

# 羽毛球 技术入门图解

〔日〕竹俣 明 著  
〔日〕太田秀明 绘图  
何 阳 译



人民体育出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

羽毛球技术入门图解 / (日) 竹俣明著; 何阳译.  
北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2494-1

I. 羽… II. ①竹… ②何… III. 羽毛球运动 - 运动  
技术 - 图解 IV. G847.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071147 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

889×1194 32开 3.75印张 80千字  
2004年1月第1版 2004年10月第2次印刷  
印数: 5,101-10,130册

\*

ISBN 7-5009-2494-1/G·2393

定价: 18.00元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

# 羽毛球技术入门图解

(日) 竹侯明 著

太田秀明 绘图

何 阳 译



人民体育出版社



## 前 言

我是专门研究羽毛球运动的博士，从很久以前就开始从事关于羽毛球的历史、技术、战术和练习方法等方面的研究。

这本书的读者对象主要是中小學生。当然，其他初学羽毛球的人，也可以从中得到有用的知识。

羽毛球是一种可以轻易入门的运动项目，但是，一旦真正地开始进行羽毛球的比赛，就会发现只有具备非常灵活的步法和犀利的击球，才能赢得比赛的胜利。羽毛球运动所具有的特殊魅力，不仅使竞技者而且使欣赏者都可以从中得到美的享受。

即使是喜欢打羽毛球，但如果只是拿着球拍，到球场上随便打打球，也还是不可能很快地熟练掌握打好羽毛球的技术。因此，为了提高自己的打球水平，要从开始就认真打好基础，掌握正确的身体姿势和步法，使自己的身体能够在球场上轻捷地移动，击出的球能够做到随心所欲。只有这样，才能够深刻地体会出羽毛球的乐趣。

我的心愿就是让广大读者在轻松的气氛中，通过阅读这本书，通过有趣的漫画，了解羽毛球技术的练习方法。在书中，介绍了很多通过游戏掌握技术的练习方法，读者可以参照练习。随着课程的深入，我相信你们的羽毛球水平会不断地提高。



## 目 录

第 1 课	羽毛球运动的普及国和强国	8
第 2 课	球场与计分	10
第 3 课	在发球时容易出现的犯规	12
第 4 课	在对打中容易出现的犯规	14
第 5 课	器材	16
第 6 课	通过游戏掌握球性①	18
第 7 课	通过游戏掌握球性②	20
第 8 课	用球拍玩球	22
第 9 课	热身	24
第 10 课	利用墙壁进行热身	26
第 11 课	中国式的滑步练习①	28





第12课	中国式的滑步练习②	.....	30
第13课	趣味身体训练①	.....	32
第14课	趣味身体训练②	.....	34
第15课	滑步练习①	.....	36
第16课	滑步练习②	.....	38
第17课	不握拍的手	.....	40
第18课	准备姿势	.....	42
第19课	正手握拍	.....	44
第20课	反手握拍	.....	46
第21课	发远球	.....	48
第22课	发短球	.....	50
第23课	过顶击球的姿势	.....	52
第24课	过顶击球的抛球练习	.....	54
第25课	如何克服过顶击球时的错误动作	.....	56





第 26 课	身体姿势的练习方法①	.....	58
第 27 课	身体姿势的练习方法②	.....	60
第 28 课	过顶击球的击球形式	.....	62
第 29 课	挑高球①	.....	64
第 30 课	挑高球②	.....	66
第 31 课	挑高球③	.....	68
第 32 课	侧手击球	.....	70
第 33 课	反手击球	.....	72
第 34 课	反手高远球	.....	74
第 35 课	近网短球	.....	76
第 36 课	正手的搓球	.....	78
第 37 课	反手的搓球	.....	80
第 38 课	搓球的方法	.....	82
第 39 课	网前勾对角线球	.....	84
第 40 课	推球①	.....	86
第 41 课	推球②	.....	88







第42课	推球③	.....	90
第43课	平抽球	.....	92
第44课	单打 接扣杀球①	.....	94
第45课	单打 接扣杀球②	.....	96
第46课	单打 接扣杀球③	.....	98
第47课	双打 接扣杀球①	.....	100
第48课	双打 接扣杀球②	.....	102
第49课	双打 接扣杀球③	.....	104
第50课	双打 接扣杀球④	.....	106
第51课	触击球	.....	108
第52课	双打中的站位	.....	110
第53课	双打的进攻	.....	112
附录1	单打的战术	.....	114
附录2	组合练习法	.....	116
附录3	检查练习成果的要点	.....	118



# 第1课

## 羽毛球运动的普及国和强国

首先要介绍的是世界上哪些国家的人们喜欢羽毛球运动。而在一些国家，羽毛球可以说是国球。

在中国和韩国，从上到下都拥有羽毛球的强化系统，而马来西亚也建有专门的羽毛球学校。日本的女子运动员曾经很强，随着青少年训练体制的加强，可能在不久的将来重新进入强国的行列中。



※括号内是2002年的奖杯保持国



汤姆斯杯赛——世界男子羽毛球锦标赛（印度尼西亚）

尤伯杯赛——世界女子羽毛球锦标赛（中国）

国名	特点	金	银	铜
中 国	拥有世界一流男女运动员的羽毛球最强国。	5	3	9
印度尼西亚	是中国最大的对手，羽毛球可以说是国球。	4	5	3
韩 国	双打和混合双打的实力很强。	4	4	2
丹 麦	可以与亚洲国家相抗衡的欧洲国家。	1	1	1
马来西亚	羽毛球强国之一。		1	2
英 国	拥有举办全英羽毛球公开赛历史和传统的国家。			1
日 本	曾经获得过尤伯杯。			

※ 右侧的数字是在最近三届奥林匹克运动会上（巴塞罗那、亚特兰大、悉尼）获得的奖牌数。

羽毛球运动在亚洲和欧洲都很受欢迎。现在，亚洲的中国、韩国、印度尼西亚、马来西亚和欧洲的丹麦都是羽毛球运动的强国。



请博士告诉我，哪些国家是羽毛球运动的普及国和强国？

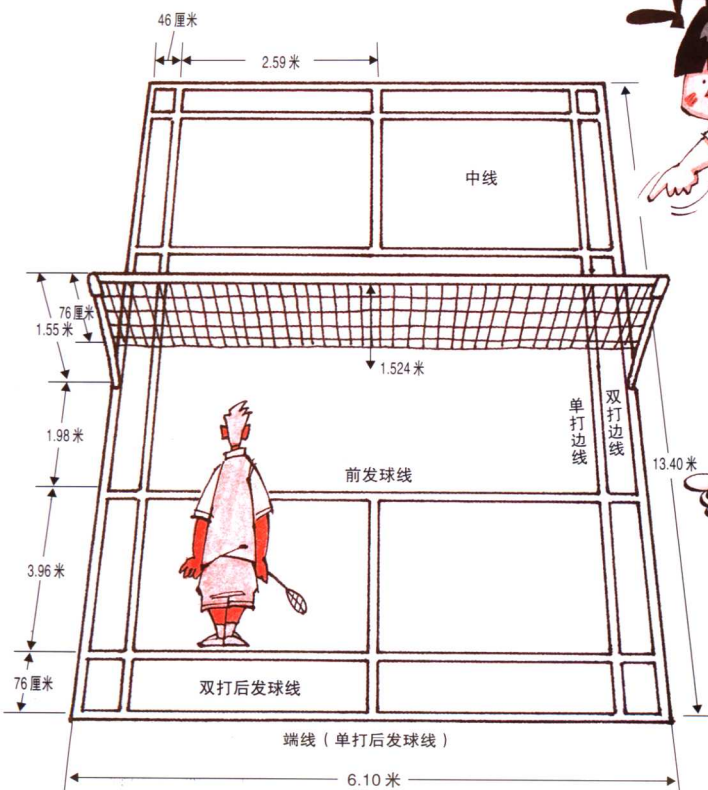
## 第2课

# 球场与计分

羽毛球场地的面积，在单打和双打比赛中是不同的，对球场上的各条线要牢记在心。此外，羽毛球比赛有自己特殊的计分方法。

在羽毛球场地上有许多条线，如果不能认真地记住的话，就不能很好地进行比赛。

场地上画着很多条线，您能告诉我这些线的名称吗？

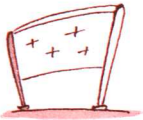


在比赛中是如何计分的呢？



与乒乓球比赛不同的是，在羽毛球比赛中，只有发球方才能得分。目前，在国际比赛时，女子单打、双打和混合双打比赛都是每局11分，男子单打和双打是每局15分。在3局中先胜2局的一方为胜方。

**发球权**

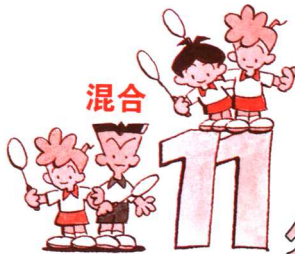


我对“加分”的意思不太明白？



**单打**

**混合**



**双打**



**11** 分  
(1局)

**15** 分  
(1局)

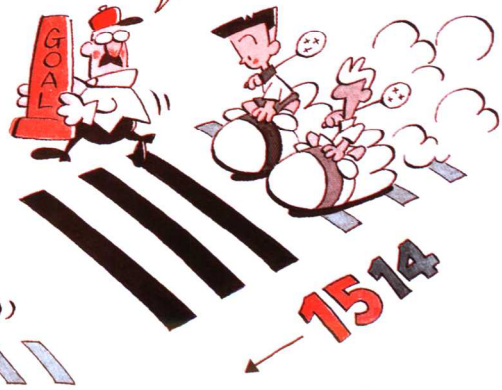
“加分”实际上就像网球比赛中的加分赛一样。当在15分赛制时出现14平时或11分赛制时出现10平时，先得14分或10分的一方可以有选择加赛3分的权利。当然，也有选择“不加分”的权利。

**× 3 局**

**比赛开始 零比零**



加分!



### 第3课

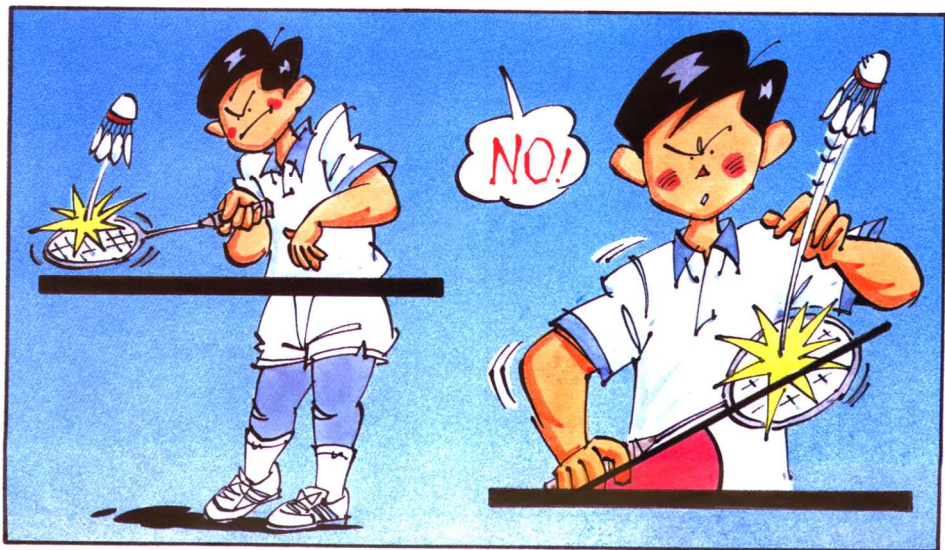
## 在发球时容易出现的犯规

与乒乓球和网球相比，羽毛球的发球姿势给人一种很规规矩矩的印象。这是由于在羽毛球的规则中对发球有着严格的限制。如果不注意，就会出现犯规。在本课中要学习怎样避免犯规。

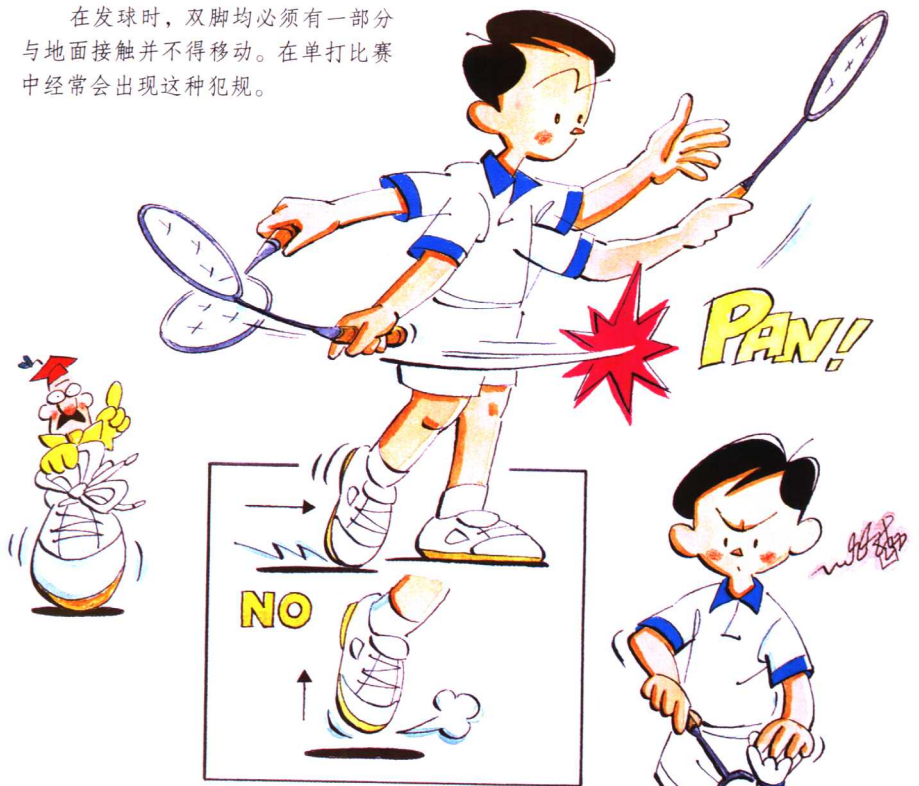


一种犯规是“发球过腰”。就是在发球时，球与拍面接触的瞬间，接触点高于腰部。在双打比赛发近网球时，要特别加以注意。

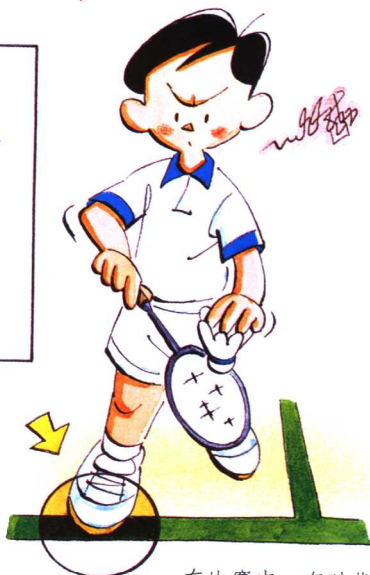
“发球过手”也是一种容易出现的犯规。就是在击球的瞬间，整个拍头没有明显地低于整个手部。



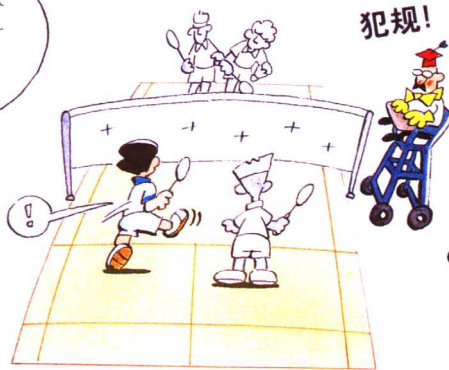
在发球时，双脚均必须有一部分与地面接触并不得移动。在单打比赛中经常会出现这种犯规。



在发球时，无论是发球员还是接发球员，都不能踏线、触线或越线，否则，将被判犯规。



“接发球员违例”是什么？



在比赛中，有时裁判员可能会特别在意这种犯规。如果接发球员接球时急于上网推球，就容易出现这种犯规。



## 第4课

# 在对打中容易出现的犯规

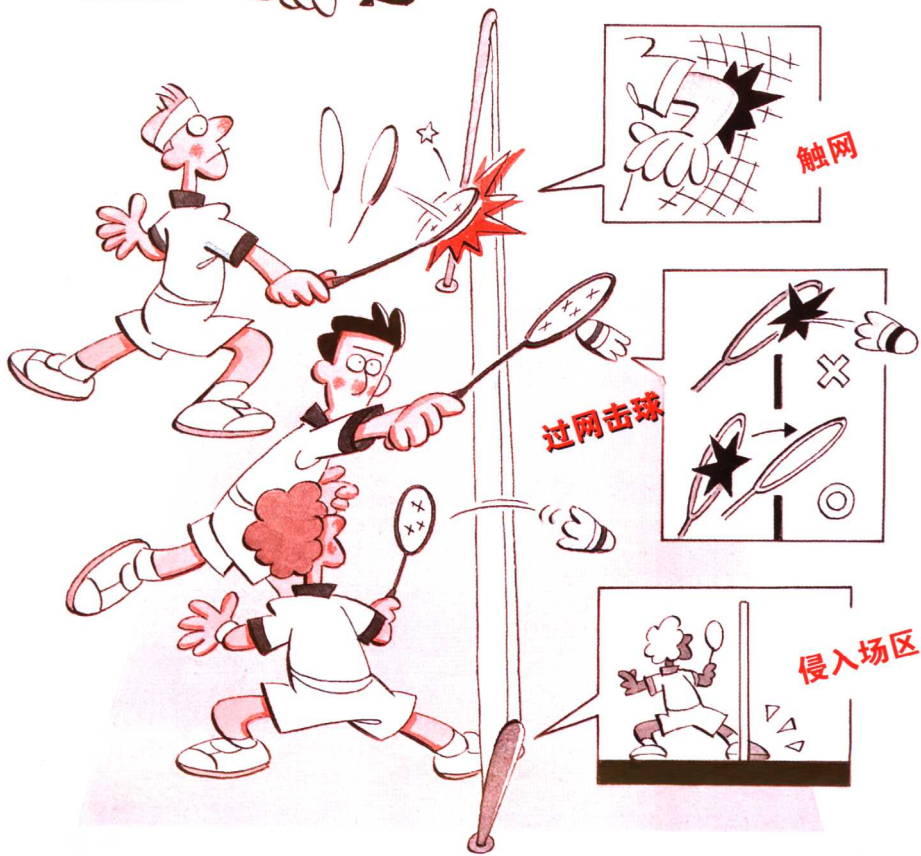
如果在比赛中被判犯规，自己的节奏就有可能被打乱，从而造成自信心的丧失，比赛的进程也有可能随之改变。因此，不仅在发球时要注意不要犯规，在比赛的对打中也要避免犯规。



在网前会出现什么样的犯规？



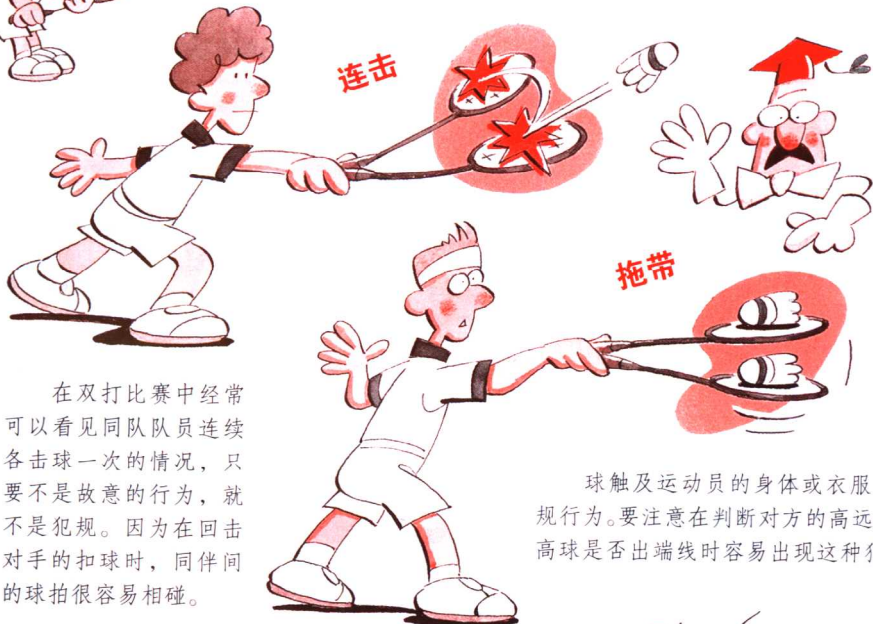
在比赛中，球拍或身体触及球网是“触网”犯规，球拍越过球网击球是“过网击球”。但是，在击球后，球拍越过球网则不是犯规。此外，在比赛中，把脚伸到对方场地内是“侵入场区”的犯规。





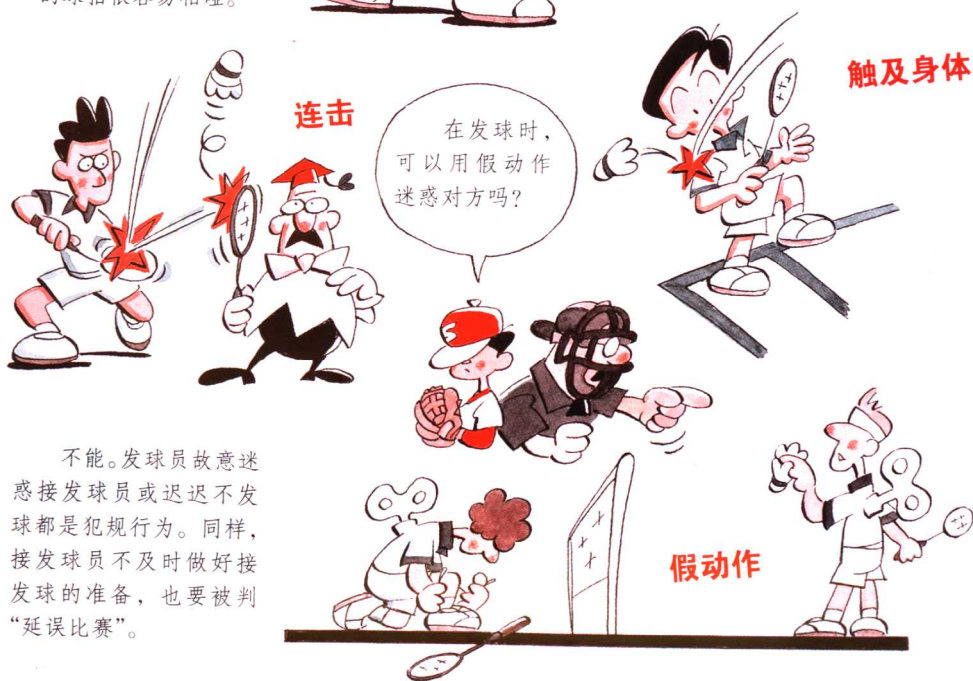


有同一运动员连续击中球两次  
的“连击”犯规。还有用球拍停滞  
且拖带球的“拖带”犯规。



在双打比赛中经常  
可以看见同队队员连续  
各击球一次的情况，只  
要不是故意的行为，就  
不是犯规。因为在回击  
对手的扣球时，同伴间  
的球拍很容易相碰。

球触及运动员的身体或衣服也是犯  
规行为。要注意在判断对方的高远球或平  
高球是否出端线时容易出现这种犯规。



不能。发球员故意迷  
惑接发球员或迟迟不发  
球都是犯规行为。同样，  
接发球员不及时做好接  
发球的准备，也要被判  
“延误比赛”。