

# Обучение технике удара с лета





## Техника ударов с лёта в большом теннисе

### **Резаные;**

Это более универсальный вид ударов с лета, считающихся наиболее эффективными. Они позволяют выбрать любое направление и сильный полет мяча.

### **Плоские.**

Выполняются, чтобы попасть по мячу, траектория полета которого очень высока – выше, чем уровень сетки. Подобный тип удара подойдет для момента, когда игрок стоит близко от сетки и не успевает хорошо подготовиться.

НОГИ ДВИГАЮТСЯ В ОДНУ СТОРОНУ С РАКЕТКОЙ





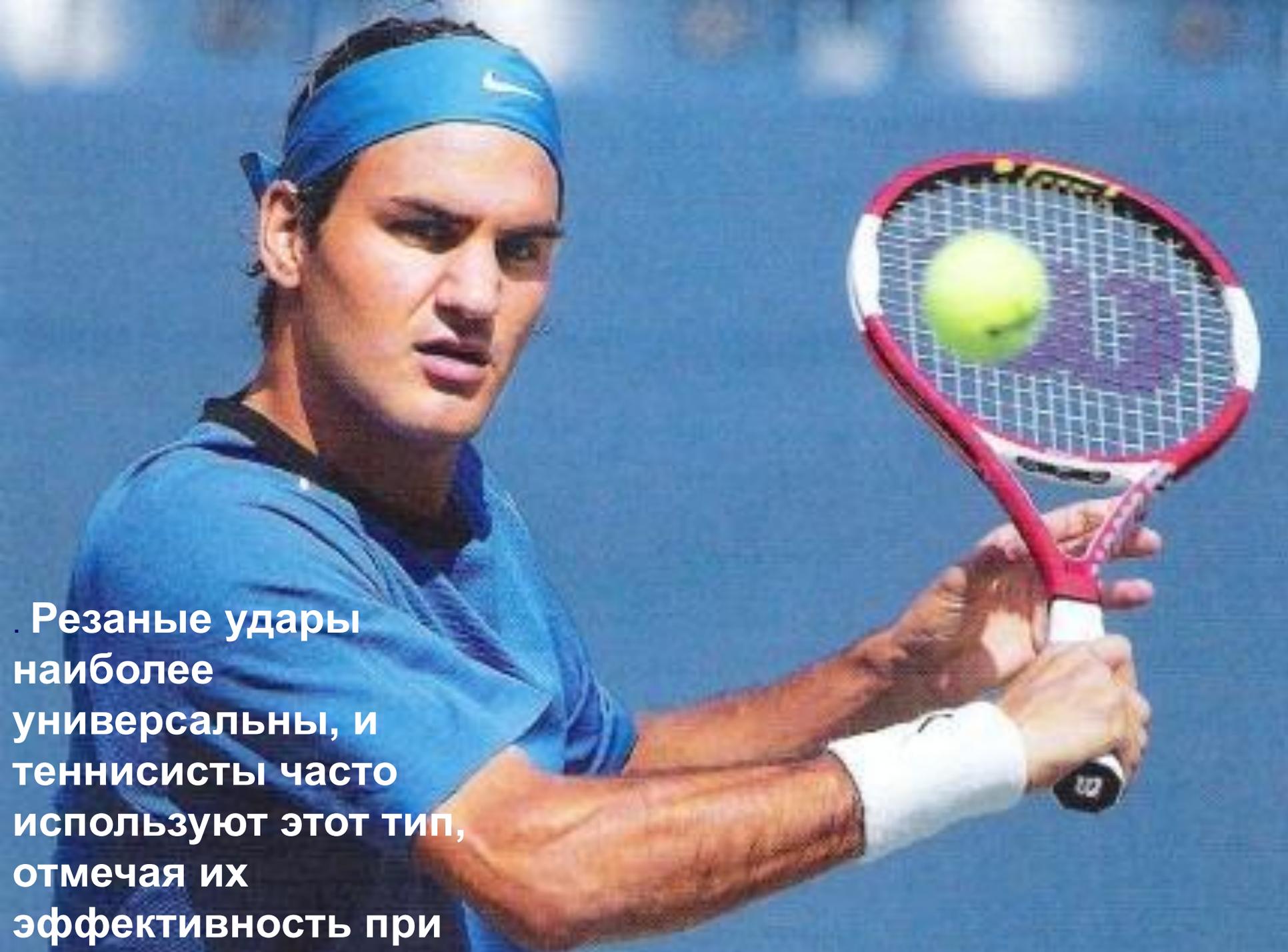
**Удар с лёта  
стоит  
проводить  
низко над  
сеткой –  
спортсмен  
нацеливает его  
вперед и чуть  
вверх;**



**удар наносит правая  
рука, вперед  
выносятся левая нога;**



Движение  
навстречу  
мячу, причем  
чем больше  
скорость, тем  
удар будет  
лучше.

A male tennis player is captured in a dynamic pose, hitting a backhand slice shot. He is wearing a blue athletic shirt and a matching blue headband with a white logo. His right hand is on the handle of a red tennis racket, and his left hand is positioned near the throat of the racket. A bright yellow tennis ball is suspended in the air, just in front of the racket's strings. The background is a blurred blue wall, suggesting an outdoor tennis court setting. The lighting is bright, highlighting the player's concentration and the motion of the shot.

**Резаные удары  
наиболее  
универсальны, и  
теннисисты часто  
используют этот тип,  
отмечая их  
эффективность при**





