



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Описание и характеристики выполнения технических приёмов в теннисе

Методическое пособие

Уфа 2019

Описание и характеристики выполнения технических приёмов в теннисе

1. Плоский удар справа с отскока. Хватка - континентальная или восточная. Стойка - прямая. Оценка выполнения - рациональный замах, перенос веса тела, точка удара впереди на уровне пояса, воздействие ракеткой на мяч в большей степени в поступательном направлении, максимальная скорость.

2. Плоский удар слева с отскока. Хватка одной рукой - континентальная. Двумя руками - правой, левой руками восточными хватками. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - рациональный замах, перенос веса тела, точка удара впереди на уровне пояса, воздействие ракеткой на мяч в большей степени в поступательном направлении, максимальная скорость.

3. Кручёный удар справа с отскока. Хватка - восточная, полузападная. Стойка - полуоткрытая. Оценка выполнения - замах ракетки с локтя, вращение мяча, воздействие ракетки на мяч: - снизу - вперёд - вверх. Точка удара - впереди, высота и глубина траектории мяча, максимальная стабильность.

4. Кручёный удар слева с отскока. Хватка одной рукой - восточная, континентальная. Двумя руками - правая рука континентальная, левая - полузападная, левша - наоборот. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - замах головки ракетки - более округлённый, точка удара - впереди, воздействие ракетки на мяч: - снизу - вперёд - вверх, высота и глубина траектории мяча, максимальная стабильность.

5. Удар справа с отскока в высокой точке с корта. Хватка - полузападная, западная. Стойка - полуоткрытая, открытая. Оценка выполнения - короткий замах, удар с вращением мяча и продвижением вперёд, точка удара - дальше и выше тела, воздействие ракетки на мяч вперёд, поверх мяча, активный атакующий характер удара.

6. Удар слева с отскока в высокой точке с корта. Хватка одной рукой - восточная, континентальная. Двумя руками - правая рука - континентальная, левая - полузападная, левша - наоборот. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - короткий замах, удар с вращением мяча и продвижением вперёд, точка удара дальше и выше тела, воздействие ракетки на мяч вперёд - поверх мяча, активный атакующий характер удара.

7. Резаный удар справа с отскока. Хватка - континентальная. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - вращение мяча в обратном направлении полёту мяча, точка удара - ближе на уровне пояса, ниже уровня пояса, воздействие ракетки на мяч: - сверху - вперёд - вниз, низкая траектория полёта мяча, глубина приземления. Характер удара может быть как атакующий, так и задерживающий.

8. Резаный удар слева с отскока. Хватка одной рукой - восточная, полузападная. Двумя руками - правая рука - полузападная, левая континентальная, левша - наоборот. Стойка - полузакрытая, закрытая. Оценка выполнения - вращение мяча в обратном направлении полёту мяча, точка удара ближе на уровне пояса, ниже уровня пояса, воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз, низкая траектория полёта мяча, глубина приземления. Характер удара может быть как атакующий, так и задерживающий.

9. Удар справа с лёта в средней точке. Хватка - континентальная, восточная. Стойка - прямая, полуоткрыта. Оценка выполнения - короткий замах, точка удара - впереди корпуса, воздействие ракетки на мяч - сверху вниз вперёд. Характер удара - активный.

10. Удар слева с лёта в средней точке. Хватка одной рукой - континентальная, двумя руками - восточными хватками обеими руками. Стойка - прямая, полузакрытая, воздействие ракетки на мяч - сверху вниз вперёд. Характер удара - активный.

11. Удар справа с лёта в высокой точке. Хватка - восточная, полузападная. Стойка - полуоткрытая, открытая. Оценка выполнения - удар поверх мяча, воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз. Характер удара - активный или защитный.

12. Удар слева с лёта в высокой точке. Хватка одной рукой - континентальная, двумя руками - правая рука - континентальная, левая - полузападная, левша - наоборот. Стойка - прямая, полузакрытая. Воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз. Характер удара - активный или защитный.

13. Удар справа с лёта в прыжке. Хватка - континентальная. Выполнение - прыжок толчком преимущественно правой ногой в сторону, приземление на левую ногу. Воздействие ракетки на мяч - сзади или снизу, если мяч летит низко, - вперёд. Характер удара - отражение обводящего удара.

14. Удар слева с лёта в прыжке. Хватка - континентальная. Выполнение - прыжок толчком преимущественно левой ногой в сторону, приземление на правую ногу. Воздействие ракетки на мяч - сзади или снизу, если мяч летит низко, - вперёд. Характер удара - отражение обводящего удара.

15. Удар над головой с лёта. Хватка - континентальная. Стойка - прямая, полуоткрытая, расстановка ног - шире плеч. Оценка выполнения - замах короткий сверху. Вес тела в момент удара по мячу у правши на правой ступне, у левши на левой ступне. Воздействие ракетки на мяч сверху-вниз. Характер удара активный, прицельный.

16. Удар над головой с лёта, с отходом назад в прыжке. Хватка - континентальная. Стойка - прямая, полуоткрытая. Оценка выполнения - замах - короткий - сверху. Толчок вверх правша правой ногой, левша левой ногой, приземление после удара разноимёнными ногами. Воздействие ракетки на мяч сверху вперёд вниз. Характер удара - защитный, прицельный.

17. Удар над головой с отскока. Хватка - континентальная. Стойка - прямая, полуоткрытая. Оценка выполнения - замах - короткий-сверху. Подбор ног, принятие стойки, точка удара по мячу - вертикаль на уровне правого плечевого сустава у правши, и левого у левши. Воздействие ракетки на мяч сверху вперёд вниз. Характер удара - активный, прицельный.

18. Плоская подача в первый квадрат. Хватка - континентальная, восточная. Расположение стоп ног - по линии направления подачи. Оценка выполнения - замах оптимальный, вращение головки ракетки в петле - свободное, точка удара по мячу - на вертикали правого плечевого сустава у правши, левого плечевого сустава у левши. В момент удара у правши правая нога толчковая, у левши - левая. Воздействие ракетки на мяч сзади вперёд вниз, максимальная скорость.

19. Плоская подача во второй квадрат. Хватка - континентальная, восточная. Расположение стоп ног - по линии направления подачи. Оценка выполнения - замах оптимальный, вращение головки ракетки в петле - свободное, точка удара по мячу - на вертикали правого плечевого сустава у правши, левого плечевого сустава у левши. В момент удара у правши правая нога толчковая, у левши - левая. Воздействие ракетки на мяч сзади вперёд вниз, максимальная скорость.

20. Кручёная подача в первый квадрат. Хватка - континентальная. Расположение стоп ног у правши - правая нога левее от линии направления подачи, у левши - правее, подброс мяча и точка удара у правши - левее вертикали правого плечевого сустава, у левши - правее. Оценка выполнения - вращение мяча. Воздействие ракетки на мяч сзади вперёд вверх. Направление завершающей стадии движения ракетки у правши - к левому бедру, у левши к правому. Характер удара - активный, надёжный. Максимальная стабильность.

21. Кручёная подача во второй квадрат. Хватка - континентальная. Расположение стоп ног у правши - правая нога левее от линии направления подачи, у левши - правее, подброс мяча и точка удара у правши - левее вертикали правого плечевого сустава, у левши - правее. Оценка выполнения - вращение мяча. Воздействие ракетки на мяч сзади вперёд вверх. Направление завершающей стадии движения ракетки у правши - к правому бедру, у левши к левому. Характер удара - активный, надёжный. Максимальная стабильность.

22. Резаная подача в первый квадрат. Хватка - континентальная, восточная для удара слева. Расположение стоп ног у правши - правая нога правее от линии направления подачи, у левши - левее, подброс мяча и точка удара у правши - правее вертикали правого плечевого сустава, у левши - левее. Оценка выполнения - вращение мяча в горизонтальной плоскости. Воздействие ракетки на мяч - с боку вокруг мяча, вперёд. Направление завершающей стадии движения ракетки у правши - вперёд влево вниз, у левши - вперёд вправо вниз. Характер удара прицельный, у правши - уводящий соперника с корта, принимающего подачу.

23. Резаная подача во второй квадрат. Хватка - континентальная, восточная для удара слева. Расположение стоп ног у правши - правая нога правее от линии направления подачи, у левши - левее, подброс мяча и точка удара у правши - правее вертикали правого плечевого сустава, у левши - левее. Оценка выполнения - вращение мяча в горизонтальной плоскости. Воздействие ракетки на мяч - с боку вокруг мяча, вперёд. Направление завершающей стадии движения ракетки у правши - вперёд влево вниз, у левши - вперёд вправо вниз. Характер удара прицельный, у левши - уводящий соперника с корта, принимающего подачу.

24. Укороченный удар справа с отскока. Хватка - континентальная, восточная для удара слева. Стойка - прямая, полуоткрытая. Оценка выполнения - замах короткий, воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз, вращение мяча в обратном направлении полёту мяча, высота полёта мяча, на стороне выполняющего удар. Характер удара прицельный, рискованный. Приземление мяча на «хавкорте» ближе к сетке.

25. Укороченный удар слева с отскока. Хватка одной рукой - восточная для удара справа, двумя руками - правая рука полузападная, левая континентальная. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - замах короткий, воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз, вращение мяча в обратном направлении полёту мяча, высота полёта мяча, на стороне выполняющего удар. Характер удара прицельный, рискованный. Приземление мяча на «хавкорте» ближе к сетке.

26. Удар над головой с лёта. Хватка - континентальная. Расстановка ног - немного шире плеч. Оценка выполнения - замах спереди вверх назад, точка удара впереди корпуса, воздействие ракетки на мяч сверху вперёд вниз. Характер удара - атакующий, прицельный.

27. Удар над головой с отбеганием назад в прыжке. Хватка - континентальная. Отход назад - шагами назад или приставными шагами назад. Правша - прыжок вверх толчком правой ногой приземление на левую ногу, левша - наоборот. Оценка выполнения - боковое расположение плеч по отношению к направлению удара. Точка удара над головой. Воздействие ракетки на мяч - сверху вперёд вниз. Характер удара - защитный, контратакующий, ответный удар на обводящую свечу.

28. Удар над головой с отскока. Хватка - континентальная. Расстановка ног - немного шире плеч. Оценка выполнения - боковое расположение тела к направлению удара, точка удара впереди корпуса, воздействие ракетки на мяч - сзади вперёд. Характер удара - активный, прицельный.

29. Плоская обводящая свеча справа. Хватка - восточная. Стойка - прямая, полуоткрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара - защитный против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте - ближе к задней линии.

30. Кручёная обводящая свеча справа. Хватка - полузападная. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу с вращением вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара защитный, контратакующий против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте - ближе к задней линии.

31. Резанная обводящая свеча справа. Хватка - континентальная, восточная. Стойка - прямая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд с вращением мяча в обратном направлении полёту мяча, траектория мяча - достаточно высокая. Характер удара - защитный, против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на половине корте, к задней линии.

32. Плоская обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - континентальная, двумя руками, правой левой руками - восточными хватками. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара - защитный против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте, ближе к задней линии.

33. Кручёная обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - восточная, континентальная, двумя руками - правая рука - континентальная, левая - полузападная. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу с вращением вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара - защитный, контратакующий против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте, ближе к задней линии.

34. Резанная обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - восточная, полузападная, двумя руками - правая рука - полузападная, левая рука - континентальная, у левши - наоборот. Стойка - полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд с вращением мяча в обратном направлении полёту мяча, траектория мяча - достаточно высокая. Характер удара - защитный, против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на половине корте, к задней линии.

35. Удар справа с отскока по уходящему мячу. Хватка - восточная, континентальная. Стойка - открытая. Выполнение - глубокий выпад правой ногой в сторону. Воздействие ракетки на мяч — сзади вниз -вперёд. Характер удара - дотянувшись до мяча и вернуть его в корт.

36. Удар слева с отскока по уходящему мячу. Хватка - восточная, полузападная. Стойка - закрытая. Выполнение - глубокий выпад правой ногой в сторону. Воздействие ракетки на мяч — сзади вниз -вперёд. Характер удара - дотянувшись до мяча и вернуть его в корт.

31. Резанная обводящая свеча справа. Хватка - континентальная, восточная. Стойка - прямая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд с вращением мяча в обратном направлении полёту мяча, траектория мяча - достаточно высокая. Характер удара - защитный, против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на половине корте, к задней линии.

32. Плоская обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - континентальная, двумя руками, правой левой руками - восточными хватками. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара - защитный против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте, ближе к задней линии.

33. Кручёная обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - восточная, континентальная, двумя руками - правая рука - континентальная, левая - полузападная. Стойка - прямая, полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу с вращением вверх вперёд, траектория мяча - высокая. Характер удара - защитный, контратакующий против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на корте, ближе к задней линии.

34. Резанная обводящая свеча слева. Хватка одной рукой - восточная, полузападная, двумя руками - правая рука - полузападная, левая рука - континентальная, у левши - наоборот. Стойка - полузакрытая. Оценка выполнения - воздействие ракетки на мяч - снизу вверх вперёд с вращением мяча в обратном направлении полёту мяча, траектория мяча - достаточно высокая. Характер удара - защитный, против игрока, вышедшего к сетке. Приземление мяча на половине корте, к задней линии.

35. Удар справа с отскока по уходящему мячу. Хватка - восточная, континентальная. Стойка - открытая. Выполнение - глубокий выпад правой ногой в сторону. Воздействие ракетки на мяч — сзади вниз - вперёд. Характер удара - дотянувшись до мяча и вернуть его в корт.

36. Удар слева с отскока по уходящему мячу. Хватка - восточная, полузападная. Стойка - закрытая. Выполнение - глубокий выпад правой ногой в сторону. Воздействие ракетки на мяч - сзади вниз - вперёд. Характер удара - дотянувшись до мяча и вернуть его в корт.