

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»
(ФГБОУ ВО «Смоленская ГСХА»)

И.П. Ефремов

**ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН В ПАРНОМ
РАЗРЯДЕ**

Методические рекомендации

Смоленск 2023

УДК 796.05

Е 92

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО «СГМУ» А.И. Сергеев

Е 92 «Техника и тактика игры в бадминтон в парном разряде»: методические рекомендации/ И.П. Ефремов. – Смоленск: ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2023. – 20 с.

В методических рекомендациях раскрывается техника обучения игре в бадминтон. Кратко описаны отличия одиночных игр от парных. Изложен материал по тактическому взаимодействию игроков, а также, какие физические качества развивает парная игра. Особое внимание уделено психологическому состоянию за счет присутствия партнера. Описаны основные ситуации в парных категориях и нюансы в приеме подачи.

Адресуется студентам, осваивающим на занятиях по физической культуре элективные дисциплины (специализация – бадминтон), а также преподавателям и любителям бадминтона.

Печатается по решению научно-методического совета ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА (протокол № __6____ от __29 июня____ 2023 г.)

УДК 796.05

ББК75.10:53.541

© Ефремов И.П..2023

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Техника бадминтониста.....	4
1.2. Смеш.....	4
1.2.1. Куда бить смеш.....	6
2. Парные игры.....	8
2.1. Позиции для начинающих.....	8
2.2. Подачи.....	9
2.2.1. Подача в парной игре.....	9
2.2.2. Прием подачи.....	10
2.2.3. Короткая подача закрытой стороной ракетки.....	10
2.2.4. Прием короткой подачи.....	11
2.2.5. Вариативность в приеме подач.....	12
2.2.6. Прием высокой подачи.....	12
2.2.7. Нюансы приема подачи.....	13
2.3. Помощь переднему игроку.....	14
2.4. Помощь заднему игроку.....	14
2.5. Ситуации в парной категории.....	15
3. Смешанная категория (микст)	16
Заключение.....	19
Список использованной литературы.....	20

ВВЕДЕНИЕ

Соревнования по бадминтону берут свое начало от парных игр. Первыми чемпионами Уимблдонского турнира стали участники парных соревнований. Популярность парных состязаний по бадминтону первоначально объяснялась требованиями этикета – много двигаться по площадке, как и в игре один на один, считалось неприличным в XIX столетии. В парных играх можно было обмениваться ударами, практически стоя на месте, защищая небольшую часть корта. Игра шла по принципу – каждый за себя. Но даже и такая игра психологически отличалась от одиночной игры, молчаливое сопутствие партнера по площадке оказывало свое влияние. Менялось состояние и самочувствие игроков, один игрок невольно воздействовал на другого игрока. Эмоциональное воздействие за счет присутствия партнера дополнительно стимулировало каждого игрока.

С усложнением технического и тактического арсенала возрастал темп игры. Молчаливого сопутствия партнеров для успешных действий на площадке оказалось недостаточно. Необходимы стали совместные слаженные действия в нападении и защите, распределение функций и взаимная подстраховка. Индивидуальная парная игра преобразовалась в совместную игру, а пара – в сплоченный коллектив. Постепенно парные игры по бадминтону стали уникальным единоборством командного типа, неповторимым по своей оригинальности и зрелищности.

Парная игра специфична. Особенности ее заключаются в том, что пара должна быть сильнее, чем те двое, которые ее составляют. Это возможно лишь в том случае, когда партнеры владеют искусством взаимодействия и, объединяясь, восполняют недостатки друг друга и усиливают достоинства. В парной игре свои законы. Нельзя рассчитывать только на свое мастерство. Парная игра требует специальной технической подготовленности. В парной игре важна способность игроков быстро оценивать ситуацию и мгновенно принимать решение. Эти качества развивает и сама парная игра по мере ее совершенствования. Совместная деятельность способствует проявлению творчества.

Парная категория в бадминтоне с точки зрения социальной психологии – это малая группа. Сплоченный коллектив, действующий как единое целое, намного эффективнее, чем группа, где каждый сам за себя. Взаимодействие партнеров характеризуется взаимной помощью, что выражается в подстраховке действий, дублировании наблюдения, подсказках, взаимном стимулировании. В парной игре важно так называемое чувство партнера, способность видеть ситуацию его глазами, читать его мысли и разгадывать действия. Пара бадминтонистов – команда, взаимодействуя друг с другом, спортсмены решают общую задачу.

1. ТЕХНИКА БАДМИНТОНА

Бадминтон – игра, требующая от спортсмена разнообразных движений и ударов по волану. Любое техническое действие в бадминтоне целенаправленно. Движения ног, повороты туловища, руки с ракеткой составляют единую цепь удара. Накопленная суммарная энергия разряжается непосредственно ударом по волану, и потеря энергии на любом участке цепи неизбежно скажется на силе и точности. Осваивая технику, следует обращать внимание на движение каждого звена тела с позиций целостного удара.

В технике ударов есть два основных правила, которые должны выполняться всегда:

- удар по волану впереди тела игрока;
- точка удара по волану должна быть отставлена вперед на некотором расстоянии от игрока.

Какой бы удар ни выполнял игрок, эти два правила должны быть учтены. Когда игрок выполняет удар впереди себя, он видит волан, площадку и соперника. А настоящий мастер видит не только сетку, соперника, но и его намерения в дальнейших действиях. Возрастает сила удара и способность к обманным движениям. Принимая волан на расстоянии от себя, игрок способен выполнять более точные и эффективные удары. Правило гласит: берите волан на расстоянии от себя, есть длина тела и длина руки. Игрок, следуя этому правилу, сокращает свои перемещения по корту и может раньше принять волан. Для него корт становится меньше.

Совет: не прижимайте ракетку к себе. При выполнении удара на сетке необходимо использовать всю длину своей руки. Согнутый локоть при прижатой руке надо выпрямить и приподнять во внешнюю сторону. Правильный удар выполняется впереди себя, игрок видит волан, сетку и площадку. Выполняя эти правила, игрок получает неоспоримое преимущество при выполнении ударов:

- волан высоко и можно замахнуться;
- волан не высоко, нет возможности для замаха, выполняется «щелчок»;
- волан очень низко над сеткой, необходимо поднять волан движением ракетки снизу; волан не летит на сетку, а просто падает, надо сделать смахивающее движение в сторону снизу вверх.

СМЕШ

Для выполнения смеша (нападающего удара) надо выполнять специальный хват – хват для форхенда. Многие хотят бить смеш сильно, но чтобы получился смеш, нужно много составных элементов выполнять правильно. Хват, стойка, подход, движения туловища – все эти элементы

должны сложиться в удар. Самым важным элементом является хват ракетки. От хвата зависит сила смеха. Большой палец не принимает большого участия в смеше, поэтому игрок должен плотнее держать ракетку. Для этого игрок должен немного согнуть большой палец и опустить его к трем пальцам, чтобы пальцы образовали кольцо. Чем крепче прижат большой палец, тем крепче держат другие пальцы. Большой палец находится между указательным пальцем и средним. Необходимо согнуть большой палец и немного распрямить указательный палец, развернув зеркало ракетки в положение «без 10 минут 4». Чтобы смеш был сильным, надо бить волан перед собой. При выполнении смеха надо видеть и волан, и корт соперника. Симметричный естественный хват является причиной большого разворота туловища, при котором левая рука закрывает обзор. При правильном хвате меняется стойка, игрок видит все поле. Еще очень важный ключевой момент: когда волан подлетает к игроку, его правая рука с ракеткой уже ждет. Ударная рука останавливается перед ударом. Если ракетка находится постоянно в движении, она не может генерировать энергию, поэтому надо остановиться. Это позволит сконцентрировать энергию для удара. Вся сила, вложенная игроком в удар, передается на ракетку и волан. При выполнении смеха необходимо правильно использовать левую руку, в правильное время. За счет правильной работы сила смеха увеличится еще на 10%. Левая рука в момент выполнения смеха после положения «стоп» уходит первой вниз, правая рука выполняет удар по волану. Направление взгляда игрока не меняется, именно поэтому его удар правильный. Также ключевым моментом при выполнении смеха является работа ног. Вес с правой ноги должен перемещаться на левую ногу, при этом смеш будет сильнее и после выполнения смеха игрок готов идти вперед. Что разрушает смеш?

1. Слишком сильная пронация (поворот предплечья против часовой стрелки). Игрок пытается делать слишком сильное вращение предплечьем во время удара. Вращение кистью снижает силу смеха. Не вращая кисть, игрок может выполнить удар в короткий промежуток времени и в маленьком пространстве, намного точнее и быстрее.

2. Слишком сильный поворот туловища вправо, теряются обзор площадки и точность удара. При замахе локоть правой руки не должен быть открыт. Руки должны быть в стороне от лица. Туловище не должно быть повернуто к боковой линии. Руки не должны быть расставлены широко. Игрок должен стоять лицом к сетке и видеть всю площадку противника. Левая рука наведена на волан.

3. Прием волана выше головы и над собой. Рука не должна заходить за голову.

4. Неправильное использование левой руки.

5. Невертикальная амплитуда движения кисти в завершающей фазе удара приводит к потере 30% силы смеша. Рука после удара идет вниз, а не влево и вниз.

6. Если большой палец поднимается выше, то рукоятка ракетки будет болтаться. Ракетка должна держаться за самый край рукоятки. Хват ракетки – «без 10 минут 4», при котором большой палец опускается к среднему, а указательный чуть выпрямляется: оптимальное положение для выполнения смеша и высоко-далекого удара.

7. Постановка кисти вниз. Когда игрок готовится выполнить смеш, кисть должна быть поднята вверх.

8. Смеш разрушает замах, заведенный за голову.

9. Наиболее распространенная ошибка – неизменение хвата вообще. Хват во время готовности к приему такой, как при выполнении смеша, т.е. симметричный. Удар по волану получится размашистым. Необходимо сменить хват на положение «без 10 минут 4».

10. Слишком ранний поворот корпуса. Сначала надо переместиться под волан, а потом выполнять удар в последний момент. Необходимо выполнять перед ударом правильные перемещения, чтобы волан был на виду у игрока.

11. Невыполнение стартового шага. Многие думают, что смеш идет только от кисти. От правильного перемещения стоп, особенно во время стартового шага сила смеша увеличивается на 20%. А также не делайте слишком маленькие, слишком быстрые шаги.

Обобщаем сказанное:

- правильный хват, игрок меняет хват перед ударом при отведении руки назад;
- смеш сильнее, если игрок остановил ракетку перед ударом;
- левая рука быстро уходит в согнутом состоянии влево-вниз (не уходит далеко назад) в момент удара, тогда игрок находится в равновесии;
- обязательно перенос центра тяжести с правой ноги на левую ногу.

1.1.1. Куда бить СМЕШ В ПАРНОЙ КАТЕГОРИИ

Запомните, диагональный смеш в парной категории может быть опасен для тех, кто его пробивает. Почему? Принимающие смеш игроки отвечают на диагональный смеш приемом по прямой, за переднего игрока. Смеш по диагонали «оголяет» ваши стороны площадок по прямой. Передний игрок исключен из приема, а задний игрок после пробивания смеша в прыжке не успевает переместиться на волан к боковой линии. Если вы бьёте смеш, бейте по линии, тогда ваш игрок передней линии сможет перехватить ответ соперников. В какое именно место надо бить смеш? Бить надо

смеш прямо, но не по краям поля. С левого квадрата надо бить по средней линии плюс примерно 50 см от средней линии в правый квадрат соперника. Оба соперника будут смещены немного вправо, поэтому бить надо в правый квадрат соперника. Направляйте смеш ближе к центру поля. С правого квадрата смеш должен лететь в левый квадрат противника, примерно в 50 см от средней линии. В единственном случае надо бить смеш по линии – когда там слишком пусто. Не бейте смеш в ракетку противника.

2. ПАРНЫЕ ИГРЫ

Позиции для начинающих

Когда игрок перемещается между различными углами корта, он часто совершает характерную ошибку: двигается по площадке прогулочным шагом. Этого нельзя делать, нужно выполнять приставные шаги. Приставной шаг – легкий прыжок. Если партнер перемещается назад для удара, передний игрок перемещается параллельно приставными шагами вперед плюс легкий прыжок – восстановительный шаг. Как выполнить стартовый шаг на корте? Все игроки знают, что необходим стартовый шаг. Как и когда его выполнять? Выполняйте стартовый шаг, даже если волан летит в вашего партнера. Один из наиболее важных факторов, позволяющий улучшить игру на сетке в парной категории, обрести уверенность в розыгрыше, надежнее играть, – это перестроение своего мышления. Когда волан летит назад, игроки должны действовать упреждающе: вместе вперед, вместе назад, вместе вернуться. Когда соперник выполняет удар, игрок должен успеть сделать восстановительный шаг. Стоп, готов – удар. Если игрок находится постоянно в движении, не хватает сосредоточенности и смысла. Следует управлять своими передвижениями:

- двигаться надо быстрее волана к месту удара и обязательно там остановиться, прежде чем ударить волан;
- в момент удара противника игрок должен стоять;
- в первую очередь нужно беспокоиться об обманных ударах назад и только потом об ударах в ракетку, на сетку.

Сетка вторична. Первое беспокойство – это быстрые плоские обманные удары назад и посередине корта ноги врозь, стопы параллельно с охватом всего корта. Игроки часто не знают, куда надо двигаться в парной игре. Разберем расположение игроков на площадке при параллельной стойке игроков. Если игрок правого квадрата ушел для выполнения удара в правый задний угол, то партнер должен сместиться в центр. В центре образуется пустое место и важно, чтобы игрок левого квадрата перешел в центр быстрее, чем игрок на задней линии ударит по волану. Если игрок выполнил высокий удар на заднюю линию площадки противника, то игроки снова становятся параллельно. Если же задний игрок пробивает смеш или укороченный удар, игроки принимают переднезаднюю расстановку.

Парный бадминтон – игра командная. Хорошие парные игроки – это спортсмены, знающие сильные и слабые стороны друг друга, понимающие друг друга, умеющие бороться в самых сложных игровых ситуациях.

Командный бадминтон легче и в то же время труднее: легче вести атаковую игру, но сложнее решать множество задач совместно со своим партнером в защите. Правильное взаимодействие является основой в парной игре, поскольку доля атакующих ударов значительно возрастает, увеличивается темп, а это значит, что техника выполнения отдельных ударов

носит специфический характер, присущий в основном парным играм. Игроку, находящемуся ближе к сетке, часто приходится совершать ответные удары, не имея на подготовку достаточно времени. Такие удары требуют от бадминтонистов не только повышенной реакции, но и умения разгадать намерения соперника и выполнять удары с коротким замахом («стрелой», сметающим ударом, подставкой с подрезкой и т.д.). Помимо того, в парных играх есть специфические закономерности, связанные с решением тактических задач: выполнение и прием подачи, ведение игры в нападении и защите.

Подачи

Различают четыре вида подач: высокую, короткую, плоскую и «протрельную». Подачи можно выполнять обеими сторонами ракетки. Рассмотрим каждый из элементов подач, которые контролируются правилами бадминтона, в той очередности, как они происходят.

Позиция для подачи – любая в пределах соответствующего поля подачи. Подача не выполняется, пока принимающий игрок не готов к приему. Слишком долгая задержка при подаче не разрешается. Движения ракетки при подаче должны быть непрерывными. Стопы обеих ног не должны отрываться полностью от пола. Зеркало ракетки должно быть явно ниже самого нижнего пальца на ракетке в момент подачи. Волан должен быть в момент подачи не выше пояса.

Подача в парной игре

В парных играх, когда длина площадки при подаче ограничена, более предпочтительна короткая подача. Выполняя короткую подачу, стараются максимально уменьшить атакующие действия противника. Разнообразные по направлению, хорошо выполненные подачи держат принимающего игрока в постоянном напряжении и не дают возможности сразу перейти принимающей стороне к активным атакующим действиям. Чтобы достичь хороших результатов при короткой подаче, необходимо:

- 1) выполняя короткую подачу, сократить подготовительные действия и удлинить контроль за полетом волана (проводка);
- 2) изменить направление подачи в самый последний момент;
- 3) после выполнения короткой подачи сразу поднять ракетку впереди себя выше кромки сетки;
- 4) играя у сетки на перехватах, держать ноги параллельно сетке.

ПРИЕМ ПОДАЧИ

Прием подачи в парной игре – начало действий. Принимая короткую подачу в паре, необходимо изменить хват ракетки, приблизив его несколько к голове ракетки. Это позволит выполнить удары с более коротким замахом ракетки. Нужно стремиться принять волан как можно раньше, ближе к сетке, стараясь выполнить атаку «стрелой» в подающего игрока; выполнить «сметающий» удар; сбросить волан в ближние углы площадки. Принимая подачу в парной игре, всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке находятся в точках между игроками свободной от подачи половины площадки, между игроками в районе средней линии при атаке «стрелой», а также в углах у сетки.

Каждой паре во время игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара ведет активные атакующие действия, лучшей позицией в этом случае будет переднезадняя расстановка, или позиция, близкая к ней. В этом случае сзади стоящий игрок стремится послать волан в незащищенные зоны противоположной пары. Игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь, партнеры занимают позицию рядом друг с другом – параллельная расстановка. Когда оба игрока находятся в защитной стойке, им легче отразить волан после атакующих действий. Поскольку в парной игре часто переходят от защиты к нападению и наоборот, партнерам приходится постоянно перемещаться относительно друг друга, занимая ту или иную позицию. Как же разместиться на площадке, как не помешать, а помочь друг другу и вовремя перейти от защиты к нападению и наоборот? Следует соблюдать постоянное расстояние между перемещающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля. Игроки в парной категории взаимодействуют друг с другом, располагаясь как два полюса: север и юг относительно игрового центра. Если один игрок сместился в правую переднюю зону, то его партнер, сохраняя расстояние (примерно два метра), смещается в правую заднюю диагональную зону. Такое взаимодействие является улучшенным, наиболее сложным и носит название циклического взаимодействия. Умение занять освободившуюся зону – основа такого взаимодействия. Игроки успевают быстро восстановить нарушенную противником позицию и перейти в одну из основных атакующих позиций – переднезаднюю или защитную параллельную.

КОРОТКАЯ ПОДАЧА ЗАКРЫТОЙ СТОРОНОЙ РАКЕТКИ

Короткая подача (закрытой стороной ракетки) относительно молодая (введена в игру в 1981 г. братьями Сидек из Индонезии). Спортсмены-разрядники применяют подачу закрытой стороной ракетки не только в парных играх, но и в одиночной категории. Рассмотрим её преимущества.

Короткая подача выполняется почти без замаха и самая легкая в обучении новичков.

Прием для соперника осложнен, так как возможно выполнение из одного исходного положения нескольких вариантов: низкая подача над сеткой, плоская подача, «прострельная» подача и высокая подача.

На широкой парной площадке у подающего игрока большие возможности за счёт изменения угла струнной поверхности ракетки с головкой волана (подобно обманным ударам с подрезкой) изменить траекторию полёта волана. Хорошие игроки используют всю ширину парной площадки. Такие подрезки короткой подачи увеличивают трудность приёма волана и активность игровых действий.

Довольно просто короткая подача слева трансформируется в быструю плоскую подачу и во все разновидности высокой, если учесть, что практически всегда пальцы бьющей руки сдвинуты к самому стержню ракетки.

Скрытность возможных вариаций подачи намного выше, чем при короткой подаче справа. Начинающим спортсменам подачу слева желательно начинать осваивать, отступая от линии подачи 50–70 см, при таком расстоянии они подсознательно меньше опасаются попаданий волана в сетку и подают значительно ниже над сеткой.

Техника выполнения короткой подачи закрытой стороной ракетки:

- правая нога впереди на полшага (индивидуально), и на ней сосредоточен основной вес тела; ракетку игрок держит перед телом, зеркалом вниз;
- большой палец расположен сзади на широкой грани ручки ракетки;
- волан удерживается второй рукой перед ракеткой, головкой примерно перпендикулярно к плоскости струнной поверхности ракетки в фазе удара;
- при ударе обе руки вытянуты по направлению к сетке;
- игрок производит лёгкий замах кистью к туловищу.
- приподнимается на носочках ступней (как вариант в парной категории; чтобы поднять повыше точку удара по волану в момент подачи);
- закрытой стороной ракетки коротким и резким движением ударяет по волану, только что выпущенному из пальцев левой руки; игрок держит волан левой рукой таким образом, чтобы указательный и средний пальцы находились внутри корзинки волана.

ПРИЕМ КОРОТКОЙ ПОДАЧИ

Примерно 60% веса тела игрока во время приема подачи перенесено на переднюю ногу. Не наклоняйтесь сильно вперед, так как задняя часть площадки будет слабым звеном для принимающего игрока. Игрок в ожидании волана держит вытянутые вперед обе руки перед собой, ракетка все-

гда указывает на волан. Зеркало ракетки выше сетки. Неправильная стойка — прижатые к телу локти и ракетка. Если руки будут опущены, это увеличит время доступа к волану. Хват ракетки — симметричный. Первым движением будет небольшой стартовый шаг, дающий игроку скорость в перемещении к волану. В момент приема подачи туловище игрока немного развернуто вбок. Оно не должно быть параллельным сетке, иначе движение игрока замедляется. Игрок делает шаг правой ногой и успевает принять волан сверху. Обратите внимание: ракетка первая идет к волану, игроку не надо делать замах. Важно положение кисти, она отведена вверх вместе с ракеткой. Игрок выполняет приём подачи, сменив хват ракетки в момент движения к волану. После приема подачи, игрок выполняет восстановительный шаг и становится параллельно сетке для защиты всей передней зоны корта. Он готов выполнить прием любым способом в зависимости от места полета волана. У игрока должна быть готовность к перехвату любого волана. Если принимающий игрок отвечает плоским ударом в грудь соперника, это очень эффективно.

ВАРИАТИВНОСТЬ В ПРИЕМЕ ПОДАЧ

Возможны четыре варианта приема подач в парной категории.

Первый способ — ответить атакой в туловище или по центру. При атаке по центру следующий удар будет добиванием на сетке. Если идет атака по центру, то у соперника наименьший угол для атаки.

Второй способ — выполнить подставку на сетке и «убить» последующий ответ соперника.

Третий способ — ответить на середину корта и «убить» последующий ответ соперника.

Четвертый способ — поднять волан высоко в заднюю зону площадки по линии и отойти по диагонали для приема. В смешанной категории женщина располагается по диагонали для игры в защите при выполнении ударов с задней зоны площадки противника.

ПРИЕМ ВЫСОКОЙ ПОДАЧИ

При приеме высокой подачи в парной категории надо обратить внимание на три ключевых момента.

1. Как быстро начинать двигаться? В момент приема подачи игрок должен стоять в стойке для приема, слегка согнув колени. В момент подачи резкий стартовый шаг, быстрые мелкие прыжки позволяют игроку быстро набрать ускорение. Число прыжков зависит от скорости волана. Подобные прыжки дают быстрое ускорение и хорошее равновесие.

2. *Прием смешем.* На быстрый смеш идет быстрый ответ. После смеха необходимо занимать середину площадки, выполняя функции заднего игрока.

3. *Действия принимающего при быстрой плоской подаче.* При неожиданной быстрой плоской подаче принимающий игрок не успевает. Надо изменить симметричную хватку ракетки на форхенд, повернуть немного ракетку, перекрывая возможную траекторию волана впереди себя.

НЮАНСЫ ПРИЕМА ПОДАЧИ

Следует знать некоторые хитрости в стойке партнера принимающего игрока в разных половинах корта. Обратимся к советам тренера Ли Джей Бока. Первые три удара в любом розыгрыше являются крайне важными, поэтому совершенствованию этих начальных действий необходимо уделить особое внимание.

С и т у а ц и я: мой партнер принимает подачу в правом квадрате. Я стою в левом квадрате. Когда мой партнер принимает подачу в правой половине корта, особенность моей стойки – правая нога впереди. Если мой партнер уходит назад, на прием высокой подачи, то моей задачей является выход вперед для приема дальнейших ударов противника на сетку. В момент высокой подачи противника я делаю шаг вперед правой ногой и подпрыжку на параллельных ногах. Этим я обеспечу себе правильное расположение у сетки. Если мой партнер принимает короткую подачу, то я делаю правой ногой шаг назад, становясь параллельно, и я готов защищать всю заднюю линию.

Когда же мой партнер принимает подачу в левой половине корта, моя стойка меняется. У меня левая нога впереди, чтобы с одного шага я смог принять правильную позицию у сетки при высокой подаче на моего партнера. Также достаточно будет мне сделать один шаг назад, если мой партнер принимает короткую подачу. Каковы варианты ответных ударов? На короткую подачу – атака стрелой, «сметание» волана, быстрый короткий удар на сетку или плоский – на заднюю линию. Направление атаки стрелой или «сметание» волана – между соперниками, по средней линии площадки. Для тактики парной игры, не только при приеме подачи, направление между соперниками – это основное направление действий пары. Атака стрелой в туловище, по аналогии с атакой в туловище смешем, направляется в правый бок, правое плечо, правую руку соперника.

Вполполя выгодно играть, «сметая» с сетки волан и посылая его коротким ударом снизу. Игроки высокого класса стараются скрытно направить волан вполполя, до последнего момента скрывая, куда последует удар. Непременное условие эффективного удара вполполя – прием волана как можно выше над сеткой.

Принимая подачу в паре, настраивайтесь на атаку стрелой, будьте готовы мгновенно среагировать на «прострельную» подачу, атаковать смешем. Постарайтесь по малейшим признакам (замаху, ускорению движения ракетки, мимике подающего) предугадать «прострельную» подачу. Смеш – обычный, но не единственный способ отражения подачи. Во встречах женских пар нередко можно увидеть высокодалякие удары, применяемые на «прострельную» подачу. Такие удары имеют защитный характер. Решение оттянуть соперниц назад вызвано несколькими причинами: у принимающих игроков слабый смеш или они устали. Принимающие игроки не успели вовремя отойти на прием. Они вынуждены отбивать волан вверх и переходить к защите, отдав соперницам инициативу.

ПОМОЩЬ ПЕРЕДНЕМУ ИГРОКУ

Разберем ситуацию, когда задний игрок помогает игроку в передней зоне. Можно часто видеть на площадке игровую ситуацию, когда игрок передней зоны активно двигается, а игрок задней зоны наблюдает и не знает, как помочь своему партнеру. Надо помочь своему партнеру, начиная двигаться вместе с ним в таком же ритме. Если передний игрок играет с правой стороны на сетке, игрок задней линии смещается тоже немного вправо и контролирует своего партнера. Если передний игрок сместился в левую половину площадки для приема волана на сетке слева, то партнер, занимающий заднюю позицию, смещается тоже немного влево от центра и готов сыграть волан в трех углах: в двух задних и в правом переднем углу на сетке. Если противник выполняет перевод волана на сетку в правый угол, игрок задней линии помогает переднему игроку и происходит смена функций. Игроки меняются местами, игрок передней зоны уходит на позиции заднего игрока. Заострим внимание на ситуации, когда у игрока задней линии три угла. Главная его функция – ответственность за заднюю половину корта. В первую очередь игрок задней зоны держит заднюю зону и только потом помогает игроку передней зоны.

ПОМОЩЬ ЗАДНЕМУ ИГРОКУ

Когда противник выполняет удар с левого квадрата по линии и игрок задней линии перемещается в правый задний угол, передний игрок делает шаг назад от центра и в правую сторону. Он разворачивается спиной к своему партнеру, прижатому в правом заднем углу, и держит три точки – три угла. Если передний игрок побоится сделать шаг назад и вправо, то к сетке будет близко, а задний угол недоступен для защиты. Главная задача переднего игрока – сетка. Но, учитывая, что заднему игроку нужна помощь в левом заднем углу, передний игрок четко знает свою главную задачу: контроль двух углов на сетке и лишь потом помощь заднему партнеру. Пе-

редний игрок, располагаясь для защиты, ставит ноги наискосок, правым боком ближе к сетке. Такая позиция позволяет ему достигнуть всех углов быстрее. Стойка наискосок одинаково хороша и для игры на сетке, и для игры на задней линии. Если задний партнер готов защитить всю заднюю линию, передний игрок меняет диагональную стойку на стойку при защите, на параллельную стойку для атакующего варианта.

СИТУАЦИИ В ПАРНОЙ КАТЕГОРИИ

В парной игре можно выделить четыре основные ситуации:

- атака;
- продолжение атаки;
- защита;
- взаимопомощь.

Тактика в ситуации атаки. Для этой ситуации характерна переднезадняя расстановка. Передний игрок чувствует, что задний игрок не находится в состоянии «под давлением» и готов вести атакующую игру. Передний игрок концентрируется на сетке. Но если соперник посылает волан на заднюю линию, то передний игрок должен также сделать шаг назад, чуть в бок той стороны, куда полетел волан. А как же контроль сетки? Если противник отвечает ударом на сетку, то волан будет лететь медленно. Если игрок передней линии готов к перехвату волана в средней зоне, то он успеет к волану, сыгранному противником на сетку. Перехват на сетке не страшен, так как волан на сетку летит медленнее, чем волан, посланный плоским ударом в среднюю зону. Передний игрок делает шаг назад для более деятельного положения, получая более широкий охват для действий.

Чем дальше развивается парная игра, тем в большей степени на ее дальнейший ход влияет быстрота оценки игроками ситуации. Каждой игровой ситуации соответствует наиболее выгодное расположение участников команд и наиболее выгодное направление их ударов.

3. СМЕШАННАЯ КАТЕГОРИЯ (МИКСТ)

Основные положения тактики парных игр применимы и к смешанным играм. Успех высококлассной смешанной пары зависит от вклада обоих партнеров. Бадминтонистка должна в совершенстве владеть короткой подачей, умело перехватывать волан на сетке, не бояться сильных ударов, уметь подстраховать партнера. Главное оружие микстера – сильнейший смеш, хорошо поставленные плоские удары, быстрые перемещения поперек площадки, постоянная подстраховка партнерши, уверенный прием смеша. Распределение обязанностей у игроков в данном случае обычное для такого парного взаимодействия. Передний игрок (женщина) готовит атаку партнеру, добивает волан на сетке, освобождает партнера от перемещения к передней части корта. Задний игрок (мужчина) готовит атаку себе и партнерше, принимает на себя основные обязанности защиты, при первой же представившейся возможности мощно атакует. Если большинство тактических ходов, используемых в парных соревнованиях, расположение игроков и т.д. применимы и для смешанных пар, то реализация тактических решений в конкретных ситуациях невозможна без учета различий женского и мужского характеров, которые влияют на разделение функций участников пары, их общение и взаимодействие. Успешные выступления смешанных пар немыслимы без агрессивности. Атаковать нужно мощно, по всему полю. Как правило, готовит атаку тот из партнеров, который находится в средней или задней зоне. Основным способом атаки из этих зон – смеш. Чем более агрессивен игрок, тем чаще и продуктивнее он использует этот атакующий прием. Мужская агрессивность, безусловно, выше женской. Поэтому в миксте атакующая позиция, в которой игроки занимают переднезаднюю расстановку, такая: впереди располагается партнерша, сзади – партнер. Такое расположение продиктовано еще одним фактором – различием в степени координации, так называемых крупных и мелких движений. Что это значит? Крупные движения характерны для ударов, требующих замахов с достаточно широкой амплитудой, например, ударов сверху с задней линии. Мелкие движения соответствуют ударам, не требующим большой силы, в которых все зависит от тонкого мышечного чувства. Координация крупных движений лучше у мужчин, а мелких – у женщин. Это особенности двигательной системы. Поэтому мощные удары, требующие подчас широких амплитуд при замахе, умения вложиться в удар, в смешанной паре чаще выполняет партнер, а более плавные и тонкие движения – партнерша, что позволяет ей лучше играть у сетки.

Если женщина может быстро передвигаться, мощно атаковать, активно принимать сильные удары, то смешанная пара может добиться хороших результатов, вдвоем сосредоточивая давление на игрока пары противника. Играя против пары, предпочитающей переднезаднюю позицию, соперник будет стараться заставлять женщину играть ближе к задней линии, подавая

ей высокие или высокие атакующие подачи. Тогда партнерша может атаковать смешем, готовить атаку по правилу перпендикуляра или в трудной ситуации направить волан высоким атакующим ударом на заднюю линию поля противника. Во всех этих случаях партнерша должна быстро выйти к сетке. Значит ли это, что защита по такой схеме не поддается корректировке? Конечно, нет. Защищаться вдвоем легче, чем одному. Поэтому роль партнерши не сводится к простому наблюдению за действиями партнера. Она всемерно помогает обороняться, выискивает удобный момент для перехвата волана. Чем выше индивидуальное мастерство партнерши, тем она эффективнее помогает партнеру в защите. Высокотехнические бадминтонистки нередко отходят назад в защиту и, став с партнером бок обок, отбивают смеши наравне с партнерами. Мастерство бадминтонисток за последнее время резко возросло, тем самым значительно расширился диапазон их действий. Функции участников смешанной пары распределяются следующим образом: партнер отбивает удары соперников, направленные в среднюю и заднюю зоны, и эпизодически выходит к сетке. Партнерша контролирует переднюю зону и эпизодически отходит в среднюю зону для помощи своему партнеру.

Рассмотренные основные тактические варианты ведения парной игры приемлемы и для смешанных пар. Но и у них есть свои особенности. Женщина не может вести на равных с мужчиной защитные и атакующие действия, поэтому она чаще находится в зоне сетки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина – свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина – быстроту и точность движений.

Игроки, находясь по существу в переднезадней позиции, распределяют обязанности как при игре пар, занимающих соответствующую позицию. Передний игрок, женщина, освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. Задний игрок, мужчина, выполняет защитные действия и при первой возможности переходит к атаке.

Распределение обязанностей в смешанных парах зависит от подвижности партнеров, умения вести защитные и атакующие действия, а также от возможностей противоположной пары. Учитывая эти положения, игроки располагаются ближе к сетке или чуть дальше от нее – на площадке в переднезадней расстановке.

Выполнив короткую подачу, женщина выходит к сетке и своими действиями пытается заставить противника ответить защитным ударом на партнера. подача женщины должна быть безукоризненно точной по направлению и высоте траектории. Только в этом случае можно рассчитывать на выход к сетке и последующие атакующие действия.

Мужчина в смешанных играх ответствен за заднюю часть площадки, поэтому на противника-мужчину надо подавать короткую подачу. Если

соперник активен при выходах на сетку, против него следует использовать плоскую или высокую атакующую подачу.

Подача партнера существенно отличается от подачи партнерши. Это связано с тем, что он должен после своего удара занять позицию сзади напарницы и приготовиться отразить волан, направленный в заднюю часть площадки. Поэтому, подавая на соперника, он направляет волан в ближние центральные углы поля короткой подачей. Подавая на соперницу, надо выяснить, насколько эффективны ее действия при приеме высоких атакующих и плоских подач.

Если партнер умело использует активные удары, смеш, плоские, атакующие высокие, а партнерша точно страхует переднюю зону у сетки, перехватывая и добивая все воланы, направленные на сетку, такая игра приводит к победе. Но надо помнить о слабых местах в смешанных играх. Речь идет о боковых линиях. Обоим игрокам трудно отразить удары, направленные близко к боковой линии на середину поля, между ними. Волан посылается в эту зону таким образом, чтобы партнерша шла на перехват волана. Своими предварительными действиями она затрудняет партнеру возможность встретить волан раньше. Запоздалый защитный удар приводит к атакующим действиям противника. Такие провокационные удары на переднего игрока сложны, но наиболее эффективны. Несмотря на то, что в смешанных парах партнеру приходится контролировать большую часть площадки и в игре нести основную нагрузку, выполняя разнообразное количество ударов, игра партнерши у сетки имеет существенное значение. Партнерша должна умело перемещаться без волана, вынуждая соперника сыграть малоэффективным ударом. Кроме того, она должна быть всегда готова добить волан на сетке, т.е. достаточно высоко держать ракетку.

Чтобы игра партнерши была эффективна при перемещениях у сетки, она должна следить за перемещениями напарника и своевременно менять свою позицию в зависимости от его ударов:

- партнер выполняет защитный удар у правой боковой линии; партнерша должна сместиться на шаг в сторону от центральной линии и отойти на шаг назад, освобождая зону для защиты от прямых ударов;
- партнер выполняет удар над головой из задней зоны правой половины поля; партнерша, выполняя предварительный короткий замах, смещается в сторону бьющего партнера, отступая шаг назад;
- соперник выполняет защитный удар у боковой линии; партнерша противоположной команды должна сдвинуться в сторону отражаемого волана и подойти на полшага ближе к сетке;
- соперник выполняет нападающий удар; партнерша принимающей команды отходит чуть назад для приема диагонального смеха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальное значение спорта в России постоянно возрастает, совершенствуются формы и методы учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время бадминтон – одна из популярнейших игр. В предлагаемом издании кратко освещена методика обучения студентов игре в бадминтон – парная категория, включающая парные игры (мужская и женская), а также смешанная игра (микст). В бадминтоне уровень технико-тактического мастерства прямо пропорционален уровню функциональной подготовки. Совершенствуя технико-тактическое мастерство, спортсмен совершенствует и физические качества, но в тренировочный процесс необходимо включить специальную физическую подготовку. Обладая высоким уровнем специальной физической подготовки, игроки будут осваивать технику вида гораздо быстрее. Если вы увлеклись игрой в бадминтон, желаем с творческой пытливостью освоить материал данного учебно-методического пособия. Вам также необходимо совершенствовать физические и функциональные возможности организма. Для этого студент должен уделять время самостоятельной работе студента и рационально использовать полученные знания на занятиях элективных дисциплин по физической культуре.

Список использованной литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М., 2000.
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон ступени мастерства. Йошкар-Ола, 1994.
3. Шевхужева Н.В. Основы техники бадминтона: учеб. пособие. Краснодар, 2009.
4. Шевхужева Н.В. Рациональная техника и тактика в современном бадминтоне: учеб.-метод. пособие. Краснодар, 2017.
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Ульяновск, 2012.

Учебное пособие

Ефремов Игорь Петрович

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ

Методические рекомендации

Печатается в авторской редакции
Физ. печ. л. 1,4

ФГБОУ ВО «Смоленская ГСХА»
214000, Смоленск, ул. Б. Советская, 10/2