

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



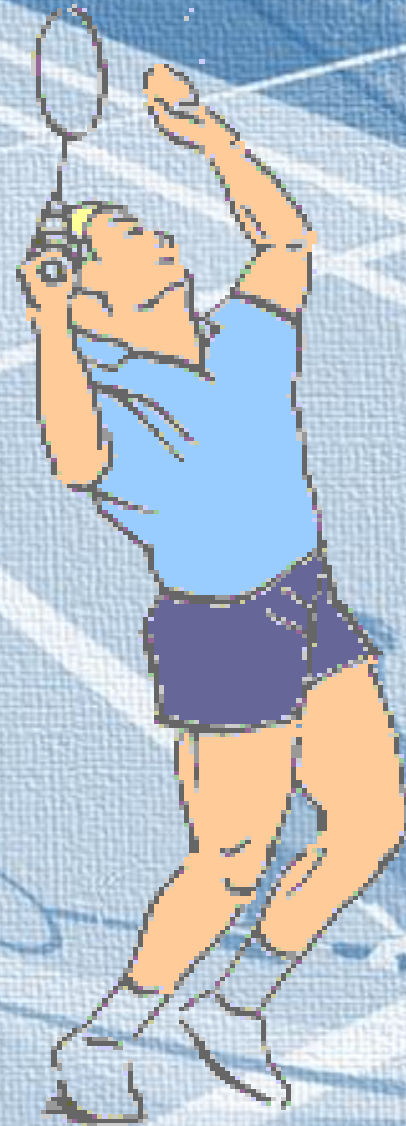
ГБОУ Школа №777

Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (7 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)
Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (n.p.prudnikova@school777.ru), 89269149057)

***Техника
ударов
справа
сверху***



Техника выполнения ударов в бадминтоне зависит от вида производимого удара. Главной задачей любого удара является выигрыш очка или постановка противника в максимально неудобное положение. Для выполнения этих целей наиболее эффективны удары сверху (все техники показаны для ударов правой рукой, для левшей соответствует зеркальное отображение).

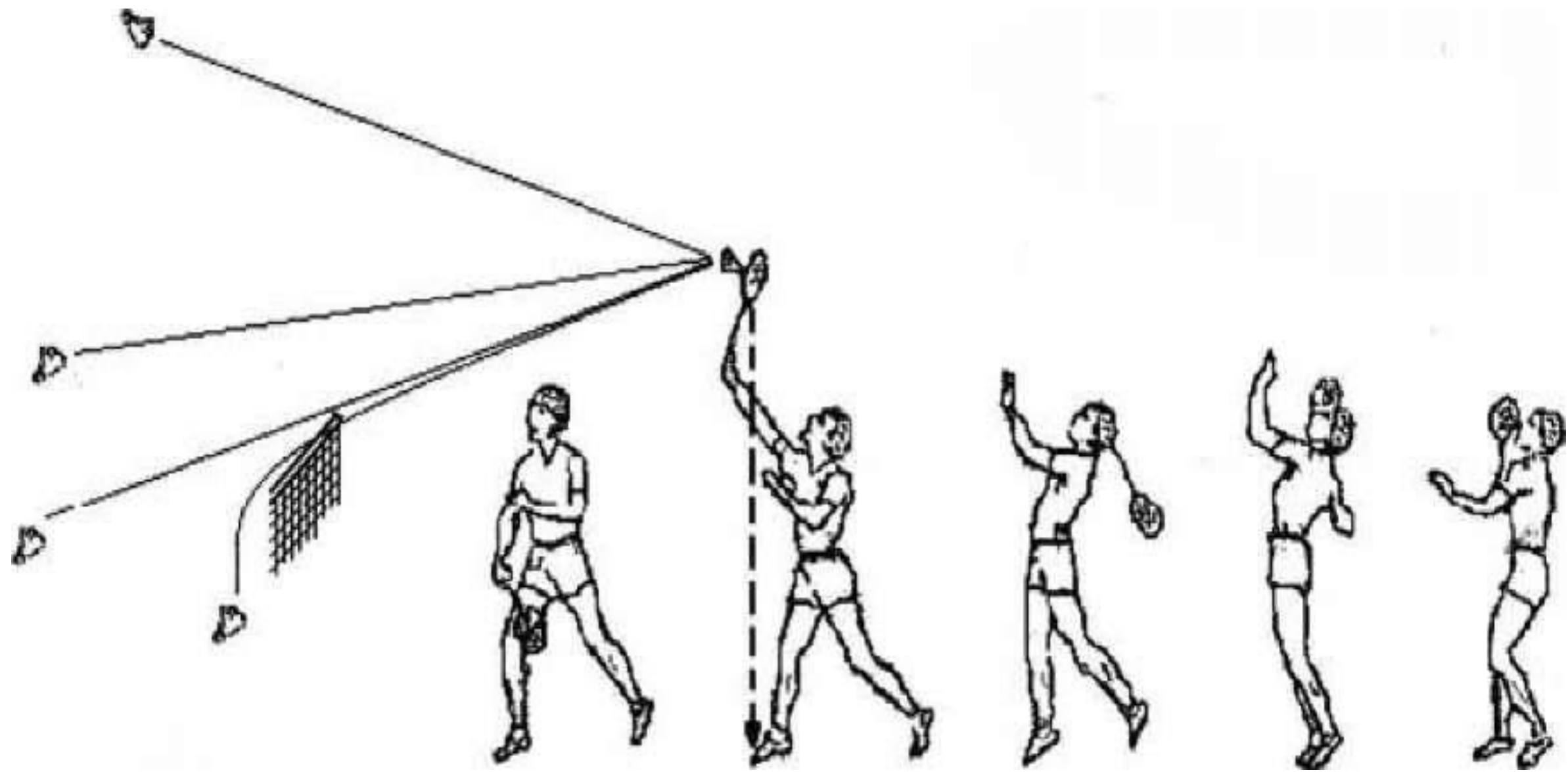
Удары сверху открытой стороной ракетки (сверху справа) – наиболее распространенные в игре.

В спортивном бадминтоне очень важно отправить волан на сторону противника быстро и по более крутой траектории так, чтобы волан как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника.

Поэтому удары сверху (по высокой траектории, атакующие (смеш, полусмеш), плоские и укороченные срезки на сетку), исполненные открытой стороной ракетки, наиболее предпочтительны.

Особенно важно то, что начальные стадии перечисленных четырех ударов полностью совпадают. Это при правильной технике их исполнения существенно мешает противнику разгадать ваш замысел.

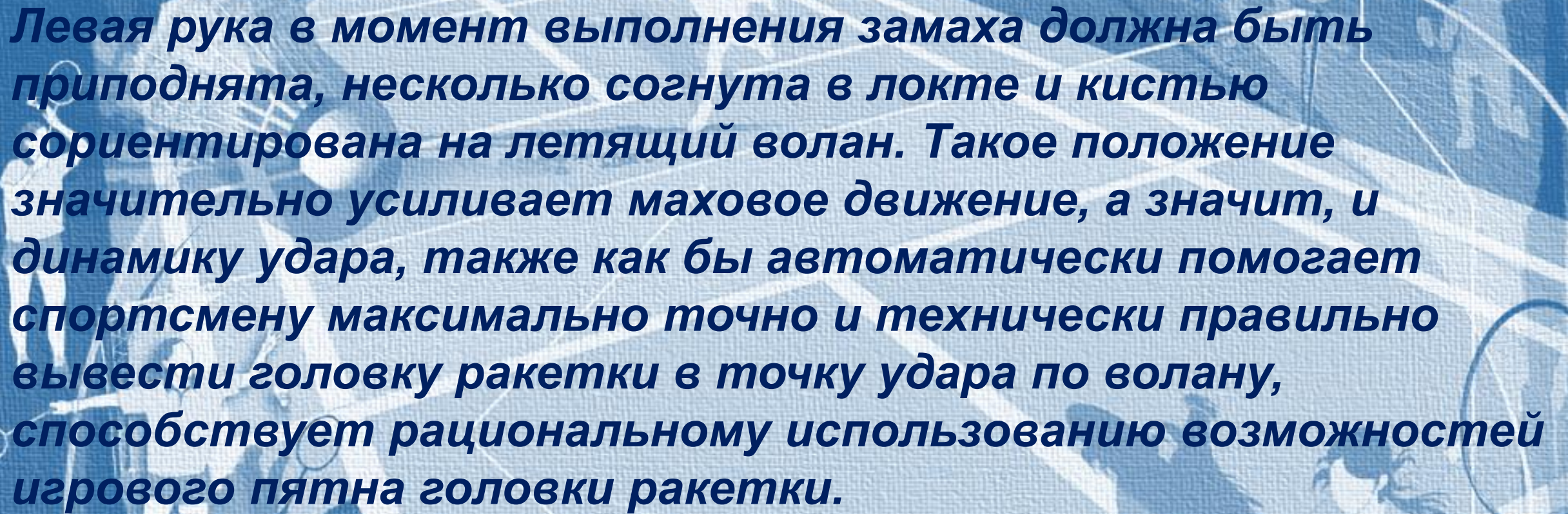
Чем выше мастерство спортсмена, тем большую часть его арсенала составляют удары.



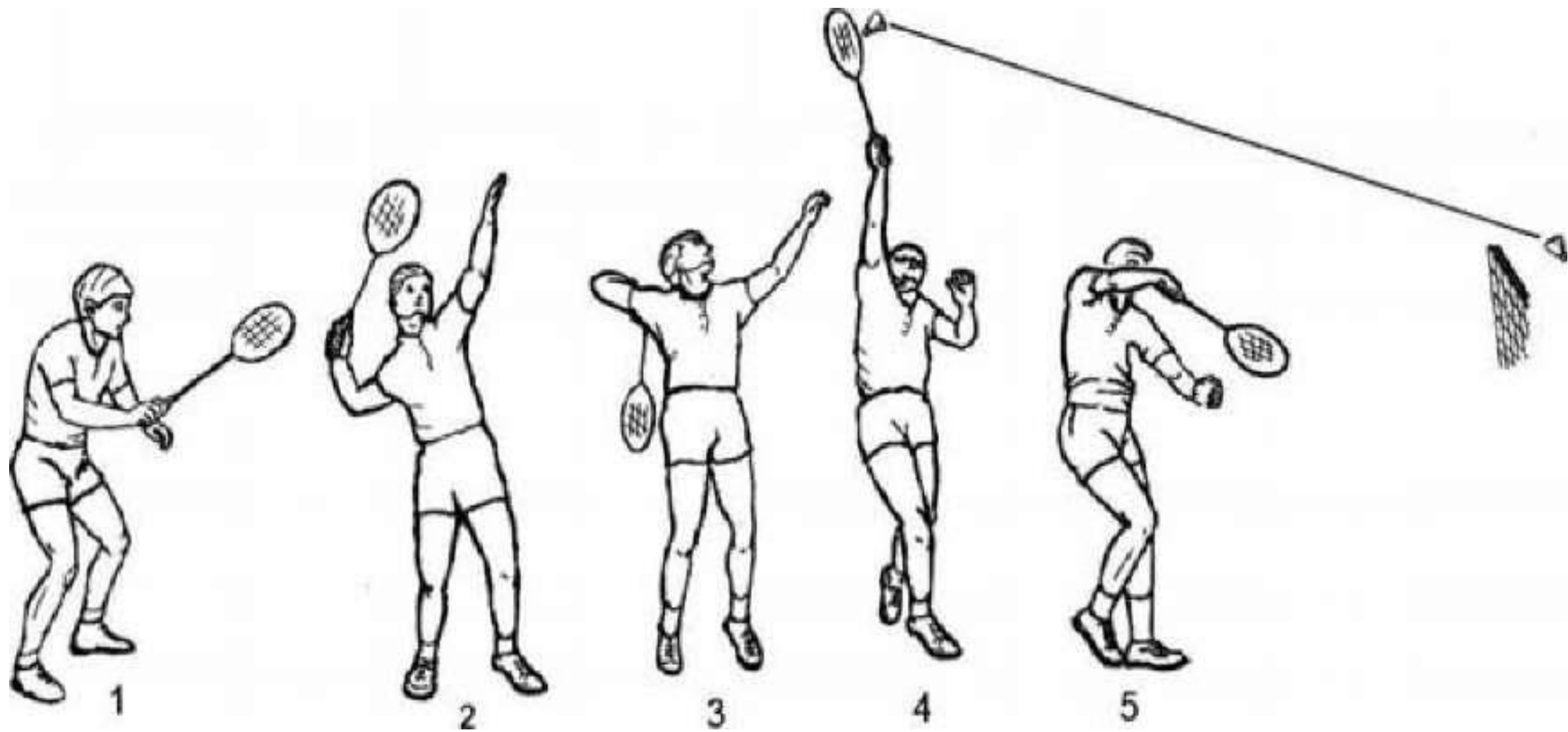
Движения спортсмена при выполнении ударов сверху открытой стороной ракетки должны быть естественными и очень похожи на бросание вперед и вверх камня или маленького мяча. Перед началом подготовки к удару важно как можно раньше определить направление полета волана после его удара противником. Определив, что ответный удар противника направлен высоко, надо быстро переместиться к точке предполагаемого приема волана и занять следующее положение: левым плечом повернуться к сетке, правую руку с ракеткой держать на уровне головы, а левую руку для лучшей координации поднять примерно на этот же уровень, ноги слегка согнуть. Затем надо сделать широкий замах над головой, но так, чтобы при отведении руки для замаха кисть, держащая рукоятку ракетки, опережала головку ракетки. Правое плечо отвести назад и немного вниз.

Отталкиваясь правой ногой, необходимо своевременно выходить на удар. Центр тяжести перенести вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой, причем при этом кисть, держащая рукоятку ракетки, до момента удара также должна опережать ее головку. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Избегайте излишнего напряжения. Спортсмен бьет по волану несколько впереди себя, в последний момент энергично включая в работу кисть.

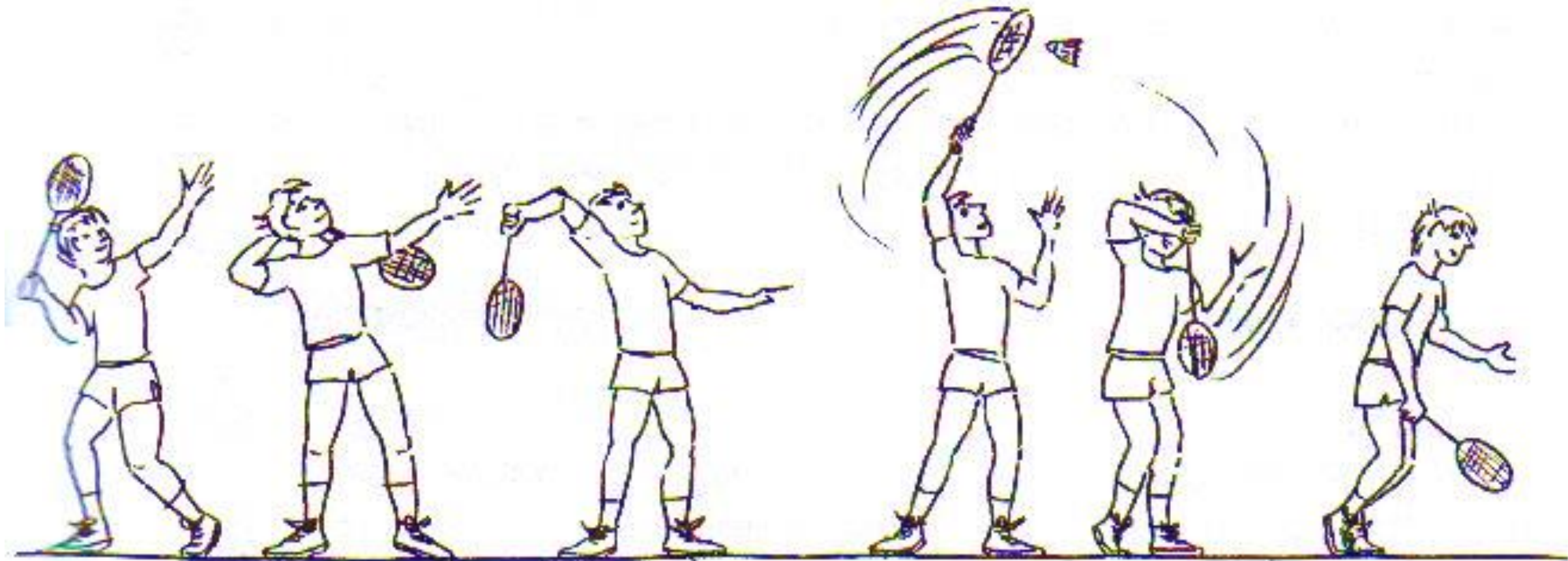
Для правильной динамики выполнения удара очень важно, чтобы в момент удара правая нога игрока находилась как можно ближе к проекции на площадку точки встречи волана и ракетки при ударе, а левая рука опускалась вниз.



Левая рука в момент выполнения замаха должна быть приподнята, несколько согнута в локте и кистью сориентирована на летящий волан. Такое положение значительно усиливает маховое движение, а значит, и динамику удара, также как бы автоматически помогает спортсмену максимально точно и технически правильно вывести головку ракетки в точку удара по волану, способствует рациональному использованию возможностей игрового пятна головки ракетки.



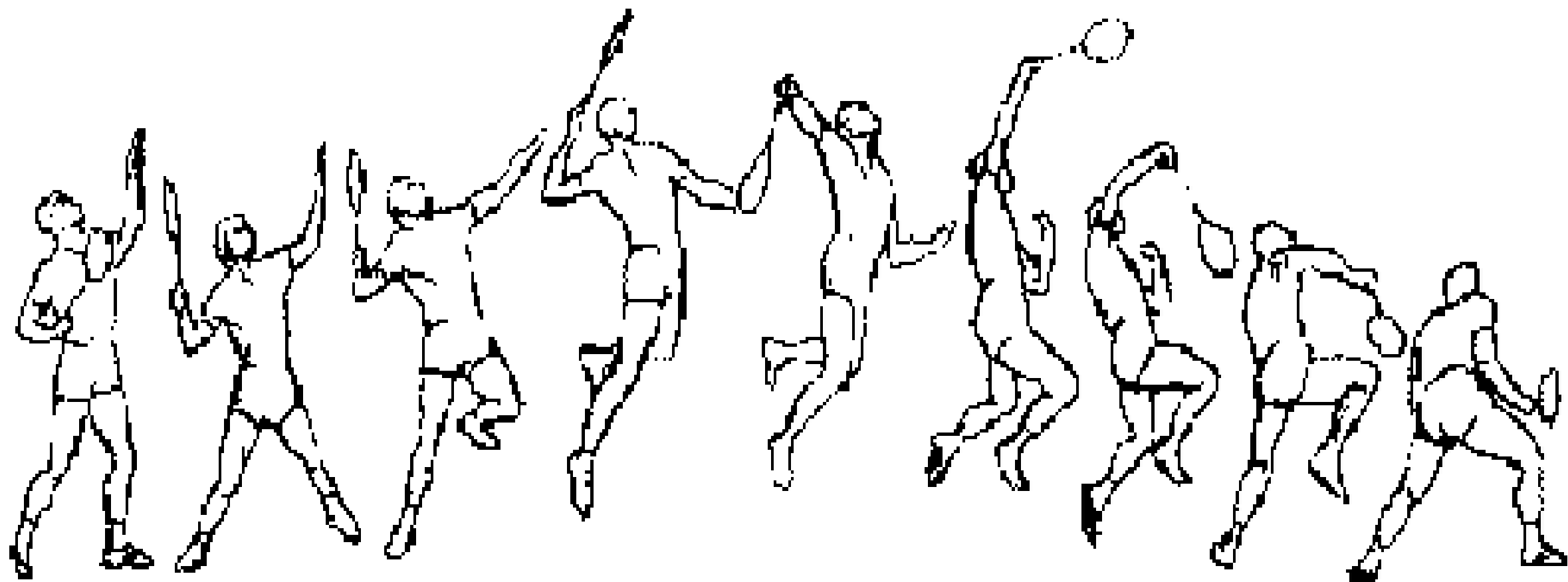
Большое значение при ударах сверху имеет положение локтя. В момент удара он не должен быть ниже плеча и прижиматься или сильно приближаться к туловищу спортсмена. Некоторые начинающие спортсмены, не успевая своевременно занять правильную позицию, производят удары сверху при движении корпуса назад. Эта ошибка вызвана неправильным выходом в точку удара по волану. При правильном выполнении такого удара тело спортсмена должно двигаться вперед, как бы наваливаясь на волан и за счет этого вкладывая в удар дополнительную энергию (вес тела). Важно отметить, что для эффективных ударов сверху спортсмен не должен опускать или наклонять вниз голову и до момента непосредственно удара не терять волан из поля зрения. Различаются эти удары по завершающей фазе, в которой решающую роль играют два главных элемента: положение головки ракетки и движение кисти в момент удара. Так как при всех ударах этой группы движения спортсмена в подготовительной фазе идентичны, это позволяет замаскировать удар, а значит, существенно усложнить подготовку противника к ответным действиям.



При высокодалеком ударе волан отрывается от струнной поверхности головки ракетки несколько раньше, чем при других ударах, и движется вверх-вперед. В завершении глубокого сгибания кисти, как при атакующем ударе, не происходит. При высоком атакующем ударе волан должен лететь более круче. Поэтому точку удара выбирают таким образом, чтобы угол вылета волана с ракетки был несколько меньше, чем при высокодалеком ударе. Если по волану бьют больше в длину, глубокого сгибания кисти в завершении также не происходит. Есть еще одна очень важная особенность ударов. Вся энергия удара должна быть максимально вложена в его начальный момент. Это определяется таким понятием, как хлесткость. При сильном хлестком ударе, особенно по перьевому волану, появляется даже особый звук, так называемый «щелчок». В этом случае волан получает большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан резко и неожиданно, да еще и боком к принимающему падает вниз (как говорят бадминтонисты, падает «свечой»).

Атакующий удар (смеш) по эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракеткой наносится удар по волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, а завершается он резким сгибанием кисти по отношению к предплечью. Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако надо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от этой схемы и встречается много ситуаций промежуточного типа, например, смеш в прыжке, который позволяет ударить по волану в максимально высокой точке, тем самым значительно сократить время его полета до площадки соперника, создать более крутую, а значит, неудобную для приема траекторию и направить его в менее защищенное место обороны противника.

Что касается коротких ударов сверху, то они, как правило, не требуют мощного завершения. Но следует знать, что короткие удары на сетку по нисходящей траектории (сбросы, срезки) очень эффективны в борьбе за выигрыш очка. Техника их исполнения достаточно специфична. Начало удара обычное для всех ударов сверху, а вот в завершении, образно говоря, спортсмен должен одним ударом большого молотка аккуратно забить очень маленький гвоздь в хрупкую поверхность, никак не повредив ее при этом. Кистевое завершение резкое, но не продолжительное. Ручка ракетки сжимается рукой только в момент удара. Проводка волана практически отсутствует.





Спасибо
за внимание!



Download from
[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

This artwork has been purchased from the Dreamstime.com marketplace.



CC BY-NC
BY: Author's name, NC: No derivatives