

SPORT
BASIC
BADMINTON
CLASS



羽毛球



BADMINTON 基础
CLASS 实战技巧



BOOK + DVD
IBF国际羽联
高级教练执教

轻松入门
快速提高



BADMINTON

SPORT



羽毛球

**BADMINTON 基础 &
CLASS 实战技巧**



BADMINTON



羽毛球，尽享活力有氧运动激情

BADMINTON, FREELY ENJOY THE PASSION OF
THIS VIGOROUS OXYGEN SPORT

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！





- 出品人：梁凌
- 策划：EAST DRAGON 东映文化
- 设计制作：EAST DRAGON
- 中英文编辑：卓文工作室
- 垂询电话：0755-26740758
- 网址：WWW.EASTDCD.COM(东映文化)
- 电子邮箱：SZdongying@21cn.net
- 鸣谢：深圳市昊创投资发展有限公司
梅林文体中心 0755-83117777
- 服装提供：深圳市凯胜体育用品有限公司
0755-83583741

BADMINTON



CONTENTS



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

- 3 一、羽毛球运动溯源
TRACE TO THE SOURCE OF BADMINTON
- 4 二、运动魅力无极限
LIMITLESS CHARM OF THIS SPORT

PART 2

羽毛球运动基础知识 ELEMENTARY KNOWLEDGE

- 9 一、认识羽毛球场地
INTRODUCTION TO THE COURT
- 10 二、比赛基本规则
BASIC RULE FOR COMPETITION

PART 3

打羽毛球的基本准备 NECESSARY PREPARATION

- 17 一、轻“装”上阵——装备选择
CHOOSING ACCOUTERS
- 20 二、运动前的热身活动
WARMING UP

PART 4

羽毛球基本技术教程 ELEMENTARY TECHNIQUE

- 27 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

- 30 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
- 起跳
 - 发高球
 - 正手发短球
 - 反手发短球

- 39 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

52 五、中场击球技术

MIDDLE COURT DRIVE

- 正手接杀球（轻柔一短）
- 反手接杀球
- 正手平抽球
- 反手平抽球

58 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）
- 反手过手高远球
- 反手过手吊球（击球过程）
- 跑到后反手位（垫步，特例）
- 正手过渡线（从底线击球）

68 七、跳起技术

JUMPING TECHNIQUE

- 跳起
- 中国跳

PART 5

单打与双打实用战术

SKILLS FOR SINGLE & DOUBLE

73 一、单打的基本技巧与训练

BASIC TECHNIQUE & TRAINING OF SINGLE SERVICE

- 发球定位
- 接发球
- 手法上的建议

76 二、双打的基本打法与战术

BASIC SKILL & TACTICS OF DOUBLE SERVICE

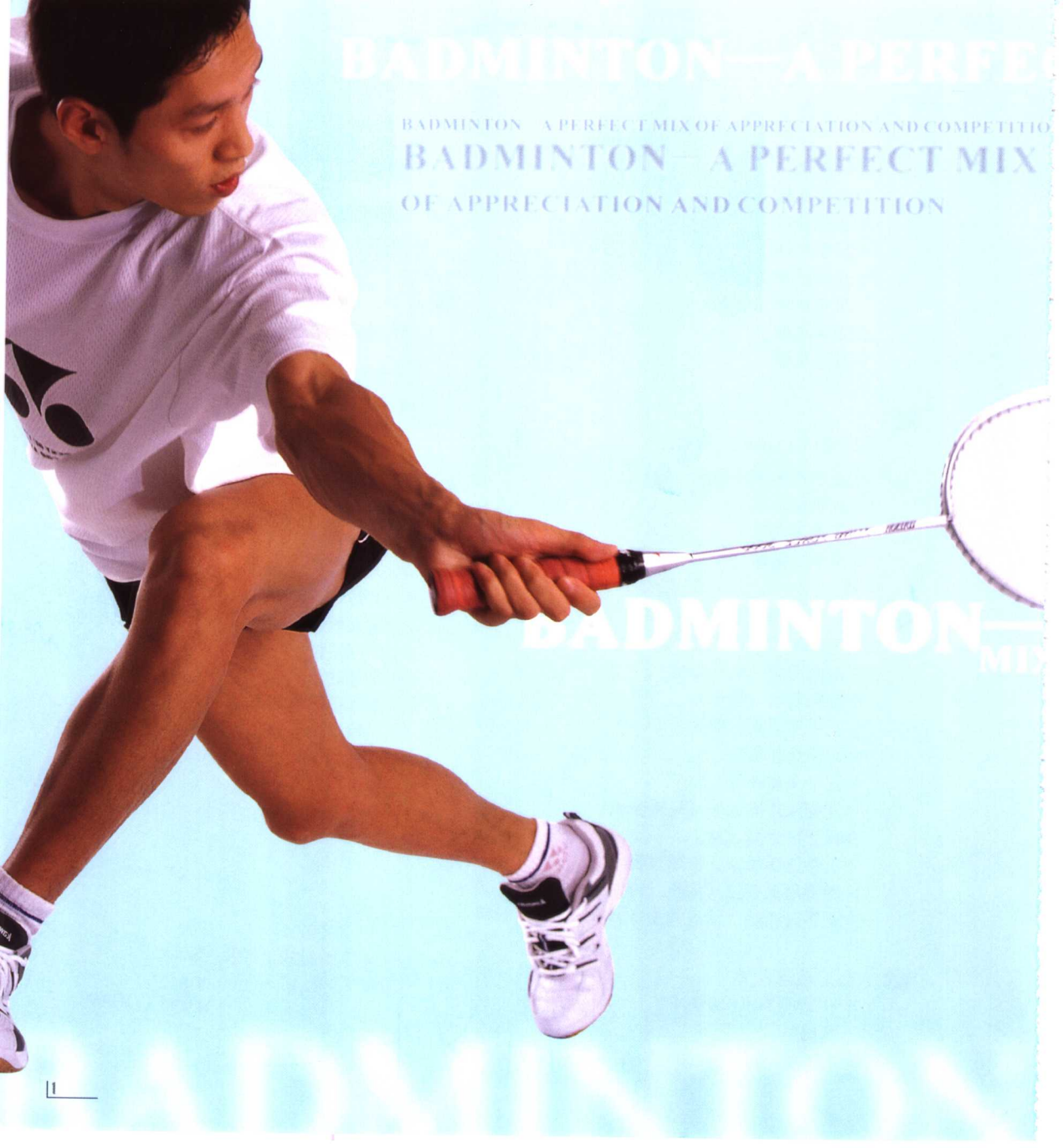
- 简化形式
- 发球位
- 接发球
- 防守站位
- 进攻站位
- 基本情况下的换位
- 击球场地的划分和特殊手法
- 手法建议
- 混合双打

附录

APPENDIX

羽毛球运动损伤的防治

CURE & PREVENTION FOR SPORT INJURY



BADMINTON—A PERFECT

BADMINTON A PERFECT MIX OF APPRECIATION AND COMPETITION

BADMINTON—A PERFECT MIX

OF APPRECIATION AND COMPETITION

BADMINTON—
MIX



羽毛球运动 PART ——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化，使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”的称号。



BADMINTON
A PERFECT MIX OF APPRECIATION
COMPETITION

一、羽毛球运动溯源

TRACE TO THE SOURCE OF 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：大约至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。

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年才改作长方形。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。其次，美国和加拿大也具有相当高的水平。

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。

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我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。



早期的羽毛球运动



1880年使用的球拍



1980年开始使用的球拍

二、运动魅力无极限

羽毛球与其他任何运动项目一样，都能显示人类的运动力量美、形体美、智慧美和拼搏精神美。但是，羽毛球运动更具自己独特的欣赏价值和个性魅力！

（一）无限趣味性

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者要在球的对击过程中，通过不停地奔跑和身体的变化，努力地去把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并获得成功的喜悦。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。

由于羽毛球技术的千变万化，使羽毛球运动有很高的可观赏性。如猛虎下山的上网技术，蛟龙出水一样的跳起击球，身如满弓的扣杀技术，犀牛望月似的抢扑救球技术，进攻时似高屋建瓴、势如破竹的技术，防守时如绵绵细雨、固若金汤的技术……这一切都在展示着羽毛球运动的力与美，使观赏者像吟读一首动人的诗、如鉴赏一幅悦目的画，令人心旷神怡，流连忘返。

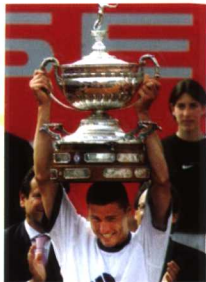
（二）有效塑身方式

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



1840~1993年羽毛球的变迁

LIMITLESS CHARM OF THIS SPORT



场上往返对击。如扣杀时需要动用大量的臂力和腿力；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动权需要有较快的速度和耐力；在扑救球时又需要腰腹部

有很好的灵敏和柔韧度……这些活动不仅可以发展人体的灵活性、协调性，还因为运动强度比较大，能够大量燃烧多余脂肪，达到减脂的目的。更重要的是它能使肌肉在力量和耐力两方面得到提高，训练了肌肉张力，使肌肉更有型，骨骼更强壮，从而改善形体外观，拥有优美的臂部、腿部和腰腹部肌肉线条！

（三）终极健康锦囊

通过前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等练习，能加快锻炼者全身的血液循环，改善呼吸系统和心血管系统的功能，提高有氧供能和无氧供能的能力，调节神经系统并提高其抗乳酸的能力，从而起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。据统计，大强度羽毛球运动者的心率可达到每分钟160~180次，中强度心率可达到每分钟140~150次，低强度运动者的心率也可达到每分钟100~130次。长期进行羽毛球锻炼，可使心肌强而有力，肺活量加大。

（四）坚如磐石的意志力

坚如磐石的意志力是赢得比赛的关键！羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求，使意志、品质在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况，即运动员出现了“极点”：喘不上气来、身体无力、眼前发黑，感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不是一方出现，在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现，甚至几乎是同时出现（如一个球打了很多回合），这时就看谁能再坚持

一下,胜利往往存在于再坚持一下之中。那么靠什么去坚持?就要靠顽强的意志力和坚定的信念。即使不在比赛中,这项活动也需要较强的意志,否则你将不会很好地完成该项练习,使练习中应该产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

(五) 良好的心态

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩、对各种战机的把握、对自己运用什么战术的选择等智力因素,因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时,由于比赛的紧张、竞争的激烈,练习者的心理素质能得到很好的锻炼。在竞争中,它能强化进取精神,使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经此磨炼,能够做到临危不乱,泰然处之,既增长了智慧又陶冶了心灵,不仅能在羽毛球活动中应付自如,而且能以良好的心态、正确的人生观去面对事业、家庭、荣辱等。羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三人对三人对练)。单人对练时,练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、任何速度和任何落点的球来;集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯,培养集体主义精神。

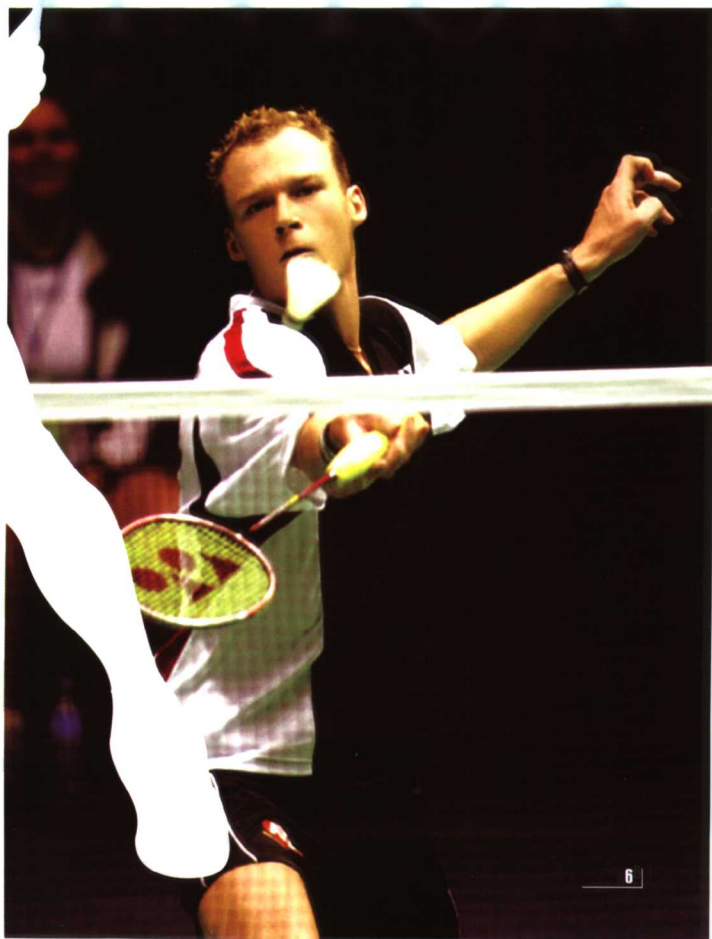
(六) 无拘无束的运动

羽毛球活动不受场地的限制,对设备的基本要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条绳索即可。平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以了。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定长度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。因此它不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等处广泛地开展。

羽毛球运动游戏性较强,运动量可大可小。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高,能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。年老体弱的练习者可作为保健康复的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20~30分钟为宜,出出汗、弯弯腰、舒展舒展筋骨,进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。儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼,让他们在阳光下奔跑跳跃,并要求他们能击到球,培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。



BADMINTON



ELEMENTARY KNOWLEDGE

KNOWLEDGE

ELEMENTARY KNOW



羽毛球运动基础知识

ELEMENTARY
KNOWLEDGE

PART

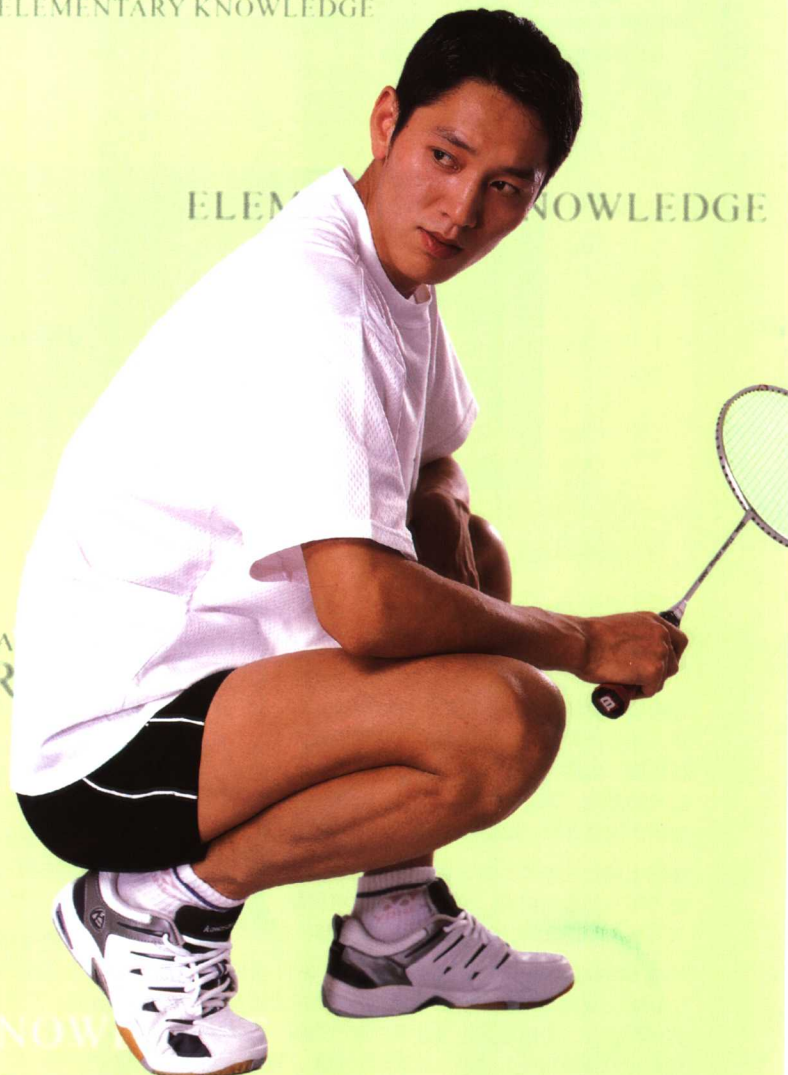
进行任何一项运动，场地和比赛规则都是必要的。羽毛球作为一种国际性的比赛项目，对此方面当然更加严格。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动和跑动，因此场地的好坏影响着发挥的程度，同时场地的规范也直接影响着裁判结果。常言道：“宁可被对方打死，也不要主动失误”，也说明了比赛规则的重要性。遵守比赛规则，少失误，才能有个好的开始。

ELEMENTARY KNOWLEDGE

EDGE

ELEM KNOWLEDGE

ELEMENTA
ELEMENTAR

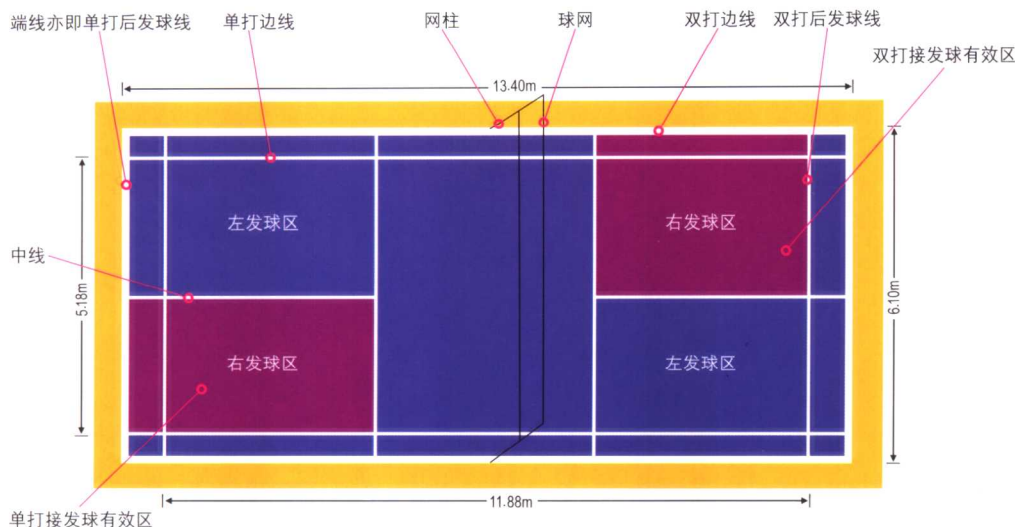


ELEMENTARY KNOW

ELEMENTARY KNOWLEDGE

一、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，添置一些必需的设备。

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，还要求具有一定的弹性。

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。

二、比赛基本规则



BASIC RULE

（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有效，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。

