

Когда ты один. Если вдруг так случилось, что не оказалось партнера для игры, то можно тренироваться одному.

Для умения правильно держать ракетку и выполнять различные движения с ракеткой и мячом применяй следующие упражнения.

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача — правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить

упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы) , а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

Если ты уже освоил хватку и уверенно владеешь мячом и ракеткой, можешь безошибочно вести мяч (10—15 м об пол), набивать ракеткой мяч 50 раз, то переходи к разучиванию техники ударов. Технику ударов-также лучше осваивать не в паре, а одному. После имитационных упражнений основные удары можно тренировать у стены, которая должна быть ровной.

Для совершенствования точности управления полетом мяча на стене на уровне груди могут быть нарисованы две-три мишени.

Рекомендуются следующие упражнения.

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.