

114 стратегий игры в теннис, психологические тактики и тренировочные упражнения Улучшите вашу игру за 10 дней

Джозеф Корреа

"Научитесь раскрывать в себе психологические и физические навыки, о присутствии которых вы даже не догадывались."

АВТОРСКИЕ ПРАВА

©2016 Finibi Inc

Данная книга в целом или любая ее часть не может быть воспроизведена или использована в любой форме без письменного разрешения издателя за исключением небольших цитат, использованных в отзывах о книге.

Сканирование, загрузка и распространение этой книги через Интернет или с помощью любых других средств без специального разрешения издателя и автора является незаконным и преследуется по закону.

Приобретайте только авторизованные издания этой книги. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок по этой книге.

ВВЕДЕНИЕ

Стратегии играют большую роль в конкурентном мире тенниса и знание того, как применять эти стратегии могут помочь вам выиграть больше матчей против сильных противников. С помощью этих стратегий вы сможете следующее:

1. Подготовиться к определенному стилю игрока.
2. Знать какие контрстратегии могут быть использованы для более эффективного соперничества.
3. Применять данные стратегии, основываясь на вашем стиле игры.

Книга стратегий игры в теннис и психологических тактик небольшого размера и должна храниться в вашей теннисной сумке или там, где вам её будет легче всего заметить в случае, если вам нужно будет быть готовым к применению наиболее полезной стратегии для конкретного матча.

Тренировочные упражнения являются веселым занятием и приносят массу удовольствия тем, кто их выполняет. Некоторые тренировочные упражнения с веревкой могут иногда показаться очень трудными,

но вы не должны сдаваться. Продолжайте усердно трудиться и рано или поздно у вас всё получится. Этот необычный вид тренировки поможет вам в целом улучшить контроль над высокими ударами, низкими ударами, высокими кручеными ударами, а также резаными ударами, плоскими или минимально кручеными. Вы также улучшите вашу способность направлять мяч в определенные места на корте, а также научитесь быть более последовательным. После завершения этой подготовки вы будете чувствовать себя более полноценным теннисистом, а также будете испытывать наслаждение при виде ваших оппонентов, которым теперь придется работать намного больше.

Если вы только начинаете играть в теннис или уже достигли определенного уровня подготовки, вы также можете проделывать эти тренировочные упражнения, так как они только улучшат ваше мастерство. Однако, вы можете почувствовать, что вам потребуется много сил и настойчивости прежде чем вы станете выполнять всё так, как нужно.

Данная книга написана относительно правшей. Если вы левша, то вам просто нужно делать всё наоборот. Это было сделано для простоты описания, но относится как к правшам, так и левшам.

ОБ АВТОРЕ

Здравствуйте, меня зовут Джозеф Корреа и я являюсь профессиональным игроком в теннис и тренером с 15-летним стажем. Я много лет занимаюсь профессиональным теннисом, а также являюсь профессиональным сертифицированным тренером от USPTR (Профессиональная Теннисная Ассоциация Соединенных Штатов Америки).

Спустя годы соревнований и тренировок с лучшими мировыми теннисистами, я понял, что большинство может быть очень успешными в игре в теннис при наличии правильной психологической, физической и эмоциональной подготовки.

Выполнение подтвержденных научных техник, тренировочных упражнений, а также пошаговых этапов поможет вам достичь вершины. По этой причине я подготовил первую группу тренировочных DVD и книг, рассказывающих о том, как достичь ваших целей.

Посредством моей работы и учебных пособий, я помог сотням любителей и профессиональных игроков в теннис достичь замечательных результатов

в их психологических и физических целях, а также в области выступления во время игры.

Я обучаю всему тому, что, по моему мнению, понадобится вам для достижения ваших целей. Я надеюсь, что вам понравится мой курс и вы поделитесь с вашими близкими извлеченными из него уроками и идеями.

СОДЕРЖАНИЕ

АВТОРСКИЕ ПРАВА

ВВЕДЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ

МАТЕРИАЛЫ И УСТАНОВКА

ГЛАВА 1: СТРАТЕГИИ ПРОТИВ ОСНОВНЫХ СТИЛЕЙ ИГРЫ

- 1. Как обыграть игрока задней линии**
- 2. Как играть с "сеточником"**
- 3. Как бороться с "контр-отбивальщиком"**
- 4. Как победить игрока, отличающегося хорошими подачами и ударами с лета**
- 5. Как обыграть теннисиста, играющего по всему корту**
- 6. Как преодолеть любителя "свечей"**
- 7. Как обыграть "толкача"**

ГЛАВА 2: ИГРАЕМ С ПРОДВИНУТЫМИ СТИЛЯМИ ИГРЫ

8. Как играть с "топспинерами"

**9. Как победить теннисиста, использующего
исключительно резанные удары**

10. Как отразить хорошую подачу

11. Как отразить укороченный удар

12. Как победить бегуна

13. Как переиграть мастера удара правой руки

14. Как преодолеть сильного нападающего

ГЛАВА 3: ИГРАЕМ ПРОТИВ НЕТИПИЧНЫХ СТИЛЕЙ ИГРЫ

15. Как победить "крикуна"

16. Как победить игрока, который тянет время

**17. Как победить теннисиста, играющего в быстром
темпе**

18. Как победить любимчика толпы

19. Как отражать мягкие угловые удары

20. Как отражать глубокие и высокие удары