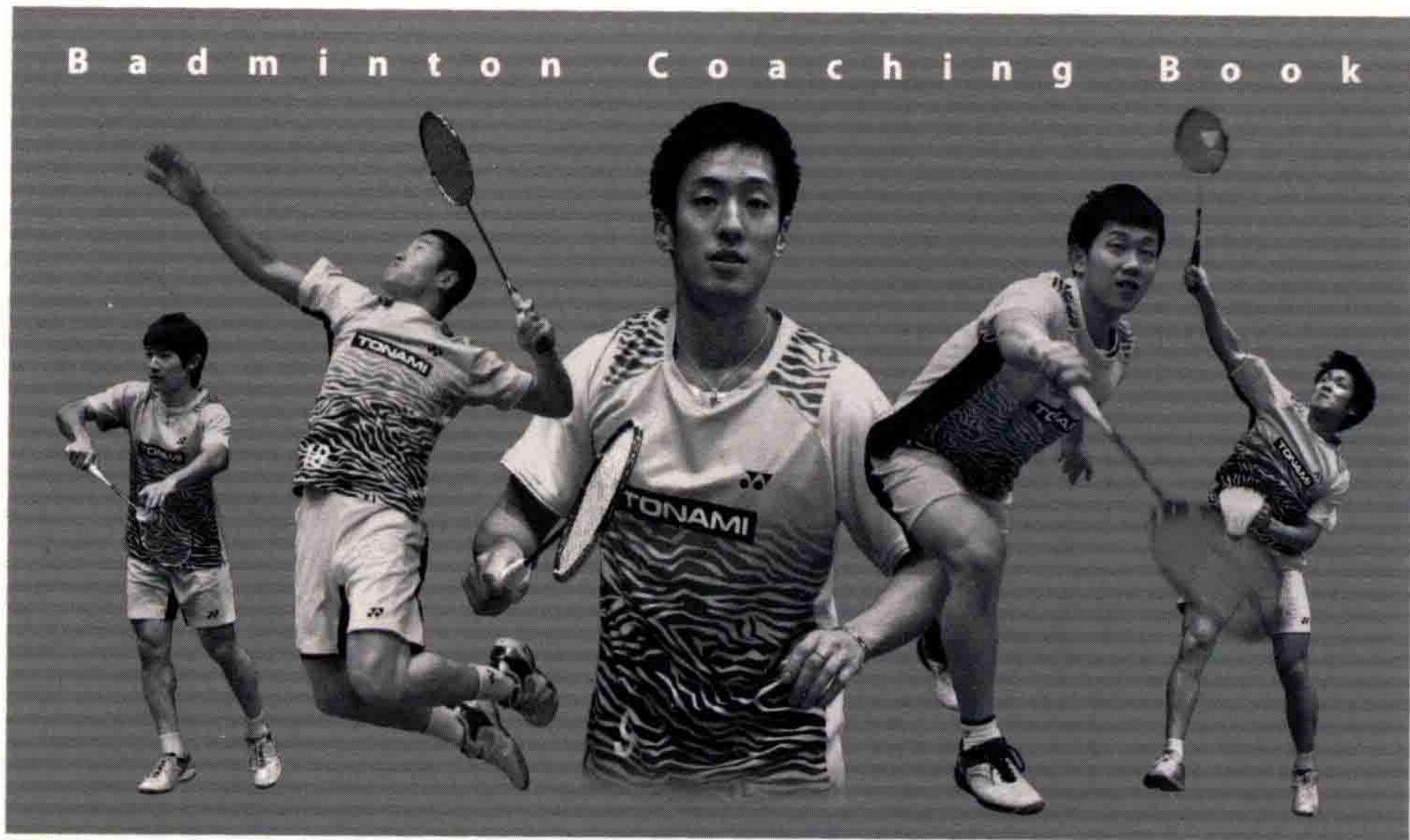


B a d m i n t o n C o a c h i n g B o o k



羽毛球基本技战术教科书

图解羽毛球技术和战术 基础训练200项

[日] 舛田圭太 主编 杨琳琳 译

基本技术

杀球

高远球·吊球

网前球

接发球

平抽球

发球

单打的战术训练

双打的战术训练

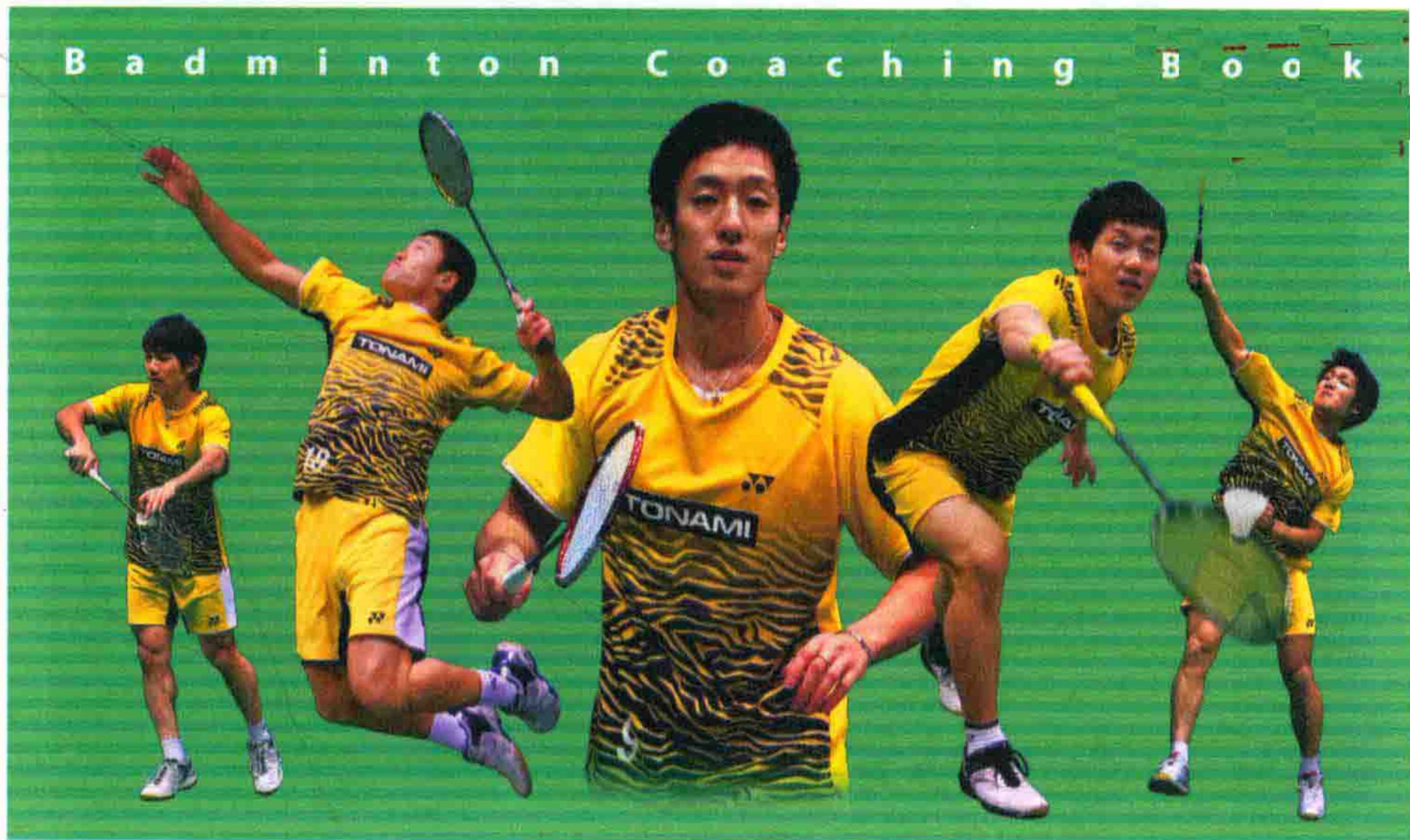
多球训练

体能训练

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

B a d m i n t o n C o a c h i n g B o o k



羽毛球基本技战术教科书

图解羽毛球技术和战术 基础训练**200**项

[日] 舛田圭太 主编 杨琳琳 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解羽毛球技术和战术：基础训练200项 / (日) 舛田圭太主编；杨琳琳译. -- 北京：人民邮电出版社，2018.1 (2018.6 重印)
ISBN 978-7-115-37930-6

I. ①图… II. ①舛… ②杨… III. ①羽毛球运动—运动技术—图解 IV. ①G847.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第245281号

版权声明

KIHON GA MINITSUKU BADMINTON RENSU MENU 200

Copyright © 2011 by K.K.Ikeda Shoten

All rights reserved.

Original Japanese edition published by IKEDA Publishing Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书是羽毛球基本技术和战术的训练攻略，全书包括针对羽毛球基本技术、杀球、高远球·吊球、网前球、接发球、平抽球、发球、单打的战术训练、双打的战术训练、多球训练、体能训练等200项基础训练项目，以及羽毛球训练计划的制订方法；每项训练又涵盖目标、等级、练习步骤、教练笔记、动作要领及建议等内容，并以真人实拍照片、示意图形式细致讲解每项训练内容和训练方法。本书适合从小学生到国家队选手的所有羽毛球运动员和爱好者夯实羽毛球基本功，并有效提高他们的羽毛球技战术水平。

◆ 主 编 [日] 舛田圭太

译 杨琳琳

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京虎彩文化传播有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

2018年1月第1版

字数：365千字

2018年6月北京第2次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-3628号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



图解羽毛球技术和战术

基础训练 200 项

CONTENTS 目录

- 教练的话 / 如何才能打好羽毛球? 010

**羽毛球制胜的关键并非手法技术，
而是脚下的步法技术！**

- 阅前必读 / 本书的阅读方法 · 使用说明 014

羽毛球训练计划的制订方法

016

- 按年龄划分 016
- 按时期划分 017
- 按目的划分 018
- 训练项目中使用的专业术语的解释 019
- 术语解释 / 羽毛球的基础知识 020

第1章 基本技术 021

- 练习 001 ◎掌握握拍方法 022
- 练习 002 ◎挥空拍①头顶球打法 022
- 练习 003 ◎借助L形棒练习头顶球 023
- 练习 004 ◎握拍方法的转换 024
- 练习 005 ◎挥空拍②下手位击球(正手) 025
- 练习 006 ◎挥空拍③下手位击球(反手) 025
- 练习 007 ◎挥空拍④侧边球(正手) 026
- 练习 008 ◎挥空拍⑤侧边球(反手) 026
- 练习 009 ◎接球训练 027
- 练习 010 ◎投抛羽毛球 028
- 练习 011 ◎脚尖接羽毛球 029
- 练习 012 ◎颠球 030
- 练习 013 ◎1对1坐打羽毛球 030

第2章 杀球 031

- 杀球 032
- 练习 014 ◎网前杀球 034
- 练习 015 ◎从后场移动到前场杀球 035
- 练习 016 ◎网前两侧移动杀球 036
- 练习 017 ◎从前场退到后场杀球 037
- 练习 018 ◎向后场两侧移动杀球 038
- 练习 019 ◎杀直线球和对角线球的打法区别 040
- 练习 020 ◎跳杀 041
- 练习 021 ◎反手杀球 042
- 练习 022 ◎杀球的多种打法 043
- 练习 023 ◎正手上网步法→正手杀球 044
- 练习 024 ◎反手上网步法→头顶杀球 045
- 练习 025 ◎正手边线的移动步法→正手杀球 046
- 练习 026 ◎正手杀球的移动步法→头顶杀球 047
- 练习 027 ◎左右两侧跳杀 048
- 练习 028 ◎后场队员杀球(针对双打的多球训练) 049
- 专栏1 羽毛球是专攻对方弱点的运动 050

第3章 高远球·吊球 051

● 高远球	052
练习 029 ◎右侧正手高远球	054
练习 030 ◎左侧头顶高远球	055
练习 031 ◎高远球的左右两侧交替练习	056
练习 032 ◎打高远球前触线	057
练习 033 ◎超高球	058
练习 034 ◎平高球	059
练习 035 ◎高远球打直线和打对角线交替练习	060
练习 036 ◎根据情况选择不同的高远球打法	061
练习 037 ◎高远球的 2 对 1 全场练习	061
● 吊球	062
练习 038 ◎右侧正手吊球	064
练习 039 ◎左侧头顶吊球	064
练习 040 ◎吊球的两侧交替练习	065
练习 041 ◎吊对角线球	066
练习 042 ◎劈吊	067
练习 043 ◎假动作吊球	068

第 4 章 网前球

069

● 正手挑球	070
● 反手挑球	072
练习 044 ◎正手挑球的基本练习	074
练习 045 ◎反手挑球的基本练习	075
练习 046 ◎挑球的两侧交替练习	076
练习 047 ◎可多人同时进行的先杀球再挑球的练习	077
练习 048 ◎快速启动挑网前球	078
练习 049 ◎挑对角线球	079
练习 050 ◎正手杀球的移动步法→正手挑球	080
练习 051 ◎头顶杀球的移动步法→反手挑球	081
练习 052 ◎正手杀球→正手挑球	082
练习 053 ◎头顶杀球→反手挑球	082
练习 054 ◎向球场四角移动的步法练习	083
● 放网前球	084
练习 055 ◎正手放网前球的基本练习	086
练习 056 ◎反手放网前球的基本练习	087
练习 057 ◎两侧交替放网前球	088

练习 058	◎正手杀球的移动步法→正手放网前球	089
练习 059	◎正手高远球→正手放网前球	090
练习 060	◎吊球+放网前球交替触端线	091
练习 061	◎搓球	092
练习 062	◎根据情况选择挑球或放网前球	093
●推球		094
练习 063	◎正手推球	096
练习 064	◎反手推球	097
练习 065	◎推球的两侧交替练习	098
练习 066	◎先杀球后推球	099
练习 067	◎对方回对角线球时的应对	100
练习 068	◎推击插在球网上的羽毛球	101
练习 069	◎前场队员推球①	102
练习 070	◎前场队员推球②	103
练习 071	◎前场队员推球③	104
练习 072	◎前场队员推球④	105
专栏 2	教练是距离选手最近的“助威团”	106

第 5 章 接发球

107

●正手接发球		108
●反手接发球		110
练习 073	◎正手接发球打对方后场	112
练习 074	◎反手接发球打对方后场	112
练习 075	◎接发球的两侧交替练习	113
练习 076	◎接发杀球	114
练习 077	◎接发球抢攻	115
练习 078	◎正手接发球→头顶杀球	116
练习 079	◎接发吊球	117
练习 080	◎接发推球	118
练习 081	◎推球和接发推球	119
练习 082	◎任意接发杀球和吊球后杀球	120
练习 083	◎接发边线吊球打对方网前	121
练习 084	◎挑球后接发回球①	122
练习 085	◎挑球后接发回球②	123
练习 086	◎接发球抢攻①	124
练习 087	◎接发球抢攻②	125

练习 088	◎破坏对方强攻, 抓住进攻机会	126
练习 089	◎破坏对方的强攻后, 对方挑对角线球的应对	127
练习 090	◎接发球后调整姿势	128
练习 091	◎杀对角线球的接发球	129
练习 092	◎接发球的多球训练 (适用于双打)	130

第 6 章 平抽球

131

● 正手平抽球	132	
● 反手平抽球	134	
练习 093	◎平抽球的正反手交替练习	136
练习 094	◎平抽球的 1 对 1 半场练习	137
练习 095	◎从球场中央向反手边线移动抽球	138
练习 096	◎平抽球的全场多球练习	139
练习 097	◎平抽球的多球训练时把握机会球	140
练习 098	◎平抽球→推球	141
练习 099	◎平抽球→后场边线杀球	142
练习 100	◎正手杀球→平抽球	143
练习 101	◎头顶杀球→平抽球	143
练习 102	◎连续进攻掌握主动权	144

第 7 章 发球

145

● 正手发长球	146	
● 反手发短球	148	
练习 103	◎正手发长球削弱对方进攻	150
练习 104	◎发长球掌握主动权	151
练习 105	◎反手发短球形成有利局面	152
练习 106	◎反手发短球后的多拍对抗	153
练习 107	◎接发球推对方后场	154
练习 108	◎反手发短球掌握主动权	155
● 发球时的站位	156	
练习 109	◎发球后第 3 拍前场女队员推球	157
练习 110	◎接发球形成男队员的进攻机会	158
练习 111	◎女队员利用对方的第 3 拍进攻打反击	159
练习 112	◎前场女队员放网前球时要观察对方的跑位	160

第8章 单打的战术训练

161

- 单打的战术 162
- 练习 113 ○前后移动击球的练习 164
- 练习 114 ○杀球的交替练习 165
- 练习 115 ○网前短球 166
- 练习 116 ○长球 + 杀球 167
- 练习 117 ○网前短球 + 杀球 168
- 练习 118 ○反手打法练习 169
- 练习 119 ○接发球的 2 对 1 练习 170
- 练习 120 ○接发球的 1 对 4 练习 171
- 练习 121 ○限制打网前和后场端线附近的练习 172
- 练习 122 ○限制打网前的练习 172
- 练习 123 ○限制杀球的练习 173
- 练习 124 ○限制打高远球的练习 173
- 练习 125 ○限制一方进攻的练习 174
- 专栏 3 单打要求具备综合能力 174

第9章 双打的战术训练

175

- 双打的战术 176
- 练习 126 ○推球和推球的接发球 178
- 练习 127 ○推球和推球的接发球 (接第 3 个球时打对角线球) 178
- 练习 128 ○平抽短球的对打练习 179
- 练习 129 ○平抽球的对打练习 179
- 练习 130 ○杀球和平抽球的对打练习 180
- 练习 131 ○吊球→杀球→平抽球对打 181
- 练习 132 ○后场任意球 182
- 练习 133 ○多拍对打的 2 对 1 练习 183
- 练习 134 ○推球和接发球的 2 对 1 练习① (2 人推球) 184
- 练习 135 ○推球和接发球的 2 对 1 练习② (1 人推球) 184
- 练习 136 ○推球和接发球的 2 对 1 练习③ (1 人推对角线球) 185
- 练习 137 ○推球和接发球的 2 对 1 练习④ (1 人连续推球) 185
- 练习 138 ○平抽球的 2 对 1 练习① (1 人是后场队员) 186
- 练习 139 ○平抽球的 2 对 1 练习② (抽对角线球的应对) 187
- 练习 140 ○平抽球的 2 对 1 练习③ (回球至网前) 187
- 练习 141 ○杀球和平抽球的 2 对 1 练习 188

练习 142	◎接发球的 2 对 1 练习	189
练习 143	◎杀球和过渡球的 2 对 1 练习①	190
练习 144	◎杀球和过渡球的 2 对 1 练习②	191
练习 145	◎杀球→平抽球→过渡球的 2 对 1 练习①	192
练习 146	◎杀球→平抽球→过渡球的 2 对 1 练习②	193
练习 147	◎杀球→平抽球→过渡球的 2 对 1 练习③	194
练习 148	◎杀球→平抽球→过渡球的 2 对 1 练习④	195
练习 149	◎网前短球 2 对 1 练习	196
练习 150	◎接发球的 3 对 1 练习	196
练习 151	◎推球和接发球的 3 对 1 练习	197
练习 152	◎接发球的 2 对 2 练习	197
练习 153	◎推球和接发球的 2 对 2 练习	198
练习 154	◎平抽球的 2 对 1 练习①	198
练习 155	◎平抽球的 2 对 1 练习②	199
练习 156	◎平抽球的 2 对 1 练习③	199
练习 157	◎进攻和接发球的 2 对 2 练习	200
练习 158	◎攻防转换	200
练习 159	◎限制挑球的 2 对 2 练习	201
练习 160	◎限制一方挑球的 2 对 2 练习	201
练习 161	◎限制打网前和后场端线附近的 2 对 2 练习	202
练习 162	◎限制打后场端线附近的 2 对 2 练习	202
练习 163	◎3 打 2 的练习	203
练习 164	◎接发球的 3 对 2 练习① (3 人中有 1 人是前场队员)	203
练习 165	◎接发球的 3 对 2 练习② (3 人中有 2 人是前场队员)	204
专栏 4	羽毛球双打重要的是和队友之间的配合	204

第 10 章 多球训练

205

● 多球训练	206
练习 166	◎接杀球 208
练习 167	◎推球→杀球 209
练习 168	◎正手放网前球→头顶杀球→推球 210
练习 169	◎反手放网前球→正手杀球→推球 211
练习 170	◎正手挑球→反手挑球→头顶杀球 212
练习 171	◎头顶杀球→反手放网前球→正手杀球 213
练习 172	◎接发球放网前球 214
练习 173	◎网前球→杀球 215

练习 174	◎ 4 个点自由练习 (网前两个点、边线两个点)	216
练习 175	◎ 4 个点自由练习 (网前两个点、后场两个点)	217
练习 176	◎ 全场自由练习	218
练习 177	◎ 后场队员自由练习	219
练习 178	◎ 正手杀球→正手平抽球→推球	220
练习 179	◎ 头顶杀球→反手平抽球→推球	221
练习 180	◎ 固定前场队员和后场队员位置的多球训练	222
练习 181	◎ 并排站位接杀球	223
练习 182	◎ 并排站位接杀球和吊球	224
练习 183	◎ 前后站位时的轮转换位练习	225
练习 184	◎ 从平抽球的对打到接吊球→推球	226
练习 185	◎ 双打的多球自由练习①	227
练习 186	◎ 双打的多球自由练习②	228
练习 187	◎ 多球训练番外篇①	229
练习 188	◎ 多球训练番外篇②	230

第 11 章 体能训练

231

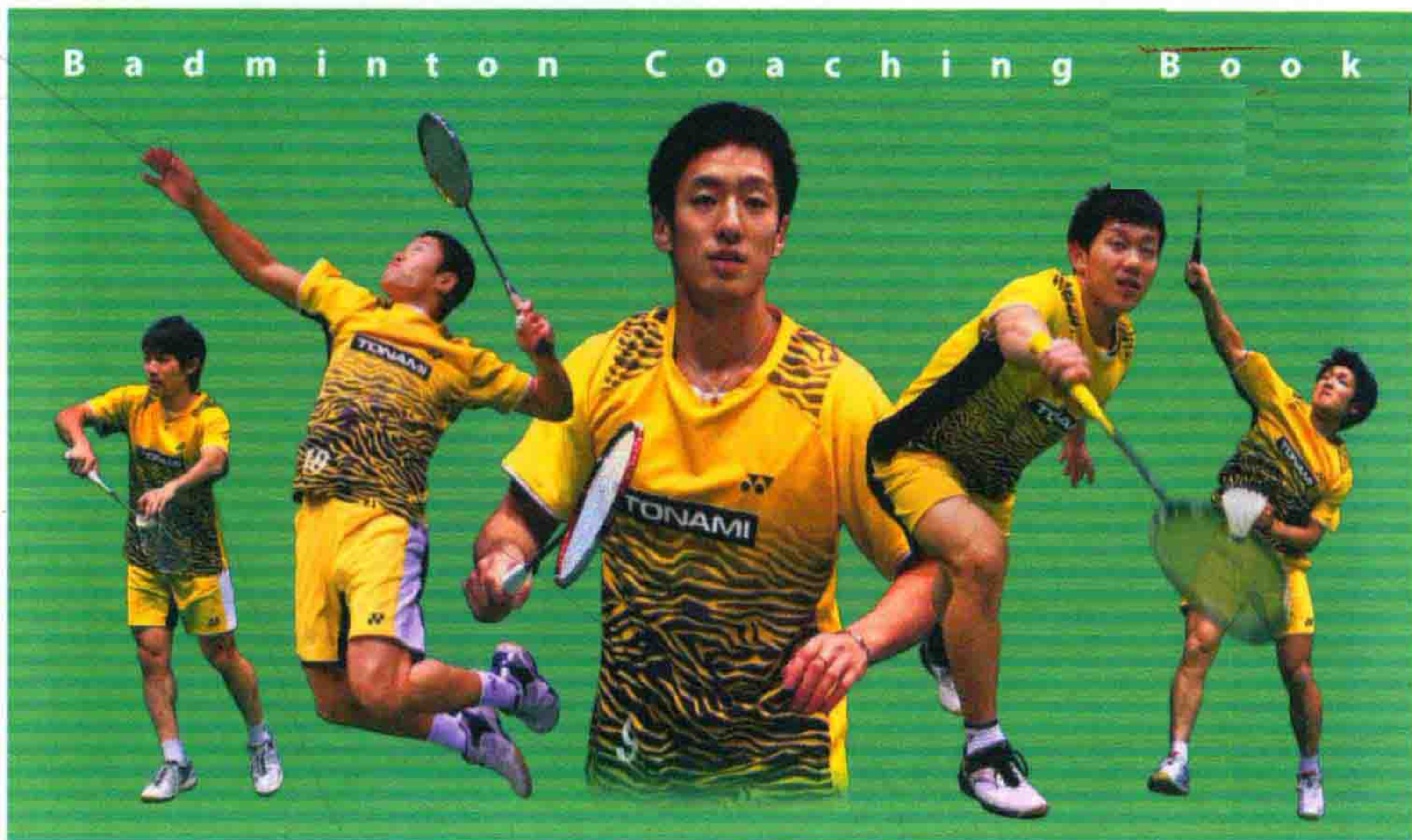
练习 189	◎ 高抬腿连续跨羽毛球	232
练习 190	◎ 双脚同时连续跳过羽毛球	232
练习 191	◎ 交叉步连续穿过羽毛球	233
练习 192	◎ 中国跳①	233
练习 193	◎ 中国跳②	234
练习 194	◎ 中国跳③	234
练习 195	◎ 中国跳④	235
练习 196	◎ 拾放羽毛球	235
练习 197	◎ 借助木棒训练①	236
练习 198	◎ 借助木棒训练②	236
练习 199	◎ 借助木棒训练③	237
练习 200	◎ 借助木棒训练④	237

● 教练的话 / 致读者	238
--------------	-----

在指导小学生的过程中“回到原点”

**掌握基础是
提高羽毛球水平的捷径**

B a d m i n t o n C o a c h i n g B o o k



羽毛球基本技战术教科书

图解羽毛球技术和战术 基础训练**200**项

[日] 舛田圭太 主编 杨琳琳 译

人民邮电出版社
北京



图解羽毛球技术和战术

基础训练 200 项

CONTENTS 目录

- 教练的话 / 如何才能打好羽毛球? 010

**羽毛球制胜的关键并非手法技术，
而是脚下的步法技术！**

- 阅前必读 / 本书的阅读方法 · 使用说明 014

羽毛球训练计划的制订方法 016

- 按年龄划分 016
- 按时期划分 017
- 按目的划分 018
- 训练项目中使用的专业术语的解释 019
- 术语解释 / 羽毛球的基础知识 020

第1章 基本技术 021

- 练习 001 ◎掌握握拍方法 022
- 练习 002 ◎挥空拍①头顶球打法 022
- 练习 003 ◎借助L形棒练习头顶球 023
- 练习 004 ◎握拍方法的转换 024
- 练习 005 ◎挥空拍②下手位击球(正手) 025
- 练习 006 ◎挥空拍③下手位击球(反手) 025
- 练习 007 ◎挥空拍④侧边球(正手) 026
- 练习 008 ◎挥空拍⑤侧边球(反手) 026
- 练习 009 ◎接球训练 027
- 练习 010 ◎投抛羽毛球 028
- 练习 011 ◎脚尖接羽毛球 029
- 练习 012 ◎颠球 030
- 练习 013 ◎1对1坐打羽毛球 030

第2章 杀球 031

- 杀球 032
- 练习 014 ◎网前杀球 034
- 练习 015 ◎从后场移动到前场杀球 035
- 练习 016 ◎网前两侧移动杀球 036
- 练习 017 ◎从前场退到后场杀球 037
- 练习 018 ◎向后场两侧移动杀球 038
- 练习 019 ◎杀直线球和对角线球的打法区别 040
- 练习 020 ◎跳杀 041
- 练习 021 ◎反手杀球 042
- 练习 022 ◎杀球的多种打法 043
- 练习 023 ◎正手上网步法→正手杀球 044
- 练习 024 ◎反手上网步法→头顶杀球 045
- 练习 025 ◎正手边线的移动步法→正手杀球 046
- 练习 026 ◎正手杀球的移动步法→头顶杀球 047
- 练习 027 ◎左右两侧跳杀 048
- 练习 028 ◎后场队员杀球(针对双打的多球训练) 049
- 专栏1 羽毛球是专攻对方弱点的运动 050

第3章 高远球·吊球 051

● 高远球	052
练习 029 ◎右侧正手高远球	054
练习 030 ◎左侧头顶高远球	055
练习 031 ◎高远球的左右两侧交替练习	056
练习 032 ◎打高远球前触线	057
练习 033 ◎超高球	058
练习 034 ◎平高球	059
练习 035 ◎高远球打直线和打对角线交替练习	060
练习 036 ◎根据情况选择不同的高远球打法	061
练习 037 ◎高远球的 2 对 1 全场练习	061
● 吊球	062
练习 038 ◎右侧正手吊球	064
练习 039 ◎左侧头顶吊球	064
练习 040 ◎吊球的两侧交替练习	065
练习 041 ◎吊对角线球	066
练习 042 ◎劈吊	067
练习 043 ◎假动作吊球	068

第 4 章 网前球

069

● 正手挑球	070
● 反手挑球	072
练习 044 ◎正手挑球的基本练习	074
练习 045 ◎反手挑球的基本练习	075
练习 046 ◎挑球的两侧交替练习	076
练习 047 ◎可多人同时进行的先杀球再挑球的练习	077
练习 048 ◎快速启动挑网前球	078
练习 049 ◎挑对角线球	079
练习 050 ◎正手杀球的移动步法→正手挑球	080
练习 051 ◎头顶杀球的移动步法→反手挑球	081
练习 052 ◎正手杀球→正手挑球	082
练习 053 ◎头顶杀球→反手挑球	082
练习 054 ◎向球场四角移动的步法练习	083
● 放网前球	084
练习 055 ◎正手放网前球的基本练习	086
练习 056 ◎反手放网前球的基本练习	087
练习 057 ◎两侧交替放网前球	088

练习 058	◎正手杀球的移动步法→正手放网前球	089
练习 059	◎正手高远球→正手放网前球	090
练习 060	◎吊球+放网前球交替触端线	091
练习 061	◎搓球	092
练习 062	◎根据情况选择挑球或放网前球	093
●推球		094
练习 063	◎正手推球	096
练习 064	◎反手推球	097
练习 065	◎推球的两侧交替练习	098
练习 066	◎先杀球后推球	099
练习 067	◎对方回对角线球时的应对	100
练习 068	◎推击插在球网上的羽毛球	101
练习 069	◎前场队员推球①	102
练习 070	◎前场队员推球②	103
练习 071	◎前场队员推球③	104
练习 072	◎前场队员推球④	105
专栏 2	教练是距离选手最近的“助威团”	106

第 5 章 接发球

107

●正手接发球		108
●反手接发球		110
练习 073	◎正手接发球打对方后场	112
练习 074	◎反手接发球打对方后场	112
练习 075	◎接发球的两侧交替练习	113
练习 076	◎接发杀球	114
练习 077	◎接发球抢攻	115
练习 078	◎正手接发球→头顶杀球	116
练习 079	◎接发吊球	117
练习 080	◎接发推球	118
练习 081	◎推球和接发推球	119
练习 082	◎任意接发杀球和吊球后杀球	120
练习 083	◎接发边线吊球打对方网前	121
练习 084	◎挑球后接发回球①	122
练习 085	◎挑球后接发回球②	123
练习 086	◎接发球抢攻①	124
练习 087	◎接发球抢攻②	125

练习 088 ◎破坏对方强攻, 抓住进攻机会	126
练习 089 ◎破坏对方的强攻后, 对方挑对角线球的应对	127
练习 090 ◎接发球后调整姿势	128
练习 091 ◎杀对角线球的接发球	129
练习 092 ◎接发球的多球训练 (适用于双打)	130

第 6 章 平抽球

131

● 正手平抽球	132
● 反手平抽球	134
练习 093 ◎平抽球的正反手交替练习	136
练习 094 ◎平抽球的 1 对 1 半场练习	137
练习 095 ◎从球场中央向反手边线移动抽球	138
练习 096 ◎平抽球的全场多球练习	139
练习 097 ◎平抽球的多球训练时把握机会球	140
练习 098 ◎平抽球→推球	141
练习 099 ◎平抽球→后场边线杀球	142
练习 100 ◎正手杀球→平抽球	143
练习 101 ◎头顶杀球→平抽球	143
练习 102 ◎连续进攻掌握主动权	144

第 7 章 发球

145

● 正手发长球	146
● 反手发短球	148
练习 103 ◎正手发长球削弱对方进攻	150
练习 104 ◎发长球掌握主动权	151
练习 105 ◎反手发短球形成有利局面	152
练习 106 ◎反手发短球后的多拍对抗	153
练习 107 ◎接发球推对方后场	154
练习 108 ◎反手发短球掌握主动权	155
● 发球时的站位	156
练习 109 ◎发球后第 3 拍前场女队员推球	157
练习 110 ◎接发球形成男队员的进攻机会	158
练习 111 ◎女队员利用对方的第 3 拍进攻打反击	159
练习 112 ◎前场女队员放网前球时要观察对方的跑位	160