

Вспомогательный материал
для начинающих тренеров и учителей физкультуры.

автор Мастер спорта международного класса Андриевская М.В.



Оглавление.

1. Введение	3
2. Примеры планирования тренировок	3
3. Дети 6-9 лет. Школа бадминтона.	5
• Развитие	
• Советы тренерам	
• Упражнения	
• Игры и упражнения на физическую подготовку	
4. Дети 9-12 лет. Новички и средний уровень.	18
• Развитие	
• Советы тренерам	
• Упражнения на технику	
5. Дети 9-12 лет. Новички.	25
• Перемещение по площадке	
• Игры и упражнения на физическую подготовку	
6. Дети 9-12 лет. Средний уровень.	51
• Упражнения на технику	
• Упражнения на работу ног	
• Упражнения на тактику	
• Игры и упражнения на физическую подготовку	
7. Юноши 12-15 лет.	55
• Развитие	
• Советы тренерам	
• Упражнения на технику ударов	
• Упражнения на работу ног	
• Упражнения на тактику	
• Игры и упражнения на физическую подготовку	

1. Введение.

Эта брошюра будет служить как вспомогательная помощь для начинающих тренеров по бадминтону и учителей физкультуры. Она поможет вам провести бадминтонную тренировку или урок физкультуры.

Брошюра разделена на 6 информационных разделов. Сначала мы предложим вам несколько примеров планирования тренировки. Затем последует 4 раздела с упражнениями и играми для различных возрастных групп и уровней игры. Раздел включает в себя 3 разных возрастных группы (6-9 лет, 9-12 лет и 12-15 лет). Существует еще дополнительное различие возрастной группы 9-12 лет (начинающие и средний уровень). Если вы не уверены, какая именно группа вам подходит, то всегда лучше начинать с низкого уровня. В большинстве случаев, одно и то же упражнение подходит для нескольких групп.

В каждом разделе упражнения пронумерованы по возрастанию сложности. Игры и упражнения на физическую подготовку не пронумерованы.

Последний раздел включает в себя общие тренировочные советы, которых хорошо придерживаться.

2. Примеры планирования тренировок

Пример планирования тренировки детей 6-9 лет, юношей 9-12, новичков.

Тренировка - 60 мин.

Время	Задание	Объяснение
0-5 мин	Сбор детей	Цель - показать детям, что тренировка уже началась. Тренер может проверить список присутствующих и т.д.
5-10 мин	Разминка	Игры и упражнения, в которых участвуют все части тела
10-15 мин	Сбор детей	Объяснение техники и показ упражнения
15-25 мин	Упражнение 1	Отрабатывание техники простыми упражнениями
25-35 мин	Матч или упражнение 2	Игра на счет или еще одно упражнение на технику
45-55 мин	Заключительная часть	Игра или эстафета
55-60 мин	Сбор детей	Тренер напоминает о следующей тренировке, предстоящих соревнованиях и т.д.

Пример тренировки на технику и физическую подготовку – 90 мин.
Юноши 9-12 лет, средний уровень игроков 12-15 лет.

Время	Задание	Объяснение
0-5 мин	Сбор детей	Цель - показать детям, что тренировка уже началась. Тренер может проверить список присутствующих и т.д.
5-15 мин	Разминка	Игры и упражнения, в которых участвуют все части тела
15-20 мин	Сбор детей	Объяснение техники и показ первого упражнения
20-35 мин	Упражнение 1	Отрабатывание техники простыми упражнениями
35-40 мин	Сбор детей	Объяснение техники и показ второго упражнения
40-55 мин	Упражнение 2	Еще одно упражнение на технику
55-75 мин	Матчи	Игры на счет с акцентом на технику ударов, которая отрабатывалась.
75-85 мин	Заключительная часть	Игры, эстафеты или упражнения на физическую подготовку.
85-90 мин	Сбор детей	Тренер напоминает о следующей тренировке, предстоящих соревнованиях и т.д.

Пример тактической тренировки - 90 мин.

Время	Задание	Объяснение
0-5 мин	Сбор детей	Цель - показать детям, что тренировка уже началась. Тренер может проверить список присутствующих и т.д.
5-15 мин	Разминка	Игры и упражнения, в которых участвуют все части тела
15-20 мин	Сбор детей	Объяснение техники и тактики, и о чем надо задумываться, когда играешь матч.
20-40 мин	Матч 1	Игры на счет с акцентом на заданную тактику.
40-45 мин	Сбор детей	Объяснение следующей тактической ситуации.
45-65 мин	Матч 2	Матч с акцентом на заданную тактику.
65-85 мин	Заключительная часть	Игры, эстафеты или упражнения на физическую подготовку.
85-90 мин	Сбор детей	Тренер напоминает о следующей тренировке, предстоящих соревнованиях и т.д.

3. Дети 6-9 лет. Школа бадминтона.

Развитие в этом возрасте.

- Тело развивается быстрее, чем нервная система (плохая координация)
- Плохая концентрация внимания
- Не могут думать абстрактно
- Нуждаются в большом внимании, надежности (хотят играть с тренером)
- Маленькие эгоисты (трудно воспринимают игру в команде)

Советы тренерам.

- Жесткие правила, последовательность, справедливость
- Разнообразные тренировки (надо заинтересовать детей)
- Большое количество игр (игры могут быть обучающими)
- Упражнения должны очень часто повторяться
- Упражнения на координацию (прыжки, баланс и т.д.)
- Тренировка на технику (имитация ударов, вращения предплечья)
- Индивидуальные командные соревнования (эстафеты, командные матчи)
- Обязательный показ всех новых упражнений

Упражнения.

1. Игра с воздушными шариками

Игрок А и игрок В бьют воздушный шарик друг другу. Это упражнение можно выполнять через сетку или без нее.

2. Жонглирование волана

Жонглировать воланом на ракетке. Тренировка открытой и закрытой стороной ракетки, высокое и низкое жонглирование.

3. Броски (высоко-далекий, укороченный)

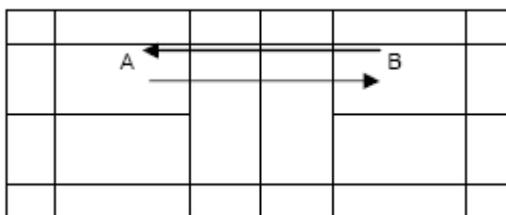
Игроки бросают теннисные мячики друг другу. Обязательно проследить, чтобы замах при бросках был таким же, как и при замахе в бадминтоне. Бросок должен иметь разные траектории полета (как высоко-далекий удар, укороченный). Теннисные мячики можно заменить на сложенные перьевые воланы.

4. Круговая игра

Дети образуют круг и играют волан любому игроку в кругу. Можно использовать удары только открытой или только закрытой стороной ракетки. Круг можно делать больше или меньше.

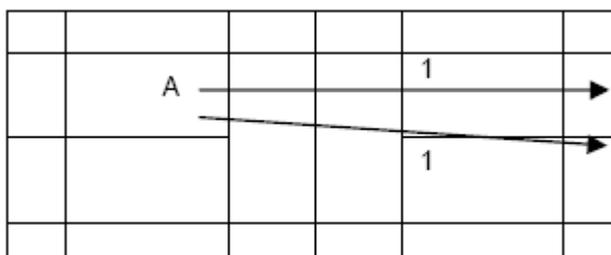
5. Удары из средней зоны

Игрок А и игрок В накидывают друг другу воланы в среднюю зону. Воланы накидываются плоско со средней скоростью. Упражнение можно выполнять только открытой стороной ракетки, только закрытой стороной ракетки или произвольно.



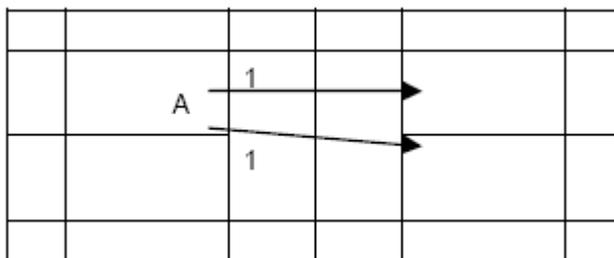
6. Высокая подача

Игрок А и игрок В подают высокую подачу (по прямой или диагонали)



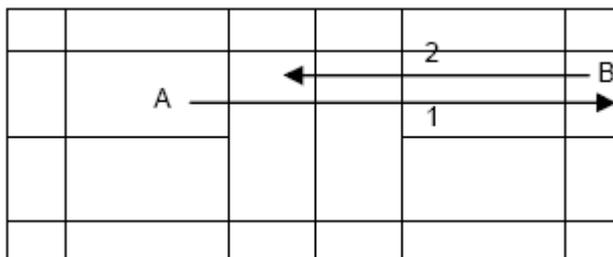
7. Короткая подача из левого угла

Игрок А и игрок В подают короткую подачу из левого угла закрытой или открытой стороной ракетки.



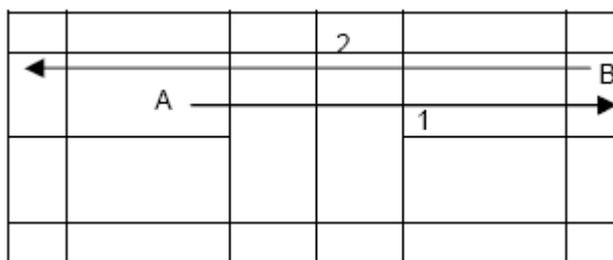
8. Высокая подача и укороченный удар

Игрок А подает высокую подачу (по прямой или диагонали), игрок В выполняет укороченный удар по прямой.



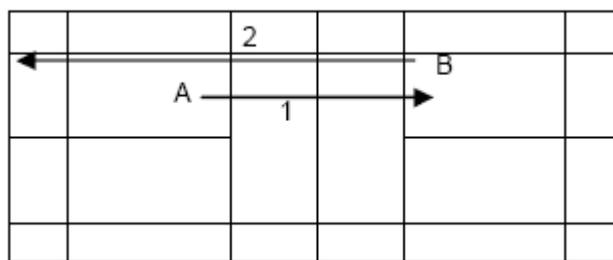
9. Высокая подача и высоко-далекий удар

Игрок А подает высокую подачу (по прямой или диагонали), игрок В выполняет высоко-далекий удар по прямой.



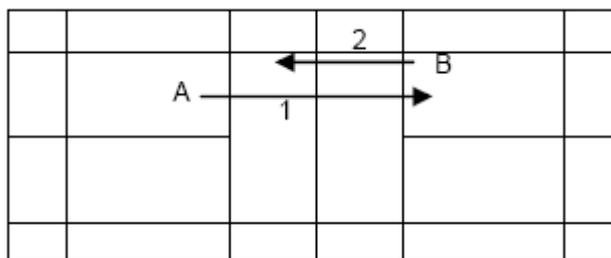
10. Короткая подача и откидка

Игрок А подает короткую подачу (по прямой или по диагонали), игрок В выполняет откидку по прямой.



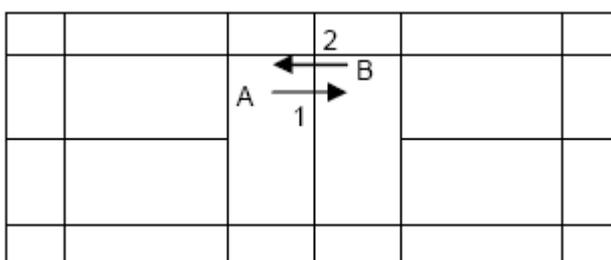
11. Короткая подача и подставка

Игрок А подает короткую подачу (по прямой или диагонали), игрок В выполняет подставку.



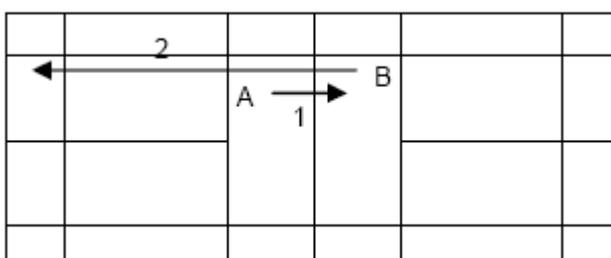
12. Упражнения на сетке (подставка)

Игрок А набрасывает волан рукой на сетку, игрок В выполняет подставку по прямой. Важно чтобы игрок А набрасывал волан снизу вверх.



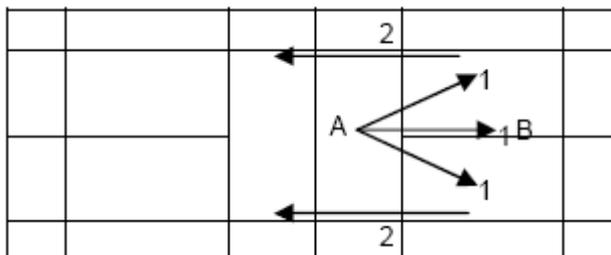
13. Упражнения на сетке (откидка)

Игрок А набрасывает волан рукой на сетку, игрок В выполняет откидку по прямой. Важно чтобы игрок А набрасывал волан снизу вверх.



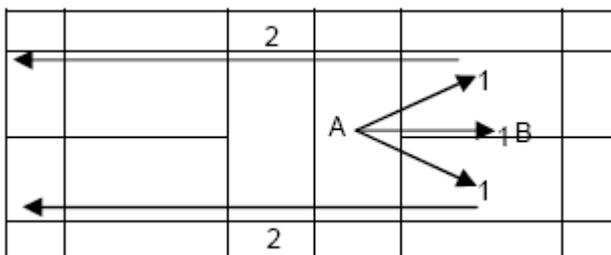
14. Отработка защиты с приемом на сетку

Игрок А находится на одной половине площадки что и игрок В, и набрасывает воланы (со средней скоростью) в правую или левую сторону от игрока В, или в его корпус. Игрок В выполняет удар на сетку.



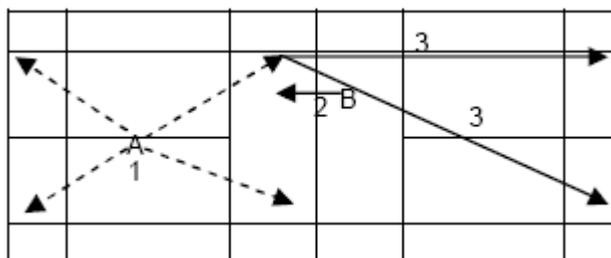
15. Отработка защиты с приемом высокой откидки по прямой

Игрок А находится на одной половине площадки что и игрок В, и набрасывает воланы (со средней скоростью) в правую или левую сторону от игрока В, или в его корпус. Игрок В выполняет высокую откидку по прямой.



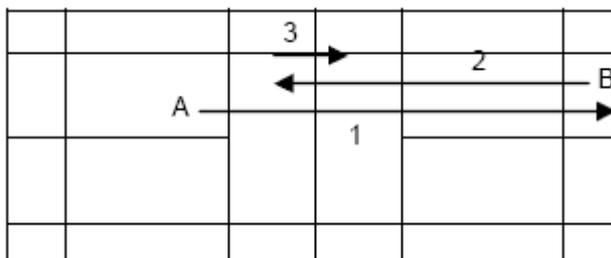
16. Передвижение и откидка

Игрок А выполняет передвижение в произвольный угол площадки и когда игрок А возвращается в центр, то игрок В набрасывает волан на сетку. Игрок А выполняет откидку по прямой или диагонали.



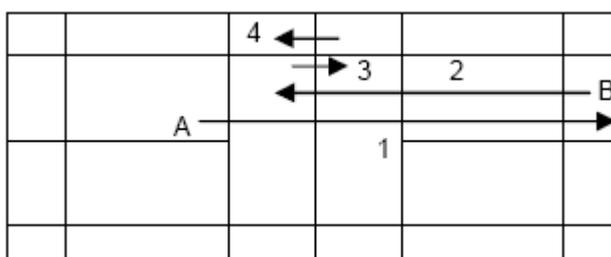
17. Укороченный удар и подставка упражнение №1

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает укороченным ударом по прямой, игрок А выполняет подставку. Новая подача и т.д.



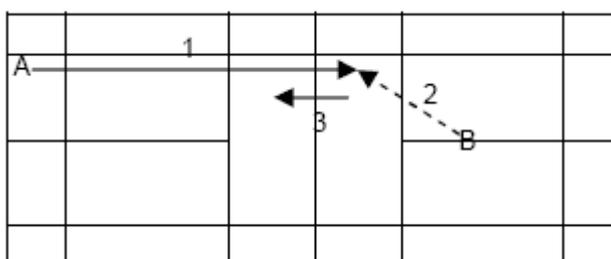
18. Укороченный удар и подставка упражнение №2

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает укороченным ударом по прямой, игрок А выполняет подставку, игрок В тоже выполняет подставку. Новая подача и т.д.

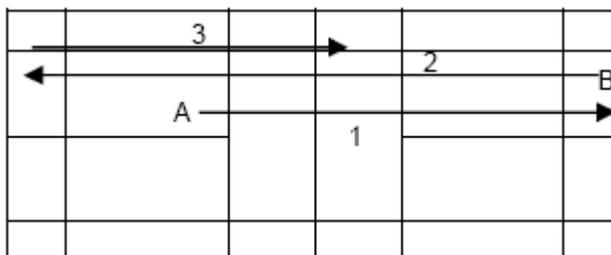


19. Отработка подставки

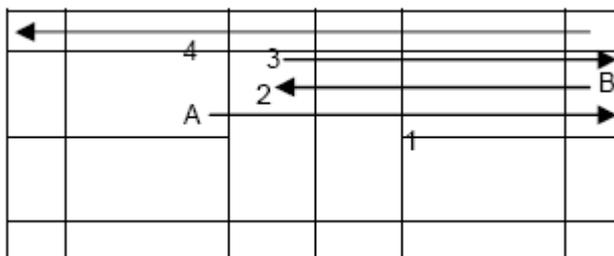
Игрок А подает с задней линии площадки так, чтобы волан перелетал через сетку как можно ниже над ней и ближе к ней. Игрок В начинает движение из центра, делает глубокий выпад и выполняет подставку.



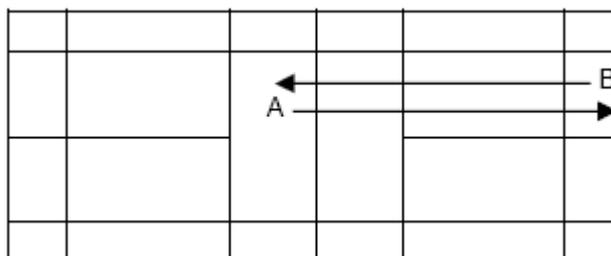
20.Высоко-далекий удар и укороченный удар, упражнение №1
 Игрок А подает высокую подачу и игрок В отвечает высоко-далеким ударом по прямой, игрок А выполняет укороченный удар по прямой.
 Новая подача и т.д.



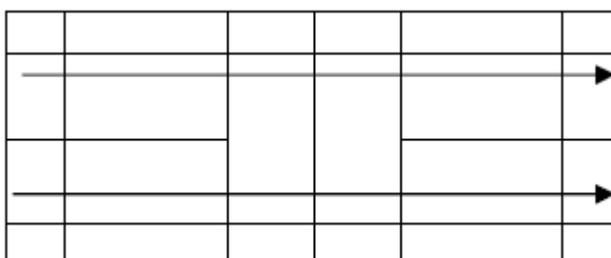
21.Высоко-далекий удар и укороченный удар, упражнение №2
 Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар.
 Игрок А выполняет откидку и игрок В выполняет высоко-далекий удар.
 Новая подача и т.д.



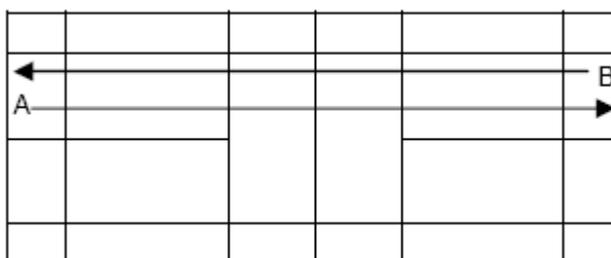
22.Откидка и укороченный удар
 Игрок А выполняет высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар.



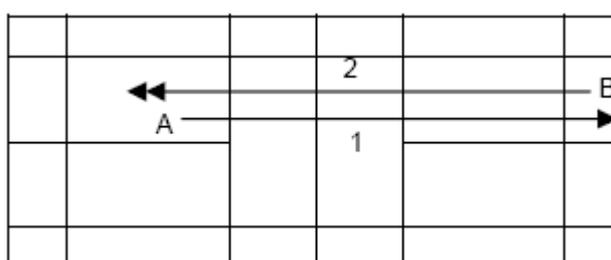
23. Подбрасывание волана и выполнение высоко-далекого удара
 Игрок кладет волан на закрытую сторону ракетки, подбрасывает волан вверх и выполняет высоко-далекий удар открытой стороной ракетки. Затем выполняется высоко-далекий удар закрытой стороной ракетки, но для этого следует положить волан на открытую сторону ракетки подбросить его вверх и выполнить удар.



24. Высоко-далекие удары на время
 Игрок А и игрок В выполняют высоко-далекие удары в течение 5 минут.

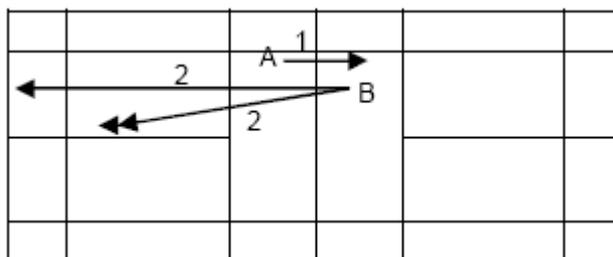


25. Подача и смеш
 Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой.



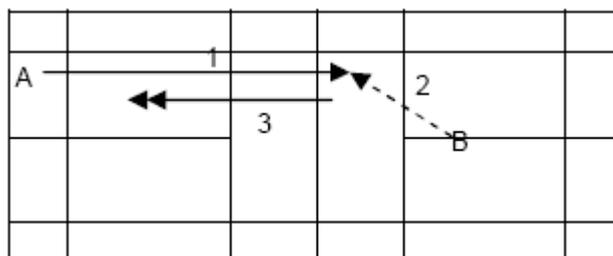
26. Отработка ударов на сетке

Игрок А набрасывает воланы высоко над сеткой, игрок В выполняет добивание на сетке или плоско прокидывает на заднюю линию. В этом упражнении очень важно, чтобы при ударе участвовало только предплечье. Игрок В держит локоть на уровне плеча во время всего упражнения и отводит ракетку в исходное положение после каждого удара.



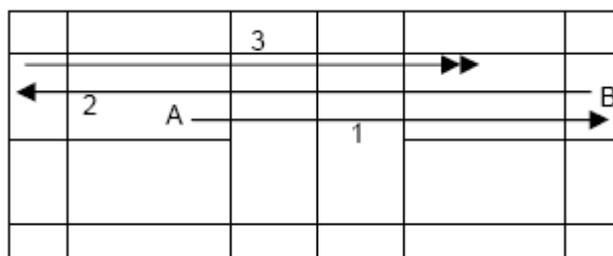
27. Добивание на сетке

Игрок А накидывает воланы с задней линии площадки так, чтобы волан высоко пролетал над сеткой. Игрок В начинает движение из игрового центра и выполняет ускорение на сетку, чтобы выполнить добивание. Траектория добивания намного важнее, чем сила, с которой игрок будет выполнять добивание.



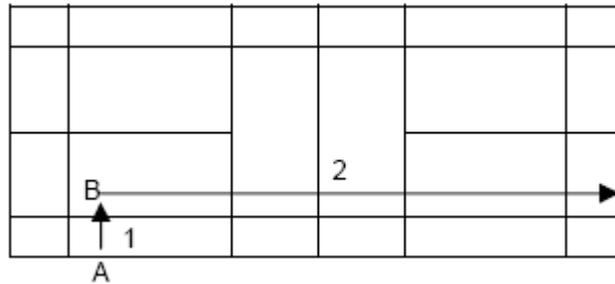
28. Высоко-далекий удар и смеш

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар и игрок А выполняет смеш по прямой.



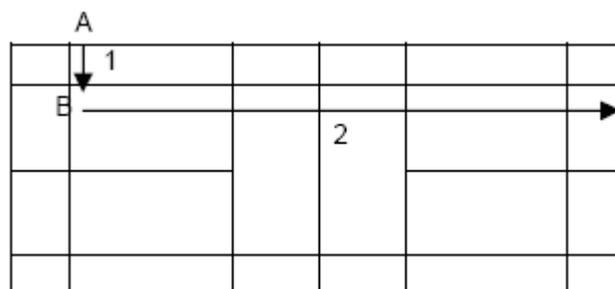
29. Предплечье

Игрок А стоит рядом с игроком В и накидывает воланы прямо вверх. Игрок В выполняет удар используя только предплечье. Игрок В должен стараться держать локоть на уровне плеча в течение всего упражнения.



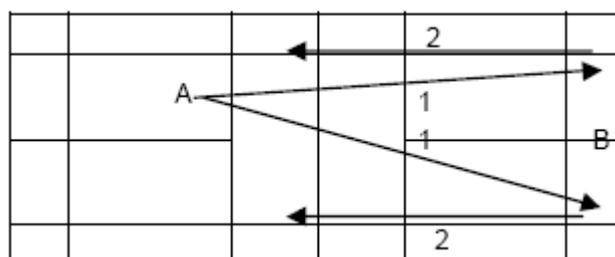
30. Удар закрытой стороной ракетки, упражнение №1

Игрок А стоит рядом с игроком В и накидывает воланы прямо вверх. Игрок В стоит спиной к сетке и выполняет удар закрытой стороной ракетки используя только предплечье. Локоть игрока В должен находиться на уровне его плеча в течение всего упражнения.



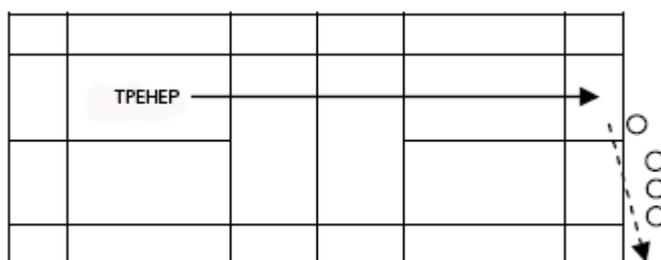
31. Удар закрытой стороной ракетки, упражнение №2

Игрок А подает высокую подачу (по прямой или диагонали), игрок В выполняет укороченный удар по прямой закрытой стороной ракетки из своего левого угла, и открытой стороной ракетки из своего правого угла.



32. Круговая

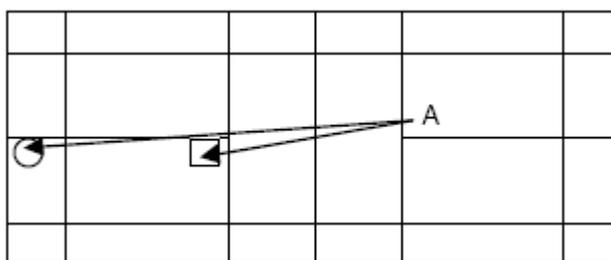
Тренер накидывает воланы игрокам, которые стоят за пределами площадки в ряд. После выполнения удара игрок выполняет еще какое-либо дополнительное задание (например, 5 прыжков из низкого приседа) и затем становится последним в ряд.



Дети 6-9 лет, школа бадминтона.
Игры и упражнения на физическую подготовку.

1. Выполнение подач, соревнования

Игрок выполняет подачу и старается попасть в отведенную зону. Зону можно выделить обручем, ракеткой, скакалкой и т.д.



2. Эстафета с воланом №1

Игроки должны бежать и жонглировать волан на ракетке. Если волан упал на пол, то игрок должен выполнить, например, 5 отжиманий или прыжков, а затем продолжить эстафету.

3. Эстафета с воланом №2

Игроки должны бежать держа волан на ракетке. При передаче, воланчик передается на ракетку другому игроку.

4. Салочки по линиям

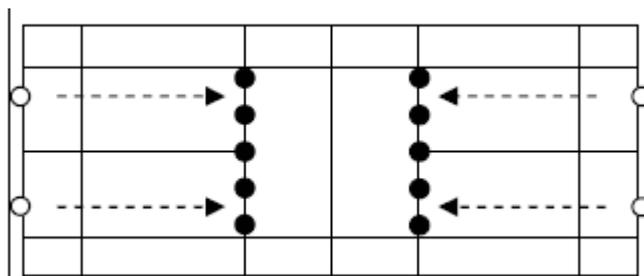
Выбирается водящий и начинается игра. Игроки и сам водящий могут передвигаться только по линиям бадминтонной площадки. Если игрок вышел за пределы линии, то он становится водящим.

5. Жонглирование друг с другом

Игра заключается в том, сколько времени игроки могут держать волан в воздухе. Игра может проходить на время или количество ударов.

6. Защита своей площадки

Пять мячей кладутся на переднюю линию подачи с каждой стороны площадки. Один или два игрока стартуют по сигналу тренера с задней линии площадки, и стараются сделать так, чтобы на их стороне не было мячей. Мячи можно бросать только руками и только по одному.



7. Салочки воланом

Один из игроков водящий и старается осалить ноги (ниже колен) своего напарника. Игрок считается осаленным, когда волан задел его ноги. Игроки могут двигаться только в определенной зоне.

8. Жонглирование по линиям

Игроки жонглируют волан на ракетке и передвигаясь только по линиям бадминтонной площадки.

9. Эстафета

Эстафета с различными типами бега. Например, обыкновенный бег, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, бег на четвереньках и т.д.

10. Работа по группам

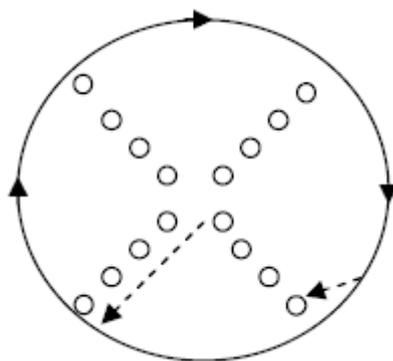
Игроки работают по разным группам. Например, группа 1 – выполняет прыжки через скамейку, группа 2 – бегает змейкой между конусами, группа 3 – пролезает под стульями и т.д.

11. Море, корабль, суша

Тренер и игроки, обговаривают между собой какие зоны будут считаться морем, (например, сетка), кораблем (например, площадка), и сушей (например, стена). Затем тренер говорит, куда игроки должны бежать (например, море, корабль, суша). Тот игрок, который прибежал последним выбывает из игры.

12. Круговая эстафета

Каждая команда садится в один ряд. Вокруг всех команд ограничивается круг (например, конусами). Тот игрок в команде, который сидит первым в ряду, по команде тренера оббегает круг и садится последним в своей команде. Затем следующий игрок и т.д.



4. Дети 9-12 лет. Новички и средний уровень.

Развитие в этом возрасте.

- Улучшение координации
- Самый лучший период для обучения

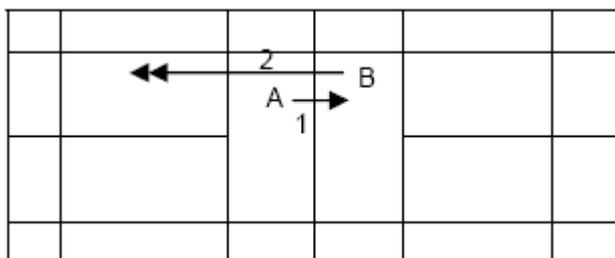
Советы тренерам.

- Уделять много внимания на технику
- Командные игры и командные упражнения
- Доверять игрокам
- Давать игрокам возможность провести часть тренировки (например, разминку)

Упражнения на технику.

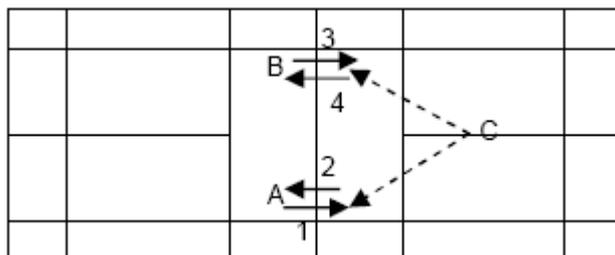
1. Добивание на сетке.

Игрок А накидывает высокие подставки для игрока В который стоит у сетки и выполняет добивание на сетке используя только предплечье. Игрок В должен стараться держать локоть на уровне своего плеча. Добивание выполняется коротким, хлестким ударом. Упражнение выполняется открытой и закрытой стороной ракетки.



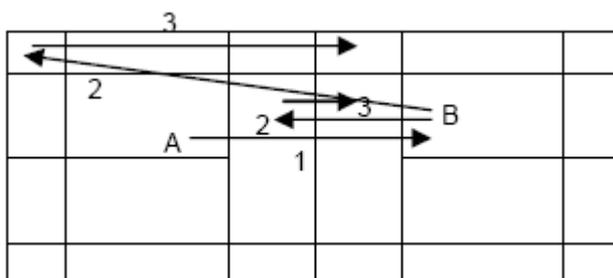
2. Подставки на сетке.

Игрок А и игрок В через раз накидывают подставки на сетку. Игрок С, выполняет подставку по прямой, и после выполнения удара возвращается обратно в игровой центр.



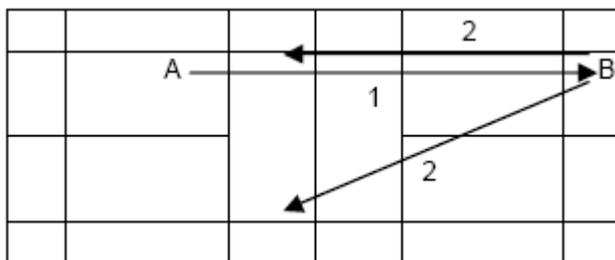
3. Короткая подача и укороченный удар.

Игрок А подает короткую подачу, игрок В отвечает подставкой или откидкой. Игрок А отвечает подставкой на подставку и укороченным ударом на откидку. Упражнение выполняется на половине площадки.



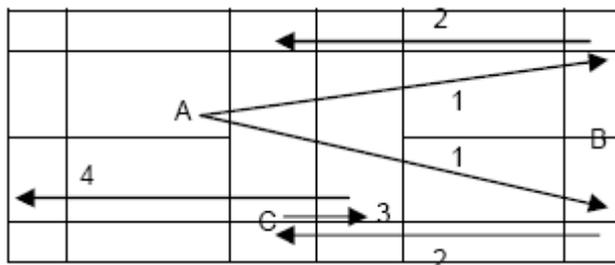
4. Поддача и укороченный удар или смеш.

Игрок А подает высокую одиночную подачу или парную высокую подачу (до второй задней линии). Игрок В отвечает укороченными ударами по прямой или диагонали на высокую одиночную подачу или смешом на высокую парную подачу.



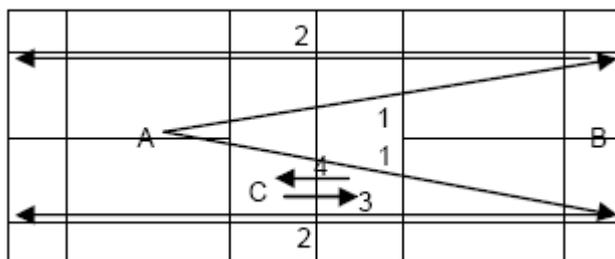
5. Укороченный удар и откидка.

Игрок А подает высокую подачу в правый или левый угол. Игрок В отвечает произвольным укороченным ударом (по прямой или диагонали). Игрок С накидывает на подставку. Игрок В выполняет откидку. Новая подача и т.д.



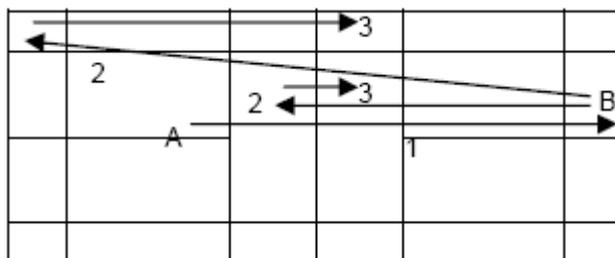
6. Высоко-далекий удар и подставка.

Игрок А подает высокую подачу в произвольный угол, игрок В отвечает произвольным высоко-далеким ударом. Игрок С накидывает на подставку. Игрок В выполняет подставку. Новая подача и т.д.



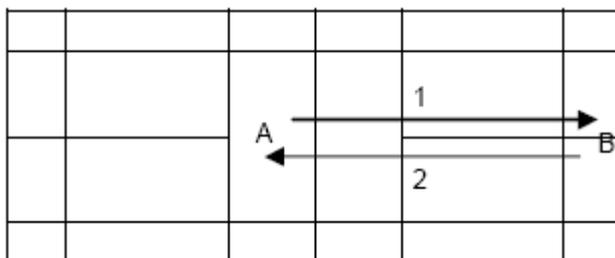
7. Высоко-далекий удар и укороченный удар.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает высоко-далеким или укороченным ударом. Игрок А выполняет укороченный удар после высоко-далекого удара и подставку после укороченного удара. Упражнение выполняется на половине площадки.



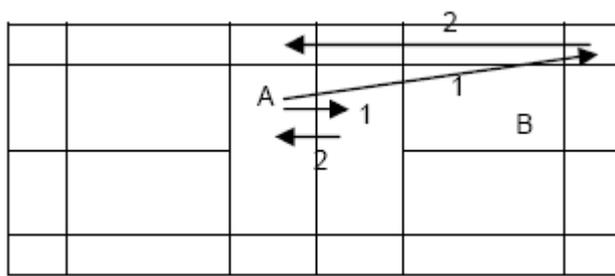
8. Откидка и укороченный удар.

Игрок А откидывает произвольно на заднюю линию, игрок В выполняет мягкий укороченный удар.



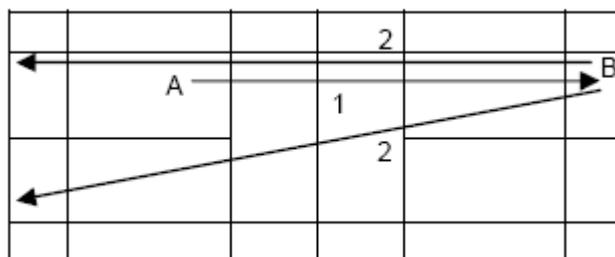
9. Укороченный удар и подставка.

Игрок А стоит близко к сетке и выполняет высокую откидку или подставку. Игрок В выполняет укороченный удар или подставку.



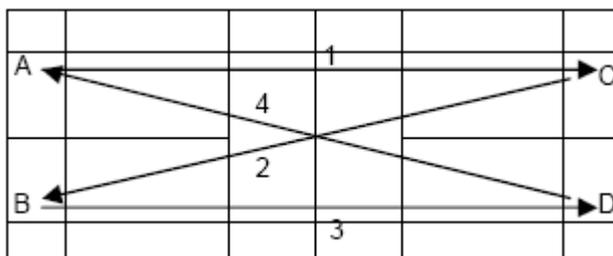
10. Поддача и высоко-далекий удар.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет через раз, высоко-далекий удар по прямой и диагонали.



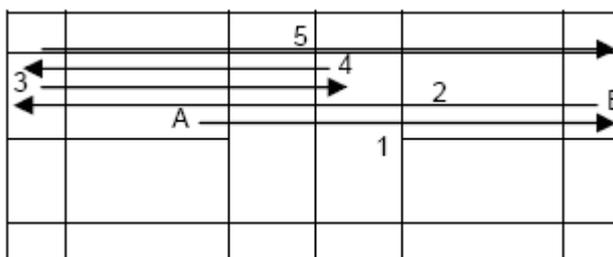
11.Высоко-далекий удар.

Игрок А и игрок В выполняют высоко-далекие удары по прямой. Игрок С и игрок D выполняют высоко-далекие удары по диагонали. Потом игроки меняются местами.



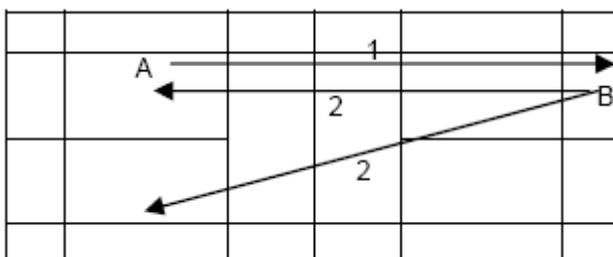
12.Высоко-далекий удар, укороченный удар, и откидка.

Игрок А выполняет высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар по прямой. Игрок А отвечает укороченным ударом и игрок В выполняет откидку. Затем игрок А выполняет высоко-далекий удар и игрок В отвечает высоко-далеким ударом обратно и т.д. Таким образом игрок А выполняет укороченный и высоко-далекий удары через раз.

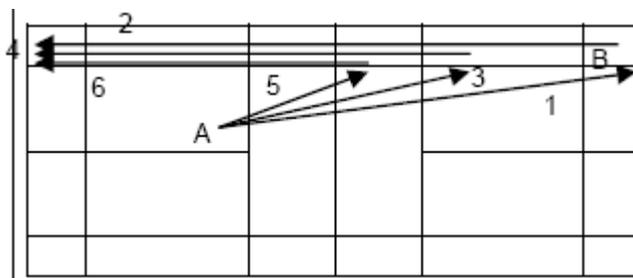


13.Смеш

Игрок А подает парную высокую подачу (ко второй задней линии) и игрок В выполняет смеш по прямой и смеш по диагонали (произвольно).

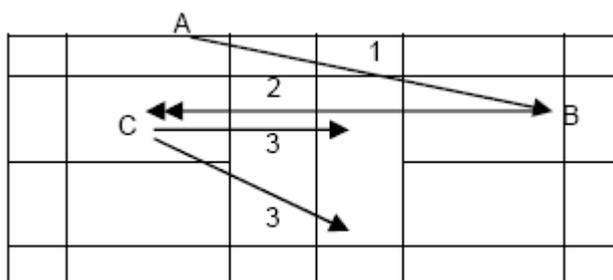


14. Выполнение ударов с задней, средней, и передней линий площадки. Игрок А накидывает первый волан на заднюю линию, второй волан в среднюю зону, и третий волан на сетку. Игрок В выполняет удары на заднюю линию с продвижением вперед.



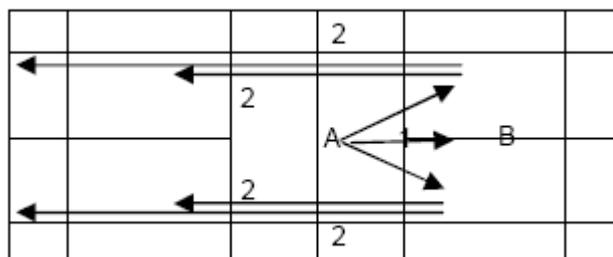
15. Отработка защиты, упражнение №1.

Игрок А стоит сбоку площадки и подает парную высокую подачу (к передней задней линии). Игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок С отрабатывает защиту на сетку по прямой или диагонали.



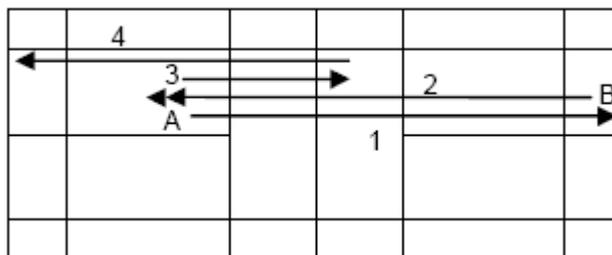
16. Отработка защиты, упражнение №2.

Игрок А стоит на одной половине площадки что и игрок В, и накидывает воланы по сторонам от игрока В или в его корпус. Игрок В отвечает плоскими ударами или высокими откидками.



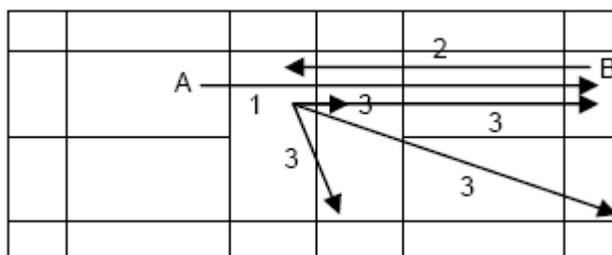
17. Смеш через подставку.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой, игрок А принимает волан на сетку и игрок В выполняет откидку и т.д.



18. Отработка 4 ударов на сетке.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар. Игрок А может выполнять откидку по прямой или диагонали, подставку по прямой или перевод по диагонали.



19. Матч.

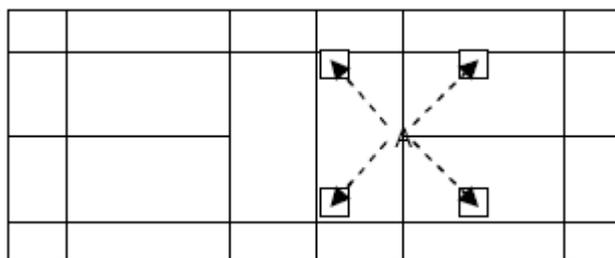
Игрок А и игрок В играют матч на половине площадки. Некоторые удары они могут использовать только один раз в розыгрыше. Например, они могут выполнять только одну подставку и один смеш. Как только они выполнили эти удары, то тогда они могут играть только высоко-далекие удары, укороченные удары и откидки.

5. Дети 9-12 лет. Новички.

Перемещения по площадке.

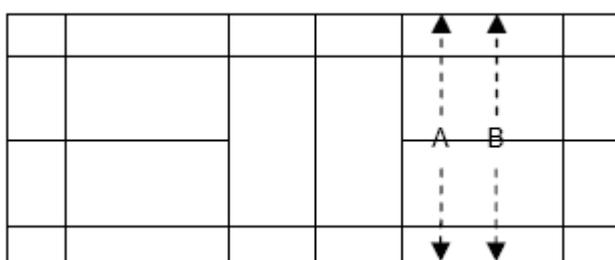
1. Волан на стуле.

Ставятся четыре стула в углы площадки. Два стула в переднюю зону у сетки, и два стула в среднюю зону. Стулья должны располагаться в полметре от линий площадки или углов. На каждый стул кладется пять воланов. Игрок выполняет перемещение в угол, сбрасывает один волан и возвращается обратно в игровой центр и т.д. пока все воланы не окажутся на полу.



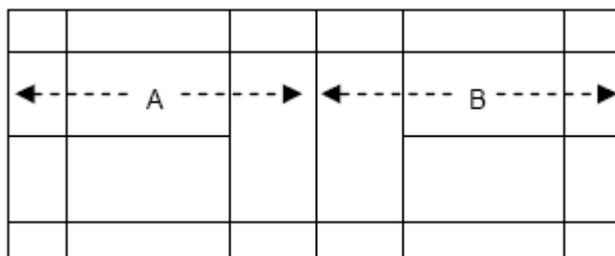
2. Зеркало 1.

Игрок А выполняет перемещение из центра в правый или левый угол в средней зоне. Игрок В повторяет все движения за игроком А.



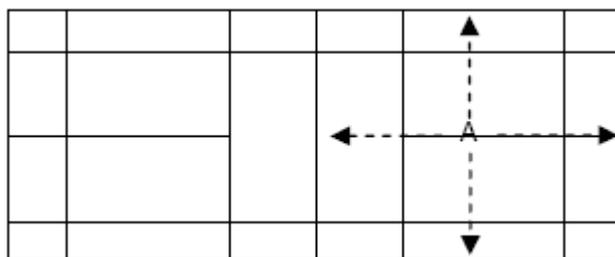
3. Зеркало 2.

Игрок А начинает движение из центра и выполняет перемещение на сетку или на заднюю линию по прямой. Игрок В зеркально повторяет все движения за игроком А.



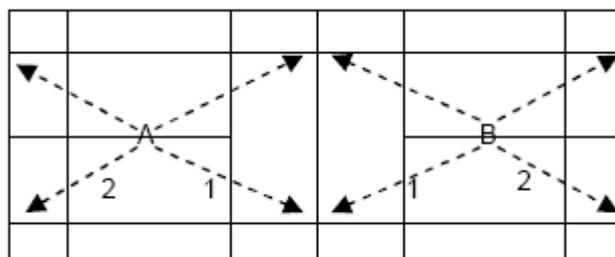
4. Перемещение в средней зоне (вправо-влево) и вперед (на сетку) и назад (заднюю линию).

Игрок начинает движение из центра и выполняет перемещение в правый или в левый угол в средней зоне, или вперед (на сетку)-назад (на заднюю линию). Упражнение выполняется определенное количество раз, или по времени.



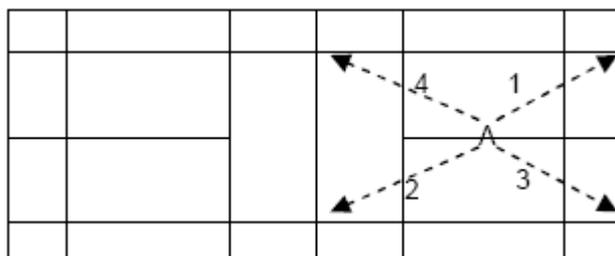
5. Зеркало 3.

Игрок А перемещается произвольно по 4 углам площадки. Игрок В зеркально повторяет все движения за игроком А.



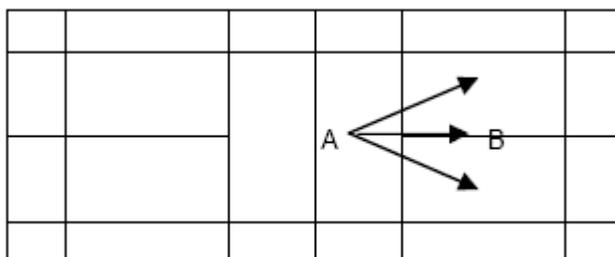
6. Комбинация перемещений.

Тренер задает комбинацию перемещений (например, правый задний угол-левый передний, левый задний угол-правый передний). Игроки работают в паре. Когда один игрок работает, другой отдыхает и наоборот.



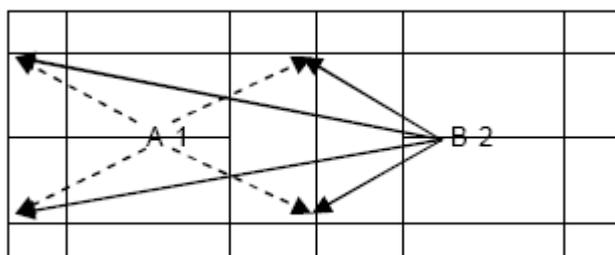
7. Поймать волан.

Игрок А стоит на одной половине площадки что и игрок В, и бросает воланы произвольно (в правый, левый углы от игрока В или в его корпус). Игрок В старается поймать волан рукой. Желательно делать только один шаг в сторону. Выпад в правый угол выполняется правой ногой, выпад в левый угол выполняется левой ногой.



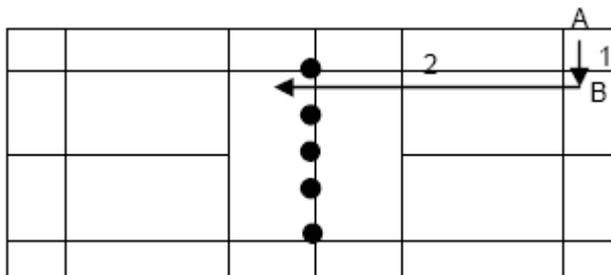
8. Перемещение и выполнение удара.

Игрок А выполняет перемещение в любой угол, после его возвращения в игровой центр игрок В накидывает волан произвольно в любой из углов. Игрок А выполняет укороченный или высоко-далекие удары с задней линии и подставки или откидки у сетки.



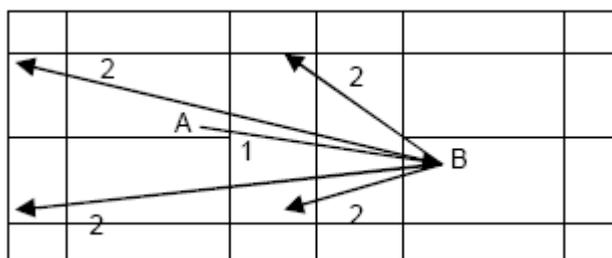
9. Выполнение удара с задней линии с добиванием на сетке.

Игрок А накидывает волан (сверху вниз) в правом или левом углу на задней линии площадки. Игрок В старается выполнить защитный удар на сетку и затем сметает один из 5 воланов с кромки сетки.



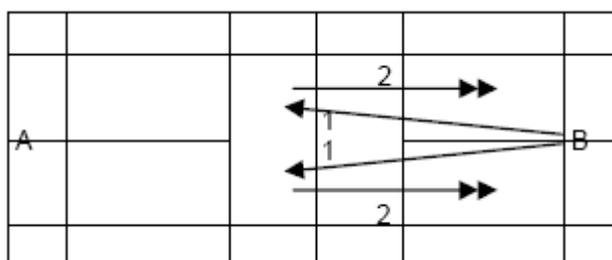
10. Поддача и произвольный удар.

Игрок А подает короткую подачу. Игрок В выполняет произвольный удар в любой угол площадки. Задача игрока А успеть к волану и перебить его через сетку. Затем новая подача и т.д.



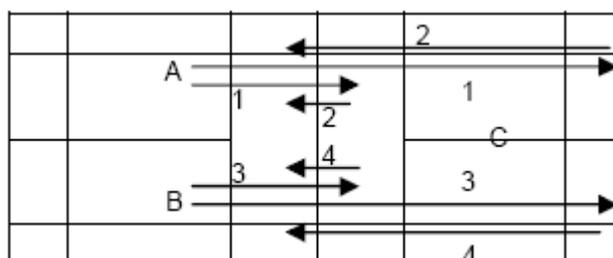
11. Ускорение с добиванием на сетке.

Игрок А стоит у задней линии площадки спиной к сетке. Когда игрок А услышал что игрок В ударил по волану, он разворачивается и ускоряется на сетку чтобы выполнить добивание на сетке. Игрок В стоит у второй задней линии и накидывает воланы высоко над сеткой.



12. Перемещение к линиям площадки с воланом.

Игроки А и В подают (через раз) сначала короткие подачи, а затем высокие подачи близко к линиям. Игрок С выполняет движение из центра и отвечает на короткие подачи подставкой, на высокие подачи высоко-далекими ударами.

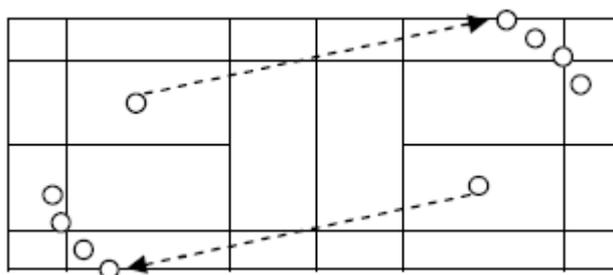


Дети 9-12 лет, новички.

Игры и упражнения на физическую подготовку.

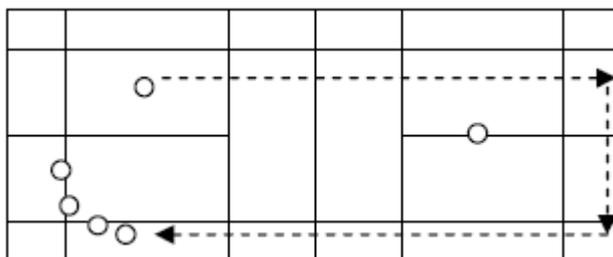
1. Круговой бадминтон.

Игрок выполняет удар, затем бежит на другую сторону площадки и становится последним в очередь. Игрок имеет право на 3 ошибки, после этого он выбывает из игры.



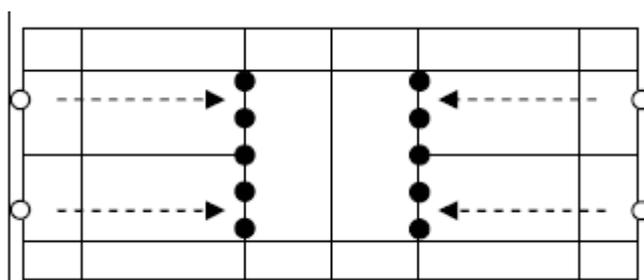
2. Король (королева).

Один игрок стоит на одной половине (король или королева) и отбивает все воланы других игроков. Все другие игроки стоят на противоположной стороне, и после выполнения удара оббегают всю площадку и становятся последним в очередь на той же стороне где они и выполняли удар. Если «король или королева» ошиблись и промахнулись по волану, то тогда он или она меняются местами с игроком после удара, которого они совершили ошибку.



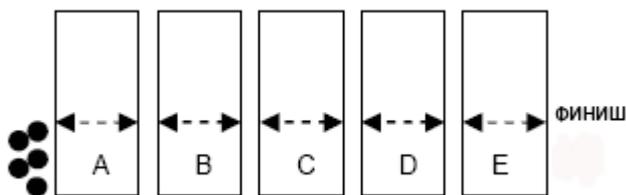
3. Защита своей площадки.

Пять мячей кладутся на переднюю линию подачи с каждой стороны площадки. Один или два игрока стартуют по сигналу тренера с задней линии площадки, и стараются сделать так, чтобы на их стороне не было мячей. Мячи можно бросать только руками и только по одному.



4. Передача мяча.

Игроки делятся на команды по 5 человек в каждой. Каждому игроку определяется своя половина площадки. Игроки могут перемещаться только по своей половине площадки. У первой площадки кладется определенное количество мячей. Мячи должны оказаться в конце последней площадки. Игрок А берет первый мяч перебегает свою половину площадки и передает мяч игроку В, который в свою очередь перебегает свою половину и передает мяч игроку С. Когда игрок А передал первый мяч игроку В, то тогда он бежит за следующим мячом и т.д. Выигрывает та команда, которая первая сумеет перенести все мячи в конец последней площадки.



5. Игра на сетке.

Игроки работают в паре и играют на счет на сетке по всей площадке или на половине.

6. Салочки мячом.

Выбирается водящий, он старается осалить других игроков с помощью мягкого резинового мяча. Водящий не имеет право бегать с мячом в руках, он может бросить мяч, а затем побежать и подобрать его. Когда водящий сумеет осалить кого-нибудь из игроков, то тогда осаленный игрок также становится водящим. Теперь двое водящих и они могут давать пас друг другу и стараться осалить других. И так до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок. Он и будет победителем.

7. Лапта с воланом.

Ракетка служит битой, а удары бьются по волану. Игроки в поле бросают волан руками.

8. Выигрыш форы.

Тренер организывает одиночные игры на счет, но перед началом встречи каждый игрок получает 20 воланов, которыми он должен попасть в определенную зону площадки (например, в обруч, ведро на задней линии площадки и т.д.). Если игрок А сумел попасть в определенную зону 5 раз из 20 воланов, то тогда он начинает матч с 5 очками. Если игрок В попал 8 раз из 20, то тогда он начинает с 8 очками. Счет в начале игры 5-8 в пользу игрока В, и игра продолжается например, до 15 очков.

9. Челнок.

Тренер отмечает, до каких линий игрок должен дотронуться рукой (например, все черные линии). Игроки сначала бегут к первой черной линии дотрагиваются до нее и бегут обратно к стартовой позиции, затем от туда ко второй линии и обратно, к третьей и т.д.

10. Парная игра как в волейболе.

Каждая пара может выполнить 3 удара, чтобы перебить волан через сетку как в волейболе. Поддача подается снизу в любую точку площадки. Например, игрок А подает игроку В, который накидывает высоко для игрока А и игрок А выполняет смеш на другую половину площадки.

11. Игра на половине площадки на счет.

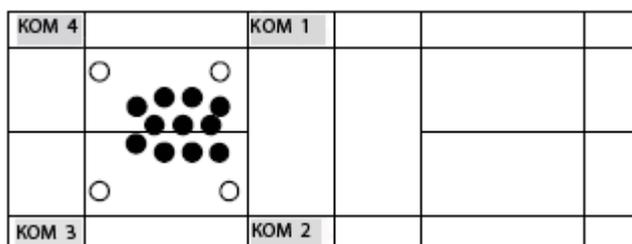
Игроки играют матч на время по половине площадки. Время игры может варьироваться (от 1 до 7 мин). Игроки подсчитывают, сколько у них побед (золото) и поражений (серебро). После каждого матча игроки смещаются на шаг вправо.

12. Командные салочки воланом.

Две команды по 4 человека в каждой соревнуются друг против друга на одной стороне площадки. В игре участвует только один волан. Игроки не могут бегать с воланом только пасовать друг другу. Задача – осалить соперника воланом. Если в игрока попали, то он переходит в команду соперников. Игра прекращается, когда в одной из команд не остается игроков.

13. Сбор мячей.

На одной половине площадки в центре, кладутся 30 мячей. В четырех углах площадки каждый игрок имеет свой домик. По сигналу тренера игроки начинают собирать мячи в свой угол. Можно брать только один мяч за раз, и мячи нельзя кидать, надо обязательно аккуратно класть их в угол. Задача – собрать как можно больше мячей в свой угол.



14. Эстафета с воланом.

Игроки делятся на команды. Каждая команда начинает с 3 воланами, которые находятся в трех площадках от старта. Первый игрок в команде бежит к воланам, забирает один волан и относит его к старту, затем бежит обратно и забирает второй волан и относит его к старту и т.д. Вторым игроком в команде, в такой же очередности возвращает эти воланы в исходную точку и т.д. Каждый игрок в команде должен выполнить это задание два раза.

15. Быстрота ног.

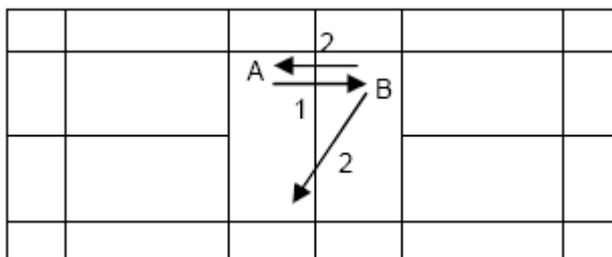
Игроки стоят в середине зала, на расстоянии от друг друга и далеко от стен. Тренер становится на стул и показывает рукой направо или налево, вперед или назад. Игроки бегут с максимальной скоростью в ту сторону, в которую указал тренер. Упражнение выполняется интервалами, 20 сек работа и 10 сек отдых.

Дети 9-12 лет, средний уровень.

Упражнения на технику.

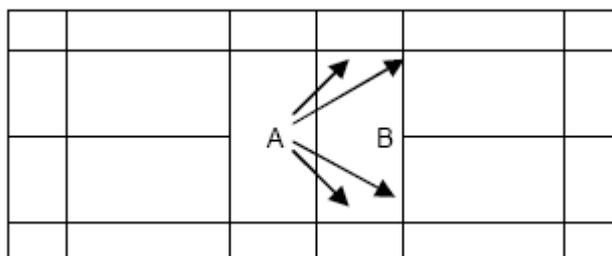
1.Отрабатывание ударов на сетке.

Игрок А набрасывает по прямой на подставку, игрок В выполняет подставку по прямой или перевод по диагонали.



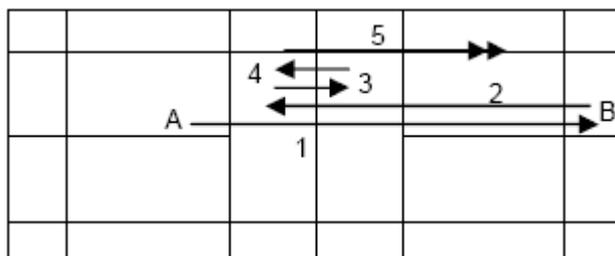
2.Добивание на сетке.

Игрок А произвольно набрасывает воланы близко к сетке или на переднюю линию подачи. Игрок В старается выполнить добивание или подставку на сетке.



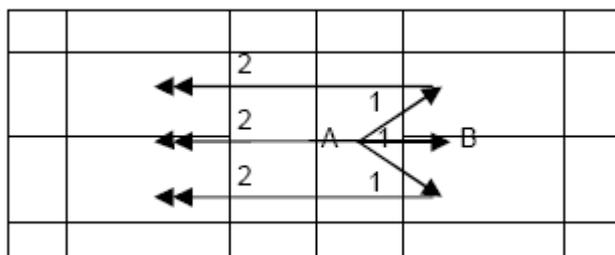
3. Подставка в комбинации.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар, игрок А отвечает подставкой, игрок В тоже выполняет подставку, и игрок А старается выполнить добивание.



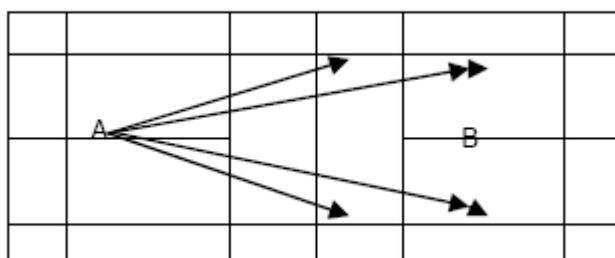
4. Отработка быстроты ракетки.

Игрок А стоит на одной половине площадки что и игрок В, и с максимальной скоростью кидает воланы вправо или влево от игрока В или в его корпус. Игрок В старается отбить все воланы и перебить их через сетку.



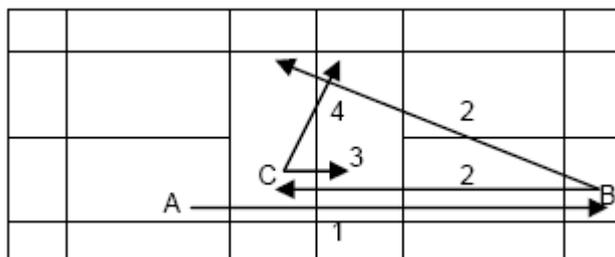
5. Упражнение на защиту.

Игрок А играет произвольно на сетку или плоско по линиям. Игрок В все время отвечает в центр площадки где стоит игрок А.



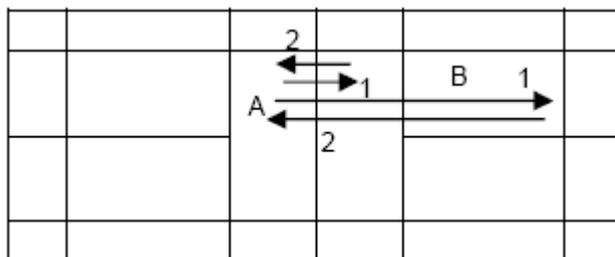
6. Укороченный удар и подставка.

Игрок А выполняет высокую подачу, игрок В отвечает укороченным ударом по прямой или диагонали. Игрок С играет произвольно подставку по прямой или перевод по диагонали.



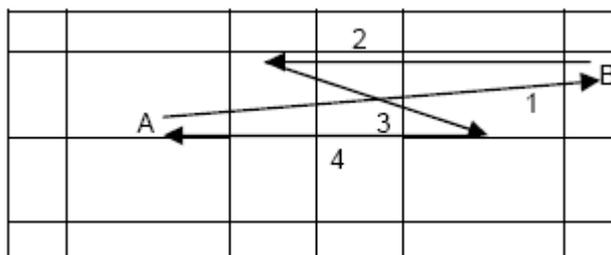
7. Короткая игра.

Игрок А стоит на сетке и играет волан на сетку или на вторую заднюю линию. Игрок В старается выполнять удары в высшей точке и отвечает все удары на сетку.



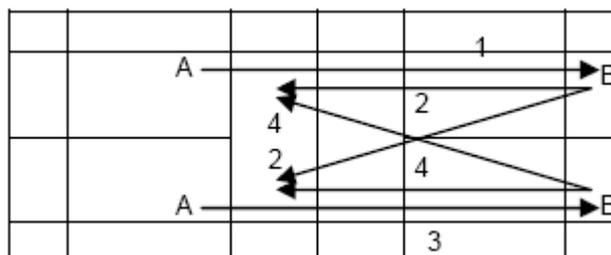
8. Укороченный удар.

Игрок А подает высокую подачу в произвольный угол. Игрок В выполняет укороченный удар по прямой, игрок А играет удар в игровой центр игрока В, и игрок В скидывает волан в игровой центр игрока А, игрок А выполняет откидку и т.д.



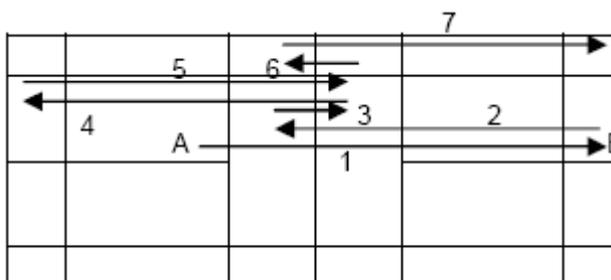
9. Четыре укороченных удара.

Игрок А подает высокие подачи в правый задний угол в течении 4 мин. игрок В выполняет укороченный удар по прямой 2 мин, и укороченный удар по диагонали 2 мин. Потом все то же самое из левого угла.



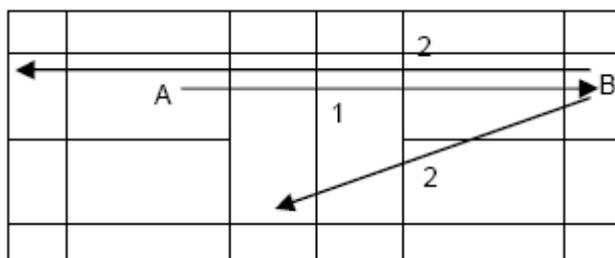
10. Укороченный удар через подставку.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает укороченным ударом. Игрок А делает подставку и игрок В откидывает на заднюю линию и т.д.



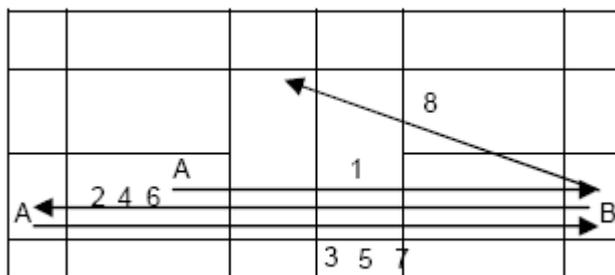
11. Поддача, высоко-далекий или укороченный удары.

Игрок А подает высокою подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар по прямой или укороченный удар по диагонали.



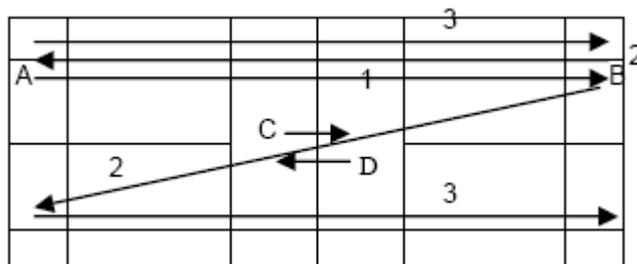
12. Высоко-далекие удары и укороченный удар по диагонали.

Игрок А подает высокою подачу. После подачи игрок В и игрок А выполняют каждый по 3 высоко-далеких удара и затем укороченный удар по диагонали, откидка по прямой и т.д.



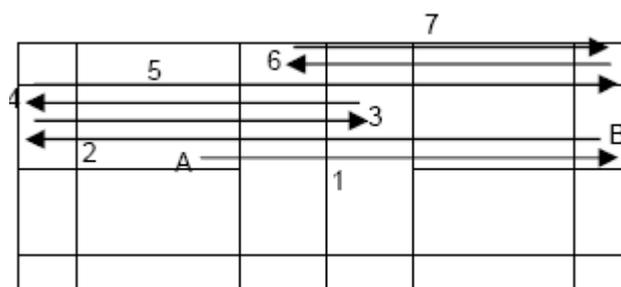
13. Высоко-далекие удары и игра на сетке.

Игрок А выполняет высоко-далекие удары по прямой, игрок В выполняет высоко-далекие удары произвольно по прямой или диагонали. Игроки С и D играют на сетке и меняются местами с игроками А и В после определенного времени.



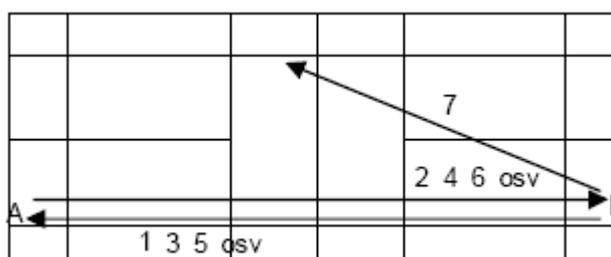
14. Высоко-далекий удар, укороченный удар и откидка.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар. Игрок А делает укороченный удар по прямой и игрок В откидывает на заднюю линию. Игрок А выполняет высоко-далекий удар, игрок В укороченный удар и т.д.



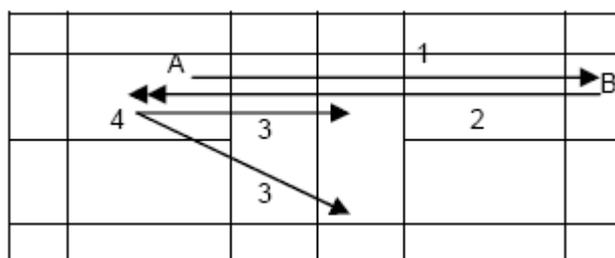
15. Точность.

Игрок А и игрок В выполняют высоко-далекие удары. Когда игрок А выкрикивает «сейчас», игрок В выполняет обговоренный удар в заданную точку (например, укороченный удар по диагонали).



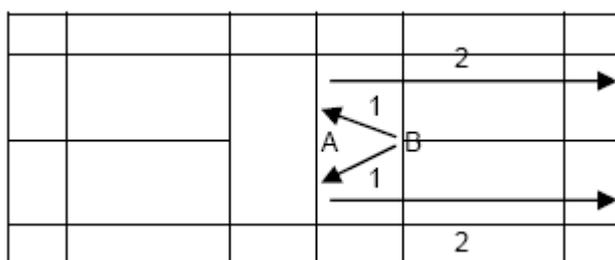
19. Защита на сетку.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш. Игрок А принимает волан на сетку по прямой или по диагонали.



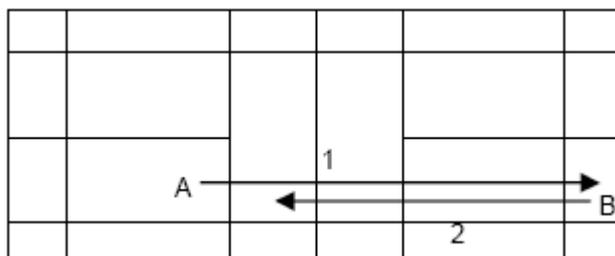
20. Защита на заднюю линию.

Игрок А стоит у сетки (спиной к сетке) с низко согнутыми коленями на одной половине площадки что и игрок В. Игрок В набрасывает воланы в правую сторону вниз от игрока А. Игрок А старается выбить воланы на заднюю линию не задев при этом сетку. Затем, игрок В накидывает воланы в левую сторону вниз от игрока А, а потом, чтобы усложнить упражнение, произвольно вправо и влево.



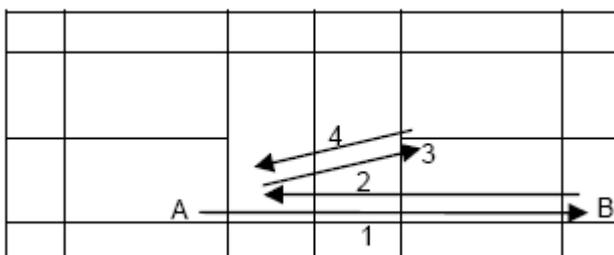
21. Удар закрытой стороной ракетки, упражнение 1.

Игрок А накидывает воланы на вторую заднюю линию, игрок В выполняет укороченный удар по прямой закрытой стороной ракетки.



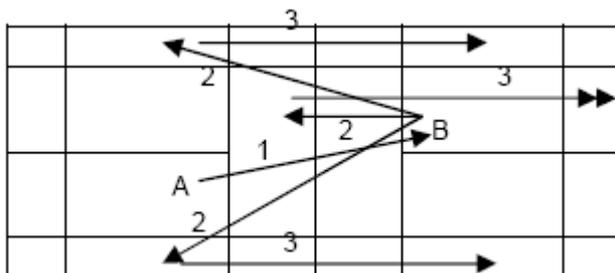
22. Удар закрытой стороной ракетки, упражнение 2.

Игрок А накидывает воланы на вторую заднюю линию, игрок В выполняет укороченный удар по прямой закрытой стороной ракетки. Игрок А отвечает ударом в игровой центр игрока В, и игрок В играет волан обратно игроку А.



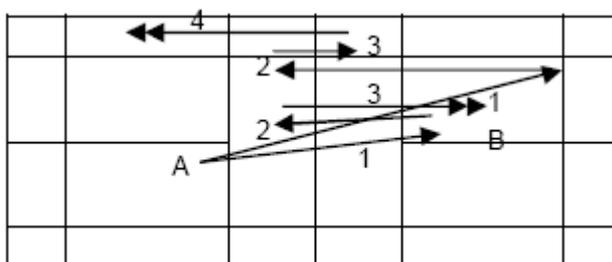
23. Короткая подача и прием, упражнение 1.

Игрок А подает парную короткую подачу, игрок В отрабатывает прием. Он может выполнить произвольный удар на сетке или в среднюю зону. Игрок А старается добить волан на сетке если игрок В выполнил подставку или перевод, и отвечает плоским ударом если игрок В сыграл в среднюю зону.



24. Короткая подача и прием, упражнение 2.

Игрок А подает парную короткую или высокую подачу. Игрок В выполняет подставку после короткой подачи и укороченный по прямой после высокой подачи. Игрок А старается добить волан после подставки или делает подставку после укороченного. Игрок В ускоряется после укороченного удара и старается добить волан на сетке после подставки игрока А.

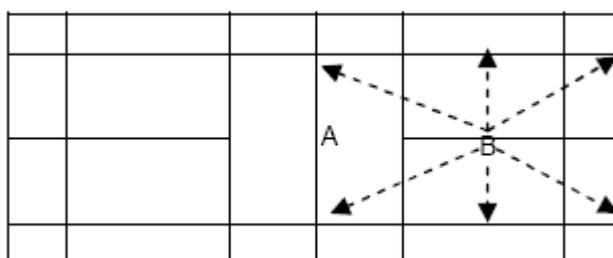


Дети 9-12 лет, средний уровень.

Упражнения на работу ног.

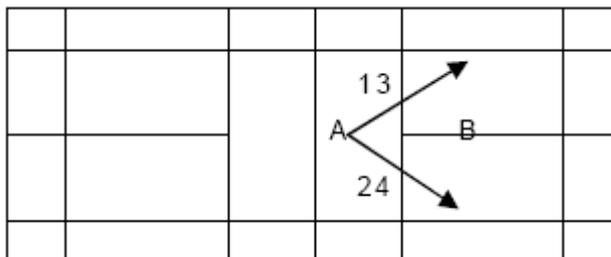
1. Бадминтон по показу.

Игрок А находится на одной половине площадки, что и игрок В, и указывает рукой (или ракеткой) в любую точку площадки. Игрок В выполняет передвижение в эту точку и имитирует удар.



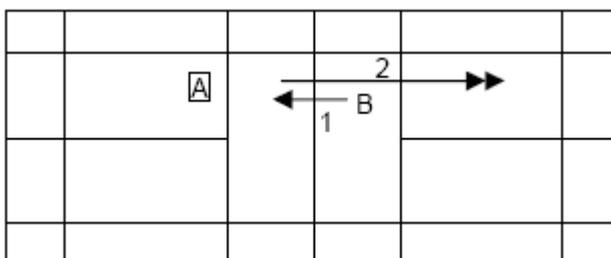
2. Защита в средней зоне.

Игрок А набрасывает воланы вправо или влево от игрока В. Игрок В отвечает ударом на сетку.



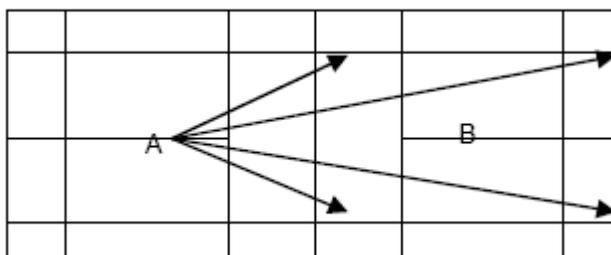
3. Горячий стул.

Игрок А сидит на стуле (вес тела на передней части стопы) в двух шагах от сетки. Когда игрок В накидывает высокий волан на сетку, игрок А стартует и ускоряется на сетку, чтобы выполнить добивание.



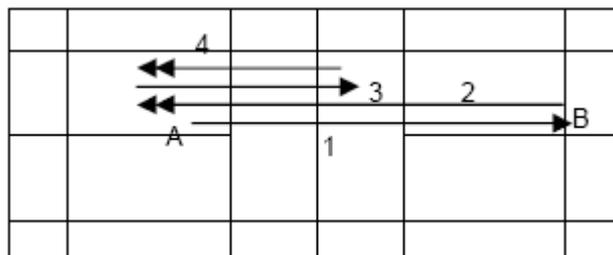
4. Десятка.

Игрок А произвольно накидывает 10 воланов по всей площадке. Если игрок В сумеет отбить все воланы и ударить их в зону площадки, то тогда остается 9 воланов, если нет, то 10. Воланы уменьшаются по одному с каждой безошибочной серией. Игроки меняются местами, когда не осталось ни одного волана. Очень важно, чтобы игроки качественно накидывали воланы.



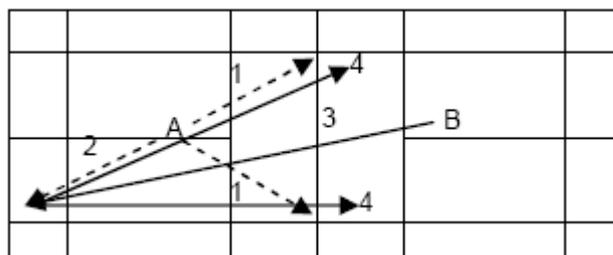
5. Смеш и ускорение.

Игрок А подает парную высокую подачу. Игрок В выполняет смеш по прямой, игрок А принимает на сетку, и игрок В ускоряясь, старается добить волан на сетке.



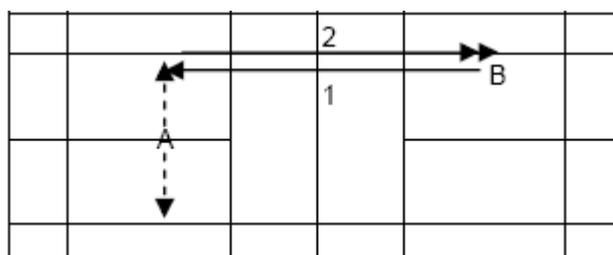
6. Передвижение с ударом.

Игрок А выполняет имитацию удара в произвольный угол на сетке, и затем передвигается на заднюю линию в заданный угол. Перед тем как игрок А пересек игровой центр, игрок В накидывает волан, например, в правый дальний угол. Игрок А выполняет укороченный удар по прямой или диагонали.



7. Удар из средней зоны в прыжке, упражнение 1.

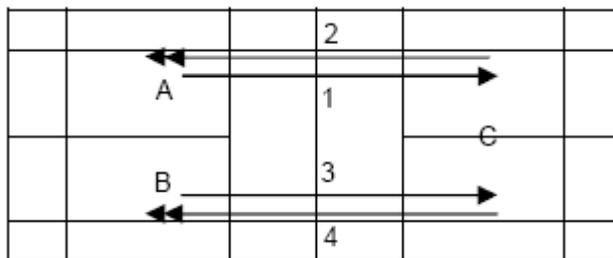
Игрок А делает имитацию защитного удара в средней зоне, и потом возвращается в игровой центр. Когда игрок А пересек игровой центр, игрок В накидывает высокий волан в среднюю зону. Игрок А в прыжке выполняет смеш по прямой.



8. Удар из средней зоны в прыжке, упражнение 2.

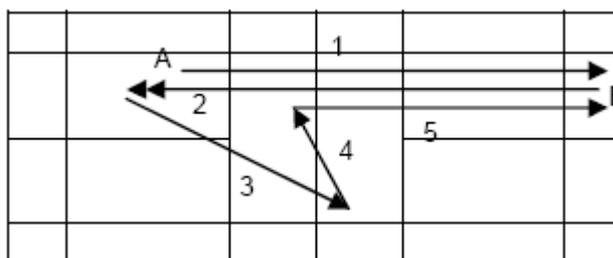
Игроки А и В поочередно накидывают высокие воланы в среднюю зону.

Игрок С выполняет смеш с правой и с левой сторон.



9. Перемещение по диагонали.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок А принимает переводом по диагонали на сетку, игрок В также отвечает переводом на сетку. Игрок А откидывает на заднюю линию и т.д.



10. Свисток.

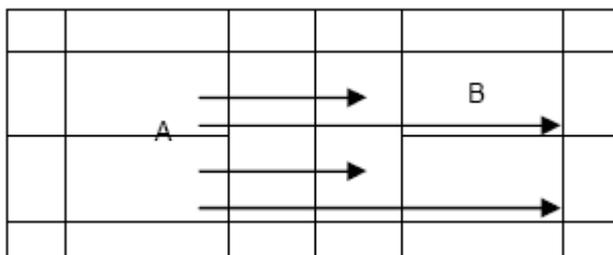
Все игроки медленно (трусцой) бегут в ряд. Когда тренер свистит, игроки разворачиваются на 180 градусов и ускоряются. Когда тренер свистит второй раз, игроки опять разворачиваются на 180 градусов и медленно бегут трусцой и т.д.

Дети 9-12 лет, средний уровень.

Упражнения на тактику.

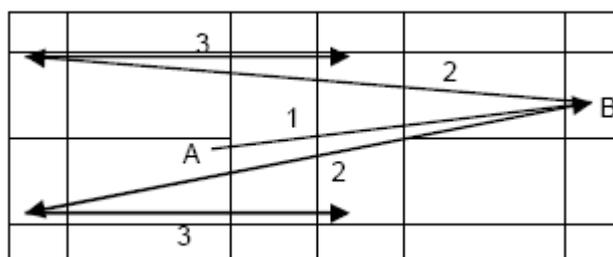
1.Нападение.

Игрок А накидывает 12 воланов в среднем темпе, игрок В выполняет смеш или добивание на сетке.



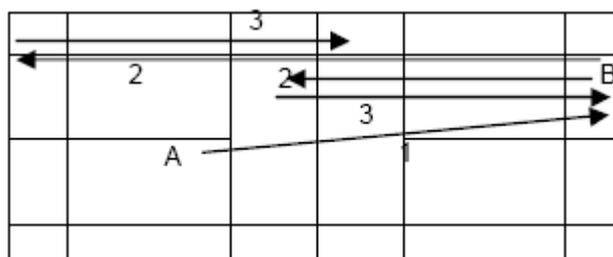
2.Перемещение на заднюю линию.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет атакующий высоко-далекий удар в любой угол. Игрок А отвечает укороченным ударом по прямой.



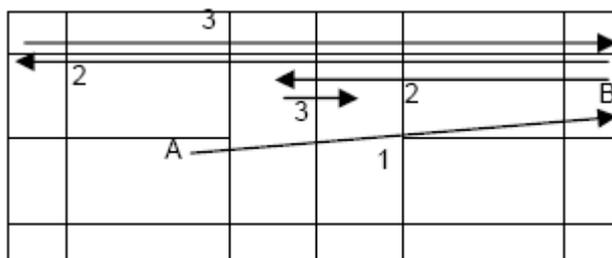
3.Перемещение после высокой подачи, упражнение 1.

Игрок А подает высокую, игрок В выполняет атакующий высоко-далекий удар или укороченный удар в любой угол. Игрок А отвечает укороченным ударом после высоко-далекого удара и откидкой на заднюю линию после укороченного удара.



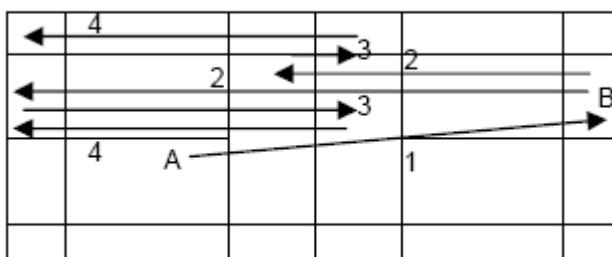
4. Перемещение после высокой подачи, упражнение 2.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет атакующий высоко-далекий удар или укороченный удар в любой угол. Игрок А отвечает высоко-далеким ударом на высоко-далекий удар и подставкой по прямой после укороченного удара.



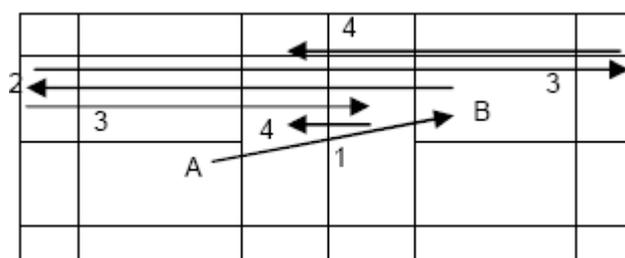
5. Высоко-далекий удар, укороченный удар и откидка.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар или укороченный удар в любой угол. Игрок А отвечает укороченным ударом на высоко-далекий удар и подставкой на укороченный удар. Игрок В откидывает на заднюю линию по прямой и игрок А отвечает высоко-далеким или укороченным ударами и т.д.



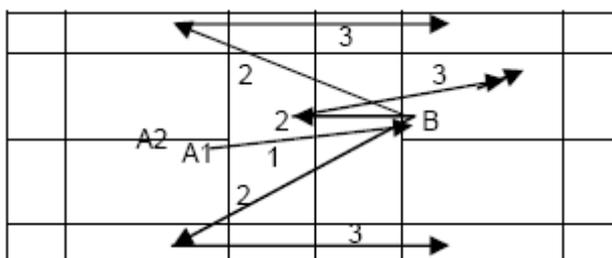
6. Короткая подача и откидка.

Игрок А подает короткую подачу, игрок В выполняет откидку по прямой. Игрок А отвечает высоко-далеким или укороченным ударом. Игрок В выполняет укороченный удар после высоко-далекого удара и подставку после укороченного удара.



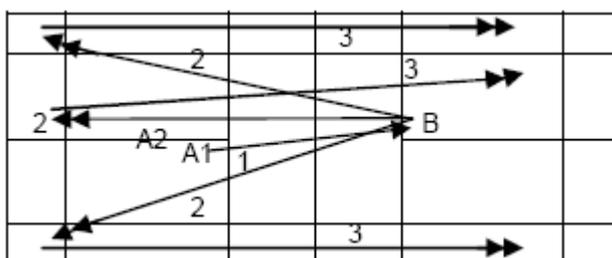
7. Прием парной подачи, упражнение 1.

Игрок А1 подает короткую парную подачу, игрок В отвечает подставкой или ударом в среднюю зону. Игрок А1 старается добить подставку на сетке. Игрок А2 отвечает на удар в средней зоне плоским по прямой.



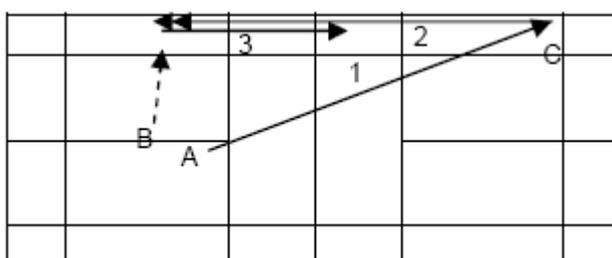
8. Прием парной подачи, упражнение 2.

Игрок А1 подает парную короткую подачу, игрок В отвечает ударом в корпус игрока А2 (через центр) или ударами в углы на заднюю линию. Игрок А2 старается выбить волан плоским ударом.



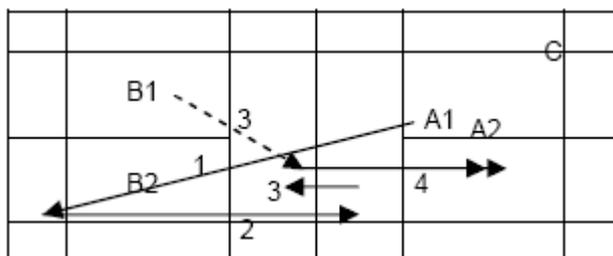
9. Перемещение после парной подачи (парная игра).

Игрок А подает парную короткую или высокую подачи. Игрок С отвечает любым произвольным ударом. Игроки А и В тренируют перемещение (высокая подача – каждый занимает свой квадрат параллельно друг другу, короткая подача – один игрок на сетке, другой позади него) и третий волан. Игроки А и В отвечают на все удары например, ударом на сетку.



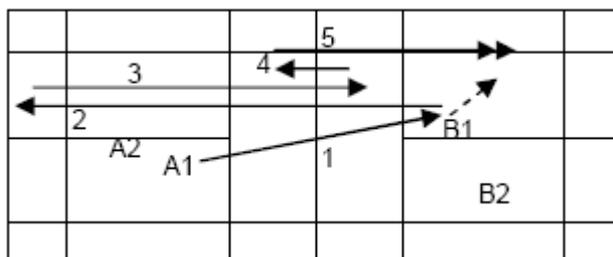
10. Атакующая позиция (парная игра).

Игрок А1 стоит впереди игрока А2. Игрок А1 подает высокую парную подачу, игрок В1 и В2 отвечает укороченным ударом по прямой. Игрок А1 или А2 выполняет подставку. Игрок В1 или В2 (тот игрок который не выполнял укороченный удар) смещается на сетку и старается добить подставку.



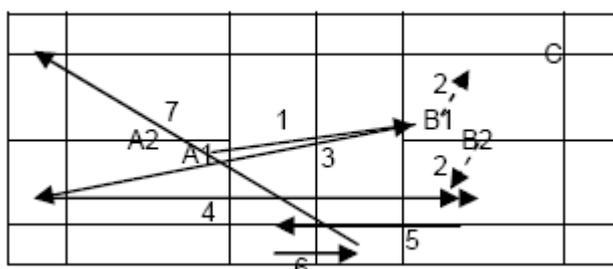
11. Парное перемещение.

Игрок А1 подает короткую подачу, игрок В1 откидывает на заднюю линию и смещается на шаг назад (параллельно с игроком В2). Игрок А2 выполняет произвольный укороченный удар (по прямой или диагонали). Игрок В1 или В2 отвечает подставкой и игрок А1 (который стоит у сетки) старается добить волан на сетке.



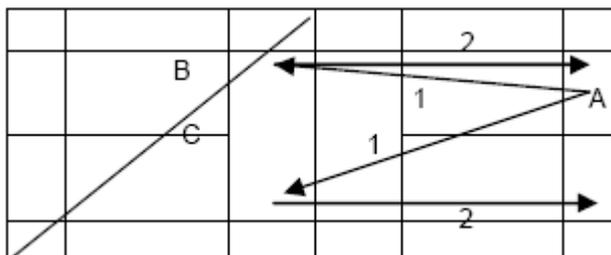
12. Защитная позиция (парная игра).

Игрок А1 подает короткую подачу, игрок В1 отвечает произвольной откидкой на заднюю линию. Игрок В1 делает шаг назад, игрок В2 смещается в сторону. Игроки В1 и В2 стоят каждый в своем квадрате параллельно друг другу. Игрок А2 выполняет произвольный смеш (по прямой или диагонали). Игрок В1 или В2 отвечает ударом на сетку. Игрок А1 делает подставку. Игрок В1 или В2 (тот кто принял удар на сетку) смещается на сетку и откидывает на заднюю линию и т.д.



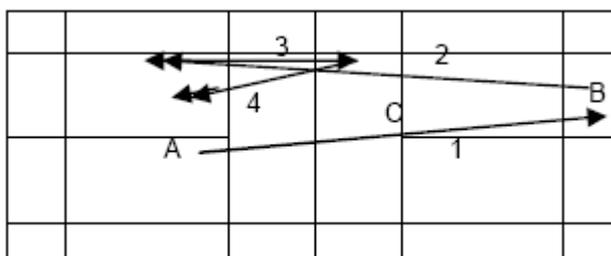
13. Защитная парная позиция.

Игрок А выполняет укороченный удар (быстрый и медленный) в произвольный угол. Игроки В и С должны решить между собой кто из них отвечает на укороченный удар по прямой, по середине и по диагонали. Игроки В и С все время откидывают на заднюю линию.



14. Атакующая и защитная позиции.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет произвольный атакующий удар. Игрок А отвечает на заднюю линию если игрок В сыграл высоко-далекий или укороченный удары. После смеша, игрок А отвечает на сетку. Игрок С стоит впереди игрока В и добивает волан или выполняет подставку после короткого приема на сетку. Игрок А старается принять добивание и откидывает на заднюю линию после подставки.



6. Дети 9-12 лет, средний уровень.

Игры и упражнения на физическую подготовку.

1. Два волана.

Игра с 2 воланами одновременно.

Игроки подают каждый своим воланом одновременно и стараются удерживать оба волана в воздухе, чем дольше, тем лучше.

2. Жонглирование.

Игроки жонглируют волан на ракетке, чтобы усложнить упражнение они должны сесть на пол и встать и при этом не дать волану упасть на пол.

3. Парная игра одной ракеткой.

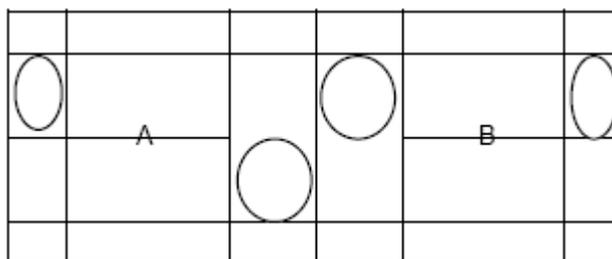
Игра на счет (считается каждый выигранный волан). Каждая пара делит между собой одну ракетку. Игроки должны выполнять удары по очереди. После каждого удара ракетка передается своему партнеру.

4. Парная игра одной ракеткой и держась за руки.

Игра на счет (считается каждый выигранный волан). Каждая пара имеет одну ракетку и держит друг друга за руку. Один из игроков держит ракетку во время всего розыгрыша. Игроки могут поменяться ракеткой только после окончания розыгрыша.

5. Игра по заданным точкам.

Игроки могут играть волан только в заданные точки на площадке. Например, один из игроков может играть волан только в дальний правый угол, а другой игрок только на сетку.



6. Попасть в заданную точку.

Игроки выполняют подачу или любой другой удар, стараясь попасть в различные мишени в зале. Например, рекламный щит, ведро, тренер и т.д.

7. Игра на одной ноге.

Игра на счет. Игроки могут прыгать только на одной ноге (одиночная игра на половине площадки, парная игра по всей площадке).

8. Спина к спине.

Игроки разделяются на пары. Игроки должны найти себе партнера, который приблизительно такой же по росту и весу. По команде тренера эти два игрока должны дойти спина к спине до определенного места. Игроки становятся спина к спине, сцепляются руками друг с другом, сгибают ноги в коленях до 90 градусов и выполняют задание тренера.

9. Команда.

Тренер и игроки договариваются, между собой какое упражнение они будут выполнять, когда тренер будет называть какую-либо цифру (например, выпад вперед – 1, блокирующий прыжок в сторону вправо – 2, блокирующий прыжок влево – 3, имитация удара с задней линии – 4, максимальный прыжок вверх – 5 и т.д.)

10. Игра с упражнением.

Игра на счет по половине или целой площадке. После каждого проигранного волана игрок, который проиграл этот волан, выполняет какое-либо упражнение, например, прыжки в сторону, упражнение на пресс, отжимание и т.д.

11. Весы.

Одиночная или парная игра. Считается каждый волан. Очки зачисляются только той команде, которая выигрывает розыгрыш. Например, если игрок А выигрывает первые два волана, то счет в матче 2-0 в пользу игрока А, у игрока В – 0 очков. Если игрок А потом проиграл три волана, то игрок В лидирует 1-0. Игра продолжается до 7 очков.

12. Дуэль.

Игроки работают в паре, игрок 1 и игрок 2. Они стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 метра. Тренер называет цифру 1 или 2, если названа цифра 1, то игрок 1 должен догнать и осалить игрока 2, если названа цифра 2, то наоборот. Тот игрок, который догоняет, должен осалить другого игрока пока тот не пересек две площадки.

13. Прыжок вправо или влево.

Игроки стоят в ряд лицом к тренеру на расстоянии друг от друга. Тренер выкрикивает «вправо» или «влево». Игроки выполняют блокирующий прыжок вправо или влево и затем ускоряются 10-15 метров вперед.

14. Дотронуться до товарища.

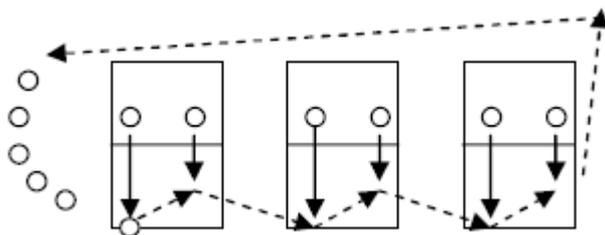
Два игрока А и В стоят на расстоянии 2 метра друг от друга. Игрок С стоит между ними. Игрок С должен через раз дотрагиваться до рук игрока А и игрока В, выполняя только один шаг (вправо – выпад правой ногой, влево – выпад левой ногой). Упражнение выполняется в высоком темпе. Игрок С должен коснуться рук товарищей 100 раз.

15. Камень, ножницы, бумага.

Игроки А и В стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 метра. Игроки разыгрывают «камень, ножницы, бумага». Тот, кто выигрывает, тот должен догнать проигравшего пока тот не пересек две площадки.

16. Фабрика.

На каждой площадке стоит два игрока, один игрок всегда подает высокую подачу, другой всегда короткую. Все остальные игроки встают в ряд и продвигаются друг, за другом выполняя удары. После высокой подачи всегда выполняется укороченный удар, после короткой подачи – подставка по прямой.



7. Юноши 12-15 лет.

Развитие в этом возрасте.

- Быстрый рост тела
- Ухудшение координации
- Ухудшение баланса
- Неуверенность в себе
- Игрок живет в своем отдельном мире

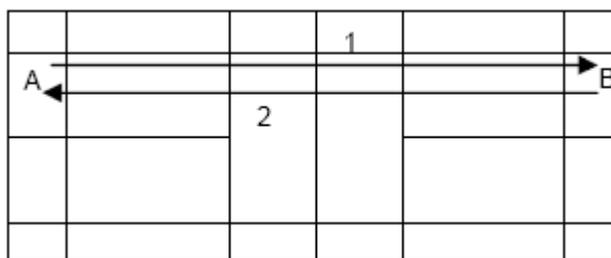
Советы тренерам.

- Тренировки на физическую подготовку (выносливость и т.д.)
- Тренировки на координацию, баланс, растяжку
- Тренировки на работу ног (передвижения по площадке)
- Более сложные упражнения на технику ударов
- Давать игрокам больше возможностей для ответственности (например, проводить тренировки, судить матчи и т.д.)

Юноши 12-15 лет, упражнения на технику ударов.

1. Высоко-далекие удары, используя только предплечье.

Игрок А выполняет обыкновенные высоко-далекие удары, а игрок В старается выполнять высоко-далекие удары, используя только предплечье. Локоть игрока В должен находиться выше уровня плеча во время выполнения удара.



2. Надежные высоко-далекие удары.

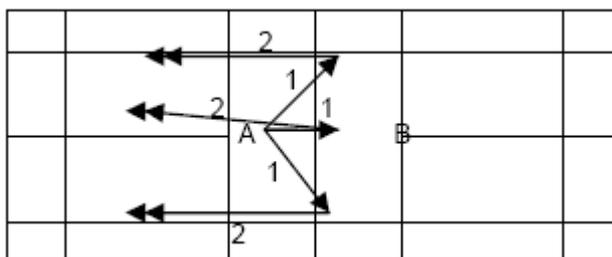
Игроки выполняют высоко-далекие удары, в течение 60 сек, затем пауза 15 сек. Это упражнение повторяется несколько серий (интервальная тренировка).

3. Надежность.

Игра на счет по половине площадки. Игроки выполняют произвольные удары, в течение 60 сек, затем пауза 15 сек. Это упражнение повторяется несколько серий (интервальная тренировка).

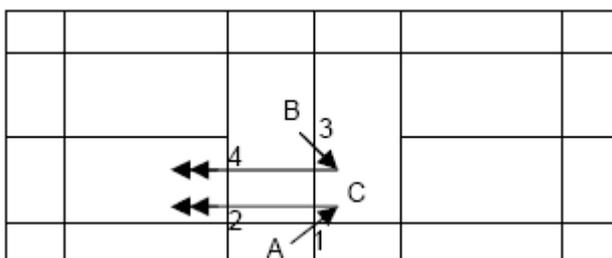
4. Добивание на сетке.

Игрок А набрасывает воланы произвольно на сетку (вправо, влево, посередине). Игрок В выполняет движение из игрового центра и старается добить воланы. Если игрок В не может выполнить добивание, то он выполняет подставку.



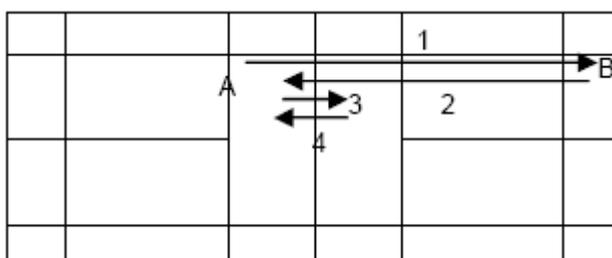
5. Хватка у сетки.

Игроки А и В по очереди накидывают воланы на сетку. Игрок С должен добить волан, меняя хватку ракетки после каждого добивания (открытой или закрытой стороной ракетки).



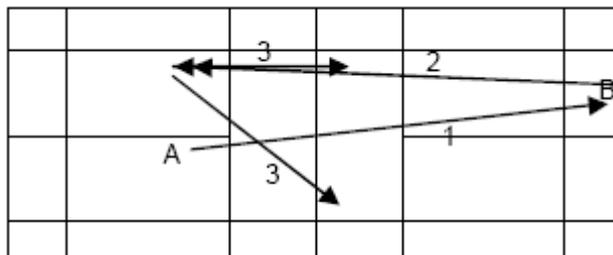
6. Надежный укороченный удар и подставка.

Игрок А произвольно выполняет подставку или откидку на заднюю линию. Игрок В выполняет укороченный удар или подставку на сетке. Упражнение можно выполнять по целой, или по половине площадки.



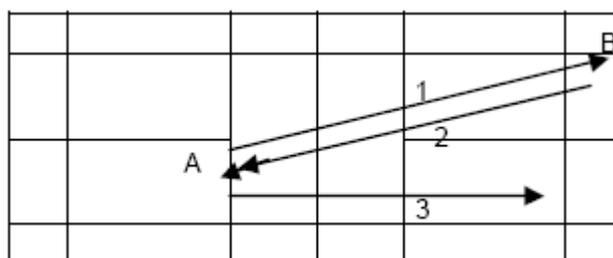
7.Одиночная защита.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет произвольный удар вниз (укороченный удар, полусмеш или смеш). Игрок А принимает на сетку по прямой или по диагонали.



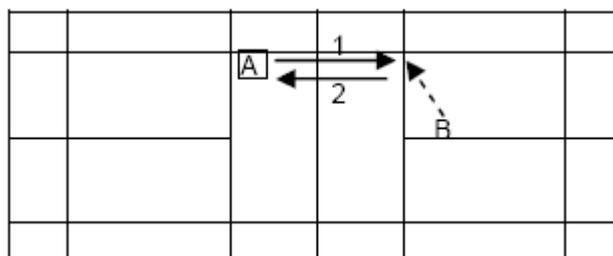
8.Защита в миксте.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по диагонали. Игрок А стоит с низко согнутыми коленями и ракеткой над головой у линии подачи, и старается перехватить удар игрока В по прямой.



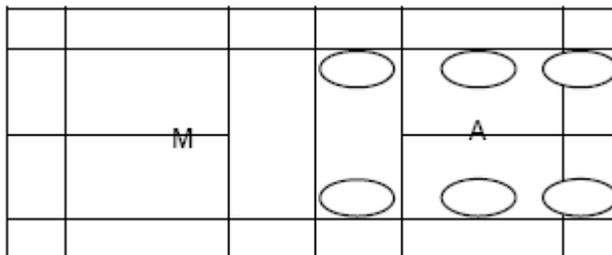
9.Подставка у пола.

Игрок А стоит на стуле и кидает воланы резко вниз к боковой линии площадки. Игрок В выполняет движение из центра и старается выполнить подставку на сетку.



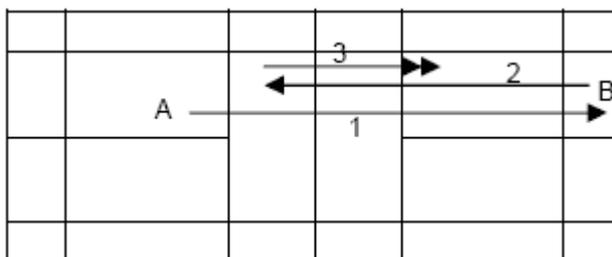
10. Высокий, средний, короткий.

Игрок М накидывает воланы в заданной комбинации, игрок А выполняет атакующие удары. Игрок М может накидывать воланы в 6 разных точек площадки. Это упражнение может также выполняться как и защитный вариант. Игрок А может выполнять только защитные удары.



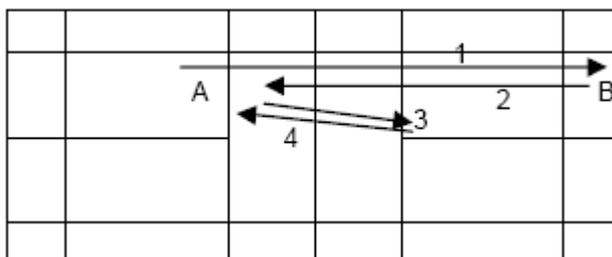
11. Добивание укороченного удара.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет укороченный удар. Игрок А делает взрывной выпад на сетку и старается добить волан.



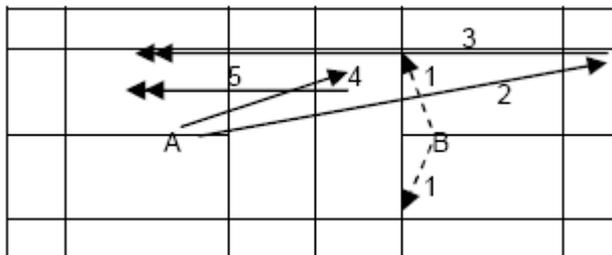
12. Укороченный удар.

Игрок А выполняет произвольную откидку на заднюю линию. Игрок В выполняет укороченный удар в тот угол, где находится игрок А, игрок А скидывает волан в игровой центр игрока В, игрок В отвечает ударом в игровой центр игрока А, игрок А откидывает на заднюю линию и т.д.



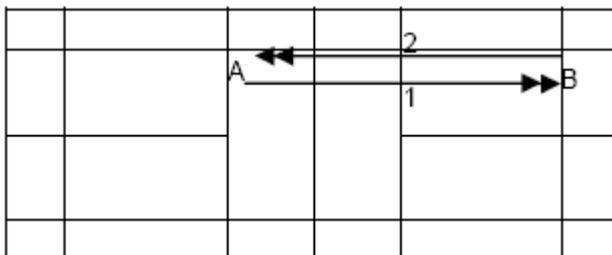
13. Смеш и ускорение.

Игрок А выполняет перемещение в произвольный угол на сетке. Игрок В подает высокую подачу в произвольный угол. Игрок А выполняет смеш и затем ускоряется на сетку (по прямой или диагонали). Игрок В произвольно накидывает новый волан на сетку. Игрок А старается добить этот волан.



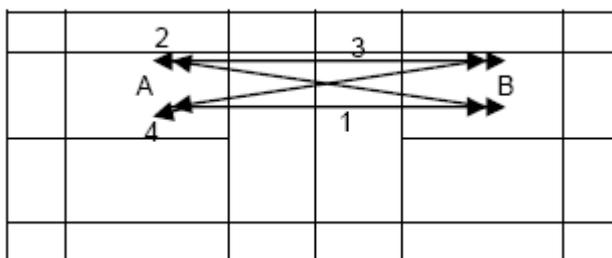
14. Быстрота ракетки.

Игрок А стоит у сетки и играет плоскими ударами на заднюю линию игрока В. Игрок В стоит у второй задней линии и также отвечает плоскими ударами.



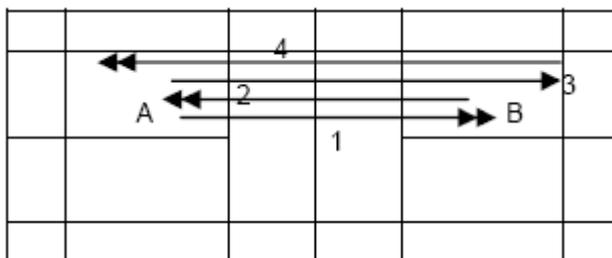
15. Плоская игра.

Игрок А играет плоские удары по прямой, игрок В отвечает плоскими ударами по диагонали.



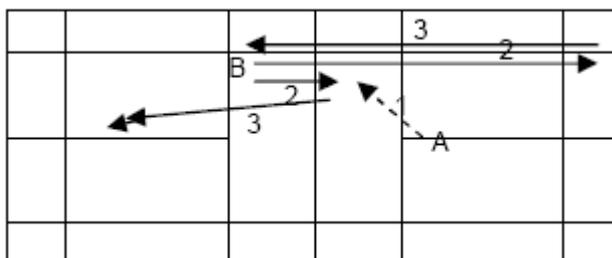
16. Плоская игра и смеш.

Игроки А и В играют плоскими ударами. Когда игрок А захочет, то он откидывает волан на вторую заднюю линию. Игрок В выполняет смеш. Игрок А старается принять плоско и т.д.



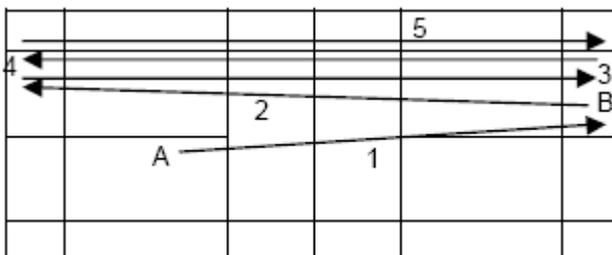
17. Ускорение на сетку.

Игрок В накидывает на сетку, игрок А выполняет подставку на сетку и затем возвращается в игровой центр и ожидает следующего удара. Игрок В выполняет подставку или откидку на заднюю линию по прямой. Игрок А старается добить волан после подставки, и выполняет укороченный удар после откидки.



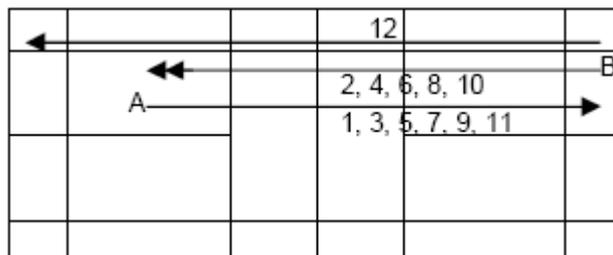
18. Удар закрытой стороной ракетки.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет высоко-далекий удар открытой стороной ракетки по прямой. Игрок А отвечает высоко-далеким ударом закрытой стороной ракетки и т.д. Игрок А должен всегда возвращаться в игровой удар после каждого удара.



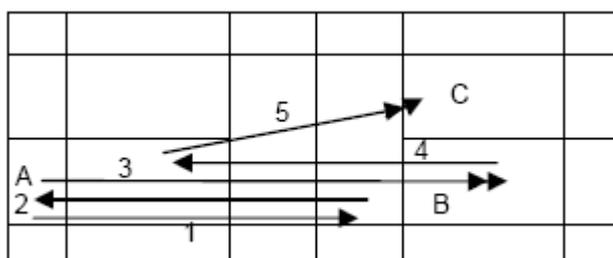
19. Смеш и прием на заднюю линию.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок А старается принять волан на заднюю линию, игрок В выполняет смеш и т.д. Игроки меняются местами после 5 ударов смеш, игрок В выполняет высоко-далекий удар и игрок А выполняет смеш.



20. Нападение.

Игрок А выполняет атакующие удары (смеш, укороченный удар или атакующий высоко-далекий удар) на половине площадки. Игроки В и С стараются откидывать на заднюю линию. Задача игрока А – забить волан.



21. Защитная игра.

Игроки А и В стоят на одной половине площадки, игрок А на задней линии, игрок В на сетке. Игрок А выполняет смеш или укороченный удар, игрок В добивает на сетке. Игрок С работает в защите (откидка или удар на сетку). Упражнение можно выполнять по целой или по половине площадке.

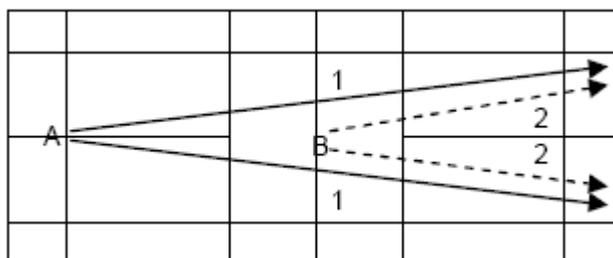
22. Игра ниже уровня пояса.

Одиночная или парная игра, где игроки могут выполнять удары только ниже уровня пояса. Упражнение можно выполнять как игру на счет.

Юноши 12-15 лет.
Упражнения на работу ног.

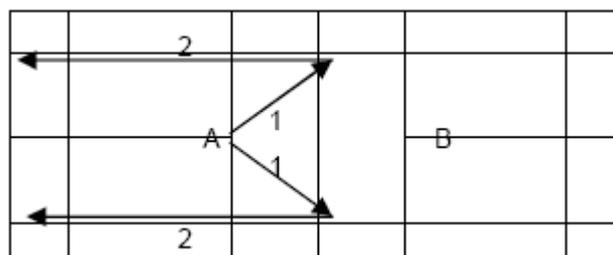
1. Успеть к волану.

Игрок А находится у второй задней линии и плоско бьет по волану. Игрок В стоит на своей половине площадки у сетки (спиной к сетке). Когда игрок В услышал как игрок А ударил по волану, то он ускоряется вперед и старается догнать волан и поймать его рукой.



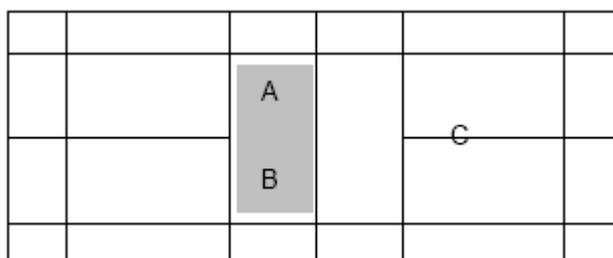
2. Максимальный прыжок вверх и откидка.

Игрок В выполняет максимальный прыжок вверх в игровом центре. Когда игрок В в воздухе, игрок А произвольно накидывает волан в правый или левый угол на сетку. Игрок В выполняет взрывной выпад и старается сделать откидку по прямой.



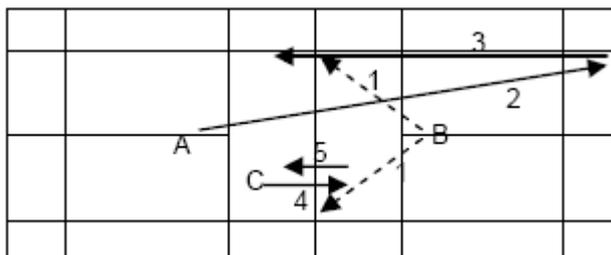
3. Укороченный удар и игра на сетке.

Игроки А и В произвольно накидывают воланы по всей площадке. Игрок С выполняет все удары на сетку (с задней линии – укороченный удар, у сетки – подставки).



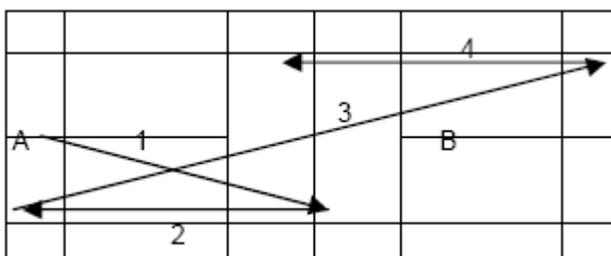
4. Передвижение и выполнение удара.

Игрок В выполняет передвижение в произвольный угол на сетку. Игрок А выполняет подачу в произвольный дальний угол. Игрок В отвечает произвольным укороченным ударом (по прямой или диагонали). Игрок С накидывает волан на сетку, игрок В отвечает подставкой и т.д.



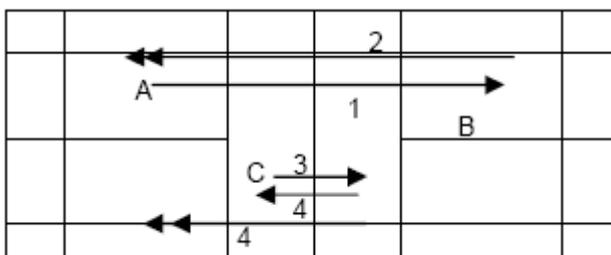
5. Комбинация.

Игрок А выполняет произвольный укороченный удар (по прямой или диагонали). Игрок В отвечает плоской или высокой откидкой. Игрок А может иногда варьировать свои укороченные удары, атакующим высоко-далеким ударом. Игрок В старается выполнить произвольный укороченный удар после высоко-далекого удара. Если игрок В сумел выполнить укороченный удар и попасть в площадку, то он выигрывает 1 очко, если нет, то 1 очко присуждается игроку А.



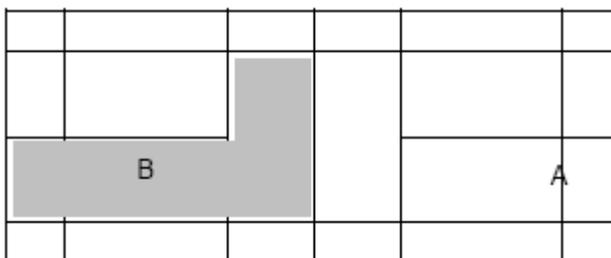
6. Блокирующий удар и подставка.

Игрок А накидывает воланы вдоль боковой линии. Игрок В выполняет полусмеш по прямой в блокирующем прыжке. Игрок С накидывает воланы по прямой на сетку. Игрок В перемещается по диагонали и выполняет подставку по прямой или добивание (если успеет).



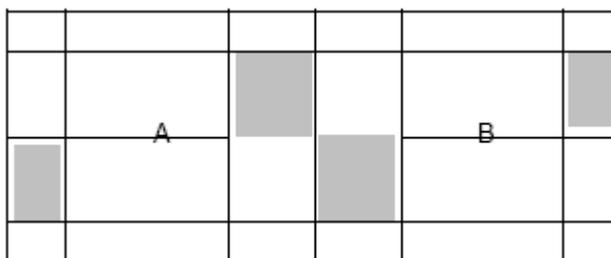
7. Три угла.

Игрок А произвольно играет в 3 угла площадки. Игрок В отвечает все удары в угол, где стоит игрок А. Желательно забегать за волан и не играть закрытой стороной ракетки с задней линии.



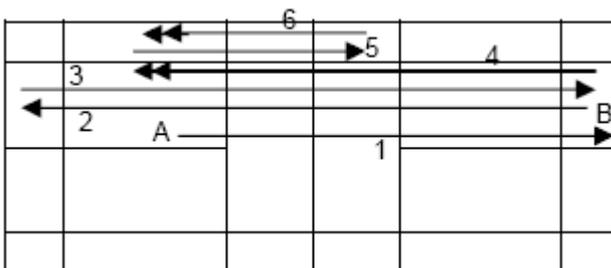
8. Шах и мат.

Игроки А и В имеют 2 зоны каждый, в которых они должны играть и защищаться. Зоны должны располагаться по диагонали друг другу (например, правый дальний угол и левый передний угол).



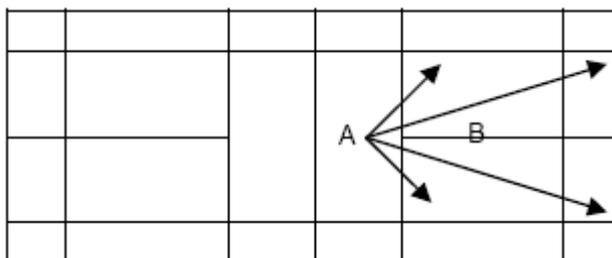
9. Комбинация со смешем.

Игрок А подает высокою подачу, игрок В отвечает высоко-далекий ударом по прямой, игрок А также выполняет высоко-далекий удар, и игрок В выполняет смеш по прямой. Игрок А принимает волан по прямой на сетку, игрок В ускоряется на сетку и старается добить волан.



10. Быстрота ног.

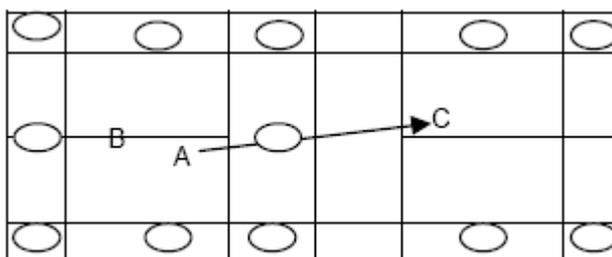
Игроки А и В находятся на одной половине площадки. Игрок А произвольно накидывают воланы по всей площадке. Игрок В старается успеть к воланам и перебить их через сетку.



Юноши 12-15 лет. Упражнения на тактику.

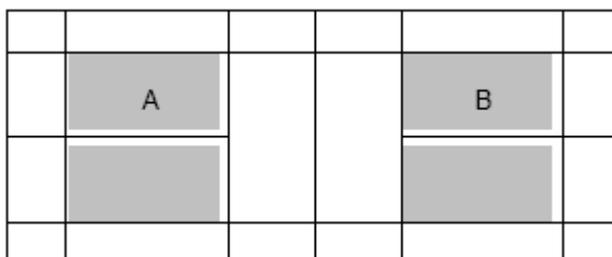
1. Прием и третий волан.

Игрок А подает короткую парную подачу на игрока С. Игрок С отвечает произвольными ударами (подставкой, добиванием, ударом в среднюю зону и т.д.). Игроки А и В отвечают плоскими ударами в средней зоне, и ударами вниз с задней линии площадки и у сетки.



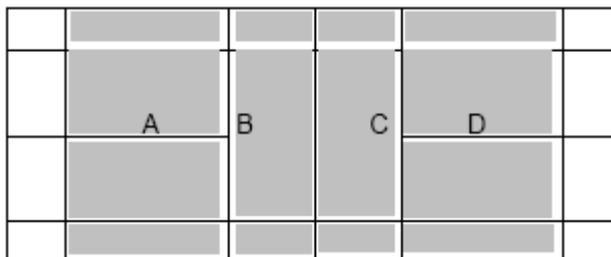
2. Средняя зона.

Игра на счет. Игроки А и В играют на счет только в средней зоне площадки. Зона у сетки, и зона на задней линии считаются аутом.



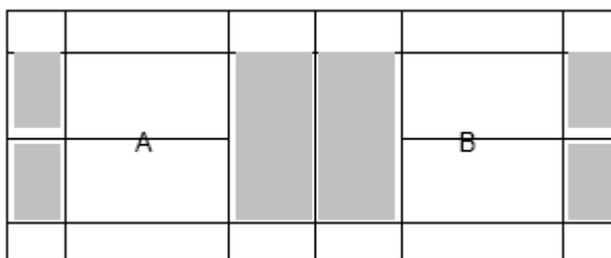
3. Короткая площадка (микст).

Смешанная парная игра на счет. Вторая задняя линия считается окончанием площадки. Игра без смеша.



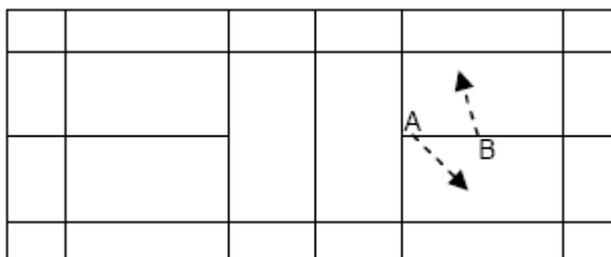
4. Малазийская одиночная игра.

Игра на счет. Игроки А и В не могут играть волан в среднюю зону, это будет считаться аутом. Игра только до передней линии подачи у сетки и на задней линии.



5. Двойное передвижение.

Игрок А и игрок В находятся на одной половине площадки. Один игрок ведущий (А), другой ведомый (В). Игрок А может перемещаться по площадке произвольно, игрок В должен перемещаться параллельно игроку А (например, если игрок А перемещается на заднюю линию, то игрок В перемещается на сетку, игрок А перемещается вправо в сторону, то игрок В перемещается влево в сторону).



6. Двое против одного.

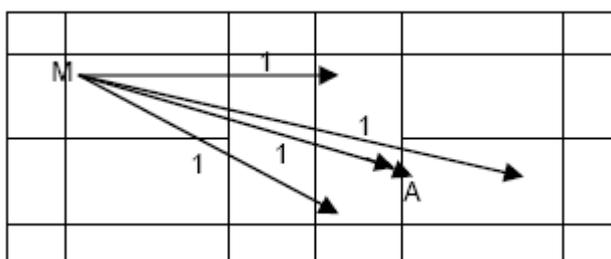
Игра на счет двое против одного. Половину времени два игрока стоят (один на сетке, другой на задней линии) и играют атакующие удары. Игрок, который один, работает в защите. Вторую половину времени два игрока стоят (каждый в своем квадрате) и играют в защите. Игрок, который один, отрабатывает атакующие удары.

7.Тактика.

Игра на счет. Игроки А и В перед началом игры получают свою тактическую установку, и в течение всей продолжительности матча стараются придерживаться этой тактике.

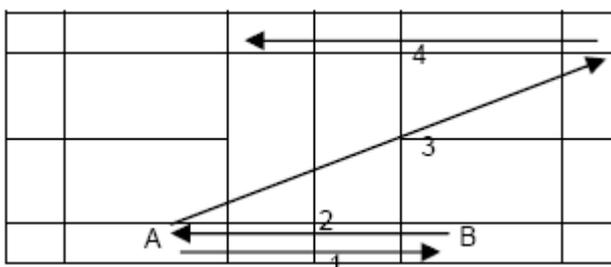
8.Упражнение для смешанной парной категории.

Игрок М накидывает воланы по прямой или диагонали на сетку, плоский удар по диагонали, и высокий удар до второй задней линии. Игрок А старается добить плоские удары и удары на сетке. После откидки, игрок А выполняет смеш или укороченный удар.



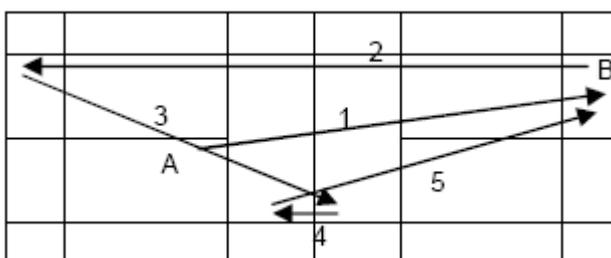
9.Удары в средней зоне.

Игроки А и В играют воланы друг другу в среднюю зону. Игрок А в любой удобный момент может выполнить откидку по диагонали. После откидки, игрок В выполняет укороченный удар, игрок А отвечает в среднюю зону и т.д.



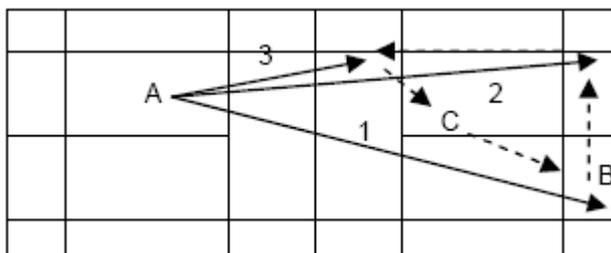
10.Высоко-далекий удар по прямой, и укороченный удар по диагонали.

Игрок А подает высокую подачу, игрок В отвечает высоко-далеким ударом по прямой. Игрок А выполняет укороченный удар по диагонали, игрок В делает подставку, и игрок А откидывает волан по диагонали. Игрок В выполняет высоко-далекий удар и т.д.



11. Упражнение для парной игры.

Игрок А сначала подает высокую подачу в дальний левый угол, потом высокую подачу в дальний правый угол, и затем короткую подачу в правый гол на сетку. Игрок В выполняет атакующие удары с задней линии, а на сетку добивание или подставку. Когда игрок В выполнил все 3 удара, то теперь игрок С выполняет те же удары. Игрок С начинает смещаться на заднюю линию после того, как игрок В выполнил второй удар и ускоряется на сетку.



Юноши 12-15 лет.

Игры и упражнения на физическую подготовку.

1. Перенос воланов.

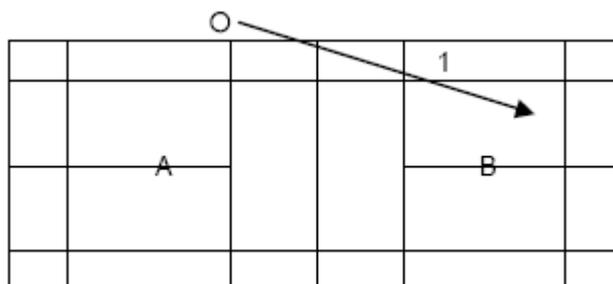
В каждом углу площадки ставятся по 3-5 воланчиков. Задача игрока – перенести воланы в игровой центр, а затем обратно в исходную точку. Очень важно, чтобы игрок выполнял правильное передвижение по площадке.

2. Быстрая игра.

Какая пара сумеет выполнить 50 ударов быстрее всех. Если пара ошиблась, то тогда минус 10 ударов или надо начинать все сначала. Как решит тренер.

3. Игра без отдыха.

Два игрока играют одиночную встречу. Когда один из игроков ошибается, или выигрывает волан, то тогда третий игрок (который стоит сбоку площадки) подает новый волан и т.д.



4. Игра левой или правой рукой.

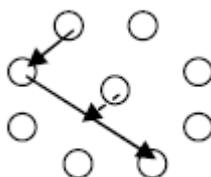
Одиночная или парная встреча. Если игрок правша, то он играет левой рукой, а если левша, то правой.

5. Короткие и дальние удары.

Игроки работают в паре. Сначала они начинают игру на сетке и постепенно перемещаются на заднюю линию, при этом играя в средней зоне и на задней линии. Как только игроки достигли задней линии, то тогда они начинают постепенно двигаться опять на сетку и т.д.

6. Круговой бадминтон.

Игроки 4-8 человек образуют круг. Один игрок стоит в центре круга и старается перехватить удары игроков. Если ему это удалось, то тогда он меняется местами с тем игроком, который последним выполнял удар.



7. Закрытая сетка.

Игра на счет по половине или по всей площадке. На сетку вешается простыня и закрывает видимость ударов снизу.

8. Игра с картами.

Игра на счет. Игроки перед началом встречи вытаскивают из колоды карт одну карту (карты без картинок, исключение только туз, он равняется 1 очку). Сколько цифр написано на карте, до стольких очков и продолжается игра. Карта и количество очков держится в секрете до окончания игры.

9. Игра с касанием части тела.

Игра на счет. Волан должен сначала коснуться какой-либо части тела игрока и только затем игрок может перебить волан через сетку. Волан не должен касаться пола, как и в обыкновенной встрече.

10. Упражнение на мышцы живота и баланс.

Тренер называет слово, которое игроки должны написать в воздухе с помощью ног. Игроки могут выполнять это упражнение, стоя на одной ноге, сидя или лежа на полу.

11. Высоко-далекие удары с усложнением.

Игроки играют высоко-далекие удары на половине площадки. По команде тренера они должны выполнить какое-либо упражнение пока волан находится в воздухе (например, сесть на пол, оборот на 360 градусов, максимальный прыжок вверх и т.д.).

12. Догонялки.

Игроки работают в паре. Один игрок (цифра 1), другой игрок (цифра 2). Игроки стоят, сидят, или лежат (лицом друг к другу) на расстоянии 1 метра. Тренер выкрикивает цифру игрока, который должен догнать другого (например, если тренер выкрикнул 1, то этот игрок должен успеть догнать другого игрока пока тот не пересек 3 площадки, и наоборот). Убегающий разворачивается на 180 градусов и ускоряется по прямой.

13. Английская пара.

Парная игра. Каждый игрок отвечает за свою половину площадки. У каждого игрока по 5 очков. Если игрок проиграл один волан, то ему минус 1 очко, и так до тех пор, пока у одного из игроков не станет 0 очков. Потом игроки меняются местами и начинают все заново, только игроку, у которого было 0 очков, становится 5 очков, а всем остальным игрокам приплюсовывается 5 очков к тем, которые у них остались с прошлого раза.

14. Фора.

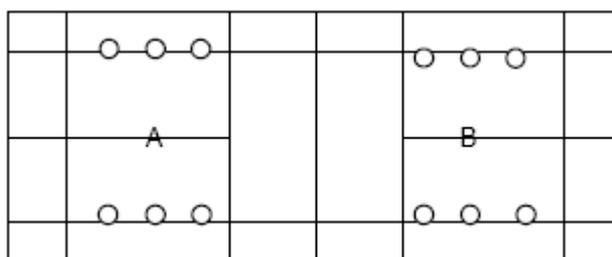
Игра на счет. Когда один из игроков лидирует с разницей в 5 очков, то тогда он должен перехватить ракетку в другую руку, и играть так до тех пор, пока счет опять не сравняется.

15. Прыжки.

Игроки выполняют различные прыжки с максимальной амплитудой. (Например, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, два раза на правой ноге один раз на левой ноге, лягушку и т.д.). Упражнение выполняется 3-4 площадки, обратно игроки возвращаются медленной трусцой.

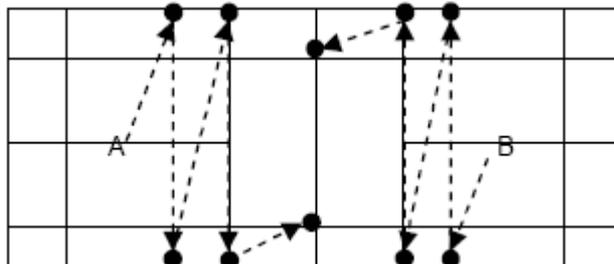
16. Игра на точность.

Одиночная игра на счет. Две или три коробки от воланов ставятся на каждой боковой линии площадки. Если соперник попал в одну из коробок, то ему прибавляется 3 очка (при его подаче), и 2 очка (при подаче соперника) плюс переход подачи.



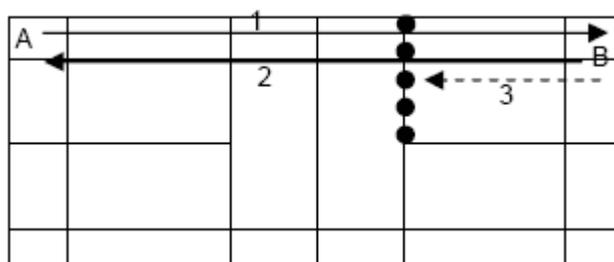
17. Волан на сетке.

С каждой стороны площадки, на боковых линиях ставится по 2 волана. Пятый волан закрепляется на кромке сетки в правом углу. Соревнуются игроки А и В. По сигналу тренера игроки начинают перемещение влево (сбивают один волан), потом вправо (сбивают один волан) и т.д. Последним должен быть сбит волан на сетке. Тот из игроков, который сделал это первым, и будет считаться победителем.



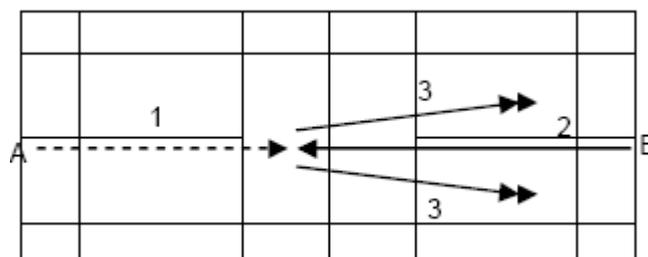
18. Высоко-далекий удар с касанием волана.

Пять воланов ставится на переднюю линию подачи. Игрок А стоит на задней линии площадки и выполняет высоко-далекие удары. Игрок В также играет высоко-далекие удары, но после каждого удара он должен сбить один волан.



19. Ускорение.

Игрок А выполняет максимальное выпрыгивание вверх на задней линии площадки, и потом ускоряется на сетку. Когда игрок А выполняет прыжок, то игрок В накидывает волан высоко над сеткой с задней линии. Игрок А должен успеть добить волан. После добивания, игрок А возвращается спиной в исходную точку, выполняет выпрыгивание и т.д. (8 воланов 3 серии каждый).



20. Быстрая сила.

Игроки соревнуются двое против двоих. Игроки оставляют свои ракетки и один волан под сеткой и занимают исходное положение на задней линии площадки (каждая пара на своей стороне). По сигналу тренера, каждый игрок должен выполнить 10 глубоких прыжков из стороны в сторону, 10 прыжков из низкого приседа, 10 раз на пресс, и 10 отжиманий. Когда игроки все выполнили, то они ускоряются на сетку, берут свои ракетки и волан, и начинают розыгрыш. Тот, кто выигрывает розыгрыш, и будет считаться победителем.

Общие полезные советы.

- Всегда приходите вовремя и планируйте вашу тренировку заранее
- Старайтесь, чтобы ваши тренировки были полезными и интересными
- Прислушивайтесь к пожеланиям игроков
- Обучайте уважению к судьям, противникам, и товарищам по команде
- Чаще хвалите игроков
- Обучайте путем показа
- Не применяйте упражнения на технику ударов, когда дети уставшие
- Заканчивайте тренировку игрой
- Похвала – лучше, чем наказание
- Критикуйте с положительной стороны (например, лучше сделать так, чем ты делаешь сейчас и т.д.)
- Очень важно, чтобы тренировки соответствовали уровню детей
- Надо уметь признавать свои ошибки, и всегда стараться совершенствоваться дальше
- Выезжайте с детьми на соревнования. Там вы можете увидеть результаты ваших тренировок, и над чем еще предстоит работать дальше
- Когда игроки улучшат свой уровень игры, тогда старайтесь сделать так, чтобы тренировки были схожи с матчем на счет. Применяйте технические удары, как тактическую установку, которой следует придерживаться в течение всего матча.

