

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



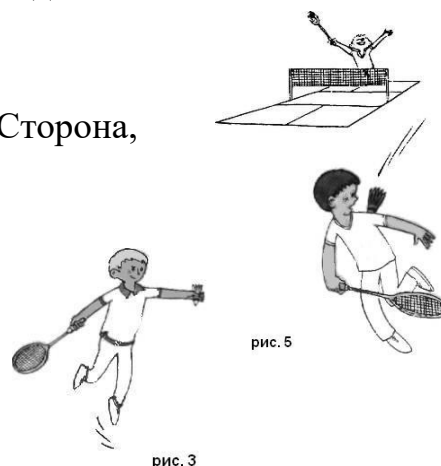
Не требуется больших усилий, чтобы понять смысл игры: перекидка волана через сетку. Вот один из бадминтонистов подал волан, если это первая подача, то каждый из соперников занимает позицию в правом поле подачи, по диагонали, вторая подача идет уже из левого поля, третья — вновь из правого и т. д. Противник отбил волан, завязалась своеобразная перестрелка, каждый из соперников, стремится приземлять мяч на противоположной стороне площадки. Но очки начисляются только подающему. Подавать можно лишь в том случае, если судья объявил счет и соперник приготовился к подаче.

Жеребьёвка

Перед началом матча проводится жеребьёвка. Сторона, выигравшая жребий, может выбрать:

- а) подавать или принимать подачу,
- б) начинать игру на одной или другой стороне корта.

Сторона проигравшая жеребьёвку, делает оставшийся выбор.



Как разыграть подачу перед началом игры? Соперники становятся по обе стороны сетки. В чью сторону повернул головку брошенный рукой волан, тот может выбрать право первой подавать.

Счет

А теперь о том, как ведется счет. У мужчин и юношей старшего возраста (17-18 лет) — до 15 очков. Женщины всех возрастных групп и юноши младшего возраста (15-18 лет), подростки (13-14 лет) и дети (10-12 лет) играют до 11 очков.

Счет в парных играх ведется до 15 очков. Почти как в волейболе. Но в ведении счета бывают различные варианты, вызванные ходом игры. При счете 14:14 тот, кто первый набрал 14 очков, может выбрать продолжение до 17 или оставить до 15. При счете 13:13 можно играть до 18 или до 15. Если игра ведется до 11 очков, то выбор происходит при счете 9:9 или 10:10 (в обоих случаях до 12 или 11).

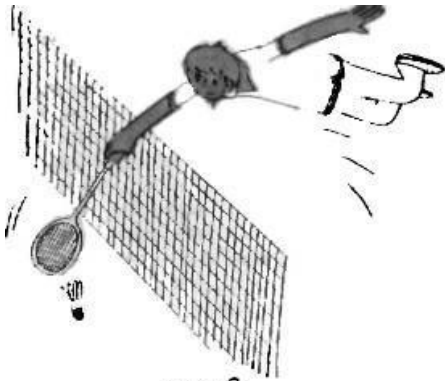


рис. 6

Запомните! Продолжение игры до 15 или до 11 очков не является выбором. Это естественное продолжение игры. По решению Международной федерации бадминтона при счете 13:13, 14:14 (у женщин 9:9, 10:10) при наличии выбора судья объявляет 0:0, а игра ведется до 5 или 3 или 2 очков.

Подача мяча

- Подающий и принимающий должны стоять в пределах диагонально расположенных полей подачи, не касаясь линий, ограничивающих эти поля;
- ракетка подающего должна первоначально ударить по головке волана;
- весь волан должен находиться ниже талии подающего в момент удара по нему ракеткой;
- стержень ракетки подающего, в момент удара по волану, должен быть направлен явно вниз;
- полет волана должен быть направлен по восходящей линии от ракетки подающего до пересечения им сетки, так, чтобы, если он не будет отражен, упал в соответствующее поле подачи (т.е. в пределах ограничивающих его линий или на них);

Подающий не должен подавать, пока не подготовился принимающий, но следует считать последнего готовым к приему, если он сделал попытку отразить поданный волан.

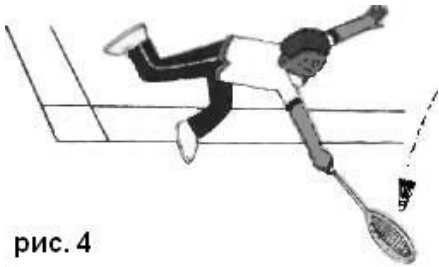


рис. 4

В парных играх, во время подачи, партнеры подающего и принимающего могут занимать любые позиции, не перекрывающие видимость принимающему или подающему противоположной стороны.

Непрерывность игры

Игра должна продолжаться непрерывно от первой подачи до завершения матча, исключая случаи, предусмотренные в пунктах 1. и 2.

1. Перерывы:

Не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков; и не более 120 секунд между первым и вторым геймом, и между вторым и третьим геймом, должны назначаться во всех матчах.

2. Временная остановка игры:

По решению судьи. Если игра приостановлена, достигнутый счет должен сохраняться и игра должна быть возобновлена с этого счета.

Одиночные игры

Прием и подача

Игроки должны подавать (и принимать) со своего правого поля подачи, когда подающий не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.

Игроки должны подавать (и принимать) со своего левого поля подачи, когда подающий имеет нечетное количество очков в этом гейме.

Счет и подача

Если подающий выигрывает розыгрыш, ему засчитывается очко. Затем он снова начинает подачу с другого поля.

Если розыгрыш выигрывает принимающий, ему засчитывается очко. Затем принимающий, становится новым подающим.

Парные игры

Подача и прием

1. Игроки подающей стороны должны подавать со своего правого поля подачи, когда подающая сторона не имеет очков или имеет четное количество очков в этом гейме.
2. Игроки подающей стороны должны подавать со своего левого поля подачи, когда подающая сторона имеет нечетное количество очков в этом гейме.
3. Игрок принимающей стороны, который подавал последним, остается на том же самом поле с которого подавал. Его партнер – на соседнем поле.
4. Игрок принимающей стороны, стоящий диагонально противоположному полю напротив подающего, должен быть принимающим.
5. Игроки не должны менять свое соответствующее поле, до тех пор, пока они не выиграют очко при подаче.
6. подача, независимо от того, какая сторона подает, должна быть произведена с поля подачи, соответствующего счету подающей стороны.

Порядок игры и позиции на корте.

В розыгрыше, после отражения подачи принимающим, волан отражается тем или другим игроком подающей стороны, с любой позиции на своей стороне сетки, а затем тем или другим игроком принимающей стороны, и так далее до тех пор, пока волан не выйдет из игры.

Система очков и подача

Если подающая сторона выигрывает розыгрыш, ей засчитывается очко. Затем она снова начинает подачу.

Если розыгрыш выигрывает принимающая сторона, ей засчитывается очко. Затем принимающая сторона становится новой подающей стороной.

Последовательность подачи

В любой игре право подавать переходит последовательно: 1. от начального подающего, который начал игру с правого поля подачи 2. к партнеру начально принимающего. Подача должна быть произведена с левого поля подачи. 3. к партнеру первого подававшего 4 к первому принявшему 5. к первому подавшему и т.д.

Ни один игрок не должен подавать не в очередь, принимать не в очередь или принимать две подачи подряд в одном и том же гейме.

Любой игрок стороны, выигравшей гейм может подавать первым в следующем гейме, также как любой игрок проигравшей стороны может принимать первым.

Как правильно держать ракетку?

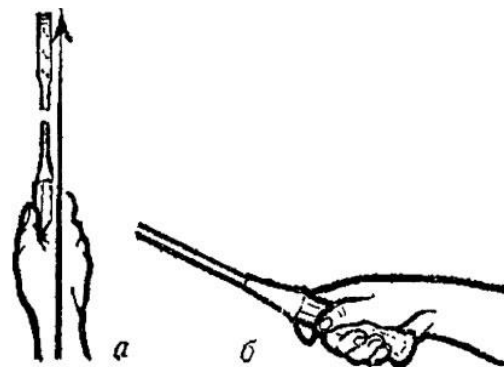


Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Большой палец должен лежать слева-сбоку на широкой плоскости ручки.

Правильной хваткой ракетки можно овладеть только практикой и терпением: положение руки на ракетке неестественно - оно встречается в житейской практике довольно редко. Постигать технику игры надо именно с хватки ракетки.

Ракетка в руке – это птичка в ладони, держите ее так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть.

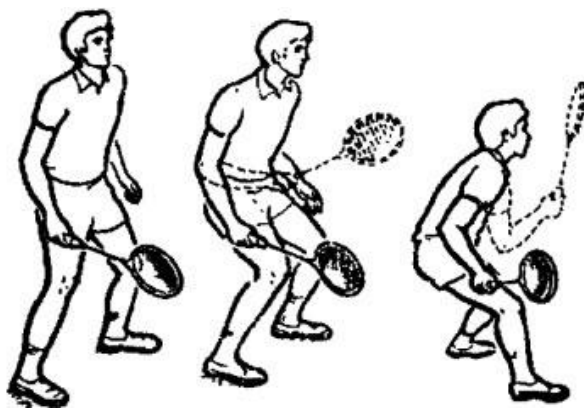
Возьмите ракетку левой рукой за стержень таким образом, чтобы головка была перпендикулярно полу. Положите кисть правой руки на рукоятку ракетки и возьмите ее. Теперь попробуйте слегка постучать по полу, будто бы



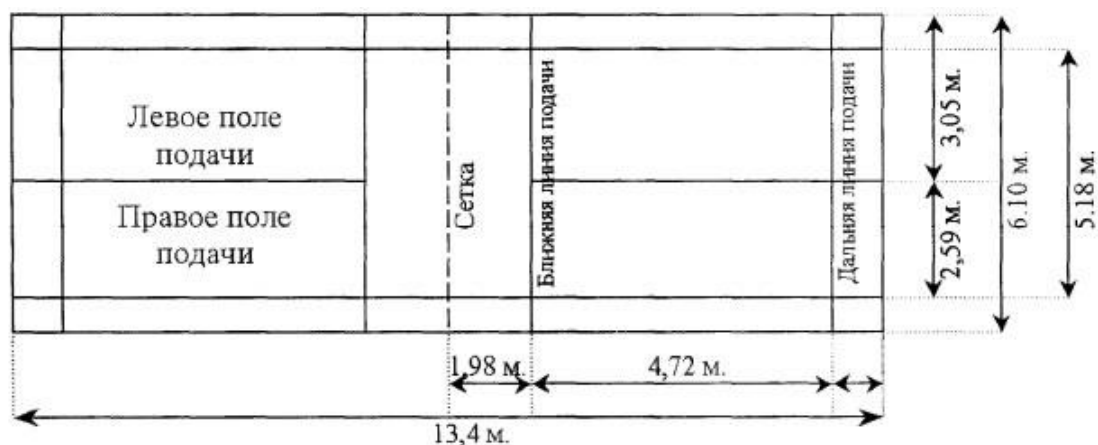
пытаетесь легким молоточком забить гвоздь. Затем, выпрямив ручку перед собой, попробуйте «прицелиться» - обод ракетки (мушка) должен быть перпендикулярен полу. На первом этапе занятий чаще проверяйте себя именно таким образом.

Стойка игрока

Стойка бадминтониста - это исходная позиция перед игрой. Занимая ее, бадминтонист видит и соперника и волан, сохраняет равновесие, готов к быстрым перемещениям. Ноги расставьте на ширину плеч, слегка согните в коленках. Ракетка приподнята чуть выше пояса. Минимум напряжения. Для сохранения баланса левая рука также приподнята, либо без усилий поддерживает ракетку за стержень. Проверьте себя: встаньте в центре площадки лицом к сетке. Тяжесть тела на передней части стопы, представьте себе, что под вашими пятками лежит по волану и, чтобы не раздавить их, чуть приподнимите пятки.



Площадка и инвентарь



Площадки для игры в бадминтон бывают для одиночной игры размером **13.4 x 5.18** и для парной игры **13.4 x 6.1** метров. Поверхность площадки должна быть ровной без ям и бугров. Ширина разметочных линий - **4см**.

В наши дни, все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Стандарт освещённости площадки — 300 люкс. Высота потолка в зале должна быть не менее 9 метров. Расстояние между площадками по ширине - 1.5м., по длине – 2метра. Сетка сплетена из шпагата толщиной 0.8мм или более тонкой капроновой нити с ячейками - 1.9кв.см. Длина сетки 6м 10см, ширина - 76см. Верхний край имеет белую окантовку шириной 7,5 см.

Основные правила бадминтона

- Игра начинается подачей с правого поля. Волан вводится в игру ударом ракетки снизу.
- В момент удара рамка ракетки не должна быть выше пояса или кисти руки, которая держит ракетку. Промах ракеткой при подаче не является ошибкой, и подача повторяется. При четном числе очков у подающего, он подает только справа, а при нечетном – только слева.
- Все встречи одиночные и парные, играют до 15 очков. Если счёт становится 14 : 14, то игра продолжается до преимущества одного из соперников в 2 очка (например, 16 : 14).
- Каждая встреча проводится до двух побед в партиях. В каждой следующей подает победитель. Перед решающей, третьей партией, разрешен перерыв в пять минут. В этой партии при счете 8 игроки меняются сторонами.
- На усмотрение организаторов соревнований допускается проведение турниров, в которых встреча состоит из одной партии до 21 очка. При этом смена сторон производится при счете 11.
- Каждая встреча не должна прерываться с первой подачи и до конца встречи. Исключение составляет перерыв перед третьей партией. Перерывы в связи с ухудшением физического состояния игрока из-за его усталости, а также вследствие неисправности ракетки не допускаются.