

# **Большой теннис: техника подачи**



**Подготовила:**

**Ученица 10 «Б» класса**

**МОУ Гимназии №4**

**Ахадова Диана**

*Мое увлечение – большой теннис. Я искренне рада стремительному росту популярности тенниса. Из элитарного вида спорта он превратился во всенародно любимое увлечение. Теннис – яркий и многогранный вид спорта, который приносит радость своим бесчисленным поклонникам. Терпение и труд, как известно, все перетрут. В теннисе тоже надо терпеть и трудиться, и тогда результаты обязательно придут.*



*Подача- один из самых важных элементов игры в теннисе.*

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

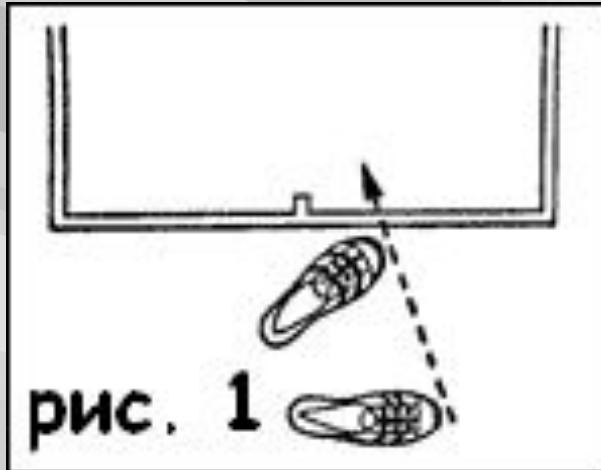
*Подача является одним из самых сложных в освоении ударов в теннисе.*

*Ввести мяч в игру можно с помощью :*

- резаной подачи*
- крученого удара*
- плоского удара*

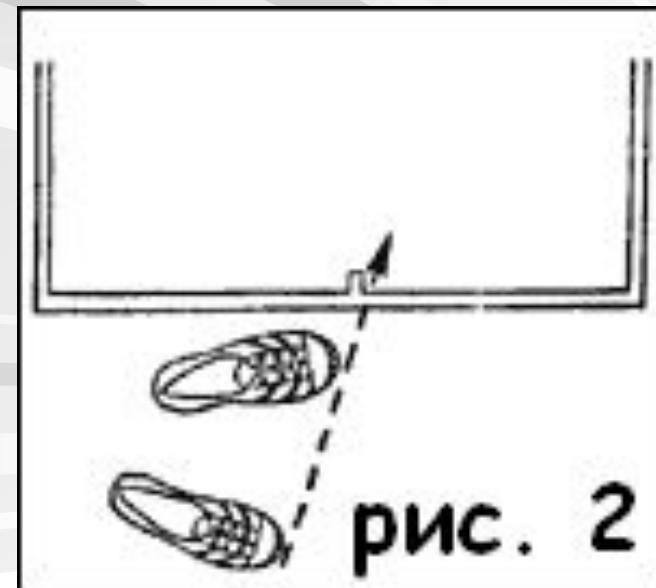


# *Техника подачи*



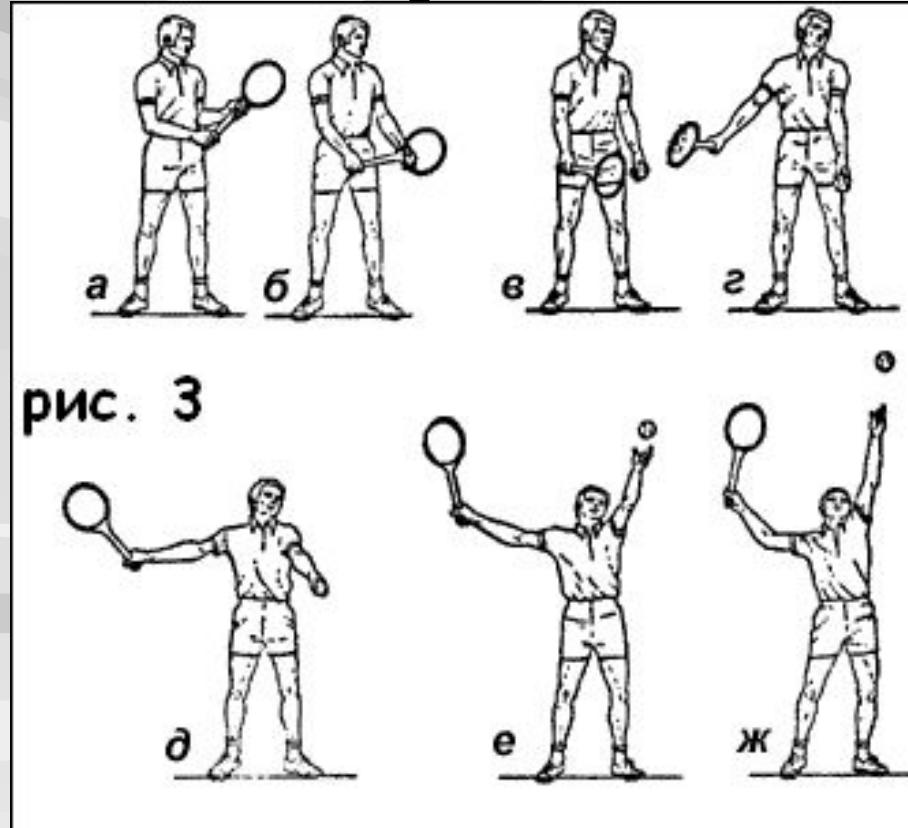
*Позиция ног при подаче в  
правое поле.*

*Позиция ног при подаче  
в левое поле.*

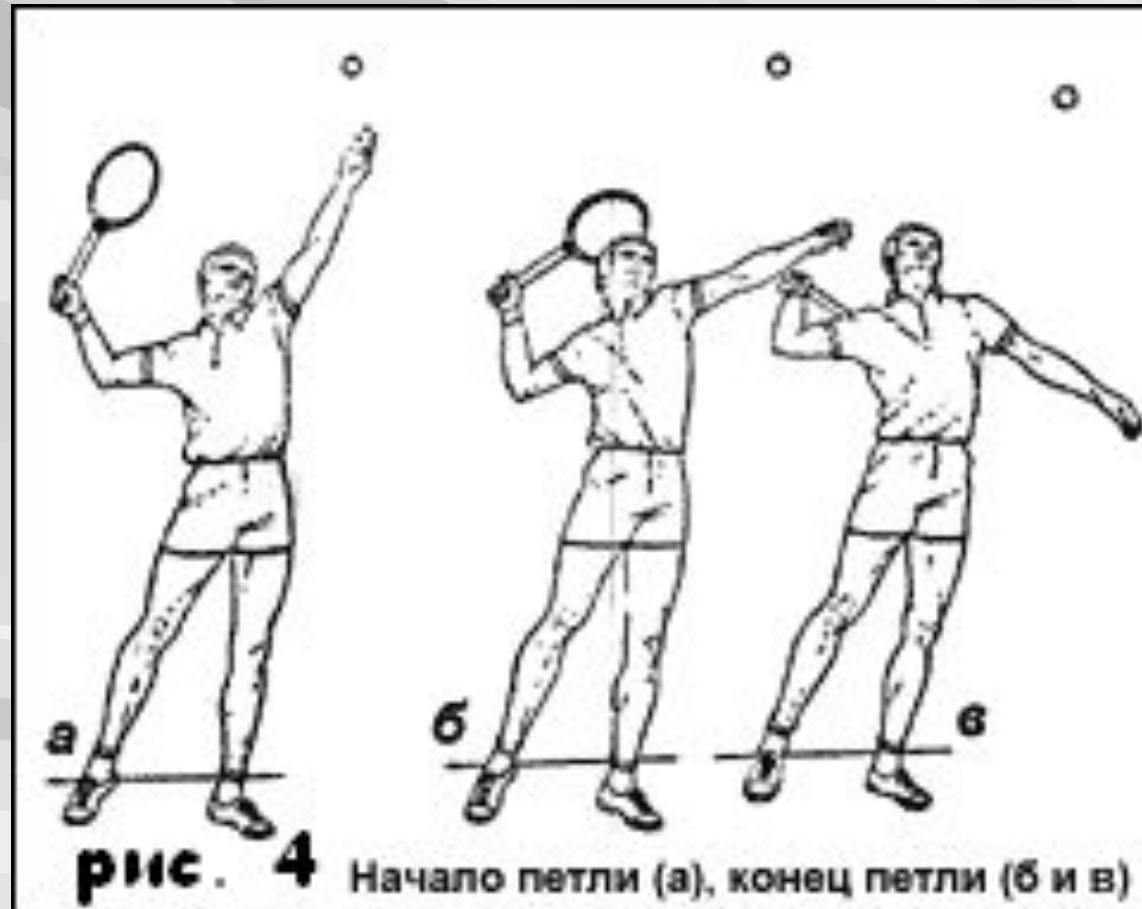


*Ракетка поддерживается за шейку  
указательным и большим пальцами правой  
руки. Остальные пальцы поддерживают  
ракетку или держат мяч.*

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

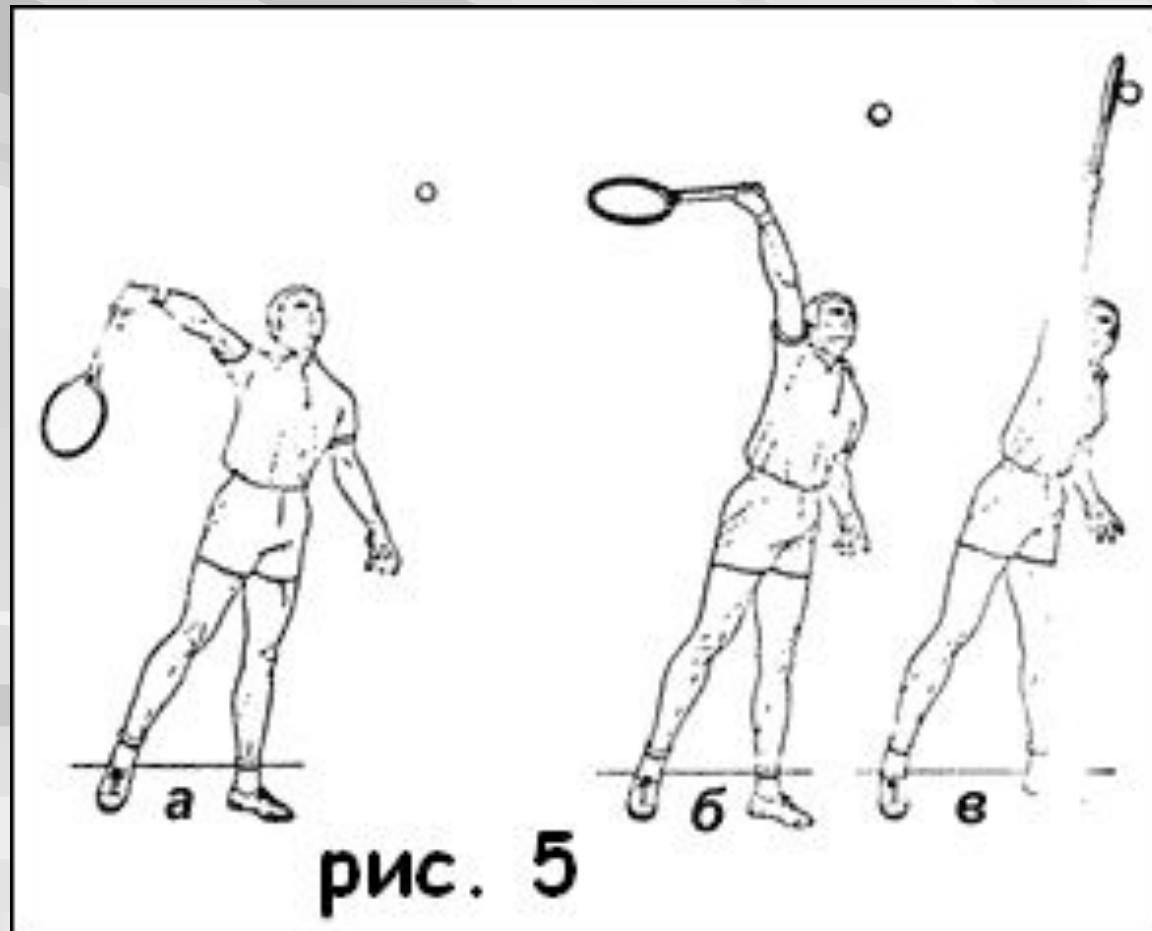


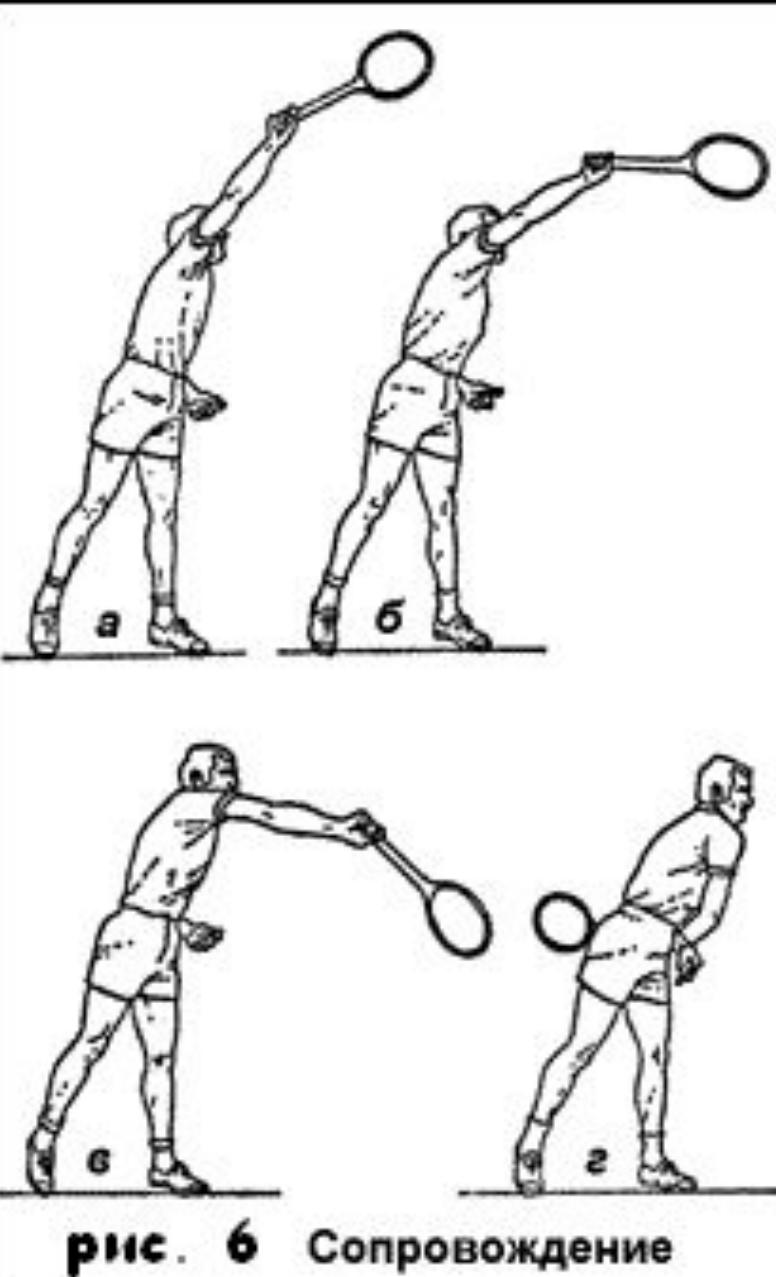
*Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.*



*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.*





**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  
251км/ч. Рекорд  
был установлен 5  
марта 2011 года.**



# *Теннисные турниры в России:*



- *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.



**Светлана Кузнецова – победы:**

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

