

Физическая культура. (факультатив) Тема урока. -6 класс. Теоретические задания. 28.12.2020 год. Классная работа. Техника выполнения ударов сверху.

Тема. Бадминтон.

Удары сверху

Удары сверху очень часты в бадминтоне. Их успешно могут применять в этой игре только хорошо подготовленные спортсмены. Удары выполняются с замахом ракетки из-за головы с заключительным движением кистью.

Высота сетки (155 см) при сравнительно небольшой глубине площадки (6,7 м) делает удары над головой вниз весьма эффективными с любой точки площадки без прыжка. Опора позволяет сохранить максимальную точность и правильное направление удара. Особенно результативны атакующие удары сверху у сетки, приносящие при своевременном и точном выполнении мгновенный выигрыш очка.

В бадминтоне применяются два основных способа выполнения этого удара.

При ударе сверху над головой первым способом ракетка отводится через сторону за голову согнутой в локте рукой движением в виде петли, при этом кисть разгибается так, что рамка ракетки почти касается спины ниже лопаток (рис. 55). Туловище прогибается в пояснице. Вес тела переносится на правую ногу. Рука, выпрямляясь, выносит из-за спины ракетку навстречу приближающемуся волану (рис. 56). Удар над головой вниз (смеш) первым способом некоторые ведущие игроки освоили в прыжке и часто выполняют с успехом (рис. 57). При этом взлет вверх после толчка обеими ногами должен точно сочетаться с замахом, а также с небольшим наклоном туловища в сторону рабочей руки.

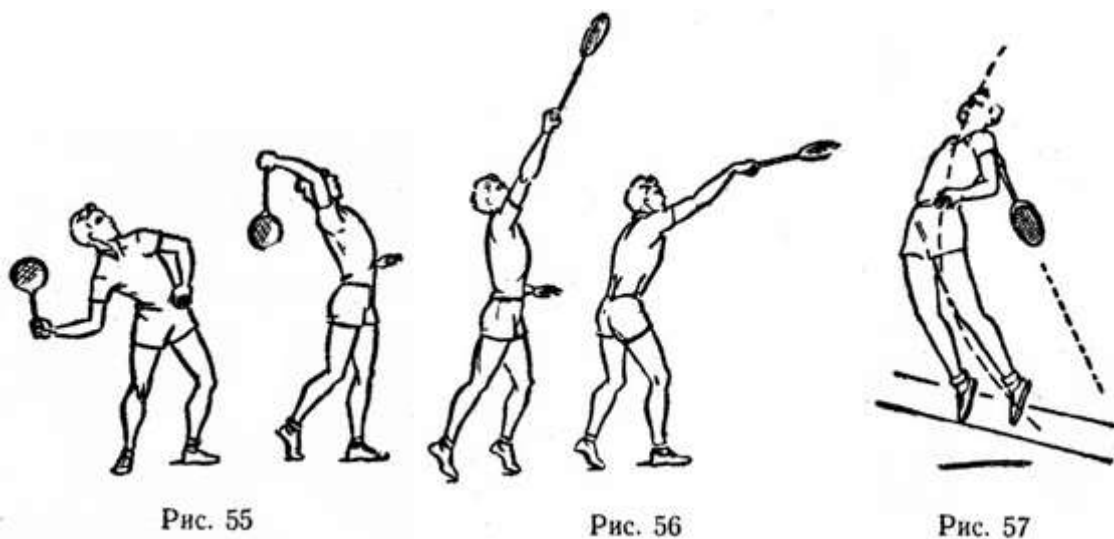


Рис. 55

Рис. 56

Рис. 57

Удар над головой по опускающемуся (парашютирующему) волану трудно выполнить точно, так как нелегко избавиться от обманчивого впечатления, будто волан опускается медленно. Поэтому возможны преждевременные удары — промахи. Кроме того, высоко-далекие удары противника создают впечатление, что волан уходит за пределы площадки, и очень часто такой волан приземляется

на заднюю линию. Поэтому высоко-далекие удары, а также «свечи» могут принести успех.

Разновидности ударов сверху следующие:

- 1) прямой удар справа сверху вниз (смеш),
- 2) укороченный удар сверху (обман), или полусмеш,
- 3) смеш слева из-за головы,
- 4) высоко-далекий удар справа или слева из-за головы.

Прямой удар справа сверху вниз (смеш)

Прямые удары сверху над головой и справа-сверху, а также из-за головы слева, направленные вниз, являются самыми эффективными атакующими ударами в бадминтоне. Удар по волану происходит в самой высокой точке или приближается к этой точке. Движения всех частей тела при замахе и ударе хорошо видны на рис. 55—58.

В ударе должны участвовать последовательно ноги, туловище, рука и кисть. Рука при ударе полностью выпрямляется, а кисть, резко сгибаясь и заканчивая фазу удара, делает завершающее движение.

Игрок выполняет этот удар из различных участков своей половины площадки и может направить - волан в любое место площадки противника, но лучше всего ближе к боковым линиям или в рабочее плечо противника.

Прямой удар справа сверху вниз всегда является наступательным, так как волан от этого удара летит на сторону противника с самой высокой скоростью и его трудно отбить.

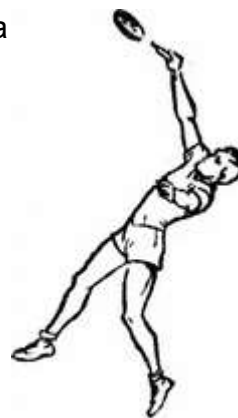


Рис. 58

Укороченный удар сверху (полусмеш)

Во время соревнований могут удобно сочетаться прямые удары сверху-справа и укороченные. Это вводит противника в заблуждение, так как исходные положения у обоих ударов должны быть одинаковые. Разница только в том, что при выполнении укороченного удара ракетка после сильного замаха (как при прямом ударе) делает как бы короткий щелчок по волану, и он приземляется до линии первой подачи, а противник его ждет обычно у задней линии или в середине площадки. Отраженный от ракетки волан некоторое время летит обратно с большой скоростью, но за сеткой, обычно до передней линии подачи, скорость полета резко снижается, и волан, падая почти отвесно, приземляется до того, как его успеет отбить противник (см. рис. 48).

Смеш слева из-за головы

Смеш слева из-за головы — тоже один из эффективных атакующих ударов. Когда волан летит слева и невысоко, надо ответить прямым ударом слева. Рука с ракеткой, замахиваясь вправо, проходит за головой влево, вес тела переносится на левую ногу, правая остается на носке, туловище пригибается в грудной части, наклоняется влево, и удар выполняется движением плеча, предплечья и кисти. Проводить эти удары надо вдоль правой боковой линии, а также влево к боковой линии (рис.



Рис. 59

59). Воланы, летящие слева очень высоко, лучше научиться отбивать в прыжке и с поворотом через левое плечо до 180°, стараясь отправить волан в задний левый угол.

Высоко-далекий удар справа или слева из-за головы сверху

Этот удар довольно легкий. Он выполняется по волану, летящему высоко над головой.

При высоко-далеком ударе сверху плоскость рамки ракетки располагается почти под прямым углом по отношению к траектории полета встречаемого волана. Высота полета зависит от угла, под которым волан ударяется в рамку ракетки, и от силы удара.

Смеш в косом направлении

Если противник отбивает волан восходящим ударом («свечой»), то волан можно отбить косым смешем вправо или влево в такой момент, когда он пройдет свою самую высшую точку полета и начнет снижаться. Удар по волану происходит развернутой вправо или влево рамкой, ракетка при этом немного наклонена вниз. Поворот рамки выполняется кистью в момент удара.

Основные ошибки и их устранение при обучении ударам сверху

Часто встречающейся ошибкой у занимающихся бадминтоном является удар по опустившемуся волану согнутой в локте рукой. Это снижает силу удара, а следовательно, и скорость полета волана, замедляет темп игры. При ударе надо помнить об этом и стараться полностью выпрямлять руку, выполнять удар по волану, находящемуся выше сетки. Нередко замешкавшийся с подготовкой к удару игрок бьет по волану уже опустившемуся ниже точки, на которую был произведен расчет удара, и, конечно, попадает в сетку. Надо научиться тормозить движение ракетки на удар и, отклоняя рамку назад, вместо сильного удара выполнять подставкой короткий прямой или косой удар.

Не следует выполнять атакующие удары (смеси и плоские) из неудобных положений, например из-за головы с глубоким наклоном корпуса назад. Возьмите за правило — из неудобного положения, в которое вас поставил противник, отбивайте волан высоко-далеким ударом на заднюю линию. Пока волан преодолевает большое расстояние, вы успеете занять удобное положение и попытаетесь вернуть себе инициативу атаки.

Замах надо выполнять быстро, отводя ракетку коротким путем через плечо за спину, и начинать замах раньше, сразу как только определится направление посланного противником волана. Надо успеть это сделать, пока он не перелетел сетку. Перед ударом и во время удара нельзя выпускать из поля зрения головку волана. После удара сверху с задней линии двигайтесь быстро к центру; не задерживайтесь после удара с целью узнать его результаты даже в случае самого удачного удара. Противник может хорошо и неожиданно отбить даже теоретически «мертвый» волан.

Для совершенствования в точности выполнения прямого удара сверху площадка делится на зоны, как показано на рис. 60, в которые надо попасть, чтобы получить высшую оценку.

