



СЕРИЯ
«ПЕРВЫЙ ШАГ»

3 99-18
462-70

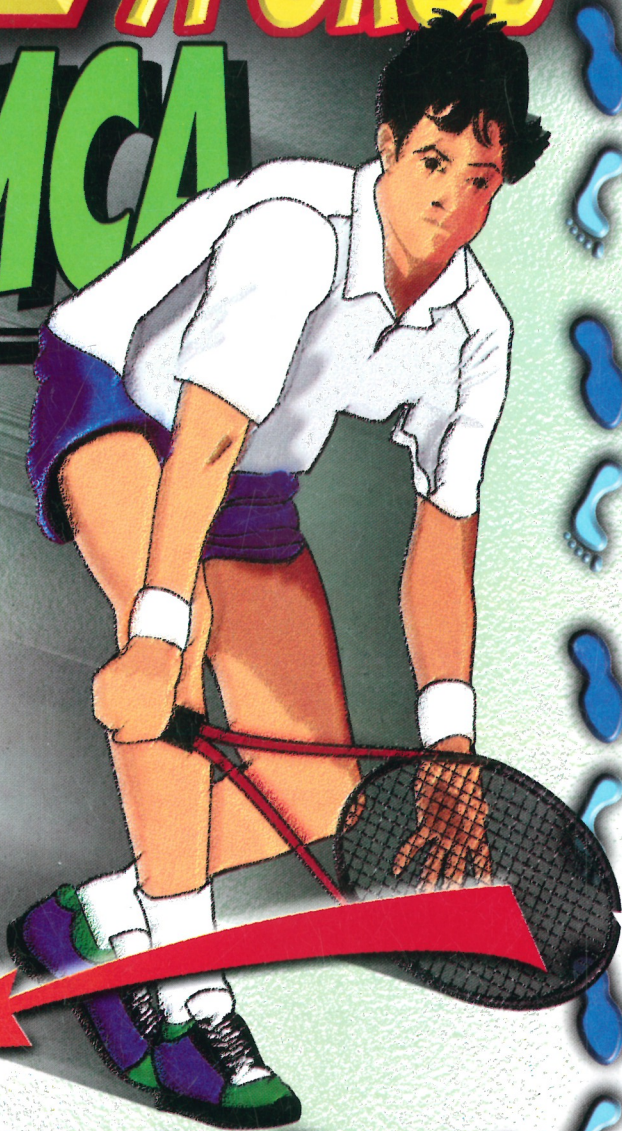
12

Виктор Янчук

УРОКОВ

ТЕННИСА

*Самый
доступный
самоучитель
для всех*



3 99-18
462-7



СЕРИЯ «ПЕРВЫЙ ШАГ»

Виктор Янчук

12
УРОКОВ
ТЕННИСА



Т Е Р Р А  С П О Р Т

Москва 1999

9051
A61

ББК 75.577
Я66

Серия «Первый шаг»

Янчук В. Н.

Я66 12 Уроков тенниса. — М.:Терра-Спорт, 1999. — 30 с., ил.
(«Первый шаг»)

ISBN 5-93127-026-4

Российская
Государственная
библиотека
1999

ББК 75.577

У ч е б н о е и з д а н и е

Янчук Виктор Николаевич

12 УРОКОВ ТЕННИСА

Методическое пособие

Редактор *Г. Алифанов*

Разработка и оформление серии *Е. Пермяков*

Рисунки *Е. Кузнецов*

Художественный редактор *А. Литвиненко*

Компьютерная верстка Р. Рубио-Барра

Телефоны отдела реализации: (095) 951-68-47, 953-41-46

E-mail: rsi068@dol.ru

ЛР № 071699 от 15.07.1998 г.

Гигиеническое заключение на продукцию № 77.ФЦ.8.953.П.116.2.99 от 25.02.1999 г.

Подписано в печать 12.05.1999. Бумага офсетная. Формат 70х90/16. Гарнитура «Прагматика».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,34. Тираж 12000. Изд. № 37.

Заказ № 762

Издательство «Терра-Спорт». 113184, Москва, Озерковская набережная, 18/1
Московская типография №6

Государственного Комитета РФ по печати,
109088, Москва, Ж-88, Южнопортовая ул., 24



2010416471

Об авторе

Виктор Янчук родился в 1941 году и начал заниматься теннисом в 15 лет — поздновато, даже по тем временам. Ему помог случай: тренер надолго заболел и никто из сверстников не мешал подростку самостоятельно приходить на занятия и лихо размахивать ракеткой.

Так или иначе, приобретенное мастерство и еще раз случай довольно рано, уже в 18 лет, подтолкнули юношу к тренерскому штурвалу, сначала к работе со студентами, а затем и с детьми. Увлечение живой, творческой профессией в итоге привело к тому, что молодой специалист — мате-



матик, поспорив с отцом, решился на уход из аспирантуры. Через два года, в 1967 году, он поступает в аспирантуру, но уже в другую «теннисную» при кафедре спортивных игр ГЦОЛИФК.

Именно тогда, занимаясь проблемой «работы ног», он подарил миру открытие — «разножку», которая быстро и прочно вошла в тренерскую практику. В зарубежной литературе это понятие и термин «split step» появляется значительно позднее — только в 70-е годы. В дальнейшем, за полную разработку темы: «Техника передвижений теннисиста на пло-

щадке», ему присуждается ученая степень кандидата педагогических наук.

Но прежде — практическая работа в качестве старшего тренера ДЮСШ ЦСКА (1969 — 1981 гг.). В те годы в юношеской и взрослой сборных командах СССР появились новые игроки: Константин Пугаев (1955 г. р.), Дмитрий Ломанов (1963 г. р.), Наталья Быкова и Андрей Ольховский (оба 1966 г. р.) — личные воспитанники Виктора Янчука. В 1981 году ему присваивают звание «Заслуженный тренер РСФСР».

В 1982 году сборная команда девушек вместе с капитаном — Виктором Янчуком впервые в истории страны выигрывает Кубок Гельвеции — командное первенство Европы (до 16 лет), а сборная команда Москвы — Всесоюзные молодежные игры в городе Донецке.

С 1982 по 1991 год он исполняет обязанности государственного тренера по теннису при Спорткомитете СССР, одновременно являясь генеральным секретарем Федера-

ции тенниса СССР. Среди многочисленных международных турниров, включая Кубки Дэвиса и первенства Европы, особое место занимает профессиональный женский турнир «Вирджиния Слимз» (Москва 1989), который успешно и впервые в СССР был проведен под непосредственным руководством В. Янчука.

С 1992 по 1996 годы он — капитан женской сборной команды России на Кубке Федерации (командном чемпионате мира). Но, пожалуй, наибольшие спортивные достижения связаны с его последним воспитанником — Андреем Ольховским — победителем двух турниров АТП, одним из лучших в мире парных игроков, финалистом открытого чемпионата Франции в парном разряде, победителем открытых чемпионатов Франции (с Е. Манюковой) и Австралии (с Л. Нейланд) в смешанном разряде.

В настоящее время Заслуженный тренер России Виктор Янчук — член Правления Всероссийской Теннисной Ас-

социации, зам. председателя Научно-методического совета ВТА, главный тренер теннисного центра «Жуковка», — консультант теннисного клуба ЦСКА.

В его многогранной деятельности почетное место занимают журналистика и фотография. Он опубликовал более 100 статей и репортажей, организовывал авторские фотовыставки на Кубке Кремля и Кубке Дэвиса в Москве, награжден дипломом Международного фотоконкурса «Уимблдон-89».

Из последних публикаций, адресованных широкому кругу любителей тенниса, следует отметить популярный учебный

курс из 30 уроков в журнале «Теннис +».

Приводимые здесь 12 уроков — самый полный и доступный минимум обязательных знаний для всякого новичка, решившего взять в руки ракетку или просто узнать «про теннис». Учитывая большой объем методической информации, заключенной в довольно сжатые, лаконичные фразы, советуем вам вчитываться в каждое слово и буквально следовать каждому совету — здесь нет ничего лишнего. И тогда игра в теннис вам покорится.

Желаем успехов!

*Издательство
«Терра. Спорт»*

1. Рождение чуда

История игры

Своему появлению на свет теннис обязан «матушке» Англии. В роли же «отца» выступил отставной майор Уольтер Клоптон Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) (1833 — 1912) — разработавший «Образцовый корт для игры в теннис» (патент № 685 от 23 февраля 1874 года). Но еще раньше, в декабре 1873 года, он выпустил первую брошюру «Сферистика, или лаун-теннис» свод точных правил, который способствовал распространению



тенниса в других странах и превращению игры из развлечения в международный вид спорта.

Так, с 1874 года начался новый отсчет времени для игры с мячом, уходящий корнями в далекое прошлое, когда «мяч» отбивали сначала ладонью руки, затем — надетой на руку перчаткой. По одной из версий

занятная игра «jeu de paume» была завезена в XIV веке на берега «Туманного Альбиона» из Франции рыцарями Александра III — короля Шотландии. Первое созвучное слово

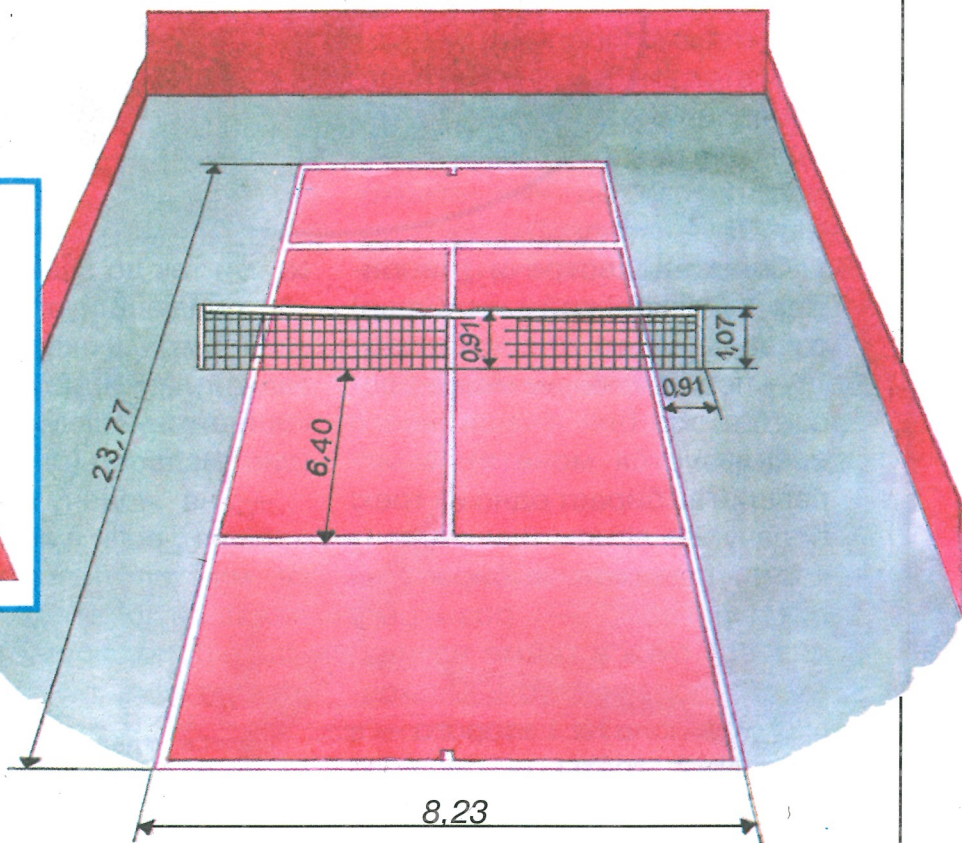
«tenetz» появляется в литературе в конце XIV века, а к XVI слово «tennis» входит в обиход. Появление первых ракеток со струнами относится к началу XVI века. «Поле боя» со временем также претерпело значительные изменения как по форме, так и в размерах (рис. 1). В настоящее время теннисный корт (court) — представляет собой прямоугольную площад-

ку, разделенную посередине сеткой (net) (рис. 2) «Неудобные» цифры размеров корта — результат перевода английских футов и метрическую систему мер. Рекомендуемые размеры ограждения корта — 36-40 м и 18-20 м, высота его с торцов — 3 м, по бокам — 1-3 м. Линии разметки являются частью игровой площадки, их ширина одинакова — 5 см.

рис. 1

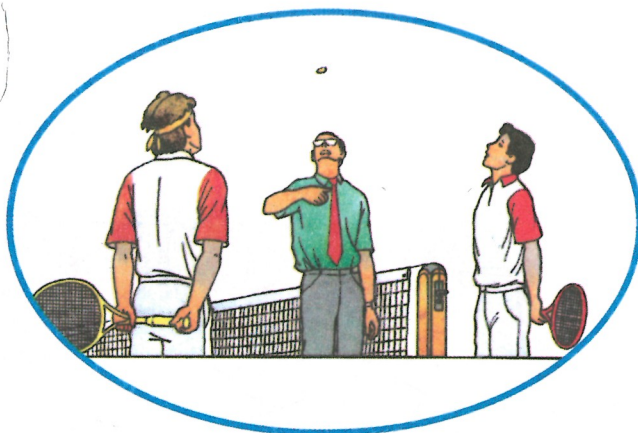


рис. 2



2. Сценарий поединка

Правила игры



Сценарий встречи (например, Ольховский — Курье) разворачивается по правилам:

— перед началом матча бросается жребий (чаще всего используется монета); выигравший выбирает одно из трех подачу, ее прием или сторону корта, соперник выбирает из оставшегося; — розыгрыш первого очка в гейме начинается с подачи (пусть Ольховского), в поле № 1 второго — в поле № 2, третьего — в поле

№ 1 и так до завершения гейма; подающий обычно располагается вне корта в районе задней линии, по диагонали от соответствующего поля подачи (рис. 1);

— на подачу даются две попытки; если в первой попытке мяч не попадает в надлежащее поле подачи («Нет» — «fault»)*, подающий использует вторую попытку, при повтор-

* Здесь и далее в скобках дается судейская терминология.

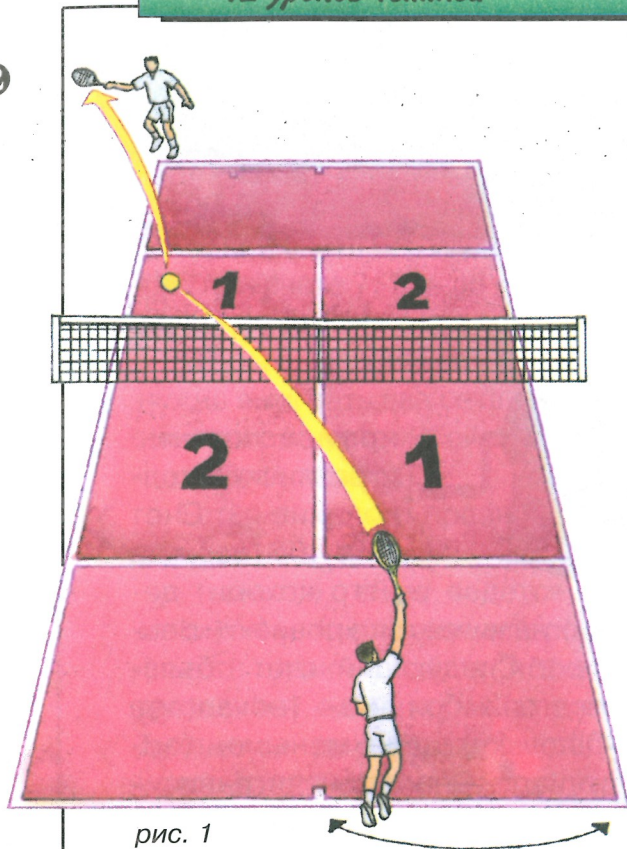


рис. 1

ной неудаче проигрывается очко («double fault»);

— если мяч (при первой или второй подаче) попадает в по-

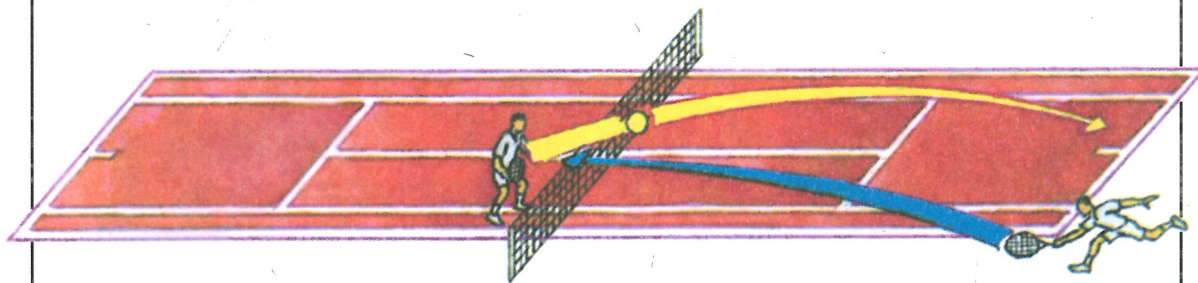
ле подачи, задев сетку, подача выполняется заново («Сетка. Первая подача» — «Net. First service» или «Сетка. Вторая подача» — «Net. Second service»);

— принимающий (Курье) должен отразить поданный мяч только после его первого отскока от корта;

— дальнейший обмен ударами происходит как по отскочившему мячу, так и с лета (рис. 2);

— игрок проигрывает очко, если он не сумел послать мяч в пределы площадки соперника («Аут» — «Out») или не успел отбить мяч до его второго отскока («Поздно» — «Double bounce»); мяч, задевший линию разметки с любой стороны, считается правильным («Верный» — «Ball in»).

рис. 2



3. Парадокс больших чисел

Теннисный счет

В теннисе счет «трехступенчатый»: очки, геймы, сеты. Самой мелкой «монетой» являются очки (points), которые, накапливаясь, превращаются в геймы, а последние — в сеты. Большинство матчей разыгрываются из трех сетов, а у мужчин иногда из пяти. Чтобы выиграть гейм, нужно выиграть четыре очка: «15» (fifteen), «30» (thirty), «40» (forty), «гейм» (game) (рис. 1). Обозначение такими большими числами наименьших ступенек успеха в матче представляется парадоксальным, имеет давнее



происхождение и различное толкование. Счет «40: 40» (если до него доходит де-

ло) называется «равно» («deuce»). Следующий счет объявляется «больше» (advantage Olhovsky) или «меньше» (advantage Courier) — в зависимости от того, выиграл или проиграл следующее очко подающий. Игра продолжается до выигрыша одной из сторон двух очков подряд, что и завершает гейм.

Чтобы выиграть сет (set), требуется выиграть 6 геймов, но при счете 5:5 («five all») — необходимо выиграть 7 геймов; если же счет стал 6:6 («six all»), то разыгрывается решающий, удлиненный 13-й гейм, получивший название «тай-брейка» (tie-break).



рис. 1

Чтобы выиграть «тай-брейк» нужно выиграть 7 очков (счет обычный — 1, 2, 3 и т. д.) и оторваться не менее, чем на два очка; при счете 6: 6 игра идет до «8», при счете 7: 7 — до «9» и так далее до отрыва в два очка.

Чтобы выиграть матч (match), нужно выиграть два сета из трех или три из пяти (Гейм, сет и матч Ольховского).

Есть несколько правил, связанных со счетом:

- счет в гейме ведется по отношению к подающему игроку;

- в одном гейме подачу выполняет один игрок, в следующем — другой; эта очередность подач сохраняется до конца матча.

- смена сторон в каждом сете проводится после каждого нечетного гейма (первого, третьего, пятого и так далее)

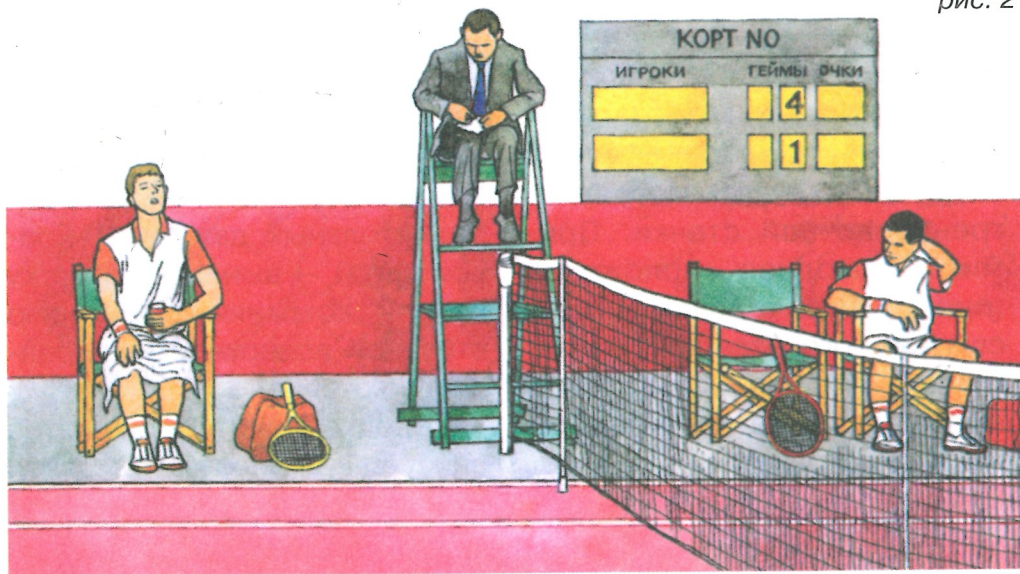
В тай-брейке:

- подача переходит от одного игрока к другому после розыгрыша первого, третьего, пятого очка и так далее до окончания гейма;

- розыгрыш первого очка начинается с подачи в поле № 1; независимо от того кто подает, очередность подач в поля № 1 и № 2 сохраняется:

- смена сторон проводится после каждых шести разыгранных очков, а также по окончании «тай-брейка». (рис. 2)

рис. 2



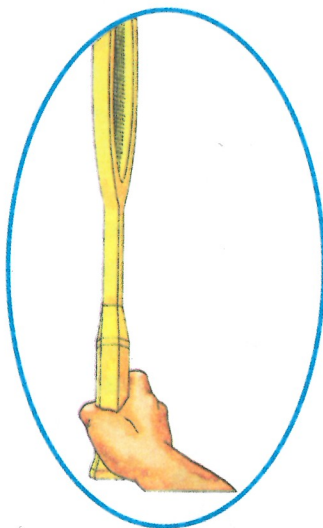
4. Самый популярный удар

Удар справа

Удар справа (forehand) не только любимый, но зачастую и «коронный» удар большинства игроков.

Возьмите ракетку, как показано на рисунке. Большой палец лежит сбоку-сверху на ручке, а остальные — плотно обхватывают ее сбоку-снизу, они несколько вытянуты и отделены друг от друга.

Встаньте в 5-6 метрах от тренировочной стенки. Примите исходное положение (рис. 1). Рука с ракеткой совсем немного отведена назад, головка чуть ниже кисти, пальцы плотно обхватывают и сжимают ручку ракетки.



Подбросьте левой рукой мяч вверх и чуть вперед — в сторону.

Не спешите с ударом — дайте мячу отскочить от поверхности корта и опуститься на удобную высоту — на уровне бедра. Точка удара — впереди туловища на 15-25 см и сбоку справа.

Шагом левой ноги скорректируйте неточность подброса мяча. Не делайте никаких дополнительных движений правой рукой — выносите ракетку на мяч, сохраняя ориентацию струнной поверхности (параллельно стенке).

Головка ракетки движется снизу-вверх-вперед, придавая

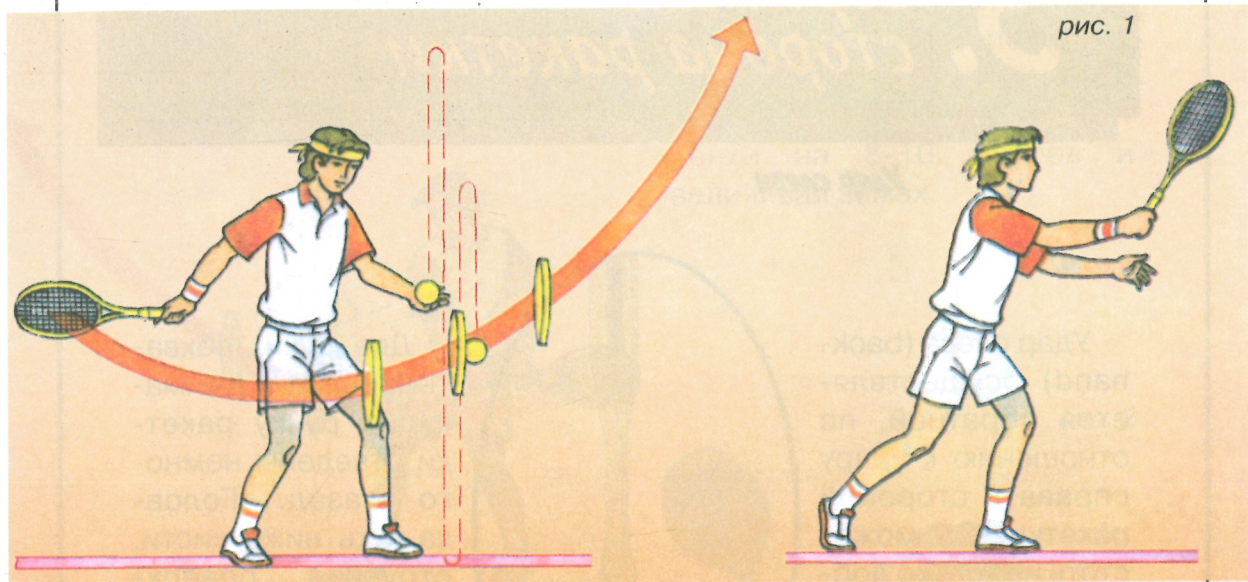
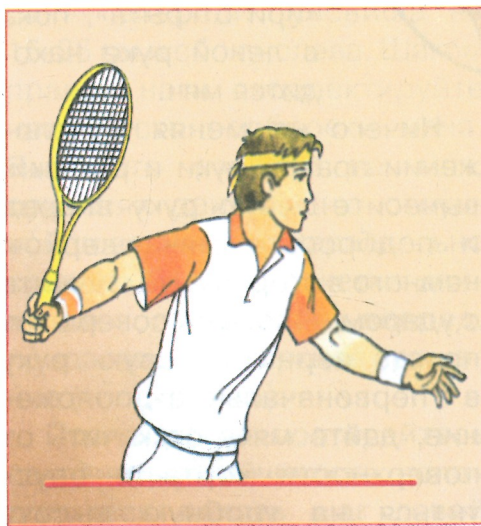


рис. 1

мячу верхнее вращение, называемое «подкруткой».



Научитесь выполнять за одну попытку 20 ударов подряд с одного отскока, постепенно отходя от стенки на 8-10 метров и увеличивая замах. Только после этого рекомендуется использовать классический замах ракеткой через «верх» (рис. 2).

рис. 2

5. Обратная сторона ракетки

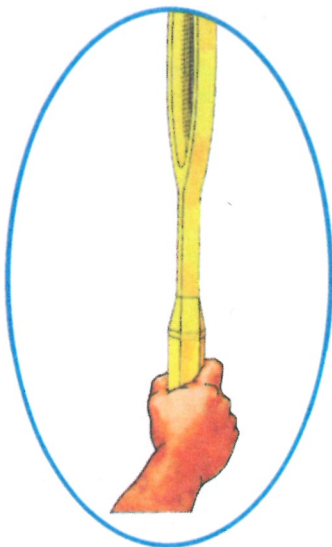
Удар слева

Удар слева (back-hand) осуществляется обратной, по отношению к удару справа, стороной ракетки. Он может стать не только добротным, но и очень сильным оружием. Слева играют как одной, так и двумя руками.

Рекомендуем использовать две руки — так проще, особенно детям, и во многих случаях надежнее.

Возьмите ракетку правой рукой. Удобно обхватите ручку левой рукой так, чтобы она плотно прилегала к правой руке.

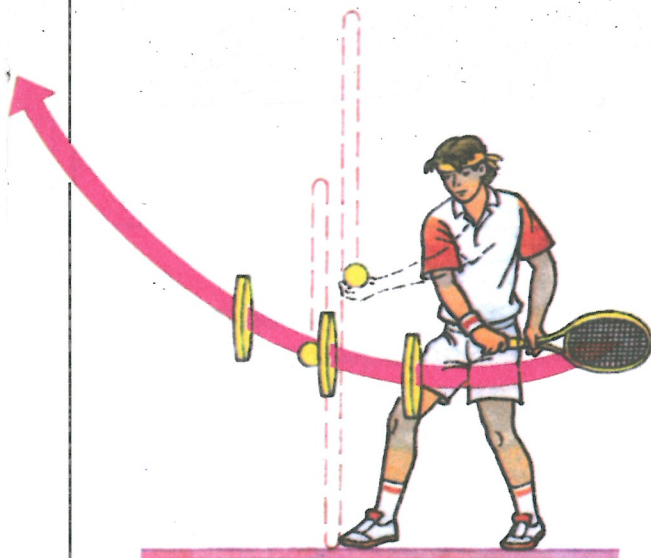
Встаньте в 5-6 м от тренировочной стенки. Примите исходное положение (рис. 1).



Две руки, обхватывающие и сжимающие ручку ракетки отведены немного назад. Головка чуть ниже кисти, струнная поверхность перпендикулярна поверхности корта или чуть-чуть «при открыта», пока в левой руке находится мяч.

Ничего не меняя в положении правой руки и ракетки, вынесите левую руку вперед и подбросьте мяч вверх и немного в сторону. Не спешите с ударом — пока он совершает полет, верните левую руку в первоначальное положение, дайте мячу отскочить от поверхности корта и опуститься на удобную высоту

рис. 1

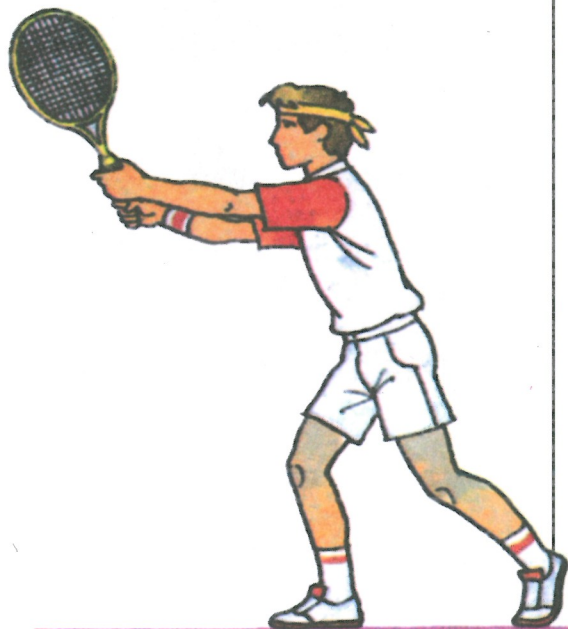


на уровне бедра. Точка удара — впереди туловища на 15-25 см и сбоку-слева. Шагом правой ноги скорректируйте неточность подброски мяча. Выносите ракетку на мяч, сохраняя ориентацию струнной поверхности (параллельно стенке). Головка ракетки движется снизу-вверх-вперед, придавая мячу верхнее вращение («подкрутку»).

После удара постарайтесь сохранить устойчивость, не торопитесь делать шаг левой

ногой (рис. 2). Научитесь выполнять за одну попытку 20 ударов подряд с одного отскока, постепенно отходя от стенки на 8-10 метров и увеличивая замах.

рис. 2



6. Азбука успеха

Стратегия игры

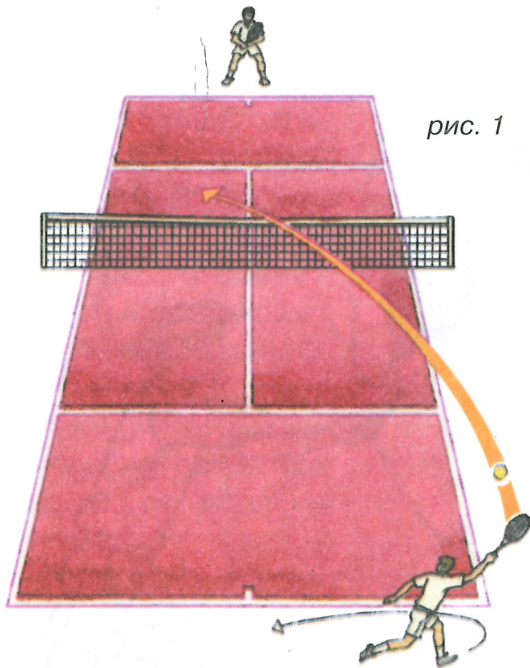


рис. 1

— в ходе игры выявляйте любимые приемы соперника, чтобы раньше стартовать к мячу.

«Держи мяч в игре, не ошибайся сам!»

— смотрите на мяч до момента его контакта с ракеткой (рис. 2);

рис. 2

«Догони каждый мяч!»

— быстрее занимайте исходную позицию у середины задней линии после каждого удара (рис. 1);

— принимайте положение готовности, из которого легко устремиться в любую сторону;

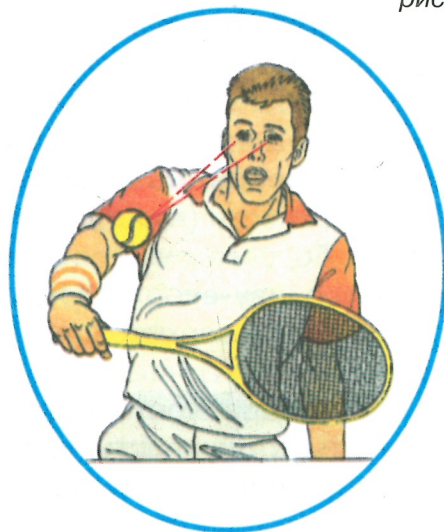
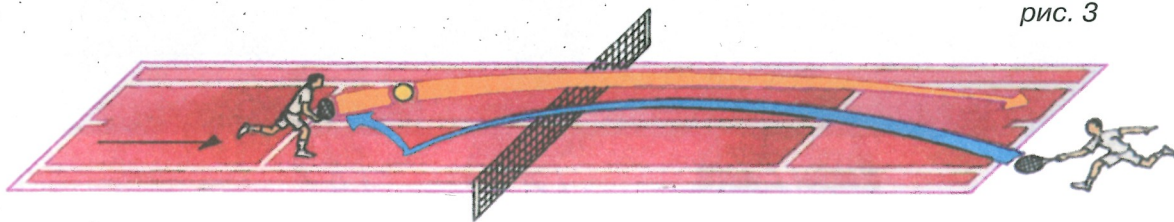


рис. 3



— вовремя и удобно подходите к мячу, используя мелкие шаги.

— осуществляйте замах одновременно с подходом к мячу;

— не рискуйте без надобности, направляйте мяч с запасом от линии и над сеткой (0.5-1м).

«Активизируй игру!»

— усиливайте удары по удобным мячам и в ситуациях, когда соперник «выбит» из исходной позиции; — чаще используйте свои сильные приемы, забегая под «удобную» руку и направляя мяч в сторо-

ны; — остро атакуйте с короткого мяча и по возможности бейте по нему в высокой точке (рис. 3).

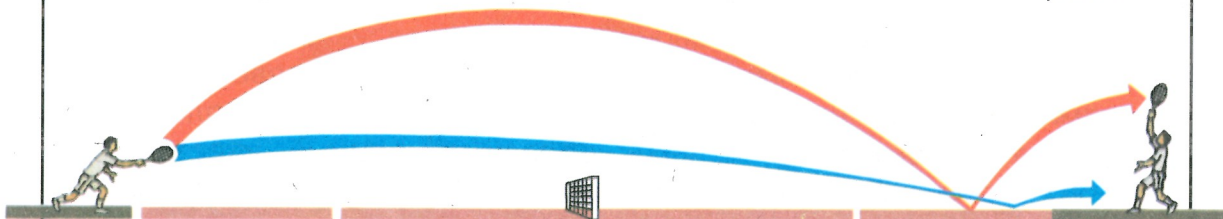
«Варьируй свои действия!»

— используйте иногда высокие крученые и низкие резаные удары (рис. 4);

— направляйте мячи и по линии и по диагонали — будь то обводка соперника у сетки или собственная атака;

— не злоупотребляйте одним-двумя «коронными» приемами, используйте иногда нужные по ситуации удары.

рис. 4



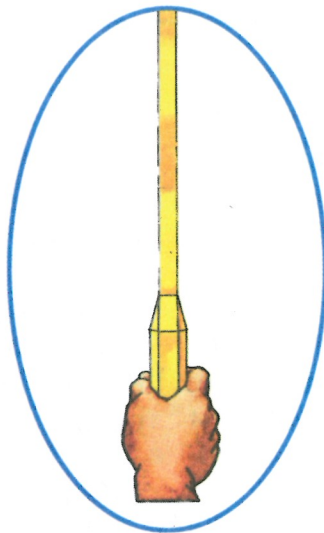
7. На острие атаки

Удары с лета

Очень эффективным средством завершения розыгрыша очка являются удары с лета (volley).

Рекомендуемая хватка для ударов с лета — универсальная. Возможны также хватки, чуть «смещенные» вправо и влево от универсальной, — для ударов с лета справа и слева соответственно.

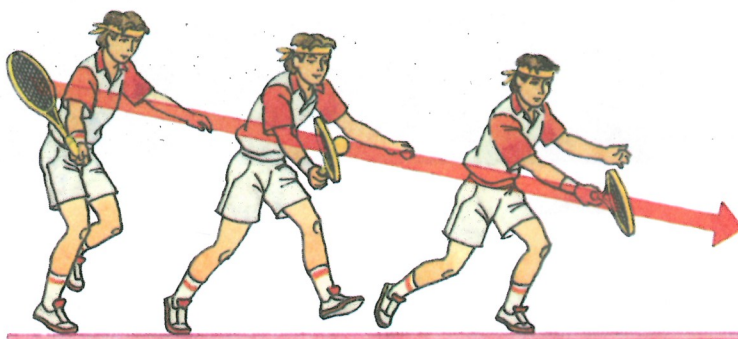
Примите исходное положение для удара справа (рис. 1): плечи повернуты под углом 45 градусов к сетке (т. е. стойка не боковая), вес тела на правой ноге, правая рука прямо перед вами (не уходит назад дальше уровня правого плеча) и немного согнута в локте, головка



ракетки поднята и находится чуть сзади кисти, струнная поверхность слегка приоткрыта для очень легкой подрезки и параллельна сетке.

Мяч до удара находится ниже головки ракетки и траектория его полета направлена примерно в шейку (или чуть выше). Точка удара находится впереди — сбоку относительно туловища. Не меняя ориентации ракетки, свободным движением правой руки выносите ее на мяч сверху — вперед — вниз одновременно с шагом левой ноги. Ракетка—кисть — предплечье образуют единый жесткий «блок». Левая рука, «устрем-

рис. 1



ленная» вперед, не меняет в процессе удара своего положения и подхватывает ракетку после завершения приема.

Удары с лета слева выполняются аналогично (с заменой слов «правый» на «левый») за исключением отдельных деталей: в исходном положении плечи повернуты к сетке под углом 90 градусов (а не 45 градусов) и левая рука остается далеко сзади, способствуя сохранению бокового поло-

жения плеч вплоть до окончания удара (рис. 2).

Чтобы обрести уверенность в игре с лета рекомендуется набивать об стенку (лучше наклонную) серии по 20 ударов подряд и «держат» мяч в игре, тренируясь с более опытным партнером.

Выходу к сетке, как правило, должен предшествовать мощный и прицельный удар с отскока из выдвинутой вперед позиции (с короткого ответа соперника).

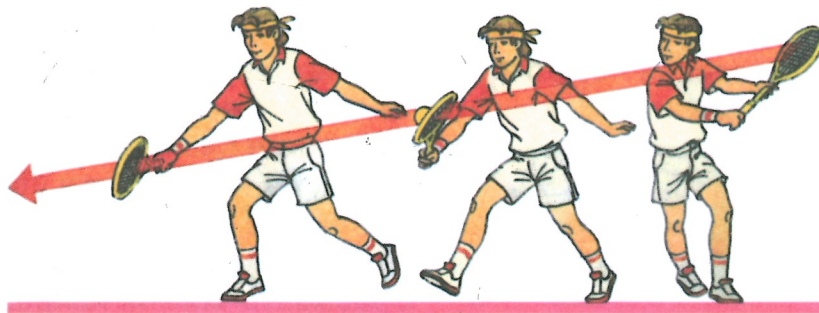
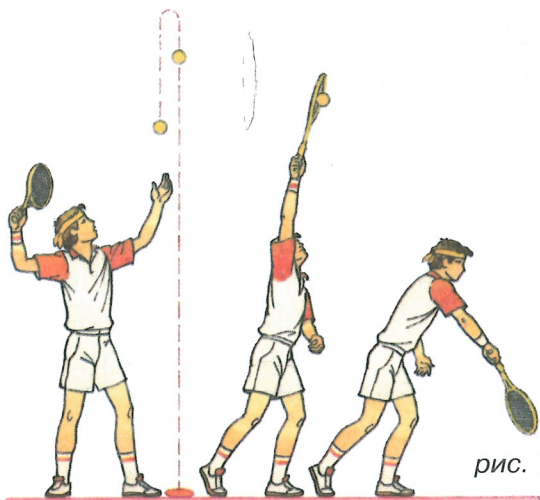


рис. 2

8. Внимание-воздух

Смеш



Самое простое и сильное средство против игроков, выбегающих к сетке — свеча (высоко поднятый мяч). Достойный и эффективный контр-аргумент на это — смеш или удар над головой (overhead). Высоко взмывший над вашей головой мяч может и должен быть «убит».

Возьмите ракетку универсальной хваткой как для ударов с лета.

Примите исходное положение (рис. 1): ноги чуть шире плеч, центр тяжести на правой ноге, рука поднята, предплечье вертикально, кисть плотно сжимает ручку ракетки, удерживая головку приподнятой, струнная поверхность перпендикулярна поверхности корта и параллельна стенке (сетке).

Подбросьте мяч строго перед собой вверх примерно на 1,5 м над головой и на 10 — 15 см впереди туловища. Не меняя положения ног и плеч, ударьте ракеткой по мячу с одновременным переносом центра тяжести на левую ногу. Сохраните равновесие в конце удара, не делайте шаг правой ногой.

Когда научитесь точно подбрасывать мяч и направлять

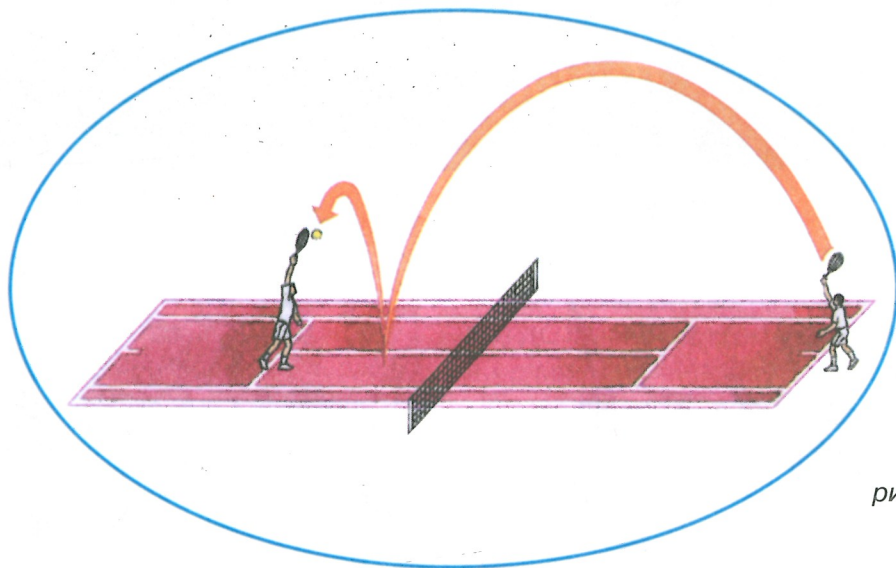


рис. 2

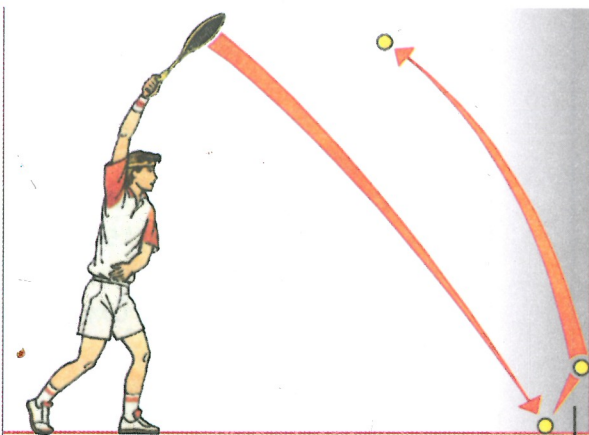
его ракеткой в цель, начните овладевать смешем по отскочившему мячу (рис. 2). Для этого попросите партнера подбрасывать вам высокие мячи сначала недалеко от сетки, а затем и на заднюю часть корта.

Можно отрабатывать смеш и самостоятельно — у стенки (рис. 3). Главное при этом — своевременный и удобный подход к мячу в положении готовности. Вас не будет бросать по инерции в стороны или вперед после удара, если мяч оказался точно перед вами.

Следующий шаг — смеш с лета. Все сказанное выше в

равной мере относится и к ударам над головой с лета, но только здесь у вас окажется гораздо меньше времени на подготовку.

рис. 3



9. Как наладить « ПУШКУ »

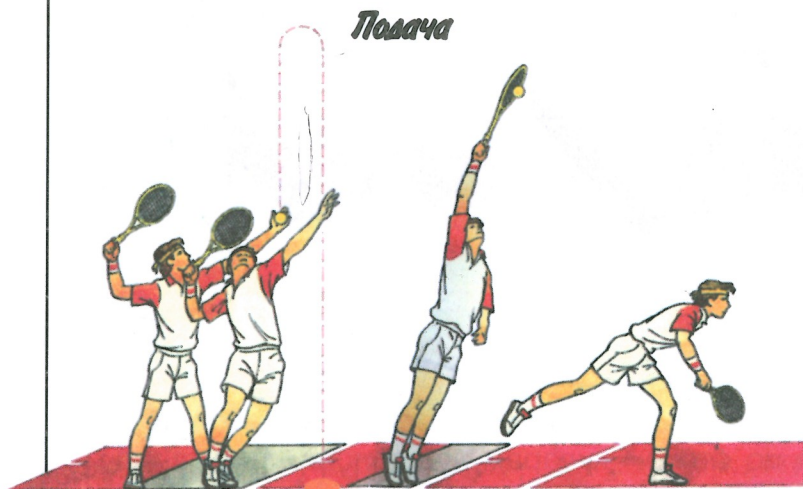


рис. 1

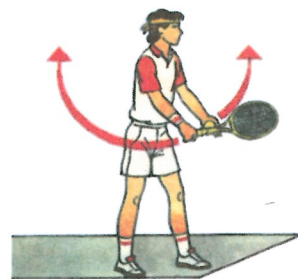


рис. 2

Для начинающих не грех подавать и снизу («с руки»), выполняя прицельный посыл мяча в поле подачи ударом справа.

Но преимущество подающего будет сказываться только при хорошей подаче «сверху». Овладение смешем уже способствует выполнению подачи, т. к. эти приемы во многом совпадают.

При выполнении знакомого удара по мячу со своего под-

броса следует внести изменения и дополнения (рис. 1):

— мяч подбрасывается еще больше вперед (30-40 см впереди туловища);

— центр тяжести раньше (до удара) перемещается на левую ногу;

— обе ноги более активно выталкивают подающего вверх-вперед.

Почувствовав уверенность в этих ударах вы можете подавать «по настоящему»,



рис. 3

то есть с полным замахом (рис. 2):

- примите исходное классическое положение, как показано на рисунке;

- поднимая обе руки почти одновременно вверх, подбросьте мяч вверх на 1,5 м над головой и вперед на 30 — 40 см перед туловищем;

- «наваливайтесь» на мяч, заканчивая удар шагом — прыжком внутрь корта на 30 — 50 см.

Для освоения надежной подачи (особенно второй) лучше использовать вращение мяча. Наиболее простой и распрост-

раненной подачей является «резаная», для которой характерно (рис. 3):

- подброс мяча на 10 — 20 см правее туловища и только на 10 — 15 см вперед;

- плечи сохраняют боковое положение (относительно сетки) до момента контакта ракетки с мячом;

- плоскость струн ориентирована под углом к сетке, «срезая» мяч с правого боку (рис. 4).



рис. 4

10. Турниры-жемчужины

Мировой теннисный календарь заполнен захватывающими соревнованиями, разбросанными по месяцам и континентам. Наиболее престижными личными турнирами являются

	сроки и место	разыгрывается
Открытый чемпионат Австралии	январь, Мельбурн «Flinders Park»	с 1905 г.
Открытый чемпионат Франции	май, Париж «Roland Garros»	с 1891 г.
Открытый чемпионат Англии	июнь, Лондон «Wimbledon»	с 1877 г.
Открытый чемпионат США	август, Нью-Йорк «Flushing Meadow»	с 1919г

четыре соревнования «Большого Шлема» («Grand Slam»).

По итогам этих четырех соревнований в мужском одиночном разряде 16 лучших теннисистов принимают участие в турнире «Compaq Grand Slam Cup», учрежденном Международной федерацией тенниса (ITF) в 1990 году и проходящем традиционно в Мюнхене.

Венцом личных мужских и женских соревнований, проводимых Ассоциацией теннисистов-профессионалов (АТР) и женской теннисной Ассоциацией (WТА), являются турнир

«АТР — Tour World Championship» (проводится с 1970 г.) и «WТА — Tour World Championship» (проводится с 1972 г.) Они проходят в конце сезона, к участию в них допускаются по 8 игроков с наибольшим рейтингом.

Ни с чем не сравнимым праздником являются самые престижные ежегодные командные соревнования — Кубок Дэвиса (у мужчин) (рис. 1) и Кубок Федерации (у женщин) (рис. 2), проводимые ITF.

Мужчины разыгрывают Кубок с 1900 г., а женщины — с 1963 г.

рис. 1

рис. 2



11. Корт- для джентльменов

Теннисный этикет

Теннисный корт — место для общения и положительных эмоции, а поэтому придерживайтесь традиционно установленных правил:

На корте в роли игрока

— предложите сопернику для игры свои мячи;

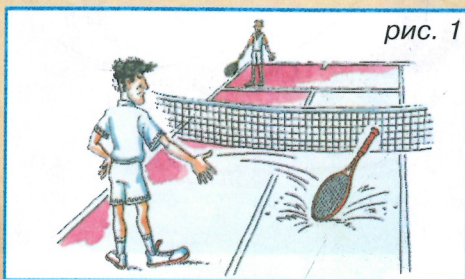
— не забывайте меняться сторонами корта, особенно если они неравноценны;

— при передаче мяча партнеру или сопернику привлечите его внимание возгласом «мяч»;

— не воздействуйте на соперника намеренными отвлекающими действиями, не допускайте слишком долгих пауз;

— держитесь на корте достойно; воздержитесь от постоянных реплик, даже в свой адрес и не давайте волю бурным чувствам (рис. 1) — вашему партнеру может не понравиться ни ваша победная радость, ни ваше убийственное горе;

— судите только на своей половине корта, доверяя сопернику судить на его стороне



(рис. 2); если спор все-таки возник, предложите сопернику переиграть мяч; избегайте игр с яростными спорщиками;

— не прерывайте игру на соседнем корте просьбой вернуть закатившийся туда ваш мяч — дождитесь окончания розыгрыша очка;

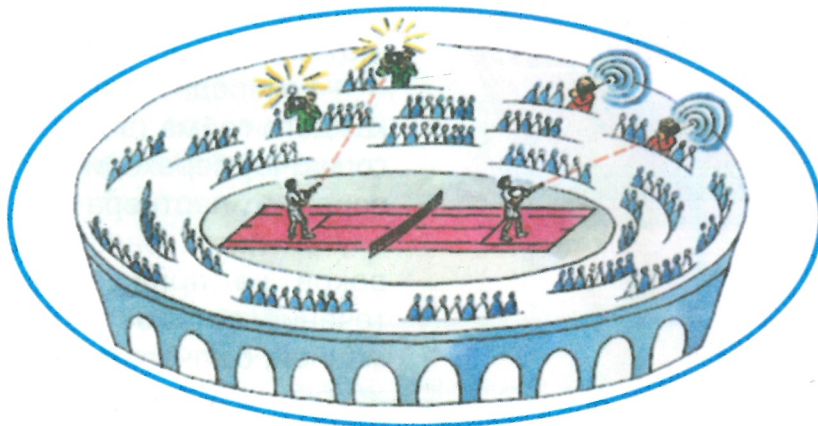
— по окончании игры соберите мячи на своей стороне и

— не произносите ни звука во время розыгрыша мяча!

Возгласы и аплодисменты допустимы только после окончания розыгрыша очка;

— не реагируйте аплодисментами или выкриками на не вынужденные ошибки игроков, делайте это только после заслуженно выигранных мячей;

рис. 3



поблагодарите вашего партнера.

На трибуне в качестве зрителя

— занимайте и оставляйте место на трибуне, только когда игроки меняются сторонами;

— не пользуйтесь фотоаппаратом во время розыгрыша мяча — фотовспышки отвлекают внимание игроков (рис. 3);

— отключайте сотовые телефоны и пейджеры — они также мешают игрокам и зрителям.

12. Самая маленькая команда (пара)

Парная игра

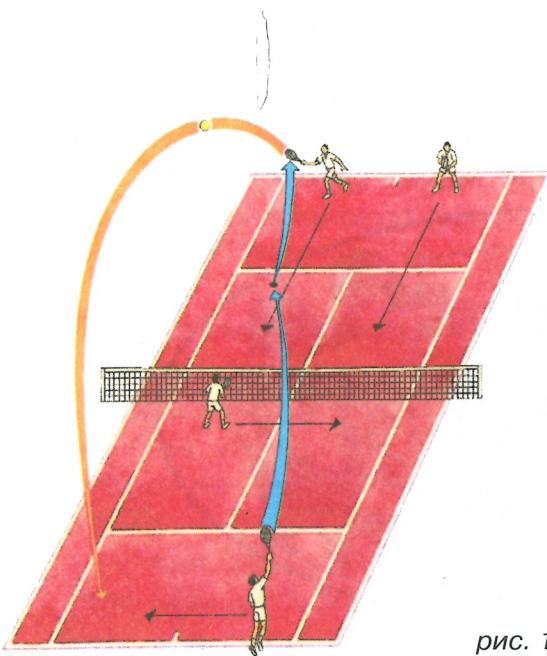


рис. 1

В теннис играют не только один на один (singles), но и двое на двое: мужчины против мужчин и женщины против женщин (doubles), а также мужчина и женщина против мужчины и женщины (mixed doubles).

Правила парной игры имеют некоторые особенности:

— корт расширяется за счет коридоров с обеих сторон (по 1,37 м);

— очередь подавать после каждого гейма (в течение всего матча) переходит от пары к паре и от партнера к партнеру внутри пары; расстановка игроков на приеме подачи в течение сета остается неизменной; с началом нового сета игроки в паре решают, кто подает первым.

Несколько полезных советов:

— придерживайтесь классической расстановки — один у сетки, другой — сзади; однако, если соперники удачно перехватывают мячи с лета, то на приеме подачи вы можете с

партнером расположиться у задней линии и вести «позиционную» игру, «выискивая» момент для быстрого выхода вдвоем к сетке (например, после удачной свечи) (рис. 1);

— играйте по диагонали на дальнего соперника и не забывайте про свечу; иногда неожиданно «простреливайте» соперника у сетки на приеме подачи по линии — это будет «приковывать» его к месту;

— «сеточник» должен пытаться перехватывать мячи, направленные его партнеру; при этом проявляйте решительность и быстроту; выберите момент, когда соперник начинает вынос ракетки в мяч, и стремительно срывайтесь с места — не бойтесь обводки (рис. 2);

— если соперники заняли позицию у сетки, активизируйте удары с отскока, направляя мяч между

ними, а с близкого расстояния в ноги;

— договоритесь с партнером, кому играть спорные мячи, особенно высокие, направленные между вами; берите на себя инициативу в ходе матча, используя возгласы «я», «ты» и др.;

— никогда не упрекайте партнера за ошибки — лучше подбодрите его; при явной несовместимости позиции другого партнера.

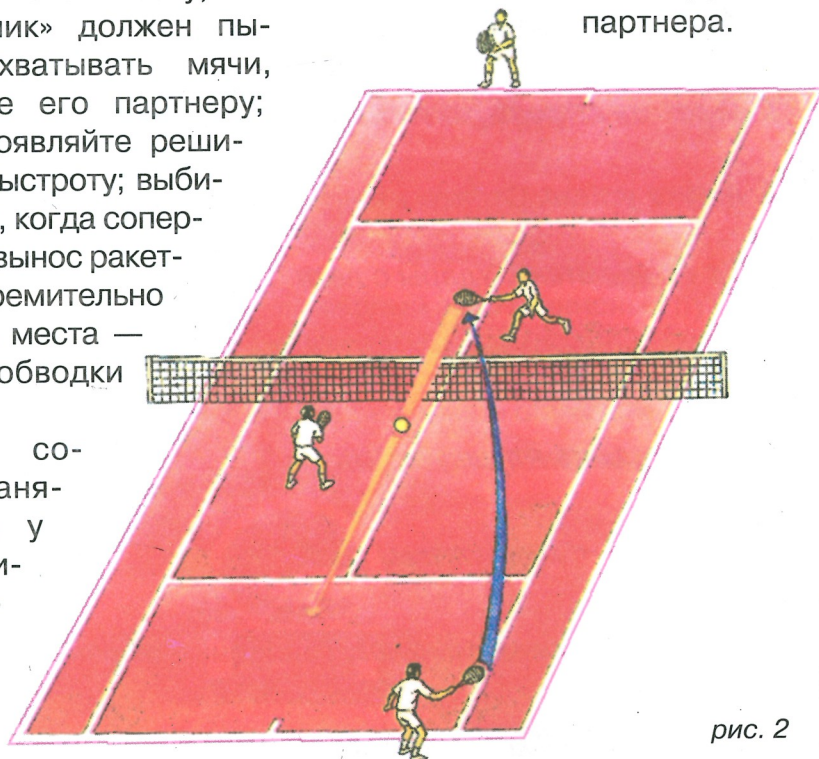


рис. 2

Содержание

<i>Об авторе</i>	3
<i>1. Рождение чуда.</i> История игры	6
<i>2. Сценарий поединка.</i> Правила игры	8
<i>3. Парадокс больших чисел.</i> Теннисный счет	10
<i>4. Самый популярный удар.</i> Удар справа	12
<i>5. Обратная сторона ракетки.</i> Удар слева	14
<i>6. Азбука успеха.</i> Стратегия игры	16
<i>7. На острие атаки.</i> Удары с лета	18
<i>8. Внимание — воздух.</i> Смеш	20
<i>9. Как наладить «пушку».</i> Подача	22
<i>10. Турниры — жемчужены.</i>	24
<i>11. Корт — для джентельменов.</i> Теннисный этикет	26
<i>12. Самая маленькая команда (пара).</i> Парная игра	28

ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР



жуковка

**Жуковка
школа тенниса**

тел. 418-37-13
418-37-11

- **Приглашает всех:** москвичей, россиян, граждан СНГ и иностранцев, независимо от возраста, пола и способностей.
- **Здесь вы найдете:** Самый чистый воздух и живописную природу в 10-15 минутах езды от "Крылатского" (станция метро "Молодежная"); 10 прекрасных закрытых кортов с твердым покрытием и постоянным микроклиматом, тренажерный зал, теннисные пушки, видеотехнику, ресторан, дискотеку, услуги массажиста; лучших тренеров-наставников чемпионов **АНАТОЛИЯ ЛЕПЕШИНА** и **ВИКТОРА ЯНЧУКА**, гарантирующих эффективное обучение самому современному теннису.

РЕСТОРАН & ДИСКО

тел. 418-37-10

Ильинское шоссе, стр.1





СЕРИЯ «ПЕРВЫЙ ШАГ»

В серии "Первый шаг" готовятся к изданию:

С. Мошковский

"Под парусами. 30 уроков для начинающих яхтсменов".

В книге, кроме сведений о том, что нужно знать о яхте, даются конкретные уроки постижения яхтенного мастерства, последовательное изучение которых поможет начинающим яхтсменам грамотно произвести действия под парусом.

В. Велитченко

**"Как научиться плавать".
20 уроков.**

Методическое пособие по обучению детей плаванию. Кроме методики плавания в книге даются практические рекомендации по соблюдению мер безопасности на воде, способы оказания первой помощи утопающему, перечень необходимых при этом медицинских мер.

Д. Рудман "Самбо".

Известный в прошлом самбист, чемпион мира, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер адресует свою книгу подросткам. В книге рассказывается обо всем, что необходимо знать начинающему самбисту, который будет изучать приемы борьбы самостоятельно.

Х. Вайн "Как научиться играть в футбол".

Книга, переведенная с итальянского языка, дает обширную программу всесторонней подготовки юных футболистов, начиная со знакомства и приобщения к популярной игре и заканчивая специальными игровыми комплексами для развития способностей, приобретение специальных навыков технико-тактической и физической подготовки.

Ю. Авербах, М. Бейлин

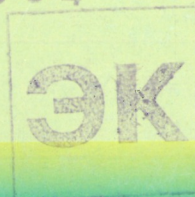
"Путешествие в шахматное королевство".

Это оригинальный учебник и своего рода небольшая энциклопедия для юных шахматистов. В книге методика и практика игры от азов до зрелого мастерства объединена с разнообразной информацией по истории, теории и практике древней игры.

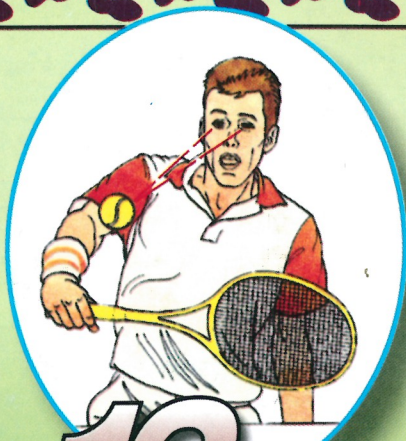


10p

-30304



СЕРИЯ « ПЕРВЫЙ ШАГ »



12 УРОКОВ ТЕННИСА
Виктор Яичук

Самый доступный самоучитель для всех

Т Е Р Р А  С П О Р Т

ISBN 5-93127-026-4



9 785931 270265