

Теннис

Одиночная
и
парная
игра

Теннис

Илья Мельников

Теннис. Одиночная и парная игра

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Теннис. Одиночная и парная игра / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Теннис)

ISBN 978-5-457-14351-7

Одиночная игра в теннис и парная игра – это два разных вида игры в теннис, которые еще включают в себя различные стили. Выбрать стиль который лучше подходит Вам, а также блеснуть своими навыками, как в одиночной, так и парной игре поможет информация изложенная в данной книге.

ISBN 978-5-457-14351-7

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Теннисные термины и понятия	5
Азы парной игры	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Теннис. Одиночная и парная игра

Теннисные термины и понятия

Несколько общих советов, пояснений и практических рекомендаций для тех читателей, которые пробуют или собираются попробовать свои силы в теннисе.

Удар справа. Удар, нанесенный после отскока мяча с правой стороны игрока.

Удар слева. Удар, нанесенный после отскока мяча с левой стороны игрока.

Подача. Единственный не зависящий от противника удар и первый из нападающих ударов. Наносится он над головой с помощью движения, которое позволяет мячу достичь квадрата на стороне противника с максимальной точностью и эффективностью.

Удар с лета. Удар, нанесенный до того, как мяч коснулся земли, то есть на лету.

Выход к сетке. После подачи или ударов, нанесенных по отскочившему мячу, игрок устремляется к сетке, чтобы иметь шанс перехватить мяч.

Тактический выход к сетке. Выход к сетке (без риска сорвать атаку) позволяет занять удобную позицию. Предполагается совершать выход к сетке в благоприятных условиях, когда есть возможность закончить розыгрыш мяча последующим ударом с лета. Своевременный выход к сетке мешает противнику, в свою очередь, овладеть позицией у сетки.

Обводка. Удар справа или слева из глубины корта, при помощи которого стараются обвести противника, приготовившегося ударить с лета. Это не всегда решающий удар, но он должен наноситься с целью создать максимальные трудности для противника, играющего у сетки.

Первая обводка, при которой соперник перехватил мяч, но не выиграл его, может считаться успешной. Действительно, следующая обводка может принести выигрышное очко. Если же и ее перехватит противник, оставаясь в трудной позиции, то последующая обводка может оказаться победной.

Подрезка. Удар выполняется справа и слева, как правило, коротким замедленным движением так, чтобы мяч попадал сразу за сеткой и как бы «умирал» на стороне противника. Этот удар достигает полного эффекта, если он выполняется неожиданно для соперника.

Свеча. Удар, выполненный справа или слева вверх таким образом, чтобы мяч прошел над головой играющего у сетки соперника и оказался для него недостижимым. Такую свечу считают атакующей. Свеча, при которой мяч послан достаточно высоко, что дает время выполнившему этот удар игроку занять удобную позицию на корте с целью перехвата инициативы в розыгрыше очка, считается защитой.

Удар с полулета. Как правило, этот удар не рекомендуется. Сторона, выполняющая его, получает плохую позицию, не удобную для нанесения уверенного удара справа, слева или с лета. Однако следует знать, как выполняется удар с полулета, чтобы не раздеться в критической ситуации. Удар наносится, едва мяч отскакивает от корта. Для его выполнения требуется особенно тщательный контроль за мячом.

Темп. Он может быть медленным или быстрым, но всегда преследует цель – сковать противника. Как правило, под термином «темп» подразумевается частый обмен ударами, наносимыми с большой силой, высокая интенсивность игры. Если, находясь у корта, вы слышите слова «какой темп!», это означает большую скорость полета мяча, живую мобильную игру.

Дроп-шоп. Слово английского происхождения, означающее «подрезка». Резанный удар выполняется движением ракетки к мячу сверху вперед-вниз, что придает ему вращение вокруг оси в обратную сторону по отношению к направлению полета мяча.

Крученный мяч. В противоположность резаному удару этот удар можно назвать «причесываемым». Ракетка подводится к мячу снизу и ударяет по нему в направлении «вперед-вверх», что придает мячу верхнее вращение вокруг оси. При резаном ударе мяч как бы парит в воздухе, при крученом – мяч словно притягивается землей.

Драйв – сильный удар с отскока, четко направленный, придающий мячу вращательное движение в направлении его полета.

Смеш. Удар, которым гасится, «убивается» мяч над головой.

Реверс. Смеш с левой стороны.

Кросс. Удар, которым мяч направляется через площадку по диагонали.

По линии. Удар, выполняемый по боковой линии площадки.

Азы парной игры

Парная игра содержит великое множество тактических и позиционных принципов. Однако попытаемся выделить главное. Это прежде всего позиция теннисистов на площадке, их перемещения по корту, наиболее целесообразные удары и взаимодействие партнеров.

В первую очередь определим задачи каждого из игроков в исходном положении и сразу после начала обмена ударами.

Подающий:

- занимает исходную позицию в 1 – 2 метрах от средней линии;

подает мяч как можно глубже, по возможности под более слабую руку соперника. Первый мяч обыкновенно не бывает пушечным, а подается с таким расчетом, чтобы подающий вовремя вышел к сетке. Для парной игры целесообразно выполнить надежную подачу, вложив в мяч три четверти возможной скорости, что обеспечит попадание 90 процентов первых мячей;

- быстро выходит к сетке и первый удар с лета направляет в ноги принимающего. Если соперник, отразивший подачу, еще не вышел к линии подачи, то удар с лета должен быть глубоким. Если же он успел продвинуться вперед, удар с лета должен быть нацеленным, например, в ноги. Последующий ответ противника необходимо ждать у самой сетки, чтобы нанести завершающий удар;

- удар с лета часто выгодно наносить по центру – это лучший способ заработать очко. Если оба противника сгруппировались у средней линии, можно, конечно, направить удар с лета к боковой линии. Легкий мяч, опустившийся рядом с игроком у сетки, следует без колебаний резким ударом направлять куда угодно, можно и в корпус противника. Отношение к легкому мячу должно быть бескомпромиссным.

Партнер подающего:

- должен выбрать такую позицию, чтобы его не обвели ударом вдоль линии или «свечой» и чтобы он мог сам эффективно ответить на любой возврат подачи в зоне его досягаемости;

- перехватывает «свечу», пущенную не только чере него, но и за спину подававшего партнера, который быстро выбегает к сетке.

Сыгравшиеся пары могут применять австрийскую позицию (то есть располагаться тандем, один игрок за, другим) и особые сигналы, при помощи которых партнер подающего перед введением мяча в игру предупреждает товарища, что сразу после подачи пойдет на перехват мяча.

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.