



羽毛球

卡讀物

〔中級技術讀物〕

羽 毛 球

陈福寿 王文教 編著

人 民 体 育 出 版 社

統一書號：7015·1011

〔中級技術讀物〕

羽 毛 球

陳福壽 王文教 編著

*

人民體育出版社出版·北京天壇路·
(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

廣內紙製品廠印刷
新華書店北京發行所發行
全國新華書店經售

*

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 16千字 印張 1 $\frac{24}{32}$

1959年11月第1版
1964年8月第3次印刷
印數17,001—27,500冊
定價〔9〕0.20元

*

封面設計：庄素瑛

出 版 者 的 話

我們想在若干运动項目上逐漸出版三类技术书：一类是初級的；一类是中級的；一类是較高深的。

这本是中級技术讀物。当你对这项运动入門之后，再想提高一些技术，就可拿它来进行自学和练习；掌握了这些技术，基本上可以达到三級和二級运动員的水平。这本书还可作为工厂、学校、机关、农村等基层单位的运动队和青少年业余体育学校教学和訓練的参考。

目 录

一	基本技术.....	1
	(一) 握拍法	1
	(二) 发球法	2
	(三) 击球法	3
	(四) 步法	12
二	战 术	18
	(一) 单打战术的运用	18
	(二) 双打战术的运用	45
	(三) 双打队员的合作	46
三	练习方法	48
四	练习和比赛应注意的事项	51

羽毛球是一項簡便而有趣的運動，不論男女老幼都可以參加。經常打羽毛球可以增強體質，使全身動作靈活；還能幫助培養機智、果斷等優良品質。

一 基本技術

（一）握拍法

握拍是最基本最重要的技術，握得不好，打起來就很不方便，也不會有力量，還會影響技術的提高。

1. 正拍握法 將拍柄橫貼手掌（拍柄後端稍微露出），虎口正對拍框的側面，握住拍柄（圖1）。小指、無名指和中指並攏，食指稍分開，拇指和食指相連結（圖2、3）。



圖 1



圖 2

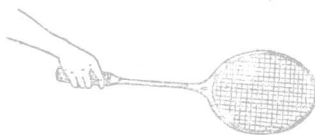


圖 3

握拍不要过于用劲，免得妨碍手腕动作的灵活。

2. 反拍握法 反拍握法有两种：一种是击底线低球（落到对方端线附近的远网球）的握法；另一种是击高远球、平球和扣球的握法。

(1) 击底线低球的反拍握法和正拍握法完全一样。

(2) 击高远球、平球和扣球的反拍握法，就是由正拍的

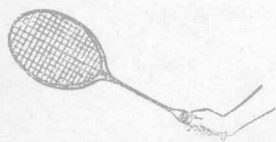


图 4

握法再把拍框稍向外转，然后拇指由横贴改为直贴在拍柄上，同时食指也稍微向上转（图4），以便利用拇指的力量来帮助击球。当球和球拍接触时，手腕不是完全向后而

是向右后侧摆动。

(二) 发球法

发球在羽毛球比赛中是很重要的。因为规则规定必须有了发球权，才有可能得分，并且球发的好坏也直接影响到自己的主动或被动。如果发球技术好，能迫使对方离开中心部位，处于被动地位，而使自己处于主动地位。

单打时，如对方站在场区当中，适于发高远球。因为高远球在球场的后端下落，离中心部位最远，对方不易用扣球还击，如用扣球还击，由于距离长，威胁也不大；如对方利用高远球或吊网前球还击，由于球的速度较慢，加以距离较长，发球人也容易还击。如对方站在后场，可以发网前球；站在前场，可以发平射球。

双打时适于发网前球，因为双打的发球区比单打的发球区短，发高球容易被对方有力地还击或扣杀。发球时，如对方的站位离网很近，也可发平射球或高远球。

1.发高远球 发高远球就是把球发得又高又远，使球落在对方端线附近。发球时，要站在场区的中线附近，离前发球线一米多处（此处离中心部位最近，发球后不用移动或稍作移动，就能迎接对方击来任何一点的球）面对球网，两脚前后开立，左脚稍前出（右手握拍为例，下同），身体重心放在后脚上。准备击球时，右手握拍向右侧后方举起，左手持球先举在身体右前方（图5），再撒手使球下落，同时右手向前挥动球拍击球。

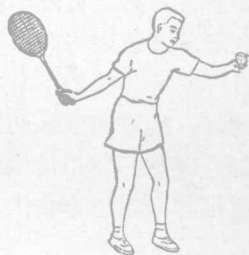


图 5

击球时，身体重心由右脚慢慢地移到左脚（两脚不能离地）；当球和球拍接触的一霎那，握紧拍子，利用手腕的力量击球。这时身体重心转移的力量、手臂挥动的力量和手腕的力量要结合得好，击出的球才会有力而准确。

2.发网前球 发网前球的要求是使球能正好过网，落在规定的发球区内。发网前球和发高远球的姿势差不多，只是右手拿拍做由右向左横切的动作把球击出，同时当球和球拍接触的一霎那，多利用小臂摆动和手腕的力量。

3.发平射球 发平射球的位置、姿势和发网前球一样，只是当球和球拍接触时，拍面要和地面垂直，使击出的球路和地面成平行，并充分利用手腕的力量，加快击出球的速度。

不论发高远球、网前球或平射球，最好能用同样的姿势，使对方不容易猜出要发什么样的球。

（三）击球法

1.高球 不论用正拍或反拍，都可以把对方击来的高球

或低球还击成高球。

(1) 用正拍把高球还击成高球 还击时，首先要看准来球的方向和高度，然后站在适当的地点（使来球恰好在击球人右肩稍前方的上空），左脚在前，右脚在后，身体重心放在右脚上；然后屈臂将拍子由身前举到肩上准备击球。在球落到适当的高度时（即在最高点，也就是击球人手臂伸直，使举起的拍子刚刚能触到球的部位），手臂即向后上方伸直，接着向前摆动把球击出，同时身体重心由右脚移到左脚。在球和球拍接触的一霎那，要握紧球拍，利用手腕的力量把球向斜上方击出（图6）。这样就能更好地掌握方向，

击出的球很准确，同时也省力。

如果球在击球人头后，击球时不但费力，而且击球后身体重心后倒，这样，准备迎击第二次来球或回到中心部位的速度就慢了；击球的方向和准确性也不容易掌握。

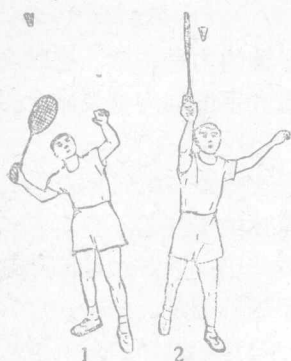


图 6

击高球有两种。一种是高远球，主要是迫使对方离开中心部位到最远的地方去击球，或者当自己的位置错乱时，击这种球来

争取时间，回到中心部位。另一种是平高球（即弧度不太大而落到底线的高球），这种球适于在对方位置不太好或自己进攻时使用，特别是当对方刚从网前击球后，利用平高球进攻效果最大。如果对方位置在当中或稍靠后场时，最好不要利用平高球，因为平高球弧度不很大，容易被对方扣杀或吊网前球。

(2) 用反拍把高球还击成高球 用反拍还击和用正拍还击的方法差不多,只是利用反拍握法来击球,球的位置是在击球人右肩稍后的上空(因击球人背对球网),同时右脚向左侧迈出,球拍由身前举到左肩上准备击球。击球时,手臂逐渐伸直往后摆动,当球和球拍接触的一霎那,手臂尽量伸直,以便充分发挥摆臂的力量;同时身体重心由左脚移到右脚(图7)。如果来不及,球的落点可在右肩稍前上空,不过这样就不能充分利用摆臂的力量,击球比较费劲。



图 7

(3) 把底线低球还击成高球 要把对方击来的底线低球还击成高球时,不管正拍或反拍,都用正拍握法;右腿屈膝在前,左腿在后自然伸直;身体前倾,重心放在右脚上。击球时,首先看准来球的方向,身体移到球的侧后面(以球网作标准),球拍举起正对来球。当球落到合适的位置时,就用力摆动手臂(正拍向前,反拍向后)把球击出(图8、9)。在球和球拍接触的一霎那,拍面要稍微朝上,同时握紧球拍,利用手腕的力量把球击出。

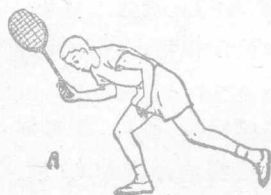


图 8

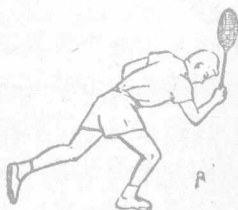


图 9

2. 扣球(杀球) 扣球是把高球往下直压的击法,是速

度最快、力量最大的一种击球方法。扣球容易造成对方慌忙，对对方威胁最大。扣球分为正拍扣球、头顶扣球和反拍扣球三种。

(1) 正拍扣球 扣球时站立的地点和姿势，都和正拍还击成高远球一样，只是击球时手臂要向后上方举起，身体后仰。在球落到适当的高度时，手臂向前摆动，用最大的力量把球击出，身体随着摆臂的动作向前弯屈，重心由右脚移到左脚。击球时球拍的路綫应由右肩上方摆向左下方(图10)。当球和球拍接触的一霎那，握紧球拍，手腕用力往下扣压。扣球后应立即向前移动，回到中心部位。

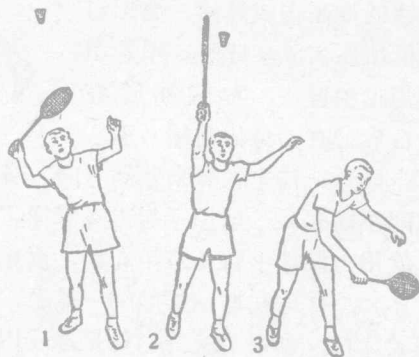


图 10

(2) 头顶扣球 头顶扣球和正拍扣球的动作完全一样，只是击球时球在头顶前的上空。

(3) 反拍扣球 反拍扣球应用反拍握法。扣球时，看准来球的方向和高度以后，身体先移到适合击球的地点，使球正好在右肩后的上空（背对球网）；右脚向左侧迈出，身体重心放在左脚，然后屈臂把球拍由身前举到左肩上准备击球。当球落到适当的高度时，手臂伸直后摆，并用力击球，

同时身体重心由左脚移到右脚。球拍由左肩上方摆向右后方（图11）。当球和球拍接触的一霎那，握紧球拍，手腕用力往后侧下方扣压。

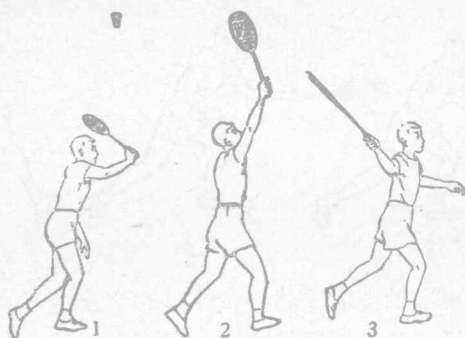


图 11

3.吊网前球 吊网前球时的站位和准备姿势与正拍扣球一样。击球时，手臂往前摆动，在球和球拍接触的一霎那，利用手腕的力量往左下方或右下方将球切击过网。如果想把球吊到对方左边网前，则向右下方切出；想吊到对方右边网前，就向左下方切击。

4.平球 击出的球正好高过球网并与地面略为平行的叫平球。平球速度较快，且不容易被对方扑杀。不论正拍或反拍，都能击成平球。

(1) 用正拍击成平球 击球时，首先看准来球的方向，并迅速移到球的侧面，右脚在前，左脚在后，重心放在右脚上。然后屈臂将拍子由身前举到右后方。当球落到适当的高度时，伸直手臂先把拍子向左摆动，再用适当的力量击球（力量太大就容易出界，力量太小，球的速度不快）。当球和球拍接触的一霎那，握紧球拍，利用手腕的力量把球击

出。球拍击出的路线和地面差不多平行，同时拍面和地面接近垂直（图12）。

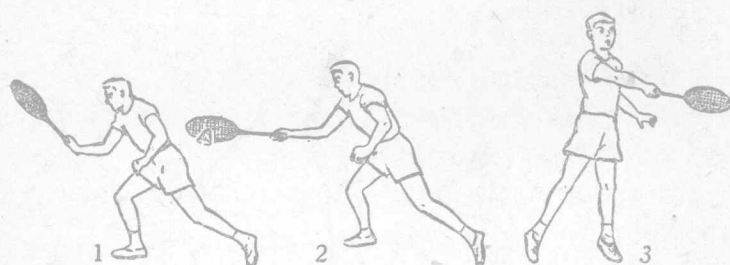


图 12

(2) 用反拍击成平球 击球时的姿势、方法都和正拍击成平球一样。只是用反拍握法，反方向击球（图13）。

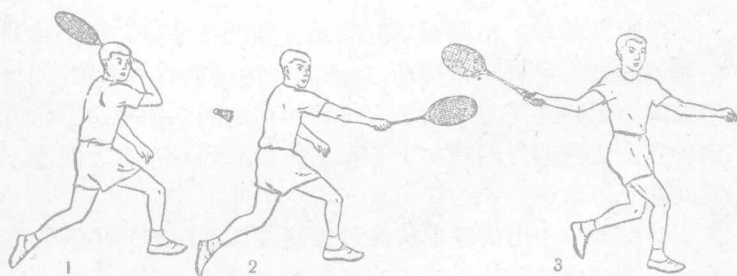


图 13

5. 扑球 当对方击来较高的网前球时，迅速跑到网前，将球拍举起，利用小臂和手腕的动作轻轻向前弹动球拍，拍触球后迅速收回，使球很快地过网。图14是反拍扑球，图15是正拍扑球。

扑球时，不要用整个胳膊做大的摆动，以免球拍碰网犯规，或因迟延时间失去了扑球的机会。

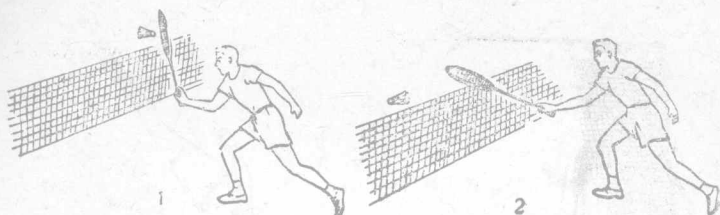


图 14

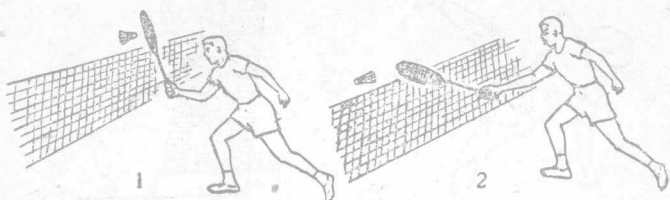


图 15

6. 网前球 将对方击来离网較近的球，还击到对方网子附近叫网前球。它分直綫网前球和对角綫网前球两种。

(1) 直綫网前球 击球时，要很快地跑向来球的方向，最后跨一大步，并使右脚在前，身体重心放在右脚上。球拍伸出时，拍面要稍向前倾。当球和球拍接触时，手腕用力輕輕上挑，利用来球的反弹力使球輕輕越过球网。图16是正拍打直綫网前球，图17是反拍打直綫网前球。

(2) 对角綫网前球 击对角綫网前球的步法和直綫网前球相同。正拍击球时，把球拍向右前方伸出，拍面稍微前倾，接着小臂向左摆动。当球和球拍接触的一霎那，手腕用力切动球拍，把球击过球网。反拍击球时，和正拍的动作基本相同，只是由左向右切动球拍来击球。图18是正拍打对角綫

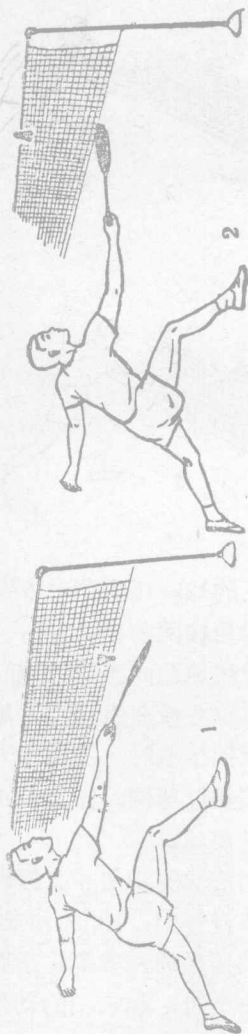


图 16

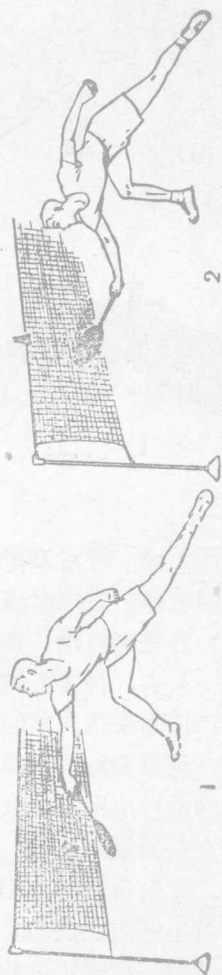


图 17



1

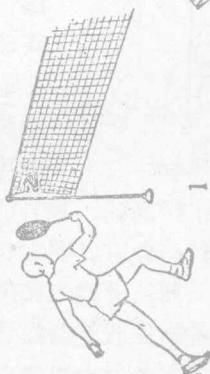


2

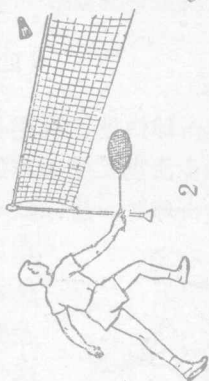


3

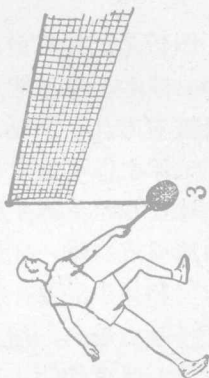
图 18



1



2



3

图 19

网前球，图19是反拍打对角线网前球。

击网前球主要使球能正好过网（离网不高不远），这样才不容易被对方扑杀和还击。

在羽毛球中，不论发球、打高远球、扣球、吊网前球、平球、扑球，都是依靠手腕来掌握击球的方向。

无论接球或击球，应尽量在最高点触球，这样可以增加击球的速度和减少失误。例如，接网前球时如能从最高点去接，由于接触点越高，球和网顶的距离就越近，这样既可避免触网失误，且可加快击球的速度。

（四）步 法

要想击球快速、准确和有力，必须掌握正确和熟练的步法。所以步法也是羽毛球的主要技术。

准备击球时，应站在球场的中部，以便于击四方的来



图 20

球。这时，两脚前后稍开立，根据自己击球的方向和对对方的判断来决定左脚在前或右脚在前。如向对方左场区击出高球，并且估计对方还击直线高球或对角线吊网前球时，应左脚稍在前，右脚在后，身体重心平均放在两脚上，上体稍前倾，左手扶着拍颈横放在身体左前方（图30）。如向对

方右场区击出高球，并且估计对方会利用对角线或直线吊网前球和直线高球时，则右脚稍在前，左脚在后，准备迎击对方的来球。如估计对方扣球的可能性比较大，那么两脚应左右开立。所站位置（偏左场区或右场区）主要是看击出球的方向：如击到对方右场的高球，则站在稍偏左场区，准备还