



БАДМИНТОН

Презентация учителя физической культуры ГБОУ гимназия № 114
Выборгского района г.Санкт-Петербурга Панковой А.А.

Бадминтон — древнейшая игра
человеческой цивилизации.



Что нужно для игры в бадминтон

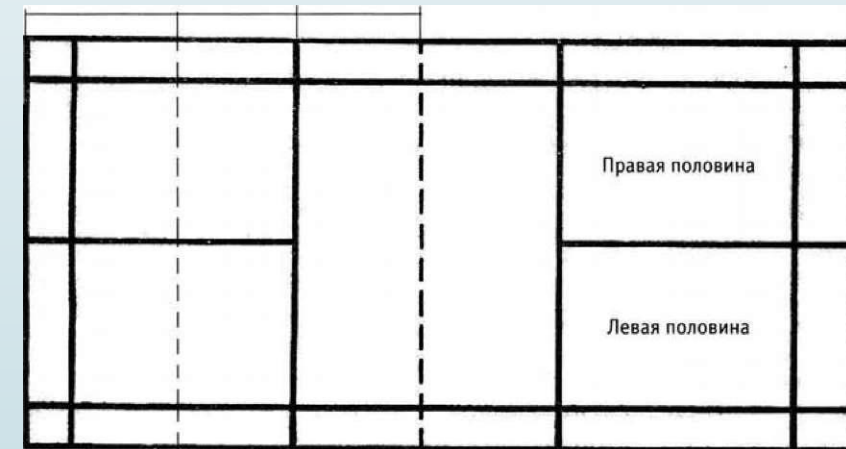
Ракетки

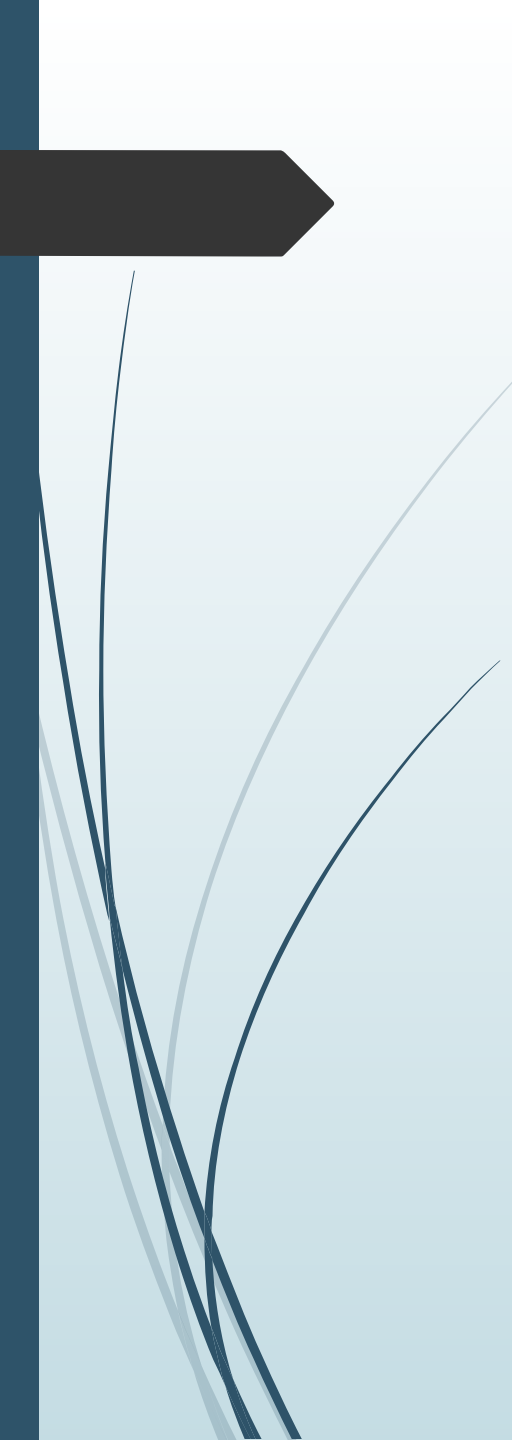


Волан



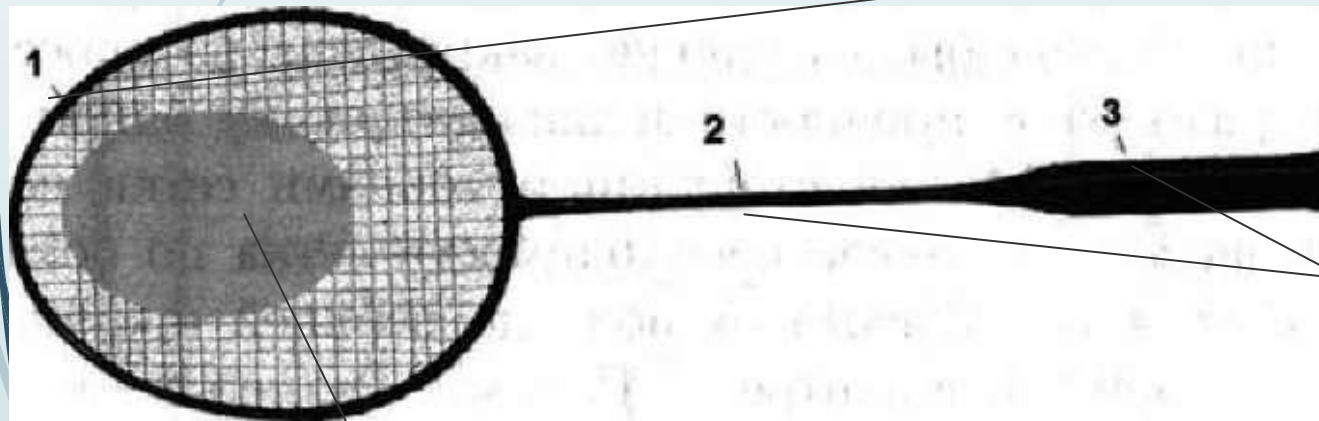
Площадка





Смысл игры в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать все, чтобы приземлить его на площадке противника. Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока — игра называется парной. Могут играть мужчина и женщина против мужчины и женщины, такая игра называется микст. Слово «микст» в переводе с английского означает «смешанный».

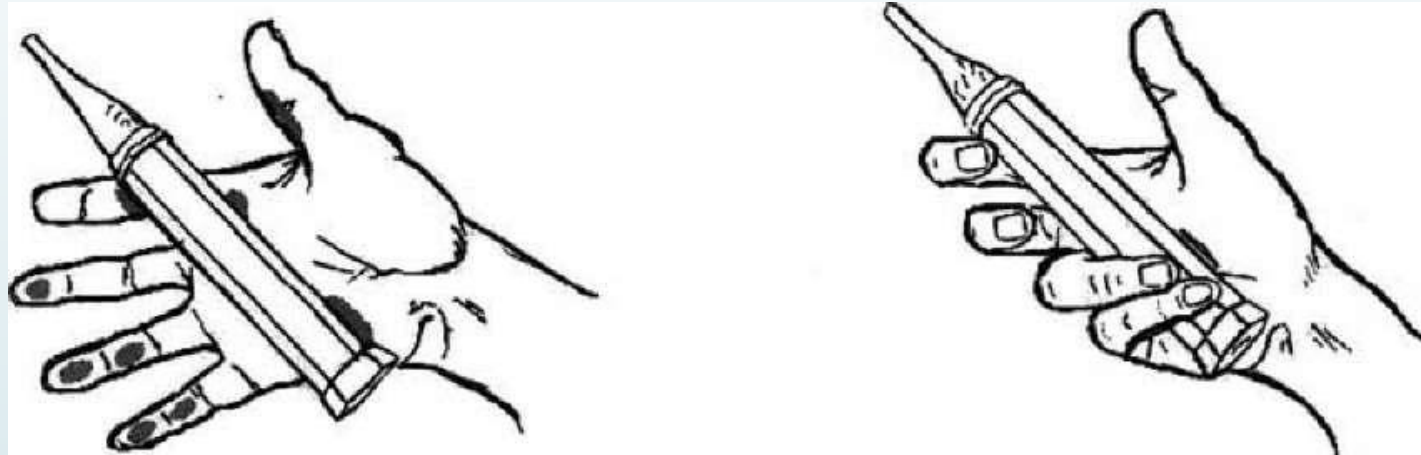
СТРОЕНИЕ РАКЕТКИ



Игровое пятно



КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ



Правой рукой берете ракетку за ее ручку, как бы здороваясь с ней, и обхватываете ее, словно при рукопожатии, Рука обхватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева — сбоку на широкой плоскости ручки. Техника хватки ракетки и точки ее соприкосновения с ладонью (выделены серым цветом)

ОТКРЫТАЯ И ЗАКРЫТАЯ СТОРОНА РАКЕТКИ



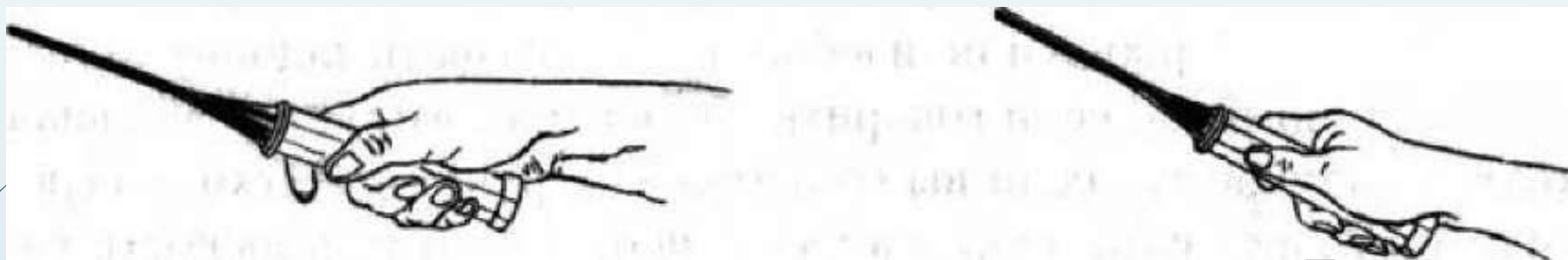
Открытая сторона
ракетки

Закрытая сторона
ракетки

Зоны ударов открытой и закрытой стороной ракетки относительно тела спортсмена



Хваты ракетки для удара справа и слева



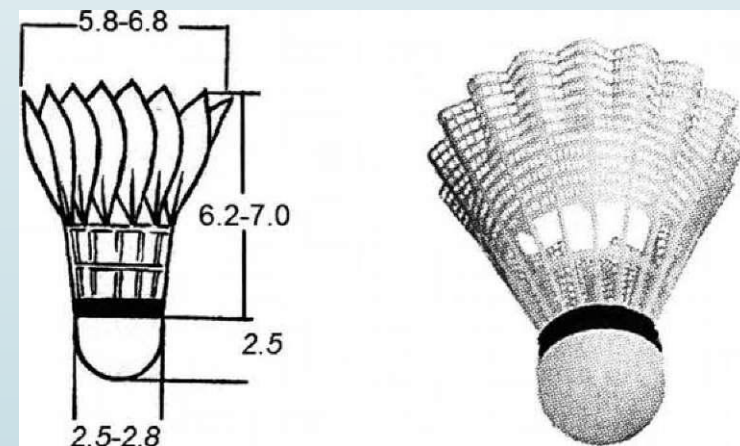
Удар справа

Удар слева

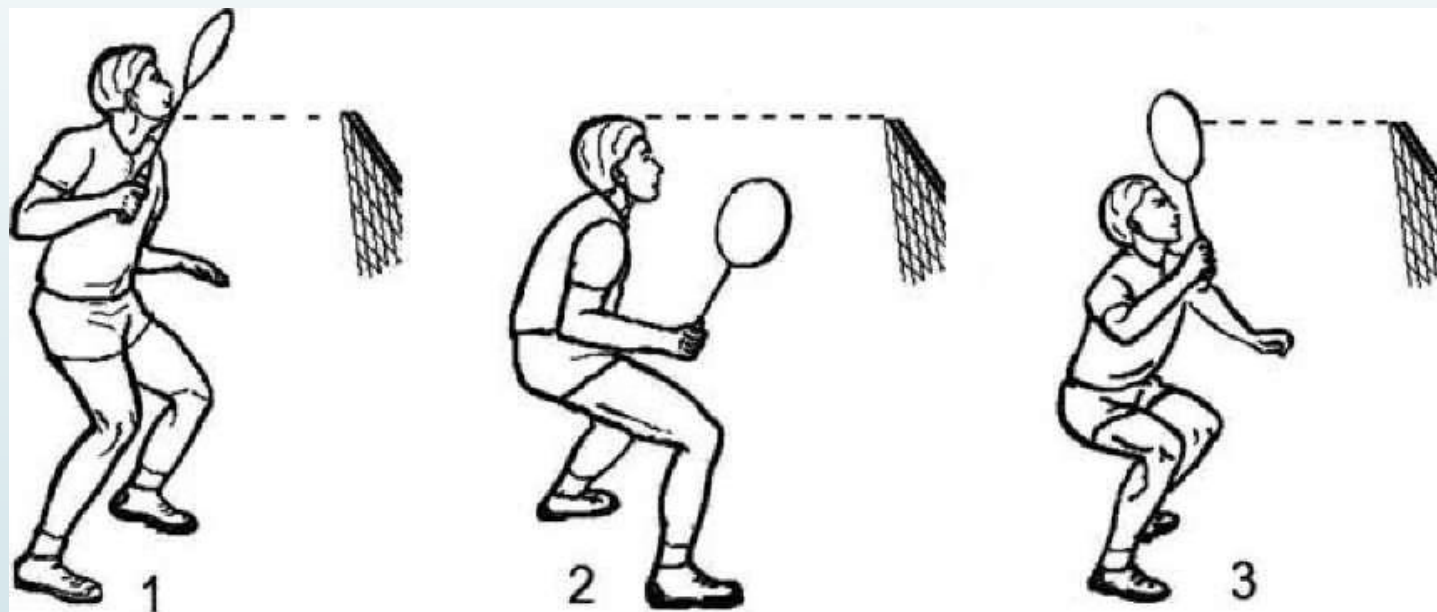
ВОЛАНЫ

Перьевые,
Пластиковые (целиком
синтетические)
Комбинированные.

Волан состоит из головки и оперения.



СТОЙКА ИГРОКА



1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

правосторонние (правая нога впереди) и левосторонние (левая нога впереди);

УДАРЫ

СВЕРХУ

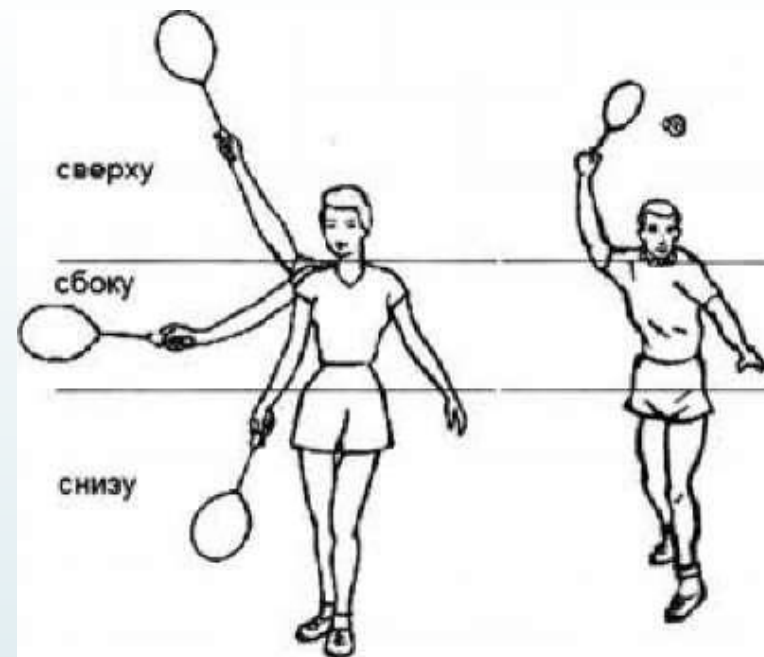
это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх

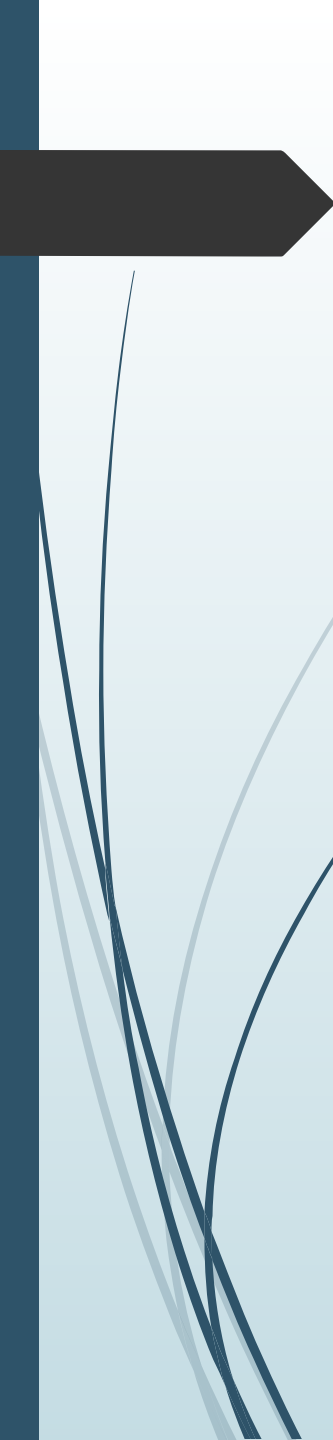
СБОКУ

когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному

СНИЗУ

рука с ракеткой опущена вниз





Удары в соответствии с траекторией полета волана делятся на :

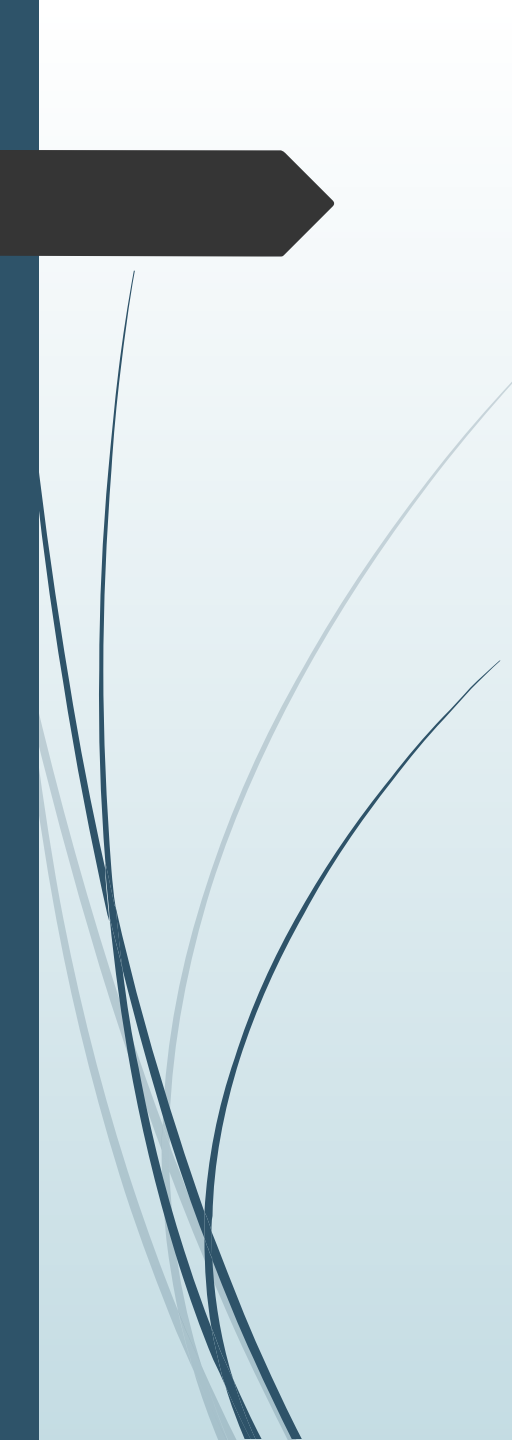
- высоко-далекие,

- высокие атакующие

- ,

- атакующие,

- плоские и короткие (укороченные).



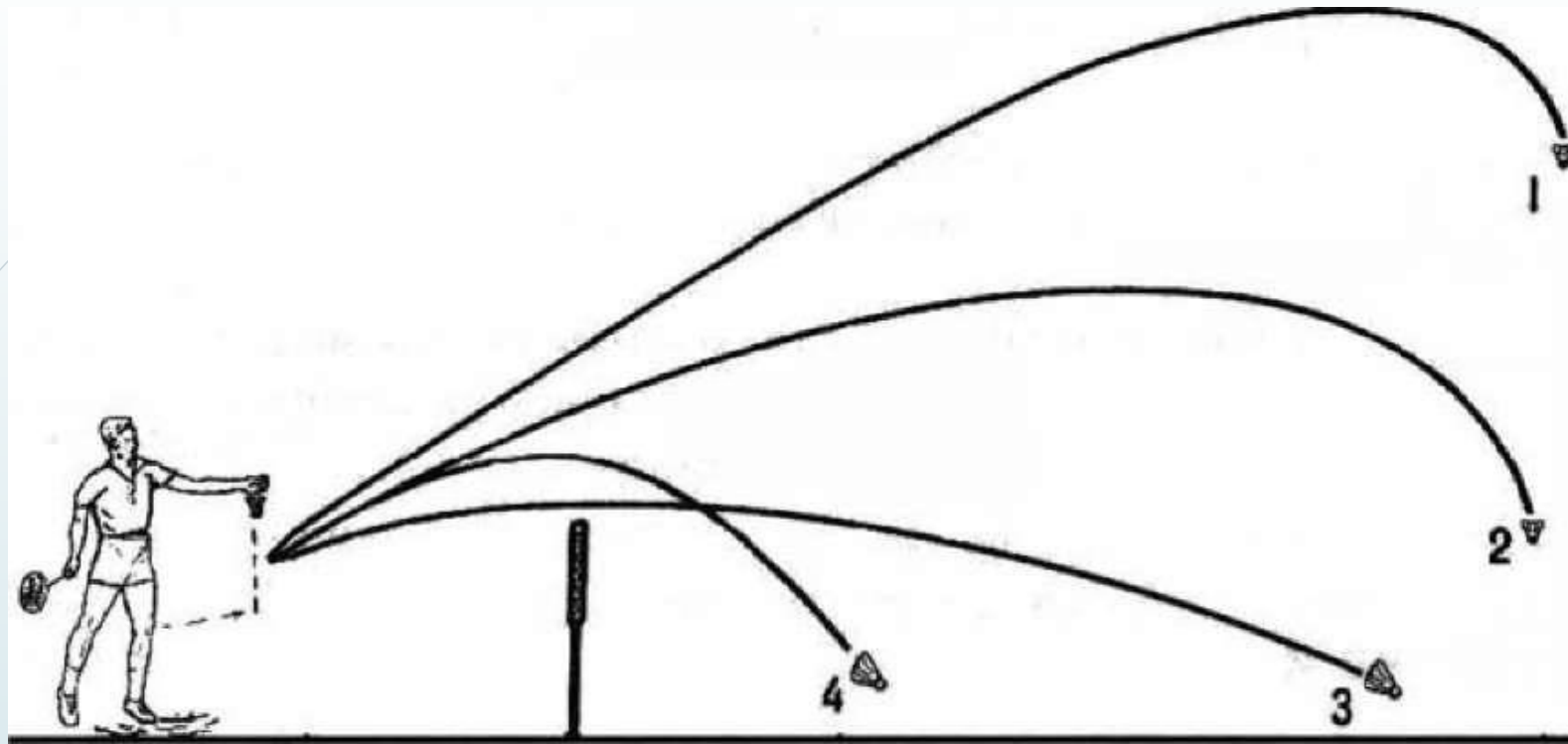
ПОДАЧА - технический элемент, который вводит волан в игру

Высоко-далекая подача — волам летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высоко-атакующая подача — волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская подача — волан летит по плоской траектории в заднюю зону площадки.

Короткая подача — волан летит по низкой траектории в район передней линии подачи.



Траектории полета волана при подачах: 1 — высоко-далекая; 2 — высокая атакующая; 3 — плоская; 4 — короткая или низкая

ВВЕДЕНИЕ ВОЛАНА В ИГРУ



Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:



большим и указательным пальцами за ближний к игроку край оперения



между большим и указательным пальцами по кругу оперения волана по краю его юбочки или ближе к головке.

Согласно правилам игры в бадминтон при осуществлении подачи:

- от начала подачи до ее завершения ноги как подающего, так и принимающего хотя бы частью ступни касаются площадки и находятся в неподвижном положении;
- ракетка подающего в начальный момент удара должна коснуться головки волана;
- волан в момент удара по нему ракеткой должен неликом находиться ниже пояса подающего; поясом считается воображаемая линия, проходящая на уровне нижнего ребра подающего;
- стержень ракетки подающего в момент удара по волану должен иметь наклон вниз;
- от начала подачи до ее завершения движение ракетки подающего должно продолжаться только вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧИ

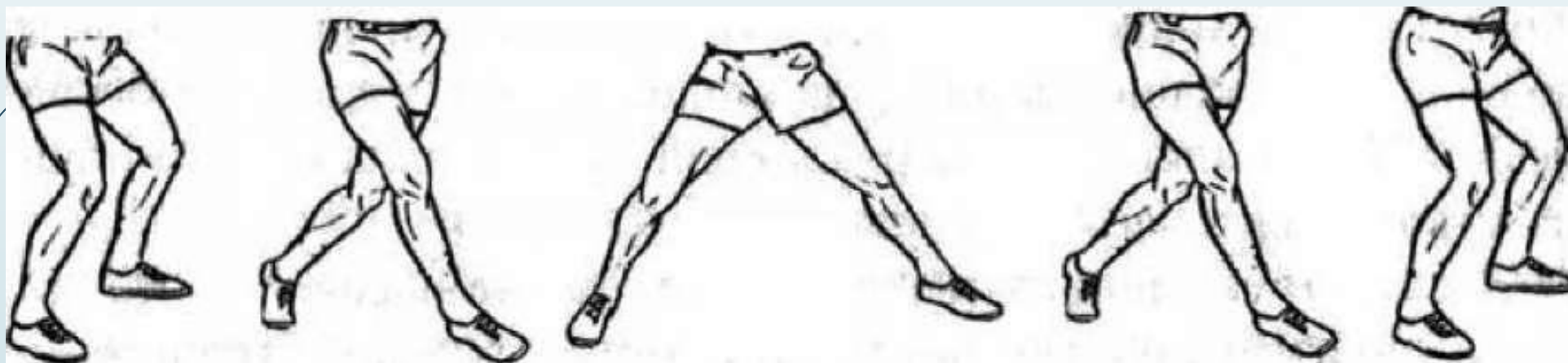


ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

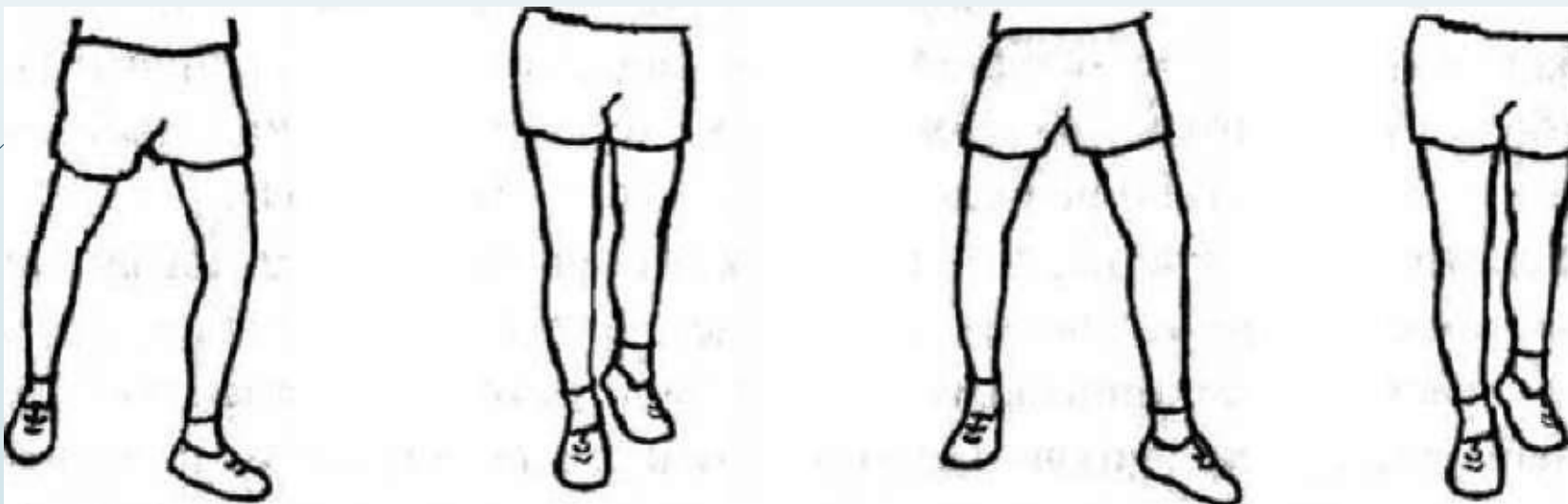
Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов:

- простой шаг (один шаг),
- приставной шаг,
- перекрестный шаг,
- переменный шаг,
- прыжок,
- выпад,
- бег или прыжковые шаги.

Движение перекрестным шагом



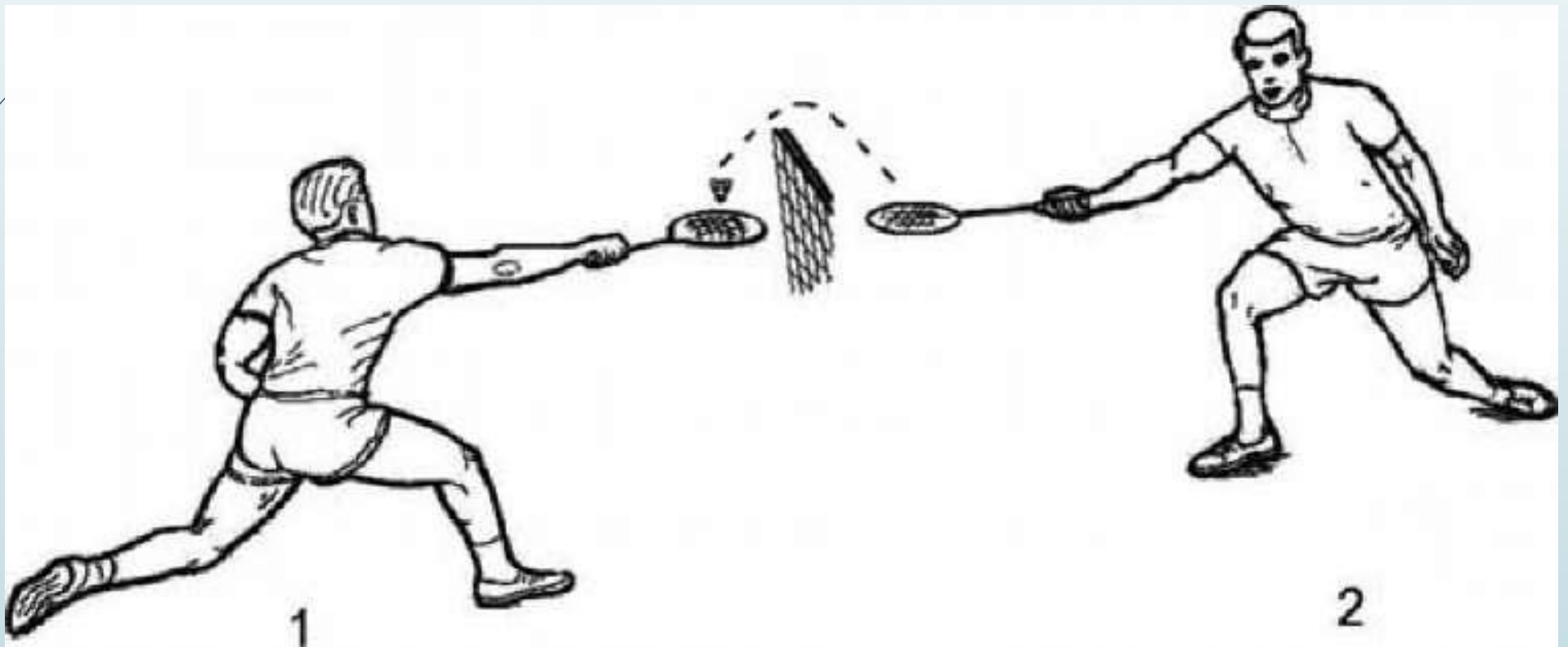
Движение приставным шагом



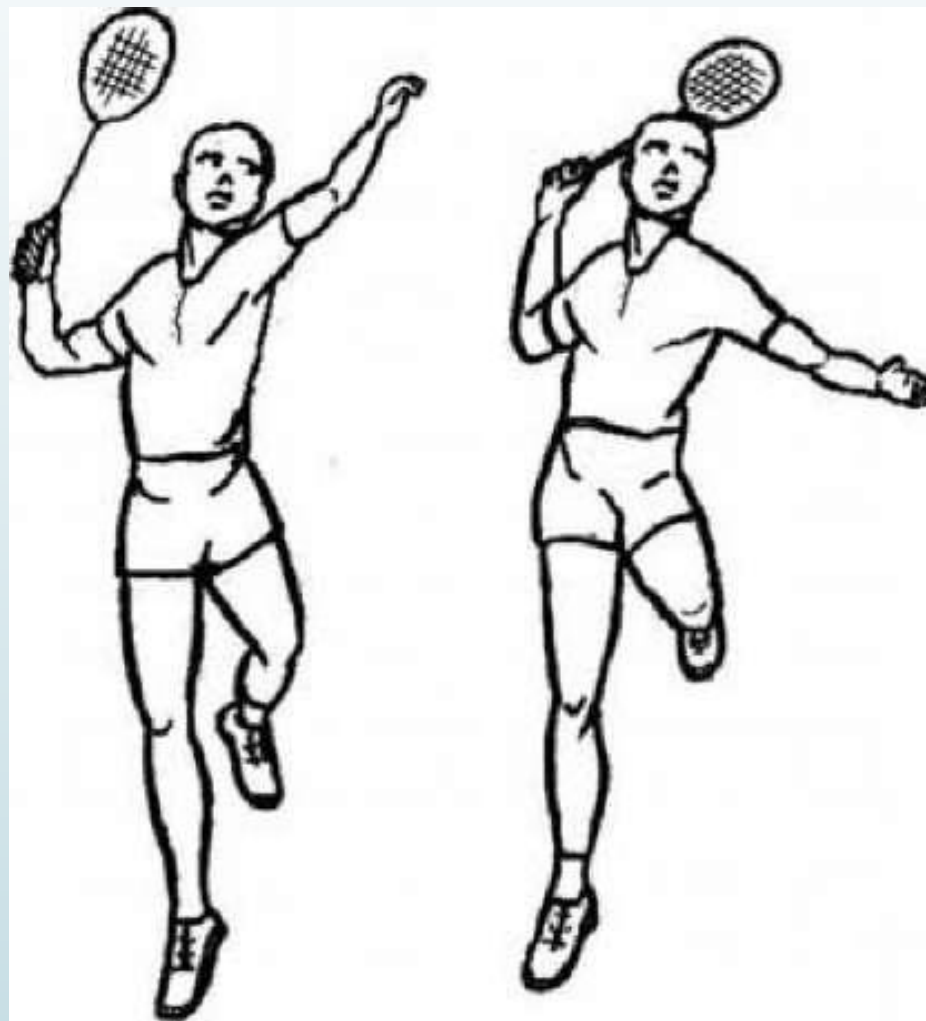
Движение переменным шагом



Выпад: 1 — для удара закрытой стороной ракетки
2 — для удара открытой стороной ракетки

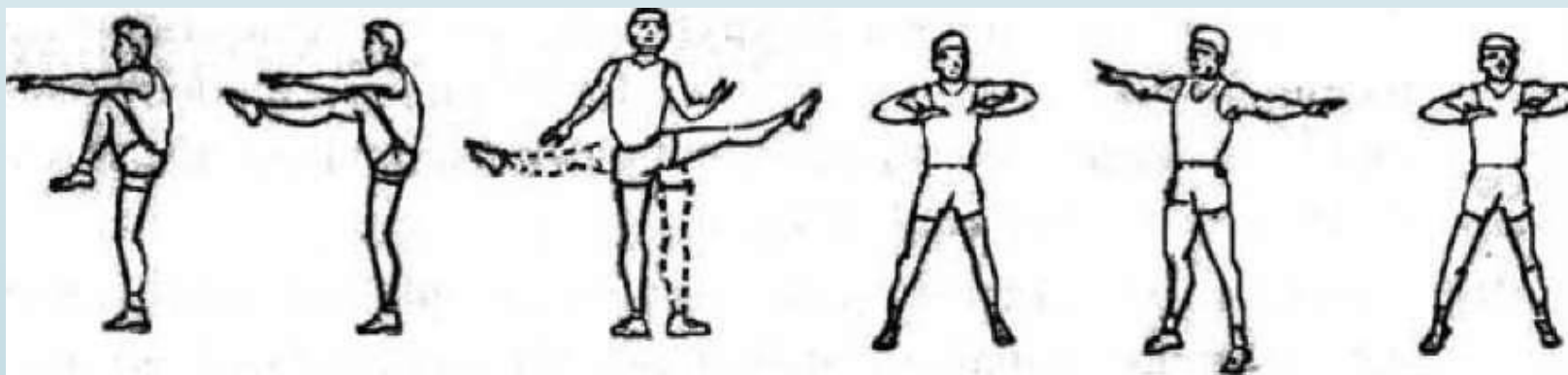
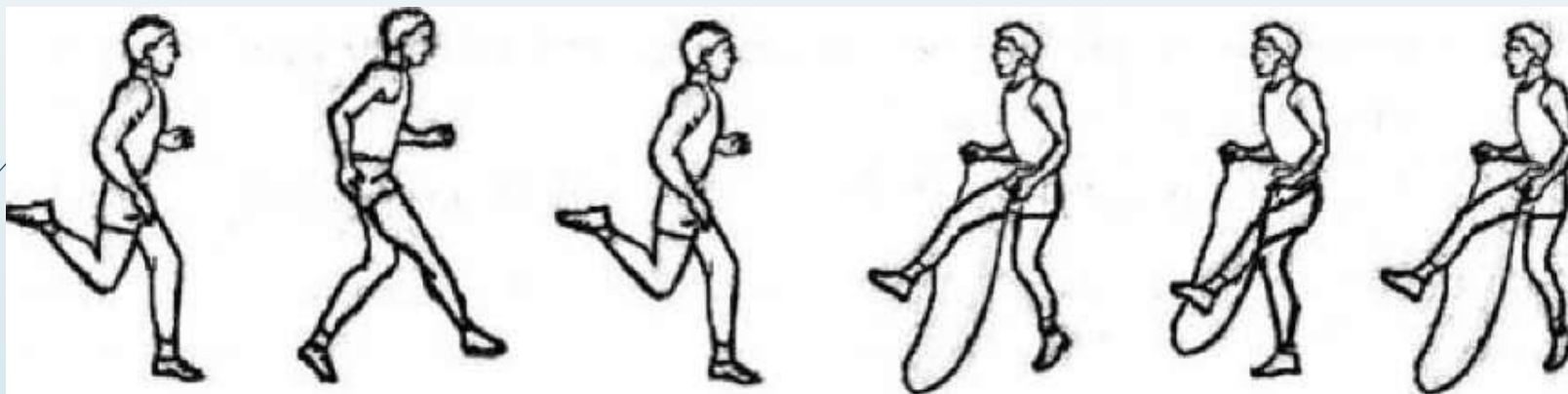


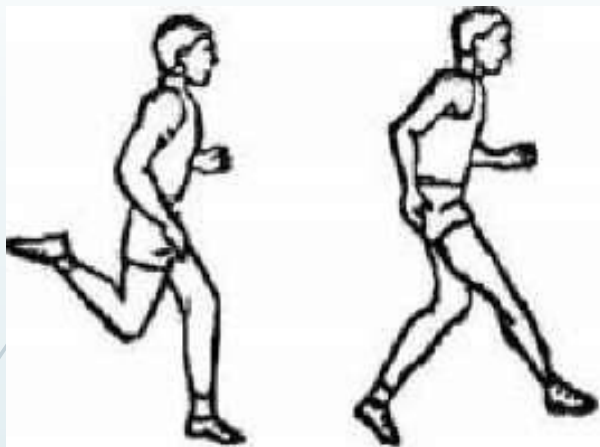
Прыжок



ТРЕНИРОВКА БАДМИНТОНИСТА:

Общefизическая подготовка

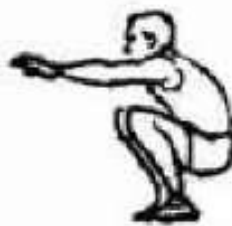
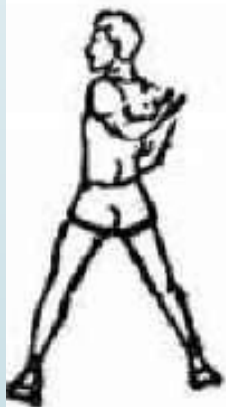




Бег



Наклоны

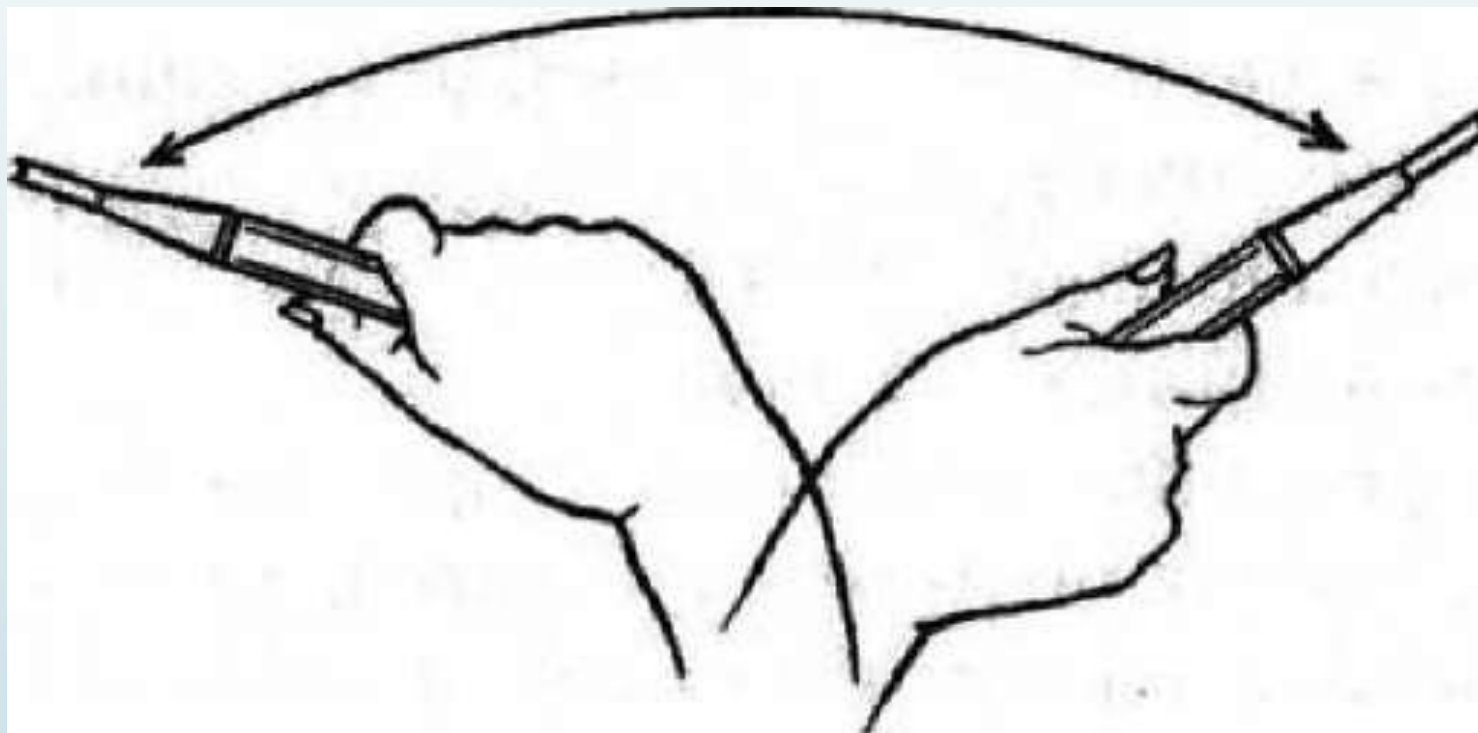




Упражнения с ракеткой и воланом:

- Возьмите ракетку в правую руку посередине стержня и вращайте ее вправо и влево вокруг кисти руки по 10— 15 раз, то же самое и в левой руке.
- Подбрасывание волана открытой и закрытой стороной ракетки вверх по увеличивающейся траектории — не менее 10 раз подряд.
- Удары воланом в стену открытой и закрытой стороной ракетки.


Упражнения для подвижности кисти





СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

1. Не сжимайте крепко рукоятку ракетки - держите ее естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не меняйте способы хвата ракетки - держите ее одним наиболее удобным для себя способом.
3. На первых этапах обучения не спешите отбивать волан: благодаря равномерно замедленному полету его можно успеть отразить вовремя, следовательно, более точно. Все внимание обращайтесь на точность ударов по волану, посылая его в заданном направлении и сопровождая взглядом траекторию движения головки волана.
4. С начала обучения вырабатывайте у себя привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.



5. В начале обучения обращайтесь больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.

6. Выполняя подачу, не спешите - сосредоточьтесь, правильно выберите вид подачи и проверьте готовность соперника к приему.

7. При разучивании того или иного удара предварительно отработайте его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.

8. Не отчаивайтесь, если у вас не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ!



ПРАВИЛЬНО



НЕ ПРАВИЛЬНО

Подумай!

Что нужно для игры в бадминтон?

1. волан, ворота, форма

2. ракетка, поле, мяч

3. поле, ракетка, волан

4. сетка, мяч, клюшка

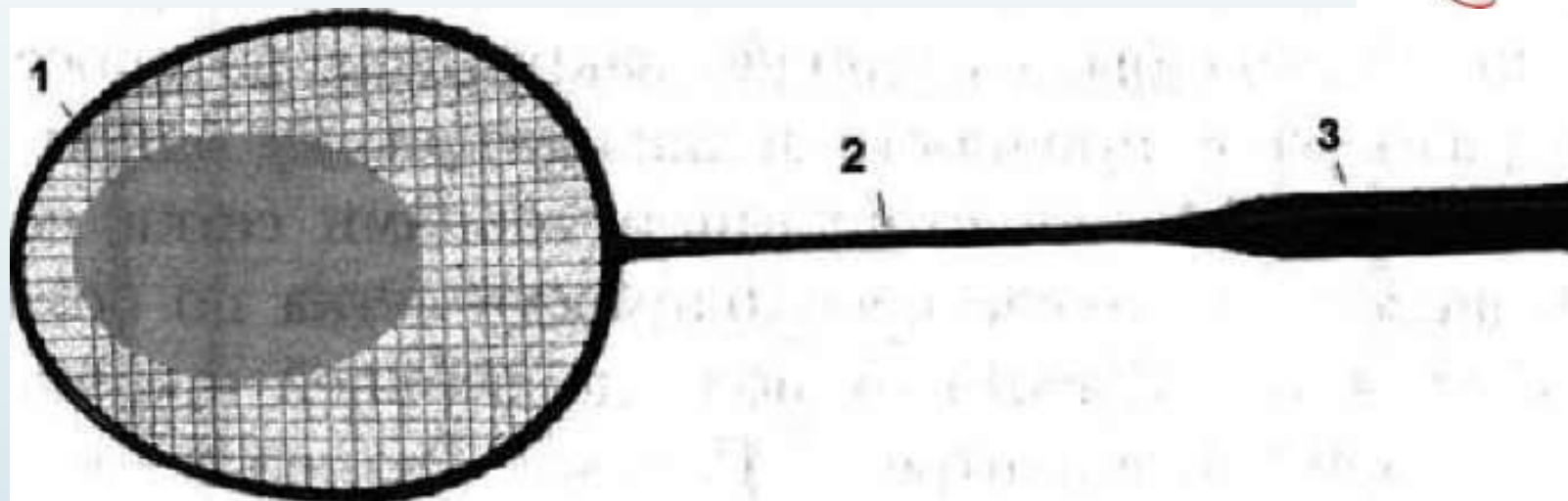
Подумай!

Подумай!

Подумай!



Строение ракетки



1. Головка ракетки
2. Стержень
3. Рукоятка

Подумай!

1. Стержень
2. Рукоятка
3. Головка ракетки

Подумай!

1. Головка ракетки
2. Рукоятка
3. Стержень

Стороны ракетки



закрытая

открытая

Подумай!

Подумай!

закрытая

открытая



ВИДЫ ВОЛАНОВ

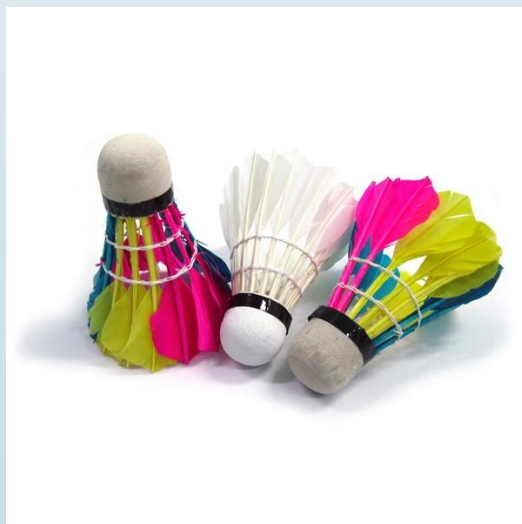


1

Перьевые-1
Пластиковые-2



Подумай!



2

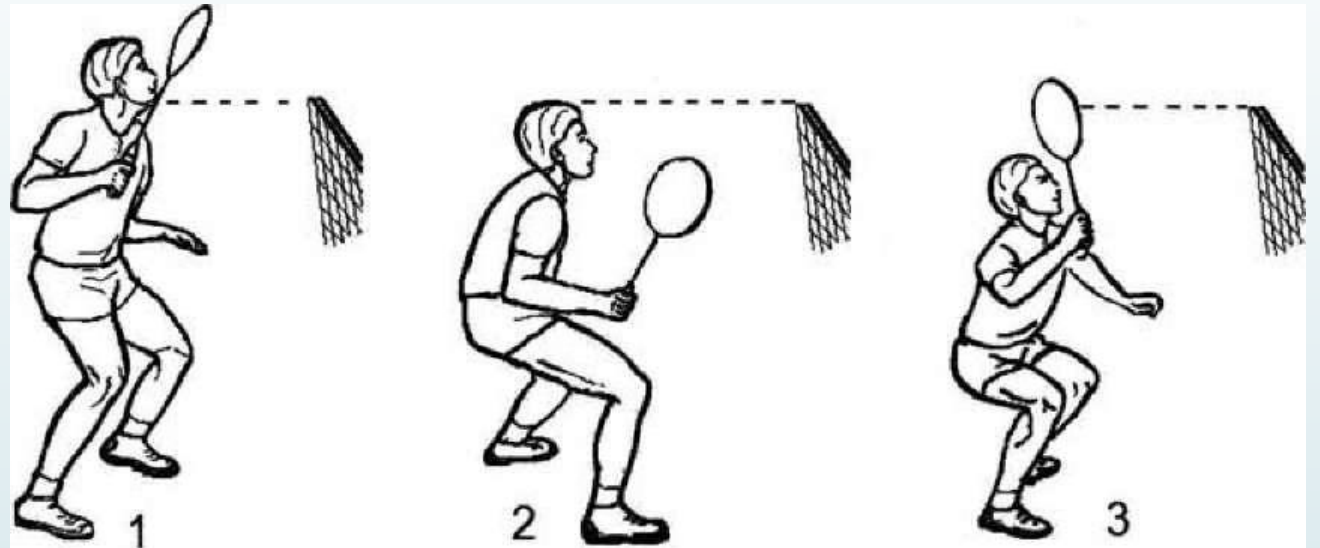
Перьевые-2
Пластиковые-1

Стойка игрока

1. Низкая
2. Высокая
3. Средняя

1. Средняя
2. Высокая
3. Низкая

1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

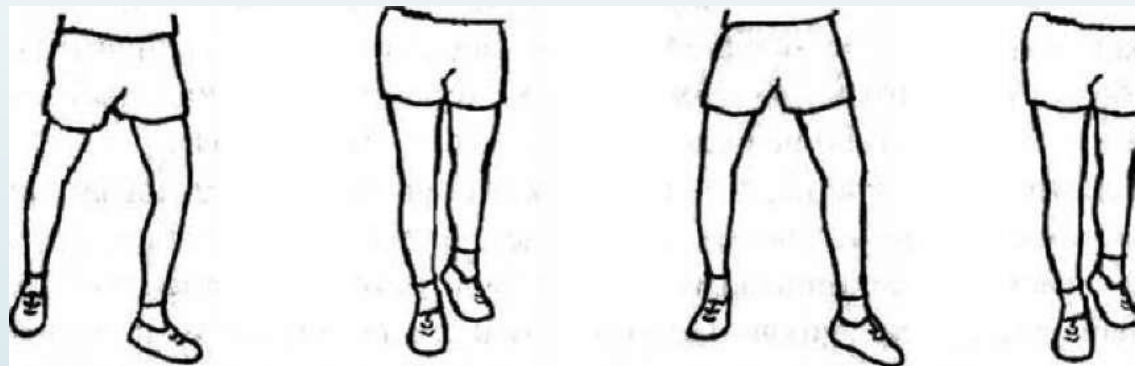


Подумай!

Подумай!



Какие вы знаете перемещения по площадке



Подумай!

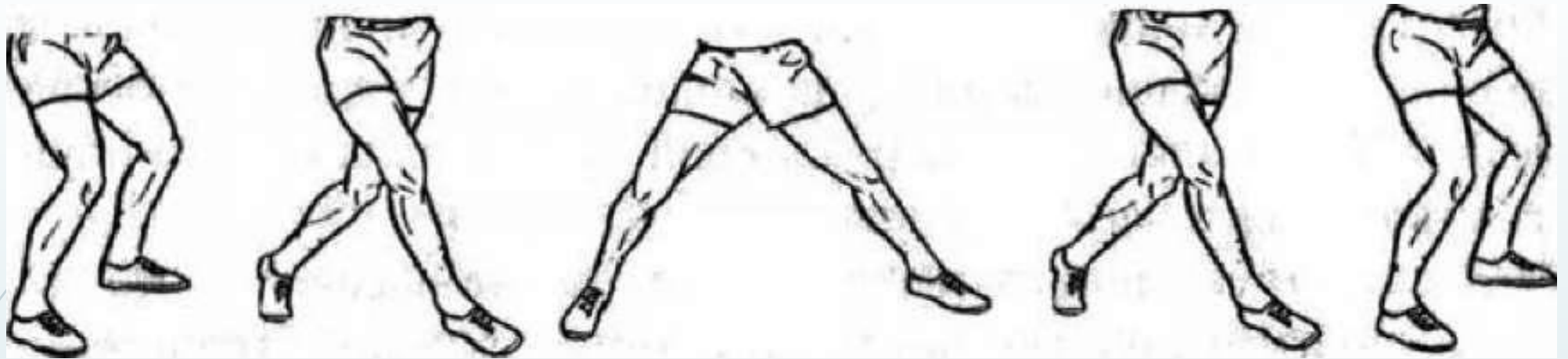
Подумай!

Движение приставным шагом

Движение перекрестным шагом

Переменный шаг





Переменный шаг

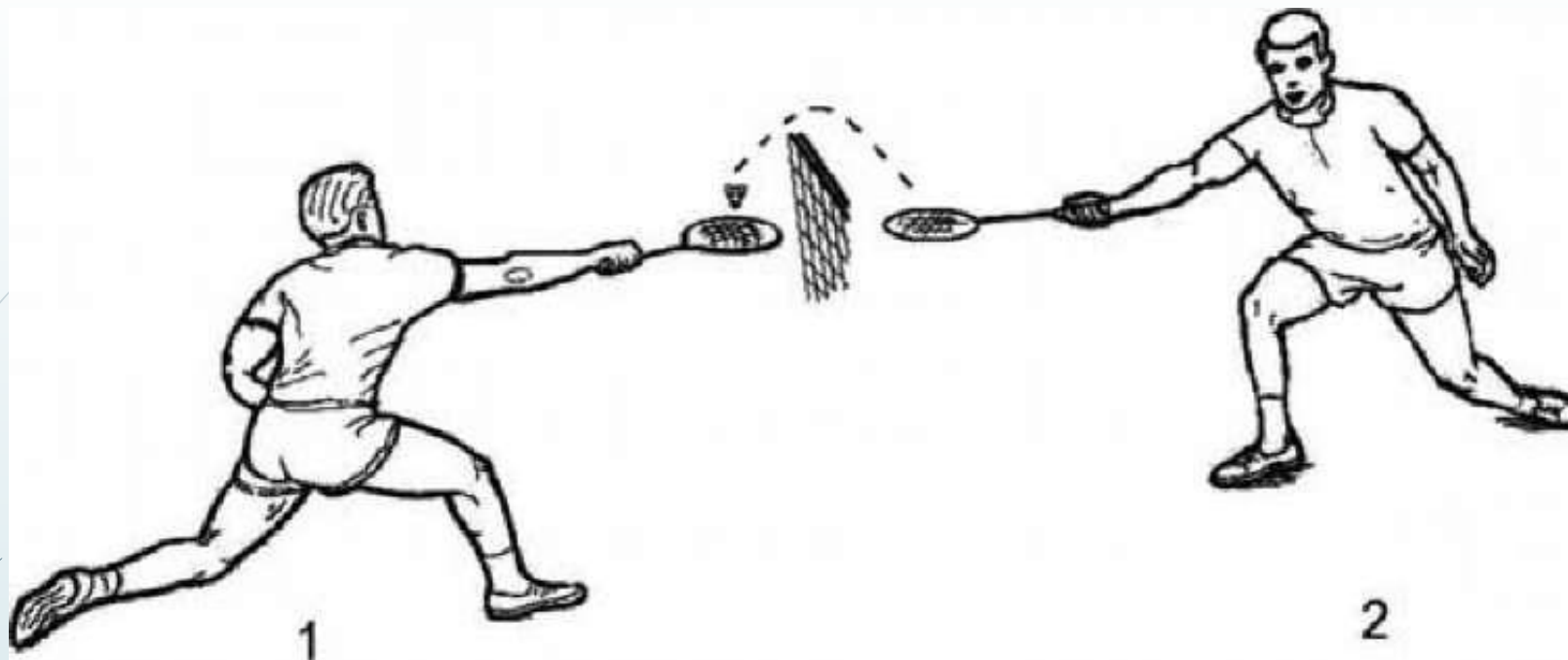
Подумай!

Движение приставным шагом

Подумай!

Движение перекрестным шагом



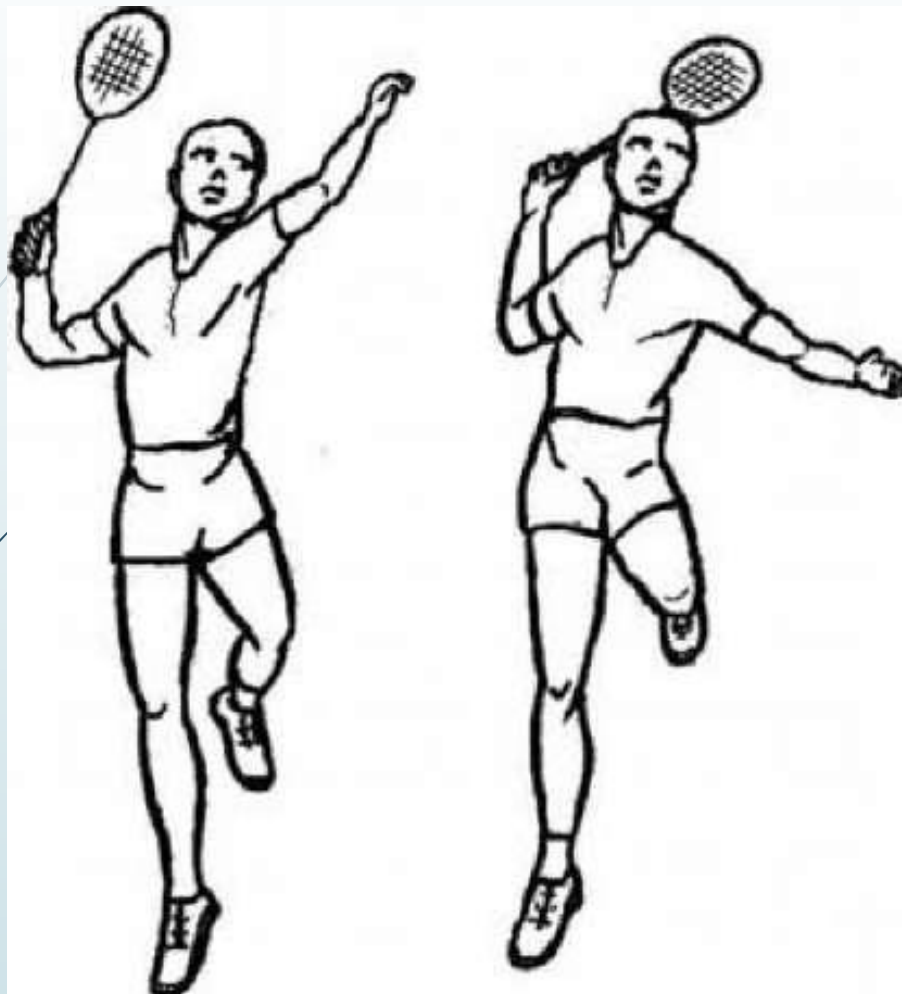


ВЫПАДЫ

ПРЫЖКИ

Подумай!





ВЫПАДЫ

ПРЫЖКИ

Подумай!



МОЛОДЦЫ!



Используемые ресурсы:

http://images.yandex.ru/yandsearch?p=1&text=%D1%87%D0%B5%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD&pos=37&uinfo=sw-1349-sh-661-fw-1124-fh-455-pd-1&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fcs32.vk.me%2Fu1047797%2Fa_31a3e48.jpg

Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Щ61 Игра бадминтон (учебно-методическое издание). — М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

<http://be.convdocs.org/docs/index-876.html>