

青少年球类运动技巧

TECHNIQUE

羽毛球

主审/尹维萍 李志坚
主编/宛祝平 牛福

亿万青少年学生
阳光体育运动
入门用书

National hundred million teenager student
the sunlight athletics sport

吉林科学技术出版社

封面图片提供 : ChinaFotoPress

www.chinafotopress.com

青少年球类运动技巧

B 羽毛球



ADMINTON

主 审:尹维萍 李志坚

主 编:宛祝平 牛 福

副主编:杨志亭 滕家治 王国坤

李丽新 李成文 李 兵

刘志萍

编 委:何静杰 阚 丹 李 杰

郭 新 蒋 权 马立雄

陈海霞 李木春 宣立新

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球/宛祝平, 牛福主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007.7

(青少年球类运动技巧)

ISBN 978-7-5384-3566-5

I. 羽… II. ①宛… ②李… III. 羽毛球运动—运动技术—青少年读物 IV. G847.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109385 号

本书封面图片经北京汉华易美图片有限公司许可

(网址: www.chinafotopress.com)

CFP387161611

羽毛球

宛祝平 牛福 主编

责任编辑: 宛霞 崔岩

封面设计: 崔岩

插图制作: 郑作鲲 郑作鹏 王岩 陈聪 丛胜龙

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 3.25 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 978-7-5384-3566-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

传真 0431-85635185

编辑部电话 0431-85674016

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

网址 www.jltp.com

实名 吉林科学技术出版社

前言

随着 2008 年北京奥运会的到来,我国群众体育活动的开展也越发广泛深入。随着群众羽毛球运动的普及,大家对于羽毛球技术和战术上的了解也越发强烈。一些专业性太强、文字过多的相关书籍,不太适合初学者;而以图片为主的一些羽毛球书籍,大多图片单一、直观性差、术语过多,对于没有基础的初学者来说,难以通过书籍明确技术动作。战术讲解没有细化,初学者就更是难于掌握。

本书专为初学者和喜欢羽毛球运动的朋友们编写。采取图片与文字说明搭配的形式,将羽毛球技术动作和战术运用从多个角度分析讲解,使技术动作和战术一目了然。语言简洁,技术动作和战术的重点都有特别说明,特别适用于没有基础的朋友们。

本书分为三个部分。在第一部分基础知识篇介绍了羽毛球运动的历史及发展概况,讲解了最新的竞赛规则及常用裁判方法,为朋友们欣赏和学习羽毛球打下一定的基础。第二部分基本技术篇以翔实的图文讲授了羽毛球的握拍法、发球法、步法、击球法等基本技术;第三部分基本战术篇讲解了竞赛中技术在实战中运用的技巧,以便提高初学者的实战能力,介绍了各种技术和战术的练习方法。以及常见问题的解答主要是针对于初学者在技术和战术学习中常常出现的一些问题作了详尽的解答。

本书的编写得到了很多羽毛球业余爱好者的启发和帮助,在此表示衷心的感谢,希望通过本书能使您走进其乐无穷的羽毛球世界。

C 目录

CONTENTS

BADMINTON

PART 1

第一部分

第一部分 基础知识

1. 羽毛球的起源与发展	2
羽毛球起源	2
羽毛球发展	3
羽毛球三次飞跃	4
杰出人物	5
发展趋势	7
羽毛球场地	8
羽毛球网	8
羽毛球拍	10
羽毛球	10
通则	10
违例及罚则	13
(1) 过腰	13
(2) 过手	13
(3) 脚步移动	13
(4) 踩线违例	14
(5) 延误发球时间和假动作	14
(6) 发球失分	14
(7) 短球	14
(8) 长球	14
(9) 错区	14
(10) 持球	14
(11) 阻挠	14
(12) 触网	14



羽毛球

BADMINTONBALL

(13) 过网击球	15
(14) 侵入场区	15
(15) 方位错误	15
裁判员的手势	15
(1) 停止练习	15
(2) 换发球	15
(3) 第二发球、连击	15
(4) 触网	14
(5) 过网击球	16
(6) 暂停	16
(7) 交换场地	16
(8) 方位错误	16
发球裁判员手势	16
(1) 发球时, 最初的击球点不在球托上	16
(2) 过腰	16
(3) 过手	17
(4) 脚移动, 踩线	17
(5) 假动作	17
(6) 第一发球(暗示)	18
(7) 第二发球(暗示)	18
(8) 换发球(暗示)	18
(9) 得分(暗示)	18

PART 2

第一部分

第二部分 基础技术

1. 握拍与发球	20
正手握拍	20
反手握拍	21
发球的站位	23
正手发球	24

羽毛球

BADMINTON BALL



反手发球	27
2. 接球技术	30
基本姿势与站位	30
步伐移动	32
3. 击球技术	44
后场正手高远球技术	44
(1) 击球前准备	44
(2) 引拍动作	44
(3) 击球动作	44
(4) 击球后的动作	44
后场正手平高球技术	49
后场正手劈吊球技术	49
后场正手杀球技术	50
头顶高远球	52
后场反手击球技术	54
(1) 准备姿势	54
(2) 引拍动作	54
(3) 击球动作	54
(4) 击球后的动作	54
正手前场搓球技术	55
(1) 准备姿势	55
(2) 引拍动作	55
(3) 击球动作	56
(4) 击球后的动作	56
反手前场搓球技术	57
正手前场推球技术	58
反手前场推球技术	59
正手前场勾球技术	60
反手前场勾球技术	61
正手前场挑球技术	62
反手前场挑球技术	63



羽毛球

BADMINTONBALL

正手前场扑球技术	64
(1)准备姿势	64
(2)引拍动作	65
(3)击球动作	65
(4)击球后的动作	65
反手前场扑球技术	66
中场半蹲快打技术	68
(1)准备姿势	69
(2)引拍动作	69
(3)击球动作	70
(4)击球后的动作	70
中场正手接杀技术	71
(1)准备姿势	71
(2)引拍动作	71
(3)击球动作	72
(4)击球后的动作	72

PART 3

第三部分

第三部分 基本战术

1.单打与双打	75
单打打法	76
(1)压后场底线	76
(2)打四方球	76
(3)快拉快吊	76
(4)后场下压	76
(5)守中反攻	77
双打打法	77
(1)快攻压网	77

羽毛球

BADMINTONBALL



(2)前场打点	77
(3)后攻前封	77
(4)抽压底线	77
2.羽毛球的战术	78
单打战术	78
(1)发球抢攻战术	78
(2)攻后场战术	78
(3)攻前场战术	78
(4)打四方球战术	78
(5)杀、吊上网战术	78
(6)打对角线战术	79
(7)防守反击战术	79
双打战术	79
(1)攻人战术	80
(2)攻中路战术	80
(3)攻后场战术	80
(4)后攻前封战术	80
3.实战练习	81
握拍练习	81
发球练习	81
(1)单打的定点定区发球练习	81
(2)双打的定点发球练习	82
单项技术练习方法	82
组合技术练习方法	83
一点打两点练习和两点打一点练习	86
步伐练习	87
(1)头顶球上网步伐练习	87
(2)正手接高球上网步伐练习	87
(3)头顶球上对角线步伐练习	88
(4)正手高球上对角线步伐练习	88

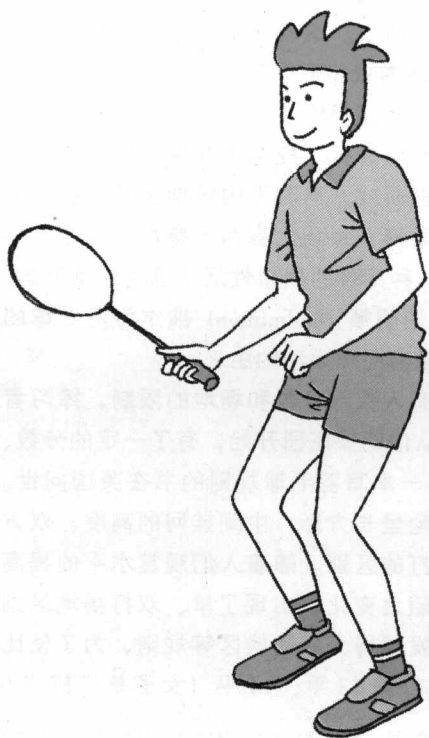


羽毛球

BADMINTON BALL

(5) 反手网前球后退头顶步伐练习	89
(6) 正手网前退直线步伐练习	89
(7) 正手网前退头顶的步伐练习	90
(8) 反手上网退正手位的步伐练习	90
常见技术问题	91
(1) 如何瞬间的发力	91
(2) 后场高远球打不远怎么办	91
(3) 反手击球总是击不好怎么办	92
(4) 接杀球的基本姿势是什么样的	92
(5) 如何培养对于场地的感觉	92
(6) 接网前球时上体总是前倾怎么办	93
(7) 羽毛球技术中的内旋和外旋是什么意思	93
(8) 总是将球打到对方的反手好不好	93
(9) 判断不准羽毛球的击球时间,怎么办	94
(10) 杀球比较平,杀不下去怎么办	94
(11) 击球时,对拍面的方向、角度掌握不好怎么办	94
(12) 连续的击打平快球时总是失误	94
(13) 步伐总是慢半拍怎么办	95
(14) 如何判断边线球是界内还是界外	95
(15) 双打换位的基本原则是什么	95

BADMINTON
PART 1
基础知识





1. 羽毛球的起源与发展



羽毛球起源

相传羽毛球最早出现于 14~15 世纪时的日本，球拍是木制的，球用樱桃核插上羽毛制成。这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以是该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

19 世纪中期在印度的普那流行着一种将羽毛插在圆型硬纸板上当球，用木拍在空中交替击打的游戏。这就是羽毛球的雏形。后来统治印度的英国军人在 1873 年将游戏带回了英国。同年在英国伯明顿镇有一位鲍费特公爵，在他的庄园组织了一次聚会活动，由于天公不作美，户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印军人，他们建议进行普那游戏。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中间拉了一根绳子代替网，每场比赛两人参加，大家打得非常高兴。于是，羽毛球作为一种高雅的娱乐性活动迅速传遍英国。为了纪念此项运动的诞生地——伯明顿 (badminton) 被作为羽毛球的英文名字而流传于世界。这就是羽毛球运动的由来。

羽毛球游戏刚兴起时，没有人数、分数和场地的限制，练习者只需要互相对击，现代羽毛球从伯明顿庄园开始，有了一定的分数、场地、人数限制，1875 年，第一本写羽毛球规则的书在英国问世。当时的规则很简单，规定了场地呈长方形，中间挂网的高度，双方对击的要求，并没有单打，双打的区别。随着人们观赏水平的提高及技术。战术的发展，规则也随之变化，出现了单、双打场地区别及发球区的规定，发球得分及发球得分后的换区等规则，为了使比赛激烈、精彩，又规定了双方打满 13 平、14 平（女子单打打成 9 平、10 平）时要进行加分比赛。国际羽联正在制定新的规则，特别是对决胜局的比赛时间加以限制，力求使羽毛球比赛更加紧张激烈、精彩纷呈。



羽毛球发展

羽毛球运动设备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来，再发展到用14~16根高级羽毛插在软木托口；羽毛球拍从木板发展成椭圆形的穿弦木拍。后来，规则规定球拍重95~120克，拍框长25~25.5厘米，宽20~20.5厘米，拍柄长39.5~40厘米，其制作材料也发展成木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍。选择球拍时，应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

1875年，第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。1893年，英国已有14个羽毛球俱乐部，他们举行会议，正式成立了英国羽毛球协会。当时，英国羽毛球协会对羽毛球运动的开展、提高和传播起了积极的推动作用。这项运动首先在欧洲传播，然后发展到美洲、亚洲和大洋洲。20世纪二三十年代，加拿大、丹麦、马来西亚等国也相继成立了羽毛球协会。

为了推动世界羽毛球运动的发展，1934年，由英格兰、法国、爱尔兰、苏格兰、荷兰、加拿大、丹麦、新西兰和威尔士九个羽毛球协会共同协商成立了国际羽毛球联合会（简称国际羽联）。第一任主席是汤姆斯，总部设在伦敦。

国际羽联的成立对羽毛球技术、战术的发展起了促进作用，除了传统的“全英羽毛球锦标赛”照常举行外，在1948年增设了汤姆斯杯赛（世界男子团体锦标赛），1956年增设了尤伯杯赛（世界女子团体锦标赛），并相继举办了世界羽毛球锦标赛、世界杯赛等，使世界羽毛球运动又向前迈进了一大步。

由于政治原因，以我国为首的许多国家的羽毛球协会未能加入国际羽联，使一些国际性比赛相对逊色，没能真正体现世界级水平。

1978年，在香港成立了世界羽毛球联合会（简称世界羽联）先



1. 羽毛球的起源与发展

后举办了两届世界羽毛球锦标赛，我国共荣获 8 项冠军，表明我国羽毛球运动已达到世界最高水平。为了推动世界羽毛球运动健康、稳步地发展，经过许多国家羽毛球界的共同努力，1981 年，国际羽联和世界羽联正式合并，组成了国际羽毛球联合会（简称国际羽联），使世界羽毛球运动产生了新的飞跃，出现了欣欣向荣、生机勃勃的景象。目前，国际羽联已有 94 个国家和地区参加，国际奥委会已把羽毛球比赛列入奥运会的正式比赛项目，羽毛球运动出现了前所未有的最佳发展时机。



羽毛球三次飞跃

羽毛球运动从开创至今，技术与战术的发展从简单到全面，从全面到快速灵活，从快速灵活到多变，其中产生了几次飞跃。

第一次飞跃是在开创时期，这一时期英国选手垄断整个世界羽坛，虽然他们的技术比较单一，打法陈旧，几乎没有战术变化，但是他们的技术水平一直处于领先地位，为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到 1939 年，丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术向英国选手发起了挑战，这才打破了英国选手称霸羽坛的局面，在第 36 届全英锦标赛上，英国选手仅获一枚混双金牌；第 37、38 届全英锦标赛冠军全给丹麦选手囊括而去。

第二次飞跃是在 20 世纪 50 年代至 60 年代中期，这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期，男子技术优势从欧洲全面转向亚洲，形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面。50 年代，以马来西亚、印度尼西亚为代表，他们主要以拉、吊来控制球的落点，主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军，包揽了 1950~1957 年 8 届全英羽毛球锦标赛单打冠军和 1951~1954 年 4 届双打冠军。从 1958 年开始，羽毛球技术开始



向快速、灵活的方向发展，以印尼的陈友福为代表，以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法，从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从 1958 年至 1979 年，印度尼西亚共 7 次荣获汤姆斯杯。

在这一时期，中国虽然没有参加正式世界比赛，但技术与战术水平提高很快，达到了世界先进水平，以汤仙虎，侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快，还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面，特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格，以绝对优势压倒了印尼队和欧洲队，为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。从此，中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到 60 年代末 70 年代初，在研究中国技术特点的基础上，世界羽坛注重了速度和进攻，发展了新技术；出现了以印尼梁海量为代表的劈杀技术，以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术，使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃是 20 世纪 80 年代，世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展，以中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面，变化更多，速度更快，特长突出，攻守兼备而独领风骚，技术已达到炉火纯青的地步，进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。



杰出人物

20 世纪 80 年代初，代表人物有林水镜、韩健、来劲、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、米土木、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜，他速度快、进攻凶狠，而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。



1. 羽毛球的起源与发展

20 世纪 80 年代中后期，代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉·西德克、朴柱奉、霍那、拉尔森等。杨阳、赵剑华将快、狠、准的打法发展成拉吊进攻和变速突击的打法；阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。

到了 20 世纪 90 年代，老将们的技术达到炉火纯青的地步，而新的技术又开始形成。印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠拼抢作风、马来西亚西德克兄弟的拉吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚，它的技术也是随着男子的技术提高而提高的。20 世纪 40 年代末期至 50 年代初期，丹麦女子选手的技术领先一步，她们获得全英羽毛球锦标赛 7 项单打冠军、5 次双打冠军，到了 50 年代中期至 60 年代中期，美国女选手吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法，竞技实力显著增强，从 1954 年至 1967 年 14 届全英锦标赛，她们获得了 13 次女单冠军，并获 3 届尤伯杯赛冠军。60 年代末期，日本女队在进攻的基础上加强了防守，以严密的防守，寻找进攻机会，从而显示了相当的优势。她们从 1965~1981 年接连 5 次获得尤伯杯冠军，6 次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从 20 世纪 50 年代起步，60 年代达到世界先进水平。当时以陈王娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手，学习男子技术动作，以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了 80 年代，中国女子羽毛球队和男子队一样，全面走向世界，以张爱玲、韩爱萍、李玲蔚等为代表的中国女队，技术全面、打法多变。主动积极、快速突击性强，开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。

20 世纪 90 年代出现了中国的唐九红、黄华、叶钊颖和印尼的王莲香、韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀选手，表明女子技术

动作更接近男子，比赛更加紧张激烈。



发展趋势

综观世界羽坛，世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向“快速、全面、进攻和多拍”方向发展，快速反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快；全面是指技术全面，攻守兼备，控球能力强，具有良好的身体素质和心理素质；进攻是凭技术特长，采用先发制人，积极主动，以抢攻为主；多拍是在战术变化中，从若干次攻守回合中，提高控球能力，减少失误，力争主动，控制比赛局面。

从 90 年代世界羽坛发展趋势来看，实力优势仍在亚洲，男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主，印度尼西亚继续保持强劲势头。除此以外，欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追，有望再展雄风。女子以中国、印尼、韩国三国鼎立于世界女子羽坛，继续保持绝对优势，但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰选手也正在悄悄崛起。

显然，世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展，欧亚对抗的局面正在逐步形成，世界羽坛的全盛时期有望早日到来。