

Е. Боженков

**Обучение
ударам
с полета
в большом
теннисе**

*Учебно-
методическое
пособие для
обучения
любителей этой
игры в достаточно
зрелом возрасте*

Евгений Петрович Боженов
Обучение ударам с полулета
в большом теннисе. Учебно-
методическое пособие для
обучения любителей этой игры
в достаточно зрелом возрасте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22571259
ISBN 9785448343797

Аннотация

Книга «Обучение ударам с полулета в большом теннисе» является учебно-методическим пособием, предназначенным для любителей игры в теннис, начавших осваивать эту игру в зрелом возрасте. Состоит из иллюстраций и короткого текста, позволяющих в доступной форме самостоятельно осваивать удар по мячу с полулета в большом теннисе. Учебно-методическое пособие также может использоваться тренерами при работе с любителями игры в теннис в любом возрасте.
bojenov1931@yandex.ru

**Обучение ударам
с полулета
в большом теннисе
Учебно-методическое
пособие для обучения
любителей этой
игры в достаточно
зрелом возрасте
Евгений Петрович Боженков**

© Евгений Петрович Боженков, 2016

ISBN 978-5-4483-4379-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ С ПОЛУЛЁТА.

1. Мячи с полулёта принимаются чаще всего над самой поверхностью корта (удар сразу за точкой падения мяча), реже несколько выше, в зоне колена, (удар уже по короткой траектории восходящего мяча).

2. Низкие мячи с лета, также принимаются в зоне от поверхности корта до колена.

3. Укороченный мяч соперника, опускающийся после отскока от корта в сеточной зоне, также, как правило, отбивается у поверхности корта, в момент его вторичного движения (падения)..

Во всех этих вариантах обод ракетки касается поверхности корта или располагается не выше колена, для чего теннисист должен глубоко сгибать ноги в коленях, подсаживаясь под мяч перед ударом, и находится в этом положении во время выполнения удара. После чего он должен правильно выходить из удара в следующую игровую позицию.

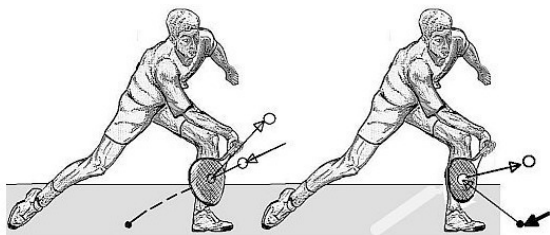


Рис. 1 Удар с лета и удар с полулёта

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.