

Большой теннис: техника подачи



Выполнила:

ученица 11 класса «А»

Токарева Елена

Из элитарного вида спорта большой теннис превратился во всенародно любимое увлечение. Теннис – яркий и многогранный вид спорта, который приносит радость своим бесчисленным поклонникам. В теннисе надо терпеть и трудиться, и тогда результаты обязательно придут.



Поддача- один из самых важных элементов игры в теннисе.

Поддача - единственный удар в теннисе, который полностью находится под контролем игрока.

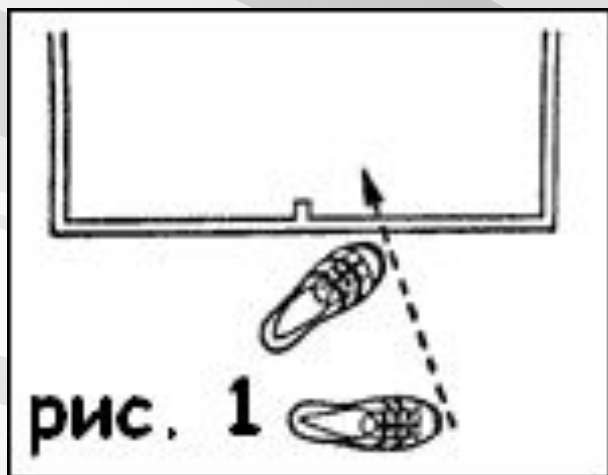
Поддача является одним из самых сложных в освоении ударов в теннисе.

Ввести мяч в игру можно с помощью :

- **резаной поддачи**
- **крученого удара**
- **плоского удара**

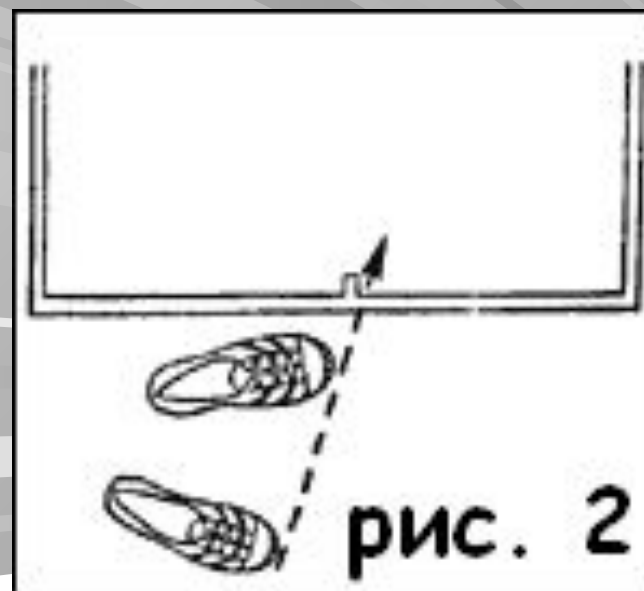


Техника подачи



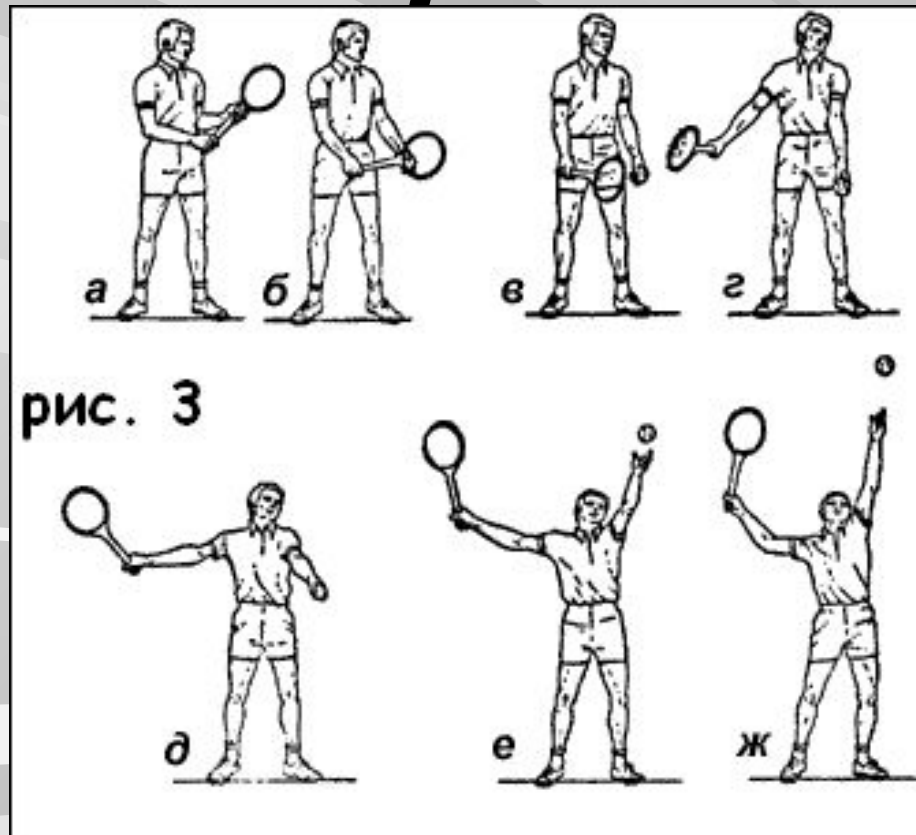
*Позиция ног при подаче в
правое поле.*

*Позиция ног при подаче
в левое поле.*

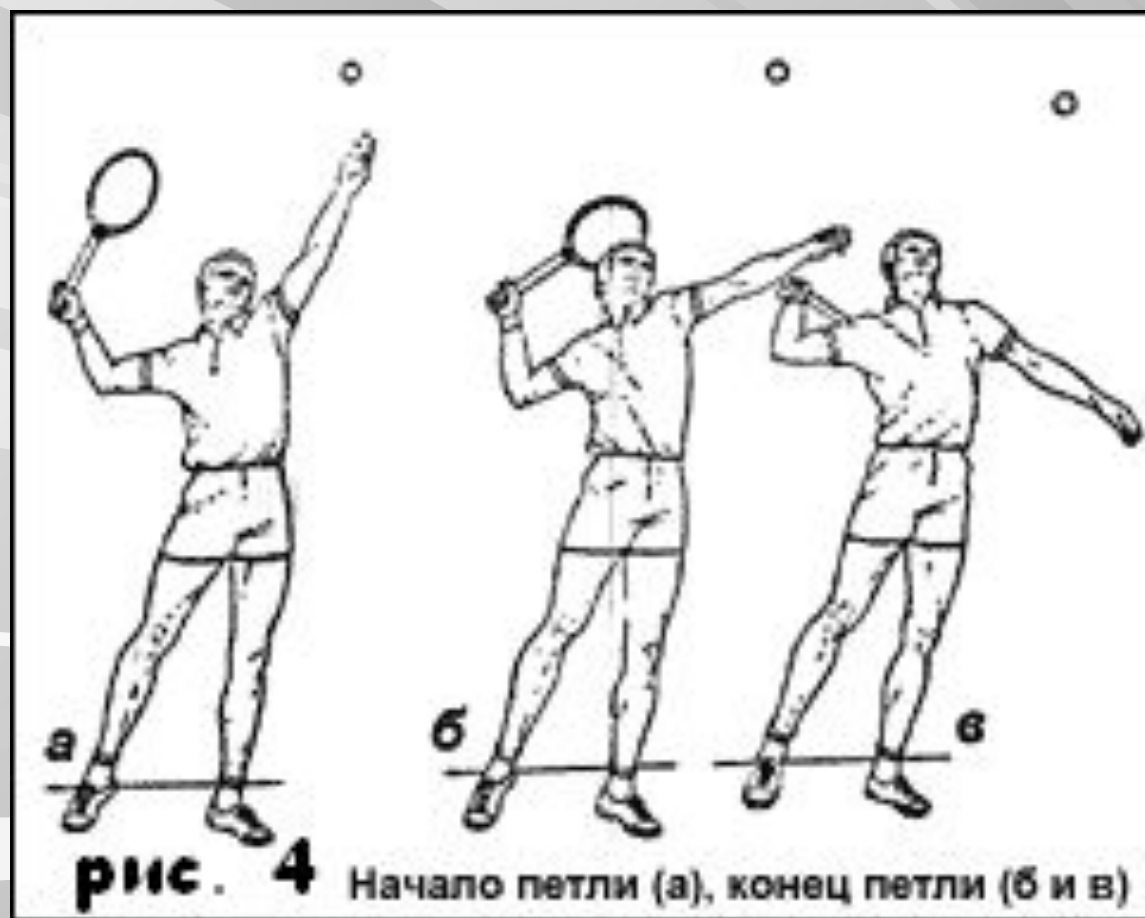


Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

У начинающих руки должны быть опущены, чтобы, затем одновременно подняться вверх.

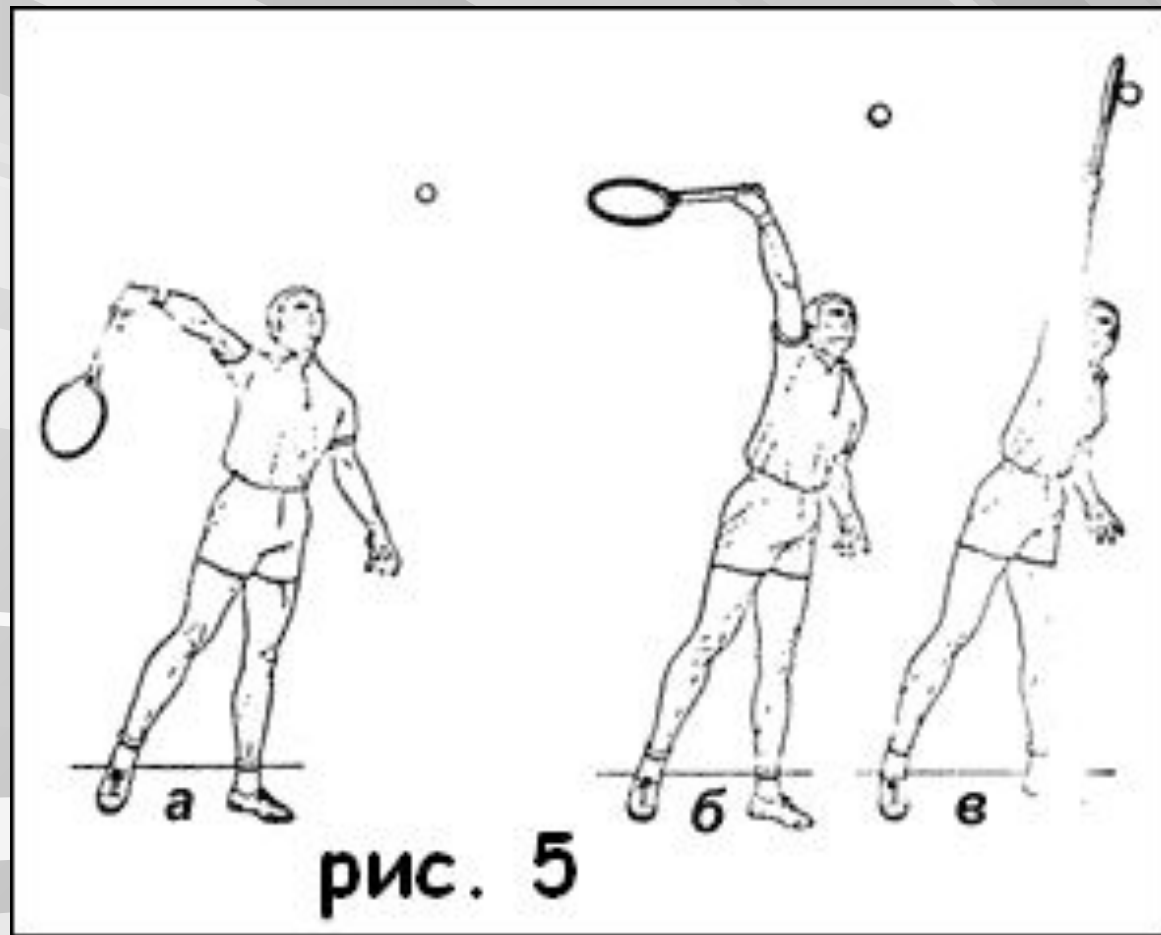


Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.



Петля - это пружина удара, фаза движения, во время которого плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх и вперед.

Правая рука, равно как и все туловище в момент соприкосновения ракетки с мячом, вытянута.



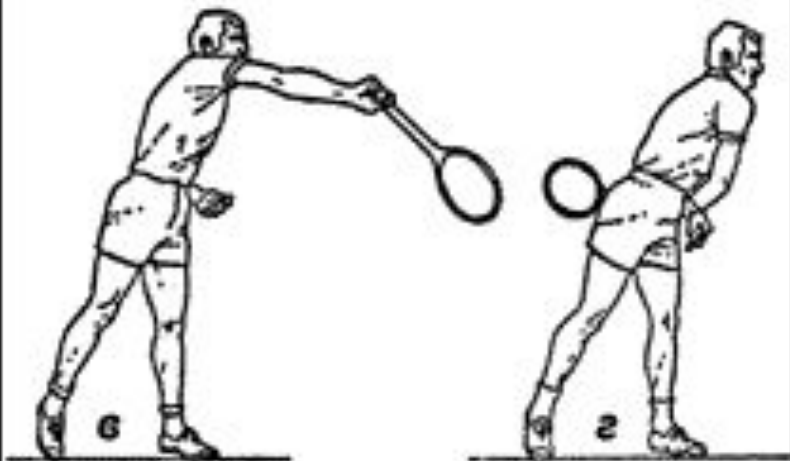
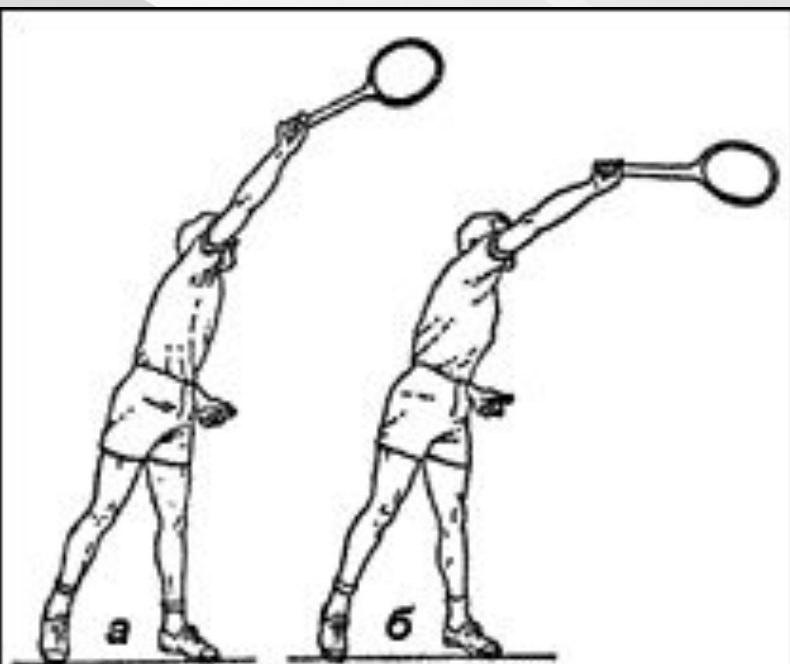


рис. 6 Сопровождение

Сопровождение является логическим продолжением удара. Ракетка движется сначала в направлении, приданном мячу, далеко вперед и заканчивает свое движение на правой стороне тела, если игрок играет левой рукой, или на левой стороне, если игрок играет правой рукой.

Ракетка для тенниса

Любая теннисная ракетка состоит из:

- **обод**
- **головка**
- **шейка**
- **ручка**
- **основание ручки (торец)**
- **ударная (струнная) поверхность**

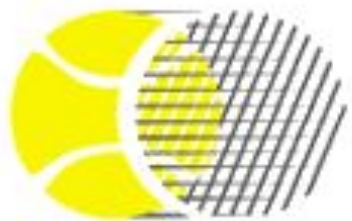




Самые высокоскоростные подачи :

- **У женщин:**
Принадлежит Венус Уильямс. Скорость подачи составила 205 км/ч. Рекорд был установлен 16 октября 1998 года.
- **У мужчин:**
Принадлежит Иону Карловичу. Скорость его подачи составляет 251 км/ч. Рекорд был установлен 5 марта 2011 года.

Теннисные турниры в России:



КУБОК КРЕМЛЯ

•Кубок Кремля (Kremlin Cup)



•Открытый чемпионат Санкт-Петербурга по теннису среди мужчин (St. Petersburg Open)

•Открытый чемпионат Москвы по теннису среди женщин (Moscow Ladies Open)

Теннисисты России:



Марат Сафин – победы:

- **Открытый Чемпионат США (US Open) 2000г.**
- **Открытый Чемпионат Австралии (Australian Open) 2005г.**

Мария Шарапова – победы:

- **Уимблдон (Wimbledon) 2004г.**
- **Открытый Чемпионат США (US Open) 2006г.**
- **Открытый Чемпионат Австралии (Australian Open) 2008г.**



Светлана Кузнецова – победы:

- **Открытый Чемпионат США (US Open) 2004г.**
- **Открытый Чемпионат Франции (Roland Garros) 2009г.**