момент ИЧФ завершает свою игру в этой позиции и уступает свое место ИГФ. Тренер в течение 4 минут непрерывно продолжает вводить на корт новые мячи. Каждый игрок самостоятельно подсчитывает свои новые очки. Чем быстрее бегаешь, когда выполняешь упражнение в свою очередь, тем больше можно сыграть партий и тем больше заработать очков.

ВАРИАНТ 3. То же самое упражнение, что и в варианте 1, но теперь ИСФ наряду с тренером вводит мячи в заранее согласованной последовательности. Например, тренер вводит мяч в игру один раз, затем два раза мяч вводит ИСФ. ИСФ вводит мяч так, чтобы заработать очко.

ВАРИАНТ 4. То же самое упражнение, что и в варианте 1, но теперь ИСФ наряду с тренером вводит мячи одновременно и в его темпе. ИСиФ выбирает мяч, который он хотел бы отбить. Тренер дает ИСФ рекомендации, каким образом посылать каждый из мячей (скорость, зона). Иногда тренер специально только делает вид, что посылает мяч, чтобы ИСиФ обязательно играл только с мячом ИСФ.



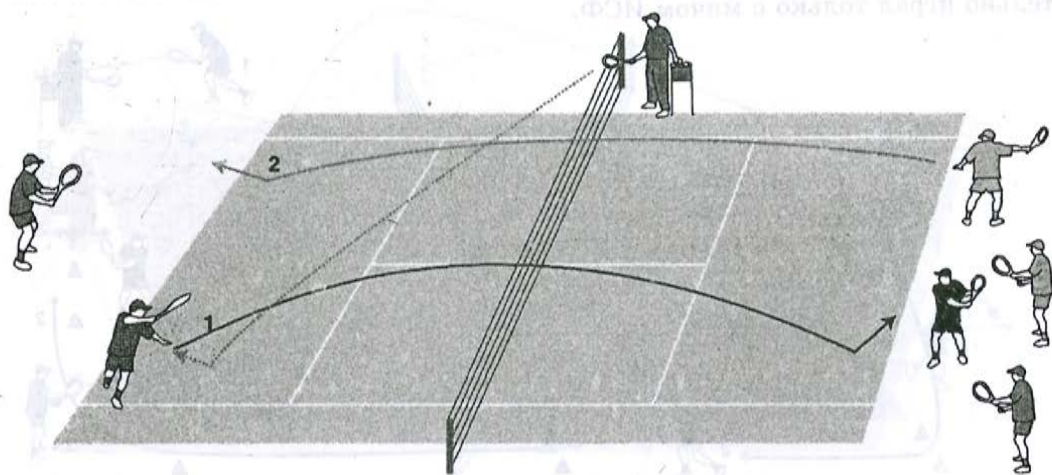
УПРАЖНЕНИЕ № 2: «Игра короля». Три небольших и одна большая игра

Динамичные игры. Несколько сложных комплексов подряд.

ВАРИАНТ 1. Тренер становится у сетки и посылает мяч победителю предыдущей партии. Это тот, кому удалось лучше всех выполнить серию ударов и заработать наибольшее количество очков. Упражнение длится 5 минут и тренер меняет игроков, составляя три команды с разным составом.

ВАРИАНТ 2. Игроки начинают партию с любого удара с правой стороны. Если игрок проигрывает партию, он выходит из игры. Тот, кто вступает в игру, вводит также и мяч. Если теннисист выигрывает три партии подряд, он получает за это одно «большое очко». «Большие очки» учитываются отдельно. Упражнение длится 10 минут и тренер меняет игроков, составляя три команды с разным составом.

ВАРИАНТ 3. Играют трое против одного. Игрок сам подсчитывает свои очки и сохраняет их — это король! Чтобы лишиться его титула, три других игрока, которые вводят любой удар с правой стороны, должны выиграть три партии подряд. Если они проигрывают с первой партии, они покидают игру. Упражнение длится 5 минут.



Игра у сетки

Техника

УПРАЖНЕНИЕ № 1: выполняющий удар с лета подходит как можно ближе к сетке

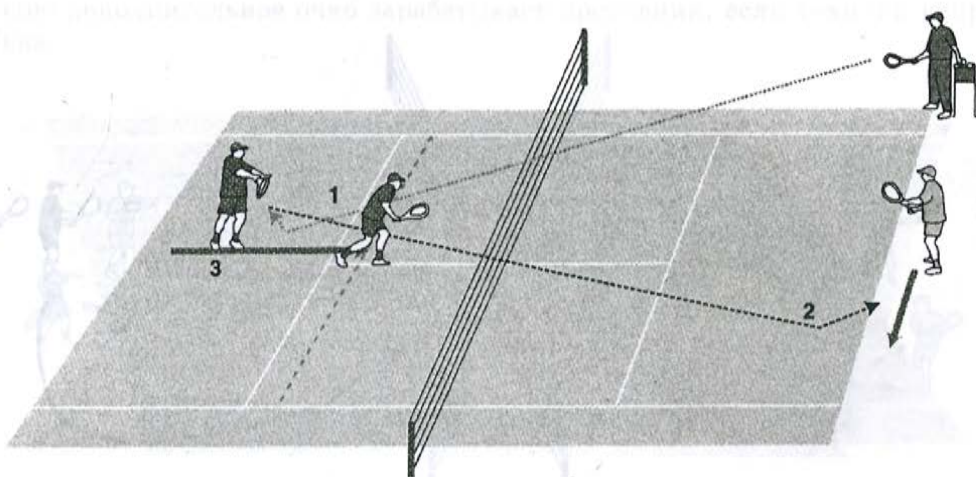
ЗАДАЧИ: синхронизация разных ритмов в работе ног (до, во время и после удара по мячу), работа над ускорением работы ног и быстрым перемещением вперед после удара по мячу.

Тренер вводит в игру мяч средней длины на ИСФ.

2. — ИСФ играет, выходя к сетке, и должен достигнуть синей линии, чтобы получить право выполнять удар слета. ИГФ не имеет права посылать свечу, только удары мимо соперника.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер посылает мяч на ИСФ таким образом, чтобы тот подошел к сетке. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ должен добежать до синей линии, чтобы получить право выполнять удар с лета. ИГФ не имеет права посылать свечу. У ИСФ будет больше шансов пересечь линию синего цвета, если он будет двигаться по прямой линии, не смещаясь в сторону. Тренер говорит ИСФ, чтобы тот не совершал ошибки при выходе к сетке, иначе ИГФ получит дополнительное очко.



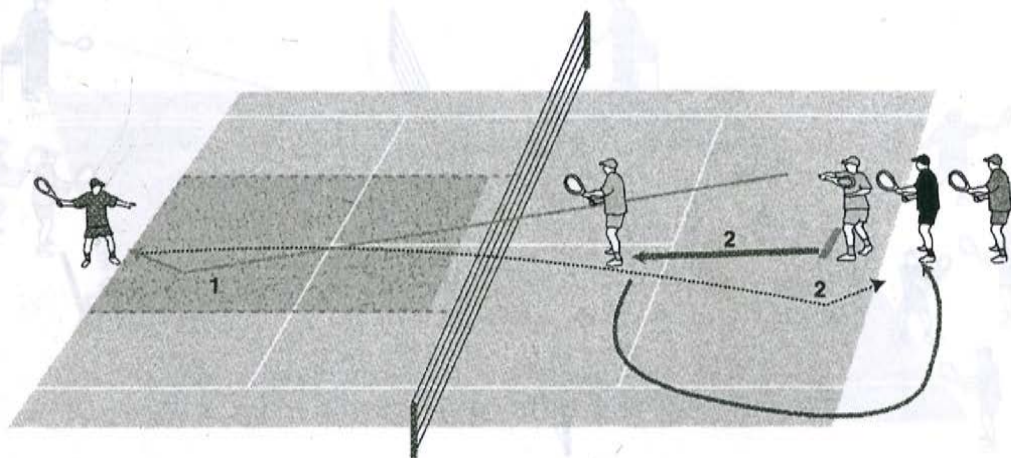
УПРАЖНЕНИЕ № 2: игрок подбегает к сетке

ЗАДАЧИ: работа над ускорением работы ног и быстрым перемещением вперед после удара по мячу.

Играют трое против одного. Игроки начинают партию у синей отметки и посылают мяч с правой стороны в обозначенный сектор, где находится ИСФ.

2. ИСФ выходит к сетке стремится выполнить удар мимо соперника (но не послать свечу). Партия завершается в произвольной манере в пределах сектора игрока.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Играют трое против одного. Игроки вступают в игру, вводя мяч с правой стороны в обозначенный сектор и проводят по одной партии. Когда партия завершена, ИГФ становится за ИЧФ, пока ИСиФ выходит к сетке. Матч состоит из 12 партий. Менять можно только игрока, посылающего удар мимо соперника.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: использование точной техники, чтобы выполнить восходящий удар в ответ на удар с лета

ЗАДАЧИ: работа над техникой и стойками, перед тем как приблизиться к сетке, над передвижениями вперед.

Тренер требует от игрока, который выходит к сетке, четкой техничной игры во время всего матча, состоящего из 12 партий. Тренер может заставить его выполнять точные попадания, а только затем позволить играть в произвольной форме. Если с техникой не все в порядке, игрок дарит одно очко своему сопернику.

Выход в сетке должен выполняться движением с открытой стойкой перед ударом по мячу, боком с подпрыгиванием во время удара по мячу. Удар по мячу должен быть с подрезкой с левой стороны, шаги выполняться с высту-
пами, как в танго.

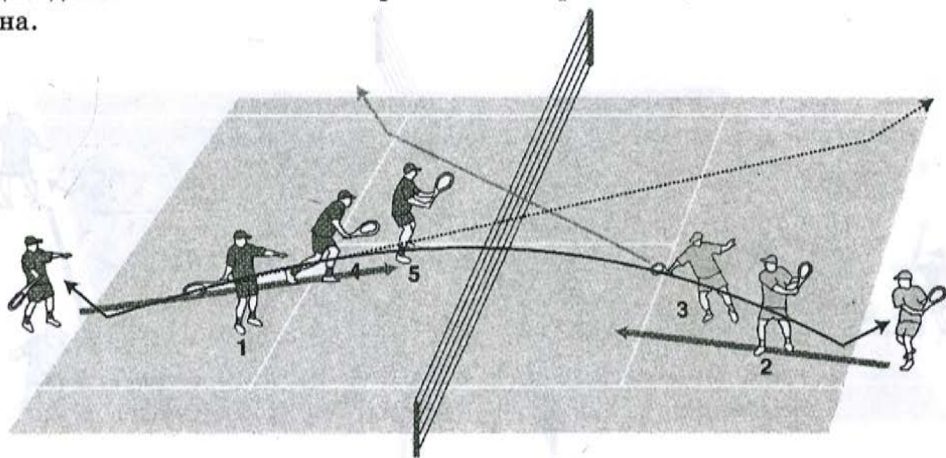
Следует ненадолго ослабить удержание ракетки в левой руке во время пробежки, чтобы затем перед занятием стойки для выполнения удара вновь взять ракетку крепко в руки.

Занять прочную позицию или затормозить в нужный момент.

Объединить все упражнения в единое целое. В зависимости от удара соперника отдать предпочтение наиболее выгодной технике.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Для начала тренер может сам вводить мяч в игру и дать игрокам задание. Затем игроки играют самостоятельно в произвольной манере, пока не появится возможность выйти к сетке и применить требуемую технику. В этом случае игроки стараются как можно чаще посылать мячи по восходящей. Все теннисисты играют по две партии подряд. Шесть упражнений выполняются за 10 партий.

Одно дополнительное очко зарабатывает противник, если техника неправильна.



Удар с отклонением в сторону

УПРАЖНЕНИЕ № 1: легкий удар с лета благодаря предшествующему удару с отклонением в сторону

ЗАДАЧИ: добиться точного и сильного с отклонением в сторону удара по мячу, чтобы удар с лета был легким, но решительным.

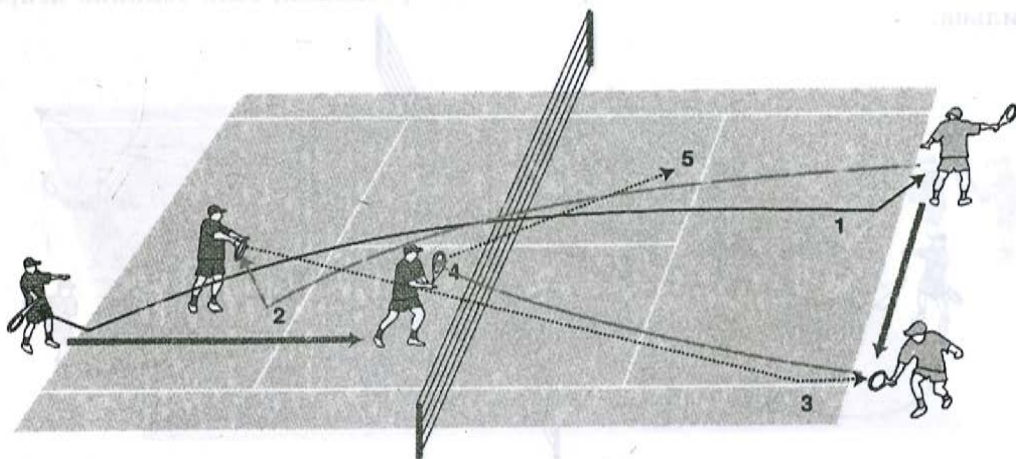
ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

Во время подготовки ИГФ к удару ИСФ выходит к сетке и наносит удар по мячу, чтобы поставить ИГФ в сложную ситуацию (например, выполняет сильный удлиненный удар с подкруткой).

ИГФ пытается выйти из этого положения (свечу посылать нельзя). ИСФ посылает свой ответный удар с ту область площадки, где ИГФ еще нет.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Матч состоит из 15 партий.

Два дополнительных очка зарабатывает игрок, если при выходе к сетке его противник посылает мяч не в пределах корта (это поможет избежать ситуации, когда защитник посылает удар мимо соперника). Одно дополнительное очко получает игрок, если после удара мимо противника партия завершается.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: удар с отклонением в сторону, выход к сетке и посыл укороченного мяча

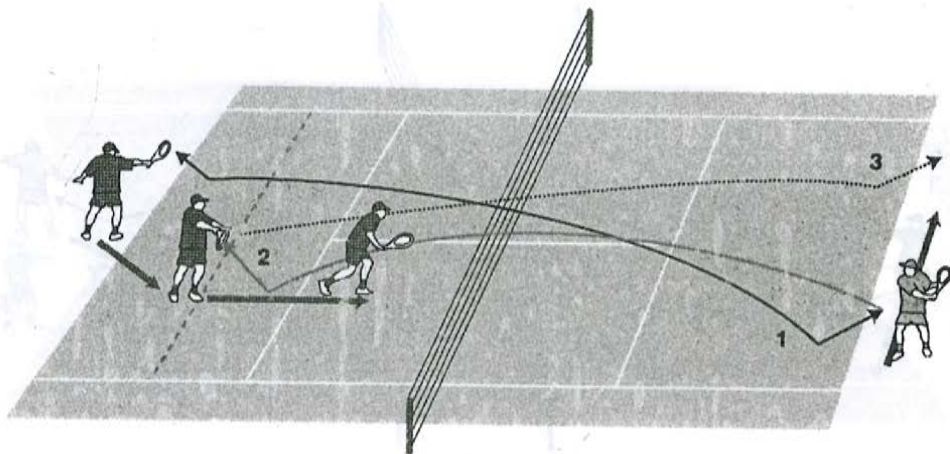
ЗАДАЧИ: быстрая оценка траектории полета мяча соперника, использование самого короткого мяча, чтобы атака была как можно более агрессивной и с выходом к сетке.

ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

Во то время, когда мяч отскакивает перед синей линией, ИСФ должен атаковать проблемный сектор ИГФ с выходом к сетке. Далее игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ.: Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Упражнение выполняется одновременно двумя игроками. Игра состоит из 15 партий.



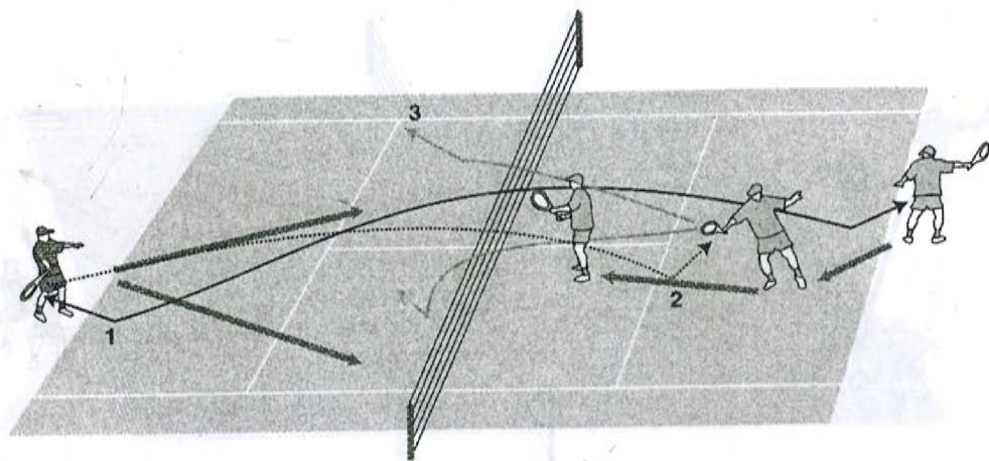
УПРАЖНЕНИЕ № 3: короткий несильный удар с отклонением в сторону, заставляющий соперника выйти к сетке

ЗАДАЧИ: выйти к сетке при выполнении удара с отклонением в сторону. Это заставляет соперника выйти вперед и выбирать дугообразную траекторию, чтобы обыграть игрока, посылающего мяч с лета.

ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

Во время подготовки к удару и его начальной стадии игрок, который собирается выйти к сетке, отбивает короткий удар или даже удар с подрезкой (несильный).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны и играют по две партии. Матч состоит из 15 партий. Далее игра проходит в произвольной форме.

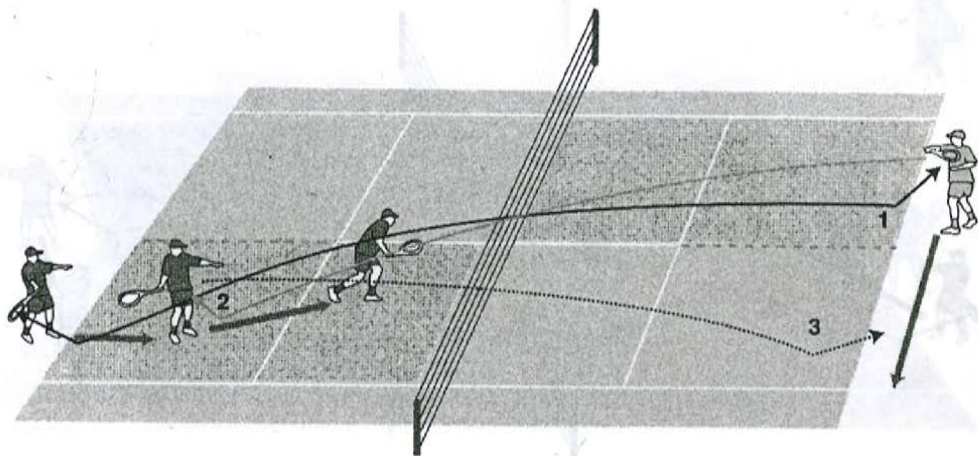


УПРАЖНЕНИЕ № 4: удар не по диагонали — выход к сетке

ЗАДАЧИ: выйти к сетке для выполнения удара с лета в ответ на удар с отклонением в сторону по диагонали; менять ритм и брать быстрый мяч.

ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме, начиная ее с удара с правой стороны по диагонали. Во время подготовки к удару и его начальной стадии игрок может изменить направления удара в игре, вынудив своего соперника переместиться в другую половину корта, чтобы затем выйти к сетке в ответ на эту атаку.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИГФ и ИСФ начинают с удара с правой стороны по диагонали и проводят две партии подряд. Игра состоит из 15 партий. Затем играют по другой диагонали.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: выход к сетке для игры в запланированных секторах по определенной схеме

ЗАДАЧИ: работа над заранее спланированными и простыми связками ударов, которые следует направлять в обозначенные сектора поля противника, чтобы в ответ выполнить удар с отклонением в сторону.

ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

Во время подготовки к удару и его начальной стадии игрок, который выходит к сетке, пытается попасть в обозначенные сектора на задней линии корта, наиболее удаленные от противника.

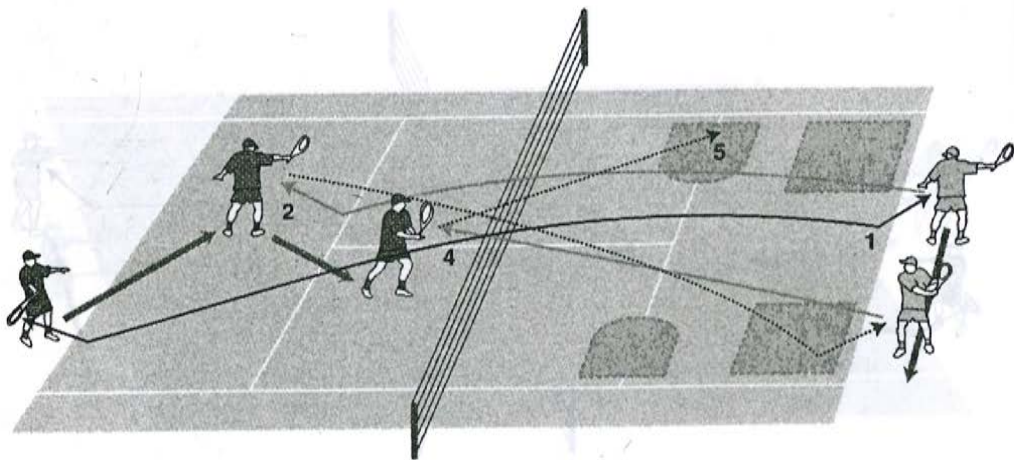
ИГФ пытается выполнить удар мимо противника (не свеча).

ИСФ выполняет удар в одну из площадок для подачи, наиболее удаленную от ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Пять дополнительных очков получает ИСФ, которому удается выполнить все запланированные удары. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме. ИГФ также может выходить к сетке, если у него нет специальных мишеней и других заданий к исполнению.

ВАРИАНТ 1. Упражнение выполняется одновременно двумя игроками. Мишени есть по обе стороны корта. Игра состоит из 15 партий.



Сохранение стойки при выполнении резких движений

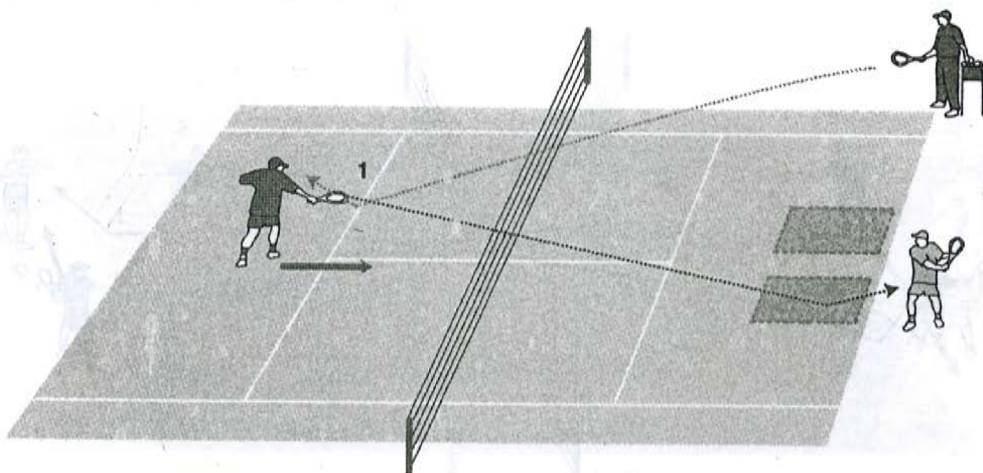
УПРАЖНЕНИЕ № 1: удар по обозначенным секторам.

ЗАДАЧИ выйти к сетке, чтобы провести атаку на дальнюю линию поля соперника. Выиграть партию, находясь у сетки.

1. — Игру начинает тренер.
2. — ИСФ посылает точный удар с подрезкой в обозначенные сектора и выходит к сетке. ИГФ старается выполнить удар мимо противника и партия проходит далее в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Игру начинает тренер. ИГФ проводит 2 партии, ИСФ — 1 партию. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Правила: Первым ударом ИГФ не может быть свеча. ИСФ получает одно дополнительное очко, если ему удастся послать мяч в обозначенный сектор корта и выиграть партию.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: четвертый удар по мячу — обязательно удар с лета

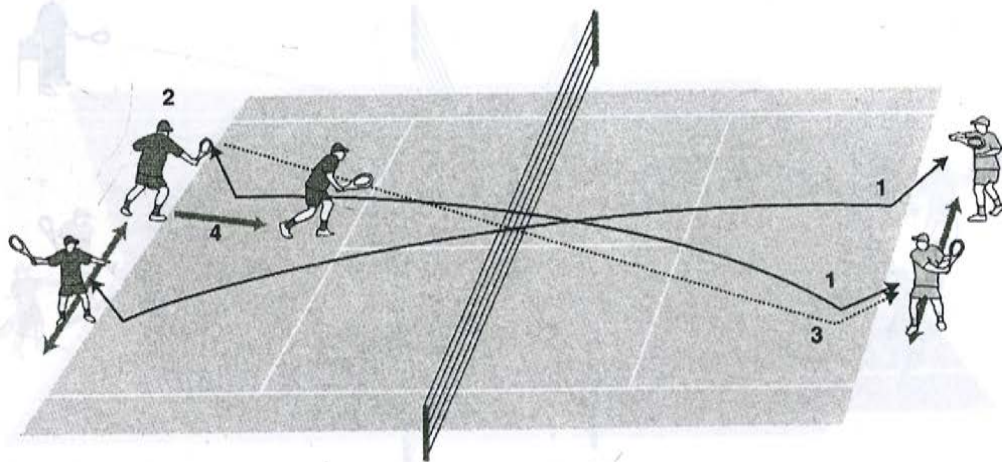
ЗАДАЧИ: подготовиться к выходу к сетке за два-три удара или симитировать выход к сетке без подготовки и посылая сложные мячи, чтобы оказать давление на соперника и заставить его врасплох.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.
- 2.3. Но при третьем ударе по мячу ИСФ выполняет еще один удар.
4. Он обязательно выходит к сетке. Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинает игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны на ИГФ. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

С начала партии в запасе у ИСФ не больше трех ударов по мячу, чтобы затем выйти к сетке (введение мяча в игру не учитывается). Четвертый удар по мячу ИСФ должен выполняться в виде удара с лета или смэш, иначе партия будет считаться проигранной. ИГФ играет в произвольной манере, но тренер может попросить его соблюдать регулярность в выполнении упражнений и стараться избегать прямых ошибок.

ВАРИАНТ 1. Упражнение выполняется одновременно двумя игроками. Мяч идет по обе стороны корта. Игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: выход к сетке резко вбок и затем в центр

ЗАДАЧИ: оказывать психологическое давление на соперника, выходя к сетке и посылая дальние мячи; вынудить его послать удар, к которому он заранее не подготовился. Проанализировать траекторию полета мяча, чтобы принять быстрое решение о выходе к сетке, быстрый выход вперед и пробежка к сетке.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

2.3. При достаточно длинном, хотя и несложном мяче в центр площадки ИГФ, ИСФ решает выйти к сетке.

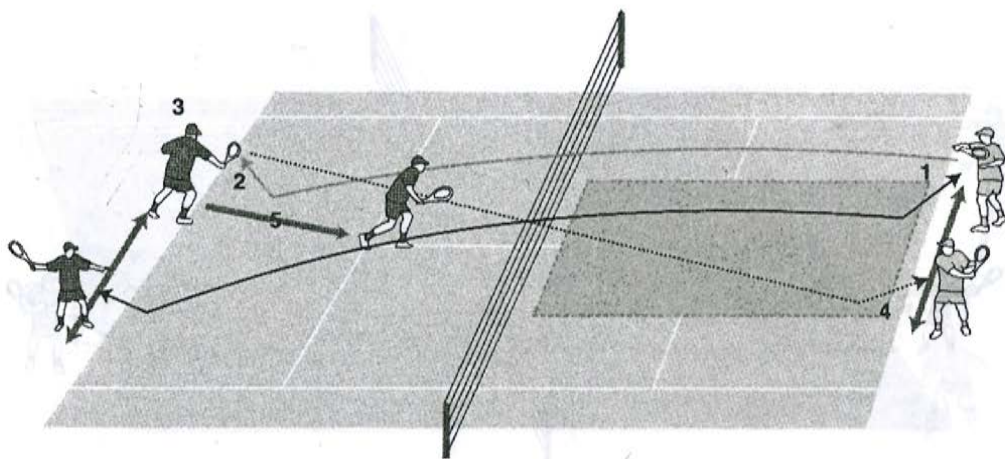
4. Он посылает мяч в обозначенный сектор (чтобы не открывать угол, так как он выходит издалека).

5. Выходит к сетке (4, 5). Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ начинают игру с отклоненного от центральной линии удара с правой стороны на ИГФ. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Обозначенный сектор площадки соперника стоит принимать во внимание только для удара с выходом к сетке. От ИСФ требуется выиграть партию за счет удара с лета, но не за счет удара с отклонением мяча в сторону на заднюю линию корта. Лучше будет выйти к сетке при выполнении удара с подрезкой или высокой свечи. ИГФ играет в произвольной манере, но тренер может попросить его соблюдать регулярность в выполнении упражнений и стараться избегать прямых ошибок. Можно добавить еще одну партию с того момента, когда ИСФ вышел к сетке и выиграл партию.

ВАРИАНТ 1. Упражнение выполняется одновременно двумя игроками. Игра состоит из 15 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: выход к сетке, играя на 1/2 площадки

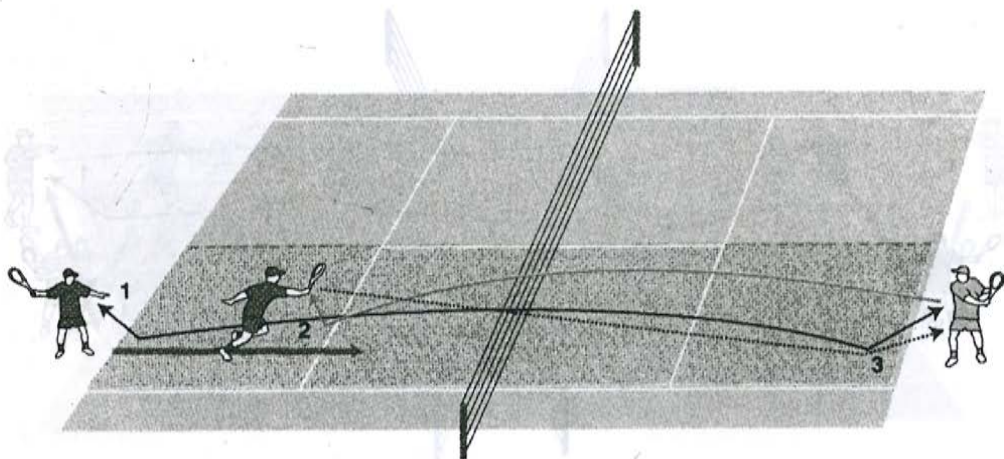
ЗАДАЧИ: выход с фиксированием стойки, так как пасующий не имеет права выходить за пределы своей 1/2 площадки. 1/2 площадки дает возможность видеть выход к сетке с выполнением удара мимо соперника и первый удар с лета.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

2.3. Во время подготовки к удару и его начальной стадии один из игроков выходит к сетке. Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Четверо игроков играют, не выходя за пределы 1/2 площадки. Они по очереди начинают партию с удара с правой стороны. Матчи небольшие, состоят из 10 партий. Каждая партия, выигранная благодаря удару с выходом к сетке, дает одно дополнительное очко. Выходить к сетке при введении мяча в игру запрещается.

ВАРИАНТ 1. Игра проходит на 1/2 площадки, но как только один из игроков выходит к сетке, игра переходит на всю площадь корта, чтобы можно было выполнить удар с лета. В этом случае на корте только два игрока. Каждый проводит две партии. Матч состоит из 15 партий. Партия, выигранная благодаря удару с выходом к сетке, дает одно дополнительное очко.



Неподготовленный и неожиданный удар

УПРАЖНЕНИЕ № 1: неожиданный выход к сетке после удара с отклонением в сторону на заднюю линию корта.

ЗАДАЧИ: анализ качества своего атакующего удара, наблюдение за перемещениями своего противника и техникой выполнения ответного удара при проведении защиты.

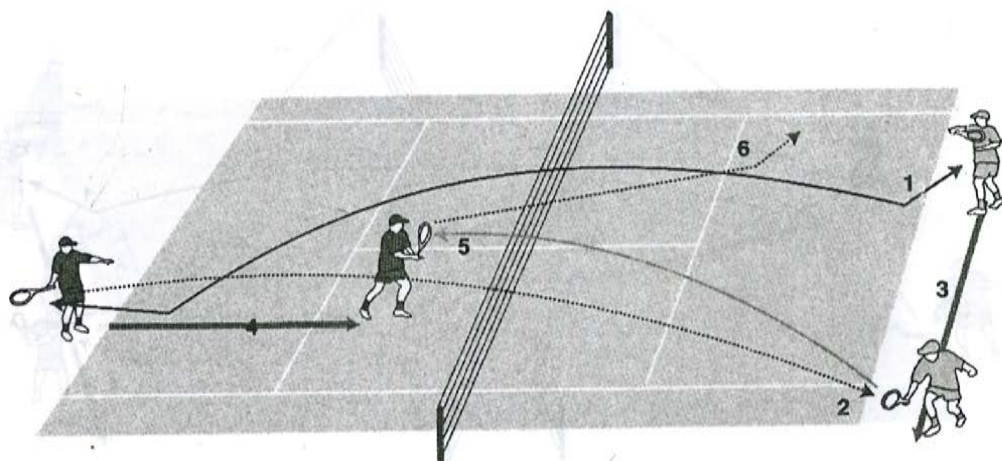
1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

2. ИСФ выполняет удар с отклонением в сторону, посылая его на заднюю линию корта.

3.4. ИСФ, видя, что ИГФ стоит немного повернувшись спиной к корту и испытывает сложности, перемещаясь по площадке при проведении защиты без предупреждения выходит к сетке.

5.6. ИГФ выполняет защитный удар, не видя ИСФ у сетки, который может выполнить только удар с лета.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игроки проводят по две партии, кроме первого игрока, который принимает мяч и играет только одну партию, чтобы ввести в игру своих противников. Игра состоит из 15 партий. Одно дополнительное очко получает игрок за удавшийся неподготовленный удар.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: выход к сетке в ответ на неожиданный удар-свечу

ЗАДАЧИ: посылать высокие свечи, чтобы неожиданно выйти к сетке, когда соперник отступает назад и находится в невыгодном положении.

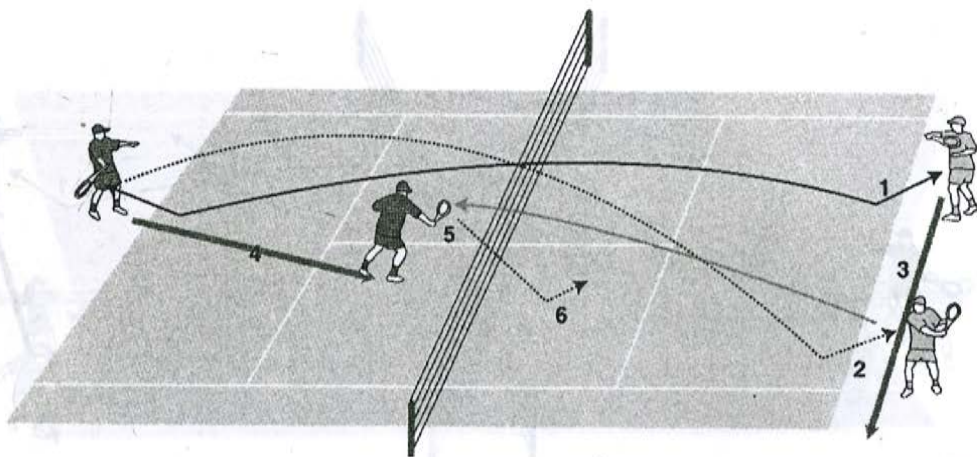
1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.

2.3.4. При высокой свече и при перемещении ИГФ ИСФ выходит к сетке.

5. ИГФ, испытывая сложности при отбивании мяча, который находится ниже уровня плеч, посылает в ответ высокий мяч по диагонали, не зная, что ИСФ уже стоит у сетки.

6. ИСФ остается только послать удар с лета.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игроки проводят по две партии, кроме первого игрока, который принимает мяч и играет только одну партию, чтобы ввести в игру своих противников. Игра состоит из 15 партий. Следует чаще менять тактику игры, а не только подходить к сетке.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: выполнение удара с выходом к сетке в ответ на свечу противника

ЗАДАЧИ: выйти к сетке, когда противник стоит спиной после выполнения свечи.

1. Тренер вводит мяч в игру, посылая его на ИГФ.

2.3. ИГФ должен послать свечу на ИСФ, следить за выполнением свечи. Либо ИСФ посылает смэш, и партия проходит далее в произвольной манере, либо ИСФ обязан вернуться на заднюю линию корта.

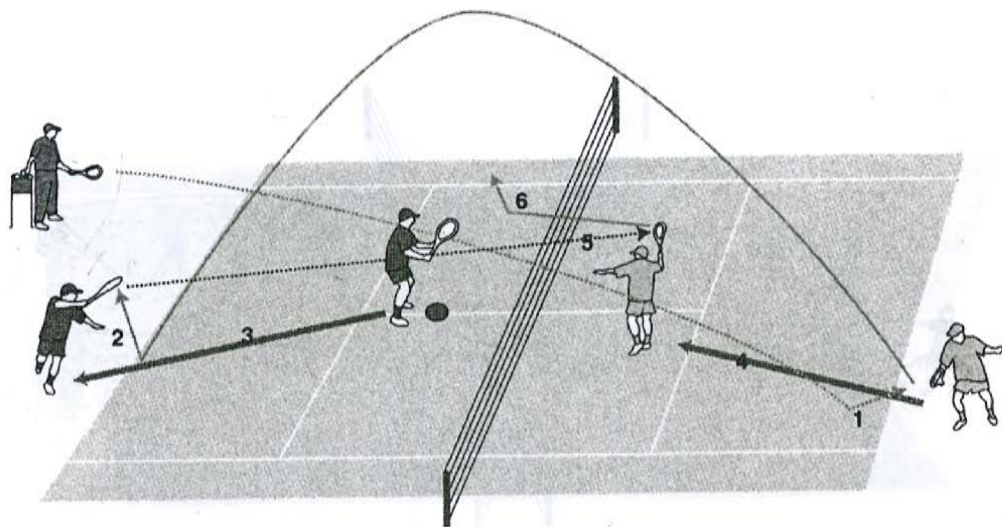
4. В этом случае ИГФ выполнит удар с выходом к сетке, когда соперник стоит к нему спиной.

5. Он проводит защиту в произвольной форме.

6. ИГФ имеет право посылать только удар с лета либо смэш.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит мяч в игру и ИСФ начинает партию, стоя у сетки. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну партию. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ начинает партию, стоя у сетки, и не двигается с места, пока ИГФ не нанесет удар по мячу (чтобы не допустить подготовки к свече). ИГФ получает одно дополнительное очко, если ему удастся послать свечу на ИСФ и благодаря этому выиграть партию.

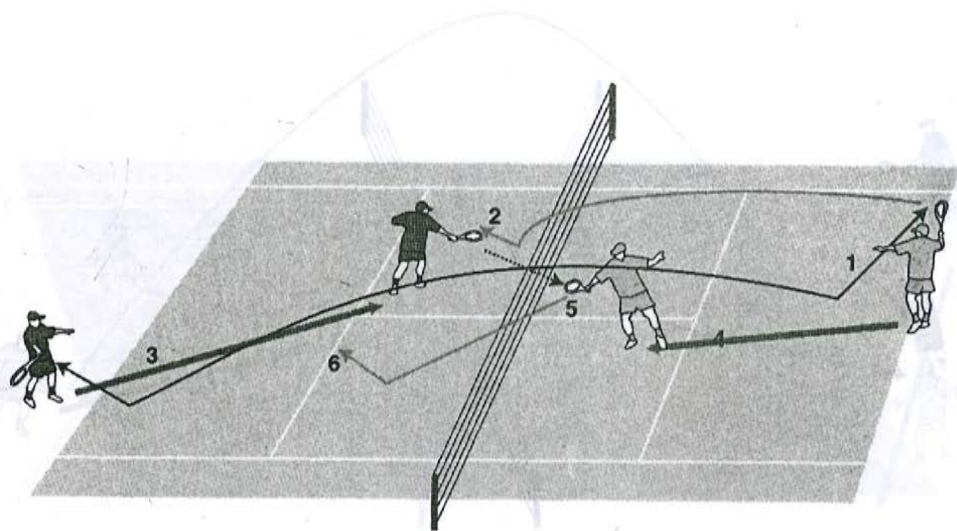


УПРАЖНЕНИЕ № 4: выполнение удара с выходом к сетке в ответ на слабый удар противника

ЗАДАЧИ: неожиданно выйти к сетке в ответ на слабый удар, чтобы подготовиться таким образом к ответу на него и направить мяч в углы задней линии корта.

1. ИГФ и ИСФ проводят партию в произвольной форме.
2. Один из игроков старается послать слабый удар.
- 3.4. Во время пробежки соперника ИГФ, оценив, что его слабый удар не принесет ему победы, выходит к сетке,
5. Таким образом возможности ИСФ для проведения защиты ограничены.
6. ИГФ имеет право посылать только удар с лета.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. Игроки проводят по две партии, кроме первого игрока, который принимает мяч и играет только одну партию, чтобы ввести в игру своих противников. Игра состоит из 15 партий. Одно дополнительное очко получает игрок за удавшийся слабый удар.



Удар с лета

Дальний удар с лета с выходом к сетке

УПРАЖНЕНИЕ № 1: низкий и удлиненный удар с лета

ЗАДАЧИ: отработка техники удара с лета далеко от сетки в полуприседе и с выпадом вперед, закрытость кисти и сопровождение мяча, чтобы послать его далеко. Удлиненная зона для игры, расположенная близко к центру, там, где у противника меньше шансов на выигрыш.

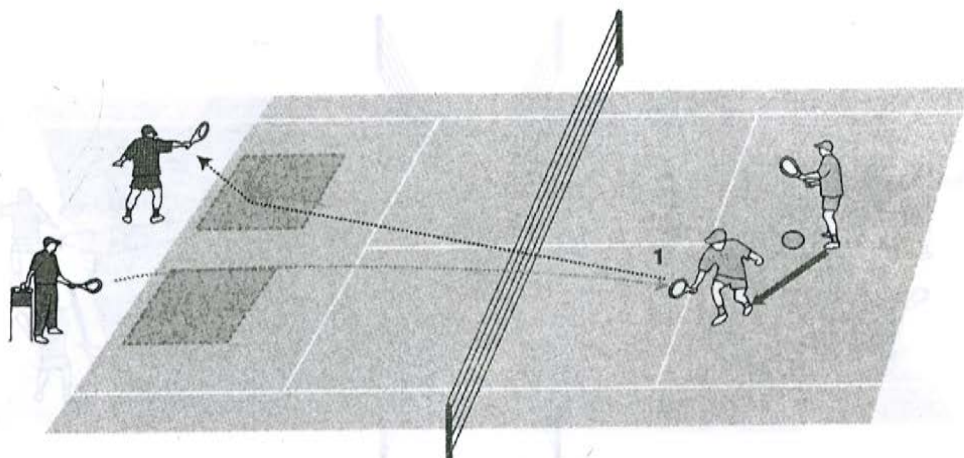
1. Игру начинает тренер с низкого мяча на ИГФ, который выходит к сетке, когда тренер наносит удар по мячу.

2. Близкий к сетке удар с лета по установленным мишеням.

Затем игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер посылает мячи. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИГФ получает одно дополнительное очко за попадание в обозначенную зону.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: удлиненный удар с лета, достаточно низкий и с отклонением в сторону

ЗАДАЧИ: отработка техники удара с лета далеко от сетки в полуприседе и с выпадом вперед, закрытость кисти и сопровождение мяча, чтобы послать его далеко. Быстрый анализ высоты удара с лета, чтобы выполнить его с выходом к сетке или с небольшим отклонением в сторону, сразу же после выхода к сетке без перемещений.

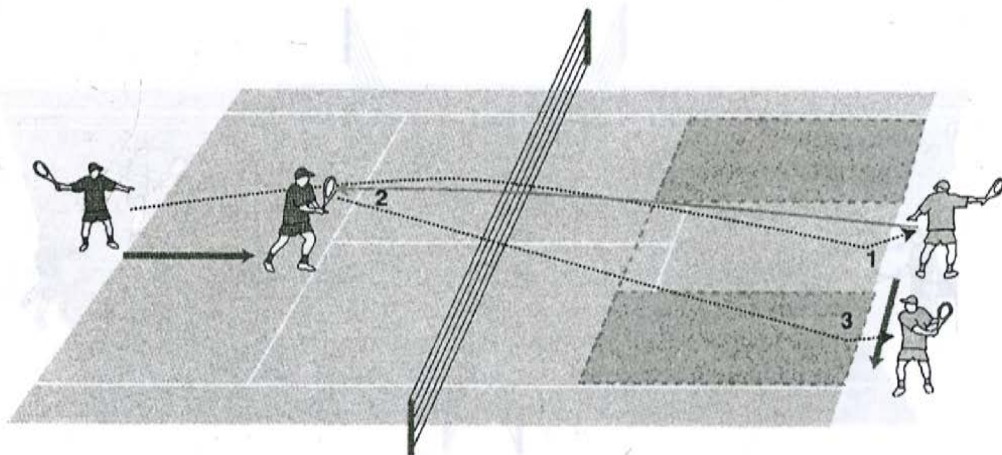
1. ИСФ начинает игру с длинного удара с правой стороны в центр площадки ИГФ и выходит к сетке.

2. ИГФ берет быстрый мяч и отбивает его, выполняя сильные удары по мячу, либо удары в пол.

3. ИСФ выполняет удар с лета, отклоненный от центральной линии в сторону, траектория которого направлена в пол. Затем ИСФ в ответ на низкий удар с лета соперника, выполняет дальний удар с траекторией, направленной вверх, затем с траекторией, направленной вниз (в центр площадки противника), затем игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки начинают игру с удара с правой стороны, направленного в центр площадки противника. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИГФ зарабатывает одно дополнительное очко, если ИСФ попадает не в ту зону, которая была предусмотрена для данного удара с лета.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: высокая свеча с лета

ЗАДАЧИ: отработка техники высокой свечи с лета, стоя далеко от сетки, в ответ на слабый защитный мяч.

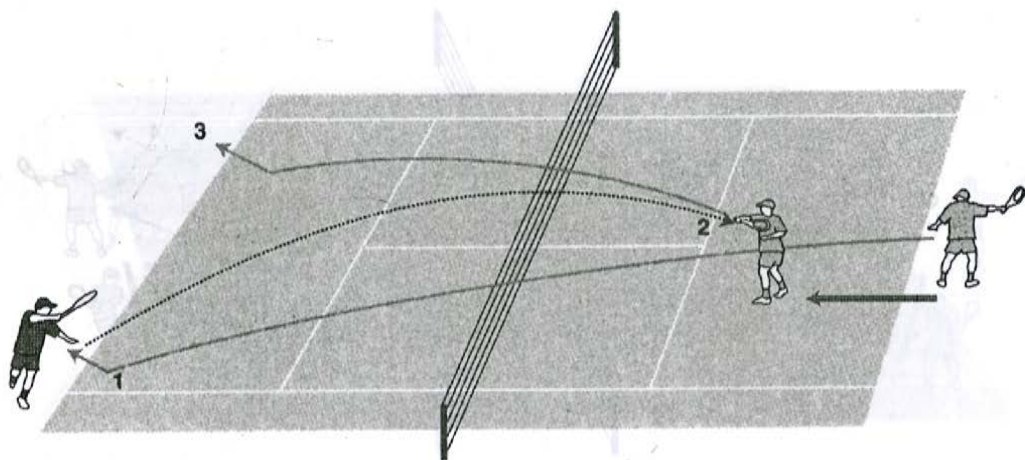
1. ИГФ посылает сложный мяч ударом с правой стороны в ответ на удар с правой стороны ИСФ и выходит к сетке, когда ИСФ собирается ударить по мячу.

2. ИСФ выполняет высокий защитный удар по диагонали.

3. ИГФ выполняет высокую свечу с лета в свободное пространство на площадке противника.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИГФ начинает игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара в ответ на удар с правой стороны ИСФ. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если ИСФ не проводит защиту, посылая высокий мяч, ИГФ может выполнять классический удар с лета.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: постепенное продвижение вперед, чтобы выполнять удары с лета возле сетки

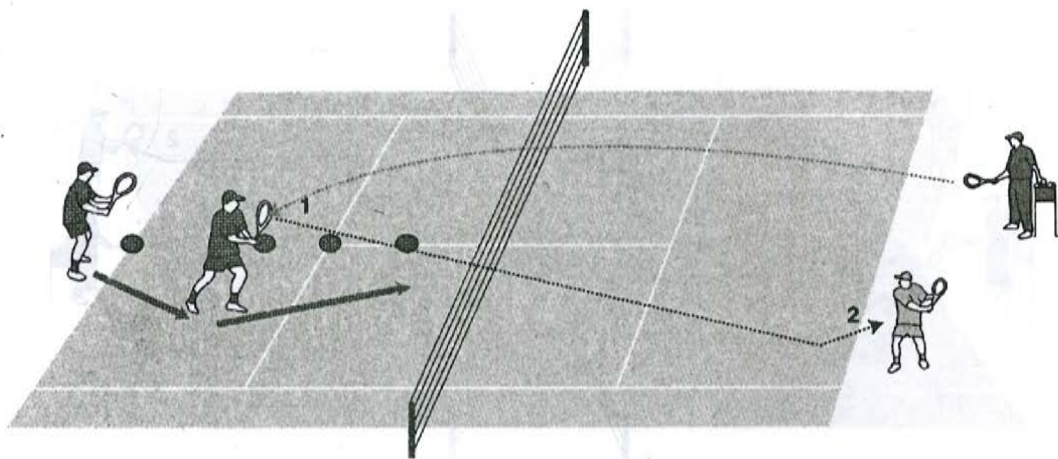
ЗАДАЧИ: отработка техники высокой свечи с лета или плоской свечи, стоя далеко от сетки, в ответ на слабый защитный мяч. Работа над техникой удара с лета в различных положениях на площадке.

1. ИСФ начинает свою игру на первой позиции (у первой отметки на полу) на задней линии корта. Тренер вводит в игру длинный высокий мяч.

2. ИСФ продвигается вперед в тот момент, когда тренер ударяет по мячу. ИГФ выполняет удлиненный удар с лета, используя технику и тактику, усвоенную при выполнении предыдущих заданий, в зависимости от расстояния от сетки и от сложности предстоящего удара с лета. Затем он направляется к сетке. Далее игра продолжается в произвольной манере.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Тренер посылает мячи. ИГФ проводит две партии, ИСФ — одну.

Если ИСФ выигрывает партию, он имеет право начинать свою вторую партию со следующей ступени — отметки на полу, расположенной на расстоянии $3/4$ площадки игрока от задней линии корта, продвигаясь все ближе к сетке. Если он, наоборот, проигрывает, то отступает на одну ступеньку назад. Таким образом существует две зоны для выполнения двух дальних и двух ближних ударов с лета.



Удар с лета, стоя у сетки

УПРАЖНЕНИЕ № 1: посыл ударов с лета по очереди двум пасующим

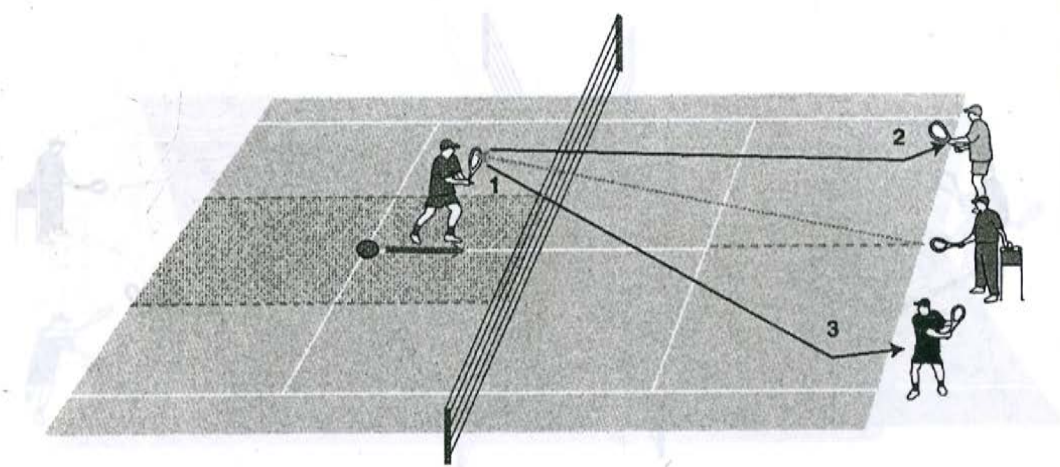
ЗАДАЧИ: техника выполнения, контроль и направление удара с лета.

1. Тренер начинает игру и посылает первый мяч на ИСФ, который начинает свою игру возле отметки на полу с удара с лета.

2. ИСФ должен посылать свои удары с лета по очереди то ИГФ, то ИГФ. ИГФ и ИЧФ должны обязательно играть в центральном секторе и не посылать свечи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. ИСФ играет две партии подряд. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если ИСФ не выполняет задачу, посылая мяч в ИГФ, то ИГФ не должен играть в центральном секторе, а должен играть в свече. Если ИСФ не выполняет задачу, посылая мяч в ИЧФ, то ИЧФ не должен играть в центральном секторе, а должен играть в свече. Если ИСФ не выполняет задачу, посылая мяч в ИЧФ, то ИЧФ не должен играть в центральном секторе, а должен играть в свече.



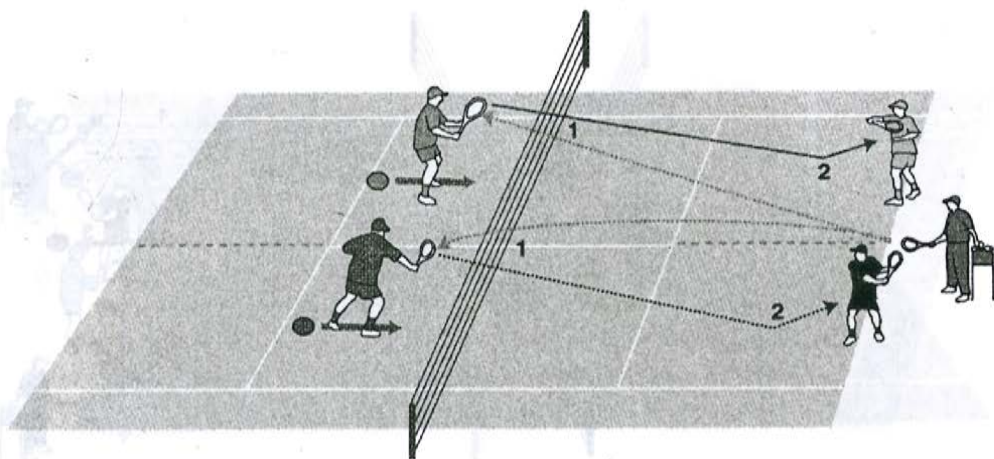
УПРАЖНЕНИЕ № 2: игра на задней линии корта с выполнением ударов с лета на 1/2 площадки

ЗАДАЧИ: отработка техники перемещений при ударе с лета в ответ на быстрые мячи.

1. ИСФ и ИСиФ, посылающие удары с лета, начинают партию с удара с лета и играют на 1/2 площадки против ИГФ и ИЧФ. Тренер вводит в игру первые мячи на двух игроков ИСФ и ИСиФ.

2. Партия продолжается в произвольной манере на 1/2 площадки без ограничений в пространстве игры и без выполнения свечей.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. Матч состоит из 10 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: перекрестные удары с лета

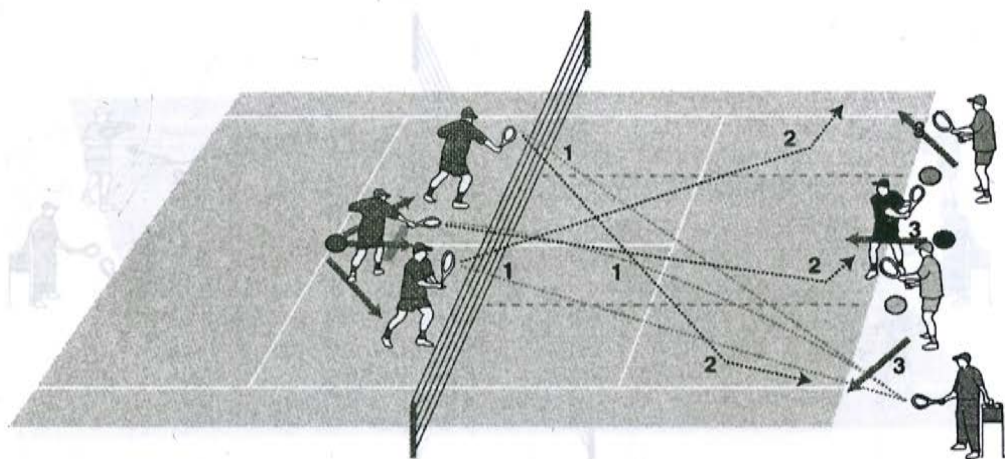
ЗАДАЧИ: выполнить удар с лета в центр площадки или перекрестный удар с лета (в зависимости от высоты удара).

1. Трое игроков начинают игру на задней линии корта, занимая четко указанную позицию старта. Площадка для игры разделена на три части. Тренер вводит в игру мяч слета, посылая его на ИСФ.

2. Игра в зависимости от характера введенного мяча направляет удар в центр поля на ИЧФ или перекрестный удар (наискосок) на ИСиФ или ИГФ.

3. ИСиФ, ИЧФ и ИГФ проводят защиту, и далее игра проходит в произвольной форме без выполнения свечей со стороны игроков, стоящих на задней линии корта. ИСФ возвращается в исходное положение (круглая отметка серого цвета) каждый раз, когда тренер вводит мяч в игру и становится на синюю линию во время матча.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. Игроки выполняют четыре перехода в одном направлении и каждый игрок должен занимать все положения — по краям корта и по центру — по четыре раза. Каждый игрок проводит по одной игре из 8 партий.



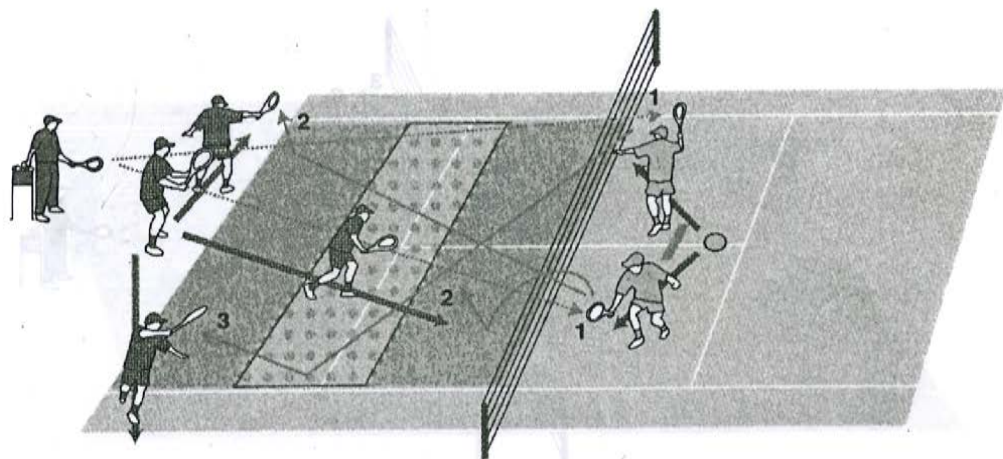
УПРАЖНЕНИЕ № 4: выполнение длинных, слабых ударов и в пол

ЗАДАЧИ: работа над умением играть в различных частях корта при выполнении ударов с лета, начиная игру на задней линии корта. Связывание различных техник в игре; длинных и укороченных ударов с лета, ударов с попаданием по мишени.

1. Тренер начинает игру и посылает различные мячи слета на ИГФ.
2. Если мяч пролетает возле сетки, удар с лета будет длинным или слабым.
3. Если мяч высокий, удар с лета будет направлен в пол (в центральный сектор площадки), затем партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. ИСФ играет две партии подряд, ИГФ — четыре. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Во время первого удара с лета, посланного тренером, ИГФ должен занять хорошую позицию на площадке, иначе ИСФ получит одно дополнительное очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: подготовка к удару и движение по прямому углу при выполнении удара с лета

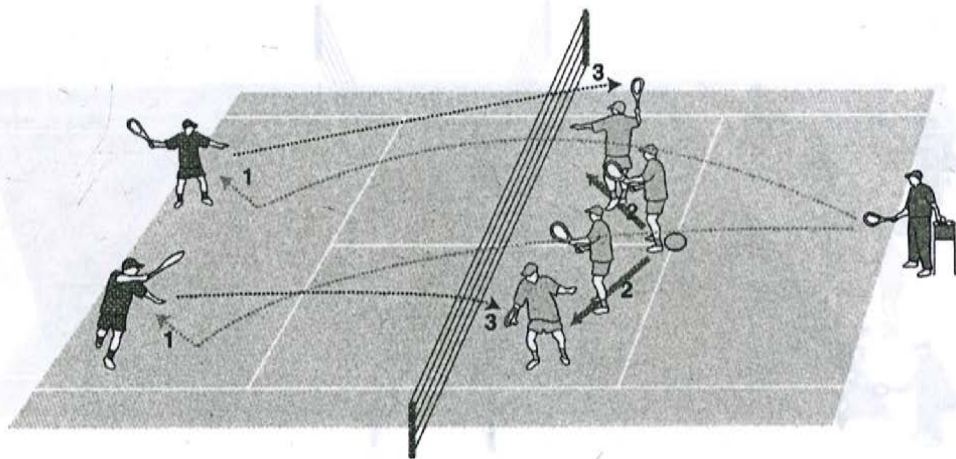
ЗАДАЧИ: предварительная подготовка перед выполнением удара с лета противником, перемещения при выполнении ударов с лета.

1. Тренер вводит в игру мяч с лета на заднюю линию корта, посылая его на ИСФ.

2. В зависимости от характера введенного мяча во время выполнения удара с лета ИГФ перемещается по траектории прямого угла, чтобы не допустить попадания удара мимо него или заранее перемещается в ту часть площадки, куда ИСФ направляет свой удар.

3. ИГФ выполняет удар с лета и затем партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. ИСФ играют две партии подряд, ИГФ — четыре. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: выполнение высоких прямых ударов с лета и коротких ударов в пол, следуя установленной очередности

ЗАДАЧИ: работа над поочередным выполнением ударов с лета низких, удлиненных, посылаемых по косою высоких, коротких и посылаемых в пол мячей.

1. Тренер вводит в игру низкий мяч, чтобы ИГФ (который начинает игру на отметке синего цвета) отбил его с левой стороны.

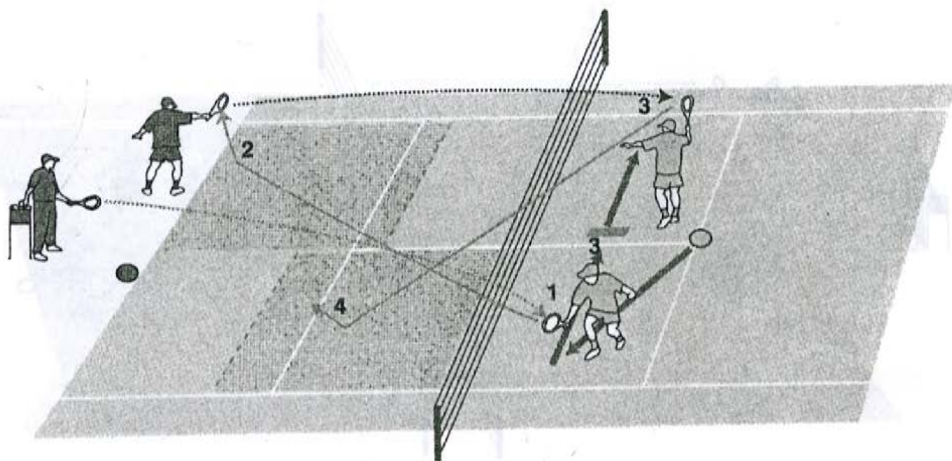
2. ИГФ выполняет длинный удар с лета по косою в обозначенный сектор (положение ИСФ немного смещено вправо, так как он перемещается, когда ИГФ выполняет удар по мячу).

3. ИСФ выполняет удар с левой стороны мимо противника, готового нанести удар с лета. ИГФ перемещается в сторону центра площадки, чтобы прикрыть угол.

4. ИГФ выполняет удар с правой стороны по косою в пол в обозначенный сектор, затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. ИСФ играет две партии подряд, ИГФ — четыре. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Удары с лета следует направлять только в обозначенные сектора, иначе партия не засчитывается.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: поочередное выполнение ударов с лета вглубь корта и по косоj в сторону

ЗАДАЧИ: контроль траектории полета мячей, выполнение удара с лета по мячу, отработка техники выполнения слабых ударов с лета и ударов с лета в пол.

1. ИГФ начинает ударом с лета и защищает центральную площадку. Он играет против ИСФ и ИСиФ. Позиция ИСиФ близко к сетке. Тренер вводит в игру разные мячи, посылая их на ИГФ.

2. ИГФ играет в пределах обозначенного сектора и посылает удар с лета в определенный сектор на площадке противника.

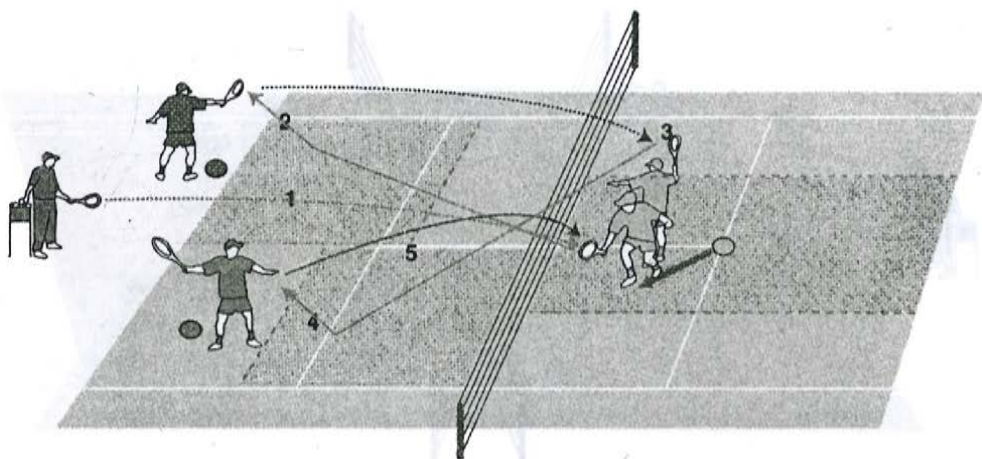
3. ИГФ пытается послать удар мимо ИСФ в центр площадки (свечи посылать нельзя).

4. Затем ИГФ посылает новый удар с лета уже на другого игрока в обозначенный сектор на площадке.

5. ИСиФ посылает удар мимо ИГФ. Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. ИГФ играют четыре партии подряд. В середине матча ИСФ и ИСиФ меняются местами. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Удары с лета и удары мимо противника следует направлять только в обозначенные сектора, иначе партия не засчитывается.



УПРАЖНЕНИЕ № 8: поочередное выполнение длинных и коротких ударов с лета

ЗАДАЧИ: отработка техники выполнения удара с лета далеко от сетки и коротких ударов в пол возле сетки.

1. ИГФ начинает партию близко к сетке (ИГФ может менять исходные положения) и выполняет удар с правой стороны с небольшим отклонением в сторону.

2. ИСФ выполняет удар мимо соперника в сектор, ограниченный синей пунктирной линией в центре площадки противника.

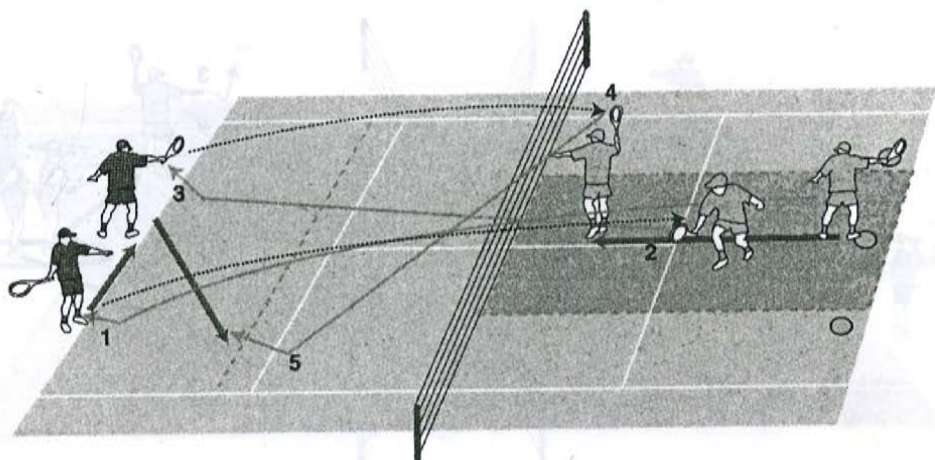
3. ИГФ выполняет удлиненный удар с лета за синюю границу (обозначенную пунктирной линией) площадки ИСФ.

4. ИГФ посылает удар мимо противника в любую область площадки ИСФ.

5. ИГФ выполняет удар с лета близко к сетке в зону до синей границы, обозначенной пунктирной линией, на площадке ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИГФ начинают игру с длинного, отклоненного от центральной линии удара с правой стороны. ИСФ проводит две партии, ИГФ — одну. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Если удары с лета ИГФ попадают мимо указанного сектора на площадке, ИСФ зарабатывает дополнительное очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 9: Одно дополнительное очко, если при проведении защиты соперник не выполнил удар по мячу

ЗАДАЧИ: отработка сильных, точных окончательных ударов и ударов, которые отбиваются противником.

1. ИСФ начинает игру с выполнения удара с лета против трех игроков, которые по очереди сменяют друг друга на задней линии корта по другую сторону сетки. Тренер вводит в игру мячи различными способами.

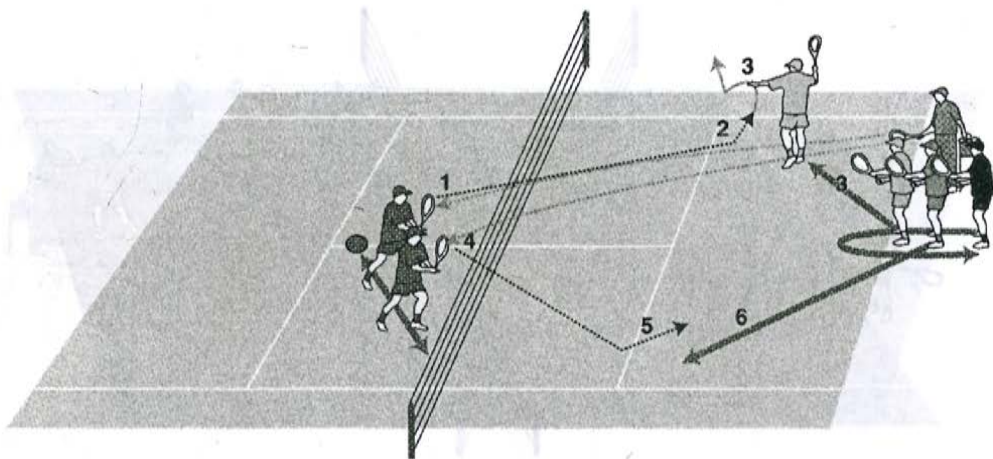
2. ИСФ выполняет удар с лета, стараясь сделать его завершающим.

3. ИГФ старается отбить мяч.

4.5. Тренер начинает каждую новую партию после перемещения ИСФ на исходную позицию у серой отметки на полу, где тот выполняет удары с лета.

6. А теннисисты, проводящие защиту, сменяют друг друга на задней линии корта, чтобы попытаться отбить мячи ИСФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер начинает игру и посылает 20 мячей на ИСФ. Одно очко ИСФ получает за мяч, который защищающийся не смог отбить. Игроки выполняют четыре перехода (т.е. каждый играет с ИСФ по четыре подхода).



УПРАЖНЕНИЕ № 10: трое пасующих играют против одного игрока, посылающего удары с лета

ЗАДАЧИ: развитие реакции, подготовки к принятию удара, активная физическая работа.

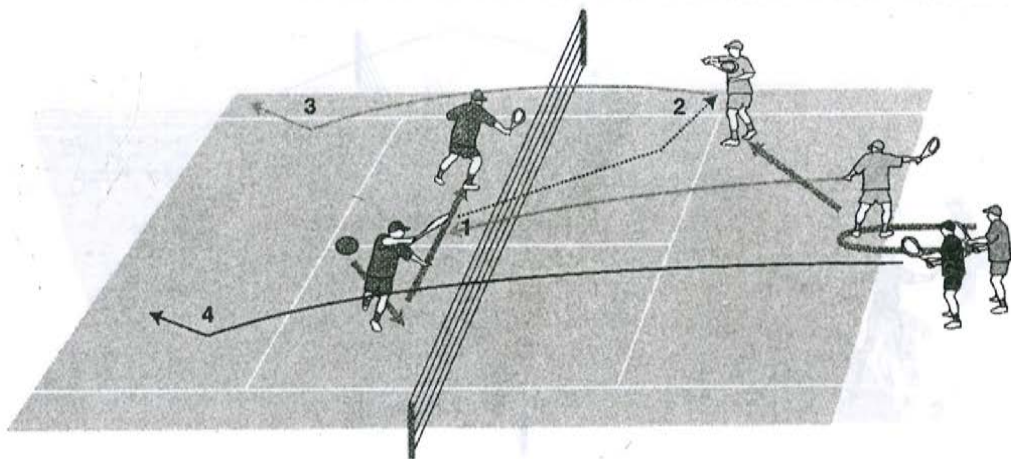
1. Трое пасующих играют против одного игрока, выполняющего удары с лета. ИГФ вводит в игру укороченный мяч с правой стороны с задней линии корта.

2. ИСФ выполняет удар слета.

3. Партия продолжается.

4. Как только первая партия окончена, ИЧФ начинает игру, выполняя удар с правой стороны и не дожидаясь, пока ИСФ вернется на исходную позицию.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Три пасующих игрока, не ожидая, пока ИСФ вернется на исходную позицию, начинают партию, выполняя удар с правой стороны. Матч состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



Смэш

УПРАЖНЕНИЕ № 1: смэш, выполняемый на 1/2 площадки, в ответ на свечу

ЗАДАЧИ: посылать смэши в ограниченную зону защиты соперника, работать в первую очередь над силой удара и над техникой различных стоек и положений при выполнении смэша.

1. ИСФ начинает партию у серой отметки на полу, а ИГФ вводит в игру высокую защитную свечу. Два игрока проводят игру на 1/2 площадки.

2. ИСФ посылает смэш, далее ИГФ продолжает посылать защитные свечи, а ИСФ посылает свечи без отскока. Одновременно то же самое задание выполняют ИЧФ и ИСиФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Теннисист, стоящий на задней линии корта, начинает партию, посылая высокую защитную свечу. Игра состоит из 6 партий. Затем игроки меняются ролями.

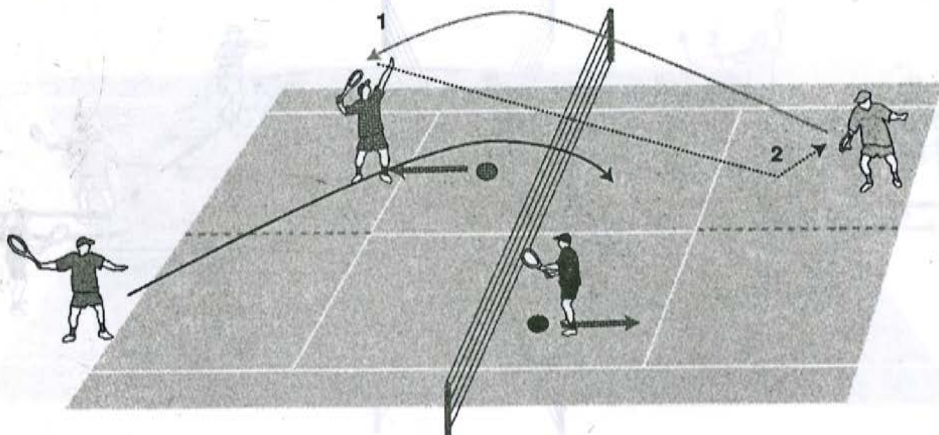
ИГФ обязательно должен посылать свечи, иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 1. Игроки, посылающие смэш, должны возвращаться к отметке на полу, где они начинают партию, чтобы снова послать смэш. Иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 2. Обязательность поочередного выполнения смэшей и ударов с лета, свечей и ударов мимо соперника.

ВАРИАНТ 3. Предложить выполнять смэш в положении равновесия, то есть обе ноги должны стоять на полу. Иначе партия будет считаться проигранной. Другим игрокам нужно перемещаться по площадке очень быстро, чтобы вовремя взять мяч и не подпрыгивать.

ВАРИАНТ 4. Предложить выполнять вытянутый смэш (наискосок — в ответ на сложную свечу, либо по восходящей — простой смэш), иначе партия будет считаться проигранной.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: неберущийся смэш

ЗАДАЧИ: работа над точностью и силой удара в смэше.

1. ИГФ и ИЧФ в паре против ИСФ, который играет один. Тренер начинает игру, посылая на ИСФ свечи разной сложности. Игрок в серой форме начинает партию у серой отметки на полу.

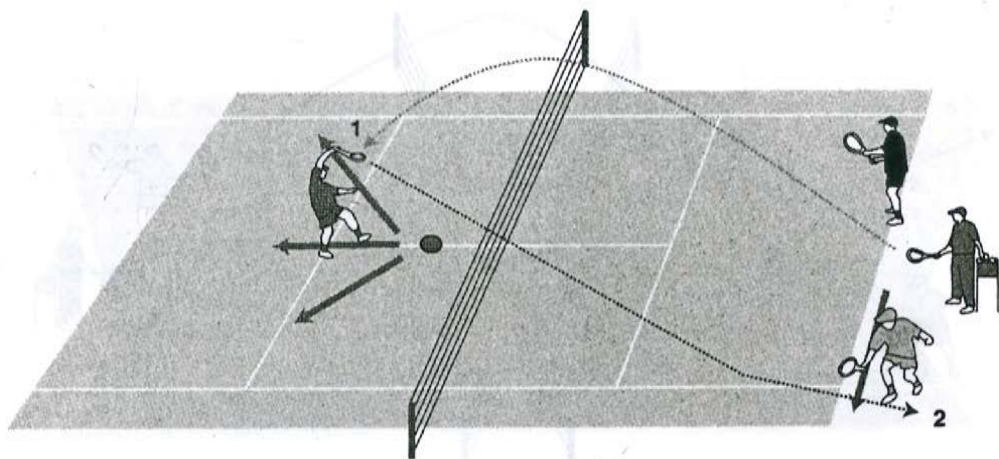
2. ИСФ посылает смэш, и далее продолжается партия, в которой теннисисты, играющие в паре, обязательно посылают свечи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер начинает партию, посылая свечу. ИСФ проводит одну партию. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно очко за смэш, который защищающийся не смог отбить. Теннисисты, играющие в паре, обязательно посылают свечи.

ВАРИАНТ 1. Игроки, посылающие смэш, должны возвращаться к отметке на полу, где они начинают партию, чтобы снова послать смэш. Иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 2. Обязательность поочередного выполнения смэшей и ударов с лета, свечей и ударов мимо соперника.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: не допустить попадания свечи с отскоком

ЗАДАЧИ: быстрая работа ног при беге спиной, посыл вытянутого смэша и смэша по косой.

1. ИСФ начинает партию у сетки, а ИГФ начинает игру, выйдя на 3/4 своей площадки к центру. ИГВ начинает игру с выполнения свечи, стремясь блокировать действия ИСФ.

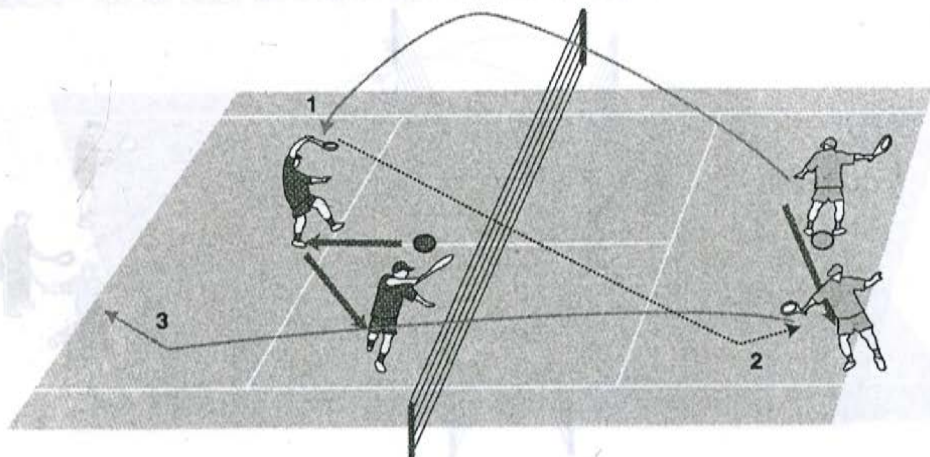
2. ИСФ не должен дать свече отскокнуть. Затем ИГФ выполняет смэш.

4. Далее игра проходит в свободной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИГФ начинает игру, посылая свечу, и проводит две партии, ИСФ — одну. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно очко получает ИГФ за свечу, которую ИСФ не смог отбить.

ВАРИАНТ 1. ИГФ посылает по очереди свечи и укороченный мяч, ИСФ не должен дать свече отскокнуть.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: не пересекать линию

ЗАДАЧИ: прервать траекторию полета свечи, активно работать ногами.

1. Тренер вводит в игру сложный мяч на ИГФ на заднюю линию корта. ИСФ начинает партию у серой отметки на полу, и он не имеет права двигаться с места до момента, когда ИГФ нанесет удар по мячу.

2. ИГФ посылает свечу.

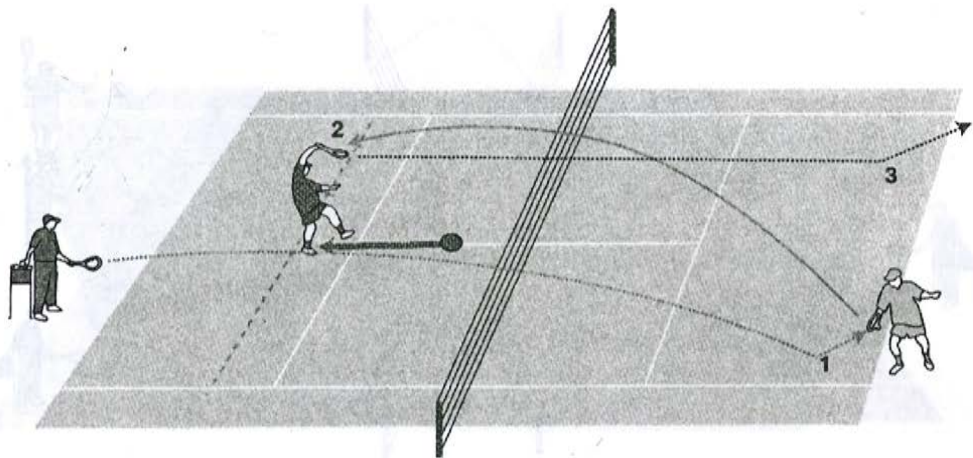
3. ИГФ посылает смэш, стараясь не пересекать синюю линию, прочерченную на расстоянии 1/3 площадки от задней линии корта. И далее всю игру ИГФ должны посылать защитные свечи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру сложные мячи на ИГФ на заднюю линию корта. ИСФ проводят одну, ИГФ — две партии. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

ИГФ получает дополнительное очко, если ИСФ заступает за синюю линию. ИГФ обязательно должен посылать свечи.

ВАРИАНТ 1. Игроки, посылающие смэш, должны возвращаться к отметке на полу, где они начинают партию, чтобы снова послать смэш, иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 2. ИГФ должен стараться выполнить удар мимо соперника, чтобы создать для ИСФ сложную ситуацию.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: смэш по отскочившему мячу

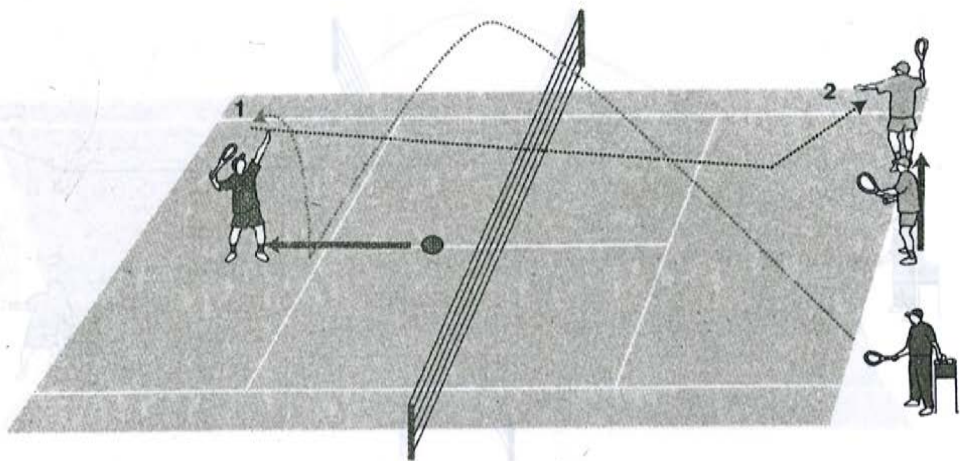
ЗАДАЧИ: быстрая работа ног при пробежке спиной до момента нанесения удара по мячу.

1. Тренер посылает на ИСФ очень высокую свечу. ИСФ начинает игру у серой отметки.

2. ИСФ должен дать мячу отскочить и выполнить смэш, затем игра продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру высокую свечу на ИСФ. ИСФ проводят одну, ИГФ — две партии. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. ИГФ обязательно должен посылать высокие свечи, а игроки, выполняющие смэш, должны вернуться к серой отметке на полу, чтобы снова посылать смэши по отскочившему мячу. Иначе партия будет считаться проигранной.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: смэш в пределах 3/4 части поля соперника

ЗАДАЧИ: работа над вращением предплечья внутрь для выполнения фирмального смэша, укороченного и выполняемого по кривой; отработка тактических навыков выполнения ближнего смэша в ответ на сложные смэши.

1. Тренер посылает на игрока очень высокую свечу, изменяя ее сложность. ИСФ начинает игру у серой отметки. ИГФ и ИЧФ играют в паре на площадке для одиночной игры.

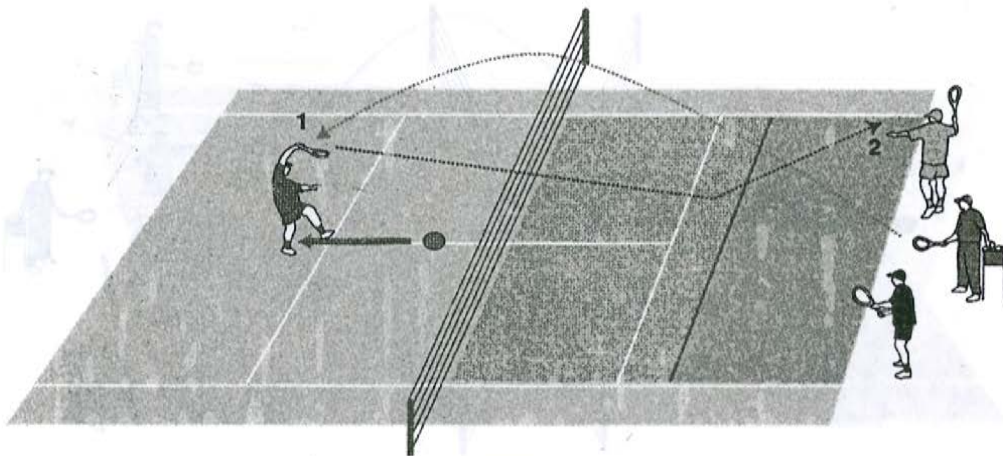
2. ИСФ выполняет смэш, пошлав его в сектор до серой линии (который расположен в 1,5 метрах от поля подачи). Затем игра продолжается в произвольной форме. ИГФ и ИЧФ при проведении защиты обязательно должны посылать свечи. Если смэш слишком сложный, ИСФ выполняет более длинный смэш (в сектор синего света).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первый мяч на ИГФ. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИСФ, если ему удастся послать смэш в сектор серого цвета.

ВАРИАНТ 1. Игроки, посылающие смэш, должны возвращаться к отметке на полу, где они начинают партию, чтобы снова послать смэш. Иначе партия будет считаться проигранной.

ВАРИАНТ 2. ИГФ и ИЧФ могут попытаться выполнить удар мимо противника, готового нанести удар с лета, чтобы создать сопернику сложную ситуацию.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: смэш в противоположную от перемещения соперника сторону

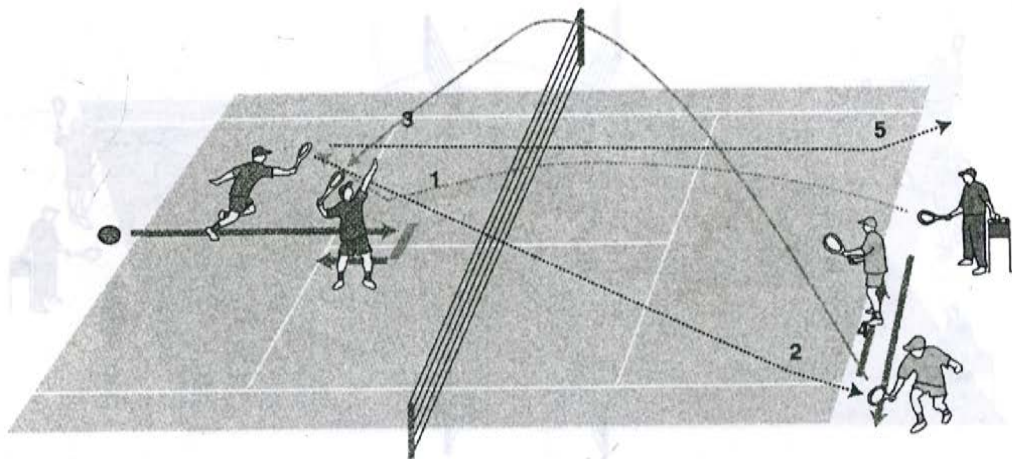
ЗАДАЧИ: наблюдение за кортом во время выполнения смэша, чтобы следить за перемещениями противника и быть готовым к его действиям.

1. Тренер посылает на ИСФ укороченный либо несложный мяч.
2. ИСФ выходит к сетке с небольшим смещением в сторону и должен добежать до синей отметки на полу.
3. ИГФ посылает высокую защитную свечу и в тот момент, когда ИСФ перемещается, подстраиваясь под летящий мяч, убегает в сторону (поперек корта) перед ударом по мячу.

5. ИСФ должен выполнить смэш в противоположную относительно перемещения ИГФ сторону, в пустое пространство. Затем игра продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер посылает на ИСФ укороченный либо несложный мяч. ИСФ проводит одну партию, ИГФ — две. Игра состоит из 10 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИСФ, если он выбирает пустой угол на поле соперника и направляет в него смэш.



Комбинированные учебные комплексы

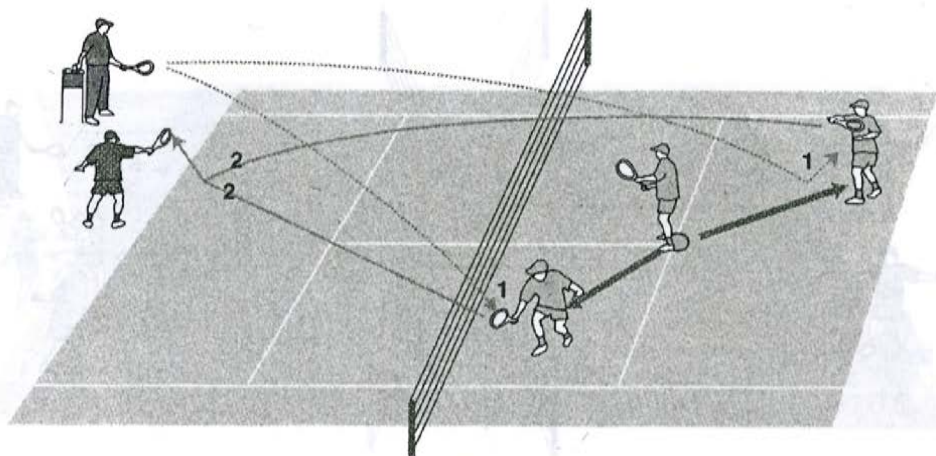
УПРАЖНЕНИЕ № 1: игра с лета и игра на задней линии корта

ЗАДАЧИ: работа над быстрой пробежкой вперед или назад, анализ траектории полета мяча, игра с лета и игра на задней линии корта.

1. ИСФ начинает игру на задней линии корта, а ИГФ на пересечении линии полей подач. Тренер вводит первый мяч, посылая его на ИГФ.

2. В зависимости от того, каким образом был введен мяч, ИГФ выполняет удар с лета, не дав мячу отскочить (когда введенный в игру мяч попадает в одно из полей подач); либо ИГФ отходит на заднюю линию корта, давая мячу отскочить, но не выполняя удар с полулета (когда введенный в игру мяч попадает за пределы полей подач).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи, изменяя длину удара. ИСФ проводят одну партию, ИГФ — две. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: выход к сетке и обратно

ЗАДАЧИ: активная работа ног, подготовка к удару с лета, удар с лета.

1. ИСФ, ИСиФ и ИГФ начинают игру на задней линии корта. Они играют по обе стороны сетки на площадке для одиночной игры. Тренер вводит первый мяч, посылая его на ИСФ.

2.3. ИСФ наносит по нему любой удар и выходит к сетке, готовясь к удару с лета.

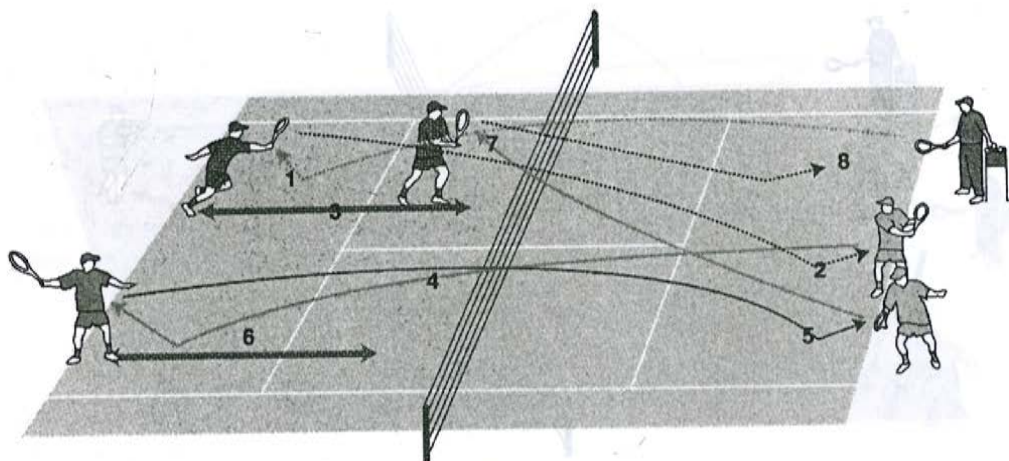
4. ИГФ отбивает в это время удар ИСиФ.

5.6. ИСиФ наносит удар в произвольной форме и выходит к сетке.

7. Затем ИГФ продолжает играть с ИСФ, они выполняют удары с лета.

8. ИГФ посылает удар с лета с задней линии корта. ИСФ выходит к сетке, чтобы его отбить.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи, меняя игроков. ИГФ проводит две партии. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: игра на задней линии корта, выполнение ударов с лета и смэши

ЗАДАЧИ: связывать воедино различные стили игры или адаптироваться к стилям игры противника.

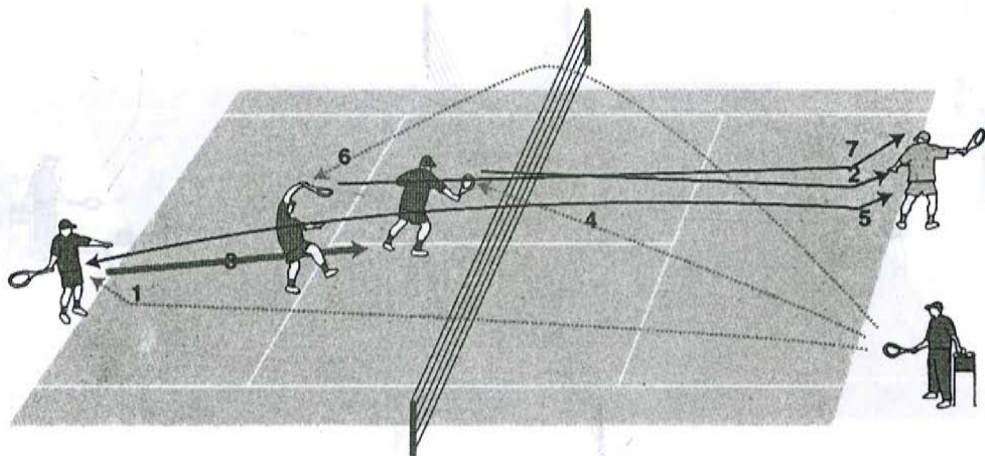
1. Тренер вводит в игру мяч на ИСФ на заднюю линию корта.
2. ИСФ играет в произвольной форме против ИГФ, стараясь выиграть партию на задней линии корта.
3. Когда партия завершена, ИСФ сразу же начинает новую партию у сетки.
- 4.5. Тренер снова начинает игру, выполняя удар с лета на ИСФ, который завершает партию таким же ударом.

6. Затем тренер вновь начинает игру, посылая свечу.

8. ИСФ выполняет смэш, ИГФ защищается, посылая свечу.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру все мячи. ИСФ проводит три партии, ИГФ — шесть. Игроки совершают четыре перехода, игра состоит из 24 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Играют трое против одного. У троих игроков одной команды разные задачи: следует определить, кто будет проводить защиту, кто атаковать с задней линии поля, а кто — посылая удары с лета. Каждый теннисист вводит мяч в игру с правой стороны и проводит предложенную тактику игры только против игрока, который ведет игру в произвольной форме, но обязан приспособиться ко всем стилям игры соперника. Матч состоит из 8 партий. Игроки должны сделать четыре перехода, сменяя при каждом переходе задания игры.



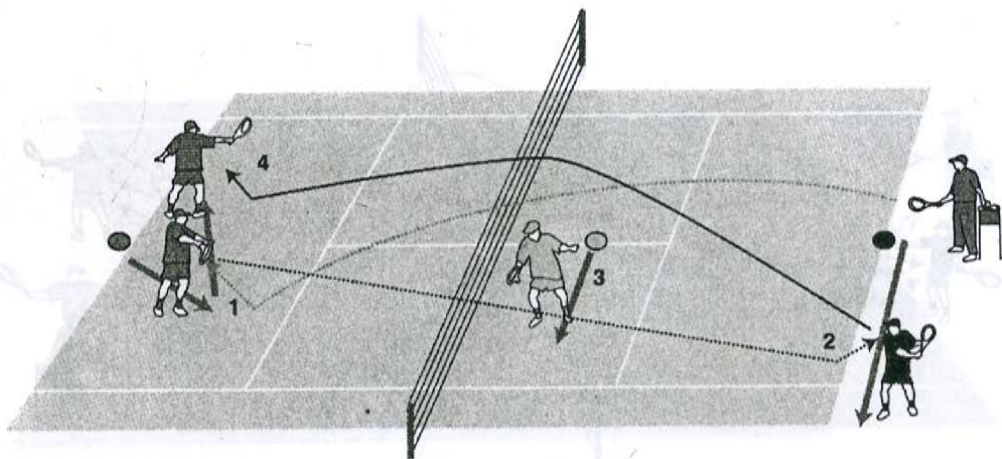
УПРАЖНЕНИЕ № 4: один теннисист проводит защиту другого, выполняющего удары с лета

ЗАДАЧИ: работа над выполнением ударов мимо противника с отклонением в сторону, машинальным ударом с лета и защитой, проводимой на задней линии корта с мячами высокой и удлиненной траектории.

1. Тренер посылает на ИСФ несложный мяч.
2. ИСФ старается пасовать на ИГФ, направляя мяч на боковую линию поля (свечи запрещены).
3. ИГФ старается перехватить высокий мяч с лета, но ему это не удается.
4. ИЧФ, который стоит позади него (проведение высокой защиты), берет этот мяч, и партия продолжается в той же самой форме. ИГФ и ИЧФ играют в паре.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер посылает на ИСФ несложный мяч. ИСФ проводит две партии. ИГФ начинает партию с удара с лета, ИЧФ — на задней линии корта, затем каждые четыре партии игроки меняются ролями. Игра состоит из 10 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИСФ, если ни один из теннисистов, играющих в паре, не берет его мяч мимо соперника, который готовится отбить мяч с лета.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: три способа послать высокий мяч в центр площадки противника

ЗАДАЧИ: взятие идущего по нисходящей мяча, чтобы отбить удлиненными и высокими ударами, взятие мяча, идущего по восходящей; выполнение высокого удара с лета.

1. Тренер вводит в игру первый высокий мяч, направляя его в центр площадки.

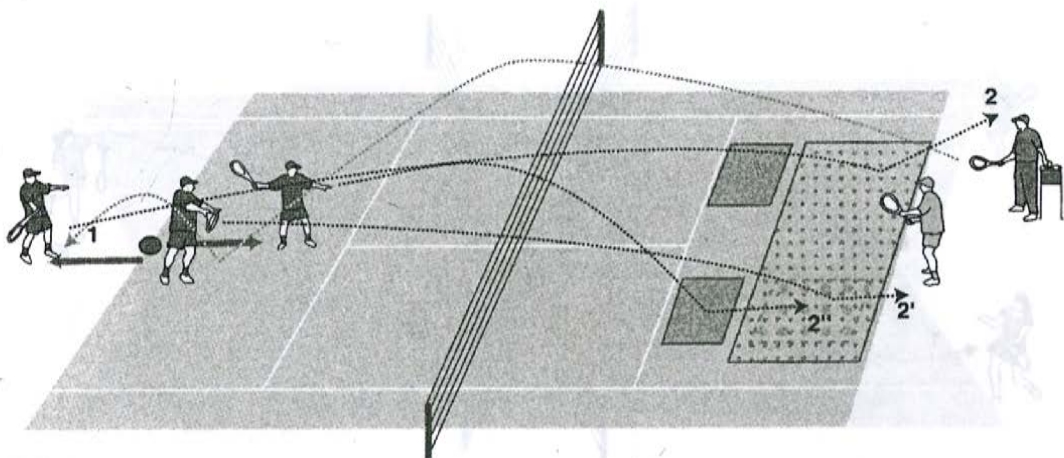
2. ИСФ сначала отступает, затем выполняет удар в дальнюю область площадки (на рисунке — это ограниченный сектор в серую точку).

2'. ИСФ проводит вторую партию, беря быстрый мяч (когда он идет по восходящей) и стараясь отбить его, выполнив длинный удар с отклонением в левую сторону (на рисунке — область с синими точками).

2''. ИСФ играет третью партию, отбивая мяч с лета и посылая его в боковые сектора (на рисунке они окрашены в синий цвет) за полями для подачи. ИГФ проводит защиту, отбивая все эти мячи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру высокие мячи на ИСФ. ИСФ проводит одну, ИГФ — две партии. Каждый мяч тренера ИСФ отбивает разными способами, учитывая очередность, описанную выше. Разыгрывается 24 мяча. Затем команды меняются ролями.

Взятый теннисистом мяч, идущий по восходящей, дает одно очко, быстрый мяч — два очка, удар с лета — три очка. Каждый удар приносит ИГФ одно очко.



Подача

Первый мяч

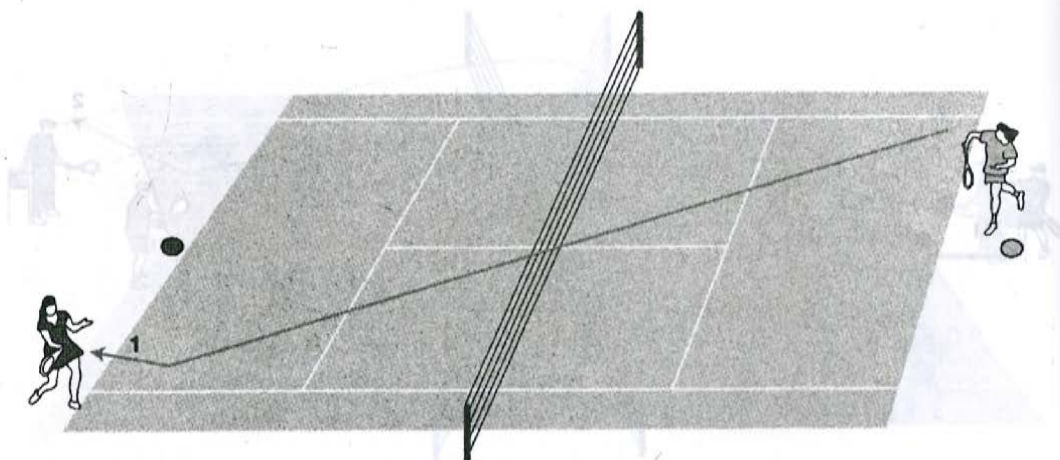
УПРАЖНЕНИЕ № 1: подача мяча по всей площадке игры

ЗАДАЧИ: специальная работа над ритмом и силой подачи первого мяча.

1. ИГФ начинает игру за задней линией (в двух метрах от нее) и подает первый мяч в игре по всей площадке. Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает один раз, ИГФ проводит две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет только одну попытку на подачу первого мяча. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИГФ, если он выполняет неберущуюся подачу.

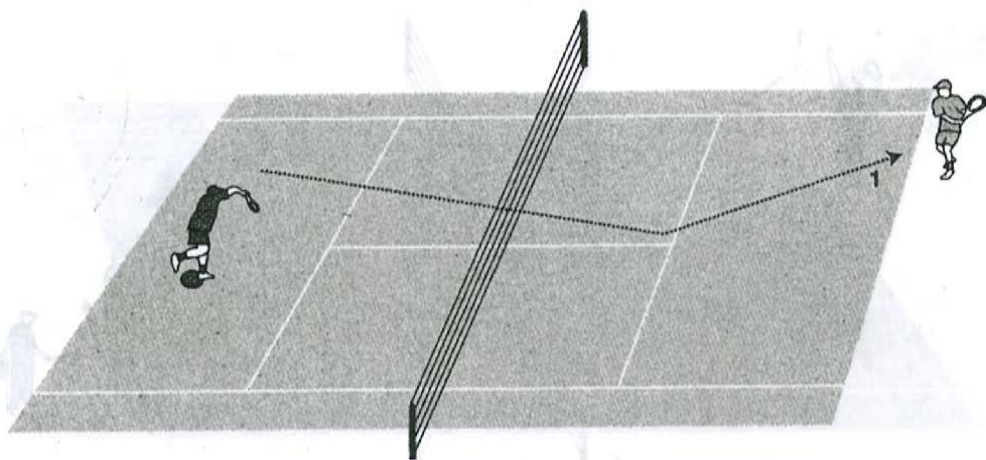


УПРАЖНЕНИЕ № 2: посыл мяча в поле подачи площадки соперника с выходом на 3/4 на поле корта

ЗАДАЧИ: специальная работа над вращением предплечья и кисти внутрь для выполнения подачи, чтобы направить первый плоский мяч.

1. ИСФ подает в поле подачи, выйдя на 3/4 своей половины корта. Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну, ИГФ две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: выполнение подачи в центр или за пределы поля подачи

ЗАДАЧИ: работа над броском (подачей) мяча: одинаково посылать мяч много раз подряд в какую бы зону ни требовалось, чтобы избежать подготовки к отбиванию подачи. Направление подачи определяется положением головки ракетки в момент удара по мячу. Конечная фаза этого движения происходит левее (для правши), также движение затрагивает работу таза и плеч (как при очень сильном ударе по диагонали за пределы поля подачи).

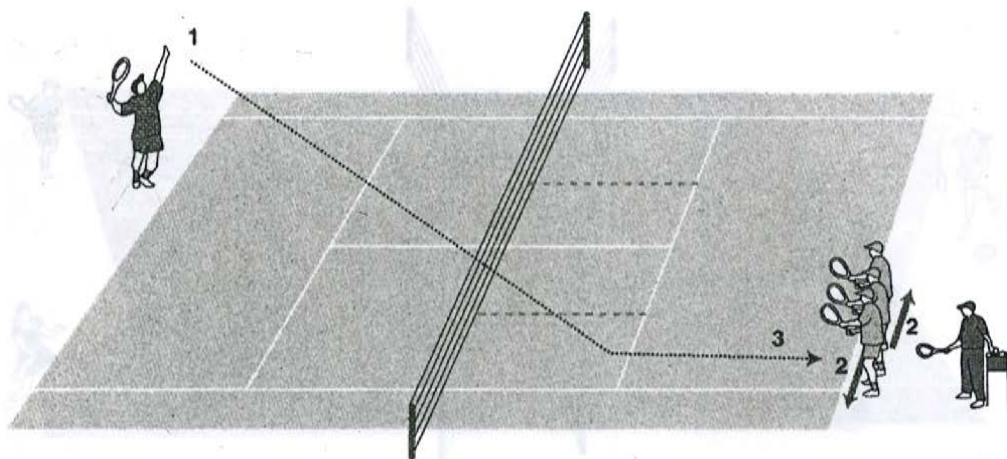
1. ИСФ подает мяч, посылая его правее или левее поля подачи, которое разделено на два сектора.

2. ИГФ, занимая положение, привычное для отбивания мячей, смещается вправо или влево на незначительное расстояние во время броска ИСФ, когда тот не может этого увидеть. Таким образом ИГФ покажет тренеру, что он угадал зону, куда ИСФ будет посылать свой мяч.

3. ИСФ снова подает, и затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну, ИГФ — две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет три попытки на подачу первого мяча. Диагональ менять каждые 4 подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИГФ, если он угадывает в какую сторону надо переместиться. ИСФ должен так посылать мяч, чтобы обмануть ИГФ.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: ответ на подачу быстрее, чем обычно

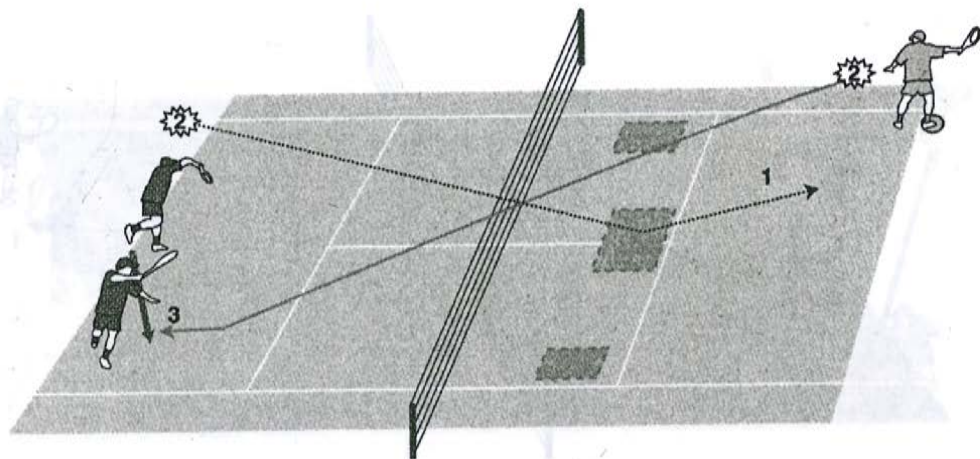
ЗАДАЧИ: работа ног сразу после подачи первого мяча, который после ответного удара соперника быстро возвращается.

1. ИСФ подает первый сильный мяч и ищет цель для попадания.

2. ИГФ, который ожидает мяч в углу своей половины корта отведя назад руку с ракеткой, выполняет удар с правой стороны сразу после того, как ИСФ выполняет свою подачу. Затем игра проходит в произвольной форме. Подачу ИСФ отбивать нельзя.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подают и проводят одну, ИГФ — две партии, отбивая мяч. Диагональ, по которой летит подаваемый мяч нужно менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждая достигнутая мишень при выполнении подачи приносит одно дополнительное очко. Отбивать нужно подачи, посылаемые ИГФ, а не подачи ИСФ.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: выполнение неберущейся подачи

ЗАДАЧИ: работа над силой и точностью удара при подаче.

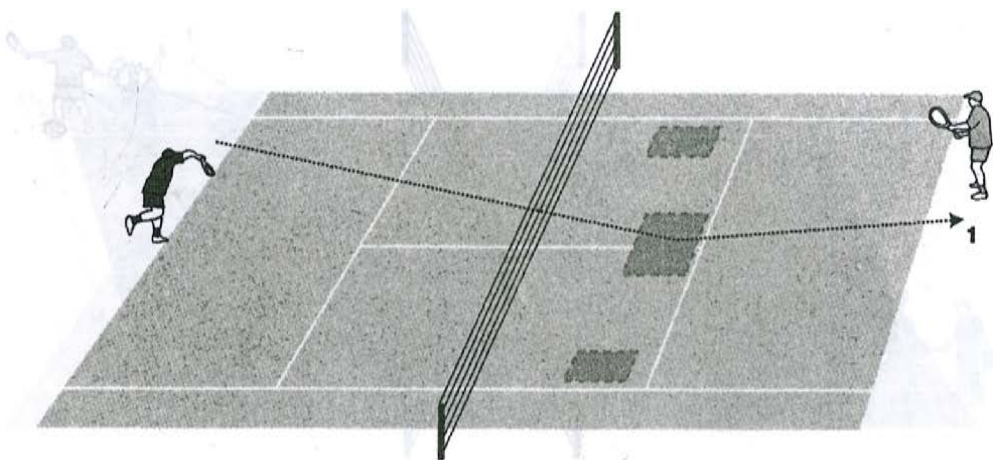
1. ИСФ имеет три мяча для подачи, затем игра проходит в произвольной форме. Подачу ИСФ отбивать нельзя.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подают и проводят одну, ИГФ — две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

2. ИСФ снова подают, а затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подают и проводят одну, ИГФ — две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет три попытки на подачу первого мяча. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Одно дополнительное очко получает ИГФ, если он утачивает мяч какую-либо сторону надо переместиться. ИСФ должен был послать мяч, чтобы обменять ИГФ.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: завершение партии двумя ударами после подачи

ЗАДАЧИ: подавать первые мячи, чтобы затем взять мяч, идущий по восходящей, и закончить партию.

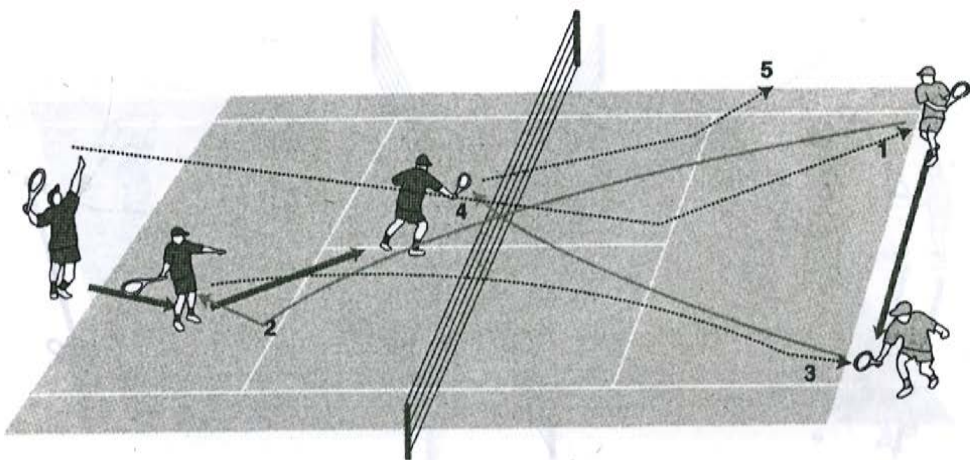
1. ИСФ подает и имеет три мяча для подачи.

2. ИГФ отбивает подачу в произвольной форме.

3. 4. 5. У ИСФ остается два удара, чтобы завершить партию, иначе она будет проиграна (выходить к сетке не обязательно). Подачу с лета не выполнять.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет три попытки на подачу первого мяча. Диагональ нужно менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

У ИСФ два удара, чтобы завершить партию.



УПРАЖНЕНИЕ № 7: подача мяча за пределы поля подачи и посыл мяча в противоположную сторону

ЗАДАЧИ: открыть площадку благодаря первым посланным сильным мячам (с подкручиванием), чтобы затем выполнить удар по пустому пространству на половине корта противника.

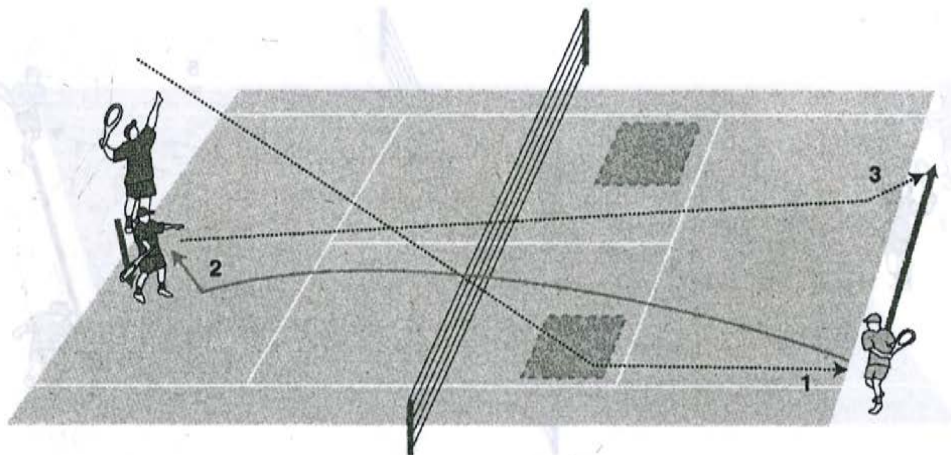
1. ИСФ выполняет сильную подачу с небольшим подкручиванием, целясь по секторам сбоку от поля подачи.

2. ИГФ отбивает подачу в произвольной форме.

3. ИСФ должен посылать подачи на 1/2 площадки соперника, затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням и каждая отраженная подача приносят одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 8: сильный удар-свеча и движение в сторону при выполнении удара с правой стороны

ЗАДАЧИ: следование определенным заданиям, касающимся подачи, которая заставляет противника выйти за пределы корта; отражение мяча ударом по диагонали.

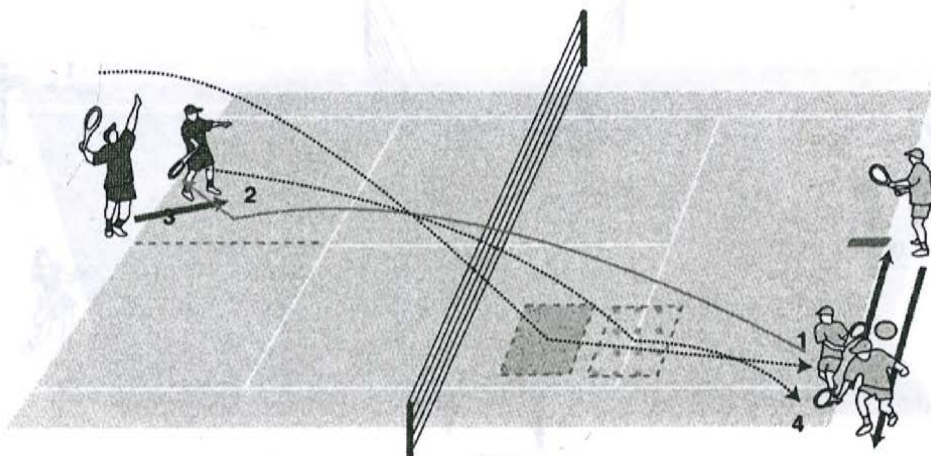
1. ИСФ выполняет сильную подачу, целясь по сектору синего цвета.

2. ИГФ отбивает подачу обязательно по диагонали и делает пробежку по направлению к синей отметке на полу, чтобы отбить следующий удар.

3. ИСФ, который уже начал двигаться в сторону после выполнения подачи, выполняет удар с правой стороны по косой, направляя его в сектор в синюю точку (на рисунке). Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ не менять. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Правила: Каждое попадание по обозначенным мишеням приносят одно очко. ИГФ должен сделать пробежку к синей отметке на полу, после отражения подачи, чтобы получить право провести следующую партию.



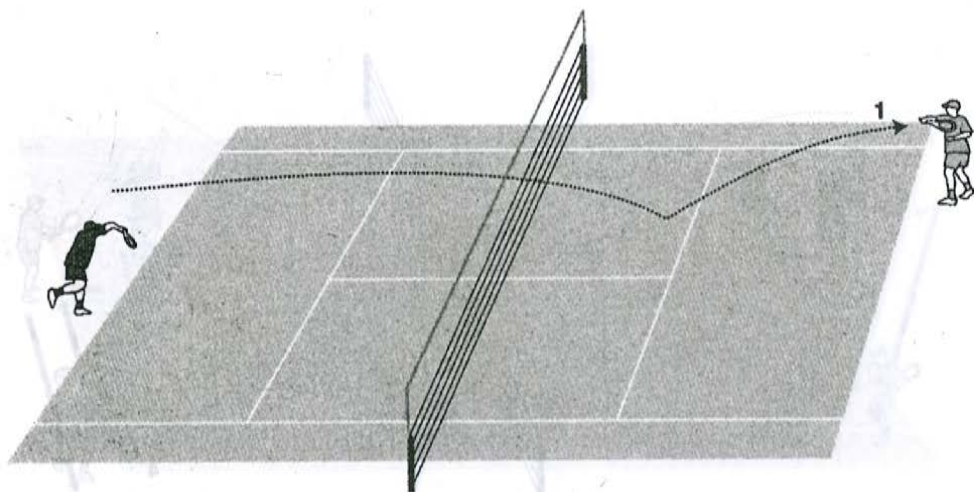
Подача второго мяча

УПРАЖНЕНИЕ № 1: переброс мяча через дополнительную сетку при подаче

ЗАДАЧИ: работа над техникой подачи свечи для второго мяча. Работа над траекторией полета мяча (используя дополнительную сетку).

1. ИСФ подает, стараясь перебросить мяч через веревку, натянутую на высоте 50 см над основной сеткой. Затем игра проходит в произвольной форме. ИГФ не обращает внимание на дополнительную высоту, т.к. она существует только для подачи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу второго мяча. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



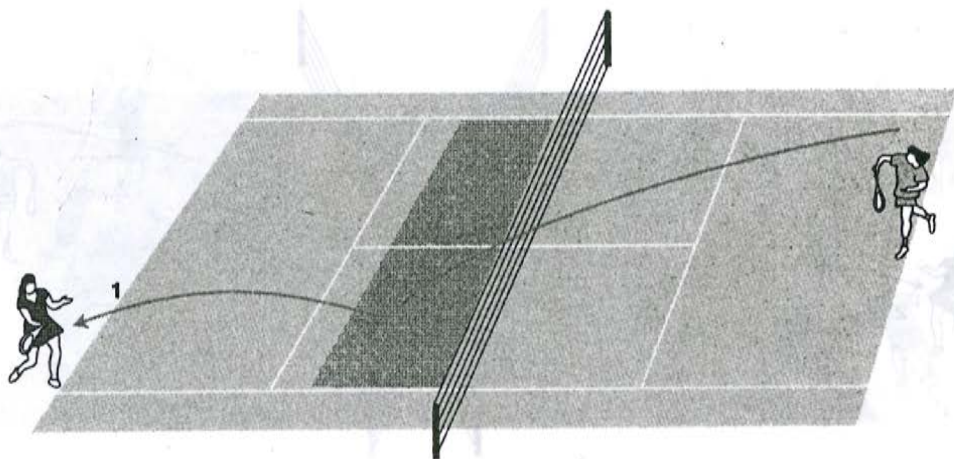
УПРАЖНЕНИЕ № 2: подача мяча в уменьшенный квадрат

ЗАДАЧИ: работа над техникой подачи свечи для второго мяча и над траекторией полета мяча в момент его падения по другую сторону от сетки.

1. ИСФ подает, посылая мяч в квадрат, уменьшенный на 50 см. Затем игра проходит в произвольной форме

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ВАРИАНТ 1. Объединить упражнение №1 и упражнение №2.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: выполнение дальней подачи

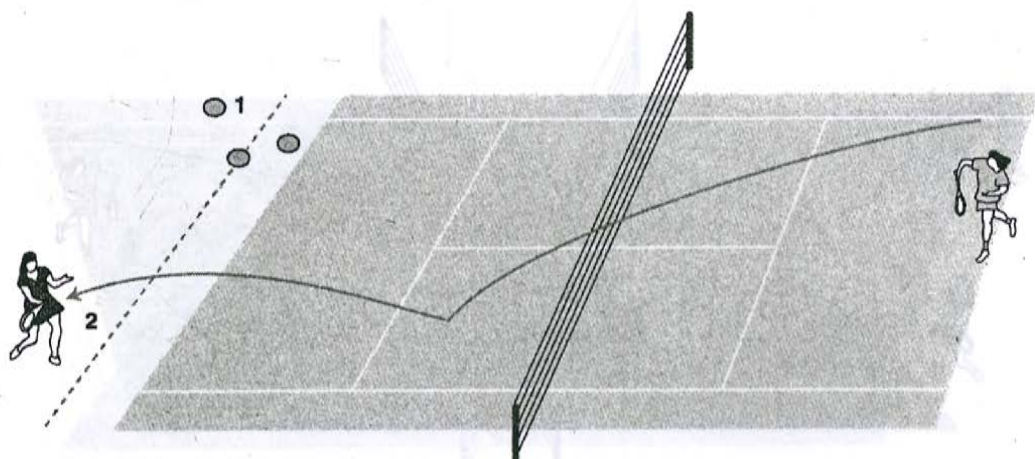
ЗАДАЧИ: работа над техникой подачи свечи для второго мяча и над силой удара и подкруткой, чтобы мяч отскочил высоко и далеко.

1. Сначала надо предложить ИГФ только подавать и посылать вторые мячи так, чтобы они отскакивали как можно выше и дальше (длина второго отскока зависит от того, насколько сильно был подкручен мяч, а также от того, в какой части площадки мяч отскочил в первый раз). Обозначьте с помощью стоек зоны попадания подачи. Возьмите среднее расстояние от каждой их отметок до задней линии корта и проведите параллельно ей две линии голубого цвета (по одной линии для каждого подающего).

2. Когда подающий готовится к удару по мячу, теннисист, отражающий мяч, переходит за линию, которая соотносится с подающим игроком. ИГФ имеет две попытки на подачу второго мяча. Игрок, отражающий подачу, не имеет права заступать за линию. Если он ее пересекает, то проводит еще одну партию. ИГФ должен, в свою очередь, правильно ввести эти два мяча, чтобы послать их к дальним секторам так, чтобы не вынуждать ИСФ пересекать линии.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подают и проводят одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИГФ имеет две попытки на подачу второго мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ получает одно дополнительное очко, если ему приходится заступить за линию.



Поддача с лета

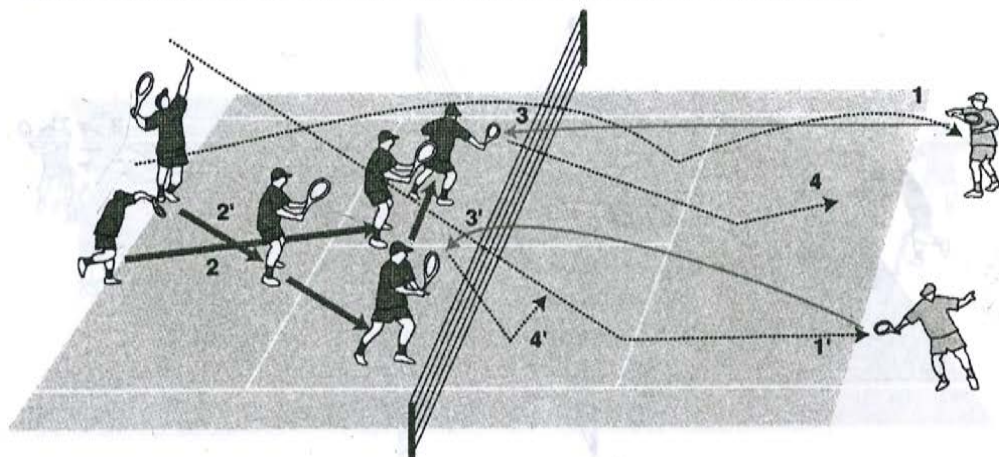
УПРАЖНЕНИЕ № 1: подача с лета с подкручиванием или плоская при первых мячах

ЗАДАЧИ: отработка подачи с лета с подкруткой, которая позволит подойти близко к сетке. подача с лета по первому плоскому мячу позволит упростить ее выполнение. Удар через сетку будет сложнее, но более отдаленное положение от сетки при правильном ударе по мячу и его полете через сетку обязывают игрока выполнять подачу с лета на втором мяче.

1. ИСФ подает мяч с сильным подкручиванием.
2. ИСФ выполняет пробежку к сетке, его подача с подкручиванием дает ему возможность подойти близко к сетке.
3. ИГФ отбивает мяч в произвольной форме.
4. ИСФ посылает мяч с лета, и партия заканчивается в произвольной форме.
- 1'. ИГФ выполняет подачу с лета на первый плоский мяч.
- 2'. ИСФ делает пробежку вперед и занимает более дальнюю позицию, чем перед предыдущим ударом.
- 3'. 4'. В случае неконтролируемого полета мяча ИСФ снова подходит к сетке, чтобы завершить партию ударом с лета.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. ИСФ играет восемь партий, посылая подачу с подкручиванием, затем восемь партий, посылая подачу с лета с первого мяча. Затем обязательно выполнить подачу с лета со второго мяча. То же самое задание для ИГФ.

Цикл состоит из 16 партий. Выполнять один или два цикла.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: выполнение подач с лета, заранее запланированные возвращение мяча и удар с лета

ЗАДАЧИ: выполнение заранее распланированных элементов в игре, чтобы довести их выполнение до автоматизма и снять сложности при выполнении подачи слета. Игрок, отбивающий удар с лета, должен знать, в какую область его площадки полетит мяч.

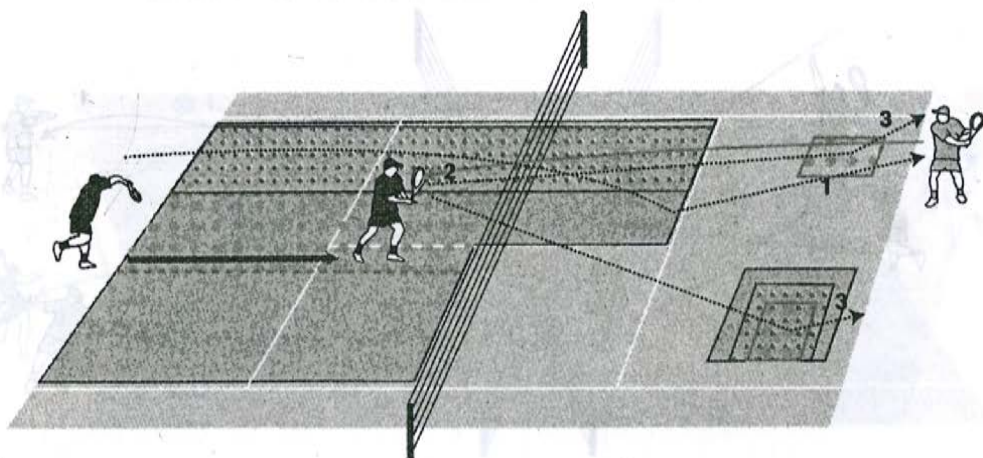
1. ИСФ выполняет подачу с лета (первый и второй мяч) в один из секторов полей подач.

2. ИГФ возвращается в сектор, соответствующий сектору, где была отбита подача (сектор квадратной формы в синюю точку площадки ИСФ соотносится с двумя секторами попадания мяча в полях подачи).

3. ИСФ выполняет удар с лета, направляя его в сектор, который соотносится с сектором попадания подачи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Во время игры необходимо менять диагональ. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

Направление ответного мяча должно соотноситься с зоной попадания подачи. ИГФ может направить мяч в центр поля противника, где бы ни находился сектор попадания мяча.



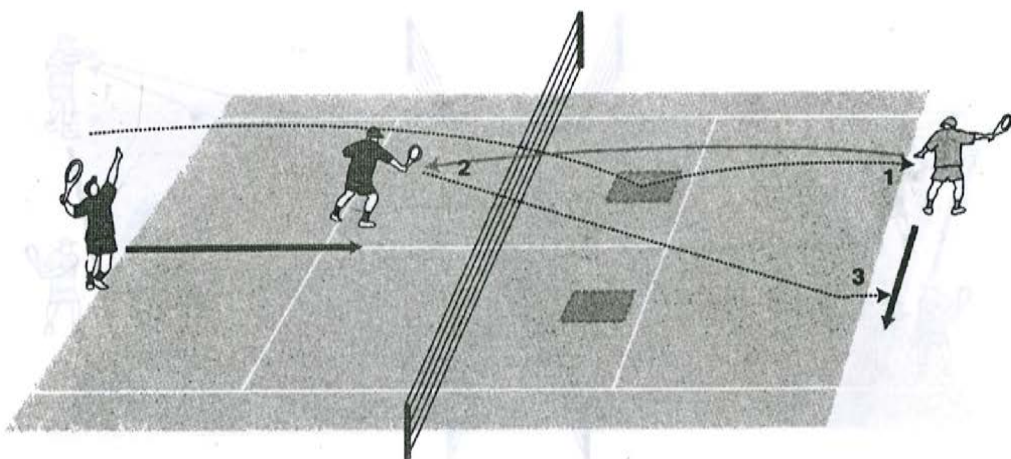
УПРАЖНЕНИЕ № 3: подача в центр поля подачи на уровне живота противника

ЗАДАЧИ: отработать сильный удар при подаче в центр поля противника с небольшим эффектом резаного мяча для придания ему особой траектории. Удар должен быть на уровне живота. Необходимо выиграть время при выходе к сетке, пока игрок, отбивающий мяч, теряет его.

1. ИГФ подает мяч с подрезкой, направляя его в цель.
2. ИГФ отбивает подачу в произвольной форме.
3. ИСФ выполняет удар с лета и далее партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням приносит ИСФ одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: завершение партии подачей мяча с подрезкой и ударом с лета

ЗАДАЧИ: выполнение элементов игры в заранее установленном порядке, посылая подачу с подрезкой (она заставляет соперника выйти за пределы корта), за этим следует удар с лета в пустое пространство на половине корта соперника, а затем удар с лета по косой.

1. ИСФ подает мяч с подрезкой, направляя его в сектор на поле с синими точками и выходит к сетке.

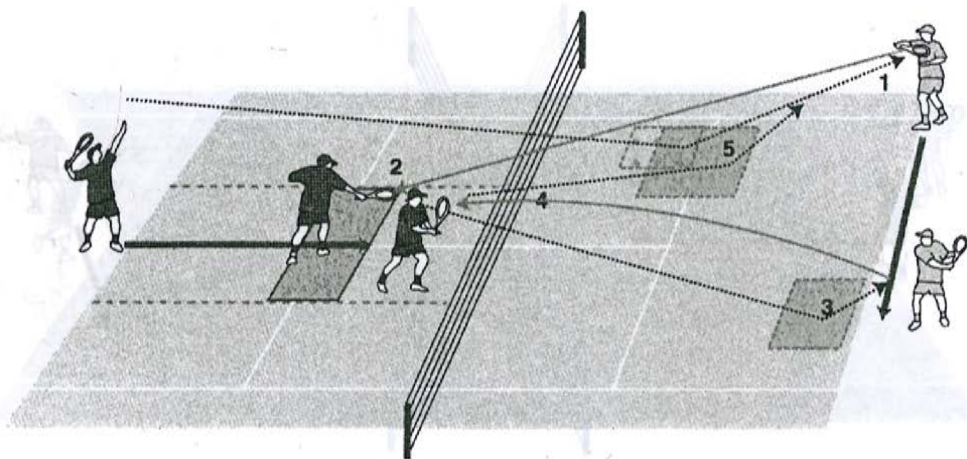
2. ИГФ отбивает подачу, обязательно посылая этот мяч в указанную на поле противника зону (размеры этой зоны можно изменять, чтобы заставить работать ИГФ или ИСФ).

3. ИГФ выполняет удар мимо противника, готового нанести удар с лета в отмеченный на поле сектор.

4. ИСФ выполняет удар в пол по косой, направляя его уже на другую мишень синего цвета (синий квадрат на полу, ограниченный пунктирной линией). Далее партия может продолжаться в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ нельзя менять. Игра состоит из 8 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням приносит ИСФ одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: удар с лета у сетки после подачи противника в центр поля

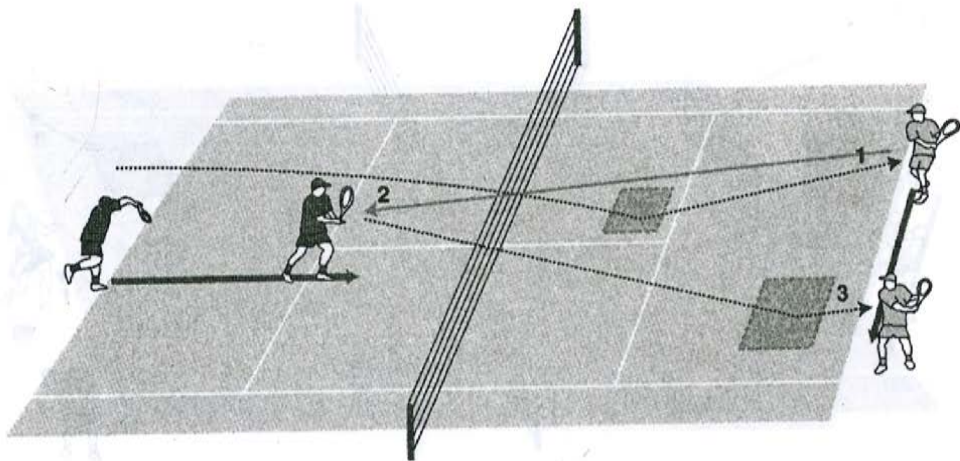
ЗАДАЧИ: выполнять подачу, направляя мяч в центр поля соперника, чтобы не открывать углов, и длинный удар с лета, учитывая слабые позиции противника. Завершить партию на втором ударе с лета; быстро выиграть партию, так как пространство для первого удара с лета после подачи ограничено.

1. ИСФ посылает подачу в центр поля противника и выходит к сетке.
2. ИГФ отбивает мяч в произвольной форме.
3. ИСФ выполняет удар с лета, стоя у сетки и направляя мяч на вторую мишень на поле противника.

4. ИГФ пытается выполнить удар мимо противника, готового нанести удар с лета, либо свечу. Далее партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ менять нельзя. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням приносит ИСФ одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 6: подача за пределы поля подачи и выполнение удара с лета с другой стороны

ЗАДАЧИ: работать над техникой подачи свечи, закрывать углы при выходе к сетке, следовать ходу игры с четко разработанной тактической схемой.

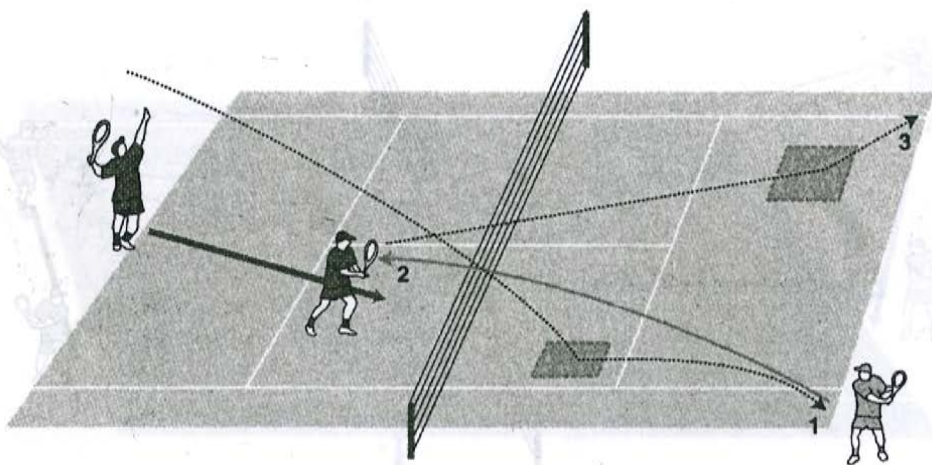
1. ИСФ посылает подачу свечи в центр поля противника и выходит к сетке.

2. ИГФ отбивает мяч в произвольной форме.

3. ИСФ выполняет удар с лета, направляя мяч на вторую мишень на поле противник. Далее партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ менять нельзя. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням приносит ИСФ одно очко.



Ответный удар на подачу

Непрерывность и неизменность ударов

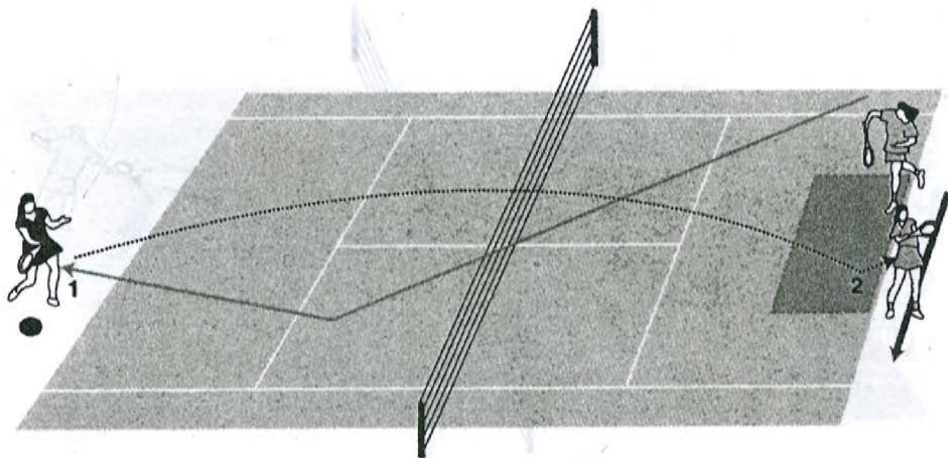
УПРАЖНЕНИЕ № 1: ответ на подачу длинным и высоким мячом

ЗАДАЧИ: позиция старта находится дальше обычного, чтобы дать мячу спуститься. Отработать технику возвращения высокого мяча с дугообразной траекторией, посланного по диагонали, чтобы оттеснить подающего и выполнить защитный ответный удар.

1. ИГФ подает мяч в произвольной форме, не подкручивая его и не посылая далеко за пределы поля подачи.

2. ИСФ занимает позицию в начале игры достаточно далеко от задней линии корта и отвечает на подачу соперника высоким и удлиненным ударом.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: ответ на подачу возвращением мяча на корт

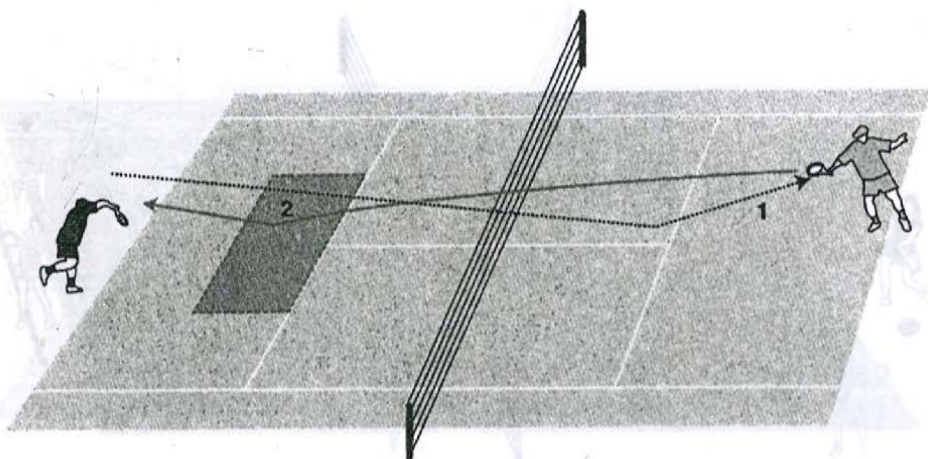
ЗАДАЧИ: работа над техникой блокирования ответного мяча с подкруткой в центр поля соперника (техника проста и не требует специальной подготовки), выполнение одинаковых ответных ударов на подачу, направляя их по определенным мишеням, чтобы заставить подающего игрока работать и после выполнения подачи.

1. ИГФ подает мяч в произвольной форме, концентрируясь на скорости полета мяча.

2. ИГФ выполняет ответный удар, посылая мяч с подрезкой в центр площадки, и заставляет таким образом ИСФ продолжать активную игру и после выполнения подачи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждая ошибка ИСФ сразу после подачи приносит ИГФ одно очко.



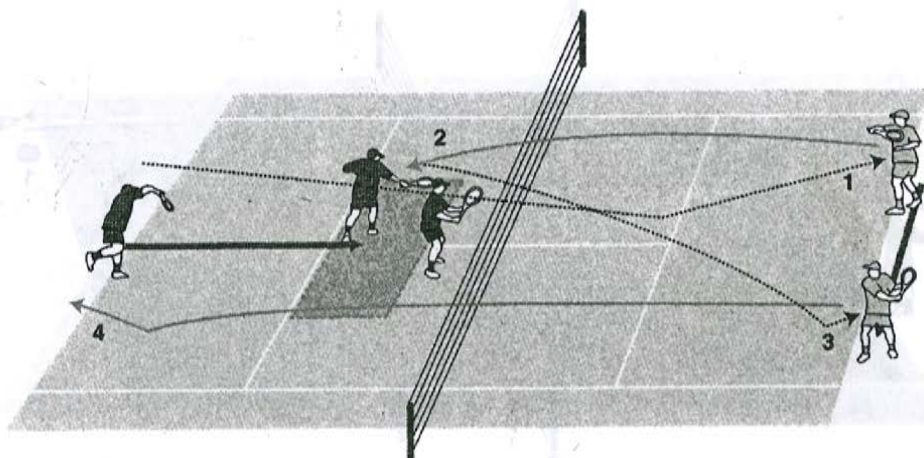
УПРАЖНЕНИЕ № 3: ответный удар в ноги противника

ЗАДАЧИ: работа над техникой ответного удара, направленного в ноги противника (блокирование плоского мяча, мяча с подрезкой в зависимости от подачи), посыл мячом в ноги игроку, выполняющему удары с лета для быстрого удара мимо противника, готовящегося нанести удар с лета.

1. ИГФ обязательно должен выполнить подачу с лета в ответ на две подачи.
2. ИГФ выполняет ответный удар на подачу ИСФ, направляя мяч ему в ноги.
3. ИСФ выполняет удар с лета.
4. ИГФ выполняет удар мимо противника, готовящегося нанести удар с лета. Далее партия продолжается в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждый отскочивший ответный мяч приносит ИГФ одно очко.



Ответный удар на подачу. Наступление

УПРАЖНЕНИЕ № 1: ответный удар сильным мячом по боковым зонам поля противника

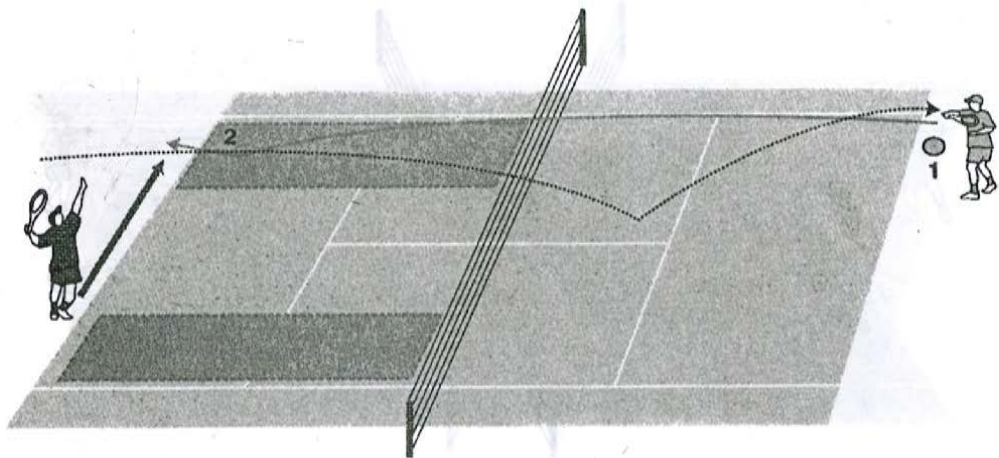
ЗАДАЧИ: отработка техники наступательного ответного удара в ответ на второй мяч и позиции за задней линией корта, работа над силой удара по мячу и подкруткой за пределы поля подачи, чтобы сразу же взять мяч, идущий по восходящей.

1. ИГФ должен выполнять подачу только вторых мячей.

2. ИГФ, начинающий игру за пределами корта, должен нападать на ИСФ, направляя мяч в зоны, обозначенные на его площадке. Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подают и проводят одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

При выполнении ответного удара, ИГФ должен стремиться попасть в обозначенные зоны (на рисунке — синим цветом), иначе партия будет считаться проигранной. Когда партия уже проходит в произвольной форме, эти зоны более не учитываются.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: блокирующий ответный удар по секторам на поле противника

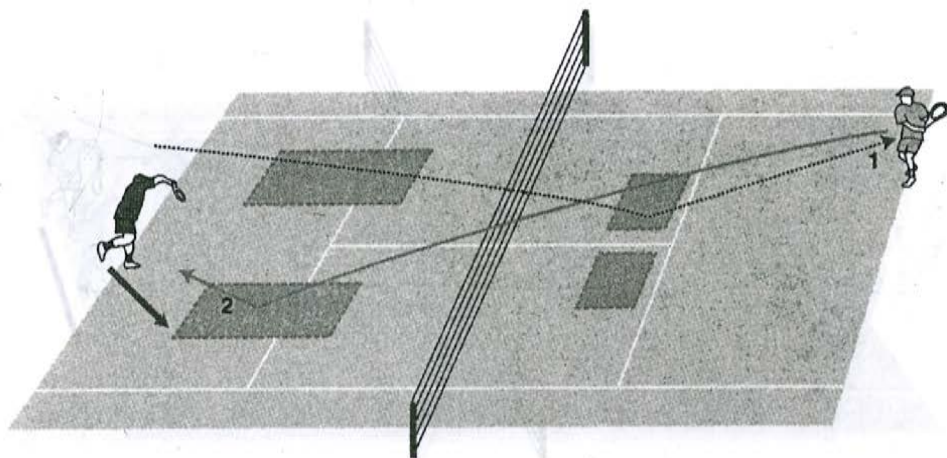
ЗАДАЧИ: работа над техникой блокирования ответного мяча с подготовкой к удару, выполняемого в ответ на подачу в центр. Удар посылается с отклонением от поля подач и по косою.

1. ИСФ посылает подачу в центр поля противника.

2. ИГФ выполняет блокирующий ответный удар, посылая мяч с отклонением от поля подач и по косою. Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ проводит две партии, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

ИСФ разрешается периодически выполнять подачу с лета, сектора для попадания те же. Каждое попадание по обозначенным мишеням на обеих половинах корта приносит игрокам одно очко.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: движение к центру площадки при выполнении ответного удара

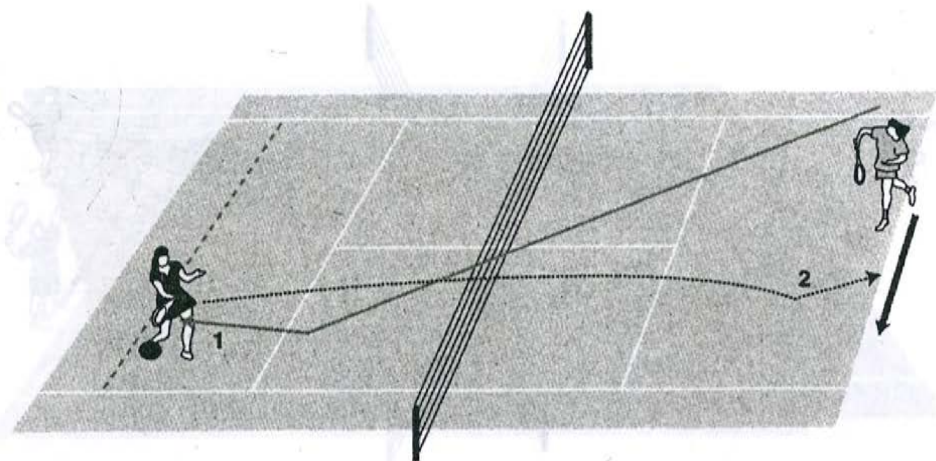
ЗАДАЧИ: взять ранний мяч при выполнении ответного удара, развивать быструю реакцию и сочетание различных элементов техники, оказывать психологическое воздействие на соперника, подающего мяч.

1. ИГФ подает мяч в произвольной форме.

2. ИСФ выполняет ответный удар, находясь перед пунктирной линией синего цвета.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Пунктирная линия синего цвета используется только для выполнения ответного удара.



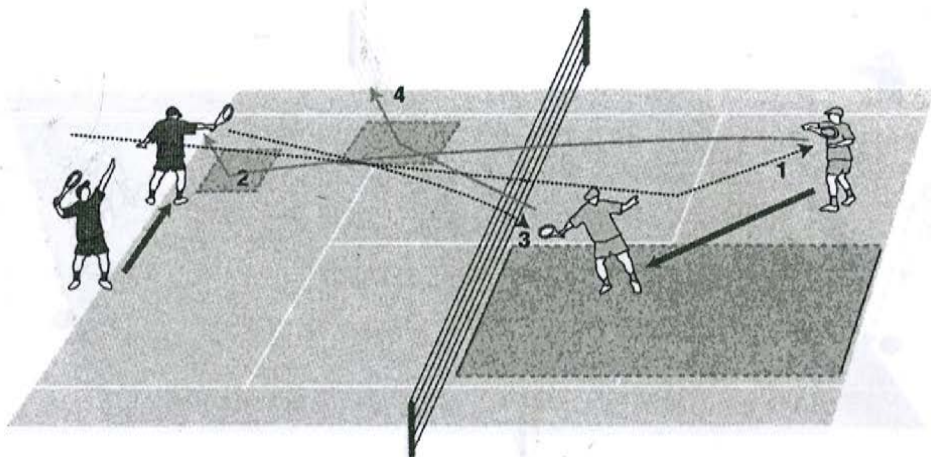
УПРАЖНЕНИЕ № 4: ответный удар с лета по секторам на поле противника

ЗАДАЧИ: работа над техникой выполнения (плоского или со слабоизогнутой траекторией ответного удара (время на подготовку ограничено), занятие позиции с выходом к сетке при выполнении ответного удара, подрезание траектории мяча при подаче, взятие быстрого мяча. Для удара с лета и для ответного мяча предусмотрено попадание по обозначенным секторам на поле. Строго соблюдать последовательность при выполнении ударов. Проводить атаку с легким отклонением мяча в сторону, направляя его на слабые позиции игрока, затем выполнить короткий удар с лета в противоположную от местонахождения противника сторону.

1. ИСФ подает мяч в произвольной форме.
2. ИГФ выполняет ответный удар, стараясь попасть в указанные сектора.
3. ИСФ обязательно выполняет удар мимо противника по диагонали.
4. ИГФ выполняет удар с лета по обозначенной мишени. Затем игра проходит в произвольной форме. ИСФ должен показать, что после выполнения удара мимо противника он возвращается в центр своей площадки, чтобы зона удара с лета была признана.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. ИСФ имеет две попытки на подачу первого мяча. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.

Каждое попадание по обозначенным мишеням — одно очко.

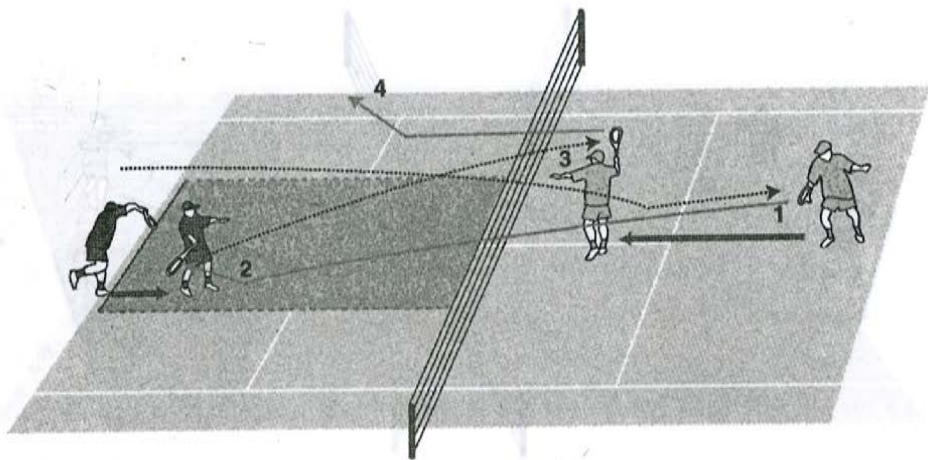


УПРАЖНЕНИЕ № 5: выполнение ответного удара с лета с подрезкой в центральную часть площадки противника

ЗАДАЧИ: выполнение ответного удара с лета с подрезкой в центральную часть площадки противника (не открывать углы, и не посылать слишком удлиненный мяч), чтобы пасующий имел возможность передвигаться по площадке; подрезание траектории мяча при подаче для взятия быстрого мяча; перемещение на корте при ответном ударе или выход вперед в тот момент, когда другой игрок подает мяч.

1. ИСФ подает мяч в произвольной форме.
2. ИГФ выполняет ответный удар, стараясь попасть в сектор, обозначенный по центру площадки противника.
3. ИСФ обязательно выполняет удар мимо противника в произвольной форме.
4. ИГФ выполняет удар с лета по обозначенной мишени. Затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. ИСФ подает и проводит одну партию, ИГФ — две, отбивая мяч. Диагональ необходимо менять каждые четыре подхода. Игра состоит из 12 партий. Затем команды меняются ролями.



Парная игра

Основы техники и тактики

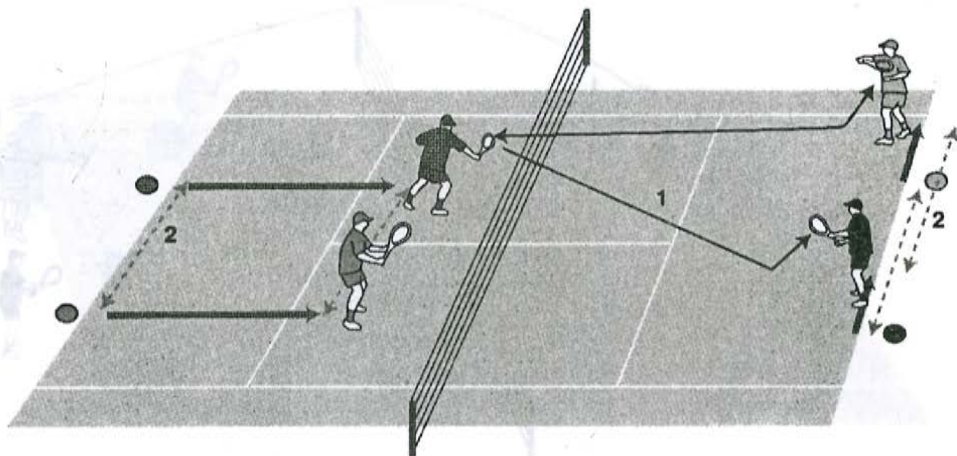
УПРАЖНЕНИЕ № 1: парная игра, блок, стенка.

ЗАДАЧИ: постоянно следить за действиями своего партнера по игре и его передвижениями, чтобы закрыть углы и избежать несогласованности на задней линии корта.

1. Четыре игрока проводят партию в произвольной форме.
2. Они не имеют права отстраняться друг от друга относительно позиции при старте.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Четыре игрока начинают игру у задней линии корта. Игроки начинают игру два раза подряд, посылая удар с правой стороны. Они не имеют права выходить к сетке ни во время введения мяча в игру, ни во время выполнения ответных ударов. Выходить к сетке (это касается игроков обеих команд) можно только после второго удара по мячу. Игра состоит из 15 партий.

Игроки в течение всей игры должны находиться на одном расстоянии друг от друга, как будто они соединены твердой несгибаемой перекладиной.



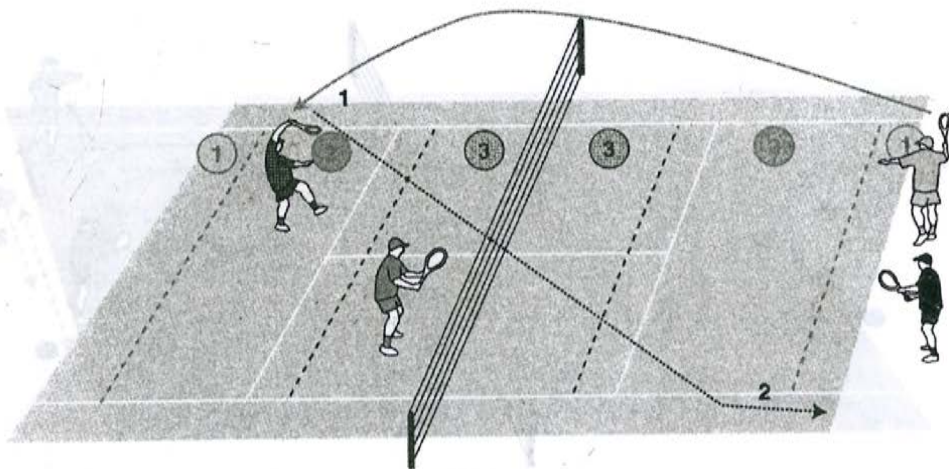
УПРАЖНЕНИЕ № 2: чем ближе — тем больше очков

ЗАДАЧИ: завладеть сеткой раньше, чем соперники.

1. Четверо игроков проводят партию в произвольной форме.
2. К концу партии (здесь можно выполнить смэш) тренер отмечает позицию игрока побеждающей команды.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Четверо игроков вступают в игру у задней линии корта. Они начинают игру два раза подряд, посылая удар с правой стороны, и не имеют права выходить к сетке ни во время введения мяча в игру, ни во время выполнения ответных ударов. Выходить к сетке (это касается игроков обеих команд) можно только с выполнения второго удара по мячу. Игра состоит из 15 партий.

Тренер отмечает позицию игрока побеждающей команды и дает ему количество очков, которое соответствует его сектору на площадке. В случае, представленном на рисунке, у ИГФ и ИСиФ два очка. Ведется также и второй счет, который добавляется к первому.



УПРАЖНЕНИЕ № 3: двое игроков у сетки играют против двух других у задней линии корта

ЗАДАЧИ: работа над ударом мимо противника, над свечами, ударами с лета, с классическим положением игроков на площадке при парной игре.

1. Тренер вводит в игру первый мяч на игроков, отбивающих удар с лета, которые могут перемещаться по площадке с той секунды, когда тренер наносит удар по мячу.

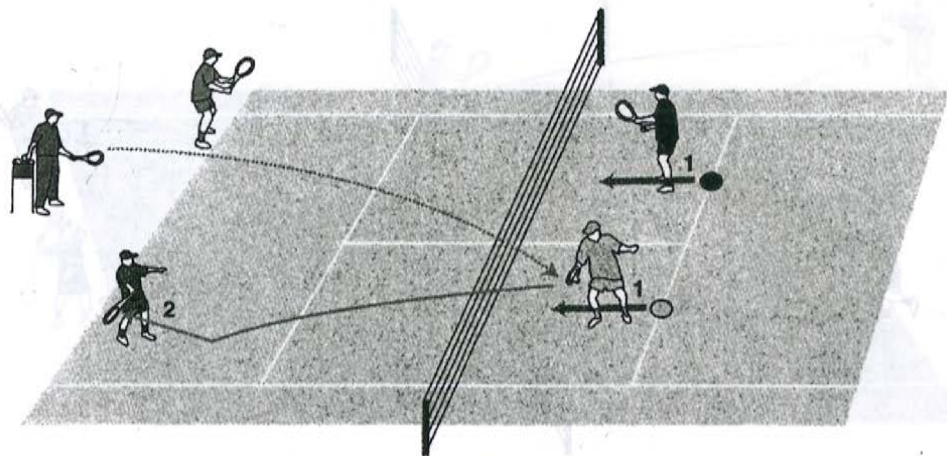
2. ИГФ выполняет удар с лета. Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Тренер вводит в игру первые мячи. Игроки, выполняющие удар с лета начинают игру, стоя у отметок черного и синего цвета. Игра состоит из 12 партий. Затем после шестой партии команды меняются ролями, тренер посылает первые мячи на пасующих.

ВАРИАНТ 1. Двое игроков на задней линии корта посылают только свечи, а выполняющие удар с лета — только смэши без отскока.

ВАРИАНТ 2. Двое игроков на задней линии корта могут как пасовать, так и посылать свечи.

ВАРИАНТ 3. Четверо игроков начинают партию у линии поля подач, посылая друг другу только удары с лета.



Игра в поле подачи

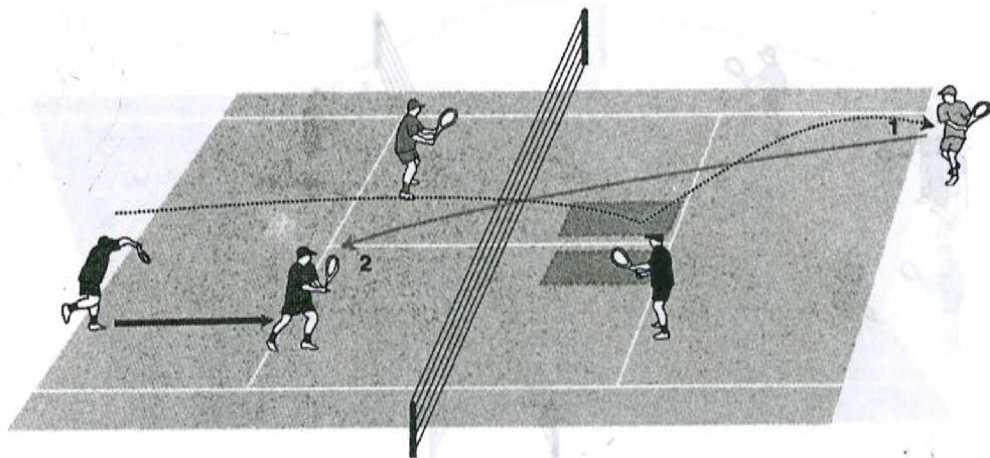
УПРАЖНЕНИЕ № 1: подача в центр площадки соперника.

ЗАДАЧИ: выполнить подачу в центр, чтобы не открывать углов при выполнении ответного удара.

1. ИСФ выполняет подачу с лета в отмеченный сектор.
2. ИГФ выполняет ответный удар. Далее партия проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ полета мяча. подача и ответный удар на подачу выполняются обязательно по диагонали. ИСиФ не имеет права забирать мяч ответного удара. Игра с переходами проходит за 16 партий.

Ответный удар на подачу выполняется любым способом. ИСиФ не имеет права забирать мяч ответного удара.



УПРАЖНЕНИЕ № 2: противник вынужден покинуть площадку корта, получая подачу.

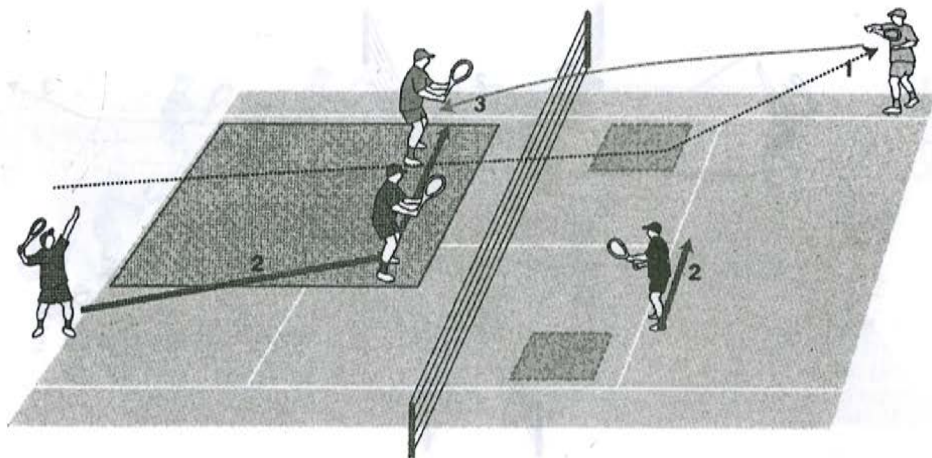
ЗАДАЧИ: Вынудить противника покинуть площадку корта, пошлав резаный мяч или подачу свечой: закрывать углы при выполнении ответного удара. Игрок, посылающий удар с лета, движется к коридору, а подающий — поперек.

1. ИСФ подает крученую подачу, чтобы вынудить противника покинуть площадку корта.

2. Двое игроков, подающих мяч, закрывают угол для ответного удара ИГФ.

3. ИСФ возвращается в отмеченный сектор серого цвета, чтобы не рисковать, посылая мяч по косой, и чтобы заставить игроков посылать мяч в эту область своей площадки. Далее игра проходит в любой форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ полета мяча. подача и ответный удар на подачу выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами состоит из 16 партий.



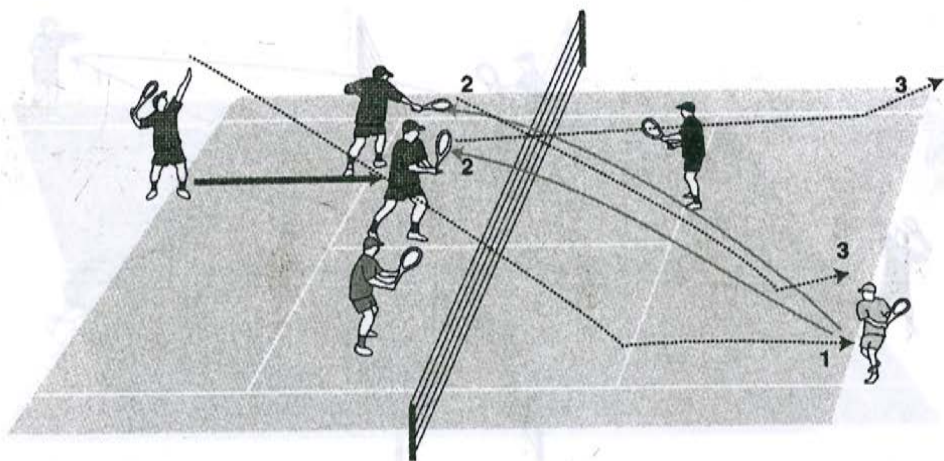
УПРАЖНЕНИЕ № 3: низкий удар с лета, удар по косой, высокий удар с лета, удар в пол

ЗАДАЧИ: выбор на своем поле сектора для выполнения удара с лета. При выполнении низкого и усложненного удара с лета отдать предпочтение ударам по диагонали (за исключением случаев, когда выполняющий удар с лета имеет право забирать мяч). Выполнять удар в пол с правой стороны перед противником, либо удар в середину площадки соперника в ответ на высокий удар с лета.

1. ИСФ выполняет подачу с лета.

2.3. ИСФ выполняет удар с лета по диагонали, если ответный удар ИГФ будет удачным. Затем удар с лета на ИЧФ для получения высокого ответного удара.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. подача и ответный удар выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами состоит из 16 партий.



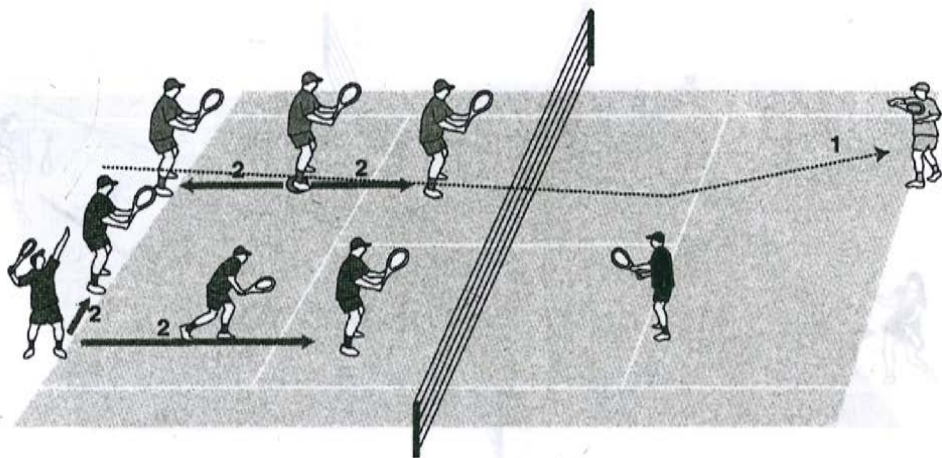
УПРАЖНЕНИЕ № 4: одновременный выход к сетке пары игроков для выполнения удара с лета либо они вместе остаются на задней линии корта

ЗАДАЧИ: игрок, выполняющий удар с лета, начинает игру на $3/4$ площадки от задней линии корта, в зависимости от подачи оба игрока, играющих в паре, одновременно выходят к сетке для выполнения удара с лета либо вместе остаются на задней линии корта.

1. ИСФ подает мяч.

2. Оба игрока, играющих в паре, одновременно выходят к сетке для выполнения удара с лета либо вместе остаются на задней линии корта (в зависимости от того, удачной ли была подача).

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. подача и ответный удар выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами проходит за 16 партий.



УПРАЖНЕНИЕ № 5: перехват мяча игроком, посылающим после подачи удар с лета

ЗАДАЧИ: отработка тактики перехвата мяча игроком, выполняющим после подачи удар с лета, по согласованию с подающим мяч; выбор на своей части поля места, с которого будет подаваться мяч; работа над скрытым перехватом мяча и выбор сектора для выполнения удара с лета (чаще всего лицом к другому теннисисту, выполняющему удар с лета).

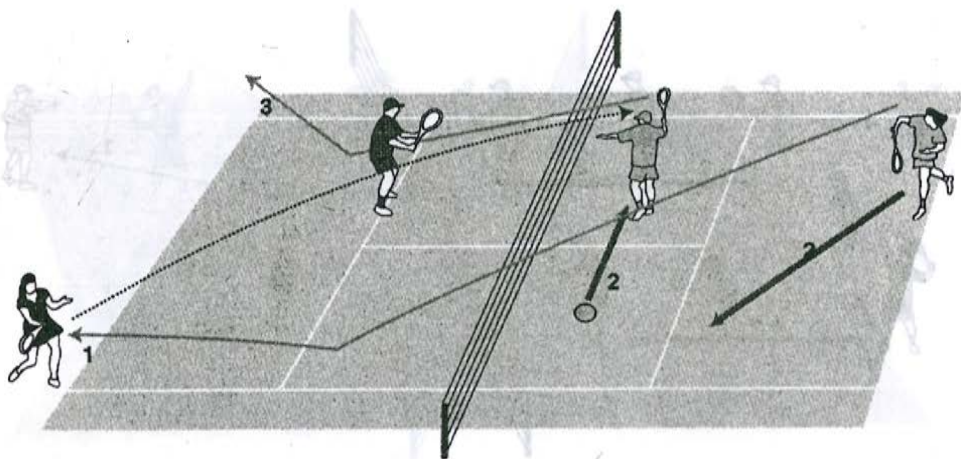
1. Двое ИСФ согласовывают между собой, надо ли перехватывать мяч или нет после подачи, каким бы ни был ответный удар. ИГФ подает мяч и посылает его на другую сторону корта, если игроки выбрали перехват мяча.

2. ИСФ возвращает мяч в произвольной форме, опираясь на свои наблюдения за перемещениями ИГФ.

3. ИГФ может выполнить перехват мяча. Далее игра проходит в любой форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. подача и ответный удар на подачу выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами состоит из 16 партий.

Игрок получает одно дополнительное очко, если ему удалось перехватить мяч. ИСФ также получает дополнительное очко, если пасует ИГФ по прямой линии во время перехвата мяча (преждевременный старт ИГФ).

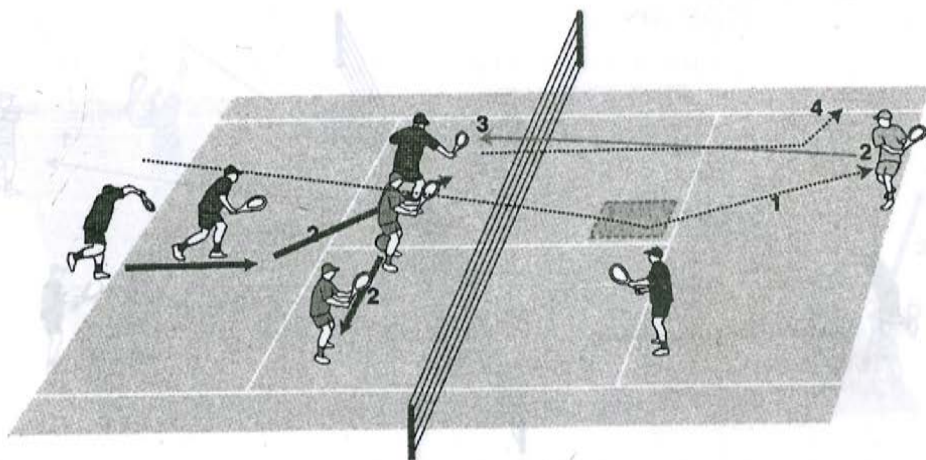


УПРАЖНЕНИЕ № 6: «Австралийка»

ЗАДАЧИ. Двое игроков со стороны поля, где подается мяч, начинают игру на середине своей части корта. Игроки договариваются между собой, в какой части площадки брать удар с лета после подачи. Траектория пробежки игрока, отбивающего удар с лета, должна как можно дольше оставаться замаскированной, а выбор стороны площадки теннисистом, отбивающим удар с лета, производится как можно позже, чтобы дестабилизировать игроков, отвечающих на подачу и не згающих, куда посылать мяч.

1. ИСФ выполняет подачу с лета. ИСиФ занимает позицию посреди своей части корта в полуприсеве.
2. Когда ракетка ИГФ касается мяча, ИСФ и ИСиФ, выходят каждый со своей стороны, предварительно согласовав свои действия.
3. ИГФ отражает удар в произвольной форме.
4. Удар с лета. Дальнейшая игра проходит в любой форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ полета мяча. подача и ответный удар на подачу выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами состоит за 16 партий.

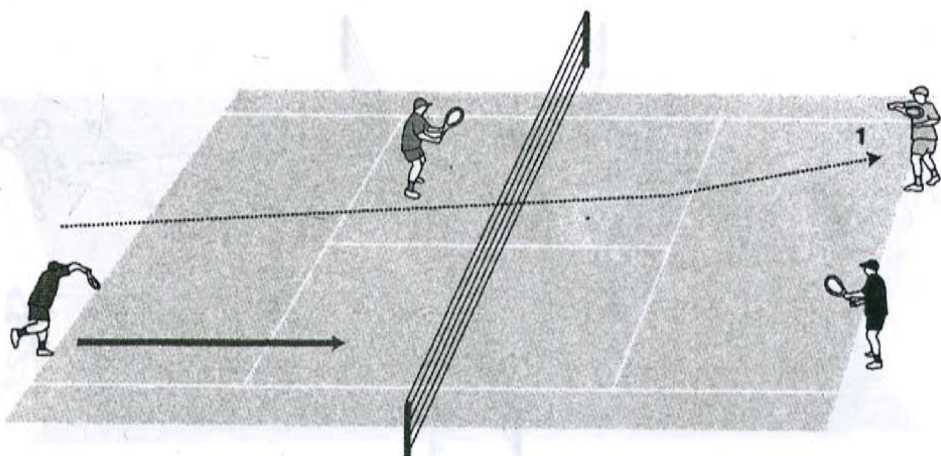


УПРАЖНЕНИЕ № 7: позиция защиты при отражении подачи

ЗАДАЧИ. Двое игроков начинают партию на задней линии корта, чтобы сбить игру противников, подающих мяч: благодаря своей позиции на корте вынудить их посылать свечу. Отбивающие подачу занимают оборонительную позицию и выполняют каждый раз одинаковые удары по мячу.

1. ИСФ выполняет подачу с лета. Далее игра проходит в любой форме, с регулярным выполнением ударов мимо противника.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. подача и ответный удар выполняются обязательно по диагонали. Игра с переходами состоит из 16 партий.



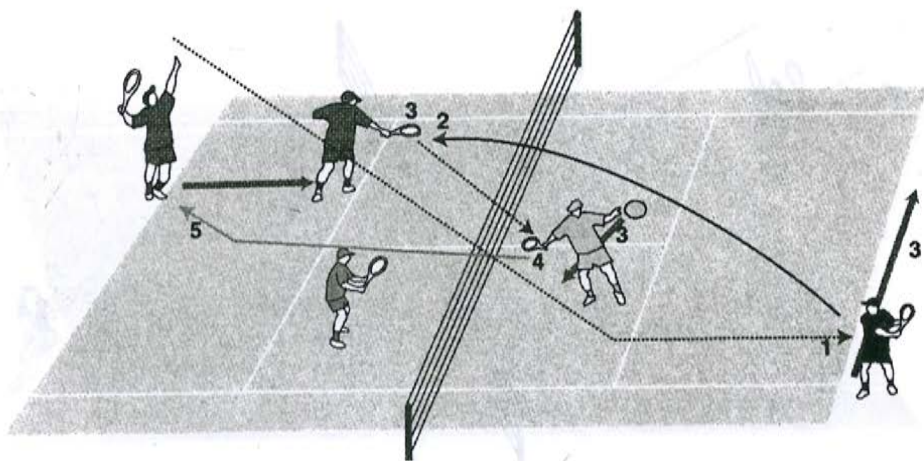
УПРАЖНЕНИЕ № 2: перехват мяча игроком, посылающим удары с лета, после выполнения хорошего ответного удара на подачу

ЗАДАЧИ: работа над техникой отражения подачи по диагонали в ноги противнику в тот момент, когда игрок, отбивающий удар с лета, перехватывает мяч (не готовиться к удару слишком рано).

1. ИСФ выполняет подачу с лета.
2. ИГФ выполняет ответный в ноги ИСФ (ИСИФ не перехватывает мяч).
3. ИСФ выполняет удар с лета обязательно по диагонали.
4. Обязательный перехват ИГФ.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ полета мяча. Выполнение подачи с лета, ответного удара по косой, удара с лета по косой и обязательного перехвата мяча. ИСИФ при выполнении удара с лета не имеет права перехватывать ответный удар по косой, выполняемый ИЧФ. Проследить за тем, чтобы ИГФ выполнял перехват мяча в нужный момент (до того как ИСФ нанесет удар по мячу с лета). Игра с переходами состоит из 16 партий.

ВАРИАНТ 1. Выполняются подача с лета, ответный удар по косой, но перехват мяча производится в зависимости от качества ответного удара. Удар с лета теннисиста, подающего мяч, может быть крест-накрест, если подготовка к перехвату мяча началась слишком рано. Игрок получает одно дополнительное очко, если ему удалось перехватить мяч.



Встречная игра

УПРАЖНЕНИЕ № 3: ответный мяч ударом с лета

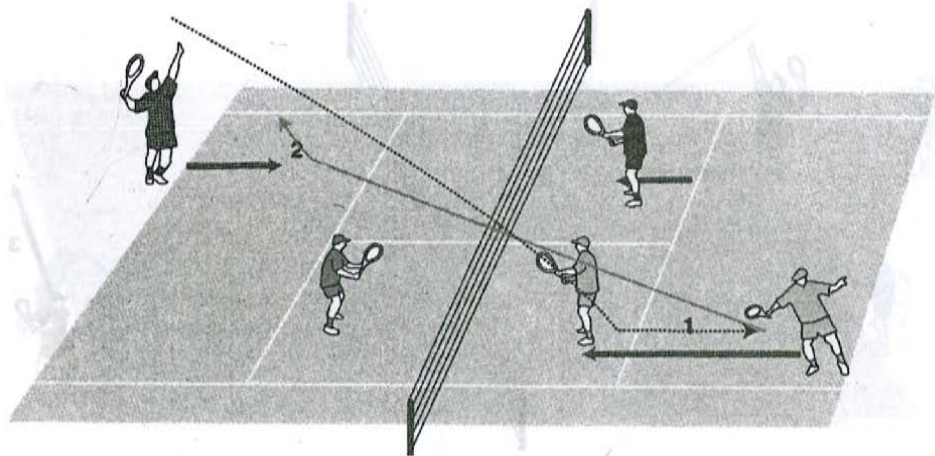
ЗАДАЧИ: отражение ударом с лета второго мяча подачи; отработка техники ответного удара с лета с выходом к сетке и удара с подрезкой, выполняющая сильного удара по мячу и выход к сетке при выполнении удара с лета в невыгодных условиях.

1. ИСФ выполняет подачу «первых» вторых мячей.

2. ИГФ посылает ответный мяч ударом с лета по диагонали.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. подача и ответный удар выполняются обязательно по диагонали. ИСФ при выполнении удара с лета не имеет права перехватывать ответный удар по кривой, выполняемый ИГФ. Игра с переходами состоит из 16 партий.

ВАРИАНТ 1. ИСФ может выполнять подачу с лета, а ИГФ посылать ответный мяч ударом с лета.



УПРАЖНЕНИЕ № 4: сильный ответный удар на выполняющего удар с лета

ЗАДАЧИ: выполнить ответный удар, направляя его прямо на игрока, выполняющего удар с лета.

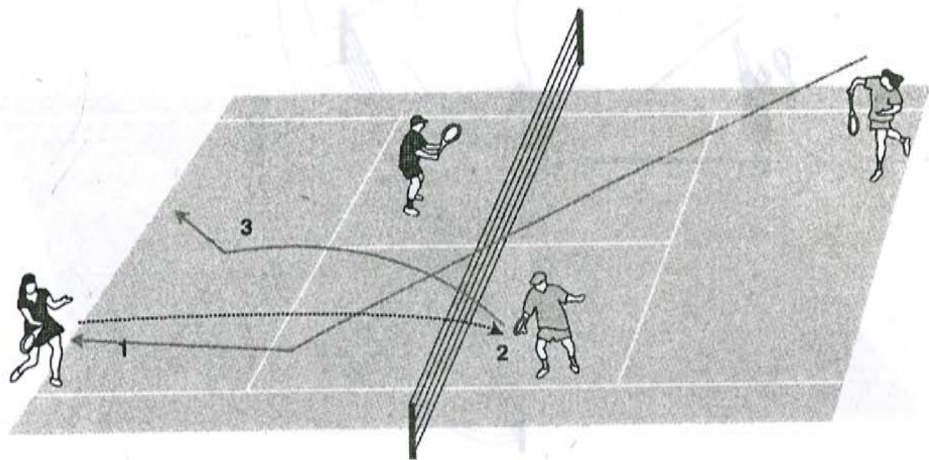
1. ИСФ выполняет подачу первых и вторых мячей.

2. ИГФ посылает сильный ответный мяч на ИГФ ударом с правой стороны.

3. ИГФ занимает классическую позицию для выполнения удара с лета. ИСФ должен быть внимателен при выполнении удара с лета, затем игра проходит в произвольной форме.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, меняя каждый раз диагональ движения мяча. Игра с переходами состоит из 16 партий.

ВАРИАНТ 1. Оставить игроку, выполняющему ответный удар, право выбора зоны удара. Добавить одно дополнительное очко в том случае, если партия была выиграна благодаря ответному мячу, посланному на теннисиста, выполняющего удары с лета.



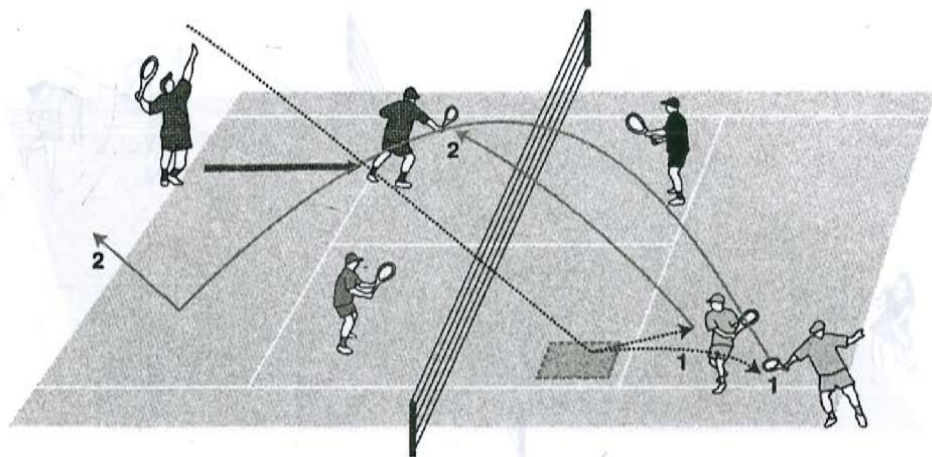
УПРАЖНЕНИЕ № 5: пресечение траектории полета ответного мяча

ЗАДАЧИ: Пресечь траекторию полета ответного мяча, посланного в ответ на подачи за пределы поля подач, чтобы направить удар в ноги подающему или послать свечу игроку, выполняющему удары с лета.

1. ИСФ посылает подачу, направляя мяч по мишени на поле противника, и готовится к выполнению удара с лета.

2. ИГФ пытается выполнить ответный низкий удар по кривой в ноги противнику, либо послать свечу игроку, выполняющему удары с лета, пересекая траекторию подачи.

ВЫПОЛНЕНИЕ. Игроки подают по одной и той же диагонали. Каждый игрок выполняет по четыре подачи, игроки, отбивающие подачу, сменяют друг друга каждые две партии. Игра с переходами состоит из 16 партий.



ГЛАВА 3

ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТА: РАБОТА НАД МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ

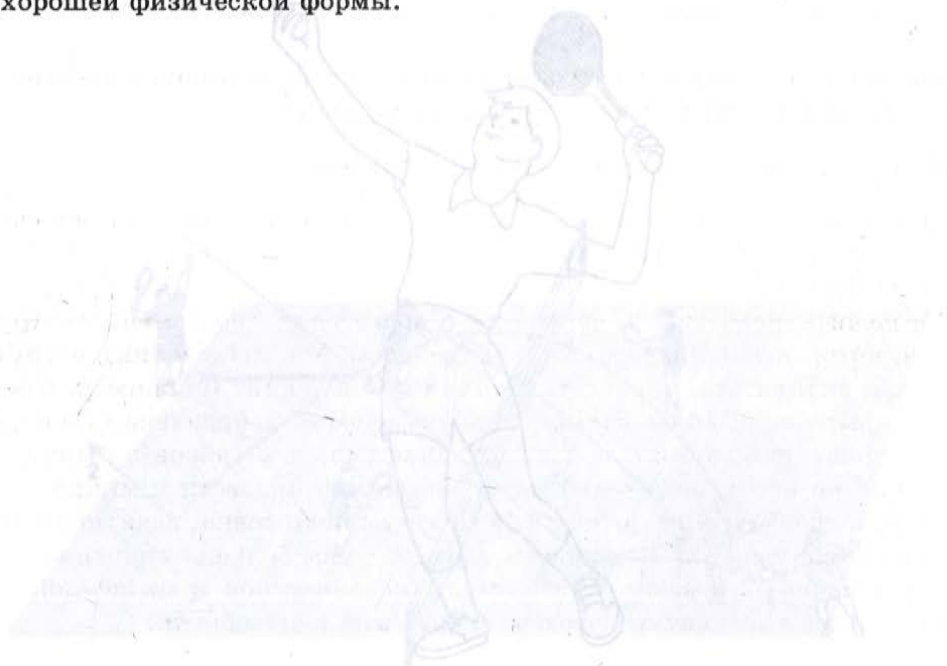


ДЛЯ ЧЕГО И КАК РАЗВИВАТЬ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИГРЫ В ТЕННИС?

Тренер, у которого в запасе много времени, найдет в этой главе синтез теоретических основ по силовой тренировке, хода занятия и принципов, управляющих программой работы над мышечным тонусом теннисиста. Для тренера, который ограничен во времени, в книге найдется ряд упражнений, помогающих спланировать для игроков полноценные, разнообразные и эффективные силовые тренировки.

И еще одно достоинство этой книги — она предлагает профессиональным тренерам готовые тренировки, в полной мере отвечающие требованиям тенниса в области двигательной и мышечной организации и силовой подготовки теннисиста. Так, привязывание общей физической подготовки и игры в теннис кажется нам фундаментальным подходом, что, естественно, придает больше смысла тренировкам и мотиваций для занятий.

Важно и то, что теннисист осознает всю важность работы над своим телом, так как это послужит совершенствованию его навыков и поддержанию хорошей физической формы.



Особенности и специфика нагрузок в теннисе

Факторы, определяющие высокие результаты

В рамках концепции тренировки и соревнований, необходимо понимать, что для оценки практических умений и навыков необходимы разные параметры. Традиционно мы выделяем три основных составляющих, которые позволяют привести спортсмена к высоким результатам — техника, психология и физиология.

Высокие результаты в теннисе основываются на этих трех китах, которые постоянно взаимодействуют между собой и помогают спортсмену преобразить в жизнь ту технику, которую он сам пожелает.

СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ =

Техника — техника, тактика, стратегия, квалификация

+

Психология — личностные качества, управление стрессом, умение сконцентрироваться, мотивация, коммуникабельность, доверие

+

Физиология — морфология, физические данные, потенциал энергии, особенности восприятия и усвоения навыков и умений.

Цели занятий по физической подготовке

Эффективная физическая подготовка в теннисе должна быть направлена на достижение двух основных целей.

ПРОФИЛАКТИКА.

Обеспечить целостность физической подготовки спортсмена — трудная задача, которая стоит перед каждым тренером. Многочисленные нагрузки и моторная активность, характерные для игры в теннис (например: блокирование, прыжки, рывки в беге, толчки, изменения направления, ускорение, торможение, послания мяча, выполнение сильных ударов по мячу, передвижения по корту, переходы) могут неизбежно привести к микро- и даже серьезным травмам. Вот почему атлетическая подготовка, адаптированная к занятиям теннисом так необходима и имеет такое большое значение.

Основная цель: отвечать требованиям механической и мышечной подготовки, которые зависят от возраста спортсмена и его уровня.

ОПТИМИЗАЦИЯ.

Занятия по физической подготовке, имеющие целевую направленность и индивидуальный подход, ставят на первое место приобретение и закрепление технических и тактических умений и навыков, а также психологическую подготовку спортсмена.

Развитие физических навыков, специфических для игры в теннис, благоприятствует повышению уровня подготовки спортсмена.

Физическая нагрузка в теннисе

Теннис представляет собой вид спорта, в котором чередуются моменты коротких, но интенсивных физических нагрузок и периоды восстановления физических сил. В течение матча игрок выполняет от 100 до 350 элементов, что составляет 25–28% общей продолжительности теннисного матча. Эта работа является по определению нециклическим видом спорта, который позволяет развивать специфические аэробные качества, не оставляя без внимания и развитие мышц. Анализ нагрузок во время теннисного матча показал, что необходимо приобрести определенную разноплановость физической подготовки, особенно важно развивать способность быстро бегать и выносливость. С другой стороны, уровень игроков, их индивидуальный стиль игры и характер течения игры определяют время партии в теннисе (от 30 минут до 5 часов), продолжительность сетов, игры и времени старта (от 6 до 12 секунд).

Если говорить точнее, высокий уровень физической подготовки в теннисе — это сгибание и разгибание конечностей, рывки в беге, толчки, изменения направления, ускорение, торможение, выполнение сильных ударов по мячу, передвижения по корту, переходы. Игрок максимально мобилизует весь свой внутренний физический и личностный потенциал, чтобы в полной мере отвечать требованиям игры, постоянно стремясь к точности, эффективности и высокому результату в игре.

Итак, подводя итог всего выше сказанного, можно сделать вывод, что теннис является видом спорта, где требуются:

- ▶ высокая скорость и качество перемещения (перемещения в среднем на 5 метров);
- ▶ скорость последовательного выполнения разноплановых по своей сути движений из положений равновесия;
- ▶ быстрое изменение направления перемещений с недолгим задержанием в одной стойке, но ее частым повторением и резкими и неожиданными сменами позиций (особенно во время удара с правой стороны);

- ▶ хорошо развитые и выносливые седалищные мышцы, четырехглавые мышцы, мышцы ягодиц, икр, приводящие мышцы;
- ▶ большая сила и развитость плеч: дельтовидной мышцы, подлопаточных, большой и малой круглых мышц, большой спинной, лопаточной, большой грудной мышц;
- ▶ отличная координация движений;
- ▶ способность держать тело в напряжении, чтобы оптимизировать отдачу усилий в игре.

Основные приемы игры в теннис

В исследованиях, проведенных доктором Пьером Табло, выделяются три физиологических профиля теннисистов: «каждый игрок обладает своими временными рамками игры, в пределах которых он показывает свою лучшую игру и при этом меньше всего устает». Это носит название индивидуальных психологических способностей (ИПС), которые можно определить, измеряя длительность каждой партии, и складывая полученные отрезки времени.

АТАКУЮЩИЕ, способные выполнять подачи и удары с лета. Это кратковременная ИПС — 10 минут эффективной игры в час, включая обмены ударами от 2 до 8 минут; высокая скорость перемещений, перемещения на короткие расстояния. Примеры: П. Сампрас, Г. Рудески, А Роддик.

АТАКУЮЩИЕ с задней линии корта. Средняя ИПС — 15 минут эффективной игры в час, включая обмены ударами от 8 до 15 минут; перемещения на короткие расстояния. Примеры: Л. Хьюит, А. Агасси, В. Уильямс.

ОТРАЖАЮЩИЕ удары с задней линии корта. Долгая ИПС — более 15 минут эффективной игры в час, включая обмены ударами от 15 минут; перемещения на длинные расстояния. Примеры: А. Санчес, К. Мартинес.

И для мужчин и для женщин время игры колеблется от 10 до 29 минут на утоптанной земле, от 6 до 25 минут на синтетическом покрытии, от 4,5 до 14 минут на траве. Наблюдая за этими тремя разновидностями, мы можем для себя отметить, что каждый из игроков использует преимущественно один из видов силы:

Игроки с короткой ИПС — доминанта интенсивности в силе;

Игроки с долгой ИПС — доминанта выносливости в силе.

Требования по развитию специфических групп мышц в теннисе

Требования к игрокам изменяются в зависимости от их индивидуальных особенностей: юные игроки, а также взрослые теннисисты невысокого роста и небольшой выносливости чаще подвержены травмам из-за хрупкости подвижных хрящей. У них повреждения нижних конечностей случаются в 2 раза чаще, чем травмы верхних конечностей. Игроки старшего возраста страдают от патологий, связанных с травмами связок и мышц (растяжения, разрывы, судороги).

Мы убеждены, что развитие силы и выносливости у юных теннисистов десяти-одиннадцати лет является необходимым этапом в развитии игрока, особенно если речь идет о подготовке спортсмена к большой физической нагрузке. Следует осознавать всю важность помощи молодому спортсмену в подготовке к тяжелым тренировкам и высоким требованиям. Речь идет не о том, чтобы включить все разнообразие упражнений в цикл физической подготовки, а о внесении в тренировки упражнений, необходимых для хорошего функционирования мышц спортсмена. В самом деле, во время полового созревания и юности гормоны роста и половые гормоны влияют на изменения эпифизарных (т.е. *связочных*) хрящей, и в это время они особенно хрупки.

В этом возрасте очень тяжело переносить слишком большие нагрузки, кроме того они могут стать причиной возникновения ряда патологических изменений.

Программу, направленную на увеличение силы и выносливости ребенка и подростка, следует использовать только при соблюдении некоторых условий:

- ▶ контроль и управление интенсивностью нагрузок, количеством подходов за тренировку и тренировок в неделю (ограничить число тренировок с поднятием тяжелых грузов);
- ▶ следить за действиями ребенка, когда он выполняет движения и упражнения;

Увеличение силовых способностей ребенка — это не результат увеличения мышечной массы, а следствие улучшения нервно-мышечной работы:

- ▶ координации движений при выполнении различных упражнений;
- ▶ активизации работы двигательного аппарата;
- ▶ адаптации нервной системы.

Иными словами, для развития физической силы и выносливости ребенка необходимо:

- ▶ содействовать процессу структурирования костей.

- ▶ стимулировать развитие соединительных тканей;
- ▶ укреплять общий мышечный тонус;
- ▶ развивать нервно-мышечные способности.

Учитывайте, что ребенок — не уменьшенная копия подростка, нужно принимать к сведению его физическую подготовку, а также и то, с помощью каких упражнений ребенок привык разминаться. Это очень важно для любого теннисиста, который должен играть, получая моральное и физическое удовлетворение.

Еще раз напомним, что ТЕННИС — это вид спорта, который:

- ▶ требует активной механической работы суставов, мышц, сухожилий, что неизбежно влечет за собой микро- и серьезные травмы, связанные с регулярными и кратковременными, но очень интенсивными нагрузками на твердой поверхности пола при выполнении большинства движений (блокирование, прыжки, рывки в беге, толчки, изменения направления, ускорение, торможение, посылание мяча, выполнение сильных ударов по мячу, передвижения по корту, переходы);
- ▶ влечет асимметричное развитие мышц суставов и сухожилий, особенно если речь идет об ударах с вращением туловища (удар с правой стороны, удар двумя руками с левой стороны, подача и смэш), что часто является причиной постоянных болей и повреждений тканей;
- ▶ требует, укрепленных мышц брюшного пресса (эта часть туловища участвует в выполнении большого количества движений);
- ▶ усиливает взаимодействие и взаимозависимость верхних и нижних конечностей и позвоночника, которые участвуют в правильной стойке.
- ▶ выделяет таз и тазобедренные суставы как главные элементы, отвечающие за сохранение равновесия, перемещения, силу и энергию. Таз — это подобие распределителя, через который проходит энергия и сила в верхние и нижние конечности.

Части тела, которые в наибольшей степени задействованы при игре в теннис:

- плечо, локоть, кисть руки — при выполнении большого количества ударов по мячу, для которых требуются сила и амплитуда;
- мышцы брюшного пресса, которые активно работают при выполнении подач и смэшей;
- позвоночник. Особенно при ударах с поворотах корпуса: удар с левой стороны двумя руками, удар с правой стороны с открытой стойкой с поворотом верхней части туловища, подача с закрытой стойкой, смэш;



Во время удара, выполняемого после пробежки с опорой на вынесенную вперед ногу, седалищные мышцы ног и четырехглавые мышцы позволяют зафиксировать коленный сустав, малоберцовые мышцы фиксируют лодыжку, а седалищные мышцы ягодиц закрепляют бедро.

— поясничные мышцы (подвздошные), седалищные мышцы, мышцы голени, четырехглавые, приводящие мышцы, мышцы лодыжек и малоберцовые — при выполнении резких торможений, фиксировании устойчивости, толчков и старта, удержании равновесия, занятии стойки, изменении направления перемещения;

— ступни и лодыжки. Они задействованы при выполнении толчков, ускорении бега, удержании равновесия, торможения, приземлений, смягчении приземлений, изменении направления, занятии стоек и позиций и вращения вокруг своей оси.

Это наглядное изображение — еще одна причина для уточнения физических и двигательных способностей, необходимых для хорошей и эффективной работы ног:

— умение производить быстрые и активные движения сразу же после состояния разгрузки и расслабленности;

— заниженное размещение центра тяжести и его правильное перемещение при изменении направлений пробежки по корту;

— фиксирование верхней части туловища и головы (это основное условие удержания равновесия);

— хорошее равновесие в момент удара по мячу (равновесие возможно даже в состоянии асимметричности в положении туловища);

— быстрота толчка от земли;

— умение занимать прочные точки опоры при резком изменении направления перемещения по корту, занятии позиций и стоек, выполнении блокировок и нанесении ударов;

— единство силы, тонуса, умения срываться с места и расслабляться при выполнении пробежек, занятии стоек и позиций, перемещениях.

Следующие рисунки наглядно показывают специфические особенности работы ступни и лодыжки в различных ситуациях на корте, с которыми сталкивается игрок.

Таким образом, теннис — это вид спорта, который требует:

— равномерного развития мышц, чтобы выполнять резкие и сложные движения;

— развития выносливости и способности делать рывок с места без разбега, чтобы наносить полноценный, правильный и сильный удар;



Переходная позиция при подготовке к удару с лета.



Занятие боковой точки опоры на задней линии корта.



Показано толчковое движение при подаче.



Скольжение при выполнении контрудара.

- одновременного развития силовых, скоростных способностей и точной конфигурации движений (выбрать нужное место, подходящий момент и способ удара по мячу);
- развития способности выдерживать долгие и интенсивные нагрузки одновременно с повышением силовых способностей игрока и его физиологической зрелости;
- сохранения на протяжении всего матча (или несколько матчей подряд) одинаково высокий отдачи и результативности, полученных за счет силы, скорости и меткости игрока;
- тренировки специфических для игры в теннис движений суставов, учитывая правила игры в теннис.

Основные цели укрепления мышц и поддержания мышечного тонуса, а также развития силовых и скоростных способностей состоят в следующем:

- улучшить взаимодействие между верхней и нижней частями туловища: зависимости, взаимозависимости и диссоциации — разнонаправленных движений;
- улучшить качество взаимодействия нога — пол: видоизменять варианты в зависимости от частоты выполнения упражнений, амплитуды движений, времени контакта стопы с покрытием корта, балансом сил в игре...;
- оптимизировать отдачу от различных видов активности: экономия движений, техническая точность и расслабление мышц;
- укрепить мышцы туловища;
- поддерживать динамическое равновесие туловища при выполнении различных видов пробежек и ударов;
- улучшить координацию и взаимодействие между различными группами мышц, следить за ощущениями при проприоцепции;
- работать над нахождением и восстановлением равновесия, устойчивостью положений и стоек после пробежек и перемещений по корту;
- тренировать и доводить до совершенства работу ног, которая является синтезом техники спортсмена и его мышечной силы;
- закрепить положение таза и центра тяжести;
- находить наиболее подходящие углы и точки опоры стопы;
- совершенствовать технику пробежки в разных направлениях;
- развивать выносливость, силу, умение делать рывок с места и способность выполнять резкие движения;
- работать над расслаблением мышц и над их эластичностью;

— оптимизировать и в полной мере продуктивно использовать индивидуальные психологические способности (ИПС) игрока;

— отработать различные способы перемещения по площадке, увеличение и уменьшение скорости, которые являются специфическими для игры в теннис.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Именно тренировка, наиболее приближенная к реальной игре (перемещения с различной скоростью, занятия позиций и стоек, другие специфические движения), а не перенос силовых упражнений в сферу игры принесут результат и станут залогом успеха.

Методология укрепления МЫШЦ

Составляющие физической силы

Результат физической подготовки к игре в теннис зависит от ряда разнообразных метаболических процессов, которые производят энергию для мышц, а также (что еще более важно) являются источником физической силы и выносливости. Теннисист может развивать свои силовые способности, учитывая, что тренировка мышц зависит от ряда факторов.

Факторы структурного характера

Тонус мускулатуры

Он характеризуется увеличением мышечной массы, числа микрофибрилл (т.е. мышечных нитей) и улучшением кровоснабжения.

Этот аспект силовой тренировки не является для игрока первостепенным, так как теннисист должен избегать силовых перегрузок, которые неблагоприятно влияют на скорость пробежек, рывковые движения и др. Тем не менее в ряде ситуаций в интересах игрока выполнять программу, нацеленную на увеличение мышечной массы.

Это такие ситуации, как:

- явный дефицит выносливости и силы на уровне системы органов;
- восстановление мышечного равновесия, которое было нарушено из-за асимметричности движений в теннисе;
- восстановление объема мышечной массы, утраченной в следствие травмы или повреждений;
- хрупкое телосложение (недостаток крепости мышц) и подверженность разного вида травмам.

Мышечные волокна

Мышцы состоят из двух типов волокон:

1 тип — поперечнополосатые (быстрые, т.к. могут быстро сокращаться) мышечные волокна: красного цвета, содержащие кровеносные сосуды, подверженные утомляемости в незначительной степени;

2а, 2б тип — гладкие (медленные, т.к. не могут быстро и произвольно сокращаться) мышечные волокна белого цвета, не содержащие кровеносные сосуды, подверженные утомляемости.

Трансформировать поперечнополосатые (быстрые) волокна в гладкие (медленные) достаточно просто, обратный же процесс протекает сложнее.

Преобразование гладких волокон в поперечнополосатые является для теннисиста благоприятным, так как такие изменения позволят совмещать и поочередно выполнять быстрые внезапные движения, особенно если речь идет об игроках у сетки или выполняющих по корту короткие пробежки. Поэтому теннисисту полезно укреплять мышцы и поддерживать мышечный тонус, поднимая тяжелые снаряды, чтобы максимально растягивать мышцы и таким образом развивать поперечнополосатые волокна. Также необходимо бегать спринтом и выполнять упражнения по плиометрии (сгибание и разгибание туловища и конечностей).

Увеличение числа саркомеров в цепочке

Саркомеры — это мельчайшие функциональные элементы микрофибрилл. Внутри каждого саркомера находятся микроэлементы мышечных волокон — толстые нити белка миозина и более тонкие нити белка актина. Саркомер представляет безусловно важную составляющую мышцы: развитие большого количества саркомер в цепочке зависит от тренировки мышц путем растягивания.

Мы хорошо знаем насколько важно в таком виде спорта, как теннис, работать над гибкостью и растяжкой. В данном случае растягивания имеют огромное значение для увеличения силовых качеств спортсмена. В тренировке необходимо включить специальные растягивания, за правильностью выполнения которых надо тщательно следить как во время тренировок, так и во время соревнований.

Факторы нервного характера и раздражители

Увеличение количества различных типов мышечных волокон

Закон Ханнемана (1965) наглядно показывает, что рост числа волокон зависит от их размера (есть малые и большие, медленные и быстрые волокна), а также не следует забывать о том, что только поднятие тяжелых снарядов увеличивают количество мышц типа 2а и 2б. С другой стороны, надо знать, что гладкие мышечные волокна нарабатываются быстрее, чем поперечнополосатые.

Учитывая то, что теннис — это вид спорта, в котором сила и резкие движения занимают важное место, этап наработки мышечных волокон представляет собой ключевой момент в работе по увеличению силовых способностей спортсмена. Кажется в самом деле необходимым мобилизовать поперечнополосатые мышечные волокна с помощью поднятия тяжелых снарядов: этот этап наработки мышечных волокон предшествует этапу набора мышечной массы. Но не забывайте и о том, что игроку в теннис не пойдет на пользу наращивание большой мышечной массы.

Синхронизация двигательных систем

После того, как спортсмен набрал достаточный объем мышечных волокон, важно синхронизировать их работу, чтобы мышца работала с максимальной отдачей. Это происходит благодаря созданию максимального мышечного напряжения. Оно достигается путем поднятия тяжелых грузов и за счет упражнений, основанных на максимальной сегментной скорости или до появления усталости.

В зависимости от возраста и уровня физической подготовки теннисиста, последний может проводить синхронизацию различными способами: поднятие тяжелых грузов, выполнение упражнений, содержащих резкие и интенсивные движения, изометрическое сокращение мышц до ощущения усталости, упражнения, включающие в себя движения с изометрией и интенсивные резкие (рывковые) движения.

Межмышечная координация

Она представляет собой основной этап в увеличении силовых способностей спортсмена, — грамотной межмышечной координации.

В целях извлечения максимальной отдачи от межмышечной координации, теннисист должен комбинировать силовые упражнения с работой по развитию и совершенствованию технических навыков. Это залог наиболее

продуктивного перемещения физической силовой подготовки на теннисный корт. Поэтому чередование силовых упражнений с упражнениями по развитию и совершенствованию технических навыков становится приемом, приносящим высокие результаты и повышение уровня подготовки спортсмена.

Факторы, связанные с растягиванием мышц

Миотатический рефлекс и эластичность мышц

В большинстве движений и во многих видах нагрузок работающие мышцы подвергаются на начальном этапе растяжения сокращению и укорачиванию. Результат цикла «растягивание — сокращение» позволяет определить мышечную отдачу. Поэтому явление, когда мышца сокращается очень быстро, реагируя на растягивание, называют миотатическим рефлексом.

Мы можем представить себе, что мышца работает, как резина. Действительно, в процессе растягивания, мышца накапливает в своих эластичных компонентах (сухожилиях и белках мышечных волокон) энергию, прежде чем вернуться в свое первоначальное состояние сокращения.

Основная работа над прыжками, то есть плиометрия, позволяет в полной мере развивать все параметры силовой подготовки. Увеличение количества стоек и изменения направлений, прыжки при подаче, смэше и ударах с лета подтверждают необходимость тренироваться, выполняя плиометрические упражнения, изменяя углы наклона корпуса. Не забывайте о том, что эта форма тренировки требует очень хорошей развитости сухожилий и мышц. А, следовательно, при занятии с молодыми спортсменами необходимы ограничения в количестве упражнений такого типа.

Режимы сокращения мышц и принцип чередования

Режимы мышечного сокращения

Силовая подготовка при занятиях теннисом предусматривает разнообразные режимы мышечного сокращения:

- ▶ изометрический режим сокращения;

- ▶ неизометрический (изотонический) режим сокращения, который в свою очередь подразделяется на концентрический, эксцентрический и плиометрический режимы.

Изометрический режим

Режим изометрического сокращения представляет собой сокращение мышцы против фиксированного напряжения, которое не сопровождается движением суставов. Во время первой статической фазы, длина мышцы не изменяется, но мышца максимально напрягается. Этот режим используется для того, чтобы масса тела не увеличивалась, но в то же время игрок имел возможность работать над динамическими напряжениями, достигая их максимального значения.

Изометрических методов два:

- ▶ изометрия до ощущения усталости (делать упражнение или удерживаться в положении насколько хватит сил);
- ▶ стато-динамический (движение выполняется со статической фазой, которая присоединяется к концентрическому движению).

Какую бы позицию ни занимал спортсмен в ожидании ответа на свою подачу (немного согнув ноги в коленях при подаче или при ударе с лета), игрок вполне быстро переходит от одной позиции к другой благодаря упражнениям по изометрии. Подобно кошке, игрок занимает выжидательную позицию, аккумулируя силы и энергию, чтобы за счет этого выполнить движение как можно лучше. У молодых игроков использование этого режима интересно с позиции работы над укреплением мускулатуры и предупреждением усталости.

Концентрический режим

При этом режиме мышечное волокно сокращается и укорачивается. Концы волокон сближаются, мышца сжимается. Именно во время фазы сокращения, мышечное волокно и мышца достигают максимального напряжения. Этот режим высоко ценится во многих видах спорта.

Существует четыре метода концентрического сокращения мышц:

- ▶ болгарский метод (изменение тяжести поднимаемых грузов в течение занятия или в течение серии занятий);
- ▶ до и после наступления усталости (в период до наступления усталости проходит процесс нагрузки на группу мышц, затем нужно выполнить ряд упражнений, на этапе после наступления усталости эти упражнения следует выполнять в обратном порядке);

- ▶ «пирамида» (тяжесть поднимаемого веса изменяется от подхода к подходу);

- ▶ в произвольной форме. Этот метод эффективен во время соревнований. Каждый из вышеописанных методов занимает определенное место в развитии силовых способностей теннисиста.

Болгарский метод позволяет выдерживать нагрузки различной степени, а также интенсивность движений на протяжении всего матча. Кроме того, он позволяет вкладывать в игру динамические усилия, связанные с условиями игры.

Упражнения до и после наступления усталости нацелены на то, чтобы научить игрока использовать в полной мере остатки моральных и физических сил.

«Пирамида» предлагает два варианта: первый состоит в том, чтобы развивать силу и выносливость за счет многократного повторения упражнений; второй вариант, напротив, основан на небольшом количестве повторений, выполняемых с большей интенсивностью.

Работа в произвольной форме состоит в том, чтобы уменьшить concentрический режим до сокращения мускулатуры. Этот принцип в наибольшей степени подходит, когда приближается матч. К нему можно обращаться и в день соревнований.

Эксцентрический режим.

При этом режиме мышцы удлиняются. Концы волокон отдаляются друг от друга, мышцы растягиваются. На этом этапе растягивания — удлинения мышца развивает максимальную степень сопротивления.

Существует две методики эксцентрического режима:

- ▶ эксцентрически-концентрический метод (выполнить четыре эксцентрических повторения на 100% поднимаемого веса, следом за ними шесть concentрических повторений на 50% поднимаемого веса);
- ▶ от 120 до 80 (присесть с весом — 120%, поднимать вес — 80%).

Эксцентрический метод в теннисе — это режим сокращения мышц, который наиболее эффективен для увеличения силовых способностей, при этом не происходит значительного увеличения мышечной массы. При тренировке детей в период роста и полового созревания, а также спортсменов, у которых нет опыта в этом виде тренировок, этот режим необходимо использовать со всей осторожностью. Эксцентрическая работа может тяжело переноситься и требовать значительного количества времени на восстановление сил. А поэтому начинайте занятия с упражнений без грузов на теннисной площадке, но всегда комбинируйте с другими режимами concentрической работы.

Плиометрический режим

Сначала мышца вытягивается, затем она тут же укорачивается (выполнение прыжков, разгибание при поднятии тяжестей, толчкообразные движения). Иными словами, этот режим использует рефлекс растягивания, который нацелен на оптимизацию сокращений мышцы. Этот цикл также носит название «цикла растягивания-сокращения мышц». В связи с этим, плиометрическая работа стимулирует факторы силы, связанные с нервными окончаниями и эластичностью мышц.

Мы выделяем три плиометрических метода:

- ▶ простая плиометрия (подпрыгивания, прыжки на скакалке, прыжки на/через скамью...);
- ▶ высокая плиометрия (прыжки сверху вниз с высоты 60–100 см);
- ▶ плиометрия с поднятием веса (толкание веса, разгибания при поднятии веса, прыжки с использованием пружинящих материалов и веса).

Мы вам напоминаем, что занятие стойки и позиции, изменение направления перемещения, прыжки при выполнении подачи, ударов с лета, смэша являются примерами плиометрических движений. И даже если теннис определяют как вид спорта, предполагающий горизонтальные перемещения, многочисленные контакты пол-ступни порождают плиометрические усилия и требуют развития способности выполнять быстрые, резкие и рывковые движения.

Первый уровень. Плиометрии без ударов. Например: игрок выполняет ответный удар на подачу и делает динамические сгибания и разгибания без прыжков, чтобы занять позицию для принятия подачи. Этот способ плиометрии не опасен и не влечет травмы.

Второй уровень. Плиометрия с ударами. Например: игрок после выполнения подачи выходит к сетке и в процессе пробежки вперед занимает динамичную позицию, чтобы затем выполнить низкий удар с лета с правой стороны и завершить игру, послав смэш в прыжке. Эта игровая ситуация иллюстрирует многочисленные ситуации контакта с полом или любым другим покрытием (толчки стопами о пол и приземление): сначала быстрая пробежка вперед, за ней следуют занятие стойки на двух ногах, затем смэш в прыжке, за которым следует приземление, и возможно занятие следующей стойки или позиции. Все эти плиометрические силовые движения, называемые движениями с ударами, требуют хорошей подготовки и могут повлечь травмы.

С другой стороны, следует еще раз напомнить о специфике перемещений и пробежек по корту в игре в теннис, особенностях проводимой работы. Эффективное укрепление мускулатуры имеет своей целью развитие саркомер среднего количества, которые смогут позволить образование большого

количества соединений актина/миозина для достижения максимального развития силовых способностей. Например, угол, образованный при сгибании колена, находится между 90 и 150°, что является особенностью тенниса. Именно работая в этом специфическом интервале, теннисист развивает свои силовые возможности

ВНИМАНИЕ! Этот режим должен применяться с большими предосторожностями при тренировке детей в период роста и полового созревания, а также спортсменов, у которых нет опыта в этом виде тренировок. Этот вид тренировок должен сочетаться с другим режимом сокращения мышц (например, плиометрическая + концентрическая работа).

Принцип поочередного использования режимов сокращения мышц

Совмещение различных режимов мышечного сокращения — принцип довольно новый в методике по укреплению мускулатуры и силовой тренировки. Этот подход состоит в том, чтобы при современной физической и силовой подготовке в ходе тренировки, поочередно включать в работу различные режимы сокращения мышц. Этот принцип силовой тренировки кажется полностью технически и практически отработанным и испытанным, так как в его основе лежит включение всего разнообразия упражнений на каждой тренировке. Нагрузки и тренировка мышц наиболее приближены к требованиям матча, а комбинирование нескольких режимов позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

ВНИМАНИЕ. Прежде чем комбинировать три режима сокращения мышц, надо обязательно проверить, владеет ли игрок одновременным выполнением двух режимов.

Движения и упражнения, выполняемые игроком, указывают, в каком режиме он работает:

- концентрический режим при выполнении пробежек и ударов;
- эксцентрический режим при выполнении торможений;
- плиометрический режим при выполнении разгрузочных упражнений и прыжков;
- изометрический режим при занятии выжидательной позиции;
- статико-динамический режим во время остановок и последующих резких рывковых движений.

Придерживаясь поочередного использования этих режимов во время одной тренировки или ряда тренировок, мышечная система игрока проходит подготовку, которая отвечает всем требованиям игры в теннис.

Рассмотрим далее ряд возможных комбинаций различных режимов сокращения мышц.

2 режима		3 режима		4 режима	
занятие	несколько занятий	занятие	несколько занятий	занятие	несколько занятий
конц-изо	конц-изо	конц-изо-эксц	конц-изо-эксц	конц-изо-эксц-плио	конц-изо-эксц-плио
конц-эксц	конц-эксц	конц-эксц-плио	конц-эксц-плио		
конц-плио	конц-плио	изо-эксц-плио	изо-эксц-плио		
изо-эксц	изо-эксц	конц-изо-плио	конц-изо-плио		
изо-плио	изо-плио				
эксц-плио	эксц-плио				

Правильное программирование введения различных режимов сокращения мышц представлено на следующей схеме:

концентрический

-> эксцентрический

-> изометрический

-> плиометрический

-> статико-динамический

Эта последовательность основана на совмещении достигаемых результатов после тренировок в том или ином режиме.

Срок наступления результата в различных режимах не одинаков.

Концентрический более 10 недель.

Эксцентрический — 7-10 недель.

Изометрический — 4-6 недель.

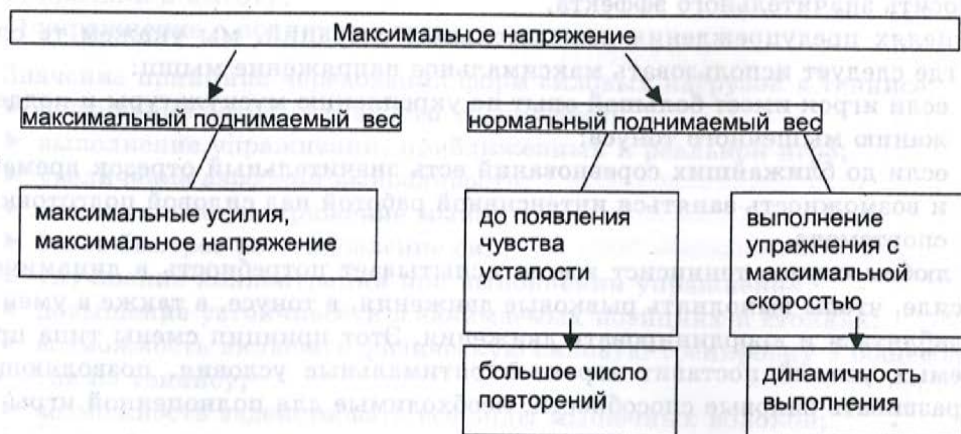
Плиометрический — 2-4 недели.

Статико-динамический — менее 2-4 недель.

	Быстрый результат (после 1 занятия)	Медленный результат (после 1 цикла)	Суммарный результат
Концентрический	3-7 дней	3-6 недель	3-6 недель (с дополнительным циклом)
Изометрический	3-10 дней	6-9 недель	6-9 недель (с дополнительным циклом)
Статико-динамический	1-5 дней	3-6 недель	3-6 недель (с дополнительным циклом)
Эксцентрический	8-10 дней	10-12 недель	10-12 недель (с дополнительным циклом)
Плиометрический	3-10 дней	3 недели	3 недели (с дополнительным циклом)
Совмещение 2-3 режимов	время режима 1 + время режима 2	3 недели	3 недели (с дополнительным циклом)

Методы развития силовых способностей

В 1966 году В. Зациорски доказал, что эффективное развитие силовых способностей происходит благодаря максимальному напряжению при использовании максимального или меньшего веса.



В следующей таблице представлены три метода, которые выделил Зациорски, с их достоинствами и недостатками.

Метод	Число повторений	Число подходов	Время на восстановление сил	Достоинства	Недостатки
Максимальное напряжение, усилия	1-3	4-7	7 мин.	воздействие на факторы нервного характера, синхронизация на отдохнувший организм	тяжесть поднимаемого веса требует большого времени на восстановление сил
Большое число повторений	5-7	6-16	5 мин.	воздействие на нервные окончания и мышечную массу	значительная усталость организма
Динамика и скорость выполнения	6-15	10-30	3 мин.	влияние на увеличение силовых способностей	незначительная работа с поднятием веса

КОММЕНТАРИИ.

При рассмотрении этих двух таблиц мы пришли к выводу, что наиболее продуктивным станет проведение работы над формированием силовых способностей, чередуя (во время одной тренировки и в серии тренировок) различные режимы мышечного сокращения, а также выполняя по очереди

упражнения по максимальному напряжению мышц, упражнения с большим количеством повторений и выполняемые на скорость. Все это нужно приводить в соответствие со специфическими движениями игры в теннис. Естественно, упражнения, требующие больших физических усилий, нужно выполнять с большой осторожностью даже если первое время они не будут приносить значительного эффекта.

В целях предупреждения нежелательных ситуаций, мы укажем те случаи, где следует использовать максимальное напряжение мышц:

- ▶ если игрок имеет большой опыт по укреплению мускулатуры и поддержанию мышечного тонуса;
- ▶ если до ближайших соревнований есть значительный отрезок времени и возможность заняться интенсивной работой над силовой подготовкой спортсмена.

В любом случае теннисист всегда испытывает потребность в динамической силе, чтобы выполнять рывковые движения, в тонусе, а также в умении расслабляться и координировать движения. Этот принцип смены типа прилагаемых усилий поставит игрока в оптимальные условия, позволяющие ему развивать силовые способности, необходимые для полноценной игры на корте.

Необходимость чередование фаз больших нагрузок, их уменьшения и восстановления сил

Соотносить качество выполняемых теннисистом упражнений и их продолжительность — значит использовать специфический подход, в котором многократные повторения и кратковременное, но интенсивное напряжение мышц доминируют. Мы стремимся улучшить физическую силовую подготовку спортсмена через смену периодов сильного и слабого напряжения мышц. Поэтому цель этой главы состоит в том, чтобы доказать: аэробная энергия приходит через периодическое применение различных форм силы. Главным является умение сочетать силу, техничность и аэробную выносливость, чтобы позволить игроку показать на корте лучшую игру.

Наиболее часто используемые модели периодической смены форм и длительности силовых нагрузок: 30–30, 20–20, 15–15, 15–20, 10–20, 5–15. Например, 30–30 означает следующее: 30 секунд дается на выполнение подхода и 30 секунд — на восстановление сил (паузу).

В принципе периодического чередования форм силовых нагрузок можно обозначить следующую последовательность:

- 1) форма №1 — бег, пробежка;
силовые упражнения в трех формах;
- 2) прыжки в длину,
- 3) прыжки в высоту,
- 4) упражнение с поднятием веса.

Значение принципа чередования форм силовых нагрузок в теннисе:

- ▶ повышение результативности тренировки;
- ▶ выполнение упражнений, приближенных к реальной игре;
- ▶ увеличение аэробной выносливости;
- ▶ максимальное напряжение мышц;
- ▶ более быстрое восстановление сил;
- ▶ улучшение концентрации при выполнении упражнения;
- ▶ повышение устойчивости в занимаемых позициях и стойках;
- ▶ возможность включать физическую силовую тренировку в общее занятие по теннису;
- ▶ возможность задействовать все виды мышечных волокон;
- ▶ разнообразие выполняемой работы;
- ▶ возможность введения упражнений на развитие мускулатуры.

Содержание тренировки:

- ▶ от 2 до 5 подходов;
- ▶ время на один подход — 6–15 минут;
- ▶ пульс — 155–190 ударов в минуту;
- ▶ время на пассивное восстановление сил между подходами — 4–8 минут.

НАПРИМЕР:

форма: БЕГ

СПРИНТ 5 сек. — ПАУЗА 15 сек. — СПРИНТ 5 сек. — ПАУЗА 15 сек. — СПРИНТ 5 сек.

форма: ПРЫЖКИ

БЫСТРЫЙ БЕГ 10 сек. — ПАУЗА 20 сек. — ПРЫЖКИ В ДЛИНУ 10 сек. — ПАУЗА 20 сек. — ПРЫЖКИ В БОК 10 СЕК.

форма: ПОДНЯТИЕ ВЕСА

БЫСТРЫЙ БЕГ 10 сек. — ПАУЗА 20 сек. — ПОЛУПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ 15 сек. — ПАУЗА 15 сек. — ПРЫЖКИ С БАРЬЕРОМ 15 сек.

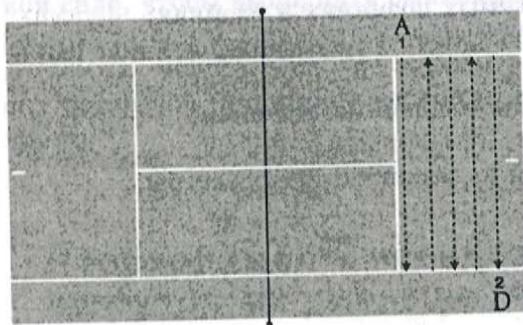
форма: СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОЛУПРИСЕДАНИЕ СО ШТАНГОЙ 10 сек. — ПАУЗА 15 сек. — ПРЫЖКИ С БАРЬЕРОМ 10 сек. — УДАР С ПРАВОЙ И С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ 10 сек.

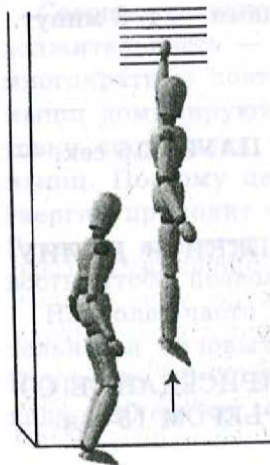
Оценка силы и скорости теннисиста

Целью оценочных тестов является выявление индивидуальных способностей и умений игрока, чтобы впоследствии разработать программу, которая соответствовала бы его целям и потребностям. Мы предлагаем несколько тестов, которые, как нам кажется, подходят для объективной оценки подготовки игрока в отношении силы и скорости.

Подобное тестирование полезно проводить 2-3 раза в год.

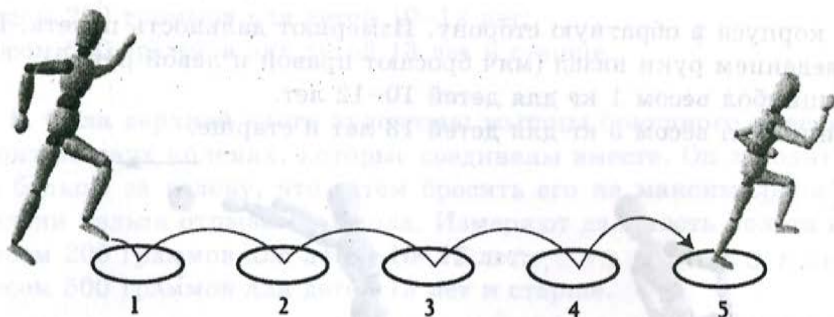


Тест 1. Скорость реакции. Игрок пробегает 5 спринтерских дистанций поперек поля от пункта А в пункт D (см. рисунок) с ракеткой в руке. Время измеряется секундомером. Половина дистанции выполняется лицом к сетке.



Тест 2. Сила ног: прыжки в высоту. Этот тест проводится для того, чтобы выяснить, на какую максимальную высоту может подпрыгнуть спортсмен. При выполнении прыжка одна рука вытянута вверх и прижата к стене. Спортсмен выполняет три прыжка. Измеряется высота, которую достала его левая рука. При выполнении прыжка ноги должны стоять вместе.

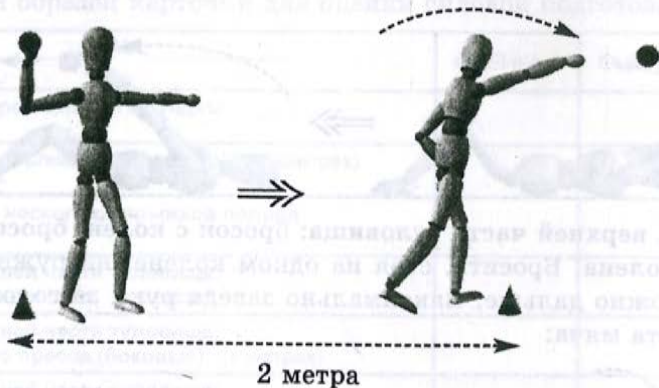
Тест 3. Сила ног: несколько прыжков подряд. Это задание состоит в том, чтобы выполнить подряд пять прыжков в длину с перемещением вперед. Начинать упражнение нужно подняв одну ногу, заканчивать в



любой форме. Измеряют расстояние между точкой старта и на финише по линии пятки. На выполнение упражнения дается три попытки.

Тест 4. Сила верхней части туловища: броски из положения стоя. Теннисист стоит в секторе для броска, длина которого 2 метра. Затем он бросает утяжеленный, нагруженный балластом мяч, заведя руку за голову и замахнувшись как можно больше. Вначале ноги стоят на ширине плеч, затем одна нога выносится вперед. Измеряют дальность полета мяча:

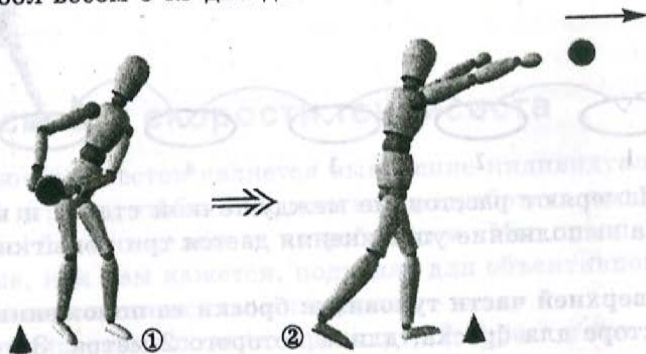
- весом 200 граммов для детей 10–12 лет;
- весом 500 граммов для детей 13 лет и старше.



Тест 5. Сила верхней части туловища: боковых мышц брюшного пресса. Теннисист стоит в секторе для броска, длина которого 2 метра, между двумя линиями, прочерченными на полу. Он выполняет поворот торса, выводя назад мяч, удерживаемый обеими руками: вращение торса. Затем он делает 1–2 шага вперед и бросает мяч (медицинбол) как можно дальше, при этом верхняя часть его туловища возвращается в исходное положение. Затем

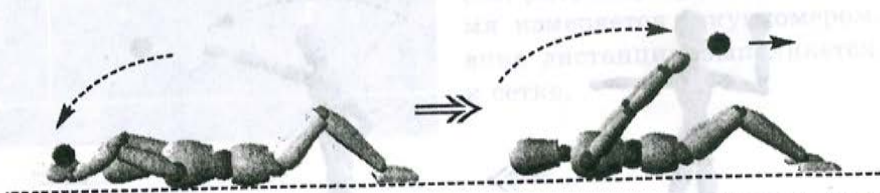
вращение корпуса в обратную сторону. Измеряют дальность полета. Бросок мяча с заведением руки назад (мяч бросают правой и левой рукой).

- Медицинбол весом 1 кг для детей 10–12 лет.
- Медицинбол весом 3 кг для детей 13 лет и старше.



Тест 6. Сила верхней части туловища: бросок из положения лёжа. Бросить нагруженный балластом мяч как можно дальше. Измеряют дальность полета мяча:

- мяча весом 200 граммов для детей 10–12 лет;
- мяча весом 500 граммов для детей 13 лет и старше.



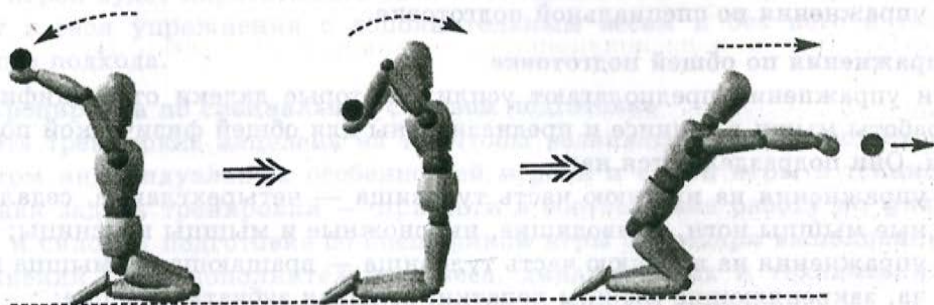
Тест 7. Сила верхней части туловища: бросок с колен, бросок из положения с одного колена. Бросить, стоя на одном колене, нагруженный балластом мяч как можно дальше, максимально заведя руки за голову. Измеряют дальность полета мяча:



- весом 200 граммов для детей 10–12 лет;
- весом 500 граммов для детей 13 лет и старше.

Тест 8. Сила верхней части туловища: мышцы брюшного пресса. Теннисист стоит на двух коленях, которые соединены вместе. Он заводит мяч как дальше больше за голову, что затем бросить его на максимальное расстояние. Колени нельзя отрывать от пола. Измеряют дальность полета мяча:

- весом 200 граммов для детей 10–12 лет;
- весом 500 граммов для детей 13 лет и старше.



Примерный образец карточки для оценки силовой подготовки спортсмена.

ФАМИЛИЯ: _____ ИМЯ: _____ ВОЗРАСТ: _____	ОЦЕНКА 1	ОЦЕНКА 2	ОЦЕНКА 3
Тест 1. Скорость реакции (в секундах)			
Тест 2. Сила ног: прыжки в высоту (в сантиметрах)			
Тест 3. Сила ног: несколько прыжков подряд (в сантиметрах)			
Тест 4. Сила верхней части туловища: броски из положения стоя (в метрах)			
Тест 5. Сила верхней части туловища: мышцы брюшного пресса (боковые) (в метрах)			
Тест 6. Сила верхней части туловища: бросок из положения лёжа (в метрах)			
Тест 7. Сила верхней части туловища: бросок с колен, бросок из положения с одного колена (в метрах)			
Тест 8. Сила верхней части туловища: мышцы брюшного пресса (в метрах)			
ПРИМЕЧАНИЯ:			

Программирование силовой тренировки

Упражнение

Следует выделять две категории упражнений:

- ▶ упражнения по общей подготовке;
- ▶ упражнения по специальной подготовке.

Упражнения по общей подготовке

Эти упражнения предполагают усилия, которые далеки от специфической работы мышц в теннисе и предназначены для общей физической подготовки. Они подразделяются на:

- ▶ упражнения на нижнюю часть туловища — четырехглавые, седалищные мышцы ноги, приводящие, икроножные и мышцы поясницы;
- ▶ упражнения на верхнюю часть туловища — вращающаяся мышца плеча, закрепляющие мышцы лопатки, большая зубчатая мышца;
- ▶ упражнения на торс — поясничные и брюшные мышцы.

Упражнения по специальной подготовке

Они наиболее приближены к специфике работы мышц во время матча. Эти упражнения объединяют специфические элементы, характерные для игры в теннис, такие как удар с правой стороны, удар с левой стороны, подача, удар с лета, смэш... Все элементы взаимосвязаны между собой в ряде силовых упражнений во время подхода.

Виды силовых упражнений:

- ▶ упражнения с весом и без него;
- ▶ упражнения на верхнюю либо нижнюю часть туловища;
- ▶ упражнения с весом и без него в пределах одного подхода;
- ▶ упражнения по общей подготовке и упражнения по специфической подготовке в один подход;
- ▶ силовые упражнения с учетом специфики игры в теннис.

Одно занятие

Следует выделять четыре категории занятий (тренировок):

- ▶ тренировка по основной силовой подготовке;
- ▶ тренировка по специальной силовой подготовке;

- ▶ тренировка по чередованию форм силовых нагрузок — малая нагрузка/большая нагрузка;
- ▶ тренировка по чередованию форм силовых нагрузок — большая нагрузка/малая нагрузка.

Тренировка по основной силовой подготовке

Эта тренировка нацелена на развитие и улучшение различных физических способностей игрока с помощью упражнений по общей силовой подготовке для равномерного развития разного вида способностей. Таким образом игрок будет нарабатывать свой потенциал. Этот тип тренировки включает в себя упражнения с дополнительным весом и без него в течение одного подхода.

Тренировка по специальной силовой подготовке

Эта тренировка нацелена на то, чтобы развивать силовую подготовку с учетом индивидуальных особенностей игрока и самой игры в теннис. Основная задача тренировки — привести в соответствие работу по физической и силовой подготовке со спецификой игры благодаря выполнению упражнений с/без дополнительного веса, динамических и технических упражнений.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка)

Эта тренировка ставит перед собой цель улучшить состояние мускулатуры игрока, принимая во внимание длительность мышечной работы при игре в теннис, чтобы развивать специфическую аэробную выносливость. Эта форма тренировки чрезвычайно полезна, так как она объединяет многие специфические силовые способности игрока, а потому необходима для него.

Необходимо принимать во внимание индивидуальные физические характеристики игрока, чтобы работа над мускулатурой стала максимально эффективной:

- ▶ игрок с короткой ИСП — средняя продолжительность мышечных усилий от 2 до 8 секунд, базовая продолжительность ослабления мышечной работы 5 и 20 секунд;
- ▶ игрок со средней ИСП — средняя продолжительность мышечных усилий от 8 до 15 секунд, базовая продолжительность ослабления мышечной работы 15 и 20 секунд;
- ▶ игрок с короткой ИСП — средняя продолжительность мышечных усилий более 15 секунд, базовая продолжительность ослабления мышечной работы 30 и 30 секунд.

Тренировка по чередованию форм силовых нагрузок — большая нагрузка/малая нагрузка

Это вариант тренировки, которая была рассмотрена выше. Ее предложил Жиль Кометти. Она нацелена на введение более сложных упражнений и комплексов с учетом реальной ситуации игры. Принцип тренировки состоит в чередовании больших мышечных усилий, их ослабления и восстановления сил.



1

+

УДАР С ПРАВОЙ
СТОРОНЫ/УДАР С ЛЕВОЙ
СТОРОНЫ + ПАУЗА + УДАР
С ПРАВОЙ СТОРОНЫ/УДАР
С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ + ПАУЗА

+

2



3

+

УДАР С ЛЕТА/СМЭШ + ПАУЗА +
УДАР С ЛЕТА/СМЭШ + ПАУЗА

4

1. Спортсмен выполняет полуприседы с весом.
2. Ударом с правой и левой стороны выполняются с перемещениями по корту в течение 2 минут (на каждый удар по 15 секунд).
3. Спортсмен выполняет 8 прыжков через перегородку, соединив ноги вместе.
4. Выполнение ударов с лета и смэш за 2 минуты (на каждый удар — по 15 секунд).

Выполнить 2–3 подхода. Время на восстановление сил — 3 минуты (легкая пробежка и растяжка).

Возможна реализация 16 вариантов тренировок:

- тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по общей силовой подготовке;
- тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по специальной силовой подготовке;
- тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по общей силовой подготовке;
- тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по специальной силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) без дополнительного веса по общей силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) без дополнительного веса по специальной силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (большая нагрузка/уменьшение нагрузки) без дополнительного веса по общей силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (большая нагрузка/уменьшение нагрузки) без дополнительного веса по специальной силовой подготовке;
- тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по общей силовой подготовке;
- тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по специальной силовой подготовке;
- тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по общей силовой подготовке;
- тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по специальной силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) с дополнительным весом по общей силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) с дополнительным весом по специальной силовой подготовке;
- тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (большая нагрузка/уменьшение нагрузки) с дополнительным весом по общей силовой подготовке;

— тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (большая нагрузка/уменьшение нагрузки) с дополнительным весом по специальной силовой подготовке.

При применении того или иного вида тренировки следует учитывать следующие базовые принципы:

- силовая тренировка может проходить как до, так и после тренировки;
- перед силовой тренировкой всегда необходимо проводить разминку.

ВНИМАНИЕ!

Во время тренировок по общей подготовке требуйте от игрока обязательного наличия ракетки, как в реальной игре.

Неделя

Мы не ставим целью предложить вам типичные, уже спланированные недели силовых тренировок (с определенным числом тренировок в неделю), зная, что планирование недели зависит от многих факторов (наличие времени, уровень и возраст спортсмена, общая нагрузка во время тренировки и др.). Мы просто хотели бы указать вам на те принципы, которыми следует руководствоваться, чтобы не исказить реальность игры в теннис.

- ▶ В неделю не должно быть больше четырех силовых тренировок. Лучше проводить по одной тренировке через день.
- ▶ Общая силовая тренировка должна быть в начале недели, в любом случае до специальной тренировки.
- ▶ Две тренировки, в которых упражнения выполнялись на одну и ту же часть туловища, должны проходить через день.
- ▶ Всю неделю можно проводить либо тренировки по общей, либо по специальной подготовке.
- ▶ Планирование тренировки зависит от уровня подготовки и возраста игрока, а также от системы соревнования.

Цикл

Структура цикла, который нас интересует: цикл состоит из трех недель. Это, конечно, наипростейшая формула, но ее можно видоизменять и адаптировать к различным требованиям и условиям игры в теннис.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80%

Третья неделя — 30%

3-недельный цикл

Проценты указывают на количество выполняемой работы.

В течение первой недели, спортсмен выполняет максимальное количество работы: 100%.

В течение второй и третьей недель спортсмен сокращает количество нагрузок. Интенсивность, напротив, с уменьшением объема работы увеличивается.

Существует два типа цикла:

- цикл по общей подготовке;
- цикл по специальной подготовке.

Период

Период состоит из нескольких циклов. Период может включать в себя от 3 (1 цикл) до 12 недель (4 цикла) в зависимости от программы и возраста игрока. Важно, чтобы периоды были связаны между собой. Тогда внутри них нагрузка будет грамотно перераспределена для достижения конкретной цели.

Существует два типа периодов:

- по общей подготовке;
- по специальной подготовке.

Далее мы предлагаем различные комбинации тренировок.

Период — 1 цикл (три недели).

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей или специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Период — 2 цикла (шесть недель)

ВАРИАНТ 1.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 2.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
 Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 3.

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
 Третья неделя — 30%

Период — 3 цикла (девять недель)

ВАРИАНТ 1.

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
 Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 2.

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
 Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 3.

Первая неделя — 100%
 Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
 Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 4.

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке
Третья неделя — 30%

Период — 4 цикла (двенадцать недель)

ВАРИАНТ 1.

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 2.

Первая неделя — 100%
Вторая неделя — 80% период по общей подготовке
Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 3.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 4.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по общей подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

ВАРИАНТ 5.

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

Первая неделя — 100%

Вторая неделя — 80% период по специальной подготовке

Третья неделя — 30%

В основе всех вышеописанных ситуаций лежит модель, предложенная И.В. Верхошански в книге «Программирование и организация тренировочного процесса», с учетом специфики тенниса (чередование соревнования/тренировки, восстановление после травмы, увеличение количества матчей, возраст спортсмена и др.). Мы предлагаем период, рассчитанный на 12 недель, как лучший вариант программирования. Его можно использовать 2 раза в год.

Растяжение мышц и проприоцепция — начальный этап подготовки

Введение

Предупреждение незначительных и серьезных травм путем выполнения общих и специальных упражнений является в современном теннисе для игроков всех возрастов важным и незаменимым этапом тренировки, залогом повышения уровня. Как мы уже увидели выше, требования к силовой подготовке различны и связаны с особенностями игры в теннис. Мы предлагаем вам два варианта упражнений, которые помогут вам избежать травм и растяжений: растяжение (растяжка) и проприоцепция.

Растяжение мышц

Следует выделять различные техники растяжения мышц:

- динамичное растяжение мышц;
- активное растяжение мышц;
- активно-динамичное растяжение мышц;
- пассивное растяжение мышц;
- активно-пассивное растяжение мышц;
- растяжение мышц в различных положениях тела;
- активное общее растяжение мышц.

Динамичное растяжение мышц

Этот тип растяжения мышц характеризуется баллистическими движениями, раскачиванием рук и ног. Они вызывают зачастую появление рефлекса растяжения, в то время как сокращение мышц противоположно их растяжению. Вот почему хотя этот тип растяжения и считается эффективным для мышечной координации и разработки суставов, нужно уточнить, что этот метод требует особого контроля со стороны тренера во избежание возможных ошибок.

Активное растяжение мышц

Этот тип растяжения мышц благоприятен для совмещения вытягивания мышцы и ее изометрического или концентрического сокращения. Это дает максимальное напряжение и эффект работы мышцы как единого целого. Время выполнения такого растяжения от 6 до 8 секунд.

Активно-динамичное растяжение мышц

Этот тип является продуктом синтеза активного и динамичного растяжения мышц. Принцип состоит в том, чтобы сочетать растяжение мышцы с статическим сокращением и последующей за расслаблением динамичной работой этой же группы мышц. Такая техника ставит цель в полной мере использовать разминку. Растяжение выполняется 6–8 секунд, чтобы затем выполнить несколько динамичных упражнений.

Пассивное растяжение мышц

Этот вид растяжения мышц позволяет игроку добиться напряжения мышц, работая только со своим телом либо с использованием дополнительного веса и заставить их медленно удлиняться до максимально возможного размера, мобилизуя все мышечные связки. Продолжительность растягивания от 6 до 20 секунд.

Активно-пассивное растяжение мышц

Этот вид техники состоит в том, чтобы сжимать, расслаблять и растягивать мышцы. Начиная с занятия с исходной позиции, спортсмен выполняет статическое (изометрическое) сжатие мышц, за которым следует расслабление в течение 3 секунд, а затем растяжение мышц в течение 10 секунд.

Растяжение мышц в различных положениях тела

Эта техника основывается на смене занимаемых игроком положений. Вытянувшись или сгруппировавшись, игрок имеет возможность проанализировать телесную и мышечную организацию, заставить работать мышечные волокна, улучшить контроль за дыханием и кровообращением, развивать и поддерживать правильные внутренние ощущения. Этот принцип растяжения мышц включает в себя две техники:

тоническое энергичное растяжение (активное) и медленное растяжение (пассивное).

Тоническое, энергичное растяжение (активное). Игрок занимает позицию для растяжения мышц, выполняя растягивания и сокращения. Растяжение выполняется в течение 15–20 секунд.

Медленное растяжение (пассивное). С момента занятия исходной позиции игроку помогает дополнительный вес, чтобы избавить его от возможного напряжения. Тренировка по растяжению в различных положениях длится от часа до часа и 15 минут. Ей должна предшествовать разминка разработка мышц и суставов.

Активное общее растяжение мышц

Этот тип растяжения мышц нацелен на работу над мышцами и суставами, достижение гибкости, разработки суставов. Следует соблюдать последовательность занятия позиций для этого вида растяжения мышц.

Для чего нужно проводить растяжку?

При разминке:

- ▶ для стимулирования ощущений, связанных с координацией движений и с проприоцепцией: растяжка мышц стимулирует и заставляет работать нервно-мышечную систему (рецепторы сухожилий, мышц и суставов), готовит мышцы к максимальному напряжению;
- ▶ для развития концентрации внимания и готовности к игре на соревнованиях;
- ▶ для увеличения внутренней энергии мышц: растяжка помогает подготовиться к их сокращению при выполнении торможения и улучшить сопротивляемость тканей, способных сокращаться;
- ▶ для усиления циркуляции крови.

При восстановлении сил:

- ▶ для воздействия на восстановление сил, релаксацию — физическое и психологическое расслабление;
- ▶ для восстановления мышечного равновесия и правильности выполняемых движений: растяжка благоприятно влияет на восстановление мышечного равновесия, на работу суставов, увеличение оттока крови и лимфы, восстановление длины мышц, уменьшает или даже устраняет негибкость и ломоту на предстоящей тренировке.

При поддержании формы:

- ▶ для улучшения правильных ощущений своего тела: частое чередование большого количества видов нагрузки и расслаблений позволяют

игроку почувствовать мышечный тонус и работу туловища и конечностей;

- ▶ для развития способности мышц поддерживать свой тонус;
- ▶ для улучшения некоторых физиологических аспектов, связанных с телом: улучшения сна, управления стрессом, положительных эмоций.

Как проводить растяжку?

Эффективность растяжки достигается при соблюдении некоторых принципов, о которых говорится во многих работах:

- ▶ не занимайтесь растяжкой на холоде;
- ▶ чередуйте растяжку с динамичными движениями;
- ▶ не следует постоянно увеличивать амплитуду;
- ▶ избегайте пружинящего эффекта во время растяжки;
- ▶ растяжка выполняется для всей системы мышц;
- ▶ для качественной растяжки необходима фиксированная точка опоры;
- ▶ растяжка должна проводиться в спокойном состоянии;
- ▶ правильно выполненная растяжка не вызывает боли;
- ▶ во время растяжки нужно сосредоточиться, чтобы почувствовать свои ощущения;
- ▶ выполняйте вращения суставов, чтобы задействовать всю мышечную систему.

Правильно выбирайте время и технику растяжки

В теннисе правильнее всего выполнять растяжку во время:

— подготовки (во время разминки) к тренировке или к матчу. Выбирайте динамичные способы растяжки: динамичную или активно-динамичную.

Время на растяжку: 6–8 секунд.

Положение: сидя и/или стоя.

Время работы: 5–10 минут.

— восстановления сил. Выбирайте пассивные способы растяжки: пассивную или активно-пассивную.

Время на растяжку: 6–15 секунд.

Положение: сидя и/или лежа.

Время работы: 5–20 минут.

— отдыха между партиями или переходом на другую половину корта. Рекомендованы следующие способы растяжки: активные и пассивные, активно-динамичные, активно-пассивные растяжки (способ растяжки следует

выбирать в зависимости от цели матча: восстановить силы либо сделать игру более динамичной).

Время на растяжку: 6–20 секунд.

Положение: сидя и/или стоя.

— во время работы над поддержанием формы, восстановлением баланса и физических сил. Рекомендованы следующие способы растяжки: активное общее растяжение мышц, активно-пассивные растяжки.

Время на растяжку: 10 секунд — 1 минута.

Положение: сидя и/или лежа и/или стоя.

Время работы: от 10 минут до 1 часа 15 минут.

УПРАЖНЕНИЯ

Подготовка к нагрузке. Активная растяжка с сокращениями и вращениями

Верхняя часть туловища.



1



2



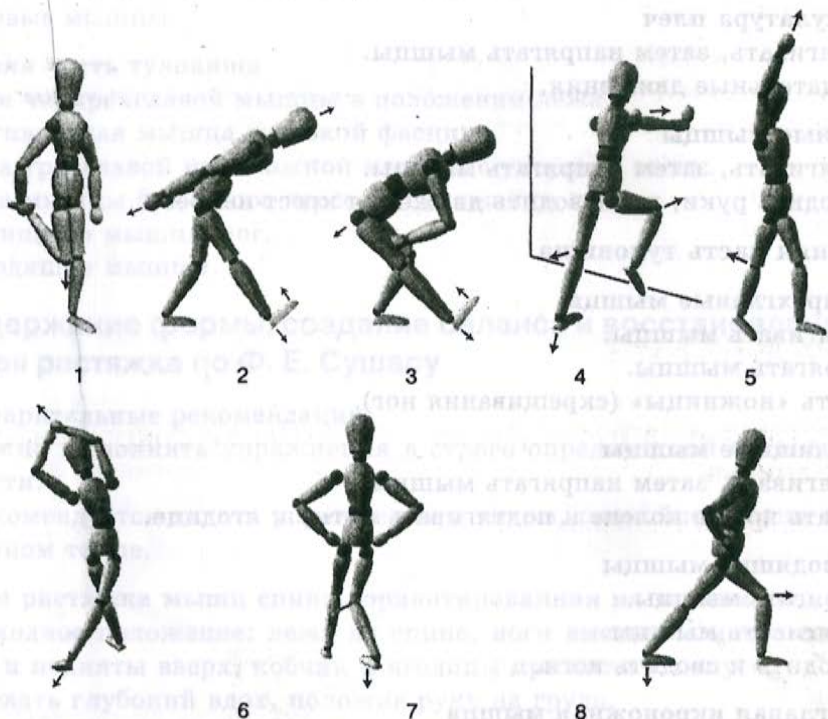
3



4

1 — работа грудной мышцы; 2 — работа дельтовидной, большой спинной и трапециевидной мышцы; 3 — работа трицепса руки, дельтовидной мышцы и большой спинной мышцы; 4 — работа дельтовидной, большой спинной мышцы и трицепса.

Нижняя часть туловища.



1 — работа четырехглавой мышцы; 2 — работа седалищной мышцы ноги; 3 — работа приводящей мышцы; 4 — работа мышцы икры; 5 — работа поясничной мышцы; 6 — растягивание боковой мышцы; 7 — работа задней мышцы ноги; 8 — работа малоберцовой мышцы.

Подготовка к нагрузке. Динамическая растяжка

- **Верхняя часть туловища:** большое количество движений и вращений руками, головой, плечами, кистями рук.
- **Торс:** повороты корпусом назад в правую, затем в левую сторону (ноги на ширине плеч), наклоны туловища в разные стороны.
- **Нижняя часть туловища:** движения бедрами (разведение и сведение, движения вбок, вращения, движения взад-вперед).

Активно-динамичная растяжка

Верхняя часть туловища

Мускулатура плеч

Растягивать, затем напрягать мышцы.

Вращательные движения.

Грудные мышцы

Растягивать, затем напрягать мышцы.

Разводить руки, производить движения крест-накрест.

Нижняя часть туловища

Четырехглавые мышцы

Растягивать мышцы.

Напрягать мышцы.

Делать «ножницы» (скрещивания ног).

Седлищные мышцы

Растягивать, затем напрягать мышцы.

Сгибать ногу в колене и подтягивать пятку к ягодице.

Приводящие мышцы

Напрягать мышцы.

Растягивать мышцы.

Разводить и сводить ноги.

Трехглавая икроножная мышца

Напрягать мышцы.

Растягивать мышцы.

Выполнять подпрыгивания.

Поясничная мышца

Растягивать мышцы.

Напрягать мышцы.

Поднимать колени, подтягивая их к животу.

Пассивная и пассивно-динамичная растяжка

Верхняя часть туловища.

Большая грудная и дельтовидная мышца.

Трехглавая мышца руки, большая спинная мышца, дельтовидная и круглая мышца

Трехглавая мышца руки, спинная и дельтовидная мышцы.

Большая спинная мышца и дельтовидная мышца.

Мышцы медиального и бокового надмыщелка.

Плечевые мышцы.

Нижняя часть туловища

Работа четырехглавой мышцы в положении лежа.

Натягивающая мышца широкой фасции.

Работа трехглавой икроножной мышцы с упором в стену.

Работа мышцы брюшного пресса в положении лежа.

Седалищные мышцы ног.

Приводящие мышцы.

Поддержание формы, создание баланса и восстановление сил.

Общая растяжка по Ф. Е. Сушару

Предварительные рекомендации.

- ▶ Важно выполнять упражнения в строго определенной последовательности.
- ▶ Рекомендуется делать упражнения в тихом, спокойном месте в размеренном темпе.

Общая растяжка мышц спины, ориентированная на верхние конечности

1. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, немного согнуты в коленях и подняты вверх, кобчик и ягодицы прижаты к полу.
2. Сделать глубокий вдох, положив руку на грудь.
3. Взяться обеими руками за затылок, потянуться головой вверх. Голову от пола не отрывать.
4. Положить руки на пол вдоль туловища на 45° . Руки в локтях не сгибать, ладони смотрят вверх. Выпрямить ноги, носки потянуть на себя, стопы должны смотреть вверх, колени немного повернуть наружу. Задержаться в этом положении. Ягодицы прижать к стенке, кобчик — к полу.
5. Развести прямые руки в стороны на 90° . Ладони смотрят вверх. Выполнять вращения плечами.
6. Постепенно поднимать руки к голове, не отрывая их от пола. Дыхание не задерживать.
7. Подвести руки к голове, не сгибая их в локтях.
8. Когда руки уже у головы, повернуть ладони к полу, выгнуть запястья и пальцы.

Общая растяжка мышц спины, ориентированная на нижние конечности

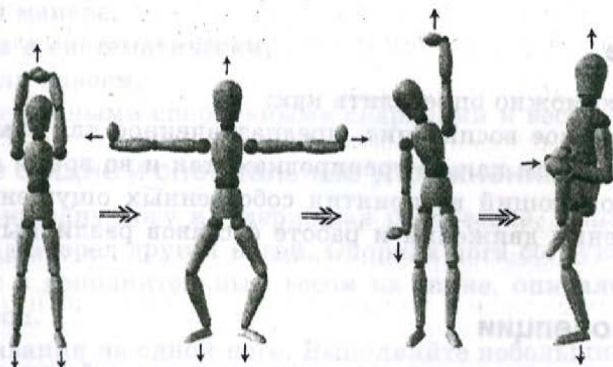
1. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, немного согнуты в коленях и подняты вверх, кобчик и ягодицы прижаты к полу.
2. Сделать глубокий вдох, положив руку на грудь.
3. Взяться обеими руками за затылок, потянуться головой вверх. Голову от пола не отрывать.
4. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Соединить ступни, прижав их стопами, и держать их в таком положении обеими руками. Тянуть пятки вниз.
5. Развести прямые руки в стороны на 90°. Ладони смотрят вверх. Выполнять вращения плечами.
6. Максимально развести колени в стороны, не отступая от стены и не отрывая кобчика от пола.
7. Постепенно выпрямить ноги в коленях, не разводя бедра.
8. Попытаться выпрямить ноги полностью. Носки потянуть на себя. Ягодицы остаются прижатыми к стенке, кобчик — к полу.
9. Свести ноги вместе. Колени немного повернуть наружу. Носки потянуть на себя.
10. Максимально согнуть одно колено. Поставить ногу крест-накрест с другой стороны от прямой ноги.
11. Максимально притянуть к себе согнутую ногу, не поворачивая таз, который вы придерживаете другой рукой. Выполнить это же упражнение другой ногой.
12. Максимально согнуть ноги, стараясь притянуть колени к животу. Таз лежит на полу.

Растяжка в разных положениях

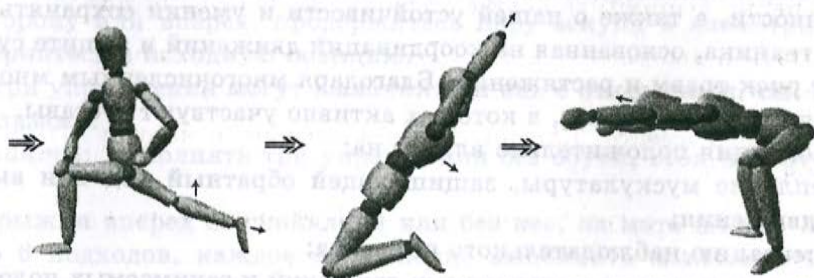
Некоторые рекомендации.

- Каждое активное растяжение мышц следует повторять два раза с продолжительностью от 15 до 20 секунд.
 - Каждое пассивное растяжение мышц выполняется в течение 1 минуты.
 - Продолжительность занятия от 20 минут до 1 часа.
- Разминка 5–10 минут. Выполнять разные виды пробежек и прыжков.

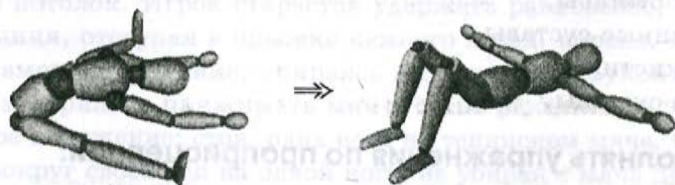
Упражнения по растягиванию мышц



активная растяжка



активная растяжка



пассивная растяжка

расслабление мышц после выполнения
всех упражнений

Проприоцепция

Определение

Проприоцепцию можно определить как:

- психо-физическое воспитание, предназначенное для самостоятельного управления своим телом как на тренировках, так и во время соревнований;
- способ, упрощающий восприятия собственных ощущений, возникающих при выполнении движений и работе суставов различных частей туловища.

Цели проприоцепции

Работать над проприоцепцией, значит развивать в себе проприоцептивную чувствительность. Полученные ощущения дают нам информацию о мышечном тоне, а также о взаимодействии различных частей нашего тела, об их тренированности, а также о нашей устойчивости и умении сохранять равновесие. Эта техника, основанная на координации движений и защите суставов, уменьшает риск травм и растяжений. Благодаря многочисленным многократно выполняемым движениям, в которых активно участвуют суставы.

Проприоцепция положительно влияет на:

- укрепление мускулатуры, защищающей обратный ход при выполнении движения;
- оптимизацию наблюдательного рефлекса;
- восприятие и анализ выполняемых движений и занимаемых положений.

В игре в теннис мы стремимся защитить:

- суставы лодыжек,
- коленные суставы,
- локтевые суставы,
- тазобедренные суставы,
- суставы кисти,
- плечевые суставы.

Когда выполнять упражнения по проприоцепции:

- во время разминки, перед тренировкой или матчем;
- во время занятия по силовой тренировке (сочетать с выполнением других упражнений);
- во время паузы после партии в матче, чтобы восстановить наблюдательность и реакцию, тонус и динамизм.

Как выполнять упражнения по проприоцепции?

- в игровой манере,
- регулярно и систематически,
- одному или вдвоем,
- с дополнительными спортивными снарядами и весом или без них.

Некоторые общие и специальные упражнения

- ▶ Встаньте на одну ногу и, удерживая равновесие, выполняйте раскачивания взад-вперед другой ногой. Опорная нога согнута на 90–140°. *Вариант:* с дополнительным весом на спине, опираясь на мат или на медицинбол.
- ▶ Подпрыгивания на одной ноге. Выполняйте небольшие подпрыгивания на одной ноге взад-вперед, вбок и по кругу. *Вариант:* с дополнительным весом на спине.
- ▶ Толчок/приседание на одной ноге. Делайте прыжки в правую, левую сторону или вперед, продержитесь пару секунд в изометрии и затем вернитесь в исходную позицию.

Все три упражнения могут выполняться как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Варианты: выполнять три упражнения без обуви, стоя на мате, либо на песке.

- ▶ Прыжки вперед со скакалкой или без нее, на мате или на песке (от 4 до 6 подходов, каждое упражнение выполнять максимум 10 секунд, после каждой серии упражнений — 2 минуты на восстановление сил).
- ▶ Исходное положение, стоя лицом к стене, вытянув вперед руку с теннисным мячом (вариант: с ракеткой). Теннисист упирается в стену мячом, правая рука (в которой находится мяч) повернута внутренней стороной в потолок. Игрок старается удержать равновесие, выполняя подпрыгивания, отступая в прыжке немного назад, вправо, либо влево. То же самое упражнение, упираясь в стену левой рукой.

При втором варианте прижимать мяч к стене ракеткой.

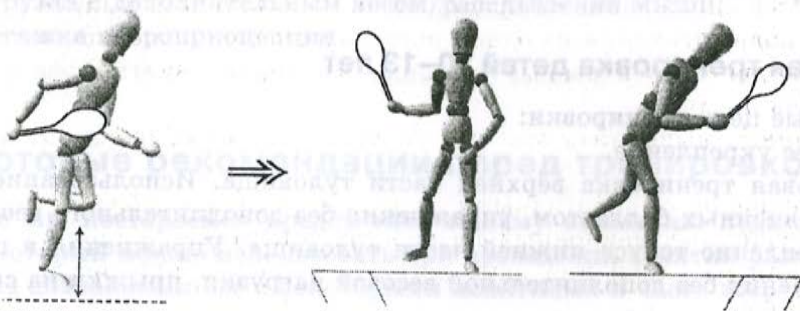
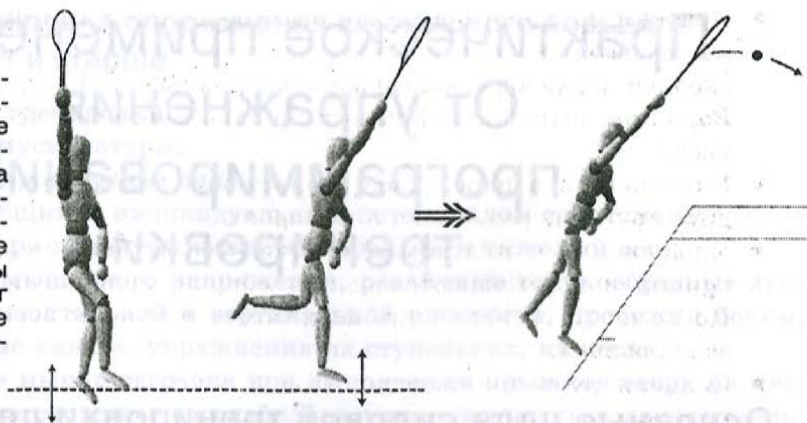
- ▶ Исходное положение: стоя, одна нога на теннисном мяче. Спортсмен двигается вокруг своей оси на одной ноге, не убирая с мяча другую ногу.
- ▶ Исходное положение: теннисист лежит на спине, прижимая ногой к стене теннисный мяч. Удерживая мяч, он выполняет различные движения (повороты, вращения).

Вариант: то же самое упражнение, но в этом случае игрок еще и подбрасывает руками один или два теннисных мячика.

- ▶ **Прыжки на одной ноге.** Спортсмен выполняет три прыжка: сначала на месте, затем вправо и влево, потом вперед наискосок. Выполнять несколько подходов таких прыжков с небольшой и с большей амплитудой.
Вариант: выполнять прыжки на одной ноге без обуви на мате или на песке.
- ▶ **Упражнения в паре.** Двое спортсменов сцепляются локтями и тянут друг друга вперед, назад и в стороны.
- ▶ **Упражнение с платком в обруче.** Оба игрока держат одну руку за спиной и перемещаются вокруг обруча, подпрыгивая на одной ноге. По команде тренера один из игроков старается выхватить платок, не задев обруча.
- ▶ **Сильная рука теннисиста.** Двое игроков лежат на полу и занимают положение, чтобы померяться силами, держа между ладонями друг друга теннисный мяч.
- ▶ **Пробное упражнение на проприоцепцию.** Спортсмен выполняет небольшие подпрыгивания на одной ноге взад-вперед, вращаясь вокруг своей оси и двигаясь в разные стороны, имитируя ракеткой разные виды ударов по мячу.
Вариант: выполнить эти три упражнения без обуви на мате или на песке.
- ▶ **Упражнения со спортивными снарядами и приспособлениями.**
 - на различных наклонных плоскостях. Спортсмен выполняет подпрыгивания на одной или двух ногах в сторону и/или вращаясь вокруг своей оси.
Вариант: то же самое упражнение, но с дополнительным весом на плечах (например, со штангой).
 - на нефиксированной доске:
 - а) с ракеткой и без ракетки в руке;
 - б) с дополнительным весом и без него;
 - для двоих игроков: передавать друг другу теннисный мяч.
Вариант: то же самое упражнение, но игрок стоит на пружинящем медицинболе.
 - отжимания на доске.
Вариант: то же самое упражнение. Спортсмен выполняет отжимания, опираясь на два медицинбола.
 - на валике из поролона или на слабо надутым мяче. Игрок перемещается в разные стороны (вправо-влево), напрягая мышцы брюшного пресса и поясницы.
 - на большом мяче, приспособленном к росту игрока.

При выполнении подачи

Игрок выполняет небольшие подпрыгивания на одной ноге либо на ноге, отведенной назад, либо на ноге, вытянутой вперед. Прыжки выполняются на одном месте либо в разные стороны (вправо-влево), вокруг своей оси (в течение 10 секунд), затем выполнить 4–8 подач.



При ответном на подачу ударе

Игрок выполняет небольшие подпрыгивания на одной ноге на месте, вперед со смещением в сторону, либо в разные стороны (вправо-влево), вокруг своей оси (в течение 10 секунд). Затем выполнить то же самое упражнение на другой ноге и сделать 4–8 ответных ударов на подачу.

При выполнении удара с лета

Игрок стоит на доске в течение 4–8 секунд на одной или двух ногах, немного нагнувшись вперед. Затем выполняет низкие и высокие удары с лета.



Практическое применение. От упражнения к программированию тренировки

Основные цели силовой тренировки детей в возрасте от 10 лет

Силовая тренировка детей 10–13 лет

Основные цели тренировки:

- общее укрепление,
- силовая тренировка верхней части туловища. Использование мячей, наполненных балластом, упражнения без дополнительного веса,
- укрепление тонуса нижней части туловища. Упражнения в паре, упражнения без дополнительной весовой нагрузки, прыжки на скакалке, пробежки;
- пробежки с разной скоростью;
- растяжка и проприоцепция.

Силовая тренировка подростков 13–15 лет

Основные цели тренировки:

- общее укрепление;
- поддержание общего мышечного тонуса;
- силовая тренировка верхней и нижней части туловища в паре с другим спортсменом, без дополнительного веса, с небольшим дополнительным весом, укрепление мышц пресса, прыжки с продвижением вперед;
- расслабление мышц/нагрузка при выполнении прыжков в разные стороны;
- нагрузка при выполнении прыжков в разные стороны/расслабление мышц;
- растяжка и проприоцепция.

Силовая тренировка спортсменов юношеского возраста от 16 до 18 лет и старше

Основные цели тренировки:

- укрепление мускулатуры;
- максимально возможная сила;
- работа над общим и индивидуальным потенциалом спортсмена;
- разгибания при поднятии тяжестей (средний и тяжелый вес);
- смена форм мышечного напряжения, различные толчкообразные движения в горизонтальной и вертикальной плоскости, пробежки боком, перетягивание каната, упражнения на ступеньках, на песке;
- расслабление мышц/нагрузка при выполнении прыжков вверх на месте и в разные стороны; расслабление мышц/нагрузка с дополнительным весом;
- нагрузка с дополнительным весом/расслабление мышц;
- растяжка и проприоцепция.

Некоторые рекомендации перед тренировкой

Сейчас мы постараемся представить вашему вниманию педагогический подход, который можно использовать при проведении занятий разного типа. Мы также познакомим вас с некоторыми понятиями и часто встречающимися-ис условными сокращениями в описаниях упражнений и тренировок.

Особенности педагогического метода. Тренировки по силовой подготовке

Первый уровень

Тренировки по общей физической и силовой подготовке без дополнительного веса (верхняя и нижняя часть туловища)

- используя две тренировочные позиции, затем три тренировочные позиции, затем четыре тренировочные позиции.

Второй уровень

Тренировки по специальной подготовке без дополнительного веса (верхняя и нижняя часть туловища)

- используя две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента,
затем три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Третий уровень

Тренировки по общей физической и силовой подготовке с дополнительным весом (верхняя и нижняя часть туловища)

- используя две тренировочные позиции,
затем три тренировочные позиции,
затем четыре тренировочные позиции.

Четвертый уровень

Тренировки по специальной подготовке с дополнительным весом (верхняя и нижняя часть туловища)

- используя две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента,
затем три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Упражнения по расслаблению мышц

Первый уровень

Тренировки по общей физической и силовой подготовке без дополнительного веса: различные толчкообразные движения в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Второй уровень

Тренировки по специальной подготовке без дополнительного веса: различные толчкообразные движения в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Третий уровень

Тренировки по общей физической и силовой подготовке с дополнительным весом: различные толчкообразные движения в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Четвертый уровень

Тренировки по специальной подготовке с дополнительным весом: различные толчкообразные движения в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Условные сокращения

МП — максимальное число повторений — максимальное количество повторений, которое требуется выполнить с нагрузкой.

% МПС — процент максимального показателя силы. Это процентный показатель отражает соотношение данной нагрузки с максимально возможной, поднимаемой за одно повторение.

ВС — время на восстановление сил между подходами.

ИЗО — изометрия, обозначение: =

КОНЦ — концентричность, обозначение: ⚡

ПЛИО — плиометрия, обозначение: ↑

ЭКСЦ — эксцентричность, обозначение: ↓

С-Д — статико-динамичность, обозначение: ⚡

МБ — наполненный медицинбол, от 1 до 5 кг в зависимости от возраста и физической силы спортсмена.

УП — удар с правой стороны.

УЛ — удар с левой стороны.

П — подача.

Рекомендации

Отжимания. Если вам сложно выполнять отжимания из классического исходного положения, выполняйте их стоя на коленях.

Техника выполнения. Любые упражнения как по общей, так и по специальной подготовке должны выполняться правильно. Игрок должен максимально сконцентрироваться для того, чтобы упражнение было выполнено качественно, в полную силу и дало высокий результат.

Тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по общей силовой подготовке

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 1.

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 10 прыжков с подтягиванием коленей к груди,

— спринт на 10 метров (с большой амплитудой шага или учащенными движениями),

— от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 20 сек. ИЗО икроножных мышц. Исходная позиция — стоя, подниматься на кончиках пальцев,

— прыжки на одной ноге: перепрыгивать через линию коридора, начерченного на полу,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— 1 ИЗО 20 сек. + 1 ИЗО 20 сек.,

— 5 подходов, пауза 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 2

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 10 прыжков через низкие барьеры, высоко поднимая колени.

— быстрый бег между стойками на расстоянии 1 метра друг от друга (всего 10 стоек).

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 10 прыжков двумя ногами вместе через низкие барьеры,

— 8 скачков вперед,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— 1 ИЗО 20 сек. + 8 поднятий туловища с поворотом,

— 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 3

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 6 прыжков двумя ногами вместе через барьеры (высота 40 см),

— 8 скачков вперед в обручи (лежат на полу в шахматном порядке),

— от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 6 прыжков (заскоков) на скамью,

— 6 прыжков, стоя к скамье боком,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — брюшной пресс.

1 ИЗО — 20 сек. + 10 КОНЦ.;

5 подходов; Пауза = 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 4

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- Задержаться в ИЗО, согнув ноги в коленях, угол — 90° ,
- 6 прыжков (заскоков) на скамью. Упражнение выполняется с большой скоростью,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 1 ЭКСЦ на каждой ноге (приседания),
- 8 скачков вперед,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — брюшной пресс.

- 10 КОНЦ (поднятие/опускание туловища) + 3 ЭКСЦ (только опускание туловища),
- 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 5

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- 6 прыжков через барьеры на расстоянии 2,5 метров друг от друга. Между каждой стойкой делать только один толчок (шаг),
- 1 упражнение ИЗО по 10 сек. на каждую ногу (приседания на одной ноге), угол изгиба колена — 90° ,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 8 прыжков двумя ногами вместе через низкий барьер,
- 20 сек ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев),
- 8 скачков вперед,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — брюшной пресс.

- 5 бросков мяча от груди,
- 5 бросков мяча из-за головы,
- каждый из двух игроков выполняет по 5 бросков мяча: ИГРОК 1 бросает мяч выше головы ИГРОКА 2, который подпрыгивает, ловит мяч на лету и в прыжке посылает его обратно ИГРОКУ 1,
- 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 6

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 6 прыжков С-Д (прыжки из полуприседа, полуприсед — 2 сек.),

— 1 упражнение ЭКСЦ на каждую ногу,

— 4 запрыгивания двумя ногами вместе на скамью.

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры

— 20 сек ИЗО на икры: стоя, пониматься на кончики пальцев,

— 8 скачков вперед,

— 4 С-Д (прыжки из полуприседа, полуприсед — 2 сек.), угол изгиба колен — 130°.

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— 8 КОНЦ (поднимание туловища),

— 2 ЭКСЦ (только опускание туловища),

— 6 поворотов туловища,

— 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 7

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 1 приседание между стойками, через раз (после первой стойки выполнить полуприсед, после второй — не выполнять и т.д.), угол сгиба колена — 90°, количество барьерных стоек — 6,

— положение полу-приседа на кончиках пальцев на 90°, продержаться в этой позиции — 20 секунд,

— прыжки (по принципу игры в классики) с 10 окружностей,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 20 сек ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев),

— 8 прыжков двумя ногами,

— 10 прыжков на одной ноге, перепрыгивая через линию, прочерченную на полу,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— 1 ИЗО на 10 секунд (задержаться в положении, подняв туловище от пола),

— 6 поворотов туловищем,

- 6 бросков МБ,
- 5 подходов, пауза — 2 минуты.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 8

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- 1 упражнение ЭКСЦ на каждую ногу,
- 8 прыжков через скакалку с продвижением вперед,
- 2 С-Д (полуприсед, прыжок на счет «два»),
- прыжки в обручи, лежащие на полу в шахматном порядке,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 20 сек ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев),
- 4 прыжка, стоя боком в скамье,
- 6 сек бег на месте (большая скорость и частота движений ногами),
- 8 скачков вперед,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (держаться на локтях в положении лежа),
- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (поднимать туловище, лежа на скамье),
- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (держаться на локтях в положении лежа),
- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (поднимать туловище, лежа на скамье),
- 5 подходов, пауза — 2 минуты.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 9

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра/икры.

- 1 упражнение ИЗО на каждую ногу по 8 секунд (стоять на одной ноге),
- 6 прыжков двумя ногами вместе через барьер, между барьерами по два прыжка (подскока),
- 4 прыжка со скамьи,
- 4 прыжка со скамьи и сразу же отпрыгнуть от пола,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 1 подход ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев) до наступления усталости,
- 4 прыжка двумя ногами вместе,

- 1 подход ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев) до наступления усталости,
- 8 скачков вперед,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- 1 ИЗО в течение 20 сек. (поднимать туловище, лежа на скамье),
- 10 поворотов туловищем,
- 1 ИЗО в течение 20 сек. (держаться на локтях в положении лежа),
- 1 КОНЦ в течение 10–20 сек. (опускание туловища, лежа на полу, не касаясь пола), небольшая амплитуда движений,
- 5 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек.

Тренировка на нижнюю часть туловища без дополнительного веса по специальной силовой подготовке

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 10

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- 1 ИЗО в течение 20 сек. (стоять на полусогнутых коленях на 90° 2 сек.),
- быстрый бег,
- 2 удара с правой и два удара с левой стороны,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 8 прыжков с/на скамью,
- 3 С-Д (прыжок из полуприседа, в полуприседе 2 сек.),
- 6 смэшей,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (держаться на локтях в положении лежа),
- каждый из двоих игроков выполняет по 5 бросков мяча: ИГРОК 1 бросает мяч выше головы ИГРОКА 2, который подпрыгивает, ловит мяч на лету и в прыжке посылает его обратно ИГРОКУ 1,
- 6 подач,
- 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 11

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 6 прыжков через барьеры на расстоянии 2,5 метров друг от друга, между каждой стойкой делать только один толчок (шаг),

— передвижения боком вправо-влево шагом шассе (в каждый обрuch по одному шагу),

— 2 удара с правой и два удара с левой стороны.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО 20 сек. на икры (подниматься на кончики пальцев),

— 6 скачков вперед,

— 6 ударов подряд — удар с лета/смэш,

от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

— 20 раз поднимать и опускать туловище, не прогибаясь в пояснице,

— 5 упражнений с мячом на работу мышц брюшного пресса (в паре с другим игроком),

— 6 подач,

— 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 12

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— 1 ИЗО в течение 20 сек. (стоять на полусогнутых коленях — 90°),

— 2 упражнения ЭКСЦ на каждую ногу (полуприсед на одной ноге),

— 6 ответных ударов на подачу,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 1 упражнения ЭКСЦ на каждую ногу (полуприсед на одной ноге),

— 8 прыжков через низкие барьеры, высоко поднимая колени,

— 6 ударов подряд — удар с лета/подача.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

— 6 поворотов туловищем,

— 6 бросков сбоку медицинболлом с выходом вперед,

— 8 низких ударов с лета подряд,

— 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 13

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- 10 прыжков в группировке (подтягивая колени к груди),
- 2 удара по мячу с правой и два удара с левой стороны,
- 1 ИЗО в течение 10 сек. на каждую ногу, нога согнута в колене на 90°,
- 6 бросков сбоку медицинболом с выходом вперед,
- 6 ударов с лета с правой и с левой стороны,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 20 сек ИЗО на икры (подниматься на кончики пальцев),
- 6 смэшей,
- 8 скачков вперед,
- по два шага (толчка) между каждой стойкой,
- 6 ударов по мячу с правой и с левой стороны,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- 1 ИЗО в течение 20 сек. (задержаться, подняв туловище от пола),
- 6 ударов с лета с правой и с левой стороны,
- 1 ИЗО в течение 20 сек. (задержаться, подняв туловище от пола, стоя на коленях),
- 10 поворотов туловищем,
- 6 ударов по мячу с правой и с левой стороны,
- 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 14

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- ЭКСЦ, по 2 на каждую ногу (медленно присесть два раза на одной ноге),
- 6 подач,
- 3 С-Д (прыжки из полуприседа),
- 4 прыжка из исходного положения, сидя на скамье,
- 6 подач,
- 5-6 подходов; пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — бедра/икры.

- 8 прыжков со скамьи,
- 3 удара по мячу подряд — подача/удар с лета
- 4 прыжка со скамьи и на скамью,
- 6 ответных ударов на подачу,

— 5–6 подходов; пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

— 8 поворотов туловища с мячом (медицинболом),

— 6 ударов с правой и с левой стороны после пробежки,

— 10 бросков медицинбола,

— 8 поворотов туловища с мячом (медицинболом),

— пробежка и 6 ударов с лета с правой и с левой стороны,

— 5 подходов, пауза — 2 мин.

Тренировка на верхнюю часть туловища без дополнительного веса по общей силовой подготовке

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 15

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — грудные мышцы.

— КОНЦ — 5–10 отжиманий,

— 10 бросков мяча от груди,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

— 10 раз поднять руки вверх, сопротивляясь внешнему давлению,

— 10 бросков медицинбола назад,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — плечи.

— 10 раз опускать руки вниз, сопротивляясь внешнему давлению,

— 10 дальних бросков в пол медицинбола,

— 5 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 16.

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — грудные мышцы.

— 1 ИЗО — отжимание от пола 5–20 сек.,

— 10 бросков каждой рукой мячей, нагруженных балластом.

— от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 10 бросков каждой рукой мячей, нагруженных балластом, либо медицинбола из положения лежа,
- 10 бросков каждой рукой мячей, нагруженных балластом, либо медицинбола, стоя на коленях, соединенных вместе,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — талия.

- 10–30 секунд продержаться на локтях с давлением или без давления партнера,
- 10 поворотов туловищем, лежа на скамье.
- 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 17

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепс.

- 6 КОНЦ, сопротивляясь действиям партнера. ИГРОК 1 контролирует движение и его возвращение в исходное положение, ИГРОК 2 выпрямляет руки и выводит их вперед. Партнер удерживает его за предплечья.
- 5–10 бросков мяча, нагруженного балластом,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 2–4 ЭКСЦ — отжимания,
- 10 бросков мяча, стоя на одном колене,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- 15 КОНЦ — поднимание туловища от пола,
- 10 поворотов туловищем с мячом, нагруженным балластом, в каждой руке,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 18

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- 1 ИЗО — отжимание — 10–15 секунд,
- КОНЦ — 3–10 отжиманий,
- 10 бросков медицинбола от груди,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 10 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с линии поля подачи на линию поля подачи противника,
- 10 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с линии поля подачи на заднюю линию поля противника,
- 10 бросков (мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с задней линии корта или на заднюю линию корта противника,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- КОНЦ — 3–4 раза поднимать туловище от пола,
- 1 ИЗО — удерживать туловище 6–10 сек.,
- КОНЦ — 2–4 раза поднимать туловище от пола, затем задержать его на 2 сек.,
- 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 19

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепс.

- 10 бросков медицинбола из-за спины,
- 10 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом),
- 10 бросков (теннисный мяч)
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 10 бросков медицинбола от груди,
- 10 бросков медицинбола в прыжке,
- 10 бросков медицинбола назад,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 1 мин. 30 сек.; легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- ЭКСЦ — 1 отжимание,
- КОНЦ — 2–5 отжиманий,
- С-Д — 1–2 отжимание,
- 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 20

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — плечи.

- ИГРОК 1 опускает руку к животу, ИГРОК 2 сначала задерживает руку ИГРОКА 1, затем ведет свою руку за ней (5–6 повторений),

- 10 бросков медицинбола из-за спины,
- 10 бросков мяча, нагруженного балластом,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- ИГРОК 1 выводит обе руки вперед, ИГРОК 2 задерживает их, а затем ведет свои руки за ними (5–6 повторений),
- КОНЦ — 3–5 отжиманий,
- 10 бросков медицинбола от груди,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — плечи и спина.

- ИГРОК 1 должен завести руки за спину, в это время ИГРОК 2 держит его за руки (2 сек.) и затем резко отпускает их, ИГРОК 1 выполняет руками движение назад рывком,

- ИЗО — 1 отжимание — 4–8 сек.,
- 10 бросков мяча за спину, прогибаясь,
- 5 подходов, пауза 2 мин.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 21

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — плечи/мышцы груди.

- КОНЦ — 3–8 отжиманий,
- 10 бросков медицинбола от груди,
- 6 КОНЦ — поднимать руки вверх, сопротивляясь сдерживающим действиям партнера,
- 10 бросков мяча за спину, прогибаясь,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 10 раз опускать руки вниз, сопротивляясь внешнему давлению (партнер задерживает руки),
- 10 дальних бросков в пол медицинболом,
- 10 удлиненных бросков (медицинбол, либо мяч, нагруженный балластом),
- 10 бросков (медицинбол, либо мяч, нагруженный балластом), стоя на коленях,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- 1 ИЗО в течение 10–20 сек. (держаться на локтях в положении лежа),
- 6 бросков сбоку медицинболом,

- КОНЦ — 10 раз поднимать туловище от пола,
- 10 поворотов туловищем с мячами, нагруженными балластом в каждой руке,
- 5 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 22

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепс/плечи.

- КОНЦ — опускать руки, которые задерживает партнер,
- 5-6 бросков мячами из-за спины, согнув руки в локтях (в каждой руке по мячу),
- ЭКСЦ — 2 отжимания,
- 10 бросков мяча, стоя на одном колене,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- ИЗО — 2 отжимания (задержаться в положении на 5-20 сек.)
- 5-6 бросков мячами из-за спины, согнув руки в локтях (в каждой руке по мячу),
- ИЗО — 1 отжимание — 4-8 сек.
- 10 бросков мяча за спину, прогибаясь,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- 1 ИЗО — 20 сек. (поднять туловище от пола и задержать его в таком положении),
- 10 поворотов туловищем с мячом в одной руке,
- 1 ИЗО — 20 сек. (поднять туловище от пола и задержать его в таком положении),
- 10 поворотов туловищем с мячом в одной руке,
- от 3 до 5 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек.

Тренировка на верхнюю часть туловища без дополнительного веса по специальной силовой подготовке

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 23

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- КОНЦ — 5-10 отжиманий,

- 10 бросков медицинбола от груди,
- 5 ударов по мячу с правой и пять ударов с левой стороны,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — плечи.

- КОНЦ — 10 раз поднимать руки вверх, партнер задерживает руки,
- 6 бросков назад медицинбола, прогнувшись,
- 8 ударов по мячу с левой стороны,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 24.

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- ИЗО — 1 отжимание (задержаться в положении на 5–20 сек.)
- 5–6 бросков мячами из-за спины, согнув руку в локте,
- 6 ударов по мячу с левой стороны,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

— 10 удлиненных бросков (медицинбол, либо утяжеленный мяч, нагруженный балластом),

— 10 бросков (медицинбол, либо утяжеленный мяч, нагруженный балластом), стоя на коленях,

- 10 подач,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — талия.

- задержаться на 10–30 секунд на локтях (лежа на полу),
- 10 поворотов туловищем на скамейке (с участием второго спортсмена),
- повороты туловищем в положении стоя с медицинболом,
- 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 25

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепсы.

- КОНЦ — выводить руки из-за спины — 6 раз,
- 5–6 бросков мячами из-за спины, согнув руку в локте,
- 8 подач,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- ЭКСЦ — 2–4 отжимания,

- 10 бросков медицинбола от груди, стоя на одном колене,
- 8 ударов по мячу с правой стороны,
- от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- КОНЦ — поднимать туловище от пола 15 раз,
- 8 поворотов туловища с утяжеленным мячом, нагруженным балластом в каждой руке,
- 5 ударов с правой стороны и с левой стороны (играть быстро),
- 5 подходов, пауза — 1 мин. 30 сек.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 26

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- ИЗО — 1 отжимание (задержаться в положении на 10 сек.),
- КОНЦ — 3–8 отжиманий,
- 5 ударов по мячу с левой стороны,
- 10 бросков медицинбола от груди
- 5 ударов по мячу с правой стороны,
- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 6 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с линии поля подачи на линию поля подачи противника,
- 6 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с линии поля подачи на заднюю линию поля противника,
- 8 подач,
- 6 бросков (утяжеленный мяч, нагруженный балластом, либо теннисный мяч) с задней линии корта на заднюю линию поля на половине корта противника,
- 8 подач,
- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- КОНЦ — поднимать туловище от пола 3–5 раз,
- 1 ИЗО — 6 сек (поднять туловище от пола и задержать его в таком положении),
- из положения стоя нагибаться к левой ноге, держа в руках медицинбол,
- КОНЦ — 2 раза поднять туловище от пола, задержавшись посередине на 2 сек.,
- из положения стоя нагибаться к правой ноге, держа в руках медицинбол,
- 5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 27

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — плечи.

- 6 бросков медицинболом из-за спины,
- 6 бросков утяжеленного мяча, нагруженного балластом,
- 6 подач,
- 6 бросков теннисным мячом,
- 6 смэшей,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

— ИГРОК 1 опускает руку к животу, ИГРОК 2 сначала задерживает руку ИГРОКА 1, затем ведет свою руку за ней. Выполнять 4 раза,

- 10 бросков медицинбола из-за спины,
- 8 подач,
- 10 бросков утяжеленного мяча, нагруженного балластом,
- 6 смэшей,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— 10 раз опускать руки вниз, сопротивляясь внешнему давлению (партнер задерживает руки),

- 6 подач,
- КОНЦ — 3 отжимания,
- 6 бросков медицинболом от груди,
- 6 ударов по мячу с правой стороны,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка нижней части туловища с дополнительным весом (штанга, гантели и др.) по общей силовой подготовке

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 28

— ИЗО — положение, как при сидении на стуле, опершись спиной в стену, в руках дополнительный вес от 10 до 50 кг. Время выполнения — 20 сек.,

- прыжки через барьер двумя ногами вместе.

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— Выполнить 1 полуприсед с весом (со штангой) в 80% от МПС. Задержаться в этом положении в течение 20 секунд,

— 4 прыжка боком через скамью, ноги вместе,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — бедра.

От 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

Мышцы поясницы: ИЗО — 10–20 сек задержаться в положении лежа на скамье, не прогибая спину, выполнять упражнение 5–6 раз.

Мышцы пресса: ИЗО — поднять туловище от пола и задержаться в этом положении на 10–30 сек.

— 5 подходов, пауза — 2 мин.

Тренировочные позиции.

Тренировка № 29

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО — подняться на кончики пальцев с весом, составляющим 80% от МПС (со штангой) и задержаться в этом положении на 20 сек.,

— 10 прыжков двумя ногами вместе,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО — подняться на кончики пальцев с весом, составляющим 80% от МПС (штанга) и задержаться в этом положении на 20 сек.,

— 8 скачков вперед с небольшой амплитудой.

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

Мышцы поясницы: КОНЦ — лечь на живот, прогнуться и оторвать от пола ноги и руки — 10 раз,

— КОНЦ — лечь на живот, прогнуться и оторвать от пола ноги и руки, задержаться в этом положении 10 сек.

— 5 подходов, пауза — 2 мин.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 30

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— С-Д — выполнить 3 полуприседа с весом (штанга) в 60% от МПС,

— 4 прыжка боком через скамью, ноги вместе,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры

— ИЗО (икры) — 2 раза подняться на носки со штангой, весом 80% от МПС,

— 6 прыжков на скамью,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и/или поясница.

Мышцы поясницы: КОНЦ — 10 раз поднимать туловище (с медицинболлом), лежа на скамье (4 подхода).

Мышцы пресса: КОНЦ — поднимая туловище от пола, бросать медицинбол (4 подхода),

5 подходов, пауза — 2 мин.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 31

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— КОНЦ — 6 полуприседов с весом (штанга) в 80% от МПС,

— 8 прыжков через барьер, ноги вместе,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО (икры) — подниматься 6 раз на кончики пальцев с весом, составляющим 80% от МПС (штанга), от 5 до 7 подходов,

— 6 прыжков, ноги прямые и вместе,

— пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

Мышцы поясницы: КОНЦ — 6 раз поднимать туловище лежа на скамье (4 подхода) и ИЗО — задержать туловище на 6 секунд, чтобы оно находилось на одной линии со скамьей. Не прогибаться.

Мышцы пресса: КОНЦ — 6 раз поднимать туловище от пола и ИЗО — задержать туловище в одном положении на 6 секунд, подняв его от пола.

5 подходов, пауза — 2 мин.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 32

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— ИЗО — сделать полуприсед со штангой весом 80% от МПС,

— 6 прыжков на скамью,

— КОНЦ — 4 полуприседа с весом (штанга) в 80% от МПС,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

ИЗО (икры) — 1 раз подняться на носки со штангой весом 80% от МПС,

- бег, высоко поднимая колени,
- 6 прыжков на скамью,
- 10 скачков вперед, высоко поднимая колени,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— ИЗО — положение «сидя на стуле», опершись спиной в стену; в руках дополнительный вес от 10 до 50 кг. Время выполнения — 20 сек.,

— ИЗО — сделать полуприсед (ноги вместе) со штангой весом 80% от МПС,

— 6 прыжков через барьер, между барьерами задерживаться на 2 сек. в полуприседе, согнув ноги в коленях на 90°,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

3 тренировочные позиции.

Тренировка № 33

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— ИЗО — сделать полуприсед со штангой весом 80% от МПС,

— выполнить 8 скачков в обручи, лежащие в шахматном порядке,

— выполнить 8 скачков в обручи, лежащие на одной линии,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— 6 прыжков на скамью и со скамьи,

— выполнить 8 скачков в обручи, лежащие на одной линии,

— 8 прыжков в обручи, расположенные по типу игры в классики,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — мышцы поясницы.

— С-Д — сделать 3 полуприседа (ноги вместе) со штангой, весом 60% от МПС,

— КОНЦ — 3 раза ИГРОК А поднимает ногу, согнутую в колене, ИГРОКА Б,

— прыжки на одной ноге на 20 метров, меняя рабочую ногу каждые 4 прыжка,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 34

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— ИЗО — сделать глубокий присед со штангой весом 80% от МПС,

— 6 прыжков из положения сидя на скамье,

— КОНЦ — 3 полуприседа с весом (штанга) в 80% от МПС,

— 8 раз энергично поднимать ногу, согнутую в колене, стараясь подтянуть ее к груди,

— 4-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО — 1 раз подняться на носки со штангой весом 80% от МПС,

— 6 раз перепрыгивать через невысокий барьер,

— 10 скачков, поднимая высоко колени,

— 10 сек. прыгать на скакалке в ускоренном темпе,

— 4-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— ИЗО — положение, как при сидении на стуле, опершись спиной в стену, в руках дополнительный вес от 10 до 50 кг. Время выполнения — 20 сек.,

— 6 прыжков через барьер, между барьерами задерживаться на 2 сек., в полуприседе, согнув ноги в коленях на 90°,

— С-Д — сделать 3 полуприседа (ноги вместе) со штангой весом 60% от МПС,

— прыжки в обручи, лежащие на полу,

— 4-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка на нижнюю часть туловища с дополнительным весом (штанга, гантели и др.) по специальной силовой подготовке

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 35

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

— ИЗО — сделать полуприсед со штангой весом 80% от МПС,

— 6 прыжков, подтягивая колени к груди,

— 6-8 ударов с лета,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— ИЗО — 1 раз подняться на носки со штангой весом 80% от МПС,

— 6 прыжков двумя ногами вместе,

— 6-8 смэшей,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- КОНЦ — 6 толчков штангой из-за головы, вес штанги — 80% от МПС,
- 8 бросков медицинбола из-за головы,
- 6-8 подач,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек.. легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 36

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- ИЗО — сделать полуприсед со штангой, весом 80% от МПС,
- 10 сек прыгать на скакалке в ускоренном темпе,
- 3 удара с правой и левой стороны,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- 6 прыжков на скамью и со скамьи в жилете с утяжелителями,
- прыжки в обручи двумя ногами вместе. Обручи лежат на полу в шахматном порядке,
- 6 ударов с лета.
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- КОНЦ — работа поясничной мышцы. Поднимать ногу с блином от штанги на колене 3 раза,
- прыжки на одной ноге между стойками,
- 6-8 подач/ударов с лета,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 37

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бедра.

- ИЗО — положение «сидя на стуле», опершись спиной в стену, в руках дополнительный вес от 10 до 50 кг. Время выполнения — 20 сек.,
- КОНЦ — 3 раза выполнить жим двумя ногами на тренажере с грузом, весом 80% от МПС,
- 6 ударов с правой и с левой стороны мимо противника, готовящегося нанести удар с лета,
- 8 прыжков через барьеры (ноги вместе), между барьерами задерживаться на 2 сек. в полуприседе,
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

- ИЗО — держать платформу тренажера весом 80% от МПС,

- С-Д — сделать 3 полуприседа (ноги вместе) со штангой, весом 60% от МПС,
- 8 ударов подачи/удара с лета,
- «ножницы»: прыжки в обручи, на одной и на двух ногах,
- 4 удара подряд с задней линии корта/удар с лета.
- 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по общей силовой подготовке

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 38

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бицепсы/трицепсы.

- КОНЦ — 6 подтягиваний на шведской стенке,
- 6-8 бросков медицинбола из-за спины,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

- КОНЦ — выполнить жим штанги весом 80% от МПС из положения сидя,

- 6-8 бросков назад медицинбола, прогнувшись назад,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — трицепсы.

- В положении лежа заведение назад гантелей весом 80% от МПС,
- 5-6 бросков утяжеленным мячом из-за спины, согнув руку в локте.

Работают обе руки,

- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 39

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы плеч и спины.

- КОНЦ — выполнить 6 раз притягивание перекладины пуллдауна,
- 6-8 бросков назад медицинбола, прогнувшись назад,
- от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди и спины

- ЭКСЦ — 6-8 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг), лежа на скамье,

— 6–8 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает другой спортсмен,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— КОНЦ — 10 отжиманий,

— 5–6 бросков утяжеленным мячом из-за спины, согнув руку в локте,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции.

Тренировка № 40

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— КОНЦ — в положении лежа 6 раз выполнить жим штанги весом 80% от МПС,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

— 6–8 бросков медицинбола от груди.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди и спины.

— ЭКСЦ — 6–8 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг), лежа на скамье,

— 6–8 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает другой спортсмен,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— В положении лежа на скамье выполнить заведение назад гантелей весом 80% от МПС,

— 6–8 бросков медицинбола из-за спины,

— от 5 до 7 подходов; пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 41

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди и спины.

— КОНЦ — в положении лежа 5 раз толкать штангу весом 80% от МПС,

— КОНЦ — в положении сидя 5 раз толкать штангу весом 80% от МПС,

— 6–8 бросков медицинбола от груди,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — икры.

— КОНЦ — 5 подтягиваний на шведской стенке (шпалере),

— ЭКСЦ — 3 подтягивания (только вниз, разгибая руки в локтях),

— 6–8 бросков медицинбола из-за спины,

— от 5 до 7 подходов, пауза — 2 мин., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

- **КОНЦ** — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей,
- **ЭКСЦ** — в положении стоя выполнить заведение назад гантелей весом 80% от МПС, затем резко вернуть руки в исходное положение,
- 6–8 бросков медицинбола из-за спины,
- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Три тренировочные позиции.

Тренировка № 42

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

- **КОНЦ** — лежа на скамье 5 раз выполнить разведение в разные стороны и затем сведение гантелей (от 1 до 5 кг),
- **ЭКСЦ** — лежа на скамье 5 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— 6 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает другой спортсмен,

- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — трицепс.

- С-Д — в положении лежа на скамье выполнить заведение назад гантелей весом 60% от МПС,
- **ЭКСЦ** — 8 отжиманий,
- 8–10 бросков утяжеленным мячом, наполненным балластом из-за спины, согнув руку в локте,

- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс.

- **ЭКСЦ** — 3 раза из положения сидя опускать туловище на пол,

- 6 поворотов туловищем с медицинболом в одной руке,

- 6 бросков мяча в прыжке,

- 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Четыре тренировочные позиции.

Тренировка № 43

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепс (подача).

- **КОНЦ** — лежа на скамье выполнить поочередное разгибание рук с гантелями, весом 80% от МПС,

- 8 бросков медицинбола из-за спины,

- **ЭКСЦ** — в положении стоя выполнить поочередное разгибание рук с гантелями, весом 60% от МПС,

- 8 бросков утяжеленным мячом, наполненным балластом из-за спины, согнув руку в локте,

- 4–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди (удар с правой стороны)

— КОНЦ — лежа на скамье, выполнить 3 жима штанги,

— 6 бросков медицинбола от груди,

— КОНЦ — лежа на скамье, выполнить 3 подтягивания штанги под скамьей,

— ИЗО — на 4 сек. занять позицию для подготовки к удару с правой стороны, за которым следует резкое движение рукой.

— 4–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — плечи (удар с правой стороны).

— КОНЦ — в положении стоя, нагнувшись вперед, поставив ноги на ширину плеч, 5 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— 6 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает другой спортсмен,

— ЭКСЦ — на тренажере 3 раза выполнить верхнюю тягу перекладины к груди,

— ИЗО — на 4 сек занять позицию для подготовки к удару с левой стороны, за которым следует резкое движение рукой,

— 4–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по специальной силовой подготовке

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 44

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бицепс/трицепс.

— КОНЦ — 5 отжиманий от скамьи спиной,

— 6–8 бросков медицинбола из-за спины,

— 6–8 подач,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — плечи.

— КОНЦ — выполнить 4 жима штанги в положении сидя,

— 6–8 бросков медицинбола за спину, прогнувшись назад,

— 6–8 смэшей,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница.

— КОНЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей весом 80% от МПС,

— 8 бросков утяжеленным мячом из-за спины, согнув руку в локте,

— 6-8 подач,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

2 тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 45

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— КОНЦ — выполнить 4 жима штанги в положении лежа,

— 6-8 бросков медицинбола от груди,

— 6-8 ударов по мячу с правой стороны

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди/спины.

— КОНЦ — лежа на скамье 5 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— 6 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает (в течение 2 сек.) другой спортсмен,

— 6-8 ударов по мячу с правой стороны,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — пресс и поясница

— С-Д — в положении лежа на скамье выполнить заведение назад гантелей весом 80% от МПС,

— 10 бросков медицинбола из-за спины,

— 6-8 подач,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

2 тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 46

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — плечи.

— ЭКСЦ — на тренажере 3 раза выполнить верхнюю тягу перекладины весом 80% от МПС за спину,

— 6-8 бросков медицинбола за спину, прогнувшись назад,

— 6-8 смэшей,

— 5-6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— ЭКСЦ — лежа на скамье, 5 раз выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— 6 раз выполнить разведение в разные стороны рук, которые задерживает (в течение 2 сек.) другой спортсмен,

— 6–8 ударов по мячу с правой стороны,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — трицепс.

— ЭКСЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей весом 80% от МПС,

— 8 бросков медицинболом из-за спины,

— 6–8 подач,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Две тренировочные позиции + отработка одного технического элемента.

Тренировка № 47

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — бицепс/трицепс.

— ЭКСЦ — 3 подтягивания (только вниз, разгибая руки в локтях),

— 6–8 бросков медицинбола из-за спины,

— 6–8 подач,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., — легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— КОНЦ — в положении стоя, нагнувшись вперед, поставив ноги на ширину плеч, 4 раза выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— ЭКСЦ — выполнить 4 раза только движение вниз (гантели от 1 до 5 кг),

— 6–8 ударов с левой стороны,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — трицепс.

— КОНЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей, весом 80% от МПС,

— ЭКСЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей, весом 60% от МПС (разгибание рук должно быть резким и толчкообразным),

— 6–8 подач,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Три тренировочные позиции + отработка двух технических элементов.

Тренировка № 48

Задание № 1. Основная силовая нагрузка — трицепс.

— КОНЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей весом 80% от МПС,

— 6–8 бросков медицинбола из-за спины,

— 6–8 подач,
 — ЭКСЦ — в положении стоя выполнить 5 раз заведение назад гантелей, весом 60% от МПС (разгибание рук должно быть резким и толчкообразным),

— 6 смэшей,
 — 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 2. Основная силовая нагрузка — мышцы груди.

— КОНЦ — выполнить 4 жима штанги в положении лежа,
 — 6 бросков медицинбола от груди,
 — 6 ударов по мячу с правой стороны,
 — КОНЦ — лежа на скамье выполнить 3 подтягивания штанги под скамьей,

— 6 ударов по мячу с правой стороны,
 — 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Задание № 3. Основная силовая нагрузка — плечи

— КОНЦ — в положении стоя, нагнувшись вперед, поставив ноги на ширину плеч, 4 раза выполнить разведение в разные стороны гантелей (от 1 до 5 кг),

— ЭКСЦ — выполнить 4 раза только движение вниз (гантели от 1 до 5 кг),

— 6–8 ударов с левой стороны,

— ЭКСЦ — на тренажере 3 раза выполнить верхнюю тягу перекладины к груди,

— 6–8 ударов с левой стороны,

— 5–6 подходов, пауза — 2 мин. 30 сек., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) без дополнительного веса по общей силовой подготовке

Основное упражнение — прыжки в длину

Тренировка № 49

Структура 30–30 (структура 30–30 или 20–20 и т.д. означает, что 30 сек. активно выполняется какое-либо задание, а 30 сек. выделяется на паузу, отдых).

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

При средней нагрузке и интенсивном выполнении упражнения пульс должен быть 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки в обручи, лежащие в шахматном порядке, 30 сек.;

— пауза 30 сек — легкая пробежка;

— быстрый бег;

— пауза 30 сек. — подача;

— пробежка шагом шассе между стойками.

Тренировка № 50

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— длинные скачки 20 сек.;

— пауза 30 сек. — легкая пробежка;

— пробежка туда/обратно между боковыми линиями корта — 20 сек.;

— пауза 20 сек. — игра в поле подачи;

— прыжки на скакалке 20 сек.

Тренировка № 51

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки двумя ногами вместе;

— пауза 30 сек — легкая пробежка 15 сек.;

— спринт между стойками 20 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— прыжки в обручах — меняя ноги и двумя ногами вместе — 20 сек.

Тренировка № 52

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- пробежка шагом «шассе» в обручах 10 сек.;
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- бег по «восьмерке» между двумя стойками;
- пауза — растяжка 20 сек.;
- прыжки по типу игры в «классики».

Тренировка № 53

Структура 10–25.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- бег с препятствиями 10 сек.;
- пауза — легкая пробежка 25 сек.;
- прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди 10 сек.;
- пауза — подача 25 сек.;
- прыжки на одной ноге между стойками, затем спринт 10 сек.

Тренировка № 54

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- прыжки через барьеры, стоящие на расстоянии 2,5 м. Между каждым барьером 1 толчок (шаг) 20 сек.;
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- 2 длинных прыжка, затем одна стойка (на двух ногах) 20 сек.;
- пауза — игра в поле подачи 20 сек.;
- С-Д — прыжок из полуприседа 20 сек.

Тренировка № 55

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— быстрый бег через барьеры, стоящие на большом расстоянии друг от друга, затем это расстояние уменьшается;

— пауза — легкая пробежка 15 сек.;

— прыжки через барьеры двумя ногами вместе 15 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— прыжки через барьеры двумя ногами вместе с остановкой (2 сек.) между барьерами 15 сек.

Тренировка № 56

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки через барьеры боком двумя ногами вместе 15 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— прыжки на скамью из положения сидя (на другой скамье);

— пауза — растяжка 20 сек.;

— прыжки через барьеры двумя ногами вместе приземляясь в полный присед 15 сек.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) без дополнительного веса по специальной силовой подготовке

Основное упражнение — прыжки в длину

Тренировка № 57

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки в обручи, лежащие в шахматном порядке, меняя ноги + быстрый бег 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— удары по мячу с правой и с левой стороны с перемещениями по площадке 30 сек.;

— пауза — подача 30 сек.;

— пробежка шагом «шассе» между стойками 30 сек.

Тренировка № 58

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— длинные прыжки вперед 20 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— смэши 20 сек.;

— пауза — пассивный отдых 20 сек.;

— прыжки на скакалке 20 сек.

Тренировка № 59

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения: пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки двумя ногами вместе 15 сек.;

— пауза — легкая пробежка 15 сек.;

— удары с лета/смэши 15 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— прыжки в обручах, меняя ноги и двумя ногами вместе, 15 сек.

Тренировка № 60

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- прыжки в обручи, меняя ноги;
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- удары по мячу на всем корте 10 сек.;
- пауза — растяжка 20 сек.;
- бег по «восьмерке» вокруг двух стоек.

Тренировка № 61

Структура 05–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- спринт между двумя стойками;
- пауза — легкая пробежка 15 сек.;
- удары с лета 5 сек.;
- пауза — растяжка 15 сек.;
- прыжки по типу игры в «классики» — 5 сек.

Тренировка № 62

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- бег с препятствиями (барьеры небольшой высоты);
- пауза — легкая пробежка 30 сек.;
- удары с лета/смэши 30 сек.;
- пауза — растяжка 30 сек.;
- прыжки на одной ноге между стойками, затем спринт 30 сек.

Тренировка № 63

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки через барьеры, стоящие на расстоянии 2,5 м. Между каждым барьером 1 толчок (шаг) 20 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— удары с лета/смэши 20 сек.;

— 2 длинных прыжка, затем одна стойка (на двух ногах) 20 сек.;

Тренировка № 64

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— быстрый бег через барьеры, стоящие на большом расстоянии друг от друга, затем это расстояние уменьшается;

— пауза — легкая пробежка 15 сек.;

— удары по мячу с правой и с левой стороны 15 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— прыжки через барьеры боком двумя ногами вместе 15 сек.

Тренировка № 65

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки на скамью из положения сидя (на другой скамье) 10 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— низкие/высокие удары с лета 10 сек.;

— пауза — растяжка 20 сек.;

— С-Д — прыжки через низкий барьер 10 сек.

Тренировка № 66

Структура 05–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения: пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- спринт между двумя стойками с прыжком через барьер — 5 сек,
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- удары с лета 5 сек.;
- пауза — растяжка 15 сек.;
- прыжки через барьеры, стоящие в шахматном порядке, двумя ногами вместе 5 сек.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) с дополнительным весом по общей силовой подготовке

Тренировка № 67

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки в обручи, лежащие в шахматном порядке, не меняя ноги 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— 6 полуприседов с весом (штанга, гантели) + прыжки через барьеры 30 сек.;

— пауза — растяжка 30 сек.;

— бег шагом «шассе» между стойками 30 сек.

Тренировка № 68

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- скачки вперед 20 сек.;
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- 6 раз подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом (штанга, гантели) + прыжки двумя ногами вместе через барьеры 20 сек.;
- пауза — растяжка 20 сек.;
- прыжки на скакалке 20 сек.

Тренировка № 69

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- КОНЦ — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом (штанга, гантели) в течение 15 сек.;
- пауза — легкая пробежка 15 сек.;
- спринт между стойками 15 сек.;
- пауза — растяжка 15 сек.;
- КОНЦ. — полуприседы с дополнительным весом 15 сек.

Тренировка № 70

Структура 15–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- С-Д — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) на 2 сек., затем прыжок 15 сек.;
- пауза — легкая пробежка 30 сек.;
- прыжки через барьеры 15 сек.;
- пауза — растяжка 30 сек.;
- С-Д — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) на 2 сек., затем прыжок 15 сек.

Тренировка № 71

Структура 10–25.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— ЭКСЦ — сделать полуприсед с дополнительным весом (штанга), затем выход в исходное положение толчком 10 сек.;

— пауза — легкая пробежка 25 сек.;

— бег с препятствиями (невысокий барьер) 10 сек.;

— пауза — подача 25 сек.;

— С-Д — полуприсед с дополнительным весом, затем прыжок вверх 10 сек.

Тренировка № 72

Структура 05–25.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки через барьеры, стоящие на расстоянии 2,5 м. Между каждым барьером 1 толчок (шаг) 20 сек.;

— пауза — легкая пробежка 25 сек.;

— КОИЦ — полу-присед с дополнительным весом (штанга), затем выход в исходное положение толчком 5 сек.;

— пауза — растяжка 25 сек.;

— 2 длинных прыжка, затем одна стойка (на двух ногах) 20 сек.

Тренировка № 73

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— быстрый бег через барьеры, стоящие на большом расстоянии друг от друга, затем это расстояние уменьшается 15 сек.;

— пауза — легкая пробежка 15 сек.;

— ЭКСЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 15 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— прыжки двумя ногами вместе через барьеры, задерживаясь между каждым барьером на 15 сек.

Тренировка № 74

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— прыжки через барьеры боком двумя ногами вместе 10 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 10 сек.;

— пауза — растяжка 20 сек.;

— прыжки на скамью из положения сидя (на другой скамье) 10 сек.

Тренировка № 75

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения: пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— быстрый бег между стойками 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— КОНЦ — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом 30 сек.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (уменьшение нагрузки/большая нагрузка) с дополнительным весом по специальной силовой подготовке

Основное упражнение — прыжки в длину (и другие перемещения).

Тренировка № 76

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Глава 3. Тренировки теннисиста: работа над мышечным тонусом

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения: пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— удар по мячу с правой и с левой стороны 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 30 сек.;

— пауза — растяжка 30 сек.;

— подачи/удары с лета 30 сек.

Тренировка № 77

Структура 20–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— смэши 20 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— КОНЦ — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом (штанга, гантели) 20 сек.;

— пауза — игра в поле подачи 20 сек.;

— подачи/удары с лета 20 сек.

Тренировка № 78

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

— КОНЦ — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом (штанга, гантели) 15 сек.;

— пауза — легкая пробежка 15 сек.;

— удары по мячу с правой и с левой стороны, перемещаясь по всей площадке, 15 сек.;

— пауза — растяжка 15 сек.;

— КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 15 сек.

Тренировка № 79

Структура 15-30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8-12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155-190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4-6 минут.

— С-Д — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели), затем прыжок вверх 15 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— КОНЦ — смэши/удары с лета 15 сек.;

— пауза — растяжка 30 сек.;

— С-Д — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 15 сек.

Тренировка № 80

Структура 30-30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6-8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155-190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4-6 минут.

— КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели), затем выход в исходное положение толчковым движением 30 сек.;

— пауза — легкая пробежка 30 сек.;

— подачи/удары с лета 30 сек.;

— пауза — растяжка 30 сек.;

— С-Д — полу-присед с дополнительным весом (штанга, гантели), затем прыжок вверх 30 сек.

Тренировка № 81

Структура 20-20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8-12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155-190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4-6 минут.

— смэши/удары с лета 20 сек.;

— пауза — легкая пробежка 20 сек.;

— КОНЦ — полу-присед с дополнительным весом (штанга, гантели), затем выход в исходное положение толчковым движением 20 сек.;

- пауза — растяжка 20 сек.;
- ответный удар на подачу 20 сек.

Тренировка № 82

Структура 15–15.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- низкие удары с лета 15 сек.;
- пауза — легкая пробежка 15 сек.;
- ЭКСЦ — полуприсед с дополнительным весом (штанга, гантели) 15 сек.;
- пауза — растяжка 15 сек.;
- ответный удар на подачу 15 сек.

Тренировка № 83

Структура 10–20.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 8–12 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- КОНЦ — полу-присед с дополнительным весом (штанга, гантели) 10 сек.;
- пауза — легкая пробежка 20 сек.;
- прыжки через барьеры боком двумя ногами вместе 10 сек.;
- пауза — растяжка 20 сек.;
- удар (с правой и с левой стороны) мимо противника, готовящегося нанести удар с лета 10 сек.

Тренировка № 84

Структура 30–30.

От 2 до 4 подходов.

Время на выполнение 1 подхода: 6–8 минут.

Средняя нагрузка при интенсивном выполнении упражнения, пульс — 155–190 ударов в минуту.

Время на отдых между подходами: 4–6 минут.

- КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом 30 сек.,

- пауза — легкая пробежка 30 сек,
- подачи/удары с лета 30 сек.
- пауза — легкая пробежка 30 сек,
- КОНЦ — полуприсед с дополнительным весом 30 сек.

Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок (большая нагрузка/уменьшение нагрузки) без дополнительного веса по общей силовой подготовке

Тренировка № 85

Три тренировочные позиции:

- «ножницы»: скачки вперед + толчок двумя ногами;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–15 секунд в течение 3 минут;
 - 10 шагов, высоко поднимая колени.
- От 5 до 7 подходов, пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 86

Три тренировочные позиции:

- ЭКСЦ — 1 раз: приседание на одной ноге;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 10–20 секунд в течение 3 минут;
 - С-Д — 4 прыжка из полуприседа (задержаться в полуприседе на 2 сек.).
- От 5 до 7 подходов, пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 87

Три тренировочные позиции:

- выполнить 8 прыжков на невысокие подставки;
 - скачки (уменьшение нагрузки) 5–15 секунд в течение 3 минут;
 - 6–10 сек. выполнять взмахи ракеткой.
- От 5 до 7 подходов; пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 88

Четыре тренировочные позиции:

- занять позицию в полуприседе на кончиках пальцев, немного наклонившись вперед;
- легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 30–30 секунд в течение 2 минут;
- пробежка шагом «шассе» на 10 метров между стойками;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 30–30 секунд в течение 2 минут.
От 4 до 6 подходов; пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 89

Четыре тренировочные позиции:

- пробежка боком по обручам шагом «шассе»;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 20–20 секунд в течение 2 минут;
 - прыжки на скамью из положения сидя (на другой скамье);
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 20–20 секунд в течение 2 минут.
- От 4 до 6 подходов; пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 90

Четыре тренировочные позиции:

- быстрый бег с препятствиями (невысокий барьер) 15 м.;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–20 секунд в течение 2 минут;
 - 8 скачков вперед на скакалке;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–20 секунд в течение 2 минут.
- От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 91

Четыре тренировочные позиции:

- 8 прыжков в обручи по типу игры в классики;
 - подача/удар с лета 05–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;
 - прыжки двумя ногами вместе через барьеры, задерживаясь между каждым барьером на 15 сек;
 - ответный удар на подачу/удар с лета 15–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.
- От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 92

Четыре тренировочные позиции:

- 8 длинных скачков,
 - удар с лета/смэш 05–5 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;
 - прыжки через барьеры, стоящие на расстоянии 2,5 м, между каждым барьером, — 1 толчок (шаг);
 - удар с лета/смэш 05–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.
- От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 93

Четыре тренировочные позиции:

- ЭКСЦ — 1 раз: приседание на одной ноге;
- удар с правой / с левой стороны (подряд) 30–30 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;
- передвижение в обручах шагом «шассе» в разные стороны (в каждом обруче делать по одному шагу);
- удары мимо противника, готовящегося нанести удар с лета 30–30 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 94

Три тренировочные позиции:

- положение — «сидя на стуле»: изометрия в течении 15 сек. с дополнительным весом на коленях от 20 до 50 кг;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–15 секунд в течение 3 минут;
 - 8 прыжков боком через барьеры ноги вместе.
- От 5 до 7 подходов, пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 95

Три тренировочные позиции:

- работа поясничной мышцы: дополнительный вес на ноге 10–40 кг;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 10–10 секунд в течение 3 минут;
 - 8 прыжков на скамью, стоя к ней боком.
- От 5 до 7 подходов; пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 96

Три тренировочные позиции:

- 2 ИЗО — полуприсед с дополнительным весом (со штангой) 80% от МПС;
 - легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 5–15 секунд в течение 3 минут;
 - 4 прыжка со скамьи.
- От 5 до 7 подходов, пауза — 4 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 97

Четыре тренировочные позиции:

- КОНЦ — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом — 15 сек.;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 10–20 секунд в течение 3 минут;

— «ножницы»: пробежка боком;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 10–20 секунд в течение 3 минут.

От 4 до 6 подходов; пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 98

Четыре тренировочные позиции:

— С-Д — полуприсед с дополнительным весом 60% от МПС (штанга, гантели), затем прыжок вверх;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 20–20 секунд в течение 2 минут;

— ЭКСЦ — работа седалищных мышц ног: поднимать вес, лежа на животе;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 20–20 секунд в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 99

Четыре тренировочные позиции:

— 4 толчка штанги весом 60% МПС из-за спины;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–15 секунд в течение 2 минут;

— ЭКСЦ — 4 полуприседа с дополнительным весом (со штангой) 80% от МПС;

— легкая пробежка (уменьшение нагрузки) 15–15 секунд в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 100

Четыре тренировочные позиции:

— ИЗО — полуприсед с дополнительным весом (штанга) 80% от МПС;

— подача/удар с лета 05–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;

— КОНЦ — 6 полуприседов с дополнительным весом (штанга) 80% от МПС;

— подача/удар с лета 05–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 101

Четыре тренировочные позиции:

— **КОНЦ** — подниматься на кончики пальцев с дополнительным весом 15 сек.;

— удар с лета/смэш 15–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;

— работа поясничной мышцы: дополнительный вес на ноге 10–40 кг;

— удар с лета/смэш 15–15 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

Тренировка № 102

Четыре тренировочные позиции:

— **ЭКСЦ** — 4 полуприседа с дополнительным весом (со штангой), близким в максимальному (индивидуально для каждого отдельного спортсмена);

— удар с правой/левой стороны (подряд) 30–30 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут;

— 6 боковых выпадов с дополнительным весом (со штангой) 80% от МПС;

— удар с правой/левой стороны (подряд) 30–30 секунд (уменьшение нагрузки) в течение 2 минут.

От 4 до 6 подходов, пауза — 5 мин., легкая пробежка и растяжка.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Бриттенхам Д.* Сделайте спину и пресс сильнее, Вигот, 2004.
2. *Каорс Б.* Растяжка // Ревю спорт мед, № 34–41, 48, 50; 2003–2004.
3. *Кометти Г.* Современные методики укрепления мускулатуры, в 2-х томах, Дижон, 2005.
4. *Кометти Г.* Плиометрия, Дижон, 2005.
5. *Кометти Г.* Футбол и мускулатура, Дижон, 2004.
6. *Эсно М.* Футбол и растяжка, 2000.
7. *Жефруа С.* Справочник по спортивной растяжке, Широн, 2006.
8. *Гедан С., Никола К.* Проприоцепция, 2006.
9. *Гедан С., Гедан Т.* Упражнения на проприоцепцию // Гандбол № 35, 36, 37.
10. *Жакму С.* Физическая подготовка и волейбол, Лион, 2003.
11. *Ле Дефф Э.* Физическая подготовка теннисиста, Справочник спортсмена, 2006.
12. *Саватовски Й.* Массаж, Дангль, 2006.
13. *Сольвеборн Свен А.* Растяжка спортсмена, Широн Спорт, 2005.
14. *Сушард Ф.* Общая растяжка, издательство «ДезИри», 2006.
15. *Тальбо П.* Что будет с теннисом, 2005.
16. *Вирхед Р.* Анатомия и исследование движений в спорте, Вигот, 2002.

Оглавление

Предисловие	3
Введение	4
ГЛАВА 1. ЗНАКОМСТВО С ТЕННИСОМ	5
История тенниса	6
История развития тенниса в России	7
Олимпийские игры	8
Правила (основные моменты)	11
Правила игры в теннис, принятые Международной теннисной федерацией	13
Одиночная игра	13
Парная игра	27
Правила игры в теннис на колясках	29
Приложение 1. Инструкция по проведению тестов	31
Приложение 2. Альтернативные системы счета	34
Теннис и время	35
Начало теннисного турнира	38
Техника игры (основные моменты)	40
Хватка ракетки	40
Удары	42
Выбор теннисной ракетки	47
Теннисный кодекс	52
Советы начинающим	57
Краткий теннисный словарь	63
«Локоть теннисиста» — причины, лечение, профилактика	69
ГЛАВА 2. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ	75
Основные принципы организации тренировки	76
Надписи и условные сокращения	78

На дальней линии корта	79
Движения ног	79
Специфическое положение ног	87
Атака на дальней линии корта. Посыл сильных и высоких мячей	98
Удары, с отклонением мяча в сторону	101
Плоские удары при атаке на дальней линии корта	109
Игра в высоком темпе при атаке на дальней линии корта	111
Планирование игры: изменение положения теннисиста на корте	116
Планирование игры: изменение ритма	124
Планирование игры: изменение вращения мяча	127
Слабый удар по мячу	130
Перемещения по площадке при выполнении удара с правой стороны	133
Нейтрализация игры противника на дальней линии корта	144
Организация защиты на дальней линии корта. Использование подкручивания мяча	152
Защита изменением положения на корте	156
Контратака на дальней линии корта	159
Удар мимо противника, готового нанести удар с лета, в одно касание на дальней линии корта	162
Удар мимо противника, готового нанести удар с лета, в два касания на дальней линии корта	166
Атакующая свеча на дальней линии корта	170
Защитная свеча на дальней линии корта	175
Игры и физические упражнения на дальней линии корта	179
Игра у сетки	181
Техника	181
Удар с отклонением в сторону	184
Сохранение стойки при выполнении резких движений	189
Неподготовленный и неожиданный удар	193
Удар с лета	197
Дальний удар с лета с выходом к сетке	197
Удар с лета, стоя у сетки	202
Смэш	212
Комбинированные учебные комплексы	219

07-84161

Подача	224
Первый мяч	224
Подача второго мяча	232
Подача с лета	235
Ответный удар на подачу	241
Непрерывность и неизменность ударов	241
Ответный удар на подачу. Наступление	244
Парная игра	249
Основы техники и тактики	249
Игра в поле подачи	252
Встречная игра	260
ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВКИ ТЕННИСИСТА: РАБОТА НАД МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ	263
Для чего и как развивать силовые способности, необходимые для игры в теннис?	264
Особенности и специфика нагрузок в теннисе	265
Методология укрепления мышц	274
Составляющие физической силы	274
Факторы структурного характера	274
Факторы нервного характера и раздражители	276
Факторы, связанные с растягиванием мышц	277
Режимы сокращения мышц и принцип чередования	277
Методы развития силовых способностей	283
Необходимость чередование фаз больших нагрузок, их уменьшения и восстановления сил	284
Оценка силы и скорости теннисиста	286
Программирование силовой тренировки	290
Растяжение мышц и проприоцепция — начальный этап подготовки	300
Растяжение мышц	300
Упражнения	304
Проприоцепция	310
Практическое применение. От упражнения к программированию тренировки	314
Основные цели силовой тренировки детей в возрасте от 10 лет	314
Некоторые рекомендации перед тренировкой	315

Тренировка на нижнюю часть туловища	317
Тренировка на нижнюю часть туловища по специальной силовой подготовке	322
Тренировка на верхнюю часть туловища	325
Тренировка на верхнюю часть туловища по специальной силовой подготовке	329
Тренировка нижней части туловища с дополнительным весом	332
Тренировка на нижнюю часть туловища с дополнительным весом по специальной силовой подготовке	336
Тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом	338
Тренировка на верхнюю часть туловища с дополнительным весом по специальной силовой подготовке	341
Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок	344
Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок по специальной силовой подготовке	347
Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок с дополнительным весом	351
Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок с дополнительным весом по специальной силовой подготовке	354
Тренировка с чередованием форм силовых нагрузок без дополнительного веса по общей силовой подготовке	358
Библиография	363

07-84191

Сав Стефан

**ТЕННИС:
ТЕХНИКА И ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ.
185 упражнений**

Ответственный редактор *Наталья Мажникова*

Корректор *Александр Кравченко*

Компьютерная верстка: *Андрей Басов*

Макет обложки: *Юлия Ханукаева*

Сдано в набор 13.12.2006. Подписано в печать 09.01.2007.

Формат 70×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Тираж 3 000 экз. Заказ № 2211.

Издательство «Феникс».

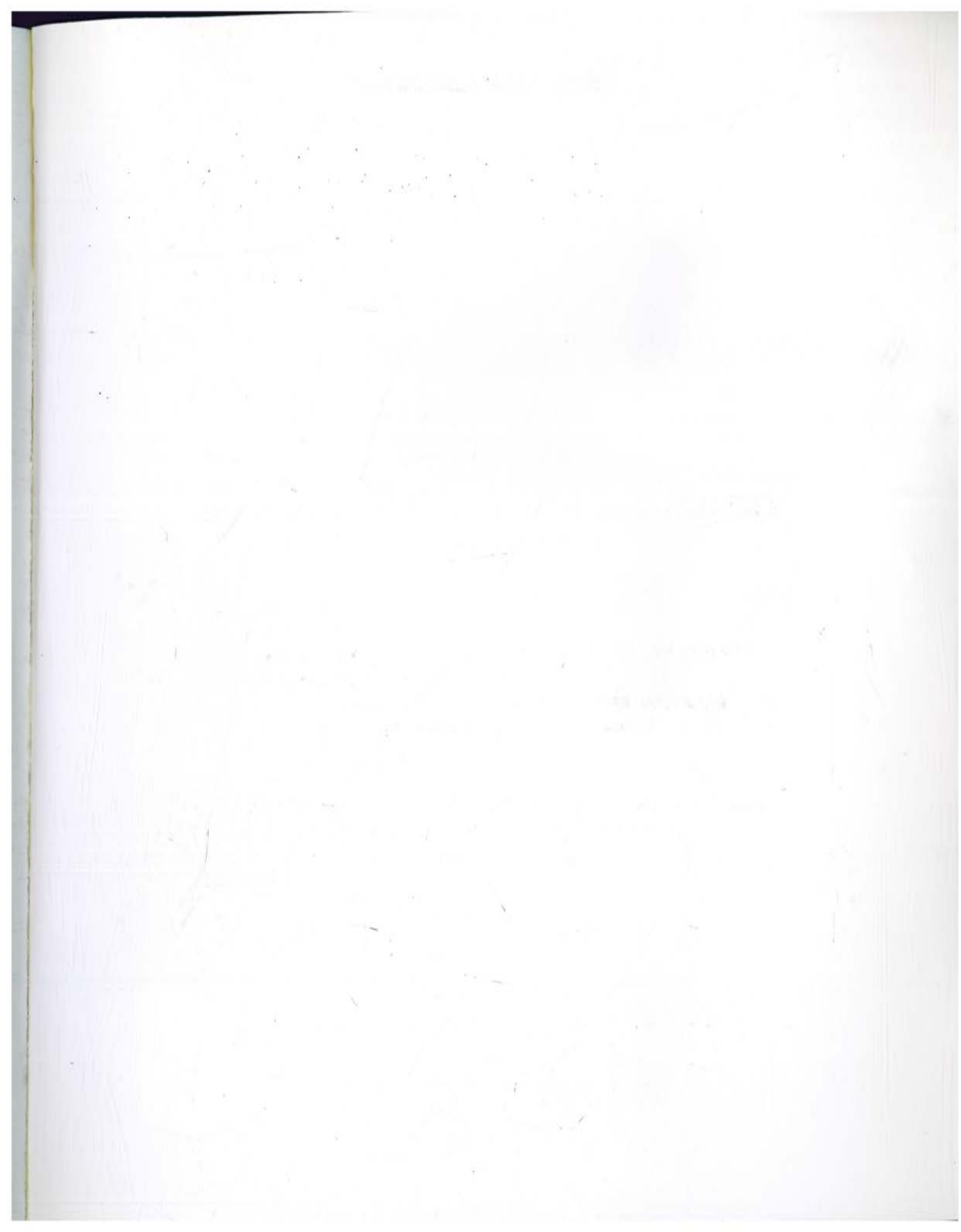
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».

305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: kursk-2005@yandex.ru www.petit.ru

Качество печати соответствует качеству
предоставленных заказчиком диапозитивов.



260



ISBN 978-5-222-10975-5



9 785222 109755



2006120219