

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.



Поддача- один из самых важных элементов игры в теннисе.

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

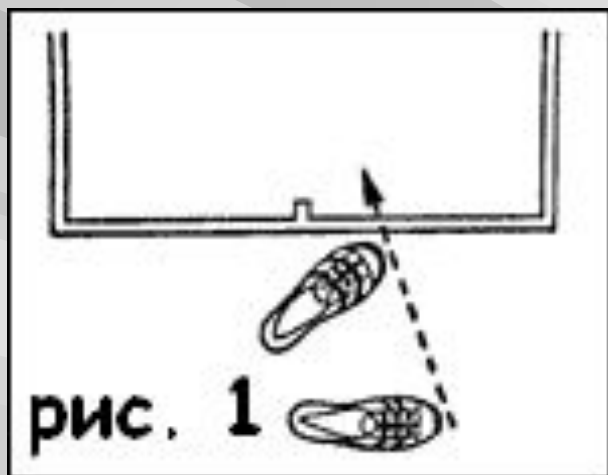
Поддача является одним из самых сложных в освоении ударов в теннисе.

Ввести мяч в игру можно с помощью :

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

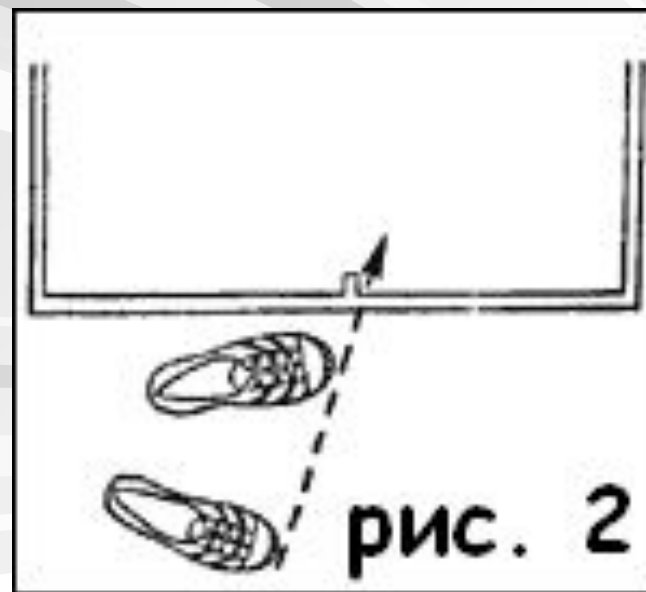


Техника подачи



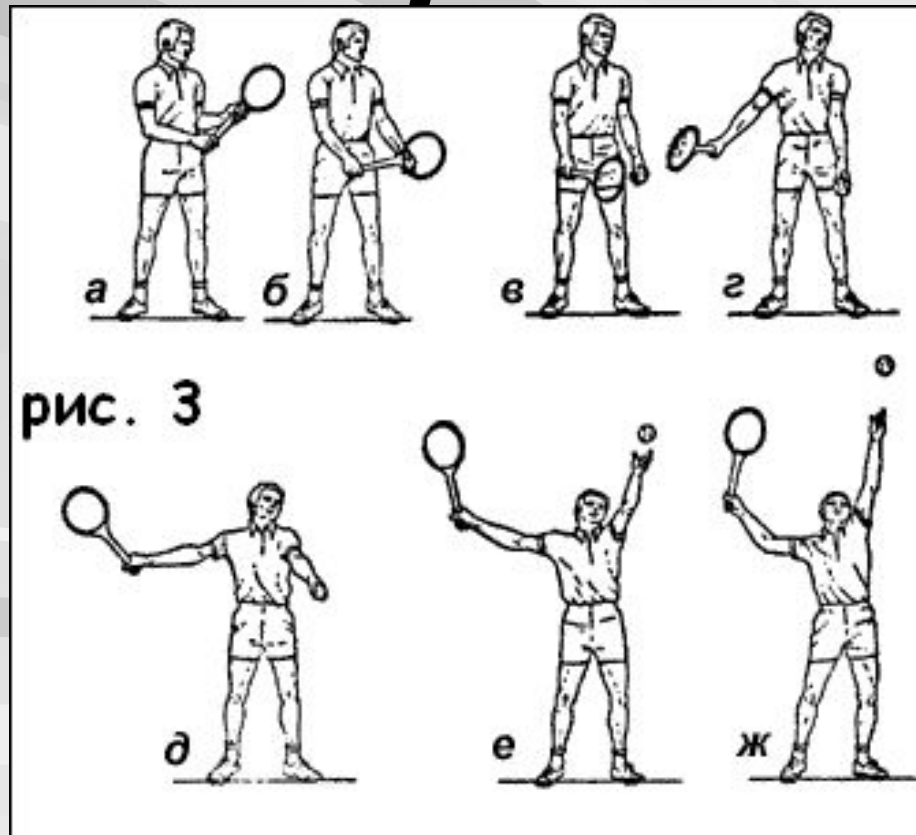
Позиция ног при подаче в правое поле.

Позиция ног при подаче в левое поле.

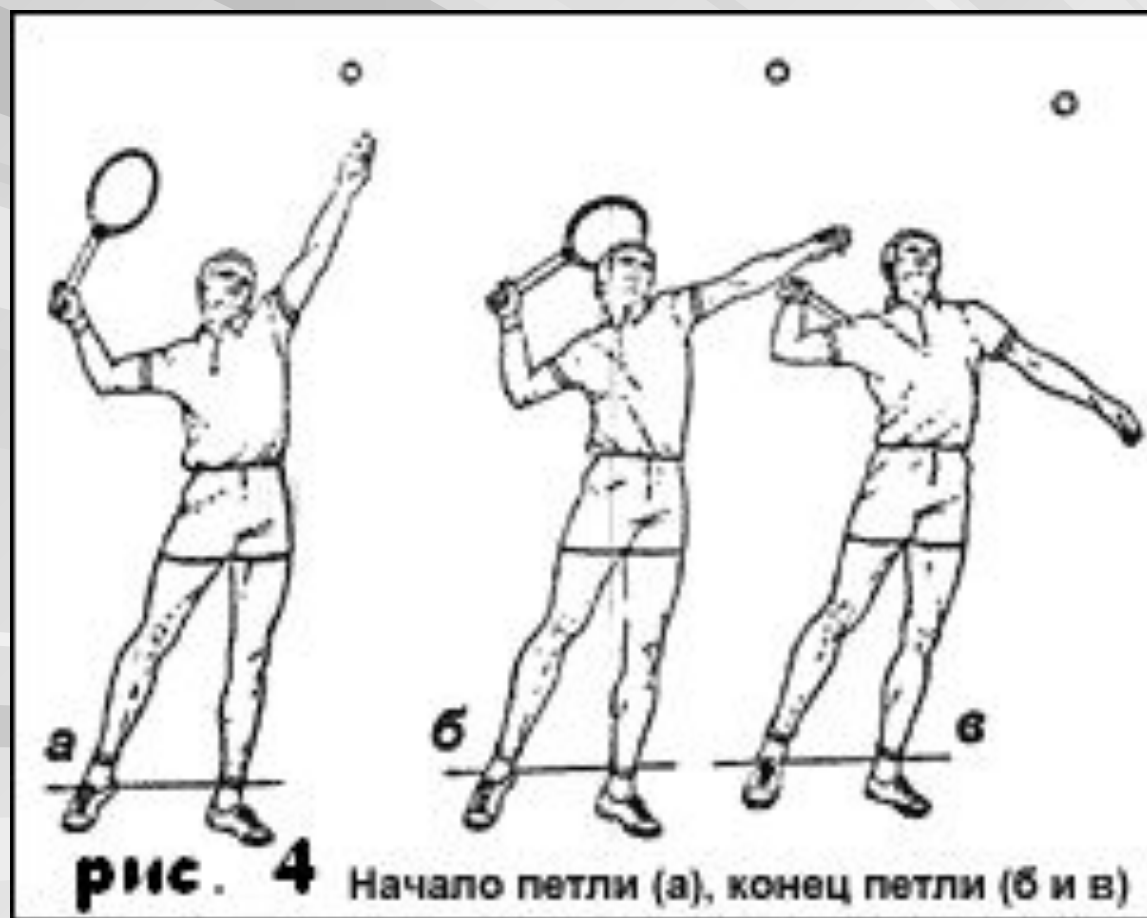


Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

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

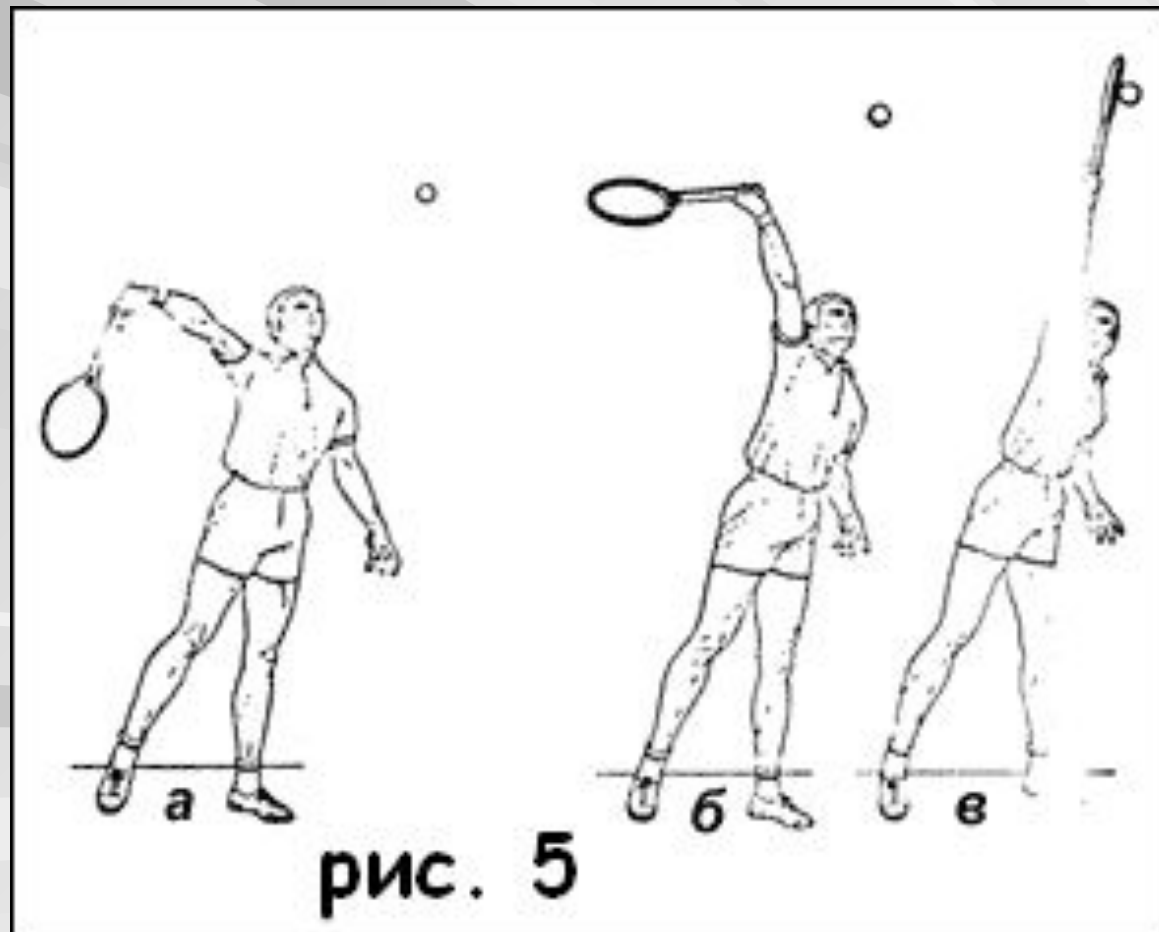


Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.



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.



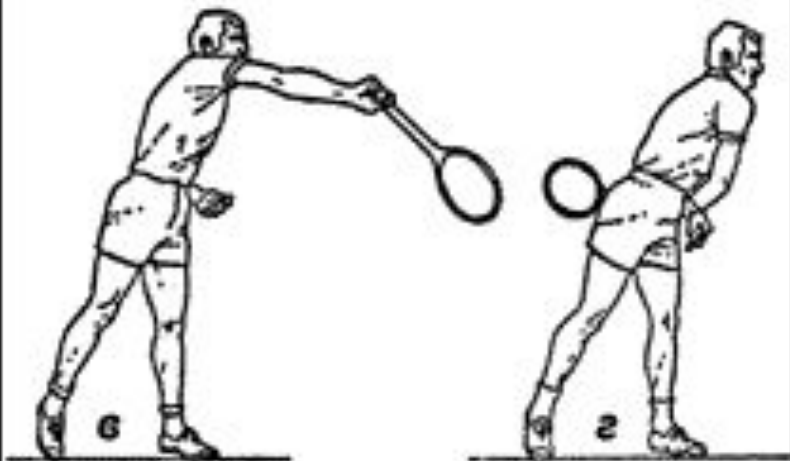
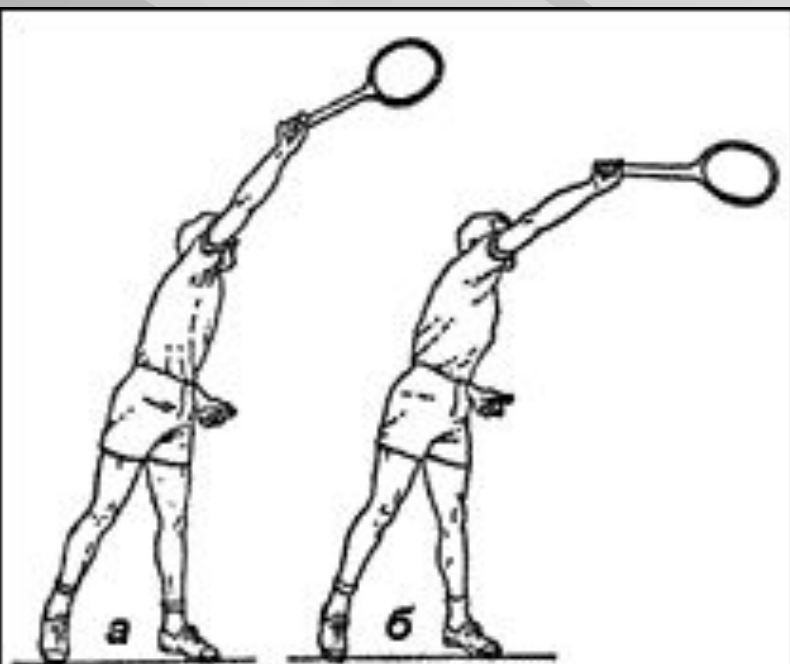


рис. 6 Сопровождение

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 (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:

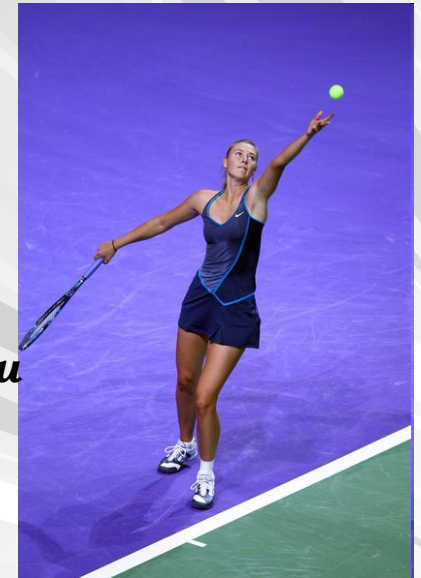


Марат Сафин – победы:

- **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.**