

主 编 • 宛 祝 平



羽毛球

技术训练与战术运用 轻松玩好羽毛球
入门到实战

多角度分析讲解
使技术动作和战术一目了然
一看就懂一学就会

全新
[热门体育运动]
自学系列

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



羽毛球

主 编 ● 宛祝平

副主编 ● 冯 珂 李颖卓
孙长顺 杨 东 图

编 委 ● 郑 雷 王 慧
张 骊 唐彬蔚
李锐 李 骥
张舒畅 张环宇
曲艳辉 刘晓东

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球 / 宛祝平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5384-4822-1

I. ①羽… II. ①宛… 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 102828 号

羽毛球

主 编	宛祝平
副 主 编	冯珂 李颖卓 孙长顺 格日乐图
编 委	郑雷 王慧 张骊 唐彬蔚 李轶博
	李骥 张舒畅 张环宇 曲艳辉 刘晓东
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	崔岩 解春谊
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	欢唱图文制作室 吴风泽
技术插图	郑作鲲 张海霆 金丽娜
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	198千字
印 张	13
印 数	1—6000册
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85669498 85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-4822-1
定 价	18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

如今，羽毛球这项受欢迎的体育项目已经进入学校体育之中，成为学校体育中一个固定的组成内容。通过这种方式，青少年就可以尽早地、系统地学习这个体育项目。

本书专为初学者和喜欢羽毛球运动的朋友们编写。采取图片与文字说明搭配的形式，将羽毛球技术动作和战术运用从多个角度分析讲解，使技术动作和战术一目了然。语言简洁，技术动作和战术的重点都有特别说明，特别适用于没有基础的朋友们。

本书可以帮助所有的羽毛球爱好者，使他们迅速并且安全地学习羽毛球变得更容易。本书的内容不仅可以为以休闲娱乐为目的的羽毛球爱好者服务，而且也可以作为羽毛球“专家”的教材和指南，因为我们还非常重视在理论、技术、战术和训练方面清晰、易懂地讲解。祝愿所有羽毛球爱好者学习顺利，特别是在羽毛球比赛中玩得开心、充满乐趣。



目录

第 1 章

技术基本功

第一节 握拍与发球 14

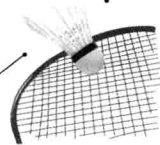
握拍.....	14
正手握拍.....	14
反手握拍.....	15
通用握拍法.....	17
发球.....	18
发球.....	18
正手发球.....	19
反手发球.....	22
反手发球技术动作要领.....	22
发球的技术要点.....	23
羽毛球发球违例规则.....	23
发球脚违例.....	24
未先击中球托.....	24
发球过腰.....	24
发球过手.....	25
延误发球.....	25

第二节 接球技术 26

基本姿势与站位.....	26
羽毛球步法.....	28
步法的组成.....	28
步法的结构.....	29
步伐移动.....	29

第三节 击球技术 36

后场击球.....	36
后场击高远球.....	37
后场击平高球.....	41
后场吊球.....	43
后场杀球.....	47
前场击球.....	53
放网前球.....	53
网前搓球.....	56
网前勾对角线.....	58
网前推后场球.....	60
网前扑球.....	63
网前挑后场高球.....	65
中场击球.....	67
平抽球.....	67
快挡球.....	69
接杀球.....	72
击球变化.....	74
平高球.....	74
斜线吊球.....	76
滑板吊.....	77
挡球和抽球.....	78



第 2 章 技术训练与球路练习

第一节 握拍练习 82

第二节 发球练习 82

发高远球、平高球和平射球.....	82
发网前球.....	84

第三节 高球练习 85

击打吊线球.....	85
原地定点定位击球.....	85
原地直线高球.....	85
原地斜线高球.....	86
移动直线高球.....	86
移动斜线高球.....	87
一点打二点.....	87
二点打二点.....	88
不固定击球线路.....	88

第四节 吊球练习 89

击打吊线球.....	89
原地定点吊直线.....	89
原地定点吊斜线.....	90
正手一点吊前场二点.....	90
反手一点吊前场二点.....	91
二点吊一点.....	91

二点吊二点 92

第五节 杀球练习 93

击打吊线球.....	93
定点杀直线.....	93
定点杀斜线.....	94
二点移动杀直线.....	95
二点移动杀斜线.....	96
正手杀二点.....	96
头顶杀二点.....	97
一杀一挑.....	97

第六节 搓球练习 98

击吊线球.....	98
原地搓球.....	98
一点移动上网搓球.....	99
二点移动上网搓球.....	99
二人原地对搓.....	100

第七节 勾球练习 100

击吊线球.....	100
原地勾球.....	100
一点移动上网勾球.....	102
二点移动上网勾球.....	103
一搓一勾.....	103

目录

第八节 推球练习 104

原地正手推球	104
原地反手推球	105
定点移动推球	106

第九节 扑球练习 107

原地扑球	107
定点移动上网扑球	109

第十节 挑球练习 110

原地挑球	110
一点移动上网挑球	111
二点移动上网挑球	112

第十一节 步伐练习 113

头顶球上网	113
头顶球上对角线	113
正手接高球上网	113
正手高球上对角线	113
反手网前球后退头顶	114
正手网前退头顶	114
正手网前退直线	114
反手上网退正手位	114

第十二节 高吊球路 115

固定高吊练习	115
--------------	-----

右后场区位置的高吊球练习方法 .. 115

正手直线高吊练习	115
正手斜线高吊球练习	116
正手直线高球、斜线吊球练习	116
正手斜线高球、直线吊球练习	117
正手直线、斜线的高吊练习	117

左后场区位置的高吊球练习方法 .. 118

头顶直线高吊练习	118
头顶斜线高吊练习	118
头顶直线高球、斜线吊球练习	119
头顶斜线高球、直线吊球练习	119
头顶直线、斜线高吊练习	120

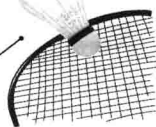
不固定高吊练习

两点移动高吊左场区	120
两点移动高吊右场区	121
两点移动直线、斜线高吊左后场和 右前场	121

两点移动直线、斜线高吊右后场和 左前场	122
两点打四点	122

第十三节 高杀球路 123

直线高球杀直线	123
直线高球杀斜线	124
斜线高球杀直线	125
斜线高球杀斜线	126



第十四节 吊杀球路 127

吊直线杀直线	127
吊直线杀斜线	128
吊斜线杀直线	129
吊斜线杀斜线	130

第十五节 杀上网球路 ... 131

固定杀上网练习	131
直线高球杀直线上网	131
直线高球杀斜线上网	132
斜线高球杀直线上网	133
斜线高球杀斜线上网	134

半固定或不固定杀上网练习 135

两点移动高杀上网	135
半固定高杀上网	136
高杀对接高杀	136
高杀对高杀	136

第十六节 吊上网球路 ... 137

固定吊上网练习	137
直线吊上网练习	137
斜线吊上网练习	138
半固定吊上网练习	140

第

3

章

基本战术

第一节 单打打法 144

压后场底线	144
打四方球	144
快拉快吊	144
后场下压	144
守中反攻	145

第二节 双打打法 145

快攻压网	145
前场打点	145
后攻前封	145
抽压底线	145

目录

第三节 单打战术的运用与变化 146

单打战术	146
发球抢攻战术	146
攻后场战术	146
攻前场战术	146
打四方球战术	147
杀、吊上网战术	147
打对角线战术	147
防守反击战术	147
双打战术	147
攻人战术	148
攻中路战术	148
攻后场战术	148
后攻前封战术	148
防守反攻战术	148
单打战术的取位	149
高球和吊球的取位	149
杀球的取位	149
网前球的取位	149
接杀球的取位	149

第四节 单打战术的发球 .. 150

发球的位置与方式	150
根据对方站位决定发球的位置	150

利用对方接发球的特点选择发球 ..	150
避开对方技术特长发球	150
发球落点	151
利用发球动作迷惑对手	151
利用对方的急躁心理发球	151

第五节 单打战术 152

发球抢攻战术	152
发网前球	152
发平射球	152
压后场战术	152
发后场高远球	152
下压进攻控制网前战术	153
四方球战术	153
逼反手战术	153

第六节 单打进攻战术的应用与变化 154

发球抢攻战术的运用与变化	154
发网前球抢攻	154
发平高球抢攻	155
发平射球抢攻	156
接发球抢攻战术的运用与变化	156
单项技术进攻的运用与变化	157
平高球技术的运用与变化	157
吊球技术的运用与变化	157



杀球技术的运用与变化	158
搓球技术进攻的运用与变化	158
勾对角线球技术进攻的运用与变化	159
推球技术进攻的运用与变化	159
组合技术进攻的运用与变化	159
以吊杀控制网前组织的进攻	160
线路进攻的运用和变化	160
对角线路的进攻	160
三角线路的进攻	161

第七节 单打防守战术的应用与变化 161

打后两场底角高远球防守战术的运用与变化	161
勾斜线结合挡直线球的运用与变化	162

第八节 双打战术的运用与变化 162

双打的站位	162
发球的站位	163
发球员的站位	163
发球员同伴的站位	163
接发球的站位	163
接发球员的站位	163
接发球员同伴的站位	163
比赛中的站位	163

前后站位	163
平行站位	164
轮转站位	164

第九节 双打的分工 166

发球后再接球(第三拍)的分工	167
发网前球时的分工	167
发后场球时的分工	169
杀球时的分工	170
防守时的分工	171

第十节 双打的移动配合 173

本方吊网前球时的移动配合	173
本方回击后场球时的移动配合	174
本方杀球时的移动配合	176

第十一节 双打战术 177

发球和发球抢攻战术	177
接发球战术	177
二打一(攻人)战术	178
攻区域战术	178
攻中路战术	178
攻半场战术	179
后场前封战术	179
守中反攻战术	179
挑或推两底线	180

目录

压两底线伺机反抽	180
接杀球或吊球放网前	180

第十二节 双打进攻战术的运用与变化 181

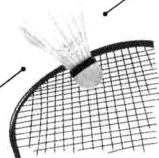
发球战术的运用与变化	181
视接发球的站位组织发球战术	181
一般站位法	181
抢攻站法	182
稳妥站位法	182
特殊站位法	182
针对对手的打法弱点组织发球战术	183
化解对方站位优势的发球战术	183
避开特长, 抓住弱点的发球战术 ..	183
以我为主的发球战术	183
软硬结合的发球	183
长短结合的发球	184
直线和对角结合的发球	184
接发球战术的运用与变化	184
以我为主的接发球战术	184
根据发球质量的接发球战术	184
针对对方第三拍技术的接发球战术	185
发球后再接球(第三拍)的运用与 变化	185
主动时第三拍的进攻战术	185
被动时第三拍的进攻战术	186

通常情况下第三拍的进攻战术	186
视对方两人组合情况组织进攻战术	186
根据对方站位形式组织进攻战术 ..	187
针对对手打法特点组织进攻战术 ..	188
短杀与长杀、轻杀与重杀相结合 ..	188

第十三节 双打防守战术的运用与变化 189

攻方攻击时容易出现站位漏洞的一般 规律	189
挡勾网前逼进防守战术的运用与 变化	192
挑两底线平高球防守战术的运用与 变化	192
反拉斜线平高球防守战术的运用与 变化	192





第 4 章 训练与比赛理论知识

第一节 总体原则 194

第二节 训练组织 194

训练单元的过程	194
准备活动(大约10分钟)	195
主体部分(大约60分钟)	195
结束部分(大约20分钟)	195

第三节 训练形式 195

一对一练习	195
击球组合	196
综合练习	196
战术组合练习	198
要点	198
体操	198
拉伸训练	199
要点	199
体能	199

特殊力量练习	199
要点	200
特殊的耐力练习	200
特殊的速度练习	200
特殊的柔韧性练习	200
循环训练	201
优点	201
组织	201



目录

第四节 比赛 201

单打和双打赛制	202
单败淘汰制	202
双败淘汰制	202
团体赛制	202
学校比赛	203
国际团体比赛赛制	203

第五节 控制范围 203

优点	203
举例	203
击球点区域	204
低手	204
侧手	204
过手	205
头顶	205
头顶左侧	205
要点	205
球的飞行轨迹	206
又高又远的飞行轨迹 (高远球) ..	206
平的飞行轨迹	206

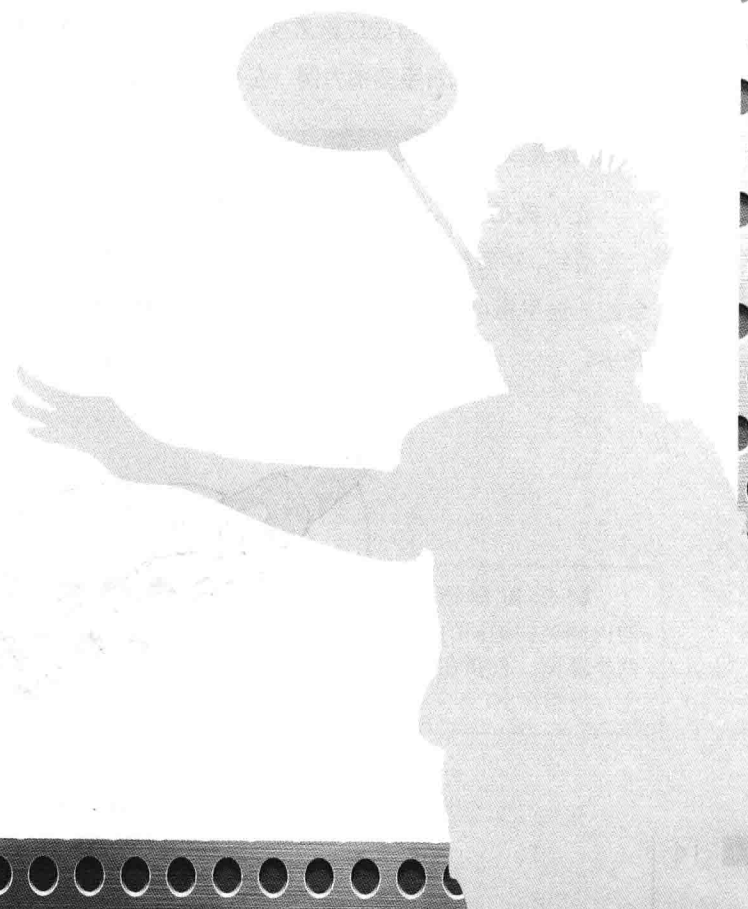
短的飞行轨迹	207
陡的飞行轨迹	207
球速	207
初速度	207
空气阻力	207





第1章

技术基本功



第一节

握拍与发球

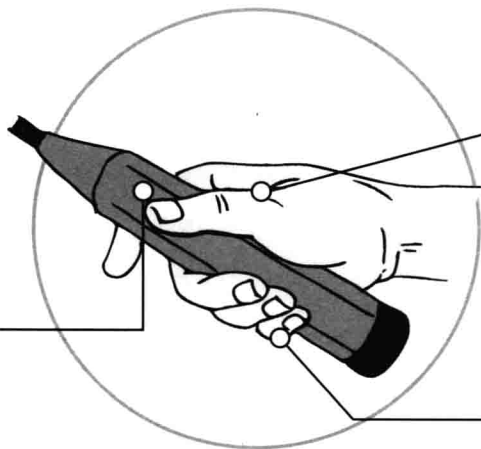
握拍

握拍是羽毛球的第一个动作，从开始到完成每一个击球动作，握拍的方式都会有所不同。当你从不同的角度击球或击出不同线路的球时，都要相应地变换握拍方式，通过调整握拍，使击球动作更符合人体解剖学原理，有利于击球时手腕的灵活转动和手指力量的发挥，易于发力，并符合动作一致性和突变性的需要。因此，我们在开始学打羽毛球的时候，首先应该重视的技术就是握拍技术。为了方便起见，本书讲述的所有基本技术均以右手握拍为例，左手持拍者反之。

正手握拍

正手握拍技术动作要领：首先使拍框与地面垂直。张开右手，使虎口对准球拍第二条棱线，然后用近似握手的方法握住拍柄，拇指和食指贴在拍柄两侧的宽面上，其余的三提手指自然握住拍柄。食指与其他三指间应有一个手指间距，拍柄端要与手腕齐平。

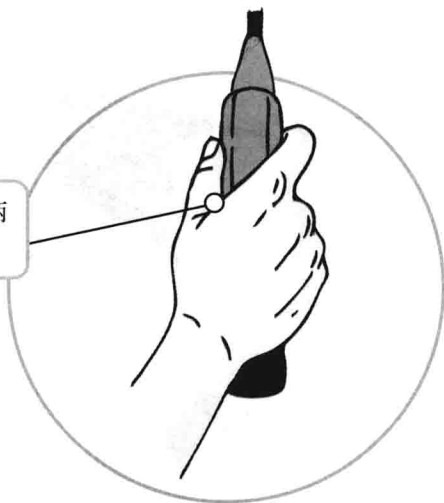
拇指和食指的
内侧夹住拍柄的
两个宽面，食指在
上，拇指在下。



虎口和拍柄
有一定的空隙，
手心空出。

其余三根手
指勾住拍柄。

虎口对准于拍柄
的左侧的小斜楞上。



正手握拍时，球面垂直于地面，像握菜刀一样握住球拍。

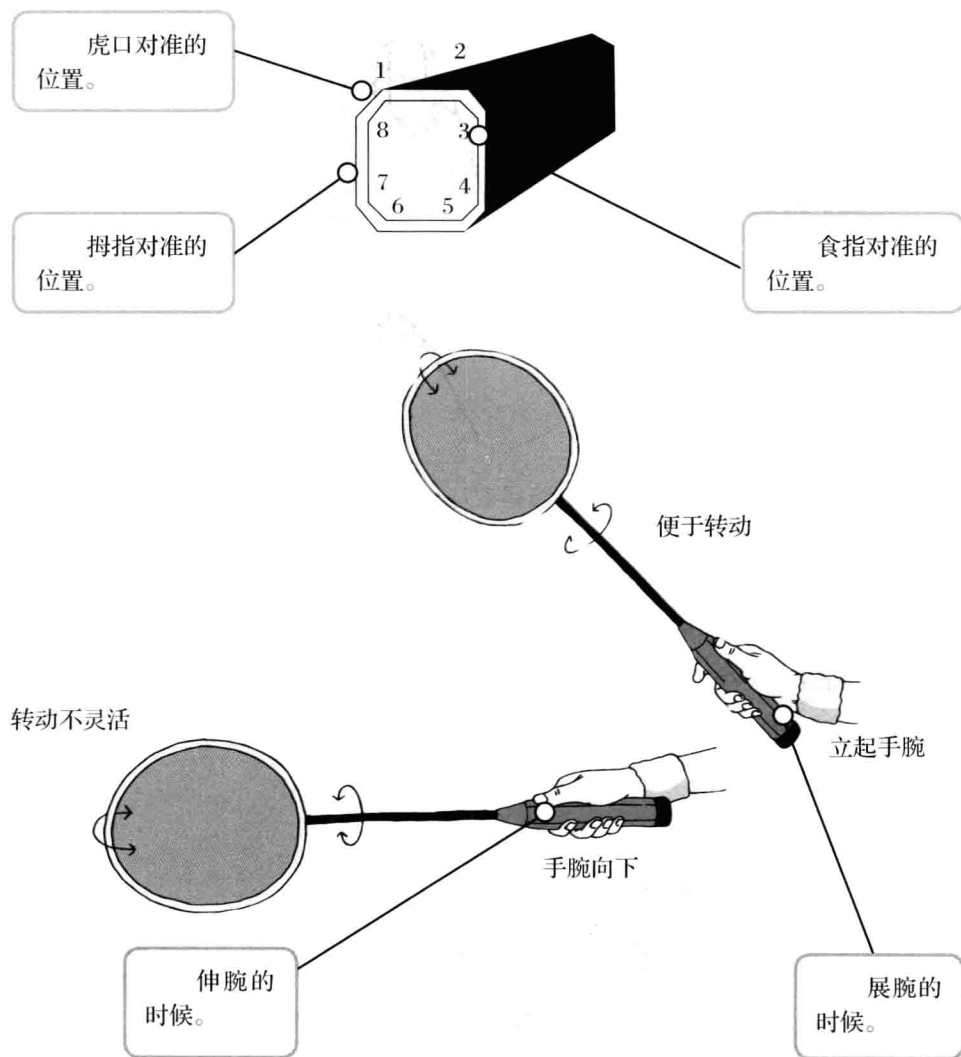
反手握拍

反手握拍技术动作要领：在正手握拍的基础上，拍柄向外旋，拇指向上推，拇指内侧顶在拍柄第一斜棱的宽面上，食指向下收，下面三根手指放松。反手握拍击球时，靠食指下面的三根手指紧握拍柄，同时拇指前顶发力击球。

拇指向上，
食指向下。



手心空隙加
大，用力时拇指
顶拍。



技术要领

握拍时要放松，用力时抓紧球拍。正手击球时食指内侧顶拍用力。反手击球时拇指顶拍用力。应注意在正反手握拍时微微屈腕。