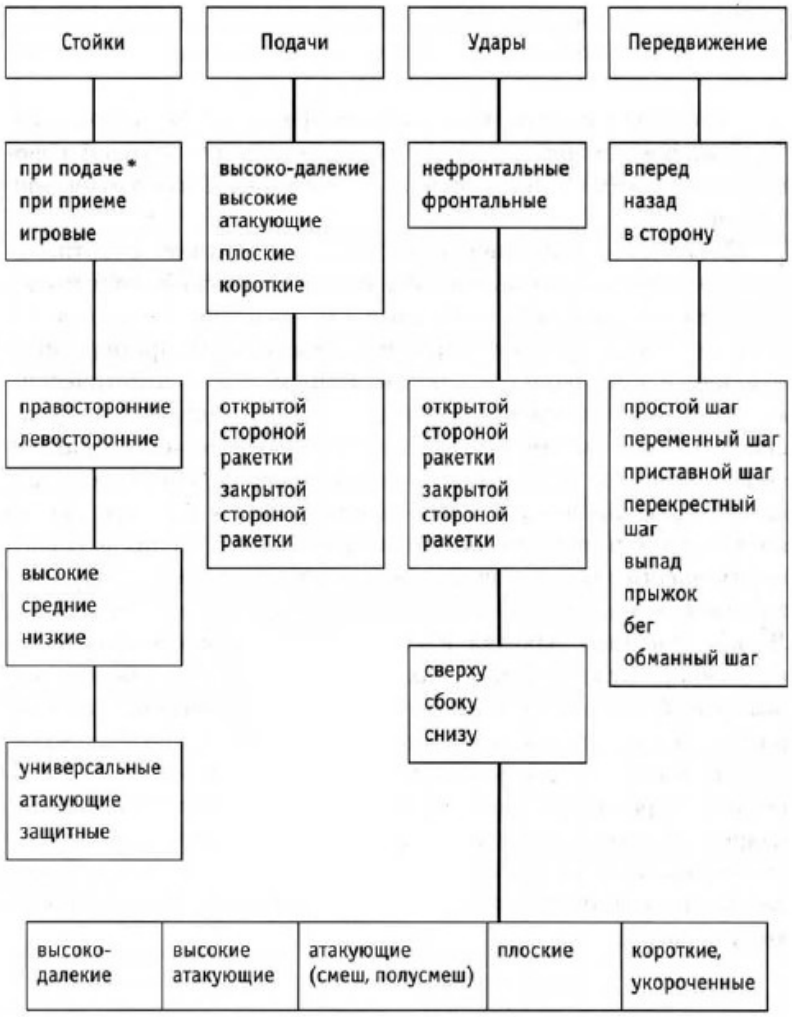
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 6.2 Подачи

Классификация подач в бадминтоне.



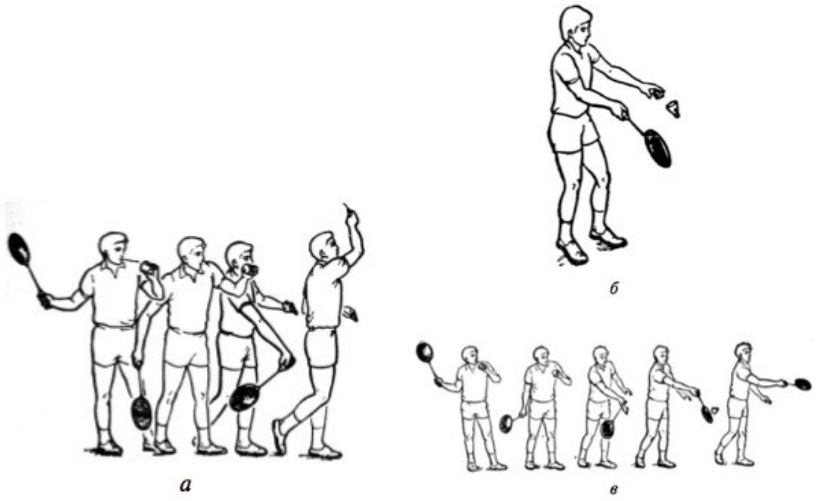
Как держать ракетку

Правильной хваткой ракетки можно овладеть только практикой и терпением: положение руки на ракетке неестественно - оно встречается в
житейской практике довольно редко. Постигать технику игры надо именно с хватки ракетки.
Ракетка в руке - это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть. Возьмите ракетку левой рукой за
стержень таким образом, чтобы головка была перпендикулярно полу. Положите кисть правой руки на рукоятку ракетки и возьмите ее. Теперь попробуйте слегка постучать по полу, будто бы пытаетесь легким молоточком забить гвоздь. Затем, выпрямив ручку перед собой, попробуйте прицелиться - обод ракетки (мушка) должен быть перпендикулярен полу. На первом этапе занятий чаще проверяйте себя именно таким образом

Стойка бадминтониста - это исходная позиция перед игрой. Занимая ее, бадминтонист видит и соперника и волан, сохраняет
равновесие, готов к быстрым перемещениям. Ноги расставьте на ширину плеч, слегка согните в коленках. Ракетка приподнята чуть выше пояса.
Минимум напряжения. Для сохранения баланса левая рука также приподнята, либо без усилий поддерживает ракетку за стержень. Проверьте
себя: встаньте в центре площадки лицом к сетке. Тяжесть тела на передней части стопы, представьте себе, что под вашими пятками лежит по волану и, чтобы не раздавить их, чуть приподнимите пятки (рисунок 4).

Основные удары в бадминтоне.

В зависимости от высоты полета волана в момент контакта с ракеткой различают:
а) удары сверху (выше уровня плеч)
б) сбоку (от уровня пояса до плеч)
в) снизу (ниже уровня пояса).
1.Смеш.
2.Высокий далёкий удар.
3.Плоский далёкий удар.
4.Укороченный удар.
5.Короткий удар.
6. Плоский укороченный удар
Удары снизу - используются в игре, когда отбить волан сверху уже невозможно. Удар снизу - защитный прием; как и все удары он выполняется закрытой и открытой стороной ракетки. Удары сбоку - используются в игре, когда волан целесообразно отразить на уровне плеч. Сильный удар сбоку называется плоским. Чаще всего волан, посланный таким образом, летит параллельно полу. Плоские удары применяются из любой части площадки. В момент удара волан не должен опускаться ниже уровня плеч
1. Короткий удар.
2. Высокий удар.
3. Высокий атакующий удар.
4. Плоский удар.
5. Плоский укороченный удар.
Подача - первый удар в бадминтоне.
Волан вводится в игру ударом ракетки снизу. В момент удара головка ракетки не должна подниматься выше уровня пояса или кисти руки, которая держит ракетку Игрок, которому по жребию выпало начинать игру, может при подаче располагаться в любой точке правого поля подачи. Ему лучше располагаться в метре-полутора от передней линии подачи и в шаге от центральной линии площадки
При начальном обучении подаче целесообразно использовать высокую и низкую подачу . Подачу из высокой стойки лучше применять в парной игре.
Основной способ подачи в бадминтоне – справа: тогда волан свободно выпускается из пальцев навстречу движению ракетки – волан в левой руке, ракетка в правой, левая нога немного выставлена вперед. Ракетка сначала отводится кистью назад, а затем резко выносится вперед.
Можно тренироваться в подаче, выполняя ее не только через сетку, но и в стену с расстояния 2,5–3 м.



Стойки в бадминтоне

Игровая стойка бадминтониста

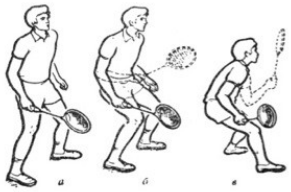
Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую.

Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В *средней (защитной) стойке* ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К *низкой стойке* обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары.

При обучении необходимо следить за тем, чтобы все удары выполнялись с места, не отрывая ног от опоры.



Корт и оборудование

1.1. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм, как показано на рисунке.

1.2. Линии, должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.

1.3. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.

1.4. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п.1.10. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.

1.5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, как показано на рис. 1, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.

1.6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15х15 мм до 20х20 мм.

1.7. Ширина сетки по вертикали – 760 мм., длина по горизонтали – не более 6,1 м.

1.8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.

1.9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.
1.10. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1, 524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.
1.11. Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.
1.12. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры (рис.1.), корт может быть размечен только для одиночной игры, как показано на рис.3. Задние линии корта становятся дальними линиями подачи, а стойки, или матерчатые ленты их заменяющие шириной 40 мм, располагаются на сетке вертикально над боковыми линиями.
1.13. Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55 м.