

Физическая культура.(факультатив) Тема

урока. -9 класс. Теоретические задания. 30.12.2020

год. Классная работа. Повторение техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».

Тема. Бадминтон.

УДАРЫ ИЗ ПЕРЕДНЕЙ ЗОНЫ.

Откидка - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, который затем летит по высокой траектории.

Атакующая откидка - удар открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже который затем летит по высокой атакующей траектории.

Добивание - атакующий удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

Сметание - атакующий удар, выполняемый сверху по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, движением ракетки справа налево при ударе открытой стороной ракетки и слева направо при ударе закрытой стороной.

Толчок - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки, поступательным движением ракетки по направлению полета волана.

Подставка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

Подрезка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его вертикальной оси.

Подкрутка - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания вращения волану вокруг его горизонтальной оси.

Перевод косой вдоль сетки - удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, при котором волан летит вдоль сетки (рис5).

Траектории полета волана при ударах из передней зоны
1. Откидка 2. Атакующая откидка 3-4. Добивание 5. Толчок
6. Сметание, подставка, подкрутка

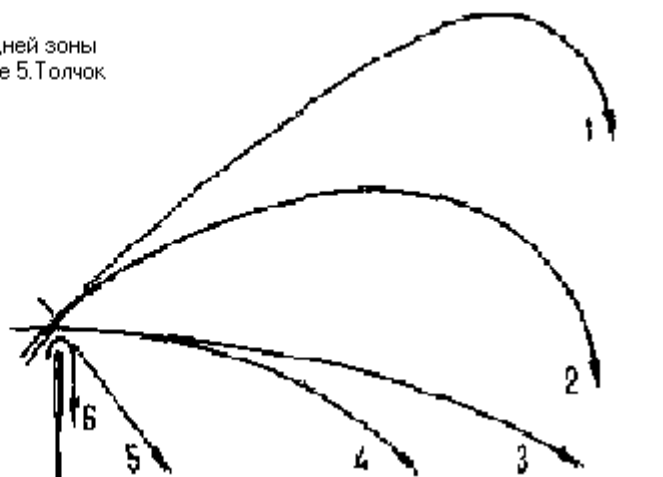


Рис5.

УДАРЫ ИЗ СРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ.

Высокий - волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим. Его часто используют, чтобы выиграть время в трудной ситуации и успеть занять удобную позицию в центре поля.

Высокий атакующий - волан пролетает над принимающим игроком на минимальной высоте, недоступной для отражения и опускается за ним. Применяется такой удар при подготовке атаки. Часто выполняется с паузой при замахе и является одним из эффективнейших ударов в бадминтоне, если надо заставить соперника отойти к задней линии.

Плоский - волан летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, а затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки. Применяется часто в парных играх как подготовительный удар при переходе от защиты к нападению, а также для того, чтобы заставить сдвинуться противника из центральной позиции в сторону.

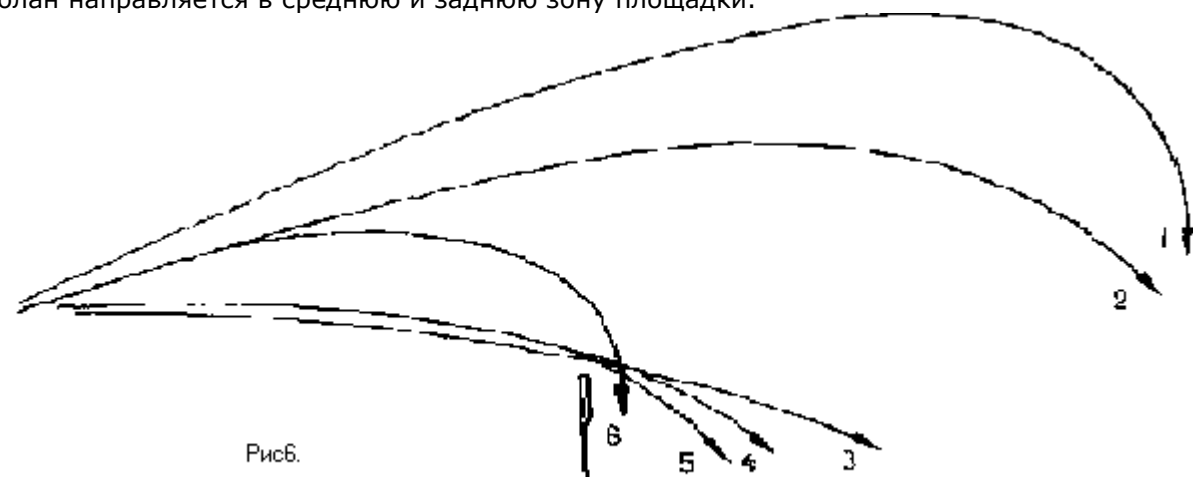
Нападающий (смеш) - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: *смеш* - удар определенной силы и скорости и *полусмеш* - удар со средней скоростью полета и силой. По длине полета, когда волан падает ближе к передней зоне, его называют коротким и, когда волан падает в задней части площадки, длинным. Выполняется этот удар в завершающей стадии атакующих действий, и, как правило, этим ударом заканчивается тактическая комбинация из других ударов.

Короткий - волан летит в зону сетки принимающего игрока. Различают два типа таких ударов: *короткий-близкий*, выполняемый мягко с пассивным движением кисти, и *короткий-быстрый*, выполняемый активным движением кисти, как правило, подрезая волан сбоку. При этом волан отпускается от сетки несколько дальше, но достигает цели гораздо быстрее. Эти удары заставляют соперника сдвигаться к сетке и допускать ошибки в передней зоне площадки (рисб).

Кроме того, они подавляют активные действия противника, заставляют сыграть его снизу и использовать малоэффективные ответные удары.

Срезка - атакующий удар сверху в переднюю зону площадки. Удар производится сбоку по головке волана с внешней или внутренней стороны.

Блокирующий - ответ на быстролетающий волан, как правило смеш, выполняется как подставка. Волан направляется в переднюю зону площадки на сетку или как сильный удар волан направляется в среднюю и заднюю зону площадки.



Рисб.

Траектории полета волана при ударах сверху из средней и задней зоны

1.Высокая 2.Высокая атакующая 3.Плоская 4.Нападающая 5.Короткая быстрая 6.Короткая близкая

ПОДАЧИ

Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки.

Высокая атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи (рис7).

Работа ног складывается из следующих элементов: шага, прыжка, приставного шага, окрестного шага, подскока, выпада (для выполнения блокирующего удара), прыжка с разножкой.



Кроме того, в практике бадминтона используются дополнительные понятия.

Нефронтальные удары - это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока. Они составляют основную часть ударов.

Фронтальные удары - это удары в передней зоне у сетки. Выполняются они в основном с использованием предплечья и кисти, как правило, в парных играх игроками, стоящими у сетки.

Удары открытой и закрытой стороной ракетки (справа и слева по отношению к вертикальной оси тела) могут выполняться как по восходящей, так и по нисходящей траектории.

Мягко и жестко выполняемые удары. В основе этого условного деления лежит характер заключительного движения кисти. Мягкие-слабые удары выполняются при пассивном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки - короткие-близкие, а также удары с передней части площадки - подставки, переводы и короткие подачи. Жесткие-сильные удары выполняются при активном заключительном движении кисти. К ним можно отнести удары сверху с задней части площадки: высокодалекие, высокодалекие атакующие, короткие-быстрые, смеш, полусмеш, а также удары с передней части площадки: откидки, добивающие удары, плоские и высокодалекие подачи. Блокирующий удар по характеру выполнения может быть мягким-слабым (ответ на сетку) или жестким-сильным (удар в среднюю и заднюю часть площадки). При анализе техники встречаются следующие понятия. **Петля** - путь, по которому движется кисть с ракеткой при замахе, ударе и проводке. **Рисунок** - внешняя форма движения. **Ритм движения** - временные характеристики различных частей тела при выполнении технического элемента.

ВНИМАНИЕ- ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ.