

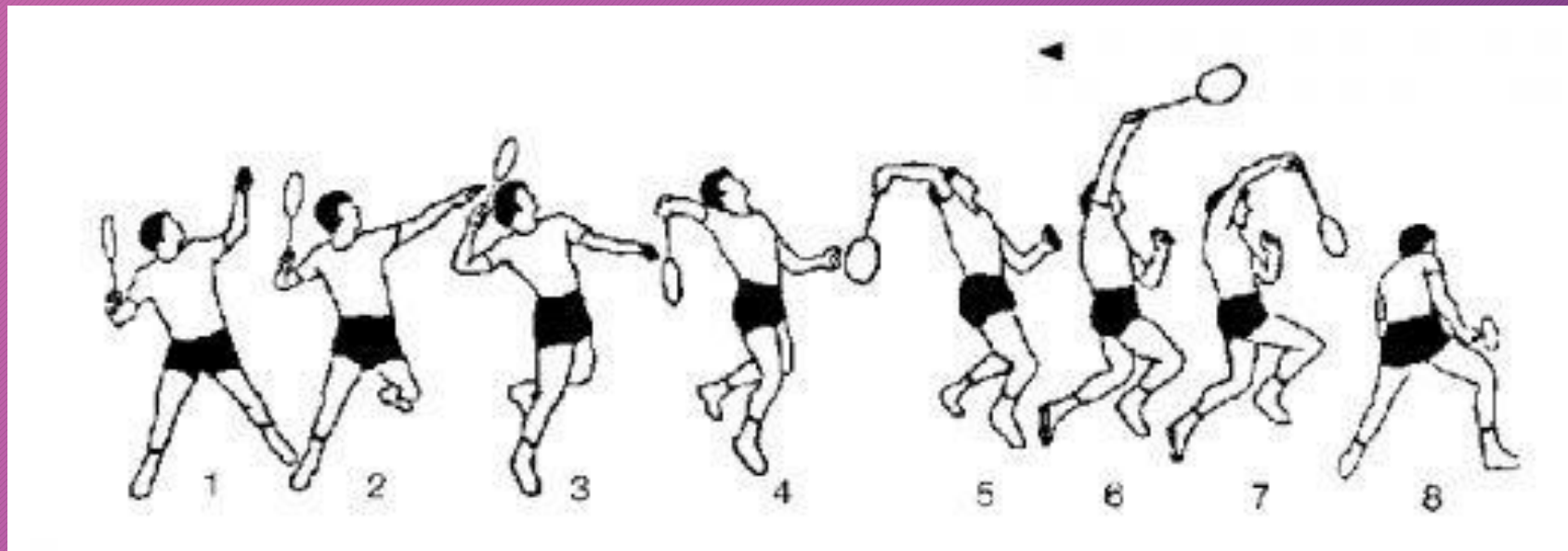
Методика обучения технике  
нападения и тактике  
персональной защиты

# Смеш

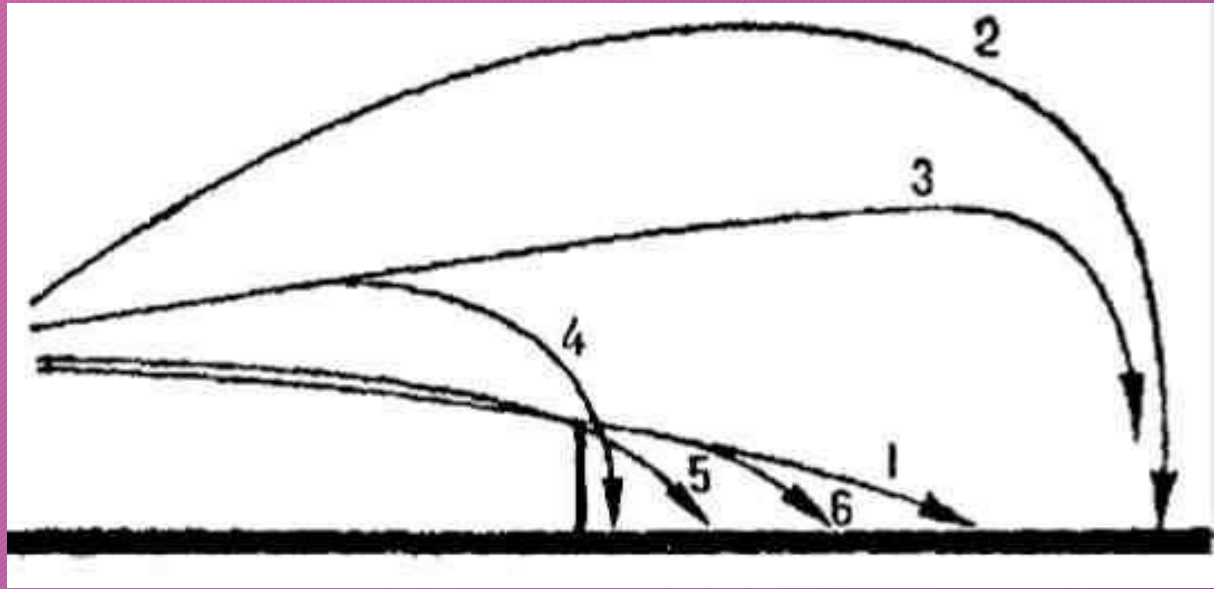
- Когда говорят об атакующем стиле бадминтониста, прежде всего подразумевают его умение сильно бить смеш.
- Нападающий удар (смеш) - волан летит по нисходящей траектории с высокой скоростью. Этот удар имеет две разновидности: смеш - удар определенной силы и скорости и полусмеш - удар со средней скоростью полета и силой.

- Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях.
- Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % наших игроков) завершается именно этими ударами.
- Относительно продолжительная подготовительная фаза - замах - длится 1-1,08 с. Основная фаза - удар - 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

- 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.



Выполнение смеша

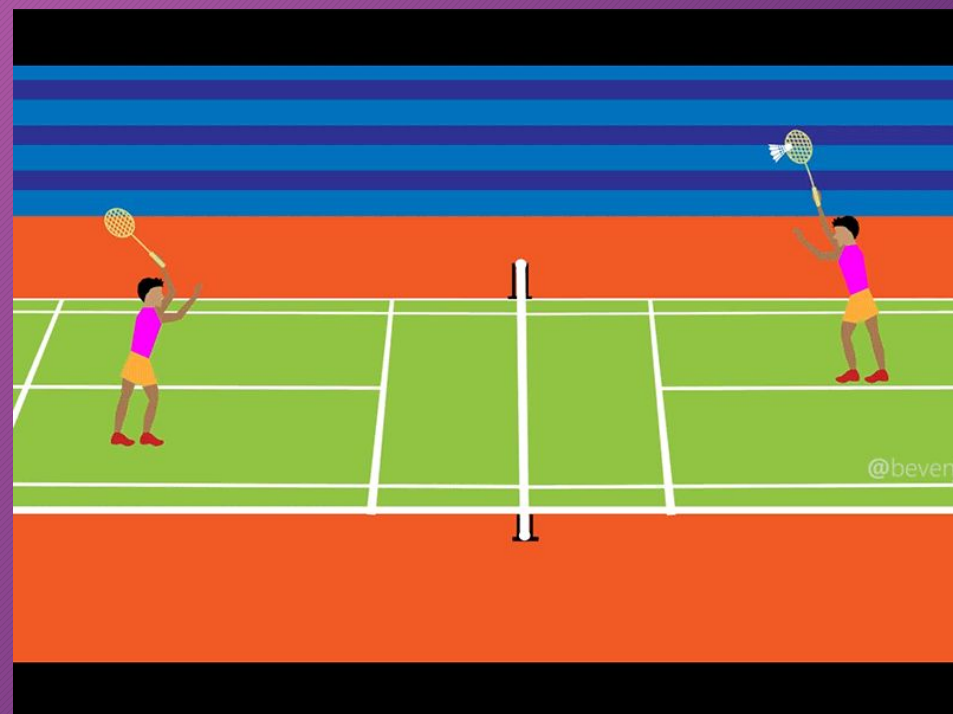


Траектории ударов сверху  
(1.Смеш; 2.Высокий  
далёкий удар; 3.Плоский  
далёкий удар; 4.  
Укороченный удар; 5.  
Короткий удар; 6.  
Плоский укороченный  
удар)

Для смеша следует выполнять следующие упражнения:  
броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперед-вверх правой ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

# Тактика персональной защиты состоит из следующих принципов:

- 1. вымотать соперника, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке
- 2. заставить его ошибаться, чередуя высокие-далекие удары, а также применяя обманные приемы
- 3. постоянно искать слабые стороны в игре соперника и использовать их



# Тактика защиты

- 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.
- 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
- Надо стараться направлять волан как можно дальше от соперника, заставляя его больше двигаться и уставать



- 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. А вот правильная, хотя и вынужденная защита — это подготовка контратаки. Очень сложный тактический элемент — умелая контратака, она почти всегда дает превосходные результаты.

# Источники:

- 1. <https://sport.wikireading.ru/3989>
- 2. [https://урок.рф/library/osnovi\\_badmintona\\_114743.html](https://урок.рф/library/osnovi_badmintona_114743.html)
- 3. <https://badminton-igra.ru/badminton/zaschita.html>

