

Бадминтон – игра для всех. (игры с воланом и ракеткой).

Осьминина Е.Ю.

Игры с воланом и ракеткой

Подбей волан

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой в 5—6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Методические приемы. Тренер следит, чтобы дети правильно держали ракетку, легко ударяли ею по волану, предлагает варианты: подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной; подбивать волан, перехватывая ракетку из одной руки в другую; подбивать волан в движении в произвольном направлении; подбивать волан, дойдя до определенного предмета; играть левой рукой.

Загони волан в круг

Цель игры. Ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель.

Описание игры. На площадке чертятся три круга (один в одном) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попадание в самый маленький круг оценивается в 5 очков, в средний—3 очка, в большой — одно очко. Побеждает та команда, у которой окажется больше очков.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой; подает воланы, отлетевшие далеко в сторону, ведет подсчет очков.

«Салки с воланами»

Выбирается 2—3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы. Например, мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Закинь волан»

Площадка разделена бадминтонной сеткой или гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются в одну шеренгу на своих поло-винах площадки, на расстоянии 2-х м для начальной школы и 4-5 м — для всех остальных от сетки (скамеек). Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3-х м от сетки и повторяют броски. Так, с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

«Закинь волан подачей»

Вместо бросков волана выполняется подача.

«Бой с тенью»

Игроки поочередно бросают волан, стараясь попасть друг в друга. Броски выполняются с расстояния 2,5—3 м. За каждое попадание игрок получает одно очко. Броски выполняются правой или левой рукой (по заданию). Побеждает игрок, который по окончании времени игры наберет больше очков.

«Падающий волан с ракеткой»

Игроки располагаются с разных сторон сетки. Один игрок стоит у сетки, второй на расстоянии 2-3 м от нее. Игрок у сетки вытягивает руку с воланом за сетку и удерживает его на уровне головы или плеч. Вторым игроком с ракеткой в руке в игровой стойке. Первый отпускает волан как при подаче, и он свободно падает. Вторым игроком старается подыграть волан ракеткой, не дав ему коснуться пола. Если волан упал на пол, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 3-4 раза, игроки меняются ролями. Если волан все время подыгрывают, то расстояние до сетки постепенно увеличивают.

Вариант. Игрок должен перебить волан за сетку. «Делай как я, с ракетками»

Два игрока располагаются напротив друг друга ракетка-ми в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игро-ки меняются ролями.

Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

«Бадминтон левыми руками»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой (слабейшей) рукой. Это могут быть игры на уменьшенных площадках или обычных.

«Двурукий бадминтон»

Игра проводится по правилам бадминтона, но левой рукой играют слева, а правой — справа, передавая ракетку из руки в руку. Или играют двумя ракетками.

Вариант.левой рукой играют справа, а правой — слева. Другими словами, играют все время закрытыми сторонами.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланчики. Одна шеренга — четные, другая — нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное — четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное — наоборот.