



Ю.К.ЖЕСТКОВА

И.А.ГАЛИМОВ

БАДМИНТОН

СПОРТИВНАЯ ИГРА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УДК-796.4
ББК-75.565
Ж-64

Печатается по решению редакционно-издательского совета Елабужского государственного педагогического университета (протокол № 11 от 21.04.2011)

Ю.К.Жесткова И.А.Галимов

Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие /Ю.К.Жесткова, И.А.Галимов – Елабуга:
Изд-во ЕГПУ, 2011г.,с.118/

Рецензенты:

Ахтариева Р.Ф.,кандидат педагогических наук, доцент, Елабужский государственный педагогический университет

Имашев А.М.,кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

В пособие излагаются основы спортивного бадминтона; даются правила игры, система счета и судейства, утвержденные BWF и НФБР; описываются схемы проведения соревнований и общепринятая терминология бадминтониста.

В пособии содержатся методические указания, касающиеся устранения возможных ошибок при игре, а также краткие рекомендации по общей и специальной физической подготовке.

Книга предназначена для учителей физкультуры, спортсменов, судей; всех тех, кто желает играть в бадминтон.

@ЕГПУ, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

История возникновения бадминтона.....	4
Бадминтон в России.....	5
Правила игры в бадминтон.....	7
Физическая подготовка игрока.....	25
Основы техники и тактики бадминтона.....	38
Подачи:.....	40
- короткая подача.....	41
- высоко-далекая подача.....	42
- плоская подача.....	44
Удары:.....	45
- удар справа.....	51
- удар слева.....	54
- удар сверху.....	66
- удар снизу.....	71
Атака стрелой.....	72
Тактика игры, методика обучения и тренировки.....	76
Тактика одиночной игры.....	79
Ответные удары.....	83
Тактика парной игры.....	88
Тактика игры смешанных пар.....	91
Приложение – 1.....	96
Приложение – 2.....	98

История возникновения бадминтона

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Современный спортивный бадминтон берет свое начало от индийской игры «пунэ». В нее играли в Древней Греции, Китае, Индии и Японии. В 14 в. японцы играли деревянными ракетками в волан, сделанный из оперенного плода вишни. Брали вишенку, вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. В средневековой Англии до конца 16 в. в подобную игру играли крестьяне. К 17 в. она стала развлечением привилегированных слоев в Европе. Правила игры были предельно просты: два игрока отбивали волан двумя битам друг другу, не давая ему упасть.

Началом современного бадминтона принято считать 1872 год. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мяч с перьями в свое поместье Бадминтон в Глостершире. Впервые игру с воланом продемонстрировала группа офицеров английских колониальных войск. Тогда же были составлены первые правила игры в бадминтон, это сделали тоже англичане. Год спустя на основе бадминтона возникла новая игра — теннис. В 1887 году в Англии был создан первый клуб любителей бадминтона, а в 1893- основана первая в мире Ассоциация бадминтона.

Размеры поля значительно отличались в зависимости от того, в какой местности происходила игра. Самым популярным был корт в Гвиарфорде, его размеры составляли 13,4012 x 6,096 м. Эти размеры вошли в правила игры, которые были изданы Бадминтон-клубом в 1887 году. Очень скоро бадминтон завоевал популярность. К 1900 году бадминтон стал более спортивным. Однако любители этого вида спорта соревновались в обычной, каждодневной одежде. Однажды во время игры один из

ее участников снял фрак, и с тех пор спортсмены стали использовать теннисный костюм. В 1905 году английская Федерация бадминтона утвердила правила игры. В Уимблдоне стало ежегодно разыгрываться открытое первенство Англии по бадминтону. Игра получила распространение не только в Англии, но и в ее многочисленных колониях.

Международная федерация бадминтона проводит также ряд официальных личных турниров. До последнего времени главным из них было открытое первенство Великобритании, считавшееся неофициальным первенством мира. Первый официальный чемпионат мира состоялся в 1977 году в Мальме (Швеция). В последние годы сильнейшими игроками мира являются спортсмены Дании, Индонезии, Великобритании, Малайзии, Швеции, Японии, Китая.

Чемпионат Европы 2002 года прошел в Швеции. В четырех номинациях из пяти лидировали датчане. В мужском одиночном разряде победу над своим соотечественником Кеннетом Ионассеном одержал Петер Расмуссен. Еще один датчанин, Иене Эрикен оказался лучшим в мужской и смешанной паре. В состязаниях среди женщин за первое место боролись спортсменки из Нидерландов: индонезийка Миа Аудина-Типтаван и китаянка Цзи Яо. Поединок закончился победой последней. Лучшими в женском парном разряде стали датчанки Джейн Брамсен и Анн-Лу Иоргенсен.

Бадминтон в России

В России становление бадминтона пришлось на 1957 год, когда представители нашей страны В. Демин, Н. Соколов, С. Замуруева, Н. Калашников на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве впервые встретились с зарубежными бадминтонистами,

приехавшими на этот международный форум. В 1959 году был проведен первый личный чемпионат Москвы, в 1960 — первый междугородний матч Москва — Львов. В 1962 году уже встретились команды союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. В 1960-е гг. чемпионами России стали М. Заруб и А. Ершов (1963), чемпионами Украины — А. Карцуб и В. Лифшиц (1962), чемпионами Ленинграда — А.Маринченко, С. Панырко (1961). В 1963 году в Москве состоялся первый чемпионат страны, на котором звание чемпионов завоевали М. Заруб и Н. Соколов.

В 1974 году Советский Союз вступил в Международную федерацию бадминтона. В 1977 - впервые в нашей стране был проведен официальный международный турнир на Кубок Гельвеции, завершившийся победой нашей команды.

В 1969 году впервые был разыгран молодежный чемпионат Европы. С 1972 года проводится и командный чемпионат Европы, причем в командных встречах национальные сборные проводят 5 игр: одиночную мужскую, одиночную женскую, парную мужскую, парную женскую и парную смешанную. Международная федерация проводит также ряд официальных личных турниров. В 1992 году на Олимпиаде в Барселоне бадминтон был включен в программу Олимпийских игр. Разыгрывается 4 комплекта медалей в одиночном и парном разрядах среди мужчин и женщин. С 1996 года дополнительно введен смешанный разряд. На Олимпийских играх в Сиднее (2000) в четырех разрядах из пяти победили китайские спортсмены, которые традиционно являются в этом виде спорта.

Правила игры в бадминтон

Игрок: любой человек, играющий в бадминтон.

Матч: основное соревнование в бадминтоне

между соперниками друг против друга по одному или по два игрока с каждой стороны.

Одиночная игра: матч, в котором соревнуются два игрока друг против друга.

Парная игра: матч, в котором соревнуются по два игрока с каждой стороны.

Подающая сторона: сторона, выполняющая подачу.

Принимающая сторона: сторона, отражающая подачу.

Розыгрыши: последовательность одного или более ударов, начинающихся с подачи до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Удар: направленное к волану движение ракетки.

1. Корт (площадка) и оборудование

Площадка 13,40 x 6,10 м. размечается для парной игры (рис. 1), а для одиночной — 13,40 x 5,18 м. (рис. 2)

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ ИГРЫ: Фон должен быть однообразным по цвету и темного оттенка. Наиболее подходящий фон — темно-зеленый. Цвет поверхности площадки-темный. Если пол окрашивают, то в темный цвет, чтобы свет в нем не отражался. **Разметка.** Линии должны быть белые, желательно наносить их смесью, состоящей из очень тонко тертой клеевой краски и побелки. Площадка на деревянном полу размечается масляной краской светлого тона. Лучше всего использовать стойки с металлическим основанием, ввинченным в пол (в месте прохождения боковой линии). **Освещение.** Если возможно, свет должен быть дневным и проходить в помещение сверху через застекленную крышу. В зале, где нет застекленной крыши, свет должен проникать через боковые по отношению к площадке окна.

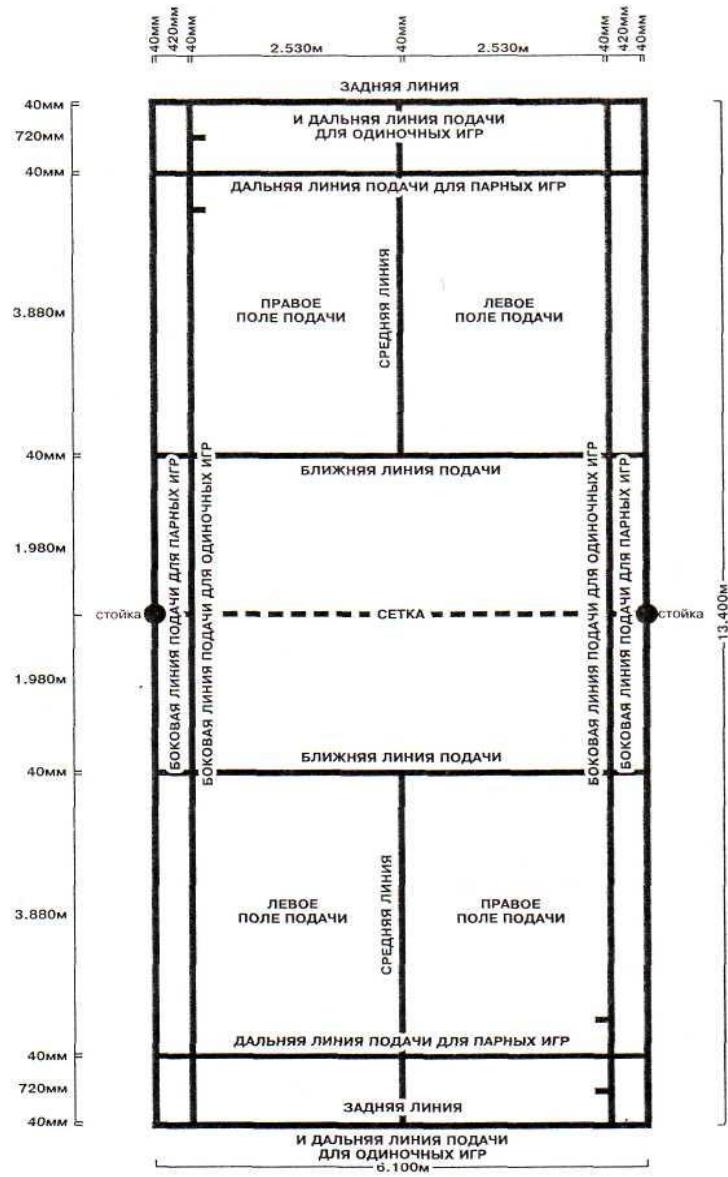


Рис.1.Разметка корта для парных игр.

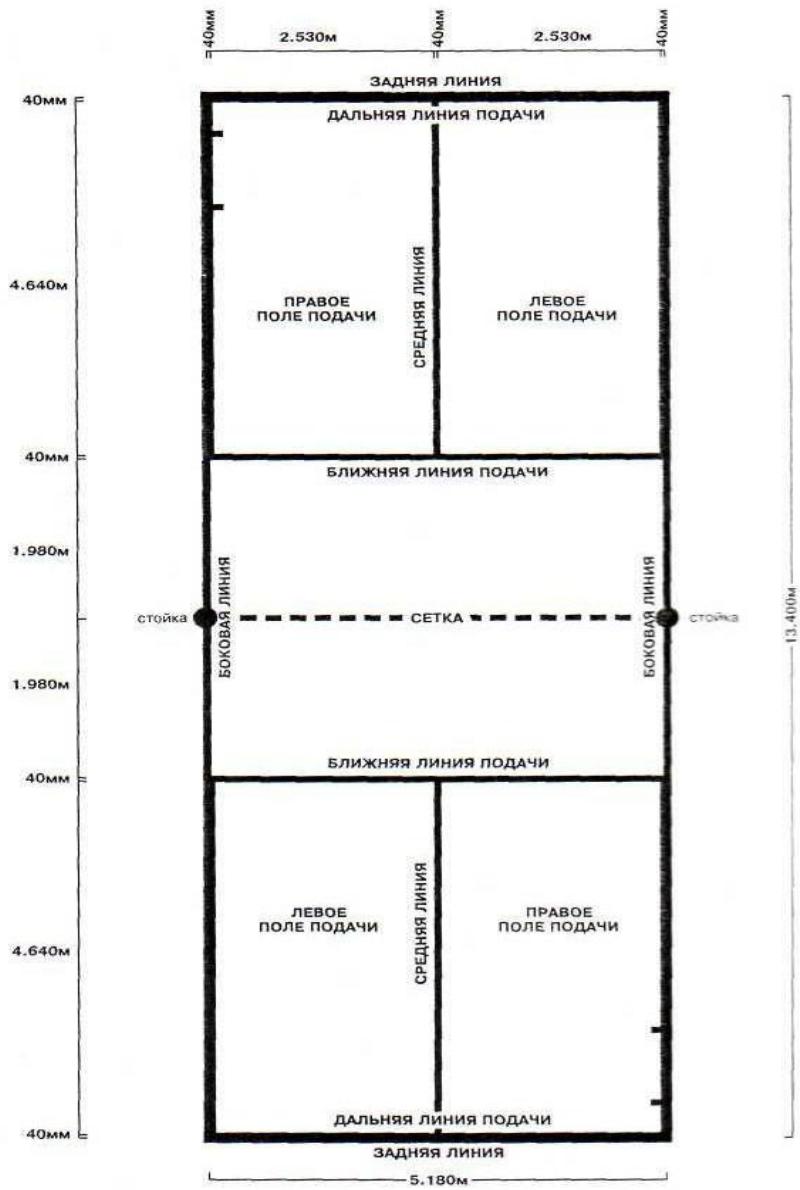


Рис.2 Разметка корта только для одиночных игр

- 1.1. Корт (площадка) для парных и одиночных игр должен быть прямоугольным, размеченным линиями шириной 40 мм., как показано на рис.1. и рис.2.
- 1.2. Линии, должны быть легко различимы, предпочтительно белого или желтого цвета.
- 1.3. Все линии есть часть тех площадей поля, которые они ограничивают.
- 1.4. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Они должны иметь достаточную прочность, чтобы оставаться вертикальными и удерживать сетку в натянутом состоянии, как предусмотрено в п.1.10. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле.
- 1.5. Стойки устанавливаются на боковых линиях для парной игры, независимо от того, проводится ли матч в одиночном или парном разряде.
- 1.6. Сетка изготавливается из тонкого корда темного цвета и одинаковой толщины, с ячейками от 15x15 мм до 20 x 20 мм.
- 1.7. Ширина сетки по вертикали – 760 мм., длина по горизонтали – не более 6,1 м.
- 1.8. Верхний край сетки обшивается лентой белого цвета шириной 75 мм. сложенной пополам, внутри которой пропускается шнур.
- 1.9. Шнур должен иметь достаточную длину и прочность, чтобы обеспечить натяжку сетки на уровне стоек.
- 1.10. Верхний край сетки в центре корта должен быть на высоте 1,524 м от его поверхности и на высоте 1,55 м над боковыми линиями для парной игры.
- 1.11. Не допускается просвета (зазора) между боковой частью сетки и стойкой. Если возможно, сетку следует притянуть к стойкам по всей ширине.
- 1.12. Если невозможно разметить корт одновременно, как для парной, так и для одиночной игры (рис.1.), корт может быть размечен только для одиночной игры.

Задние линии корта становятся дальними линиями подачи, а стойки, или матерчатые ленты, их заменяющие, шириной 40 мм, располагаются на сетке вертикально над боковыми линиями.

1.13. Судейская вышка устанавливается у корта (площадки) посередине как продолжение сетки так, чтобы судья находился на расстоянии 0,5 – 1м от стойки. Высота сиденья вышки от пола – не менее 1,55 м.

2. Волан

2.1. Волан изготавливается из натуральных и (или) синтетических материалов. Независимо от материала, полетные характеристики волана должны быть близки к характеристикам натурального перьевого волана с головкой из корковой пробки, обтянутой тонкой кожей.

2.2. Перьевой волан

2.2.1. Должен состоять из 16 перьев, закрепленных в головке.

2.2.2. Перья должны быть одинаковой длины от 62 мм до 70мм, которая измеряется от кончика пера до верха головки.

2.2.3. Концы перьев должны образовывать круг диаметром 58 - 68 мм.

2.2.4. Перья прочно скрепляются ниткой или другим подходящим материалом.

2.2.5. Головка должна быть 25 - 28 мм в диаметре и переходить книзу в полусферическую форму.

2.2.6. Волан должен иметь вес 4.74 – 5.50 грамм.

2.3. Неперьевой волан

2.3.1. Натуральные перья заменяются имитатором из синтетического материала.

2.3.2. Головка, размеры и вес волана должны отвечать требованиям указанным в п.п.2.2.2, 2.2.3, 2.2.5 и 2.2.6.

3. Тестирование волана на скорость

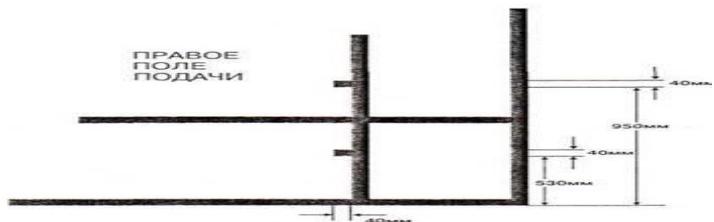


рис.3.

3.1. При тестировании волана выполняется прямой удар снизу с задней линии корта (площадки) вперед параллельно боковой линии.

3.2. Пригодный для игры волан должен приземляться не ближе 530 мм и не дальше 990 мм от противоположной задней линии корта.

4. Ракетка

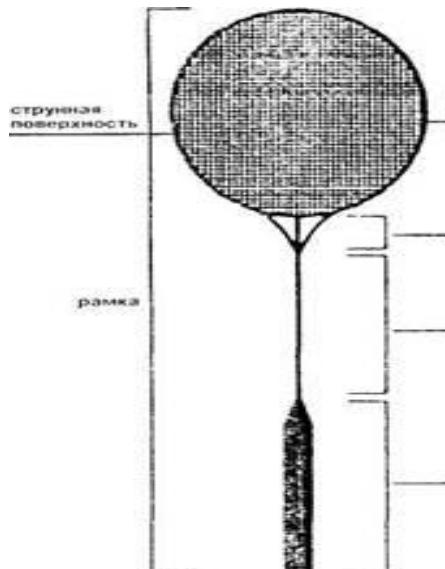


Рис.4.

4.1. Рамка ракетки не должна превышать 680 мм в длину и 230 мм в ширину. Ракетка состоит из основных частей, описанных в п.п. 4.1.1. – 4.1.5., и показанных на рис. 4

4.1.1. рукоятка – часть ракетки, предназначенная для удерживания её игроком.

4.1.2. струнная поверхность есть часть ракетки, предназначенная для удара по волану.

4.1.3. головка, удерживает струнную поверхность.

4.1.4. стержень соединяет рукоятку с головкой.

4.1.5. переходник (при наличии) соединяет стержень с головкой.

4.2. Струнная поверхность

4.2.1. Должна быть плоской и состоять из отрезков пересекающихся струн, попеременно переплетённых в местах пересечения; она должна быть однородной и, в частности, не менее частой в центре, чем в других зонах;

4.2.2. Должна быть не более 280 мм в длину и 220 мм в ширину, однако, струны могут быть продолжены через область, которая в иных случаях относится к переходнику, при условии, что:

4.2.2.1. этот отрезок составляет не более 35 мм в ширину и

4.2.2.2. общая длина струнной поверхности не превышает 330 мм.

4.3. Ракетка:

4.3.1. должны быть свободна от прикреплённых предметов и выступов, кроме тех, которые используются специально для ограничения или предотвращения износа и разрыва струн, или уменьшении вибрации, или для изменения баланса, или для прикрепления рукоятки к руке игрока, и которые имеют разумные

размеры и расположение на рукоятке;

4.3.2. должна быть свободна от любых приспособлений, которые делали бы возможным для игрока существенно изменять конфигурацию ракетки.

5. Экипировка

Национальная федерация бадминтона России (НФБР) регулирует все вопросы, касающиеся использования для игры всех видов воланов, ракеток или экипировки, соответствующих спецификации. Это регулирование может происходить по инициативе самой Федерации или по предложению любой заинтересованной группы, включая игроков, судей, производителей инвентаря, региональных федераций или их членов.

6. Жеребьёвка

6.1. Перед началом матча проводится жеребьёвка; сторона, выигравшая жребий, может выбрать между п.п. 6.1.1. и 6.1.2:

6.1.1. подавать или принимать подачу;

6.1.2. начинать игру на одной или другой стороне корта.

6.2. Сторона, проигравшая жеребьёвку, после этого, делает оставшийся выбор.

6.3. Участникам, перед началом матча, предоставляется время для разминки – 2 мин.

7. Счёт

7.1. Матч проводится до выигрыша двух геймов из трёх.

7.2. Гейм выигрывает сторона, первой набравшая 21 очко (кроме случая, предусмотренного в п.п 7.4. и 7.5.).

7.3. Стороне, выигравшей розыгрыш, засчитывается очко. Сторона выигрывает розыгрыш, если соперник(и) допускает ошибку или если волан вышел из игры, коснувшись поверхности корта на стороне соперника(ов).

7.4. При счете «20-20» сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм.

7.5. При счёте «29-29» сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм.

7.6. Сторона, выигравшая гейм, первой подает в следующем гейме.

Интервалы и изменение концовки встречи.

Когда счет достигает 11 очков, игрокам предоставляется 60-ти секундный перерыв.

Интервал (2-х минутный перерыв) предоставляется между каждой партией.

В третьей партии, при счете 11, игроки меняются сторонами.

8. Смена сторон

8.1. Игроки должны поменяться сторонами:

8.1.1. по окончании первого гейма;

8.1.2. перед началом третьего гейма (если он нужен); и

8.1.3. в третьем гейме, когда одна из сторон наберет 11 очков.

9. Подача

9.1. При правильной подаче:

9.1.1. никакая сторона не должна допускать чрезмерной задержки выполнения подачи, когда подающий и принимающий игроки готовы к подаче. Любая

- задержка во время движения ракетки вперед во время подачи (п.9.2.), считается ошибкой (фол);
- 9.1.2. подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не наступая на линии, ограничивающие эти поля;
- 9.1.3. какая-либо часть обеих ступней подающего и принимающего должна оставаться в контакте с поверхностью корта в неподвижном положении от начала подачи (п. 9.2.) до совершения подачи (п. 9.3.);
- 9.1.4. ракетка подающего должна первоначально коснуться головки волана;
- 9.1.5. весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой. Талией считается воображаемая линия вокруг тела, проходящая на уровне нижней точки нижнего ребра подающего;
- 9.1.6. стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен иметь наклон вниз;
- 9.1.7. движение ракетки подающего игрока должно продолжаться только вперед от начала подачи (п. 9.2.) до ее завершения (п.9.3.);
- 9.1.8. волан должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им верхней кромки сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, то упадёт в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);
- 9.1.9 . подающий не промахнулся по волану.
- 9.2. Когда игроки заняли свои позиции, первое движение вперед головки ракетки подающего игрока есть начало подачи.
- 9.3. После начала подачи (п. 9.2.), она считается совершенной, если волан был ударен ракеткой подающего или подающий промахнулся по волану.
- 9.4. Подающий не должен подавать, пока не

подготовился принимающий, но последний считается готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

9.5. В парных играх, во время подачи (п.9.2.,9.3.), партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

10. Одиночные игры

10.1 Подача и приём подачи:

10.1.1. игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков.

10.1.2. игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков.

10.2. Порядок игры и позиции на корте. В розыгрыше волан должен отражаться поочерёдно подающим и принимающим до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п.15.).

10.3. Счет и подача:

10.3.1. если подающий выигрывает розыгрыш (п.7.3.), ему засчитывается очко. Затем он снова подаёт, но с другого поля.

10.3.2. если розыгрыш выигрывает принимающий (п.7.3.), ему засчитывается очко и он становится новым подающим.

11. Парные игры

11.1. Подача и прием подачи:

11.1.1. игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона

не имеет очков или имеет четное количество очков.

11.1.2. игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков.

11.1.3. игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал; его партнер – на соседнем поле.

11.1.4. игроки не должны менять свои поля, до тех пор, пока они не выиграют очко на своей подаче.

11.1.5. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля, соответствующего счету подающей стороны, за исключением описанного в п.12.

11.2. Последовательность отражения волана и позиции на корте. В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры (п.15.)

11.3. Счёт очков:

11.3.1. если подающая сторона выигрывает розыгрыш (п.7.3.), ей засчитывается очко, затем она (тот же игрок) подаёт с другого поля.

11.3.2. если розыгрыш выигрывает принимающая сторона (п.7.3.), ей засчитывается очко и она становится подающей стороной.

11.4. Последовательность подач. В любой игре право подавать переходит последовательно:

11.4.1. от первого подающего, который начал игру с правого поля подачи;

11.4.2. к партнеру начально принимающего; подача должна быть произведена с левого поля подачи;

11.4.3. к партнеру первого подававшего;

11.4.4 к первому принявшему;

11.4.5. к первому подавшему и т.д.;

11.5. Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме, кроме случаев, предусмотренных п.п. 12.

11.6. Любой игрок стороны, выигравшей гейм, может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

12. Ошибки поля подачи

12.1. Ошибка поля подачи является совершенной, если игрок:

12.1.1. подает или принимает не в очередь;

12.1.2. подает или принимает не из надлежащего поля подачи;

12.2. Если была сделана ошибка поля подачи, то она не исправляется и игра в этом гейме продолжается с новой расстановкой игроков.

13. Нарушения

Нарушение («фол») имеет место, если:

13.1. Подача совершена не по правилам (п. 9.1)

13.2. Во время подачи волан:

13.2.1. попадает в сетку и повисает на её верхней кромке;

13.2.2. перелетев сетку, застревает в ней;

13.2.3. будет отбит партнером принимающего

13.3. Во время игры волан:

13.3.1. падает вне пределов корта;

13.3.2. пролетает сквозь сетку или под ней;

13.3.3. не перелетает через сетку;

13.3.4. касается потолка или стен зала;

13.3.5. касается тела или одежды игрока

- 13.3.6. касается любого предмета или лица, находящегося вне корта; (Если необходимо по условиям конструкции здания, местная проводящая организация может установить особые условия на случай, когда волан коснется препятствия);
- 13.3.7. будет пойман и задержан на ракетке, а затем брошен при совершении удара;
- 13.3.8. будет отбит дважды последовательно одним и тем же игроком двумя ударами. Однако, не считается ошибкой, если волан, ударится о головку и струнную поверхность ракетки при одном ударе.
- 13.3.9. будет отбит игроком и его партнером последовательно или
- 13.3.10. коснется ракетки игрока и не продолжит движение в направлении поля соперника;
- 13.4. *Во время игры, игрок:*
- 13.4.1. касается сетки или стоек ракеткой, телом или одеждой;
- 13.4.2. вторгается на сторону соперника поверх сетки ракеткой или телом. Бьющий, однако, может сопровождать волан ракеткой над сеткой в направлении удара, если первоначальный контакт ракетки с воланом был на стороне бьющего;
- 13.4.3. вторгается на сторону соперника под сетку ракеткой или телом так, что помешает сопернику или отвлечет его;
- 13.4.4. мешает сопернику, т.е. блокирует его ракеткой или телом при совершении им удара по волану, находящемуся выше уровня сетки;
- 13.4.5. намеренно отвлекает соперника любыми действиями, например, выкриками или жестами;
- 13.5. Повинен в нарушениях, предусмотренных в п.16.

14. Спорный

- 14.1. «Спорный» объявляется судьей на вышке.
- 14.2. Перед объявлением «спорного» объявляется команда «Стоп».
- 14.3 «Спорный» назначается, если:
 - 14.3.1. подающий подает прежде, чем будет готов к приему принимающий (п.9.5.);
 - 14.3.2. при подаче одновременно нарушат правила подающий и принимающий;
 - 14.3.3. Во время игры, волан:
 - 14.3.3.1. зацепляется за сетку и повисает на её верхней кромке;
 - 14.3.3.2. пролетев над сеткой, застревает в ней;
 - 14.3.3.3. разрушается и головка полностью отделяется от остальной части волана;
 - 14.3.4. по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок был отвлечен тренером соперника;
 - 14.3.5. судья на линии не видел, а судья на вышке не в состоянии принять свое решение;
 - 14.3.6. в любой непредвиденной или случайной ситуации.
- 14.4. Если назначен «спорный», розыгрыш с момента последней подачи не засчитывается, и подававший игрок повторяет подачу.

15. Волан вне игры:

Волан считается вне игры когда:

- 15.1. он ударяется о сетку или стойку и начинает падать к поверхности корта на стороне игрока, выполнившего удар;
- 15.2. он коснётся поверхности корта (в пределах ограничивающих его линии или вне их);

15.3. объявлен «спорный», «стоп» или зафиксировано нарушение («фол»).

16. Непрерывность игры, неспортивное поведение, наказания

16.1. Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, предусмотренные в п.п. 16.2 и 16.3.

16.2. Перерывы:

Перерывы должны быть разрешены во всех матчах:

16.2.1. не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков;

16.2.2. не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом, (При демонстрации матчей по TV, Главный судья может решить до начала матча, что перерывы по п.16.2 обязательны и имеют фиксированную продолжительность).

16.3. Временная остановка игры:

16.3.1. когда имеют место обстоятельства не зависящие от игроков, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым;

16.3.2. в особых случаях Главный судья может приостановить игру;

16.3.3. если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

16.4. Задержка в игре:

16.4.1. игра ни в коем случае не должна приостанавливаться для того, чтобы дать возможность игроку восстановить силы или дыхание, или получить совет.

16.5. Советы и выходы игроков с корта:

16.5.1. только, когда волан вне игры (п.15), игроку разрешается получать совет во время матча;

16.5.2. никто из игроков не имеет права покидать корт во время матча без разрешения судьи на вышке за исключением перерывов, описанных в п. 16.2.

16.6. Игрок не имеет права:

16.6.1. намеренно вызывать задержку или приостановку игры;

16.6.2. умышленно изменять форму волана с целью изменить скорость его полета;

16.6.3. вести себя оскорбительно;

16.6.4. совершать другие неспортивные поступки.

16.7. *Пресечение нарушений:*

16.7.1. судья на вышке должен пресекать любые нарушения п.п. 16.4, 16.5 или 16.6;

16.7.1.1. вынесением предупреждения нарушителю с показом жёлтой карточки;

16.7.1.2. объявлением «фола» нарушителю, если он был предупрежден, с показом красной карточки. Два таких «фола» рассматриваются, как систематическое нарушение;

16.7.2. в случае серьезного проступка, систематических нарушений или нарушения п. 16.2., объявлением «фола» нарушителю с показом второй красной карточки и немедленным докладом о проступке Главному судье, который имеет право дисквалифицировать нарушителя на данный матч, и засчитать поражение в данном матче со счетом 0:21, 0:21.

17. Судьи и апелляции

17.1. Главный судья несет полную ответственность за проведение турнира или другого соревнования, частью которого является матч.

17.2. Судья на вышке, если он назначен, ответственен за проведение данного матча, состояние корта и за обстановку вокруг него. Судья на вышке подотчетен

Главному судье.

17.3. Судья на подаче фиксирует нарушения, допущенные подающим, если таковые имеют место (п.9).

17.4 Судья на линии определяет, упал ли волан в пределах или за пределами линии, за которыми он следит.

17.5. Решения всех судей окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, линейный судья сделал ошибку; в этом случае судья на вышке может отменить решение линейного судьи.

17.6. *Судья на вышке обязан:*

17.6.1. придерживаться Правил игры и проводить их в жизнь, и, в частности, определять «спорные», предупреждения и «фолы», когда они имеют место;

17.6.2. принимать решения в спорных ситуациях, если таковые будут, до следующей подачи;

17.6.3. чётко и громко информировать игроков и зрителей о ходе матча;

17.6.4. назначать и освобождать судью на подаче и линейных;

17.6.5. принимать решения по вопросам компетенции отсутствующих судей;

17.6.6. принять собственное решение или назначить «спорный» если кто-либо из других судей на корте не в состоянии принять решение;

17.6.7. фиксировать и сообщать Главному судье обо всех случаях, касающихся п. 16;

17.6.8. передавать Главному судье все неудовлетворенные апелляции только по вопросам Правил игры. (Эти апелляции должны быть сделаны до выполнения следующей подачи или, если это конец матча, прежде чем апеллирующая сторона покинет корт).

Физическая подготовка игрока

Основными задачами общей и специальной физической подготовки игрока в бадминтон являются:

1. Всестороннее гармоническое физическое развитие, связанное с совершенствованием таких жизненно необходимых навыков, как умение хорошо и правильно бегать, прыгать, метать, плавать, кататься на коньках, ходить на лыжах и т. п.
2. Полное овладение техникой ударов по волану.
3. Практическое выполнение существующих тактических задач, творческая разработка и решение новых тактических замыслов.
4. Выработка и совершенствование специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и др.), необходимых для игры в мяч с перьями.

С целью выполнения перечисленных задач с успехом могут быть использованы все имеющиеся средства и методы физического воспитания. Специальную физическую подготовку необходимо проводить исходя из конкретных условий игры, т. е. упражнения или комплексы подбирать применительно к особенностям действий в игре, полета волана и связанных с этим перемещений на площадке.

Необходимые физические качества следует развивать начиная с гибкости, являющейся важнейшим условием для совершенствования остальных специфических качеств бадминтониста.

Средств для развития максимальной амплитуды движений тела, т. е. гибкости, очень много; важнейшие из них — упражнения на растягивание из различных исходных положений с применением дополнительных средств (снарядов, отягощений, с помощью партнера и др.).

Упражнение с воланом:

индивидуальные упражнения.

1. Подбрасывать волан вверх и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх-вперед из-за спины, правой рукой над левым плечом, а левой рукой над правым плечом, и ловить его двумя руками спереди.
3. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой.
4. Подбрасывать волан вверх, правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутую в колене), а левой рукой под левой ногой, и ловить его двумя руками.
5. Подбрасывать волан ногами и ловить его после приземления. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами (ближе к пальцами). Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вверх-вперед, приземляется и ловит волан двумя руками.
6. Удар по волану ногой. Игровой стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
7. Игровой стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Отпуская волан как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан левой рукой, не дав упасть ему на пол. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Для усложнения упражнения волан удерживают на уровне пояса.
8. То же, но коснуться рукой лба.
9. То же, но два раза хлопнув в ладоши (за спиной).

Развитие физических качеств у бадминтониста

Упражнения для развития гибкости туловища.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. При этом решающее значение придается активной гибкости, обеспечивающей свободу движений, позволяющей овладеть наиболее рациональной техникой. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуды движения увеличиваются от серии к серии. Для развития гибкости бадминтониста можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Наклоны в стороны, руки вверху.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге (другая нога сгибается).
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
7. Наклоны к ноге, опирающейся на перекладину гимнастической стенки.
8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх до отказа.
9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук иялок.
10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки разноименной ноги.

11. Наклон назад из положения стоя на коленях, стараясь коснуться руками пола за головой.
12. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой, ноги согнуты, принять положение «мост».
13. Повороты с руками, выпрямленными в стороны.
14. На ходу повороты туловища вправо и влево с одновременным махом руками в ту же сторону.
15. В положении сидя, ноги и руки в стороны, повороты туловища вправо и влево до отказа.
16. Вращение таза с максимальным движением в тазобедренных суставах.
17. Из положения ноги в стороны, руки «в замке» вверху, круговое вращение туловища с сильными наклонами вперед, в сторону, назад.
18. Из положения сидя на полу наклон туловища назад с прогибанием в пояснице до упора спиной о набивной мяч, другой мяч держится над головой.
19. Из положения лежа на спине наклон туловища вперед.
20. Из положения лежа на спине наклон вперед с одновременным подниманием прямых ног вверх до касания пальцами рук носков ног.
21. Из положения лежа на спине поднимание ног вверх (стараться коснуться носками пола за головой).

Упражнения для лучезапястного сустава

Упражнения для лучезапястного сустава рекомендуются для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И.П.. Повторить 6 раз.

2. И.П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.

4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

5. И.П. - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет 1- 2 - вращательное движение кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в "замке". На счет 1-4 "нарисовать" кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

7. И.П. - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 - вернуться в И.П. Повторить 12 раз.

8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И.П.. Повторить 12 раз.

9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И.П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

10. И.П. - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнения для лучезапястных суставов.

1. И.П. — руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.
2. И.П. — руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу.
3. И.П. — руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
4. И.П. — руки вперед, пальцы соединить в «замок». Вращательные движения кистями вправо, влево.
5. И.П. — сесть, поставить правый локоть на стол. Левой рукой (осторожно!) надавливать поочередно на ладонную и тыльную поверхность правой кисти, увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
6. И.П. — сесть, поставить правый локоть на стол. Нажимать левой рукой на правую кисть в сторону мизинца и большого пальца (поочередно), увеличивая амплитуду движения в лучезапястном суставе.
7. И.П. — сесть, поставить локти на стол, ладони соединить. Круговые движения кистями вправо и влево (поочередно).
8. И.П. — стоя положить ладони на стол, руки прямые. Подавая плечи вперед, производить тыльные сгибания кистей в лучезапястных суставах.
9. И.П. — стоя опереться пальцами рук о стену на уровне плеч. Подавая плечи вперед, опереться на стену. По мере увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц предплечья переходить к опоре ладонями о стену ниже плечевого пояса.

Упражнения для плечевого пояса.

1. И.п. (исходное положение) - ноги врозь, руки в стороны. Резко отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.

2. И.П. — ноги врозь, руки вверх. Рывком отвести руки назад и возвратиться в исходное положение.
3. И.П. — ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).
4. И.П. — ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.
5. И.П. — ноги врозь. Руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.
6. И.П. — руки в стороны. Резкими движениями повернуть ладони кверху и возвратить в исходное положение.
7. И.П. — ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки на спину стула или подоконник. Пружинящие наклоны вперед, не сгибая рук.
8. И.П. — ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.
9. И.П. — ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.
10. И.П. — встать спиной к столу и опереться на него руками. Присесть, удерживая прямые руки на опоре, затем возвратиться в исходное положение.
11. И.П. — ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.
12. И.П. — палку взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять палку вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить ее за спину, не сгибая рук.
13. И.П. — ноги врозь. Взять палку хватом снизу за концы за спиной (пальцами вперед). Поднять палку вверх, и, делая выкрут в плечевых суставах, спустить ее вперед, не сгибая рук.

14. И.П. — стоя в дверном проеме, поднять руки в стороны и опереться о дверной наличник. Пройти вперед, отводя руки назад, но, не опуская их вниз.

Упражнения для укрепления плечевого пояса.

У игроков в бадминтон должно быть очень тонкое мышечное чувство при ударе по волану, и это чувство может только ухудшиться, если излишне развить мышечную массу рук. Выполнять силовые упражнения допустимо в пределах получения необходимой всесторонности физического развития и главным образом в сочетаниях с упражнениями на гибкость. При этом можно рекомендовать упражнения на гибкость с небольшими отягощениями: с легкими (1 — 1,5 кг) гантелями, с набивными мячами, с булавами, с ракетками и т. п.

Развитие силы неразрывно связано с выполнением целого ряда гимнастических упражнений, например упражнений на растягивание, при которых широко могут быть использованы гимнастические снаряды (стенка, перекладина, брусья, кольца и т. п.).

1. Большие круги обеими руками вперед и назад.
2. Из исходного положения руки в стороны малые круги руками вперед и назад.
3. Из исходного положения руки в стороны большие круги руками влево и вправо.
4. Попеременные махи одной рукой вперед — вверх — назад, другой — вниз — назад.
5. Раскачивание расслабленных рук.
6. Наклоны влево и вправо с одновременным махом в сторону-за спину.
7. Махи руками с одновременным поворотом туловища из положения наклона вперед, руки в стороны.
8. Отведение рук вверх-назад до отказа.
9. Отведение рук вниз — назад — вверх до отказа.

10. Подтягивание в положении виса.
11. Сгибание и разгибание рук в положении стойки - на руках с помощью партнера.
12. Поочередное сгибание и разгибание рук при сопротивлении партнера.
13. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа при сопротивлении партнера.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса

1. Круговые движения руки с ракеткой.
2. Движение руки с ракеткой по «восьмерке».
3. Повороты кисти с ракеткой внутрь и наружу.
4. Сгибание кисти с ракеткой вперед-вниз.
5. Круговые движения кистей с гантелями.
6. Круговые движения кистей с гантелями по «восьмерке».
7. Повороты и вращения кистей с гантелями весом 1—1,5кг.

Упражнения для локтевых суставов

1. И.П. — ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).
2. И.П. — ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.
3. И.П. — ноги врозь, руки вперед, пальцы в «замок». Приподнимая руки, согнуть их в локтевых суставах за голову и резко выпрямить в исходное положение.
4. И.П. — сесть на стул, положить правую руку ладонью на стол локтем кверху, левую ладонь на правый

локоть. Осторожно нажимая пружинящими движениями левой руки на правый локоть, стремиться максимально разогнуть руку в локтевом суставе.

5. И.П. — встать лицом к стене, прямыми руками, прижатыми к телу спереди ладонями вперед, опереться о стену (руки почти соединены). Пружинящими движениями туловища вперед нажимать руками на стену, до отказа разгибая руки в локтевых суставах.

6. И.П. — ноги врозь, пальцы в «замок». Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

7. И.П. — сесть за стол, положить на него правый локоть ладонью кверху, левой рукой взяться за лучезапястный сустав. Пружинящими движениями левой руки разгибать правую в локтевом суставе. Затем поменять положения рук.

Упражнения для всех суставов рук

1. И.П. — ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И.П. — то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И.П. — соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед, поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И.П. — вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И.П. — вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И.П. — вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И.П. — вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. То же на другой руке.

8. И.П. — из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

9.Упражнения для увеличения подвижности суставов ног

1. Маховые движения ногой вперед и назад.
2. Маховые движения ногой перед собой вправо и влево.
3. Маховые движения ногами в противоположных направлениях в положении лежа в упоре на лопатках.
4. Отведение в сторону согнутой в колене ноги.
5. Отведение назад согнутой в колене ноги с помощью одноименной руки.
6. Круговые движения прямой ногой перед собой.
7. Круговые движения прямой ногой сбоку.
8. Свободные пружинящие глубокие приседания на носках.
9. Выпады вперед, влево, вправо поочередно на каждой ноге.
10. Шпагат у гимнастической стенки с пружинящими движениями вниз и вверх.
11. В приседе на одной ноге, другая нога в сторону, менять положение ног.

12. Приседание на одной ноге, другая нога вперед («пистолет»).
13. Прыжок вперед-вверх из полуприседа.
14. Прыжок вверх из полуприседа с забрасыванием голеней назад, ладонями коснуться ступней.
15. Прыжок вверх из глубокого приседа.
16. Прыжок вверх из полуприседа с высоким подниманием согнутых ног.
17. Прыжок вверх из полуприседа с подниманием прямых ног вперед-вверх, пальцами коснуться носка ног.

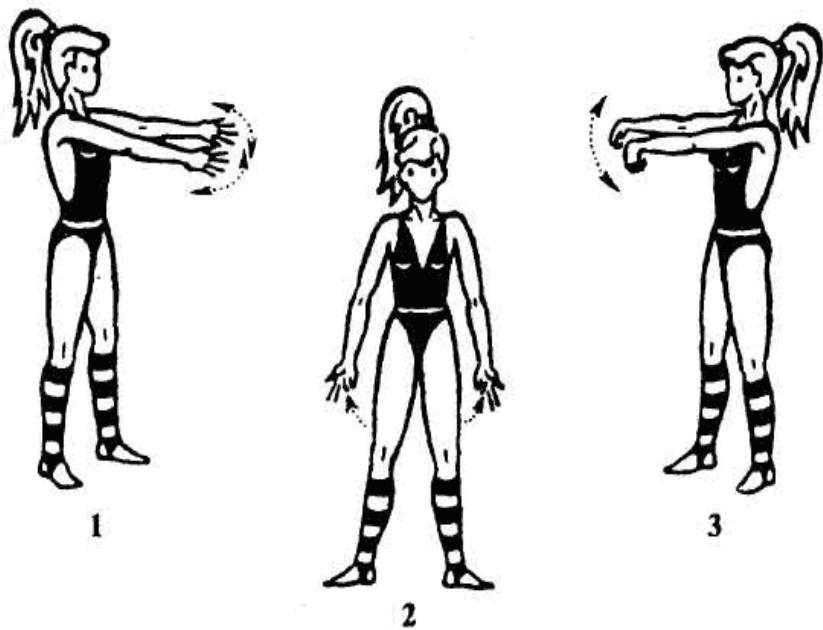


Рис.5.

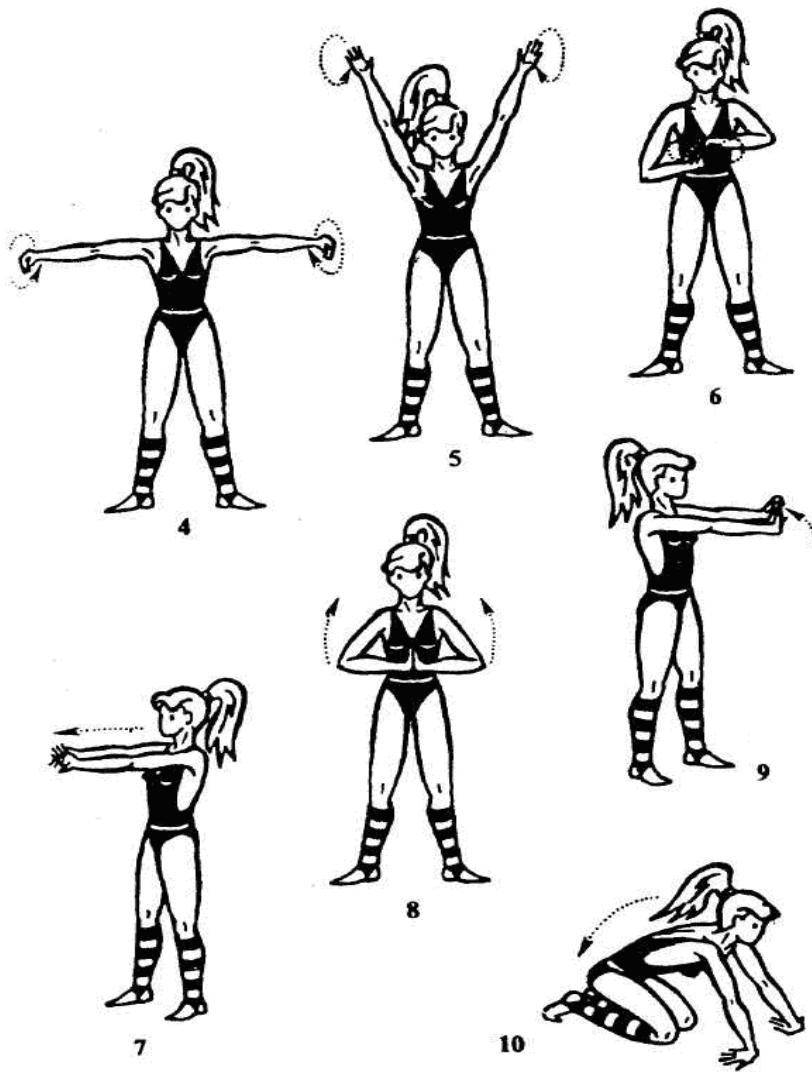


Рис.5а.

Основы техники и тактики бадминтона

Техника игры в бадминтон отличается значительным разнообразием ударов, большинство из которых игрок вынужден выполнять в неожиданно изменяющейся игровой обстановке при быстром передвижении по площадке. Удары, выполняемые в изменяющихся игровых условиях, строятся на исключительно точном согласовании всех движений игрока в соответствии с описанными ниже особенностями полета волана.

Из четырех основных положений для ударов (волан справа от игрока, слева, сверху и низко) выполняются удары *плоские, плоско-далекие, высоко-далекие, прямые и короткие*.

Все эти удары выполняются и справа и слева, так как обычно большинство игроков легче осваивает удары справа и труднее слева. В случаях когда игрок сумеет в совершенстве овладеть ударами с обеих сторон, он обычно быстро повышает свое спортивное мастерство, начиная уверенно выигрывать у тех, кому он до этого проигрывал с удивительным постоянством. Поэтому, работая над совершенствованием техники, старайтесь свои слабые приемы доводить до уровня сильных.

Удар справа в бадминтоне — один из основных технических приемов игры. У большинства игроков удар справа — сильнейший технический прием нападения, наиболее часто используемый в завершающих ударах. Без отличного владения техникой этого удара нельзя достичь высоких спортивных результатов.

В бадминтоне часто возникает обмен косыми и плоскими ударами, идущими примерно на одном уровне. При этом паузы между очередными ответными ударами хватает только на мгновенное отведение руки с ракеткой назад и на молниеносный удар по летящему волану.

Не выпускать из поля зрения волан! Это правило – необходимое условие для точного удара. Кроме того, с помощью так называемого бокового зрения игрок должен следить за движением противника и учитывать это движение, выбирая направление атакующего удара. Все это требует хорошего, так называемого распределенного внимания. Для выработки такого внимания полезно заниматься дополнительными видами спорта: хоккеем, баскетболом, волейболом, ручным мячом и, конечно, большим теннисом.

Техника игры, методика обучения и тренировка

Как держать ракетку

Чтобы играть в бадминтон, надо прежде всего научиться правильно держать ракетку и выполнять подачу.

Первый способ: при правильном держании ракетки рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Большой палец должен лежать слева – сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол, напоминающий букву V. Мизинец лежит у самого края ручки. Остальные пальцы свободно располагаются на всей ручке. Этот способ известен под названием «молоток».

Второй способ: вытяните руку с ракеткой перед собой так, чтобы обод был в вертикальной плоскости. Если вы держите правильно, плоскость должна проходить почти точно через вершину угла, образованного большим и указательным пальцами. Этот способ хвата ракетки – основной и универсальный.



Рис.6.

Подачи

Подача – технический элемент, который вводит волан в игру. От правильной и эффективной подачи во многом зависит результат розыгрыша волана, а в конечном итоге и результат партии. Каждая партия начинается подачей из правого поля подачи. При подачи ракетка должна двигаться только вперед, а волан должен направляться по диагонали и опускаться в пределах границы соответствующего поля подачи противника. В момент удара волан должен быть целиком ниже пояса подающего, а стержень ракетки должен иметь наклон вниз. Подающий не должен подавать, пока противник не готов. Противник считается готовым к приему, если он, заняв позицию, стоит неподвижно на своем поле.

Подающий и принимающий игроки должны находиться в пределах своих, расположенных по диагонали, полей подачи, ограниченных ближней и дальней линиями подачи, центральной и боковой линиями, не наступая на них. После подачи подающий и принимающий игроки и их партнеры могут занимать на своей стороне площадки любые места независимо от разграничительных линий.

Место для выполнения подачи выбирается ближе к средней линии площадки на расстоянии примерно 0,5-1,0м. от передней линии подачи.

При парной игре наиболее эффективное место подачи находится максимально близко к передней линии подачи, а сама подача выполняется в основном за-

крытой стороной ракетки. При любой подаче надо стараться подавать в наиболее удаленную от соперника точку поля приема подачи.

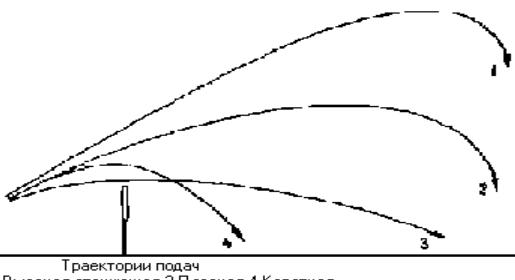


Рис7.

Траектории подач
1.Высокая 2.Высокая атакующая 3.Плоская 4.Короткая

Основные виды подач в бадминтоне

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 (рис.7).

Короткая подача

Основной способ подачи в бадминтоне – справа.

При подаче выгоднее стоять в определенном месте площадке лицом к сетке. Нельзя переступать и прыгать. Первая подача производится с любого места правого поля своей стороны площадки, и волан должен попадать на правое поле стороны площадки противника.

При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. Верхний край рамки ракетки при ударе не должен быть выше руки, которая ее держит.

При короткой подаче волан должен падать в непосредственной близости от передней линии подачи. Правильность траектории полета волана зависит от стойки игрока при подаче и его место нахождения. Игрок должен стоять рядом со средней линией в основной стойке; левая нога впереди, правая - в полшага её от левой, вес тела равномерно распределен на передней части стопы, туловище почти прямое, ноги слегка согнуты в коленях. При подаче кисть отводится назад и чуть вправо, ракетка располагается почти параллельно полу. Волан удерживается пальцами левой руки. Затем волан отпускается. Одновременно с началом падения волана правая рука начинает двигаться с ракеткой вниз до полного выпрямления в локте. В этот момент, не останавливая движения руки, надо резким движением кисти послать ракетку навстречу падающему волану. Удар должен быть такой силы, чтобы волан как можно ниже прошел над сеткой и упал на переднюю линию подачи.

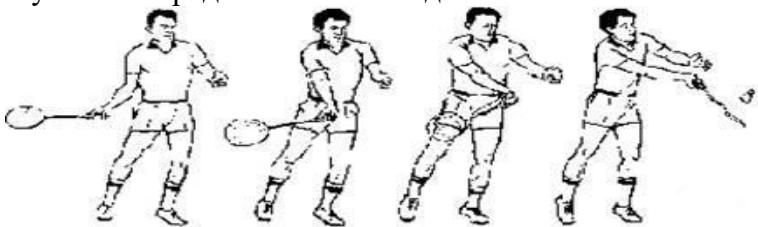


Рис.8.

Высоко-далекая подача

Основная тактическая задача в бадминтоне состоит в том, чтобы высоко-далекой подачей удержать противника на задней линии и неожиданным укороченным или косым ударом к сетке выиграть очко или подачу.

Высоко – далекую подачу надо выполнять с того момента, что и короткую. Все подготовительные движения руки должны быть одинаковы. Разница заклю-

чается только в силе удара и в стойке. При короткой подаче игрок должен стоять в высокой стойке и не приседать в момент удара. Не следует широко расставлять ноги. Короткая подача выполняется только ударом кистью. Замах ракеткой назад необходим только для маскировки подачи. При высоко-далекой подаче ноги должны быть расставлены несколько шире, чтобы положение при замахе и сильном ударе было устойчивым.

В выполнении удара при высоко-далекой подаче должны участвовать не кисть и рука, но и верхняя часть туловища: для усиления удара туловище подается вперед. Во время подачи игрок может приподняться на носки.

Важно сделать хлесткое, быстрое движение кистью, придающее волану надлежащее направление (вперед-вверх и в желаемую точку). Чтобы удар был сильным, надо подавать не снизу, а снизу - сбоку. Движение всей руки и кисти должно быть стремительным. После удара ракетка по инерции движется вперед – влево, даже выше головы игрока.

Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

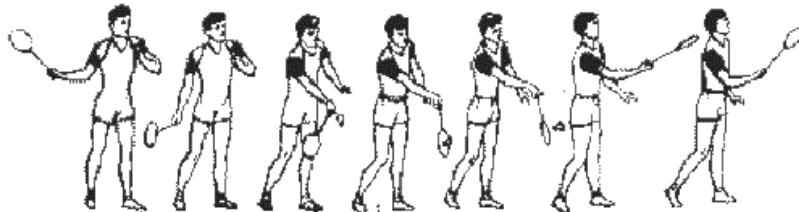


Рис.9.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх.

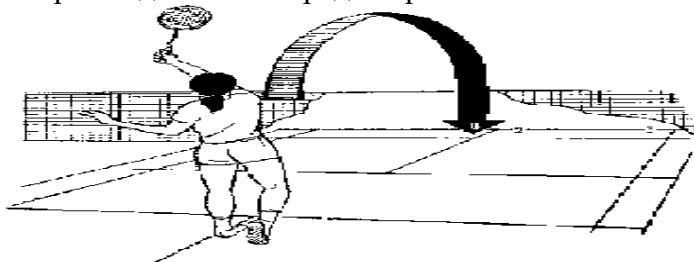


Рис.10.

Плоская подача

Рациональнее выполнять *плоскую* с середины поля подачи, откуда можно быстрее подойти к центральной линии. Упражнение сначала осваивается на подвесном волане. Партнер удерживает волан на высоте 5-7 см ниже пояса подающего, на расстоянии 45-50 см от игрока. Подающий отводит руку с ракеткой назад- в сторону под углом примерно 45° от вертикали и начинает удар быстрым движением руки вперед-вверх. В последний момент перед встречей с воланом он делает резкое, отрывистое движение кистью. После удара волан летит до сетки по восходящей траектории, а за сеткой начинает снижаться. Сила удара должна быть такой, чтобы волан не вылетел за пределы площадки. После удара ракетка по инерции движется вперед-вверх к левому плечу. Наиболее специфическая и трудно искореняемая ошибка – поднимание руки выше линии пояса и поднимание любой части обода ракетки выше ручки.

Низкая подача закрытой стороной ракетки

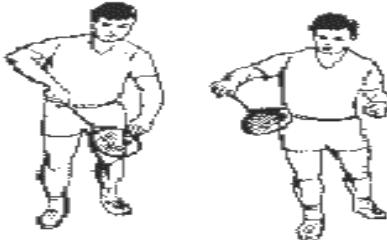


Рис.11.

Если при подачах открытой стороной ракетки правая нога находилась сзади, то теперь она спереди. Ракетка плавно двигается из-под левой руки. В момент удара подключается кисть, резко поднимаясь вверх. Во всех ударах закрытой стороной ракетки главное - кисть. Этот тип подачи широко применяется в парной игре (рис.11).

УДАРЫ

Удары в бадминтоне делятся на два основных типа: фронтальные и нефронтальные.

Нефронтальные удары- это удары по волану, пролетающему выше справа и слева от игрока.

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.

Виды ударов в бадминтоне

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.

Подставки на сетке

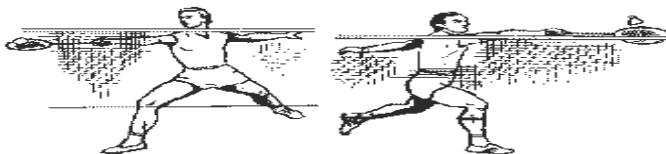


Рис.12.

Небольшой шаг левой ногой, широкий выпад правой, и вы у сетки. Мягким, точным ударом пошлите волан как можно ниже над сеткой

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.

Траектории полета волана при ударах из передней зоны
1. Отклик 2.Атакующая отклик 3-4. Добивание 5.Толчок
6.Смешение, подставка, подкрутка

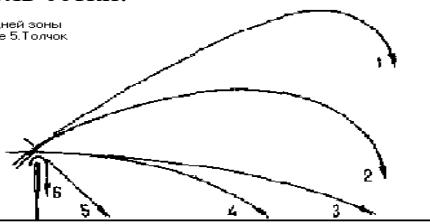


Рис.13.

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 пе-

редней 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. 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 внешний или внутренней стороны.

Блокирующий - ответ на быстролетящий 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.

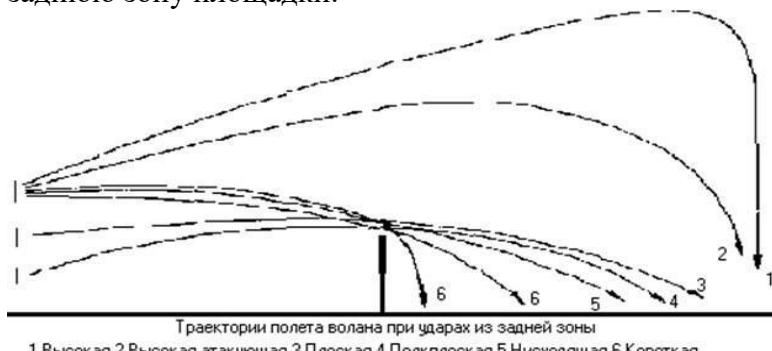


Рис.14.

Удары справа и слева разделяются на: 1) плоские
2) плоско-далекие (обводящие) 3) высоко-далекие
4) укороченные 5) короткие удары у сетки.

Специфика игры в мяч с перьями — удары только с лёту — позволяет разделить все удары в зависимости от поставленной перед ними задачи на две группы: а) подготовительные удары б) атакующие удары.

Типичным примером подготовительного удара является подача, а также все удары, выполняемые с задачей заставить противника так отбить волан, чтобы затем осуществить свой атакующий.

Атакующими могут быть все удары, кроме подачи, поэтому в бадминтоне нет основных и второстепенных ударов. Любым ударом можно завершить розыгрыш очка в свою пользу.

По способам выполнения все удары можно разделить на четыре основные группы: а) удары справа; б) удары слева, в) удары сверху, г) удары снизу.

Выполнение всех ударов надо разделить на две категории в соответствии с положением кисти и рамки ракетки.

1. Удары справа, а также сверху-слева целесообразнее отбивать только внутренней или передней стороной рамки с развернутой вперед кистью.

2. Удары слева, кроме ударов сверху-слева, — внешней или задней стороной ракетки; кисть при этом будет направлена тыльной стороной вперед. На эту рекомендацию необходимо обращать внимание с самого начала освоения ударов.

Основная стойка. Перед выполнением различных ударов весьма важно занять правильную исходную позицию, так как подход игрока к волану начинается обычно с определенного положения. Находясь в исходной

позиции, игрок должен быть готовым быстро принять любое положение, чтобы отбить волан.

Перед приемом подачи противника игрок должен стоять на своем поле подачи, ограниченном линиями, не наступая на них. После приема подачи в парной игре все игроки занимают места в соответствии с избранной системой взаимодействия, а в одиночной игре — на любом месте своей стороны площадки.

Игрок должен быть очень подвижным, чтобы в любой момент отбить волан, часто летящий с огромной скоростью в дальний от игрока участок площадки. Эта подвижность обеспечивается правильным стартовым положением игрока, уровнем его общефизической и специальной подготовки.

Игроку приходится очень быстро передвигаться по площадке, резко изменяя направление и не менее резко останавливаясь в удобной для удара позиции. За исключением момента подачи, игрок должен в течение всей игры находиться в непрерывном движении, чтобы в условиях мгновенно и непрерывно меняющейся игровой обстановки занимать наиболее выгодное положение. Для сохранения работоспособности и увеличения выносливости игрок должен пользоваться каждым удобным моментом для расслабления и отдыха. В игре таким моментом являются переход подач и вылет волана за границы площадки.

Наиболее *правильная исходная позиция* игрока такая, при которой вес его тела распределен равномерно на обе слегка согнутые в коленях ноги, расставленные на ширину плеч. Левая нога на полступни впереди правой, правая нога на носке. Рука с ракеткой направлена вперед-вверх, при этом обод лучше располагать почти на уровне плеч, перпендикулярно земле. Рука при этом согнута в локте почти под углом 90°.

Пока волан летит от вас, успейте занять позицию в центре своей стороны площадки. Эта основная исходная позиция может быть рекомендована в игре и на задней линии и у сетки, так как позволяет удобно и быстро подготовить удар из любого положения, причем необходимо запомнить, что наиболее точные удары возможны только из неподвижного (хотя бы на одно мгновение) положения с опорой на обе ноги.

УДАРЫ СПРАВА. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. Удар справа основной прием в технике бадминтона. Большинство атак с задней линии начинается ударом справа, чем подготавливается успешный выход к сетке.

Чаще всего справа выполняется плоский удар, являющийся наиболее распространенным и эффективным в бадминтоне. Удобно также выполнять справа удары укороченные и прямые сверху (смеш).

При ударе справа рука с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад-вверх, затем вперед-вниз или вперед-вверх, в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан. Наибольшая крутизна петли будет при ударе по волану на уровне между линиями пояса и плеч. Исходные позиции и подготовительные движения игрока при выполнении удара справа почти все одинаковые, разница заключается в завершающей фазе и зависит от угла_встречи волана со струнной поверхностью ракетки, от силы и скорости_удара. Если угол встречи равен 90° , т. е. струнная поверхность перпендикулярна полу, то с большой силой выполняются плоские, плоско-далекие удары. При этом же угле, но с малым приложением силы получаются укороченные удары. Высоко-далекие удары требуют угла встречи больше 90° , большей силы и скорости. Выполнение *плоско-далекого* удара справа показано на рис.15

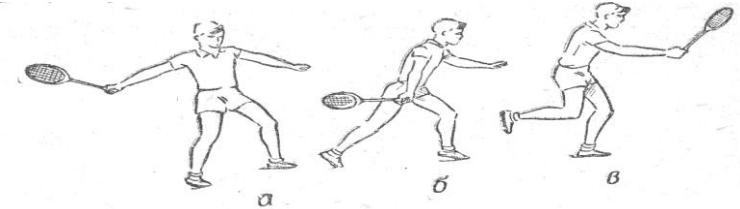


Рис.15.

а) определив, что волан летит под удар справа, игрок разворачивает плечи вправо и отводит руку с ракеткой назад-вверх, одновременно перенося вес тела на правую ногу; в этом положении игрок ждет приближения волана; ракетка слегка открыта;

б) рука с ракеткой направляется вперед навстречу волану; правое плечо следует за рукой; в момент встречи с воланом рука выпрямлена, и волан отбивается резким движением кисти; если выполняется удар справа-сверху, то вес тела частично переносится с правой ноги на левую. Ракетка в момент удара немного закрыта;

в) совершен четкий удар, ракетка по инерции продолжает движение несколько влево-вверх, при этом туловище игрока поворачивается к сетке.

При **плоско-далеком** ударе справа возможны два варианта работы ног:

1) когда надо увеличить скорость и силу удара, левая нога перемещается вперед на длину ступни, пускаясь на пол с характерным притопом, вес тела переносится почти полностью на левую ногу, правая нога одновременно с левой переставляется слегка вперед и опускается на носок, повернутый внутрь (рис.16);

2) при ударе средней силы, например при укороченном обманном, левая нога остается на месте, а правая выполняет движение вперед, становясь на носок, или тоже остается на месте. Нахождение игрока в этом «инерционном» положении желательно свести до

долей секунды, так как ответные удары следуют почти мгновенно. При выполнении ударов сверху, справа, слева над головой в момент касания волана надо успеть сделать короткое завершающее движение кистью в направлении удара.



Рис.16.

При отбивании далекого волана справа в исходной позиции ноги на ширине плеч, левая нога на полступни впереди правой, вес тела больше на левой ноге, правая нога на носке. Отбивая волан, игрок делает широкий выпад вправо, начиная движение с правой ноги и толкаясь левой. Тяжесть тела переносится на правую ногу, тело наклоняется в сторону волана (рис.17).

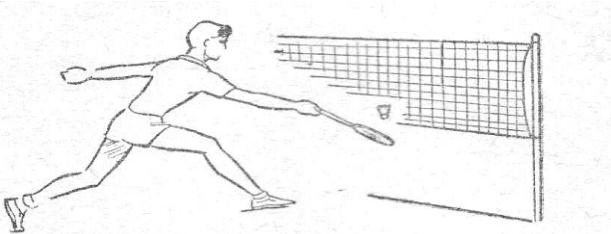


Рис.17.

Если одного выпада недостаточно, без остановки выполняется еще дополнительный приставной шаг вправо. После того как волан будет отбит, толчком правой, а затем приставным шагом с левой ноги игрок возвращается к середине площадки и вновь занимает стартовую позицию. Еще лучше приближаться к волану «боксерским» шагом, т. е.

приставным шагом вправо, и возвращаться после удара в центр приставным шагом с левой ноги.

Основные ошибки и их устранение при обучении ударам справа: характерной ошибкой начинающих игроков при замахе бывает высокое поднимание локтя. В движении для удара вместе с рукой участвуют плечо и туловище и лишь в завершающей фазе рука выпрямляется, и кисть делает захлестывающее движение. Удар будет сильный и резкий. В момент удара не следует сближаться с воланом. Это создает неудобное положение при ударе согнутой рукой и опущенной или поднятой высоко головкой ракетки. В таких случаях надо успеть сделать шаг назад или в сторону, чтобы сохранить свободу движений руки. То же самое надо делать, если волан летит прямо на вас. Часто встречается ошибка, когда при ударе справа левая рука отводится вниз-назад под правую, так называемое скрещивание. Это сковывает выполнение завершающей фазы и мешает быстрому возвращению игрока в боевую готовность. Лучше, если свободная рука направлена вперед или в сторону.

УДАРЫ СЛЕВА. С помощью удара слева можно успешно вести нападение с задней линии и выходить к сетке. Наиболее распространены плоско-далекие и высоко-далекие удары слева, а также укороченные по диагонали. Выполнение *плоско-далекого удара слева* представлено на рис.18, б, в.



Рис.18.

Движения при этом ударе такие:

а) игрок, определив, что волан летит под удар слева, начинает разворот плеч и отведение ракетки влево-назад; вес тела переносится на левую ногу, обе ноги слегка согнуты в коленях;

б) игрок делает шаг вперед-влево правой ногой или шаг назад левой, чтобы занять удобное положение для удара; закончив поворот, игрок оказывается правым боком к сетке; ракетка движется вперед почти параллельно полу, вес тела переносится на правую ногу, правая рука в момент удара выпрямлена; резкость удара достигается быстрым захлестывающим движением кисти; удар выполняется тыльной частью ракетки;

в) после удара ракетка не сопровождает волан, так как в результате резкого, короткого удара волан мгновенно переворачивается головкой вперед; но ракетка движется после удара по инерции в выпрямленной руке.

Высоко-далекий удар слева выполняется, когда ракетка своей плоскостью расположена под большим углом к поверхности площадки, при этом приложение силы в ударе должно быть несколько большим, чем при выполнении плоско-далекого удара. Все остальные элементы движений игрока такие же, как при выполнении плоско-далекого удара слева. Положение ног при ударах слева показано на рис.19; а — при ударе с шагом левой ногой назад, б — с шагом правой ногой вперед. Высокие удары слева могут быть выполнены с поворотом влево на 180°. Так делают, когда волан летит высоко и далеко влево. Это облегчает доставание волана, так как требует меньше времени, чем забегание и поворот влево.

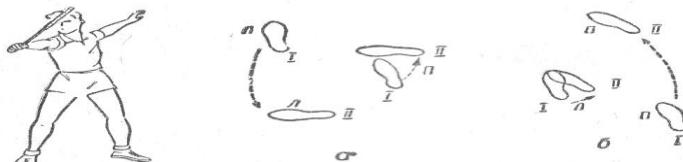


Рис.19.

Для отбивания далекого волана слева игрок, определив направление и удаленность налетающего волана, делает шаг правой ногой за левую, одновременно поворачиваясь на носке левой ноги. Правое колено слегка согнуто (положение полувыпада на правой), спина почти параллельна сетке, рука с ракеткой выпрямлена в сторону налетающего волана, голова повернута в ту же сторону. Если этого движения окажется недостаточно для того, чтобы достать и отбить волан, игрок делает, дополнительный шаг правой ногой, оказываясь в положении длинного выпада (рис.20).

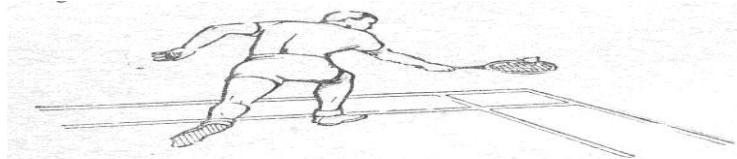


Рис.20.

Для возвращения в исходное стартовое положение (в середину площадки) после отбивания удаленного волана слева игрок после сильного толчка правой рукой переносит ее через сторону назад, поворачиваясь сначала на носке левой ноги и заканчивая поворот на пятке; дополнительным шагом левой ногой он принимает стартовое положение. При втором способе игрок приближается к удаленному влево волану и приставным боксерским шагом с левой ноги выполняет последний шаг левой назад или правой вперед в зависимости от выбора точки удара.

Основные ошибки и их устранение при обучении ударам слева. Существенной ошибкой начинающих при ударах слева является неправильное положение ног, а следовательно, и туловища. Необходимо сразу приучать себя переносить тяжесть тела на левую ногу, правую выставлять вперед, слегка наклоняться

влево-вперед, поворачиваясь налево. Ноги при этом немного сгибаются. При выполнении высоких ударов слева не следует далеко отклоняться назад, лучше сделать небольшой шаг левой ногой назад с поворотом туловища через левое плечо на 180°. Возвращение на место после удара надо выполнять поворотом через правое плечо. Многие начинающие игроки после удара возвращаются в центр, завершая поворот кругом, и, как правило, не могут после этого отбить ответный удар. Это происходит от нарушения равновесия. Другой распространенной ошибкой будет неправильное положение локтя рабочей руки перед ударом. Локоть должен быть всегда направлен в сторону удара (рис.21,а,б,в).

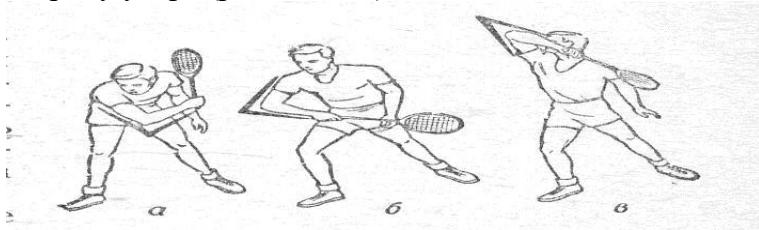


Рис.21.

Нередко начинающие игроки отбивают волан слева передней стороной ракетки; это часто ведет к захвату и броску. Для быстрого овладения ударами партнер, уже умеющий играть, подает волан сначала только под удар справа примерно на одном уровне, а потом выше и ниже.

Освоив удар справа, обучающийся переходит к изучению ударов слева, при этом он меняет позицию, становится в полоборота влево. Следующий этап — освоение быстрого перехода от удара справа к удару слева и наоборот. При этом волан подается на игрока сначала поочередно — один раз под удар справа, один раз под удар слева, затем вперемежку в любых комбинациях. При обучении лиц с замедленной реакцией

надо пользоваться звуковыми сигналами, сообщая каждый раз, куда направляется волан (возгласом «под правую», «под левую», «удар сверху», «удар снизу»).

Распространенной ошибкой у начинающих при разучивании ударов является опускание головки ракетки вниз после каждого удара. Инструктор должен чаще обращать внимание на это, напоминая о правильном держании и объясняя, что такое положение ракетки не дает возможности вовремя подготовиться к очередному удару.

Плоские удары: выполняют как справа, так и слева. Они являются атакующими ударами, убыстряют темп игры. При этих ударах плоскость рамки должна располагаться так, чтобы отраженный волан пролетал в непосредственной близости к верхней кромке сетки и почти параллельно площадке.

Плоские удары выполняются, когда в момент удара рамка ракетки будет слегка прикрыта. При технически правильном выполнении эти удары могут быть сильным средством нападения, так как от них воланы летят низко и с большой скоростью, хотя удар не должен быть чересчур сильным, иначе волан вылетит за пределы площадки. Волан при плоских ударах обычно не поднимается выше головы противника, а следовательно, лишает последнего возможности отбить его сильнейшим атакующим ударом — смешем. Трудно отбить плоский удар, летящий на уровне головы справа или слева, еще труднее отбить плоский удар направленный прямо на игрока. При высокой скорости полета волана игроку нелегко занять удобное положение для отбивания. Некоторые игроки успешно пользуются этим, часто направляя плоский удар в противника, особенно в его рабочее «плечо». Сила и скорость в плоском ударе достигаются при помощи резкого разгибания (при ударе слева) или сгибаания

(при ударе справа) кисти. Траектория полета волана нисходящая. Плоский удар относится к атакующим, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

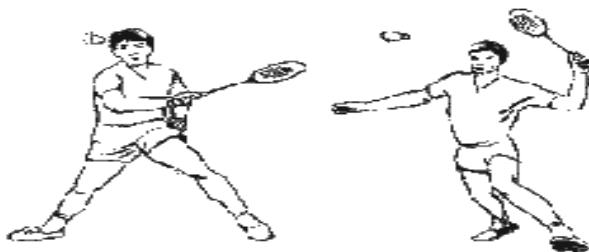


Рис.22.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

Проводка. При выполнении этих ударов - короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Плоско-далекие удары: выполняется плоско-далекий удар снизу вперед-вверх, при этом волан летит по дугообразной симметричной траектории. Плоско-далекий удар чаще применяется в одиночных играх и в тех случаях, когда противник стоит близко к сетке и его надо обвести, т. е. перекинуть вне досягаемости его ракетки (рис.23).

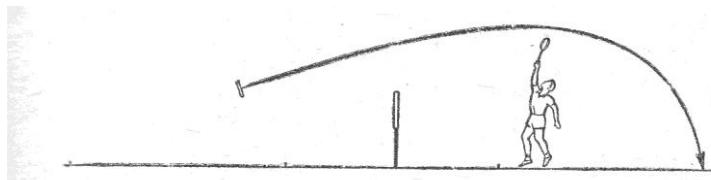


Рис.23.

Скорость полета волана при этом ударе ниже, чем при плоском, и выше, чем при высоко-далеком.

Прием обводящего удара можно условно разделить на фазы: когда волан, удаляясь к задней линии, пролетает над игроком так, что его нельзя достать ракеткой, то игрок мгновенно поворачивается назад через правое плечо (1-я фаза), затем делает несколько быстрых шагов, заканчивая их, если нужно, выпадом с правой ноги .(2-я фаза), останавливается (3-я фаза) и с полуоборотом влево отбивает волан (4-я фаза), после чего, конечно, спешит вернуться в исходное положение на середину площадки. Работа ног при этом показана на (рис.24.)

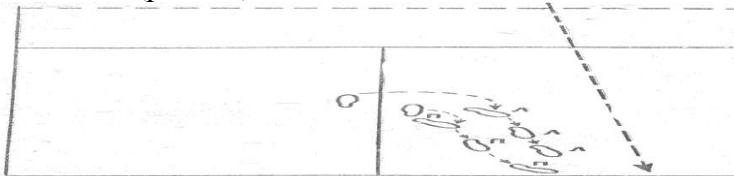


Рис.24.

Высоко-далекие удары: выполняется высоко-далекий удар с достаточной силой, ракетка при этом движется круто снизу вверх. Волан, высоко поднимаясь, перелетает противника и, потеряв скорость, опускается за ним у задней линии. Передвигаться, обгоняя волан, следует параллельно линии его полета, чтобы не терять его из вида и на бегу подготовить замах для удара.

Высоко-далекий удар применяют тогда, когда нужно снизить быстрый темп игры и когда защищающийся, попав в трудное положение, старается заставить напа-

дающего отойти к задней линии, чтобы самому за это время занять более удобную позицию и подготовить атаку.

Медленный полет волана при высоко-далеком ударе может послужить и на пользу противнику. Если удар будет недостаточно сильным, то волан не долетит до задней линии, а опустится где-то на середине площадки, при этом противник может отбить его неотразимым смешием, поэтому совершенствоваться в выполнении высоко-далеких ударов справа и слева надо повседневно, добиваясь большой точности. Отбивать высоко-далекие удары, направленные в дальние углы площадки, можно справа с поворотом на 90° и слева с поворотом на 90 и 180° .

Более сложен по координации удар с поворотом на 90° слева. Из исходного положения, в котором рука с ракеткой выпрямлена в сторону налетающего волана, игрок делает на носке правой ноги поворот назад левым плечом и затем быстро, уже на носке левой ноги, приставным шагомдвигается к опускающемуся волану. Если все движения и подготовку к удару игрок сделает правильно и достаточно быстро, то он сможет отбить его любым из следующих ударов: высоко-далеким в задние углы; длинным плоским вдоль боковой линии; плоским укороченным в ближние углы. Подготовка к удару должна заключаться в том, чтобы расположить ноги, туловище и руки так, чтобы в момент удара было удобно приложить силу, соответствующую выбранному удару. Для этого с последним шагом рука с ракеткой и плечо заносятся влево. Вернуться в середину площадки после этого удара можно быстрыми приставными шагами правым боком вперед.

Укороченные удары: укороченным ударом называется такой удар, после которого волан, перелетев сетку, сразу опускается, не достигая

передней линии подачи, т. е. в пределах передней зоны Его применяют для преднамеренного вызова противника к сетке или для выигрыша очка, когда противник находится ближе к задней линии и не успевает добежать до волана. Укороченный удар используется особенно часто против малоподвижного противника, который слабо играет у сетки. Этим ударом противник вызывается к сетке, а затем обводится высокодалеким ударом на заднюю линию.

Удар выполняется двумя способами. При первом способе ракетка просто подставляется навстречу летящему с большой скоростью волану; при этом кисть слегка напрягается, а рамка ракетки поворачивается под углом к летящему волану в зависимости от придаваемой ему траектории полета. Рука плавно разгибается в локте, как бы слегка сопровождая волан. Второй способ применяется при ударе по высоко летящему волану, когда противник находится ближе к задней линии. При этом ракетка движется так же, как для выполнения смеша, но сам удар выполняется не сильно. Это движение вводит противника в заблуждение, и он обычно не успевает добежать и отбить такой волан (рис.25).



Рис.25.

Укороченный удар с задней линии выполняют движением одной кисти. Это вносит в выполнение удара элемент неожиданности и ставит противника в трудное положение (рис.26).

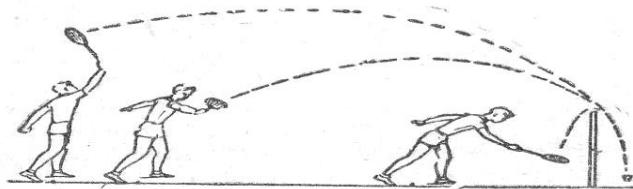


Рис.26.

Смеш и полусмеш: наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.



Рис.27.

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.

Короткие удары: выполняются по волану, опускающемуся недалеко от сетки. Волан при этих ударах направляется в переднюю зону площадки противника и пролетает низко над сеткой, иногда даже задевая ее.

Короткий удар можно выполнить двумя способами. При первом способе удар производят просто подставляя под волан ракетку. При втором — волан отбивается снизу несильным ударом. При коротком ударе волан можно послать как прямо, так и в сторону. Обладая достаточно тонким мышечным чувством, можно отбить волан аккуратной подрезкой, при этом рука с ракеткой двигается вдоль сетки и к сетке, а рамка почти параллельна поверхности площадки. При этом чем раньше, т. е. чем ближе от верхнего края сетки, вы встречаете ракеткой волан, тем больший эффект получите.

Если вам необходимо усилить темп игры, применяйте короткие удары в косом направлении вдоль сетки. Страйтесь, чтобы при этом ударе волан две трети длины сетки пролетал по вашей стороне и лишь на последней трети пересекал сетку в непосредственной близости к ней.

Коротким ударом выгодно отвечать на короткий удар противника, если последний начал движение от сетки в глубь площадки.

Короткий удар противника, как и укороченный, можно отбить тремя способами.

1. Если волан только появился над сеткой, то его надо отбить прямым ударом сверху.

2. Если волан уже перелетел сетку, но еще не опустился, то его можно отбить плоским или плоско-далеким ударом.

3. Если волан перелетел сетку и начал опускаться, то его можно отбить коротким ударом, подставив ему навстречу ракетку, или слегка подрезав, или высоко-далеким (рис.28).

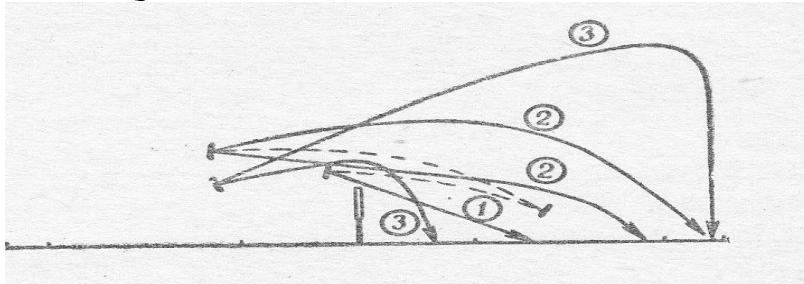


Рис.28.

При отбивании короткого и укороченного воланов работа ног одинакова. Для отбивания неожиданно укороченного противником волана игроку бывает необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, иногда от задней до передней линии подачи, т. е. около 5м. В этом случае после определения направления укороченного волана игрок делает скачок вперед, затем широкий выпад правой ногой вперед и, если этого еще недостаточно, добавляет еще один такой же выпад.

Итак, первое движение - *с скачком* – выполняется из стартового положения толчком сначала носком правой, а затем левой ноги. С скачком в данном случае не столько приближает непосредственно к опускающемуся волану, сколько создает игроку удобное положение для выполнения широкого выпада, т.е. игрок как бы берет раз-

гон для создания максимальной скорости за короткое время. После скачка игрок оказывается правым боком к сетке, рука с ракеткой, отведенной назад в замахе, направлена к волану. В положении после скачка обе ноги полусогнуты. Вес тела большемещен на левую ногу, правая нога на носке. Затем следует сильнейший толчок левой ногой и длинный выпад правой ногой вперед, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Если необходимо, то сразу же, исользуя возникшую после толчка инерцию, делается дополнительный выпад и подтягивается левая нога.

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.

Применяются два основных способа выполнения *удара сверху*: 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. Тулowiще прогибается в пояснице. Вес тела переносится на правую ногу. Рука, выпрямляясь, выносит из-за спины ракетку навстречу приближающемуся волану. Удар над головой вниз (смеш) первым способом некоторые ведущие игроки освоили в прыжке и часто выполняют с успехом. При

этом взлет вверх после толчка обеими ногами должен точно сочетаться с замахом, а также с небольшим наклоном туловища в сторону рабочей руки.

Удар над головой по опускающемуся 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.

Удар сверху закрытой стороной ракетки: волан отбивается сверху, с левой стороны туловища. Замах начинается с поворотом туловища и разворотом плеч влево сторону по направлению предполагаемой точки удара. "Правая рука догоняет левое плечо" говорят бадминтонисты, но при этом надо обязательно разворачивать туловище влево и делать шаг левой ногой. При этом ударе спортсмен оказывается почти спиной к сетке.

Удар сверху открытой стороной ракетки

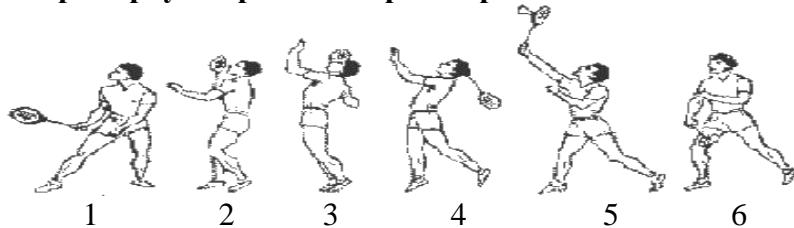


Рис.29.

Очень важно в спортивном бадминтоне направить волан на сторону противника быстро и как можно по более крутой траектории, чтобы он как можно скорее достиг поверхности площадки на стороне соперника. Поэтому старайтесь быстро и точно подойти к снижающемуся волану и выполнить удар сверху, который может быть нескольких видов: удар по высокой траектории, смеш, укороченный на сетку, и как разновидность указанных ударов-полусмеш, плоский на заднюю линию. Начальные фазы первых четырех ударов полностью совпадают, что служит показателем правильной техники и мешает противнику разгадать Ваш замысел. Определив, что ответный удар соперника направлен высоко, спортсмен начинает отходить назад /рис.29(1)/ и внимательно следит за воланом /2/. Занимает положение левым боком к сетке, левая рука для лучшей координации поднята вверх, ноги слегка согнуты. Широкий замах /3/. Правое плечо отведено назад и немного вниз. Отталкиваясь правой ногой /4/, бадминтонист одновременно выходит на удар. Центр тяжести переносится вперед, правое плечо тоже уходит вперед, увлекая за собой согнутую в локте руку с ракеткой. Движения бадминтониста в меру расслаблены. Никакого излишнего напряжения. В момент удара тело бадминтониста - живая волна, энергия передается через все тело вверх и через кисть, а за тем головку ракетки, достигая по наибольшей хлесткости при ударе волану. Удар /5/. Спортсмен устремляется вперед и, чтобы не потерять равновесия, делает шаг правой ногой к центру площадки. Он бьет по волану впереди себя, вот сейчас-то и включается в работу кисть. Удар завершен /6/, ракетка по инерции движется вниз, к левой ноге.

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. 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.

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. 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: 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.

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 (смеши 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.

УДАРЫ СНИЗУ. Ударами снизу приходится пользоваться как для защиты от атакующих ударов противника, так и для решения тактических задач при нападении. Удары снизу могут быть самые различные как по направлению, так и по силе. Выполняются удары снизу справа, слева и прямо перед собой. Разновидности ударов снизу следующие: 1) высоко-далекий удар («свеча»), 2) короткий и косой удары снизу, 3) укороченный удар снизу.

Высоко-далекий удар снизу («свеча»). Высоко-далекий удар («свеча») выполняется как справа, так и слева разными сторонами ракетки. При замахе рамка ракетки описывает плоскую дугу, располагаясь к моменту удара почти параллельно поверхности площадки, под минимальным углом к ней. При этом ударе высшая точка траектории полета волана должна оказаться над задней линией площадки. Удар завершается резким сгибанием кисти. Высоко-далекий удар применяется для снижения высокого темпа игры, предложенного противником, а также для того, чтобы заставить противников отступить к задней линии. Этот удар выполняется с большой силой, так как высота взлета ограничивается только потолком, а смеш с задней линии нетрудно отбить. Опытные игроки высоко-далеким ударом отбивают смеш.

Короткий и косой удары снизу у сетки. Короткие и косые удары снизу применяются обычно у сетки и выполняются в основном путем точно рассчитанного по силе удара с помощью одной кисти или только путем подстановки рамки ракетки под опускающийся волан. Выполняют такие удары как прямо, так справа и слева. Чем раньше вы подставите ракетку под опускающийся волан, тем быстрей выполните удар. Эти удары применяются как для завершения розыгрыша очка, так и для вызова противника к сетке.

Выполняются как ответные на укороченные и короткие удары противника. При косом ударе волан должен пересекать сетку в последней трети и достаточно низко.

Укороченный удар снизу. Снизу часто выполняются укороченные удары прямо, вправо или влево вдоль сетки. Выполнение этих ударов требует очень большой точности и хорошей координации движений. Косые укороченные удары, являясь неожиданными по направлению, часто приводят к выигрышу очка или подачи.

Атака стрелой

По мере повышения спортивного мастерства игроки все чаще применяют атаку стрелой в ответ на короткую подачу противника. Такой прием, в свою очередь, вызывает настоятельную необходимость совершенствоваться в короткой подаче, выполнять ее все ближе к верхней кромке сетки, направляя волан непосредственно к передней линии подачи. Атака стрелой выполняется часто и в парной игре; причем иногда в ответ на преднамеренно вызванную короткую подачу, короткий или укороченный удар противника. Перед подачей принимающий игрок занимает такое положение, при котором высоко-далекая подача теряет смысл. Поэтому противник выполняет короткую подачу, т. е. на расстоянии до 2,5 м от сетки. Принимающий ее игрок делает резкий рывок и в два широких шага (иногда в прыжке) достигает передней зоны, резко тормозит бег и выполняет резкий, короткий удар. В подавляющем большинстве случаев атака стрелой или сразу ведет к потере противником подачи, или вынуждает его защищаться и так отбить волан, что по нему удобно выполнить атакующий удар. Наглядно это показано на (рис. 30).

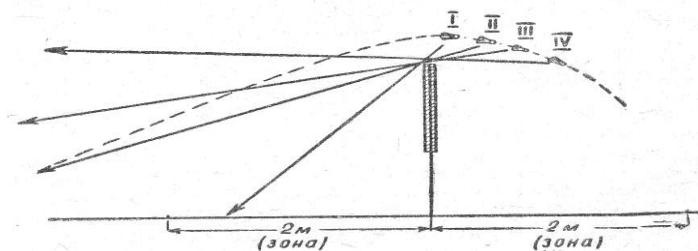


Рис.30.

Наиболее эффективен атакующий удар по волану, находящемуся в отмеченных цифрами I—IV положениях.

При этом из положения I волан отбивается так называемым «кинжалным» ударом и направляется в переднюю зону. Из положения II выгодно отбивать волан в парной игре в ноги или в туловище ниже пояса партнера подающего, а в одиночной — в свободное поле ближе к боковой линии. Из положения III волан в парной игре направляется в туловище выше пояса или в плечо партнера подающего, а в одиночной — на том же уровне и в свободное поле. Волан, достигший к моменту удара точки, обозначенной цифрой IV, рекомендуется отбивать плоским ударом ближе к задней линии площадки противника. Атакующий удар может быть выполнен успешно лишь при своевременном умелом подходе к поданному волану, что, в свою очередь, зависит от правильной работы ног. Предполагая начать атаку стрелой, игрок в исходном положении должен занимать позицию, обычную для приема любой подачи.

Рывок из стартового положения надо делать так же быстро, как в беге на короткие дистанции. Сигналом к атаке здесь служит подача противника. Достигнув исходного рубежа для выполнения атакующего удара, игрок должен мгновенно остановиться, иначе инерция увлечет его вперед и он коснется сетки; кроме того, в движении удар по волану может получиться смазанным и волан может попасть в сетку. Исходный рубеж зависит от ско-

рости поданного волана, от стартовой скорости атакующего игрока и от его реакции. Замах для удара в атаке стрелой обычно бывает короткий и резкий, а сам удар чаще выполняется только за счет быстрого сгибания кисти.

В движении удара можно различить три элемента:
а) начало движения на удар из конечной точки замаха,
б) удар, в) остановку движения ракетки (чтобы не коснуться ею сетки). Только при этом условии атака стрелой может служить эффективным средством приема подачи противника. В атаке стрелой сильный и резкий удар иногда выгоднее заменить неожиданным, коротким. В момент удара, который ждет уже противник, игрок неожиданно отклоняет рамку ракетки назад резким разгибанием кисти, и волан, ударяясь о рамку, возвращается по короткой траектории через сетку. Кистью же регулируется сила удара, чтобы волан пересек сетку и опустился как можно ближе к ней (рис.31).

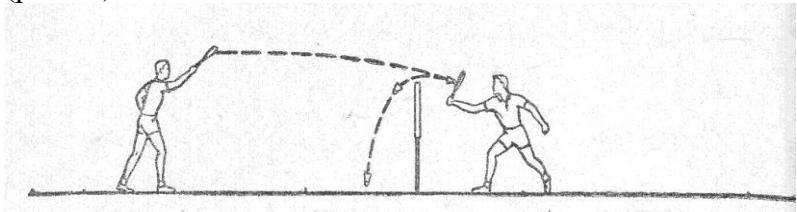


Рис.31.

Замах для удара. Одной из главных ошибок при некоторых ударах (смеш, плоский, высоко-далекий) является запоздалое передвижение к летящему волану и поздний, а потому короткий замах. Удар при этом получается смазанным и неточным. Передвижение к месту, откуда будет выполняться ответный удар, надо начинать сразу после удара противника, но не раньше.

Чтобы сделать удар сильным, а следовательно, придать волану большую поступательную скорость, необходимо выработать у себя умение своевременно делать правильный, т. е. короткий и быстрый, замах и последовательно включать в удар все части тела, участвующие в замахе. Примерная схема удара: *замах — пауза — удар*. Пауза необходима для выбора вида удара и места, куда его выгодно направить.

Замах и движение удара можно образно сравнить со сгибанием вертикальной пружинной пластиинки, укрепленной внизу одним концом. Чем дальше отводить свободный конец пластиинки, тем с большей скоростью она разогнется. Представьте себе согнутый чьей-то сильной рукой ствол молодого дереваца. Если освободить вершинку, то дерево распрямится, двигаясь у основания ствола медленно, а в вершине развивая максимальную скорость. В результате получается хлест. Так и в ударе по волану из-за головы сверху. Включая последовательно в движение удара разгибание ног, сгибание туловища, плеча, предплечья, вы увеличиваете ускорение, а удлиняя путь рамки ракетки, т. е. увеличивая замах, вы даете возможность еще больше возрасти ускорению. В завершающей фазе удара включается резкое сгибание кисти. Для выполнения ударов, не требующих приложения большой силы, достаточно замаха только кисти. Игрок в бадминтон сможет быстро достигнуть высокого спортивного мастерства, если в совершенстве овладеет техникой, позволяющей обеспечить ему: а) точность ударов, т. е. попадание волана в намеченное место площадки; б) быстрый темп игры; в) использование в игре всего разнообразия технических приемов; г) неожиданное применение ударов, придающих волану различную скорость и различное направление (обманы); д) защиту и нападение в любой точке площадки.

Тактика игры, методика обучения и тренировки

Под тактикой в бадминтоне следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником.

Главная тактическая задача бадминтониста, независимо от техники выполняемых ударов, - направлять волан в те зоны на площадке противника, которые являются самыми сложными и трудными в приёме. Для парной игры таких зон *девять*, для одиночной – *шесть*. Для парной игры это три точки на задней линии – в углах и центре; три точки под сеткой – у угловых стоек и в центре; две точки – в середине боковых линий, по центральной линии между игроками и в тело игрока, где бы он не находился. На одиночной площадке неудобные зоны находятся вдоль боковых линий: две точки - у сетки, две точки – в середине боковых линий («в полполя»), на пересечении дальней и боковой линий и в тело противника. Именно в эти места надо стараться направлять волан. Золотое правило спортивного бадминтона – не играть в стоящего игрока, готового к приему волана. Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать. Нужно повседневно развивать у занимающихся способность тактически мыслить, т. е. самим составлять вначале простейшие комбинации ударов. Можно, например, поставить перед играющим задачу вызвать противника укороченным ударом к сетке. Затем поставить вторую задачу: плоско-далеким или высоко-далеким ударом заставить противника отбежать к задней линии. Потом можно объединить эти два задания: игроки должны будут выиграть волан, посыпая его на заднюю линию или, наоборот, оттянув противника к задней линии, следующим ударом укоротить волан в переднюю зону.

Вместе с тем нужно помнить, что тактика игры неразрывно связана с техникой. Чем лучше игрок сумеет овладеть техникой, чем богаче будет запас его технических средств, тем разнообразнее может быть его тактика, тем больше творчества он внесет в игру. Каждый технический прием, каждое движение игрока на площадке должны быть тактически целесообразными.

Главное в тактике любой игры — это правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника. На первых этапах освоения игры вся тактика сводится к умению определить более сильные и наиболее слабые удары противника и их основное направление. Например, если противник не умеет выполнять сильный удар сверху, то с задней линии его воланы долетят в лучшем случае до середины вашей площадки. Следовательно, ударом соответствующей силы «оттягивают» противника к заднему краю площадки и, стоя в середине, следующим ударом гасят или быстро укорачиваю волан сразу через сетку.

Большое значение имеет учет физических возможностей своего противника. Если играть приходится с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но не всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посыпать волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать. Нельзя, используя слабость ударов противника, все время направлять волан под эти удары: противник к ним быстро приспособится, и они не достигнут цели.

Другим не менее важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника. Некоторые игроки плохо переносят быстрый обмен ударами, любят все удары, кроме плоских, поэтому чаще следует вызывать их на обмен плоскими ударами,

повышая темп игры. Играя в непривычном темпе, противник обязательно допустит ошибку. Наоборот, игрок, не любящий быстрый темп, может его снизить, отбивая плоские удары высоко-далекими или плоско-далекими ударами или укорачивая их косо в сторону. Усталость также отрицательно влияет на технику. Если вы чувствуете себя сильней физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте волан чаще на заднюю линию высокими «свечами». Задавайте противника израсходовать больше силы на выполнение ударов сверху; даже если вы проигрываете первую партию, вы можете выиграть вторую и третью, переведя игру на сетку, где требуется большая точность, которая у вашего противника нарушена из-за усталости, и за счет его ошибок вы будете выигрывать. В дальнейшем спортсмен начинает совершенствовать свое тактическое мастерство. Оно заключается в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, учитывая условия игры.

Обычно свои тактические действия опытный игрок намечает в общем тактическом плане, который он составляет до начала встречи. Значительно легче составлять тактический план и вести игру с противником, которого приходилось видеть в матчах или самому с ним встречаться. Сложнее вести борьбу с незнакомым противником. В этом случае необходимо провести «разведку боем»: во время игровой разминки и в начале первой партии определить технические возможности противника, быстроту передвижения, излюбленный способ разыгрывать очко и т. д..

На основании этих наблюдений следует наметить и общий тактический план встречи. Вполне возможно, что в процессе соревнования придется изменить намеченный план в зависимости от изменившихся такти-

ческих действий противника и внешних условий игры. Помните, что намеченного тактического плана нужно придерживаться, пока его осуществление приносит положительные результаты.

Тактика одиночной игры

Тактика одиночной игры строится на следующих основных принципах:

- 1- измотать противника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке;
- 2- заставить его ошибаться, чередуя высоко-далёкие, атакующие удары с филигранной игрой у сетки, а также активно применяя обманные приемы и нестандартные решения;
- 3- постоянно искать слабые стороны в игре соперника и максимально использовать их.

Одиночная игра требует большей затраты энергии, чем парная, так как бегать приходится одному на всей половине площадки. Выступающим в одиночной встрече необходимо обладать большой скоростью передвижения и одинаковым умением играть как у сетки, так и у задней линии. В одиночной игре предпочтение отдается высокой подаче, направляемой обычно в самое неудобное для противника место.

Не забывайте, что в одиночной игре лучшее сочетание ударов — когда каждый второй удар короткий, а темп нападения и четкая защита — основа для победы над противником. Разберите и освойте несколько типовых тактических приемов в одиночной игре. Каждому тренеру надо приучать своих занимающихся бороться за захват инициативы в игре, за активную игру во встречах с любыми противниками. Известное положение «лучшая защита — нападение» применимо и к действиям игроков в бадминтон,

особенно в одиночных встречах, когда большое значение имеет психологический момент единоборства.

В начале каждой партии игрок должен приложить все силы, чтобы «оторваться» от противника на 4—5 очков, и затем удерживать этот разрыв, активизируя игру при своей подаче и играя предельно точно и внимательно с задачей отобрать подачу у противника. Догонять психологически всегда трудней, чем удерживать лидерство. В одиночной игре надо уметь заставить противника играть в неудобном положении, например в левой стороне площадки. Для этого надо в совершенстве овладеть ударами, с помощью которых противника можно «загнать» в неудобное место. Такими ударами будут обводящие прямые и по диагонали и длинные плоские справа. Например, в ответ на высокую подачу — удар смеш, в ответ получите или «свечу» или укороченный, тот и другой отбивайте плоским влево и, таким образом удерживая инициативу, в удобный момент добьете волан.

Перед встречей с незнакомым или малознакомым противником для составления общего тактического плана предстоящей встречи необходимо провести так называемую «разведку боем». Начинать ее надо прямо с разминки перед игрой — выяснить: 1) как отбивает противник близкую и далекую подачи, под правую и левую руку; какими ударами он отбивает подачи хорошо и какими слабо и в каких направлениях, как он сам выполняет ту или другую подачу, какие у него любимые (привычные) ответы; 2) как играет противник у сетки, на какую высоту поднимает короткие воланы; 3) как принимает и выполняет смеш; 4) достаточно ли уверенно и сильно отбивает противник воланы, посыпаемые ему под левую руку, т. е. куда направляет, какими ударами чаще пользуется и т. д. С учетом выявленных качеств противника надо тут же, по ходу

игры, составлять и осуществлять свои тактические замыслы. Если противник слабо играет у сетки, то целесообразно при каждой возможности соответствующим подготовительным ударом вызывать его к сетке. Если он плохо передвигается назад, то, вызвав его укороченным ударом к сетке, можно перекинуть волан следующим плоско-далеким или высоко-далеким ударом. Противника, обладающего слабым ударом сверху, следует первой же подачей заставить отойти к задней линии и длинными и высокими ударами с середины своей площадки удерживать его там до тех пор, пока он не отобьет волан в удобное место для выполнения завершающего удара.

Существуют три основных тактических стиля ведения игры: *атака, защита и контратака*.

По степени эффективности атака всегда предпочтительнее. Защита – это отсутствие инициативы, пассивное ожидание ошибки соперника, замедление темпа и, как результат, потеря уверенности и перспективы. Очень сложный тактический элемент – умелая контратака почти всегда дает превоходные результаты. Если противник завладел инициативой и атакует вас удар за ударом, а вам только и остается отбрасывать волан как можно дальше от сетки. Попробуйте рискнуть и встретить волан выше и ближе к сетке, чтобы попытаться кистевым движением перевести его низко по сетке к одной из боковых стоек. Если проигрываете, не торопитесь подавать, не суетитесь в промежутках между розыгрышами. Если выигрываете, держите темп, атакуйте, набирайте очки.

Место игрока на площадке: в одиночной встрече рекомендуется располагаться в 3,5м от сетки. Это удобно для наступательных действий. Двигаться вперед всегда удобнее, чем назад. Если спортсмен занимает указанное место, то сзади него еще большая площадка — шириной около 3,5 м. Но если он быстрый и гибкий,

то сможет прыжком преодолеть это расстояние и отбить любой волан. Здесь вначале будет труднее играть, так как волан будет лететь с большей скоростью и необходима быстрая реакция, чтобы отбить его. Но зато с этой позиции очень удобно выполнять атакующие удары, легко отражать укороченный удар и в то же время есть возможность отступить назад и отбить волан, направленный близко к задней линии. Если противник отбил волан высоко-далеким ударом и послал его к задней линии, то можно отступить назад и успеть его отбить. Так как игрок стоит почти на середине площадки, то волан около него летит быстро. Это значит, что требуется большая гибкость и ловкость, чтобы его отбить.

Тактическая задача в одиночной игре заключается также в том, чтобы заставить противника чаще бегать по всей площадке, посыпая волан на свободное место или и повторно в то же место. Для этого можно, например, чаще применять неожиданные для противника косые удары и по диагонали, так называемую «раскидку», завершающую обычно сильным смешем к боковой линии или неожиданно укороченным полусмешем. Возьмите себе за правило всегда предполагать, что ваш последний удар может не менее удачно быть отбит противником, а поэтому, выполняя удар, немедленно возвращайтесь в центр площадки, не задерживайтесь после удара в том месте, откуда вы его совершили, чтобы убедиться в его результате. Будьте готовы к ответным активным действиям на возможную атаку противника. В одиночной встрече игроки должны умело применять и выполнять все способы подачи. Место для попадания волана на площадке для одиночных встреч больше, чем для парной игры, в длину на 76 см и меньше в ширину на 46 см. Это обстоятельство в какой-то степени влияет на подачу.

ОТВЕТНЫЕ УДАРЫ

Правильный ответ на любой удар противника часто является решающим в розыгрыше очередного очка и зависит от физической, технической и тактической подготовки игрока, а также от быстроты его мышления.

Общее правило для всех ударов, и в частности для ответных, такое: при любой возможности нужно отбивать волан с силой и направлять его противнику под удар слева, сразу же подготавливаясь к завершающему удару. Для этого лучше всего занять место в центре влево от средней линии. Из любого трудного положения игрок должен суметь отбить волан на заднюю линию высоким ударом, чтобы успеть занять более выгодную позицию, пока противник отбивает посланный им высоко и далеко волан.

Существует несколько основных вариантов.

1. Выполнив сильный удар, противник рассчитывает или сразу выиграть с его помощью очко или получить ответ слабый. Поэтому после сильного удара противник обычно несколько выдвигается вперед. На сильный удар надо ответить таким же ударом и по возможности точно на заднюю линию, а еще лучше в левый угол. После двух-трех таких ответов противник потеряет уверенность в своих сильных ударах и, следовательно, лишится инициативы.

2. Противник старается загнать вас в левый задний угол, рассчитывая на ваш слабый ответный удар из этого действительно трудного положения. Лучшим вашим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии. Обычно игрок, стремящийся играть на левую сторону, недостаточно хорошо защищается от сильных ударов под свою правую руку, так как больше времени уделяет защите своей левой стороны.

3. Если в ответ на ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую «вилку», значит, он хочет вам навязать игру у сетки, где, очевидно, чувствует себя уверенней, или готовит против вас обводящий удар. Лучшим вашим ответом в этих игровых моментах будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

Ответные удары на короткую подачу: на короткую подачу нужно отвечать следующими ударами: при близко стоящем противнике — плоским ударом в дальний от противника угол площадки; при удаляющемся противнике — укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника; на противника, смещающегося вправо или влево, — укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.

Ответные удары на высоко-далекий волан: на высоко-далекий волан целесообразно отвечать так: на идущий в угол — укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол; на летящий в середину — укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.

Ответные удары на смеш:

на летящий в ноги — укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали;

на направленный в туловище — укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим ударом через голову противника;

на идущий влево или вправо — высоко-далеким ударом в дальней угол, плоско-далеким в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, а также косым укороченным вправо или влево. С точки зрения тактики, целесообразно отбивать смеш следующим

образом: *направленный в ноги* — подставляя ракетку, хорошо укороченным ударом снизу, прямо или косо в обе стороны; *направленный в туловище* — подставляя ракетку, укороченным ударом или делая шаг в сторону-назад, высоко-далеким ударом справа на заднюю линию площадки противника; *направленный влево или вправо* — укороченным или высоко-далеким ударом справа или слева в задние углы.

Как отбивать укороченные удары у сетки: в зависимости от игровой обстановки в данный момент (положения противника) укороченные удары отбиваются или прямыми укороченными «вилками», или косо-укооченными «вилками» в противоположную от противника сторону, а также плоско или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный волан, надо его гасить прямым ударом сверху. Если противник применяет укороченные удары, то такие воланы можно отбить следующими ударами у сетки: прямым ударом (смешем); коротким ударом по прямой линии (прямой «вилкой»); коротким ударом по косой линии (косой «вилкой»); высоко-далеким ударом; обводящим ударом.

Разберем эти удары.

1. **Прямой удар.** Выполняется тогда, когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар. При этом надо быстро приблизиться к сетке и ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Прямой удар у сетки выполняется без предварительной подготовки после небольшого замаха простым ударом вперед. Ракетка при замахе располагается вертикально перед головой или впереди себя и удар выполняется резким движением кисти и предплечья. Таким ударом удобно отбивать воланы, летящие прямо над сеткой на высоте 50—100 см от ее верхнего края. Ниже летящие воланы отбиваются ана-

логичными ударами сверху, справа или слева. Удар этот не сильный, но очень резкий и является атакующим. Можно ответить на укороченный удар и простой подставкой ракетки, т. е. прямым укороченным или коротким ударом.

2. Короткий удар по прямой линии. Выполняется как ответ на укороченный удар в том случае, когда волан уже начал быстро терять высоту, т. е. когда поздно отбить его прямым ударом. При этом ракетка подставляется под падающий волан и делается небольшое движение кистью вверх или в сторону (подрезка).

3. Короткий удар по косой линии. Выполняется аналогично предыдущему, с той только разницей, что плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке, так, чтобы волан, отразившись, перелетел сетку в косом направлении. При этом чем ближе к верхнему краю сетки встретите волан рамкой ракетки, тем эффективней такой удар.

4—5. Высоко-далекий и обводящий удары. На укороченный удар можно ответить высоко-далеким или обводящим ударом как справа, так и слева. При этом должно быть резкое движение только кистью и предплечьем. У хорошо подготовленных спортсменов одно-го движения кистью хватает на отбивание волана резким ударом к задней линии площадки.

Ответы на другие удары противника:

1. На плоский удар противника отвечают ударами: укороченным, высоко-далеким, плоским.

2. На высоко-далекий и обводящий удары противника отсекают ударами: прямым, укороченным, высоко-далеким, плоским.

3. На укороченный удар противника отвечают ударами: косой «вилкой», прямой «вилкой», высоко-далеким.

4. На смеш противника отвечают ударами: укороченным прямо, вправо или влево, высоко-далеким.

Высокий волан надо направлять по возможности в левый угол или прямо на противника, потому что большинство игроков слабее владеют приемом волана слева и в непосредственной близости от себя. Можно также посыпать волан за противника обводящим или высоко-далеким ударом.

Как гасить волан: правильное гашение волана является самым эффективным приемом наступления и требует большого умения. Удар с целью гашения волана обычно проводится с большой силой и быстротой.

Если противник, стоящий около сетки, послал волан прямо вверх, надо отбить его по диагонали в дальний угол.

Если противник направляет волан вверх, находясь в середине, то волан следует гасить или вправо, или влево, или прямо на противника, рассчитывая на его замедленную реакцию.

Гасить волан надо возможно ближе к сетке, направляя удар вправо или влево от противника. При этом развивается большая скорость полета волана, и отбить его очень трудно.

Если противник направил волан высоко и по диагонали, надо отбить его по прямой линии.

Если противник подал с задней линии прямой высокий волан, надо его отбить, послав в самую дальнюю точку от противника, ближе к сетке .

Перечисленные приемы являются основными в тактике нападения, их правильное проведение — залог победы. Но для этого надо умело использовать не только все свои возможности, но и слабости противника, сумев определить их еще на разминке или в самом начале игры.

ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

Розыгрыш очка в парной игре происходит так. После определения, какая сторона начинает подачу первой, игрок этой стороны, занимающий правое поле подачи, начинает игру, посыпая волан по диагонали в поле подачи противника. Если последний отобьет волан, то после того, как тот пересечет сетку, его может отбить любой игрок подающей стороны. Затем любой игрок принимающей пары снова отбивает волан через сетку, и таким образом игра продолжается до тех пор, пока кем-либо из играющих не будет допущена ошибка или пока волан не выйдет из игры. Парные игры намного сложнее при освоении из-за особенностей в счете очков, переходе подач и необходимости четкого взаимодействия игроков. Поэтому совершенствованию в парной игре надо уделять больше времени и внимания.

Система параллельного взаимодействия («бок о бок»): при этой системе взаимодействия каждый из партнеров играет только на своей половине площадки. Случается, что противник посыпает волан на середину площадки. Тогда возникает вопрос, кому принимать волан, и часто его отбивают оба игрока, мешая друг другу. В этом недостаток системы. Волан должен отбивать левый игрок, так как справа всегда легче отбить, чем слева. При этой системе игроки вынуждены быстро передвигаться вперед и назад и уметь одинаково хорошо играть у сетки и на задней линии.

Система диагонального взаимодействия: система диагонального взаимодействия заключается в том, что каждый из партнеров играет на половине своей стороны, поделенной по диагонали. У этого варианта есть отрицательная сторона. Воланы, попадающие в левый задний угол площадки, трудно

отбивать. В этом случае игрок А должен умело нападать прямыми ударами у сетки и искусно отвечать на укороченные удары, а игрок Б — обладать сильным и точным ударом слева и справа. Эта редко применяемая система лучше всего подойдет для пары, состоящей из правши А, левши Б.

Система передне-заднего взаимодействия

(«в линию»): середне-заднее расположение игроков часто практикуется при смешанных играх. Игрок, находящийся впереди, обязан владеть техникой различных подач и ударов у сетки, а также уметь принимать укороченные удары и отвечать на них. А игрок, располагающийся сзади, должен хорошо отбивать волан разными ударами. На заднего игрока нагрузка больше, чем на переднего, заднему чаще приходится перемещаться по большей части площадки. К тому же на заднюю часть площадки волан попадает значительно чаще. Поэтому лучше, когда сзади играет мужчина.

При этом взаимодействии игроки обычно заранее договариваются между собой, кто из них все время выходит к сетке и кто становится сзади. При условии что оба игрока примерно одинаково выполняют функции заднего игрока и «сеточника», устанавливается твердый порядок, что к сетке выходит тот, кто подает или принимает подачу; его партнер обязан занять место сзади. Недостаток этой системы в том, что боковые части площадки защищены слабо. Игроки должны стоять друг от друга не ближе 3 м.

В такой быстротечной игре, как бадминтон, успех той или другой комбинации и отдельного удара зависит от затраченного на их выполнение времени, исчисляемого в долях секунды. Стоит, например, подающему игроку задержаться после подачи, как он уже не сможет принять укороченный удар в противоположную от него

сторону. Подача будет проиграна, так как его партнер сразу же после подачи должен отойти далеко назад.

Тактика в защите: во время защиты очень важно гибкое взаимодействие игроков; при этом надо стараться избегать столкновения или сближения. Если один идет вперед, другой должен занимать заднюю часть площадки. После того как игрок, стоящий у сетки, сделает укороченный удар, ему не следует сразу отбегать назад, так как второй игрок может не успеть приблизиться к сетке, если противник ответит тоже укороченным ударом.

Когда противник применяет смеси, следующие один за другим, тогда партнер должен занять место тоже на средней части своей площадки, потому что прямые удары являются самым сильным атакующим средством и их трудно отражать одному игроку. Если противник плохо выполнит прямой удар и волан полетит высоко над сеткой, то его можно легко отбить плоским, укороченным или тоже прямым ударом, т. е. самому перейти в нападение.

Если противники очень сильны в нападении, то надо строго соблюдать хорошее взаимодействие. Если противники нападают один за другим смешами, надо отвечать им таким образом, чтобы они не смогли отбить волан прямым ударом, т. е. отбивать «свечой» на заднюю линию или укорачивать через середину сетки.

Впереди стоящий игрок не должен во время игры поворачиваться к партнеру, а, когда тот выполняет удар, обязан присесть, чтобы не мешать ему.

Тактика ответных ударов в парной игре: в парной игре целесообразно отбивать подачу противника следующими ударами (примеры даются для системы передне-заднего взаимодействия): короткую подачу при близко стоящем переднем игроке — плоским ударом в туловище или лицо (в атаке стрелой) или через

подающего в задний угол; короткую подачу при удаленном переднем игроке — смешем прямо, сверху или прямой и косой «вилкой» в сторону, а также подставкой скошенной назад ракетки; если подавший после короткой подачи задержался на месте — косой «вилкой» в противоположную от противника сторону; длинную, например высоко-далекую, подачу — только плоско-далеким ударом вдоль боковой линии, по возможности под левую руку противника, или высоко-далеким ударом на заднюю линию, или смешем с последующим добиванием возможного ответа.

Высоко-далекую подачу нужно отбивать так: направленную в дальний угол — высоко-далеким ударом вдоль боковой линии или косо-укороченным; направленную к середине задней линии подачи — высоко-далеким ударом вправо или влево в задние углы или высоко-далеким ударом в том же направлении.

Плоскую подачу надо отбивать косо-укороченным или плоским ударом под левую руку.

ТАКТИКА ИГРЫ СМЕШАННЫХ ПАР

Во встречах смешанных пар надо пользоваться передне-задним расположением игроков, при этом женщина всегда стоит впереди, так как она в игре слабее мужчины. Их взаимодействие в наступлении сводится к тому, что мужчина стремится чаще применять атакующие прямые удары, используя слабые стороны противника и создавая своей партнерше условия для завершающих ударов у сетки. Женщина должна стараться отвечать короткими ударами на такие же удары противника. В то же время ей надо при первой же возможности поддерживать своего партнера нападающими прямыми ударами, плоскими и только вниз и ближе к боковым линиям на глубину площадки.

Женщина должна в совершенстве владеть различными видами подач.

В защите обычно партнеру приходится отвечать на высоко-далекие, плоские, плоско-далекие и смеши противника, а его партнерше — на укороченные, косые и прямые «вилки».

Ответные удары: существуют несколько основных вариантов в бадминтоне:

1. После сильного удара противник рассчитывает получить в ответ слабый удар и обычно несколько выдвигается вперед. Поэтому лучше ответить таким же ударом - на заднюю линию или в левый угол.

2. Если противник бьет в левый задний угол - то лучшим ответом будет плоский или смеш вдоль боковой линии.

3. Если в ответ на Ваш укороченный удар противник сделал прямую или косую "вилку", значит он хочет навязать игру у сетки. Лучшим ответом будет обводящий удар на заднюю линию через голову игрока.

на короткую подачу:

При близко стоящем противнике - плоским ударом в дальний от противника угол площадки. При удаляющемся противнике - укороченным ударом в сторону, противоположную движению противника. На противника, смещающегося влево или вправо - укороченным ударом по средней линии или смешем, направленным косо плоско-далеким в дальний угол.

<i>на высоко-далекий волан:</i>	<p>На идущий в угол - укороченным ударом вдоль боковой линии или высоко-далеким в дальний угол.</p> <p>На летящий в середину - укороченным, высоко-далеким ударом по средней линии или смешем, направленным косо или прямо.</p>
<i>на смеши:</i>	<p>На летящий в ноги - укороченным ударом в сторону или плоско-далеким по диагонали.</p> <p>На направленный в туловище - укороченным ударом в сторону, или плоским ударом в туловище противника, или обводящим высоко далеким ударом справа на заднюю линию через голову противника.</p> <p>На идущий влево или вправо - высоко-далеким ударом в дальний угол, прямым вдоль боковой линии, плоско-далеким в дальний угол, а также косым укороченным вправо или влево.</p>
<i>Укороченные удары у сетки</i>	<p>Отбиваются прямыми укороченными "вилками" или косо-укороченными "вилками" в противоположную от противника сторону, а также плоско- или высоко-далекими ударами. Если противник высоко поднимает свой укороченный удар, надо его гасить прямым ударом сверху.</p> <p>Укороченные удары можно отбить у сетки: Прямыми ударом - когда игрок угадывает, что противник сделает укороченный удар, надо ударить по волану до того, как он начнет падать вниз (атака стрелой). Или простой подставкой ракетки, т.е. прямым укороченным или коротким ударом.</p> <p>Коротким ударом по прямой линии - когда волан уже начал быстро терять высоту, т.е.</p>

поздно отбить его прямым ударом. Коротким ударом по косой линии - аналогично предыдущему, но плоскость рамки ракетки ставится под углом к сетке. Высоко-далеким и обводящим ударами - резкое движение только кистью и предплечьем.

Приёмы в игре в бадминтон: все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки. Чаще всего выполняется плоский удар, также укороченные и прямые сверху. Все воланы, летящие выше головы, нужно отбивать, по возможности, ударами сверху, не дожидаясь, когда волан опустится вниз.

Если подача соперника направлена в правый передний угол, то лучше провести укороченный удар или *плоский* удар вдоль боковой линии.

При высокой подаче в правый угол лучше ответить укороченным ударом или *длинным смешием* в задний левый угол.

При высокой подаче под левую руку можно использовать *высоко-далекий* удар через голову соперника в правый задний угол.

При плоской подаче под левую руку лучше ответить плоским ударом в туловище игрока, либо в левый задний угол.

После удара лучше вернуться в центр площадки.

Чтобы ударить по волану точно, надо ударить по головке волана центром рамки ракетки.

Чтобы ударить сильно, надо выпрямить полностью руку и завершить удар без остановки движения кисти.

Нужно выходить на волан, как только он пересек сетку, и бить как можно скорее, чтобы не дать противнику как следует подготовиться к удару.

Если, подавая, отвести руку с воланом дальше от туловища, то удар будет большей силы. Чем больше интервал между подкидкой волана и самим ударом, тем скрытнее будет подача.

Атаковать лучше смешами, плоскими и укороченными ударами.

Углы - самые уязвимые места на площадке.

Если вы играете влево, то сопернику скорее всего придется защищаться.

Укороченные удары лучше всего "проходят" по диагонали в дальний от противника угол.

Из неудобного положения лучше всего отбить волан в тылы противника, а не атаковать смешем или сложным укороченным ударом.

Если противник "перевел" волан вдоль сетки, хорошо подставить рамку ракетки под летящий волан. Словно хотите его просто остановить. Соперник бросается в Вашу сторону - остается только выбрать направление для удара. Можно послать волан вдоль линии в задний угол. Можно отбить по диагонали или направить непосредственно в противника.

У сетки волан хорошо переводить так, чтобы он буквально переваливался через край сетки. Атаку противника хорошо гасить точными укороченными или длинными плоскими ударами. Любой летящий выше сетки волан гасить ударом сверху. С задней линии возможность для эффективной атаки у противника уменьшается. Если проиграли партию, то в следующей хорошо прибавить скорость - повысится количество нападающих ударов.

Если Вы ведете в счете, усильте темп игры - это помешает сопернику сосредоточиться.

Приложение 1

Терминология для судей на вышке

Это приложение включает стандартную терминологию, которую он использует при проведении матча.

1. Представление участников:

1.1. «Дамы и господа: »

1.1.1. «Справа от меня.....(фамилия(ии) игрока(ов)), название(я) региона(ов)), слева ... (фамилия(ии) игрока(ов), название(я) региона(ов))»;

1.1.2. «Справа от меняю.....(регион..., название...команды),

представляемая.....(фамилия(ии) игрока(ов)), слева от меня.....(регион, название команды),

представляемая.....(фамилия(ии) игрока(ов))»;

1.1.3. «Подает.....(фамилия игрока)» или (регион, название команды) на ... (фамилия игрока) или (регион, название команды).

2. Начало матча, объявление счета, перерывы, окончание геймов

2.1. «Ноль-ноль, играйте»

2.2. «Переход подачи»

2.3. «Перерыв одна минута»

2.4. «Корт ... (номер) осталось 20 секунд, осталось 20 секунд»

2.5. «...гейм-пойнт...» (например. «20 гейм-пойнт 6, 29 гейм –пойнт28»)

2.6. «...матч-пойнт...» (например, «20 матч-пойнт 8, 29 матч-пойнт 28»)

2.7. «...гейм-пойнт – гейм пойнт» (например «29 гейм-пойнт – 29 гейм-пойнт»)

2.8. «гейм»

2.9. «Первый гейм выиграл...(в командных соревнованиях -название страны/команды) со счетом...»

2.10. « Корт ... (номер) объявляется перерыв 2 минуты»

2.11.«Второй гейм»

2.12. «Второй гейм выиграл....(в командных соревнованиях - название страны/команды) со счетом.....»

2.13. 2.12. «Счет в матче – 1:1» (один:один)

2.14. 2.13. «Финальный гейм»

3. Объявления общего характера:

3.1. «Займите свое поле»

3.2. «Готовы ли Вы?»

3.3. «Вы промахнулись по волану при подаче»

3.4. «Принимающий не готов»

3.5. «Вы пытались принять подачу»

3.6. «Вы не должны оказывать давление на судью на линии»

3.7. «Подойдите ко мне, пожалуйста»

3.8. «В порядке ли волан?»

3.9. «Испытайте волан»

3.10. «Замените волан»

3.11. «Не меняйте волан»

3.12. «Спорный»

3.13. «Смена сторон»

3.14. «Вы не поменялись сторонами»

3.15. «Вы подали с неверного поля подачи»

3.16. «Вы подали не в очередь»

3.17. «Вы принимали не в очередь»

3.18. «Не меняйте форму волана»

3.19. «Волан коснулся Вас»

3.20. «Касание сетки»

3.21. «Вы стоите на неверном поле»

3.22. «Вы отвлекли соперника»

3.23. «Ваш тренер отвлекал соперника»

3.24. «Два удара»

3.25. «Вы бросили волан», («Бросок»)

3.26. «Вы вторглись на сторону соперника»

3.27. «Вы помешали сопернику»

3.28 «Отказываетесь ли Вы (продолжать игру)»

- 3.29. «Фол принимающего»
- 3.30. «Объявляется фол подачи»
- 3.31. «Продолжаем игру»
- 3.32. «Игра приостанавливается»
- 3.33. «.....(фамилия), предупреждение за неспортивное поведение»
- 3.34. «.....(фамилия), фол за неспортивное поведение»
- 3.35 «Стоп»
- 3.36. «Фол»
- 3.37. «Аут»
- 3.38. «Судья на линии! – Ваше решение?»
- 3.39. «Судья на подаче! – Ваше решение?»
- 3.40. «Изменение – поле!»
- 3.41. «Изменение – Аут!»
- 3.42. «Протрите корт (площадку)»

4.Окончание матча

- 4.1. «Матч выиграл.....(фамилия игрока(ов), (название команды) со счетом ...»
- 4.2. «Матч выиграл.....(фамилия игрока(ов), (название команды) со счетом ... - отказ от продолжения игры»
- 4.3. «Матч выиграл ... (фамилия игрока(ов), (название команды) со счетом ... - дисквалификация на данный матч»

Приложение 2

Рекомендации для судей на корте

1. Введение

1.1. Рекомендации для судей на корте выпущены IBF - в соответствии с ее Уставом для стандартизации методов управления игрой во всех странах.

1.2. Целью этих рекомендаций является помочь судьям на вышке в вопросах управления ходом матча, чтобы они делали это твердо и справедливо,

не будучи излишне придирчивыми, в то же время, обеспечивая соблюдение Правил игры. Рекомендации также помогают судьям на подаче и судьям на линии правильно выполнять свои функции.

1.3. Все судьи должны помнить, что игра существует для игроков.

2. Судьи на корте и их решения

2.1. Судья на вышке подотчетен и действует под руководством Главного судьи (п.17.2.) (или, в его отсутствие, официального представителя проводящей организации).

2.2. Судья на подаче обычно назначается Главным судьей, но может быть отстранен (заменён) судьей на вышке по консультации с Главным судьей (п.17.6.4.).

2.3. Судей на линии обычно назначает Главный судья, но они могут быть отстранены (заменены) судьей на вышке по консультации с Главным судьей (п. 17.6.4.)

2.4. Решения судей на корте окончательны по тем игровым моментам, за которые данный судья ответственен, за исключением момента, в котором, по мнению судьи на вышке, судья на линии сделал ошибку. В этом случае, судья на вышке может отменить решение судьи на линии и принять собственное решение (п. 17.5.). Если, по мнению судьи на вышке, судью на линии надо отстранить, он должен вызвать Главного судью (п.17.6.4., рекомендация 2.3.).

2.5. Если другие судьи не могут принять решение по тем моментам, за которые они ответственны, судья на вышке может принять собственное решение по этому моменту; если и он не в состоянии это сделать, назначается «спорный» (п.17.6.6.)

2.6. Судья на вышке ответственен за проведение матча,

состояние корта и за обстановку вблизи него. Полномочия судьи на вышке делятся с момента входа на корт перед матчем до момента ухода с корта после матча (п. 17.2.).

3. Рекомендации для судей на вышке

3.1. Экипировка судей на вышке (они же и на подаче)

Если организаторами соревнований не предусмотрена унифицированная одежда, то судьи на вышке (на подаче) должны придерживаться следующих рекомендаций:

3.1.1. Верх одежды: пиджак у мужчин и женщин (кофта у женщин) должен быть тёмно-синего (вплоть до чёрного) цвета;

рубашка (блузка у женщин) светлого однотонного цвета (белая, светло-голубая); галстук – строгого, делового стиля, тёмного цвета, желательно однотонный.

3.1.2. Низ одежды: брюки у мужчин и женщин (юбка у женщин) серого цвета любого оттенка.

3.1.3. Обувь: туфли у мужчин и женщин, причём каблук туфлей женщин не должен продавливать корт.

3.1.4. Судья на вышке (на подаче) должен иметь в личном пользовании:

- секундомер, висящий, во время судейства матча на ленточке на шее удобный в быстром применении;

- планшет с зажимом для протокола матча;

- авторучку (карандаш), в т.ч. и запасные.

3.1.5. Судьи должны иметь опрятный внешний вид.

3.2. Перед началом матча судья на вышке должен:

3.2.1. получить от Главного судьи протокол матча;

3.2.2. проверить работу счетчиков очков;

- 3.2.3. проверить правильность расположения стоек или заменяющих их лент (п.1.5.);
- 3.2.4. проверить высоту сетки и убедиться, что между ее боковыми краями и стойками нет просвета;
- 3.2.5. выяснить, есть ли дополнительные условия на случай попадания волана в препятствия (элементы конструкции зала);
- 3.2.6. удостовериться, что судья на подаче и судьи на линии располагаются правильно и знают свои обязанности (разделы 5 и 6);
- 3.2.7 обеспечить, чтобы было приготовлено достаточно количество протестированных воланов (п.3) для проведения матча во избежание задержек во время игры; (*Для судьи на вышке допустимо перепоручить действия по п.п. 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.7. и 3.3.1.4. судье на подаче, если он назначен.*)
- 3.2.8. проверить, соответствует ли форма игроков требованиям, касающимся надписей и рекламы, и обеспечить устранение нарушений. По любому решению о несоответствии Правилам (или близко к этому), следует посоветоваться с Главным судьей или официальным представителем перед матчем.
- 3.2.9. убедиться, что жеребьевка была проведена справедливо и выигравшая и проигравшая ее стороны правильно сделали свой выбор (п. 6). Отметить выбор подачи и поля в протоколе;
- 3.2.10. отметить в протоколе (в случае парной игры) имена игроков, начинающих игру в правом поле подачи. Такие отметки следует делать в начале каждого гейма. (если во время матча из-за ошибки поля подачи эта расстановка изменится (п.12.2., 12.4.)), внесите изменение в эти отметки.
- 3.3. Начиная матч, судья на вышке должен анонсировать матч, используя соответствующие фразы

из рекомендаций, (см. Приложение 2, Терминология п.1). Указать, кто справа, кто слева, по принятой для объявлений форме, где (А, Б, В, Г – имена игроков, а К, Л, М, Н – представленные страны).

Одиночные матчи

Личные Соревнования

«Дамы и господа, справа от меня «А, К», слева «Б, Л». Подает А; ноль-ноль; играйте»

Командные соревнования

«Дамы и господа, справа от меня «К», представляемая «А»; слева «Л», представляемая «Б». Подает «К»; ноль-ноль; играйте»

Парные матчи

Личные соревнования

«Дамы и господа, справа от меня «А, К» и «Б, Л»; слева «В, М» и «Г, Н». Подает Б на В; ноль-ноль; играйте».

Если партнеры в парном матче представляют одну и ту же страну, объявите название страны после объявления имен обоих игроков, например, «А и Б, К».

Командные соревнования

«Дамы и господа, справа от меня К, представляемая «А» и «Б», слева «Л» , представляемая «В» и «Г»; Подает «К»; «А» на «В»; ноль-ноль; играйте.»

Матч начинается объявлением «Играйте»

3.4. Во время матча судья на вышке должен:

3.4.1. использовать стандартную терминологию из приложения 2, Правил игры в бадминтон без каких-либо лишних слов;

3.4.2. записывать и объявлять счет; всегда объявлять первым счет подающего;

3.4.3. если назначен судья на подаче, судья на вышке должен больше внимания уделять принимающему; если

необходимо, судья на вышке также может объявить об ошибке подачи;

3.4.4. насколько возможно, следить за показаниями счетчиков очков;

3.4.5. поднять правую руку вверх выше головы, если нужна консультация Главного судьи;

3.4.6. когда игрок проигрывает свою подачу и соответственно право продолжать подачу (п. 10.3.2., 11.3.2.), объявлять «Переход подачи», затем счет начиная с нового подающего; если необходимо, в это же самое время, указывая рукой на нового подающего и правильное поле подачи.

3.4.7. «Играйте» объявляется судьей на вышке для:

3.4.7.1. обозначения начала матча или гейма, или возобновления игры после смены сторон;

3.4.7.2. обозначения возобновления игры, которая была прервана;

3.4.7.3. обозначения требования к игрокам возобновить игру.

3.4.8. «Стоп» объявляется судьей на вышке при любой необходимости остановить матч по непредвиденным обстоятельствам на любое время.

3.4.9. «Фол» объявляется судьей на вышке, когда совершено нарушение, кроме следующих случаев:

3.4.9.1. когда «фол» объявляет судья на подаче (по п. 13.1. Правил). В этом случае, судья на вышке должен сказать: «Объявляется фол подачи». Судья на вышке объявляет ошибку принимающего, сообщая «Фол принимающего»;

3.4.9.2. когда совершена ошибка по п. 13.3.1 Правил, для которой предусмотрен соответствующий выкрик или сигнал судьи на линии (рекомендация 6.2.); и

3.4.9.3. когда совершена ошибка по п. 13.2.1., 13.2.2, 13.3.2. или 13.3.3 Правил, которая объявляется только

тогда, когда это нужно для ясности игроков или зрителей.

3.4.10. Во время каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков, объявит «Переход подачи» (если необходимо), объявит счет сразу по окончании заключительного розыгрыша, не считаясь с аплодисментами (этим устанавливается момент начала перерыва, положенный по п.16.2.1. и объявит «Перерыв одна минута»). Во время каждого перерыва, судья на подаче, если назначен, должен обеспечить, чтобы был протерт корт.

3.4.11. В перерывах во время геймов, связанных с достижением какой-либо из сторон 11 очков (п. 16.2.1.), после того, как прошло 40 секунд, объявит: «Корт (номер), осталось 20 секунд, осталось 20 сек.»

3.4.11.1. В перерывах во время первого и второго гейма, и в третьем гейме, когда игроки поменялись полями, к каждой стороне на корт могут зайти не более 2-х человек. Но когда судья на вышке объявит «...20 секунд», они должны уйти с корта.

3.4.11.2. Для возобновления игры после перерыва, повторите счет, а затем объявит: «Играйте»

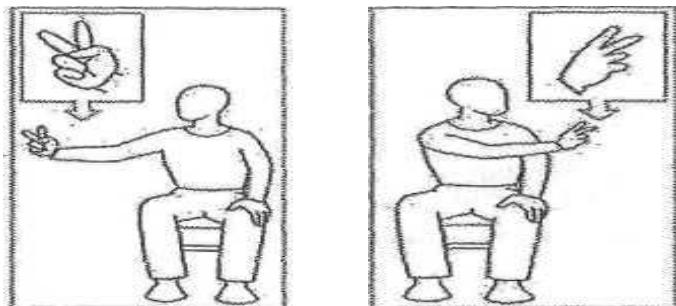
3.4.11.3. Если игроки не требуют перерыва по п. 16.2.1., игра в этом гейме может продолжаться без перерыва.

3.4.11.4. Когда какая-либо из сторон достигнет счета «20», в каждом гейме, объявит «гейм-пойнт» (или «матч-пойнт», если он имеет место);

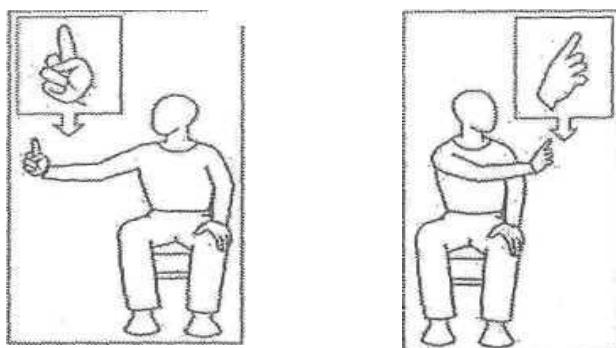
3.4.11.5. Когда какая-либо из сторон достигнет счета «29», в каждом гейме, объявит «гейм-пойнт» (или «матч-пойнт», если он имеет место);

3.4.12. Продленный гейм:

3.4.12.1. когда счет станет «20:20», следует дать рукой сигнал обеим сторонам, показывающий «Два», напоминая тем самым им, что сторона, которая первая достигнет разницы в два очка – выиграет этот гейм;



3.4.12.2. когда счет станет «29:29», следует дать рукой сигнал обеим сторонам, показывающий «Один», напоминая тем самым им, что победитель следующего розыгрыша – выиграет этот гейм;



3.4.12.3. Объявления, указанные в Рекомендациях 3.3.11.4. и 3.3.11.5. должны всегда сопровождаться сначала объявлением счета подающего, а затем принимающего.

3.4.13. В конце каждого гейма объявлять «Гейм» сразу по окончании заключительного розыгрыша, не

считаясь с аплодисментами; этим устанавливается момент начала перерыва, предусмотренного п. 16.2.2.

3.4.13.1. По окончании первого гейма объявите:

«Первый гейм выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) или название команды в командных соревнованиях) со счетом ...»

3.4.13.2. По окончании второго гейма объявите:

«Второй гейм выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) или название команды в командных соревнованиях) со счетом ...; Счет в матче 1:1 (один: один).»

3.4.13.3. После объявления счета по окончании первого и второго геймов, объявите:

«Корт ... (номер), объявляется перерыв 2 минуты»

3.4.13.4. В конце каждого гейма, судья на подаче, если назначен, должен установить знак перерыва (какой предусмотрен) по центру сетки и обеспечить, чтобы корт был протерт.

3.4.13.5. В перерывах между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом (п.16.2.2.), после того, как прошло 100 секунд, объявите: «Корт ... (номер) – осталось 20 секунд, осталось 20 сек.»

3.4.13.6. В перерывах (п. 16.2.2.) между геймами, к каждой стороне на корт могут зайти не более двух человек. Но когда судья на вышке объявит «... 20 секунд», они должны уйти с корта.

3.4.13.7. В начале второго гейма объявите: «Второй гейм, ноль-ноль, играйте»; Если есть третий гейм, перед началом гейма объявите: «Финальный гейм, ноль-ноль, играйте»;

3.4.13.8. В третьем гейме, или в матче из одного гейма, когда какая-либо из сторон наберет 11 очков (п. 8.1.3.), объявите счет, затем «Перерыв одна минута, смена сторон». Для возобновления игры после перерыва, повторите счет и объявите «Играйте»;

3.4.14. По окончании матча:

3.4.14.1. объявите: «Матч выиграл(и) (фамилия(и) игрока(ов) или название команды в командных соревнованиях) со счетом ... (общий счет и счет по геймам)».

3.4.14.2. незамедлительно передайте заполненный протокол Главному судье.

3.5. Особенности при судействе линий:

3.5.1. Судья на вышке должен всегда смотреть на линейного судью при падении волана, как бы далеко в пределах корта или, наоборот, вне его, он ни упал; за решение по этому моменту всецело ответственен линейный судья исключая Рекомендации 3.4.2.

3.5.2. Если, по мнению судьи на вышке, судья на линии принял неверное решение, судья на вышке должен объявить:

3.5.2.1. «Изменение: Поле», если волан упал в пределах поля;

3.5.2.2. «Изменение: Аут», если волан упал вне предела поля.

3.5.3. В отсутствии судьи на линии или если судья на линии не видел, судья на вышке должен объявить:

3.5.3.1. «Аут» перед объявлением счета, если волан упал за линией поля; или

3.5.3.2. счёт, если волан упал в пределах поля, или

3.5.3.3. «спорный», если он сам тоже не видел.

3.6. Во время матча необходимо следить за следующими ситуациями и разбираться в них:

3.6.1. игрок, «заехавший» под сетку и помешавший сопернику или отвлекший его, или перенесший ракетку на сторону соперника, должен нести ответственность по п. 13.4.2 или 13.4.3 соответственно;

3.6.2. Волан, попавший с соседнего корта не должен автоматически рассматриваться как «спорный». «Спорный» не назначается, если, по мнению судьи на вышке, такое попадание:

3.6.2.1. было не замечено игроками; или

3.6.2.2. не помешало или не отвлекло игроков.

3.6.3. Игрок, крикнувший партнеру, собирающемуся ударить по волану, не обязательно должен считаться отвлекающим соперника, в то же время, выкрики сопернику типа «Не бей!», «Ошибка!» и т.п. должны рассматриваться как отвлекающие;

3.6.4. Выход игрока с корта:

3.6.4.1. Игроки не должны покидать корт без разрешения судьи на вышке (п. 16.5.2.).

3.6.4.2. Игрокам разрешается уйти с корта попить воды и т.п. только во время перерывов (п. 16.2.). Если игра по какой-либо причине остановлена, игрокам разрешается выйти с корта чтобы вытереть ладони и т.п., если это не задерживает игру. Если необходимо протереть корт, игроки в это время должны находиться на корте.

3.6.4.3. Любой нарушающей стороне следует напомнить, что покидать корт можно только с разрешения судьи на вышке (п. 16.5.2) и, если необходимо, применить п. 16.7. Но, разрешается поменять ракетку возле корта во время розыгрыша.

3.6.5. Задержка и приостановка игры:

Убедитесь, что игроки не намеренно вызывают задержку или приостановку игры (п.16.4.). Любые ненужные хождения вокруг корта должны пресекаться. Если необходимо применить п. 16.7.

3.6.6. Советы, поступающие не с корта:

3.6.6.1. никому из игроков не разрешается получать советы во время розыгрыша в любой форме (п. 16.5.1.).

3.6.6.2. Обеспечьте, чтобы: тренеры сидели на специально отведенных для них местах, а не стояли около корта во время матча, за исключением разрешенных перерывов; (п.16.2.). Тренеры не отвлекали игроков-соперников и не прерывали игру.

3.6.6.3. Если, по мнению судьи на вышке, игра была прервана или игрок стороны соперников был отвлечен тренером другой команды, должен быть назначен «спорный». Необходимо сразу же вызвать Главного судью. Он может дать предупреждение этому тренеру;

3.6.6.4. Если такая ситуация повторится ещё раз, Главный судья может попросить тренера удалиться с площадки.

3.6.7. Замена волана:

3.6.7.1. замена волана во время матча не должна быть несправедливой. Когда игроки хотят сменить волан, судья на вышке может разрешить замену только, если он убедился, что волан в неудовлетворительном состоянии.

3.6.7.2. волан, скорость или полет которого изменились, должен быть заменен.

3.6.8. Травма или болезнь во время матча

3.6.8.1. Травма или болезненное проявление во время матча требуют заботливи и гибкости. Судья на вышке должен определить серьезность проблемы как можно скорее.

3.6.8.2. Лицами, которые могут быть допущены на корт, являются врач (или медсестра, фельдшер), Главный судья и тренер игрока, получившего травму. Врач должен осмотреть игрока и сообщить ему об серьезности повреждения или болезни. Если есть кровотечение, игра должна быть остановлена до тех пор, пока оно не остановится или пока не будет соответствующим образом защищена рана.

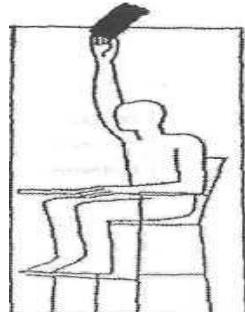
3.6.8.3. Главный судья должен сообщить судье на вышке, сколько времени может понадобиться игроку, чтобы снова начать играть. Судья на вышке должен следить за идущим временем.

3.6.8.4. Судья на вышке должен убедиться, что соперник не был поставлен в невыгодное положение. И п.п. 16.4., 16.5., 16.6.1 и 16.7 применяются соответственно.

3.6.8.5. Если необходимо, в случае травмы, болезни или др., спросите у игрока: «Отказываетесь ли Вы (продолжать игру)?», и, если он это подтвердит, объявите об этом. а затем «Матч выиграл.....и т.д.».

3.7. Приостановка игры

Если нужно приостановить игру, следует объявить «Стоп, игра приостановлена», и зарегистрировать счет подающего, принимающего, правильное поле подачи и стороны. Когда игра возобновляется, отметьте продолжительность перерыва, убедитесь, что игроки заняли правильные позиции, спросите: «Готовы ли вы?», объявице счет и «Играйте».



3.8. Неспортивное поведение:

3.8.1. записывайте и сообщайте Главному судье обо всех таких случаях и принятых мерах;

3.8.2. неспортивное поведение между геймами наказывается также как и во время гейма. Судья на вышке объявляет о наказании перед началом следующего гейма, используя соответствующие п.п. 3.8.3. – 3.8.5. рекомендаций. После чего, если необходимо, объявить «Переход подачи», а затем счет;

3.8.3. если Судья на вышке должен применить п. 164, 16.5, или 16.6., делая предупреждение нарушающей стороне (п. 16.7.1.1.), необходимо объявить «Подойдите сюда», обращаясь к виновному игроку и затем объявить: «... (фамилия игрока), предупреждение за неспортивное поведение», одновременно подняв правую руку с жёлтой карточкой над головой;

3.8.4. если Судья на вышке должен применить п. 16.4, 16.5, или 16.6., наказывая нарушающую сторону, которая до этого уже была предупреждена (п. 16.7.1.2.), необходимо объявить «Подойдите сюда», обращаясь к виновному игроку и затем объявить «... (фамилия игрока), фол за неспортивное поведение», одновременно подняв правую руку с красной карточкой над головой;

3.8.5. если Судья на вышке должен применить за серьезное или постоянное нарушение п. 16.4, 16.5;

16.6. или нарушение п. 16.2., наказывая нарушающую сторону, (п. 16.7.1.2.), и докладывая об этом немедленно Главному судье для рассмотрения им вопроса о дисквалификации нарушителя, необходимо объявить: «Подойдите сюда», обращаясь к виновному игроку и затем объявить: «... (фамилия игрока), фол за неспортивное поведение», одновременно подняв правую руку с красной карточкой над головой и вызывая Главного судью;

3.8.6. когда Главный судья принимает решение дисквалифицировать нарушающую сторону, судье на вышкедается черная карточка. Судья на вышке должен сказать: «Подойдите сюда», обращаясь к виновному игроку и затем объявить: «...(фамилия игрока), дисквалифицирован за неспортивное поведение» одновременно подняв правую руку с черной карточкой над головой.

4. Общие советы судье на вышке

4.1. Необходимо не только знать, но и понимать Правила игры в бадминтон.

4.2. Объявляйте чётко и уверенно, но, если сделали ошибку, признайте ее, извинитесь и исправьте ее.

4.3. Все объявления, включая счет, делайте настолько отчетливо и громко, чтобы быть ясно услышанными игроками и зрителями.

4.4. Если Вы сомневаетесь было ли совершено нарушение Правил, или нет, не следует фиксировать «фол».

4.5. Никогда не слушайте мнение зрителей, чтобы они не влияли на игру своими замечаниями.

4.6. Мотивируйте деятельность других судей на Вашем корте, например, подчеркивая признание решений судей на линии, и создавайте для них рабочую обстановку.

5. Рекомендации для судей на подаче

5.1. Судья на подаче должен сидеть на низком стуле у стойки, желательно напротив судьи на вышке.

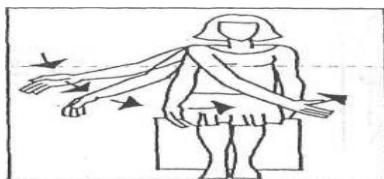
5.2. Судья на подаче ответственен за правильность выполнения подачи подающим (п. 9.1). Если допущено нарушение он должен объявить громко «Фол» и использовать принятые ручные сигналы для обозначения вида нарушения.

5.2. Принятые ручные сигналы:

Правило 9.1.1. и 9.1.7.

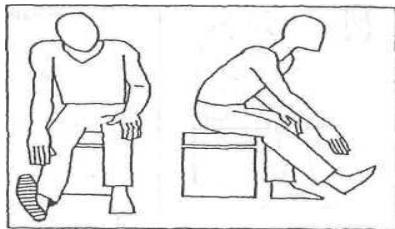
Задержка выполнения подачи, когда подающий и принимающий готовы к подаче.

Задержка при движении ракетки вперёд во время выполнения подачи



Правило 9.1.2. и 9.1.3.

Часть обеих ступней подающего не находится на поле подачи в неподвижной позиции в момент совершения подачи.



Правило 9.1.4.

Первоначальная точка контакта ракетки с воланом не на головке волана



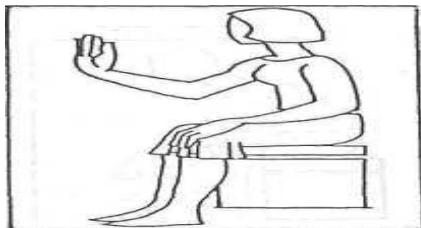
Правило 9.1.5.

Волан не целиком ниже талии подающего в момент совершения удара



Правило 9.1.6.

В момент удара по волану стержень ракетки не имеет наклона вниз.



5.4. В перерывах между первым и вторым, вторым и третьим геймами судья на подаче вывешивает на сетке (устанавливает под сеткой) специальные знаки о двухминутном перерыве; обеспечивает, чтобы корт был протерт, и чтобы не было задержки игры из-за недостатка воланов.

5.5. Во всё остальное время перерыва судья на подаче должен находиться рядом с судьёй на вышке, поддерживая его и обсуждая с ним особенности матча.

5.6. Судья на вышке может поручить судье на подаче дополнительные функции, при условии, что об этом (до начала матча) известены игроки.

6. Рекомендации для судей на линии

6.1. Судьи на линии должны сидеть на стульях на продолжении своих линий на концах и боковых сторонах корта, предпочтительно на стороне, противоположной от судьи на вышке.

6.2. Судья на линии всецело ответственен за линии, порученные ему, за исключением случая, когда судья на вышке изменяет решение судьи на линии, если, по его мнению, судья на линии сделал ошибку.

6.2.1. Если волан упал за пределами корта, безразлично, как далеко, объявит «Аут» ясным голосом, достаточно громко, чтобы быть услышанным игроками и зрителями, и в то же время, сигнализируйте об этом,

вытянув обе руки в стороны горизонтально, так, чтобы это мог видеть судья на вышке.

6.2.2. Если волан упал в пределах корта, судья на линии не должен ничего говорить, а только указать на линию правой рукой.

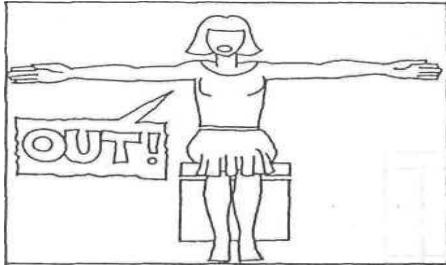
6.3. Если Вы не видели, куда упал волан, проинформируйте об этом немедленно судью на вышке поднятием обеих рук к глазам.

6.4. Не подавайте никаких сигналов и команд, пока волан не коснется поверхности корта.

6.5. Нужно всегда подавать свои команды («аут», «волан в поле», «не видел») не дожидаясь решения судьи на вышке, например, в случае, когда волан коснулся игрока.

6.6. Принятые ручные сигналы: «Аут»

Если волан упал за пределами корта, безразлично, как далеко, объявите «Аут» ясным голосом, достаточно громко, чтобы быть услышанным игроками и зрителями, и в то же время, сигнализируйте об этом, вытянув обе руки в стороны



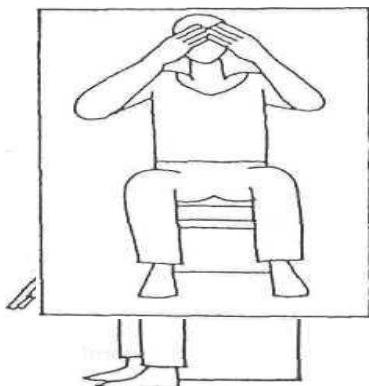
горизонтально, так, чтобы это мог видеть, судья на вышке.

«Волан в поле»

Если волан упал в пределах корта, ничего не говорите, а только укажите на линию правой рукой.

«Не видел»

Если Вы не видели, куда упал волан, проинформируйте об



этом немедленно судью на вышке поднятием обеих рук к глазам.

Позиции судей на линии: на практике рекомендуется, чтобы места для судей на линии находились на расстоянии 2,5 – 3,5 м от границ корта, и, во всех случаях, были ограждены от вторжения посторонних, например, фотографов.

Подписано в печать 21.04.2011.Формат 60 x 901/16
Усл. печ. л. 7,3.Тираж 100 экз.

Типография ЕГПУ
Лицензия № 0317 от 20.10.2000.
423630, Республика Татарстан, г. Елабуга,
ул.Казанская, д.89

