

双色
印刷

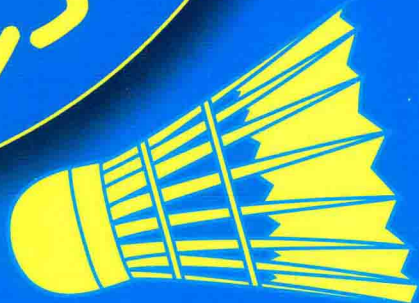
一学就会的 100个 羽毛球

薛林峰 等编著

实战技巧

第二版
The Second Edition

化学工业出版社



一学就会的
100↑
羽毛球
实战技巧

薛林峰 等编著

第二版
The Second Edition



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选了100个实用的羽毛球运动技能技巧,内容包括羽毛球运动基础知识、羽毛球运动员体能训练技巧、握拍技巧、发球技巧、接发球技巧、击球技巧、步法基本技巧、羽毛球运动中假动作的运用技巧、单打战术技巧、双打战术技巧几个部分进行阐述。全书内容介绍循序渐进,图文并茂,通俗易懂,符合羽毛球运动技能学习的一般规律,有利于初学者快速掌握羽毛球运动的战术要领,提高实战技能。

本书适合广大羽毛球健身爱好者日常学习使用,也可作为各类体育院校(系)羽毛球训练课程或技术培训的参考教材。此外,本书也可供有一定运动基础的羽毛球选手纠正动作、提高技术水平使用。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的100个羽毛球实战技巧/薛林峰等
编著. —2版. —北京:化学工业出版社, 2017.6 (2018.1重印)
ISBN 978-7-122-29470-8

I. ①一… II. ①薛… 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(2017)第073815号

责任编辑:黄 滢
责任校对:王素芹

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/24 印张8 $\frac{1}{2}$ 字数219千字 2018年1月北京第2版第2次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

第二版 前言

羽毛球运动老少皆宜，不仅能全面锻炼身体、增强体质，而且能培养人顽强拼搏的精神、坚强的毅力。因此，羽毛球运动不仅成为重要的体育比赛项目，也是一项颇受广大群众喜爱的健身休闲运动项目。

为帮助广大羽毛球运动爱好者快速学习和掌握羽毛球运动的基本方法和战术技巧，化学工业出版社组织国内相关体育院校的老师、学者共同编写了《一学就会的100个羽毛球实战技巧》一书，该书自2013年出版以来，得到了读者朋友们的热情支持和广泛欢迎。时至今日，该书已出版4年有余，先后多次重印。在此期间，也有部分读者在使用过程中结合自身的实际情况提出了许多宝贵的意见和建议。为此，我们对原书进行了修订，推出了全新的第二版。

《一学就会的100个羽毛球实战技巧》（第二版）主要有以下几大特点。

1. 对第一版进一步更新和修订。调整了部分章节的体例格式和篇幅结构，将相似或者相近的内容加以合并，对语言表达欠佳或者较烦琐的内容予以精减和提炼，对全书的100个实战技巧予以重新精选、分类和整合，并按1 ~ 100的顺序进行重新排序，使各类技能技巧一目了然，使全书内容更加系统、简明、精炼和实用。
2. 将第一版中的有关动作示范的黑白照片统一替换成了精美的双色图片。精美丰富的图片与简明扼要的语言文字相结合，更加易于理解和掌握。



3. 继续保持了第一版的篇章布局和编写风格。仍然按照羽毛球运动基础知识、羽毛球运动员体能训练技巧、握拍技巧、发球技巧、接发球技巧、击球技巧、步法基本技巧、羽毛球运动中假动作的运用技巧、单打战术技巧、双打战术技巧的顺序进行阐述，全书内容介绍循序渐进，符合羽毛球运动技能学习的一般规律。

相信通过阅读此书，广大羽毛球运动爱好者们定会受益匪浅。

本书由薛林峰、李娜、宁平、陈利和、李倩、张孝迪编写。在编写过程中还得到了有关单位领导和专家的关心、支持和指导，姚丽丽、邓俊、陈桂香、朱菲菲、陈文娟、宁荣荣、程灵、曹丽杰、杜莹、王冬梅、李新等也为本书的插图绘制和文字录入等做了大量的工作，在此一并表示感谢。

由于笔者水平所限，书中不足和疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编著者





第一部分 羽毛球运动基础知识

- 技巧01 羽毛球拍的选择技巧 / 002
- 技巧02 羽毛球的选择技巧 / 003
- 技巧03 球服的选择技巧 / 004
- 技巧04 球鞋的选择技巧 / 005
- 技巧05 羽毛球拍线的选择技巧 / 006
- 技巧06 提高羽毛球飞行速度的技巧 / 007



第二部分 羽毛球运动员体能训练技巧

- 技巧07 羽毛球运动非周期性适应技巧 / 010
- 技巧08 羽毛球运动比赛无时限性适应技巧 / 011
- 技巧09 羽毛球运动员身体素质训练技巧 / 012
- 技巧10 羽毛球运动员基础力量素质训练技巧 / 015
- 技巧11 羽毛球运动员专项速度素质

训练技巧 / 019

- 技巧12 羽毛球运动员专项耐力素质训练技巧 / 022
- 技巧13 羽毛球运动员专项灵敏素质训练技巧 / 023
- 技巧14 羽毛球运动员专项柔韧素质训练技巧 / 025
- 技巧15 羽毛球运动员获得爆发力的技巧 / 027



第三部分 握拍技巧

- 技巧16 运动员站位技巧 / 030
- 技巧17 拍形角度与拍面方向控制技巧 / 032
- 技巧18 正手握拍技巧 / 032
- 技巧19 反手握拍技巧 / 033
- 技巧20 初学者常见握拍错误甄别技巧 / 034
- 技巧21 握拍练习步骤与实战技巧 / 035

目录 CONTENTS



第四部分 发球技巧

- 技巧22 发球姿势选择技巧 / 038
- 技巧23 发球角度和距离选择技巧 / 039
- 技巧24 发球站位技巧 / 040
- 技巧25 正手发后场高远球技巧 / 043
- 技巧26 正手发后场平高球技巧 / 045
- 技巧27 正手发后场平射球技巧 / 045
- 技巧28 正手发网前小球技巧 / 046
- 技巧29 反手发后场平高球技巧 / 047
- 技巧30 反手发后场平射球技巧 / 048
- 技巧31 反手发网前小球技巧 / 048
- 技巧32 发好网前小球技巧 / 049
- 技巧33 发球技术的练习步骤与技巧 / 050



第五部分 接发球技巧

- 技巧34 接发球的准备姿势和站位技巧 / 053

- 技巧35 接发球基本技术步骤与技巧 / 054
- 技巧36 接发后场球技巧 / 055
- 技巧37 接发网前球技巧 / 055
- 技巧38 接发球时抢占主动权技巧 / 056



第六部分 击球技巧

- 技巧39 击球基本线路选择技巧 / 058
- 技巧40 击球点选择技巧 / 059
- 技巧41 击高远球技巧 / 059
- 技巧42 击高远球的自我保护技巧 / 065
- 技巧43 击平高球技巧 / 066
- 技巧44 击平射球技巧 / 067
- 技巧45 网前击球技巧 / 067
- 技巧46 吊球技巧 / 069
- 技巧47 吊球技术在实战中的运用技巧 / 073
- 技巧48 击反手高球技巧 / 073



目录 CONTENTS

一学就会的100个羽毛球实战技巧

- 技巧49 杀球技巧 / 074
- 技巧50 杀球技术在实战中的运用
技巧 / 077
- 技巧51 放网前球技巧 / 079
- 技巧52 搓球技巧 / 080
- 技巧53 挑球技巧 / 083
- 技巧54 挑球常见错误与避免技巧 / 086
- 技巧55 推球技巧 / 086
- 技巧56 推球技术在实战中的运用
技巧 / 087
- 技巧57 勾球技巧 / 088
- 技巧58 扑球技巧 / 090
- 技巧59 抹球技巧 / 093
- 技巧60 抽球技巧 / 094
- 技巧61 抽球技术在实战中的运用
技巧 / 096
- 技巧62 快挡击球技巧 / 097
- 技巧63 快打击球技巧 / 099
- 技巧64 接杀球技巧 / 101

- 技巧65 击球手法训练技巧 / 104



第七部分 步法基本技巧

- 技巧66 跨步上网步法技巧 / 108
- 技巧67 蹬跳步上网步法技巧 / 109
- 技巧68 后退步法技巧 / 110
- 技巧69 移动步法技巧 / 113
- 技巧70 起跳步法技巧 / 114
- 技巧71 连贯步法技巧 / 115
- 技巧72 步法训练技巧 / 118



第八部分 假动作运用技巧

- 技巧73 假动作运用基本技巧 / 121
- 技巧74 发球假动作技巧 / 121
- 技巧75 虚扑实放网前球技巧 / 122
- 技巧76 虚放实挑后场技巧 / 123
- 技巧77 身体作掩护，虚晃球拍声东击西
技巧 / 123



技巧78 接发球假动作练习技巧 / 123

技巧79 虚推实拨假动作技巧 / 124

技巧80 虚搓实勾假动作技巧 / 124

技巧81 虚挑后场而实放网前假动作
技巧 / 125

技巧82 虚挡实搓假动作技巧 / 125

技巧83 虚反手实正手勾网前球
假动作技巧 / 125

技巧84 虚杀实吊假动作技巧 / 126

技巧85 虚杀实抹假动作技巧 / 126

技巧86 虚杀实平抽假动作技巧 / 126

技巧87 虚杀实平高球再压对方
反手位后场假动作技巧 / 127

技巧88 后场击球假动作技巧 / 127



第九部分 单打战术技巧

技巧89 发球抢攻战术及应变技巧 / 130

技巧90 接发球抢攻战术及应变技巧 / 141

技巧91 单个技术进攻战术技巧 / 143

技巧92 组织进攻战术技巧 / 159

技巧93 防守战术技巧 / 167

技巧94 单打常见打法与制胜技巧 / 168



第十部分 双打战术技巧

技巧95 站位与配合技巧 / 173

技巧96 发球与接发球技巧 / 176

技巧97 第3拍回击与第4拍封网
技巧 / 178

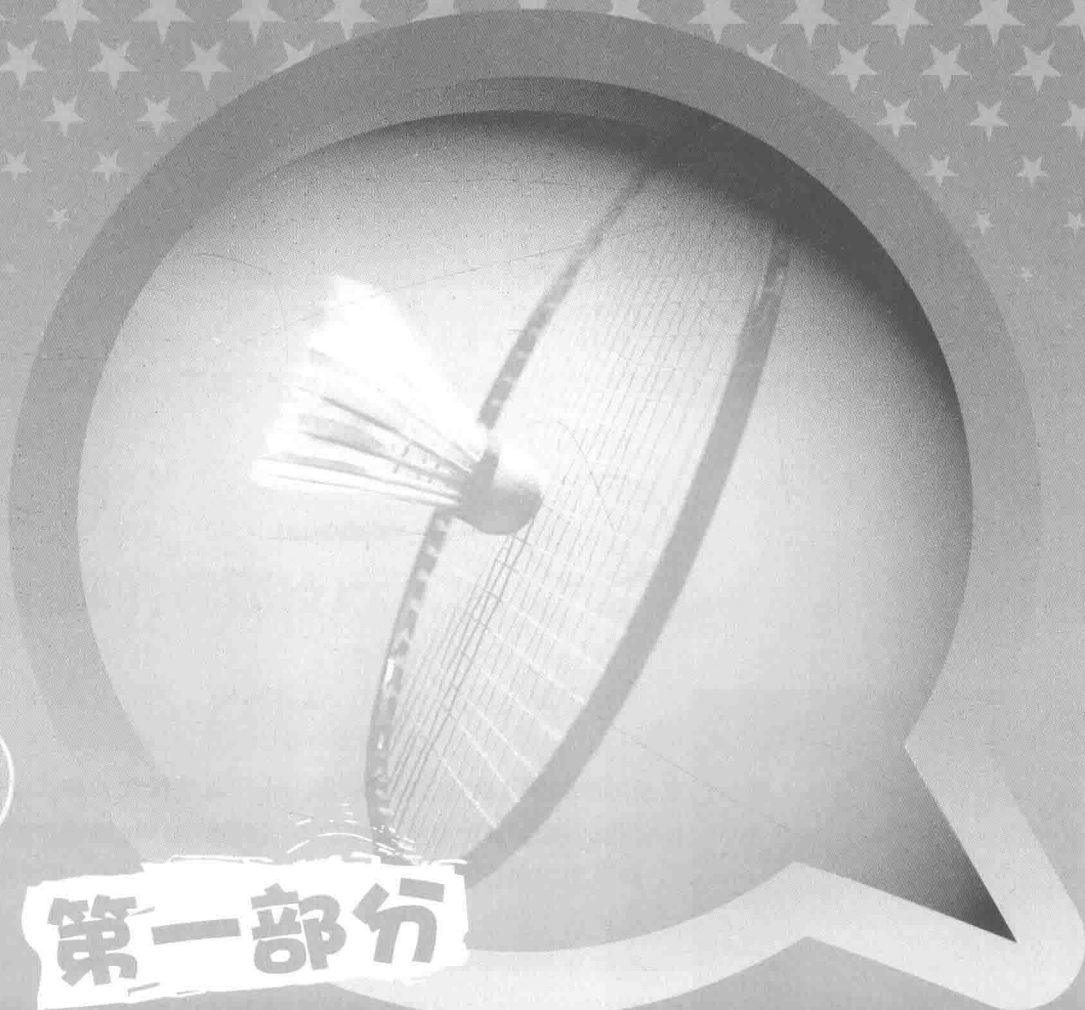
技巧98 进攻战术技巧 / 185

技巧99 防守战术技巧 / 189

技巧100 双打常见打法与制胜技巧 / 193



参考文献



第一部分

羽毛球运动基础知识



技巧 01

羽毛球拍的选择技巧

羽毛球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉几部分构成。如图1-1所示。一支球拍的长度不超过68厘米，其中拍柄与拍杆长度不超过40厘米，拍框长度为28厘米、宽度为23厘米。

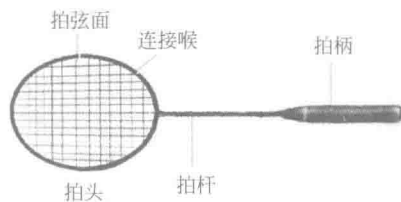


图 1-1 羽毛球拍的构成

1. 拍框和拍柄

随着科学技术的发展，球拍的重量越来越轻、拍框越来越硬、拍杆弹性越来越好。现在流行的球拍主要有铝合金框钢杆拍、铝合金框碳杆拍以及由碳素为主材料的合成纤维拍。拍柄通常有三种尺寸，可以依据个人习惯选购。

2. 拍弦面

拍弦面应该是平的，用拍弦（拍线）穿过拍框十字交叉或以其他形式编织而成。羽毛球拍弦面一般由人造弦或羊肠弦穿制而成，可供选择的成品球拍用的基本上都是人造弦。

3. 球拍的选购窍门

（1）非专业选手选择球拍其实没有那么多讲究，拍弦在19 ~ 22磅（1磅 = 4.44822牛）就够了。

千万不要认为拉线的磅数越高越好,因为非专业选手发力姿势若不对,根本就打不动球,如果再把拍弦的磅数拉高,那么拍面的弹性就更小。所以男生选择不要超过22磅,女生选择19磅足够了。

(2) 球拍之所谓攻击型或防守型,对于爱好者来说,没有多大意义,并不是身强力壮就该用攻击型,所以选购的时候没有必要盲目追求。

(3) 不要买最便宜的球拍,这样可能很快就打消了你对羽毛球运动的热情,但也不要买太贵的,用处不大。



技巧 02

羽毛球的选择技巧

羽毛球虽然被称为“球”,但事实上,它是一个近似锥形体的“球”,由球托和羽毛两部分组成。如图1-2所示。

打羽毛球的最基本要求就是所用球的速度或者重量一定要合适。羽毛球的整体重量过重或者是球头过重,在击球时引起的震动较大,对于拍柄和拍弦的冲击就较大,这会缩短羽毛球拍的使用寿命。另外,由于引起的震动会传递到击球者的手臂,长期下去对于手臂也会有不好的影响。反之,羽毛球的重量要是太轻则导致击球不到位,击球者会发出更大的力量使其到位,这样容易引起手臂的疲劳。所以选择重量合适的羽毛球才能使参与者更好地享受羽毛球运动的乐趣。

(1) 看球托 球托底部的球头形状要圆、木质要软,羊皮膜包扎要细、要牢固。挑选球托看其弹力是否好时,可用手捏一捏,也

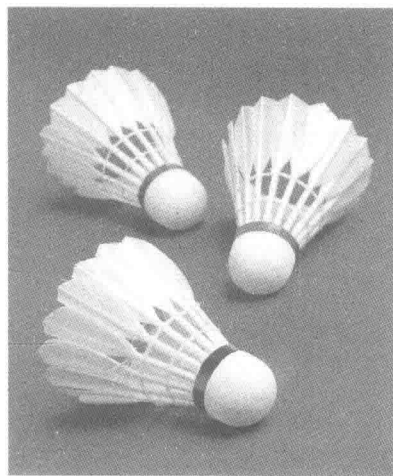


图 1-2 羽毛球

可以将球在球拍上轻轻向上托几下。

(2) 看羽毛 首先要看羽毛是否扎牢,球外廓的圆形是否很圆,如果有变形则不是好球。羽毛为越白越好(专门染色的除外)。羽毛要长短一致、间隔均匀,毛翎要粗细相同,不可有倒毛、断梗、虫蛀等现象。

(3) 看做工质量 主要看球头胶水的涂抹是否均匀、线圈的编扎是否均匀等。这些细节的均匀与否会对球的耐打程度产生影响。

(4) 看平均质量 比较一筒球中不同的球,看质量、外观等是否一致或非常接近,如果有明显的差别说明质量控制比较差,难以确保稳定性。



技巧 03

球服的选择技巧

(1) 在运动服尤其是短袖运动衫的材质上,尽量选择吸湿排汗材质的服装,而不要选择纯棉材质的服装,因为纯棉材质的服装吸汗力很强,但却不排湿,湿漉漉地粘在身上,很不舒服。市场上比较著名的吸湿排汗材料有杜邦的Coolmax纤维材料、Nike公司的Dryfit,以及户外运动厂商开发的一些材料等,而一些比较大的羽毛球运动品牌如Yonex、胜利、李宁等也都有自己的吸湿排汗材料,这项技术已经很常见。目前多数的羽毛球专业品牌所提供的羽毛球衫都含有吸湿排汗的材料。

(2) 羽毛球运动的动作幅度大,这就要求所穿服装(通常是短袖运动衫和运动短裤)不要太紧,否则会束缚肢体的伸展,进而影响动作的准确性;但是也不要过于宽松,否则也会对做动作造成阻碍。目前比较流行的是弹性材料的短裤,这样既不会显得过于松垮,又不会束缚运动者大幅度的跨步动作,非常理想。



技巧 04

球鞋的选择技巧

在进行羽毛球运动锻炼或比赛时最好是穿羽毛球专用球鞋。因为羽毛球运动时有急停、起跑、转身、跳起等各种形式的脚部动作，其运动量比其他运动大而且剧烈。为了能更好地适应脚下的移动要求，在羽毛球专用运动鞋的底部都刻有一些沟纹。对于初学者来说，还是选用附着力不太大的鞋为好，这样可减少跌倒受伤的机会。专业的运动员就要穿着附着力较大的球鞋，这样可以防止在急停时滑倒或转身时因重心不稳而摔倒等。总之，要根据自身的具体情况选用球鞋。

(1) 应选择一双重量轻、穿着舒服的球鞋，如果是羽毛球专用鞋，那效果更好。

(2) 好的羽毛球鞋可以使你健步如飞，选择时注意鞋底最好采用牛筋底，这样韧性会比较好，适合在室内运动。如在室外，可选择高级的橡皮合成鞋底，效果也不错。羽毛球鞋的鞋底大都由生胶或人工橡胶所合成，生胶的鞋底因抓地力强所以适合于木板场地，因此排球鞋都可当羽排两用鞋。但部分品牌的鞋底又会因制作过程中，生胶掺杂粉的比例过多使鞋底较硬，并且没穿多久鞋底还没磨损就会非常滑，所以在购买时须谨慎以免花冤枉钱。

(3) 羽毛球鞋穿上时要合脚，不能太大也不能太小，这样一来可以助你在运动中发挥好，二来可以减少你受伤的机会。

(4) 高档的羽毛球鞋多数采用复合生胶材料，前后脚掌接触地面的部分采用生胶，增强鞋子的抓地性能。

(5) 外韧内软的鞋底有助于提高起动速度和缓冲性能，在脚部落地的时候有效吸震，并将震动转化为能量。Yonex的PowerCushion和Asics Gel System的动力性能优于传统气垫。

(6) 鞋底的厚薄影响远大于鞋子的重量，尽量不要选用鞋底太厚的球鞋。

(7) Yonex羽毛球鞋大致有细脚型和宽脚型两种设计，SHB-89、SHB-65、Pro-98比较适合脚部细长的人士，SHB-95、AR-95、Pro-99、AR-87、AR-88适合宽脚掌者。



技巧 05

羽毛球拍线的选择技巧

在羽毛球装备中，羽毛球拍当然是最基本也是最重要的，但除此之外，羽毛球线也起着重要的作用。一般来说，好的羽毛球拍都是不带线的，即使带了，那线的质量和磅数也都不会太合适。所以，多数情况都是买了拍子之后，根据自己的喜好来买拍线和穿线。

（1）羽毛球拍线的材质 目前市场上大都是化纤合成线，其性能稳定，耐打性好，成本低，随着化纤技术的发展，弹性也越来越好。近年来，YONEX把纳米技术引进拍线的制造工艺中，NBG-95就是新产品，但其性能并未表现出突破性的进展。纳米技术在拍线制造技术中能否产生革命性的影响，现在还未可知。

（2）羽毛球拍线的粗细 线的粗细对击球性能和耐打性都有很大的影响，但二者往往不可兼得。一般而言，较细的拍线（直径0.70毫米以下）有较佳的手感和击球性能；较粗的拍线（直径0.70毫米以上）的耐打性较好，使用时间较长。

（3）羽毛球拍线的张力 也就是拍线的紧度，一般用我们平常所谈到的磅数来表示。羽毛球拍上或者其包装上一般都会标有合适的磅数范围，超出范围则有可能会造成球拍的损坏。例如Yonex的球拍上一般标注的磅数范围不会超过23磅。而不同的拍线所能达到的磅数也是有极限的，超出范围后就很容易断，这个合适的范围通常也会在拍线的包装上注明。穿线的磅数因为穿线机的不同而会有很大的不同，有的穿线机上穿出的号称28磅的张力可能跟另外一个穿线机上穿出的22磅差不多，所以必须要选择一家固定的商店和固定的机器及人员，才能保持适合你的张力。通常来说，张力越大（即磅数越高），拍线的弹性就越差，同样的发力下，球跟拍面接触的时间就越短，但反弹的方向性也就越稳定。所以如果力气小或者还没有学会充分的发力时，磅数最好小一些，这样可以利用拍线的弹性把球打得更远些，但同时对击球的方向和深度的控制性都要差一些。而如果发力很好，就适用高磅数，对球的控制性会

更强。

(4) 羽毛球拍线的更换和保养 拍线是消耗品,一般打一段时间就会断了。但如果磅数过低或者打球次数不多,拍线有可能一年都不会断,这时候最好还是换一根,因为拍线的磅数肯定已经降低了不少。



技巧 06

提高羽毛球飞行速度的技巧

在羽毛球运动中,评价羽毛球好坏的参数有速度、稳定性和耐打性。其中,速度是对打球的感觉影响最大的因素。

从大的方面来分,影响羽毛球飞行速度的因素有羽毛球自身因素和环境因素两个方面。

1. 羽毛球自身因素

这个主要是球的重量。一般来说,重量越大,球飞行的速度会越快。但是这种关系对于同一个品牌的球是适用的,对于不同品牌的球就没有可比性了。有些品牌的羽毛球会标明球的重量,比如4.9克、5.0克、5.1克等,也就是过去所说的49、50、51的球,其实主要还是在说其速度的差别,51的球速会更快些。但现在多数品牌的球用“格林”来标明速度,我们通常所用的球速在75~78格林。

2. 环境因素

主要包括以下几项。

(1) 温度 温度越低,空气的密度就越大,空气阻力越大,而速度会越慢。所以相同的季节下,北

方要选择比南方球速更快的羽毛球。而同一个地区，冬天要选择更快的球。一般来说，最适合北京地区的，夏天是77的球，冬天是78的球。

(2) 湿度 湿度越大，羽毛上含湿量会增大而导致重量增加，速度会有所加快。

(3) 海拔 海拔越高，空气越稀薄，空气阻力就越小，速度会越快。所以海拔较高的地区要选择标称速度较低的羽毛球，例如75的球。