

## **Группы — Б1 — СОГ**

**Тренер: Челюбеев Сергей Сергеевич.-08.11.2021**

**Тема: Нижняя прямая подача.**

**Ход занятия:**

**1- Разминака:** Общая (без мяча) – включает в себя бег по прямой, бег с изменением направления, упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, упражнения на гибкость.

**2- Выполнение упражнения:**

- 1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.**
- 2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся. Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча.**
- 3. Удар по подвешенному мячу. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.**
- 4. Подачи теннисного мяча в парах на расстоянии 6—7 м.**
- 5. Подачи в стену на расстоянии 6—7 м.**
- 6. Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м.**
- 7. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками.**

### **Упражнения по технике**

- 1. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.**
- 2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.**
- 3. Подачи с изменением траектории полета мяча.**
- 4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные—в зоны площади атаки и удлиненные—в зоны площади защиты.**
- 5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу — строго назад.**
- 6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.**

**3- Ссылка на видео- <https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw>**

## **Группы — Б1 — СОГ**

**Тренер: Челюбеев Сергей Сергеевич.-10.11.2021**

**Тема: Нижняя боковая подача.**

**1- Разминка:**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 – руки вверх, 2 – наклон вперед, пальцами коснуться пола, 3 – присесть, руки вперед, 4 – вернуться в И. П..

И. П.: ноги шире плеч, присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону.

На счет 1-2 – приседания на правой ноге, 3-4 – на левой.

И. П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке.

Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 – на правой, 3-4 – на левой.

И. П.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

Приседания на счет 1-2 с круговым движением рук.

2- Выполнение:

Она является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясницы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена—мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.

Подача «свечой» представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки , таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

3- Ссылка на видео- <https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30>

## Группы — Б1 — СОГ

Тренер: Челюбеев Сергей Сергеевич.-12.11.2021

Тема: Верхняя подача мяча.

1- Разминка:

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1 – руки вверх, 2 – наклон вперед, пальцами коснуться пола, 3 – присесть, руки вперед, 4 – вернуться в И. П..

И. П.: ноги шире плеч, присесть на правую ногу, левая прямая – в сторону.

На счет 1-2 – приседания на правой ноге, 3-4 – на левой.

И. П.: правая нога согнута в колене, левая – сзади прямая на носке.

Пружинящие приседания со сменой положения ног. На счет 1-2 – на правой, 3-4 – на левой.

И. П.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

Приседания на счет 1-2 с круговым движением рук.

2- Выполнение:

#### **Верхняя прямая подача**

Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую переди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
  2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
  3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу.
- Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

3- Ссылка на видео- <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>