



全国首款羽毛球入门类训练计划书。

既适合自学，又适合教学的指南。



18天



图解版

学会羽毛球

18TIAN XUEHUI YUMAOQIU

包长春 姜山 王亮 郑风家◎著



吉林科学技术出版社



学会羽毛球

包长春 姜山 王亮 郑风家◎著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球入门 / 包长春, 姜山, 王亮著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8094-8

I. ①羽… II. ①包… ②姜… ③王… III. ①羽毛球
运动—基本知识 IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195100号

18天学会羽毛球

著 包长春 姜山 王亮 郑风家
出版人 李梁
策划责任编辑 吕东伦
执行责任编辑 吕东伦
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
光盘录制 王叶宁 李冬 金斌 于世利 刘振和 宋永强 苗为民
图片拍摄 周骁勇 曹伟 王力伟 王昕睿
开 本 167mm × 235mm 1/16
字 数 100千字
印 张 10
印 数 6500
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

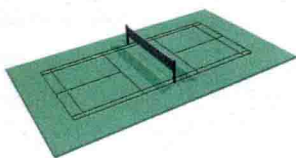
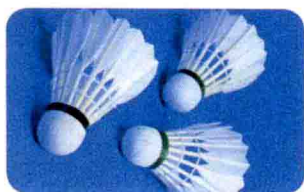
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8094-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



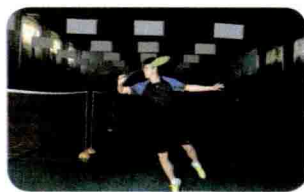
目录



第一章 您应该知道的羽毛球知识

为了纪念羽毛球的诞生地，“伯明顿”（badminton）成了羽毛球的英文名称。世界上第一个国际羽毛球运动组织——国际羽毛球联合会，成立于1934年。第二个国际羽毛球运动组织——世界羽毛球联合会，成立于1978年。随着羽毛球运动的逐渐发展，国际羽联和世界羽联于1981年合并成为“国际羽毛球联合会”。

一、羽毛球的起源	12
二、您必备的武器——羽毛球器材	12
（一）羽毛球	12
（二）您的武器——羽毛球拍	13
（三）服装	13
三、羽毛球场地及相关规则	13
（一）羽毛球场地	13
（二）羽毛球初学者应该了解的基本规则	14



第二章 羽毛球基本技术

要想打好羽毛球，必须要从掌握正确的握拍开始。握拍的正确与否将直接影响今后的技术水平的而提高。每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍方法，只有灵活地掌握并运用各种握拍方法才能够自如地控制击球效果和质量。因此，学习握拍是学习羽毛球技术最基本的一环。

一、握拍	16
(一) 正手握拍	16
(二) 反手握拍	17
二、发球	18
(一) 正手发球	18
(二) 反手发球	22
三、步伐移动	23
(一) 站位姿势	23
(二) 基本步伐	24
(三) 移动中注意事项	50
四、后场击球技术	50
(一) 高远球	50
(二) 平高球	55
(三) 杀球	55
(四) 吊球	56
(五) 后场被动抽球技术	59



五、中场击球技术	61
(一) 平抽球	61
(二) 快挡球	63
(三) 接杀球技术	65
六、网前击球	66
(一) 挑球	66
(二) 搓球	68
(三) 推球	70
(四) 勾球	72
(五) 扑球	74

第三章 菜鸟训练教程

本训练教程适用于刚刚接触羽毛球的初级爱好者，文中只是对羽毛球各项技术的学习顺序和训练方法进行阐述，具体训练组数间歇应与练习者的训练时间、接受能力和体能状况等因素自行调节。

菜鸟教程——第一天	78
菜鸟教程——第二天	81
菜鸟教程——第三天	83
菜鸟教程——第四天	85
菜鸟教程——第五天	89
菜鸟教程——第六天	92
菜鸟教程——第七天	94



菜鸟教程——第八天	97
菜鸟教程——第九天	99
菜鸟教程——第十天	103
菜鸟教程——第十一天	106
菜鸟教程——第十二天	109
菜鸟教程——第十三天	112
菜鸟教程——第十四天	115
菜鸟教程——第十五天	117
菜鸟教程——第十六天	119
菜鸟教程——第十七天	123
菜鸟教程——第十八天	127



第四章 基本战术

在比赛要清楚地了解自己的长短处及对手的特点与弱点，以己之长攻其之短，以强胜弱，先发制人出其不备，只有做到知己知彼，才能做到百战不殆。在比赛中要在前几回合的较量中，找到对方的弱点并充分利用。例如，对方体能不好，那么采用多拍战术消耗其体力；若对方反手较弱，则采用攻反手战术。

一、单打基本战术	130
(一) 基本原则	130
(二) 单打战术分类	131
二、双打战术	140
(一) 双打基本原则	140



(二) 双打战术分类 142

第五章 功能天地

作为一个合格的羽毛球爱好者，除了要努力打好羽毛球以外，还要对羽毛球的相关知识有一定的了解。比如：全球羽毛球的各大赛事，举办国家；世界级羽毛球运动员、世界冠军；还有，羽毛球比赛常见规则；羽毛球运动常见的运动损伤及处理办法。这些都是应该被我们熟知的。

一、羽毛球常见伤病与防治	152
(一) 手腕关节损伤	152
(二) 膝关节损伤	152
(三) 膝关节康复训练	152
(四) 网球肘	153
(五) 腰部扭伤	153
(六) 跟腱断裂	153
二、羽毛球经典赛事	154
(一) 汤姆斯杯	154
(二) 尤伯杯	154
(三) 世界羽毛球锦标赛	155
(四) 苏迪曼杯	155
(五) 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛	156
三、新世纪球星简介	157
(一) 林丹	157



(二) 李宗伟	157
(三) 陶菲克	157
(四) 谌龙	157
附录: 羽毛球比赛常见规则	158
(一) 确定首发球与场区	158
(二) 比赛的计分方法	158
(三) 比赛中的站位	158
(四) 场区交换规定	159
(五) 羽毛球比赛中的违例	159
(五) 国际奥林匹克运动会羽毛球比赛	159
[参考文献]	160
鸣谢	160



学会羽毛球

包长春 姜山 王亮 郑风家◎著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球入门 / 包长春, 姜山, 王亮著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8094-8

I. ①羽… II. ①包… ②姜… ③王… III. ①羽毛球
运动—基本知识 IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195100号

18天学会羽毛球

著 包长春 姜山 王亮 郑风家
出版人 李梁
策划责任编辑 吕东伦
执行责任编辑 吕东伦
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
光盘录制 王叶宁 李冬 金斌 于世利 刘振和 宋永强 苗为民
图片拍摄 周骁勇 曹伟 王力伟 王昕睿
开 本 167mm × 235mm 1/16
字 数 100千字
印 张 10
印 数 6500
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8094-8
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言 Forword



羽毛球运动在我国是一项非常普及的大众性体育项目，由于它的运动器材简便，不受场地限制和较高的健身价值；非身体接触、隔网对抗以及运动强度可随意调节，能够增强人体的循环、呼吸等系统的功能，提高身体的速度、力量、耐力、柔韧性、灵敏性与协调性等素质，使身体得到全面的发展，可以达到增强体质、促进健康的目的。因此，成为我国全民健身运动的参与者中年龄跨度最大、参与人数最多的体育运动项目之一，深受广大群众喜爱。

随着羽毛球爱好者群体不断扩大，各类业余羽毛球赛事也不断增多，业余羽毛球爱好者已不仅满足于打球健身，更希望科学锻炼，提高技战术水平。

本书根据广大爱好者对提高羽毛球竞技水平的强烈欲望及在日常训练中的方法和手段所存在的问题，以编者的实际教学经验，通过生动形象的图片示范羽毛球技术动作的要点，通俗易懂的文字介绍各项技术的动作要领和循序渐进的训练教程，希望对提高广大羽毛球爱好者的球技有所帮助。

本书在撰写的过程中离不开各界人士的大力帮助与支持，特别感谢《羽毛球入门》主编王立志老师为本书的撰写所提出的宝贵意见。

由于水平有限，在编写中虽力求完善，但难免有缺点和错误，请读者给予批评指正。



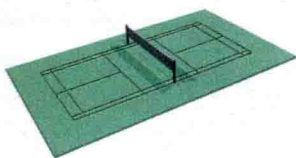
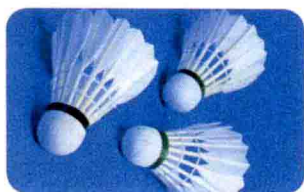
作者序

羽毛球运动是一种减压的方式，可以放松一下身体，调整心态。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量，加快了锻炼者全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能，放松肩部，对颈部好。

羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。

经过这么多年从事青少年羽毛球的教育工作，我总结出了一套系统的羽毛球学习体系。并付诸了实践，且收到了不错的效果。这本书就是我多年教学经验的积累，今将其付诸笔端，与广大羽毛球爱好者们分享。由于这是我第一次出版著作，书中也难免会有些瑕疵，不足之处还请广大同仁，批评、指正。

希望本书的出版能借着全民健身的热潮，让更多的朋友喜欢上羽毛球，让更多的人打好羽毛球。



目录



第一章 您应该知道的羽毛球知识

为了纪念羽毛球的诞生地，“伯明顿”（badminton）成了羽毛球的英文名称。世界上第一个国际羽毛球运动组织——国际羽毛球联合会，成立于1934年。第二个国际羽毛球运动组织——世界羽毛球联合会，成立于1978年。随着羽毛球运动的逐渐发展，国际羽联和世界羽联于1981年合并成为“国际羽毛球联合会”。

一、羽毛球的起源	12
二、您必备的武器——羽毛球器材	12
（一）羽毛球	12
（二）您的武器——羽毛球拍	13
（三）服装	13
三、羽毛球场地及相关规则	13
（一）羽毛球场地	13
（二）羽毛球初学者应该了解的基本规则	14



第二章 羽毛球基本技术

要想打好羽毛球，必须要从掌握正确的握拍开始。握拍的正确与否将直接影响今后的技术水平的而提高。每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍方法，只有灵活地掌握并运用各种握拍方法才能够自如地控制击球效果和质量。因此，学习握拍是学习羽毛球技术最基本的一环。

一、握拍	16
(一) 正手握拍	16
(二) 反手握拍	17
二、发球	18
(一) 正手发球	18
(二) 反手发球	22
三、步伐移动	23
(一) 站位姿势	23
(二) 基本步伐	24
(三) 移动中注意事项	50
四、后场击球技术	50
(一) 高远球	50
(二) 平高球	55
(三) 杀球	55
(四) 吊球	56
(五) 后场被动抽球技术	59



五、中场击球技术	61
(一) 平抽球	61
(二) 快挡球	63
(三) 接杀球技术	65
六、网前击球	66
(一) 挑球	66
(二) 搓球	68
(三) 推球	70
(四) 勾球	72
(五) 扑球	74

第三章 菜鸟训练教程

本训练教程适用于刚刚接触羽毛球的初级爱好者，文中只是对羽毛球各项技术的学习顺序和训练方法进行阐述，具体训练组数间歇应与练习者的训练时间、接受能力和体能状况等因素自行调节。

菜鸟教程——第一天	78
菜鸟教程——第二天	81
菜鸟教程——第三天	83
菜鸟教程——第四天	85
菜鸟教程——第五天	89
菜鸟教程——第六天	92
菜鸟教程——第七天	94



菜鸟教程——第八天	97
菜鸟教程——第九天	99
菜鸟教程——第十天	103
菜鸟教程——第十一天	106
菜鸟教程——第十二天	109
菜鸟教程——第十三天	112
菜鸟教程——第十四天	115
菜鸟教程——第十五天	117
菜鸟教程——第十六天	119
菜鸟教程——第十七天	123
菜鸟教程——第十八天	127



第四章 基本战术

在比赛要清楚地了解自己的长短处及对手的特点与弱点，以己之长攻其之短，以强胜弱，先发制人出其不备，只有做到知己知彼，才能做到百战不殆。在比赛中要在前几回合的较量中，找到对方的弱点并充分利用。例如，对方体能不好，那么采用多拍战术消耗其体力；若对方反手较弱，则采用攻反手战术。

一、单打基本战术	130
(一) 基本原则	130
(二) 单打战术分类	131
二、双打战术	140
(一) 双打基本原则	140