



## МАЛЫЙ ТЕНИС

- ❖ Начинать играть в малый теннис можно с 5 – 6 лет.
- ❖ Игра в малый теннис способствует развитию у детей ловкости, согласованности движений, умения ориентироваться в сложной игровой обстановке. Играть в малый теннис можно повсюду – во дворе, на лужайке с низкой травой. Размер площадки – 10X5м или 8X4м. в 3 – 5 см от земли натягивают волейбольную сетку (вместо нее можно использовать проволочную сетку, веревку).
- ❖ Если вы не нашли специальные теннисные ракетки для малышей, то можете сделать их сами из 5-7 слойной фанеры или 6-8 мм доски. В палке толщиной 2-2,5см, шириной 3-3,5см, длиной 20см выпиливается с одного конца – ровно посередине – углубление, в которое вставляют фанеру или дощечку соответствующий отросток длиной 4-5 см, концы палки заостряют и сажают на клей. Желательно на ударную поверхность ракетки наклеить пупырчатую резину.
- ❖ Ракетку можно держать как правой, так и левой рукой. Берут ее в руку так, чтобы она своим концом упиралась в основание ладони, пальцы держат ручку так же, как ручку молотка, лопатка ракетки поднимается чуть выше кисти руки. Такое положение ракетки (сбоку от игрока) позволяет выполнять подачу, а также всевозможные удары: справа, слева, после отскока от земли, с лета.
- ❖ Подготовительным упражнениям уделяется примерно 60-70% всего времени, отведенного с знакомством с игрой. Вот эти упражнения:
  - а) отдельно с мячом
  - б) отдельно с ракеткой
  - в) с мячом и ракеткой вместе

*Все эти упражнения следует проводить в указанном порядке!*

Примеры упражнений пункта А:

  - Бросить мяч в стену и поймать его двумя руками
  - Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч
  - Бросить мяч в стену. После отскока от пола (земли) поймать двумя руками
  - Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч отскочит от земли, поймать его

- Подбросить мяч вверх и поймать его сначала правой рукой, затем левой
- Ударить мяч о землю и поймать его сначала правой рукой, затем левой
- В парах перебрасывать и ловить мяч через сетку
- Бросать мяч так, чтобы он перескочил (после удара на своей половине площадки) через сетку. Партнер должен поймать его с лета (без отскока)
- Перебросить мяч через сетку
- Партнер ловит мяч после отскока от земли (как и в других упражнениях, сначала двумя руками, потом правой и левой).

#### Примеры упражнений пункта Б - В:

- Взять левой рукой мяч и положить на ракетку, ходить с мячом, не роняя его
  - Положить мяч на ракетку и, подбросив вверх, ударить по мячу
  - Слегка бросить мяч об пол и после отскока все время ударять по нему ракеткой, стараясь наносить удары серединой ударной поверхности
  - Подкинув мяч вверх дать ему возможность коснуться земли, подбить один раз снизу, второй раз после касания земли ударить его ракеткой сверху
  - Подбросить мяч вверх, подбивать его снизу, продвигаясь в любом направлении
  - Слегка бросить мяч об пол и после отскока ударять его ракеткой сверху на месте, в круге (обруче) с продвижением в разных направлениях
  - Один из участников игры направляет ракеткой мяч в сторону партнера, тот отправляет мяч обратно ракеткой
  - Ударив мяч о землю, игрок направляет ракеткой мяч партнеру, который слета отправляет его обратно
- ❖ Правила игры. Игра в малый теннис ведется один на один (или двое на двое). Очко присуждается одному из игроков, когда его противник ошибается: мяч или попадает в сетку и не перелетает через нее, или будет направлен за пределы площадки, или игрок не успеет (не сможет) отразить его назад, на сторону соперника. Каждый игрок подает подряд 5 подач (играют до 10 или 15 очков). Игра состоит из одной или трех партий. После каждой партии игроки меняются площадками.
  - ❖ Продолжительность игры 20 – 30 минут.