

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Глава 1. Пять историй о теннисе</b> .....	9
Откуда появился теннис.....	9
Как теннис стал спортом «королей и аристократов».....	11
Почему на корт выходят в белом .....	13
Почему за один мяч дают сразу 15 очков.....	13
Большой шлем и другие теннисные турниры.....	14
<b>Глава 2. Немного теории и практики</b> .....	18
Типы покрытий кортов.....	18
Играем по правилам .....	21
Нормативы для приема в ДЮСШ.....	22
<b>Глава 3. Выбор спортивного снаряжения</b> .....	24
Правильная ракетка — залог хорошей игры .....	24
Теннисные мячи. Какими они бывают и как их выбирать.....	35
Выбор одежды и обуви для игры в теннис .....	37
<b>Глава 4. Техника игры в теннис</b> .....	41
Запястье и предплечье .....	42
Общее в технике выполнения ударов .....	42
Порядок отработки ударов.....	46
Отработка основных ударов.....	47
Хватка ракетки.....	48
Упражнения на привыкание к ракетке.....	53



## Оглавление

Удар справа .....	53
Удары справа в движении .....	63
Удар слева .....	64
Удары с лета .....	71
Подача .....	73
Друг теннисиста — теннисная стенка.....	82
Удары над головой (смэш).....	85
Послесловие к технике исполнения стандартных ударов .....	89
<b>Глава 5. Специальные удары.....</b>	<b>90</b>
Отработка техники исполнения специальных ударов .....	90
Что такое подкрутка.....	92
Подача с верхней подкруткой.....	94
Удар справа с верхней подкруткой.....	98
Удар слева с верхней подкруткой .....	99
Удар с лета с нижней подкруткой .....	99
Удар слева с нижней подкруткой.....	99
Удар справа с нижней подкруткой .....	100
Подача с боковой подкруткой .....	100
Подача с комбинированной подкруткой.....	101
Удары двумя руками.....	102
Удары с хода.....	103
Удар справа с хода .....	104
Удар слева с хода .....	105
«Свеча» .....	107
«Свеча» с нижней подкруткой .....	109
«Свеча» с верхней подкруткой.....	109
Смэш в прыжке .....	110
Смэш ударом слева .....	112
Укороченный удар с лета.....	112
Удар с полулета.....	116
Прием подачи .....	119
Обводящие удары.....	128



<b>Глава 6.</b> Правила эффективной тренировки.....	132
Обязательная разминка .....	133
Упражнения.....	134
Основы физической подготовки .....	136
<b>Глава 7.</b> Тактика игры в теннис.....	139
Тактика одиночной игры.....	140
Тактика парной игры .....	154
<b>Глава 8.</b> Победители и чемпионы, или Как развивался теннис.....	164
Первые из первых.....	164
Теннис на Олимпиадах.....	168
Рейтинги и турниры .....	170
Теннис в России .....	175
Первые шаги в школу тенниса .....	176
<b>Послесловие</b> .....	179
<b>Словарик теннисиста</b> .....	180
<b>Приложение</b> .....	184
Тренировка на спортплощадке (60 мин) .....	184
Тренировка на природе (60 мин) .....	185
Тренировка в спортзале (60 мин).....	185
Утренние упражнения (5–10 мин).....	186
Упражнения перед сном (5–10 мин) .....	187
<b>Вопросы и ответы</b> .....	188
<b>Слово тренера</b> .....	208