

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ИГРАТЬ В БАДМИНТОН

Эта игра имеет свою историю. Во многих странах Азии была известна игра, похожая на бадминтон. Известна она была и в России. Спортивный бадминтон появился более века назад. Какой-то англичанин привез из Индии в качестве сувенира ракетку и мяч с перьями. Игра быстро распространилась в Англии и получила название города, где жил этот человек. Бадминтон покорила весь мир своей доступностью и простотой игровых приемов.



Наиболее подходящий возраст для обучения игре в бадминтон - 5-6 лет. Игра с воланом развивает ловкость, быстроту, гибкость, глазомер. Дошкольникам и младшим школьникам лучше пользоваться юношескими ракетками (детскими играть труднее - часто будут промахиваться). Вес ракетки не

должен превышать 135 граммов. Взрослые, в зависимости от роста и навыков игры, могут пользоваться и юношеской, и взрослой ракеткой. Вес волана 4,5 - 5,2 граммов.

Ручку ракетки держат как молоток при забивании мелких гвоздей. Пальцы не должны быть напряжены. Ракетку держат все время в одном положении.

Сначала нужно научить ребенка принимать волан на ракетку. Начните с того, что с небольшого расстояния будете рукой бросать ему волан на ракетку. Когда он освоит этот прием, подавайте волан уже ракеткой.

Труднее усваивают дети подачу. Подавать можно сверху - это так называемая спортивная подача, и снизу - так вбрасывают в игру волан новички-любители. Когда ребенок разучивает подачу, пусть вас не смущает, что замах у него несильных, сила удара придет со временем, сейчас главное - четкость движений и точность удара. При обучении следите, чтобы ребенок сразу принял правильную стойку и четко прицеливался. При подаче надо выставить вперед левую ногу, взять волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отвести чуть-чуть назад и вниз. Чтобы удар по волану был точный, нужно нацеливаться волан не на середину ракетки, а на ее верхний край (обод). Если же прицеливаться сразу на середину ракетки, то будет промах. Дети на первых порах при подаче произвольно слегка подтягивают ракетку к себе. В этом случае удар приходится не на центр ракетки, а на обод.

Играть в бадминтон можно и вдвоем, и вчетвером на любой ровной площадке через сетку и без нее, лучше в безветренную погоду. При

небольшом ветре не стоит прекращать игру: положите в волан немного пластилина (но не камешек!) и играйте дальше.

По спортивным правилам размер площадки 13,4х6,1 м при парной игре, при игре один на один ширина - 5,2м. после подачи длина площадки укорачивается на 75см.

Цель игры в том, чтобы не дать волану коснуться земли на своей стороне площадки и "погасить" его на стороне противника.

Победителем считается игрок, выигравший две партии. Счет обычно ведется до 15 очков, в женских и детских одиночных партиях - до 11 очков. В играх до 15 очков при счете 13:13 или 14:14 тот, кто принимает, может вести игру в первом случае до 18 очков, а во втором до 17 очков или же до обычного счета. В женских и детских партиях при счете 9:9 или 10:10 принимающая сторона может продолжать игру до 12 очков или вести ее до обычного счета.

В начале партий игрок, подающий волан, может находиться в любой точке правого поля. Волан должен быть направлен по диагонали: из правой части поля подачи в правое поле противника, из левого - в левое.



Если волан заденет сетку и упадет в поле подачи или принимающий по нему ударит, то подачу повторяют - ошибкой это не считается. Ошибкой будет падение волана на своем поле или в ауте. В процессе игры можно бить по-всякому - сверху, справа, слева, снизу. Удары ободом ракетки, двойные удары считаются ошибками и штрафуются потерей подачи или проигрышем очка. Если ошибку совершает принимающий, то подающему начисляется очко, а если ошибку допустить подающий, то принимающий выигрывает только подачу.

При игре вчетвером подающая пара имеет одну очередь подач, а после потери их право подачи переходит к противникам, и они уже имеют две очереди подач. Первым подает игрок, находящийся в правом поле подачи. В случае проигрыша подачи подает его партнер. После выигранного очка подающий игрок меняет поле подачи, а игроки на принимающей стороне остаются на своих местах. Принимать подачу может только тот игрок, в чье поле направлен волан. Во время игры отбивать удары может любой игрок в любой точке своей половины площадки, независимо от того, на каком поле - правом или левом - он находится.

Детям-дошкольникам не рекомендуется играть больше 30 минут.