

Теннис

Основы и правила
игры

Илья Валерьевич Мельников
Теннис. Основы и правила игры
Серия «Теннис»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3297065

Аннотация

В этой книге Вы найдете понятия и термины, без которых не может обойтись профессиональный игрок, а также начинающий. Как правильно держать ракетку, подавать мяч и даже экипировка теннисиста имеют немаловажное значение. Основные правила тенниса помогут Вам с легкостью освоить эту увлекательную игру.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Теннисные термины и понятия | 4 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

Илья Мельников

Теннис. Основы и правила игры

Теннисные термины и понятия

Несколько общих советов, пояснений и практических рекомендаций для тех читателей, которые пробуют или собираются попробовать свои силы в теннисе.

Удар справа. Удар, нанесенный после отскока мяча с правой стороны игрока.

Удар слева. Удар, нанесенный после отскока мяча с левой стороны игрока.

Подача. Единственный не зависящий от противника удар и первый из нападающих ударов. Наносится он над головой с помощью движения, которое позволяет мячу достичь квадрата на стороне противника с максимальной точностью и эффективностью.

Удар с лета. Удар, нанесенный до того, как мяч коснулся земли, то есть на лету.

Выход к сетке. После подачи или ударов, нанесенных по отскочившему мячу, игрок устремляется к сетке, чтобы иметь шанс перехватить мяч.

Тактический выход к сетке. Выход к сетке (без риска сорвать атаку) позволяет занять удобную позицию. Предполагается совершать выход к сетке в благоприятных условиях, когда есть возможность закончить розыгрыш мяча последующим ударом с лета. Своевременный выход к сетке мешает противнику, в свою очередь, овладеть позицией у сетки.

Обводка. Удар справа или слева из глубины корта, при помощи которого стараются обвести противника, приготовившегося ударить с лета. Это не всегда решающий удар, но он должен наноситься с целью создать максимальные трудности для противника, играющего у сетки.

Первая обводка, при которой соперник перехватил мяч, но не выиграл его, может считаться успешной. Действительно, следующая обводка может принести выигрышное очко. Если же и ее перехватит противник, оставаясь в трудной позиции, то последующая обводка может оказаться победной.

Подрезка. Удар выполняется справа и слева, как правило, коротким замедленным движением так, чтобы мяч попадал сразу за сеткой и как бы «умирал» на стороне противника. Этот удар достигает полного эффекта, если он выполняется неожиданно для соперника.

Свеча. Удар, выполненный справа или слева вверх таким образом, чтобы мяч прошел над головой играющего у сетки соперника и оказался для него недосягаемым. Такую свечу считают атакующей. Свеча, при которой мяч послан достаточно высоко, что дает время выполнившему этот удар игро-

ку занять удобную позицию на корте с целью перехвата инициативы в розыгрыше очка, считается защитой.

Удар с полулета. Как правило, этот удар не рекомендуется. Сторона, выполняющая его, получает плохую позицию, не удобную для нанесения уверенного удара справа, слева или с лета. Однако следует знать, как выполняется удар с полулета, чтобы не раздеться в критической ситуации. Удар наносится, едва мяч отскакивает от корта. Для его выполнения требуется особенно тщательный контроль за мячом.

Темп. Он может быть медленным или быстрым, но всегда преследует цель – сковать противника. Как правило, под термином «темп» подразумевается частый обмен ударами, наносимыми с большой силой, высокая интенсивность игры. Если, находясь у корта, вы слышите слова «какой темп!», это означает большую скорость полета мяча, живую мобильную игру.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.