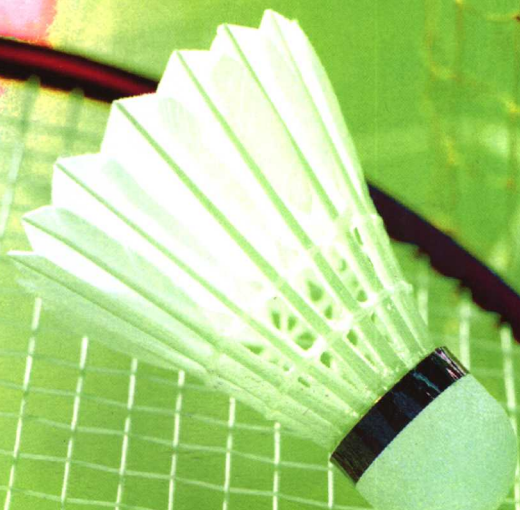




羽毛球

技术训练与战术运用

陆 淳 著



人民体育出版社

羽毛球技术训练与 战术运用

陆 淳 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球技术训练与战术运用/陆淳著.

—北京:人民体育出版社,2005

ISBN 978-7-5009-2913-0

I.羽… II.陆… III.①羽毛球运动—运动技术

②羽毛球运动—竞赛技术 IV.G847.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132147号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 5.75印张 135千字

2006年7月第1版 2007年3月第2次印刷

印数:6,001—11,000册

*

ISBN 978-7-5009-2913-0

定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

羽毛球技术基本功	(1)
一、握拍	(1)
二、发球	(2)
三、后场击球	(12)
四、前场击球	(29)
五、中场击球	(45)
六、羽毛球步法	(54)
羽毛球技术训练	(65)
一、发球练习	(65)
二、高球练习	(68)
三、吊球练习	(72)
四、杀球练习	(77)
五、搓球练习	(82)
六、勾球练习	(84)
七、推球练习	(88)
八、扑球练习	(91)
九、挑球练习	(94)



羽毛球球路训练	(97)
一、高吊球路	(97)
二、高杀球路	(106)
三、吊杀球路	(110)
四、杀上网球路	(114)
五、吊上网球路	(121)
单打战术的运用与变化	(128)
一、单打战术的取位	(128)
二、单打战术的发球	(130)
三、单打战术	(133)
四、单打进攻战术的应用与变化	(135)
五、单打防守战术的应用与变化	(143)
双打战术的运用与变化	(145)
一、双打的站位	(145)
二、双打的分工	(150)
三、双打的移动配合	(157)
四、双打战术	(161)
五、双打进攻战术的应用与变化	(165)
六、双打防守战术的应用与变化	(174)



羽毛球技术基本功

一、握拍

握拍是打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。

（一）正手握拍

左手握住球拍的中杠，使拍框与地面垂直（图1）。右手虎口对准拍柄斜棱上的第二条棱线（图2），手掌小鱼际部分靠在拍柄底托处，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，其余三指自然握住拍柄，食指与中指自然分开（图3），掌心与拍柄留有空隙，握拍力度适宜（完整的正手握拍技术见图4）。

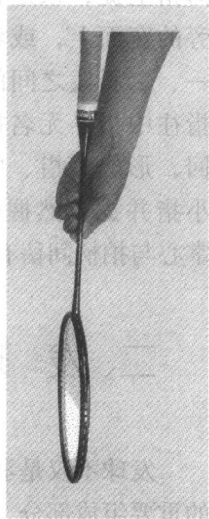


图1



图 2

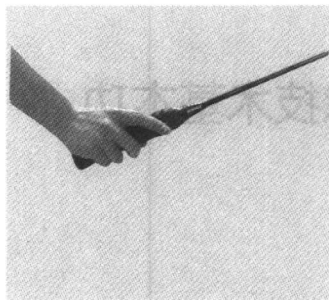


图 3

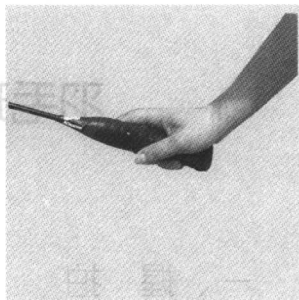


图 4

(二) 反手握拍

在正手握拍的基础上，将球拍柄稍向外旋（即往右方向转），拇指上提，顶贴在拍柄第一斜棱旁的宽面上，或者将拇指放在第一、二斜棱之间的小窄面上，食指往中指、无名指和小指方向收回，形成食指、中指、无名指和小指并拢自然握住拍柄（图 5），掌心与拍柄间留有空隙。

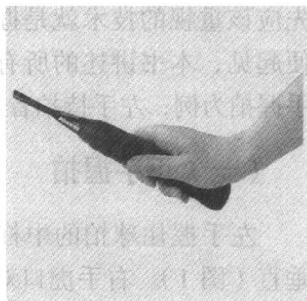


图 5 反手握拍

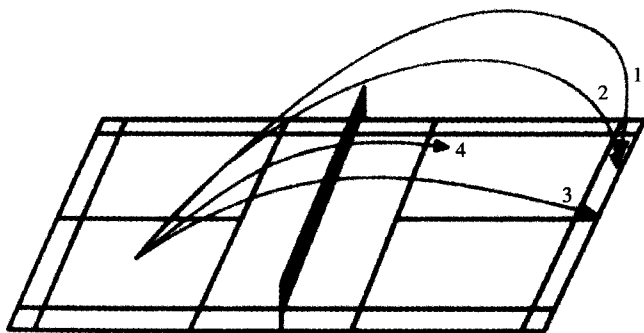
二、发球

发球不仅是羽毛球技术中一项很重要的基本技术，也是战术的重要组成部分，发球质量的好坏往往能够直接影响到一个比赛回合的主动与被动。只有发球方赢球才能得分，接球方赢球只夺



得发球权。在比赛当中我们常常可以看到，运动员往往通过多变的发球来取得比赛主动权或者直接得分。从这个意义上说，发球也是羽毛球进攻的有效手段之一。所以，在进行羽毛球练习的时候，要重视发球，把发球作为组织进攻的开始。

羽毛球的发球方法有两种：一种是正手发球，另一种是反手发球。一般情况下，单打比赛中多采用正手发球，而在双打、混合双打比赛中经常采用反手发球。在羽毛球的发球中，按照发出去的球在空中飞行的弧度与落点，我们将发球分为发后场高远球、后场平高球、后场平射球和网前球四种。（图6）



- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 发后场高远球 | 2. 发后场平高球 |
| 3. 发后场平射球 | 4. 发网前球 |

图6 发球技术

（一）正手发球

正手发球是按照合法的发球方法，以正拍面将位于自己身体右侧前下方的球击到对方场区内的一种发球方式。发球时可以按照不同的战术需要发出不同弧度与落点的球，例如发后场高远球、后场平高球、后场平射球和网前球等。

1. 正手发后场高远球

正手发后场高远球是用正手握拍方法，以正拍面将球击得又高又远，使球飞行到对方的端线上空后突然改变方向，呈垂直下落至端线附近的一种发球。这种发球可以使对方退到离开我方场区最远的端线去击球，如果能够将球发得既高又远的话，可以有效地限制对方一些进攻战术的实施，使对方在接高远球的时候，不容易立刻组织进攻；如果对方体力不足的时候，通过发高远球可以造成对方的被动，为我方的积极行动创造机会。因此，在单打比赛中通常采用发后场高远球。

动作要领与方法（图7）

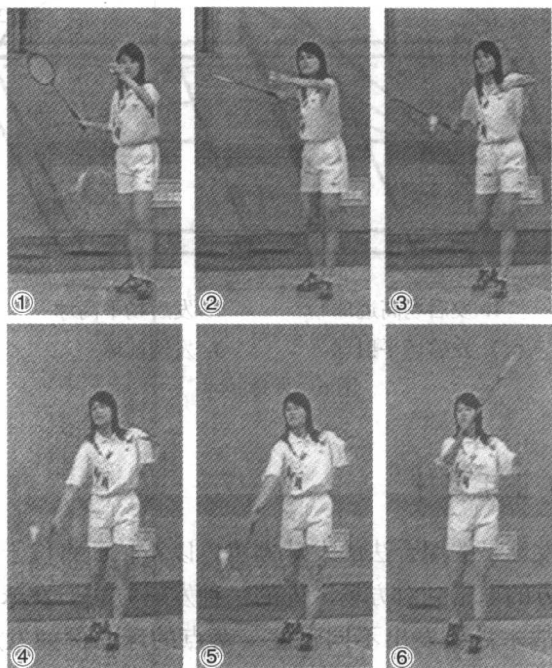


图7 正手发后场高远球技术动作



(1) 准备姿势：两脚自然开立，左脚在前，脚尖对网，右脚在后，脚尖稍向右侧，重心在右脚上；左手拇指、食指和中指夹持住羽毛球中部，自然抬举于胸前方；右手握拍，自然屈肘举至身体的右后侧。

(2) 引拍：持球左手自然松开，使球自然下落；右手上臂外旋，并带动前臂自下而上沿半弧形做回环引拍动作。

(3) 击球：拍面与球在身体右侧前下方接触的瞬间上、前臂迅速内旋带动手腕，快速向前上方闪动，屈腕屈指发力，用正拍面将球击出。

(4) 击球后动作：身体重心移至左脚，持拍手随击球动作的惯性自然向上方挥动。

注意事项

在发球的过程中，双脚均不能离开地面或者移动，否则判发球违例。

2. 正手发后场平高球

正手发后场平高球是用正手握拍方法，以正拍面击出飞行弧度较发后场高远球弧度低的一种发球。球飞行的高度以对方跳起无法拦截为佳，这种发球可以迫使对方快速移动到端线附近，使对方没有充裕的时间去准备，造成仓促还击来球。如果平高球的质量高的话，就可以积极有效地限制对方大力杀球和其他的一些进攻技术的发挥。

由于球飞行的弧度不太高，球速相对就快，所以正手发后场平高球是单打战术中具有一定进攻性的发球。

动作要领与方法（图8）

(1) 准备姿势、引拍动作与正手发后场高远球一致。

(2) 击球时以前臂带动手腕发力为主，拍面与地面的夹角小于 45° 向前推进发球。



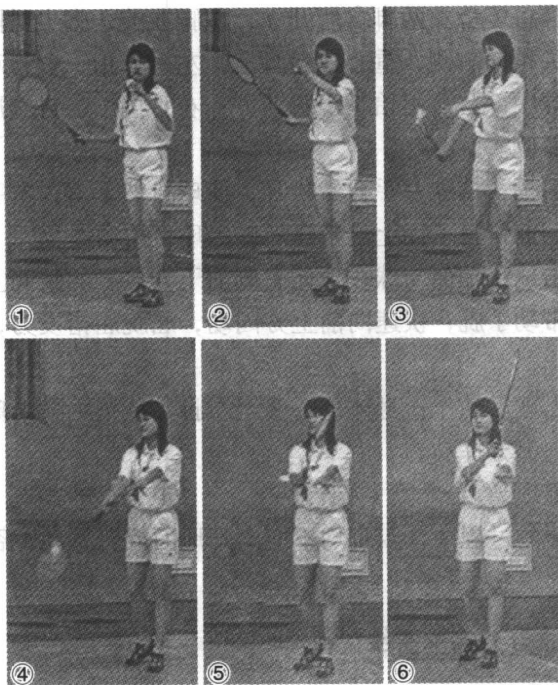


图 8 正手发后场平高球技术动作

注意事项

- (1) 用正拍面将球击出，球飞行的弧度低于后场高远球。
- (2) 球飞行的高度以对方跳起无法拦截为佳。
- (3) 击球瞬间拍面与地面的夹角应小于 45° 。拍面仰角过大，击出的球弧度过高，达不到战术要求；拍面仰角过小，易被对方拦截。

3. 正手发后场平射球

正手发后场平射球是用正手握拍以正拍面击出飞行弧度比正手发后场平高球还要低的一种发球。球的飞行弧度几乎是贴网而



过，直射对方后场。

由于发出去的球速度极快而角度又很平，可以造成对方在接球时措手不及。在遇到反应较迟缓、动作较慢、击球动作幅度大的对手时，发平射球往往可以创造直接得分的机会，它是单打、双打比赛中用于发球抢攻战术较常采用的一种发球。

动作要领与方法

(1) 准备姿势、击球后的动作均同正手发后场高远球，引拍动作较发后场高远球略小一些。

(2) 击球时拍面仰角较小，前臂内旋带动手腕快速闪动，屈指向前发力击球，击球点在规则允许范围内尽可能高一些。

注意事项

(1) 握拍向上一些（与双打握拍同），击球动作小而快，目的性强。

(2) 击球点在规则允许范围内尽量争取略高一些。

(3) 拍面角度比平高球还要小，几乎是垂直拍面向前推进击球。

(4) 引拍动作应小一些，便于控制拍面角度和力量。

4. 正手发网前球

正手发网前球是用正手握拍以正拍面击球，使球贴近球网而过，落在对方前发球线附近的一种发球。由于它的飞行弧度低，飞行距离短，可以有效地限制对方直接进行强有力的进攻，是单、双打比赛中较常见的一种发球。

动作要领与方法（图9）

(1) 准备姿势、引拍动作和击球后的动作与正手发后场高远球一致。

(2) 击球时握拍要松，前臂只是前摆而不做内旋动作，靠手指控制力量，手腕收腕发力，用斜拍面往前推送击球，使球轻轻



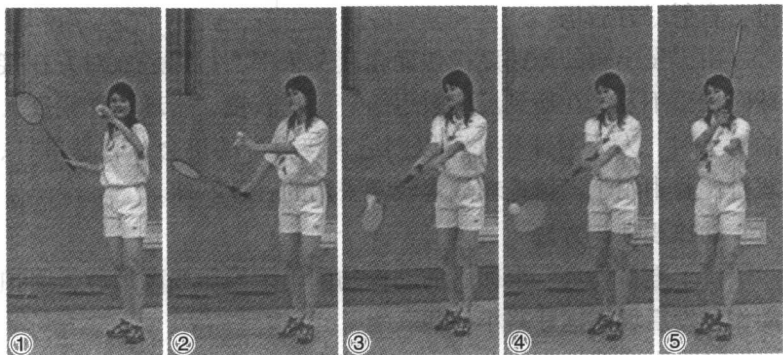


图9 正手发网前球技术动作

擦网而过，落入对方前发球区内。

(3) 击球后的动作与发后场高远球一样，自如地向左前方挥动。

注意事项

(1) 引拍动作摆弧要小一些，使球尽量贴网而过。

(2) 击球时注意拍面与力量的控制，应避免击球偏高，特别是在双打时，对发网前球的质量要求更高，如果球过网稍高，对方便可通过扑、推而直接进行接发球抢攻。

(二) 反手发球

反手发球是按照合法的发球方法以反拍面将位于自己身体左侧前方的球击到对方场区的一种发球方式。与正手发球一样，用反手也能发出各种不同弧度与落点的球，但稍有不同的是，反手发球时动作的力臂距离比正手发球相对要短一些，所以在发球的时候比正手发球动作更具一致性、隐蔽性和突然性。

由于反手发球受挥拍距离较短的限制，在发后场高远球的时候相对而言比较难发出高质量的球来，因此在比赛中我们见到运



动员通常是以反手发后场平高球、后场平射球和网前球为主。

1. 反手发后场平高球

反手发后场平高球是用反手握拍以反拍面击出同正手发后场平高球飞行弧度一样的球，它是反手发球的基础。

动作要领与方法（图10）

（1）准备姿势：两脚与肩同宽，右脚在前，左脚尖侧后点地，重心放在右脚上；左手拇、食、中指握住球的羽毛处，将球置于腹前腰部以下，右臂屈肘稍向上提起，展腕，两眼正视前方。

（2）引拍：左手放球的同时，以肘为轴，持拍手前臂内旋，带动展腕由后向前做回环半弧形挥动。

（3）击球：屈指收腕发力，用反拍面向前上方将球击出。

（4）击球后动作：以制动动作结束发力，并迅速将握拍姿势调整为正手放松握拍。

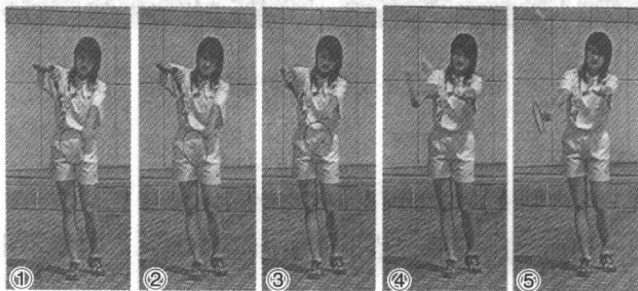


图10 反手发后场平高球技术动作

注意事项

- （1）反手的握拍方法与正手发球的握拍不同。
- （2）击球后的动作是一个制动的动作，不像正手发球还要向



左前上方挥动。

2. 反手发后场平射球

反手发后场平射球是用反手握拍以反拍面发出同正手发后场平射球同样飞行弧度的球。

动作要领与方法（图 11）

(1) 准备姿势与引拍动作同反手发后场平高球。

(2) 击球：尽可能提高击球点，利用拇指的顶力屈指发力，使拍面与地面近似于 90° 角迅速向前推进击球。

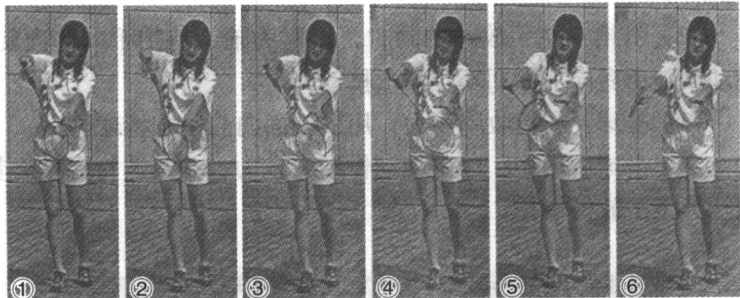


图 11 反手发后场平射球技术动作

注意事项

- (1) 在规则允许范围内尽可能提高击球点。
- (2) 拍面不能太平，若拍面上仰角度太大，则发不出平射球。
- (3) 拍面要几乎垂直地向前推动发力。

3. 反手发网前球

反手发网前球是用反手握拍以反拍面击出与正手发网前球飞行弧度一样的球，它是双打比赛中最常使用的一种发球方式。



动作要领与方法 (图 12)

(1) 准备姿势：右脚在前，左脚尖侧后点地，重心在右脚上；左手拇指、中指、食指握住球的羽毛处，将球置于腹前腰部以下，右臂屈肘稍向上提起，展腕，用反手握拍法以反拍面将球拍自然置于腹前持球手的后面。

(2) 引拍：左手放球的同时，以肘为轴，持拍手前臂内旋，带动展腕由后向前做回环半弧形挥动，至一定发力所需幅度。

(3) 击球：手腕由外展至内收发力，靠手腕和手指控制力量，以斜拍面向前轻轻推送切击球托，使球尽可能低地沿网上方飞过并落入对方前发球线内。

(4) 击球后动作：以制动动作结束发力，并迅速将握拍姿势调整为正手握拍。

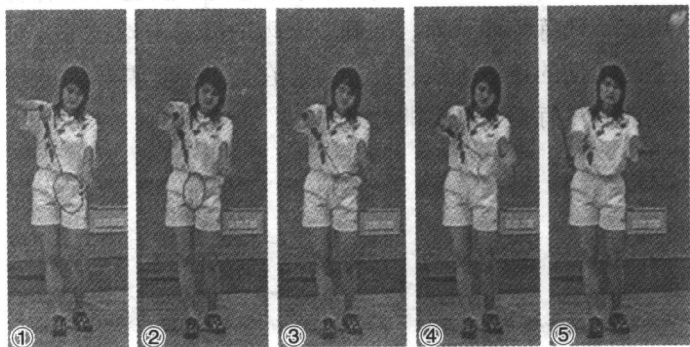


图 12 反手发网前球技术动作

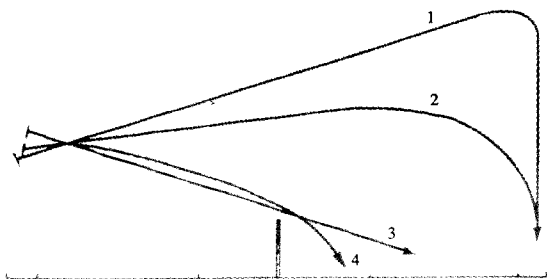
注意事项

- (1) 球拍触球时，拍面呈切削式击球。
- (2) 靠手指、手腕控制力量，使球运行的弧线略高于网顶。
- (3) 不论是反手发后场平高球、后场平射球或网前球，都要保持发球动作的一致性，不要因为发后场球引拍幅度就大，发网

前球所需力量小动作幅度就小，使得对手过早判断出你的发球意图。

三、后场击球

后场击球主要包括高远球、平高球、吊球和杀球等几项技术（图 13）。后场击球的特点是击球点高，力量大，速度快。对于初学打羽毛球的人来说，第一步就是要尽快掌握后场击球技术，尤其是掌握好击高球的技术。在一场高水平的羽毛球比赛中，观众常常可以看到运动员要经过无数次前场与后场的反复争夺，互相创造主动以及进攻的机会。一般情况下，后场击球的次数在比赛中要比前场击球的次数多，后场的进攻手段也要比前场多一些。因此，熟练掌握全面、准确、合理的后场击球技术，对于提高羽毛球运动的技术水平、提高自己在羽毛球比赛场上的控制与反控制能力具有相当重要的意义。



- 1. 高远球
- 2. 平高球
- 3. 杀球
- 4. 吊球

图 13 后场击球技术