

Рис. 31. Исходное положение при выполнении удара слева над головой

Рис. 32. Хват при выполнении ударов справа и слева

простым движением изменяется хват на удобный для всех ударов слева (рис. 32). При игре закрытой стороной ракетки основную нагрузку несет большой палец. Дальнейшие движения выглядят следующим образом: локоть продолжает двигаться по направлению шага правой ноги, обгоняет запястье, а запястье обгоняет головку ракетки, кисть при этом поворачивается ладонью вверх. Выполняя основную ударную фазу, вы начинаете разгибать ноги и, поднимая локоть, опускаете запястье вниз, обгоняя его локтевым суставом, таким образом, создаете условия для максимального разгона ракетки. Мало того, чтобы усилить этот разгон и полнее использовать силу разгибателей кисти, в момент замаха запястье сильно скручивается (супинируется) ладонью. Далее рука в локтевом суставе с ускорением выпрямляется, а кисть раскручивается и разгибается. Рука с ракеткой в момент удара полностью выпрямлена. Движение напоминает удар по подвешенному ковру, из которого выбивают пыль. Так выглядит ударная фаза при выполнении высокодалеких и высокоатакующих приемов.

Проводка короткая. Если выполняется смеш или полусмеш закрытой стороной, то подготовительная фаза существенно ничем не отличается, а ударная фаза по своему характеру напоминает удар хлыста с оттяжкой. Происходит это за счет того, что кисть продолжает разгибаться, а локтевой сустав в заключительной фазе выполняет короткое обратное движение назад. Проводка как таковая отсутствует. Если выполняется короткий-быстрый, то ударная фаза схожа с выполнением смеша, и лишь только в заключительной части (в момент касания волана струнной поверхности) кисть с ракеткой разворачивается ладонью наружу. Плоскость ракетки ударяет волан слева вскользь. Контроль проводки в основном осуществляется кистью. Этот удар чаще выполняется по диагонали слева направо.

Короткий-мягкий. Предварительные движения схожи с другими ударами закрытой стороной ракетки над головой, но в конце ударной фазы наблюдаются расхождения: кисть обгоняет головку ракетки. Коснувшись волана, ракетка гладит волан струнной поверхностью сверху-вперед. Кисть в этот момент пассивна. Проводка длительна, волан сопровождается не только ракеткой, но и плечом. Этот технический прием выполняется редко и напоминает быструю подставку над головой слева. Ракетка быстро выбрасывается вверх, а волан мягко касается струнной поверхности и затем также мягко гладится ею.

Короткая подача закрытой стороной ракетки. Этот технический элемент по характеру выполнения ударной фазы относится к мягким. подача очень эффективная и часто применяется в парных играх многими сильнейшими игроками, особенно азиатскими. Основное преимущество этой подачи перед подобной подачей открытой стороной ракетки заключено в том, что она выполняется при очень коротком замахе, а зачастую и без него. Волан и отведенная ракетка находятся на близком расстоянии друг от друга. Принимающему очень трудно определить не только направление, но и какая подача будет выполнена: короткая или плоская.

Позиция. Правая нога впереди, локтевой сустав находится выше пояса, кисть с ракеткой отведена чуть ниже. Переводят ЦТ на стоящую впереди правую ногу, подающий выпускает волан и проводит предплечье несколько вверх, а затем вперед. Локтевой сустав всегда обгоняет кисть и головку ракетки. Волан, коснувшись струнной поверхности ракетки (закрытой стороной), длительно гладится, сопровождаясь вперед. Кисть при выполнении этой подачи пассивная. Но если в момент касания волана струнной поверхности начнется активное разгибание кисти, то характер ударной фазы изменится и будет выполнена совершенно другая подача — плоская. Такое быстрое изменение характера ударной фазы ставит принимающего в затруднительное положение и не позволяет ему отвечать на подачу активным ударом. Такой вариант исполнения подачи может с успехом применяться в парной игре.

II.1.5. Стойка в бадминтоне

В бадминтоне принято различать три вида стоек: стойка при выполнении подач, стойка при приеме подач, игровая стойка. И среди них, в зависимости от индивидуальных особенностей, существуют: высокие, средние, низкие. Остановимся на основных, средних, стойках.

Стойка при выполнении подач. Стойка при выполнении подач открытой стороной ракетки. Подающий располагается в передних внутренних углах зон подач. Исходное положение при всех видах подач аналогично. Левая нога впереди на расстоянии 30—80 см от передней линии. Это расстояние зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от вида подачи (короткой, плоской, высокодалекой). Правая нога располагается сзади, на расстоянии равном ширине плеч (могут быть индивидуальные отклонения). Стопа отставлена чуть в

сторону и развернута наружу. Волан в левой руке, рука с ракеткой перед грудью (рис. 33).

Стойка при выполнении подач закрытой стороной ракетки характерна для парных игр, где чаще всего применяются короткие и плоские подачи. Подающий из такой стойки, как правило, сдвигается ближе к сетке, выставляя правую ногу. Волан в левой руке, предплечье приподнято, кисть с ракеткой отведена назад. Характерным для всех стоек является то, что ЦТ распределен равномерно на обе ноги. При замахе он переносится на сзади стоящую ногу, а при ударе — на впереди стоящую (высокие подачи) или за нее (короткие подачи).

Стойка при приеме подач. В бадминтоне при одиночных встречах наиболее распространены высокие и плоские подачи, а в парных встречах короткие и реже плоские. В одиночных играх спортсмен готовится своевременно отбежать назад, а в парных играх, наоборот, готовится как можно быстрее отразить волан в передней зоне. Такой характер действий спортсмена во многом предопределяет и позицию для приема той или иной подачи.

Стойка при приеме подач в одиночных играх. Принимающий располагается ближе к задней линии, левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, ЦТ распределен равномерно на обе ноги или незначительно смещен. При приеме подачи в правом поле позиция приближается к центральной линии, а при приеме в левом поле позиция удалена от нее (рис. 34).

Стойка при приеме подач в парных играх. Позиция значительно приближена к сетке. Стопа впереди стоящей левой ноги находится на расстоянии 10—25 см от передней линии подач. ЦТ смещен вперед, на левую ногу, туловище наклонено вперед, головка с ракеткой чуть вытянута вперед и приподнята выше уровня головы.

Центральная позиция — основная игровая стойка. Эта стойка является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Позиция выглядит следующим образом: ноги спортсмена слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, плечи параллельны сетке, рука с ракеткой перед грудью. ЦТ располагается равномерно на обе ноги, пятки слегка приподняты. Готовясь отразить нападающий удар (смеш), спортсмен несколько изменяет стойку. В момент удара ноги сгибаются больше обычного положения, рука с ракеткой опускается до уровня пояса и занимает позицию низкой стойки (рис. 35).

Игровая стойка непостоянная, как привыкли считать (в центре игрового поля ступни параллельно сетке). Она изменяется: левая нога на 5—10 см впереди правой, если волан находится в дальнем левом углу площадки противника (рис. 36); правая нога на 5—10 см впереди левой, если волан находится в дальнем правом углу площадки противника (рис. 37). Ось плеч совпадает с расположением ступней. Игровая стойка не носит статического характера. Наблюдения показали, что в момент удара противника принимающий не стоит на месте в игровой стойке, а находится в движении. Одни в этой ситуации начинают постепенно выпрямлять ноги, стараются как бы посмотреть через верхний край сетки на ноги противника;



Рис. 33. Позиция при выполнении подачи

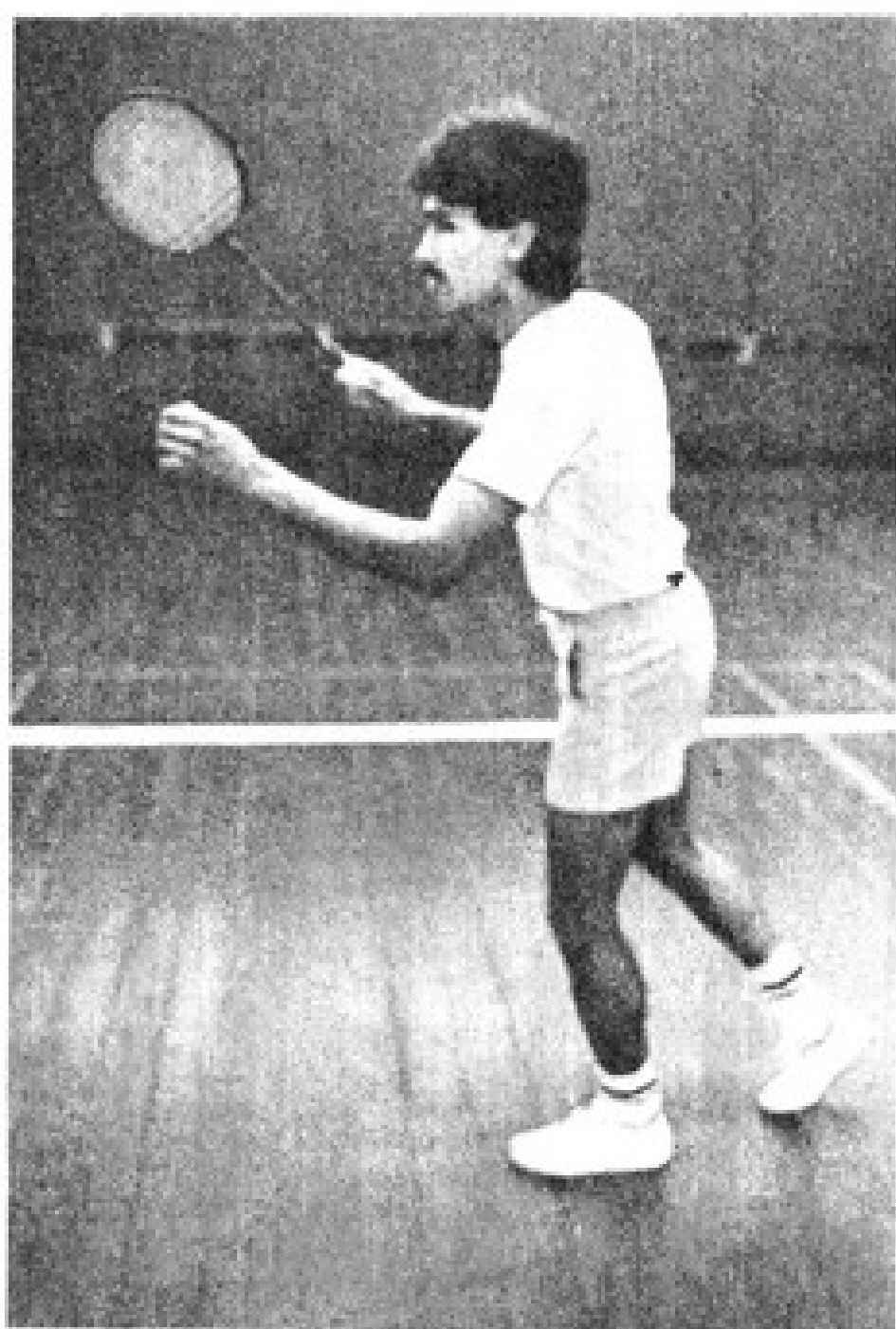


Рис. 34. Позиция при приеме подач в одиночной игре

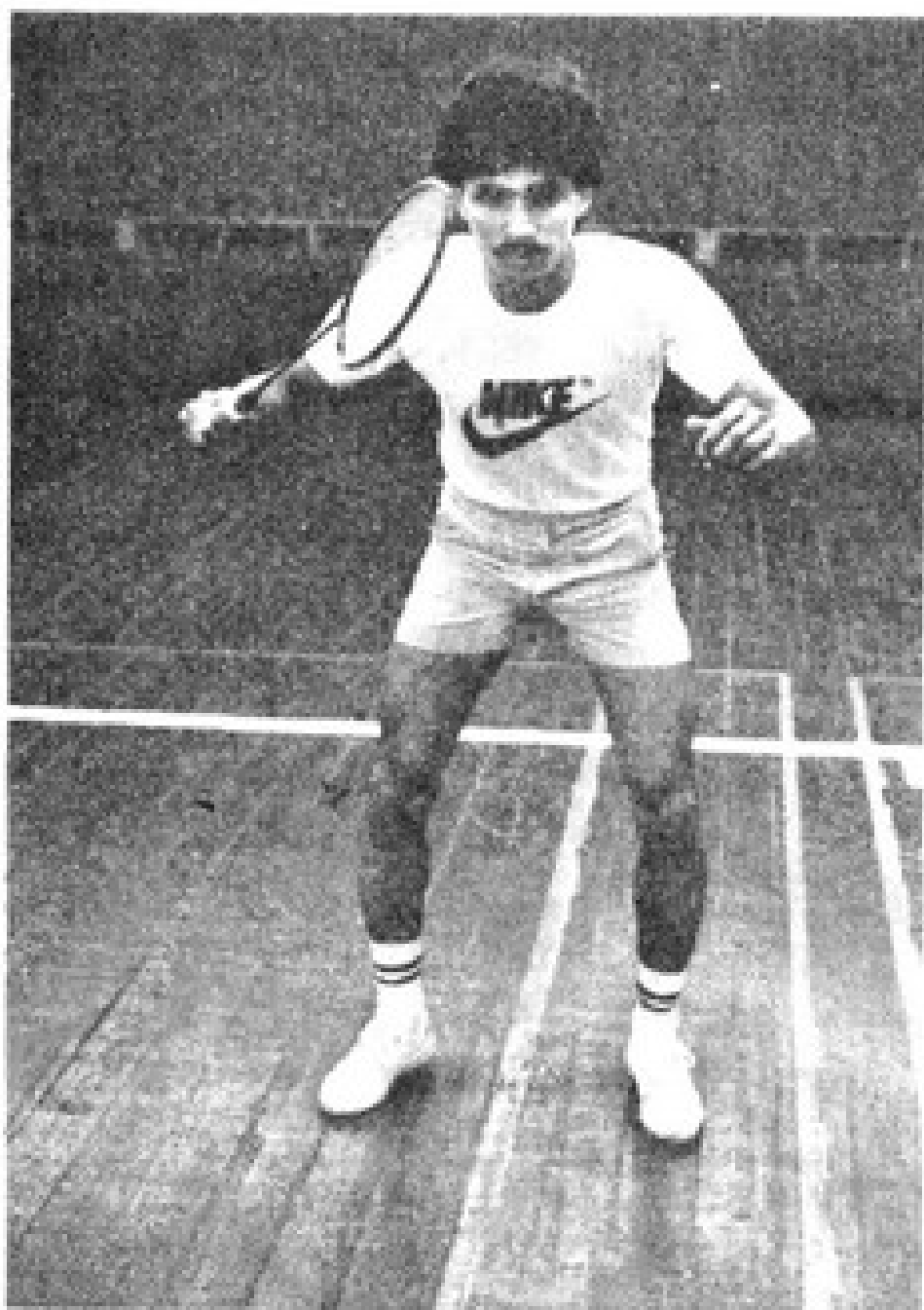


Рис. 35. Центральная позиция — основная игровая стойка

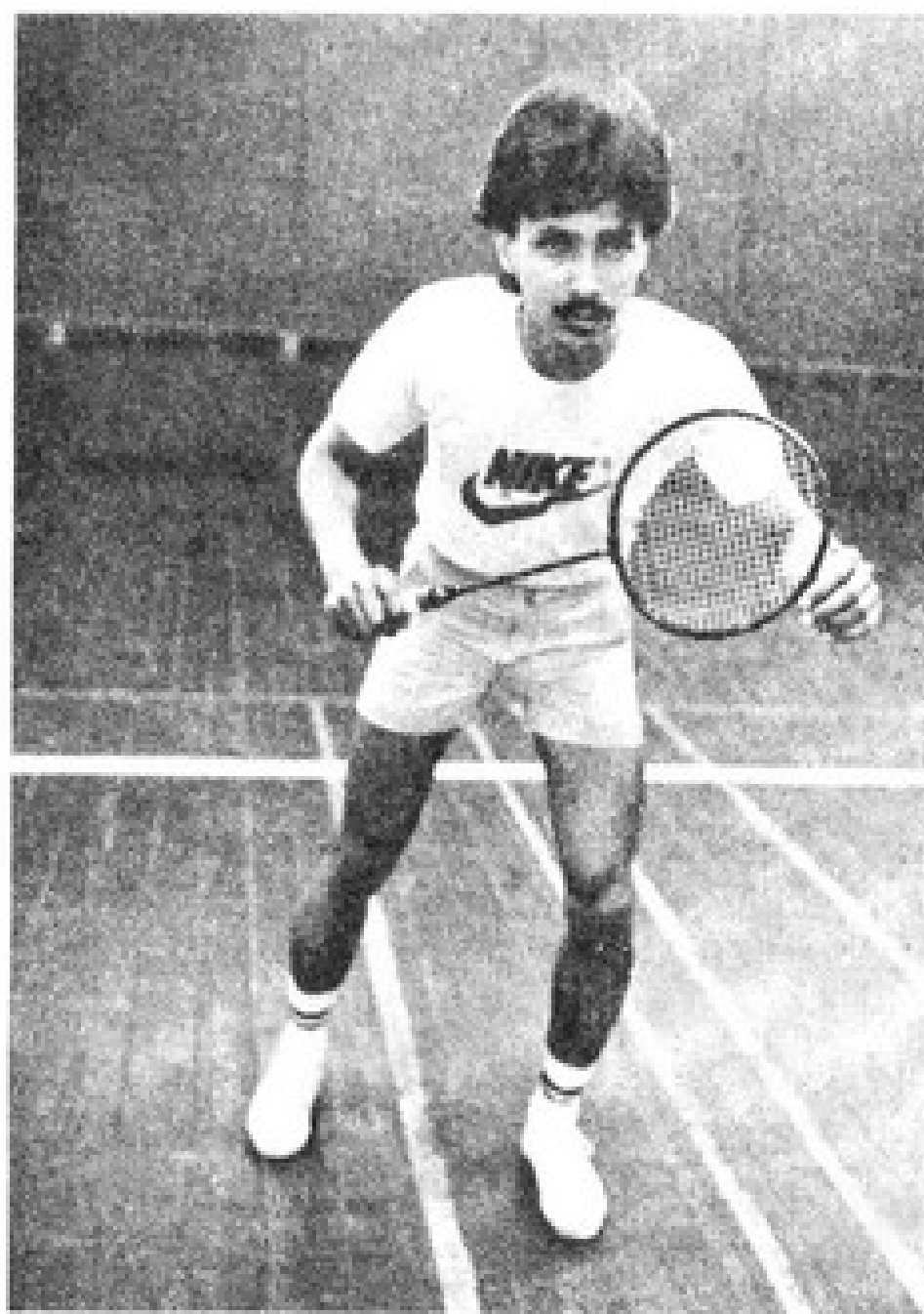


Рис. 36. Левосторонняя позиция



Рис. 37. Правосторонняя позиция

другие делают легкое подпрыгивание на месте. Всем известно, что растянутая мышца способна к более быстрому сокращению. Эти предварительные движения в игровой стойке направлены на решение именно этой задачи и способствуют более быстрому старту в любом направлении.

II.1.6. Техника перемещений на корте

Передвижение из основной игровой стойки может быть в любом направлении, но все же на корте есть наиболее уязвимые точки, куда чаще всего приходится перемещаться. Это: вперед в левый и правый угол передней зоны; в сторону к боковым линиям влево и вправо; назад и в правый дальний угол; в левый дальний по центру к задней линии площадки.

Могут быть и другие, промежуточные, передвижения, но эти шесть точек принято считать основными.

Для всех перемещений характерны следующие закономерности: если удар выполняется в передней части площадки, перед собой у сетки, сбоку, но впереди себя, то в момент удара правая нога должна находиться впереди, всегда ближе к волану, а левая ближе к игровому центру. Если удар выполняется в задней части площадки, то правая нога находится ближе к задней линии, а левая ближе к игровому центру.

Из каких же элементов складывается основная работа ног на площадке? Наблюдения за лучшими советскими и зарубежными игроками показали, что это не хаотичное сочетание основных пяти элементов: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения, а использование их в определенных сочетаниях.

Перемещение вперед. В основном это быстрые широкие первые движения ногами и более спокойные короткие последующие, которые позволяют занять более высокую стойку, принять волан в спокойной обстановке достаточно высоко и, что не менее важно, быстро выйти из ударной позиции, вернуться в игровой центр.

При перемещении вперед могут использоваться следующие варианты. В левый угол у сетки: 1) шаг левой, шаг-прыжок правой (рис. 38); 2) передвижение приставными шагами — шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-прыжок правой (рис. 39). В правый угол у сетки: 1) шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг-

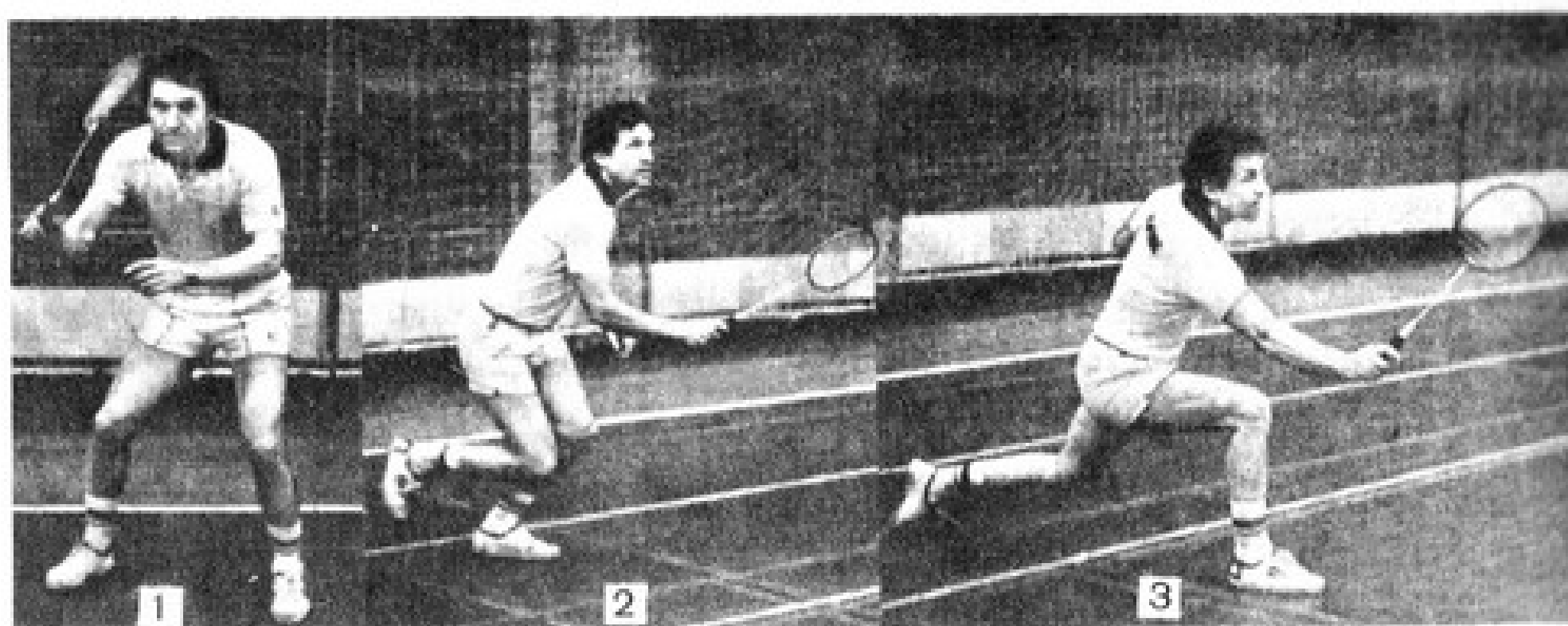


Рис. 38. Передвижение вперед в два шага

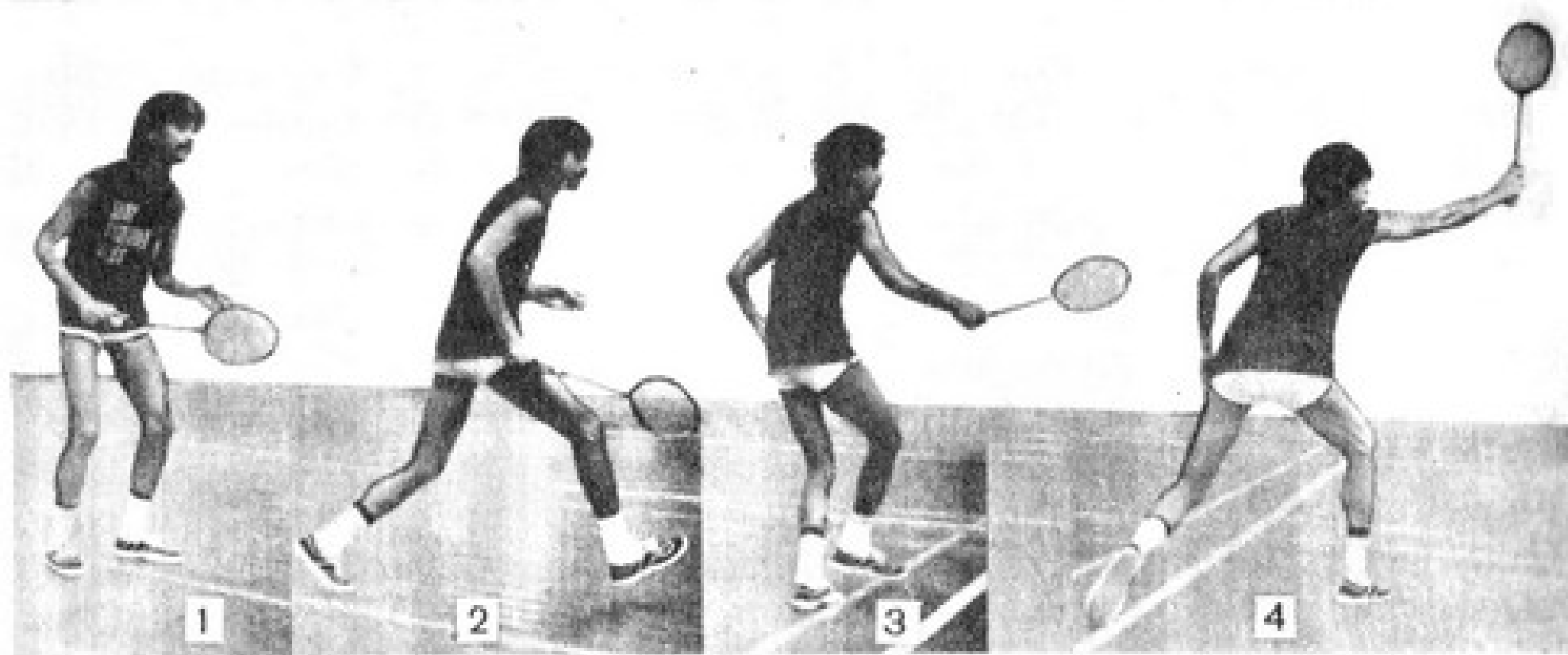


Рис. 39. Передвижение вперед приставным шагом

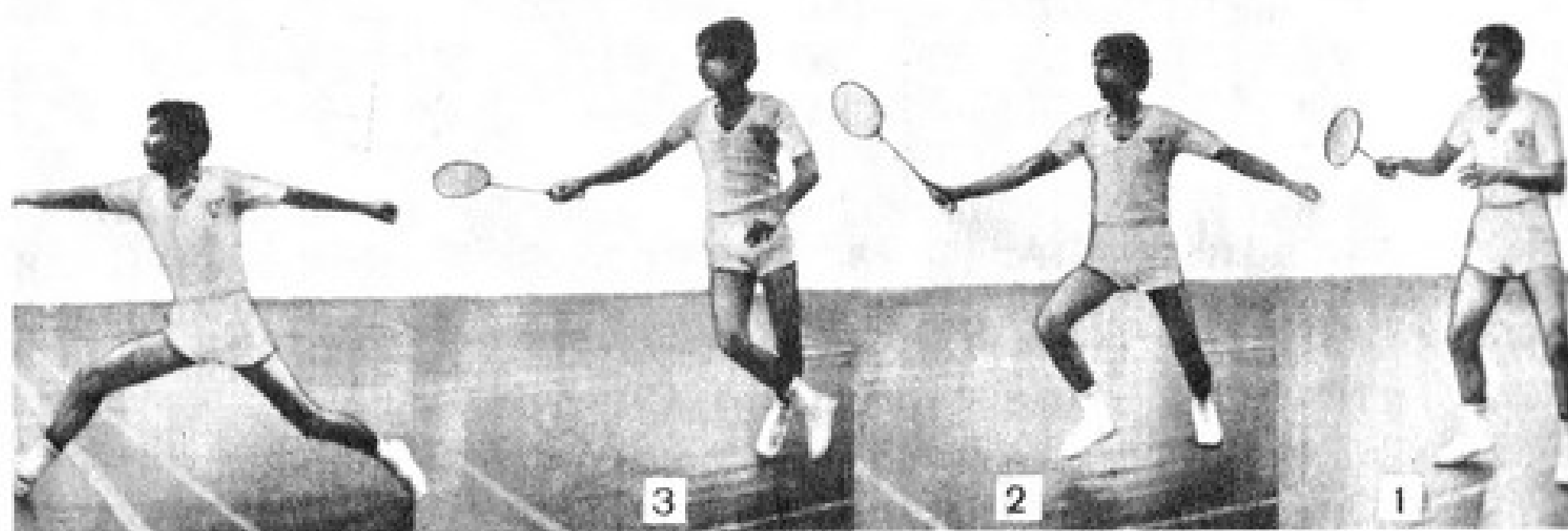


Рис. 40. Передвижение вперед скрестным шагом

прыжок правой; 2) шаг правой, скрестный шаг за правую, шаг-прыжок правой (рис. 40).

Передвижение в сторону. Основная работа ног в один шаг к левой боковой линии — шаг-выпад правой ногой к правой боковой ли-

нии, шаг-выпад правой ногой. Но бывают случаи, когда один шаг не может решить поставленной задачи. Представим перехват волана, летящего по плоской траектории по краю площадки. В этом случае могут быть использованы следующие варианты: передвижение в два шага к левой боковой линии; шаг левой, затем приставной шаг правой и прыжок с обеих ног вверх; передвижение к правой боковой линии — шаг правой, приставной шаг левой, прыжок с обеих ног вверх. Могут быть и другие варианты. Например, с использованием не приставного, а скрестного шага и последующим прыжком вверх и т. д.

Выход из ударной позиции. Выполняя удар в передней зоне, спортсмен переносит ЦТ вперед, ближе к правой ноге, левая чуть подтягивается к правой. Создается устойчивое положение. По существу, спортсмен начал возвращаться в основную игровую стойку и, оттолкнувшись правой ногой назад, переносит ЦТ на левую, сохраняя равновесие на ней, затем переносит правую как можно ниже мимо левой и ставит ее сразу в игровой центр, далее, толкаясь левой, ставит и ее в игровой центр или возвращается приставными шагами.

Перемещение назад для удара над головой открытой стороной ракетки. Способы перемещений назад более разнообразны, и во многом выбор того или иного способа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена: роста, состояния физической подготовки, силы, скорости, гибкости, выносливости. Все же и здесь существуют основные способы. Так же, как и при передвижениях вперед, спортсмен, продвигаясь назад, вначале выполняет быстрые, широкие шаги, затем более спокойные, с меньшей амплитудой и перед ударом занимает более высокую стойку. Как правило, все удары сверху-справа игрок выполняет в безопорном положении, демонстрируя в момент удара своеобразные «ножницы» (правая нога идет вперед, а левая назад), или одноопорном, стоя на левой ноге (рис. 41).

Варианты перемещений показаны на следующих рисунках: а) передвижение назад с использованием скрестного шага: шаг правой, скрестный шаг левой за правую, шаг правой, прыжок с правой вверх, смена ног (приземление — правая впереди, левая сзади) (рис. 42); б) передвижение с использованием приставного шага: шаг правой, приставной шаг левой к правой, шаг правой, прыжок с двух ног или с правой вверх (приземление — левая впереди, правая сзади); в) передвижение назад с использованием маленьких шагов: шаг правой, шаг левой — шаг правой, прыжок вверх, смена ног (приземление — левая сзади, правая впереди). Такая постановка левой ноги позволяет погасить влияние инерционных сил, действующих на спортсмена, и вывести ЦТ на проекцию опоры. Создаются благоприятные условия для быстрого возвращения в основную игровую стойку (рис. 43).

Наблюдения показали, что способ перемещения назад имеет два варианта: европейский и азиатский. Несмотря на внешнее сходство, у них есть существенные различия. Европейский вариант — короткий предварительный шаг и длинный, относительно невысокий прыжок вверх, позволяющий более спокойно выполнить старт, но требующий больше энергии и сил не только для прыжка, но и для

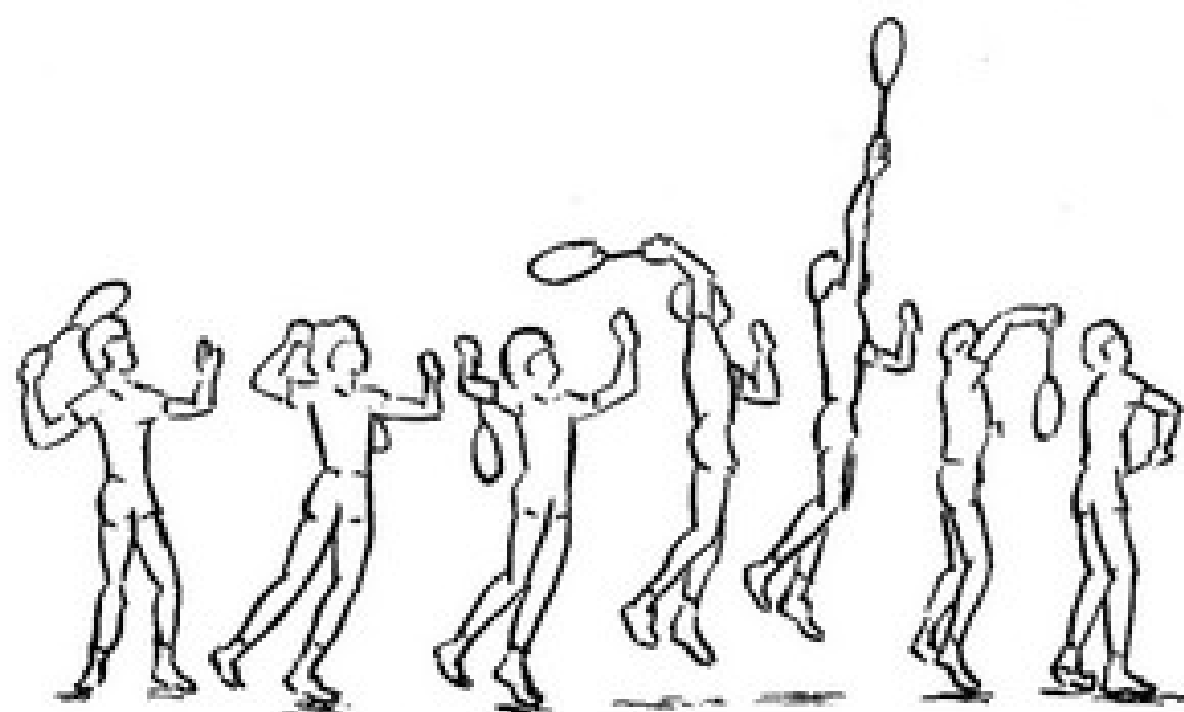


Рис. 41. Удар в прыжке — «ножницы»

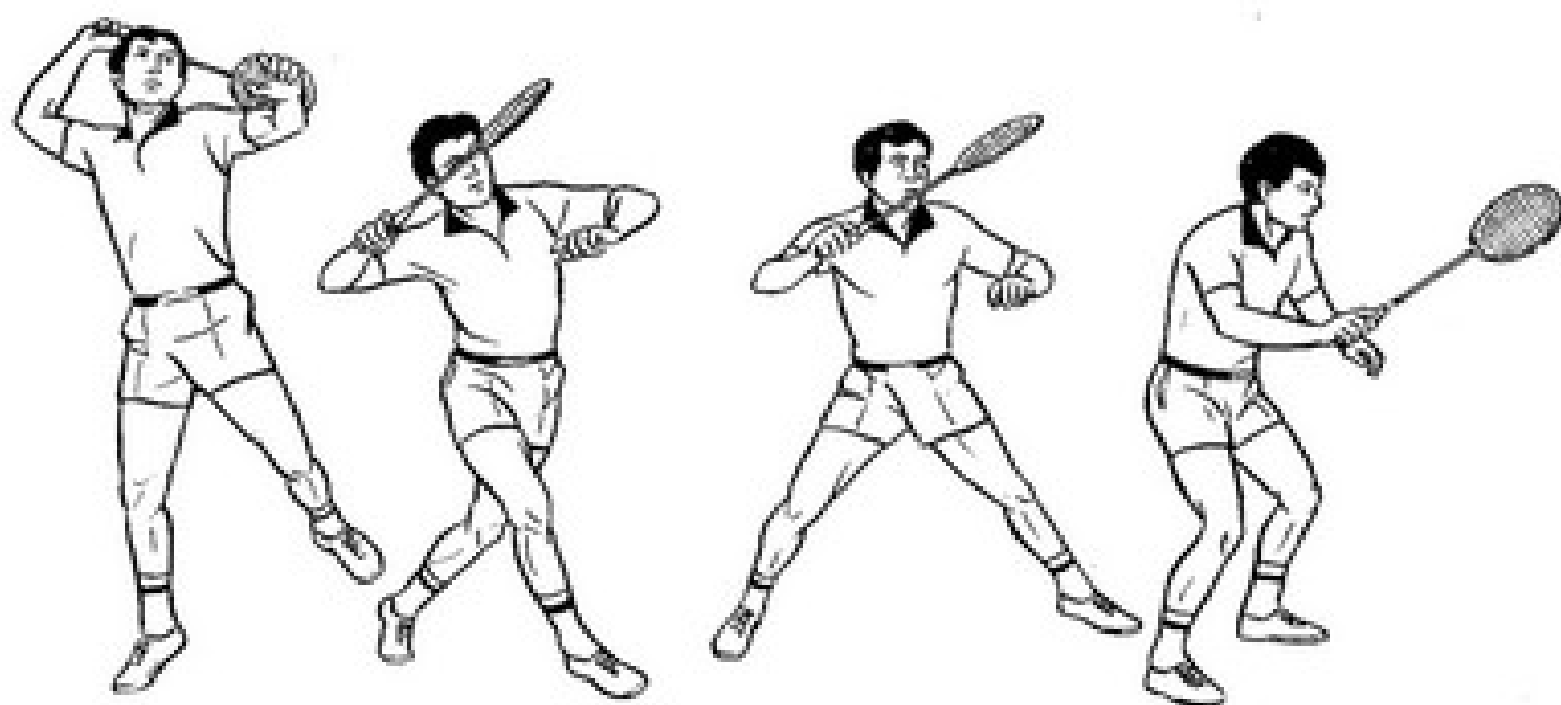


Рис. 42. Передвижение назад скрестным шагом

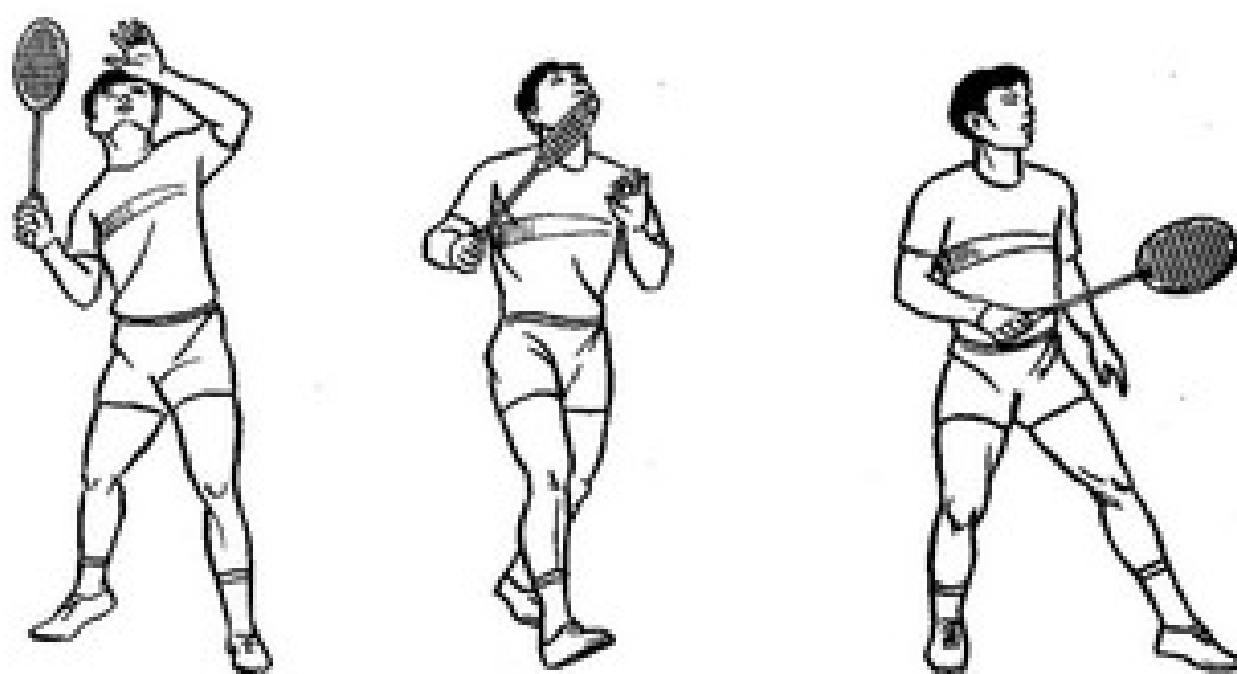


Рис. 43. Передвижение назад маленькими шагами

возвращения в игровой центр. Азиатский вариант — более длинный предварительный шаг, короткий последующий и довольно высокий прыжок вверх. Здесь затрачивается значительно больше сил при старте, но меньше для прыжка и возвращения в игровой центр (рис. 44). Эти различия в выполнении перемещений позволяют азиатским игрокам перехватить волан в более высокой точке и, что не менее важно, быстрее вывести ЦТ вперед, а значит, быстрее вернуться в игровой центр. И тот, и другой способ перемещения требует хорошей физической подготовки. Спортсмен должен обладать



Рис. 44. Европейский и азиатский варианты передвижения

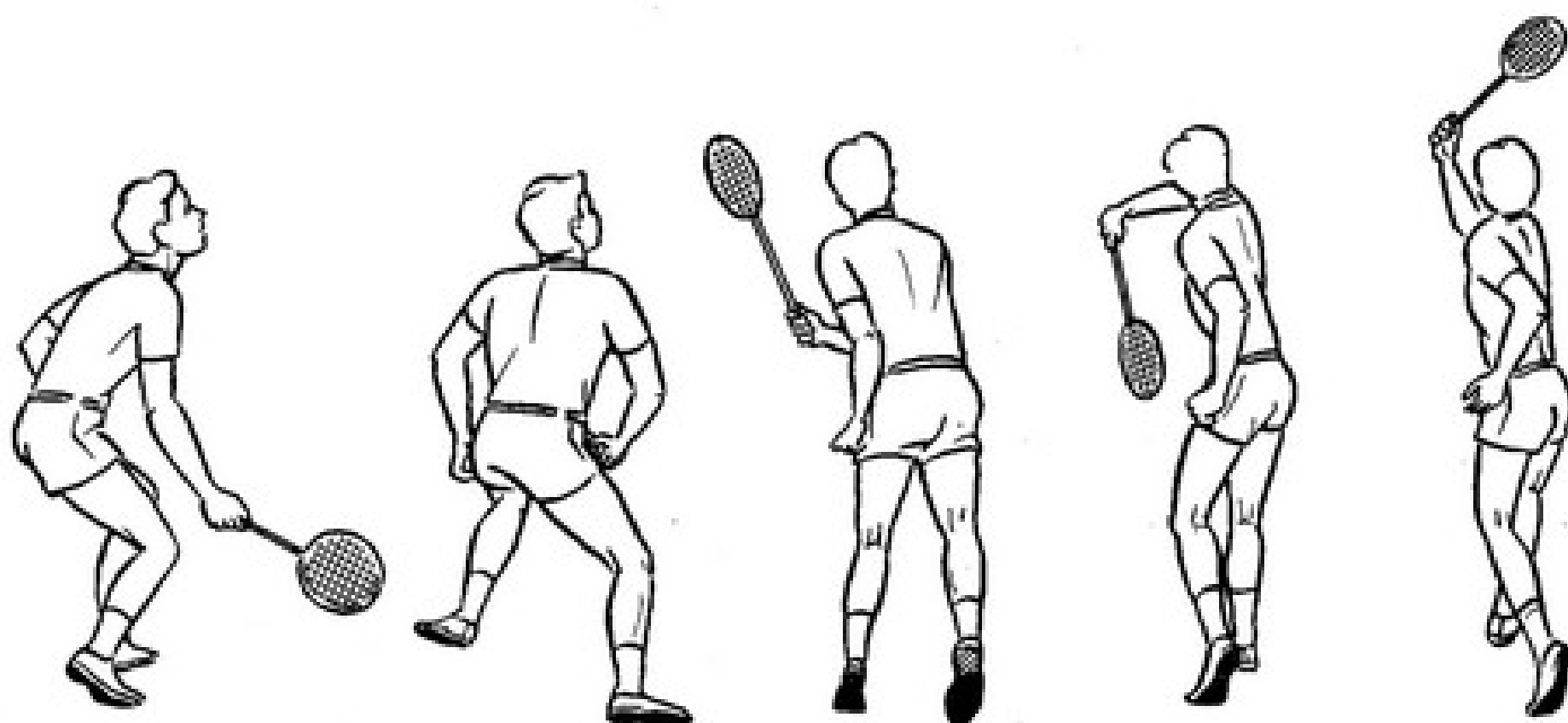


Рис. 45. Вариант передвижения в два шага при ударе слева над головой

достаточной стартовой скоростью, выносливостью, гибкостью; г) перемещение в два шага. Этот способ перемещения используется обычно в тех случаях, когда соперник сыграл недостаточно глубоко и высоко в заднюю часть площадки и есть возможность перехватить такой волан. Перемещение начинается с длинного шага левой, затем выполняется более короткий шаг-прыжок правой в сторону опускающегося волана. Удар выполняется в прыжке вверх, описанном ранее.

Выход из ударной позиции при всех вариантах перемещений выглядит однообразно: выполняется шаг правой, затем шаг левой в игровой центр.

Перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки. Многие лучшие европейские и особенно азиатские спортсмены предпочитают из левого дальнего угла площадки сыграть открытой стороной ракетки, используя для этого описанные выше варианты перемещения назад. Но в игровой обстановке бывают такие ситуации, когда спортсмен вынужден действовать из дальнего левого угла закрытой стороной ракетки.

Существуют два способа основных перемещений назад для выполнения удара закрытой стороной ракетки:

а) перемещение в один шаг. Выполняется в тех случаях, когда волан пролетает недалеко от игрового центра и спортсмен может его перехватить. Начинается перемещение с разворота левой стопы в

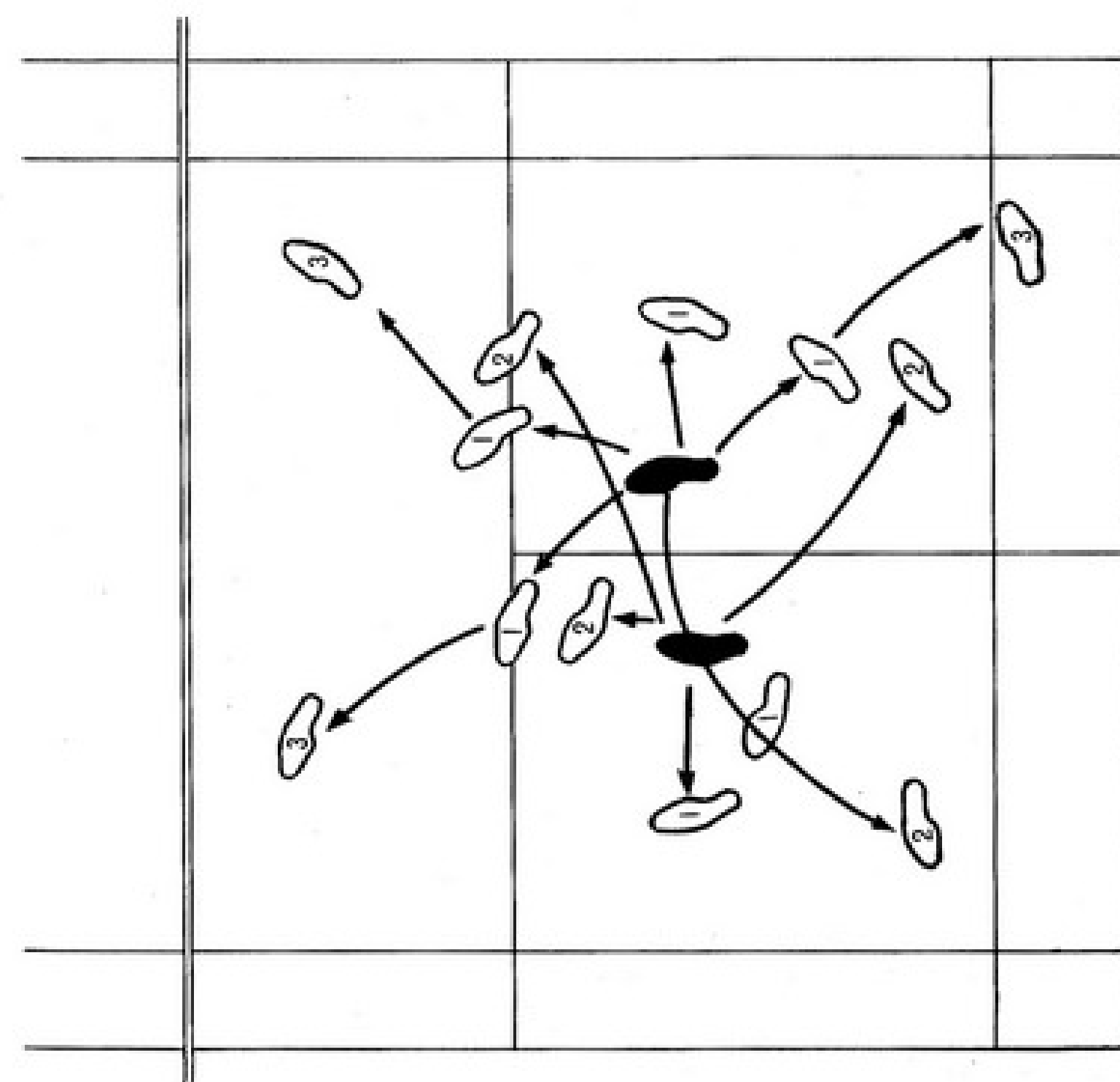
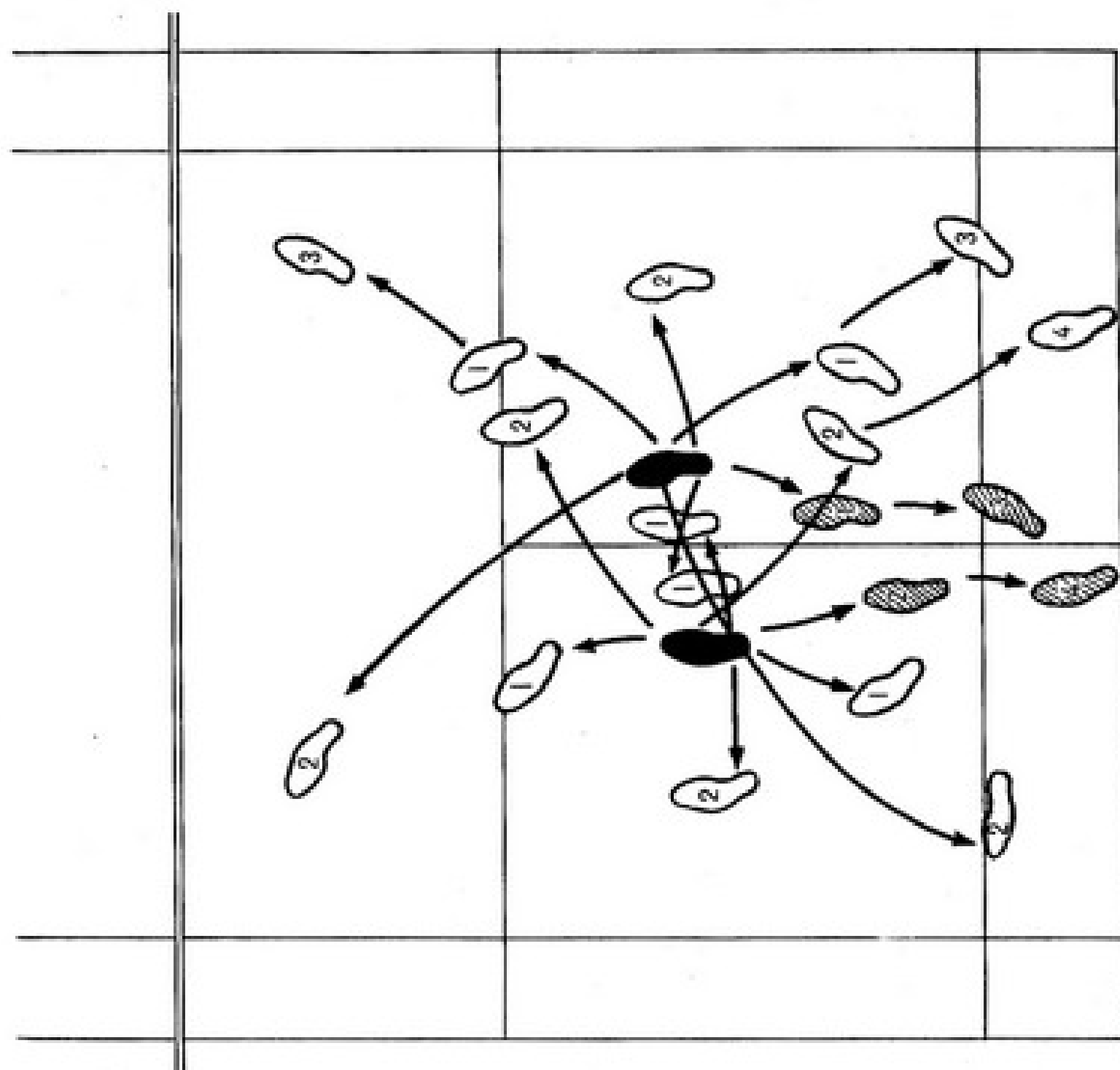


Рис. 46. Основные варианты передвижения на площадке

сторону, далее следует шаг-прыжок в сторону-назад к подлетающему волану;

б) перемещение в два шага (рис. 45). Используется в тех случаях, когда волан пролетает на некотором удалении от игрового центра и его нельзя сразу перехватить.

Удар по волану выполняется в двухопорном положении. Выход из ударной позиции выглядит следующим образом. Левая нога чуть подтягивается к правой, далее, разворачивая плечи вправо, толчок правой, шаг в сторону игрового центра, затем следующий шаг левой в игровой центр.

В игровой обстановке могут встретиться и другие способы перемещений, и все же описанные варианты отражают определенную закономерность в работе ног на корте и могут служить основой для правильных рациональных перемещений (рис. 46).

II.2. ТАКТИКА

Наблюдая за игрой сильнейших мастеров ракетки, нетрудно заметить, что бадминтон во многом схож с шахматами, где существуют совершенно определенные тактические варианты, которые по ходу игры модифицируются, изменяются спортсменами.

II.2.1. Тактика в одиночной игре

После подачи между игроками происходит быстрый обмен ударами. В бадминтоне один хороший удар гарантирует и хорошие последующие, и наоборот.

Анализ технико-тактических действий (табл. 2) показал, что характерной особенностью лучших зарубежных бадминтонистов является игра в передней и средней зоне площадки с максимальным количеством ударов вдоль боковых линий, в то время как лучшие наши игроки в ответных действиях предпочитают направлять волан в среднюю и заднюю часть площадки.

Т а б л и ц а 2

Фамилия, страна	Количество ударов в зоны, %		
	передняя	средняя	задняя
Кинг (КНР)	20,5	61,0	18,5
Сугиарто (Индонезия)	21,0	60,0	19,0
Хансен (Швеция)	20,5	62,5	17,0
Янхуа (КНР)	22,5	61,2	16,3
Антропов (СССР)	18,7	45,9	35,4
Скрипко (СССР)	17,5	52,2	30,3
Шмаков (СССР)	19,3	56,2	24,5

Следует обратить внимание и на тот факт, что прослеживается тенденция к использованию более рискованных ударов и комбинаций из нескольких ударов, заставляющих игроков двигаться по диагонали,

т. е. по более длинному пути (у лучших игроков такие удары достигают 22 % от количества всех ударов). Вероятным победителем чаще всего оказывается тот, кто более настойчив, чаще атакует, используя при этом переднюю и среднюю часть площадки, кто ведет игру, заставляя своего противника много двигаться по площадке, защищаться, совершать ошибки. Чтобы добиться этого, игрок должен выполнять следующие основные требования: 1) стремиться выполнить атакующий удар в более высокой точке. В этом случае будет больше вариантов ответных действий как по силе, так и по направлению (удары в прыжке вверх); 2) защищаясь, встречать волан в передней и средней зоне площадки как можно раньше, оставляя сопернику как можно меньше времени для ответных действий; 3) подавляя активность соперника, навязывать свою игру, используя при этом слабые стороны подготовки соперника и сильные моменты своей подготовки (физические качества, техническое мастерство, разумное использование различных ударов, тактическое мастерство).

Для того чтобы осуществить свои планы, необходимо знать соперника, его слабые и сильные стороны в подготовке. Информация собирается с помощью графической записи, киносъемки, видеозаписи и включает в себя ответы на следующие вопросы:

1. Как соперник принимает различные подачи? Какие уверенно, какие неуверенно? Как предпочитает ответить на короткую подачу, на высокодалекую, в каком направлении, каким ударом?

2. Как играет из дальнего левого угла площадки? Предпочитает играть открытой или закрытой стороной ракетки? Какими ударами наиболее часто пользуется из левого угла, их направление и сила? При выполнении каких ударов из левого угла наиболее часто допускает ошибки?

3. Как играет из правого угла?

4. Как играет в зоне сетки? Высоко или низко принимает волан? Какими ударами наиболее часто пользуется? Где наиболее часто допускает ошибки?

5. Как отражает смэш, какие предпочитает ответные удары, подставки, переводы, откидки, их направление? Где допускает наибольшее количество ошибок?

6. Какие наиболее опасные удары?

7. Любит ли вести игру сам?

8. Старается завершить игру быстро или предпочитает длительный розыгрыш?

Кроме того, в практике бадминтона существуют эксперты игровой деятельности, количество которых зависит от квалификации игрока, а запись их включает следующие моменты: умение прогнозировать события, эффектный старт, рациональное передвижение, своевременная подготовка к удару, скрытый замах, рациональное выполнение удара, быстрый выход из удара, наличие координационных способностей, тренированность, помехоустойчивость. На основе этой информации проводится расчет игровой надежности спортсмена.

Проанализировав собранный материал, спортсмен совместно с тренером готовит предварительный вариант — план ведения игры, который осуществляется и корректируется самим выступающим по ходу игры.

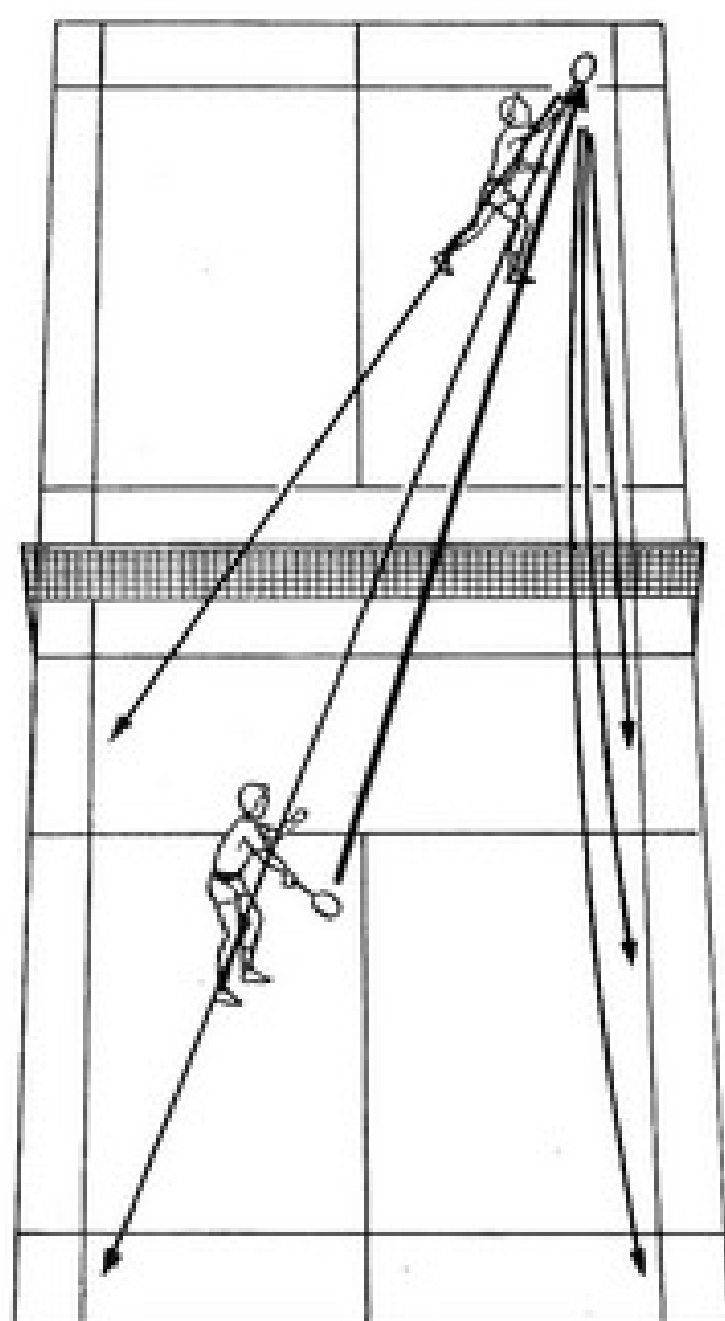
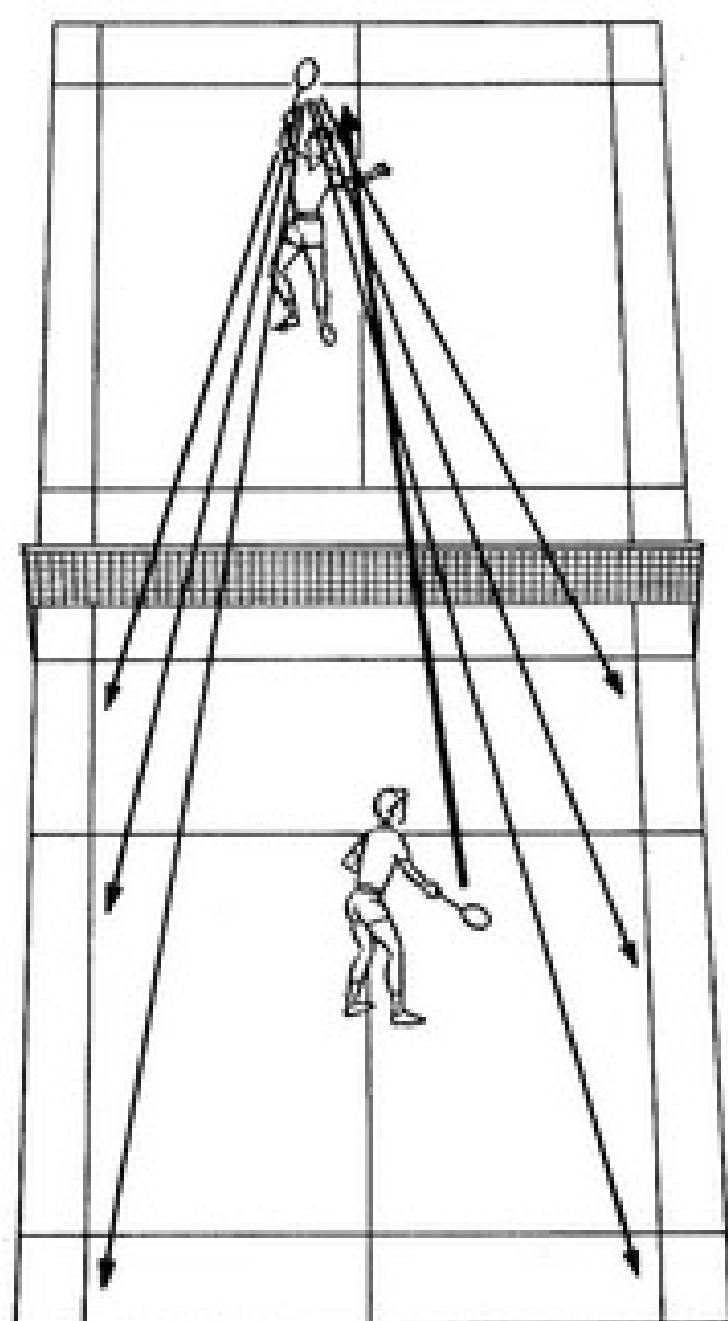


Рис. 47. Направление подачи в одиночной игре и наиболее целесообразные ответы

Составление плана начинается прежде всего с разумного использования первого удара — подачи. В одиночной игре чаще всего применяются высокие подачи, реже короткие и плоские. Направление подачи и целесообразные ответы на них показаны на рис. 47. Вторым моментом построения правильной тактики можно считать умение использовать классические варианты технических приемов, разумное их сочетание. Для того чтобы спортсмен в игровой обстановке мог применить эти основные тактические варианты, их нужно запомнить, закрепить в тренировке. Примером таких вариантов могут служить следующие тренировочные упражнения: а) высокая подача, партнер отвечает смещением по линии диагональным ударом на сетку (переводом), соперник отвечает подставкой, подавший играет на заднюю линию, и все повторяется сначала; б) высокая подача, партнер отвечает высокодаляким ударом по линии, подавший выполняет короткий по диагонали, партнер — подставку, подавший — откидку-свечу на заднюю линию, и все повторяется сначала.

После игры тренер и спортсмен обязательно должны обсудить проведенную игру, отметить недостатки и внести изменения в тактический замысел. Такой анализ своих действий и действий противника после игры значительно улучшит тактическое качество дальнейших игр, а анализ тактических действий во время игры во многом может определить выбор конкретной тактики, которая приведет к победе или поражению. Помня об этом, тренер должен постоянно воспитывать умение анализировать, создавать такие ситуации, где спортсмен вынужден самостоятельно оценивать свои действия и находить правильное решение.

Рекомендации. Если вы атакуете, делайте это по линии — меньше шансов уйти волану в аут. Если обороняетесь, отвечайте косым ударом по диагонали. При подаче соперника не рискуйте, старайтесь играть способами, которые у вас лучше получаются. При своей подаче

степень риска при ударах повышается. Играя свечу, рискуйте послать волан в аут, нежели сыграть короткой. Не позволяйте уставшему сопернику держать вас у сетки. Когда сами устанете, не атакуйте, если не заняли в этот момент удобную позицию. Пытайтесь соревноваться в точности и контроле, а не в скорости и силе. Подготовительными ударами старайтесь сместить соперника от игрового центра или его наиболее уязвимого места и уже после этого быстро направить волан в слабозащищенную зону. Навязывайте свою волю сопернику, боритесь за каждое очко, верьте в свою победу.

II.2.2. Тактика в парных играх

Парный бадминтон — игра командная. Хорошие парные игроки — это спортсмены, знающие сильные и слабые стороны друг друга, понимающие друг друга, умеющие бороться в самых сложных игровых ситуациях.

Командный бадминтон легче и в то же время труднее: легче вести атакующую игру, сложнее, так как приходится решать множество задач совместно со своим партнером.

Правильное взаимодействие является основой в парной игре, поскольку доля атакующих ударов значительно возрастает, увеличивается темп, а это значит, что техника выполнения отдельных ударов носит специфический характер, присущий в основном парным играм. Игроку, находящемуся ближе к сетке, часто приходится совершать ответные удары, не имея на подготовку достаточно времени. Такие удары требуют от бадминтонистов не только повышенной реакции, но и умения разгадать намерения соперника и выполнить некоторые удары, не свойственные одиночным играм: удары с коротким замахом («стрелой», сметающий, подставки с подрезкой и т. д.). Помимо этого в парных играх есть специфические закономерности, связанные с решением тех или иных тактических задач: выполнение и прием подачи, ведение игры в нападении и защите.

Подача в парной игре. Рассматривая тактику одиночных игр, мы рекомендовали чаще применять высокодалекую подачу. В парных играх, когда длина площадки при подаче ограничена, применение такой подачи нецелесообразно. Низкая короткая подача в парных играх более предпочтительна. А поскольку принимающий в парных играх готов провести встречный удар (атака «стрелой»), становится ясно, что выполнить эффективную короткую подачу не так-то просто.

Выполняя низкую короткую подачу, стараются максимально уменьшить атакующие действия противника. О том, как это делается, говорилось выше. Подробнее остановимся на целесообразных направлениях подачи в парной игре, которые помогут подающей паре легче отразить ответный удар, сократить путь выхода к сетке при перехвате волана. Несмотря на то, что низкая короткая подача является основой в парной игре, это не исключает возможности применения и других низких подач. Разнообразные по направлению, хорошо выполненные подачи держат принимающего игрока в постоянном напряжении и не дают возможности сразу перейти принимающей стороне к активным атакующим действиям. Достичь хороших результатов

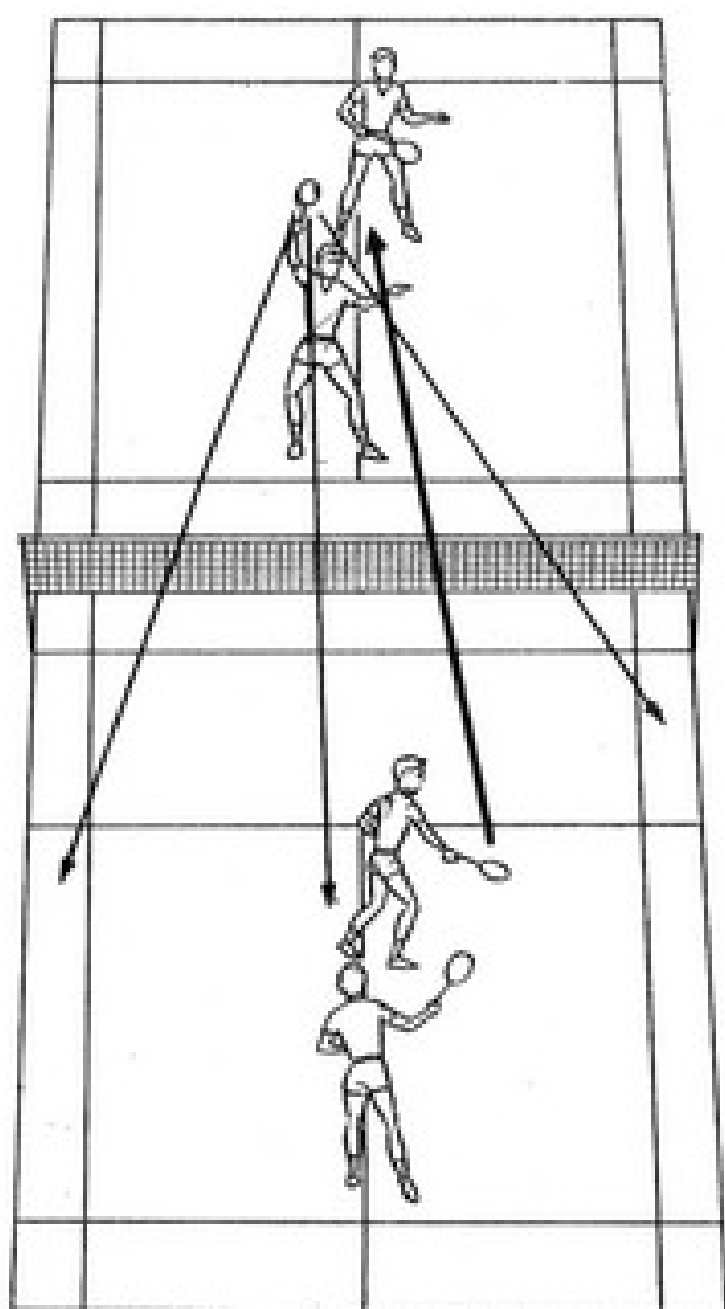
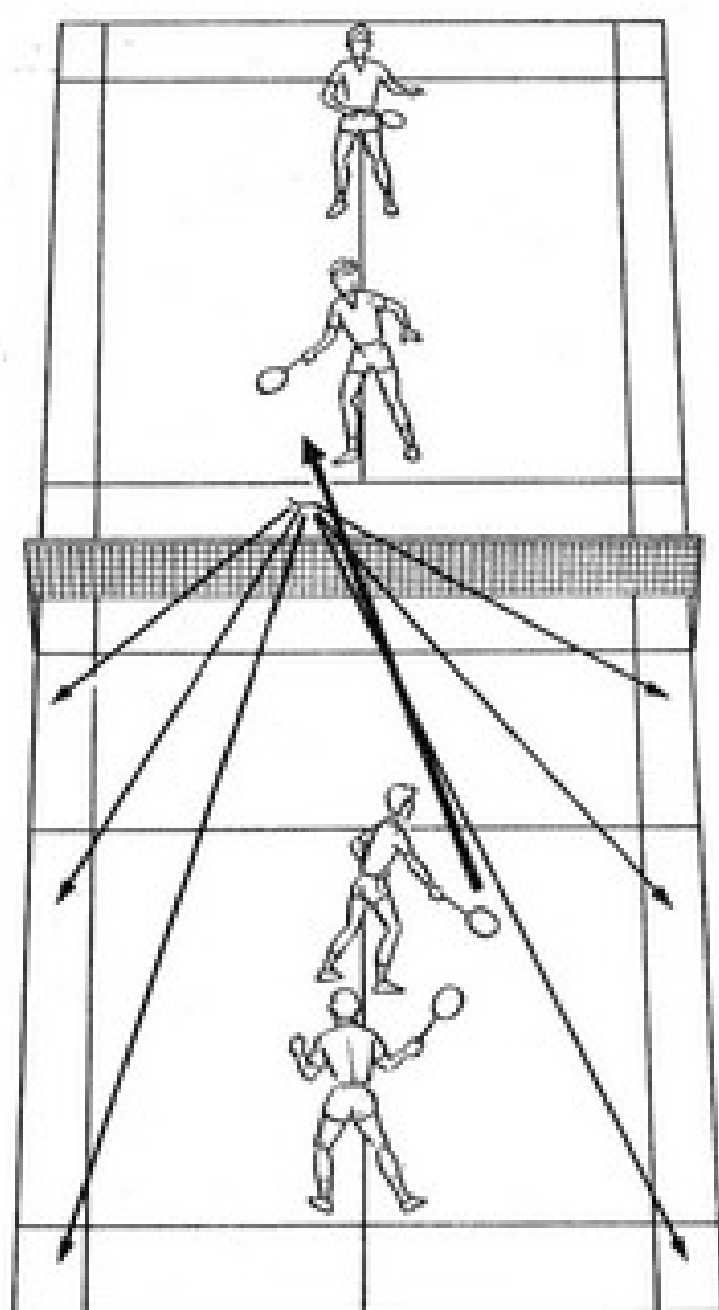


Рис. 48. Направление подачи в парной игре и наиболее целесообразные ответы

при короткой подаче можно только при соблюдении следующих моментов: 1) выполняя короткую подачу, старайтесь сократить подготовительные действия и удлинить контроль за полетом волана (проводка); 2) стремитесь изменить направление подачи в самый последний момент; 3) после выполнения низкой короткой подачи необходимо сразу поднять руку с отведенной ракеткой и выйти к сетке; 4) играя у сетки на перехватах, нужно держать ноги параллельно сетке, не выставляя одну из стоп вперед.

Прием подачи в парной игре — начало действий. Принимая короткую подачу в паре: а) измените хват ракетки, приблизьте его несколько к голове ракетки. Это позволит выполнить удары с более коротким замахом; б) стремитесь всегда принять волан как можно быстрее, ближе к сетке, стараясь выполнить атаку «стрелой» в подающего, выполнить сметающий удар или сбросить волан в ближние углы площадки; в) принимая подачу в парной игре, всегда помните, что наиболее уязвимые места на площадке находятся в точках между игроками, показанных на рис. 48.

Каждой паре во время ведения игры приходится не только атаковать, но и защищаться. Если пара ведет активные атакующие действия, лучшей позицией в этом случае будет переднезадняя расстановка или позиция, близкая к ней (рис. 51). В этом случае сзади стоящий игрок стремится послать волан в незащищенные зоны противоположной пары, а игрок, выходящий вперед, стремится перехватить волан и добить его. Защищаясь, партнеры, как правило, занимают позицию рядом друг с другом — параллельная расстановка (рис. 50). Когда оба игрока находятся в защитной стойке, им легче отразить волан после атакующих действий.

Рассмотренные позиции являются основными при ведении парной игры, но не единственными. Существуют и промежуточные варианты (рис. 49). Поскольку в парной игре часто переходят от защи-

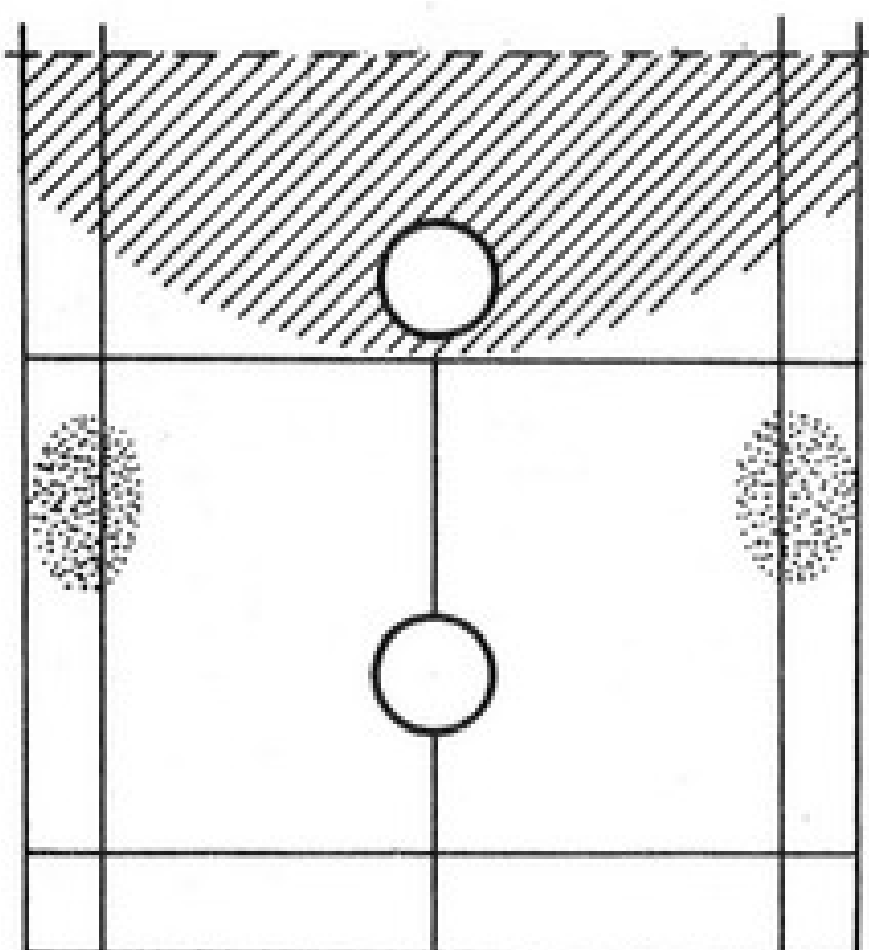


Рис. 49. Переднезадняя позиция при ведении атакующей игры и наиболее уязвимые зоны

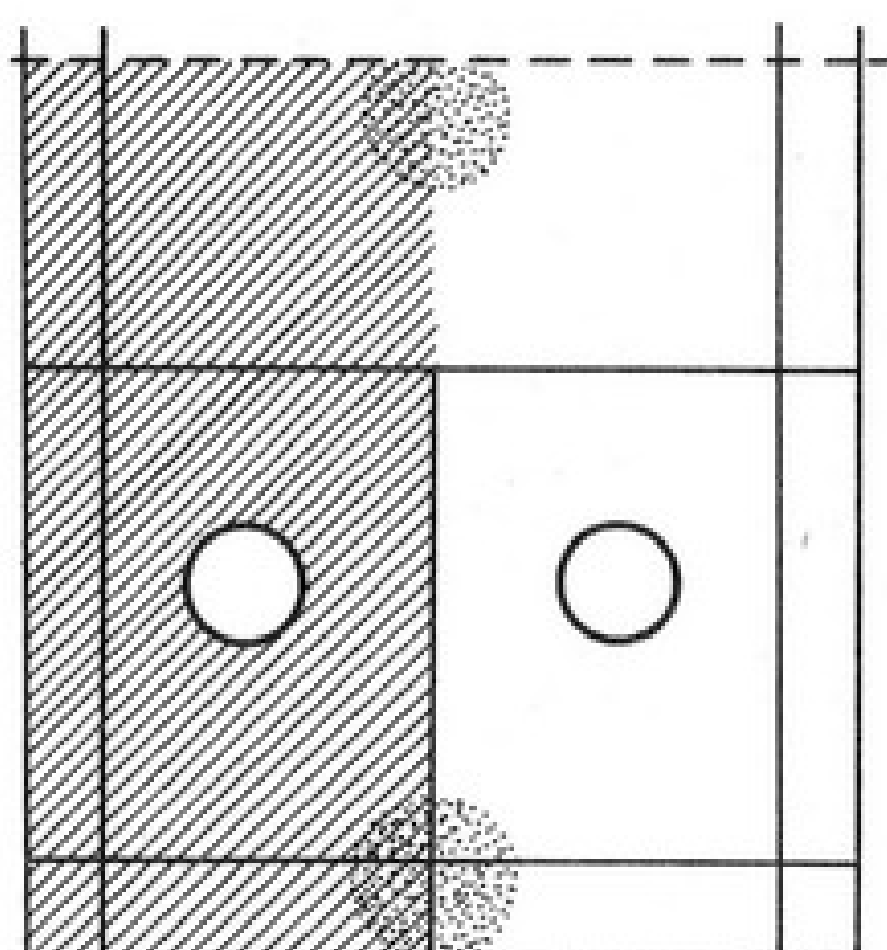


Рис. 50. Параллельная позиция при ведении защиты и наиболее уязвимые зоны

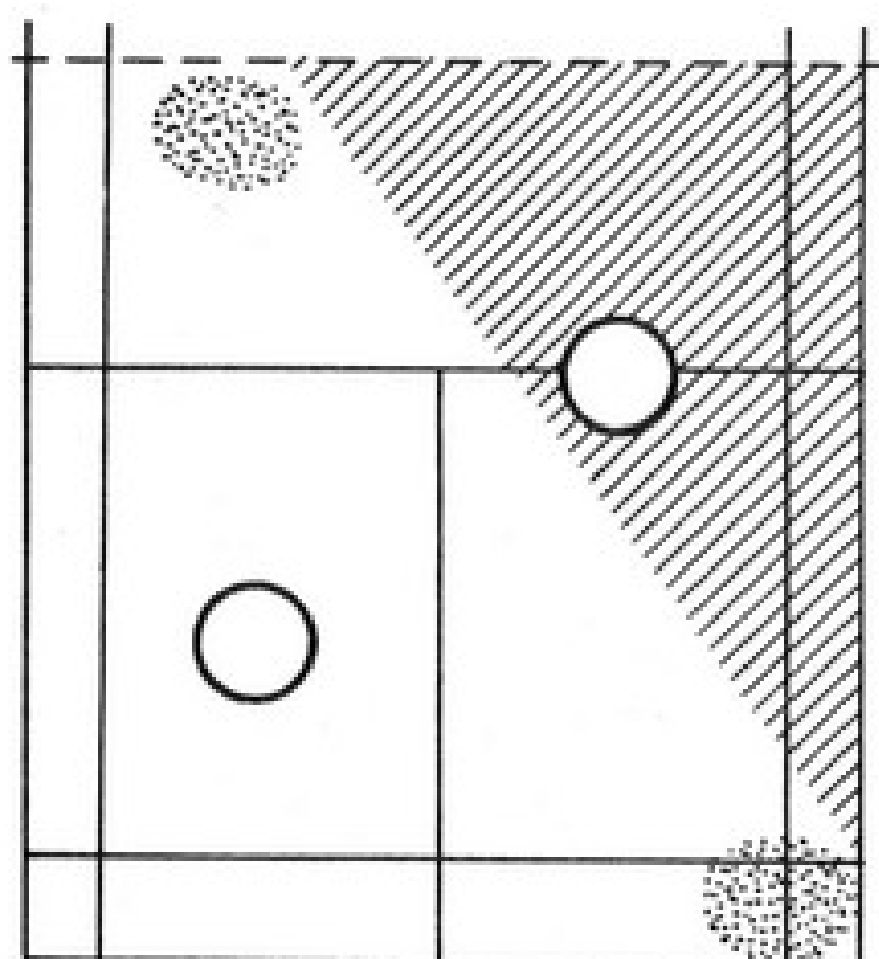


Рис. 51. Промежуточная позиция

ты к нападению и наоборот, партнерам приходится постоянно перемещаться относительно друг друга, занимая ту или иную позицию. Как же разместиться на площадке, как не помешать, а помочь друг другу и вовремя перейти от защиты к нападению и наоборот? Специалисты считают, что следует соблюдать постоянное расстояние между перемещающимися игроками, располагаясь симметрично по отношению к центру поля. Представьте себе, что спортсмены находятся на разных полюсах компасной стрелки, центр которой находится в центре поля.

Если один из спортсменов выходит к сетке, то другой, сохраняя расстояние с партнером, перемещается назад. Если партнер сместился в сторону, то другой, опять же сохраняя расстояние друг между другом, смещается в противоположную. Такое взаимодействие является улучшенным, наиболее сложным и носит название «циклического взаимодействия». Умение занять освободившуюся зону — основа такого взаимодействия. Таким образом, успевают быстро восстановить нарушенную противником позицию и перейти в одну из основных, атакующих позиций, переднезаднюю или защитную параллельную. Выделяют несколько вариантов перемещений и защиты свободных зон (рис. 52).

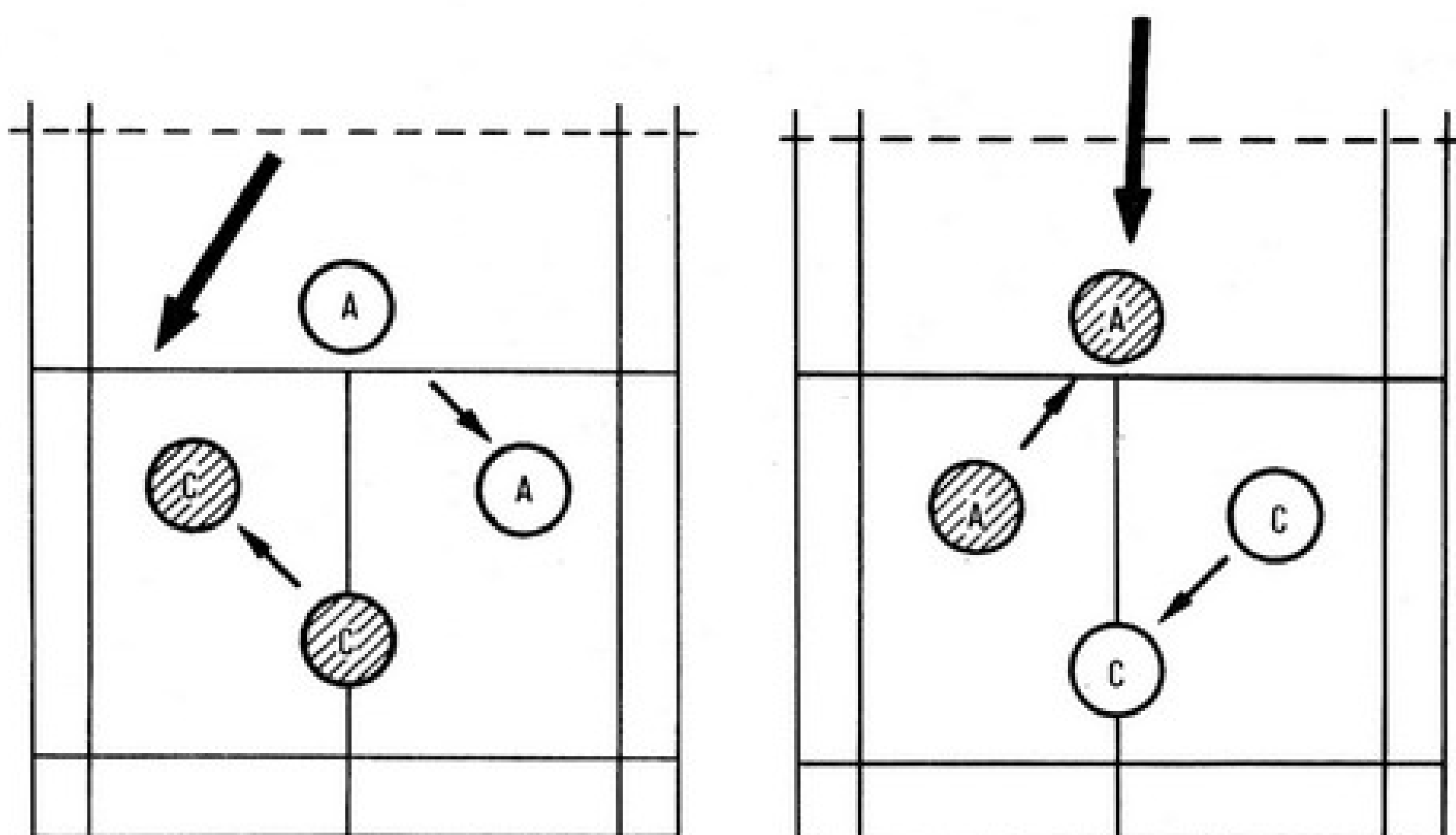


Рис. 52. Варианты улучшенного взаимодействия

Неожиданное направление атаки, быстрота, взаимопонимание и своевременные перемещения — основа хорошей игры любой пары. Не ждите пассивных ответов соперника, стараясь предугадать ситуацию, встречайте волан как можно быстрее, опережая его своими действиями, ведите активную игру.

II.2.3. Тактика игры смешанных пар

Рассмотренные основные тактические варианты ведения игры приемлемы и для смешанных пар. Но и у них существуют свои особенности.

Женщина в игре смешанных пар не может вести на равных с мужчиной защитные и атакующие действия, поэтому она чаще находится в зоне сетки. При таком взаимодействии смешанная пара наиболее полно использует возможности игроков: мужчина — свою мощь и скорость передвижения на площадке, женщина — быстроту и точность движений.

Игроки, находясь по существу в переднезадней позиции, распределяют обязанности как при игре пар, занимающих соответствующую позицию. Передний игрок, женщина, освобождает своего партнера от перемещений к сетке и готовит его атаки. Задний игрок, мужчина, выполняет защитные действия и при первой же предоставившейся возможности готовит атаку себе и партнерше.

Распределение обязанностей в смешанных парах зависит от подвижности партнеров, умения вести защитные и атакующие действия и, наконец, от возможностей противоположной пары. Учитывая эти положения, игроки располагаются ближе к сетке или чуть дальше от нее. Играют близко или растягивают позицию между собой, сме-

щаются по отношению друг к другу вправо или влево, но все стараются вести игру в переднезадней расстановке.

Подача. Выполнив короткую подачу, женщина, как правило, выходит к сетке и своими действиями пытается заставить противника ответить защитным ударом на партнера. подача женщины должна быть безукоризненно точной по направлению и высоте траектории: только в этом случае можно рассчитывать на выход к сетке и последующие атакующие действия.

Какие подачи рекомендуется применять против партнера-мужчины? Поскольку мужчина в смешанных парах больше заботится о защите задней части площадки, он не так активно идет вперед. Поэтому короткая низкая подача на партнера, направленная в ближние центральные углы, встречается чаще.

Если соперник активен при выходах на сетку, то против него следует использовать плоскую или высокую атакующую подачу.

подача партнера существенно отличается от подачи партнерши. Прежде всего это связано с тем, что он должен после своего удара занять позицию сзади напарницы и приготовиться отразить волан, направленный в заднюю часть площадки. Поэтому, подавая на соперника, он, как правило, направляет волан в ближние центральные углы поля, выполняя низкую короткую подачу.

подавая на соперницу, надо выяснить, насколько эффективны ее действия при приеме высоких атакующих и плоских подач, и, если она допускает ошибки, это можно использовать, заставляя ее отбивать волан в средней и задней зоне, что позволит исключить вмешательство партнера.

Если партнер умело использует активные удары, смещ, плоские, атакующие высокие, а партнерша точно страхует переднюю зону у сетки, перехватывая и добивая все воланы, направленные на сетку, безусловно, такая игра — игра победителя. Но надо помнить, что и у такой пары, как впрочем вообще у смешанных, есть слабые места — это боковые линии. Обоим игрокам трудно отразить удары, направленные близко к боковой линии на середину поля, между партнершей и партнером.

Сильнейшие игроки, защищаясь, стараются плоским ударом направить волан именно между соперниками. Волан посылается в эту зону таким образом, что партнерше кажется, что она его перехватит, но волан уже ее пролетает, и она в лучшем случае отказывается от попытки перехватить его, но своими предварительными действиями затрудняет партнеру возможность встретить волан быстро, поэтому он вынужден отразить его с запозданием, защитным ударом, и отдать инициативу противнику. Такие «провокационные» удары за стоящего впереди у сетки соперника сложны, но наиболее эффективны. Несмотря на то, что в смешанных парах партнеру приходится контролировать большую часть площадки и в игре нести основную нагрузку, выполняя большую часть ударов, игра партнерши у сетки имеет существенное значение. Прежде всего, играя у сетки, партнерша должна умело перемещаться без волана, вынуждая соперника сыграть малоэффективным ударом. Кроме того, она должна быть всегда готова добить волан на сетке, т. е. достаточно высоко держать

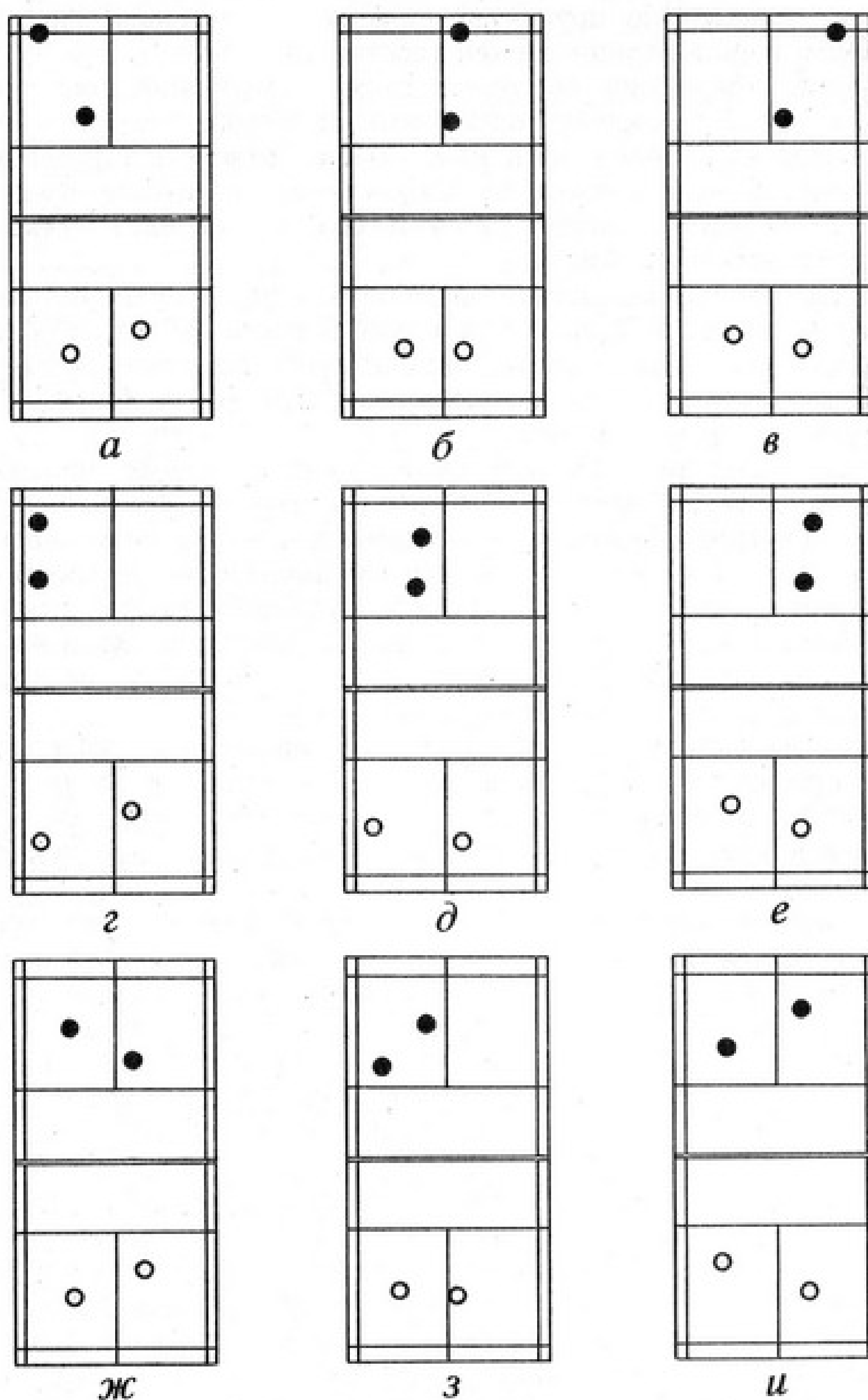


Рис. 53. Основные ситуации, встречающиеся в парных играх

ракетку, уже предварительно выполнившую короткий замах. Это очень важно при обмене быстрыми ударами. Во время игры партнерша безусловно должна стремиться перехватить волан, но ни в коем случае не должна делать этого во что бы то ни стало*. Для того

* Рыбаков Д. П., Штильман М. И. Основы техники бадминтона. М.: ФиС, 1982, с. 122.

чтобы игра партнерши была эффективна при перемещениях у сетки, она должна следить за перемещениями напарника и своевременно менять свою позицию в зависимости от его ударов: а) партнер выполняет защитный удар у правой боковой линии; партнерша должна сместиться на шаг в сторону от центральной линии и отойти на шаг назад, освобождая зону для защиты от прямых ударов; б) партнер выполняет удар над головой из заданной зоны правой половины поля; партнерша, выполняя предварительный короткий замах, смещается в сторону бьющего партнера, отступая шаг назад; в) соперник выполняет защитный удар у боковой линии; партнерша противоположной команды должна сдвинуться в сторону отражаемого волана и подойти на полшага ближе к сетке; г) соперник выполняет нападающий удар; партнерша противоположной команды отходит чуть назад и сдвигается в противоположную от волана сторону.

Зная конкретных соперников и приступая к непосредственной подготовке к соревнованиям, тренер и игроки решают логическую структуру ведения игры и рассматривают следующие моменты: ситуации — возможные и действительные; ходы — возможные и действительные. Правильно решенная логическая структура игры — вначале графически, а потом в тренировочных играх — во многом предопределяет исход предстоящих соревновательных встреч. Далее рассматриваются основные ситуации, встречающиеся в парных играх, по материалам Д. Дауни (рис. 53).

Ситуации в парной игре

Условные обозначения:

ЗЗ — задняя зона площадки

СЗ — средняя зона площадки

ПЗ — передняя зона площадки

«Т» — пересечение центральной линии и линии подачи

Возможные ситуации в ЗЗ (рис. 56 а, б, в)

Ситуация 1

Положение волана — высокое, сбоку или прямо по центру перед игроком.

Положение партнера — в атакующей стойке в СЗ около центральной линии (на линии, правее или левее линии в 1,2–1,8 м за «Т»).

Удары: 1. Мощный смеш в СЗ или ЗЗ.

2. Быстрый короткий удар сверху, с подрезкой.

Направление — прямо по центру, в противника, круто.

Намерение — выиграть или получить слабый ответный удар.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Блок в ПЗ	Идти на добивание в ПЗ	Идти в СЗ, закрыть партнера
Толчок в СЗ	Идти в сторону, атаковать волан	Идти в полполя, вблизи центральной линии в параллельную атакующую позицию в СЗ
Плоский в СЗ или ЗЗ	Те же, что и при толчке	

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Хлесткий удар в СЗ	Отпрыгнуть в сторону или атаковать волан	Идти в центр СЗ и приготовиться принять параллельное атакующее положение или выйти вперед на «Т»
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ в соответствии с позицией волана в ЗЗ	Идти в ЗЗ атаковать волан
<p><i>Удары: 3. Быстрый короткий удар в ПЗ или СЗ.</i> <i>Направление — по центру или по линии.</i> <i>Намерение — заставить противника поднять волан вверх.</i></p>		
На сетку в ПЗ	Идти в ПЗ для атаки	Идти в ЗЗ, «закрыть» партнера
<p><i>Удары: 4. Медленный короткий удар.</i> <i>Направление — прямо или по центру.</i> <i>Намерение — заставить противника врасплох и послать волан вверх, слабо пробитый.</i></p>		
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ согласно новой позиции в ЗЗ	Идти в ЗЗ для атаки
<p><i>Удары: 5. Атакующий высокий удар в ЗЗ.</i> <i>Направление — к линиям или по центру.</i> <i>Намерение — выбить противника из равновесия и получить слабый или запоздалый удар.</i></p>		
Смеш в СЗ/ЗЗ	Идти в СЗ и занять защитную стойку	Идти в СЗ и занять защитную стойку
Короткий удар в ПЗ	Идти в ПЗ, если волан на его половине или в центр по договоренности	Действовать так же, как и партнер
<p><i>Удары: 6. Обычный высокий удар.</i> <i>Направление — к линиям или по центру.</i> <i>Намерение — сдвинуть противника глубоко в ЗЗ, особенно плохо бьющего, не атаковать волан.</i></p>		
Высокий удар в ЗЗ	Идти для атаки волана в свою половину ЗЗ, занять атакующую стойку за «Т», если волан на половине партнера	Действовать так же, как и партнер

Ситуация 2

Положение волана — высокое в ЗЗ/ПЗ сбоку или по центру перед игроком.

Положение партнера — атакующая стойка на или сразу за линией подачи перед партнером или слегка сбоку, в сторону от направления удара.

Удар: 1. Мощный смеш.

Направление — по линиям или по центру.

Намерение — получить слабый ответный удар (игра перемещается на одного противника).

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Блок в ПЗ	Атаковать волан в ПЗ	Остаться за партнером, быть готовым атаковать любой волан, прошедший партнера
Толчок в СЗ	Атаковать плоский с СЗ, атаковать хлесткий удар в прыжке в СЗ, атаковать высокий	Такие же, как и при блокирующем ударе. При высоком ударе идти в ЗЗ для атаки

Примечание: при толчке может быть выполнен плоский ответ, хлесткий и высокий удары.

Положение партнера — атакующая стойка за «Т», в СЗ, позиция согласно положению волана.

Удар: 2. Быстрый смеш с подрезкой.

Направление — прямо, по центру площадки.

Намерение — выиграть одним ударом или заставить поднять волан вверх.

Блок в ПЗ	Атаковать волан в ПЗ	Идти в центр СЗ за партнера, быть готовым атаковать волан, прошедший мимо партнера
Толчок в СЗ	Идти атаковать волан	То же
Хлесткий удар в ЗЗ	Атаковать волан в прыжке	»
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ согласно положению волана в ЗЗ	Идти в ЗЗ в позицию для смеха

Удар: 3. Быстрый короткий удар.

Направление — по центру или по линиям.

Намерение — заставить противника поднять волан вверх.

Ответ на сетку	Атаковать волан на сетке	Идти в центр или в СЗ за партнера, быть готовым атаковать любой волан, прошедший мимо партнера
Высокий в ЗЗ	Занять позицию в СЗ относительно позиции волана в ЗЗ	Идти в ЗЗ атаковать волан

Удар: 4. Медленный короткий удар.

Направление — прямо по центру.

Намерение — вывести противника из равновесия и заставить его выполнить слабый ответный удар.

Ответ на сетку	Атаковать волан в ПЗ	Идти в центр СЗ страховать партнера
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ относительно положения волана в ЗЗ	Идти атаковать волан

Удар: 5. Атакующий высокий удар.

Направление — по центру или по линиям.

Намерение — ударить волан за спину противников и получить слабый ответ.

Смеш, короткий-высокий	Занять позицию в СЗ защищаться и в ЗЗ на атаку высокого удара	Идти в СЗ для защиты, готовым идти в ПЗ для короткого ответа и в ЗЗ атаковать высокий удар
------------------------	---	--

Ситуация 3

Положение волана — высокое в СЗ/ЗЗ сбоку или по центру, см. рис. 1–3.

Положение партнера — атакующая стойка в СЗ в 1,2–1,8 м за «Т» или сбоку от центральной линии, согласно положению волана, готов атаковать любой волан в ПЗ.

Удары: 1. Мощный смеш в прыжке.

2. Смеш в прыжке с подрезкой.

Направление — прямо по центру или в тело игрока.

Намерение — заставить противника поднять волан вверх.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Высокий удар в 33	Занять позицию в СЗ относительно положения волана в 33	Идти атаковать волан
Блок в ПЗ	Идти в ПЗ атаковать волан	Идти в центр СЗ для прикрытия партнера

Ситуация 4

Положение волана — высокое в СЗ/33 сбоку или по центру.

Положение партнера — атакующая стойка на или сзади линии подачи перед партнером и слегка от направления полета волана, готов атаковать ответный удар в ПЗ.

Удары: 1. Мощный смеш в прыжке.

2. Смеш в прыжке с подрезкой.

Направление — прямо в тело противника.

Намерение — заставить противника поднять волан вверх.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Высокий удар в 33	Занять позицию в СЗ относительно положения волана в 33	Идти атаковать волан

Ситуация 5

Положение волана — высокое в 33/СЗ сбоку или по центру и сзади игрока.

Положение партнера — атакующая стойка в СЗ за «Т» относительно положения волана. Наблюдая за партнером, пытается определить, может ли он произвести эффективный удар. Готов пресечь ответ по диагонали, если его партнер потеряет равновесие после приземления.

Удары: 1. Смеш в прыжке закрытой стороной ракетки (плоский или с подрезкой).

Направление — прямо или по центру.

Намерение — заставить поднять волан вверх.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Блок в ПЗ	Идти в ПЗ атаковать волан	Идти в СЗ прикрыть партнера
Толчок или плоский в СЗ/33	Идти в сторону для атаки	Идти в СЗ ближе к центру на уровень с партнером
Хлесткий в 33	Прыгнуть для перехвата и атаки волана	Идти назад в 33, занять позицию «переднего» игрока относительно волана
Высокий в 33	Принять позицию в СЗ согласно положению волана	Возвратиться в 33 для атаки

Удары: 2. Смеш в прыжке закрытой стороной ракетки.

Направление — в центр или по диагонали.

Намерение — по крутой траектории обмануть противника и заставить поднять волан вверх.

Блок в ПЗ	Идти атаковать волан	Идти в СЗ для подстраховки партнера
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ согласно положению волана	Возвратиться в ЗЗ для атаки

Удары: 3. Быстрый короткий удар сверху в прыжке закрытой стороной ракетки.

Направление — в центр или по диагонали.

Намерение — заставить противника поднять волан.

Ответный удар на сетку в ПЗ	Идти в ПЗ для атаки	Идти в СЗ страховать партнера
Высокий удар в ЗЗ	Занять позицию в СЗ согласно положению волана	Возвратиться в СЗ для атаки

Удары: 4. Атакующий высокий удар в прыжке закрытой стороной ракетки.

Направление — в центр или по линии.

Намерение — забросить волан за голову противника.

Смеш, высокий-короткий	Занять позицию в СЗ для защиты, готовый идти в ПЗ для короткого и ЗЗ для атаки высокого	Возвратиться в СЗ для защиты, готовый для приема короткого в ПЗ и высокого в ЗЗ
------------------------	---	---

Удар: 5. Обычный высокий удар в прыжке закрытой стороной ракетки.

Направление — в центр или по линии.

Намерение — сдвинуть противника в ЗЗ.

Ответные удары противника, действия вашего партнера и ваши такие же, как в предыдущем пункте.

С и т у а ц и я 6

Положение волана — высокое; сбоку или по центру позади игрока.

Положение партнера — атакующая стойка в СЗ за «Т» относительно позиции волана, наблюдая за партнером и воланом.

Удар: 1. Высокий защитный удар в ЗЗ.

Направление — прямо или по центру.

Намерение — выйти из тяжелого положения и принять защитную стойку. Траектория волана в ЗЗ по возможности вертикальная для уменьшения силы атаки.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Такие же, как и в ситуации 5		Возвратиться и занять позицию в СЗ защитную, в параллельное построение для защиты ПЗ, СЗ, ЗЗ

С и т у а ц и я 7

Положение волана — низкое; на уровне или позади игроков.

Положение партнера — в СЗ вблизи центральной линии, наблюдая за партнером и пытаясь понять его удар.

Удар: 1. Высокий в ЗЗ.

Направление — прямо или по центру.

Намерение — сдвинуть противника глубоко в СЗ и получить время для восстановления позиции.

Смеш, высокий короткий	Занять позицию в СЗ для защиты от смеша и атаковать короткий в ПЗ и смеш в ЗЗ	Сдвинуться в СЗ и занять с партнером параллельное расположение для защиты
------------------------	---	---

Удар: 2. Плоский в СЗ.

Направление — прямо или по центру.

Намерение — исправить ситуацию.

Плоский в СЗ/ЗЗ Блок в ПЗ Высокий в ЗЗ	Принять атакующую стойку на своей половине в СЗ, быть готовым двинуться в ПЗ или ЗЗ своей половины	Двинуться в СЗ для атаки ответов, быть готовым закрыть ПЗ или ЗЗ своей половины
--	--	---

Удар: 3. Короткий в ПЗ.

Направление — прямо или по центру.

Намерение — заставить поднять волан вверх.

Добить в ПЗ	Принять защитную стойку	Идти в СЗ для защиты
Ответ на сетку в ПЗ	Принять атакующую стойку	Идти в СЗ и быть готовым атаковать в ПЗ
Высокий в ЗЗ	Идти в ЗЗ атаковать волан	Возвратиться в ЗЗ для атаки волана

Возможные ситуации в СЗ (рис. 56 г, д, е)

Ситуация 1

Положение волана — высокое (сбоку или по центру). Игрок находится в равновесии и готов к атаке — огромная возможность выиграть розыгрыш одним ударом.

Положение партнера — атакующая стойка в центре, в другой половине площадки, вблизи или дальше от центральной линии, в зависимости от положения волана. Оба игрока принимают атакующие стойки в параллельном атакующем положении.

Удары: 1. Мощный смеш в СЗ/ЗЗ.

2. Быстрый смеш с подрезкой.

3. Смеш сбоку (диагональный).

Направление — в центр, по линии в тело, круто.

Намерение — выиграть сразу или получить слабый ответ.

Возможный ответ противника	Действия вашего партнера	Ваши действия
Блок в ПЗ Толчок в СЗ Плоский в СЗ/ЗЗ Хлесткий в ЗЗ Высокий в ЗЗ	Атакующая стойка в СЗ, быть готовым атаковать в любой части своей половины и по центру по договоренности с партнером	Двинуться в атакующую позицию для атаки всех ударов своей половины площадки и по центру по договоренности с партнером

Примечания: 1. Удары могут быть выполнены в прыжке по более крутой траектории, другие удары (короткий, высокий) могут быть использованы, но не принесут реального преимущества, когда могут быть применены мощные атаки;