

ЕВГЕНИЙ БОЖЕНОВ

**ТЕННИС. УДАР  
«РЕВЕРС». РЕВЕРС,  
ИЛИ ЛЕВЫЙ УДАР  
ПО МЯЧУ НАД  
ГОЛОВОЙ  
(THE HIT  
A BACKHAND  
OVERHEAD)**

Евгений Боженков

**Теннис. Удар «реверс». Реверс, или  
Левый удар по мячу над головой  
(The hit a backhand overhead)**

«Издательские решения»

**Боженев Е.**

Теннис. Удар «реверс». Реверс, или Левый удар по мячу над головой (The hit a backhand overhead) / Е. Боженев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908917-5

Учебно-методическое пособие «Удар реверс» для теннисистов-любителей, которые начали осваивать игру в теннис в достаточно зрелом возрасте.

ISBN 978-5-44-908917-5

© Боженев Е.  
© Издательские решения

# **Теннис. Удар «реверс». Реверс, или Левый удар по мячу над головой (The hit a backhand overhead)**

**Евгений Боженков**

© Евгений Боженков, 2018

ISBN 978-5-4490-8917-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Теннис**

**УДАР РЕВЕРС**

Реверс или левый удар по мячу над головой.

**(The hit a backhand overhead.)**

Боженков Е. П.

**(учебно – методическое пособие)**

Предназначено для людей решившихся осваивать игру в большой теннис в достаточно зрелом возрасте.

**Оглавление**

<b>1. Типы левых ударов над головой.....</b>	<b>стр</b>
<b>2. Общие положения при выполнении левых ударов над головой... стр.</b>	
2.1. Хватка ракетки.	
2.2. Позиция готовности (ожидания) в корте или «ready position»..	
2.3. Прием-«разножка»..	
2.4. Работа ног теннисиста в корте (Footwork)	
2.5. Концентрация взгляда глаз на мяче (Fictions boll).	
<b>3. Удары «реверс-перехват» в сеточной зоне.....</b>	<b>стр</b>
3.1. Виды ударов и направление посылы мяча в сеточной зоне.	
3.2. Техника удара «реверс-перехват» в сеточной зоне.	
3.2.1. Удар»реверс перехват» с шагами вдоль сетки..	
3.2.2. Удар «реверс-перехват» с места у сетки из открытой стойки, когда неожиданный мяч направлен над головой на игрока.	
3.2.3. Удары «реверс-перехват» с разворотом правого плеча на мяч, когда он направлен на игрока.	
3.2.4. Удар «реверс-перехват» в сеточной зоне с одним ударным шагом, когда свеча направлена чуть левее игрока..	
3.2.5. Удары «реверс-перехват» в левом броске у сетки.	
3.2.6. Удар «реверс-перехват» в прыжке с-места вперед.	
3.2.7. Удар «реверс-перехват» с шагом вдоль сетки и с шагом на сетку..	
<b>4. Удар «реверс-перехват»левого мяча над головой с хода при движении игрока к сетке.....</b>	<b>стр.</b>
<b>5. Удар «реверс».....</b>	<b>стр.</b>
5.1. Базовая схема удара реверс, по мячу свечи перед игроком.	
5.2 Удары реверс с места у сетки	
5.3. Реверс с. места из сеточной зоны.	
5.4. Удар реверс в прыжке с места на мяч.	

## **6. Удар «реверс» в сеточной зоне спиной игрока к мячу.....стр**

6.1. Удары «реверс» в прыжке с места при развороте спины игрока на мяч.

6.2. Реверс с одним шагом левой ноги вдоль сетки, прыжком и разворотом спины к мячу свечи,

6.3. Реверс с шагами вдоль сетки и прыжком в удар при развороте спины к мячу

6.4. Удар реверс с шагом игрока вперед к сетке.

6.5. Удар «реверс» с разворотом полуспины и шагом под углом к сетке.

6.6. Удар «реверс» полуспиной к мячу и шагом от сетки.

6.7. Удар реверс в сеточной зоне при отходе игрока от сетки.

**7. Удар реверс по мячу от средних или длинных свечей, брошенных соперником через игрока у сетки.....стр.**

7.1. Разворот игрока от сетки.

7.2. Реверс по левой высокой свече в прыжке спиной на мяч

**8. Двуручная хватка ракетки при ударах реверс.....стр.**

**9. Направление посылы мяча в корт соперника ударами «реверс перехват» и «реверс».....стр.**

**Использованные источники.....стр.**

1

**«...Если Вас обводят левой свечей, не думайте что очко проиграно. Противник, сделавший такой удар. думает, что уже выиграл мяч. Для меня это шанс выиграть очко самому...». Патрик Рафтер**

## **1. Типы левых ударов над головой**

Вид удара над головой и техника его выполнения зависят:

1. От игровой ситуации в данный момент на корте;

2. От высоты, длины, траектории и скорости высокого мяча;

3. От положения игрока на корте.

**«Поэтому нет шаблонной схемы удара над головой, подходящей для всех игровых ситуаций... (Ron Waite)».**

**Существует два вида левых ударов над головой:**

**1. Удар «Реверс-перехват».** Это удар над головой по левому мячу на высоте вытянутой вверх руки с ракеткой с места или в прыжке. **Удары «реверс – перехват»** выполняются:

1. По мячам на восходящем отрезке свечи; 2. По мячам на пологой траектории полусвечи;

3. По высоким мячам на достигаемой высоте после неудачного посылы мяча соперником.

В этих случаях левый мяч перехватывается над головой у сетки и по всей сеточной зоне. Реже у линии подачи или в середине корта. Некоторые специалисты тенниса считают их левыми ударами с лета над головой.

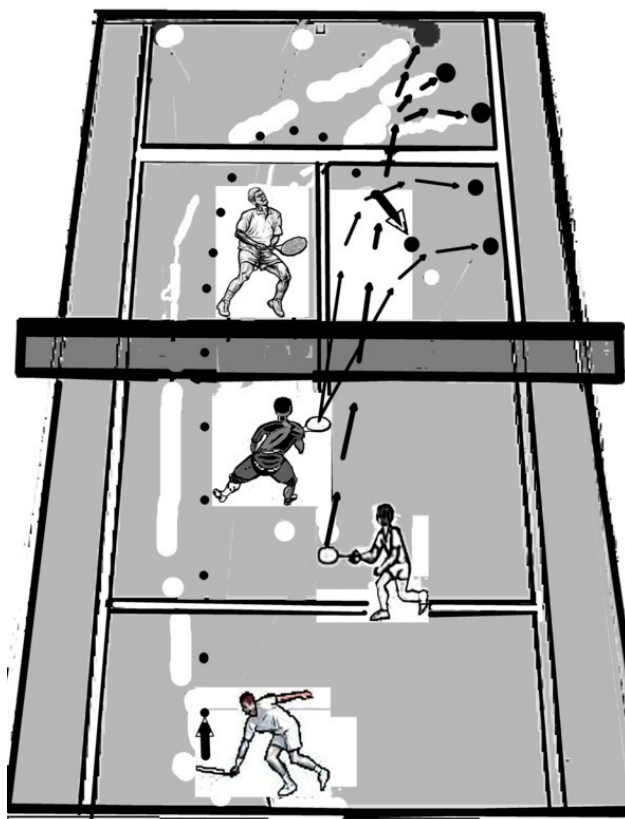


Рис. 1 Опасные зоны корта от левой свечи.

**2. Удар «Реверс».** Это левый удар над головой по мячу на крутой, уже падающей траектории из **высокой левой свечи**. В нашей литературе такой удар называют **«реверс»**. На западе применяют термин **«левый смэш над головой»**. Реверс выполняется слева от игрока, в ситуации, когда выполнить какой-либо иной удар невозможно.

**Удар «реверс – перехват» и удар «реверс» по свече, это два различных удара.** Поэтому область их применения и особенности техники выполнения, полезно рассматривать отдельно. **Общее для этих ударов то, что рука с ракеткой идет в удар развернувшись на мяч тыльной стороной кисти.**

**Оба эти удара выполняются в двух вариантах:**

1. В момент удара мяч находится перед игроком, развернувшимся лицом к нему.
2. Удар выполняется, когда игрок развернут спиной или полуспиной к мячу.

Надо учитывать, что левые удары над головой слабее правых ударов, из-за анатомических особенностей мышц, задействованных в левом ударе.



Рис. 2 Удары «реверс-перехват» и «реверс» в момент ударного контакта похожи





**Рис. 3 Удар над головой тыльной стороной кисти**

Вся сила левых ударов над головой в их точности и неожиданности, когда соперник расслабился после выполнения хорошей левой свечи.

**Левые удары над головой успешно применяются в парных и одиночных встречах против атакующих левых свечей соперника.**

В парной игре особенно эффективны свечи под левую руку малоопытных теннисистов, которые, как правило не владеют ударами над головой. Хотя известно, что если игрок умеет это делать, то он сводит на нет преимущество любых свечей. **Однако большинство теннисистов – любителей не хотят тренировать и осваивать удары над головой, как реверс, так и смэш.**

## **2. Общие положения при выполнении левых ударов над головой.**

### **2.1. Хватка ракетки.**

На начальной стадии обучения левым ударам над головой, применяют континентальную хватку. «Профи» используют хватку континентальную и левостороннюю восточную. Надо уметь автоматически менять хватку в момент принятия решения, какой удар будет выполняться.



**Рис. 4 Хватки ракетки при левом ударе над головой**

### **2.2. Позиция готовности (ожидания) игрока или «ready position».**

Игрок на корте должен быть готов к быстрому ответному действию и находится в позиции готовности «ready position» или в позиции ожидания, что одно и то же.

1 Нельзя стоять в позе «истукана». Надо переминаться с ноги на ногу, что позволит мгновенно включиться в игру сразу из позиции готовности. Однако начинающие любители тенниса этим пренебрегают. В результате занимаются теннисом десятилетиями, но в игровых действиях запаздывают и, следовательно, играть, как надо не умеют. В момент удара соперника по мячу центр тяжести переносится на носки ступней. Тогда игрок легко сможет передвигаться вперед к сетке или от неё, по диагонали вправо, влево.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.