

«Методика обучения
технике нападения и
тактике персональной
защиты.»

Когда говорят об атакующем стиле бадминтониста, то прежде всего подразумевают его умение сильно бить смеш. Атака — стихия бадминтона. Но успешно играют лишь те спортсмены, которые умеют не только мощно атаковать, но и надежно обороняться. Самому, казалось бы, неотразимому смешу можно противопоставить не менее сильное искусство отражения.

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.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.

Начнем с защиты от самого грозного нападающего удара — смеша. Отражая сильный удар, лучше всего сделать выпад в сторону. Вправо — правой ногой, влево — левой (если волан проход рядом). Если волан проносится вдоль левой боковой линии, приходится делать два шага в сторону: один, небольшой, левой ногой, второй, пошире — правой. При отражении атаки вдоль правой боковой линии шаг правой в сторону должен быть достаточно широким. Чтобы было удобно отбить волан.

От чего она зависит? Прежде всего от того, насколько быстро движется ракетка навстречу волану. И, конечно, от точки удара. Ее, как говорят бадминтонисты, «на до поймать».

Не все мастера одинаково отражают смеш. Весьма самобытно действует многократный чемпион страны Константин Вавилов. Он так удачно парирует удары, что порой кажется — этот бадминтонист непробиваем. Днепропетровский мастер стремится принять смеш как можно выше, выходит «на волан». Причем весьма искусно варьирует ответным ударом.

Для смеха рекомендуются следующие упражнения: броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

Блокирующий удар. Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар-смеш. Сильнейшие игроки все чаще и чаще используют его в одиночных и особенно в парных играх. Многие ведущие спортсмены и тренеры видят в ускорении темпа игры дальнейшее развитие бадминтона. Применение этого технического приема позволяет существенно изменить скорость игры, так как является наиболее активным защитным действием и способствует более быстрому переходу от защиты к нападению. По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким-слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.

Отражая сильный удар, лучше всего сделать выпад в сторону. Вправо — правой ногой, влево — левой (если волан проходит рядом). Если волан проносится вдоль левой боковой линии, приходится делать два шага в сторону: один, небольшой, левой ногой, второй, пошире — правой. При отражении атаки вдоль правой боковой линии шаг правой в сторону должен быть достаточно широким. Чтобы было удобно отбить волан.

Тактика персональной игры состоит из следующих принципов:

- 1- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- 2- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- 3- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Тактика

Главное в тактике любой игры — это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению определить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и, стоя в середине, следующим ударом гасят или быстро укорачивают волан сразу через сетку.

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме.

На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: 2 точки - у сетки, 2 точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан.

Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся способность тактически мыслить, т. е. самим составлять вначале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско-далеким или высоко-далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут выиграть волан, посылая его на заднюю линию или, наоборот, оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Вместе с тем нужно помнить, что тактика игры не-разрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче будет запас его технических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждый технический прием, каждое движение игрока на площадке должны быть тактически целесообразными.

В начале каждой партии игрок должен приложить все силы, чтобы «оторваться» от противника на 4—5 очков, и затем удерживать этот разрыв, активизируя игру при своей подаче и играя предельно точно и внимательно с задачей отобрать подачу у противника. Догонять психологически всегда трудней, чем удерживать лидерство.

Перед встречей с незнакомым или малознакомым противником для составления общего тактического плана предстоящей встречи необходимо провести так называемую «разведку боем». Начинать ее надо прямо с разминки перед игрой — выяснить: 1) как отбивает противник близкую и далекую подачи, под правую и левую руку; какими ударами он отбивает подачи хорошо и какими слабо и в каких направлениях, как он сам выполняет ту или другую подачу, какие у него любимые (привычные) ответы; 2) как играет противник у сетки, на какую высоту поднимает короткие воланы; 3) как принимает и выполняет смеш; 4) достаточно ли уверенно и сильно отбивает противник воланы, по-сылаемые ему под левую руку, т. е. куда направляет, какими ударами чаще пользуется и т. д. С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу игры, составлять и осуществлять свои тактические замыслы. Если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой же подачей заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выполнения завершающего удара.

Основные тактические стили ведения игры:

атака;

защита;

контратака.

По степени эффективности атака всегда предпочтительнее.

Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат,

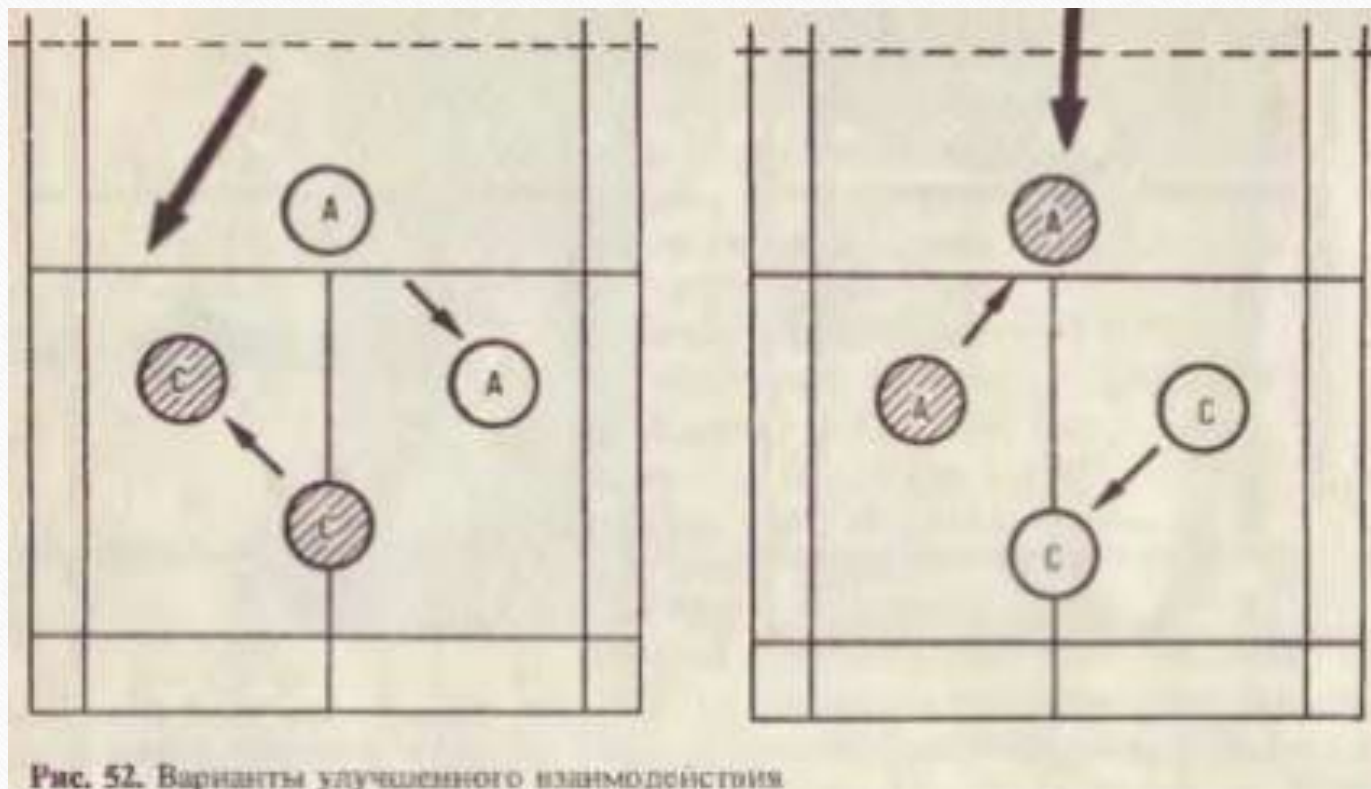
потеря уверенности и перспективы. Очень сложный

тактический элемент – умелая контратака почти всегда дает превосходные результаты. Если противник завладел

инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки.

Попробуйте рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Если

проигрываете, не торопитесь подавать, не суежитесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.



Спасибо за внимание