



# **Техническая ПОДГОТОВКА В ТЕННИСЕ**



# Пять двигательных задач

Решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- 1) Основные хватки ракетки.
- 2) Оптимальный по величине и форме замах.
- 3) Качественный подход к мячу.
- 4) Своевременный момент удара ракеткой по мячу.
- 5) Контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

# Хватки ракетки

Наиболее распространенные:

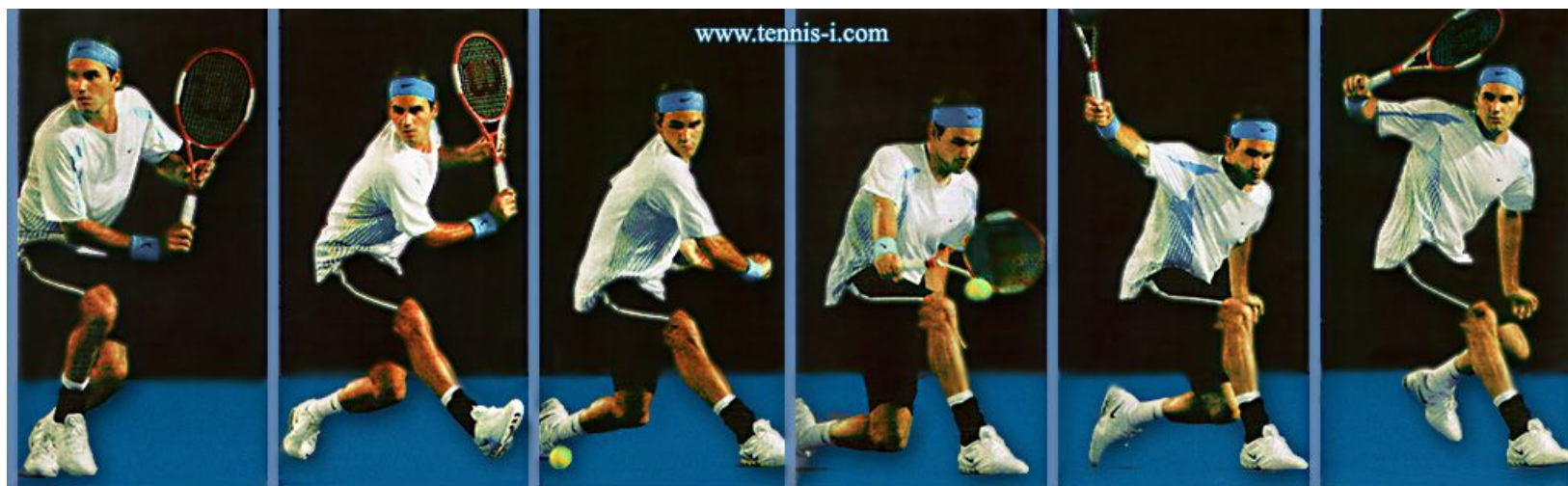
- континентальная;
- восточная для ударов справа с отскока;
- полузападная для ударов справа с отскока;
- восточная для ударов слева с отскока.



# Замах

Наиболее распространенные:

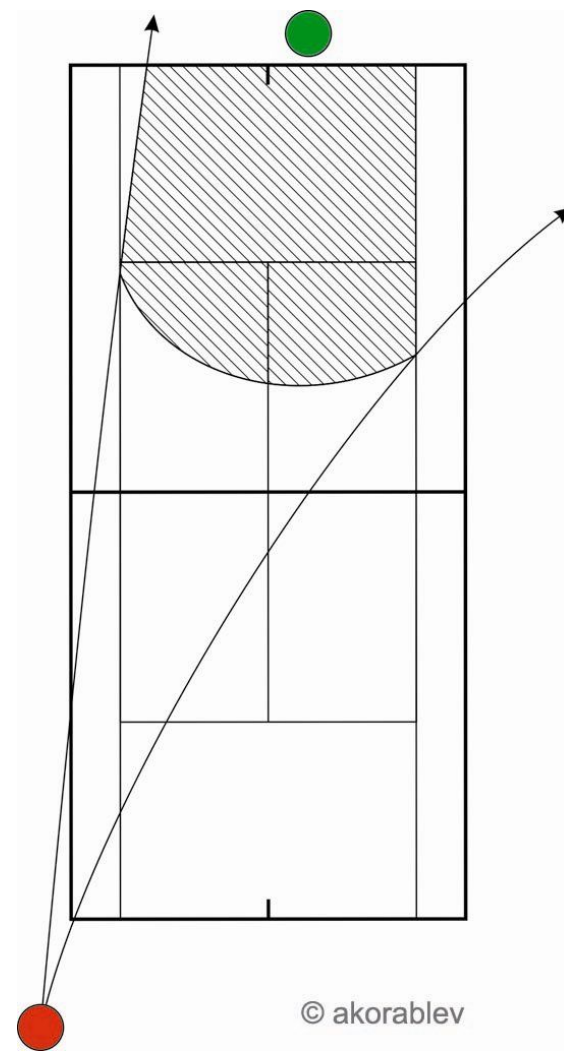
- петлеобразный – сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий; а также замах при выполнении подачи и ударов над головой.



# Выбор места на корте перед ударом соперника и подход к мячу

После удара соперника теннисисту приходится решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;
- определить зону встречи ракетки с мячом и начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

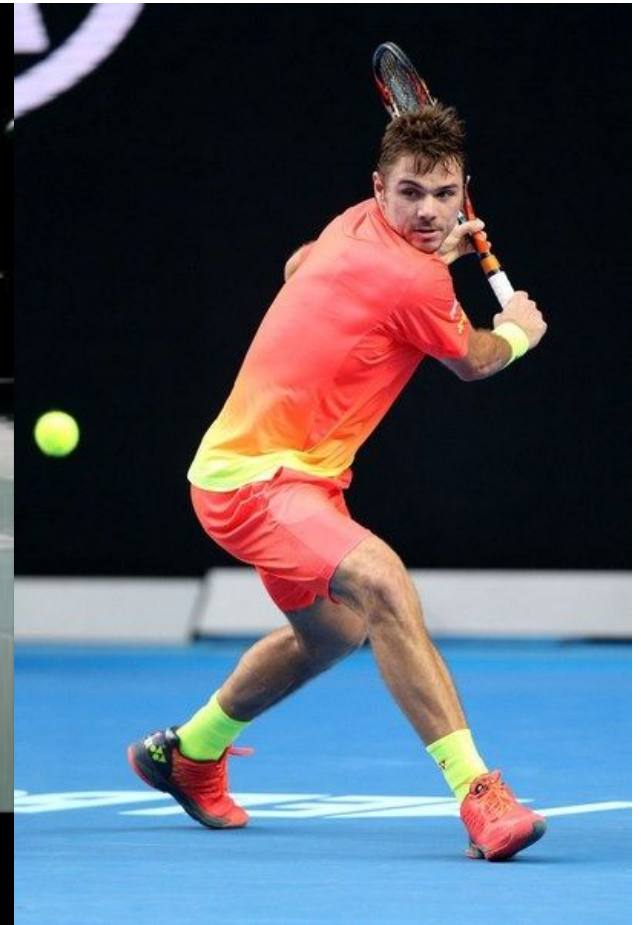


# Стойки

Удары по мячу

производятся в:

- открытой стойке;
- закрытой стойке;
- полуоткрытой (или полузакрытой) стойке.



# Удары без вращения и с вращением мяча

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются плоскими.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются кручеными.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются резаными.



### Последовательность разучивания технических действий

Действие	Этапы подготовки						
	начальной подготовки			учебно-тренировочный			
	до года	свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет	
<b>1. Удары с отскока</b> 1. Плоские удары с задней линии справа/слева: -в средней точке; -в высокой точке; -в высокой точке внутри корта; -удержание мяча в игре с тренером	+	+	V +	V +	V V	V V	V V
	5-6 ударов	10-15 ударов	более 20 ударов				
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: -в средней точке; -в низкой точке; -в высокой точке; -внутри корта с выходом к сетке; -удержание мяча в игре с тренером	+	V + +	V + V V	V V V V	V V V V	V V V V	V V V V
	5-6 ударов	10-15 ударов	более 20 ударов	V	V	V	V
3. Резаные удары с задней линии справа/слева: -в средней точке; -в низкой точке; -в высокой точке; -внутри корта с выходом к сетке	5-6 ударов	10-15 ударов	более 20 ударов	V V +	V V V	V V V	V V V
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева			+	V	V	V	V
5. «Свеча»: -обводящая крученая справа/слева; -обводящая резаная справа/слева			+	V +	V V	V V	V V

*Примечание:* + - начало обучения техническому действию. V - совершенствование технического действия.



Действие	Этапы подготовки						
	начальной подготовки			учебно-тренировочный			
	до года	свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет	
<b>II. Удары с лета:</b> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - укороченный удар; - удержание мяча в игре с тренером	+	V	V	V	V	V	V
		+	+	V	V	V	V
		+	V	V	V	V	V
	до 10 ударов	до 15 ударов	более 20 ударов	+	V	V	V
<b>III. Удары над головой:</b> - с места с лета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока; - с продвижением вперед с отскока; - с продвижением вперед с колена		+	V	V	V	V	V
				+	V	V	V
				+	V	V	V
					+	V	V
<b>IV. Подача:</b> 1. В I квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная	+	+	+	V	V	V	V
		+	V	V	V	V	V
		V	V	V	V	V	V
2. Во II квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная			+	V	V	V	V
		+	V	V	V	V	V
	+	V	V	V	V	V	V

*Примечание:* + - начало обучения техническому действию. V - совершенствование технического действия.