



ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН.

Правила игры в бадминтон очень просты. Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. В классическом варианте игры в бадминтон спортивная площадка должна быть разделена пополам сеткой (если сетки нет, то всегда найдется другой вариант этой игры, о чем мы поговорим чуть дальше). Задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки.

ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН?

Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.

КАК ПОДАТЬ ВОЛАН В ИГРЕ В БАДМИНТОН?

В игре в бадминтон при подаче волана игрок должен встать левым плечом к сетке (если он правша). Левая нога впереди, вес тела на правой ноге. Волан игрок держит левой рукой за его края (перья). Правая рука сгибается в локте и отведена назад-вверх. Нужно ударить в колпачок волана ракеткой (сетчатой частью ракетки). При ударе тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу, стоящую чуть впереди. Задача – подать волан через сетку на половину противника.

КАКИЕ БЫВАЮТ УДАРЫ ПРИ ИГРЕ В БАДМИНТОН?

Удары в бадминтоне могут быть *слева* или *справа*. При ударе *справа* к себе обращена тыльная часть кисти руки, а ладонка обращена к противнику. При ударе *слева* – наоборот. То есть при ударе *слева* на себя смотрит ладонка руки с ракеткой, а на противника тыльная часть ракетки. Отбивают волан, когда он снижается на расстояние примерно 25-30 см от сетки ракетки. В этот момент нужно постараться быстро ударить ракеткой по волану. Движение ракетки при ударе — вверх и вперед. В бадминтоне есть и удары снизу, когда волан летит слишком низко, под сеткой, но они сложны для малышей.

МОЖНО ЛИ ИГРАТЬ В БАДМИНТОН ВЕТРЕНУЮ ПОГОДУ?

Если погода ветреная, то можно прикрепить внутрь колпачка волана кусочек пластилина для утяжеления. Тогда игре в бадминтон даже погода не помешает.

БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Для детей дошкольного возраста освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию

интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения в воздухе.

Все виды упражнений для детей, которые описаны далее, разработаны Э.Й. Адашквичене и многократно использованы с детьми – проверены на опыте. Попробуйте поиграть в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения – я уверена, что и Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

1 ЭТАП. ИГРАЕМ С ВОЛАНОМ.

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо того, чтобы находиться в воздухе. Сначала малышу нужно освоить правила игры в бадминтон, ее технику, а уже потом начинать играть в бадминтон вместе с партнером. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения, которые помогают им подготовиться к началу игры в бадминтон.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность. Задача всех упражнений первого этапа – не уронить волан во время упражнения.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и пробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

ЭТАП 2. ИГРАЕМ С РАКЕТКОЙ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН.

В этих упражнениях ребенок научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать малышу, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.

В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см.

Варианты упражнений с ракеткой для детей дошкольного возраста:

Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены!

Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении малыш научится ударять ракеткой по висящему волану. Сначала все удары выполняются как удары справа (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к ребенку). Затем все удары выполняются как удары слева. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану (по прямой, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать).

Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.

Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.

Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.

Один игрок в паре (мама, педагог, старший ребенок) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.

Игра в паре без сетки. Задача – отбивать друг другу волан, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.

Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сетка натянута на высоте 120 см-130см. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его обратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.

Вот и можно поиграть в настоящий бадминтон с воланами, с ракетками и настоящей сеткой. Поиграть в паре.

А что делать, если желающих поиграть много? Не ждать ведь в очереди? На этот случай существуют разные групповые варианты игры в бадминтон с маленькими детьми.

ЭТАП 3. ИГРАЕМ В БАДМИНТОН С ГРУППОЙ – ВАРИАНТЫ РАЗНЫХ ИГР.

Если Вы играете в бадминтон не парой (мама и ребенок, папа и ребенок), а группой (детская группа или группа из нескольких взрослых и детей), то можно организовать игру в бадминтон так, чтобы никому не приходилось ждать, когда освободится сетка. И при этом все будут заняты и довольны.

Вариант 1. «Нападающие и защитники»

Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

Вариант 2. «По очереди».

Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют во вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

Вариант 3. «Попади в мишень».

Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом, диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка. В средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.

Вариант 4. «Флажки».

На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.

Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями.

В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.