Конспект занятия школьной секции по бадминтону для учащихся 7-11 классов.

Количество занимающихся: 15 человек (мальчиков или девочек значения не имеет)

Задачи занятия:

1. Улучшение навыков перемещения по корту.
2. Закрепление техники укороченного удара.
3. Закрепление техники удара «смеш».

Занятие начинается с теоретической части, в которой преподаватель при помощи ноутбука на видео демонстрирует технические элементы, которые подопечные будут осуществлять в течение занятия. Преподаватель во время просмотра заранее подготовленных видеороликов дает комментарии по поводу увиденного. Просмотр видео занимает не более 10 минут.

Далее в зале начинается комплексная разминка всех групп мышц:

1. Разминка мышц шеи.
2. Разминка плечевого пояса (особое внимание уделить маховым движения руками, как назад, так и вперед).
3. Разминка тазобедренного сустава и ног ( особое внимание уделить растяжкам для паховых колец и мышцам задней поверхности бедра). Голеностопные суставы размять отдельно, так как с первых минут занятия на них ляжет максимальная нагрузка.
4. Для улучшения навыков перемещения по корту мы применим упражнение, при котором преподаватель, а впоследствии и ученики самостоятельно разложат пять воланов на своей половине корта. Раскладка воланов будет осуществляться таким образом, что один волан мы кладем посередине корта, а четыре оставшихся раскладываем по четырем углам корта. Точно так же раскладываем пять воланов на другой половине площадки.

Упражнение начинается по свистку и осуществляется таким образом, что ученик должен собрать все четыре волана в центре, положив их к волану, который находится посередине. Воланы должны быть собраны по очереди ( в руках не может быть более 1 волана) за максимально короткое время.

Данное упражнение используется для подготовки игрока к быстрым перемещениям по бадминтонной площадке. При применении данного упражнения в парах (с обеих сторон площадки) может быть применен соревновательный принцип, что еще более приблизит упражнение к игровой ситуации.

Если на занятии присутствуют 10 человек, то они разбиваются на 5 пар, и каждая пара по очереди совершает от 10 до 15 повторений.

После данного упражнения происходит пауза 2-3 минуты.

1. Далее переходим к отработке укороченного удара – это один из самых сложных элементов в бадминтоне, для этого ребенок должен почувствовать движение кистью, которое позволит ему контролировать волан во время исполнения удара.

Для отработки этого элемента мы используем упражнение, в процессе которого занимающиеся располагаются рядом с сеткой, находясь по диагонали друг от друга. Задача бадминтонистов заключается в том, чтобы волан пролетал вдоль сетки и перелетал на другую половину площадки.

Удары производятся размашистыми движениями. Игроки не должны перемещаться, так как в их задачу входит получение навыка данного удара.

Во время этого упражнения у занимающихся закрепляется навык укороченного удара, который очень полезен во время игры. Также во время этого упражнения при игре вдоль сетки могут быть задействованы не два, а четыре занимающиеся. Одна пара выполняет удары справа налево, а другая слева направо. Это позволит увеличить моторную плотность занятия за счет использования большего количества занимающихся.

Если материально-технические возможности секции позволяют, то в зале может быть натянуто еще две дополнительные сетки, что позволит заниматься большему количеству учеников.

2.1 Далее мы переходим к упражнению, которое также поможет занимающимся в освоении укороченного удара.

Ученики начинают играть через сетку на ограниченном пространстве. В ширину это вся длина поля, а вот в длину только до линии подачи, то есть 1 метр 98 сантиметров от сетки.

Задача игроков заключается в том, чтобы волан перелетал на другую половину, но только в указанную зону. Играть можно, как один на один, так и в парах. Одним из условий, которое можно устанавливать в начале упражнения, является обязательный прием волана в нижней точке. Это увеличит амплитуду удара.

В зависимости от количества занимающихся будет определяться, до какого счета ведется игра. В данном упражнении следует особо следить за движением кисти игрока.

Таким образом, игрок будет обучаться укороченному удару, а также более тонко чувствовать волан на ракетке, что приведет к улучшению его игры у сетки и даст возможность более эффективно(результативно) использовать укороченные удары.

Если тренировка производится на одной площадке, то моторная плотность может быть увеличена за счет игры не до определенного счета, а по фиксированным временным отрезкам, например не более 2 минут каждая пара.

Во время выполнения данных упражнений не занятые игрой дети занимаются жонглированием воланов на месте. В момент выполнения этого задания они находятся за пределами корта и не мешают занимающимся основным упражнением. Амплитуда ударов и их вариации могут быть различными.

1. Атакующий удар «смеш».

В силу специфики игры в бадминтон атакующий удар «смеш» может быть произведен с любого участка площадки а, следовательно, может быть использован в любой игровой момент. Правильно выполненный «смеш» – это технико-тактическое действие, позволяющее уверенно набирать очки в матче. В принципе, данный удар является основным оружием в игре, так что ему следует уделять особенное внимание на тренировках.

При выполнении удара «смеш» особое внимание следует уделить синхронной работе рук и ног. Если человек правша (держит ракетку в правой руке), то перед ударом ему следует вытянуть левую руку по направлению к подлетающему волану, а правую согнуть в локтевом суставе, готовясь к выполнению удара.

В момент выполнения удара рука совершает маховое движение вперед, а в завершающей стадии следует довернуть кисть по направлению к земле, чтобы направить волан максимально близко к сетке. При этом необходимо завершить маховое движение рукой вперед, что максимально затруднит игру вашего соперника.

Упражнение необходимо разделить на три части, в первой требуется выполнять удары из ближней зоны (рядом с сеткой), во втором случае занимать место посередине своей половины корта, когда эти два этапа будут освоены, то можно переходить к удару «смеш» от задней линии.

Одна из главных задач, которую необходимо поставить перед занимающимися – это произведение удара по волану, когда он находится в наивысшей точке, что позволит направить волан по наиболее резкой траектории.

Чем в более низкой точке мы будем производить «смеш», тем менее эффективным он будет.

Также стоит уделить внимание тому, как играющие держат ракетку, так как для эффективной игры требуется ее взять до окончания рукоятки, что позволит правильно выполнять технико-тактические действия на площадке.

Во время выполнения этого упражнения в обоих концах площадки, за пределами корта могут располагаться пары игроков, которые даже без использования сетки могут отрабатывать удары «смеш» без наличия сетки. По договоренности, один из пары игроков совершает удары «смеш», а второй должен реагировать на удар и отбивать волан назад в верхнюю точку. Это упражнение также позволяет увеличивать моторную плотность занятия.

По окончании занятия преподаватель производит краткий разбор тренировки, во время которого указывает на успешные действия подопечных. Останавливаться на отрицательных элементах, по моему мнению, смысла нет, так все замечания необходимо производить по ходу тренировки.

Обучающиеся должны уходить с занятия в приподнятом настроении, так как только это позволит привить им любовь к бадминтону.