

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ И ТАКТИКЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ

# Техника Нападения

- ▣ В практически любом виде спорта нападение начинается, конечно, с подачи.
- ▣ Но спортсмены никогда не задумываются с какой подачи именно начать, ведь часто всю партию игрок проводит все одной подачей и чаще всего это высокие.

# Технические приемы в бадминтоне

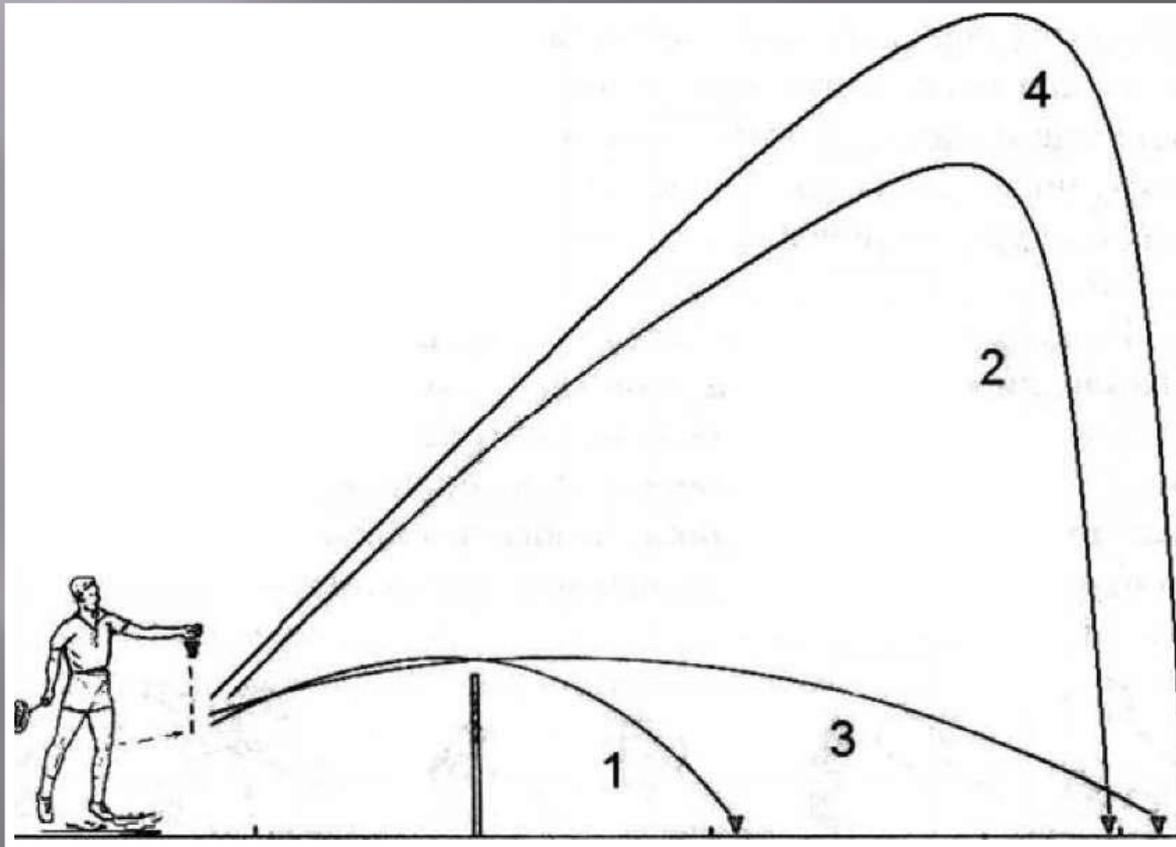
- Высокий атакующий удар.
- *Удар.* Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.
- *Проводка* - заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.
-

# Технические приемы в бадминтоне

- ▣ Плоский удар.
- ▣ *Удар.* Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.
- ▣ *Проводка.* При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.
- ▣ **Упражнение:** Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
- ▣

# Технические приемы в бадминтоне

- ▣ Нападающий удар (смеш) - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов



# Тактика в нападении

- ▣ Нападая, следует заставлять противника чаще держаться у задней линии, не давая ему времени на продвижение вперед. Это является важным элементом наступательной тактики. В случае если к волану подбежали для удара оба игрока одновременно, ударить должен тот, кому удобнее, другой обязан отойти назад.
- ▣ Это условие должны понимать и четко выполнять оба игрока. При взаимодействии противников «по квадратам» больше направлять ударов к сетке.

- Если взаимодействуют противники «в линию», надо чаще направлять смехи и полусмехи на полплощадки к боковым линиям.
- Старайтесь все удары направлять в них при любом взаимодействии. Если вы подбили волан вверх, немедленно оттягивайтесь от сетки — левый игрок на 4,5 м, а правый на 3,5 м в глубину площадки, сохраняя между собой интервал не меньше 3 м.
- Использование слабых сторон противника — главная особенность тактики в парной игре. Например, если противники выбрали первый вариант взаимодействия, когда каждый располагается только на своей половине площадки, то при наступлении надо нападать в середину между ними. При этом следует чаще применять смех и укороченные удары. Если не хватит времени их выполнить, то надо бить плоскими ударами.

- Если противник остановился на втором варианте, т. е. каждый играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали, то выгодно посылать мяч в менее защищенные дальний и передний угол, а также в наиболее свободное место и в более слабого игрока.
- При третьем виде взаимодействия, т. е. передне-заднем расположении игроков, можно с одинаковым успехом направлять волан переднему игроку, как более слабому, и заднему, который вынужден охранять большую половину площадки. Точную «раскидку» по дальним углам быстрыми смешами и плоскими ударами долго не выдержит даже очень техничный и выносливый игрок. Еще лучше указанные удары неожиданно сочетать с полусмешами на полплощадке ближе к боковым линиям. При «раскидке» после обмена 2—3 ударами по правой и левой диагонали когда противник привыкнет к ритму, надо неожиданно ударить повторно в тот же угол.

# Тактика персональной защиты

- Для защиты характерны высоко-далекие и укороченные удары. Медленно летящий волан предоставляет большие возможности для обманных движений. Игроку, использующему большое количество обманных движений, надо навязывать высокий темп игры. Против игрока с явно выраженным атакующим планом разумно применять позиционную игру.

# Тактика в защите

- во время защиты очень важно гибкое взаимодействие игроков; при этом надо стараться избегать столкновения или сближения. Если один идет вперед, другой должен занимать заднюю часть площадки. После того как игрок, стоящий у сетки, сделает укороченный удар, ему не следует сразу отбегать назад, так как второй игрок может не успеть приблизиться к сетке, если противник ответит тоже укороченным ударом.
- Когда противник применяет смечи, следующие один за другим, тогда партнер должен занять место тоже на средней части своей площадки, потому что прямые удары являются самым сильным атакующим средством и их трудно отражать одному игроку.

# Тактика в защите

- Если противник плохо выполнит прямой удар и волан полетит высоко над сеткой, то его можно легко отбить плоским, укороченным или тоже прямым ударом, т. е. самому перейти в нападение.
- Если противники очень сильны в нападении, то надо строго соблюдать хорошее взаимодействие. Если противники нападают один за другим смешами, надо отвечать им таким образом, чтобы они не смогли отбить волан прямым ударом, т. е. отбивать «свечой» на заднюю линию или укорачивать через середину сетки.
- Впереди стоящий игрок не должен во время игры поворачиваться к партнеру, а, когда тот выполняет удар, обязан присесть, чтобы не мешать ему.

# ОТВЕТНЫЕ УДАРЫ

- ▣ Ответные удары на короткую подачу: на короткую подачу нужно отвечать следующими ударами: при близко стоящем противнике — плоским ударом в дальний от противника угол площадки; при удаляющемся противнике — укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника; на противника, смещающегося вправо или влево, — укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.

- ▣ **Ответные удары на высоко-далекий волан:** на высоко-далекий волан целесообразно отвечать так: на идущий в угол — укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол; на летящий в середину — укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.

Спасибо за внимание!