**Задание 11**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание** |
| ***Индивидуальные упражнения*** |  |
| 1. ловля мяча на ракетку. | после подброса мяча вверх ловить его таким образом, чтобы он останавливался на струнах. |
| 2. выполнение ракеткой круговых движений. | большие круги ракеткой вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой). |
| 3. бросок мяча вверх-вперед в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой. | И. п. - боковое положение к заградительной решетке или к фону. Ноги расставлены на ширину плеч. Правая рука сзади туловища в положении конечной точки замаха подготовлена, чтобы идти навстречу мячу. Для ясности направления и места подброса мяча следует нарисовать на земле координаты;  В момент броска тяжесть тела перемещается на правую ногу, в момент ловли мяча тяжесть тела переходит на левую ногу, шагающую вперёд с пятки на носок. |
| 4. ловля мяча выкинутого тренером из-за спины. | Бежать за мячом, который выкинул тренер из-за спины снизу или сверху так, чтобы мяч не пересек линию впереди. Расстояние до линии 5 метров. |
| 5. подбивание мяча - вниз в землю. | И.п. Туловище слегка наклонено вперед, используется хватка ракетки для удара справа (большим пальцем вниз) затем слева (большой палец сверху, расположен под углом 45° к ручке ракетки). Удары выполнять на уровне пояса только кистью руки. Тяжесть тела на левой ноге при правой хватке и на правой при левой хватке; необходимо контролировать хватку ракетки. |
| 6. упражнение в подбивании мяча о землю поочередно то одной, то другой стороной струнной поверхности (хватка ракетки - универсальная). | И. п. то же, что в упражнении 3. Сначала упражнение выполняется левой хваткой большим пальцем сверху под углом 45° к ручке ракетки. Затем выполнение этих упражнений с прыжками: на двух ногах, на правой, на левой, с ноги на ногу, в беге вперёд, назад, в стороны. |
| ***Парные упражнения*** |  |
| 1. броски [теннисного мяча](https://tennisedu.by/trehurovnevaya-metodika-obucheniya-tennisu-tennis-10s) одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча партнёром сначала двумя руками, потом одной, с воздуха. | Исходное положение игроков лицом друг к другу на расстоянии 4-5 шагов. Мяч ловить впереди себя, не приближая кисть к туловищу. Увидеть на мяче шовчики. Не подпрыгивать при ловле и броске мяча. Игрок, ловящий мяч, находится в и. п. теннисиста; у бросающего мяч одна нога (противоположная бросающей руке) немного впереди. Расстояние увеличивать до 8-10 шагов. |
| 2. броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля с воздуха на уровне головы. | И. п. Игрок, бросающий мяч, стоит лицом к партнеру и бросает ему мяч под правую или левую руку. Ловящий мяч стоит боком к партнеру с приготовленной для ловли рукой, согнутой в локте; ладонь направлена вперёд и находится на уровне головы.  Мяч ловится справа - правой рукой, слева - левой;  Мяч ловить впереди себя с шагом вперёд ногой ближней к партнёру. Ловящему мяч, стараться увидеть на мяче шовчики.  После 10-12 бросков партнёры меняются задачами. |
| 3. ловля мяча после отскока от земли. | И. п. [Игрок](https://tennisedu.by/studenty-0), ловящий мяч у заградительной сетки или у фона, стоит боком к партнёру (ноги расставлены на ширину плеч). Бросать мяч вверх-вперёд то вправо, то влево от партнёра. Сначала мяч ловить двумя руками, впереди себя, потом одной рукой (справа - правой, слева - левой) ловить мяч, шагая с пятки на носок, ближней к партнёру ногой. При ловле мяча одной рукой ловящая рука сзади в положении конечной точки замаха. |
| 4. упражнение в паре на полу. | партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте  плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе. |
| 5. **стук и поворот** | Вы находитесь спиной к тренеру, ноги на ширине плеч. Можете выполнять разножку, которая будет держать ваше тело в тонусе. После этого тренер бросает мяч в одну из сторон, а ваша задача состоит в том, чтобы услышав стук снаряда о землю, резко развернуться и словить его до того как он упадет второй раз. Более сложный вариант — расширить зону броска, что будет требовать от вас дополнительного шага в сторону мяча. |
| 6. **броски из-за спины** | Вместе с партнером станьте лицом к стене, на расстоянии нескольких метров от нее. Напарник находится у вас за спиной и начинает швырять мяч в стену. Ваша задача — предугадать отскок и словить его. Кроме реакции это упражнение прекрасно развивает скорость принятия решений, ведь вы не знаете куда полетит мяч в следующий момент. |