

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

Лекция

**Тема: Методика обучения индивидуальным
тактическим действиям**

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

Ташкент - 2011

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий (В.Н.Платонов, 7).

Уровень тактической подготовленности теннисиста зависит от разнообразия и совершенства используемых технических приёмов, от уровня физической и психологической готовности, а также от способности к анализу, прагматичности мышления, способности построить и выполнить план тактических действий как на площадке в процессе соревновательной игры, так и во время тренировочного процесса, связанного с подготовкой к ней.

Тактика определяется основными стратегическими задачами: участием спортсмена в серии соревнований. Тактические задачи связаны с нахождением и использованием эффективных путей решения стратегических задач.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер. Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях. Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка (В. С. Келлер, 1986). Вероятностная и эвристическая тактика особенно характерны для тенниса.

Структура тактической подготовленности в теннисе исключительно сложна. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и специализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий и др. Эти трудности умышленно создаются противодействующим соперником. Всё это мешает правильно оценить создающуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения и предъявляет повышенные требования к деятельности нервно-мышечного аппарата, усиливает психическую напряженность.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих

теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умения выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

В соответствии с этим процесс тактического совершенствования предусматривает несколько относительно самостоятельных разделов, и направлений, в совокупности обеспечивающих разностороннюю тактическую подготовленность. В первую очередь следует выделить овладение знаниями общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства. Эти знания являются необходимой основой для практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

Процесс овладения специальными знаниями должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей этапа многолетней подготовки. Так, на ранних этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований и их влияние на формирование спортивной тактики, приобретаются знания основных средств, форм и видов тактики данного вида спорта. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, при подготовке спортсменов к главным соревнованиям на первый план выдвигаются изучение и анализ основных технических и тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, мест проведения соревнований, состояния спортивных баз, особенностей судейства и поведения болельщиков и т. п.

Знания по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов. В их числе анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, беседы с тренерами и спортсменами высокого класса и др.

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений (Л. П. Матвеев, 6).

Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем технической подготовленности спортсмена. Чем шире объем технических навыков и умений, тем больше возможности

спортсмена в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики

Овладение элементами спортивной тактики осуществляется прежде всего с помощью практических методов. Например, в видах спорта циклического характера таким методом является многократное выполнение соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной тактической схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

В. С. Келлер (1986) рекомендует методу, основанные на использовании специальных организационно-методических приемов, позволяющих моделировать тактику действий, характерную для единоборств и спортивных игр: тренировку без противника; тренировку с условным противником; тренировку с партнером; тренировку с противником.

Метод тренировки без противника применяется для овладения основами технико-тактических действий, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами в этом случае являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишеней, манекенов, различных тренажерных устройств, моделей противника с программным управлением и т. п. Это позволяет отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Данный метод может успешно применяться для развития специфических качеств и при моделировании соревновательной деятельности.

Метод тренировки с партнером — основной для овладения тактикой действий. Партнер в данном случае является активным помощником. Основные средства при использовании этого метода: парные и групповые упражнения, которые отличаются большим разнообразием и направлены преимущественно на совершенствование тактики.

Метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий, тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником. Этот метод позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций. Такие условия создают определенный эмоциональный фон и высокую напряженность, характерные для деятельности в условиях соревнований.

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства спортсмена и развития его двигательных

качеств, возможностями важнейших функциональных систем, морально-волевой и психической подготовленностью. Поэтому процесс овладения элементами спортивной тактики с помощью практических методов можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям, характеризующимся высокой конкуренцией и плотностью результатов.

В первую очередь следует изучать технико-тактические возможности спортсменов. Это особенно важно в теннисе. При изучении возможностей соперников в таком виде спорта как теннис основное внимание следует обращать на излюбленные действия, тактические приемы и комбинации, применяемые в различных ситуациях, особенности варьирования средствами и методами соревновательной борьбы в зависимости от условий соревнований и т. п.

На основе полученных знаний о возможностях соперников, учета собственных возможностей и состояния в момент конкретных соревнований, а также учета соревновательной борьбы прогнозируется рациональная тактика спортсмена или команды. Обычно выделяют два уровня прогнозирования: а) прогнозирование основных форм, средств и видов тактики соперников, а также собственных технико-тактических планов, наиболее вероятных ситуаций, которые могут сложиться в ходе всего соревнования и конкретных поединков; б) оперативное прогнозирование действий соперника и своих действий в отдельные моменты соревновательной борьбы.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников и умения реализовывать их в зависимости от хода соревновательной борьбы.

При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:

- осознанием собственной технико-тактической оснащенности, достоинств и недостатков подготовки;

- пониманием взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;

- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;

- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;

- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;

— четким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели (В. С. Келлер, 1985).

Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях спортивной борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом (С. П. Белиц-Гейман, 4). Эти возможности совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта, в результате многочисленных встреч с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельности.

Л. П. Матвеев отмечает, что «основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке — в форме целесообразных способов ведения состязания...» Именно необходимость этого единства технических и тактических элементов соревновательных действий должна постоянно учитываться в процессе тактического совершенствования.

Для победы важно качественное выполнение отдельных технических действий и умение находить в игре соперника слабые места.

Подача.

Великий шахматист, Чемпион Мира Корчной, играя очередную игру на Первенстве Мира белыми фигурами, заняв своё место за шахматной доской, в присутствии заранее известного соперника, задумался над первым ходом и думал 40 минут. Далее над обдумыванием всех остальных ходов в этом, выигранном матче, он потратил времени меньше, чем над обдумыванием первого хода белыми фигурами и выиграл встречу.

Любая тактическая комбинация в розыгрыше очка начинается с подачи. Прежде чем преступить к выполнению первой или второй подач, необходимо принять во внимание:

- счёт в гейме;
- технический арсенал соперника;
- покрытие корта.

Вслед за этим, подающий должен будет принять решение о выборе будущих характеристик полёта мяча:

- скорости;
- величине вращения;
- направлении полёта;

- глубины попадания в квадрат подачи и многое другое. Рассчитывать на успешно выполненную подачу можно лишь в том случае, если есть возможность направить мяч в любую точку корта с контролируемой скоростью и вращением. Результат подачи во многом определяется возможностью подающего, поскольку это единственный элемент в теннисе, эффективность которого зависит в наибольшей степени от самого теннисиста. Подающий имеет возможность направить мяч по всем целесообразным, по его представлению направлениям, обозначенных мишенями: вправо или влево от принимающего подачу, в туловище сопернику или косо, выбивая его с площадки. Если в мишени со 2 по 7 можно попасть плоской подачей, без вращения мяча, то в мишени 1 и 8 эффективно попасть можно только с применением вращения. В 1, 2 и 5 мишени целесообразно подавать резанные подачи, а в 7 и 8 – кручёные.

Если подача будет выполнена не с высокой скоростью полёта мяча и не совсем точно инициатива розыгрыша мяча может перейти к противнику.

Выбор остроты подачи во многом определяется качеством приёма подачи соперником и, что также важно, счётом в гейме. Конечно же, большинство мячей следует направлять не под «сильный» удар соперника. Но стоит иногда использовать и тактическую хитрость, связанную с неожиданностью в выборе направления и с изменением скорости полёта мяча. В этом случае имеется в виду либо снижение скорости при выполнении первой подачи, либо её увеличение, при второй. Ценность первой подачи заключается в скорости, остроте вращения и точности направления паллета мяча. Если использование всех ресурсов не приносит желаемых результатов не стоит, за исключением некоторых случаев, пытаться подняться над реальными возможностями. Целесообразнее улучшить точность попадания в заданный район зоны подачи, а не призывать на помощь несуществующие внутренние резервы.

Несомненна важность второй подачи. Поскольку агрессивный приём несложной подачи не оставит надежд удержать инициативу в своих руках. Вторая подача должна представлять собой сплав скорости полёта мяча и его вращения. Одним из важных моментов при выполнении второй подачи является её длина. Какой бы сильной не была вторая подача по скорости и вращению, но если она будет короткой, но не косой, то вряд ли возникнут сложности с её приёмом.

Для эффективного тактического использования своей подачи необходимо знать реальные её возможности. Объективные данные можно получить при анализе записей эффективности подачи в процессе соревновательной игры. Он должен отражать количество «эйсов», «двойных», разнообразия вращения и зоны преимущественного попадания первой и второй подач. На основе полученных данных необходимо строить тренировочный процесс.

Упражнение 1. Подача по мишеням. Ставится задача, используя корзину с 30 мячами, попасть в каждую из мишеней максимальное количество раз. Можно варьировать скорость полёта мяча, разнообразное

вращение. Не рекомендуется юным теннисистам 12-16 лет в течении одной тренировки подавать более четырёх корзин. Очень важно результаты попаданий заносить в дневник. Эффективность подачи в тренировочном процессе полезно сравнивать с данными полученными в результате просмотра соревновательной встречи и корректировать содержание упражнения.

Приём подачи

Приём подачи является одним из важнейших элементов тактических действий теннисиста. По наблюдениям В.Голенко, А.Скородумовой и Ш.Тарпищева (2002) в финале Уимблдонского турнира между В.Уильямс и Л.Девенпорт на выполнение подачи приходилось 29,94% и 16,95% соответственно, а на приём подачи 16,95% и 19,29% от суммы всех выполняемых ударов. Однако во время тренировок специальному совершенствованию приёма подачи В.Уильямс либо вообще не уделяется внимание, либо отводится только около 7% времени занятий.

После просмотра 50 соревновательных встреч сильнейших юных теннисистов Узбекистана были получены результаты использования ими традиционных методов совершенствования приёма подачи.

В среднем на каждую соревновательную встречу теннисистов Узбекистана 12-14 лет приходилось по 4 эйса и 4 «двойные» ошибки на подачах, в то же время за каждую встречу у этих игроков в среднем было по 12 приёмов подач «на вылет» и по 10 ошибок непосредственно на приёме подачи. Следовательно, по этим простым показателям выходит, что совершенство приёма подачи едва ли не в два раза эффективнее для результата соревновательной встречи, чем сама подача.

Приём подачи это важнейшее звено в тактической схеме любой соревновательной игры. Разные скорости полёта мяча при первой и второй подачах, заставляют использовать различную тактику их приёма. При первой подаче необходимо ориентироваться на высокую скорость полёта мяча соперника. В этом случае следует постараться погасить скорость мяча, а ещё лучше, использовать её для ответного удара с помощью заблокированного приёма, который может быть различным:

- если соперник вышел к сетке после подачи, то, как правило, приём мяча должен быть коротким и направленным сопернику в ноги. Однако не следует забывать о глубоких мячах, направленных в непосредственной близости от боковых линий площадки. В этом случае весьма эффективны бывают мячи, выполненные кроссом слева из первого квадрата подачи и кроссом справа из второго;

- если соперник после подачи остался на задней линии корта, то следует отправить мяч глубоко в корт. В любом случае все усилия на приёме подачи должны быть направлены на переход к контратакующим действиям, а осуществлять их можно либо моментально, либо постепенно, в зависимости от скорости полёта мяча подающего.

Тактика приёма второй подачи существенно отличается от тактики приёма первой подачи. Скорость полёта мяча позволяет

осуществлять активные действия, связанные с перехватом игровой инициативы у подающего и оказания игрового давления по всему корту.

Удары с отскока. Класс теннисиста определяется умением направлять мячи на сторону противника глубоко под заднюю линию. Кто сможет с более близкого расстояния к стороне противника произвести удар, тот получает преимущество в осуществлении своих тактических планов игры. Оттеснив соперника длинными мячами далеко за заднюю линию, можно уверенно выйти к сетке с последующим завершением розыгрыша очка ударом с лёта или же направить кривой, трудно доставаемый мяч на сторону соперника.

В основе этой простой и понятной тактической схемы лежат эффективные удары с отскока. Интересные данные были получены при анализе характеристик завершающего удара в соревновательной игре юных теннисистов Узбекистана 12-16 лет. Возможные завершения розыгрыша очка делились на четыре вида:

- 1) выигрыш в атаке;
- 2) собственная, неспровоцированная противником ошибка;
- 3) собственная ошибка, вызванная активными действиями противника;
- 4) ошибка противника неспровоцированная конкретными действиями, наблюдаемого вами теннисиста.

Оказалось, что у детей 12-13 лет розыгрыш очка, закончившийся выигрышем в результате атакующих действий своих или соперника, составлял всего 20% от общего количества разыгранных очков. Остальные 80% составляли неспровоцированные действиями соперника ошибки. Соотношение неспровоцированных ошибок к выигрышу очка в результате атакующих действий у юношей 15-16 лет составлял примерно 50 на 50%.

Изменения, с возрастом, в количественном соотношении неспровоцированных ошибок к выигранным или проигранным очкам в результате своей, или соперника сознательной, целенаправленной инициативе можно считать результатом накопления игрового опыта или совершенствованию тактического мышления.

В этот период постигаются основополагающие истины игры в теннис. Можно, находясь в выгоднейшей позиции, мощнейшим ударом направить мяч в дальний от соперника угол, в самую линию и одним ударом завершить розыгрыш очка. Тем самым, в случае выполнения замысла, обеспечивая себе 100% гарантию выигрыша очка. Но дело в том, что гарантия попадания мощным ударом под линию, даже находясь в наивыгоднейшей позиции, всего 70-80%. Опытный игрок поступил бы по-другому. Он, находясь в выгодной позиции, направил бы мяч в то место на площадке и таким ударом, который бы гарантировал бы 100% попадание, но при том, достигаемость бы этого удара для противника была бы около 90%. Возникла бы ситуация при которой соперник, если бы и отразил бы мяч, то с большим трудом, а сам бы атакующий, опять,

находясь в предсказуемой, выгодной позиции, мог бы завершить розыгрыш ударом со 100% попаданием. Не стоит удивлять соперника потрясающими ударами. Таких ударов за весь матч может быть несколько, а надёжных очков необходимо выиграть намного больше.

Но в некоторых случаях неадекватными тактическими действиями можно попытаться решить психологические проблемы, возникающие во время игры. Например: теннисист, подавленный своей неудачной игрой и удачливостью соперника, оказался в выгодной игровой ситуации, когда одним ударом, без труда, он может выиграть розыгрыш очка. Можно надёжным ударом, скромно направить мяч в незащищённое место на корте соперника. А можно, ярким ударом, намного превосходящим необходимую мощь, завершить розыгрыш, бросая тем самым вызов сопернику, нанося ему воображаемую «пощёчину». Но и в этом случае степень риска определяется опытом теннисиста, его чувством стоимости тактического «назначения» каждого удара – можно оказаться в смешном положении.

Часто у молодых теннисистов встречается довольно распространённая ошибка, которую, впрочем, демонстрируют и их зрелые коллеги – короткий мяч играют кроссом. Его же следует играть длинно по линии. Но если новички допускают подобную ошибку по неопытности, пытаясь использовать в мгновенно возникшей ситуации надёжный для себя удар, то мастера от излишней самоуверенности направляют мяч по диагонали, в расчёте на свой мощный удар кроссом. Но в ответ следует длинный удар соперника под самую заднюю линию, который отразить бывает практически невозможно.

Эффективность обводящих ударов во многом зависит от тактики действий. Сложилось устойчивое убеждение, что обводящие удары должны направляться только очень низко над сеткой. Это не всегда так. К примеру, если сеточник заставляет выполнять обводящий удар далеко за пределами корта по его ширине, то очень эффективны как раз высокие подкрученные удары по линии, но направлять их стоит обязательно через коридор.

Другой вариант не менее интересен - ответ коротким кроссом, но мяч пролетать над сеткой должен довольно высоко. Речь идёт об ударах, рассчитанных на мгновенный выигрыш очка, но эти же удары могут заставить сеточника, если даже он достанет мяч, потрудиться над удержанием его в игре. Не стоит забывать и об ударах в ноги, предоставив сопернику самому ошибаться. Порой бывает легче обвести соперника вторым ударом, чем первым. С этой целью первым ударом создаются сложные условия для его отражения сеточником, а вторым – завершается розыгрыш очка. Очень полезны, в этом случае, бывают свечи, да к тому же кручёные.

Совершенство теннисиста в выборе тактических действий, можно сравнить с умением опытной домохозяйки выбрать продукты на рынке больше и лучше, чем неопытная, затратив при этом меньше средств.

Объектом совершенствования тактической подготовки, в свете всего вышесказанного, являются количество и качество выполнения отдельных тактических приёмов и умение эффективно их использовать.

Тренировочные упражнения, которые должны способствовать совершенствованию выполнения отдельных технических приёмов, можно разделить на фундаментальные, необходимые для каждого теннисиста и индивидуальные, призванные решать проблемы развития индивидуального стиля игры каждого теннисиста.

К упражнениям фундаментального характера можно отнести игру с одним или несколькими партнёрами на корте, по обозначенным на покрытии корта, мишеням. Цель их добиться максимально надёжного выполнения тактически значимых ударов.

Упражнение 1. На теннисном корте, по углам образуемым задней и боковыми линиями, устанавливаются мишени размером 1м x 1м. Размечать мишени можно лентами 1м x 5см из тонкого линолеума, или из другого материала, но так, что бы линии плотно лежали бы на покрытии и не слишком сильно изменяли бы отскок мяча при попадании на них.

Партнёры обмениваются кручёными или резаными ударами по диагонали в мишени 1, 1а. Каждый фиксирует попадание партнёра в мишень, расположенную на своей стороне громким выкриком – «раз», «два», «три» и т.д. Перед партнёрами ставится задача: каждому из них попасть в мишень на противоположной стороне корта по определённому количеству раз (5-10), но так, чтобы мяч между ударами приземлялся бы не более одного раза. Как только мяч, после удара одного из партнёров, коснулся покрытия второй раз, результат попаданий по мишеням аннулируется и упражнение начинается снова.

Упражнение 2. То же что и упрж.1, но ударами по диагонали с лева на лево по мишеням 2, 2а.

Упражнение 3. «Восьмёрка» по мишеням. С обязательным попаданием по 5-10 раз каждым партнёром, до потери мяча. В одном варианте, один из партнёров играет по прямым, в другом – он же по диагонали.

Упражнение 4. «Восьмёрка». Один партнёр у сетки, двое у задней линии. Сеточник играет по мишеням 1 и 2 диагональными ударами в одном варианте и по прямым в другом. Партнёры у задней линии играют, кручёными или резаными ударами, соответственно по прямым или по диагонали. Играют до определённого попадания сеточником по мишеням. Если мяч выходит из игры упражнение начинается снова.

Упражнение 5. «Один против двух»:

а) теннисист располагается у сетки, «соперники» - на задней линии, «соперники» играют произвольно, «сеточник» - по заданию;

б) теннисист располагается у задней линии, играет произвольно, «соперники» - по заданию.

Упражнение 6. Игра на задней линии. Теннисист посылает мяч в заданное место площадки, его «соперники» - по своему усмотрению.

Упражнение 7. Игра со счётом по заданию:

- а) выход к сетке после подачи с розыгрышем заданной комбинации;
- б) приём подачи с розыгрышем очка по заданию.

Упражнение 8. Игра со счётом с преимущественным использованием подачи для выхода к сетке одного теннисиста против двух «соперников», периодически меняющих свои начальные позиции на площадке:

- а) оба располагаются у задней линии;
- б) один располагается у задней линии, другой – у сетки.

Упражнение 9. Игра со счётом «один против двух» по заданию.

Упражнение 10. Игра со счётом по специальному заданию против игрока с ярко выраженным стилем:

- а) остроатакующим «сеточником»;
- б) остроатакующим, играющим с задней линии;
- в) одинаково играющим у сетки и сзади;
- г) контратакующим;
- д) защитником (играющим за счёт ошибок соперника).

Выход к сетке и игра у сетки.

Игра у сетки должна основываться на специальных принципах и навыках. Нельзя выходить к сетке, не обладая игрой с хода, которая позволяет быстро занять выгодную позицию и уменьшить время подготовки соперника к обводящему удару. Во время розыгрыша очка создаются, или неожиданно возникают предпосылки для выхода к сетке. У хорошо технически и тактически подготовленного теннисиста должны быть отработаны приёмы, посредством которых должен осуществляться безболезненный выход к сетке для игры с лёта. Основные принципы игры у сетки:

1) Для выхода к сетке необходимо длинным ударом под слабую сторону соперника отодвинуть его как можно дальше за заднюю линию корта. Опытный игрок уже при этом вынуждает соперника отвечать ему в нужную для него сторону.

2) Удары с лёта необыкновенно динамичны. Хороший удар с лёта производится в движении вперёд, встречая мяч впереди себя, с помощью короткого замаха, не позволяя локтю бьющей руки уходить назад за линию туловища.

3) Необыкновенно важен первый удар с лёта. Их вообще не должно быть более трёх. Если мяч застал далеко от сетки, то лучше постараться отыграть его как можно ближе к задней линии соперника, а затем, при достаточном приближении к сетке завершить розыгрыш жестким косым ударом. Как правило, первым ударом с лёта, как минимум, необходимо заставить соперника обороняться, а вторым - завершить розыгрыш очка. При третьем ударе, зачастую, инициатива переходит в руки соперника.

4) Не следует пятиться от сетки, даже тогда, когда после неудачного первого удара с лёта, сеточник подставил себя под атакующий удар соперника. В этом случае следует сделать обманное движение туловищем,

чтобы как-то отвлечь внимание и спровоцировать соперника произвести удар в нужном направлении.

При игре с лёта, сеточнику, меньше чем в любых других позициях соревновательной игры предоставляется время для подготовки к удару. В связи с этим необходимо, чтобы технические и тактические приёмы, используемые для выхода к сетке и дальнейшей игры с лёта, были в совершенстве отработаны. Необходимо хорошее чувство мяча при игре с лёта. Для этого необходимо в большом количестве, ежедневно, использовать вышеприведённые упражнения, совершенствующие технические действия у сетке.

Для совершенствования навыков выхода к сетке можно использовать следующие упражнения:

Упражнение 1. «Восьмёрка». Два партнёра, А и Б стоят у задней линии, один на правой стороне корта, другой на левой. Два - А1 и Б1 в площадке между задней линией и линией подачи. Играют одним мячом. Первый партнёр, А, стоящий у задней линии, направляет кручёным ударом, с высоким отскоком, по диагонали в квадрат подачи за которым стоит партнёр Б1, он, имитируя выход к сетке, резаным ударом в высокой точке в движении вперёд, направляет к задней линии по прямой, где стоит партнёр Б и возвращается на исходную позицию, партнёр Б, в свою очередь, поднимет диагональным кручёным ударом мяч по направлению к партнёру А1 и т.д.

Упражнение 2. Спарринг-партнёр стоит с корзиной мячей за задней линией своей половине корта. Обучаемый теннисист в метре от задней линии своей половины. Теннисист, по условному сигналу, начинает разбег к сетке. В тот момент, когда он пересекает линию подачи, спарринг-партнёр быстрым ударом старается обвести набегающего теннисиста. Задача теннисиста, не замедляя движения, выпрыгнуть вперёд на мяч и сыграть его слёта. Можно продолжить упражнение, сразу же после удара с лёта, набросив мяч для удара над головой. После выполнения этой серии ударов теннисист быстро возвращается на исходную позицию для выполнения следующей серии.

Упражнении 3. Спарринг-партнёр стоит с корзиной мячей за задней линией своей половине корта. Обучаемый теннисист в метре от задней линии своей половины. Спаринг-партнёр набрасывает полусвечку на хавкорт. Обучаемый теннисист должен, определив траекторию полёта мяча, набежать на предполагаемую точку этой траектории, выгодную для удара с лёта, не замедляя движения, а наоборот по возможности увеличивая скорость, подсечкой, направить мяч к задней линии противоположной стороны корта и занять позиции у сетке. Можно продолжить упражнение, последующим завершающим ударом с лёта, а затем ударом над головой. После выполнения этой серии ударов теннисист быстро возвращается на исходную позицию для выполнения следующей серии.

Упражнение 4. Оба партнёра стоят на задней линии. Один из них выполняет глубокую кручёную свечу и бежит вперёд, другой отыгрывает свечу на находящегося уже у сетки партнёра удобным для него ударом. Тот отвечает ударом с лёта ближе к задней линии. Второй кручёной свечой обкидывает сеточника, и сам двигается вперёд. Первый, отыгрывая свечу удобным ударом на ставшего сеточником второго партнёра, после ответного удара обкидывает свечой сеточника и сам бежит вперёд и т.д. Это упражнение совершенствует движение теннисистов вдоль площадки, с использованием ударов с лёта.

Литература:

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 580с.