

Теннис

**подачи
и
удары**

Илья Валерьевич Мельников

Теннис. Подачи и удары

Серия «Теннис»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3297075

Аннотация

Подача – это самый важный удар в теннисе. Умелое использование подачи создает то преимущество, которое позволяет теннисисту выиграть все геймы, где право введения мяча в игру принадлежит ему. В данной книге приведены различные виды подач и ударов, которые помогут вам с легкостью обыграть соперника.

Содержание

Подача	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Илья Мельников

Теннис. Подачи и удары

Подача

Определенно, это самый важный удар в теннисе. Умелое использование подачи создает то преимущество, которое позволяет теннисисту выиграть все геймы, где право введения мяча в игру принадлежит ему. Если у вас с соперником все остальные слагаемые игры примерно равны, если оба вы начинающие игроки, то в поединке победу одержит тот из вас, кто лучше подает.

Исходное положение для выполнения подачи следующее: левую ногу ставят на 5 – 7 см до задней линии площадки под углом 45° для подачи в первый квадрат и $15 - 20^{\circ}$ – во второй квадрат. Правую ногу располагают сзади на ширине плеч. Для подачи в первый квадрат правую стопу располагают, так, чтобы перпендикуляр, проведенный от носка левой ноги, проходил через середину правой стопы; при подаче во второй квадрат он пройдет у носка правой ноги. Носок правой ноги несколько развернут вперед, чтобы удобнее сделать толчок при шаге вперед или при выходе к стенке.

Подброс мяча осуществляется так, чтобы он не вращался. При подаче важно не опускать локоть правой руки. Ле-

вую руку после удара прижимают к туловищу, сдерживая его разворот. Это вместе подбросом мяча способствует качеству подачи.

При плоской подаче струнная поверхность подходит к мячу перпендикулярно, и мяч посылается без вращения. Отличие резаной подачи от плоской заключается в том, что головка ракетки выходит на мяч почти ребром. Это помогает придать мячу боковое вращение, после которого мяч отскакивает в правую сторону. При крученной подаче мячу придается верхнее и боковое вращение: мяч отскакивает вперед и вправо.

Не торопитесь выполнять подачу. Прежде чем подавать, посмотрите на поле подачи, левой рукой неспеша ударьте мячом два-три раза о площадку перед собой и только после этого начинайте подавать. Это необходимо, чтобы сосредоточиться перед ударом, подумать, как и в каком направлении послать мяч.

Если первая подача не удалась, сделайте небольшую паузу, сосредоточьтесь, опять неспеша ударьте мячом о землю и только после этого подавайте второй мяч. Спокойная подготовка перед подачей поможет вам значительно снизить количество ошибок.

Подача – удар утомительный и надо как можно лучше подавать с первого раза, чтобы сберечь силы, которые требует вторая попытка.

Одновременно с обучением, подаче целесообразно начать

обучение приему подачи. Эти два технических приема разделить невозможно: один партнер работает над подачей, второй принимает подачу.

При приеме подачи игрок, как правило, располагается в районе задней линии, а если подача мягкая – на 1 – 2 м ближе к линии подачи; при очень сильной подаче – на 1 – 2 м за задней линией.

При приеме подачи игрок пользуется теми же ударами, что и при ударах с отскока. Отличие их от ударов при розыгрыше мяча лишь в том, что мяч после, подачи летит, как правило, быстрее чем после ударов с отскока, и это заставляет принимающего подачу действовать быстрее, ударять по мячу после более короткого замаха. Опытные теннисисты замах делают плечами и удар по мячу выполняют в шаге вперед (особенно при активном приеме подачи).

Прием подачи выполняется крученым и резаным ударами. Крученым ударом наиболее удобно выполнять активный, контратакующий прием подачи, после которого мяч быстро летит и застает подающего в неудобной для него позиции. Резаным (иногда плоским) ударом выполняют блокированные удары, при которых мяч летит не очень быстро, но достаточно точно. Если подающий не выходит к сетке, то главным при приеме подачи является длинный ответ. Если подающий выходит к сетке, принимающий должен стараться направить мяч мимо него; если сделать это затруднительно, направить мяч так, чтобы игрок у сетки выполнил удар по

мячу ниже уровня сетки, что не даст ему возможности выиграть очко активным ударом с лета.

Никогда не считайте подачу лишь вводом мяча в игру, как это было на заре тенниса, когда мячи выигрывались только при ударах с отскока. Не забывайте, что подача позволяет вам захватывать инициативу с самого начала матча.

Искусство подачи вовсе не сводится к силе удара. Никогда не спешите с подачей. Помните, что это единственный в теннисе удар, где все зависит только от вас.

«Доводите движение до конца...» Чаше всего именно эти слова слышат начинающие от более опытных игроков. Тот, кто недавно увлекся игрой, не умеет доводить удар при подаче до конца. Начинаящий останавливает ракетку после удара по мячу. Огромная энергия затрачивается на это удержание ракетки от естественного движения вниз. Это также ограничивает прогиб спины, движение бедер и верхней части туловища. Это не рационально – бить по мячу только руками и не извлекать преимущество из такого естественного, почти автоматического падения руки и ракетки.

Положение ног при подаче – решающий момент, поскольку это источник вашего равновесия и силы. Чтобы убедиться в этом, попытайтесь подать, сдвинув плотно вместе обе ступни. Ударьте по мячу. Вы обнаружите, что единственный источник силы удара – ваши руки. Чтобы ноги тоже стали источником силы удара, они должны быть расставлены. Тогда вырабатывают силу удара и ваши бедра, и ваши плечи.

При подаче в левый квадрат корта стойте сантиметрах в 30 вправо от центральной отметки на задней линии и в 8 – 10 сантиметрах позади нее. Эти сантиметры, оградят вас от «зашага», если при подаче вы продвинетесь немного вперед. Ступни должны быть за задней линией.

Готовясь к подаче, колени слегка согните. Поиграйте мячом с отскока. Проверьте, удобно ли вам подавать. Может быть, удобнее чуть сдвинуть правую ногу на пару сантиметров назад? Положение тела должно ощущаться вами как абсолютно естественное.

Очень важный элемент подачи – стабильно точный подброс мяча. Цель этого подброса – вывести мяч на один уровень с плоскостью летящей при подаче ракетки. Нельзя маневрировать своим замахом, чтобы приспособиться к положению мяча, если вы подбросите его не так, как нужно. И вообще не забывайте, что возможно лишь одно естественное движение тела при подаче.

И хотя подброс мяча – один из самых сложных элементов техника, начинающие игроки чаще всего не проявляют к его освоению интереса.

Не спешите с подбросом! Не торопитесь. Лучше сделайте несколько пробных подбросов.

Если вы держите ракетку правой рукой, мяч держите между большим пальцем и первыми двумя пальцами левой руки на высоте талии. Не захватывайте мяч всей ладонью, иначе его трудно будет выпустить из руки.

При подбросе левый локоть должен быть достаточно близко к талии, а правая рука должна быть параллельна земле и «смотреть» в том же направлении, что и левая ступня.

Освобождайте мяч только тогда, когда рука над головой. Следите, чтобы мяч вылетал вверх по очень узкому коридору.

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.