

**Многофункциональный тренажер** для отработки ударов, подачи и подброса мяча, разминки, разножки, растяжки и тренировки вестибулярного аппарата в условиях вне корта.

Тренажер предназначен для учеников с разным уровнем подготовки, особенно для детей.



**1 – отработка ровного подброса мяча.**

Помощник держит тренажер над головой ученика. Надо добиться того, чтобы мяч удерживался кончиками пальцев левой руки. Рука с мячом начинает движение с уровня пояса сразу практически вертикально вверх. Обратите внимание на положение ракетки при замахе, отводите правое плечо по часовой стрелке. Ноги должны быть слегка согнуты. Ученик при подбросе должен попасть мячом в круг.



**2 - отработка резаной подачи.**

Ученик держит тренажер в левой руке над головой, имитируя подброс мяча. Возьмите ракетку как можно ближе к основанию головы или используйте детскую ракетку. Выполняйте это упражнение ежедневно по 3 мин.



**3 – отработка удара справа «форхэнд».**

Ученик держит тренажер в левой руке перед собой на уровне пояса, тренер может корректировать направление удара и высоту. Обращайте внимание на правильное разгон ракетки, замах в форме петли, проводку и завершение удара. Выполняйте это упражнение ежедневно по 3 мин.



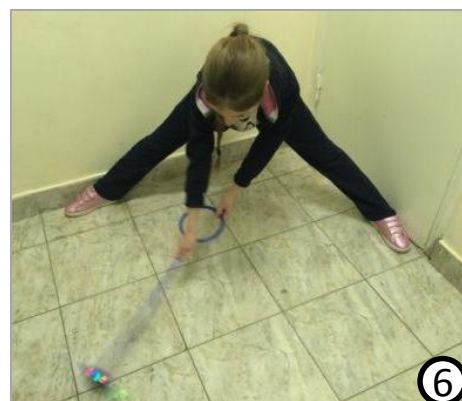
**4 - отработка удара слева «бэкхэнд».**

Тренер или помощник держит тренажер перед учеником на уровне пояса. Выполняйте это упражнение ежедневно по 3 мин.



**5 – отработка разножки и разминка перед тренировкой.**

Ученик крутит палочку на любой ноге, перепрыгивая через нее второй ногой. Это упражнение хорошо тренирует координацию движения.



**6 – растяжка и тренировка вестибулярного аппарата.**

Ученик из положения полушагат наклоняется вперед и, держа тренажер перед собой, проводит колесом из стороны в сторону.