

全民健身精品课程

跟冠军学打 羽毛球

王琳 编著



全彩
图解视频
学习版

世界羽毛球锦标赛女单冠军**王琳**
亲自示范及指导技术动作

1000+幅真人连拍及赛场示意图 ●

66段免费教学视频 ●

覆盖各类基础及进阶技战术 ●

多步骤、多角度、超细致图解 ●



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

健身精品课程

跟冠军学打 羽毛球

王琳 编著



全彩
图解视频
学习版

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学打羽毛球：全彩图解视频学习版 / 王琳编
著. — 北京：人民邮电出版社，2018.7
全民健身精品课程
ISBN 978-7-115-36839-3

I. ①跟… II. ①王… 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323652号

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

本书是由世界羽毛球锦标赛女单冠军、浙江省羽毛球女队主教练王琳以多年实战和执教经验为基础，为广大羽毛球爱好者编写的从入门到进阶的指导书。

本书共7章，分别对羽毛球运动的基础知识、热身方法、基本的握拍方法及训练方法、步法、单打的赛制和技战术、双打的赛制和技战术、高手进阶内容进行了介绍。书中的技术动作均由王琳亲自示范及指导，并且借助了大量多角度的高清连拍图，从连贯动作、局部细节、球员动作方向和羽毛球运动轨迹等多个层面进行了展示和解析。

此外，本书免费提供了66段教学视频，旨在帮助读者降低理解难度，提高练习效果。

◆ 编 著 王 琳

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

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>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：12.5

2018年7月第1版

字数：210千字

2018年7月北京第1次印刷

定价：49.80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



王 琳

世界羽毛球锦标赛女单冠军
浙江省羽毛球女队主教练

出身于浙江杭州羽毛球世家，父亲王跃平和母亲宋幼萍是20世纪七八十年代的羽毛球名将。父母从国家队退役后，回到浙江省担任省队教练。王琳从小在家人的熏陶下练习羽毛球，在11岁正式成为羽毛球运动员，2004年进入国家羽毛球队，开始了国内外的大赛征程。2006年，王琳获得了中国羽毛球大师赛冠军。2008年，王琳连续斩获国际羽联丹麦、法国两站公开赛冠军。2009年，王琳成为苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛冠军成员，并在当年获得全运会女单冠军。2010年，王琳在法国获得世界羽毛球锦标赛女单冠军。2013年因伤退役后，王琳开始作为教练活跃于球场上，现任浙江省羽毛球女队主教练，培养了众多优秀羽毛球运动员，4年间带队获得过多项全国冠军和全运会冠军。王琳曾多次获得“浙江十佳运动员”“2008年度羽坛最佳女新人奖”“2009年全运会最佳道德风尚奖”“浙江省三八红旗手”“浙江青年五四奖章”等荣誉称号。

本书视频目录

握拍（4段）

发球（15段）

击球（27段）

基本步法（10段）

上网步法（6段）

两侧移动步法（4段）

目录

第1章 初识羽毛球运动

1 专用手势及术语···9

- 裁判员手势及术语···9
- 发球裁判员手势及术语···10
- 司线员手势及术语···10

2 比赛制度···11

- 计分方法···11
- 场区规则···11
- 发球和重发球···11
- 比赛连续性···11

3 场地介绍···12

4 器材介绍···13

- 球网与球柱···13

■ 羽毛球···13

- 羽毛 13 ■ 球头 14 ■ 整体结构 15 ■ 羽毛球的
选择 15

■ 球拍···16

- 整体结构 16 ■ 球线的种类 17 ■ 球拍的种类 17 ■
球拍的选择 17

5 装备介绍···19

- 服装···19
- 羽毛球鞋···21
- 羽毛球袜···22

第2章 热身运动

1 头部运动···24

- 前后拉伸···24
- 左右拉伸···25
- 旋转绕颈···26

2 肩关节运动···27

- 双臂绕环···27
- 振臂运动···28
- 肩部绕环···29

3 手臂运动···30

- 拉伸一···30
- 拉伸二···31

4 腰部运动···32

- 腰部拉伸···32
- 体转运动···33

■ 体侧运动···34

- 腰部绕环···35

5 膝关节运动···37

- 上下蹲起···37
- 旋转绕膝···38

6 腿部运动···39

- 侧压腿···39
- 正压腿···40
- 双腿拉伸···41

7 手腕、脚踝运动···42

- 手腕和右侧脚踝···42
- 手腕和左侧脚踝···43

第3章 基本握拍方法及训练方法

1 握拍···45

■ 握拍姿势及训练···45

正手握拍法 45 ■ 反手握拍法 46

■ 握拍发力技巧···47

活握死握 47 ■ 动作连贯, 击球利落 48 ■
身位配合握拍 48 ■ 急追轻挡 48 ■ 后场高
远球 48 ■ 后场击球手腕前压 48 ■ 前场搓
小球 48 ■ 前场手臂快抬 48 ■ 长臂挥拍,
短抖击球 48 ■ 中场平举 48

2 发球···49

■ 发球的分类及手腕动作···49

发球的分类 49 ■ 手腕动作 49

■ 常用发球技术与训练···50

正手发网前球 50 ■ 反手发网前球 52 ■ 正
手发高远球 54 ■ 反手发高远球 56 ■ 正手
发平快球 58 ■ 反手发平快球 60 ■ 正手发
平高球 62 ■ 反手发平高球 64

■ 常见的发球违例···66

发球过手 66 ■ 两次动作 67 ■ 发球不过
网 67 ■ 发球过腰 68

■ 发球实用战术···68

反手发球 68 ■ 发追身球 68 ■ 控制发球节
奏, 有快有慢 69 ■ 发后场球 69 ■ 连续快
速发球 69 ■ 发反手位球 69 ■ 发贴近中线
的平高球 69

3 击球···70

■ 前场击球技术及训练···70

放网前球: 正手放网前球 70 ■ 放网前球: 反

手放网前球 71 ■ 扑球: 正手扑球 73 ■ 扑

球: 反手扑球 74 ■ 搓球: 正手搓球 76 ■

搓球: 反手搓球 77 ■ 勾球: 正手勾球 79 ■

勾球: 反手勾球 80 ■ 推球: 正手推球 83 ■

推球: 反手推球 85 ■ 挑球: 正手挑球 87 ■

挑球: 反手挑球 88

■ 中场击球技术···90

挡网前球: 正手挡直线网前球 90 ■ 挡网前

球: 正手挡斜线网前球 91 ■ 挡网前球: 反

手挡直线网前球 93 ■ 挡网前球: 反手挡斜

线网前球 94 ■ 抽球: 正手抽球 96 ■ 抽

球: 反手抽球 97

■ 后场击球技术···99

高远球: 正手击直线(斜线)高远球 99 ■

高远球: 反手击直线(斜线)高远球 100 ■

高远球: 正手头顶高远球 101 ■ 吊球: 正

手吊球(正手吊直线、斜线) 103 ■ 吊球: 反

手吊球(反手吊直线、斜线) 104 ■ 吊球: 劈

吊 105 ■ 杀球: 正手杀球(正手杀直线、正手

杀斜线) 107 ■ 杀球: 反手杀球(反手杀直线、

反手杀斜线) 108 ■ 杀球: 正手劈杀(正手劈

杀直线、正手劈杀斜线) 109

■ 击球点知识···111

击球点靠前 111 ■ 击球点靠后 111 ■ 击球

点靠左 111 ■ 击球点靠右 112 ■ 高位击球

点 112 ■ 低位击球点 112

■ 常见的击球犯规···113

触网 113 ■ 过网击球 113 ■ 死球 113 ■

出界 113

第4章 羽毛球步法

1 基本步法···115

■ 垫步···115

向前垫步 115 ■ 向后垫步 117

■ 交叉步···119

向前交叉步 119 ■ 向后交叉步 121

■ 并步 … 123

左右并步 123 ■ 向后并步 125

■ 蹬跨步 … 127

■ 基本步法组合: 米字步 … 129

向右移位 129 ■ 向左移位 130 ■ 左前移位 131 ■ 右前移位 132 ■ 右后移位 133 ■ 左后移位 134

2 上网步法 … 135

■ 正手上网步法 … 135

正手蹬跨步上网法 135 ■ 正手交叉步上网法 136 ■ 正手交叉步加跨步上网法 137

■ 反手上网步法 … 138

反手蹬跨步上网法 138 ■ 反手交叉步上网法 139 ■ 反手交叉步加跨步上网法 140

3 两侧移动步法 … 141

■ 正手两侧移动步法 … 141

正手蹬跨步接杀球 141 ■ 正手垫步加跨步接杀球 143

■ 反手两侧移动步法 … 145

反手蹬跨步接杀球 145 ■ 反手垫步加跨步接杀球 147

4 后退步法 … 149

■ 正手后退步法 … 149

正手一步后退步法 149 ■ 正手两步后退步法 150 ■ 正手三步后退步法 151

■ 头顶后退步法 … 152

头顶正手一步后退步法 152 ■ 头顶正手两步后退步法 153

第5章 羽毛球单打

1 单打赛制 … 155

■ 羽毛球单打比赛规则 … 155

2 单打接发球 … 155

接发球的姿势 155 ■ 单打接发球时的站位 156 ■ 单打接发网前球 156 ■ 单打接发后场球 157

3 单打战术 … 158

■ 战术详解 … 158

右发球区发底线球 158 ■ 左发球区发底线球 158 ■ 杀边线 159 ■ 拉斜线 160 ■ 发球强攻 160 ■ 控制后场, 突击前场 161 ■ 控制网前, 突击后场 161 ■ 打四方球 162 ■ 逼反战术 162 ■ 打重复球 163 ■ 后场过渡反攻 163 ■ 变化球路过渡反攻 164

第6章 羽毛球双打

1 双打赛制 … 166

■ 羽毛球双打比赛规则 … 166

2 双打站位与跑位 … 167

■ 双打站位 … 167

前后站位 167 ■ 左右站位 168 ■ 抢攻站位 168 ■ 特殊站位 169

■ 双打跑位 … 169

情况一 169 ■ 情况二 170 ■ 双打跑位常用原则 170

3 双打接发球 … 172

■ 双打接发球 … 172

双打接发网前球 172 ■ 双打接发后场球 173

■ 双打接发网前球战术 … 174

扑球 174 ■ 搓放网前球 174 ■ 勾对角 175

■ 双打接发后场球战术 … 175

杀追身球 175 ■ 回击平高球 176 ■ 回击高远球 176

- 双打造成对方被动局面的接 ... 177
发球战术
挡网前两角 177 ■ 直线推后场两角 177

4 双打进攻战术 ... 178

- 攻人战术 178 ■ 攻中路战术 179 ■ 拉后场球
进行反击战术 180 ■ 前场封压进攻战术 181

5 双打防守战术 ... 182

- 调整站位 182 ■ 直线后退 182 ■ 防守球
路 1 183 ■ 防守球路 2 183 ■ 防守球路 3 184
■ 防守球路 4 184

6 双打常见配合失误 ... 185

- 接中路球 185 ■ 进攻转防守时前场跑位失
误 185 ■ 后场跑位失误 186 ■ 前场搭档抢
中场球 187 ■ 后场搭档抢前场球 188 ■ 发
后场球后, 发球者站位错误 189 ■ 发前场球
后, 发球者站位错误 190

7 混双战术 ... 192

- 男球员后场进攻, 女球员前场封网 192 ■ 女
球员发网前小球 192 ■ 男球员发球时的队员
站位 193 ■ 被迫防守 194 ■ 男球员处理网前
球时 194 ■ 女球员不起高球 195

第7章 高手进阶篇

1 战略进阶 ... 197

■ 原则性进攻战术谈 ... 197

- 多打重复球进攻 197 ■ 两侧勾球 197 ■
慢吊快吊(劈吊)相结合 197 ■ 长杀和短杀
(点杀, 劈杀)相结合 197 ■ 重杀与轻杀相
结合 198

2 培养球场好习惯 ... 199

■ 培养好习惯, 避免坏习惯 ... 199

- 培养好习惯 199 ■ 避免坏习惯 199



健身精品课程

跟冠军学打 羽毛球

王琳 编著



全彩
图解视频
学习版

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学打羽毛球：全彩图解视频学习版 / 王琳编
著. — 北京：人民邮电出版社，2018.7
全民健身精品课程
ISBN 978-7-115-36839-3

I. ①跟… II. ①王… 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323652号

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

本书是由世界羽毛球锦标赛女单冠军、浙江省羽毛球女队主教练王琳以多年实战和执教经验为基础，为广大羽毛球爱好者编写的从入门到进阶的指导书。

本书共7章，分别对羽毛球运动的基础知识、热身方法、基本的握拍方法及训练方法、步法、单打的赛制和技战术、双打的赛制和技战术、高手进阶内容进行了介绍。书中的技术动作均由王琳亲自示范及指导，并且借助了大量多角度的高清连拍图，从连贯动作、局部细节、球员动作方向和羽毛球运动轨迹等多个层面进行了展示和解析。

此外，本书免费提供了66段教学视频，旨在帮助读者降低理解难度，提高练习效果。

◆ 编 著 王 琳

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

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>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：12.5

2018年7月第1版

字数：210千字

2018年7月北京第1次印刷

定价：49.80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

在线视频访问说明

本书提供部分动作练习的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



Step1: 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

Step2: 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面

Step3: 对准书中二维码进行扫描

(打开微信“扫一扫”)



(通过微信“扫一扫”扫描书中二维码即可观看)



- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看该动作练习对应的在线视频；
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- ▶ 书中有  标识的动作练习配有对应在线视频。
- ▶ 本书提供的视频均通过扫描同一二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的动作练习所在的小节的标题处（第45页、第49页、第70页、第115页、第135页和第141页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得动作练习视频目录，按需进行观看。

目录

第1章 初识羽毛球运动

1 专用手势及术语 ··· 9

- 裁判员手势及术语 ··· 9
- 发球裁判员手势及术语 ··· 10
- 司线员手势及术语 ··· 10

2 比赛制度 ··· 11

- 计分方法 ··· 11
- 场区规则 ··· 11
- 发球和重发球 ··· 11
- 比赛连续性 ··· 11

3 场地介绍 ··· 12

4 器材介绍 ··· 13

- 球网与球柱 ··· 13

■ 羽毛球 ··· 13

- 羽毛 13 ■ 球头 14 ■ 整体结构 15 ■ 羽毛球的选择 15

■ 球拍 ··· 16

- 整体结构 16 ■ 球线的种类 17 ■ 球拍的种类 17 ■ 球拍的选择 17

5 装备介绍 ··· 19

- 服装 ··· 19
- 羽毛球鞋 ··· 21
- 羽毛球袜 ··· 22

第2章 热身运动

1 头部运动 ··· 24

- 前后拉伸 ··· 24
- 左右拉伸 ··· 25
- 旋转绕颈 ··· 26

2 肩关节运动 ··· 27

- 双臂绕环 ··· 27
- 振臂运动 ··· 28
- 肩部绕环 ··· 29

3 手臂运动 ··· 30

- 拉伸一 ··· 30
- 拉伸二 ··· 31

4 腰部运动 ··· 32

- 腰部拉伸 ··· 32
- 体转运动 ··· 33

■ 体侧运动 ··· 34

- 腰部绕环 ··· 35

5 膝关节运动 ··· 37

- 上下蹲起 ··· 37
- 旋转绕膝 ··· 38

6 腿部运动 ··· 39

- 侧压腿 ··· 39
- 正压腿 ··· 40
- 双腿拉伸 ··· 41

7 手腕、脚踝运动 ··· 42

- 手腕和右侧脚踝 ··· 42
- 手腕和左侧脚踝 ··· 43

第3章 基本握拍方法及训练方法

1 握拍···45

■ 握拍姿势及训练···45

正手握拍法 45 ■ 反手握拍法 46

■ 握拍发力技巧···47

活握死握 47 ■ 动作连贯, 击球利落 48 ■
身位配合握拍 48 ■ 急追轻挡 48 ■ 后场高
远球 48 ■ 后场击球手腕前压 48 ■ 前场搓
小球 48 ■ 前场手臂快抬 48 ■ 长臂挥拍,
短抖击球 48 ■ 中场平举 48

2 发球···49

■ 发球的分类及手腕动作···49

发球的分类 49 ■ 手腕动作 49

■ 常用发球技术与训练···50

正手发网前球 50 ■ 反手发网前球 52 ■ 正
手发高远球 54 ■ 反手发高远球 56 ■ 正手
发平快球 58 ■ 反手发平快球 60 ■ 正手发
平高球 62 ■ 反手发平高球 64

■ 常见的发球违例···66

发球过手 66 ■ 两次动作 67 ■ 发球不过
网 67 ■ 发球过腰 68

■ 发球实用战术···68

反手发球 68 ■ 发追身球 68 ■ 控制发球节
奏, 有快有慢 69 ■ 发后场球 69 ■ 连续快
速发球 69 ■ 发反手位球 69 ■ 发贴近中线
的平高球 69

3 击球···70

■ 前场击球技术及训练···70

放网前球: 正手放网前球 70 ■ 放网前球: 反

手放网前球 71 ■ 扑球: 正手扑球 73 ■ 扑

球: 反手扑球 74 ■ 搓球: 正手搓球 76 ■

搓球: 反手搓球 77 ■ 勾球: 正手勾球 79 ■

勾球: 反手勾球 80 ■ 推球: 正手推球 83 ■

推球: 反手推球 85 ■ 挑球: 正手挑球 87 ■

挑球: 反手挑球 88

■ 中场击球技术···90

挡网前球: 正手挡直线网前球 90 ■ 挡网前

球: 正手挡斜线网前球 91 ■ 挡网前球: 反

手挡直线网前球 93 ■ 挡网前球: 反手挡斜

线网前球 94 ■ 抽球: 正手抽球 96 ■ 抽

球: 反手抽球 97

■ 后场击球技术···99

高远球: 正手击直线(斜线)高远球 99 ■

高远球: 反手击直线(斜线)高远球 100 ■

高远球: 正手头顶高远球 101 ■ 吊球: 正

手吊球(正手吊直线、斜线) 103 ■ 吊球: 反

手吊球(反手吊直线、斜线) 104 ■ 吊球: 劈

吊 105 ■ 杀球: 正手杀球(正手杀直线、正手

杀斜线) 107 ■ 杀球: 反手杀球(反手杀直线、

反手杀斜线) 108 ■ 杀球: 正手劈杀(正手劈

杀直线、正手劈杀斜线) 109

■ 击球点知识···111

击球点靠前 111 ■ 击球点靠后 111 ■ 击球

点靠左 111 ■ 击球点靠右 112 ■ 高位击球

点 112 ■ 低位击球点 112

■ 常见的击球犯规···113

触网 113 ■ 过网击球 113 ■ 死球 113 ■

出界 113

第4章 羽毛球步法

1 基本步法···115

■ 垫步···115

向前垫步 115 ■ 向后垫步 117

■ 交叉步···119

向前交叉步 119 ■ 向后交叉步 121

■ 并步 … 123

左右并步 123 ■ 向后并步 125

■ 蹬跨步 … 127

■ 基本步法组合: 米字步 … 129

向右移位 129 ■ 向左移位 130 ■ 左前移位 131 ■ 右前移位 132 ■ 右后移位 133 ■ 左后移位 134

2 上网步法 … 135

■ 正手上网步法 … 135

正手蹬跨步上网法 135 ■ 正手交叉步上网法 136 ■ 正手交叉步加跨步上网法 137

■ 反手上网步法 … 138

反手蹬跨步上网法 138 ■ 反手交叉步上网法 139 ■ 反手交叉步加跨步上网法 140

3 两侧移动步法 … 141

■ 正手两侧移动步法 … 141

正手蹬跨步接杀球 141 ■ 正手垫步加跨步接杀球 143

■ 反手两侧移动步法 … 145

反手蹬跨步接杀球 145 ■ 反手垫步加跨步接杀球 147

4 后退步法 … 149

■ 正手后退步法 … 149

正手一步后退步法 149 ■ 正手两步后退步法 150 ■ 正手三步后退步法 151

■ 头顶后退步法 … 152

头顶正手一步后退步法 152 ■ 头顶正手两步后退步法 153

第5章 羽毛球单打

1 单打赛制 … 155

■ 羽毛球单打比赛规则 … 155

2 单打接发球 … 155

接发球的姿势 155 ■ 单打接发球时的站位 156 ■ 单打接发网前球 156 ■ 单打接发后场球 157

3 单打战术 … 158

■ 战术详解 … 158

右发球区发底线球 158 ■ 左发球区发底线球 158 ■ 杀边线 159 ■ 拉斜线 160 ■ 发球强攻 160 ■ 控制后场, 突击前场 161 ■ 控制网前, 突击后场 161 ■ 打四方球 162 ■ 逼反战术 162 ■ 打重复球 163 ■ 后场过渡反攻 163 ■ 变化球路过渡反攻 164

第6章 羽毛球双打

1 双打赛制 … 166

■ 羽毛球双打比赛规则 … 166

2 双打站位与跑位 … 167

■ 双打站位 … 167

前后站位 167 ■ 左右站位 168 ■ 抢攻站位 168 ■ 特殊站位 169

■ 双打跑位 … 169

情况一 169 ■ 情况二 170 ■ 双打跑位常用原则 170

3 双打接发球 … 172

■ 双打接发球 … 172

双打接发网前球 172 ■ 双打接发后场球 173

■ 双打接发网前球战术 … 174

扑球 174 ■ 搓放网前球 174 ■ 勾对角 175

■ 双打接发后场球战术 … 175

杀追身球 175 ■ 回击平高球 176 ■ 回击高远球 176

- 双打造成对方被动局面的接 ... 177
发球战术
挡网前两角 177 ■ 直线推后场两角 177

4 双打进攻战术 ... 178

- 攻人战术 178 ■ 攻中路战术 179 ■ 拉后场球
进行反击战术 180 ■ 前场封压进攻战术 181

5 双打防守战术 ... 182

- 调整站位 182 ■ 直线后退 182 ■ 防守球
路 1 183 ■ 防守球路 2 183 ■ 防守球路 3 184
■ 防守球路 4 184

6 双打常见配合失误 ... 185

- 接中路球 185 ■ 进攻转防守时前场跑位失
误 185 ■ 后场跑位失误 186 ■ 前场搭档抢
中场球 187 ■ 后场搭档抢前场球 188 ■ 发
后场球后,发球者站位错误 189 ■ 发前场球
后,发球者站位错误 190

7 混双战术 ... 192

- 男球员后场进攻,女球员前场封网 192 ■ 女
球员发网前小球 192 ■ 男球员发球时的队员
站位 193 ■ 被迫防守 194 ■ 男球员处理网前
球时 194 ■ 女球员不起高球 195

第7章 高手进阶篇

1 战略进阶 ... 197

- 原则性进攻战术谈 ... 197
多打重复球进攻 197 ■ 两侧勾球 197 ■
慢吊快吊(劈吊)相结合 197 ■ 长杀和短杀
(点杀、劈杀)相结合 197 ■ 重杀与轻杀相
结合 198

2 培养球场好习惯 ... 199

- 培养好习惯,避免坏习惯 ... 199
培养好习惯 199 ■ 避免坏习惯 199

第1章

初识羽毛球运动



这一章主要针对羽毛球运动的基础知识进行介绍和讲解，其中包括专用手势及术语、比赛制度、场地介绍、器材介绍、装备介绍。