

Теннис

**подачи
и
удары**

Теннис

Илья Мельников
Теннис. Поддачи и удары

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Теннис. Подачи и удары / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
2012 — (Теннис)

ISBN 978-5-457-14353-1

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.

ISBN 978-5-457-14353-1

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Подача	5
Как подбрасывать мяч	8
Прием подачи	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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. Левую 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 крученой 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 застаёт подающего в неудобной для него позиции. Резаным (иногда плоским) ударом выполняют заблокированные 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. Начинающий 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.

Высота подброса – примерно метр над головой и около полуметра впереди вас. Ракетка должна быть откинута назад.

Важнейшим элементом подачи является замах, который приводит ракетку в соприкосновение с мячом и завершает удар. Если струны ракетки касаются мяча в то мгновение, когда она замерла в воздухе в своей высшей точке, вы почувствуете радость абсолютной синхронизации.

Легче ударить по цели, когда она в покое, нежели когда она в движении.

Теперь несколько слов о замахе. Для подачи ракетку из положения готовности проще и лучше всего потянуть прямо назад, затем вверх, вокруг головы для замаха.

Большой замах не вырабатывает большой энергии не сделает подачу сильнее. Сила в подачу будет вложена хлыстообразным движением и сопровождением мяча.

При замахе ракетка со слегка наклонной плоскостью (ракетка держится левой хваткой) отводится назад за голову, локоть немного согнут, кисть жесткая. Положение руки такое, что со стороны кажется, будто вы собираетесь ударить по мячу локтем.

Когда вы начинаете замах, левая рука будет рядом с горловиной ракетки всего секунду, в то время как рука, держащая мяч, слегка упадет. В это же мгновение вы должны начать дугообразно поднимать ракетку к плечу. В то время как правая рука поднимается с ракеткой, приходит в движение и левая рука с мячом: начало замаха опережает начало подброса. Когда рука завершает движение в махе и начинает вытягивать ракетку вверх плеча, игрок, подающий мяч, начинает поворачивать плечо. В этот момент вся верхняя часть торса становится частью движения замаха. Плечи должны двигаться из положения, почти параллельного сетке, в положение, почти перпендикулярное, к тому времени, когда ракетка дойдет почти до спины.

Когда левая (правая) рука достигает зенита, правая (левая) должна быть полностью вытянута и мяч выпущен. Именно в этой точке вес тела начинает смещаться к ведущей ступне. Когда мяч поднимается к зениту, левая (правая) рука с возрастающей скоростью падает, взрываясь движением на мяч.

Кстати, не торопитесь играть, не спешите к победам. Подачу вы можете тренировать и самостоятельно, когда останетесь без партнера.

Когда вы будете отрабатывать подачу, совсем неплохо задержаться на мгновение, чтобы подумать, как произвести удар. Посмотрите еще раз, где осталась ваша правая нога. Она должна была подвинуться прямо вперед к сетке, точно следуя за направлением подачи. Дело в том, что у некоторых игроков есть склонность двигать ступню вправо. Это может выбить вас из равновесия, что помешает вам успеть к принятому соперником мячу, если он послан влево от вас.

Как подбрасывать мяч

Специалисты обращают особое внимание на подброс мяча при подаче. В подаче нет ничего сложнее, чем подброс мяча. Вы можете добиться необходимого постоянства в подбросе мяча, если будете следовать такому правилу: перед подачей держите мяч и ракетку перед собой и смотрите прямо над ними в сектор подачи. Голова, руки и цель должны быть на одной линии. Поднимая руку вверх при подбросе мяча, держите ее на этой линии. При правильном подбросе для плоской или крученной подачи мяч проходит на расстоянии 15 – 30 см от ударяющей руки.

Если не удалось подбросить мяч перед бьющей рукой, поймайте его и подбросьте снова. Выпускайте мяч на высоте правой руки.

Многие игроки испытывают трудности с подачей из-за того, что не могут бить по мячу каждый раз в одной и той же точке. Это происходит из-за разноречия в подбросе мяча.

Подбрасывайте мяч в одно и то же место и на одну и ту же высоту, и вы увидите, что подача у вас станет стабильной. Секрет точного подброса мяча элементарен. Мяч нужно выпускать в последний момент, когда рука полностью вытянута. Держите мяч кончиками пальцев и выпускайте его, мягко разжав пальцы.

Если вы выдержите время и выпустите мяч в самой верхней точке, то добьетесь постоянства в подбросе мяча. А это и обеспечит вам стабильную подачу.

Совершенствуйте подброс мяча. Причины плохой подачи практически на всех уровнях мастерства кроются в несовершенной технике подброса мяча. Если мяч каждый раз подбрасывается в разное место, то стабильной подачи достигнуть невозможно. Только тренировка исправляет ошибки. И лучше всего, особенно для начинающего, вообще уйти с корта и потренироваться одному, сконцентрировав внимание исключительно на подбросе мяча, а не на том, в какой момент по нему ударить. Встаньте боком примерно на расстоянии длины руки от стены. Тренируйтесь, подбрасывая мяч параллельно стене на высоту ракетки если ее поднять полностью вытянутой рукой. Делайте это до тех пор, пока не научитесь подбрасывать мяч каждый раз на одну и ту же высоту. Затраченные усилия окупятся сторицей на корте.

Тянитесь вверх, выпуская мяч при подбросе. Если подача у вас слабая и мяч частенько попадает в сетку, причина нередко кроется в том, что во время исполнения подачи вы слишком скованны. Вероятнее всего, вы недостаточно высоко подбрасываете мяч перед ударом. С этим можно покончить, если руку при подбросе вы будете тянуть вверх даже после того, как мяч набирает высоту. Вы должны чувствовать руку, устремленную вверх, перед тем как опустите ее вниз, освобождая путь для ракетки. Это поможет вам выше подбрасывать мяч и таким образом избавиться от стесненных движений при подаче.

Замедлите подброс мяча, чтобы глубоко «почесать спину» ракеткой. Если головка ракетки не успевает опуститься вниз за спиной, как это необходимо при подаче, попробуйте выпускать мяч чуть позже. Замедляя подброс мяча вы даете время подающей руке полностью забросить ракетку назад, как при «почесывании спины», что позволит вам затем резко выбросить ее вверх и выполнить мощную подачу. Рекомендуется замедлять подброс мяча до тех пор, пока ракетка не окажется за головой. Только тогда можно выпустить мяч и резко подать ракетку вверх для удара.

Один из чемпионов Уимблдона рассказывает: «Свои подачи я совершенствовал с помощью обыкновенной коробки для мячей – ставил ее в разные точки поля подачи и старался попасть в нее. Я подавал резаную подачу, при которой противник не может прогнозировать отскок мяча. Это упражнение я повторял до тех пор, пока не освоил достаточно быструю подачу и не научился приземлять мяч как можно ближе к коробке. Затем я придумал мячу еще

большее вращение и начал вкладывать в удар больше силы. Мяч стал лучше слушаться, и я избавился от двойных ошибок. Если вы хотите приобрести надежную подачу, то не стоит жалеть времени, терпеливо отрабатывая ее».

Если вы терпите неудачи при подаче, можно изменить хватку, сделать ее примерно такой, как для удара слева. Чем ближе к такой позиции, тем легче контролировать мяч.

Каждому, кто хочет овладеть хорошей подачей, следует изучать и исправлять свои ошибки с ракеткой в руках. Идите на площадку и подавайте до тех пор пока рука не «прибьется» в нужную точку. Анализируйте подачу и без усталости упражняйтесь.

Прием подачи

Подача и прием подачи – это азы игры. Не освоив их, невозможно начать саму игру, а, следовательно, держать мяч в игре. Поэтому им уделяется столь большое внимание.

Итак, прислушайтесь к рекомендациям специалистов, касающимся подачи и приема подачи.

Прием подачи – один из труднейших ударов в теннисе. Он представляет противоположность удару при подаче, прежде всего потому, что очень часто он является защитным ударом. Хотя для игроков высокого класса прием подачи представляет собой еще и возможность создать трудности для соперника.

При приеме подачи очень важно принять положение готовности. После определенного времени занятий теннисом игрок становится в это положение почти инстинктивно.

Готовясь к приему подачи, стойте за задней линией лицом к сетке. Ноги врозь, ступни почти параллельны плечам. Самое важное сейчас – равновесие тела. Колени слегка согнуты, вес тела приходится на носочки: нельзя стоять на полной ступне.

Ракетка «нацелена» на сетку, правая рука легко держит рукоятку, а левая поддерживает ракетку, у горловины. Головка ракетки чуть выше вашей кисти.

Чтобы правильно переносить вес тела и вкладывать в удар силу, важна умелая работа ног, а ключ к ней – движение вперед на мяч. Только так можно заставить тело участвовать в ударе. Левую ногу выносите вперед при ударе справа, правую – при ударе слева. Но это движение «на мяч» возможно только в том случае, если у вас есть для этого время. Первое это движение лучше всего начинать с правой ноги, если мяч справа от вас, и с левой – если мяч слева.

Правильная работа ног при ударе справа подразумевает такое положение левой ступни, при котором она направлена вперед под углом 45 градусов. Колени пружинят. Упор – на правую ступню. Теннисист должен быть готов при замахе перекинуть вес тела на левую ступню. Самый идеальный синхронизированный удар – это удар в момент перемещения веса тела. Даже если вам приходится отбегать назад для того, чтобы достать мяч, устремляйте вес тела вперед.

Когда игрок идет на мяч, в основном работают его ноги. Ракетку теннисист держит в положении готовности.

И еще два важных правила. Первое: ожидать подачи, стоя лицом к сетке, тело – почти параллельно ей. Второе правило: бить по мячу, насколько возможно повернувшись боком (бедром и плечом) к сетке. Кстати, это правило касается всех ударов: подачи, приема, удара с отскока, свечи, смеша.

А чтобы не опоздать к мячу, вес тела должен приходиться на подушечки ступней: быстрота старта к мячу, готовность к движению вперед (при сохранении равновесия) достигается лучше всего, если стоять на носках.

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.