

大众体育技巧丛书

羽毛球技巧

YUMAO QIU

赵鹏 编著

中国社会科学出版社

羽毛球技巧

赵 鹏 编著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球技巧/赵鹏编著. —北京: 中国出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0991-8

I. 羽… II. 赵… III. 羽毛球运动-运动技术 IV. G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071855 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 羽毛球技巧

编 著 者: 赵 鹏

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 7

字 数: 159 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

- 1 羽毛球运动概述.....(3)
 - 1.1 羽毛球运动的起源与发展.....(3)
 - 1.2 中国羽毛球运动及其发展.....(14)
 - 1.3 羽毛球比赛方法简介.....(18)
 - 1.4 羽毛球运动的特点.....(20)
 - 1.5 羽毛球运动的价值.....(22)
 - 1.6 世界重大羽毛球赛事.....(23)
- 2 羽毛球运动场地与器材设备知识.....(28)
 - 2.1 场地.....(28)
 - 2.2 器材设备.....(30)

技能篇

- 3 羽毛球运动的主要技术.....(37)
 - 3.1 握拍方法.....(37)
 - 3.2 发球技术.....(41)
 - 3.3 接发球技术.....(45)



3.4	高球技术·····	(47)
3.5	吊球技术·····	(50)
3.6	杀球技术·····	(54)
3.7	网前放球技术·····	(59)
3.8	搓球技术·····	(59)
3.9	勾球技术·····	(62)
3.10	推球和挑球技术·····	(67)
3.11	挑球技术·····	(69)
3.12	扑球技术·····	(72)
3.13	中场抽挡接杀球技术·····	(72)
3.14	步法技术和训练·····	(77)
3.15	基本技术练习法·····	(81)
3.16	综合练习·····	(86)
3.17	各种球路练习·····	(89)
3.18	完善自身的制胜因素·····	(95)
4	羽毛球基本战术·····	(99)
4.1	羽毛球战术的含义·····	(99)
4.2	运用战术的原则、要求·····	(99)
4.3	我国羽毛球战术指导思想·····	(101)
4.4	战术简介·····	(102)
4.5	单打进攻战术的应变·····	(116)
4.6	单打防守战术的应变·····	(124)
4.7	双打战术·····	(125)
4.8	各国羽毛球主要战术打法·····	(126)
4.9	各种打法类型介绍·····	(127)



提高篇

5	羽毛球技术训练指导	(133)
5.1	羽毛球技术的特点与要求	(133)
5.2	提高阶段技术教学训练原则	(134)
5.3	手法的教学训练方法	(136)
5.4	步法的教学训练方法	(137)
6	快速提高实战能力的辅导	(139)
6.1	固定战术训练方法	(139)
6.2	半固定战术训练方法	(144)
6.3	多球战术训练方法	(146)
6.4	多人战术陪练训练法	(147)
6.5	实战练习比赛训练法	(147)
6.6	参加各种等级的正式比赛	(148)
7	羽毛球专项体能训练	(149)
7.1	发展专项力量练习方法	(150)
7.2	发展速度素质练习方法	(151)
7.3	发展耐力素质练习方法	(152)
7.4	发展柔韧素质练习方法	(153)
7.5	发展速度耐力素质练习方法	(153)
7.6	发展速度耐力素质的练习	(154)
8	羽毛球运动损伤与防治	(155)
8.1	常见运动损伤的分类	(155)
8.2	常见运动损伤的发生原因	(156)
8.3	常见运动损伤的治疗原则	(157)
8.4	常见的运动损伤	(159)
8.5	消除疲劳的途径与方法	(169)



9	羽毛球知识问答.....	(173)
9.1	基本常识问答.....	(173)
9.2	基本技术问答.....	(178)
9.3	基本战术问答.....	(183)
附录:		
	羽毛球竞赛规则.....	(188)
	羽毛球常用术语.....	(208)

知 识 篇



1 羽毛球运动概述

1.1 羽毛球运动的起源与发展

羽毛球运动的雏形出现在 19 世纪中叶。当时印度浦那城里有一种类似羽毛球的游戏开展得十分普遍，此游戏用圆形硬纸板或以绒线编织成球形插上羽毛作为击打物，练习者手持木拍，将球在空中轮流击出。这项活动在英国驻印度军队里开展得尤其活跃。据考证，类似羽毛球活动的板羽球游戏在中国古代也早就有了。

现代羽毛球运动起源于 1873 年。那年在英国伯明顿镇有一位鲍费特公爵，在他的庄园组织了一次游艺活动，由于天公不作美，户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度退役军人，他们建议进行浦那游戏。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中间拉了一根绳子代替网，每局比赛只能有两人参加，有一定的分数限制，大家打得非常热闹。于是，羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。为了纪念此项运动的诞生地，伯明顿（badminton）被作为羽毛球的英文名字而流传于世界。

1.1.1 羽毛球规则的演变

1.1.1.1 规则的演变

羽毛球游戏刚兴起时，没有人数、分数和场地的限制，练习者只需要互相对击。现代羽毛球从伯明顿庄园开始有了一定



的分数、场地和人数限制。1875年,第二本记录羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单:规定了场地呈长方形;中间挂网的高度;双方对击的要求;没有单打、双打的区别。随着时间的推移,羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到用皮包扎的木托,再发展成用14~16根高级羽毛插在软木托上。羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来,规则规定球拍重95~120克,拍框长25~25.5厘米,宽20~20.5厘米,拍柄长39.5~40厘米;其制作材料也发展成木框钢管、铝合金、碳素纤维等。

1.1.1.2 世界羽毛球运动组织

1875年,第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893年英国已有14个羽毛球俱乐部,他们在一次会议上正式成立英国羽毛球协会。当时,英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播,然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20世纪二三十年代,加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展,1934年,由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士9个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会,简称国际羽联。第一任主席是汤姆斯,总部设在伦敦

1.1.2 羽毛球技术与战术的发展及其代表人物

1.1.2.1 男子单打打法的发展概况

(1)20世纪50年代前的传统打法。其特点是:讲究技术性,但速度不快,强调控制球的落点稳而准,多是运用高球、吊球技术,吊球慢而贴网,高球又高又远,球速慢,靠手法控制落点,通常称为“慢速四方球”打法。当时欧洲的代表人物是柯普斯,亚洲则是曾4次在全英锦标赛夺冠的马来西亚选手黄炳顺和庄友明。



(2)杀、吊上网的快速打法制服了慢速四方球打法。由于亚洲羽毛球运动的崛起，国际羽坛便出现了欧、亚间的实力竞争。亚洲选手为了对付身材高大、击球有力、技术全面的欧、美选手，根据亚洲人灵活性好的特点，开始尝试在打法上以快制慢。首先是以马来西亚选手黄德福为代表，其打法是增强下压意识。随后，王宝林以加快移动速度，左场区用头顶劈术代替反手击球，这在50年代初被称为“全攻”型打法。直到1959年印尼选手陈友福以吊、杀上网的快速打法制服了传统打法，夺得全英赛冠军。

(3)快速打法的全面突破。中国在20世纪60年代，以“快、狠、准、活”的技术风格，开创了“快攻”的新局面。此打法强调手法动作的一致性、突变性和快速性，在技术上创造了平高球、快吊、劈杀，以及网前搓球等打法。步法上则强调提高移动速度和保持快速的能力，如垫步、并步、蹬跳步的相继问世，以及专项步法训练的创新，为快攻打法打下了坚实基础。当时的代表人物，如汤仙虎、侯加昌是属于快拉、快吊结合突击的打法；方凯祥则是擅长杀、吊、劈结合快速控网的打法。当时还有防守型打法，它的代表人物为张铸成。

(4)“快速和进攻”打法开始被各国选手所重视。在中国快攻打法的影响下，首先是印尼在20世纪60年代的中后期出现了一些快攻打法的人物，如哈托诺（梁海量），在杀、吊上网的打法中发展了劈杀的配合，曾在全英赛中8次夺冠，当时被称为“羽坛球王”。继后，70年代后期又涌现了强手林水镜，后场双脚起跳、扣杀上网是他的特点。他在1978、1979年拿下全英赛冠军。印尼队也着重发展不同类型的快攻打法，如原印尼汤杯赛主力单打翁振祥是采用平高球压底线，结合贴网吊球的拉、吊突击的打法。这些快攻打法的发展，使印尼队从1958年起至70年代末共7次夺得汤姆斯杯，以先进的快攻



打法主宰了国际羽坛。

70年代欧洲运动员也在原有打法上加快了进攻速度，从而又构成了对印尼的威胁，如丹麦队的考普斯运用了网前假动作，破坏对方进攻节奏，又加强了拉、吊技术的进攻性，尤其是发展了重力扣杀，使他在1960年又夺回全英冠军，并保持其冠军地位长达7年之久。以后又出现了丹麦的普里和菲明道夫，他俩分别在1975、1977年击败了“球王”梁海量而获全英冠军，可见“快速、进攻”的打法已被国际羽坛的强国所重视和运用。

(5)70年代后期男子单打的打法特点是以控制对方的后场为主。如何制服林水镜快速下压控网的全攻型打法，已是人们考虑的主要问题，其办法就是加强防守能力，再则是控制底线，不让他发挥下压上网的特点。为此，当时亚洲和欧洲的选手们普遍着重于控制与反控制全面技术的提高，都是在保留自己特长情况下全面发展。当时的代表人物有丹麦的弗罗斯特，印度的普拉卡什，马来西亚的米士本，中国的韩健、栾劲，印尼的林水镜和苏吉亚托等。弗罗斯特的打法特点是技术全面，控制和反控制的能力很强。他原先是采用下压进攻，后来发展为打后场控制底线，以控制落点结合突击。他既能应付亚洲的快攻打法，本身又能打快攻，也能打守中反攻，因此运动寿命最长。他于1982年还夺得全英冠军，成为80年代的“四大天皇”之一。印尼的林水镜也改变了单一的杀上网打法，向拉、吊结合突击转化。苏吉亚托的特点是后场反控制能力很强，经常是以自己的四点打对方的后场两底线来控制对方，防守时接杀还反抽底线。他在1983年第3届世界锦标赛中夺冠，成为80年代“四大天皇”之一。另外是印度的普拉卡什，他不是单凭速度和力量，而是打点，控制能力强，判断准确，也是以控制底线结合突击的打法，曾夺得过1980年全英冠军。马来



西亚的米士本，原先打发球抢攻，后也改为控制对方底线，结合下压控网。中国的栾劲原是下压控网打法为主，后来加强了拉开控制能力和防守能力，使打法变成压后场为主，用平高球压底线结合抢网突击，曾战胜过梁海量、林水镜和弗罗斯特等一批世界级选手。又如韩健原是防守型打法，由于加快了移动速度，加强了劈杀突击能力，成为具有较强实力的守中反攻选手，1980年在中、印对抗赛中战胜了林水镜。总之，当时世界优秀选手主要的打法特点，都是以压底线为主，并发挥各自的特点。

(6)强调变速突击，注重时机、效果、落点与战术的变化，是20世纪80年代中期至90年代的特点。如中国选手杨阳和赵剑华，前者是快速调动，后者是先声夺人，他们的共同特点是变速突击能力很强，表现在后场两侧起跳突击下压和抢网组织进攻，给对手造成极大威胁，都挂上了80年代“四大天皇”的荣称。

90年代男单的优势地位转向印尼，涌现出一大批高水平的运动员如魏仁芳、阿迪、佐戈、蔡祥林、阿尔比等人，与他们相抗衡的还有马来西亚的拉锡·西迪克，中国的吴文凯，以及丹麦的劳力森、拉尔森和瑞典的奥尔森。欧洲选手利用自身高大、有力的优势，已从控制底线的打法转向强调进攻、突击发球抢攻、以下压控网为主的打法。亚洲选手更着重利用自身灵活而抓技术的全面和突击技术，打法以拉开结合变速突击为主。尤其是印尼选手后场起跳变速突击下压，速度快、落点刁、威胁大。

总之，世界男子单打打法的演变是从慢速四方球打法→速度的突变和强调进攻，形成快速进攻打法→注意全面技术提高，形成在快速前提下压底线的打法→发展成变速突击打法。目前世界各国男子羽毛球打法更注意在全面技术基础上，加强



绝招技术的掌握,提高质量和增加变化,使进攻具有更大的威胁力。

1.1.2.2 男子双打打法的发展概况

(1)20世纪50~60年代,欧、亚选手采用不同风格的打法。欧洲男双占优势,以丹麦的科倍罗/汉森为代表,他们手法好,分球质量较高,很少起高球,以软打前半场控制落点为主,迫使对方起高球再大力扣杀。亚洲的双打运动员则用硬对付软,以快对付慢,以平抽硬打为主。如当时印尼汤杯赛第一双打陈景源/杨锦美,他们的双打战术连防守也采用硬抽;马来西亚选手则是加强进攻威胁,如伍文美采用后场起跳扣杀和滑板技术,还加快了前半场的封网,他与陈玉康或左纳兰配合都在全英赛中夺得过冠军。

(2)20世纪60年代中国有多对双打选手具有与世界强队抗衡的能力。当时我国有两种风格的打法,一种是运用单打法,通过防守,挑两边底线的调动和对角线的前半场分球来创造进攻机会,属于后发制人的打法,其进攻队形仍然是后攻前封,如侯加昌/方凯祥组,侯加昌/汤仙虎组,汤仙虎/张铸成组。另一种是以双打的高打、平打、近打、压着打为指导思想,加快节奏,以快速平压争得主动权,尤其前半场的跟位压网及连续封网意识和技术都比当时的欧、亚的双打有着明显优势。另外还发展了半蹲式接杀平抽技术,并且在队形上有了发展,其进攻是以后攻前封与轮攻相结合的打法,使打法更快更凶狠,如林建成/吴俊盛组,付汉洵/黄鸿平组,颜存彩/郑青金组。

(3)20世纪70年代印尼双打垄断了国际羽坛,他们有两对选手比较突出,即克里斯蒂安(纪明发)/钱德拉(张鑫源)和宗宗(梁春生)/瓦尤迪。他们的主要特点是攻守兼备,而且防守能力特别强,大多采用守中反攻、后场两边调动



然后伺机反击的战术。在打法上，这两对选手各有特色，纪/张组，纪主要在前场，被人们称为双打奇才，他封网找位跟进很快，在一般情况下是很难通过他的前半场。另外发球、接发球质量也很高，尤其在关键时刻发球很稳。所以这对双打先打发球，接发球压着对方；第二步是守中反攻，进攻队形是前后站位。另外一对选手攻守实力比前者强，前半场以打落点为主，善于分球，主要打分边轮次的进攻队形。

(4)20世纪80年代初，突出快攻，打破印尼垄断局面。中国双打选手姚喜明/孙志安组，以快打，平打为主，运用快、硬压底线，然后分边封网的战术，为了加强连续攻球的能力，采用轮攻的队形，防守是用挑两底线拉开战术。在1981年第1届世界运动会上压倒群英，夺得金牌。继后，在1982年汤杯赛中，他们又战胜印尼选手，为中国队团体取胜夺得可贵的一分。

80年代初期，欧洲双打选手也有长足进步。以1983年第3届世界锦标赛为例，半决赛时，欧、亚选手各占两对，他们的对阵是英国特雷德盖特/马丁对韩国朴柱奉/李恩求，丹麦的弗拉特伯格/里勒迪厄对印尼哈德纳塔/厄尔坦托，结果欧洲选手分别以2:1和2:0击破了亚洲的防线，这届世界锦标赛，丹麦选手获得了冠军。欧洲水平的提高表现在技术全面的基础上加快了速度，形成短平快、积极抢攻的打法。他们还加强了发球、接发球、前几拍的质量和前半场争夺能力。站位靠前，在原软打分球为主的基础上，发展为软硬结合，加强了平抽技术，很少打高球；在防守上也有变化，守转攻较快，挡和反抽的意识很强，再加上欧洲选手后场杀球的威力又是得天独厚，打法显得积极而有威胁。

(5)80年代中后期，韩国与中国、马来西亚形成三足鼎立格局。当时，高水平的双打主要有两种打法，一种以朴柱奉/