

# ***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.**

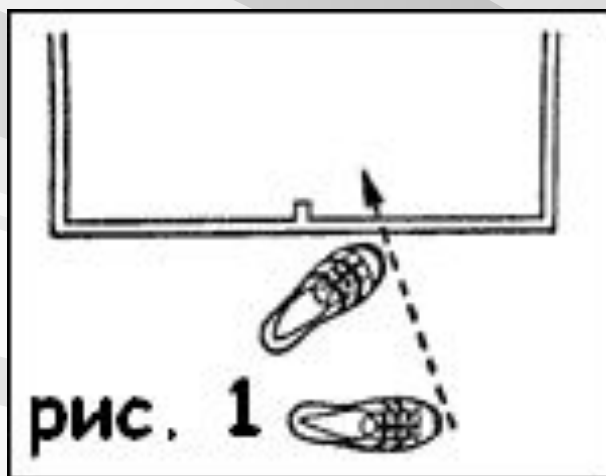
**Поддача является одним из самых сложных в освоении ударов в теннисе.**

**Ввести мяч в игру можно с помощью :**

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

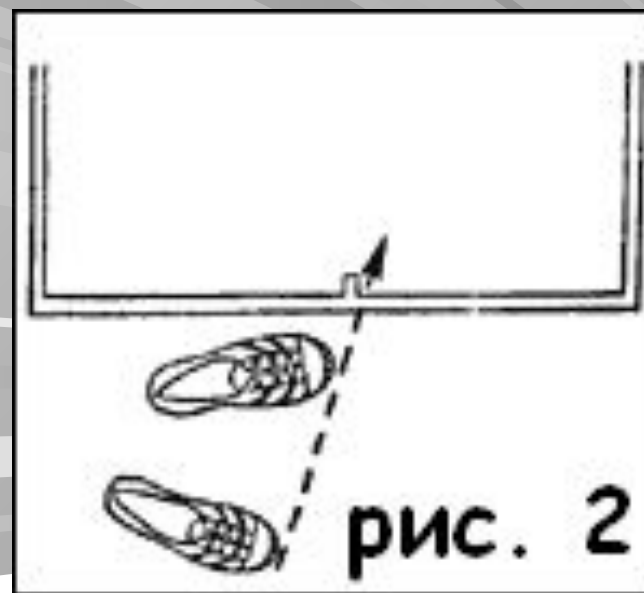


# *Техника подачи*



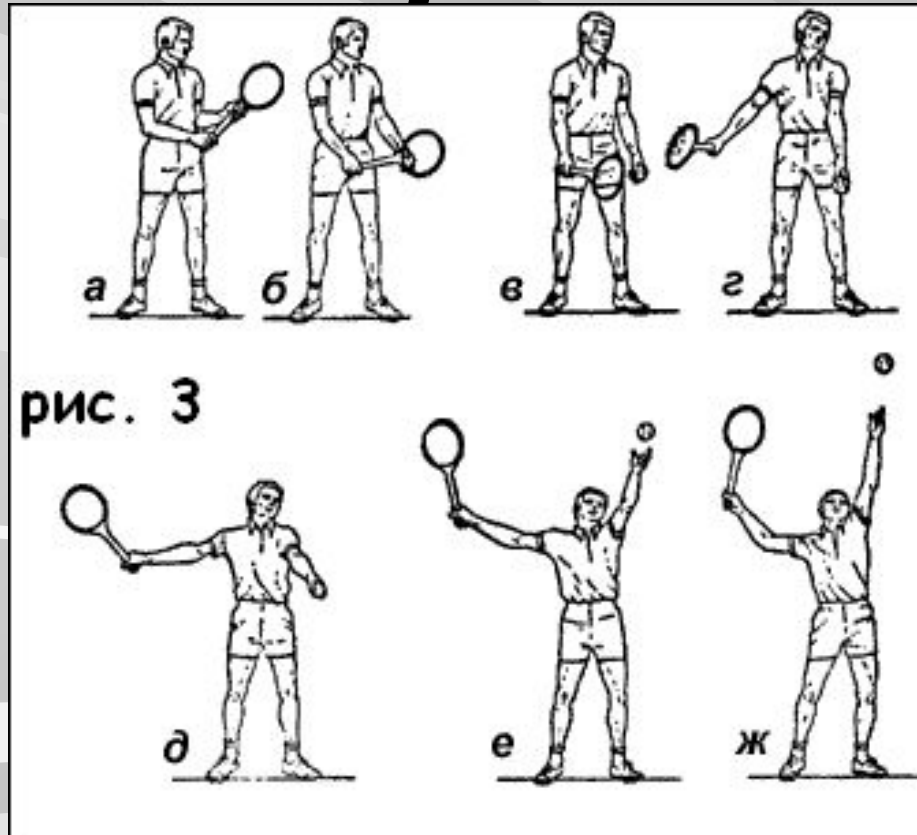
*Позиция ног при подаче в правое поле.*

*Позиция ног при подаче в левое поле.*

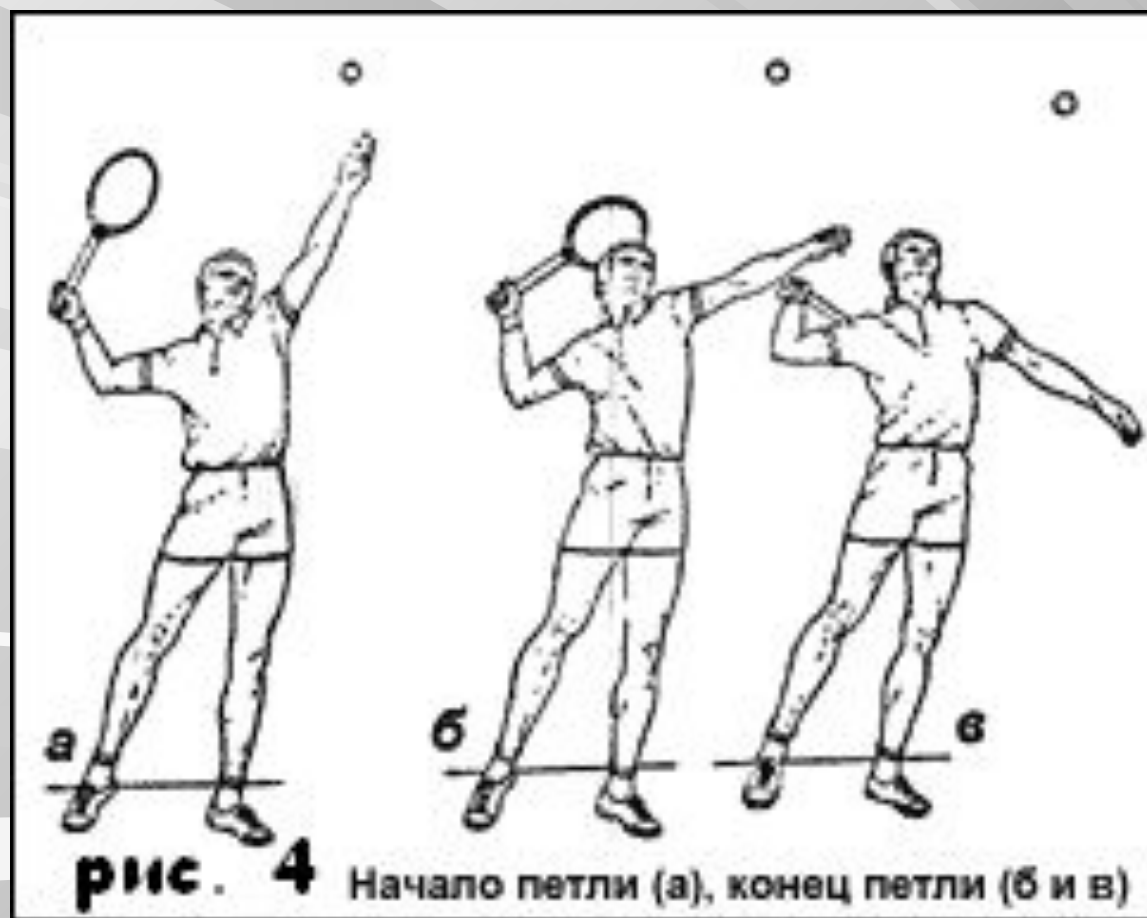


**Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.**

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

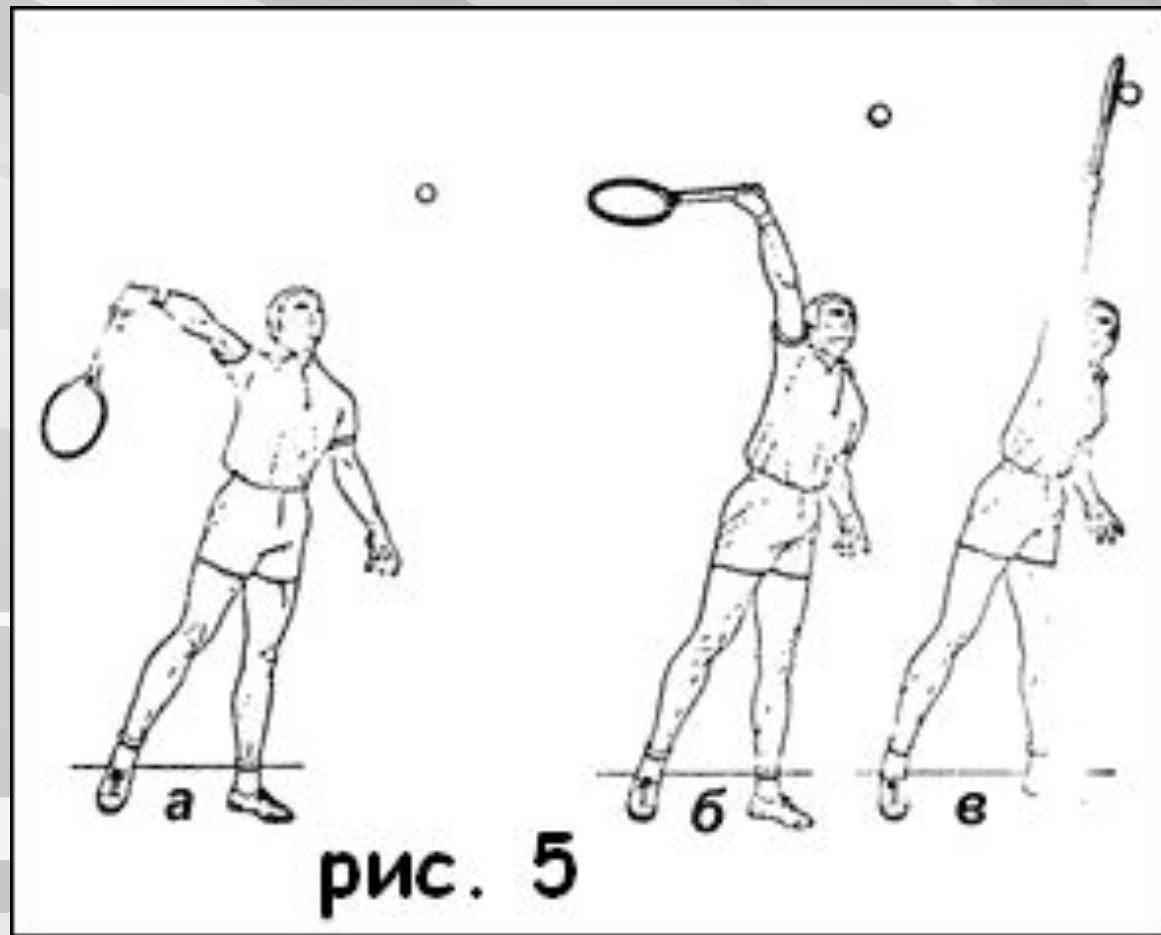


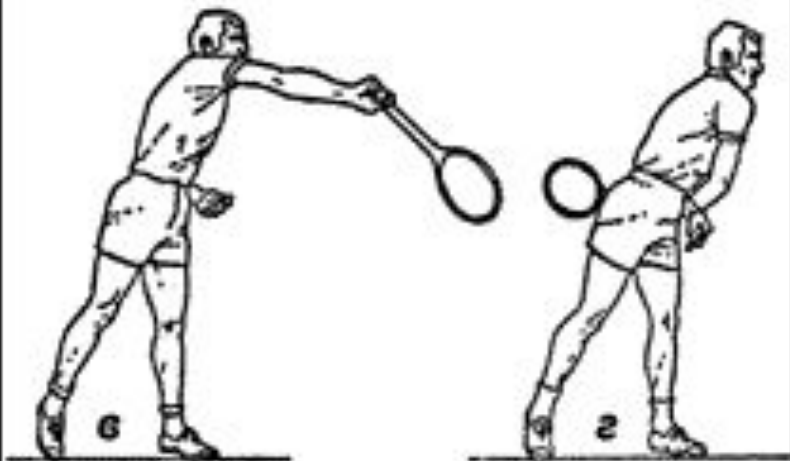
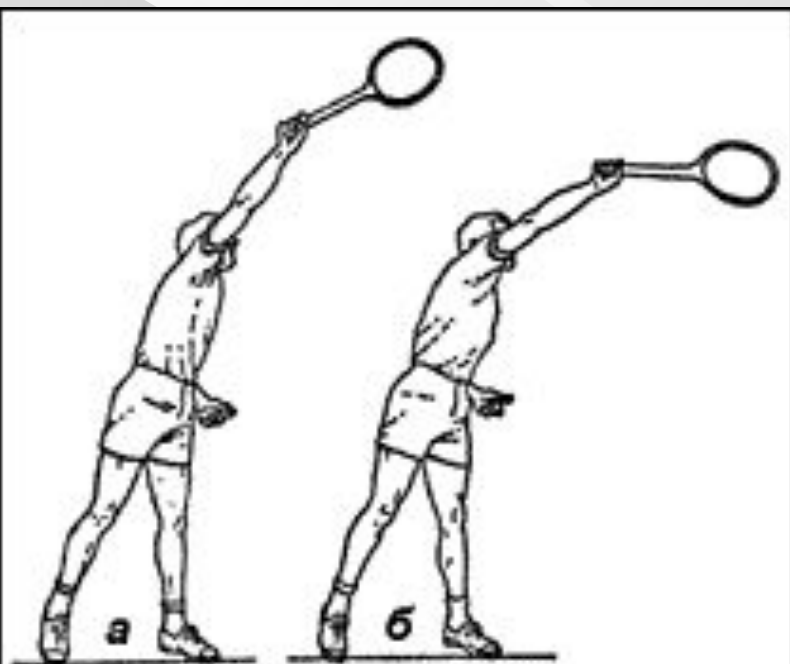
**Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.**



**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

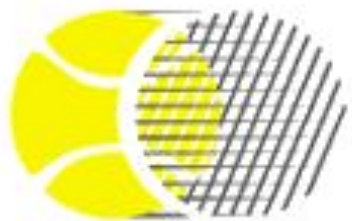




## **Самые высокоскоростные подачи :**

- **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.**