

Физическая культура.(факультатив) Тема

урока. -9 класс. Теоретические задания. 03.02.2021

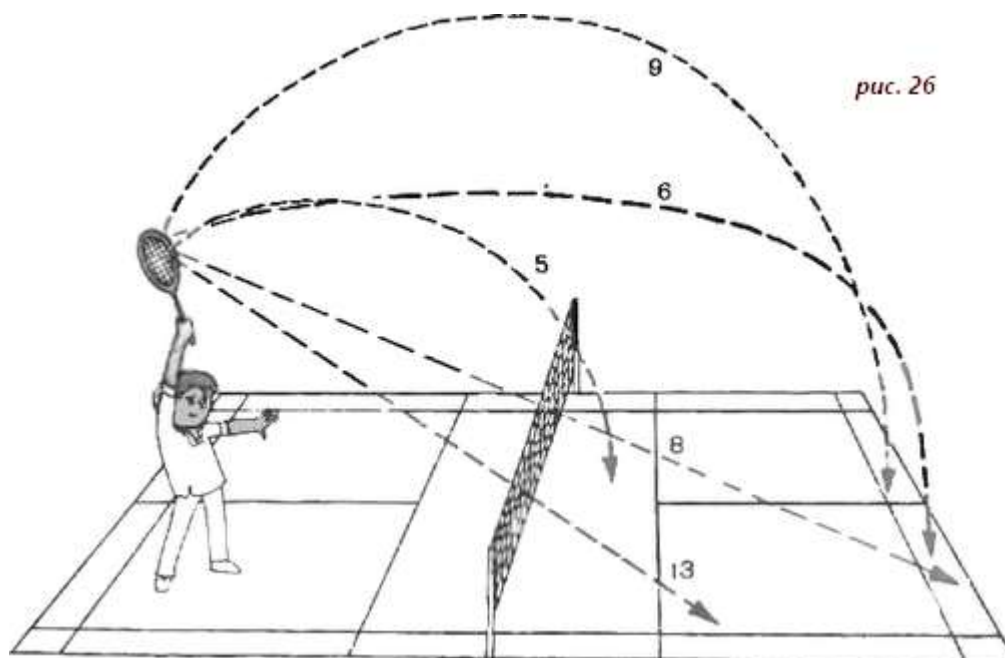
год. **Классная работа.** Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.

Тема. Бадминтон.

По тылам

Удары на заднюю линию применяются, можно сказать, «во множественном числе». Как и смеш, имеют направления по линии и диагонали. С точки зрения тактики игры удары с задней линии и от сетки по тылам соперника имеют вполне ясный смысл. Оттянуть противника подальше от сетки, а самому успеть вернуться в центр.

Расскажем подробнее о высоко-далеких ударах с задней линии. Взгляните на рис. 26. Главная особенность этих ударов — длина траектории. Игрок стремится добивать эти удары до противоположной задней линии, иначе инициатива будет упущена. Стоит точно послать волан к задней линии, и соперник вынужден сместиться с центральной позиции. А это открывает перспективы для дальнейшей атаки.



Если вы утомились, нуждаетесь хотя бы в кратковременной передышке, ничего нет лучшего, как направить в «стан» соперника высоко-далекий удар. Так, например, поступает Николай Пешехонов. Почувствовав усталость, Николай меньше атакует, а направляет волан в тылы соперника. Пешехонов надежно принимает смеш и поэтому-то не очень боится атаки. Передохнет и снова приступает к активным наступательным действиям.

Согласитесь, что удар, при котором волан взмывает вверх на 7—8 м, атакующим не назовешь. А вот скрытный, быстрый высоко-далекий (волан летит в 3—4 м над сеткой) можно смело причислить к атакующим ударам.

Во время европейского турнира на Кубок Гельвеции в Ленинграде чемпионка ГДР Моника Кассенс часто атаковала свою соперницу ирландку Барбару Беккет великолепным ударом на заднюю линию. Беккет, как и Кассенс, многоопытная спортсменка. Однако она долго не могла вовремя «поймать» волан и пропускала удар за ударом. Лишь во второй партии Беккет нашла контрмеры. Направив высокую подачу, Беккет не трогалась с места. Буквально до того момента, как ее соперница ударит по волану. Беккет даже слегка «сдвинула» назад место подачи. Это себя оправдало. Ирландская бадминтонистка нейтрализовала мощное оружие Кассенс — высоко-далекий атакующий удар.

Пожалуй, непревзойденным исполнителем атакующего высоко-далекого удара на заднюю линию с задержкой, то есть с небольшой паузой, и по сей день среди наших бадминтонистов остается москвич Евгений Блитшгейн. Будучи еще 16-летним юношей, он сумел в течение года победить на всех всесоюзных турнирах и одержать верх над сильнейшими игроками страны. И все это благодаря мало кому тогда известному скрытному удару на заднюю линию. Женя первым из наших спортсменов освоил обманные удары, резаный смеш. Сильная кисть, отличная координация и отточенная техника помогли Блитштейну стать чемпионом страны в парном мужском разряде.

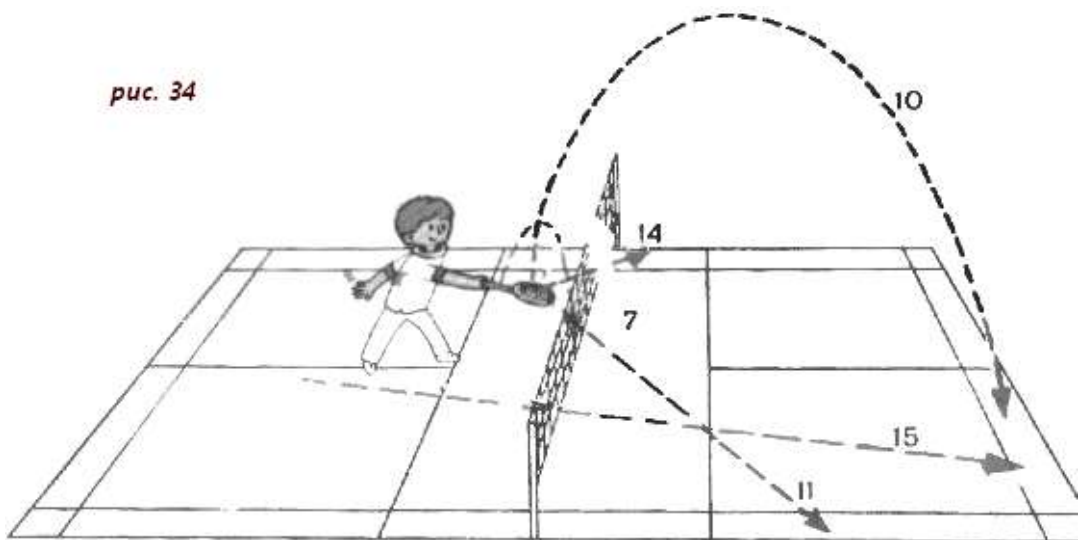
Куда лучше всего направлять высоко-далекий удар? Если соперник не очень опытен или слабо владеет бэкхэндом, то можно послать волан в левый дальний угол. Более искушенному в игре бадминтонисту лучше

всего направить мяч несколько правее. Помните, рассказывая о бэкхэнде, мы подчеркнули, что даже когда волан чуть-чуть залетел за вас, отбить его можно без особых усилий. Более того, у соперника, хорошо владеющего ударом сверху-слева, появляется возможность для эффективной атаки, в том числе и для смеха. А вот когда волан залетел за вас справа, удачно отбить его сложнее.

— Весьма эффективны,— говорит известный датский тренер Эйб Хансен, побывавший у нас в стране,— диагональные удары с задней линии на заднюю. Но высокой траектории. Особенно из правого дальнего угла. Не только первый удар, с подачи, а второй, третий. Если соперник, отбив волан в левом дальнем углу, хотя бы на мгновение потерял равновесие, он будет вынужден отразить диагональный удар в правый угол снизу. А это уже далеко не опасная атака.

Диагональный высоко-далекий удар хорошо удается спортсменам с сильной кистью. Из наших бадминтонистов особенно преуспели в освоении такого удара Вячеслав Щукин, Николай Афанасьев, Михаил Червяков, Николай Калинин, Радий Билалов.

рис. 34



Теперь о характере ударов на сетку (рис. 34). 7— подставка, 10— высокая откидка, или свеча, 11— удар «вполполя» в парных играх. И в новое знакомство — удар 14, так называемый перевод по сетке. Его с частую называют косым ударом. Б этого удара в бадминтоне не обойтись. Волан, направленный косо, летит вдоль сетки к боковой линии В сочетании с подставкой перевод в сетке — грозная сила. Наконец, уда обозначенный цифрой 15. Это иле кий обводящий удар на заднюю линию. Когда идет быстрая, стремительная игра, таким ударом можно сразу выиграть очко.

Сначала об ударах дальних. Он прежде всего должны быть достаточно глубокими. Представьте такую ситуацию: Вас "обвели" атакующим высоко-далеком ударом, а затем провели укороченный, да так, что вы с трудом дотянулись до волана. В таком случае прямой смысл откинуть волан на заднюю линию снизу, и как можно выше. Высокая свеча несколько выпрямит положение, и вы успеете занять выгодную позицию. Добавим к этому, что свечу лучше направлять в один из дальних углов площадки соперника. Тогда у него меньше шансов сыграть результативно.

А вот если вы разгадали замысле противника и сумели быстро выйти к сетке, то в самый раз обвести его плоским ударом. Это обеспечит дальнейшее развитие атаки. Волан при так называемой плоской обводке быстро достигнет задней линии. Но постарайтесь такой удар провести раньше, чем соперник сумеет снова вернуться в центр.

Какое предпочтительнее направление обводки? По линии или по диагонали? Если по линии — волан пролетит сбоку от соперника, а не через него,— то больше шансов, что противник сыграет снизу. Но, разумеется, все зависит от вашего мастерства. Если действия у сетки скрытны и неожиданны, умело работает кисть, косые удары от сетки также дадут несомненный эффект.

Экс-чемпион Европы западногерманский спортсмен Вольфганг Бохов отличался не только сокрушительным смешем, но и быстрыми обводящими ударами от сетки. Бохов (его рост под 2 метра) мгновенно определял направление удара на сетку. Успевал сделать мощный выпад и достать волан у самой ее кромки. Затем плоским косым ударом он посылал волан на заднюю линию. Скорость действий Бохова была настолько велика, что соперник чаще всего ошибался.

Многие сильнейшие игроки, выдвинувшись к сетке, тотчас же завладевают инициативой. Не удалось добить волан вниз — направляют от сетки плоский удар непосредственно в противника. Не успевая перестроиться, тот вынужден кое-как отразить волан. Такая своего рода тактика давления у сетки отличает сильнейших бадминтонистов КНР, Индонезии, Японии, Индии.

Почти касаясь сетки

Выгоднее всего чередовать удары от сетки назад с ударами на сетку. Удары в зоне сетки выполняйте так, чтобы волан как можно раньше опустился вниз. Поскольку соперник играет снизу — инициатива на вашей стороне. С этой точки зрения самый эффективный удар — подставка. Волан летит вниз по кратчайшему расстоянию. Тактическая целесообразность бесспорна. Но дальнейший успех зависит от быстроты и точности подставки. Проводить такой удар нужно как можно выше над сеткой и как можно ближе к ее верхней кромке.

Чем более скрытно проводится подставка, тем она дает лучший результат. Вот вы сначала отбили волан от сетки назад. Потом еще раз назад. Убедив соперника, что будете продолжать в том же духе, неожиданно применяйте подставку. Можно не сомневаться, соперник будет обескуражен.

Блестящим исполнителем такого маневра зарекомендовал себя Владимир Андропов. Владимир настолько умело действовал кистью, что соперник распознавал, куда полетит волан лишь в последний момент. Играя с Андроповым, бадминтонисты обычно избегали применять короткие подачи и укороченные удары, зная, что этим самым дают ему верный козырь для проведения опасной подставки. Поэтому минского мастера старались держать на задней линии или ошеломлять смешами.

Со временем, посещая турниры, вы убедитесь, что подставка на сетке — наиболее часто применяемый удар в передней зоне. Такие наши бадминтонисты, как Анатолий Скрипко, Сергей Петров, Надежда Литвинчева, Олег Окунев, Евгений Даянов, пользуются каждым удобным случаем, чтобы применить этот полезный удар.

На чемпионате страны 1981 года Вард Погосян из Еревана и кустанайская бадминтонистка Людмила Сусло оспаривали, кому достанется серебряная медаль, а кому бронзовая. Победила Погосян, и одним из ее козырей был косой удар вдоль сетки. Теннисисты называют такой способ атаки кроссом. В конце встречи Вард удалось обманным ударом с задней линии выбить соперницу из удобной позиции. Сусло с трудом отразила волан ударом на сетку. Ереванская спортсменка быстро вышла вперед и перевела волан косым ударом вдоль сетки. Сусло только успела проводить отчаявшимся взглядом упущенный мяч, а с ним и надежду на серебряную медаль.

Но всегда ли косой удар оказывается выигрышным? Все зависит от точности и своевременности его выполнения. Смысл удара — направить волан подальше от соперника. Кроссом часто пользуются для отражения смеша. И еще косой удар хорош, чтобы измотать противника. Но следует знать, что полет волана при таком ударе более длителен, чем при подставке. Поэтому всегда стремитесь переводить волан вдоль сетки как можно быстрее, скрытнее и расчетливее. Вводите этот неожиданный удар после серии других. Сыграли от сетки по линии

несколько раз, затем направляйте волан вдоль сетки. Чем ближе он летит к сетке, тем труднее его отразить.

И еще один «узелок на память». Косой удар лучше осваивать вместе с подставкой. Чередую на разной высоте один удар с другим.

Не каждому удастся атаковать смешем сразу после подачи соперника. Да и всегда ли необходимо это? Если вы постоянно встречаете подачу смешем, противнику недолго к этому приспособиться. Подготовка решающей атаки имеет не меньшее значение, чем сама атака. Для этого, кроме ударов сверху на заднюю линию, используются и укороченные. Есть два типа укороченных ударов: быстрый и медленный. Быстрый летит глубже в площадку соперника, медленный падает вблизи сетки. Укороченный удар, направленный по диагонали, должен быть быстрым, а по линии может быть и медленным. Подготовка как к быстрому, так и к медленному укороченным ударам одинакова. Именно это надежно маскирует характер удара. Сопернику трудно распознать, какая последует атака. И, кроме того, открывается перспектива для ведения игры в «рваном» ритме. Если волан неожиданно переходит со стремительного на медленный полет и наоборот, то к нему не так-то просто привыкнуть.

В финальной игре чемпионата страны в Харькове между Анатолием Скрипко и Виктором Швачко шел обмен высоко-далекими ударами.

Один, второй, третий. Но вот совершенно неожиданно Скрипко посылает волан мягким, укороченным ударом по линии. Застигнутый врасплох, Швачко с трудом отбивает волан вверх. Киевлянин, что называется, выбит из удобной позиции. И Скрипко, сразу определив это, атакует крутым смешем в противоположную сторону. Очко выиграно.

Тенденция современного бадминтона — постоянное увеличение темпа игры. Поэтому большинство сильнейших мастеров волана предпочитают быстрый укороченный удар. Своего рода полусмеш. Причем таким способом ведется подготовка к сильному завершающему удару. В игре таких выдающихся бадминтонистов, как Хартоно, Лим Сви Кинг, Падаконе, Хансен, быстрый укороченный удар применяется чаще других.

Когда соперник неуверенно играет у сетки, в самый раз вызвать его вперед медленным укороченным ударом по линии. Особенно настороженно относятся к «укоротам» (так бадминтонисты сокращенно называют этот удар) те игроки, которые в основном рассчитывают на силу. Сами неохотно применяют такой прием и не умеют с ним бороться. Да это и понятно: укороченный удар требует от игрока тонкого мышечного чувства. А если твоя стихия — только пушечные удары, то трудно перестроиться на другой лад.

Несколько слов об укороченном бэкхэнде. В самой технике этого удара заложена скрытность. Значит, чем быстрее волан достигнет сетки, тем лучше. Поэтому укороченный удар сверху-слева выгодно направлять вниз по линии.

Достоинство плоских ударов

Вы уже знаете, что плоские удары применяются в том случае, если нет возможности ударить по волану сверху. И тем не менее плоские удары — это,

безусловно, продолжение атаки. Скажем, бьете смеш, но ответный удар соперника не позволяет снова повторить наступление смешем. И чтобы поддержать высокий темп, можно воспользоваться плоским ударом. На заднюю линию либо на сетку.

Киевлянка Нина Косяк (Мякишова) в 17 лет стала призером первенства страны в парных играх, а потом четыре раза была чемпионкой в этом виде соревнований. Она мастерски выполняла плоские удары. Столь быстро и технично, что соперницы терялись. Коронный удар у Нины был косою плоский справа. Мастерски играет плоским справа и один из сильнейших игроков страны горьковчанин Вячеслав Щукин. Вести с Щукиным, как говорят бадминтонисты, «плоскую игру» не всякому под силу, настолько безукоризненно владеет горьковчанин этим ударом.

Плоский удар может отличаться силой. Если атакуешь таким ударом сбоку, то волан чрезвычайно быстро достигает задней линии. И не так-то просто его отбить. Благодаря сильным плоским ударам поддерживают высокий темп игры.

В финале Уимблдонского турнира встречались Лене Кеппен и японка Хирое Юки. В третьей решающей партии Юки вела в счете 7:2. Шансы Кеппен отыграть были невелики. И тем не менее перелом в игре в пользу Кеппен все же наступил. Датская спортсменка, заметив, что Юки уже не так быстро двигается, как раньше, навязала ей весьма динамичную игру. Атакуя плоскими ударами, Кеппен стала стремительно выходить вперед и при малейшей возможности добивать волан. Японская бадминтонистка не выдержала, стала чаще ошибаться. Счет сравнялся. Инициативу полностью захватила Кеппен, торжествовавшая победу.

Тот, кто намеревается ввести в свой арсенал сильные плоские удары, должен прежде всего позаботиться о своей физической подготовке. Мощный плоский удар требует от исполнителей больших физических затрат и незаурядной силы кисти.

Особенно подходит быстрый плоский удар для контратаки. Им удачно пользуется для этой цели Виктор Швачко. Вот, скажем, идет сильный смеш. Швачко отвечает мощным ударом по линии в ту сторону, откуда пробит смеш, либо плоским по диагонали. Козыри Швачко — темп и сила. Вот он и поддерживает темп такими ударами. Так зреет контр наступление.

Темп игры можно поддержать не только плоскими ударами, а и быстрыми ударами снизу. Датчанин Фрост Хансен в начале встречи, как правило, держит соперника в удалении от сетки. Заставляет его трудиться не покладая рук. Принимая смеш, Хансен вновь направляет волан наверх, метра на 4—5, туда же, откуда шла атака. Вновь смеш, и опять Хансен отбивает волан вверх к задней линии, но уже в другой угол. Мол, беги туда и оттуда бей. Сам же чемпион, поддерживая высокий темп, фактически не тратит никаких усилий.

Если сильные удары снизу как бы подстегивают игру, то снизить темп удастся мягкими ударами. Как плоскими, так и снизу. Проводятся они на сетку из средней и задней зон. Например, при обороне от смеша. В этом случае чаще применяют диагональный удар. Волан летит вниз, в наиболее удаленный от соперника ближний угол. После такой защиты нужен контроль за сеткой — иначе жди опасной подставки.

На редкость полезным оказывается диагональный удар снизу, когда волан летит из правого дальнего угла на сетку. Ведь соперник, подсчитав все «за» и «против», как правило, настраивается на сильный удар по линии. Вот тут-то Короткий диагональный «выстрел» из зоны 4 (рис. 30) и достигнет цели. Чтобы применять этот чрезвычайно опасный удар, необходима сильная и гибкая кисть. Именно таким завидным качеством обладают лучшие исполнители этого приема, такие, как Вард Погосян, Анатолий Скрипко, Алла Продан, Леонид Пайкин.

Наряду с коротким ударом снизу с задней линии большой оборонительный потенциал содержат в себе удары снизу с тыла по высокой траектории (также преимущественно из зоны 4). Они проводятся примерно на уровне пояса. Сильным плоским из такого положения не следует увлекаться. Такой удар может сыграть с вами злую шутку. Волан, летящий с большой скоростью, сразу станет добычей соперника, если тот в выгодной позиции. Поэтому пошлите волан повыше и подальше к задней линии. Отлично это делает Сергей Корсунский. Он добывает волан до противоположного конца площадки снизу не только по линии, но и по диагонали. Довольно долгий полет волана позволяет Сергею своевременно вернуться в центр. Следует помнить, что при таком ударе кисть с ракеткой, как и при плоском ударе, приподнята.

Классические позиции

Куда лучше направлять первые удары после подачи соперника? Восьмикратный победитель Уимблдонского турнира и чемпион мира Руди Хартоно советует:

— Когда атакуешь, лучше всего бить по линии, если обороняешься — по диагонали.

Совет как нельзя точный. Действительно, атакой по линии вы заставите соперника сдвинуться с центральной позиции. В результате большая часть его поля останется незащищенной. Значит, как говорят шахматисты, этим ходом вы выиграете качество.

Соперник пробил смеш. Допустим, влево. Выгоднее ответить ударом в противоположную сторону от позиции соперника. Так же вам следует поступить и в том случае, когда принимаете смеш с правой стороны.

Разумеется, такое направление атаки и защиты — не какой-то застывший штамп. Ситуация всегда подсказывает более разумное и интересное решение. Иначе бадминтон не был бы бадминтоном — увлекательнейшей игрой, игрой ума и высокой техники. Каждый ход оригинален, направление ударов постоянно меняется. Все делается для того, чтобы соперник почувствовал себя, что называется, не в своей тарелке. Но такая интересная, творческая игра возможна лишь, когда вы будете безошибочно действовать в своего рода дебютных позициях, то есть в начале каждого розыгрыша.

Почему мы обратили внимание на первые удары? При вашей первой атаке соперник всегда в центре. И наоборот. Он сдвинут к задней линии, когда принимает вашу подачу и атакует. Вы же обороняетесь, находясь в "центре". Эти позиции, можно сказать, классические: они наиболее часты в ходе игры. Поэтому и нужно их в совершенстве изучить.

Вот два несложных упражнения, состоящих из комбинации основных классических ударов.

1. Вы подаете высокую подачу, ваш партнер бьет смеш по линии. Ответ — удар по диагонали на сетку. На это следует подставка. Тогда вы играете «свечой» на заднюю линию, ваш напарник отвечает вновь смешем.

2. Вы подаете высокую подачу, партнер направляет по линии высоко-далекий удар. В ответ на это — укороченный сверху на сетку по диагонали, затем идут подставка партнера, и ваша «свеча» на заднюю линию. Теперь опять высоко-далекий удар по линии.

Каждая комбинация повторяется 30 раз. Затем партнеры меняются ролями.

Умение использовать классические варианты первых ударов — это уже примета мастерства. Но есть более фундаментальные основы тактики игры, которые необходимо познать.

Первое — умелое использование права подачи.

— Выбор тактики, — говорит Панч Гуналан, — во многом зависит от того, чья подача. Если ваша, то есть выигрыш очка противником исключен, можно рискнуть и провести сложный технический прием, не боясь ошибиться. Но если подает соперник, то прежде всего — надежность. Максимум сосредоточенности и внимания. Играйте теми ударами, которые у вас лучше всего получаются. Все для того, чтобы снова завладеть подачей.

Да, рисковать в игре надо. Риск — благородное дело, и без него нет настоящего спорта, нет побед. Но в бадминтоне степень риска надо несколько снизить, если подачей владеет соперник.

Второе — стопроцентное использование, как говорят футболисты, голевых ситуаций.

— Безошибочная игра в выигрышных ситуациях, — считает Флеминг Дельфс, — признак высокого мастерства. Это значит, что вы играете свободно, без спешки и суеты. Игроки классом ниже в самых что ни есть выгодных моментах как-то сковывают себя, стремятся в спешке поскорее справиться с воланом и в результате часто ошибаются.

Третье — не поддаваться на уловки. «Кто дергается, — говорят опытные бадминтонисты. — тот, как правило, проигрывает». Что значит дергаться в игре? Это значит стремглав рваться к волану, не будучи уверенным, что волан окажется именно в этом месте. Вот что говорит по этому поводу Анатолий Скрипко:

— Я стараюсь не двигаться до тех пор, пока противник не ударит по волану. Все внимание на волан, чтобы не запоздать с подготовкой удара. И при этом хладнокровие, выдержка, терпение. Даже если коварный удар застал вас врасплох, не суетитесь. Надо занять удобное положение, а потом выполнять удар. В то же время, владея инициативой, я стремлюсь «дергать» противника в разные стороны. Выбить его из колеи, привести в смятение. Этого я достигаю скрытностью ударов.

Внимание- эта информация для теоретического изучения.