

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 Nike logo. He holds a red tennis racket with a white grip, and a bright yellow-green tennis ball is suspended in the air, just above 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 texture of his clothing.

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





