

## Технико-тактическа подготовка по бадминтон за подрастващи

Илиян Илчев

***Technical and tactical training in badminton for adolescents:** In structure action in badminton have a large variance in fast changing game situations on attack and defense. The sport it is characterized by a wide variety of punches and give maximum speed of the shuttle. Each game situation requires technical and tactical performances from various positions on the Court-from the final line of the middle or up front near the net, and from the height above the head to low down, almost to the floor. They are used as physical and whole jumps and body movements, player and hitting, throwing, twirling their dirty, thrusters movements of striking hand. All this requires having exercises development for technical and tactical training of adolescent badmintonists.*

**Key words:** badminton, technical preparation, tactical preparation, moving into the courts, adolescents

### ВЪВЕДЕНИЕ

По структура действията в бадминтона са с голяма вариативност, при бързо сменящи се игрови ситуации на атака и защита. Характеризира се с голямо разнообразие на удари и придаване на максимална скорост на перото. Използваните технико-тактически действия най-често са в условия на недостиг на време, към което се стреми всеки състезател. Играта изисква както бегови и скокови движения на цялото тяло на играча, така и удрящи, хвърлящи, тласкащи движения на удрящата ръка. Специфичните за бадминтона движения се извършват като движения на цялото тяло.

Спортът бадминтон се практикува с лекота от всички, защото е достъпен по отношение на правилата и техниката. Емоционален е и доставя голямо удоволствие на играчите.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

В бадминтона в една състезателна среща целта е да се спечелят два гейма, от три възможни, от по 21 точки. Точките могат да бъдат отбелязани след разиграване от 2 и повече удара или след грешка на противника. Бихме казали, че този атрактивен спорт се числи към тези видове спорт, при които резултатът не се оценява с „по-високо, по-бързо или по-силно“. От първостепенно значение при него са концентрацията, тактическото мислене, прецизността в действията върху ограничена част от пространството, т.е. точността на ударите. Разрешаването на всяка игрова ситуация изисква технически и тактически изпълнения от различни позиции на корта-от крайната линия, от средата или отпред в близост до мрежата, както и от височината над главата до ниско долу, почти до пода. Наблюдаваните двигателни действия са от различни изходни положения при различни игрови ситуации. За изходно положение приемаме мястото, от което ще бъде изпълнен удар по перото. Използват се както бегови и скокови движения на цялото тяло на играча, така и удрящи, хвърлящи, усукващи, тласкащи движения на удрящата ръка.

**Техническата подготовка** представлява специализирана система от едновременни и последователни действия, насочени към рационална ефективна организация на вътрешните и външни сили, действащи върху бадминтониста. Тяхното най-пълно използване е решаващо за изпълнението на конкретна двигателна задача, възникнала игрова ситуация. Специфични са низ от вариативни игрови ситуации, които играчът трябва да решава с конкретни технически действия. Най-важното условие за изграждане на добър състезател по бадминтон е овладяването на техниката на играта във всичките ѝ аспекти. Изучаването на техническите умения е дълъг процес, който изисква съответни познания и умения от страна на спортния педагог. Техниката се подразделя на два основни компонента -

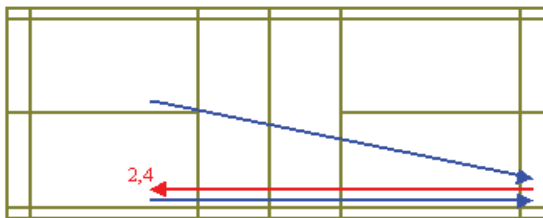
удари и придвижване по корта. Ударите в играта трябва да се използват като тактически ходове. Ефективността и качеството на изпълнението им в движение зависи от техническите ни умения. Ето защо ефективно заучената техника на ударите и рационалното придвижване по корта са фундаментът за развитие на добрия състезател по бадминтон.

### Тактическа подготовка

Използваните тактически постройки при игрите на единично нямат никакво приложение при игрите по двойки. Изпълнението на усъвършенстваните основни технически елементи в бадминтона, т.е. ударите, са тактически ходове в играта. Ако играчът не може да изпълни резултатно определен удар (от място или в движение), то тогава тактическите му умения ще са ограничени. Това определя и значението им за игровата тактика при игрите на единично и двойки, свързана с: проявата на двигателните качества (бързина, сила, издръжливост и др.); качествата прецизност и точност при пласиране на ударите; уменията за заблуждаване и подвеждане на противника; изненадващите удари; агресивната игра (атакуване) и т. н.. Изброените тактически компоненти са еднакво важни за всеки изграден технически играч и на единично, и на двойки.

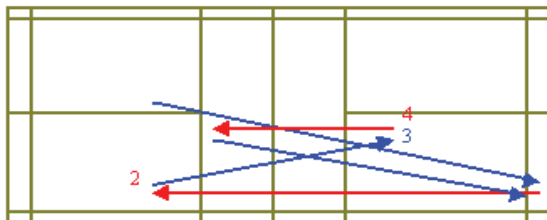
## Упражнения за технико-тактическа подготовка на подрастващи бадминтонисти

### Игрови комбинации в бадминтона



**Рис. 1**

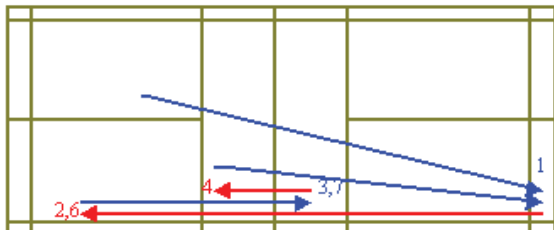
1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 4 – вторият играч изпълнява „полу-смач“ по правата;  
3, 5 – първият играч отбива перото по правата назад до задната линия.



**Рис. 2**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2 – вторият играч изпълнява скъсен удар по правата;  
3 – първият връща перото в левият ъгъл на корта;  
4 – играчът изпълнява скъсен удар по правата;  
5 – играчът връща перото назад в към задната линия в левият ъгъл.

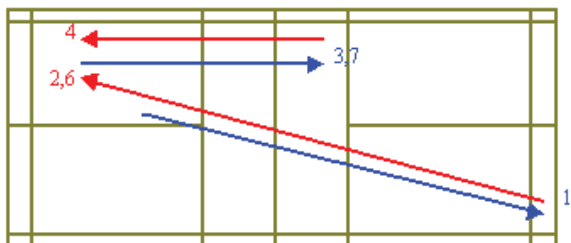
Комбинацията се състои от 3 серии по 10-20 удара, с почивка между сериите от 3-5 мин.



**Рис. 3**

1, 5 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – вторият играч изпълнява забив (смач), по правата;  
3 – първият отбива „смачът“ по правата близо до мрежата;  
4 – вторият връща късо перо по правата;  
7 – първият връща перото назад по диагонала.

Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.

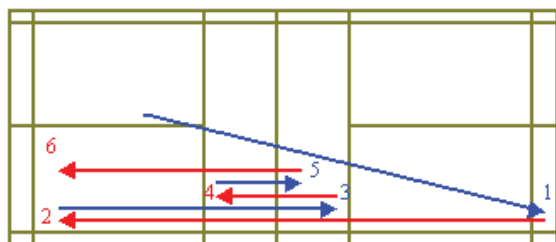


**Рис. 4**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – вторият висок-дълъг удар по диагонала;  
3, 7 – първият изпълнява къс удар по правата;  
4 – вторият връща перото назад по правата.

Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от

3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.

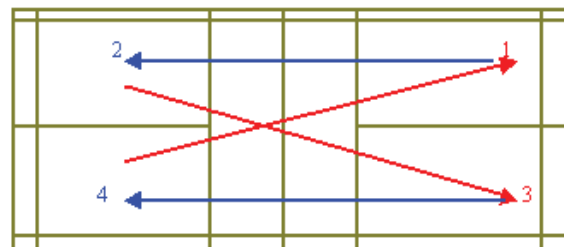


**Рис. 5**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – вторият изпълнява висок-далечен удар по правата;  
3 – първият изпълнява скъсен удар по правата;  
4 – вторият изпълнява „подложка” на мрежата;  
5 – първият също изпълнява подложка на мрежата;

7 – играчът връща високо назад по правата. След което комбинацията продължава.

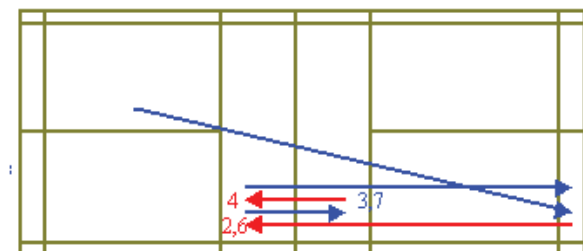
Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.



**Рис. 6**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2 – вторият играч изтегля перото назад по правата;  
3 – първият играч изтегля силно перото до задната линия по диагонала;  
4 – вторият играч отново изтегля перото до задната линия по правата;

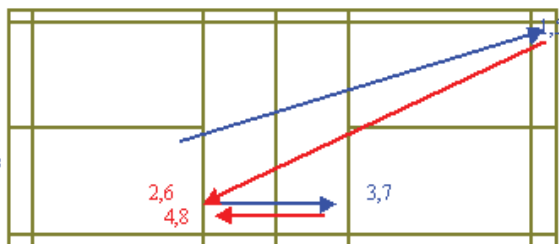
Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.



**Рис. 7**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – другият играч изпълнява скъсяване до мрежата по правата;  
3, 7 – първият играч подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
4 – вторият играч подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
5 – играчът изтегля перото до задната линия по правата.

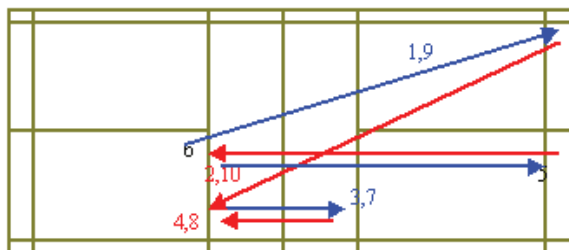
Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.



**Рис. 8**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – другият играч изпълнява скъсяване до мрежата по диагонала;  
3, 7 – първият играч подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
4, 8 – вторият играч подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
5 – играчът изтегля перото до задната линия по диагонала.

Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.



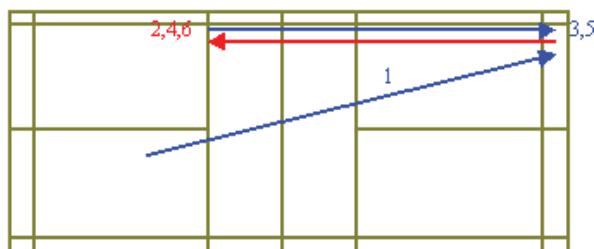
**Рис. 9**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 6 – другият играч изпълнява скъсяване до мрежата по диагонала;  
3, 7 – играчът подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
4, 8 – вторият играч подлага за скъсяване на перото до мрежата;  
5 – играчът изтегля перото до задната линия по правата;  
2,10 – вторият играч скъсява от

задната линия по правата;

9 – първият играч изтегля перото до задната линия по диагонала.

Комбинацията се повтаря 10 пъти по 3 серии с почивка между сериите от 3–5 минути, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.



**Рис. 10**

1 – играчът изпълнява висок-дълъг сервис;  
2, 4, 6 – играчът изпълнява скъсен удар до мрежата по правата;  
3, 5 – играчът връща перото високо назад до задната линия  
Комбинацията се повтаря 3 серии по 10 пъти с почивка от 3-5 мин. между сериите, като при всяка серия се сменя сервиращият играч.

## Основни тактически препоръки за игра на бадминтон

### **Начално положение на състезателя на корта:**

Сервиращият играч обикновено трябва да стои близо до централната линия и на около 1 метър от линията на зоната за начален удар.

Посрещаният играч трябва да стои в дясната страна на корта, около централната линия и на около 1,5 метра от предната зона. Когато посреща в лявата половина той трябва да е на около 60-90 см. от централната линия и на същото разстояние от линията на предната зона.

### **Основно положение на играча на корта:**

Всеки играч има свое основно положение на корта в зависимост от своя ръст и индивидуалните си способности. Това основно място е разположено на около 120-180 см от линията на зоната за сервис. В същото време основното положение зависи от силата на ударите от ляво (от бекхенд) и скоростта на придвижване по

корта на играещият. В зависимост от хода на играта на състезателят се налага да се придвижва вляво, вдясно към страничните линии, напред и назад към мрежата, към задната линия на корта. В същото време след всеки удар той трябва да се връща на своето основно място.

**Изпълнение на начален удар:**

В дясната част на корта се подава, така че перото да попада на мястото където се срещат централната и задната линии на корта. При този начален удар се ограничава ъгълът за атакуване. При началното подаване от лявата страна, перото трябва да попада в десният заден ъгъл на корта. От това място противникът трудно би могъл да атакува. Къс сервис при игри по единично се използва много рядко и то само от състезатели имащи достатъчно силен удар от ляво. Високите и дълги начални удари трябва да варират по височина и местоположение на падане на перото.

**Посрещане на начален удар (сервис):**

Висок и дълъг сервис се отразява с дълъг висок удар в дълбочина по правата до края на задната линия на корта или с подсечен забив (смач), а също така и скъсен удар в ъгълът на мрежата. Къс сервис се отразява ниско и късо или над мрежата по правата или ниско и атакуващо отляво.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение можем да обобщим всичко изложено до тук, като изведем някои основни технико-тактически принципи, спазването на които биха довели до успешен край срещата в бадминтона.

1. Кolkото може по-рядко да се вдига перото високо (с изключение на играта по единично);
2. Атакувайте винаги при:
  - а) вдигнато високо перо;
  - б) при първа възможност перото да се насочва надолу към земята.
3. Перото да се отиграва точно в тялото на противника или на празното място в корта;
4. Точно да се удря перото по диагонала, когато противника не се връща на своето основно положение и не връща перото високо;
5. Между ударите състезателят винаги трябва да се връща на своето основно положение.

**ЛИТЕРАТУРА**

[1] Илчев, И. Анализ на използваните технико-тактически действия в бадминтона. В: IV Балкански конгрес "Образованието, Балканите, Европа" 22-24 юни Ст. Загора, Стара Загора, 2007,

[2] Турманидзе, В.Г.Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011.

[3] Щербаков А.В., Н.И. Щербакова. Игра бадминтон: учебно-методическое издание – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

[4] <http://sportensvqt.com/?p=1462>

[5] <http://vestnik.susu.ac.ru/ped/article/viewFile/484/945>

**За контакти:**

Гл. ас. д-р Илиян Илчев, Катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: [il\\_@abv.bg](mailto:il_@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**