

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 (8 часть)**  
**для дистанционного обучения**  
**в группах дополнительного образования по бадминтону**

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. ([p.r.guk@school777.ru](mailto:p.r.guk@school777.ru) , 89032048296)

Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. ([n.p.prudnikova@school777.ru](mailto:n.p.prudnikova@school777.ru)), 89269149057)



# Откидка:

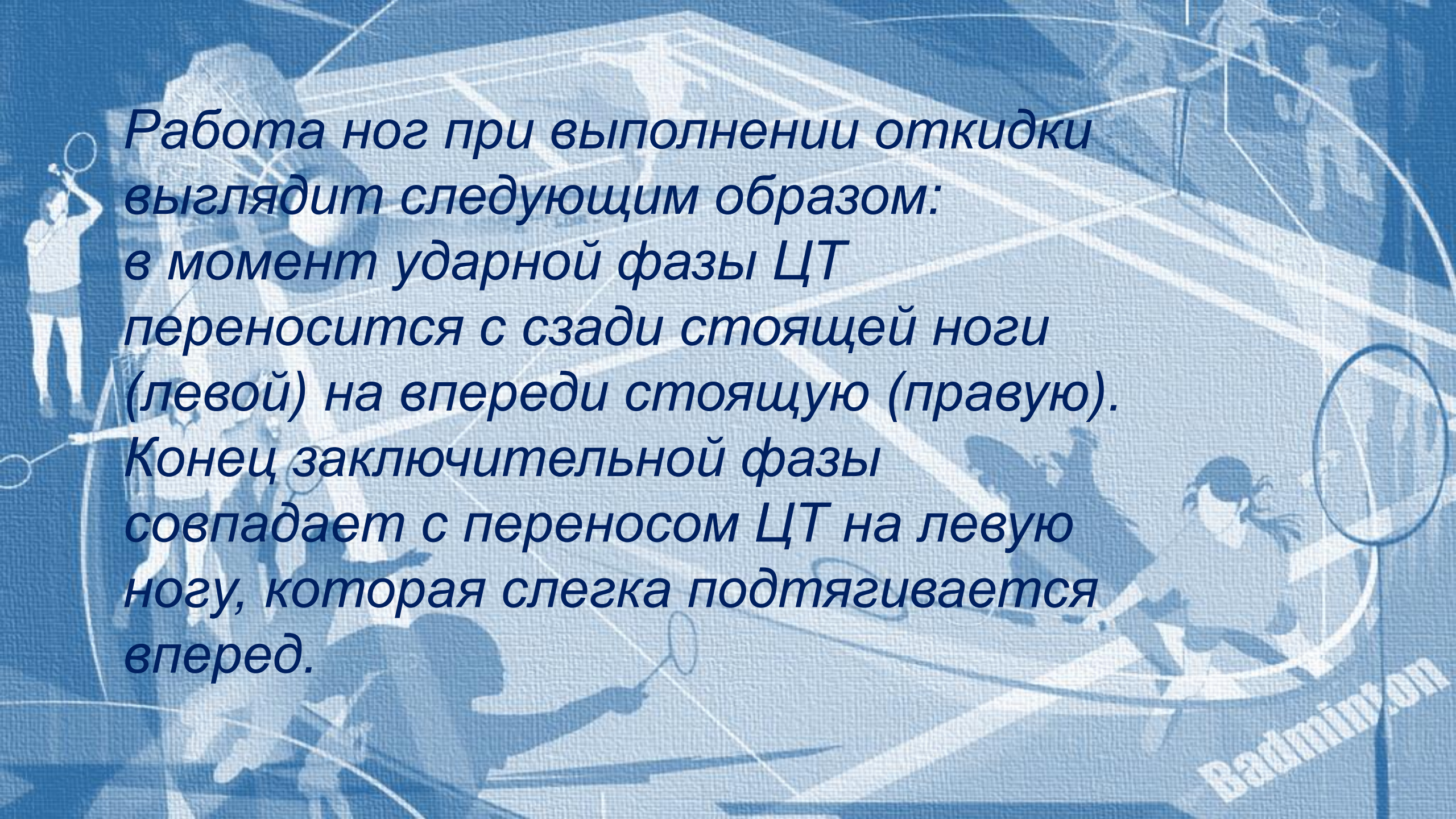
[Badminton.com](http://Badminton.com)

Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки.

Далее - замах. Далее - выполняем шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина её может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.

Далее – проводка, которая является заключительной фазой движения петли.

Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

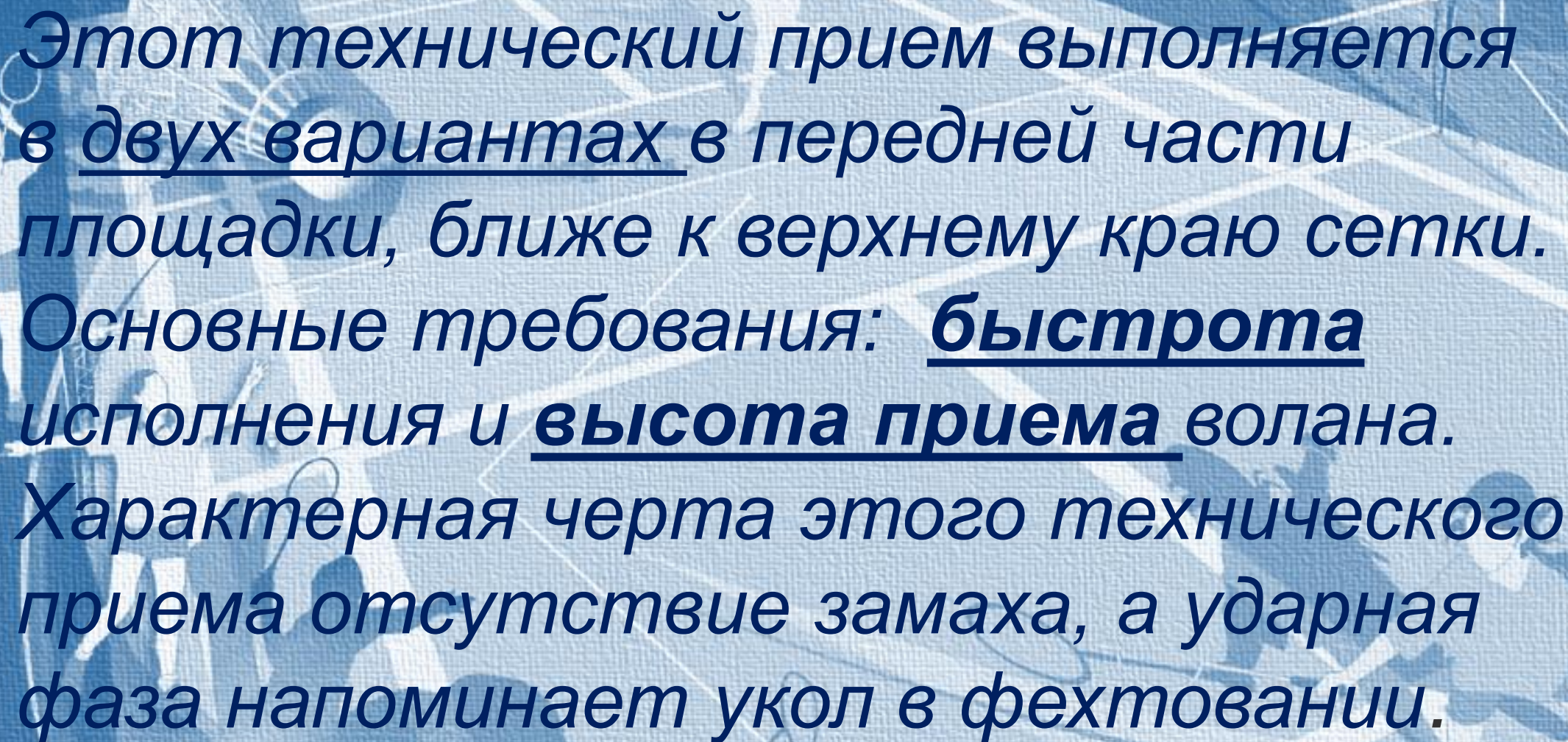


*Работа ног при выполнении откидки  
выглядит следующим образом:  
в момент ударной фазы ЦТ  
переносится с сзади стоящей ноги  
(левой) на впереди стоящую (правую).  
Конец заключительной фазы  
совпадает с переносом ЦТ на левую  
ногу, которая слегка подтягивается  
вперед.*



# **Подставка:**

Badminton.com



Этот технический прием выполняется в двух вариантах в передней части площадки, ближе к верхнему краю сетки. Основные требования: быстрота исполнения и высота приема волана. Характерная черта этого технического приема отсутствие замаха, а ударная фаза напоминает укол в фехтовании.

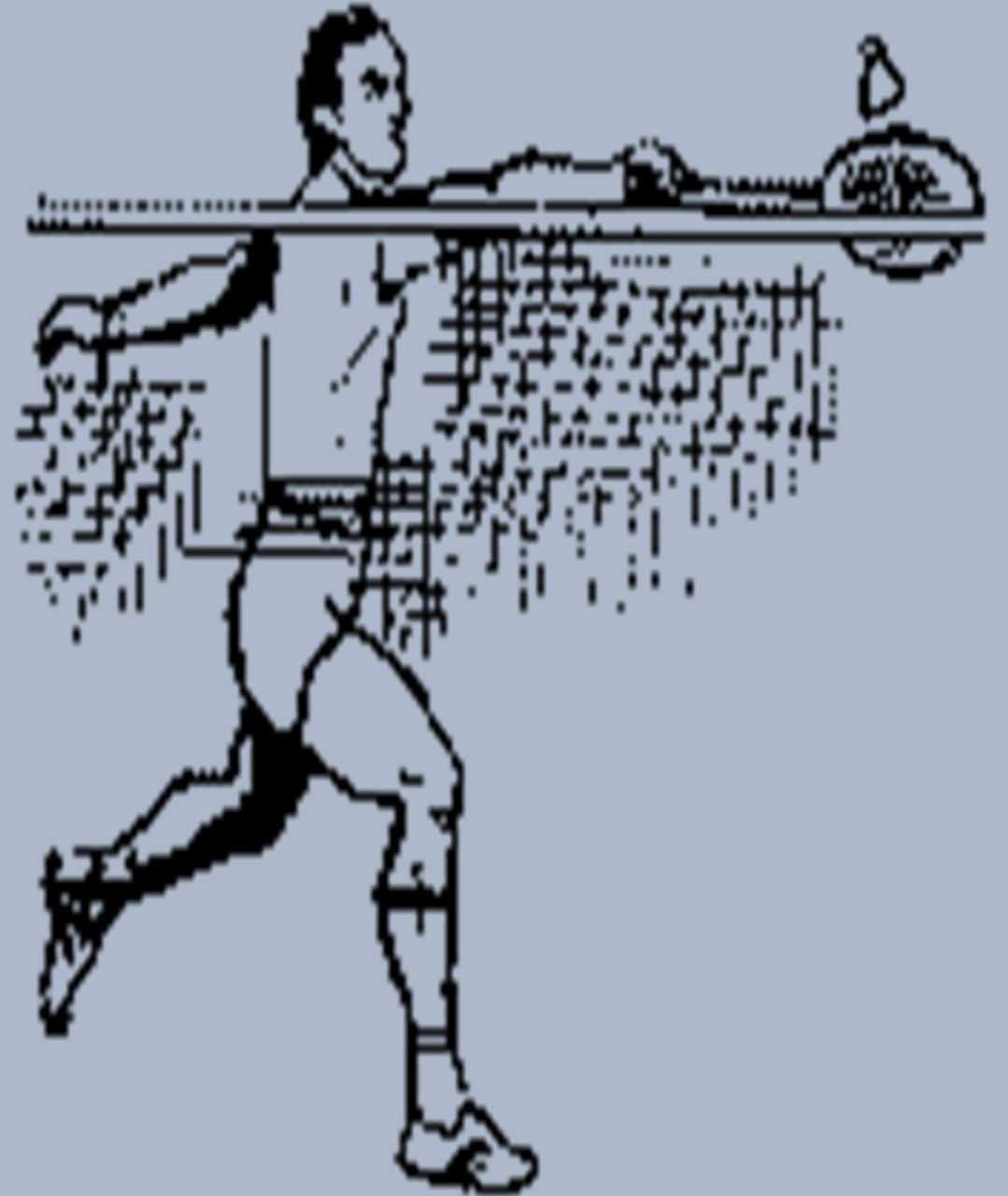


***Первый вариант:***

*Вола́н соприкасается с ракеткой у верхнего края сетки. При этом правая нога ставится вперед, рука и ракетка образуют почти прямую линию.*

*Проводка короткая.*

*Струнная поверхность находится под воланом.*







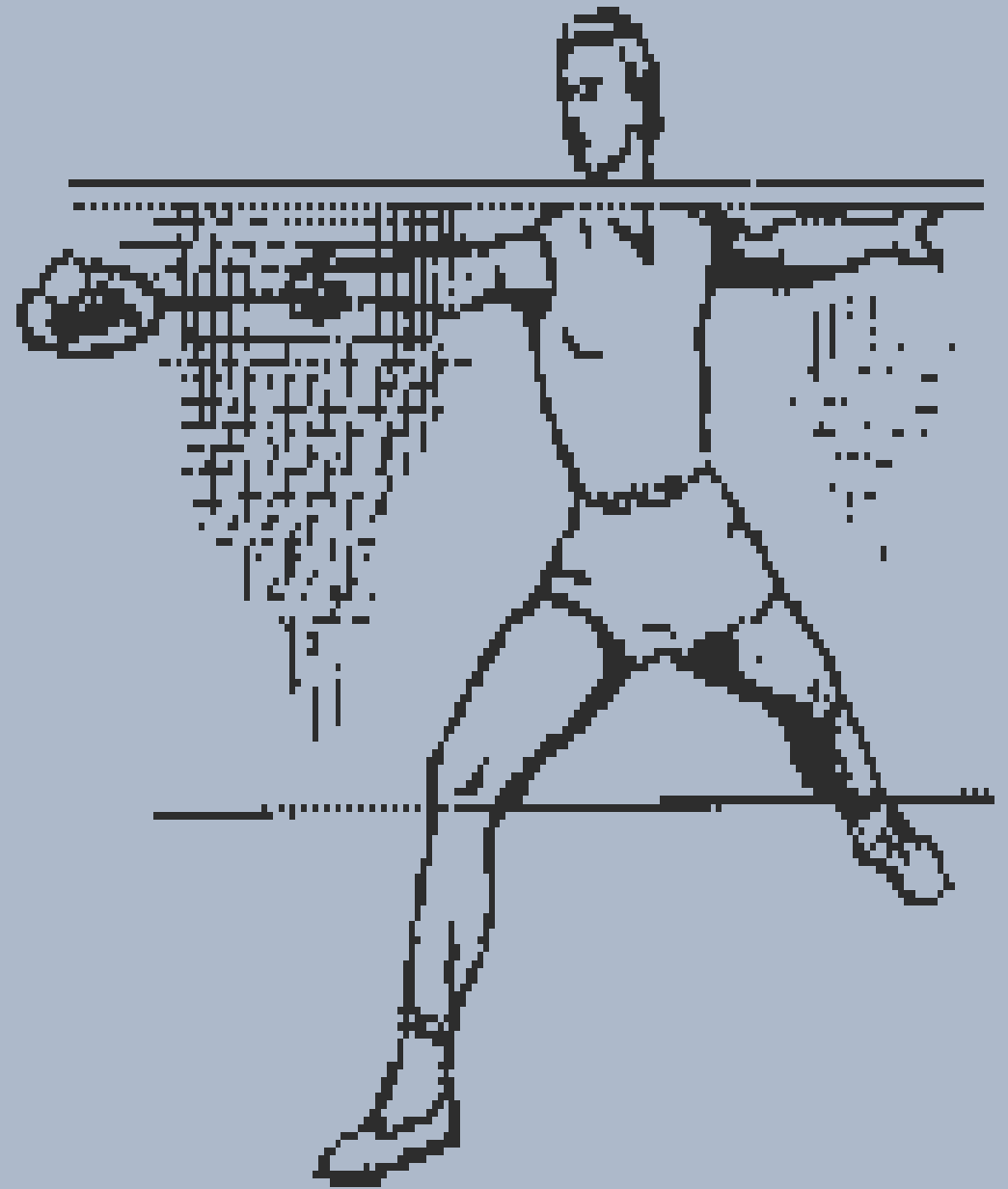
***Второй вариант:***

*Волан, коснувшись струнной поверхности, как бы выбивает ракетку из руки. Кисть продолжает движение вперед, а головка ракетки отстает. Из-за быстроты выполнения создается впечатление откидки от сетки.*

*Проводка при таком варианте более длительная и начинается справа или слева, в зависимости от удара.*

*Ошибка: раннее выбрасывание руки с ракеткой вперед.*

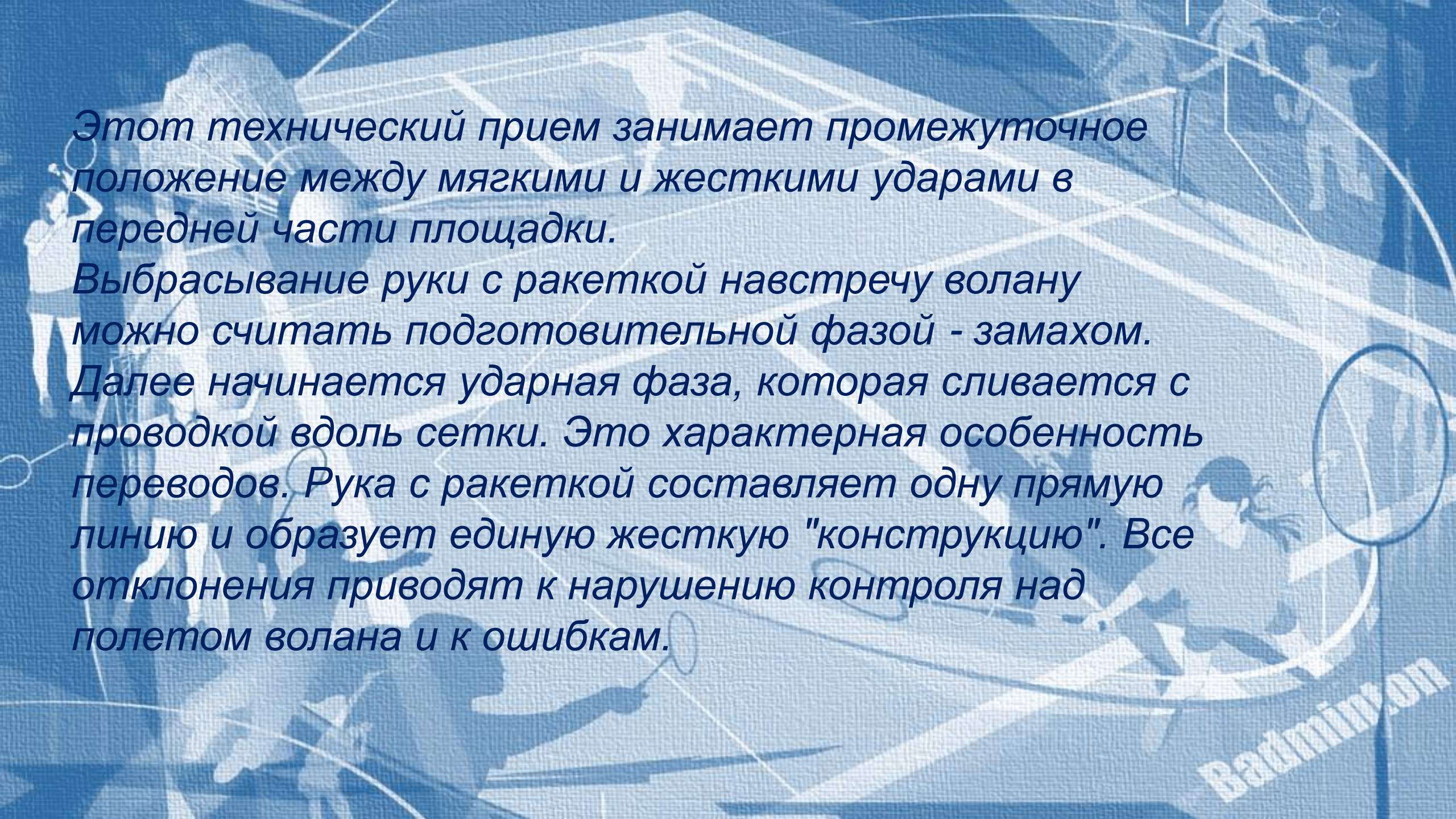
*Исправление: увеличить скорость передвижения.*





**Перевод:**

Badminton.com



*Этот технический прием занимает промежуточное положение между мягкими и жесткими ударами в передней части площадки.*

*Выбрасывание руки с ракеткой навстречу волану можно считать подготовительной фазой - замахом.*

*Далее начинается ударная фаза, которая сливается с проводкой вдоль сетки. Это характерная особенность переводов. Рука с ракеткой составляет одну прямую линию и образует единую жесткую "конструкцию". Все отклонения приводят к нарушению контроля над полетом волана и к ошибкам.*

Существуют два варианта выполнения переводов. Первый вариант - характерен для игроков, которые обладают большой скоростью передвижения. Их момент удара находится в средней части уровня высоты. Второй вариант - характерен для игроков высокого класса, обладающих хорошей скоростью передвижения. У них момент удара приходится на среднюю часть траектории, у самого верхнего края сетки. И сам удар имеет другое название - быстрый перевод, или сметание. Если первый вариант исполнения относится к разряду подготовительных защитных действий, то второй, сметание, - к атакующим ударам.



***Плоский  
удар:***

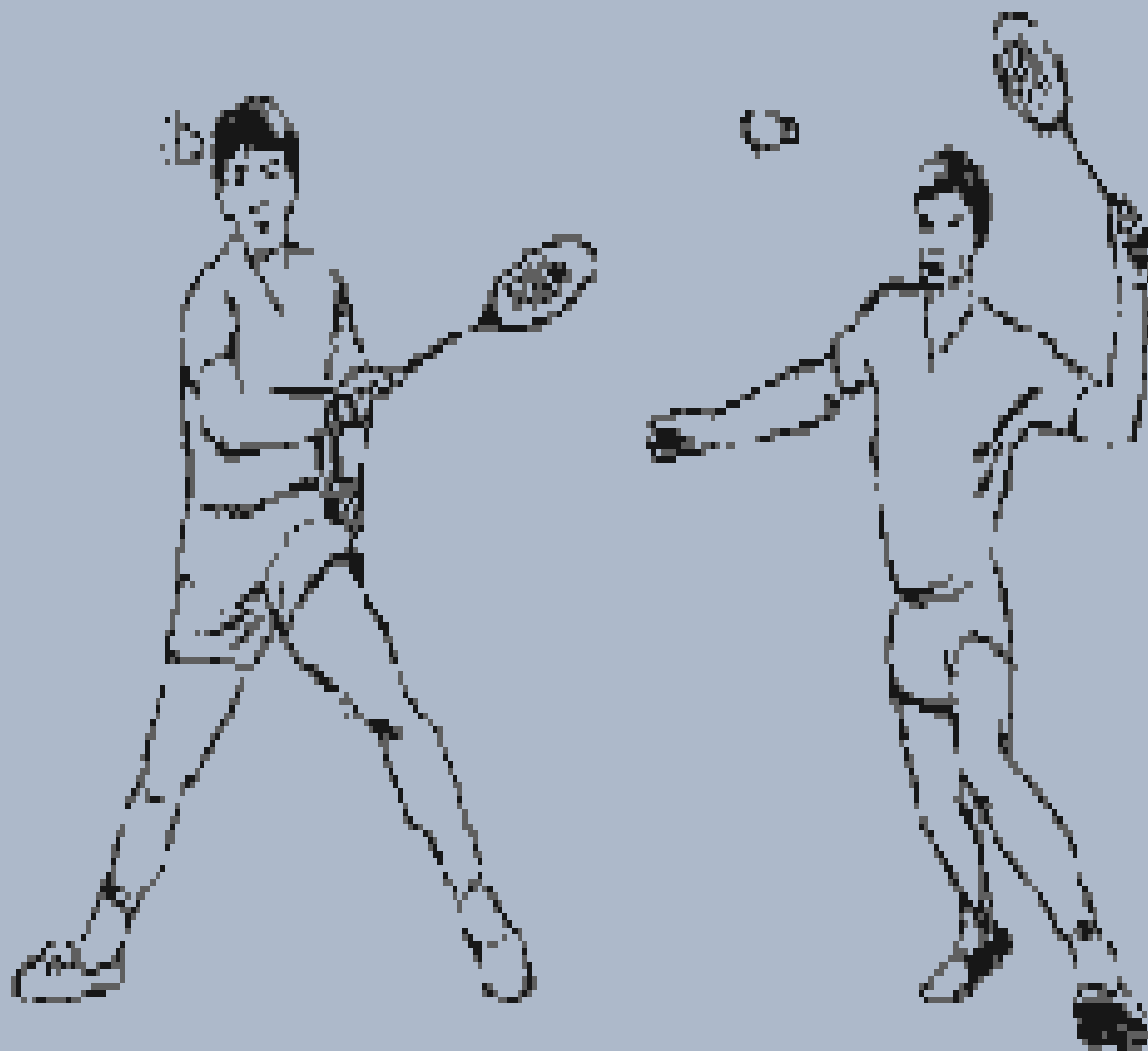
*Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.*

*Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад.*

*Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.*

*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.*





# ***Блокирующий удар:***

***Badminton.com***



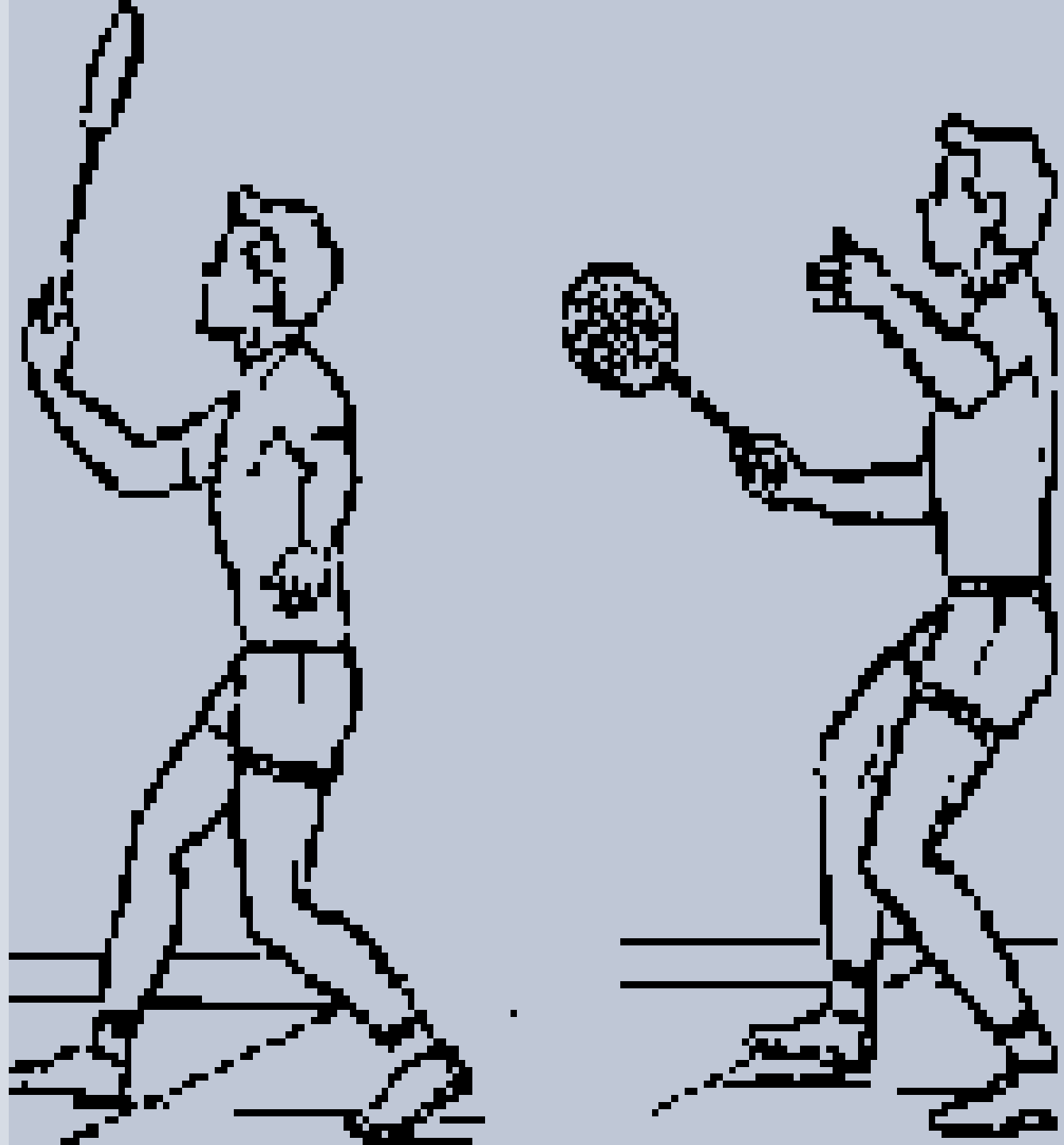
*Этот технический прием сопряжен с определенным риском и используется как ответ на быстро летящий нападающий удар-смеш.*

*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.*

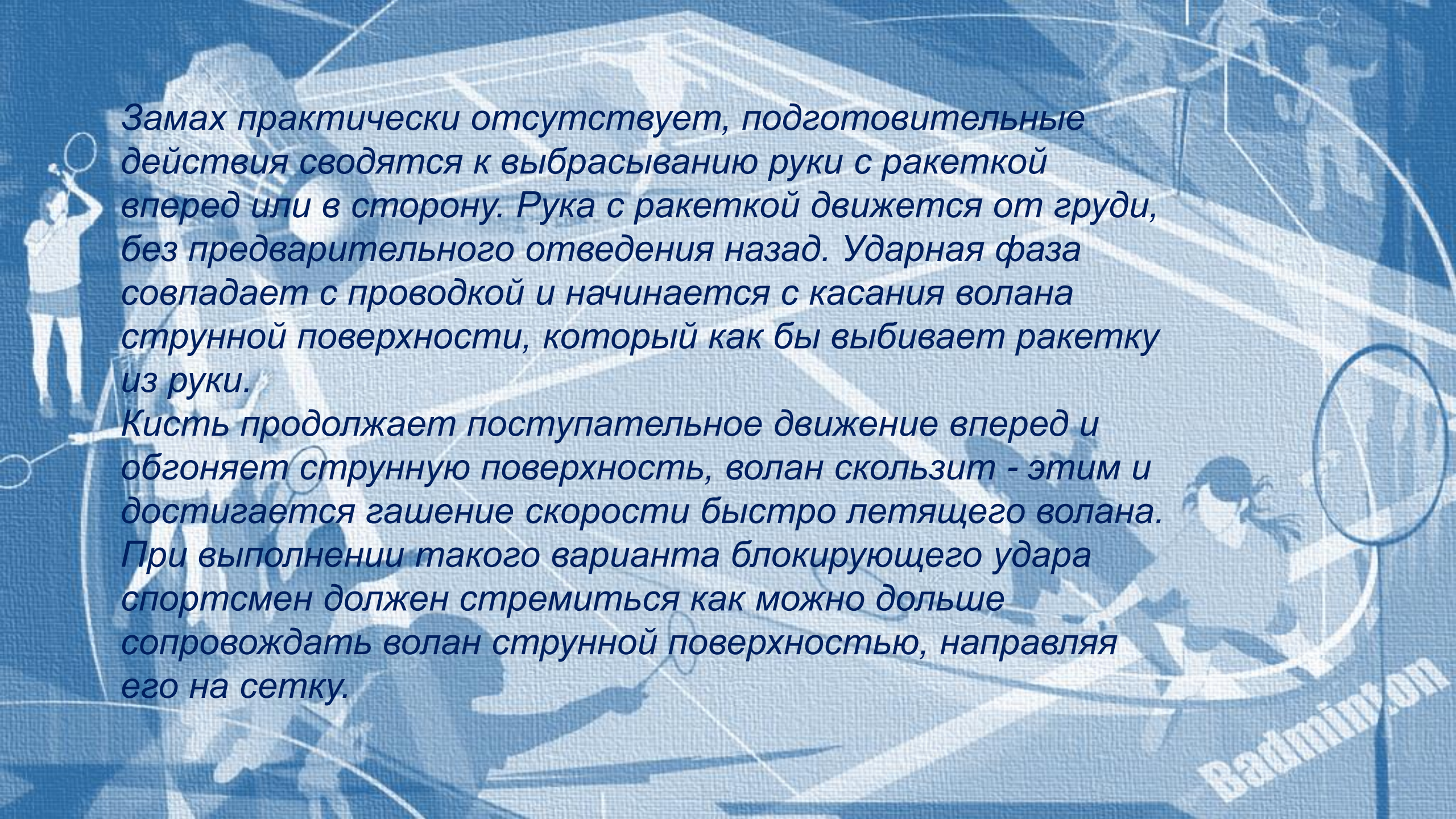
*По характеру выполнения заключительной фазы удар может быть мягким-слабым и направляться на сетку или в переднюю часть площадки, а также жестким-сильным, когда переходит в среднюю и заднюю части площадки.*

*Рассмотрим эти варианты.*






**Мягко  
выполняемый  
блокирующий удар.**

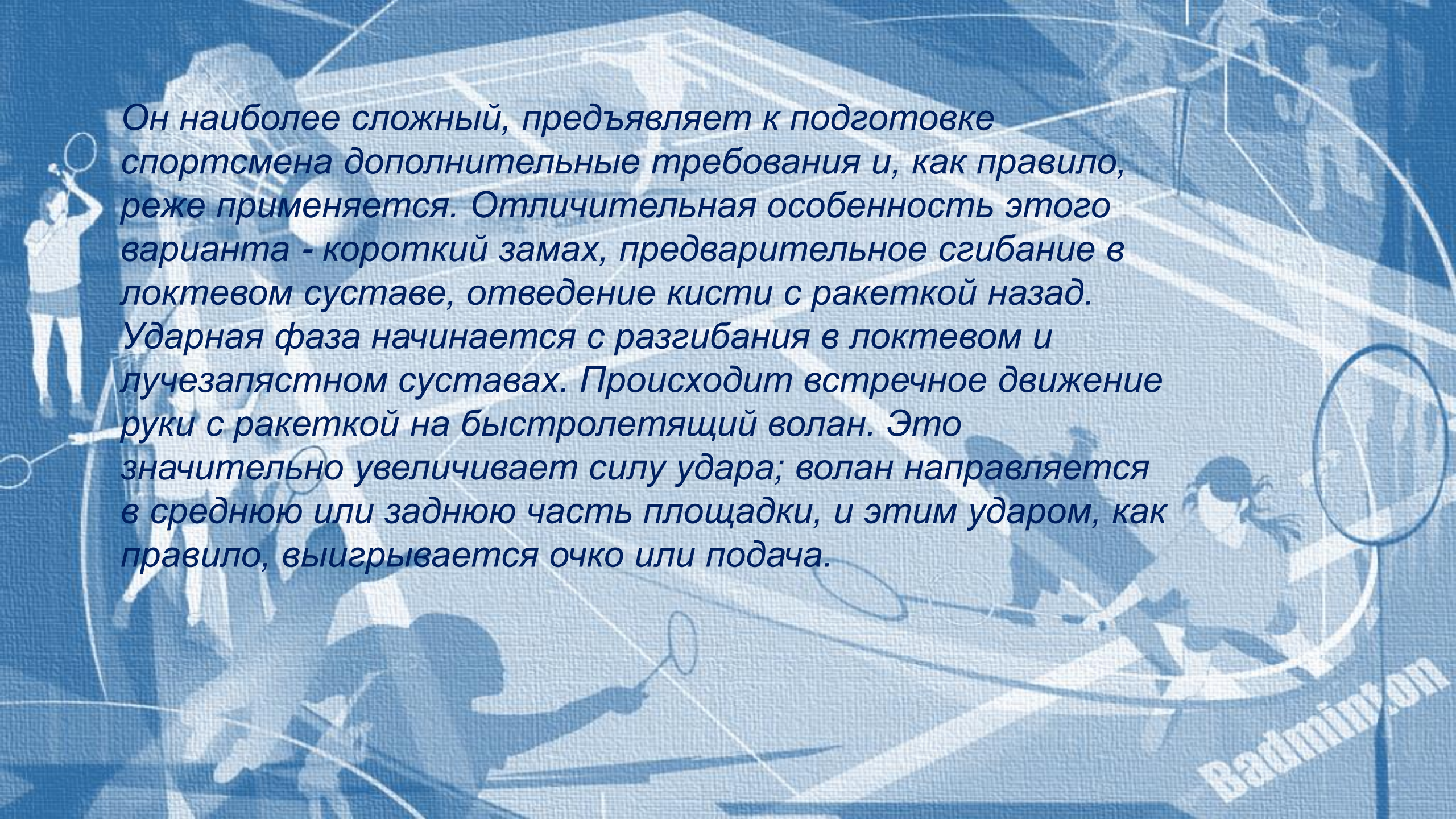


Замах практически отсутствует, подготовительные действия сводятся к выбрасыванию руки с ракеткой вперед или в сторону. Рука с ракеткой движется от груди, без предварительного отведения назад. Ударная фаза совпадает с проводкой и начинается с касания волана струнной поверхности, который как бы выбивает ракетку из руки.


Кисть продолжает поступательное движение вперед и обгоняет струнную поверхность, волан скользит - этим и достигается гашение скорости быстро летящего волана. При выполнении такого варианта блокирующего удара спортсмен должен стремиться как можно дольше сопровождать волан струнной поверхностью, направляя его на сетку.



**Жестко  
выполняемый  
блокирующий  
удар.**



Он наиболее сложный, предъявляет к подготовке спортсмена дополнительные требования и, как правило, реже применяется. Отличительная особенность этого варианта - короткий замах, предварительное сгибание в локтевом суставе, отведение кисти с ракеткой назад. Ударная фаза начинается с разгибания в локтевом и лучезапястном суставах. Происходит встречное движение руки с ракеткой на быстролетающий волан. Это значительно увеличивает силу удара; волан направляется в среднюю или заднюю часть площадки, и этим ударом, как правило, выигрывается очко или подача.



*Основным достоинством блокирующего удара является активное движение ног вперед или вперед - в сторону, что значительно сокращает время к ответным действиям соперника.*



Спасибо  
за внимание!



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

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



© 2015 Dreamstime.com  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.