



陈莉琳 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

专家倾囊相授

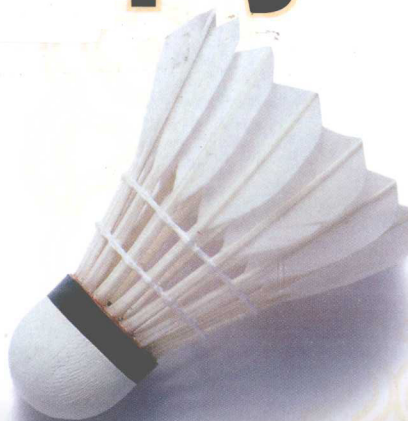
羽毛球技巧全图解

装备、热身、比赛规则……

详细解答种种疑难

一看就懂，一学就会

# 羽毛球入门



“新农家文化生活”丛书

# 羽毛球入门

陈莉琳 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

羽毛球入门/陈莉琳编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

( 新农家文化生活丛书 )

ISBN 978-7-5335-3654-1

I. ①羽… II. ①陈… 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(2010)第097314号

- 书 名 羽毛球入门  
“新农家文化生活”丛书
- 编 著 陈莉琳
- 出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号 ( 邮编350001 )
- 网 址 [www.fjstp.com](http://www.fjstp.com)
- 经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司
- 印 刷 福州华悦印务有限公司
- 开 本 889毫米 × 1194毫米 - 1 / 32
- 印 张 5.5
- 字 数 143千字
- 版 次 2010年7月第1版
- 印 次 2010年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3654-1
- 定 价 18.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 前言

羽毛球是我国的传统优势运动项目，在国际体坛上享有很高的声誉。目前，我国群众性羽毛球运动蓬勃发展。羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动越来越受到广泛的欢迎。它集健身和娱乐于一体，既是全面锻炼身体、增强身体机能的良好手段，也是培养良好的道德风尚、陶冶情操的有效方法。

本书通过图文并茂的方式，较为系统地介绍了羽毛球运动场地器材、服装鞋袜、常用术语、运动损伤等基本知识，握拍法、发球法、击球法、步法等基本技术，及单打、双打、混合双打基本战术的运用与变化；适量介绍了发球等常见的违例、发球权的转换、换球的处理、比赛时伤病的处理、行为不端及处罚等基本规则；特别剖析诊断了初学者在掌握羽毛球技术中常见的错误动作，并列举了初学者必备的入门技术以及容易混淆的几类问题；书中还介绍了羽毛球比赛的观赏与竞赛方法。编者结合长期的教学、训练与实践经验，参考了国内外羽毛球界的新思想和新成果，以通俗易懂的文字解说，并配以大量专业运动员演示的技术动作，力求规范、准确地展现羽毛球基本技术。全书突出科学性、实用性、趣味性与创新性，对羽毛球爱好者有很好的参考价值和启发意义。

本书能顺利完成，是因为得到了集美大学有关部门



# Foreword



和领导的大力支持和汤汉滨、李幸轶、杨强益、何黄升、黄娟、洪柳凤、王伟等同志无私的帮助。谨此深表谢意！

鉴于个人水平有限，不足之处在所难免，恳望同行专家给予斧正。

陈莉琳



# Contents



## 一、羽毛球基础知识/1

### (一) 羽毛球运动场地、器材/3

1. 球场/3
2. 球网与网柱/4
3. 球/5
4. 球拍/6
5. 拍弦/8
6. 握把胶/10

### (二) 服装鞋袜的选择/10

1. 服装/10
2. 护腕/11
3. 球鞋/11
4. 球袜/12

### (三) 羽毛球运动常用术语/12

1. 击球区域/12
2. 站位与击球/13
3. 击球的基本路线/15
4. 拍形角度与拍面方向/16
5. 持拍手与非持拍手/17

6. 击球点/17

(四) 羽毛球运动损伤的预防/18

1. 羽毛球运动注意事项/18
2. 羽毛球运动损伤发生的部位特点/19
3. 羽毛球运动损伤种类/19
4. 造成运动损伤的原因/20
5. 如何预防运动损伤/20

## 二、羽毛球基本技术/21

(一) 握拍法/22

1. 正手握拍法/23
2. 反手握拍法/24
3. 握拍的关键/24
4. 握拍常见的错误/24

(二) 击球动作分解/25

1. 准备/26
2. 引拍/26
3. 挥拍击球/27
4. 收拍/27

(三) 发球法/28

1. 正手发球/29
2. 反手发球/32

(四) 击球法/35

1. 后场击球技术/36
2. 中场击球技术/46

3. 前场击球技术/57

### (五) 步法/69

1. 羽毛球基本步法/70
2. 场上移动步法/71
3. 步法诊断/87

## 三、羽毛球基本战术/91

### (一) 提高击球质量的五大要素/92

1. 如何制造合理的弧线/92
2. 如何加快击球的速度/93
3. 如何加大击球的力量/94
4. 如何加强击球的旋转/96
5. 如何打出较好的落点/97

### (二) 单打战术的运用与变化/98

1. 单打战术运用原则/98
2. 单打进攻战术的应变/99
3. 单打防守战术的应变/112

### (三) 双打战术的运用与变化/113

1. 双打战术运用原则/113
2. 双打进攻战术的应变/114
3. 双打防守战术的应变/123

### (四) 混合双打战术的运用与变化/125

1. 混合双打战术运用原则/126
2. 混合双打进攻战术的应变/126
3. 混合双打防守战术的应变/133



## 四、羽毛球比赛规则与观赏/135

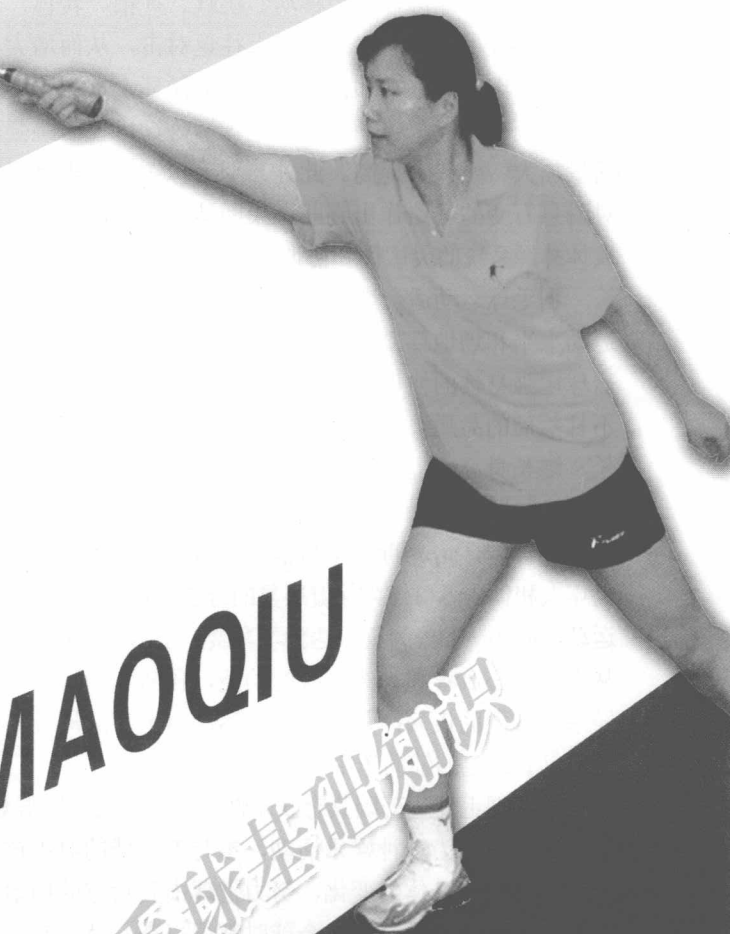
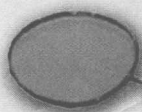
### (一) 羽毛球比赛的基本规则/136

1. 计分方法/136
2. 发球违例/136
3. 发球权的转换/139
4. 换球的处理/140
5. 几种常见的违例/141
6. 延误发球与延误比赛的区别/142
7. 间歇/143
8. 场外指导/143
9. 比赛时伤病的处理/144
10. 行为不端及处罚/145

### (二) 羽毛球比赛的观赏/146

1. 如何看发球质量的好坏/146
2. 如何看回球质量的好坏/147
3. 如何判定一个回合的胜负/148
4. 如何判定一种打法/149
5. 如何判定界内、界外球/149
6. 如何判定“重发球”/150
7. 如何欣赏双打的攻防转换/151
8. 如何欣赏假动作的运用/153
9. 羽毛球的竞赛方法/156
10. 初学者容易混淆的几类问题/163

WUJIAOYU



YUMAOQIU

羽毛球基础知识



羽毛球运动是简单易学、积极有效的健身方法之一。

羽毛球运动是对抗性运动项目之一，其竞争的激烈程度及运动量的大小取决于从事运动对象的体能和技、战术水平。运动者在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、挥拍、转体，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、下肢和腰部肌肉的力量，加快了全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。长期进行羽毛球锻炼，可使心跳强而有力，肺活量加大、耐久力提高。此外，羽毛球运动要求练习者在短时间内对瞬息万变的球路作出判断，果断地进行反击，因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

羽毛球运动适合男女老少，运动量可根据各人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。通过在场地上不停地奔跑跳跃击球增强身体的协调能力，提高反应和灵敏度，培养不畏困难、不甘落后的品质。青少年参加羽毛球运动，可以刺激骨组织的生长，增长身高，提高关节的稳定性，增加关节的运动幅度和灵活性；增加肌肉力量和肌肉弹性，有效促进身体的生长发育，塑造良好的体型，培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，运动时间20~30分为宜，达到弯弯腰、出出汗、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病；从事羽毛球运动对治疗肩周炎、腰腿关节炎等也具有一定的辅助作用。

另外羽毛球运动因具有娱乐性，深受广大人民群众喜爱。

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者在球的对击过程中，通过不停的奔跑和身体的变化，努力把球击到对方的场地。每当击球者击出一个好球或赢得一个球时都很兴奋，体会到一种成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化，使这种运动本身充满了丰富的乐趣。同时，由于羽毛球技术的千变万化，也使羽毛球运动有很高的可观赏性。

羽毛球运动集体、个人皆宜。双人娱乐也就是平时常见的双打。三人娱乐一般站位是前场区域站一人，中后场左右区域各站一人，三人各守其位各司其职。经过一段时间的练习，三人的位置进行轮转不仅可以达到娱乐和锻炼的效果，还无形中提高了技术水平。四人娱乐一般是两人在前场左右各半场区域，另两人在中后场左右各半场区域。由此可见，四人的活动范围较小，几乎只要站在原位就可击到球，运动量显然小多了，适合于体质弱、儿童或老年人。此外，“二一式”打法也颇具娱乐性，即水平较低的两人联合对抗水平较高的一人，双方都可在娱乐中提高水平。

## (一) 羽毛球运动场地、器材

### 1. 球场

羽毛球场为一长方形场地，长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其他易于识别的颜色画出。球场外面两条边线是双打场地边线，里面的两条边线是单打场地边线。双打边线与单打边线相距0.42米（不含两条边线宽），靠近球网1.98米（不含线宽）与球网平行的两条线为前发球线，离端线0.72米（不含两条线宽）与端线相平行的两条线为双

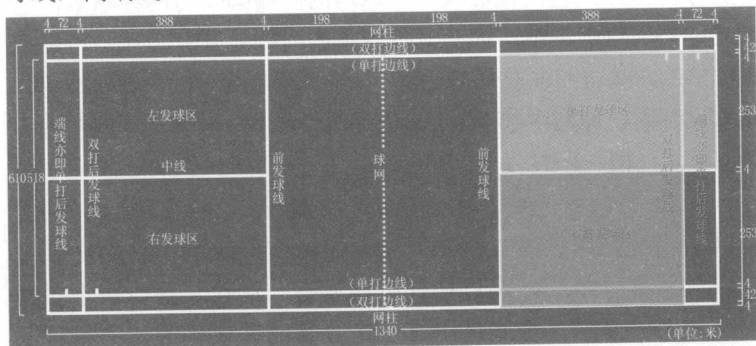


图1-1-1 标准羽毛球场

打的后发球线(图1-1-1)。

按国际比赛规定,整个球场上空空间高度最好为12米,最低不得少于9米,在这个高度以内,不得有任何横梁或其他障碍物,球场四周2米以内不得有任何障碍物。任何并列的两个球场之间,最少应有2米的距离。球场四周的墙壁最好为深色,不能有风。场地上空灯光照度至少要达到1000勒克司,灯光不能直接置于比赛场地上方或后方,而应沿场地两边安置,比赛区域四周不得有自然光源。

羽毛球场地的种类有水泥地面、木地板和塑胶(PU)场地等等。木地板和PU场地各有千秋:木板地比较容易因潮湿或比赛时选手所流下的汗造成湿滑;而PU场地虽与木板地同样具有弹性,但PU具有吸震能力,因此国际比赛都采用PU场地,即在木质弹性地板上铺上经认可的防滑PU材料。PU场地是由几块长条塑胶地毯,用拉链或尼龙搭扣或粘胶带拼接起来的。

## 2. 球网与网柱

(1) 球网。羽毛球网长6.10米、宽0.76米,由优质深色的天然或人造纤维制成,网孔为方形,各边长均在15~20毫米之间。球网的上沿是用宽7.5厘米的白带对折成的夹层,并用细钢丝绳或拉伸性较小的尼龙绳。从夹层穿过,白布的上沿必须紧贴细钢丝绳或尼龙绳,细钢丝绳或尼龙绳必须有足够的长度和强度,能牢固地拉紧球网并与网柱的顶端取平。球网的两端必须与网柱系紧,它们之间不应该有缺缝,因此,白布条的两端最好有小孔,可以把整个网的两端与网柱紧系在一起。标准球网应为黄褐色或草绿色。正式比赛时,球网中部上沿离地面必须为1.524米高,球网两端高为1.55米(图1-1-2)。

(2) 网柱。正式比赛应使用直径4厘米、高1.55米无拉杆配重式的圆柱,用铁制(钢制)材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成,靠近柱杆中部设有一滑轮装置,用于扣紧拉挂球网的绳索,柱底盘由有一定分量的铁块构成,同柱杆下

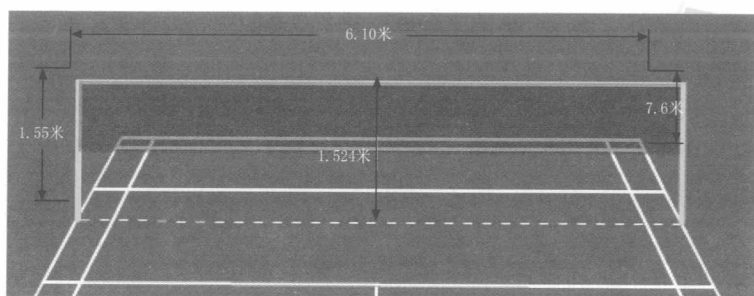


图1-1-2 羽毛球网

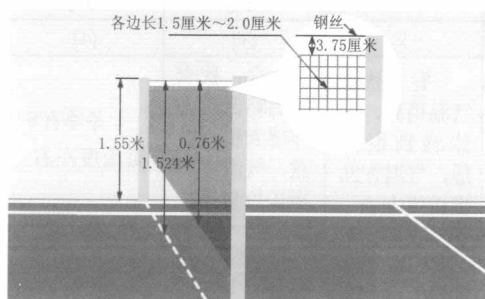


图1-1-3 羽毛球网柱

端连接在一起，以保证网柱重心的平衡。网柱必须稳固地同地面垂直，并使球网保持紧拉状态。在双打球场上，无论进行的是单打或双打比赛，网柱或代表网柱的条状物，均应置于双打

场地边线的中点上（图1-1-3）。

### 3. 球

球可由天然材料、人造材料或用它们混合制成。羽毛球由球托和羽毛两部分组成，球托底部为球形，直径为2.5~2.8厘米，质地为软木上包裹一层羊皮；球托上部的羽毛球座固定有16根羽毛，从球托面至每根羽毛尖的长度，统一为6.2~7.0厘米，羽毛围成圆形，顶端直径为5.8~6.8厘米（图1-1-4）。羽毛球的质量规定为4.74~5.50克。



图1-1-4 羽毛球

质量好、速度合适的比赛球对整个竞赛的顺利进行非常重要。羽毛球球体很轻，速度的快慢取决于气温的高低、比赛地点海拔的高低、空气的温度、球体的尺寸以及球体的质量等。在相同外界环境下，球体越重速度越快。因此，气温高、海拔高、湿度大时，用球的型号越轻，反之用球的型号越重（表1-1-1）。

表1-1-1 羽毛球质量选择与气温关系对照表

| 球  | 质量 | 4.74~4.79克 | 4.8~4.9克                        | 5.0~5.2克                         | 5.3~5.5克  |
|----|----|------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------|
|    | 速度 | 76号        | 77号                             | 78号                              | 79号       |
|    |    | 1号         | 2号                              | 3号                               | 4号        |
| 气温 |    | 夏季、高温      | 春、秋季<br>气温稍高，人体感到很舒适，气温在25摄氏度左右 | 春、秋季<br>气温略低，人体感到稍有凉意，气温在18摄氏度以下 | 冬季在5摄氏度左右 |

每次比赛的用球，都须于赛前经裁判长测试确认，每局比赛用球的型号由裁判长在开赛（可请运动员协助）确定。球速的检验：球员应在端线外用低手向前上方全力击球，球的飞行方向应与边线平行，且速度符合标准，应落在场内距离对方端线外沿53~99厘米区域内（图1-1-5）。

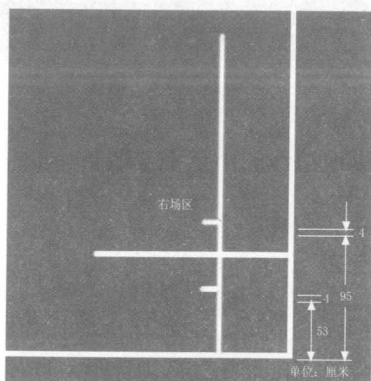


图1-1-5 双打场地正常球速区标记

## 4. 球拍

（1）球拍的尺寸（规格）。球拍长不超过68厘米，宽不超过23厘米，由拍柄、拍杆、连接喉、拍弦面和拍头五个部分组成（图1-1-6）。拍弦面长不超过28厘米，宽不超过22厘米。

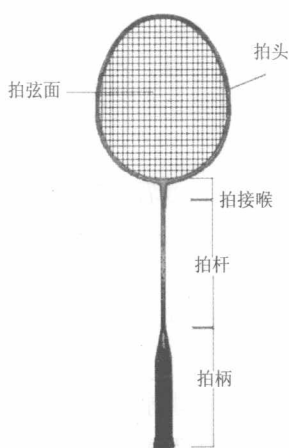


图1-1-6 羽毛球拍

(2) 球拍的材料。20世纪70年代以前羽毛球拍的材料几乎全是木材和钢管，至70年代出现了铝、铁等轻金属或合金制成的球拍；20世纪80年代以来，经历了玻璃纤维、碳纤维、克维拉纤维（防弹衣材料）、高强度碳纤维/高张力碳纤维、高黏性碳料聚合物、钛、超钢性碳纤维等的应用过程，将这些材料单独或混合使用。近两年，钛金属与非金属高强度材质组成的复合材料，及WOVEN800D高碳纤维和玻璃纤维合成编织、纳米等材料再度成为厂商推荐的热门产品。这一

系列的变化，使球拍变得更轻、更硬、更耐用，也更能吸收震荡和振动。新材料的应用，使得制造商在球拍的硬度、球感、击球性能的设计上有更大的发挥空间。

### (3) 球拍的选择。

**球拍材料：**在选购球拍的时候，最好先看一看这支球拍的材料，一般在球拍的拍杆和拍框上会分别标明，有的球拍的拍杆和拍框的材料相同，有的不同。正规产品的标示是准确可信的，而假冒产品的标示不可信。产品采用什么材料是决定其价格的一个重要因素。

**球拍头形状：**球拍头分为2种，目前市场上有传统的蛋形和头部为方形的平头拍框。羽毛球拍的形状决定了它的甜区的大小，所谓甜区就是球拍面的最佳击球区。球落在甜区使你有足够的击球威力和控球性。所以甜区的大小对球员是很重要的，大能使球员更容易打出高质量的球。

**球拍质量：**其实球拍并不是越轻越好，球拍轻了挥动速度虽然快，但高水平球员在杀球时会感觉用不上劲，影响击球的力量。



较重的球拍适用于力量好并偏重进攻的球员，较轻的球拍更适用于偏重防守的球员。如果你更多的是采用进攻的打法，2U（90~94克）的质量是比较好的，如果用3U（85~89克）的拍你会感觉击球时羽毛球拍有一些飘，杀球的力度不足。

球拍整体结构：拿到球拍之后，先挥动一下，看看震不震手。震手的球拍一定是球拍杆（球拍柄和球拍头的连接部位，这一部位现在是碳素合金钢材料制成）太硬；不震手，说明球拍杆较有弹性。也可一手握住球拍柄，一手扶住球拍头顶端掰一掰，拍子有微度弯曲，证明拍杆部位较有弹性。

可根据个人的实际情况选择适合自己的羽毛球球拍：如在单打时，适合选择加长型的球拍；在双打时，最好选择标准长度的球拍；如属于攻击型选手，应选择质量稍大，中硬性的球拍；如属防守型选手，应选择较轻的球拍。

个人手形：以握住拍柄感觉舒适为宜。手大的人，握较细或呈正方形的拍柄会有不舒适之感；手小的人，握粗大的拍柄也不相称。最后可检查一下球拍头有无变形、裂缝或整体弯曲等。

## 5. 拍弦

业内专家及许多获得世界冠军的球员都一致认为，球拍的拍弦对于一场比赛的重要性是难以估量的。拍弦决定击球威力的道理，除了顶尖的专业羽毛球选手外，几乎很少有人完全明白或关注到。常见到一支上档次的好球拍，随意拉上劣质的拍弦。

合适的拍弦可以帮助球员打出有速度、有力量、有旋转的球。弦床上的弹性是球员追求进攻威力和防守卸力的着力点，而在这个关键点所依附的恰恰就是一条符合使用要求的好拍弦。好拍弦和劣质弦的差别是多方面的，除了弹性、回弹性、耐打度等指标差异外，最关键的就是拍弦与球接触时间上的较大差异（图1-1-7）。

（1）弦的种类。球拍的拍弦一般有两种：一是羊肠弦，二是合成尼龙弦。羊肠弦是用羊的小肠制作而成的，其弹性和击球性能