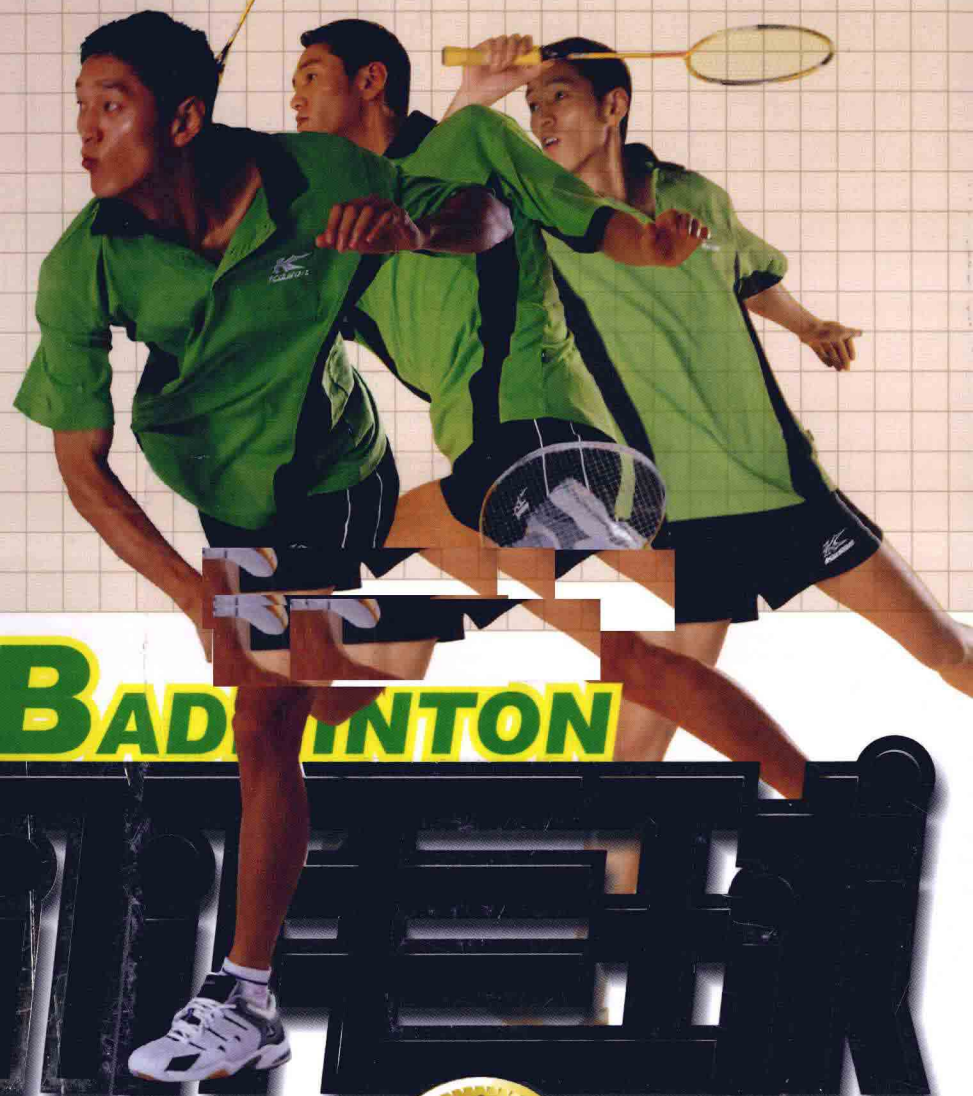


# Badminton Golden Crash Course

刘瑞豪 编著



代羽毛球标准教程，  
羽毛球爱好者的必备手册

巧妙的上网技术、灵活的跳起击球、  
充满快感的扣杀……

**速入门，迅速提高**



## 金牌速成

IBF国际高级教练图解示范

全彩图解 / 生动演绎

成都时代出版社

**BADMINTON**

刘瑞豪 编著

**羽毛球**



**金牌速成**

成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球 / 刘瑞豪编著. —成都: 成都时代出版社,  
2010.2

ISBN 978-7-5464-0123-2

I. 羽… II. 刘… III. 羽毛球运动—教材 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215182 号

# 羽毛球

YUMAOQIU

刘瑞豪 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	李亚林
责任校对	张旭
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	100千
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0123-2
定 价	15.00元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)25571666



## 序 言

Badminton, freely enjoy the passion of This vigorous oxygen sport


# 羽毛球，尽享有氧运动激情

羽毛球是奥运会比赛项目，也是深受运动爱好者欢迎的大众体育项目。

在比赛场上，它是具有高度欣赏性的运动，奥运会、世界锦标赛羽毛球冠军几乎全部为中国选手包揽，羽毛球健儿们是塑造体育强国的一支重要生力军。在日常生活中，它是轻松愉悦的健身性运动，简单易学、动作优美，是一项全民皆宜的时尚运动方式，因此在中国普及程度很高，对推动全民健身计划功不可没。

它娱乐性很强，又具有高尔夫和网球无可比拟的优势：对场地、装备的要求不高，只需要一块平整的空地，两个球拍、一个球、一张网（或者只是一根绳索）就能进行。只要你愿意，随时都可挥拍上阵，美妙的上网技术、灵活的跳起击球、充满快感的扣杀……经常锻炼，可赋予你轻盈的体态、健康的体魄、灵敏的头脑、愉悦积极的心态。

还等什么？！酷爱运动的你，想要运动的你，或者尚未养成运动习惯的你，现在，让我们马上动起来，跟着IBF国际羽毛球协会高级教练一起轻装上阵，挥动球拍，体验轻松，挥洒活力，享受运动带来的无限快乐和激情吧！





# 1 PART 1

## 羽毛球运动

### ——观赏性与竞技性结合的艺术

#### BADMINTON—A PERFECT MIX OF APPRECIATION AND COMPETITION

- 2 一、羽毛球运动溯源 Trace To The Source Of Badminton
- 4 二、羽毛球运动基础知识 Elementary Knowledge

# 12 PART 2

## 打羽毛球的基本准备

#### NECESSARY PREPARATION

- 13 一、轻“装”上阵——装备选择 Choosing Accouters
- 16 二、运动前的热身活动 Warming Up

# 24 PART 3

## 羽毛球基本技术教程

#### ELEMENTARY TECHNIQUE

- 25 一、握拍三法 Grasp
  - ◆基础握拍法（正手握拍） ◆反手握拍法 ◆钳式握拍手法
- 29 二、挥拍技巧 Drive
  - ◆内旋击球 ◆外旋击球 ◆摆臂挥拍
- 35 三、发球训练 Serve
  - ◆预先准备——起跳 ◆发高球 ◆正手发短球 ◆反手发短球

# CONTENTS



## 41 四、前场击球技术 Front Court Drive

- ◆正手放网前球（长线） ◆反手放网前球（长线）
- ◆正手网前勾球 ◆反手网前勾球 ◆正手搓球
- ◆反手搓球 ◆正手扑球 ◆反手扑球
- ◆正手挑球（垂直） ◆反手挑球（垂直） ◆正手推球
- ◆反手推球

## 55 五、中场击球技术 Middle Court Drive

- ◆正手接杀球（轻柔——短） ◆反手接杀球
- ◆正手平抽球 ◆反手平抽球

## 63 六、后场击球技术 Back Court Drive

- ◆跑向后场（交叉步） ◆跑向后场（垫步）
- ◆正手头顶高远球 ◆正手头顶吊球
- ◆正手头顶杀球 ◆左侧头顶高远球（马来步伐）
- ◆反手过顶高远球 ◆反手过顶吊球（击球过程）
- ◆跑到后反手位（垫步，特例）
- ◆正手过渡线（从底线击球）

## 79 七、跳起技术 Jumping Technique

- ◆跳起 ◆中国跳

## 83 八、单打的基本技巧与训练 Jumping Technique

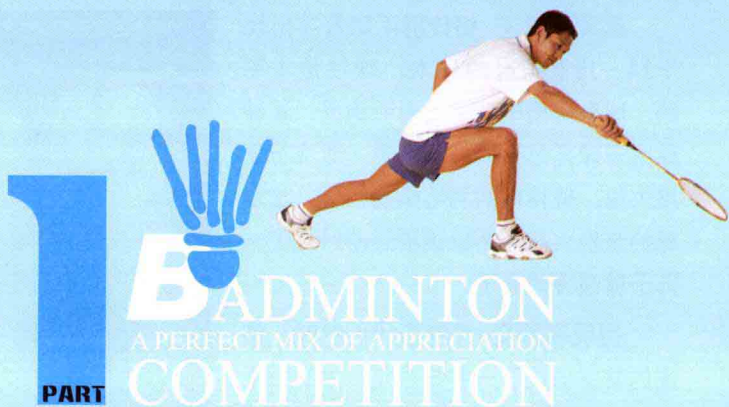
- ◆发定位球 ◆接发球 ◆手法上的建议



## 附录

### APPENDIX

#### 羽毛球技术术语 Terms Of Badminton Technique



# 羽毛球运动

——观赏性与竞技性结合的艺术

**起**源于日本、诞生于英国的羽毛球运动，不仅以其千变万化的技术吸引着成千上万的观众，更随着在世界的推广与规范，其竞技性也越来越强，极大程度地锻炼着球员的拼搏精神和完美身段，得到了“观赏性与竞技性相结合的艺术”的称誉。

# 一、羽毛球运动溯源



# BADMINTON

**起源于日本** 相传羽毛球最早出现于14~15世纪时的日本，球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

**出现在印度** 大约在18世纪时，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏，他们把直径约6厘米的圆形硬纸板做成球形，再在中间插上羽毛，即为羽毛球(类似我国的毽子)，板是木质的。玩法是两人相对站着，手执木板来回击球。



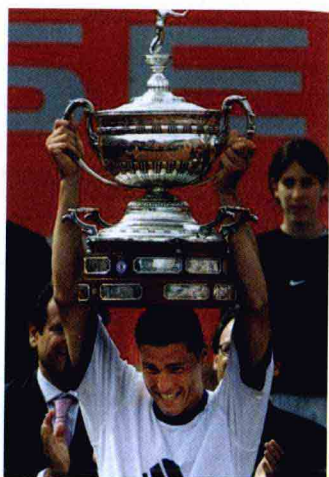
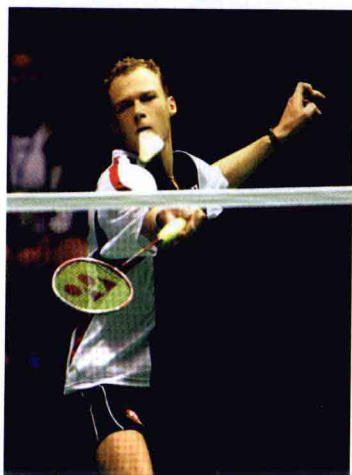
早期的羽毛球运动员

**诞生在英国** 现代羽毛球运动于1800年左右诞生于英国，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至1901年才改成长方形。1893年，世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立，并于1899年举办了全英羽毛球锦标赛。

**发展于世界** 从20世纪20年代到40年代这段时期，欧美国家的羽毛球运动发展很快，特别是英国和丹麦，历次重大国际比赛的桂冠几乎都被他们所垄断。美国和加拿大也有相当高的水平。

1948~1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯





杯”赛，马来西亚队击败了美国、英国和丹麦等强队荣获冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。

20世纪50年代末，印度尼西亚羽毛球队在国际羽坛开始崛起，他们在学习欧洲选手的技术与打法的基础上有所创新，加快了羽毛球场上的速度和对落点的控制，使羽毛球技术水平提高到了一个新的阶段，在第4届汤姆斯杯赛中一举击败马来西亚队而夺得冠军。在20世纪60年代和70年代，印尼队的技术水平（除中国以外）在国际羽坛一直处于遥遥领先的地位，从第4届到第11届的汤姆斯杯赛，除第7届被马来西亚队获得外，其余全被印尼队所拥有，并且几乎垄断了在此期间的全英锦标赛的男子单、双打的冠军。

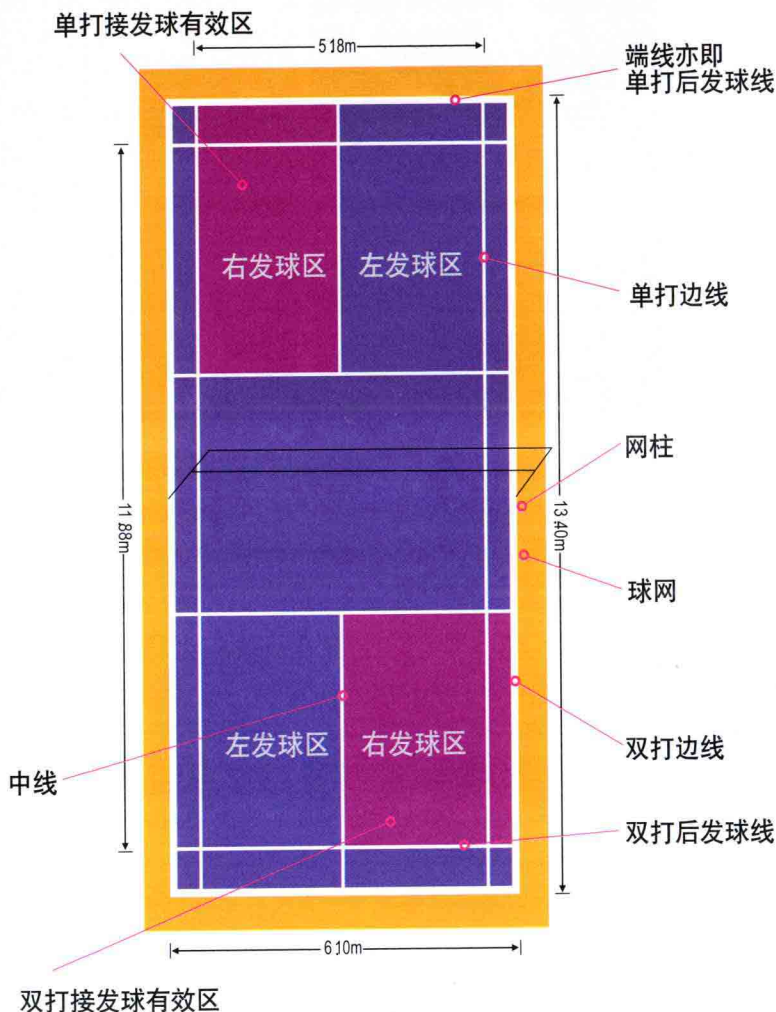
1981年5月国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称霸国际羽坛的辉煌时期。

在1988年汉城奥运会上，羽毛球第一次进入奥运大家庭，被列为表演项目。1992年被巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目，设立男女单打和男女双打四块金牌。1996年的亚特兰大奥运会上，又增设了混合双打项目。

## 二、羽毛球运动基础知识

### 认识羽毛球场地

## INTRODUCTION TO THE COURT



**羽**毛球比赛一般都在室内进行。为给比赛创造一个适宜的环境，比赛馆内应具备一些特别的条件，配置一些必需的设备。

理想的比赛场地是采用化学合成材料铺设的地面。当然，在全民健身的各级比赛中，也可以在木板地面、水泥地面上进行比赛。不论是什

么质地的场地，都必须做到运动员在比赛中不感到太滑或太黏，还要求具有一定弹性。

球场上的灯光是关系到比赛能否顺利进行的必不可少的重要因素。另外，场地、墙壁和天花板均不应反光，以免影响运动员击球。



羽毛球的场地呈长方形，长13.4米。单打场地宽5.18米，双打场地宽6.1米，球场外面两条边线是双打场地边线，里面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。靠球网1.98米、与球网平行的两条线为前发球线，离端线0.72米、与端线相平行的两条线为双打后发球线。场地线的线宽均为0.04米。

前发球线中点与端线中点连起来的一条线叫中线，它把羽毛球场地分为左发球区和右发球区。场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。

羽毛球网全长6.1米，宽0.76米，球网的最上端由0.075米的白布对折缝合，用细钢丝绳从中穿过，并悬挂在两端的网柱上(球网中心距离地面高度为1.524米，两端距离地面1.55米)。羽毛球网一般用深绿色或深褐色的优质绳子，以0.02米左右的小方孔编制而成。

羽毛球网柱高1.55米，用钢质材料制成。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，用于扣紧拉挂羽毛球网的绳索。柱底盘由有一定重量的铁块构成，同柱杆下端连接在一起，以保持网柱中心的平衡。



## 比赛基本规则

### (一) 比赛首发球与场区的确定

比赛前，双方应掷选挑边器。双方各掷选挑边器的一面，赢方将有权先做出其中一项选择：

1. 先发球（即挑球）或先接发球。

2. 先选一个场区（即挑边）或另一个场区。输方在余下的一项中做出选择。

### (二) 比赛的记分方法

1. 羽毛球比赛只有发球方才能记分，获胜一次得1分。

2. 男子单打比赛记分方法是每局15分，先得15分者为胜一局。但有一种情况除外，当双方分数为14：14时，先得14分的一方

有权选择加分，比赛至17分（先得14分的一方也可选择不加分，比赛至15分就定输赢）。

3. 女子单打比赛记分方法是每局11分，先得11分者为胜一局。但同样有一种情况除外，当双方分数为10：10时，先得10分的一方有权选择加分，比赛至13分（先得10分的一方也可选择不加分，比赛至11分就定输赢）。

4. 男子双打、女子双打和混合双打比赛记分方法与男子单打比赛记分方法相同。

要注意，当双方14：14或10：10时，只有首先获得14分或10分的一方才有权选择加分，但必须是在下一次发球前提出。如果先获得14分或10分的一方放弃加



1880年使用的球拍



1980年开始使用的球拍







## BASIC RULE FOR COMPETITION

分，另一方无权提出加分。

5. 比赛中在第一次出现 14 : 14(或 10 : 10)，由于裁判员的疏忽，没有进行“加分”时，如果在发球前发现应及时纠正，并执行“加分”；如在发球后发现，比赛仍有效，但不再进行“加分”，比赛继续进行。

6. 羽毛球比赛一局的胜方，在下一局首先发球。每场羽毛球比赛均采用三局两胜，即先胜两局者为胜方。

### (三) 交换场区的规定

在羽毛球比赛过程中，如果出现以下情况，运动员应交换场区：

1. 一局比赛结束，双方运动

员有不超过90秒的间歇时间。

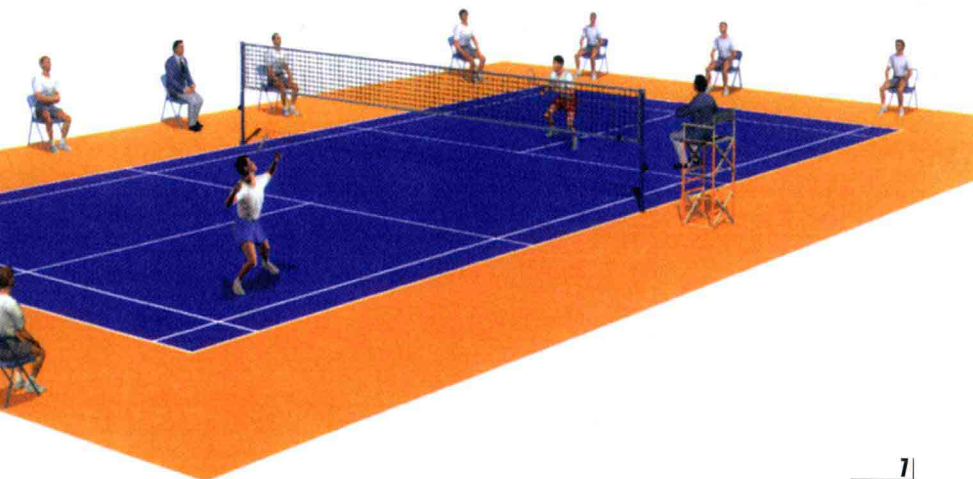
2. 第三局开始前，双方运动员有不超过5分钟的间歇时间。

3. 在第三局或只进行一局的比赛中，15分为一局的，到8分时，交换场区；11分为一局的，到6分时交换场区。

4. 如果运动员未按规定交换场区，一经发现即在死球时交换，已得比分有效。

### (四) 发球区错误的处理 方法

发球区错误包括发球、接发球顺序和方位的错误。特别是在少年儿童和基层的羽毛球比赛中经常出现，裁判员应避免其发生，并能



及时按规定处理。

1. 发球、接发球顺序错误。这是双打比赛中经常容易出现的错误。

2. 在错误的发球区发球。

3. 在错误的发球区准备接发球，且对方球已发出。

出现以上错误时，应及时做出处理。

4. 如果发球区错误在下次发球击出或击出后发现，则错误不予纠正。

5. 如果发球区错误在下次发球前发现：

(1) 双方都有错误应“重发球”。

(2) 错误一方赢了这一回合，应“重发球”。

(3) 没错的一方输了这一回合，应“重发球”。

6. 如果因发球区错误而“重发球”，则该回合无效，纠正错误并重发球；如果发球区错误未被纠正，比赛可继续进行，并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

发球和接发球顺序或方位错误，是羽毛球裁判员较难掌握和容易混淆的问



题。裁判员应引起注意。遇到此类情况，裁判员如果裁判清晰，可用上述办法进行处理，但有的时候比赛进行裁决时，由于紧张或是对某一回合高度集中，往往会不记得前一个回合的情景，不知道在什么时候比分出现错误，这时发现发球区错误，再来纠正反而会添乱。此时，应视发球区错误未被纠正，比赛继续进行，这是比赛规则允许的。但此时要向双方运动员说明目前站位或是顺序已经错了，不要让运动员自己发现错误后再悄悄换回。强调一下他们的新发球区和新发球顺序，直到本局终结。

## （五）比赛中常见的违例

羽毛球比赛中常见的违例动作有发球违例、比赛过程或间歇中违例，任何一方队员出现违例动作均要被裁判为失分。

### 1. 发球违例

(1) 过手：发球的瞬间，整个球拍头未明显低于发球员的握拍手。

(2) 过腰：发球的瞬

间，整个球高于发球员的腰部。

(3) 不正当的延误发球击出，发球挥拍不连续向前。

(4) 脚移动、触线或不在发球区内。

(5) 最初击球点不在球托上。

(6) 发球员发球时未能击中球。

(7) 发球时，球没有落在规定的接发球区内。如发球时，球挂在网上、停在网顶或网后等。

## 2. 比赛过程中违例

(1) 双打接发球员的同伴去接发球或被球触及。

(2) 球落在球场界线外。

(3) 球从网孔或网下穿过。

(4) 球不过网。

(5) 球触及天花板或四周墙壁。

(6) 球触及运动员的身体或衣服。

(7) 球触及球场或其他物体或人。

(8) 球拍与球的最初接触点不在击球者网的这一边，即过网击球。

(9) 运动员的球拍、身体或衣服触及球网或球网的支撑物。

(10) 运动员的球拍或身体从

网上侵入对方场区(击球者在本方击中球后，球拍可随球过网)。

(11) 运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区导致妨碍对方或分散对方注意力。

(12) 妨碍对方、阻挡对方紧靠球网的合法击球。

(13) 比赛时，运动员故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、故作姿态等。

(14) 击球时，球停滞在球拍上，紧接着被拖带抛出。

(15) 同一运动员两次挥拍，连续两次击中球。

(16) 同方两名运动员连续各击中球一次。

(17) 球触及球拍后继续向后场飞行。

## 3. 比赛间歇时违例

(1) 运动员严重违反或屡次违反比赛连续性的规定。如：为恢复体力或喘息而延误比赛，未经裁判员的允许，擅自离开比赛场地喝水、擦汗、换球拍、接受场外指导(90秒间歇时间和5分钟间歇时间除外)。

(2) 运动员行为不端。如：故意改变球形或损坏羽毛球以影响羽毛球的飞行速度或飞行性能；举止无礼，等。



## (六) 裁判术语与手势语

### 1. 裁判员术语及手势图

(1) 停止练习。



(2) 换发球 (指向发球方)。



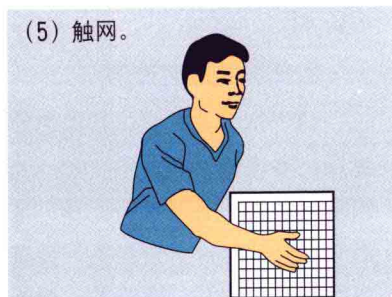
(3) 第二发球、连击。



(4) 持球、拖带。



(5) 触网。



(6) 过网击球。



(7) 暂停。



(8) 方位错误



(9) 得分。





## 2. 发球裁判术语及手势图

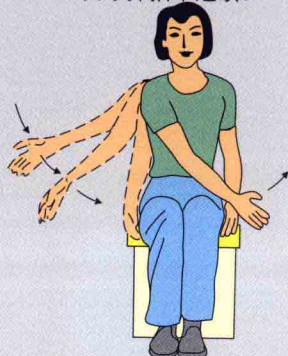
(1) 过手。



(2) 过腰。



(3) 不正当延误发球，  
发球挥拍不连续。



(4) 脚移动或踩线。

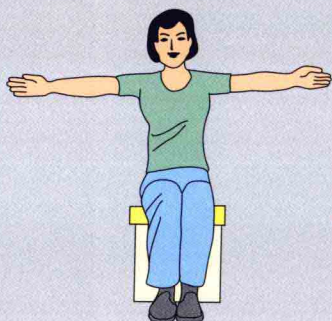


(5) 最初击球点不在球托上。



## 3. 司线员术语及手势图

(1) 界外。



(2) 界内。



(3) 视线被挡。

