

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.

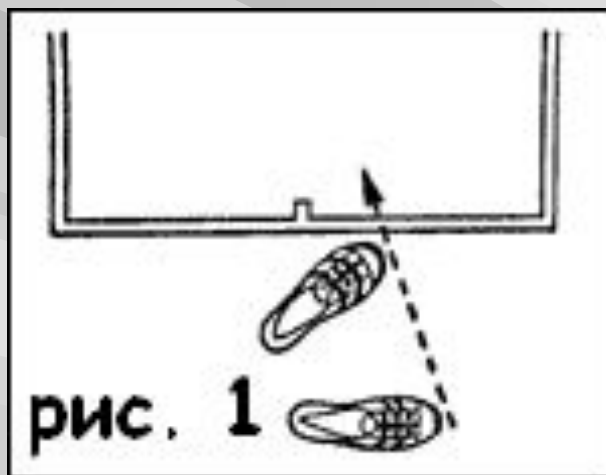
Подача является одним из самых сложных в освоении ударов в теннисе.

Ввести мяч в игру можно с помощью :

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

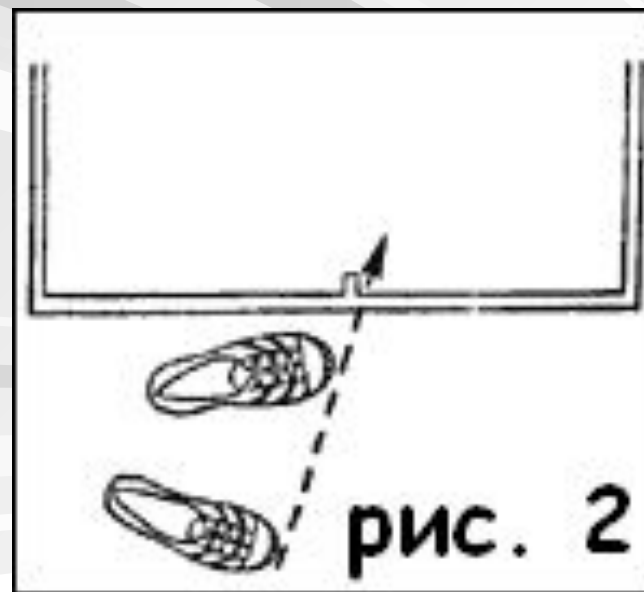


Техника подачи



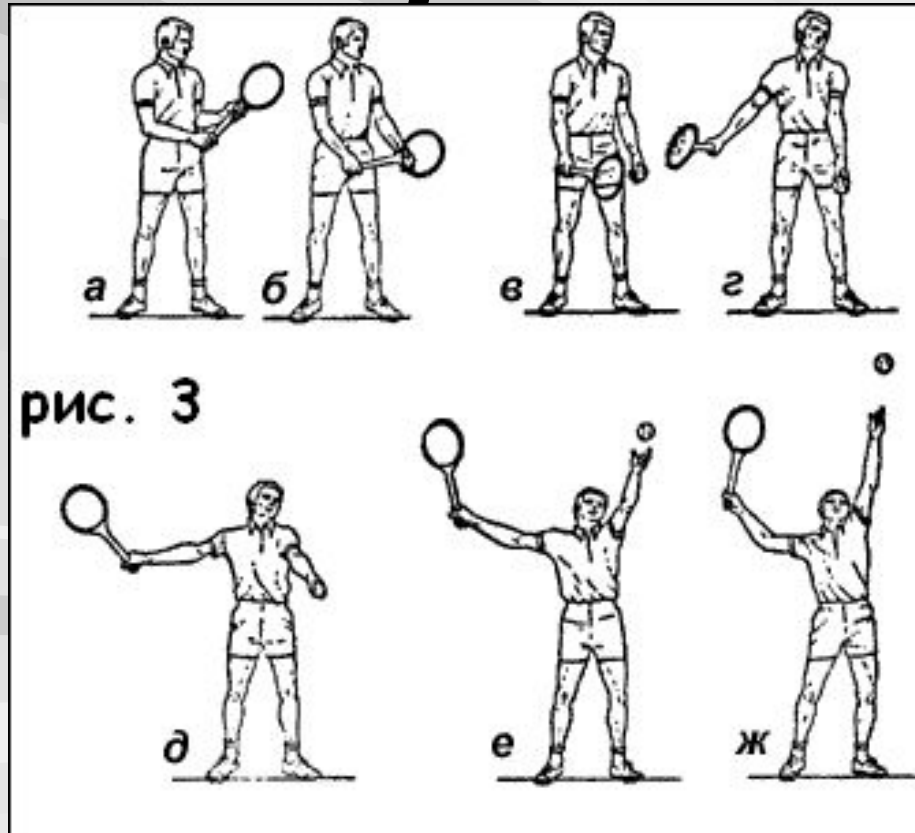
***Позиция ног при подаче в
правое поле.***

***Позиция ног при подаче
в левое поле.***

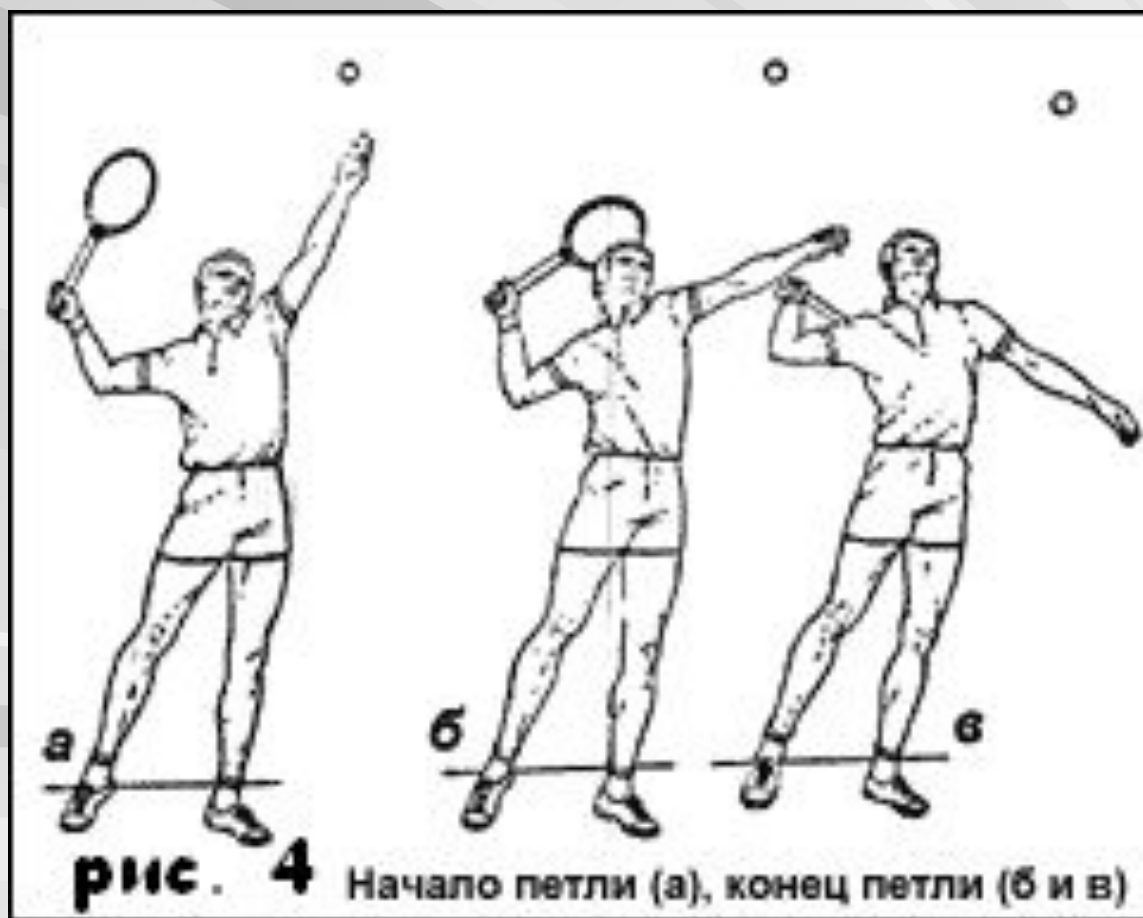


Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

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

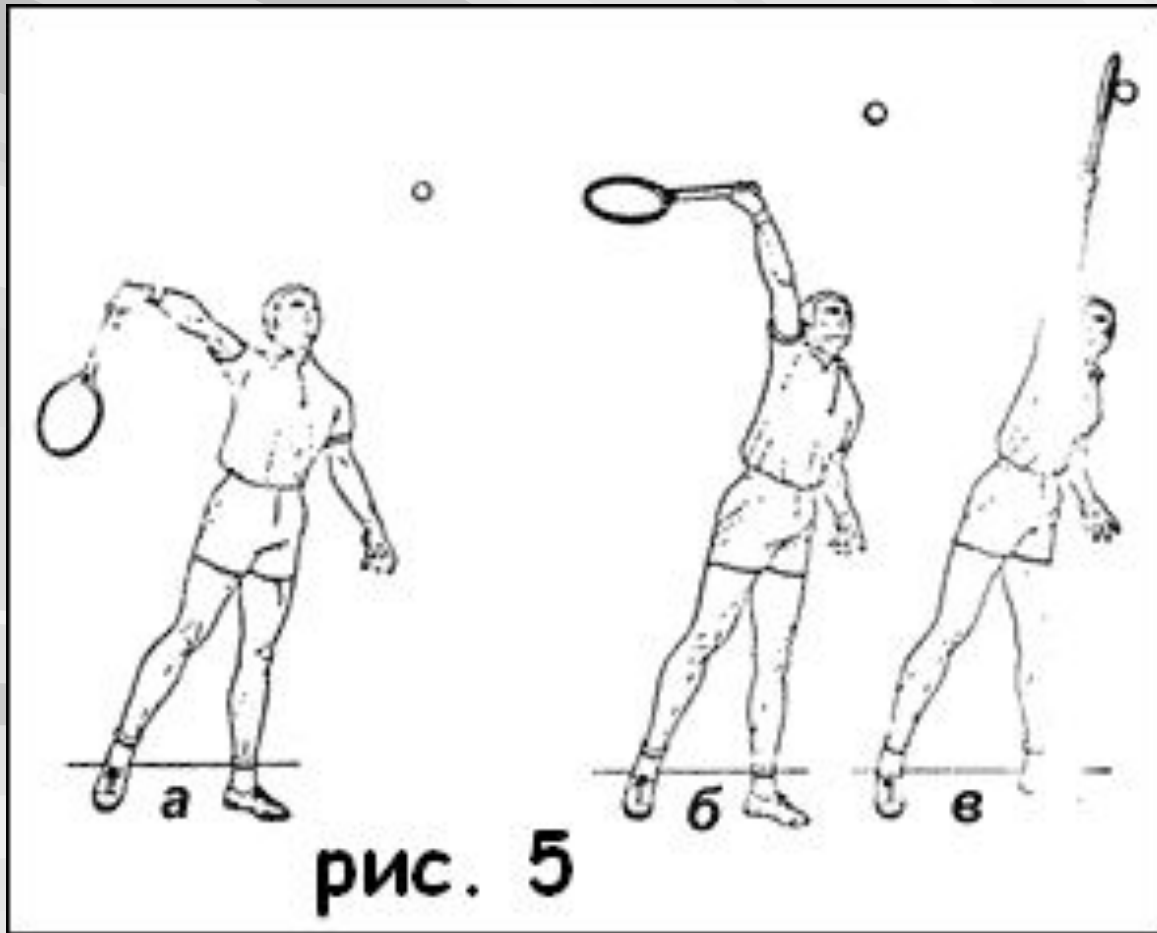


Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса.



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.



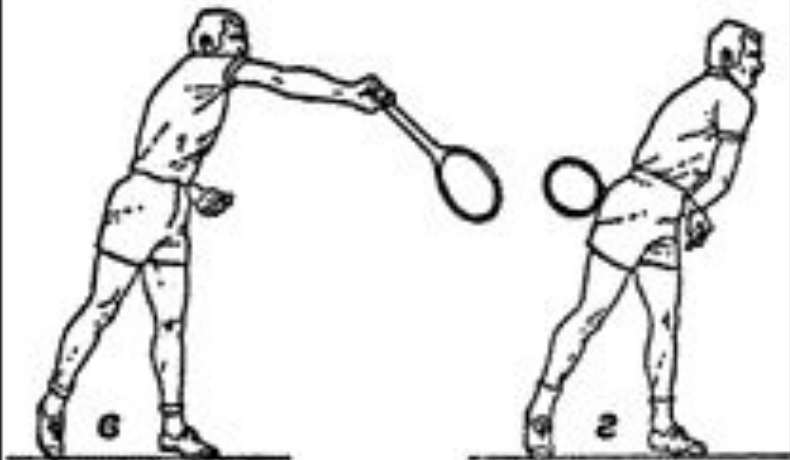
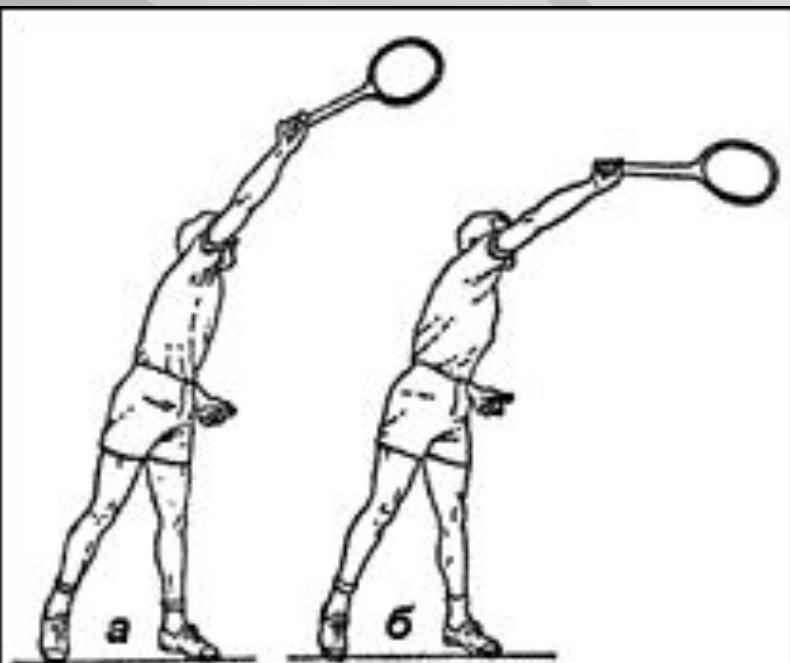


рис. 6 Сопровождение

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
Йону 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:

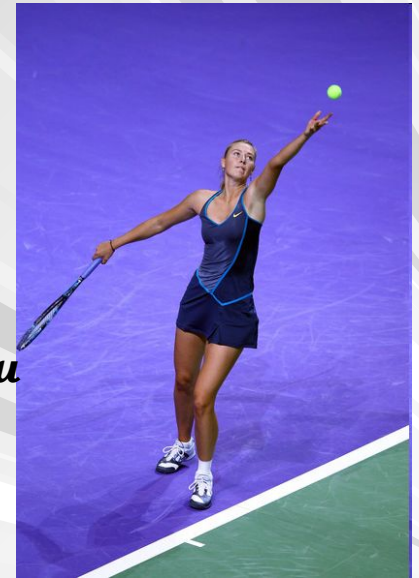


Марат Сафин – победы:

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

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.***

