



СТОПАНИ А. И.

ВСЁ О БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАЧИНАЮЩЕГО
ТЕННИСИСТА



Стопани А. И.

Все о большом теннисе

Энциклопедия начинающего теннисиста

**Директ-Медиа
Москва
2013**

Стопани А. И. Все о большом теннисе. Энциклопедия начинающего теннисиста. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 51 стр.

ISBN 978-5-4458-2392-6

© Стопани А. И., 2013

© Электронное издательство "Директ-Медиа", 2013

История тенниса

Как правильно выбрать ракетку?

- Справочная информация.
- Практические советы.
- Таблица соответствия.

Как быстро освоить технику игры?

УСКОРЕННАЯ методика обучения теннису на основе системы алгоритмов:

- Как правильно держать ракетку. Правильная хватка.
- Как подбирать теннисное снаряжение. Выбор ракетки.
- Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой.
- Тренерские задания.
- Алгоритм занятий по теннису.

Уроки тенниса. Контрольные тесты по теннису.

УСКОРЕННАЯ методика обучения теннису на основе системы алгоритмов

- Урок № 1. Основные сведения. Выбор инвентаря и снаряжения. Хватка ракетки. Устройство корта.
- Урок № 2. Стойка теннисиста. Обучение подготовительным и подводящим упражнениям с мячом и ракеткой. Специальные упражнения.
- Урок № 3. Специальные подводящие упражнения с ракеткой и мячом. Обучение ударам с отскока у стенки. Работа ног.
- Урок № 4. Обучение плоскому удару справа.
- Урок № 5. Обучение плоскому удару слева.
- Урок № 6. Обучение подаче и ударам с лёта.
- Урок № 7. Обучение резаным ударам справа.
- Урок № 8. Обучение резаным ударам слева.
- Урок № 9. Обучение крученым ударам справа.
- Урок № 10. Обучение крученым ударам слева.
- Урок № 11. Контрольные тесты.
- Урок № 12. Основные правила игры в теннис.

Основные правила игры в теннис

- Справочная информация.
- Практические советы.
- Таблица соответствия.

Словарь теннисных терминов

- Справочная информация.
- Практические советы.
- Таблица соответствия.

Теннисные корты Москвы и Московской области

Вы можете:

- [Посмотреть каталог теннисных центров](#) с подробным описанием кортов, фотографиями, ценами.
- [Поискать теннисный корт](#) по районам и станциям метро.
- [Подобрать теннисный корт](#) по признакам.

История тенниса

Средь аляповатых дач,
Где шатается шарманка,
Сам собой летает мяч
- Как волшебная приманка.

О. Мандельштам. Теннис

Теннис - наиболее популярная в мире спортивная игра с ракеткой и мячом, получившая распространение во Франции в XI в. (позднее - в Италии, Германии, Испании и Англии, во второй половине XIX в. в Восточной Европе и России, а с конца XIX века в США и Австралии. Число регулярно играющих в теннис на рубеже тысячелетий превысило 85 млн. Ежегодно проводится около 200 профессиональных турниров и 2500 соревнований среди любителей.

В некоторых странах, например в Австралии и Франции, как и в ряде североамериканских штатов, занятия теннисом входят в обязательную школьную программу. Особо одарённые дети обучаются в теннисных академиях, самая известная из них - Ника Боллетьеры во Флориде. Именно здесь начинали свой путь в профессиональный теннис такие звёзды, как Андре Агасси, Джим Курье, Моника Селеш и Анна Курникова.

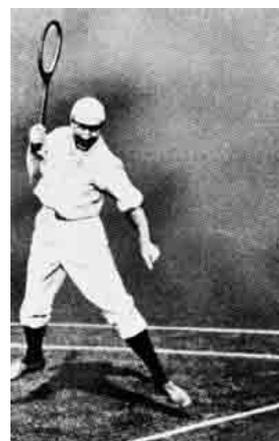
Сезон профессионального теннисиста длится круглый год. У мужчин проводится около 70 турниров (в 32 странах), у женщин - около 60 (в 30 странах). В конце года устраиваются заключительные первенства для лучших по рейтингу игроков. Календарь Ассоциации теннисистов-профессионалов (англ. АТР) включает в себя состязания различных категорий, в зависимости от ветчины призового фонда.

Четыре самых богатых и престижных из них образуют "Большой шлем". Например, в 2000 году общий призовой фонд Уимблдонского турнира составил более 11 млн. долларов, из которых чемпион Пит Сампрас получил 773 837 долларов. За "Шлемом" следуют девять турниров серии "Мастерс" (фонд каждого 3 млн. долларов). Большинство первенств принадлежит к международной серии. Для начинающих профессионалов проводятся турниры с меньшими призовыми - челленджеры и фьючерсы.

Участвуя в турнирах, спортсмен получает не только денежное вознаграждение, но и - что не менее важно! - очки, позволяющие продвигаться вверх в мировом рейтинге. В зависимости от количества очков, набранных за сезон, теннисисты распределяют места в чемпионской гонке, которая каждый год начинается "с нуля". В конце года восемь лучших профессионалов разыгрывают звание первой ракетки мира - на Кубке "Мастерс"; в 2000 г. этот чемпионат проводился в Лиссабоне, а первой ракеткой мира стал бразилец Густаво Куэртен (ему уступил россиянин Марат Сафин, возглавлявший гонку до решающего первенства).

Женский профессиональный турнирный цикл называется Тур WTA (англ. Womens Tennis Association) - Тур Женской теннисной ассоциации. Он объединяет состязания разных категорий, в которых помимо чемпионатов "Большого шлема" есть ещё четыре. Эти четыре в свою очередь подразделяются на категории в зависимости от величины призового фонда. В итоговом чемпионате года "Чейз" участвуют 16 лучших теннисисток. До 2000 г. "Чейз" проходил на знаменитой нью-йоркской арене "Медисонсквер

1880 г.



1881 г.



1900 г.



гарден" а в 2001 г переедет в мюнхен.

Кроме индивидуальных ежегодно проводятся командные первенства: у мужчин - Кубок Дэвиса, у женщин - Кубок федерации (см. Статью "Серебряный Кубок Дэвиса").

Теннис отличается от многих других видов спорта богатými историческими традициями. Игры с мячом возникли задолго до новой эры. На раскопках древних Фив учёные нашли барельефы с изображениями юноше, бросающих мяч. Среди предшественников современного тенниса можно назвать популярный в Древнем Риме тригон (игроки ударяли тяжёлыми деревянными битами по мячам, заполненным зёрнами плодов фигового дерева) и знаменитую баскскую пелоту, самую близкую к теннису из всех старинных игр с мячом. Правда, в пелоте вместо ракетки используется особая перчатка. Первые упоминания об игре в мяч в средневековой литературе датируются началом XIII века. Существуют точные указания на то, что в XI веке французских монастырях появилась игра с мячом, получившая название ясе де лом от фр.)- "игра ладонью"). В XIV веке монашеская забава (кстати, осуждённая Церковью) стала известна и популярна в Италии, Англии и Германии.

Слово "теннис" фигурирует в английских источниках конца XIV века: в одном из судебных документов говорится о некоем Уильяме Терри из Кентербери, содержателя дорожного приюта.. Он позволил играть в теннис нескольким постояльцам, что во времена англо-французской Столетней войны (1337-1453 гг.) являлось тяжким проступком. Короли Эдуард III и Ричард II ввели строжайший запрет на азартные игры, в том числе на теннис.

То же сделал в 1369 году французский король Карл V; кроме того, он вменил подданным в обязанность упражняться в стрельбе из лука и арбалета. Нарушителей монарших указов судили по законам военного времени.

Тем не менее в позднем Средневековье за теннисом прочно закрепилась репутация "королевской игры". Страсть к мячу и ракетке, овладевшая европейскими государями, порой имела печальные последствия - так, считается, что французский король Людовик X умер в 1316 году, от жестокой простуды: сыграв партию в "же де пом", он выпил холодной ключевой воды. Та же участь до него постигла Генриха I Кастильского (1217 г.), а позже испанского монарха Филиппа I (1506 г.). Король Шотландии Иаков I в 1437 году, избежал бы смерти от рук заговорщиков, если бы смог воспользоваться потайной камерой, ведущей из его покоев в игровой зал. Но, к несчастью, сам Иаков приказал забить ход досками, поскольку в отверстие в стене со стороны корта часто улетали теннисные мячи. В 1498 году французский король Карл VIII скончался после сильного удара головой о дверной косяк - его величество спешил на корт.

Несмотря на запреты и потери в рядах монарших покровителей, ракетка и мяч приобретали всё больше приверженцев. Карл VII Орлеанский оставил потомкам одно из самых красивых признаний в любви к теннису: попав в плен к англичанам, он посвятил игре поэму, дошедшую до наших дней.

Местом заключения Карла служил замок Уингфилд в Саффолке - имение предков будущего изобретателя современного тенниса майора Уингфилда.

К началу XVI века радикальные изменения претерпела теннисная ракетка. Если раньше она целиком изготовлялась из дерева, то в обновлённой модели деревянными остались только рукоятка и обод, на который натягивали струны из овечьих кишок.

На XVII век приходится "теннисный ренессанс" во Франции: Франциск сам участвовал в устройстве игровых залов в Лувре, Фонтенбло и Сен-Жермене, ещё один корт размещался на флагмане королевского флота, линейном корабле ("Великая Франсуаза"). Генрих II, по утверждению современников, не уступал лучшим игрокам своего времени. Карл IX на одном из портретов запечатлен в возрасте двух лет с теннисной ракеткой в руке. Известно, что он проводил на корте ежедневно до шести часов.

Игра достигла пика популярности, став национальной, в правление Генриха IV (1589-1610 гг.). По свидетельству венецианского посла в Париже, к 1600 году французской столице было свыше 1000 кортов.

Точно неизвестно, когда "же де пом" попала на Британские острова. Так



1905 г.



1923 г.



1928 г.



1938 г.



2005 г.



или иначе, игра, изменив название на риал-теннис (правила остались прежними), явно пришлась англичанам по вкусу (Шекспир упоминает её в шести пьесах). Генрих VIII, теннисист посредственный, но азартный, проигрывал на корте огромные суммы; молодой принц Уэльский шокировал придворных тем, что уходил с площадки "потный, как мастеровой". Часто во время спортивных встреч разгорались нешуточные страсти: в споре из-за очка граф Эссекский убил принца Уэльского, ударив его ракеткой по голове.



В течение XVII века "же де пом" во Франции постепенно теряла позиции - в частности из-за того, что хозяева кортов начали сдавать их в аренду актёрам: это оказалось прибыльным делом. Например, труппа Мольера нередко давала спектакли в провинциальных залах для игры в мяч. Похожая участь постигла и некоторые теннисные площадки в Лондоне. Французская революция, запретившая все дворянские развлечения, нанесла по любимой игре аристократии сокрушительный удар. К концу XVIII века число кортов во Франции сократилось до 50 (10 из них находились в Париже).

В 1740 году Франции прошёл первый чемпионат мира по риал-теннису. В истории игровых видов спорта это было вообще первое состязание такого ранга. В XIX веке, центр теннисного спорта переместился в Англию.

Бежавшие от революции французы в течение долгих лет никому не уступали на британских кортах. Исключение составил только англичанин Кокс, удерживавший чемпионский титул с 1819 по 1829 год. Рождение современного тенниса произошло 23 февраля 1874 года: в этот день отставной майор гвардии Её Величества королевы Великобритании Уолтер Уингфилд получил в Лондоне патент на игру, названную им сферистикой. Она имела и второе название - лаун-теннис - "теннис на лужайке". К концу 70-х годов XIX века теннис пересёк Атлантику и быстро завоевал популярность в США. В 1881 году состоялся первый чемпионат США среди мужчин в одиночном разряде.

Первый в истории женский одиночный турнир прошёл в 1879 году в Ирландии. Затем последовали соревнования, в проведении которых участвовала Международная федерация тенниса: например, турнир "Челлендж Трофи", в дальнейшем переименованный в Кубок Дэвиса.

В 1896 году одиночные мужские встречи были включены в программу Игр I Олимпиады современности в Афинах. Позднее появились парные мужские и женские соревнования, а также смешанные - микст, когда пара состоит

из мужчины и женщины. После парижских игр 1924 году теннисисты не участвовали в борьбе за олимпийские медали: -оказалось сложно отличить любителей от профессионалов. Дважды - на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и Лос-Анджелесе (1984 г.) - проходили показательные выступления. Однако в Сеуле в 1988 г теннис вновь был включён в олимпийскую программу, поскольку уже в начале 70-х годов, приобрёл огромную популярность в мире.

Выбор инвентаря и снаряжения

Итак вы приступаете. Но прежде всего Вам необходимо правильно выбрать ракетку. И это сделать не просто. МНОГО есть спортивных магазинов здесь висят разные, зеленые, красные, синие, блестящие, такие красивые теннионные ракетки. Выбрал? Какая понравилась? Заплати деньги и играй на здоровье, получай удовольствие...

НО ЭТО ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ. Выбор ракетки - дело серьезное. Все ракетки надо подбирать индивидуально, они делятся на ракетки для мужчин, женщин, детские, юниорские, с балансом в "головку", с балансом в "ручку", жесткие, мягкие, "лопатообразные", "каплевидные", углепластиковые, графитовые и много еще всяких. Не берите все это в "голову"!

Вот практический совет: возьмите в магазине приглянувшуюся ракетку за конец ручки и покрутите ее вправо влево, как пропеллером в руке. Почувствуйте ощущения в руке. Не тянет ли? Попробуйте еще 2-3 другие модели. Если приятно, легко держится и машется, и рука удобно охватывает ручку, значит то что нужно, вы нашли. И это большая удача. Для более точного контроля веса пользуйтесь этой таблицей.

Градация	Маркировка	Вес (г) со струнами
Ультралегкая	УЛ (UL)	270 - 290
Сверхлегкая	СЛ (SL)	310 - 320
Легкая	Л(L)	320 - 330
Среднелегкая	ЛС(LM)	330 - 340
Средняя	С(M)	340 - 360
Тяжелая	Т(H)	свыше 360

Также существует старая градация ракеток по унциям (1 унция - 28 граммов). Ракетки до 10 унций - относятся к классу легких. Ракетки 10 - 11 унций - средние. Свыше 12 унций - по весу относятся к тяжелым.

Недавно появился новый класс ракеток с добавлением титана. Они отличаются повышенной легкостью прочностью и комфортом.

Ракетки с укороченной ручкой детские. Женщинам рекомендуются ракетки УЛ(UL). Все остальные - мужские. В скобках в таблице указана международная маркировка. На новой ракетке на ручке вы должны найти значок этой маркировки написанный латинскими буквами. Это будет означать маркировку ракетки по весу. Подчеркиваем, подбор по этому параметру дело сугубо индивидуальное. Во многом зависит от ощущения тяжести в руке, силы руки и др. Второй параметр при выборе ракетки это номер ручки. Номер ручки - это размер ручки или периметр ручки по сечению. Размер ручки наносится на ракетке рядом с указанием веса.

Таблица соответствия

Номер	Окружность ракетки в дюймах
00	3 7/8
0	4
1	4 1/8
2	4 1/4
5	4 5/8
6	4 3/4

Здесь, чтобы не запутаться Вам в этих дюймах, еще один практический совет: обхватите в магазине ручку ракетки также как Вы держите молоток. Если пальцы руки плотно обхватили ручку ракетки, без просвета, и в то же время концы пальцев не впиваются в ладонь - это то что надо.

Для справки: обычно девушки 17-22 возраста и старше пользуются №3 и юноши и мужчины от 18 до 25 и старше используют №5 и №6. Опять же подчеркиваем, что и это тоже все также индивидуально, все зависит от размеров вашей руки. Баланс ракетки - он связан с расположением центра тяжести.

Возьмите ракетку, положите ее на ребро указательного пальца там, где головка ракетки переходит в ручку. Если перетягивает головка - эта ракетка с балансом в головку, если наоборот - ракетка с балансом в рукоятку. Игроки, кто предпочитает играть с задней линии, тяготеют к ракетке с балансом в головку, а игроки играющие у сетки предпочитают баланс в ручку. Почему? Баланс в головку позволяет увеличить мощность ударов с отскока, а балансе ручку способствует точности при игре "с лета".

А вот следующий показатель аэродинамические качества ракетки. "А это что еще такое?" - спросите Вы. Это, что самолет что ли? Оказывается силу сопротивления встречного потока воздуха при ударе необходимо учитывать.

Практический совет: наилучшей аэродинамикой обладают ракетки сделанные из графита и имеющие каплевидную форму головки. Поэтому в магазине смело спрашивайте ракетку типа "графит-капля". Возьмите ее в руку, произведите несколько резких ударных движений слева, справа так, чтобы засвистел воздух около головки ракетки, оцените ее аэродинамику. Если свист слишком громкий - сопротивление воздуха слишком большое - это плохо. Если свист почти не слышен - это хорошо. Сила натяжения струн ракетки производится на специальных станках. Жесткие струны - сильный удар. Мягкая натяжка - повышается точность удара.

Помните, ваша ракетка - это ваша точность, мощность, комфорт. Хорошая ракетка может делать все сама, вам остается только стоять и делать руками, как дирижер.

Уроки тенниса. Экспресс метод

УСКОРЕННАЯ методика обучения теннису на основе системы алгоритмов

1. Выбор ракетки
2. Хватка
3. Основное снаряжение теннисиста
4. Устройство корта
5. Упражнения
6. Тренерское задание
7. Алгоритм занятий

Отправляясь в путешествие или вояж, не забудьте захватить с собой теннисную ракетку. Большой теннис популярен во всем мире. У нас в стране в теннис играют все: от президента, до студента. За рубежом, каждый уважающий себя отелъ обзавелся теннисным кортом. И действительно, занятия этой увлекательной игрой сделают ваш отдых более интересным. Вы не умеете играть? Не беда. Наши упражнения по системе алгоритмов помогут Вам быстро освоить игру. Пользуясь нашими советами, вы сможете совершенно самостоятельно научиться играть в теннис, не тратя сил и средств на дорогостоящего тренера. Для наших упражнений не надо арендовать дорогой корт, не первых порах вполне подойдет любая спортивная площадка во дворе вашего дома, лужайка или полянка на даче, за городом. От вас будет требоваться лишь азарт и горячее желание научиться играть. 1-2 месяца упорного труда и можно смело выходить на настоящий корт играть с партнером.

Итак, с чего начать. Прежде всего, для игры в теннис нужна соответствующая экипировка, теннисные мячи (не менее 3), ракетка, хороший партнер.

Экипировка начинающего теннисиста включает в себя:

- спортивно-тренировочный костюм, соответствующий времени года, сохраняющий теплоту мышц;
- теннисные туфли или кроссовки. С рифлёной подошвой для игры на грунтовых кортах. С гладкой подошвой - для жестких кортов;
- носки - обычно белые;
- тенниска;
- шорты или свободная юбка;
- кепка от солнца;
- повязка на лоб и руки;
- полотенце.

Не забудьте также взять с собой на тренировку баночку освежающей "Кока-Колы".

Все спортивное снаряжение должно быть гигроскопичным, не сковывающим движений, и конечно же красивым и современным. По традиции в теннис играют в костюмах белого цвета. Белая форма перешла в теннис от английских джентльменов, которые тем самым подчеркивали чистоту игры, не боясь запачкать белый костюм. Кстати слово "теннис" возникло во Франции. Там игроки, начиная игру, обычно кричали друг другу "tenner la ball" ("ловите мяч"). Отсюда и пошло название теннис.

Выбор ракетки

Очень важно . правильно выбрать ракетку. От этого в дальнейшем будет зависеть ваш успех на корте. Все ракетки надо подбирать индивидуально, они делятся на ракетки для мужчин, женщин, детские, юниорские, с балансом в "головку", с балансом в "ручку", жесткие, мягкие, "лопатообразные", "каплевидные", углепластиковые, графитовые и много еще всяких. Что выбрать начинающему игроку? Практический совет: возьмите ракетку за конец ручки и покрутите ее вправо. Не тянет ли? Не тяжело? Попробуйте еще 2-3 другие модели. Если приятно, легко держится и машется и рука удобно охватывает ручку, значит то что нужно вы нашли. И это большая удача

и машется, и рука удобно обхватывает ручку, значит то что нужно вышло. и это большая удача. Ориентируйтесь на ракетки таких известных фирм как "Wilson", "Head", "Prince", остерегайтесь тайваньских подделок. Спрашивайте в магазине ракетки графитовые каплевидной, формы. Они самые современные. Если "фирменные" ракетки вам не по карману, возьмите наши, отечественные. Они по аэродинамическим качествам немного хуже, но зато надежнее.

По весу для женщин рекомендуются ракетки с маркировкой на ручке UL -ультралегкая (вес до 350 г), SL - сверхлегкая (вес до 360 г). Для мужчин - M -средняя (вес до 390 г), MH - среднетяжелая (до 400г), H - тяжелая (свыше 400 г). Детская ракетка с укороченной ручкой и весом до 350 г. Ракетки следует хранить и перевозить в специальном чехле, предохраняющим от влаги, ударов, мороза.

Хватка

Итак, ракетку мы приобрели. Научимся теперь ее правильно держать. Хватка для правильной техники тенниса - это все, или почти все. Ведь от правильной хватки зависит сила и точность удара.

Хватка 1 - Для удара справа.

Возьмите ракетку левой рукой и держите ее перед собой так, чтобы плоскость струнной поверхности была вертикальна. Затем приложите раскрытую ладонь правой руки к боковой грани ручки, словно обмениваетесь с кем-то рукопожатием. Рука должна держать ракетку так, как держала бы топор или молоток. Пальцы слегка раздвиньте. Вообразите, что в вашей руке живая птичка.

Вам хотелось бы держать ее достаточно крепко, чтобы она не улетела, но в то же время и не слишком сильно, чтобы не раздавить ее. Это сравнение поможет вам не напрягать мышцы плеча и предплечья и устранил ненужную скованность, которая бывает у начинающих теннисистов. Плечо и предплечье будут расслаблены.

Хватка 2 - Для удара слева.

В этом случае кисть руки для удобства надо сместить по ручке влево (против часовой стрелки) на четверть оборота. В результате создается упор для встречи мяча правой стороной ракетки.

В процессе тренировок, когда игрок освоится в нанесении ударов как справа, так и слева.можно использовать универсальную хватку, как нечто удобное для любого удара и справа, и слева. Но новичку это еще рано.

Стабильность - в вашей хватке.

У Вас слабая кисть Вам тяжело держать ракетку кисть быстро устает? Вы можете решить эту проблему, укрепив пальцы, кисть и запястье, сжимая старый теннисный мяч по нескольку раз в день в любое время: смотрите ли телевизор, едете ли в транспорте. Через 1-2 месяца у Вас будет сильная кисть, а значит и стабильность ударов.

Ракетка у нас есть, мячи, экипировку тоже, поездив по магазинам приобрели, хватку изучили. Зачем же остановка? И вот, наконец, уютно расположившись на живописной лужайке, с конспектом урока по теннису можно приступить к воплощению своей мечты учиться теннису. Мы не ошиблись, на первые уроки тенниса вполне пригодна любая небольшая, достаточно ровная лужайка. Это может быть место на даче, кусочек около дома в городе, на стадионе, парке, везде. Главное чтобы Вам не мешали.

Основное снаряжение теннисиста.

Одной ракетки для занятия теннисом недостаточно. В комплект начинающего теннисиста входит:

- спортивно-тренировочный костюм, соответствующий времени года, сохраняющий теплоту мышц;
- теннисные туфли или кроссовки с рифлёной подошвой для игры на "грунтовых кортах", с гладкой подошвой - для кортов синтетических, жёстких. Рельеф подошвы определяет степень сцепления ноги с поверхностью корта. На грунтовых кортах она должна быть больше, чем на синтетических и жёстких!
- носки обычно белые;
- тенниска;
- шорты или свободная юбка;
- кепка от солнца;

- повязка на лоб и руки;
- полотенце;
- запасные мячи (не менее 3 шт.).

Всё спортивное снаряжение должно быть гигроскопичным, не сковывающим движений и конечно же красивым и современным. Собираясь на тренировку, не забудьте положить в спортивную сумку бутылку освежающей минеральной воды.

Устройство корта

Открытые корты располагают в тихом, защищённом от ветра месте, обрамляют деревьями или кустами. Корти бывают грунтовые, травяные и с твёрдым покрытием. К твёрдым покрытиям относятся бетонные, асфальтовые, ковровые, пластиковые и деревянные. Грунтовые или гравийные, покрытия кирпичной крошкой относятся к так называемым "медленным кортам". По сравнению с твёрдыми или травяными кортами, мяч здесь отскакивает медленнее. Поэтому нагрузка на ноги и суставы рук здесь сравнительно невелика, темп игры относительно невысок. К грунтовым кортам относятся также и песчаные корты. За грунтовыми кортами необходимо тщательно ухаживать, поливать, осушать, разравнивать, трамбовать и укатывать грунт.

Травяные корты чаще всего встречаются в Англии и Австралии и нуждаются в специальном уходе.

Корти с твёрдым покрытием требуют гораздо меньше ухода. Во время игры на твёрдых кортах теннисисты испытывают большую нагрузку на суставы, а также в связи с быстрым отскоком мяча темп игры здесь достаточно высок. Теннисный корт представляет собой ровную прямоугольную площадку размером 23,77х10,97м, разделённую поперёк сеткой, высотой 91,4см в центре корта. Такие дробные размеры объясняются английским происхождением тенниса, где принято измерять длину в дюймах. Задача игроков заключается в переброске мяча ракеткой на сторону противника.

Подробнее о правилах игры в уроке №10.

Корт окружён забегом - пространством около для отражения сильно посланных мячей.

Это интересно знать: слово "теннис" возникло во Франции. Там игроки начиная игру, обычно кричали друг другу "tenez la ball" ("ловите мяч"). Отсюда и пошло название игры - "теннис". Теннисная форма традиционно имеет белый цвет. Почему? Белая форма перешла в теннис от английских джентльменов, которые тем самым подчеркивали, что во время игры в теннис им не угрожает опасность испачкаться. Поэтому теннис, как "чистый" вид спорта называется "белым спортом", в отличие от футбола, хоккея и др.

Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой

Для нанесения точных ударов в теннисе, чтобы не "мазать" в игре Вам предстоит заняться серией подготовительных упражнений, связанных с развитием ловкости владения ракеткой и мячом, как говорят теннисисты "набить руку" т.е. почувствовать силу отскока мяча от ракетки.

Упражнение №1. Набивание мяча вверх. "P"

Держите ракетку перед собой параллельно земле, на уровне пояса, развернув ее так, чтобы ладонь правой руки смотрела вверх. Ноги чуть согните в коленях, выставив левую ногу на полшага вперед. Вторая рука свободно опущена вниз. Туловище свободно и не напряжено. Начните набивать мяч ракеткой вверх, посылая его в высоту примерно на 0,5-1 м, амплитуда движения ракетки примерно 10-20 см. Смотрите при этом на мяч, не напрягайтесь очень сильно. Не прижимайте локоть к груди, старайтесь проделывать все на вытянутой вперед руке. Держите мяч на примерно одном и том же расстоянии от туловища, добиваясь этого мягкими передвижениями приставными шагами на чуть согнутых, пружинящих ногах. Удар выполняйте всей рукой, плечевым движением. Кисть руки почти не участвует в ударе. Она только фиксирует ручку ракетки. Добивайтесь чтобы мяч набивался сначала 10 раз, потом 20, доведите до 30 раз. Если от чрезмерного напряжения устала рука, поднимите ее вверх и резко, расслабленно опустите 3-4 раза, потрясите кистью вниз, сожмите разожмите пальцы несколько раз. Это называется упражнением на расслабление.

Упражнение №2. Набивание мяча о землю. "L"

Ладонь с ракеткой смотрят вниз. Встаньте в стойку упр. №1. Ноги согните чуть больше. Используя упругие свойства мяча, слегка "пришлепывайте" его при ударе вниз, делая ракеткой небольшие но резкие ударные движения сверху вниз. Переступайте приставными шагами вслед за мячом. Не "застывайте на месте".

Упражнение №3. Набивание мяча вверх. "M"

Держите ракетку примерно на уровне плеча, развернув ее так, чтобы ладонь смотрела вниз. Остальное то же, что и в упр. №1.

Упражнение №4. Набивание мяча о землю. "N"

Ладонь смотрит вверх. Остальное то же что и в упр.2.

Упражнение №5. Попеременное набивание мяча вверх, то одной, то другой стороной ракетки. "S"

Упражнение №6. Попеременное набивание мяча о землю, то одной, то другой стороной ракетки. "С"

Тщательно отработайте все упражнения. Не ленитесь! Повторяйте упражнения снова и снова пока мяч будет набиваться больше 30 раз, пока не почувствуете себя свободно и легко. В этом вам поможет наша система алгоритмов.(табл.№1).

Изучение ударов по мячу у "стенки". "Е"

Теннис начинается с игры со стенкой. Упражнение заключается в том, чтобы пробить мяч. Очень хорошо развивает реакцию на мяч. Все великие мастера тенниса проводят у стенки немало времени. Ваша задача правильно встретить мяч от стенки и правильно фиксировать ракетку в самый ответственный момент удара - момент встречи с мячом.

Итак, найдите ровную, гладкую стенку высотой 2 метра поблизости от вашего дома. Это может быть кирпичная стена угла дома, спортзала, гаража и т.п. Подойдите к стенке и встаньте левым боком на расстоянии 1,5-2 м от нее. Левую ногу выставите на полшага вперед. Ноги немного согните, как пружинки. Головку ракетки держите чуть сзади и немного ниже кисти руки. Плоскость струнной поверхности разверните немного ударной стороной вверх. Кисти зафиксируйте. Теперь попробуйте отвести ракетку немного назад и вперед без мяча, сделать несколько раз так называемую имитацию удара. Затем левой рукой аккуратно вбросьте мяч немного вперед и чуть выше центра головки ракетки. Сделайте короткое, резкое, толчковое движение всей рукой, ударив по мячу немного снизу-вверх, закончив движение ракетки на уровне ступни вперед стоящей левой ноги. После удара быстро верните ракетку в первоначальное положение и мягкими пружинящими движениями ног удобно подходите к отлетающему от стенки мячу и делайте следующий удар. Ударяйте не сильно, только подставляйте ракетку под мяч, слегка лишь отводя ее вперед и назад. Постепенно увеличивайте дистанцию, доведя ее до 4-6 метров, соответственно увеличивая замах и силу удара. Добивайтесь стабильности удара. Освоив удар с правой стороны, повернитесь к стенке правым боком. Начинать осваивать удар у стенки слева. Добивайтесь, чтобы удар проходил справа и слева без ошибки 20-30 раз с расстояния 4-6 метров. Не жалеете на это времени и сил. У Вас впереди целый месяц. Не отчаивайтесь, А/ если сразу не будет получаться. Не торопитесь. Это довольно сложный в координационном отношении элемент. Но от того, как вы его освоите, будет зависеть ваша успешная дальнейшая игра на корте.

Обучение плоскому удару справа. "Е"

Прямой плоский удар справа наиболее часто применяют в игре. Плоский удар - это такой удар, при котором головка ракетки в месте контакта с мячом находится под прямым углом к направлению удара и движется по направлению полета мяча. Мяч практически не вращается.

При резаных и крученых ударах мяч получает очень сильное вращение. Выполнение этих ударов достаточно сложно.

Прямой плоский удар состоит из трех фаз: замах, собственно удар и окончание удара или проводка. Замах - это подготовительная фаза. Подготовка к удару состоит из отведения ракетки назад и подхода мячу. Первым движением является быстрый поворот туловища вправо и отведение ракетки. Кисть руки разгибается, рука начинает отводить ракетку вверх и назад, головка ракетки оказывается за кистью, отведенная назад рука выпрямлена. Все тела на правой ноге. Ракетка отводится назад круговым движением.

Фаза удара. Отведенная назад рука с ракеткой начинает движение вперед к мячу, вес тела одновременно с ударом переносится на впереди стоящую левую ногу. Также одновременно начинается разворот плеч, туловища и бедер в направлении удара. Они как бы раскручиваются, причем слитно, в момент удара. При соприкосновении с мячом струнная поверхность ракетки пружинит, мяч сплющивается и резко вылетает вперед. Бить нужно центром ракетки. Далее ракетка какую-то долю секунды продолжает движение вперед, "сопровождая мяч".

Фаза окончания. Движение руки с ракеткой продолжается после того, как мяч уже пробит и следует в направлении полета мяча, пока рука не будет выпягнута до отказа. Аналогичным способом производится также прямой плоский удар слева, только движения диаметрально противоположны.

Тренерское задание.

1. Встаньте с ракеткой в стойку перед зеркалом. Выставьте левую ногу вперед, отведите ракетку назад. Медленно без мяча повторите последовательно все 3 фазы: замах, удар, проводка. Добивайтесь слитности выполнения всех 3 фаз. Следите чтобы головка ракетки не опускалась ниже колен и плоскость ее была строго перпендикулярна направлению удара. Это очень важно. Малейшее отклонение ее вверх или вниз обеспечит Вам удар соответственно за пределы площадки или в сетку. Дозировка: повторяйте имитацию 2-3 раза в неделю по 10 мин. В течении месяца.

2. Выйдите на стенку. Начните бить прямой плоский удар справа с расстояния 4-6 метров. Бейте центром ракетки. Проведите мелом черту на высоте сетки (91см.). Посылайте мячи чуть выше этой черты. Не получается? Отдохните. Повторите сначала. Медленно. Постепенно увеличивайте частоту ударов. Не забывайте про работу ног. Не "застывайте" на месте, как "приклеенные". Двигайтесь к мячу и за мячом. Когда у вас будет получаться у стенки не менее 8 раз подряд, можно будет выходить на корт и начинать играть с партнером через сетку так называемую "перекидку" ("А"). "Перекидка" это обмен несильными, мягкими ударами.

Алгоритм занятий по теннису.

Алгоритм - это программа Ваших тренировочных занятий, составленная в строгой последовательности из набора вышерассмотренных подготовительных упражнений. Каждый алгоритм - это вид определенных тренировочных упражнений. И каждый имеет свой код. (Условное обозначение - заглавная латинская буква в описании упражнения).

Менять алгоритмы местами, переставлять - нельзя. Это повредит формированию правильного двигательного навыка удара в теннисе. Используя систему алгоритмов, Вам остается только строго выполнять программу. И если Вы будете добросовестно тренироваться, то через 1-2 месяца сможете самостоятельно играть на корте с партнером.

Тренируясь в обычной группе для начинающих, например в Лужниках, тренер Вас выпустят на корт для самостоятельной игры не раньше чем через 10 месяцев. Итак, вперед и в бой!

Таблица №1				
I месяц				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
понедельник	P-L-M-N	L-N-C-S	P-L-M-N-E	P-L-E-E
среда	P-M-S-N	L-N-C-P	P-M-S-N-E	L-P-E-E
пятница	P-M-S-L	L-S-P-M	L-S-P-M-E	S-C-E-E
2 месяц				
понедельник	S-C-E-F *	P-L-E-F	P-L-F-F	P-L-F-A
среда	S-C-E-F	L-P-E-F	M-N-F-F	P-L-F-A
пятница	M-N-E-F	S-C-E-F	C-S-F-F	L-P-F-A

Примечание: продолжительность каждого знака 10-15 мин., пауза между знаками 2-3 мин. Заполняется упражнениями на дыхание и расслабление.

Содержание уроков

Вы давно интересуетесь теннисом - старинной, изысканной, красивой игрой, но не знаете с чего начать? У Вас проблемы со временем, да и попасть в теннисный клуб к хорошему тренеру сейчас сложно.

Да, теннис стал смыслом жизни многих выдающихся людей и завоёвывает сердца всё большей части человечества.

Ведь теннис -это азарт, риск, быстрые смены ситуаций, непредсказуемость развития игры, сообразительность, эмоциональность. Теннис - это гармоничное развитие, приобщение к здоровому образу жизни. Приобщитесь и Вы к этому виду спорта. Наши уроки для Вас - для тех кто любит движение и является поклонником красоты.

Внимательно изучив наши уроки, Вы сможете тренироваться затем совершенно самостоятельно, не тратя сил и средств на поездки в теннисный клуб к тренеру, выбрав себе подходящую спортплощадку вблизи дома. В наших уроках Вы найдёте всё, что нужно начинающему теннисисту, включая рекомендации по выбору ракетки, спортивного инвентаря и т.д. Мы расскажем Вам о МИРЕ тенниса, его звёздах, героях, курьёзах. Для нас нет важнее задачи, чем та чтобы Вы полюбили теннис. Мы научим Вас грамотно, системно и последовательно тренироваться и результаты не замедлят сказаться. Если у Вас возникнут вопросы в процессе тренировок, обращайтесь к нам. Мы с радостью Вам поможем,

Итак, познайте радость игры, найдите себе верных друзей, приобщитесь к спорту.

Успехов Вам!

Урок № 1. Основные сведения. Выбор инвентаря и снаряжения. Хватка ракетки. Устройство корта.

Урок № 2. Стойка теннисиста. Обучение подготовительным и подводящим упражнениям с мячом и ракеткой. Специальные упражнения.

Урок № 3. Специальные подводящие упражнения с ракеткой и мячом. Обучение ударам с отскока у стенки. Работа ног.

Урок № 4. Обучение плоскому удару справа.

Урок № 5. Обучение плоскому удару слева.

Урок № 6. Обучение подаче и ударам с лёта.

Урок № 7. Обучение резаным ударам справа.

Урок № 8. Обучение резаным ударам слева.

Урок № 9. Обучение крученым ударам справа.

Урок № 10. Обучение кручёным ударам слева.

Урок № 11. [Контрольные тесты.](#)

Урок № 12. [Основные правила игры в теннис.](#)

Уроки тенниса. Урок №1

Основные сведения. Выбор инвентаря и снаряжения. Хватка ракетки. Устройство корта.

История появления тенниса в России относится к 1875 году. Именно тогда впервые в литературе в романе Л. Толстого "Анна Каренина" читаем: "После обеда посидели на террасе. Потом стали играть в Lawn-tennis. ... Свияжский и Вронский - оба играли очень хорошо и серьезно." (пятая часть, глава XXII).

Теннис в Россию был завезен из Англии, игра называлась Лаун-Теннисом ("Лаун" - по-английски - газон). В те времена Лаун-теннис проводился на площадках в парках или усадьбах вельмож и носил характер приятного развлечения на свежем воздухе. Играли тогда мужчины и женщины в длинных костюмах и платьях, что мешало быстро двигаться по площадке. Ракеты и мячи были не такие как сейчас. Да и удары имели не такую "убойную" силу, когда все дрожит вокруг, а мяч подобен снаряду. Играли неторопливо, мягко, чтобы партнеру было удобно и приятно принять, обработать и отправить мяч и как следствие получить удовольствие от этого.

По правилам стали играть в 90-х годах XIX века. В 1894 году в Петербурге на арендованном у князя К.Е. Белосельского-Белозерского участке земли создан Крестовский "Лаун-теннис клуб" для игры по новым правилам.

В 1907 году в С. Петербурге - первый чемпионат России. Побеждает Г.В.Брей. В 1908 году - чемпион князь Урусов.

Попасть в него было не просто. В большинстве своем клубы были доступны только для представителей состоятельных кругов.

Чтобы стать членом клуба необходимо было пройти баллотировку на общем собрании и получить рекомендации 2-х членов клуба. О политических убеждениях не спрашивали, но кандидат должен был принадлежать к кругу т.н. "порядочных людей", т.е. иметь определенное служебное или имущественное положение, быть хорошо одетым, уметь "прилично" держать себя в обществе и прочее. В период с 1910-1916 года, теннисные клубы процветали, соревнования обставлялись с необычной пышностью, при наличии большого количества зрителей.

Крестовский - Лаун-теннис клуб состоял под покровительством её Императорского Высочества Великой княгини Виктории Федоровны; 1913г. - чемпион России 19-летний князь Сумароков, победивший в финале англичанина Диксона.

Это интересно знать

1. Многие спортивные названия пришли в Россию из доброй старой Англии слово "футбол" переводится дословно как: фут-нога, бол- мяч, т.е. мяч ногой; "волейбол": волей - Залп,бол - мяч , т.е. Залп мячом; "баскетбол": баскет - корзина, бол - мяч, т.е. мяч в корзину "Лаун - теннис"; лаун-лужайка, а вот что означает слово "теннис"? или хоккей? Но об этом в следующий раз.
2. Первый теннисный турнир состоялся в США в 1876 г д
3. Шведский король Густав V был страстным теннисистом и играл 70 лет. В 1950 году финал Королевского Кубка был прерван из-за его смерти, наступившей во время теннисного матча.
4. В первом чемпионате Венгрии (1894 г.) мужчины выступали в одиночном разряде совместно с женщинами. Чемпионат выиграла женщина Паулина Пальфи.

Итак вы приступаете. Но прежде всего Вам необходимо правильно выбрать ракетку. И это сделать не просто. Ка так. МНОГО есть спортивных магазинов здесь висят разные, зеленые, красные, синие, блестящие, такие красивые теннисные ракетки. Выбрал, какая понравилась, заплати деньги и играй

НО ЭТО ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ. Выбор ракетки - дело серьезное. Все ракетки надо подбирать индивидуально, они делятся на ракетки для мужчин, женщин, детские, юниорские, с балансом в "головку", с балансом в "ручку", жесткие, мягкие, "лопатообразные", "каплевидные", углепластиковые, графитовые и много еще всяких. Не берите все это в "голову"!

Вот практический совет: возьмите в магазине приглянувшуюся ракетку за конец ручки и покрутите ее вправо влево, как пропеллером в руке. Почувствуйте ощущения в руке. Не тянет ли? Попробуйте еще 2-3 другие модели. Если приятно, легко держится и машется, и рука удобно охватывает ручку, значит то что нужно, вы нашли. И это большая удача. Для более точного контроля веса пользуйтесь этой таблицей.

Градация	Маркировка	Вес (г) со струнами
Ультралегкая	УЛ (UL)	270 - 290
Сверхлегкая	СЛ (SL)	310 - 320
Легкая	Л(L)	320 - 330
Среднелегкая	ЛС(LM)	330 - 340
Средняя	С(М)	340 - 360
Тяжелая	Т(Н)	свыше 360

Также существует старая градация ракеток по унциям (1 унция - 28 граммов). Ракетки до 10 унций - относятся к классу легких. Ракетки 10 - 11 унций - средние. Свыше 12 унций - по весу относятся к тяжелым.

Недавно появился новый класс ракеток с добавлением титана. Они отличаются повышенной легкостью прочностью и комфортом.

Ракетки с укороченной ручкой детские. Женщинам рекомендуются ракетки УЛ(UL). Все остальные - мужские. В скобках в таблице указана международная маркировка. На новой ракетке на ручке вы должны найти значок этой маркировки написанный латинскими буквами. Это будет означать маркировку ракетки по весу. Подчеркиваем, подбор по этому параметру дело сугубо индивидуальное. Во многом зависит от ощущения тяжести в руке, силы руки и др. Второй параметр при выборе ракетки это номер ручки. Номер ручки - это размер ручки или периметр ручки по сечению. Размер ручки наносится на ракетке рядом с указанием веса.

Таблица соответствия

Номер	Окружность ракетки в дюймах
00	3 7/8
0	4
1	4 1/8
2	4 1/4
5	4 5/8
6	4 3/4

Здесь, чтобы не запутаться Вам в этих дюймах, еще один практический совет: обхватите в магазине ручку ракетки также как Вы держите молоток. Если пальцы руки плотно обхватили ручку ракетки, без просвета, и в то же время концы пальцев не впиваются в ладонь - это то что надо.

Для справки: обычно девушки 17-22 возраста и старше пользуются №3 и юноши и мужчины от 18 до 25 и старше используют №5 и №6. Опять же подчеркиваем, что и это тоже все также индивидуально, все зависит от размеров вашей руки. Баланс ракетки - он связан с расположением центра тяжести.

Возьмите ракетку, положите ее на ребро указательного пальца там, где головка ракетки переходит в ручку. Если перетягивает головка - эта ракетка с балансом в головку, если наоборот - ракетка с балансом в рукоятку. Игроки, кто предпочитает играть с задней линии, тяготеют к ракетке с балансом в головку, а игроки играющие у сетки предпочитают баланс в ручку. Почему? Баланс в головку позволяет увеличить мощность ударов с отскока, а балансе ручку способствует точности при игре "с лета".

А вот следующий показатель аэродинамические качества ракетки. "А это что еще такое?" - спросите Вы. Это, что самолет что ли? Оказывается силу сопротивления встречного потока воздуха при ударе необходимо учитывать.

Практический совет: наилучшей аэродинамикой обладают ракетки сделанные из графита и имеющие каплевидную форму головки. Поэтому в магазине смело спрашивайте ракетку типа "графит-капля". Возьмите ее в руку, произведите несколько резких ударных движений слева, справа так, чтобы засвистел воздух около головки ракетки, оцените ее аэродинамику. Если свист слишком громкий -сопротивление воздуха слишком большое - это плохо. Если свист почти не слышен -это хорошо. Сила натяжения струн ракетки производится на специальных станках. Жесткие струны - сильный удар. Мягкая натяжка - повышается точность удара.

Помните, ваша ракетка - это ваша точность, мощность, комфорт. Хорошая ракетка может делать все сама, вам остается только стоять и делать руками, как дирижер.

Хватка

Итак, ракетку мы приобрели. Научимся теперь ее правильно держать. Хватка для правильной техники тенниса - это все, или почти все. Ведь от правильной хватки зависит сила и точность удара.

Хватка 1 - Для удара справа.

Возьмите ракетку левой рукой и держите ее перед собой так, чтобы плоскость струнной поверхности была вертикальна. Затем приложите раскрытую ладонь правой руки к боковой грани ручки, словно обмениваетесь с кем-то рукопожатием. Рука должна держать ракетку так, как держала бы топор или молоток. Пальцы слегка раздвиньте. Вообразите, что в вашей руке живая птичка.

Вам хотелось бы держать ее достаточно крепко, чтобы она не улетела, но в то же время и не слишком сильно, чтобы не раздавить ее. Это сравнение поможет вам не напрягать мышцы плеча и предплечья и устранил ненужную скованность, которая бывает у начинающих теннисистов. Плечо и предплечье будут расслаблены.

Хватка 2 - Для удара слева.

В этом случае кисть руки для удобства надо сместить по ручке влево (против часовой стрелки) на четверть оборота. В результате создается упор для встречи мяча правой стороной ракетки.

В процессе тренировок, когда игрок освоится в нанесении ударов как справа, так и слева можно использовать универсальную хватку, как нечто удобное для любого удара и справа, и слева. Но новичку это еще рано.

Стабильность - в вашей хватке.

У Вас слабая кисть, Вам тяжело держать ракетку кисть быстро устает? Вы можете решить эту проблему, укрепив пальцы, кисть и запястье, сжимая старый теннисный мяч по несколько раз в день в любое время: смотрите ли телевизор, ездите ли в транспорте. У Вас будет сильная кисть значит стабильность ударов.

Ракетка у нас есть, мячи, экипировку тоже, поездив по магазинам приобрели, хватку изучили. Зачем же остановка? И вот, наконец, уютно расположившись на живописной лужайке, с конспектом урока по теннису можно приступить к воплощению своей мечты: учиться теннису. Мы

не ошиблись, на первые уроки тенниса вполне пригодна любая небольшая, достаточно ровная лужайка. Это может быть место на даче, кусочек около дома в городе, на стадионе, парке везде. Главное чтобы Вам не мешали.

Основное снаряжение теннисиста.

Одной ракетки для занятия теннисом недостаточно, А комплект начинающего теннисиста входит:

- спортивно-тренировочный костюм, соответствующий времени года, сохраняющий теплоту мышц;
- теннисные туфли или кроссовки с рифлёной подошвой для игры на "грунтовых кортах", с гладкой подошвой - для кортов синтетических, жёстких. Рельеф подошвы определяет степень сцепления ноги с поверхностью корта. На грунтовых кортах она должна быть больше, чем на синтетических и жёстких!
- носки обычно белые;
- тенниска;
- шорты или свободная юбка;
- кепка от солнца;
- повязка на лоб и руки;
- полотенце;
- запасные мячи (не менее 3 шт.).

Всё спортивное снаряжение должно быть гигроскопичным, не сковывающим движений и конечно же красивым и современным. Собираясь на тренировку, не забудьте положить в спортивную сумку бутылку освежающей минеральной воды.

Устройство корта

Открытые корты располагают в тихом, защищённом от ветра месте, обрамляют деревьями или кустами. Корта бывают грунтовые, травяные и с твёрдым покрытием. К твёрдым покрытиям относятся бетонные, асфальтовые, ковровые, пластиковые и деревянные. Грунтовые или гравевые, покрыты кирпичной крошкой, относятся к так называемым "медленным кортам". По сравнению с твердыми или травяными кортами, мяч здесь отскакивает медленнее. Поэтому нагрузка на ноги и суставы рук здесь сравнительно невелика, темп игры относительно невысок. К грунтовым кортам относятся также и песчаные корты. За грунтовыми кортами необходимо тщательно ухаживать, поливать, осушать, разравнивать, трамбовать и укатывать грунт.

Травяные корты чаще всего встречаются в Англии и Австралии и нуждаются в специальном уходе.

Корта с твёрдым покрытием требуют гораздо меньше ухода. Во время игры на твёрдых кортах теннисисты испытывают большую нагрузку на суставы, а также в связи с быстрым отскоком мяча темп игры здесь достаточно высок, Теннисный корт представляет собой ровную прямоугольную площадку размером 23, 77x1 0, 97м, разделённую поперёк сеткой, высотой 91,4 см в центре корта. Такие дробные размеры объясняются английским происхождением тенниса, где принято измерять длину в дюймах. Задача игроков заключается в переброске мяча ракеткой на сторону противника.

Подробнее о правилах игры в уроке №10.

Корт окружён забегами - пространством для отражения сильно посланных мячей.

Это интересно знать: слово "теннис" возникло во Франции. Там игроки, начиная игру обычно кричали друг другу "tenez la ball" ("ловите мяч"). Отсюда и пошло название игры - "теннис". Теннисная форма традиционно имеет белый цвет. Почему? Белая форма перешла в теннис от английских джентльменов, которые тем самым подчеркивали, что во время игры в теннис им не угрожает опасность испачкаться. Поэтому теннис, как "чистый" вид спорта называется "белым спортом", в отличии от футбола, хоккея и др.

Уроки тенниса. Урок №2

Стойка теннисиста. Обучение подготовительным и подводящим упражнениям с мячом и ракеткой.

1. Стойка теннисиста
2. Методические упражнения

Стойка теннисиста

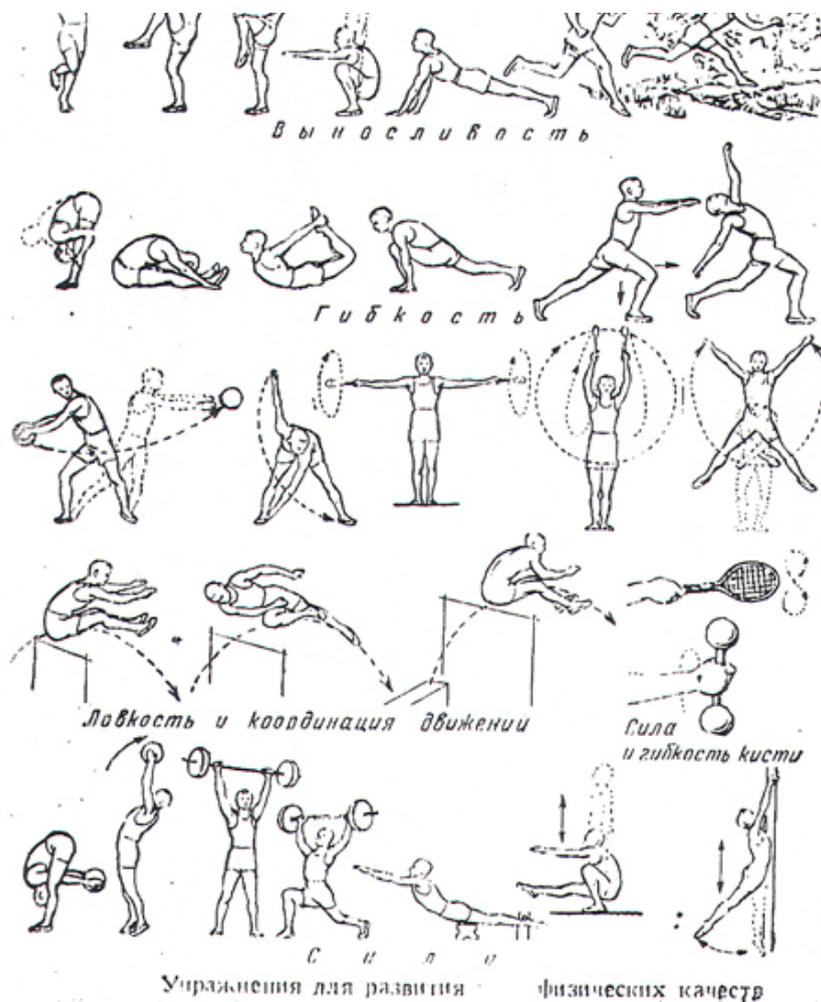
Стойка теннисиста - исходное положение для начала игры. Перед тем, как принять мяч соперника, встаньте на задней линии лицом к сетке. Ноги поставьте чуть шире плеч, чуть согните в коленях и слегка приподнитесь на носках. Корпус слегка наклоните вперед, перемещайтесь, стоя на месте, корпусом немного влево - вправо, внимательно наблюдая при этом за мячом и смотря на соперника, пытаясь предугадать, куда будет послан мяч.

Из такого положения Вы легко сможете стартовать к мячу.

Ракетку держите перед собой свободно обеими руками. Правой рукой обхватите ручку ракетки, а левой поддерживайте ее за шейку так, чтобы большой палец левой руки придерживал шейку ракетки сверху, а указательный и средний пальцы - снизу. Головка ракетки поднята на уровень груди и направлена на соперника.

При низких ударах струнная поверхность ракетки отклоняется больше, чтобы дать мячу возможность подняться над сеткой. При ударах на уровне сетки ракетка подставляется плоско. Можно также мало отводить ракетку назад и четко встречать мяч, заканчивая удар быстрым движением кисти и предплечья хватку нужно применять на ударах в открытую, в момент удара надо стоять боком к сетке. Чаще всего основной опорой служит выдвинутая вперед нога. При неожиданных ударах можно принимать мяч стоя лицом к сетке. Обычно удары слёта практикуют с выходом к сетке. Перемещаться по корту следует мягкими приставными шагами. Ноги чуть согнуты в коленях и голеностопе, широкие шаги чередуются с мелкими.





Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой

Итак, мы приступаем к обучению ударам ракеткой по мячу в теннисе, ударам с отскока. Удары бывают плоские, крученые, резаные, слева, справа. Начнем с самых простых - плоских. Как мы будем учиться? Прежде чем ударить ракеткой по мячу, необходимо подойти к нему. Причем подойти так, чтобы было удобно его отбивать. Но это еще не все. Надо точно определить, куда, с какой скоростью, по какой траектории направить мяч. Но и это еще не все. Если ракетка ударит по мячу не центром, то точного удара не получится.

Чтобы выполнить все эти требования, надо помнить один из главных законов тенниса - СМОТРЕТЬ НА МЯЧ !

Причем смотреть пристально, не упуская его с момента, когда мяч сошел с ракетки, до самого его приземления. Обязательно поворачивать голову, при неподвижных глазах. Почему? Да потому что глаза человека - это дальномер, и чтобы погрешность в ошибке была минимальна, они всегда должны быть перпендикулярны к мячу. От этого зависит точность удара.

Итак: хватка и "смотреть на мяч" - два необходимых условия для верных ударов.

Но и это еще не все. Для нанесения точных ударов в теннисе Вам предстоит заняться целой серией подготовительных, подводящих упражнений, связанных с развитием координационных способностей, ловкости владения ракеткой и мячом, как говорят теннисисты "набить руку", т.е. почувствовать силу отскока мяча от ракетки. Подчеркиваем, для успешности обучения теннису предлагаемые упражнения вы должны добросовестно отрабатывать в течении всего месяца, 2 или 3 раза в неделю не менее одного часа. Необходимо добиться положительных сдвигов, освоить и закрепить эти новые, предлагаемые движения. Ведь от степени успешности освоения этих подготовительных упражнений будет зависеть Ваш успех на корте. Это Ваше домашнее задание на месяц:

Упражнение 1.

Возьмитесь за ракетку немного согнутой рукой. Держите ее перед собой параллельно земле, ноги чуть согните в коленях, выставив левую ногу на полшага вперед. Вторая рука свободно опущена вниз. Туловище свободно и не напряжено. Положите мяч на ракетку. Чуть наклоняя ракетку в разные стороны, попробуйте катать мяч по ободу ракетки, так, чтобы он не падал с нее. В одну

сторону, в другую. Необходимо добиться, чтобы мяч не соскакивал, для этого тонким движением кисти поправляйте величину наклона ракетки. Делать 2-3 раза в неделю по 10 минут. Если от чрезмерного напряжения устала рука, поднимите ее вверх и резко расслаблено опустите вниз (2-3 раза), потрясите кистью вниз, сожмите-разожмите пальцы несколько раз. Это называется упражнение на расслабление. Делайте это всегда, как только заболит рука, держащая ракетку.

Упражнение 2. Набивание мяча вверх.

Держите ракетку перед собой на уровне пояса, развернув ее так, чтобы ладонь правой руки смотрела вверх. Начните набивать мяч ракеткой вверх, посылая его в высоту примерно на 0,5 - 1 м, амплитуда движения ракетки примерно 10-20 см. Смотрите при этом на мяч, не напрягайтесь очень сильно. Не прижимайте локоть к груди, старайтесь продельвать все на вытянутой вперед руке. Держите мяч (примерно на одном и том же расстоянии от туловища. Добивайтесь этого мягкими передвижениями на согнутых, пружинистых ногах. Удар выполняйте всей рукой, плечевым движением. Кисть руки почти не участвует в ударе. Она только фиксирует ручку ракетки. Следите за тем, не устала ли кисть. Продолжайте выполнять упражнение. Дозировка: 2-3 раза в неделю по 20-35 мин. в течение месяца.

Упражнение 3. Набивание мяча о землю.

Ладонь с ракеткой смотрит вниз. Встаньте в стойку (упр. 1). Ноги подогните чуть больше. Используя упругие свойства мяча, слегка "пришлепывайте" его при ударе вниз, делая ракеткой небольшие (5-10 см), но резкие ударные движения вверх-вниз. Переступайте приставными шагами по площадке вслед за мячом. Не "застывайте на месте". Дозировка: 2-3 раза в неделю по 20-30 мин. в течение месяца.

Упражнение 4. Набивание мяча вверх.

Держите ракетку примерно на уровне плеча, развернув ее, чтобы ладонь смотрела вниз. Остальное все то же, что и в упр.2. Дозировка: 2-3 раза в неделю по 20-30 мин. в течение месяца.

Упражнение 5. Набивание мяча о землю.

Ладонь смотрит вверх. Остальное то же, что и в упр.3. Дозировка: 2-3 раза в неделю по 20-30 мин. в течение месяца.

Упражнение 6. Попеременное набивание мяча вверх, то одной, то другой стороной ракетки.

Дозировка: 10-20 мин. в неделю в течение месяца.

Упражнение 7. Попеременное набивание мяча о землю то одной, то другой стороной ракетки.

Дозировка: 10-20 мин. 2-3 раза в неделю, в течение месяца.

Упражнение 8. Набивание мяча вверх в движении.

Встаньте на край лужайки, подготовившись, как для упр. 2. Мягко переступая, приставными шагами, чуть согнутыми в коленях ногами, начинайте продвигаться вперед метров 5-6, затем назад, набивая мяч. Повторяйте 2-3 раза по 10 мин, в неделю в течение месяца.

Упражнение 9. Набивание мяча вниз в движении.

Приготовьтесь как для упр.3. Начните набивать мяч о землю, одновременно переступая ногами, так, чтобы ракетка с мячом были в центре, а (как бы ходили бы по кругу вокруг нее. Измените направление движения в противоположную сторону после 5 минут. Дозировка: 2-3 раза по 10 мин. в неделю в течение месяца.

Тщательно отработайте все упражнения (с 1 по 9) урока 2.

Это Ваше боевое задание на месяц. Не отчаивайтесь, если сразу не будет получаться. Не торопитесь. Важно заложить прочные и глубокие навыки движений ракетки с мячом в ваше сознание. Ведь от этого будут зависеть Ваши дальнейшие успехи на корте. Добросовестно выполняйте все упражнения. Не ленитесь. Помните: лень - мать всех пороков. Повторяйте упражнения снова и снова, пока мяч будет набиваться больше 30 раз, пока не почувствуете себя свободно и легко. Помните, что программа обучения построена по степени нарастания сложности. Очень важно строго придерживаться точной дозировки. Это как изготовление лекарств: чуть меньше - эффект пропал. Не забывайте про упражнения на расслабление.

Уроки тенниса. Урок №3

Обучение подводящим упражнениям, ударам с отскока

1. Обучение подводящим упражнениям, ударам с отскока.
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока (на месяц). Дозировка упражнений(мин.).

Возможно, для урока 3 Вам потребуется партнер. Помните, мы сообщали Вам об этом в нашем вступлении. Попробуйте сагитировать кого-либо из ваших друзей, родных, соседей. Ведь после 2-х месяцев занятий они наверняка видели, с теннисной ракеткой, тщательно осваивающим уроки тенниса и сами заинтересовались. В этом нет ничего сложного: в наш век гиподинамии многие испытывают потребность в занятиях спортом.

Упражнение № 1. Бросание мяча о стенку и ловля мяча после его отскока от земли и с лета. Найдите сплошную стенку высотой выше 2м. Это может быть сплошная высокая стена спортзала, какого-либо здания, гаража и т.д. Встаньте на расстоянии 3-4 метров от стены, поднимите мяч на голову на чуть вытянутой руке, держите его пальцами. Левую ногу чуть выставите вперед, колени чуть согните, "подпружиньте", как говорят спортсмены. Отведите руку с мячом назад за голову. Резким хлестким движением вперед, бросьте мяч в стенку над головой и постарайтесь поймать его одной или двумя руками после отскока. Повторите 20-30 раз. Сделайте паузу: пражнения на расслабление. Повторите 2-3 раза. Отступите подальше на 2-3 метра, еще повторите. Прodelывайте это по 30 минут 2 раза в неделю в течение месяца. Сначала ловите мяч с отскока о землю. Затем, увеличив силу броска, ловите его с лета. Сами варьируйте дистанцию броска. Выберите наиболее удобную вам дистанцию в интервале от 2 до 10 метров. Мяч держите кончиками пальцев.

Упражнение № 2. Бросание мяча в мишень. Нанесите на стену мишень в форме круга диаметром 25 см на высоте 2, 2-2, 5м. Отступите 5-8 метров. Бросайте точно в центр круга, ловя мяч после отскока. Дозировка: 2 раза в неделю по 30 минут в течение месяца .

Упражнение № 3. Перебрасывание 2-х мячей и ловля их с лета. Двое занимающихся встают друг против друга на расстоянии примерно 4-6 метров. Одновременно начинают перекидывать 2 мяча, сначала с ударом о землю, затем по воздуху. Очень хорошее упражнение, развивающее ловкость. Дозировка: 2 раза в неделю по 20 минут в течение месяца.

Упражнение № 4. То же, что и упражнение № 3. Но, один из занимающихся - бросает мяч о землю, а второй - прямо перед собой, оба ловят мячи одновременно. Дозировка та же.

Упражнение № 5. Одновременный бросок 2-х мячей и ловля их над головой.

Упражнение № 6. Перебрасывание двух мячей втроем, причем занимающиеся располагаются треугольником, сначала ударяя мяч о землю, затем с лета, все ускоряя темп бросков.

Упражнение № 7. Изучение ударов по мячу у стенки. Теннис начинается с игры со "стенкой". "Стенка Ваш первый партнер. Упражнение заключается в том, чтобы пробить мяч в стенку и отбить затем отраженный мяч. Все великие мастера тенниса посвящают тренировке со "стенкой" много времени. Знаменитый Кафельников проводит у "стенки" 1 час в день. Ваша задача - правильно встречать мяч от стенки и правильно фиксировать ракетку в самый ответственный момент удара момент встречи с мячом. Итак, подойдите к "стенке" и встаньте левым боком на расстоянии 1.5-2 м от нее. Кулак бьющей руки с ракеткой расположите над носком передней (левой) ноги. Головку ракетки держите чуть сзади и немного ниже кисти руки. Плоскость

струнной поверхности разверните немного, ударной стороны вверх. кисти зафиксируйте. ноги немного согните, как пружинки. Теперь попробуйте отвести ракетку немного назад и вперед без мяча, сделав, так называемую имитацию удара. Затем, левой рукой аккуратно вбросьте мяч немного вперед и чуть выше центра головки ракетки. Затем сделайте короткое резкое толчковое движение всей рукой, ударив по мячу немного снизу вверх. После удара быстро верните ракетку в первоначальное положение и мягкими пружинистыми движениями ног подходите удобно к отлетающему от стенки мячу и делайте следующий удар. Ударяйте не сильно, только подставляйте ракетку под мяч, слегка лишь отводите ее вперед и назад. Постепенно увеличивайте дистанцию, соответственно увеличивая замах и силу удара. Добивайтесь стабильности удара. Тренируйтесь на стенке 3 раза в неделю пол часу. Это очень важное упражнение. Его необходимо осваивать на все 100%. Освоив удар с правой стороны, повернитесь к стенке правым боком. Начинайте осваивать удар у стенки слева. Необходимо добиться, чтобы удар проходил слева и справа без ошибки 20-30 раз на расстоянии 4-8 метров. Не жалейте на это времени и сил. У Вас впереди целый месяц. Дозировка упражнения № 7 - 3 раза в неделю по 30 мин. в течение месяца.

План-конспект урока № 3 на месяц

1. Подготовительные упражнения для рук, ног, туловища: рывки руками, махи, повороты, приседания, прыжки, отжимания, упражнения с ракеткой для развития кисти, имитация ударов: 15-20 мин.
2. Подводящие упражнения с мячом: набивание мяча ракеткой вверх, об пол, со сменой сторон ракетки в движении. Метание мяча из-за головы. Перебрасывание 2 мячей вдвоем, втроем: 20-30 мин.
3. Разучивание ударов с отскоком о стенку:
справа: 20-30 мин.
слева: 20-30 мин.
4. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения для восстановления, упражнения на расслабление: 10 мин.

Примечание:

В целях преодоления закрепощения мышц, скованности движения и усталости после каждых 10-15 мин. тренировки предусматривается 1-2 мин. отдых и расслабление (потряхивание и встряхивание конечностей, легкий массаж кистей, рук, ног и туловища). Заниматься по данному конспекту 3 раза в неделю в течении месяца. Помните! Освоив упражнение на стенке, вы сможете в дальнейшем осваивать и структуру удара по мячу на корте. Это ключ к Вашим дальнейшим успехам. Добивайтесь прочного и стабильного навыка.

Уроки тенниса. Урок №4

Обучение плоскому удару справа

1. Обучение плоскому удару справа
2. Классификация ударов в теннисе
3. Плоский удар
4. Фазы удара
5. Методические упражнения
6. План-конспект урока (на месяц). Дозировка упражнений(мин.).

Обучение плоскому удару справа

Прямой, плоский удар справа-основное оружие теннисиста. Из всех видов ударов наиболее часто применяют теннисиста именно этот удар. И начинающие, и такие мастера, как Кафельников, Самpras. Как красиво смотрится на корте теннисист, освоивший удар справа. Вот он пробил справа по диагонали: сильно, точно, резко, и мяч молнией мелькнул мимо опешившего соперника. Все кончено. Победа! Вот за такие моменты любят теннис!

Классификация ударов в теннисе

- Удар справа с отскока
- Удар справа с лета
- Удар слева с лета
- Удар слева с отскока
- Подача
- Удар над головой или "смеш"
- Удар с полулета
- Плоский удар
- Крученный удар
- Резаный удар

Плоский удар

Плоский удар - это такой удар, при котором головка ракетки в месте контакта с мячом находится под прямым углом к направлению удара и движется по направлению полета мяча. Мяч практически не вращается. Прямой плоский удар, как и все другие виды удара состоит из трех фаз: замаха, собственно удара и окончание удара или проводка.

Фазы удара

Замах - это подготовительная фаза. Подготовка к удару состоит из отведения ракетки назад и подхода к мячу. Вот где Вам пригодятся упражнения на стенке! Первым движением является быстрый поворот туловища вправо и отведение ракетки. Кисть руки разгибается, рука начинает отводить ракетку назад, головка ракетки оказывается за кистью, отведенная назад рука выпрямлена. Вес тела на правой ноге.

Фаза удара. Отведенная назад рука с ракеткой начинает движение вперед к мячу, вес тела одновременно с ударом переносится на впереди стоящую левую ногу. Также одновременно начинается разворот плеч, туловища и бедер в направлении удара. Они как бы раскручиваются, причем слитно, в момент удара. При соприкосновении с мячом струнная



поверхность ракетки пружинит, мяч сплющивается и резко вылетает вперед. Бить нужно центром ракетки. Далее ракетка какую - то долю секунды продолжает движение вперед, "сопровождая мяч".

Фаза окончания. Движение руки с ракеткой продолжается после того, как мяч уже пробит и следует в направлении полета мяча, пока рука не будет выгнута до отказа.

Тренерское задание

1. Встаньте с ракеткой в стойку перед зеркалом. Выставите левую ногу вперед, отведите ракетку назад. Медленно без мяча повторите последовательно все 3 фазы: замах, удар, проводка. Добивайтесь слитности выполнения всех фаз. Следите, чтобы головка ракетки не опускалась ниже колен, и плоскость ее была строго перпендикулярна направлению удара. Это очень важно: строгая перпендикулярность. Малейшее отклонение ее вверх или вниз обеспечит Вам удар соответственно за пределы площадки или в сетку. Дозировка: повторяйте имитацию 2-3 раза в неделю по 10 мин. в течение месяца.

2. Выйдите на стенку. Начинайте упражнение на стенке, с расстояния 4-6 метров. Бейте центром ракетки плоский прямой удар справа. Проведите мелом черту на стене на высоте 91 см (на высоте сетки). Посылайте мячи чуть выше этой черты. Не получается?

Отдохните. Повторите сначала. Медленно, постепенно усиливайте ЧИСТОТУ ударов. Не забывайте про работу ног. Не застывайте, как приклеенные, на месте. Двигайтесь к мячу и за мячом. Дозировка: 3 раза в неделю по 30 мин. в течение месяца.

В течение месяца отрабатывайте только плоский прямой удар справа. Это очень важно, чтобы у Вас сформировался правильный, глубокий навык. Любые другие виды ударов в момент освоения плоского удара справа могут исказить Ваш навык. Помните! Строго придерживайтесь наших методических указаний. Не допускайте никакой самодеятельности. Успехов!

Р.С. Если у Вас будет хорошо получаться не менее 30 раз подряд, можно в конце месяца разнообразить жаш нелегкий труд, позволив себе поиграть через сетку с партнером. В данном случае заняться просто, как говорят теннисисты "перекидкой мяча", не преследуя никаких учебных целей. Просто разрядиться. И это тоже нужно. Да, не забывайте про упражнения на расслабление. Делайте паузы для отдыха.

План - конспект урока № 4 (на месяц)

1. Подготовительные упражнения для рук, ног, туловища (вращение руками, махи, наклоны, приседания, прыжки, отжимания, упражнения для развития кисти): 15 мин.
2. Подводящие упражнения с ракеткой и мячом: набивание мяча ракеткой вверх, вниз, на месте, в движении: 10 мин
3. Разучивание удара справа у стенки (плоского):
 - а) удар справа без мяча (имитация удара) 10 мин
 - б) с расстояния 4-6 м 30 мин
 - в) с расстояния 8-10 м 30 мин
4. Пробная игра на корте с партнером (перекидка мяча): 10 мин (начиная с 3 недели)
5. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление: 10 мин

Заниматься по данному конспекту 3 раза в неделю в течении месяца! Не пренебрегайте подготовительными упражнениями! Это разминка. Ее необходимо выполнять на каждом занятии. Чтобы разогреть холодные мышцы, подготовить сердечно-сосудистую систему. Заключительная часть также необходима! Начиная с этого урока Вы будете играть с партнером через сетку. Так называемую "перекидку".



Уроки тенниса. Урок №5

Обучение плоскому удару слева

1. Обучение плоскому удару слева
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока (на месяц). Дозировка упражнений(мин.).

Обучение плоскому удару слева

Все основные принципы удара справа относятся и к удару слева, только движения диаметрально противоположны. Рука не отводится, а сгибается и обвивается вокруг туловища. Также выделяются 3 фазы: подготовительная фаза, фаза удара, фаза окончания. Подготовительная фаза начинается из отведения ракетки назад. Правая нога на полшага впереди. Ракетка как бы падает с поддерживающей её левой руки и опускается вниз к ноге, в силу своей тяжести, начиная описывать большой полукруг, перпендикулярный сетке.

При отведении головка ракетки сильно отклонена, занимая почти горизонтальное положение. Круговое движение переходит в прямолинейное.

Так как и при ударе справа, нужно принимать мяч достаточно далеко с туловища, но не до такой степени, чтоб рука была полностью выпрямлена при ударе. Кисть руки продолжает дольше оставаться впереди головки ракетки. Это дает возможность придать дополнительное ускорение мячу за счет кисти и более четко производить сопровождение. Мяч принимается против выдвинутой вперед ноги. Внимательно изучите прилагаемые схемы и рисунки.

Практическое занятие

Встаньте с ракеткой перед зеркалом. Выдвиньте правую ногу вперед на полшага, ракетку поднимите вверх, за левое ухо. Медленно опускайте ракетку вниз, поближе к туловищу, одновременно изменяя положение плоскости струн с горизонтального на вертикальное, перпендикулярно к направлению воображаемого удара, резко остановите ракетку на уровне колена впереди стоящей ноги. (Это движение должно напоминать стряхивание капель воды с ракетки.) В этом положении струны должны быть строго перпендикулярны направлению удара по мячу. Повторите имитацию удара слева в течение 10-12 мин. Повторяйте далее имитацию ежедневно перед зеркалом по 10-15 мин. Добивайтесь слитности выполнения движений. Внимательно ознакомьтесь с прилагаемыми рисунками и схемами. Помните! Левая сторона нашего туловища, левая рука, всё левое значительно труднее поддается обучению. Это также трудно, как держать левой рукой ложку при обеде, писать и т.п. Однако для игры в теннис необходимо научиться бить с левой стороны. После недели ежедневных имитаций можно выйти на стенку. Начните с 4-5 метров. Сила удара - слабая. Дозировка: 3 раза в неделю по 0, 5 часа, в течение 3-х недель. Не отвлекайтесь на посторонние движения! Полная собранность! УЧТИТЕ - ЭТО последнее усилие, после которого Вы будете достаточно подготовлены, чтобы играть на корте с партнером. Надо хорошо закрепить этот навык.

ПЛАН-КОНСПЕКТ урока №5 (на месяц) обучение плоскому удару слева.



1. Подготовительные упражнения: разминка, упражнения для рук, ног, туловища, с ракеткой для кисти: 15 мин
2. Подводящие упражнения: набивания мяча с ракеткой вверх, вниз на месте, в движении, со сменой положения ракетки (одной и другой стороной): 10 мин
3. Разучивание плоского удара слева у стенки: а) удар слева без мяча (имитация удара): 10 мин
б) с расстояния 4-6 метров с мячом: 30 мин
в) с расстояния 8-10 метров с мячом: 30 мин
4. Пробная игра на корте с партнером (перекидка) : 10 мин
5. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление: 10-15 мин

Заниматься по данному конспекту 3 раза в неделю в течение месяца.



Уроки тенниса. Урок №6

Обучение подаче

1. Обучение подаче
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока (на месяц). Дозировка упражнений(мин.).
4. Обучение ударам с лёта

Обучение подаче

Итак, поздравляем Вас! Вы благополучно перешли "экватор" нашего курса, его середину. "Так держать" и "семь футов под килем!" Надеемся, что оставшиеся 5 уроков не покажутся вам скучными.

Изучаем выполнение подачи.

Вернемся к уроку №3 упр. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Помните, мы бросали мяч в стенку и ловили его? Повторите это упражнение. Встаньте к стенке на расстоянии 5-6м, бросайте мяч из-за головы высоко поднятой рукой хлестко, резко, помогая всем туловищем. Плечо и бедро активно разворачиваются в сторону броска. Это очень хорошее подготовительное упражнение при отработке подачи. Повторяйте его на каждой тренировке по 20-30 раз в течение месяца. После этого приступайте к изучению подачи мяча ракеткой. Возьмите ракетку, встаньте в основную стойку. Ступни ног на ширине плеч.

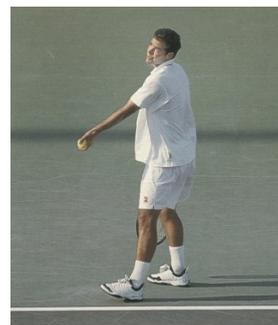
Если Вы правша, встаньте чуть левым боком к сетке. Закиньте руку с ракеткой назад за голову и спину так, чтобы локоть правой руки смотрел прямо в небо, а головка ракетки касалась спины, "чесала спину", как говорят теннисисты. Почешите спину. Затем, плавно перемещая вес тела с правой на переднюю левую ногу, выполните мягкий удар ракеткой по воображаемому мячу, находящемуся у вас над головой. Имитацию подачи, так сказать. Разгибайте руку с ракеткой в локте и помогайте кистью. Повторите 10-15 раз. Отдохните, теперь повторите то же самое, но чуть приподнимаясь на носках.

Запомните! Подача является самым сложным техническим приемом в теннисе. На освоение её теннисисты затрачивают годы. Здесь очень сложная координация движений. Нет ни одного знаменитого мастера тенниса, у кого подача получалась бы на 100%. В этом Вы сами можете убедиться, посмотрев соревнования по TV. Все, даже самые великие мастера, постоянно работают над улучшением подачи. Для начинающих же теннисистов рекомендуется обучиться упрощенному методу выполнения подачи. Проще, но зато надежнее. Как говорится "лучше синица в руках, чем журавль в небе". Итак, на данном этапе обучения подаче Вы можете представить себе что забиваете молотком гвоздь в стенку над головой. Только вместо молотка у вас ракетка, а вместо гвоздя мяч. Мяч надо держать кончиками пальцев.

Следующий этап. Подбрасывание мяча вверх. Вам надо научиться точно подбрасывать мяч на ту высоту, где он встречается с серединой ракетки. Определите эту высоту. Начините подбрасывать мяч на эту высоту. Больше ничего не делайте.

Отрабатывайте только этот компонент, каждую тренировку по 30-50 раз. Затем отдых 1-2 минуты и вновь 30-50 подбрасываний, потом еще раз. И так в течение всего месяца.

После отработки этих упражнений попробуйте выполнить всё движение с



мячом на корте. Встаньте на центр корта, чуть левым боком, отведите ракетку назад за голову, подбросьте мяч на нужную высоту, ударьте, как бы забивая шляпку гвоздя. Бейте несильно. Повторите 20-30 раз. Партнер с противоположной стороны пусть подаёт вам мячи. Отдохните 2-3 мин., сделайте вторую серию из 20-30 раз, затем ещё раз.

Пользуясь данной методикой, Вы за 2-3 месяца научитесь достаточно сильно и точно, а главное надёжно выполнять подачу.

Тренируйтесь по указанной схеме 2-3 раза в неделю по часу. Строго придерживайтесь всех методических рекомендаций! Это интересно знать:

1. Австрийский теннисист Ханс Редль лишился во время войны руки. После войны он продолжал выступать в крупных международных соревнованиях. В 1947 г. Редль был среди 16 сильнейших участников Уимблдонского турнира в одиночном разряде.

2. Австриец Род Лэйвер - единственный двукратный обладатель приза "Большой шлем" (1962 и 1969гг.), символического приза, присуждаемого спортсмену за одержание подряд побед в чемпионатах Австралии, США, Франции в одном сезоне.

План-конспект урока №6 (на месяц) Изучение подачи

1. Подготовительные упражнения: для рук, туловища; броски и ловля мяча над головой: 10мин.
2. Подводящие упражнения в ловле и бросках мяча (см. урок№3 упр. 1, 2, 3, 4, 5, 6) 15 мин.
3. Изучение расчлененного движения подачи без мяча:
 - а) подготовительной фазы подачи, обращая внимание на одновременный подброс мяча и на движение ракетки из-за спины вперед-вверх;
 - б) фазы удара: подготовительная, основная, заключительная;
 - в) окончание подачи, объединение различных движений в одно целостное движение, подача на площадке.По 15 мин.
4. Общая перекидка мяча ударами справа и слева: 10-15мин.
5. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление: 10мин.

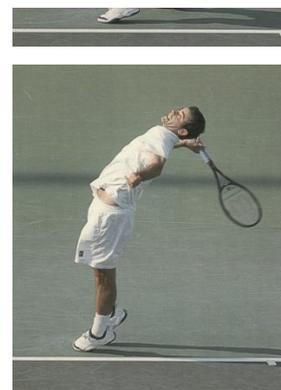
Методические рекомендации: весь путь движения ракетки должен быть плавным и мягким, без рывков и остановок. Полностью используйте свой рост и продолжайте вести ракетку вслед за мячом и только затем вниз. Это и есть заключительная фаза удара. В конце этой фазы сделайте кистевое движение ракеткой вперед, ускоряя удар. Не напрягайте излишне руку. Это основная ошибка всех начинающих. Делайте сначала движение подачи без мяча 20-30 раз, затем с мячом (30-40 раз). Отдельно тренируйте подбрасывание мяча на требуемую высоту.

Удары с лёта

Данный вид удара применяется тогда, когда нужно быстро решить игровую ситуацию. Необходимо в долю секунды определить, куда пробит мяч, броситься в требуемом направлении и отразить мяч центром ракетки.

Удар выполняется без отведения ракетки назад, напрягая кисть в момент соприкосновения ракетки с мячом. Нужно подставить ракетку навстречу мячу и, используя силу его полёта, уверенно встретить мяч самым центром ракетки, отклоняя её так, чтобы обеспечить перелёт мяча через сетку. Если недостаточно силы одной руки, возьмитесь двумя руками, расположив левую руку под самой головкой ракетки.

При низких ударах струнная поверхность ракетки отклоняется больше, чтобы дать мячу возможность подняться над сеткой. При ударах на уровне сетки ракетка подставляется плоско. Можно также мало отводить ракетку назад и чётко встречать мяч, заканчивая удар быстрым движением кисти и предплечья хватку нужно применять на ударах в открытую, в момент удара надо стоять боком к сетке. Чаще всего основной опорой служит выдвинутая вперёд нога. При неожиданных ударах можно принимать мяч стоя лицом к сетке. Обычно удары с лёта практикуют с выходом к сетке



стоя лицом к сетке. Обычно удары слета практикуют с выходом к сетке. Перемещаться по корту следует мягкими приставными шагами. Ноги чуть согнуты в коленях и голеностопе, широкие шаги чередуются с мелкими.





Уроки тенниса. Урок №7

Обучение резаным ударам справа

1. Обучение резаным ударам справа.
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока №7 (на месяц). Дозировка упражнений(мин.).

Обучение резаным ударам справа.

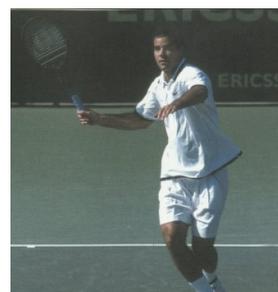
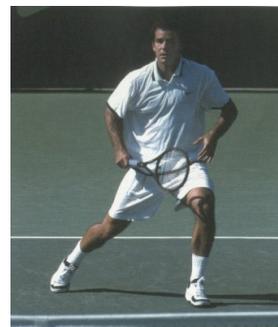
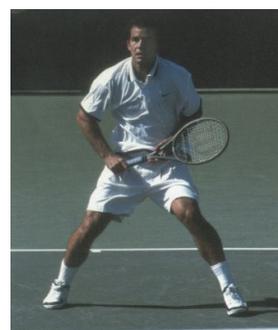
Итак, Вы овладели основными техническими приемами в теннисе: подачей, плоским ударом справа и слева. Теперь каждую тренировку урока играйте двустороннюю игру на корте с партнёром. Так называемую "перекидку". Бейте несильно, мягко, старайтесь направить мяч так, чтобы партнёру было удобно принять его. Не спешите. У нас впереди ещё несколько интересных уроков.

Резаный удар справа разнообразит Ваш технический арсенал. Каждый уважающий себя теннисист стремится обладать этим видом удара. Резаным ударом называют такой удар, при котором мяч получает дополнительное вращательное движение сверху-вниз, в сторону бьющего игрока, одновременно летя вперёд. Придание мячу этого дополнительного вращательного движения сверху вниз сторону обратную полёту называют "подрезкой". Это очень важный вид удара. Он имеет свои характерные особенности. Применение его очень оживляет игру. Очень эффектно направить принятый, сильно пробитый мяч резаным ударом рядом с сеткой, со стороны противника. Имея обратное вращение, мяч, вопреки ожиданию соперника, не скачет вперёд, а как бы "застывает" на месте, обескураживая противника. Кроме того, из-за своего вращения, он очень трудно принимается ракеткой соперника и, как правило, идёт в сетку. Вот какой интересный удар. Резаный или ещё как называют "обрубленный" удар. При резаном ударе ракетка обычно скользит сверху вниз по боковой поверхности мяча, придавая ему боковое вращение. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность отклонена приблизительно под углом 45° и игрок бьёт сверху вниз. При плоском же ударе ракетка ставится строго перпендикулярно навстречу мячу. Кисть руки напряжена в запястье.

Тренерское задание.

Для отработки резаных ударов подойдите к стенке на расстоянии 4-6 м от неё. Возьмите ракетку в руки. Начните делать имитацию резаного удара у стенки, повернувшись к ней, также как и при выполнении плоского удара справа. Поднимите руку с ракеткой на уровень головы вправо. Рука чуть согнута в локте. Медленно опускайте сверху - вниз - вперед под углом примерно 45° ракетку до уровня чуть ниже пояса. Плоскость струнной поверхности расположите также приблизительно под углом 45° к мячу.

Сделайте имитацию удара без мяча 20-30 раз. Отдохните 2-3 мин. Повторите. Возьмите мяч. Сделайте подготовительное упражнение такого характера: начните подбивать мяч вверх, придавая ему одновременно боковое вращение. Для этого старайтесь ударить в край мяча, ведя ракетку, справа - налево. Струнная поверхность в этом случае должна находиться почти плоско или под очень небольшим углом к земле (не больше 10°). Подбивайте мяч вверх на 30-50 см, одновременно закручивая его, как можно, сильнее, справа - налево. Повторите 3 раза по 5-10 мин. с интервалом для отдыха 2-3 мин. Повторяйте это упражнение 3 раза в неделю серией по 3 раза в течение месяца.



Следующее упражнение:

Наносите удары об стенку, придавая мячу обратное закручивание. Отводите ракетку назад - вверх. Затем опускайте ее вперед - вниз до соприкосновения с боковой поверхностью мяча. В момент соприкосновения струнную поверхность держите под углом в 45°. Отработайте у стенки резаный удар с расстояния 4-6 м.

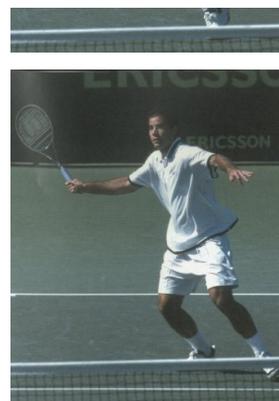
Постарайтесь придать мячу, по возможности, сильное обратное закручивание. Не обращайтесь в данный момент внимание на силу, точность ударов. Вас должно интересовать только кручение. Оно должно быть таким сильным, чтобы на вращающемся мяче невозможно было разглядеть надписей и линий.

Отработайте у стенки 3 раза в неделю по 30 мин. в течение месяца.

План-конспект урока №7 (на месяц) Обучение резаным ударам справа

1. Подготовительные упражнения: для рук, ног, туловища (махи, рывки руками, наклоны, повороты, приседания, прыжки, отжимания, вращения туловищем, выпады). 15
2. Изучение резаного удара справа:
 - а) выполнение имитации: 10мин.
 - б) кручения мяча ракеткой вверх, ведя, её справа налево: 10мин.
 - в) выполнение резаного удара у стенки с расстояния 4-6 м: 30 мин.
3. Общая перекидка мяча ударами справа и слева с партнером, резаным ударом справа: 10-15 мин.
4. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление: 10 мин.

Выполняя упражнения плана-конспекта урока, помните: каждая тренировка - это не только обучение, но и "кирпичик" здоровья, укрепляющий фундамент вашего организма. Это повышение Вашей выносливости, ловкости, быстроты реакции, обогащение кислородом, укрепление всех систем и функций организма! Через 2-3 месяца регулярных тренировок по нашей системе, Вы сами почувствуете живительную силу спорта: меньше станете уставать, исчезнет вялость, слабость, одышка, появится непередаваемое ощущение здоровья, свежести, радости жизни. И это совершенно естественно: ведь спорт - это реализация биологических потребностей человека, заложенных в него природой, самой эволюцией развития. Как нам жаль тех, кто проводит время у телевизора, получая с экрана порцию гиподинамии, нарушение осанки, недообогащение кислородом и с как результат дряблое немощное тело, расшатанную нервную систему и слабую сердечно-сосудистую!



Уроки тенниса. Урок №8

Обучение резаным ударам слева

1. Обучение резаным ударам слева
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока (на месяц) Дозировка упражнений(мин.).

Обучение резаным ударам слева

Вам необходимо овладеть этим видом удара. Почему? Да по той простой причине, что в дальнейшем в игре Вам придется принимать сильную подачу соперника. Только подрезкой мяча слева можно точно принять, смягчить сильно пробитую подачу. Подчеркнем, именно так принять сильно посланный мяч, чтобы он точно опустился на сторону соперника, а не вылетел бы за пределы корта. За счет чего достигается такая точность? Все дело в способе подставки ракетки под мяч. При плоском прямом ударе слева ракетка и мяч соприкасаются, так сказать, "лоб в лоб", происходит "лобовое столкновение", полная передача энергии от мяча к ракетке и далее опять к мячу, но уже летящему в обратном направлении. Все происходит достаточно жестко, резко, быстро и как правило непредсказуемо.

При резаном же ударе слева ракетка подставляется под углом к мячу, не в центр а, ниже, к боковой его поверхности. Часть энергии уходит на трение ракетки об мяч, увеличивается время соприкосновения ракетки с мячом, мяч значительно теряет силу и скорость, удар смягчается. В результате повышается точность и надежность приема мяча.

Для тренировки резаного удара слева расположитесь у стенки примерно в 4-6 м от нее.

Кстати, Вы не забыли предварительно разогреться? Выполняете ли повторение основных уже выученных и закрепленных элементов? Это очень важно.

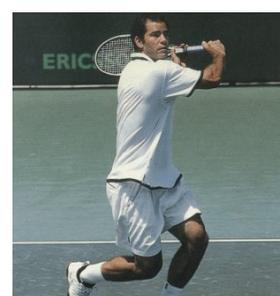
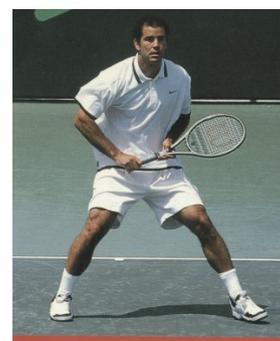
Состав тренировочных занятий на 8 месяцев:

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища. (махи, наклоны, повороты, приседания и др.)
2. Специальные упражнения с мячом. Набивание мяча вверх, об пол (30-40 раз).
3. Упражнения на стенке. Повторение ранее пройденного материала: плоские удары справа и слева в течение 10 мин.
4. Игра через сетку с партнером.
5. Изучение нового материала - резаного удара слева.

Итак, встаньте у стенки. Начните бить плоский удар слева. Постепенно отклоняйте все больше и больше с каждым ударом ракетку, доведя угол наклона струнной поверхности ракетки в момент соприкосновения с мячом до 45 градусов по отношению к направлению удара.

Подставляйте ракетку, наклоненную под углом в 45 градусов, к мячу перед выдвинутым вперед правым коленом. Удар наносите выше колена, где-то на уровне пояса.

Ракетка скользит под мяч и долго следует за ним, обеспечивая точное его направление. В конце удара струнная поверхность ракетки, та сторона,



которой игрок пробил по мячу, обращена кверху. Сравнив это положение с плоским ударом, отметим, что в последнем случае струнная поверхность почти вертикальна.

Продолжайте работать у стенки левым резаным ударом. Варьируйте угол наклона ракетки. Знайте, 45 градусов это ориентир, но не догма. Для каждого игрока этот угол изменяется в зависимости от индивидуальных особенностей: длины локтя, предплечья, соотношения длин и сил кисти, локтя, предплечья, плеча и др.

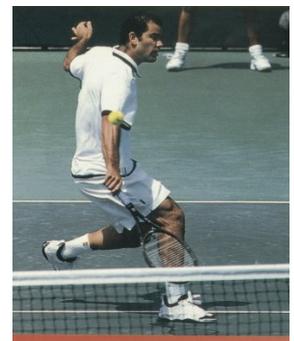
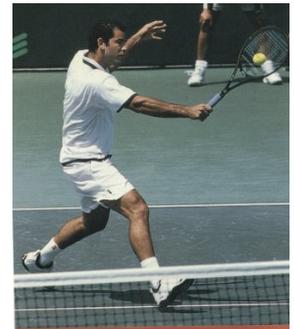
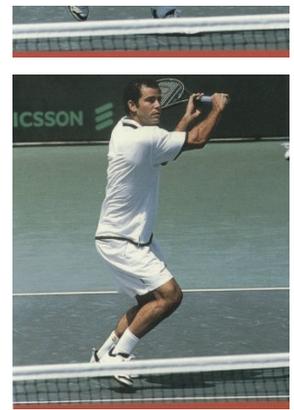
Выберите для себя оптимальное положение ракетки, такое положение, когда удар и точный, и достаточно удобен руке.

Дозировка: 2-3 раза в неделю по 30 мин, на стенке в течение месяца.

Со второй половины месяца, если будет хорошо получаться у стенки, можно попробовать резаный удар слева в игре с партнером через сетку.

Если точка удара находится выше пояса игрока, что чаще всего имеет место быть при приеме подачи, ракетка выносится навстречу мячу, образуя почти прямой угол с предплечьем. В этом случае ракетка обычно скользит по боковой поверхности мяча, придавая ему боковое скольжение.

Интересным способом являются резаные удары слева двумя руками, то есть, не отнимая левой руки от ручки ракетки. Двуручный удар заключается в движении кистей обеих рук. Попробуйте этот вид удара после того, как добьетесь надежного выполнения удара одной рукой.



План-конспект урока 8 (на месяц). Обучение резаным ударам слева.

1. Подготовительные упражнения: для рук, ног, туловища (рывки руками, махи, наклоны, приседания, выпады, прыжки, вращения туловищем, повороты, отжимания): 15 мин.
2. Специальные упражнения с мячом: Набивание мяча вверх, об пол, кручение мяча на ракетке: 10 мин.
3. Изучение резаного удара слева. А) выполнение имитации 10 мин. Б) выполнение резаного удара слева у стенки 30 мин.
4. Перекидка мяча с партнером ударами слева, справа, резаным слева: 10-15 мин.
5. Заключительная часть: легкая пробежка, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление: 10 мин.

Уроки тенниса. Урок №9

Обучение крученым ударам справа

1. Обучение крученым ударам справа
2. Словарь начинающего теннисиста.
3. Методические упражнения

Обучение крученым ударам справа

Итак, крученный удар справа. Для гурманов тенниса. Для тех, кто хочет выглядеть на корте разнообразно, использовать все виды и способы выполнения ударов. Короче, смотреться на корте современно и довольно прилично. Почему? Да потому что использовать в игре всегда один и тот же удар - это все равно, что всю жизнь носить один костюм!

Крученный удар - один из основных видов удара.

При крученых ударах мяч получает вращение в направлении полета, в отличие от резаных ударов. Вращение в направлении полета удерживает мяч в пределах площадки и дает возможность придать ему большую быстроту и резкий отскок. Характерным признаком крученого удара является более или менее сильное "причесывание" мяча струнной поверхностью вперед и вверх и продолжительный путь ракетки, заканчивающийся перед выставленным вперед левым плечом. Ракетка наклонена примерно под углом в 45° не назад, как при резаном ударе, а вперед и ударяет не под мяч, а в верхней его точке.

Это интересно знать:

Словарь начинающего теннисиста.

- Часто в разговорах теннисистов можно слышать иностранные слова, обозначающие то или иное действие в теннисе. Предлагаем Вашему вниманию их значение.
- "ТОП-СПИН" - крученный удар.
- "СМЕШ" - удар высоко над головой у сетки.
- "ЭЙС" - очень сильно выполненная подача, при которой принимающий ее игрок даже не успевает коснуться мяча.
- "СВЕЧА" - мяч поднят игроком очень высоко, "в небо".
- "ТАЙ-БРЕЙК" - решающий гейм, при счете 6:6.
- "МАТЧ-БОЛЛ" - решающее очко (последнее) нужное для выигрыша.
- "ВОЛЛЕЙ" - удар с лёта.
- "СЛАЙС" - резаная подача.
- "ДРОП-ШОП" - резаный удар.

Методика обучения крученому удару справа.

Встаньте у стенки на расстоянии 4-6 м от нее. Предварительно выполните всю ту тренировочную работу, что мы с Вами определили на уроке 8 (разминка, подготовительные упражнения). Встаньте левым боком к стенке. Левую ногу вынесите вперед, затем выполните следующее: по мере выполнения ударов, все более и более старайтесь придать мячу закручивание вперед в направлении полета мяча. Для этого бейте не в

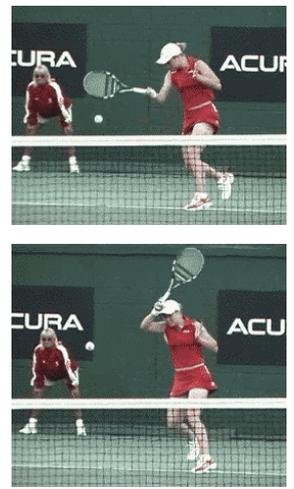


центр мяча, а в край, чуть выше его середины, одновременно производя движение ракеткой вперед-вверх, приблизительно под углом в 45. Ракетку держите при этом с наклоном вперед также под углом к вертикали примерно в 45.

Старайтесь, как можно сильнее закрутить мяч вперед. Это Ваша задача на тренировке. Не важно, куда мяч будет лететь: высоко вверх, вправо, или уходя влево. Главное - придать ему вращение. Остальное все второстепенно. Ноги должны быть слегка согнуты, обеспечивая свободу движения туловища и рук. Глаза следят за отлетающим мячом. Помните: чем сильнее вращение мяча, тем медленнее его полет и непредсказуемее его отскок.

Необходимо хорошо разучить и закрепить каждый новый вид удара, иначе в критический момент игры игрок может перепутать старые и новые навыки и будет делать ошибки. Не забывайте разворачивать туловище и плечи при выполнении удара. Выполняйте упражнения на стенке в течение месяца 2-3 раза в неделю по 30 мин. Добивайтесь привычного навыка при выполнении крученого удара.

Учтите, время контакта струнной поверхности с мячом должно быть, как можно, большим. Это существенное отличие от плоского прямого удара, где время контакта лаборот минимально. Здесь ракетка как бы "причесывает" мяч.



Это интересно знать:

1. Самая юная чемпионка страны за все историю отечественного тенниса - Наталья Зверева (15 лет).
2. Рекордсмен по числу встреч в играх на кубок ДЭВИСА среди отечественных игроков - Александр Метревели-105.

Уроки тенниса. Урок №.10

Обучение крученому удару слева

1. Обучение крученому удару слева
2. Методические упражнения
3. План-конспект урока (на месяц) Дозировка упражнений(мин.).
4. Контрольные тесты

Обучение крученому удару слева

Итак, сегодня мы приступаем к изучению нашего последнего урока. Освоив его, Вы практически будете готовы к самостоятельной игре на корте. Пройдете, так сказать, "Курс начинающего теннисиста". Впереди у Вас большая, напряженная и интересная теннисная жизнь. Играйте как можно больше игр, причем с разными партнерами. Это позволит вам приобрести необходимый игровой опыт. Ознакомьтесь с прилагаемыми правилами игры, изучите их и начинайте играть по правилам. Кстати, они очень редко бывают в продаже.

Механика крученого удара слева такая же, как и удара справа, но движения диаметрально противоположны. Главная задача та же - придать мячу сильное вращение в направлении полета мяча (закрутить его). Для этого необходимо бить не в центр мяча, а в его край, по касательной к мячу, держа ракетку наклоненной вперед (примерно под углом 45), Ракетка находится в контакте с мячом довольно длительное время, она как бы "причесывает" мяч. Направление движения ракетки - снизу вверх и одновременно вперед. Правая нога выдвинута вперед и служит основной опорой. Вес тела переходит с левой ноги на правую одновременно с движением ракетки навстречу мячу. Отведенная назад правая рука согнута в локтевой суставе. Туловище разворачивается в плечах в направлении удара.

В момент удара и сопровождения мяча игрок быстрым движением предплечья и кисти придает мячу вращение. Струнная поверхность, та сторона, которой игрок бил по мячу, обращена к земле.

Техника крученого удара слева подобна технике такого же удара справа.

Производится он закрытой хваткой и той же стороной ракетки, что и удар справа.

Лучший способ его применения - это мяч, направленный в ноги подбегающему к сетке противнику и очень косой мяч, выбивающий противника из площадки.

Методика обучения

Для обучения крученому удару слева, прежде всего, нужно изменить основную хватку ракетки на закрытую хватку. То, как вы держали всегда в руках ракетку до сих пор, называлось открытой хваткой. При этом способе хватки плоскость ракетки в момент соприкосновения с мячом и при ударах справа и слева, как правило, параллельна сетке. При закрытой хватке ракетка, ее струнная поверхность, как бы накрывает мяч сверху. Помните, на уроке №1 мы разбирали способы хватки ракетки №1 и №2. Так вот, сейчас нам потребуется хватка №2. Для этого возьмите сначала ракетку хваткой №1, а затем проверните ракетку в правой руке на четверть оборота вперед, по часовой стрелке если смотреть в торец, и у



вас получится хватка №2. При таком положении ракетка как бы накрывает мяч, и он будет хорошо закручиваться.

Встаньте у стенки на расстоянии 4-6 м, вбейте мяч, начните несильно наносить удары слева, постепенно постарайтесь придавать мячу закручивание в направлении полета. Для этого бейте мяч не в центр, а в верхнюю его часть, по касательной. Ракетку направляйте снизу-вверх-вперед, одновременно как бы "причесывая" мяч. Отрабатывайте это движение 2-3 раза в неделю по 30 минут в течении месяца. Техника выполнения удара довольно сложна, она напоминает бросание "летающих" тарелочек. Помните, такие изящные изделия из пластмассы, продаваемые в наших спортмагазинах. Или же артисты цирка - жонглеры-часто используют их в своих номерах. Попробуйте использовать технику броска тарелочки при крученном ударе слева, и это поможет вам держать локоть поближе к телу (что вызывает меньшее напряжение в локте) и выносить ракетку вперед. Не напрягайте особенно руку, и туловище. Добивайтесь четкого повторения удара 10-15 раз. Отдыхайте, делайте паузы, при которых расслабляйте руку и кисть, встряхивая их.

Ноги держите чуть согнутыми в коленях и голеностопе.

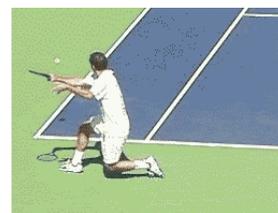
ПОМНИТЕ, самое сложное в теннисе это обучение и закрепление нового материала.

В этом заключается ценность наших уроков, а именно: в практической подаче нового учебного материала, методике обучения. В отличие от многочисленного рекламно-описательного материала по теннису: журналов, газет, где почти нет обучающих уроков.

К сожалению, это так. Вы будете долго и безуспешно копаться в литературе по теннису, не найдя цельного курса по начальному обучению. Теперь Вам надо играть, играть и играть. Как можно больше. "Вариться" как говорят в теннисном мире. Запишитесь на корт, подберите себе партнера. Искренне желаем Вам успехов и всего наилучшего!

План-конспект урока №10 Обучение крученному удару слева

1. Подготовительные упражнения: для рук, ног, туловища (рывки руками, махи, наклоны, приседания, выпады, повороты, вращения туловищем, прыжки, подскоки). Вспомогательные, подводящие упражнения: 10-15мин
2. Изучение крученого удара слева: а) выполнение имитации б) выполнение крученого удара слева на стенке с расстояния 4-6м: 30мин
3. Игра с партнером на корте плоскими ударами слева и справа, кручеными слева: 20мин
4. Заключительная часть: легкая пробежка, упражнения на восстановление дыхания и расслабление: 10мин.



Проверьте уровень своей спортивной подготовки при помощи тестов.

Контрольные упражнения и тесты к урокам №№2-3.

	Кол-во раз	Оценка
Тест №1. Набивание мяча ракеткой вверх.	10	3
	20	4
	30	5
	Кол-во раз	Оценка
Тест №2. Набивание мяча ракеткой о землю.	10	3
	20	4
	30	5
	Кол-во раз	Оценка
Тест №3. Набивание мяча об стенку с расстояния 4-6 м.	8	3
	12	4
	15	5

Контрольные тесты к урокам №№4-5.

	Кол-во раз	Оценка
Тест №1. Выполнение плоского прямого удара справа у стенки с расстояния 4-6 м.	8	3
	12	4
	15	5

	Кол-во раз	Оценка
Тест №2. Выполнение плоского прямого удара слева у стенки с расстояния 4-6 м.	8	3
	12	4
	15	5
	Кол-во раз	Оценка
Тест №3. "Перекидка" через сетку на корте с партнером несильными, точными, мягкими ударами справа и слева.	4	3
	7	4
	10	5

Контрольные тесты к уроку №6.

	Кол-во попаданий	Оценка
Тест №1. Выполнить 10 подач в левый квадрат.	3	3
	5	4
	7	5
	Кол-во раз	Оценка
Тест №2. Выполнить 10 подач в правый квадрат.	3	3
	5	4
	7	5

Контрольные тесты к урокам №№7 - 8.

	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №1. Выполнение резаных ударов справа у стенки с расстояния 4-6 м.	4	3
	7	4
	10	5
	Кол-во	Оценка

	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №2. То же, но слева.	3(2)	3
	6(5)	4
	9(6)	5
	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №3. Выполнение резаного удара справа в процессе "перекидки" с партнером на корте, придавая мячутающую подрезку, чтобы мяч вращался быстро, сливаясь в одно пятно и после отскока прыгал на месте, или назад к стенке. (10 попыток)	1	3
	2	4
	3	5
	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №4. То же, но слева.	1	3
	2	4
	3	5

Контрольные тесты к урокам №№7 - 8.

	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №1. Выполнение крученых ударов справа у стенки с расстояния 4-6 м.	3	3
	5	4
	7	5
	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №2. То же, но слева.	2	3
	4	4
	6	5
	Кол-во раз подряд	Оценка

Тест №3. Выполнение крученого удара справа В процессе "перекидки" с партнером на корте, мяч при этом быстро возвращается сливаясь в одно пятно. (10 попыток)	1	3
	2	4
	3	5
	Кол-во раз подряд	Оценка
Тест №4. То же, но слева.	1	3
	2	4
	3	5

Основные правила игры в теннис

Теннисные правила, как это ни удивительно, почти не менялись с 1877 года. Одиночные игры проходят на корте - площадке размером 23,77 8,23 м. Для парной игры ширина корта увеличивается до 10,97 м.

Причём все размеры соблюдаются до миллиметра. Даже высота травинки на Центральном корте знаменитого Уимблдона должна равняться точно 4,76 мм.

Корт делится сеткой пополам. Её высота посередине площадки равна 91,4 см, у стоек, на которых она держится, - 1,07 м (от поверхности корта до верхней кромки сетки).

Разметка корта проста: задние линии по обе стороны ограничивают его по длине, боковые - по ширине. Как правило, на корт наносится внутренние боковые линии (для одиночной игры) и внешние (для парной игры). Пространство между этими линиями называется коридором {в одиночной встрече мяч, попадающий в коридор, считается проигранным, а в парной засчитывается}. Каждая сторона корта дополнительно делится пополам поперечной линией подачи, а образовавшееся пространство между ней и сеткой пересекает продольная средняя линия.

Поединок состоит, из сетов (от англ. - "серия", "набор"), а сеты - из геймов (от англ. "game" - "игра") . Гейм начинается с подачи: игрок, находясь с правой стороны своей задней линии, рукой подбрасывает мяч и ударом ракетки направляет его по диагонали в левое поле подачи противника. Поля подачи, первое и второе (их ещё называют квадратами), - части корта, ограниченные линией подачи, средней и боковой линиями.

Если при первой попытке мяч попал в сетку либо улетел за пределы корта (в аут) или игрок наступил на заднюю линию (что категорически запрещено), то подача не засчитывается и предоставляется вторая попытка. Если и она неудачна - объявляется двойная ошибка, спортсмен теряет очко. Если мяч -оказался в нужном квадрате, но задел сетку, подача повторяется: мяч должен приземлиться чисто.

После подачи мяча, принимающий отбивает его сопернику в любое место корта, включая линии. Мяч может только раз коснуться поверхности площадки. Ответный удар разрешается наносить до (удар с лета) или после (удар с отскока) того, как мяч коснётся корта. Розыгрыш мяча продолжается до первой ошибки, когда мяч попадёт в сетку либо в аут или игрок не сумеет принять и отбить его сопернику. Очко разыграно. Если мяч подан столь сильно и быстро, что соперник не успел дотронуться до него, такая подача называется эйс (англ. ace).

В каждом гейме мяч подаёт только один игрок. Но вторая подача делается уже с левой части задней линии в правый квадрат корта и т.д. Каждый выигранный мяч приносит одно очко.

Чтобы выиграть гейм, нужно набрать четыре очка. А вот ведётся счёт в большом теннисе несколько странно: первое очко объявляется как 15, второе - 30, третье - 40, а четвёртое - уже победное. При счёте 40:40 игра продолжается до тех пор, пока один из соперников не получит два очка подряд (как в настольном теннисе - на "больше-меньше").

Итак, гейм выигран. Однако это лишь маленький шаг к успеху: чтобы одержать верх в сете, таких шажков должно быть шесть. Но и здесь, если счёт по геймам 5 : 5, действует правило "больше-меньше": для победы в сете нужно выиграть два гейма подряд

Во избежание затягивания игры с 70-х годов XX века на большинстве турниров при счёте по геймам 6 : 6 объявляется решающий гейм - тай-брейк (от англ. tie - "ничья" и break - "разрывать", "прекращать"), в котором счёт ведётся от 1 до 7. После первого разыгранного мяча две подачи делает другой теннисист, затем две - его соперник и т. д. Выигрывает тот, кто раньше наберёт семь очков. Но и тут при равном счёте 6 : 6 игра продолжается, пока кто-нибудь не получит двух очков подряд. Победивший в тай-брейке выигрывает сет. Решающее очко в гейме называется геймбол, в сете - сетбол, в матче - матчбол.

Для победы в матче надо выиграть два сета из трёх. Только в отдельных турнирах - у мужчин в финале Кубка "Мастерс", в чемпионатах "Большого шлема" и матчах Кубка Дэвиса, у женщин в

финале чемпионата "мастерс" - необходимо одолеть противника в трех сетах из пяти.

В парной встрече игроки каждой команды подают мяч по очереди.

Во всех соревнованиях игра идёт до двух побед в трёх сетах.

На турнирах работает коллегия из десяти судей: главный судья, его заместитель, судья на вышке и семь судей на линии - лаинсмены. Главный судья отвечает за проведение всего соревнования. Судья на вышке решает вопросы, возникающие в процессе игры, проводит жеребьёвку для выбора стороны или подачи, объявляет счёт в матче. Судья на линии контролирует определённый участок корта, объявляя ошибку сразу после ее совершения: "Out!" - если мяч не попал в пределы корта, "Net" - если мяч задел сетку во время подачи, "Fault!" - если теннисист во время подачи наступил на заднюю линию - зашаг.

Словарь теннисных терминов

Часто встречающиеся термины

"ТОП-СПИН"	крученный удар
"СМЕШ"	удар высоко над головой у сетки
"ЭЙС"	очень сильно выполненная подача, при которой принимающий ее игрок даже не успевает коснуться мяча
"СВЕЧА"	мяч поднят игроком очень высоко, "в небо"
"ТАЙ-БРЕЙК"	решающий гейм, при счете 6:6
"МАТЧ-БОЛЛ"	решающее очко (последнее) нужное для выигрыша
"ВОЛЛЕЙ"	удар с лёта
"СЛАЙС"	резаная подача
"ДРОП-ШОП"	резаный удар

Соревнования

player	игрок
coach	тренер
tournament	турнир
satellite	сателлит (самый низкий по уровню турнир для игроков, только начинающих профессиональную карьеру)
challenger	чэлленджер (следующий по уровню турнир с более крупным призовым фондом)
ATP	Ассоциация Теннисистов - Профессионалов
WTA	Женская Теннисная Ассоциация

Техника

grip	хватка ракетки
ball sense	чувство мяча
stance	исходное положение

Удары по мячу

passing shot	обводящий удар
disguised shot	замаскированный удар
crowd pleaser	эффективный удар

stomach please!	эффективный удар
topspin	удар с верхней подкруткой, крученный удар
sidespin	боковое вращение
crosscourt shot	кросс
down-the-line shot	удар по линии
to hit a shot down the line	сделать удар по линии
lob	свеча
short lob	короткая свеча (близко к сетке)
deep lob	глубокая свеча (направленная под заднюю-линию)
to lob an opponent over	обвести соперника свечой
approach shot	подготовительный атакующий удар с отскока, предшествующий выходу игрока к сетке
short ball	короткий удар (часто приземляющийся в районе хафкорта)
half-volley	удар с полулета
to half-volley	бить с полулета
volley	удар с лета (воллей)
to volley	бить с лета
net game	игра у сетки
to advance to the net	выходить к сетке
low volley	удар с лета в низкой точке
drop volley	укороченный удар с лета
high volley	удар с лета в высокой точке
backhand volley	удар с лета слева
forehand volley	удар с лета справа
stretch volley	удар с лета на растяжке (иногда в падении)
volleying position	позиция, удобная для удара с лета
ground strokes	удары с отскока
bounce	отскок
low bounce	низкий отскок
high bounce	высокий отскок
double-bounce	двойной отскок
to let the ball bounce	дать мячу отскочить
to run to ones forehand size	забегать под правую руку
slice	слайс, резанный удар
topspin	подкрутка, верхнее вращение
underspin	подрезка, нижнее вращение
forehand	форхэнд, удар справа
backhand	бэкхэнд, удар слева
double-handed backhand (syn. two-handed backhand)	двуручный бэкхэнд

одно-ручная бэкхэнды	
single-handed backhand	одноручный бэкхэнд
left-hander (syn. lefty)	левша
right-hander (syn. righty)	правша
to hit a ball	бить по мячу
to hit a forehand into the net	запороть удар справа в сетку
winner	победный, завершающий удар
favorite shot	любимый, коронный удар
to hit a winner	сделать победный, завершающий удар
overhead	смэш, удар над головой
leaping overhead	смэш в прыжке
drop shot	укороченный удар
anticipation	прогнозирование действий соперника
to anticipate	предугадывать действия соперника (или направление полета мяча)
to return	принимать подачу
attacking return	атакующий прием
chip return at the opponents feet	прием подачи в высокой точке коротким, резаным ударом в ноги
to return at the feet	принимать в ноги
the returner/the receiver	принимающий игрок
the server	подающий игрок
Подача	
first serve	первая подача
second serve	вторая подача
ace	эйс, подача навьлет
double fault	двойная ошибка
serving stance	исходное положение при выполнении подачи

Теннисные корты Москвы и Московской области

Название	Адрес	Телефон
Лужники. Универсальный спортивный зал "Дружба"	119270 Лужнецкая наб.	201 1655
Лужники. Малая спортивная арена	-	246 1861
"Мультиспорт"	-	201 1851
"Динамо"	ул. Петровка 26, стр.9	200 5836
"ЦСКА"	125167 Ленинградский проспект 39	157 8774
"Спартак"	Малый Олений пер. 23а	268 8013
"Локомотив"	Б. Черкизовская 125а	161 4283
"Чайка"	Турчанинов пер. 1/3	246 0639
"Крылатское"	ул. Крылатская д. 10	140 7369
"Связист"	ул. Б.Тихоновская 14	268 4891
"Трудовые резервы"	ул. 11-я Парковая 49	463 1489
"Торпедо"	ул. Восточная 4	275 4595
"Олимпийский"	Олимпийский проспект 16	288 5118
"Теннисный центр"	ул. Касаткина 19	282 2414
"Шахтер"	ул. Короленко 1а	964 1675
Дениспорт ЗАО	ул. Живописная 21	947 0679
ФОК "Южное Бутово"	113042 ул. Поляны 35	716 4027
ФИЛИ	Новозаводская 27	145 8156
Спортклуб МЧС России	Шоссе Энтузиастов 33	176 0598
ПКиО "Измайлово"	Народный проспект 17	166 8690
"Кировский"	ул. Пришвина 20	406 4665
"Нефтяник"	Капотня 2-й кв-л, 3	355 8844
"Беяево"	ул. Миклухо-Маклая 44а	420 6280