

Методика обучения технике нападения и тактике персональной защиты.

Выполнила: Нохрина О.Ю
Группа: УФВ-20-3С

Можно ли одолеть смеш

Когда говорят об атакующем стиле бадминтониста, то прежде всего подразумевают его умение сильно бить смеш. Атака — стихия бадминтона. Но успешно играют лишь те спортсмены, которые умеют не только мощно атаковать, но и надежно обороняться. Самому, казалось бы, неотразимому смешу можно противопоставить не менее сильное искусство отражения.

Встреча Виктора Швачко и Виталия Шмакова

Победитель этого поединка сразу же выходил в число призеров. Игра шла на равных. Но если на первых порах Швачко удавались кинжальные смехи по диагонали, то уже к середине партии Шмаков все чаще и чаще их парировал. В конце второй партии (первую выиграл Шмаков) шел долгий обмен ударами. Наконец, Швачко решительно пошел «на штурм», выбрав выгодный плацдарм — середину поля — для нападения. Он проводит сильнейший смех и выходит вперед. Казалось, дело сделано. Но Шмаков ухитрился отбить грозную атаку, да еще таким молниеносным плоским ударом, что восхищенные зрители даже привстали со своих мест.

Защита от самого сильного удара.

Начнем с защиты от самого грозного нападающего удара — смеша. Отражая сильный удар, лучше всего сделать выпад в сторону. Вправо — правой ногой, влево — левой (если волан проходит рядом). Если волан проносится вдоль левой боковой линии, приходится делать два шага в сторону: один, небольшой, левой ногой, второй, пошире — правой. При отражении атаки вдоль правой боковой линии шаг правой в сторону должен быть достаточно широким. Чтобы было удобно отбить волан.

Стойка Виктора Шевченко

Ноги согнуты Для устойчивости следует слегка присесть. Когда непосредственно принимает смеш, лучше всего стоять на месте Ноги расставить пошире. Так фундаментальнее: больше площадь опоры Посмотрите, как принимает смеш неоднократный чемпион страны Виктор Швачко



Разновидность прилив смеша

От чего она зависит? Прежде всего от того, насколько быстро движется ракетка навстречу волану. И, конечно, от точки удара. Ее, как говорят бадминтонисты, «на до поймать».

Не все мастера одинаково отражают смеш. Весьма самобытно действует многократный чемпион страны Константин Вавилов. Он так удачно парирует удары, что порой кажется — этот бадминтонист непробиваем.

Днепропетровский мастер стремится принять смеш как можно выше, выходит «на волан». Причем весьма искусно варьирует ответным ударом.

Смешуроки

У малайзийских тренеров есть такой своеобразный термин: «смешуроки» Что это такое? В ходе тренировки более опытные бадминтонисты непрерывно атакуют сметами своих соучеников. Такой «обстрел» продолжается час и больше. Так формируются умелые защитники, которыми так славится малайзийский бадминтон.

Теперь представьте, что соперник бьет смеш прямо на вас и отразить его сверху не удалось. Тогда такой удар примите сбоку — справа или слева от себя. Если слева, то сделайте вначале шаг левой ногой назад. Потом повернитесь боком к сетке и перенесите центр тяжести на левую ногу. Таким образом, волан окажется не перед вами, а слева от вас.