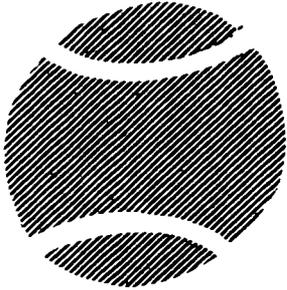




Развитие основ мини-тенниса

123/2555 / 341



TM



В последние годы Правительство Республики Узбекистан во главе с Президентом нашей страны Исламом Абдуганиевичем Каримовым уделяет огромное внимание развитию тенниса в нашей стране. За короткий срок выросли прекрасные теннисные базы в гг.Ташкенте, Фергане, Андижане, Намангане, Самарканде, Карши, Бухаре и т.д., отвечающие международным стандартам. Проводятся международные соревнования самого различного уровня — начиная с юношеских и заканчивая турниром мировой серии АТР (Ассоциации теннисистов профессионалов) на “Кубок Президента Республики Узбекистан”

Для повышения уровня тренерского состава нашей страны ИТФ(Международная Федерация тенниса) в г.Ташкенте в апреле 1998 года был организован семинар под руководством координатора ИТФ по Азиатскому региону господина Суреш Менона. По итогам семинара 13 тренеров Узбекистана получили тренерские сертификаты ИТФ.

Фондом поддержки развития тенниса Республики Узбекистан организован перевод на русский язык пособия, использованного во время проведения вышеуказанного семинара, которое предоставляется в помощь тренерам и любителям тенниса нашей страны.

Желаем удачи!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИНИ-ТЕННИСА В ШКОЛАХ	5
ЦЕЛИ	7
КОРТ В МИНИ-ТЕННИСЕ	8
РАКЕТКИ И МЯЧИ	10
ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА ТЕННИСА	11
ПРОСТЕЙШИЕ НАВЫКИ ИГРЫ С МЯЧОМ	15
ПРОСТЕЙШИЕ НАВЫКИ ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ	16
УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНКИ	18
УДАРЫ С ОТСКОКА	19
ПОДАЧА	21
УДАР С ЛЕТА	24
БУДУЩАЯ ИГРА	28
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	29
КАКАЯ ПОМОЩЬ ИМЕЕТСЯ В РАСПОРЯЖЕНИИ?	37

ВВЕДЕНИЕ

Теннис — один из наиболее широко распространенных в мире видов спорта, в него играют на всех континентах и почти во всех странах мира. От Канады на Западе и до Индонезии на Востоке, от Аргентины на Юге до Исландии на Севере, популярность тенниса растет как среди игроков, так и среди болельщиков. ITF (Международная Федерация тенниса) содействует развитию игры во всех возможных направлениях.

Именно в этом контексте должны быть рассмотрены видеофильм «Рождение тенниса» (он имеется в распоряжении ITF) и этот буклет.

Видеоопленка показывает, что даже при ограниченных средствах игра в теннис может практически быть представлена намного большему числу детей со всего мира, чем в настоящее время.

То, что содержится на следующих страницах, предназначено в помощь тем, кто хотел бы поддержать развитие игры, представляя основы тенниса детям по всему миру.

Если Вы хотите преподавать мини-теннис, то эта книга для Вас.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ МИНИ-ТЕННИСА В ШКОЛАХ

Как меняется стиль жизни от одной страны к другой, так же различен уровень развития тенниса, и всякая попытка в консультации или даче советов о том, как приблизить школы к результатам в мини-теннисе, должна быть предельно ясна.

Нет в мире двух стран, где бы были одинаковы условия формирования программы по мини-теннису: различно число и структура клубов, количество кортов, уровень образования тренеров, наличие финансовых средств, выделяемых школам, оборудованных спортивных залов, игровых полей, школьных площадок. Решите привести пример.

В Гонконге в 1989 году 175 учителей прошли ускоренный курс методики обучения мини-теннису в школах. Планировалось, что в течение только 1990 года 75.000 детей будет ознакомлено с мини-теннисом. В их распоряжении были ракетки, сетки, мячи и игровые площадки.

В Буркина Фасо, в маленькой деревне, где был показан фильм «Рождение тенниса», не было теннисных кортов, дети сами изготавливали деревянные ракетки, а вместо сетки использовали кусок веревки.

Условия были сходны лишь в одном: они были восприняты детьми с равным энтузиазмом.

Далее следует несколько предложений, основанных на многолетнем опыте работы в школах мини-тенниса. Мы предоставляем Вам возможность самим определить, какая информация является полезней в вашей конкретной ситуации.

1. Попросите разрешение главы администрации школы.

2. Свяжитесь с директорами школ, в которых вы собираетесь продвигать свою программу, и попросите о предоставлении времени для ознакомления учащихся с ней.

3. Если Вы согласовали это, то следующим шагом является разработка таких деталей, как:

— место и время проведения программы;

— количество участников;

— оборудование (мячи, ракетки, сетки и т.д.);

— платежи (кто и за что платит: Школа? Учащийся? Местная власть? Национальная ассоциация? Спонсор?);

— ответственность (за ущерб и т.д.).

4. Директора школ должны быть информированы о ходе программы и об успехах ее участников во время курса обучения.

5. Немаловажно вовлечение в программу родителей и их поддержка. Родители должны быть заранее информированы о программе, т.е. должны знать имя тренера, где и как его можно найти, номер телефона, место

проведения занятий. Неплохая идея — организация беседы с родителями, где вы могли бы представить себя и программу.

6. Если в городе (селе и т.д.) функционирует теннисный клуб, то администрация клуба должна быть также проинформирована. Проведение внутриклубных турниров будет способствовать выработке опыта игры у детей и воспитанию у них духа соревнований.

Ц Е Л И

Ваши задачи как руководителя (тренера), организатора школьных проектов по мини-теннису должны содержать следующее:

- предоставлять возможность как можно большому числу желающих вступать в группу мини-тенниса;
- обучать занимающихся основам техники тенниса, ведению счета и теннисному этикету;
- побуждать занимающихся к продолжению занятий теннисом и после вводного курса (по возможности в роли членов местных теннисных клубов).

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Тренировка с начинающими не должна превышать 60 минут, а может быть, и значительно короче. В основном достаточно и 45 минут. Руководствуясь следующим построением тренировки, ваши уроки будут как занимательны, так и образовательны:

1. Построение
2. Разминка
3. Демонстрация и закрепление
4. Подвижные игры
5. Домашнее задание

Построение — краткое ознакомление с целями и задачами урока.

Разминка должна быть насыщенной, разнообразной и забавной.

Демонстрация, Инструкции и Практика — основа урока.

Подвижные игры должны вносить в занятие разнообразие и задор.

И наконец, **обзор** наиболее важных моментов урока и **назначение** практических заданий на дом.

КОРТ В МИНИ-ТЕННИСЕ

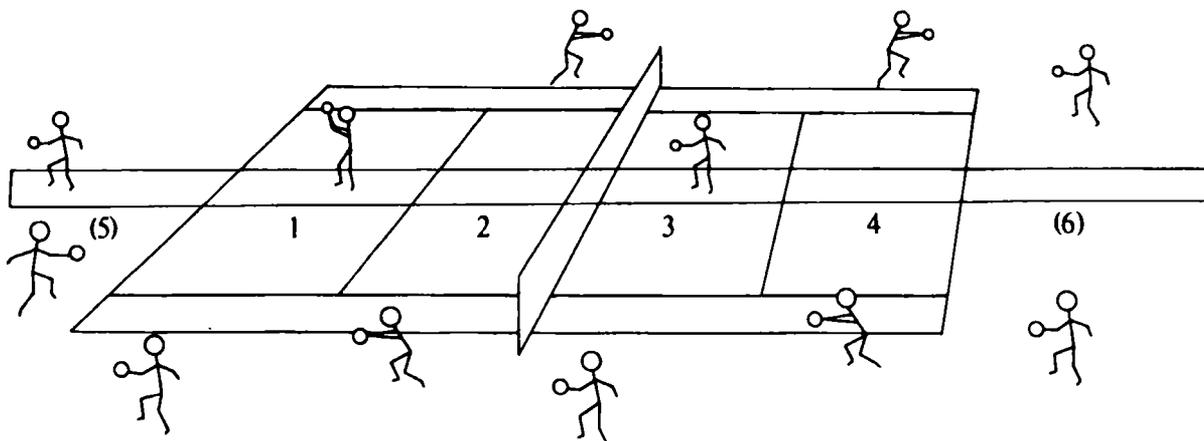
ПОВЕРХНОСТЬ (ПОКРЫТИЕ)

Теннисные корты, площадки в спортивных залах, бетонированные или асфальтированные школьные площадки или просто плоская твердая грунтовая поверхность могут быть использованы для игры в мини-теннис.

РАЗМЕРЫ КОРТА

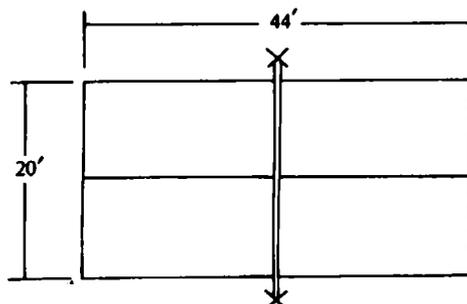
Не существует строгих правил в определении размеров площадки в мини-теннис. Однако, по практическим соображениям, размер площадки для мини-тенниса можно определить следующим образом.

Обычный теннисный корт можно приспособить под 4-6 кортов мини-тенниса, как показано на рисунке ниже:



Идеальной площадкой для мини-тенниса является обычная бадминтонная площадка. Стоит лишь опустить сетку ниже. Временные линии разметки могут быть начерчены на открытой площадке и обозначены мелом или любым другим способом в зале.

Места подачи отмечаются линией, проходящей по центру площадки (см. рис.).



ГРАНИЦЫ ПЛОЩАДКИ

Желательно, чтобы за внешним краем лицевых линий сохранялось пространство (2 м), а между кортами было расстояние 1—2 м.

Во время тренировочных занятий, на которых особое внимание уделяется изучению ударов, границы корта, указанные на предыдущем рисунке, могут быть использованы без какого-либо риска. Однако для матчей этот вариант не подходит.

СЕТКИ

Любая сетка легкого веса может быть использована в игре в мини-теннис. Отличный вариант — сетка для игры в бадминтон. Если в вашем распоряжении нет ни того, ни другого, можно использовать веревку с лентами, прикрепленными к ней.

Высота сетки должна быть:

- в центре 80 см;
- на стойках 85 см.

СТОЙКИ

Возможно использование сеток и стоек, специально производимых для мини-тенниса. Подойдут также волейбольные и бадминтонные стойки. Если нет ни того, ни другого, то просто используйте веревку и опоры, которые способны удержать веревку, или еще проще — начертите линии и играйте.

РАКЕТКИ И МЯЧИ

РАКЕТКИ

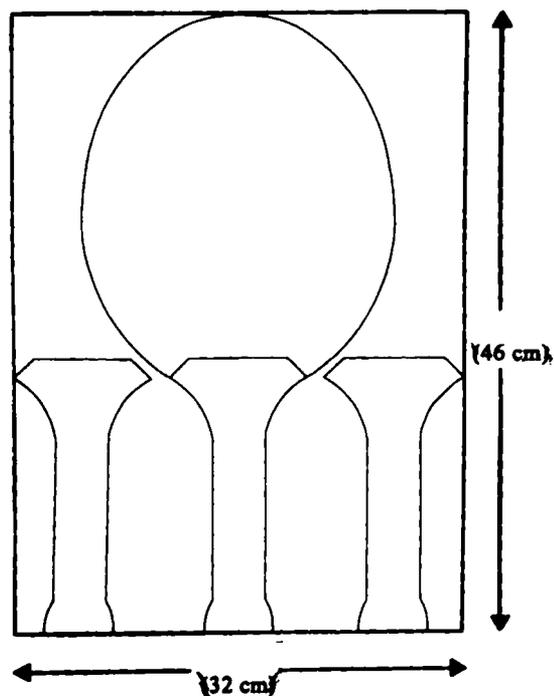
Небольшие ракетки прекрасны в применении и безопасны. Длина ракетки 18—26 дюймов (45—65 см). Многие производители хорошо известных ракеток, такие, как Slazenger, Dunlop, Wilson, Yonex и др., выпускают также ракетки различных размеров для детей и юниоров.

Обычная теннисная ракетка слишком тяжела и неудобна в применении.

Для начинающих может быть рекомендована простая деревянная ракетка. Ее можно дешево купить и совсем неплохо применять ее в игре.

Ракетку легко изготовить самому. Для этого требуется лишь легко обрабатываемая заготовка. Смотрите рисунок.

Толщина заготовки должна быть приблизительно 1 см. Для того, чтобы ручка ракетки была более удобной и не ломалась, ее следует усилить, приклеив насадки с двух сторон, а затем отшлифовать.



МЯЧИ

Для игры в мини-теннис можно использовать обычные пушистые теннисные мячи, если только ими играют в помещении и на безветренной площадке на открытом воздухе.

Пушистые мячи используются при обучении основам ударов. Затем следует переходить на использование мячей с низким давлением (промежуточные мячи, т.е. они легче и мягче обычных теннисных мячей и эти мячи являются переходной ступенью к обычным теннисным мячам).

Если в распоряжении нет мячей, описанных выше, возможно использование даже проколотых мячей.

ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА ТЕННИСА

Чем чаще и успешнее начинающий игрок практикуется в отбивании мяча через сетку, тем быстрее проявляется интерес к игре. Приемлемая техника игры будет улучшать и повышать уровень игры начинающего, преобразуя времяпровождение на корте в приятный процесс. Главной задачей первого урока является сама игра, т.е. процесс обмена ударами. Не имеет значения — как играть.

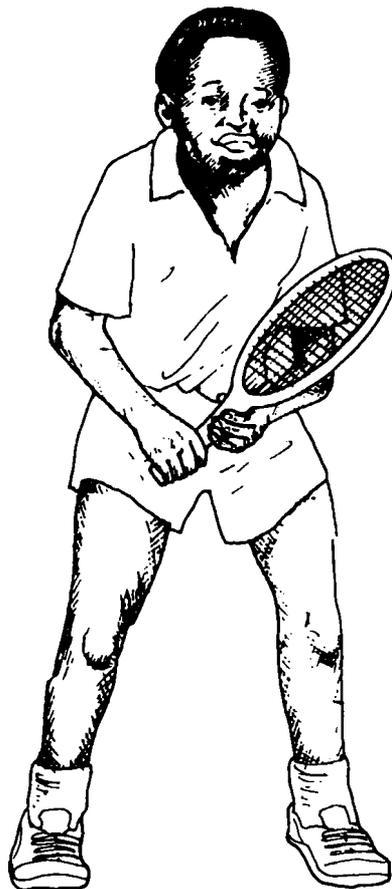
Важной частью овладения является постоянное движение.

Наставник, будучи сдержанным и мягким в общении с подчиненными, должен вести их к совершенствованию техники тенниса в течение всего периода работы с ними.

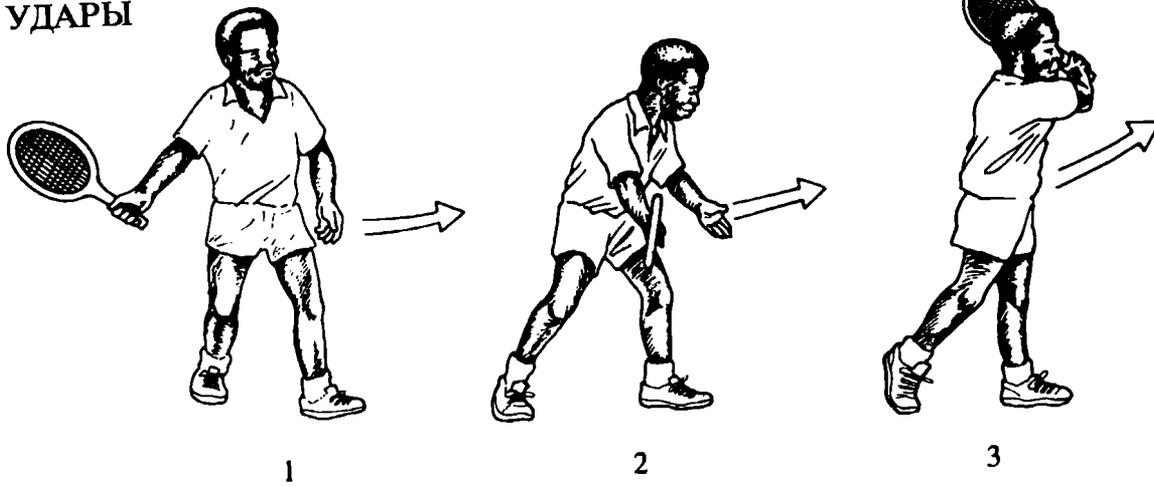
Существует много способов ударов по мячу. Теннис — это индивидуальный вид спорта, и каждый игрок выбирает свой способ. То, что подходит одному, может быть неудобно другому. Сила и эффективность удара являются, возможно, самыми важными аргументами в ответе на вопрос: технически хорош или плох этот удар?

Далее на простых рисунках мы постарались продемонстрировать некоторые моменты основных технических действий для начинающих.

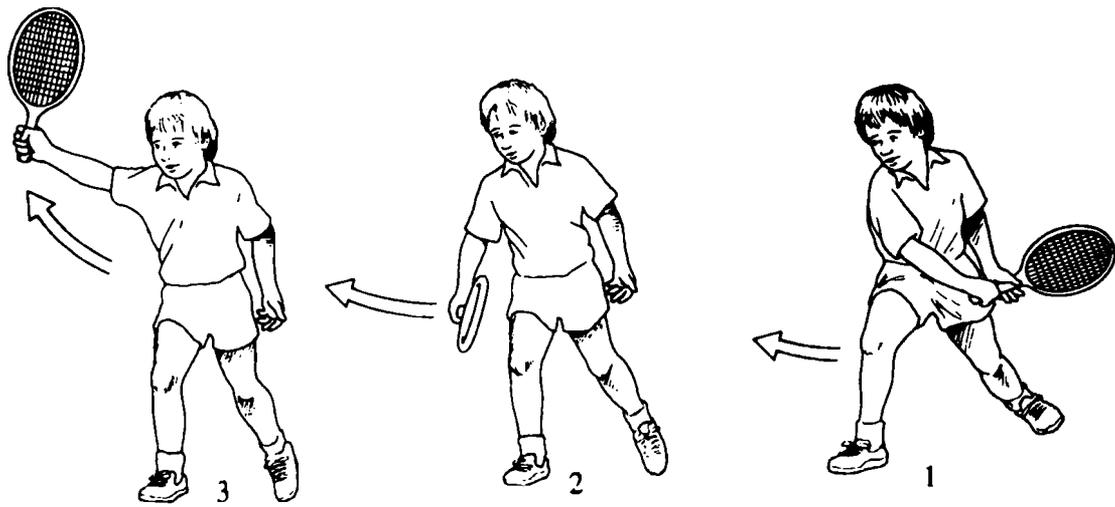
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



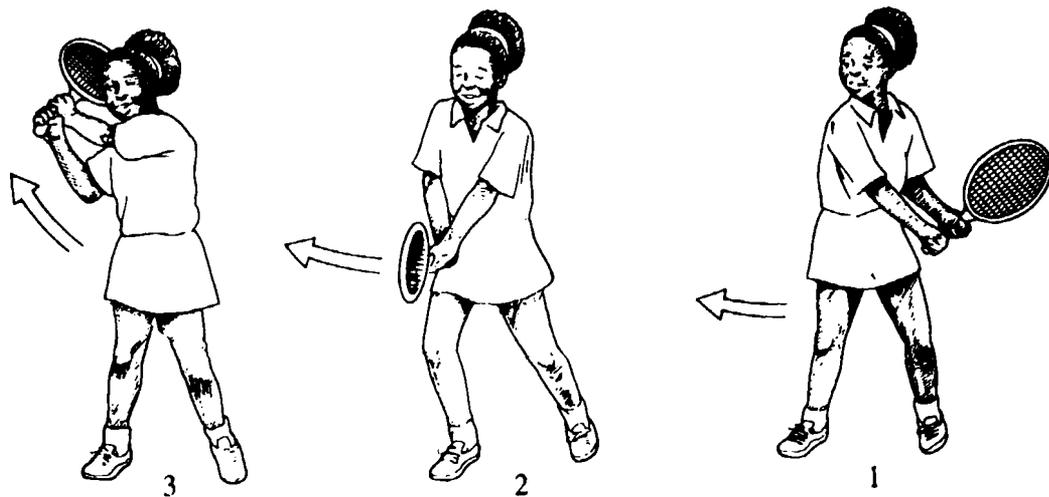
УДАРЫ



УДАР СПРАВА С ОТСКОКА

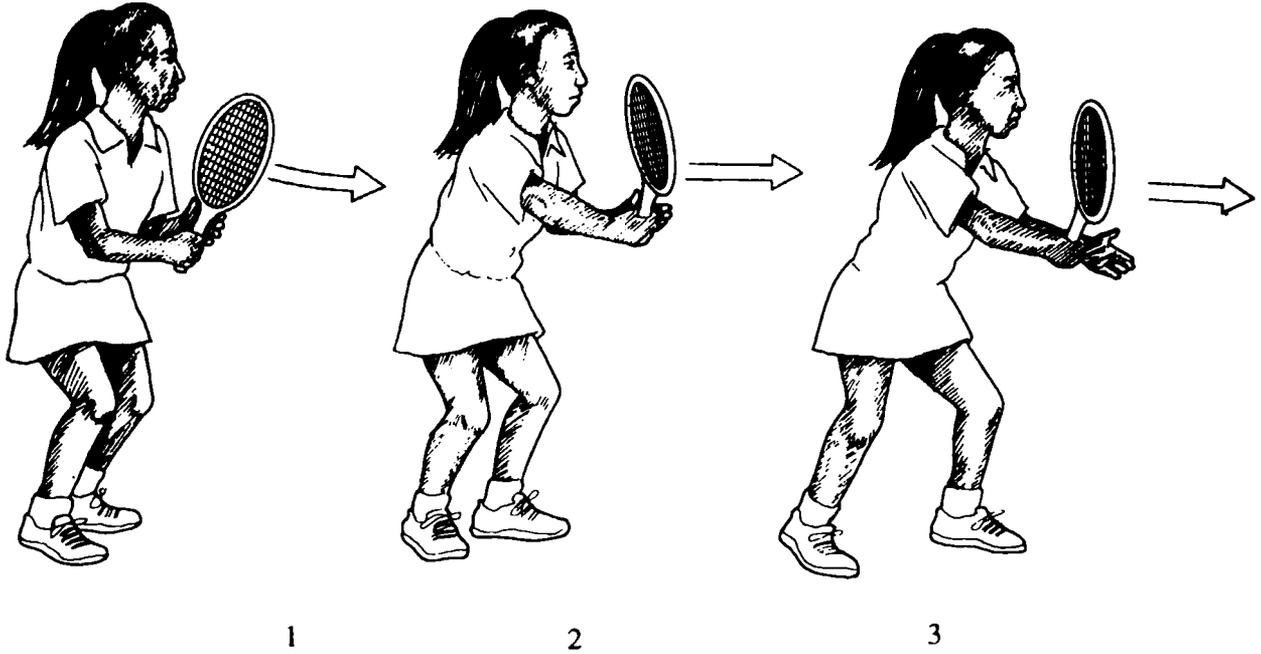


УДАР СЛЕВА С ОТСКОКА

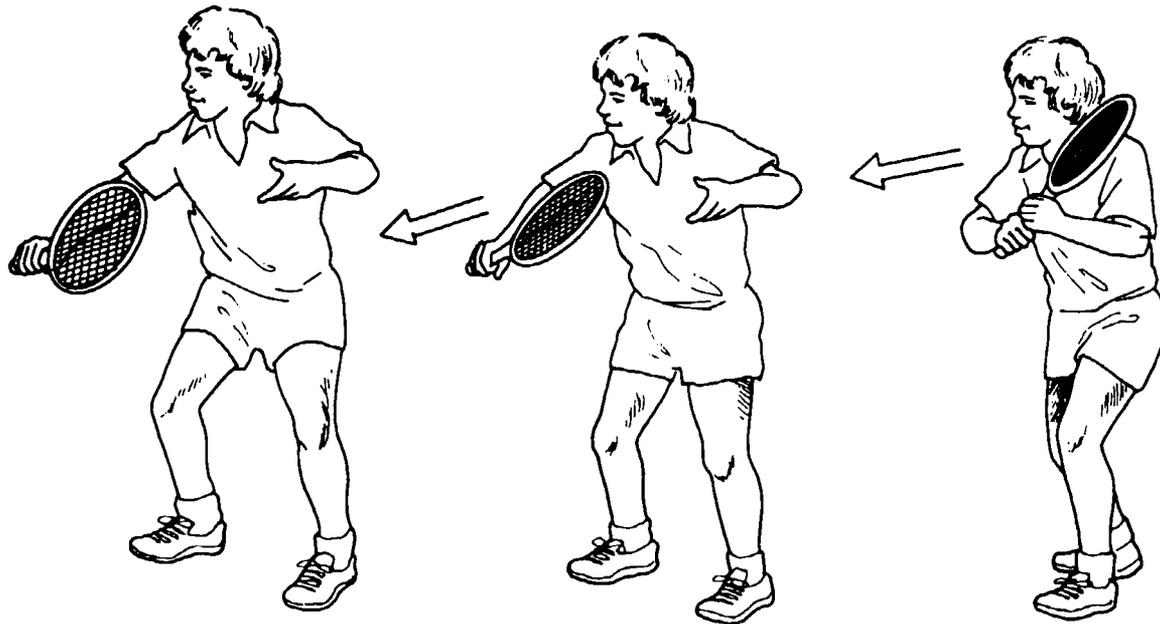


УДАР ДВУМЯ РУКАМИ СЛЕВА

УДАРЫ С ЛЕТА



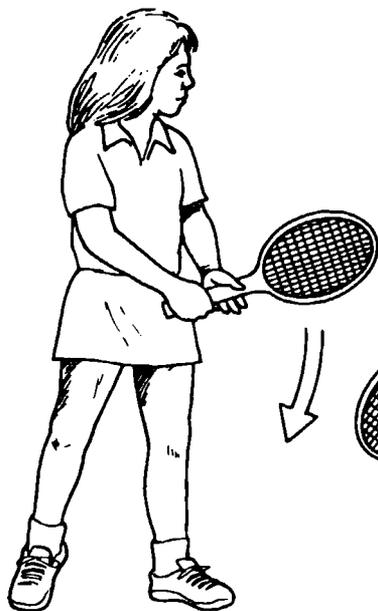
УДАР С ЛЕТА СПРАВА



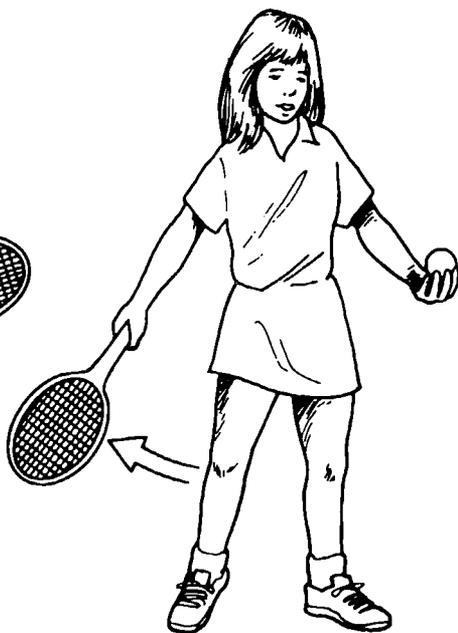
УДАР С ЛЕТА СЛЕВА

3 2 1

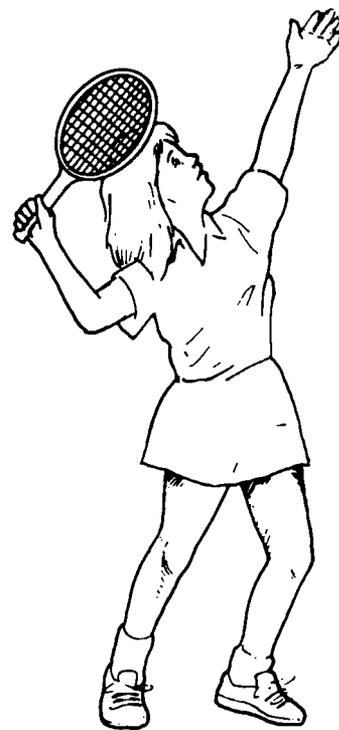
ПОДАЧА



1



2



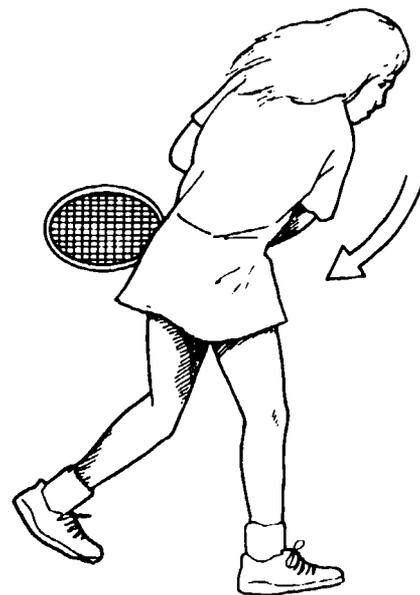
3



4



5



6

ПРОСТЕЙШИЕ НАВЫКИ ИГРЫ С МЯЧОМ

ПРАКТИКА БРОСКОВ

Индивидуальная:

- подкидывайте мяч в воздух и ловите его.
- ВАРИАЦИИ** — попробуйте ударить в ладоши — развернуться на 360 градусов до того как поймать мяч;
- бросайте мяч как можно дальше — под рукой/над рукой;
- перебрасывайте мяч из руки в руку;
- бросайте мяч с различных дистанций в мишень, которой может служить, например, простая коробка или обруч.



С партнером:

- бросайте мяч друг другу и подсчитывайте количество пойманных мячей.
- ВАРИАЦИИ** — при бросках находитесь на фиксированном расстоянии друг от друга;
- отступайте на шаг после каждого пойманного мяча;
- первый игрок бросает, второй отбивает мяч ладонью или внешней стороной кисти руки обратно первому игроку, который должен поймать мяч;
- бросайте мяч партнеру по диагонали через сетку.



ПРАКТИКА ПРИЕМА ОТСКОКА МЯЧА

Индивидуальная:

- подкиньте мяч в воздух, позвольте ему отскочить от земли, затем постарайтесь поймать его двумя руками на уровне талии;
- подкиньте мяч в воздух, позвольте ему отскочить от земли, затем ударом ладони направьте его вверх;
- подкиньте мяч в воздух, позвольте ему отскочить от земли, затем ударом ладони направьте его вниз;
- старайтесь удерживать подпрыгивание мяча при помощи руки.
- ВАРИАЦИИ** — совершайте все указанные выше движения попеременно левой и правой рукой



С партнером:

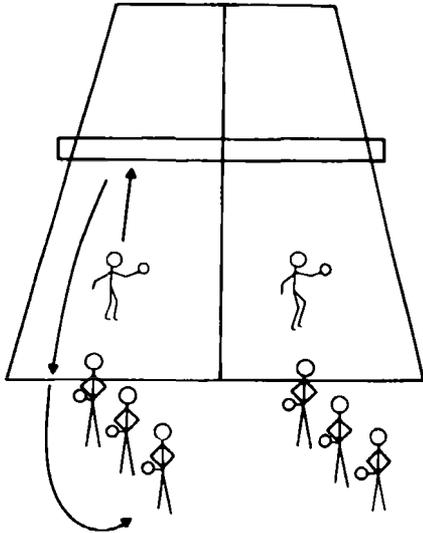
- партнер ловит мяч у талии, брошенный с отскоком от земли.
- ВАРИАЦИИ** — состязания (партнеры играют до 10-ти пойманных мячей);
- чтобы заставить партнера двигаться, короткие и длинные броски могут выполняться высоко и низко над сеткой;
- в зависимости от ситуации участники игры выкрикивают слова «Отскок» или «Добыча»;
- один из партнеров стоит спиной к другому — второй называет его имя и одновременно бросает мяч с отскоком первому, который должен успеть развернуться и поймать этот мяч;
- один учащийся постоянно ударяет о землю (ведет мяч), пытаясь укрыть его от партнера, который, в свою очередь пытается овладеть им.



ПРОСТЕЙШИЕ НАВЫКИ ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ

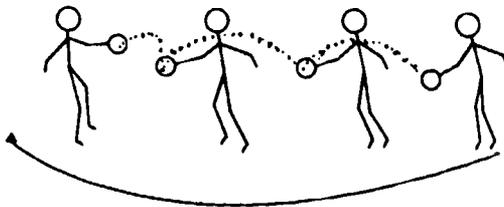
Индивидуальные навыки и практика игры с партнером:

- двигайтесь по линиям корта с мячом на ракетке и подсчитывайте количество падений мяча с ракетки;
- двигайтесь по линиям корта с мячом на ракетке и изучайте название линий корта;
- двигайтесь с мячом на ракетке «Следуйте за мной» — если мяч упадет, то вставайте в конец строя;
- двигайтесь с мячом на ракетке вперед от лицевой линии к сетке, назад от сетки к лицевой линии;
- подкиньте мяч и попытайтесь остановить его ракеткой так, чтобы он не подпрыгнул. Если же он подпрыгнул, то поймайте его;
- возьмите мяч ракеткой без помощи рук;
- сядьте и встаньте, удерживая мяч в равновесии;
- передавайте мяч с одной ракетки на ракетку соперника: сколько раз сможете это сделать до падения мяча?



Командные игры и состязания:

- находясь на лицевой линии, приведите мяч на ракетке в равновесие, затем добежите до сетки и дотроньтесь до нее, вернитесь и передайте мяч следующему учащемуся;



- первый игрок очереди передает мяч второму, второй — третьему и т.д., последний в строю учащийся бежит в ее начало;

- **ДРУГОЙ ВАРИАНТ** — последний учащийся в строю проходит через партнеров к началу строя.

УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНКИ

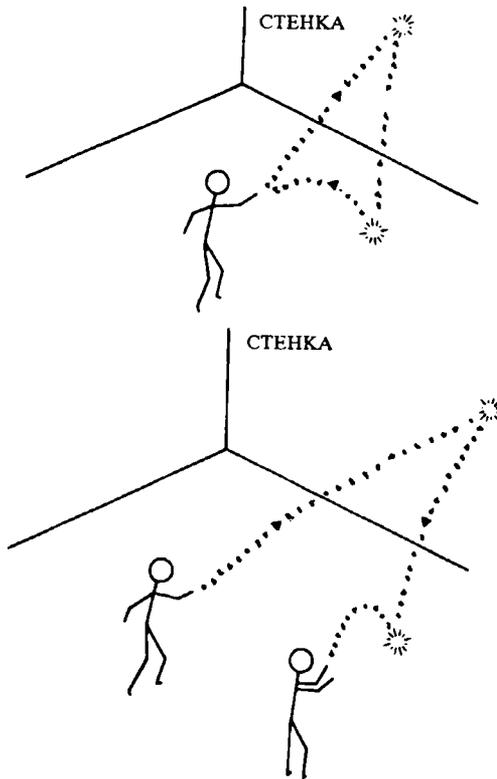
ВВЕДЕНИЕ

Упражнения у стенки — прекрасный путь совершенствования игры спортсмена. Стенка легко доступна и нет необходимости в поиске партнера. Данные упражнения основаны на самоконтроле.

БРОСКИ МЯЧА РУКАМИ:

— бросьте мяч об стенку, а затем поймайте его:

- а) без отскока от земли;
- б) после одного отскока, успев ударить в ладоши;
- в) бросьте мяч в мишень на стене, а затем поймайте его;
- г) бросьте мяч под углом к земле и стенке, причем мяч сначала должен удариться о землю;
- д) ведите счет удачных попыток;
- е) бросайте мяч снизу (сверху).



УПРАЖНЕНИЯ С РАКЕТКОЙ:

— направляйте мяч ракеткой в стенку, следующий удар производите после отскока.

ВЕДЕНИЕ СЧЕТА — установите количество ударов (3, 5 или 10), которое вы собираетесь выполнить;

ВАРИАЦИИ — установите границы выполнения удара: над сеткой, ниже 3-метровой отметки на стене, дальше 3-метровой отметки на земле и т.д.;

— установите мишени, обручи на земле, отметки на стене;

— используя 2 мишени, старайтесь попадать попеременно в каждую из них;

— соблюдайте последовательность выполнения ударов;

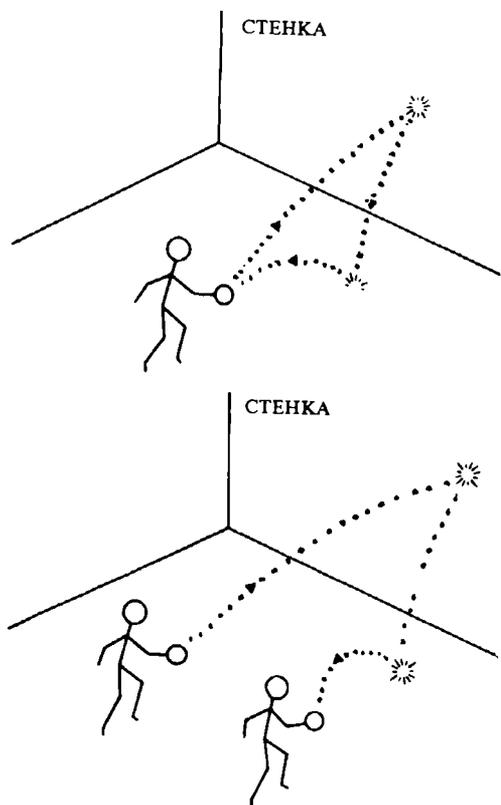
— используйте удары с лета.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — постепенно увеличивайте расстояние от стены.

ТЕ ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОДЕЛАЙТЕ С ПАРТНЕРАМИ:

ВАРИАЦИИ — отбивайте мяч по очереди.

Совет — игроки обмениваются ударами — первый игрок производит удар справа, другой слева.



УДАРЫ С ОТСКОКА

«МАХОВЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ

Многие из этих упражнений могут проводиться на игровых площадках, в закрытых помещениях. Разметка площадки и наличие сетки необязательны.

Свободный мах — находясь в одном из концов зала, постарайтесь ударить мяч как можно дальше; партнер отмечает место падения мяча.

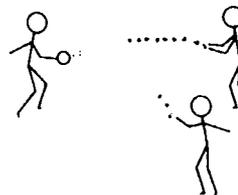
Замах справа — постепенно двигайтесь от сетки назад.

Замах слева — постепенно двигайтесь от сетки назад.

Замах вперед-вверх — используйте в этом упражнении сетку повыше (например, бадминтонную).

Маховые упражнения для трех спортсменов — (подающий, отбивающий, ловящий) — ловящие игроки после каждого пойманного мяча отходят на один шаг назад.

Маховые упражнения с использованием мишени — ученик, отбивая низко поданный мяч, старается попасть в мишень; партнер становится на отмеченное место; ученик старается направить мяч партнеру так, чтобы он поймал его, не допустив отскока мяча от земли.



ЗАМАХ ДЛЯ УДАРА СПРАВА И СЛЕВА

Цель — развитие навыков ударов справа и слева.

Число участников — в игре 6 или 9 игроков (на рис. показано 9 участников).

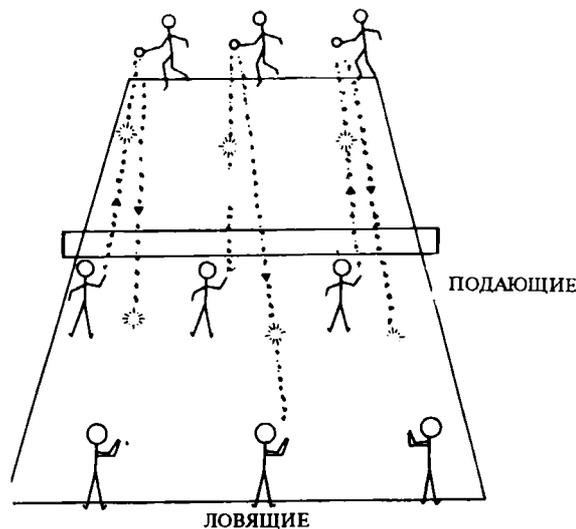
Описание — отбивающий мяч старается направить его в сторону ловящего мяч игрока.

Каждая команда должна побывать и в роли отбивающей, и в роли подающей, а также ловящей мяч команды.

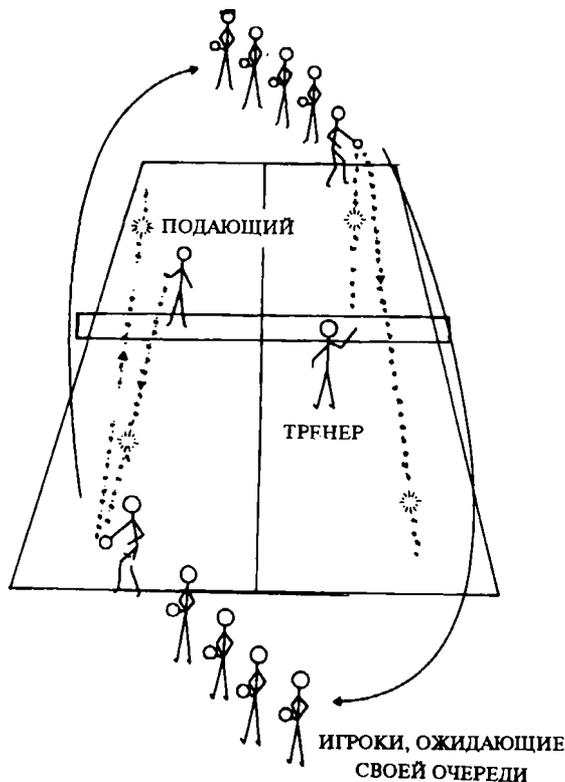
Безопасность — обеспечьте нахождение каждой команды только на соответствующей территории.

Подсчет очков — число мячей, удачно пойманных каждой командой.

ВАРИАЦИИ — не забывайте про удары слева.



КРУГОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ



Цель — развитие навыков ударов слева.

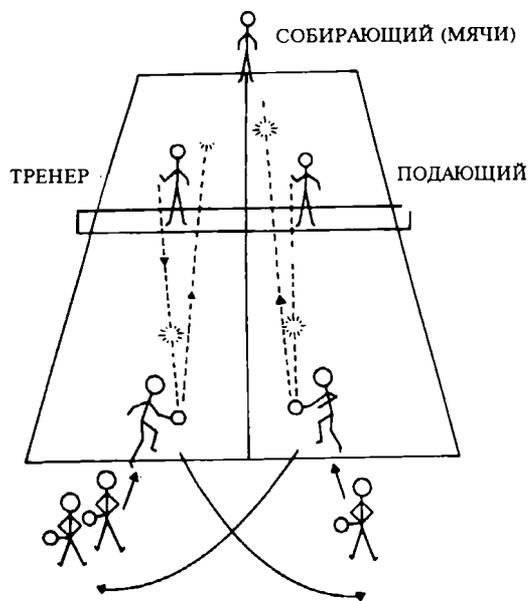
Число участников — в игре участвует от 4 до 12 человек (на рис. показано 11 человек).

Описание — после каждого произведенного удара игрок передвигается в конец строя, расположенного на противоположной стороне корта.

Подсчет очков — число мячей, удачно сыгранных каждым игроком.

Совет — узнайте, кто из игроков является левшой.

Продолжительность игры — учащиеся во время передвижения из одного строя в другой должны подбирать отбитые мячи и оставлять их возле подающих.



«ВСТАНЬ В ДРУГОЙ СТРОЙ»

Цель — совершенствование ударов с отскока.

Число участников — от 4 до 12 (на рис. 7 чел.).

Описание — тренер с одним из учеников подают мячи. Каждый ученик делает 3 удара, после чего становится в конец другого строя.

Совет — ученик, ловящий мяч, должен регулярно снабжать ими подающих.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ:

— за удар над сеткой — 1 очко;

— за попадание мяча на корт — 2 очка;

— за попадание мяча на определенную половину корта — 3 очка.

ВАРИАЦИИ — производите удары как справа, так и слева;

— подающие должны направлять мячи как короткими, так и дальними бросками.

«АМЕРИКАНСКИЙ БЕЙСБОЛ»

Цель — овладение навыками направления мяча при ударе вправо и влево.

Число участников — от 5 до 12 (на рисунке показано 8 человек).

Описание — в игре участвует 2 команды: отбивающие (команда А) и полевые (команда В).

Отбивающие игроки стараются попасть мячом на незащищенные участки поля. Каждый игрок выполняет 1 удар, а затем становится в конец строя. Полевые игроки пытаются поймать мяч, делая при этом не более одного шага.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — 1 очко за каждый мяч, попавший в корт и не пойманный полевыми игроками.

ВАРИАЦИИ — мяч считается пойманным и тогда, когда после одного отскока от земли он будет пойман при помощи только одной руки.

ПЕРЕКРЕСТНАЯ ИГРА

Цель — улучшение техники ударов от земли.

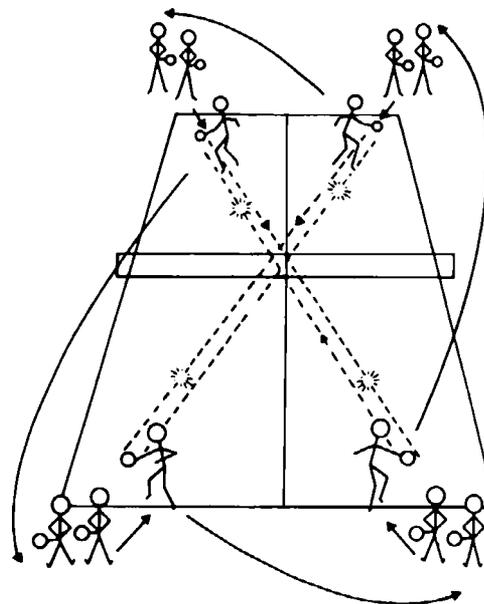
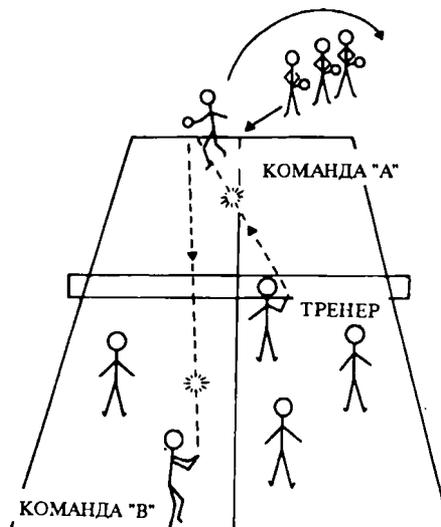
Число участников — до 16 (на рис. показано 12): хороший пример начального упражнения для всей группы.

Описание — одновременно действует 2 потока перекрестных ударов; после каждого произведенного удара игрок передвигается в конец следующего строя.

Продолжительность игры — перед тем, как вновь встать в очередь, игрок подбирает отбитый не по направлению мяч.

Подсчет очков — живая игра.

ВАРИАЦИИ — бейте по диагонали и вдоль корта — используйте только удары слева.



ПОДАЧА

МЕТАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Многие из этих упражнений могут проводиться на игровых площадках, в закрытых помещениях. Разметка площадки и наличие сетки необязательны.

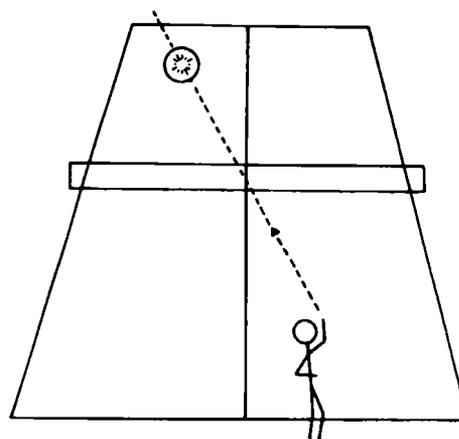
Бросок на расстоянии — бросьте мяч верхом как можно дальше. Каждый учащийся выполняет 2 попытки. Отмечается более дальняя из них.

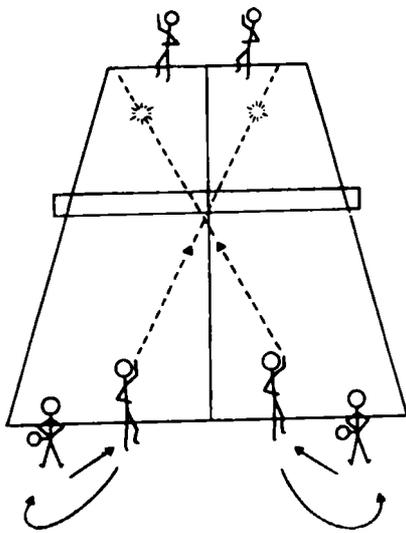
Бросок в высоту — бросьте мяч вверх. Каждый игрок становится рядом со стеной или каким-либо ограждением. Мяч бросается вверх и таким образом изменяется высота броска.

Бросок на точность — учащийся, находясь в определенном месте, бросает мяч, стараясь попасть им внутрь обруча, который находится на некотором расстоянии от учащегося.

Бросок как на расстояние, так и на точность — упражнение выполняется на корте. Учащиеся бросают мяч верхом. Подсчет очков: за бросок над сеткой — 1 очко, за правильное попадание на подаваемую часть корта — 2 очка, за попадание в обруч или мишень — 3 очка.

Броски вдоль линии корта и по его диагонали в парах — бросьте мяч над сеткой партнеру прямо вдоль линии корта, затем по диагонали.





Командные броски — каждый игрок имеет право на 1 бросок. Он старается попасть мячом внутрь обруча, который в руках другого члена команды. После того, как отбрасает вся команда, обруч берет следующий игрок команды. Элементарный подсчет командных очков. В дальнейшем выполняйте это упражнение с использованием ракетки.

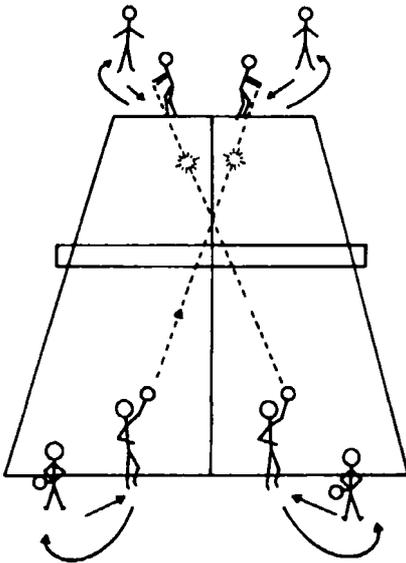
БРОСКИ ИЗ УГЛОВ ПЛОЩАДКИ

Цель — развитие навыков подачи с использованием «бросательного» движения.

Число участников — в игре участвуют от 4 до 12 игроков (на рисунке показано 6 человек).

Описание — каждый игрок бросает мяч 4 раза подряд. Если все 4 раза он попал в корт, то ему предоставляется право на 2 подачи мяча с использованием ракетки. В упражнении одновременно могут быть задействованы все 4 угла корта.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — присуждается 1 очко за удачно выполненную подачу.

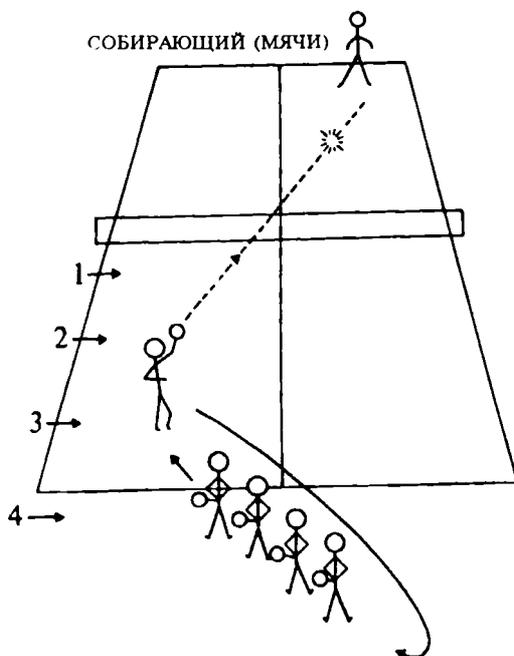


ПОДАЧА НА ПАРТНЕРА

Цель — развитие навыков глубокой подачи.

Число участников — в игре участвует от 4 до 12 участников (на рисунке показано 8).

Описание — игроки подают своим партнерам по диагонали корта. Пара получает 1 очко, если поданный мяч будет пойман ловящим партнером после одного отскока от земли. Пара получает 2 очка, если ловящий мяч партнер при ловле этого мяча не пересек лицевую линию.



ПОДАЧИ С РАЗЛИЧНЫХ «ПУНКТОВ»

Цель — дальнейшее развитие навыков подачи у юных игроков.

Число участников — в игре участвует от 4 до 12 игроков (на рисунке показано 6 человек).

Описание — ученики подают по диагонали, начиная с пункта 1, расположенного у сетки. После двух удачных подач, когда подходит их очередь, они передвигаются к пункту 2. Каждый раз учащийся имеет право на 2 подачи.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — выигрывает учащийся, первым успешно подавший с пункта 4.

«ПОДАЧА ВСЕХ МЯЧЕЙ»

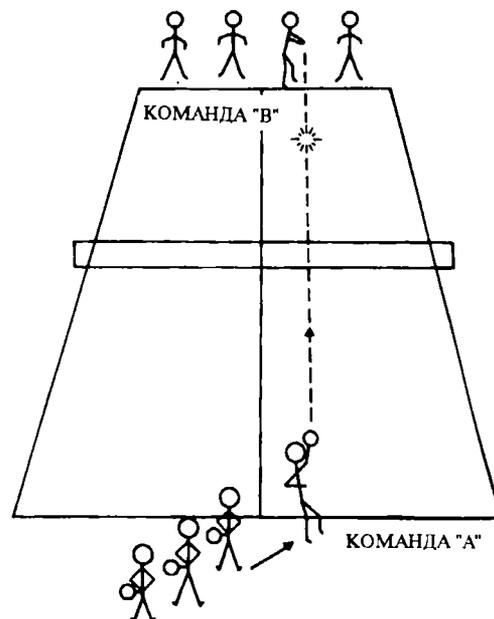
Цель — подача мяча в пределы корта.

Число участников — в игре участвует от 4 до 12 игроков (на рисунке показано 8 человек).

Описание — команда А подает все 16 мячей (по 4 мяча каждый игрок), а наставник подсчитывает число мячей, попавших в корт. Команда В собирает мячи, а затем подает их команде А.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков после 2-х раундов.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — направляйте мяч при подаче по диагонали корта в соответствующие квадраты.



«ИГРА ПОДАЧА»

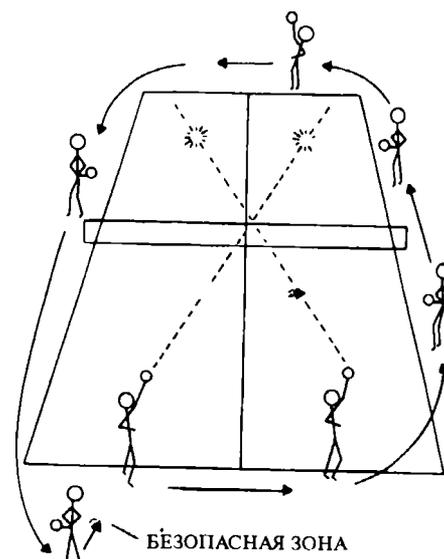
Цель — улучшение точности и стабильности подач.

Число участников — в игре участвует от 4 до 12 игроков (на рисунке показано 7 человек).

Описание — подав в каждый угол по 2 подачи, учащиеся передвигаются в другой конец корта.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — подсчитайте число удачных подач из 8-ми возможных.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — усложните мишени: направляйте подачу в обруч, помещенный на корте.



«ПОДАЧА В ЦЕЛЬ»

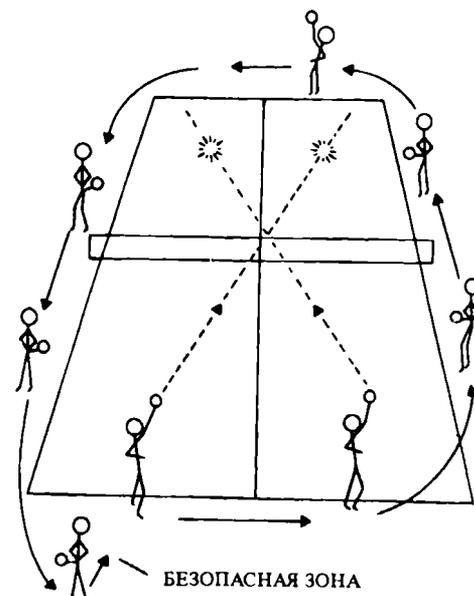
Цель — улучшение точности и стабильности подач.

Число участников — в игре участвует от 4 до 12 игроков (на рисунке показано 8 человек).

ОПИСАНИЕ — подав удачно, игрок передвигается вокруг корта.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — подсчитайте число удачных подач из всех 4 возможных мест подачи.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — усложните мишени: направляйте подачу в обруч, помещенный на корте.



УДАР С ЛЕТА

ОТБИВАНИЕ МЯЧА

Многие из этих упражнений могут проводиться на игровых площадках, закрытых помещениях. Разметка площадки и наличие сетки необязательны. Большинство этих упражнений рассчитаны на работу с партнером. Часто бывает довольно-таки легко перейти от простых упражнений (типа ученик / ученик) к более сложным (ученик / сетка / ученик).

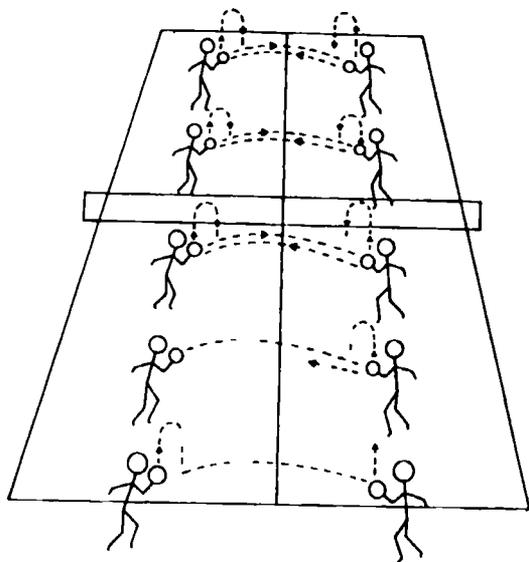
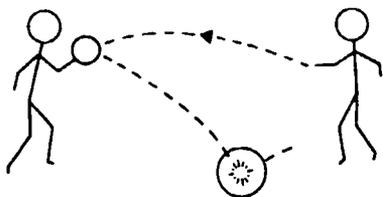
Отбивание мяча рукой — упражнение выполняется в парах: первый учащийся подает мяч снизу, партнер отбивает мяч открытой ладонью.

Отбивание мяча кулаком — в паре: используйте внутреннюю сторону ладони, сжатой в кулак.

Ловля мяча одной рукой — попытайтесь поймать мяч сбоку или впереди себя, используйте те же движения, что и при отбивании мяча.

Мягкое отбивание мяча в направлении мишени — установите мишень на полу площадки впереди подающего. Подающий бросает мяч своему партнеру, который отбивает его к ногам подающего.

Отбивание мяча в направлении ступней подающего игрока — подающий бросает высоко мяч партнеру, который отбивает его к ногам подающего.



ОБМЕН УДАРАМИ С ЛЕТА

Цель — развитие навыков ударов с лета.

Число участников — в игре участвует 6, 8, 10 или 12 игроков (на рисунке показано 10 человек).

Описание — игроки становятся друг против друга и обмениваются ударами с лета. После приема мяча, перед тем, как направить мяч назад сопернику, игроки подбрасывают мяч ракеткой вверх.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — каждая пара подсчитывает количество удачно выполненных ударов. Пара, выполнившая наибольшее количество ударов, выигрывает.

УДАР С ЛЕТА И СПРИНТ

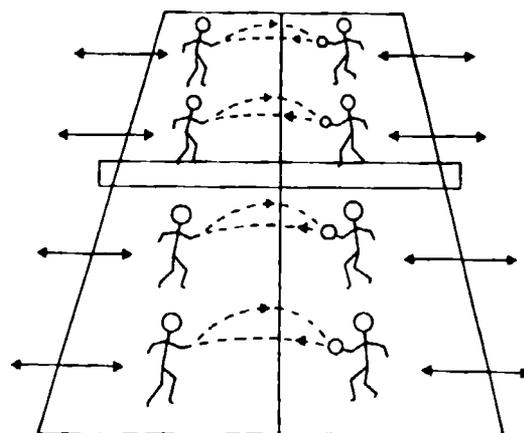
Цель — развитие согласованности в действиях и выносливости игроков.

Число участников — в игре участвует 6, 8, 10 или 12 игроков (на рисунке показано 8 человек).

Описание — первый ученик посылает мяч рукой второму игроку, второй игрок отбивает этот мяч с лета, после чего первый игрок должен поймать мяч. Это действие должно быть выполнено 5 раз. После 5 пойманных мячей игроки поворачиваются и быстро бегут до стенок. Затем они меняются ролями, и уже партнер пытается поймать мяч 5 раз. В течение игры ее участники должны меняться партнерами.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — пара, окончившая игру первой, получает 2 очка, вторая пара — 1 очко.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — используйте удары как справа, так и слева.



ГЛУБОКИЙ УДАР С ЛЕТА

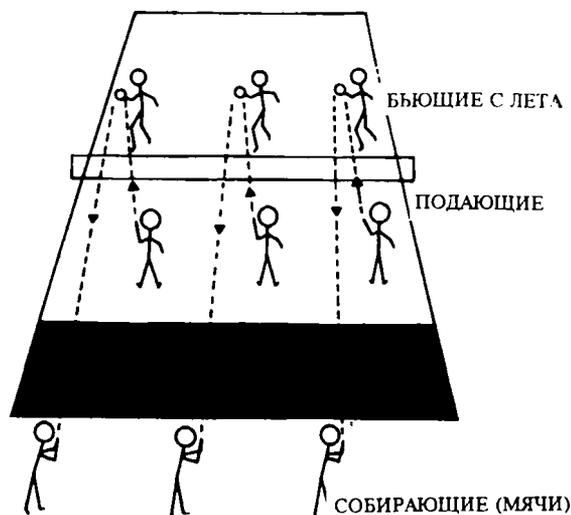
Цель — овладение навыками контроля удара с лета (предпочтительней глубоких ударов с лета).

Число участников — от 6 до 12 (на рисунке показано 9 человек).

Описание — учащиеся стараются попасть с лета на помеченный штриховкой участок корта.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — 1 очко за попадание на помеченный участок корта.

ЗАМЕЧАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ — боковые игроки, отбивающие мяч, не должны перемещаться в середину корта.

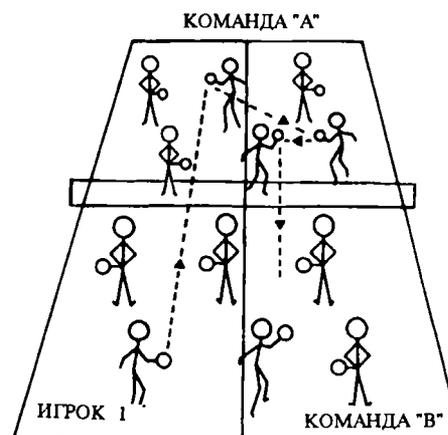


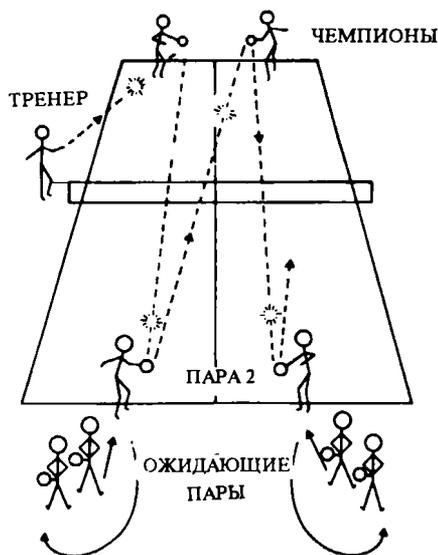
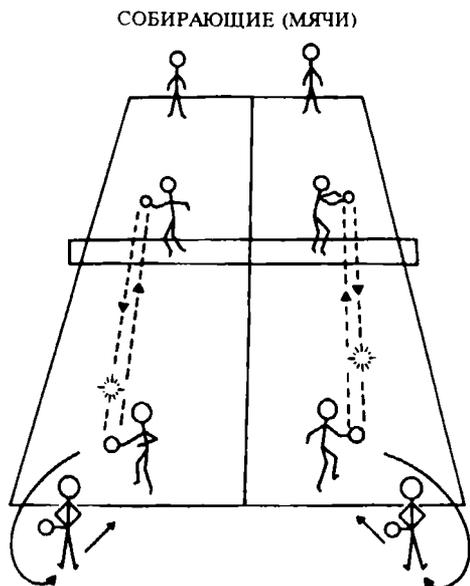
«ТЕННИСНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»

Цель — овладение навыками контроля удара с лета.

Число участников — от 8 до 12 (на рисунке показано 12).

Описание — игрок 1 начинает розыгрыш очка, подавая мяч снизу, соперники (команда А) должны переправить мяч назад через сетку, используя не более трех передач на лету на своей территории. Последний игрок, дотронувшийся до мяча до его падения, начинает следующий розыгрыш мяча.





ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — до 11 очков, разница — минимум 2 очка.

БЕЗОПАСНОСТЬ — каждому игроку позволено совершать только один шаг в любом направлении.

ВАРИАЦИИ — мяч подает тренер; мяч, перед тем как пересечь сетку, может коснуться земли только один раз.

УДАРЫ ОТ ЗЕМЛИ И УДАРЫ С ЛЕТА (С УЧАСТИЕМ ТРОИХ ИГРОКОВ)

Цель — достижение согласованности ударов с лета и ударов от земли.

Число участников — от 5 до 8 (на рисунке показано 8 человек).

Описание — команда из 3 игроков (плюс 1 сборщик мячей) участвует в игре. Игрок у сетки должен отбивать мяч с лета. Игроки, отбивающие мяч, должны меняться после каждого удара.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — каждая серия обменов ударами из более чем пяти ударов приносит 1 очко.

«ЗАЩИТНИКИ ПРОТИВ НАПАДАЮЩИХ»

Цель — развитие навыков ударов с лета в парах.

Число участников — от 8 до 12 (на рисунке показано 8 человек).

Описание — учитель подает мяч атакующей паре игроков, которая играет против пары защитников. Пары должны выходить на корт по очереди.

Пара, первой набравшая 3 очка, занимает место защищающихся игроков.

Совет — защитникам не рекомендуется применять верхние обводящие удары («свеча»).

ПАРНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

Цель — развитие навыков игры в паре.

Число участников — от 6 до 12 (на рисунке показано 8 человек).

Описание — наставник вводит мяч в игру.

Очко разыгрывается между парой 1 и парой 2. Пара 2 либо выигрывает и занимает место чемпиона (тогда пара 1 занимает место ожидающих), либо проигрывает и становится в конец очереди.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — пара, набравшая наибольшее количество очков, выигрывает состязание.

ПРОГРЕССИРУЙТЕ — розыгрыш мяча начинайте с подачи.

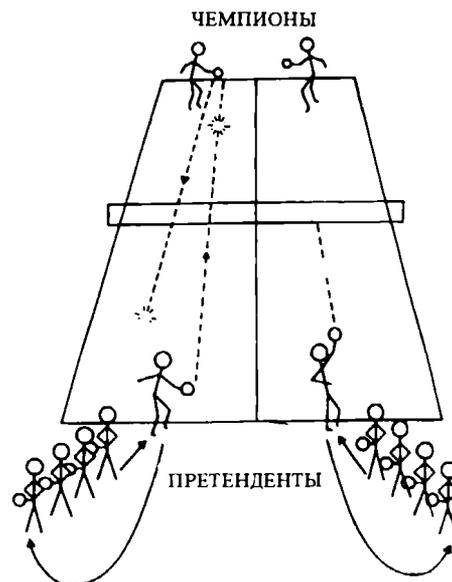
ЧЕМПИОНЫ И ПРЕТЕНДЕНТЫ

Цель — набор возможно большего количества очков.

Число участников — от 6 до 12 (на рисунке показано 12 человек).

Описание — претендент разыгрывает очко с чемпионом на одной из половин корта. Претендент может вводить мяч в игру либо ударом справа, либо обычной подачей.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ — набрав 3 очка, претендент становится чемпионом, а чемпион — претендентом.



ТАКТИКА ИГРЫ В ПАРЕ

Цель — ознакомление с укороченным ударом, ударом с лета и ударом «свечой».

Число участников — от 8 до 12 (на рисунке показано 10 человек).

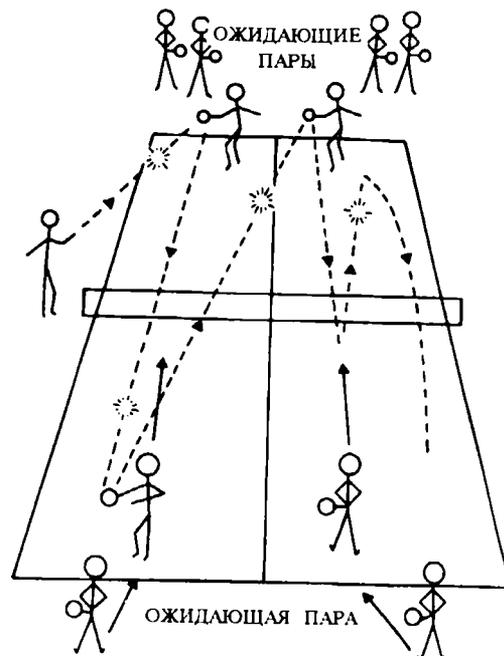
Описание — наставник вводит мяч в игру в любое место корта. Пара может выходить к сетке, если соперник атаковал укороченным ударом. Победившая пара остается на корте.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ: за выигрыш — 1 очко;

— за выигрыш ударом с лета + 1 призовое очко;

— за выигрыш ударом «свеча» + 1 призовое очко.

Совет — если игроки намеренно не выходят к сетке, то наставнику следует выполнить несколько коротких бросков с целью привлечения внимания учащихся к выполнению данного технического действия.



БУДУЩАЯ ИГРА

В мини-теннисе действуют те же основные правила, что и в большом теннисе. Однако, чтобы познакомить детей с процессом, мы упростили систему подсчета очков. Вместо использования счета 15—0, 15—15 и т.д. вы просто подсчитываете количество очков, выигранных каждым игроком: 1—0, 1—1, 2—1 и т.д. и играйте до 7 очков (можете и до 9, и до 11). В случае, если счет достигнет 7—7, то матч должен быть продолжен до получения одним из игроков преимущества в 2 очка (например, 9—7). Конечно, пока не стоит объяснять, что с течением времени дети должны выучить систему подсчета очков обычного тенниса.

ПОДАЧА

1. Подающий должен подавать за лицевой линией, попеременно с правой и левой сторон.
2. подача может быть произведена с подброса мяча над головой или сбоку.
3. Поданный мяч должен попасть на расположенную по диагонали к месту подачи половину корта соперника.
4. Если поданный мяч не попал в предназначенное для него место корта, то предоставляется вторая попытка. Если же и она неудачна, то очко считается проигранным.
5. Игроки должны обмениваться правом на подачу в площадку через каждые 2 разыгранных очка.
6. Если поданный мяч заденет верх сетки и попадает в площадку, то подача должна быть повторена.
7. Принимающий игрок перед попыткой отбить мяч должен позволить ему отскочить от земли.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

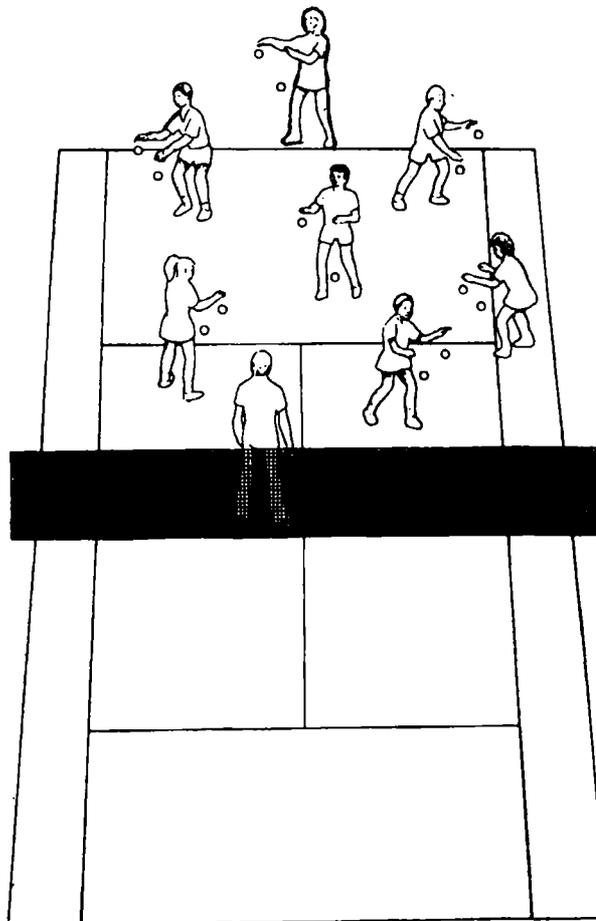
УПРАЖНЕНИЕ С ДВУМЯ МЯЧАМИ

Цель — развитие координации движения.

Описание — упражнение выполняется без ракетки. В каждой руке игроков по мячу.

Игроки должны попытаться ударить о землю («вести») оба мяча одновременно.

ВАРИАЦИЯ — два мяча должны подбрасываться одновременно вверх.

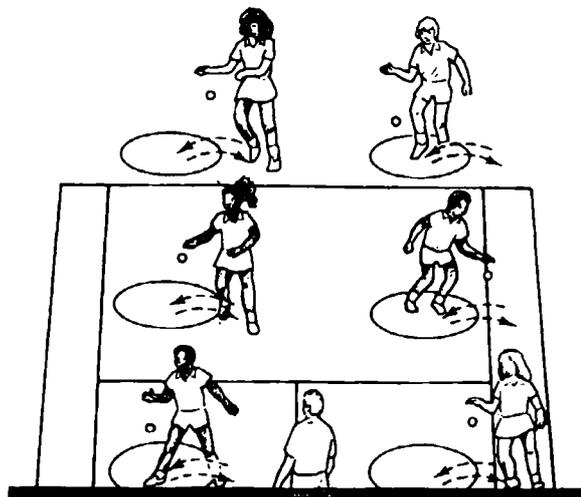


ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ОКРУЖНОСТИ

Цель — развитие координации движения.

Описание — упражнение выполняется без ракетки. Начертите на корте окружность диаметром 1 метр. Игроки должны прыгать внутрь окружности и выпрыгивать из нее, не переставая ударять мяч о землю.

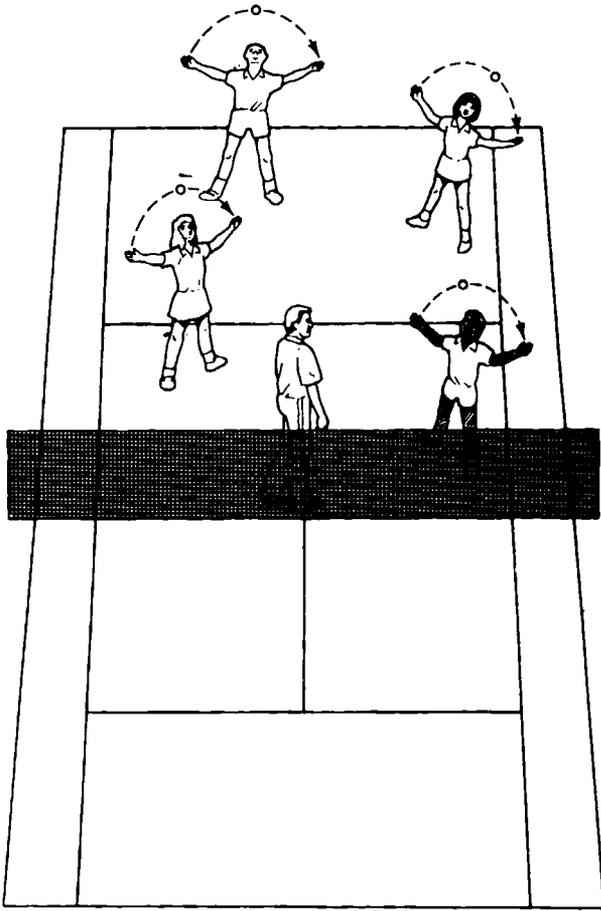
ВАРИАЦИЯ — используйте одновременно два мяча.



АРКА

Цель — развитие координации рук и глаз.

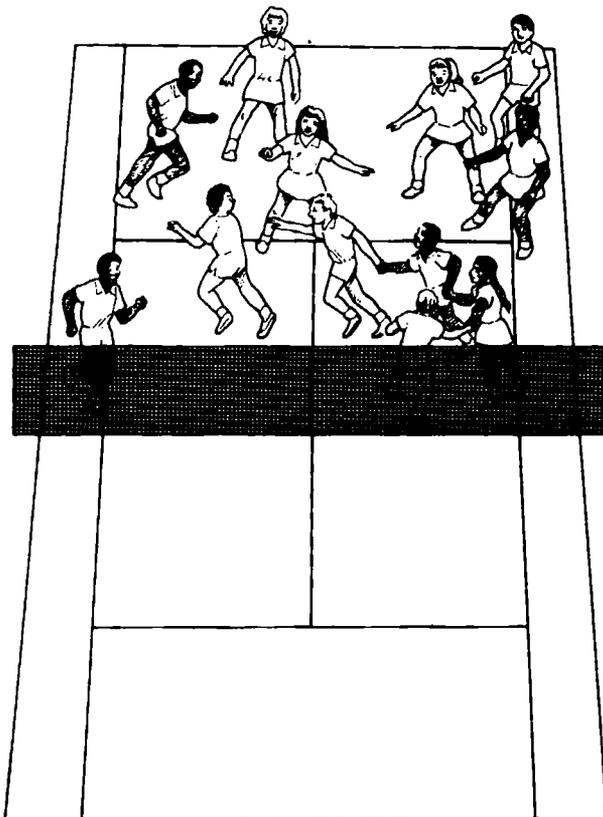
Описание — любое число игроков располагается по корту. Руки игроков разведены в стороны. Каждый из игроков должен перебрасывать мяч над своей головой из одной руки в другую.



ЦЕПНЫЕ САЛКИ

Цель — развитие координации движения.

Описание — для игры используется половина корта. Число участников не должно превышать 20 человек. Назначается один игрок, который должен засалить другого игрока. Тот игрок, которого засалили, берет за руку назначенного игрока и они уже работают как одна команда. Со временем цепь становится все длиннее и длиннее. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все ее участники.

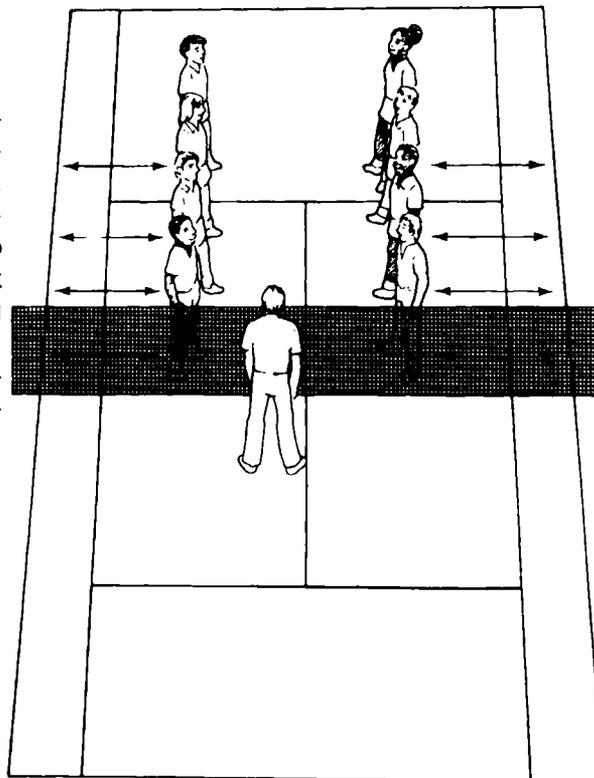


КОШКИ-МЫШКИ

Цель — развитие ловкости и координации движений.

Описание — в игре участвует 2 команды: первая — «коты», вторая — «мыши». «Коты» становятся напротив «мышей» на расстоянии 2 метров друг от друга. Инструктор кричит «коты» и «коты» попытаются поймать «мышей», которые могут бежать только прямо по направлению к боковой линии. После их нескольких шагов инструктор кричит «мыши», которые должны развернуться и стать «преследователями».

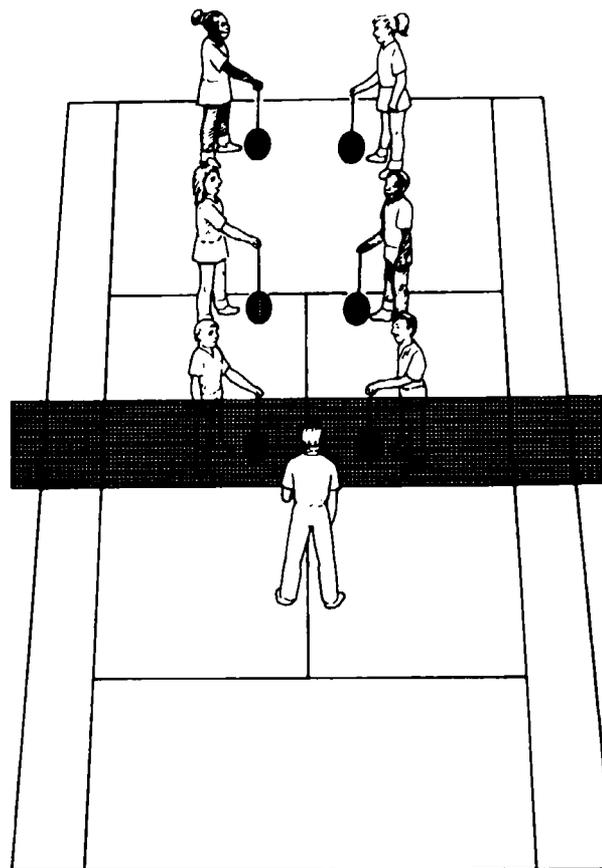
Задача: оба игрока должны как можно больше раз поменять направление движения до того, как быть пойманным.



БЫСТРОТА ОБРАЩЕНИЯ С РАКЕТКОЙ

Цель — улучшение времени реакции. Развитие быстроты и координации движений.

Описание — игроки делятся на пары и встают в линию друг против друга. Каждый игрок опускает ракетку на землю. После того как инструктор выкрикнет слово «вперед», игроки должны, выпустив из рук свою ракетку, двинуться в сторону соперника и успеть поймать его ракетку до того, как она ударится о землю. Расстояние между игроками следует постепенно увеличивать.

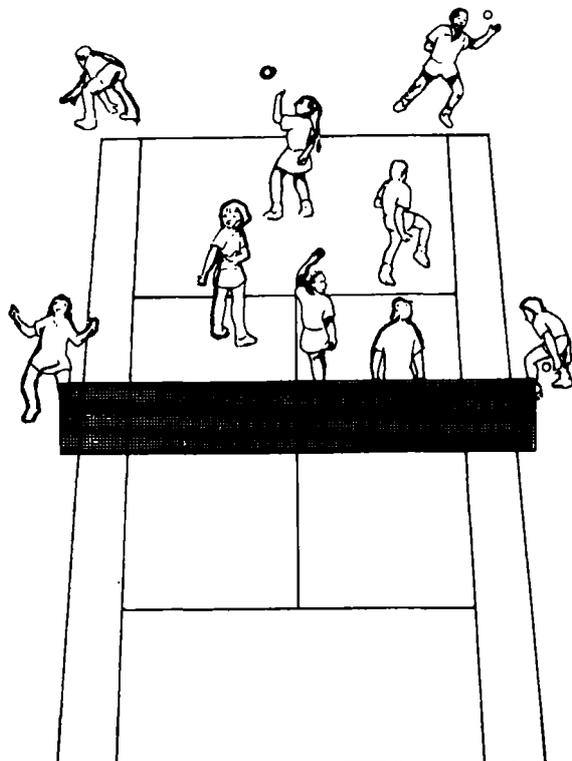
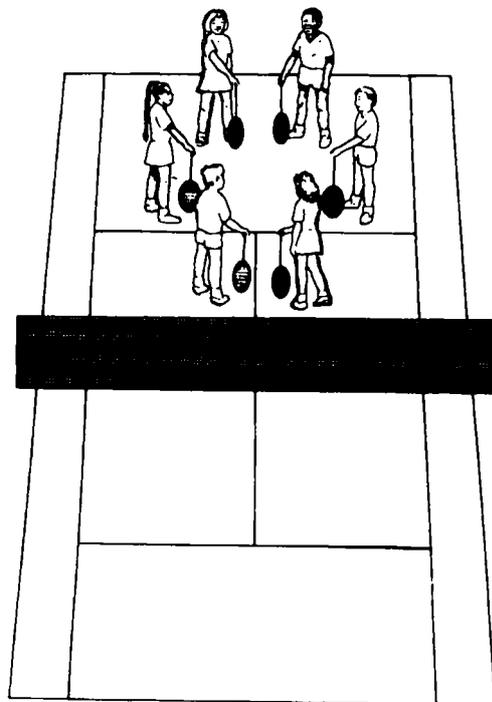


БЫСТРОТА ОБРАЩЕНИЯ С РАКЕТКОЙ (В КРУГУ)

Цель — улучшение времени реакции. Развитие быстроты и координации.

Описание — игроки становятся в круг и совершают такие движения, как и выше, но по команде тренера бегут налево.

ВАРИАЦИИ: бег против часовой стрелки; тренер говорит «налево» или «направо» и игроки двигаются соответственно его словам.



СОЗДАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ

Цель — развитие координации движения.

Описание — тренер просит группу придумать 10 различных видов броска и ловли теннисного мяча.

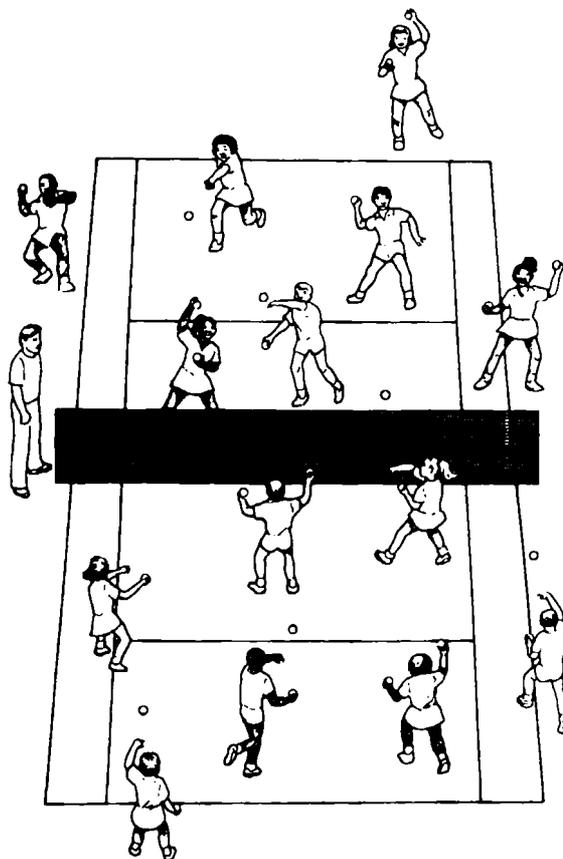
Замечание — учащиеся должны придумать множество искусственных разновидностей, таких, как броски или ловли из-за спины, под ногой и т.д.

ГРАД МЯЧЕЙ

Цель — развитие координации движения и навыков метания.

Описание — четное число игроков располагается на каждой из сторон площадки. В распоряжении каждой команды одинаковое количество мячей.

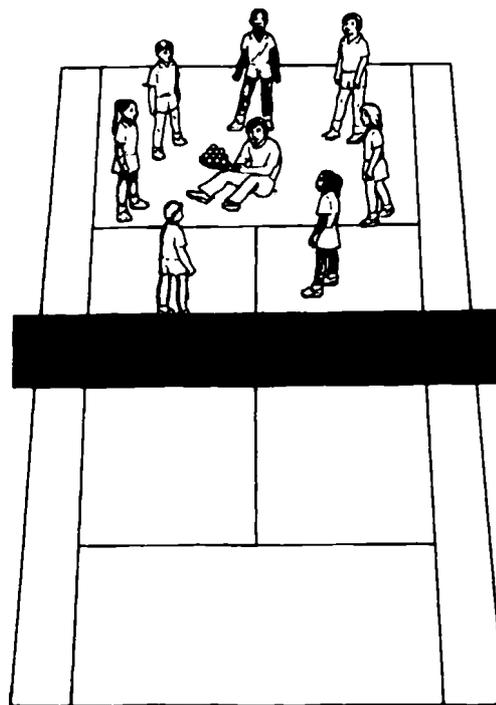
Продолжительность игры — 60 секунд. Задача — как можно быстрее избавиться от всех мячей на своей стороне. По истечении времени команда, у которой количество оставшихся мячей наименьшее — выигрывает.



СОБЕРИ МЯЧИ

Цель — развитие ловкости и координации движений.

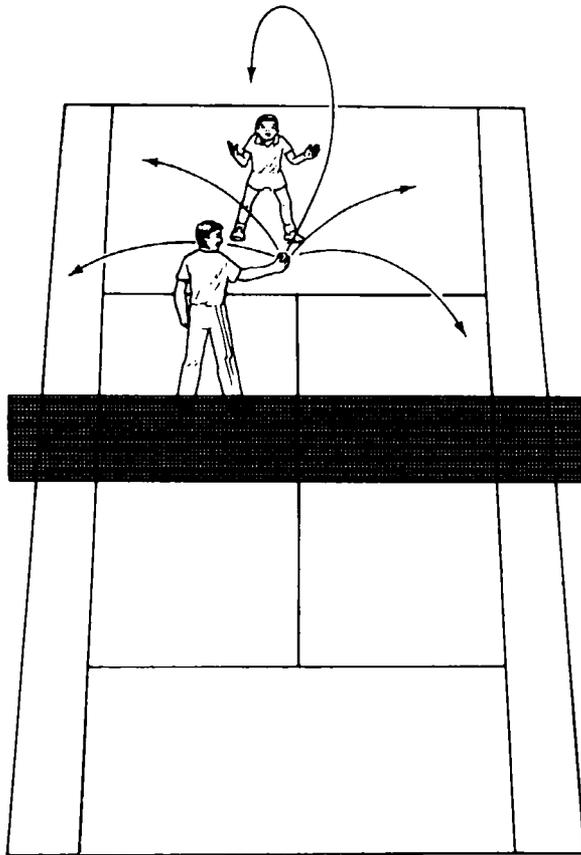
Описание — тренер складывает мячи в кучу на свою ракетку и подкидывает их ракеткой вверх. Задача — как можно быстрее собрать мячи и принести их назад. Мячи могут быть раскиданы в любом направлении.



МЕТАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель — развитие координации движений.

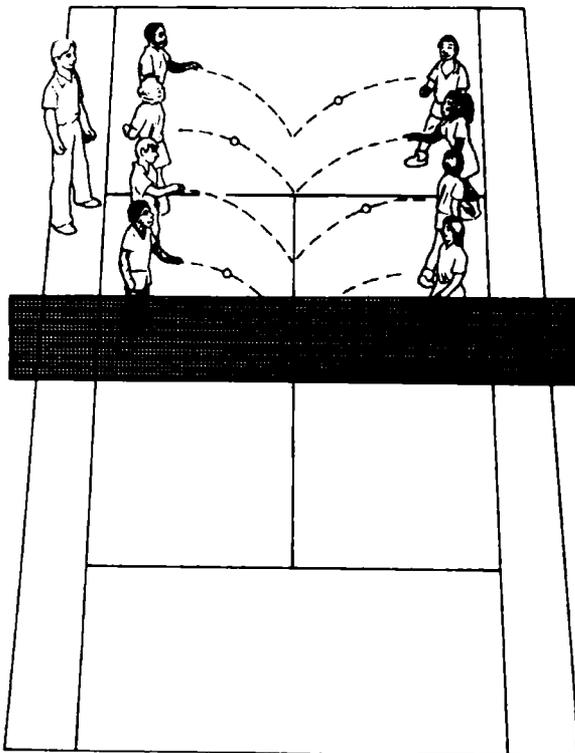
Описание — тренер бросает мячи игроку во всех направлениях (налево или направо, высоко или низко и т.д.). Игрок должен поймать мяч в воздухе и бросить его обратно. Это упражнение развивает навыки движений по корту. Учащиеся могут выполнять упражнение и в парах.



БРОСЬ И РАЗВЕРНИСЬ

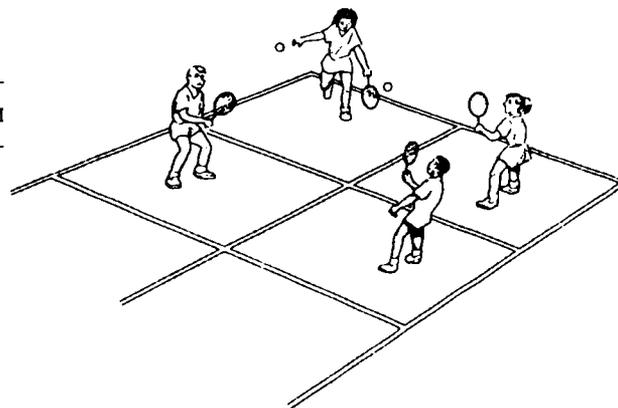
Цель — развитие координации движений.

Описание — учащиеся делятся на пары и встают на расстоянии 3 метров друг от друга. Они должны бросать мяч с отскоком в центре. После каждого броска игрок должен развернуться на 360 градусов. Подсчитайте число удачно пойманных мячей.



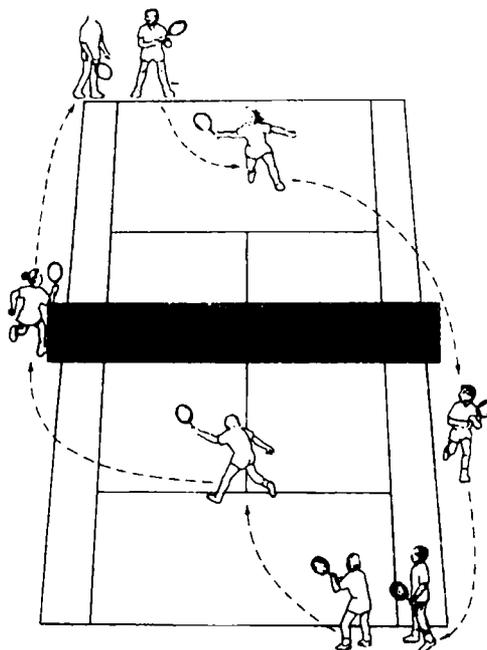
МИНИ-МИНИ-ТЕННИС

Разметьте свой собственный корт для мини-мини-тенниса, например размером 2х2 метра, и вместо сетки начертите линию на земле. Удары над головой не допускаются! Придумайте свои правила игры.



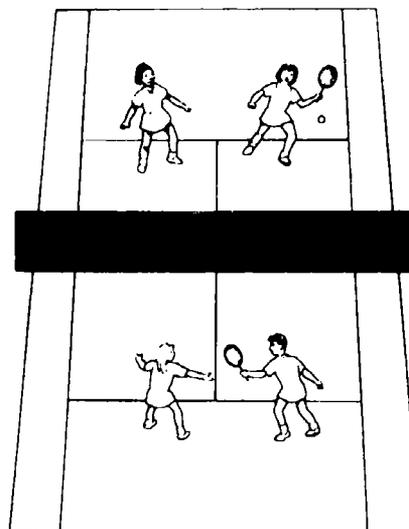
ВОКРУГ МИРА

Две команды, по 4 и более игроков в каждой, встают в ряд за лицевыми линиями корта. Первый игрок ряда ударяет мяч на противоположную сторону корта, а сам бежит вокруг, чтобы присоединиться к противоположному ряду учащихся. Каждый игрок проделывает то же самое. Игрок, не успевший добежать до противоположного ряда до того, как будет возвращен мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два игрока.

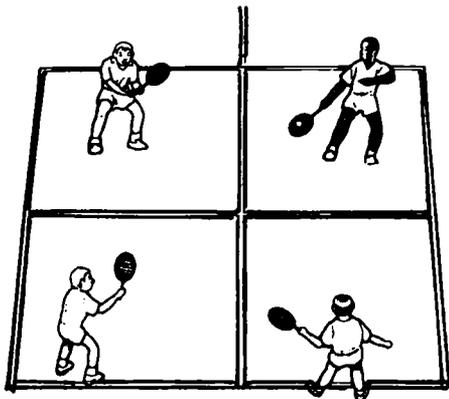


ПАРА С ОДНОЙ РАКЕТКОЙ

У Вас с вашим партнером по паре только одна ракетка на двоих. Таким образом после того, как вы отбили мяч, передайте ракетку сопернику как можно быстрее.

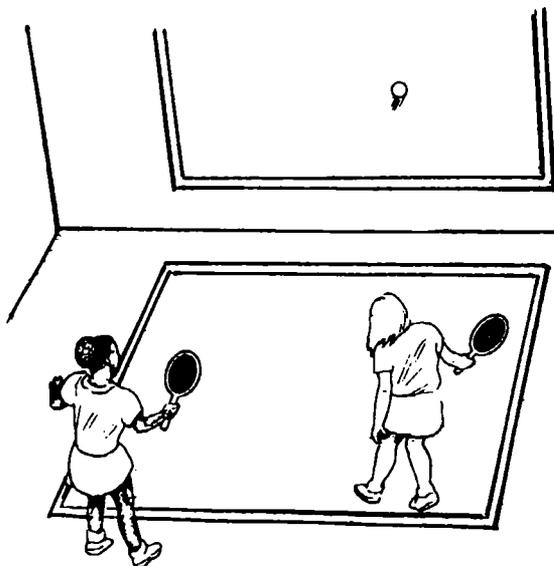


КОРОЛЬ ГОРЫ



Начертите квадрат размером 4х4 метра. Как показано на рисунке, разделите его на 4 корта. После того, как мяч введен в игру, он может только раз коснуться одной и той же стороны корта, после чего он должен быть отбит на любой из 3 оставшихся кортов. Если игрок совершает ошибку при защите своего корта, ему приписывается штрафное очко. После получения, например, пяти штрафных очков игрок выбывает из игры вместе со своим кортом. Мяч при игре может направляться только вверх, удары над головой не допускаются. Победитель игры — Король горы.

ИГРА В «НАСТЕННЫЙ» ТЕННИС



Начертите квадрат со стороной 2,75 метра на стене и такой же квадрат на полу (см. рисунок). Один из игроков, находясь за лицевой линией, подаст мяч снизу в направлении стены. Затем игроки по очереди отбивают мяч в направлении стены. Игра может продолжаться до получения одним из игроков, например, 11 очков или можно вести счет подобно счету в большом теннисе. При столкновении игроков мяч переигрывается!

КАКАЯ ПОМОЩЬ ИМЕЕТСЯ В РАСПОРЯЖЕНИИ?

1. МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА (ITF),

штаб-квартира которой расположена в Лондоне, взяла на себя обязательство помогать развитию тенниса в странах, ее членах, всеми возможными способами, включая и экономическую поддержку.

ITF может предложить государствам-членам следующие виды поддержки в развитии мини-тенниса:

- проведение специальных курсов для тренеров, преподавателей физической культуры и всех желающих, стремящихся к развитию мини-тенниса;
- предоставление буклетов «Мини-теннис. Развитие основ»;
- бесплатная отправка ограниченного числа теннисных мячей;
- бесплатная отправка ограниченного числа ракеток для мини-тенниса.

2. НАЦИОНАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ

Получая поддержку ITF, национальная ассоциация, в свою очередь, должна оказывать поддержку областным и районным теннисным ассоциациям и клубам, национальным, областным и местным образовательным учреждениям, в том числе и частным школам. Эта помощь заключается в следующем:

- информирование о концепции мини-тенниса;
- обучение инструкторов по мини-теннису;
- предоставление буклета «Мини-теннис. Развитие основ»;
- обеспечение мячами для начала программы;
- обеспечение ограниченным числом ракеток для мини-тенниса.

3. ТЕННИСНЫЕ КЛУБЫ

Теннисные клубы должны устанавливать свои собственные программы по мини-теннису и непременно должны передавать часть использованных мячей на развитие школьных программ. С клубами должна быть обсуждена возможность вступления в них самых талантливых юношей и девушек, окончивших школьную программу.

4. СПОНСОРСКАЯ ПОМОЩЬ

Спонсоры обычно вкладывают свои деньги, чтобы вернуть их затем с прибылью. Спонсирование национальной программы по мини-теннису — это долгосрочная инвестиция. Однако спонсор получает моментальную пользу от вложения денег, которая заключается в форме благодарности населения.

Кроме благодарности, спонсор местной программы получает также удовлетворение от понимания того, что он предоставил детям огромные возможности, которые до этого им были недоступны.

Кто должен найти спонсора? Конечно, это национальные, областные и районные ассоциации должны взять эту заботу на себя.

Заранее благодарны всем тем, кто будет заинтересован проектом и вовлечен в него.

Удачных связей в создании глобальной всемирной помощи!!!

Развитие основ мини-тенниса

Ташкент
Главная редакция
издательско-полиграфического
концерна «Шарк»
1998

Редактор *Э. А. Иргашева*
Художественный редактор *М. Н. Самойлов*
Технический редактор *Л. Ю. Хиждова*

Сдано на верстку 21.08.98. Подписано в печать 21.09.98. Формат 60x90¹/₈. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл.печ.л. 5,0. Уч.-изд.л. 2,57 Тираж 2000. Заказ № 2815.

Типография издательско-полиграфического концерна «Шарк».
700083, Ташкент, ул. Буюк Турон, 41.