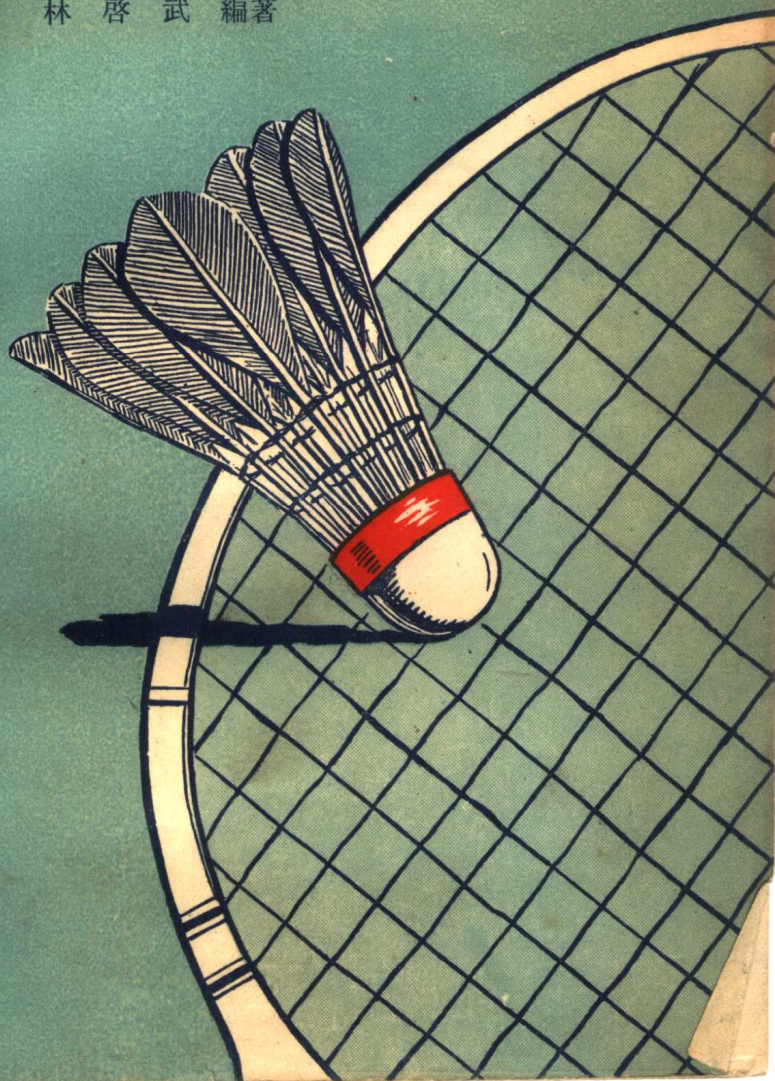


羽毛球练习法

林 啓 武 編著



764
4431

羽毛球練習法

林 啓 武 編著

人民體育出版社

內 容 提 要

本書較詳細地解說了羽毛球基本技術中的握拍、發球、各種擊球的動作要領以及擊球時應用的步法。該書後一部分扼要地介紹了羽毛球單打及雙打比賽時的攻守戰術。書中並附有各項動作插圖。是初學羽毛球的人，羽毛球運動員及指導員的參考資料。

統一書號：7015·56

羽 毛 球 練 習 法

林 啓 武 編 著

人民教育出版社出版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

新華社印刷廠印刷

新華書店發行

787×1092 1/32 23千字 印張 $1\frac{8}{32}$

1954年7月第1版

1959年6月第6次印刷

印數：42,001—37,000冊

定 價(7)0.13元

統一書號: 7015·56

定 价 0.13 元

99.13/19

目 录

前 言	1
一、羽毛球运动的价值	1
二、基本技术练习法	2
(一) 握拍法	2
1. 正拍握法	2
2. 反拍握法	3
(二) 发球法	4
1. 撇手发球	4
2. 抛球发球	5
(三) 击球法	6
1. 正拍击球	7
2. 反拍击球	8
3. 高远球	10
4. 轻挑球	12
5. 扣球	13
6. 扑球	16
7. 抽球	17
(四) 步法	18
1. 接迎面球的步法	19
2. 接身侧球的步法	19
3. 接边线球的步法	19
4. 接身前球的步法	20

5. 接身后球的步法	21
三、攻守技术	22
(一) 进攻方法	22
1. 攻击对方的弱点	22
2. 襲击对方的空隙	22
3. 打到对方队员的身上	23
4. 运用假动作	23
(二) 防守方法	25
1. 保持中心位置	25
2. 保持身平衡	25
3. 运用后場高球	25
4. 回击近身快球	25
(三) 单打技术	26
1. 单打發球	26
2. 单打接球	28
3. 比赛中各种来球的回击方法	29
(四) 双打技术	31
1. 队员的配合	31
2. 双打發球	33
3. 双打接球	35
(五) 比赛时应注意事項	35

前 言

羽毛球運動現在已逐漸地在廣大羣衆中間、特別是機關工作人員中間普遍開展起來。一般初學的人，由於缺乏羽毛球技術的指導書籍，往往不易掌握練習方法。作者現參閱了幾種有關羽毛球技術方面的書刊並結合個人練習和教學的一些體會編寫成冊，供大家參考。由於經驗較少，內容難免有不正確的地方，希讀者予以指正。

林啓武 1954·4

一 羽毛球運動的價值

羽毛球是一項富有興趣、容易開展的體育活動。用具比較簡單，技術容易學習，同時運動量的大小也可根據練習人的要求適當增減，對於不同年齡和不同身體情況的人都很適合，是一般羣衆經常進行身體鍛鍊的運動項目。

羽毛球場地面積較小，同時也不受季節氣候的影響，遇寒冷或有風的天氣也可在室內進行練習或比賽。

經常練習羽毛球可以促進健康，有效地培養身體的靈敏性，增強內腑器官的機能。並能幫助培養機敏、果斷和沉着等優良品質。

二 基本技術練習法

(一) 握拍法

握拍是羽毛球運動的最基本技術，握拍方法不正確，就不能準確而有力地擊球，同時也不能收到良好的運動效果。所以，初學羽毛球的人首先應該注意學習正確的握拍方法。

羽毛球擊球技術的特點是靈活地使用腕力，所以正確的握拍法首先應注意握拍後不要影響腕部動作的靈活，這樣才能準確而有力地擊球。

1. 正拍握法 一般人多習慣使用右手握拍，因此在握拍時，須先以左手執拍的頸部，將球拍橫放在身前，拍面與地面成垂直（圖1）。再把右手的手指張開，使手掌下部靠在拍柄底托處（圖2）。然後用五指握拍，拇指與食指間的虎口正落在拍柄上方的正中成一‘V’形（圖3）。小指、無名指和中指很自然的彼此靠貼，食指與中指稍分開，中指插在食指與中指



圖 1

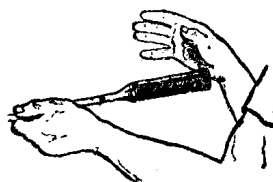


圖 2



圖 3



圖 4

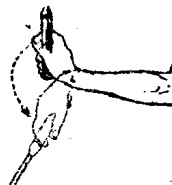


圖 5

之間（圖4）。握拍的着力點應以小指和四指為主，其他三指要稍放鬆，這樣可以增大擺動球拍的範圍，擊球有力。握拍後可先以腕部作軸，左右擺動球拍，試看一下腕部是否靈活（圖5）。

2. 反拍握法 從正拍握法的部位，將球拍略向右轉，使拍面與地面約成45度角（圖6）。拇指從向下部位改變為橫貼在拍柄側面，其他四指除部位稍移動外，握法沒有改變。拇指位置的變動是反拍的特點，也是反拍擊球的有力因素之一（圖7）。將拍握好之後，可以腕部作軸，試作左右的擺拍動作（圖8）。

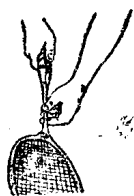


圖 6



圖 7

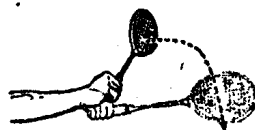


圖 8

一般初學的人在握拍時應注意下面幾件事情：

(1) 握拍不要太緊，以免腕部僵硬，動作不靈活。也不要使拍面與地面平行，否則會限制揮擊球的動作（圖9）。

(2) 握拍時不要將拍柄露出，以免妨礙腕部動作（圖10）。

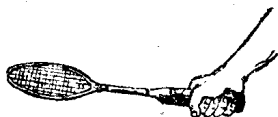


圖 9

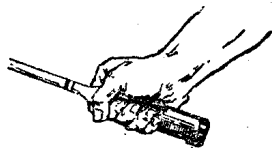


圖 10

(3) 拇指不要貼在拍柄的上部，否則握拍不穩，不但擊球無力，而且球拍容易脫落（圖11）。

(4) 不要將食指伸直在拍柄上部，致使腕部緊張，影響擊球（圖12）。



圖 11



圖 12

(二) 發球法

發球在羽毛球比賽中是一種重要技術，按羽毛球規則的規定，只有得到發球權以後才有得分的可能，所以應該掌握熟練的發球技術，爭取得分。

發球的方法有兩種：

1. 撇手發球 這種方法比較容易學，適於初學的人使用。

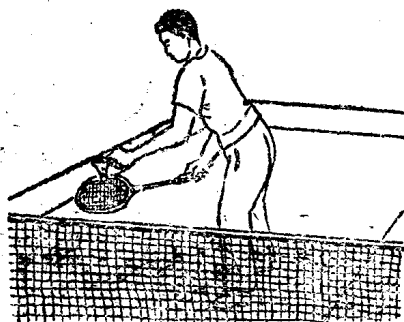


圖 13

發球時，身體側向場內，右手握拍的人，左肩對網，身體微向前傾，右手握拍放在身體右側，左手拇指和食指執球的羽毛靠於拍面上方，這樣可便於撇手發球（圖13、14）。擊球時，

右臂的擺動範圍不要過大，主要運用右腕的活動，先將球拍後擺，然後迅速地向前提動，當球拍將要與球接觸時，左手放球，同時右腕隨即用力揮動球拍將球擊出（圖15）。撇手發球，因為臂部擺動不大，力量較小，擊出的球不能達到很大的距離和高度，因此比



圖 14

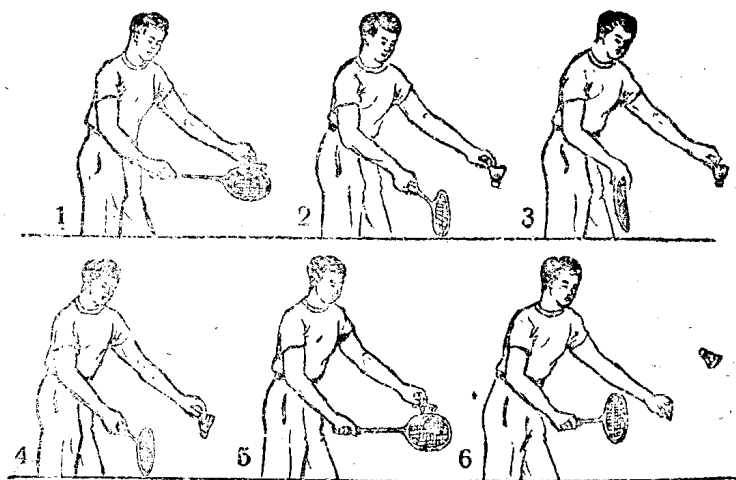


圖 15

較適於發低球時使用。但是這種方法容易學會，也容易擊中，對於初學的人體會利用腕部的擊球要領有很大幫助。

2. 拋球發球 拋球發球時，應充分擺動臂部，增加擊球力量，因之可以任意擊出高球或低球。發球人發球時，須面對球網；兩腳前後開立（右手握拍的人，左腳在前），身體重心放在後腳上，左手執球，左臂前舉，右手握拍後擺準備擊球（圖 16）。執球的手為了便

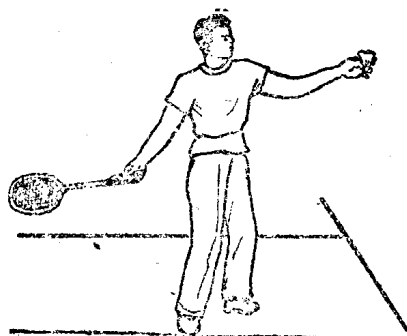


圖 16

於將球拋起，應執球的中部（圖 17）。擊球時，左手將球拋起，同時右手向前揮動。揮動時，腕部應一直保持後屈，所以球拍始終是在手部的後方，直到擊球時，才用腕部的動作，迅速將

球拍向前揮出，重心隨勢移至前腳（圖 13）。拋起發球時，握拍的手臂應用力擺動，以便增加擊球的力量。這種擊球方法力量較大，無論在發高球或低球時，都可以使用。



圖 17

根據規則規定，發球時要站在規定的場區內，兩腳不得移動或跳起。在發球時，球拍擊球的部位，應低於腰部，握拍的手臂應由斜下方向前揮動，擊球時球拍的上邊不得高過

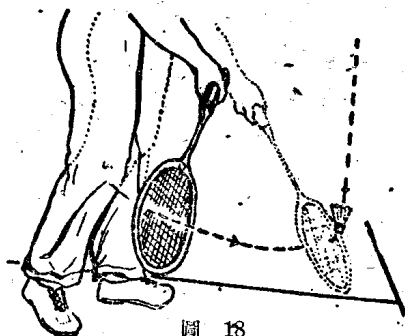


圖 18

握拍的手。發球時還應注意無論是發低或高球，都要保持發球動作的統一的姿態，不要在想發低球時，動作放慢，或發高球時預先作用勁的姿勢，這樣容易使對方有所準備。

發低球或高球的決定，應根據對方所站的位置，或對方的弱點而定。在球拍將與球接觸的一剎那，依靠腕部擺動用力的程度和帶動的方向來掌握出球的高低和落球地點。

（三）擊球法

羽毛球擊法與網球的擊法有一個基本不同點，就是網球擊球時多利用全臂的擺動力量，羽毛球雖然也是利用臂部動作，但在最後擊球的一剎那，特別要利用腕部擺動的動作，

來加強擊球的力量。

羽毛球和其他運動一樣，是一種全身運動，因此需要身體各部動作很好配合，才能掌握準確的擊球技術。初學打羽毛球的時候，往往擊球不易準確，主要原因就是沒有能正確地估計球拍的長度，因之在擊球時，身體離球過近，使球從拍面與手部中間落地。或者是沒有估計球在空中飛行的速度，擊球過早或過遲，這樣也不易擊中。因此，在擊球時，首先要看準了球來的方向、速度，然後身體迅速移到適宜的地方準備擊球。

1. 正拍擊球 用右手握拍時，從身體右方擊球或用左手握拍時從身體左方擊球，都叫作正拍擊球。正拍擊球是各種擊球方法中最基本的技術，在打球時，應用的機會較多，特別是初學的人大多是先學用正拍擊球。

正拍擊球時，左脚在前，右脚在後，當球向身體右方飛來時，右手握拍開始向右後方擺動，兩眼注視來球，左肩略向前與網相對。擊球前，身體重心在後腳上（圖 19 之 1）。以後（右）腳為軸，左脚向身體的右前方踏出一步，同時身體轉向右方，右手將球拍擺至身後部位。這時右手手腕盡量後屈，球拍在手部的後方，作好了準備擊球的姿勢（圖 19 之 2）。根據來球的速度和空中高度，右臂和緩的向前移動，這時腕部仍保持後屈，一直使球拍置於手部後面（圖 19 之 3）。擊球時，使腕部從後屈部位急速向前甩動，擊中球後，球拍須順勢稍向身前‘跟進’，但手臂不應過於前擺，仍應置於球拍的後方（圖 19 之 4、5。因羽毛球用力的重點在腕部，這和網球擊球的動作不同）。擊球時，球拍與球接觸的部位最好與前腳約成一直線處，其高度以不低於膝部為宜。

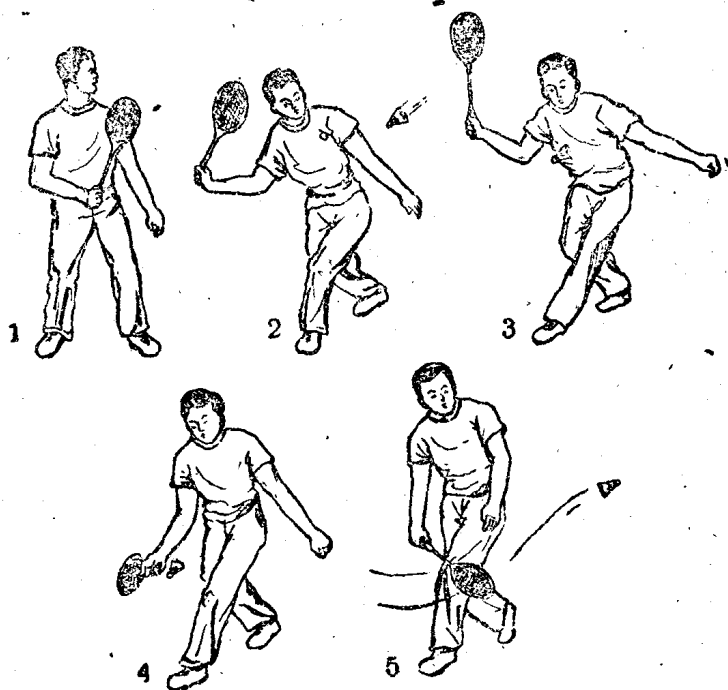


圖 19

初學的人往往急於擊球，見球過來就忙着去打，很少考慮到要怎樣把球打好，以及如何與身體的動作很好的配合起來，以便增加擊球的力量。羽毛球分量較輕，飛行的速度較慢，特別是對方擊來的高球在空中的時間較長，接球人有可能來觀察對方的動靜並考慮如何作有利的回擊，這一點雖屬於較高的技術，但初學的人在練習數次之後，也可以逐漸體會。

2. 反拍擊球 用右手握拍時，從身體左方擊球或用左手握拍時，從身體右方擊球，都叫反拍擊球。正拍和反拍擊球同是一切擊球方法的基礎，初學時必須首先熟習這兩種擊球方法，然後才可能應付右方或左方的各種來球。當球向身體的

左方飛來時，應立即用左手協助將球拍略為轉動，使右手從正拍握法改變成反拍握法（詳細見握拍法），同時身體向左侧旋轉，以右肩對正球網，以左脚為軸，右脚向身體左侧踏出。右手握拍屈肘屈腕盡量的向左肩後方擺動（圖20之1）。開始擊球時，應對準來球的方向，右臂以肘關節為軸，向前揮動小臂，這時右腕仍須保持前屈，開始動作應稍緩慢（圖20之2、3）。當右臂向下擺直時，小臂隨着迅速前擺，同時腕部用力向前甩動球拍，將球擊出（圖20之4、5）。

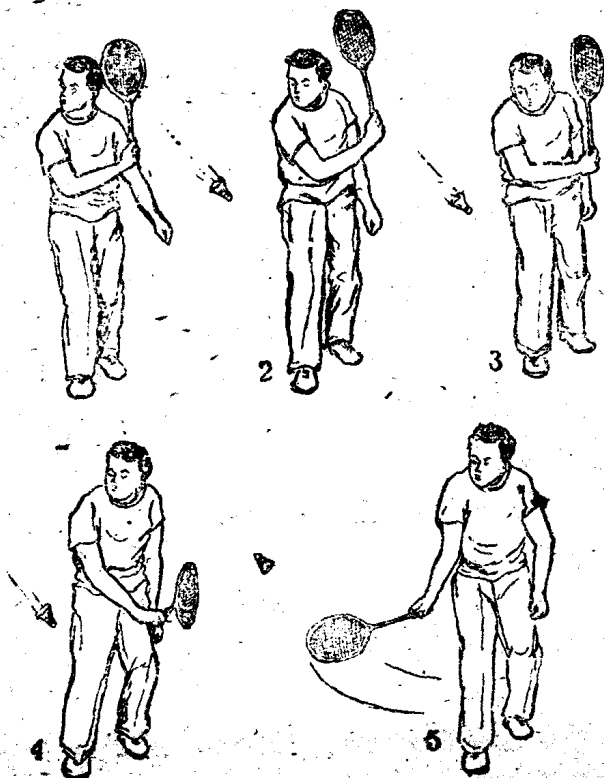


圖 20

擊球時，一般都是使用正拍握法，遇左方來球時，才臨時變動為反拍握法，在擊球以後，仍還原為正拍握法。初學的人變動握拍的方法時應充分利用不拿拍的手的幫助。在擊球前、後都應用不拿拍的手來協助扶着球拍的頸部（拍面與柄的連接處），這樣便能幫助很快地變換握拍方法，同時也使右手有放鬆或休息的機會。

初學的人在練習反拍擊球時，常常感到拍子伸出不遠，够不着球。這時，應該盡量運用旋轉身體的動作。右手握拍的人轉身時，應以左腳為軸，右脚向左方踏出一大步，這樣便可以把球拍伸到左方較遠的地方便於反拍擊球。身體旋轉不但能使球拍伸出得遠，使活動範圍擴大，而且能够增加擊球的力量。

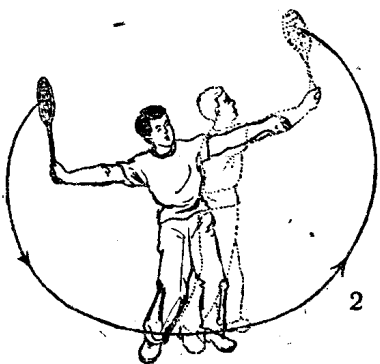
3. 高遠球 從低的部位向上揮動球拍打出高而遠的球叫作高遠球。高遠球的落地點，一般是在對方端線附近的場內地區。比賽時擊出的高遠球應在空中飛行較大的弧線（圖 21 之 1）。這樣可迫使對方隊員退到球場後方，處於不利於進攻的地位。無論正拍、反拍，從下方或從頭頂，都可以擊成高遠球。擊高遠球的方法主要是充分利用擺臂的動作，以便增加擊球的力量（圖 21 之 2）。在球拍將要與球接觸前，應用甩腕的動作迅速向前揮動球拍，這樣才能把球打到較遠的地方。擊中球時，拍面應斜向上方，以便保證出球的高度（圖 21 之 3）。標準的高遠球，擊出後的路線約與地面成 40 度角，在對方場區的後方降落時與地面約成垂直線（圖 21 之 4）。這種高遠球，可使對方隊員在中途不能截阻，必須被迫後退，因而增加了還擊的困難。

一般比賽時在下列兩種情況下應使用高遠球擊法。

(1) 當接球方遇着危險，即被迫離開了中心位置或對方隊員取得了主動，頻頻進攻時，這時就須利用高遠球來解除危險。因為高遠球在空中時間較長，擊球後，可以使原防守的人恢復原來的位罝，並可由被動變為主動。



1



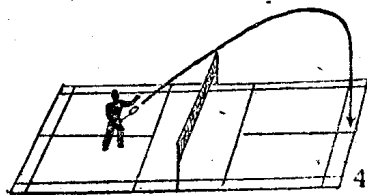
2

(2) 接球隊員猶疑不決不能迅速掌握最有效的進攻方法時，最好打出一個高遠球，以等待局勢的變化和發展，因為高遠球是比較最安全的，使對方隊員無利可得。



3

因此打高遠球無論在防守上或在配合進攻上都是不可缺少的技術。打高遠球時，應特別注意不但要



4

圖 21

打得高而且還要打得遠。如打出的球只是遠而高度不够時，在球飛行的中途可能被對手截獲，便失掉高球的作用；如球打