



برای زدن سرویس بهتر
است در فاصله يك يا يك
ونیم متری خط کوتاه
ایستاد. برای دریافت
سرویس نیز ایستادن
در مرکز زمین توصیه
می شود. کاربرد دوکارایی
سرویسهای کوتاه و متوسط،
تیز و سریع در بازیهای دو بل
بیشتر است.

بنابر موقعیتهای مختلف از جمله فریب دادن
حریف از سرویس کوتاه و متوسط استفاده
می شود.

در بازیهای انفرادی، کاربرد دوکارایی سرویس
بلند به خصوص در مرکز و کناره های زمین
بیشتر است.

در یک بازی، در حد بالا، سرویس بلند، درست
به انتهای زمین در قسمت وسط یا گوشه ها
بین دو خط، ارسال شود.



در پاسخ به سرویسهای
کوتاه بهتر است از
ضربات کوتاه و لب
تور، استفاده شود.

برای پاسخ
سرویسهای بلند ضربه
تاس کارآمدتر است
ولی بهتر است
در موقعیتهای مناسب
از ضربات حمله ای به
ویژه اسمش با سرعت
زیاد استفاده شود
و مستقیم به طرف
سرویسینه
حریف
زده شود.



اسمش (آبشار)

ضربات اگر نزدیک به خط وسط و مستقیم به سمت مقابل باشد، موثرتر است. توصیه می شود به سمت پای سمت چپ و سر و سینه حریف، باشد.

اگر حریف در سطح عالی نباشد، اسمش مستقیم نسبت به ضربه های مورب موثرتر است، به خصوص که در دو خط کناری زده شود، چون جواب آن مشکلتر است و موقعیت برای اسمش بعدی به وجود می آید.

دراپ

در این ضربه فاصله توپ از بالای تور زیاد نیست. بهترین محل زدن ضربه در بازیهای دو بل وسط زمین است تا دو حریف برای گرفتن آن دچار شک شوند. بر علیه بازیکنانی که به کندی به جلو حرکت می کنند، یا در انتهای زمین در حال دفاع هستند، به کار می رود.

وقتی بازیکن در حالت حمله قرار دارد ولی توپ از حد ضربه اسمش پایینتر است و یا تعادل او به هم خورده، می توان از دراپ استفاده کرد. در بازیکنانی که از قدرت حمله ای بالایی برخوردار نیستند، در بازیهای بانوان و اغلب در بازیهای انفرادی استفاده می شود.

ب) تاکتیک در بازی (انفرادی، دوبل، مسابقه) اصول کلی در بازی انفرادی:

- زدن حداقل ضربه از هر نقطه از زمین.
- تمرین ضربات یکنواخت و مشابه .
- رسیدن هرچه سریعتر به توپ و زدن ضربه های دقیق.
- ارسال توپ به جایی که حریف با آن فاصله دارد.
- بازگشت به مرکز زمین پس از ضربه .
- نوع ضربه انتخابی حریف را فریب دهد و موجب
بیشترین جابه جایی وی شود.

- پیدا کردن، نقاط ضعف و قوت حریف.
- در نظر گرفتن موقعیت زمین، حریف و خود فرد هنگام زدن ضربات.
- پوشیده نگهداشتن علایم خاص نشاندهنده نوع ضربه، از چشم حریف.
- تمرین ضربات بك هند به اندازه ضربات فور هند.

اصول کلی در بازی دوئل :

آرایش تیم هنگام زدن ضربه سرویس به صورت جلو و عقب، زمان دریافت سرویس يك نفر جلوزمین و نفر دوم وسط و انتهای زمین، هنگام حمله به صورت جلو و عقب و در دفاع پهلو به پهلو است. تیم ایده آل دونفره از يك چپ دست و يك راست دست تشکیل می شود.

اساس بازی دوبل، حمله است. تا حد ممکن
از حالت دفاعی استفاده نشود.
برای به دست آوردن حالت حمله از سرویس
کوتاه استفاده شود.
اسمش و دراپ، به وسط دونفر حریف زده شود
تا تعادل آنها به هم بخورد.

برای هماهنگی بیشتر، بازیکنان باید از قبل با توجه به نقاط ضعف و قوت خویش با هم قرار بگذارند که کدامیک از آنان باید پاسخ کدام نوع توپ حریف را بدهد و نیز این امر در حین بازی با صحبت یا اشاره سریع مشخص شود .

در حین بازی وقتی تیم حریف حالت
دفاعی داشته باشد و یا کند کار کند و یا
بازیکن برای حمله آماده شده ولی توپ
از حد ضربه اسمش پایینتر است و یا تعادل
برای زدن ضربه حمله ای ندارد، بهترین
تصمیم کاربرد ضربه دراپ و سایر
ضربه های مورب می باشد.

تاکتیک‌های کلی در مسابقه

دربازیه‌ها باید بیشتر حالت حمله‌ای گرفته و تا حد امکان، آن را حفظ کرد. در بازی باید در کار تیمی هماهنگی داشت. روی نقاط ضعف حریف، فشار آورده شود روی نقاط قوت خود بیشتر کار کنید و سعی کنید کمتر در شرایطی قرار بگیرید که مجبور به زدن ضرباتی که در آنها ضعیف هستید، شوید. در بازی تحت تاثیر عوامل خارجی نباشید و فقط به بازی فکر کنید. در تمرینات هر دو فوراً هند و بک هند کار کنید. هدف تمرینات علاوه بر سرعت و زدن ضربات دقیق، خوب فکر کردن و به کارگیری سیاست و ابتکار در بازی است.

فصل سوم

وسایل کمک آموزشی (سمعی و بصری)

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با چگونگی استفاده از
وسایل کمک آموزشی در ورزش بدمینتون

در آموزش هر رشته ورزشی می توان علاوه بر توضیح و نشان دادن حرکت توسط خود مربی، پیاده کردن حرکت مرحله به مرحله روی فرد دیگر که از مهارت بالایی برخوردار است یا روی خود یادگیرنده، نشان دادن تصویر یا اسلاید حرکت که توسط بازیکنان شرکت کننده در بازیها و مسابقات انجام شده در کتابها و مجلات و نشریات موجود است و نیز استفاده از فیلمهای آموزشی بسته به محدودیتها و امکانات در دسترس مربیان در آموزش می تواند، موثر باشد.