

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



ГБОУ Школа №777

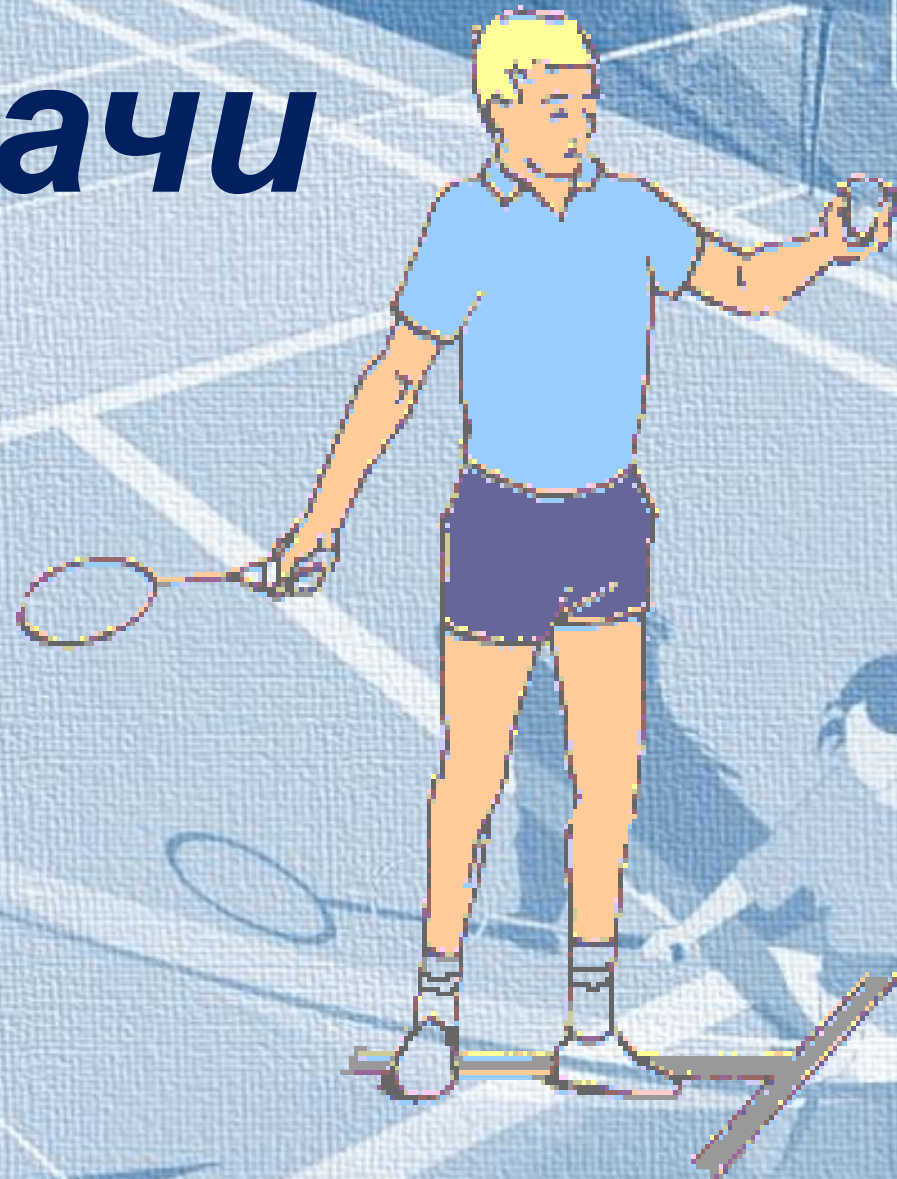
Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

Учебный курс (6 часть)
для дистанционного обучения
в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777ru , 89032048296)

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

Техника подачи открытой стороной ракетки



Самый первый удар. Поддача в бадминтоне.

Любая спортивная игра начинается с первого удара. В бадминтоне, как в теннисе и волейболе, таким ударом является поддача. Подавать нужно ударяя волан только в низкой точке, причем так, чтобы ракетка в момент удара была опущена вниз. В правилах Международной федерации бадминтона говорится: «Наивысшая точка головки ракетки в момент удара должна быть ниже самой низкой точки кисти». К сожалению, многие бадминтонисты (порой даже известные) не соблюдают этого правила. И судья в этом случае обычно останавливает игру. Особое значение это правило приобретает в парных играх, где каждый, можно сказать, «приподнятый сантиметр» дает подающему больше шансов выполнить поддачу максимально низко над сеткой.

Подача — единственный в бадминтоне удар, выполняемый из статического положения. При подаче нельзя отрывать от пола ноги.

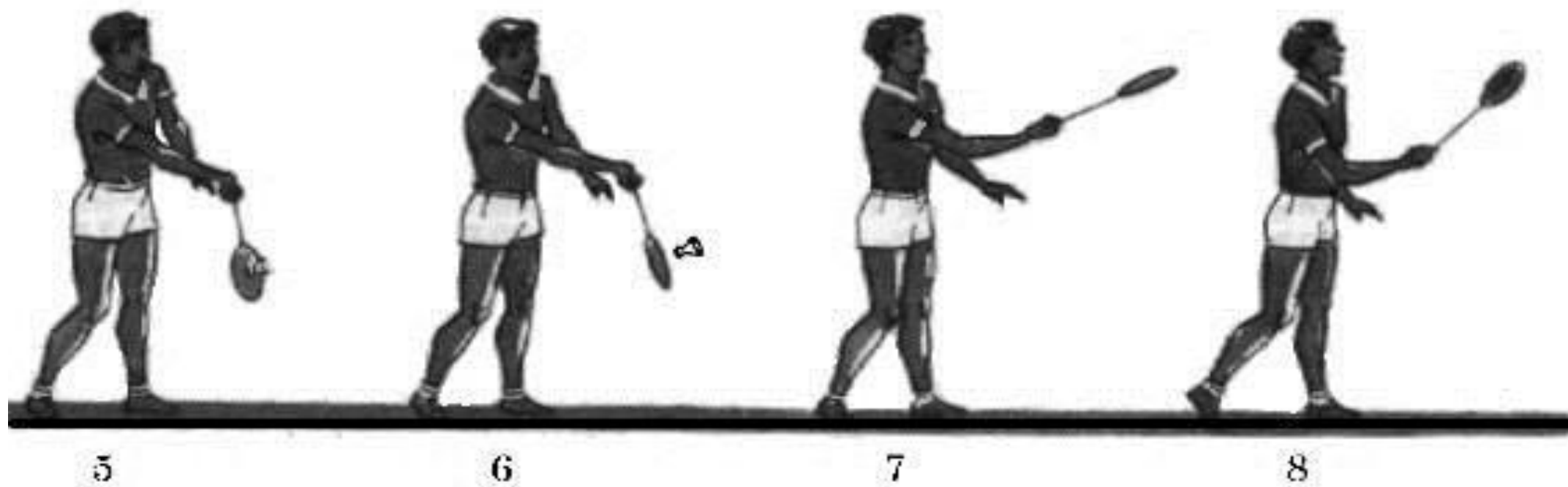
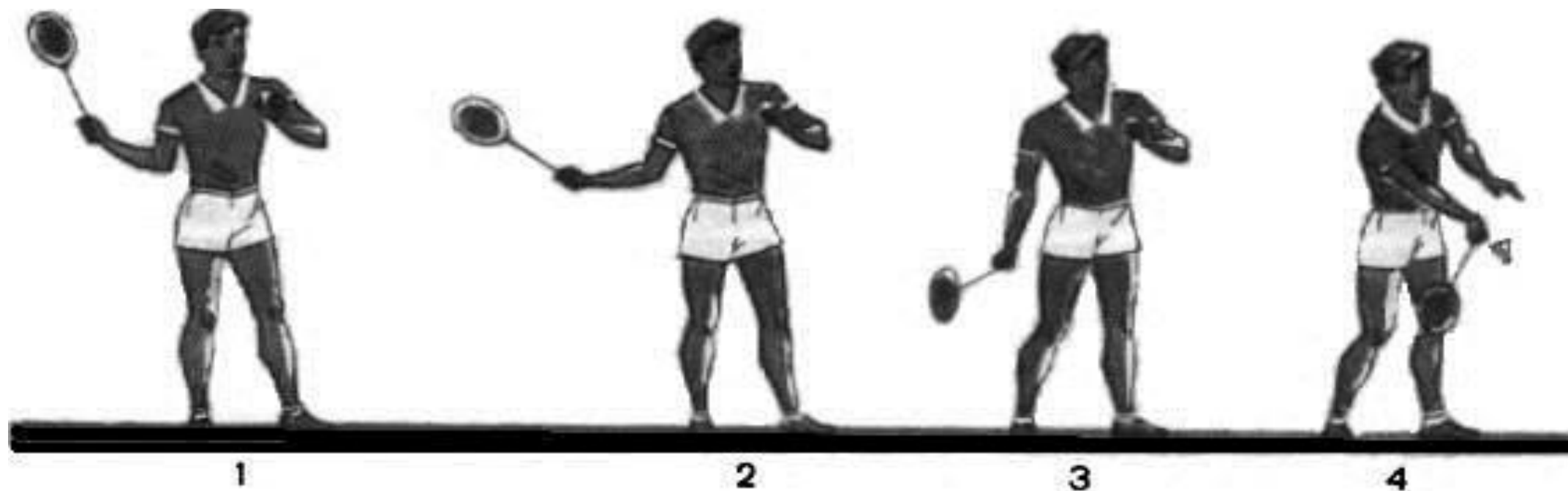
Правила игры не ограничивают время для выполнения подачи. Но это, разумеется, не значит, что вы можете умышленно сбивать темп игры. Взыскательный судья не позволит вам сделать это. Но и без преднамеренной затяжки у бадминтониста времени для подачи предостаточно. Не торопитесь. Решите, какую подачу выгоднее направить. подача выполняется из наиболее удобного положения, и уже одно это должно заставить вас выполнить ее максимально точно. Не забывайте, что только со своей подачи вы имеете возможность «заработать» очко. Дорожите этим правом! Ведь при выполнении другого удара вы будете находиться в менее выгодном положении.

Теперь о технике подачи. Встаньте свободно, расслабленно, левым плечом к сетке. Правая нога отставлена немного назад. Волан в левой руке. Перед подачей не следует наклоняться вперед. Вот вы приподнимаете левую руку с воланом вверх. Не подбрасывайте волан, а плавно выпустите из руки.

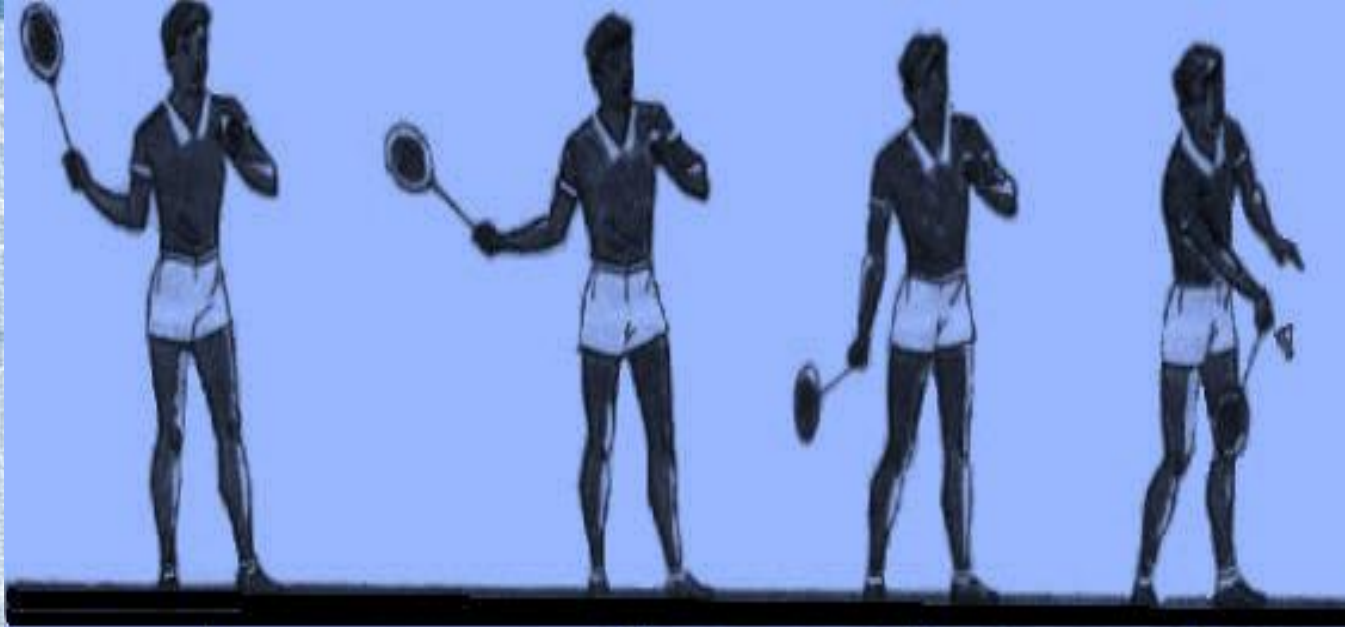
Известный английский тренер Роджер Миле, воспитатель чемпионов, советует:

— В ходе подачи смотрите на волан. Кисть с ракеткой перед подачей держите приподнятой. Подачу выполняйте спокойно, хладнокровно. Ноги в постоянном контакте с полом от начала до конца проведения подачи. И еще следует подчеркнуть, что при проведении подачи, как и при других ударах, необходимы согласованные движения ног, туловища, руки с ракеткой.

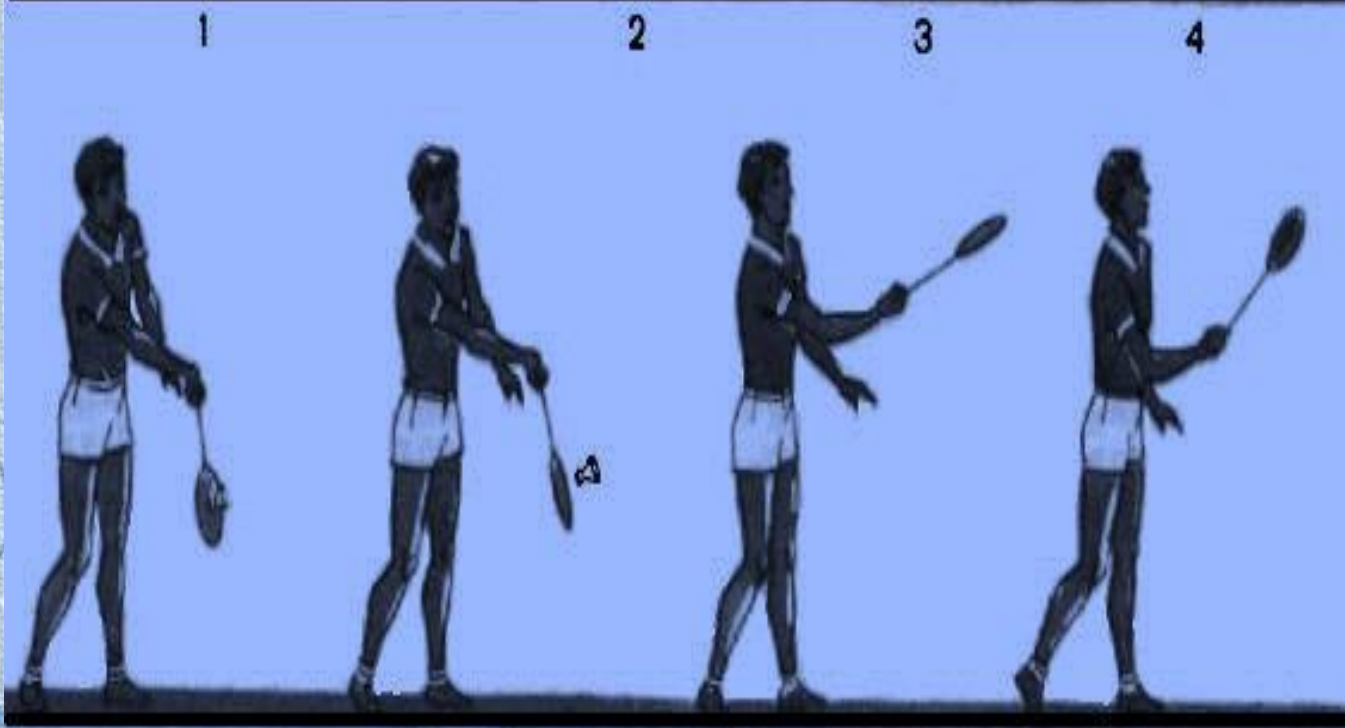
Во время выступлений в Москве малайзийца Панча Гуналана наши любители бадминтона убедились, какой это великолепный мастер подачи. На рисунке, сделанном по кинограмме, показано, как Гуналан выполняет этот первый удар.



Спортсмен стоит свободно, никакой скованности (кадр 1). В левой руке волан. Вот бадминтонист начинает движение руки с ракеткой для встречи с воланом (2). Ракетка движется как бы по дуге, которую описывает головка ракетки, сверху вниз. Одновременно происходит поворот кисти. Движение руки с ракеткой увлекает за собой и туловище спортсмена. Чтобы не потерять равновесия при ударе, центр тяжести спортсмена перемещается вперед на левую ногу (3). Непосредственный момент удара вы видите на кадре 5. Обратите внимание: кисть опущена, рука выпрямлена. Игрок как бы подался вперед, увлекаемый движением ракетки. Завершающий поворот кисти, который хорошо виден на кадрах 4—8,—это, можно сказать, ключевой момент подачи. Полное включение кисти в удар происходит тогда, когда бадминтонист из стадии подготовки переходит непосредственно к удару. Так называемый «щелчок» по волану происходит уже при опоре на левую ногу, полном развороте плеч по направлению удара. Когда кисть «срабатывает», рука по инерции сопровождает волан.



1 2 3 4



5 6 7 8

Куда направлять подачу?

Короткая подача - в передние углы поля соперника, далекая высокая - в задние углы.

Подача - важнейший элемент тактики.

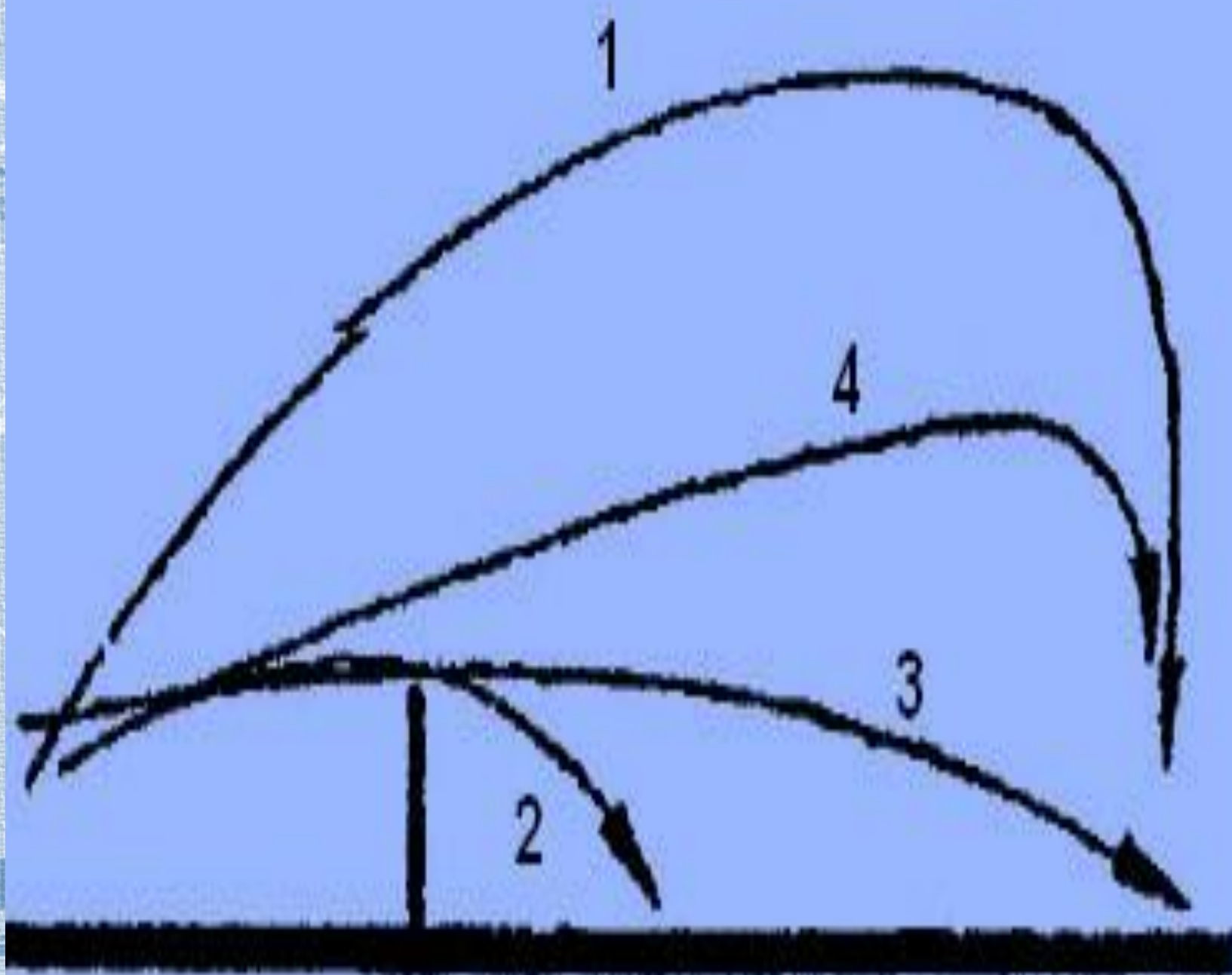
В одиночной игре основной является высокая далекая подача, в парной — короткая.

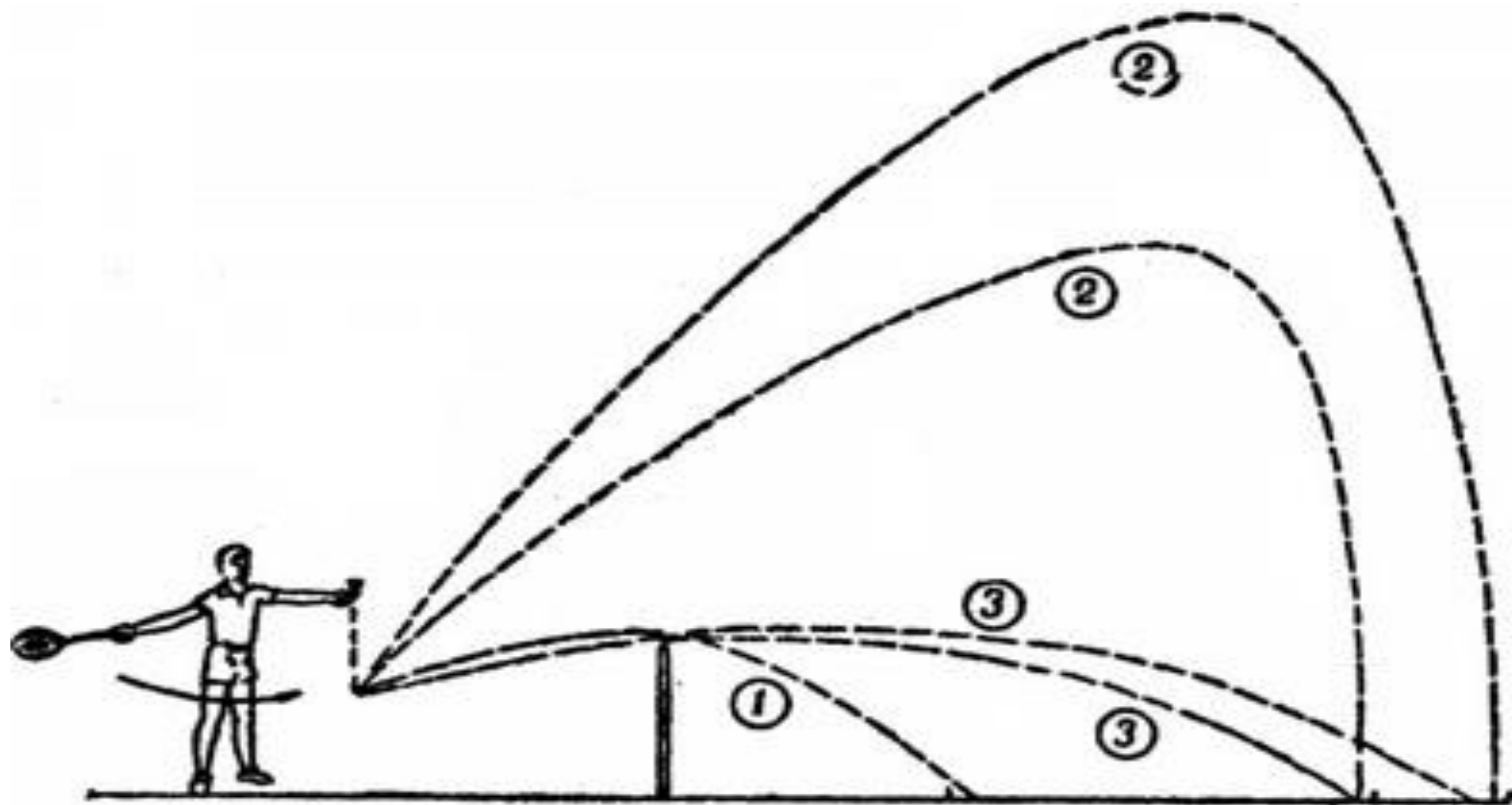
1. Высокая далекая подача.

2. Короткая подача.

3. Плоская подача.

4. Высокая атакующая подача.





6

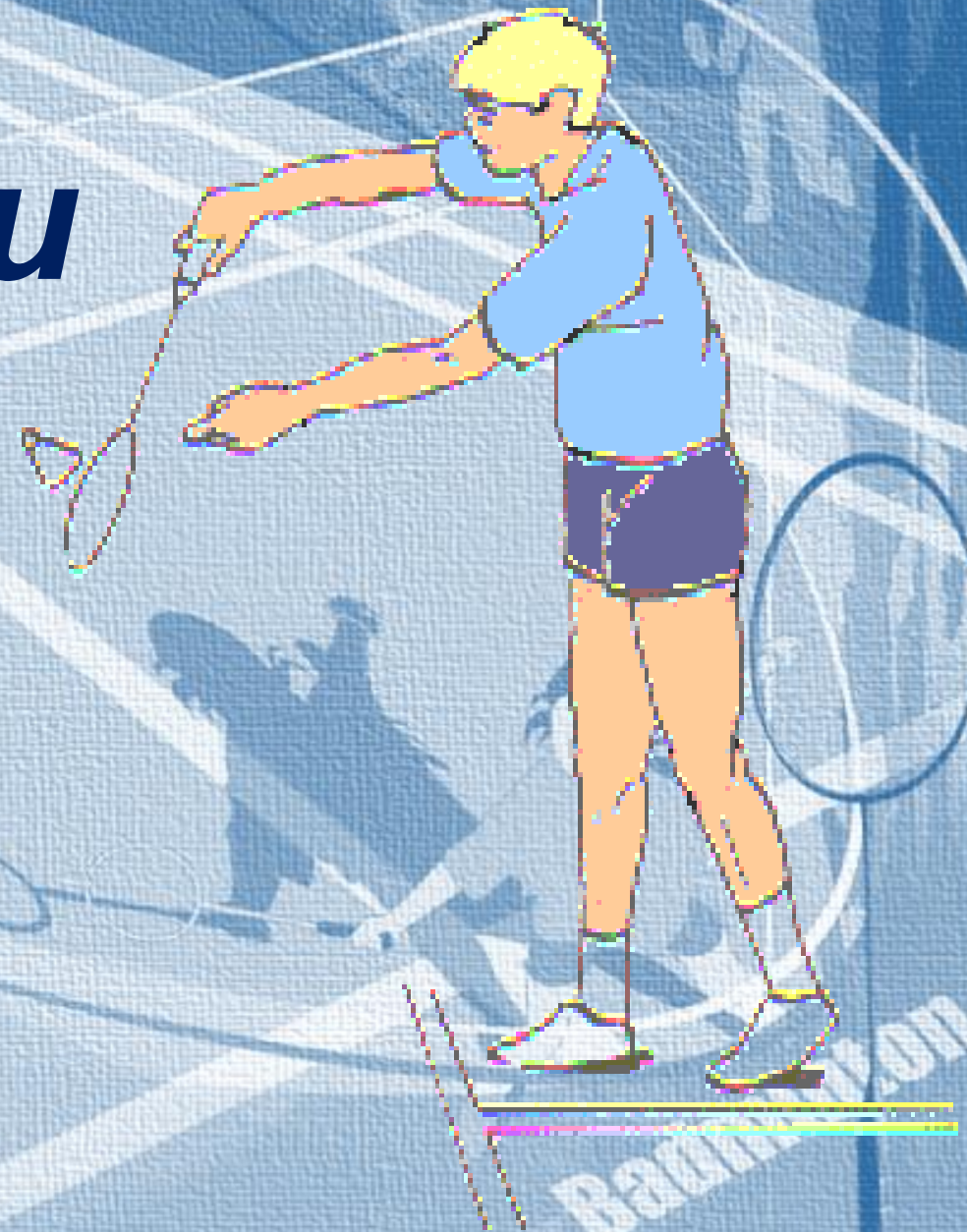
Сопоставьте ваши движения с картинкой. Внимательно приглядитесь к каждой фазе удара. Освоив короткую подачу, переходите к высоко-далекой. А уж потом, умея применять эти две основные подачи, стремитесь постигнуть прострельную и плоскую.

Поскольку подача — один из важнейших ударов в бадминтоне, нужно добиться ее мастерского выполнения. Прежде всего требуется аккуратность и точность. Задача — подать сто подач и все без осечки. Для этого нужно только одно: неустанная тренировка. Подобно баскетболисту, без усталости шлифующему снайперские броски по корзине из одной и той же точки.

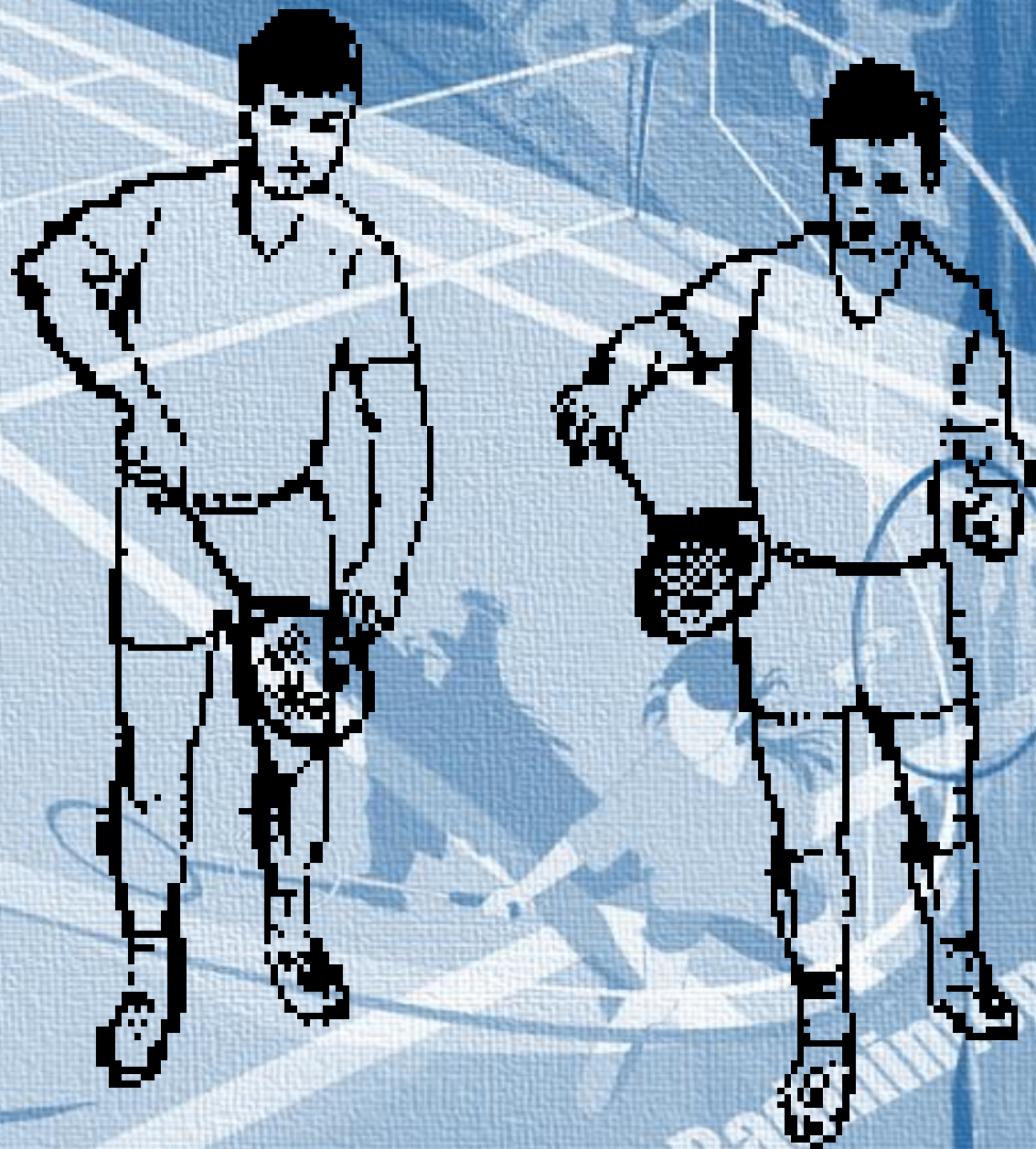
Помните! Принимающий подачу находится в удобной позиции и настроен весьма агрессивно, готов воспользоваться вашей неудачной подачей для решительных атакующих действий. Не преподносите ему таких подарков, как писали наши замечательные писатели-сатирики, на блюдечке с голубой каемочкой. Не отвлекайтесь. Не торопитесь. Сконцентрируйте свое внимание на подаче.

Держите ракетку таким образом, чтобы свободно работала кисть, чтобы пальцы (указательный и большой прежде всего) контролировали направление движения ракетки. Заранее решите, какую подачу вы примените.

***Техника подачи
закрытой
стороной
ракетки***



Поддачи закрытой стороной ракетки характерны для парной игры и микстов. В данном случае подающий спортсмен не боится ответного удара соперника на заднюю линию и может подавать из одного положения очень короткую низкую подачу, чтобы максимально усложнить ее прием или, удачно замаскировав свои действия, кистевым ударом послать высокий атакующий волан. При выполнении такой поддачи спортсмен занимает высокую стойку, держит ручку ракетки ближе к ее стержню перед собой, а руку с воланом вытягивает в направлении сетки. В силу специфики данной поддачи делается небольшой замах от живота или бедра подающего, а траекторию нужного полета волану придает сильный кистевой удар.





**Спасибо
за внимание!**



Download from
Dreamstime.com

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



© 2013 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.