АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕННИСУ:

**«Подводящие упражнения в процессе начальной подготовки теннисистов»**

Разработал:

Тренер – Передереев В.В.

Коломенский г.о.

2018

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специальные теннисные корты – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента.

В программу заложена система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис.

При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Основные удары в теннисе**

Классификация ударов в теннисе.

При классификации ударов в теннисе выделяют три большие группы:

1. удары по отскочившему мячу;
2. удары с лёта;
3. подача и смэш.

К первой группе отнесены ***удары по отскочившему мячу.*** Это самая большая группа, в которую входят удары, выполняемые у задней линии и за ней, внутри поля подачи, приемы подачи, свечи, удары с полулёта и укороченные. Каждый из этих подвидов ударов можно выполнять как **справа,** так и **слева**, как **одной рукой**, так и **двумя руками**.

Ко второй группе отнесены ***удары с лёта***. Удары с лёта выполняются, в основном, по летящему мячу, когда игрок находится внутри поля подачи. С лета мячи можно отбивать как ударом справа, так и слева, удерживая ракетку как одной, так и двумя руками.

К третьей группе относится самый сложный по координации движений прием - ***подача*,** а также близкий к ней по технике выполнения ***смэш*** или удар над головой.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);

* + вращению, придаваемому мячу (плоский, крученый, резаный);
  + по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по линии, кросс, обратный кросс и обратная линия);

Обучение двигательным действиям.

Процесс обучения может быть представлен в следующей последовательности:

* воспитание физических качеств, необходимых для формирования двигательного действия;
* создание предварительного представления о разучиваемом двигательном действии;
* разучивание двигательного действия;
* формирование навыка.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Подводящие упражнения

Теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения теннису заключается в укрепление мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развиваются зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

*Классификация подводящих упражнений*:

Упражнения с мячом Упражнения с мячом и ракеткой Подвижные игры с мячом

Подвижные игры с мячом и ракеткой

Подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

1. Индивидуальные.
2. В парах
3. Групповые.

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

* Катание.
* Бросание.
* Ловля.
* Подбивание.
* Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

Упражнения с мячом.

**Упражнения с мячом, выполняемые рукой**

*Отбивание ладонью*

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10. То же - под ногой.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

*Подбивание на ладони*

1. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правую и левую руки.
2. Подбивание мяча на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.
3. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
4. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальца ми руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

*Отбивание мяча*

1. Отбивание мяча заданного цвета. (только оранжевый или только красный).
2. Руками: ладонью, локтем, плечом.
3. Ногами: лодыжкой, коленом.
4. Грудью, головой, спиной.
5. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

*Катание мяча*

1. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч («печь пирожки») вправо или влево с усилием в руке.
2. Ладонями катать мяч вправо – влево. (мячик «ходит в гости» к правой и левой ладошке).
3. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
4. Вокруг себя правой и левой руками поочередно.
5. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали, в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину.
6. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
7. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
8. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

*Ловля мяча*

1. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
2. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
3. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом вперед, спиной вперед, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед толчком двух ног.
4. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
5. Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
6. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
7. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
8. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
9. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
10. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков ( с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока ( с 1 м).

*Вращение мяча руками*

1. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
2. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
3. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
4. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
5. Провести ладонью по поверхности большого фитнесс-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
6. Прижать мяч к тросу теннисной сетки, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой.

*Передача мяча*

1. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
2. Индивидуально. По «восьмерке» между ногами.
3. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
4. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
5. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

*Удержание мяча*

1. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
2. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

*Касание мяча*

1. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
2. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

*Метание мяча*

1. В длину одной и другой руками.
2. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
3. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
4. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
5. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
6. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

*Бросание – ловля*

1. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, обежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
2. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
3. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
4. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

*Упражнения с двумя мячами*

1. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
2. На месте: накрыть два мяча ладонями, катать по полу вперед–назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
3. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
4. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
5. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
6. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
7. Подбросить мячи невысоко ( 5 – 10 см) вверх – поймать.
8. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
9. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
10. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
11. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
12. Для более детальной отработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного *размера* (от поролонового теннисного до фитнесс-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, *веса* (от облегченного красного теннисного до набивного весом

0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

*Удержание предметов на ракетке*

1. Носить на ракетке (хватка ладонью вверх): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д.. До отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по корту.
2. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
3. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
4. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
5. В паре. Переносить один предмет, удерживая его ракетками.
6. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

*Общеразвивающие упражнения с ракеткой*

1. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. На вытянутых руках выполнять скручивания впереди себя (как руль), над головой (как пропеллер).
2. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
3. Держать ракетку на вытянутых руках за обод и торец как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
4. То же в наклоне туловища на 90°.
5. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево, вперед-назад.
6. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
7. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
8. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
9. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
10. Поставить ракетку на обод. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
11. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь обода.
12. Держать ракетку двумя руками перед собой, преступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

*Упражнения для развития моторики рук*

1. Держать ракетку в одной руке. Рисовать ободом ракетки: круг, восьмерку, полукруг

(вправо-влево).

1. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром струн конуса. («Зажги фонарик»).
2. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
3. Быстро перебирать пальцами рук по ободу ракетки вправо-влево.
4. Перехватывать двумя руками ручку ракетки по всей длине. Медленно: рука к руке. Быстро.
5. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
6. Удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
7. Удержать стоящую ракетку на пальцах руки.
8. Перехватывать ракетку за разные части: обод, головку, ручку, называть их.

Упражнения с мячом и ракеткой.

*Удержание мяча на ракетке*

1. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
2. То же, двигаясь боком и спиной.
3. То же, бегом.
4. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т. д.
5. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на струны.
6. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на струнах без помощи рук.
7. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил на струнах.
8. «Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
9. «Сэндвич». Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

*Катание мяча*

1. Катание мяча до линии и обратно.
2. То же, двигаясь правым и левым боком.
3. То же, бегом.
4. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
5. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
6. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
7. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
8. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м.
9. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
10. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
11. Катание мячей с различным отскоком и весом.
12. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.
13. Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого

d=25-30см до теннисного.

*Отбивание мяча*

1. Отбивание мяча об пол.
2. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
3. Отбивание мяча торцом ракетки об пол.
4. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
5. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
6. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол .
7. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
8. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
9. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
10. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой.
11. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
12. Подбивание мяча торцом ракетки.
13. Подбивание мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
14. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

*Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами*

1. «Лифт». Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
2. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
3. Катание серии мячей (5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
4. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (

линия- диагональ).

1. «Салют». Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх.
2. Катить одновременно несколько мячей до сетки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
3. «Забить гол». В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
4. «Гольф». Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

*Упражнения с двумя ракетками*

1. Перекладывать мячи двумя ракетками.
2. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
3. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
4. Катить два мяча по кругу вокруг себя.
5. Носить два мяча на двух ракетках.
6. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.
7. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
8. Положить несколько мячей на одну ракетке, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
9. В паре – носить мячи на ракетках.
10. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
11. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
12. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
13. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения для ударов с отскока

*Упражнения для концентрации внимания на мяче.*

1. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
2. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара с отскока.
3. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и.т.д.

*Упражнения для фиксации точки удара.*

1. Удары по удочке.
2. Удары по мячу, закрепленному на спице.
3. Удар по удочке с закрытыми глазами.
4. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем ( по 2-3 удара).
5. Игра утяжеленным мячом.
6. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.
7. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта:«фотографирование» (запоминание)

положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.

1. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается раскрытой ракеткой ра кетки ребенка (струны к струнам), фиксируя точку удара.
2. Имитация удара со счетом «раз» - замах, «два» - удар (с фиксацией точки удара).
3. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

*Упражнения для сопровождения мяча.*

1. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длинной

1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

1. Имитация удара на три счета: «раз» - замах, «два» - удар
2. Катание мяча на большое расстояние (8-10м) с акцентом на проводке в конце удара.

*Упражнения для баланса и переноса веса тела с ноги на ногу.*

1. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
2. Тоже с выносом ракетки вперед.
3. Наброс одиночных ударов из-за спины.
4. Имитация работы ног при ударе.
5. Наброс одиночных ударов с руки.
6. Наступать на монетку носком ноги при ударе.
7. Дать ученику самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ученика, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения для ударов с лета

1. Сопровождение взглядом за движениями мяча в руке у учителя.
2. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
3. Вратарское упражнение.
4. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых верх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
5. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
6. Имитация по мячу на спице.
7. Блокировка мячей различного размера и веса.
8. Удержание руки (как в момент удара). Постепенно вешать на ракетку утяжелители, сколько выдержит рука. На максимуме держать 10 сек.
9. Имитация удара с фиксаций глаз на развороте струн в момент контакта
10. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
11. Выполнение имитации ударов легкой- тяжелой ракеткой.
12. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
13. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
14. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
15. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
16. Имитация удара впереди теннисной сетки.
17. Шаг вперед через линию при имитации удара.
18. Шаг при ударе на следы.
19. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
20. Выполнить удар, коснуться ракеткой сетки, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

*Упражнения для удержания концентрации внимания на мяче:*

1. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх

(чтобы вода вернулась в стаканчик).

1. Подброс мяча до отметки на стене.
2. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
3. Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

*Фиксация точки удара:*

1. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
2. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
3. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
4. Удары по мячу с наброса тренера. Смотреть в точку удара.

*Закрепление движения руки.*

1. Метание теннисного мяча правой и левой руками.
2. Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением подачи.
3. Метание тренажером «мяч в носке».
4. Удары в мишень тренажером «мяч в носке».
5. Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть выше головы.
6. Имитация подачи у стены с обозначенной точкой контакта.
7. Имитация утяжеленной на ободе ракеткой.
8. Метание старой теннисной ракетки или палки вперед.
9. Сильный удар по пустой пластиковой бутылке, подвешенной на удочке. Качество удара определяется по звуку. Если полная поверхность струн коснулась стенки бутылки – звук гулкий и звонкий.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

1. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
2. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
3. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
4. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
5. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
6. Прижать мяч ракеткой к тросу теннисной сетки, послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
7. Скользить ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
8. Отправить движением вперед вверх (крученый удар) большой фитнесс-мяч движением удара справа или слева.
9. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами
10. Положить мяч в 2-3 м от сетки. Развернуть плечи, как для удара. Ракеткой «подцепить»

его и с вращением перекинуть на другую сторону. Справа и слева.

1. Положить длинную палку на плечи, руки вытянуть вдоль нее. Партнер (тренер) подкидывает мяч вертикально вверх, чтобы мяч отскакивал выше плеч. Ребенок правым (или левым) концом палки (как карандашом) рисует круг, отводя плечо назад вниз, вокруг отскакивающего мяча.
2. Положить длинную палку на плечи, руки вытянуть вдоль нее. Отбивать мячи одним и другим концом палки. По фиксированному мячу (мяч закреплен на удочке), по отскочившему мячу, по летящему мячу.

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением

1. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается до размеров «красного»

корта.

1. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается до размеров

«красного» корта.

1. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
2. Катание мяча по направлению в правую или левую половину корта.
3. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т. д.)
4. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
5. Катание мяча по коридору их двух канатов.
6. Катание мяча вдоль линий корта.
7. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
8. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на уровне сетки, а затем и задней линии красного корта.
9. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину корта (линия,

диагональ).

1. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
2. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
3. То же с усиленной работой ног (обегание конуса).
4. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину теннисной сетки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча

1. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
2. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 2м.
3. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 2 и 4 м.
4. Игра в «окно» между теннисной сеткой и веревочкой (яркой лентой), натянутой на высоте

2 м.