

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ И ТАКТИКЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ»

Кокарев М. В. УФВ-20-5с

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ:

Удары:

а) **Справа-сверху:**

Выполняют их выше уровня плечевого пояса. Для этого необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке на носке левой ноги и перенести вес тела на слегка согнутую ногу. Локоть руки с ракеткой должен находиться чуть ниже уровня плечевого пояса. В таком положении плечо и предплечье образуют прямой угол. Ракетка слегка опущена вперед. Левая рука вытянута вверх. Удар начинается с толчка правой ногой вперед-вверх и одновременного поворота туловища в направлении удара. В этот момент ракетка «входит в петлю», а левая нога движется назад, способствуя лучшему растяжению мышц всего тела. В дальнейшем быстрым выпрямлением, поворотом предплечья и хлестким движением кисти ракеткой наносят удар по волану. Характер удара определяется величиной финального усилия и направлением движения ракетки. Выполняя высокий удар, игрок сопровождает волан ракеткой вперед-вверх.

б) **Высокий удар:**

c) Нападающий удар:

- ▶ При нем ракетка должна наносить удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена и завершение его производится резким сгибанием кисти по отношению к предплечью.

d) Короткий удар:

- ▶ отличается замедлением движения ракетки при подходе к волану.

e) Плоский удар справа:

- ▶ наносят по волану на уровне плечевого пояса. Замах выполняют с одновременным поворотом туловища направо. В конце замаха струнная поверхность ракетки повернута вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища, выведения локтя вперед и последующего активного поворота и разгибания предплечья и кисти с ракеткой

f) Плоский удар слева:

- ▶ выполняют на уровне плеч в плоскости, параллельной площадке. После удара ракетка движется вперед, вверх, вправо.

g) Удар справа-снизу:

- ▶ выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Высокий удар снизу требует значительного усилия, которое создается за счет постепенного включения в работу всех мышечных групп. Удар по волану делают снизу с последующим движением ракеткой влево-вверх. При коротких ударах рука остается согнутой в локтевом суставе

h) Удар слева-сверху:


- ▶ в техническом отношении наиболее сложны. Как правило, их выполняют стоя правым боком или спиной к сетке по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают налево, ракетка движется на замах по дуге вниз, влево. Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх. Удар осуществляют выше уровня плечевого пояса разгибанием и поворотом предплечья и кисти.

i) Удар слева-снизу:

- ▶ При замахе ракетка движется по дуге влево-вниз. Движение на удар начинается с выведения локтя в направлении предполагаемой встречи с воланом. Ракетка в этот момент находится ниже уровня предплечья и повернута струнной поверхностью вверх. Последующий характер удара определяется финальным усилием. При высоком ударе ракетка продолжает движение по инерции; при коротком — останавливается в нужном положении.

ТАКТИКА ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ.

Основные принципы тактики персональной защиты:

- ▶ 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 ЗАЩИТЫ:

- ▶ 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 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, посылаемые 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.
- ▶ Существуют три основных тактических стиля ведения игры: атака, защита и 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 суетитесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

МЕСТО ИГРОКА НА ПЛОЩАДКЕ:

- ▶ В одиночной встрече рекомендуется располагаться в 3,5 м от сетки. Это удобно для наступательных действий. Двигаться вперед всегда удобнее, чем назад. Если спортсмен занимает указанное место, то сзади него еще большая площадка – шириной 3,5 м.
- ▶ Если противник отбил волан высоко-далеким ударом и послал его к задней линии, то можно отступить назад и успеть его отбить. Так как игрок стоит почти на середине площадки, то волан около него летит быстро. Это значит, что требуется большая гибкость и ловкость, чтобы его отбить.
- ▶ Тактическая задача в одиночной игре заключается также в том, чтобы заставить противника чаще бегать по всей площадке, посылая волан на свободное место или повторно в то же место. Для этого можно, например, чаще применять неожиданные для противника косые удары и по диагонали, так называемую «раскидку», завершаемую обычно сильным смешем к боковой линии или неожиданно укороченным полусмешем.

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 смещем, 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 смещем, направленным косо или прямо.

- ▶ Ответные удары на смеш: на летящий в ноги — укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали; на направленный в туловище — укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим ударом через голову противника; на идущий влево или вправо — высоко-далеким ударом в дальний угол, плоско-далеким в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, а также косым укороченным вправо или влево. С точки зрения тактики, целесообразно отбивать смеш следующим образом: направленный в ноги — подставляя ракетку, хорошо укороченным ударом снизу, прямо или косо в обе стороны.; направленный в туловище — подставляя ракетку, укороченным ударом или делая шаг в сторону-назад, высоко-далеким ударом справа на заднюю линию площадки противника; направленный влево или вправо — укороченным или высоко-далеким ударом справа или слева в задние углы.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

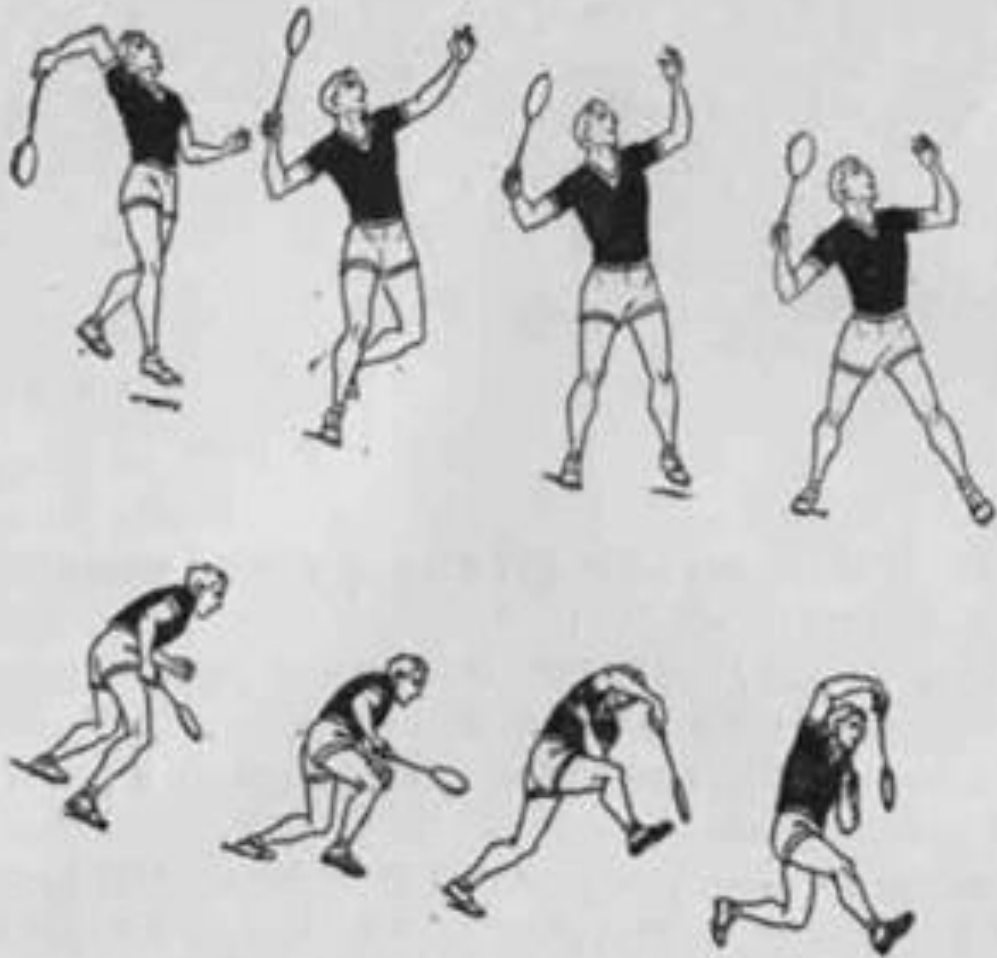


Рис. 281.
Нападающий удар справа

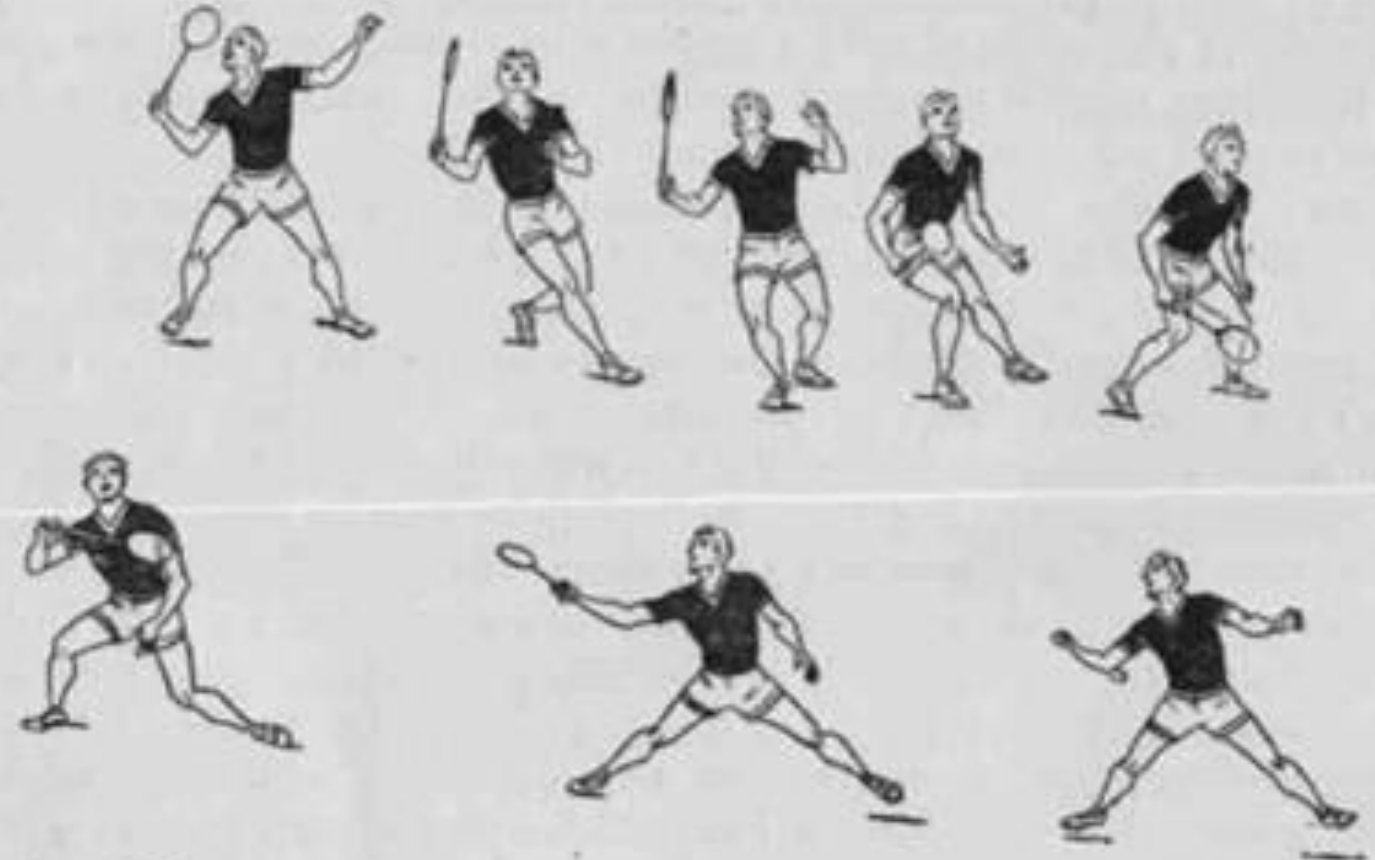


Рис. 282.
Плоский удар справа



Рис. 285.
Короткий удар слева-снизу



Рис. 284.
Нападающий удар слева



Рис. 283.
Короткий удар справа-снизу