

IBF國際羽毛球聯合會高級教練

动感示範

Basic Badminton

羽毛球

新手訓練班



IBF國際羽毛球聯合會高級教練 劉瑞豪 編著

萬里機構・萬里書店出版



羽毛球新手訓練班

編 著
劉瑞豪

編 輯
布嘉文

影片粵語配音
余俊峰

出版者
萬里機構·萬里書店
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2510 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理
聯合出版有限公司
台北縣新店市中正路542-3號4樓
電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

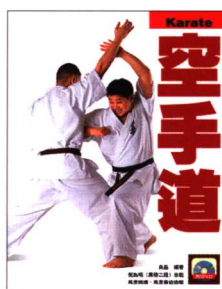
承印者
中華商務彩色印刷有限公司

出版日期
二〇〇七年八月第一次印刷

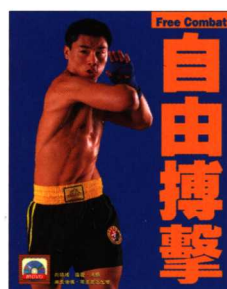
版權所有·不准翻印
ISBN 978-962-14-3586-6

Published in Hong Kong

本書由東映文化傳播有限公司授權出版



空手道



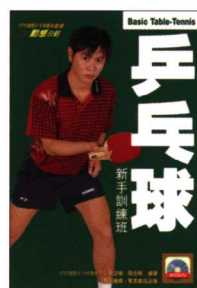
自由搏擊



柔道



跆拳道



乒乓球
新手訓練班

IBF 國際羽毛球聯合會高級教練 **劉瑞豪** 示範



羽毛球

新手訓練班

Basic Badminton

IBF國際羽毛球聯合會高級教練 劉瑞豪 編著

萬里機構·萬里書店出版

序言-羽毛球，享受 帶氧運動樂趣

羽毛球是奧運會比賽項目，也是深受運動愛好者歡迎的大眾體育項目。

娛樂性強，又具有高爾夫和網球無可比擬的優勢：場地、裝備十分簡單，只需要一塊平整的空地，兩個球拍、一個球、一張網（或者只是一根繩索）就可揮拍玩樂一番。

閃電般的上網技術、飛快的跳起擊球、充滿激情的扣殺……只要經常鍛鍊，可賦予大家輕盈的體態、健康的體魄、靈敏的頭腦、愉悅積極的心態。

還等什麼？現在就跟着IBF國際羽毛球協會高級教練一起上陣，揮動球拍，享受運動帶來的無限快樂和激情吧！



目 錄

羽毛球運動

羽毛球運動起源	007
---------	-----

羽毛球無窮樂趣	009
---------	-----

羽毛球運動基礎知識

認識羽毛球場地	013
---------	-----

羽毛球比賽基本規則	015
-----------	-----

羽毛球基本準備

羽毛球裝備選擇	021
---------	-----

羽毛球運動前的熱身活動	024
-------------	-----

羽毛球基本技術教程

教程1	握拍三法	033
-----	------	-----

基礎握拍法（正手握拍法）	033
--------------	-----

基礎握拍法（反手握拍法）	034
--------------	-----

基礎握拍法（鉗式握拍手法）	035
---------------	-----

教程2	揮拍技巧	036
-----	------	-----

內旋擊球（前臂內側轉動）	036
--------------	-----

外旋擊球（前臂外旋）	038
------------	-----

擺臂揮拍	039
------	-----

教程3	發球訓練	043
-----	------	-----

預先準備——起跳	043
----------	-----

發高球	044
-----	-----

正手發短球	046
-------	-----

反手發短球	047
-------	-----

教程4	前場擊球技術	049
	正手放網前球（長線）	049
	反手放網前球（長線）	051
	正手網前勾球	053
	反手網前勾球	054
	正手搓球	056
	反手搓球	058
	正手撲球	060
	反手撲球	062
	正手挑球（垂直）	064
	反手挑球（垂直）	066
	正手推球	068
	反手推球	069
教程5	中場擊球技術	072
	正手接殺球（輕柔—短）	072
	反手接殺球	074
	正手平抽球	080
	反手平抽球	082
教程6	後場擊球技術	084
	跑向後場（交叉步）	084
	跑向後場（墊步）	085
	正手頭頂高遠球	086
	正手頭頂吊球	087
	正手頭頂殺球	089
	左側頭頂高遠球（馬來步伐）	091

反手過手高遠球	093
反手過手吊球（擊球過程）	095
跑到後反手位（墊步，特例）	096
正手過渡線（從底線擊球）	097

教程7 跳起技術

跳起	099
中國跳	100

羽毛球單打與雙打實用戰術

教程8 單打的基本技巧與訓練

發球定位	103
接發球	105
手法上的建議	107

教程9 雙打的基本打法與戰術

簡化形式	108
發球位	110
接發球	112
防守站位	114
進攻站位	116
基本情況下的換位	118
擊球場地的劃分和特殊手法	120
手法上的建議	122
混合雙打	123

附錄

羽毛球運動損傷的防治

126

運動

起源於日本，發揚於英國的羽毛球運動，不僅以千變萬化的技術吸引着成千上萬的觀眾，更隨着在世界性的大力推廣，令比賽更多，競爭更大，為球迷帶來目不暇給的精彩比賽過程。

羽 毛 球



羽毛球運動起源

起源於日本 ■ 相傳羽毛球最早出現於14~15世紀時的日本，球拍是木製的，球是用櫻桃核插上羽毛製成。球由於櫻桃核的球托太重，球飛行速度太快，令球的羽毛極易損壞，而且球的成本太高，所以該項運動時興了一陣子就慢慢消失了。

再現於印度 ■ 大約至18世紀時，印度的普那出現了一種與早年日本的羽毛球極相似的遊戲，把直徑約6厘米的圓形硬紙板做成球形，再在中間插上羽毛，即為羽毛球（類似毬子），而球板是木製的。玩法是兩人相對站着，手執木板來回擊球。



早期的羽毛球運動

發揚在英國 ■ 現代羽毛球運動於1800

年左右誕生於英國，由網球演變而來，所以現今的羽毛球場地和網球場地仍非常相似。1870年，出現了用羽毛、軟木做的球和穿弦的球拍。1873年，英國公爵鮑弗特在格拉斯哥郡伯明頓鎮的莊園裏進行了一次羽毛球遊戲表演。從此，羽毛球運動便發展起來，“伯明頓”即成了羽毛球的名字，英文的寫法是“Badminton”。那時的活動場地是葫蘆形，兩頭寬中間窄，窄處掛網，直至1901年才改作長方形。1893年，世界上最早的羽毛球協會——英國羽毛球協會成立，並於1899年舉辦了全英羽毛球錦標賽。

邁向全世界 ■ 從20世紀20年代到40年代這段時期，歐美國家的羽毛球運動發展很快，特別是英國和丹麥，歷次重大國際比賽的桂冠幾乎都被他們所壟斷。其次，美國和加拿大也具有相當高的水平。

1948~1949年舉行的首屆世界男子羽毛球團體錦標賽——“湯姆斯杯”賽，馬來西亞隊擊敗了美國、英國和丹麥等強隊榮獲冠軍，從而開闢了亞洲人稱雄國際羽壇的時代。

50年代末，印度尼西亞羽毛球隊在國際羽壇開始崛起，他們在學習歐洲選手的技術與打法的基礎上有所創新，加快了羽毛球場上的速度和對落點的控制，使羽毛球技術水平提高到了了一個新的階段，並在第4屆湯姆斯杯賽中一舉擊敗馬來西亞隊而奪得冠軍。在60年代和70年代，印尼隊的技術水平（除中國以外）在國際羽壇一直處於遙遙領先的地位，從第4屆到第11屆的湯姆斯杯賽，除第7屆被馬來西亞隊獲得外，其餘全被印尼隊所擁有，並且幾乎壟斷了在此期間的全英錦標賽的男子單、雙打的冠軍。

1981年5月國際羽聯重新恢復了中國在國際羽聯的合法席位，從此揭開了國際羽壇歷史上新的一頁，進入了中國羽毛球選手稱霸國際羽壇的輝煌時期。

在1988年漢城奧運會上，羽毛球第一次進入奧運大家庭，被列為表演項目。1992年被巴塞隆拿奧運會列為正式比賽項目，設立男女單打和男女雙打四塊金牌。1996年的亞特蘭大奧運會上，又增設了混合雙打項目。



1880年使用的球拍



1980年開始使用的球拍

羽毛球無窮樂趣

羽毛球與其他任何運動項目一樣，都能顯示人類力量、形體、智力和拼搏精神。但是，羽毛球運動更具自己獨特的欣賞價值。

1_無限趣味

羽毛球作為一種娛樂活動，參與者要在球的對擊過程中，通過不停的奔跑和身體的變化，努力地去把球擊到對方的場地，每當擊球者在擊出一個好球或贏得一個球時，都能使自己興奮並獲得成功的喜悅。同時球的飛翔又有快慢、輕重、高低、遠近、狠巧、飄轉等變化，使這種運動本身充滿了豐富的樂趣。

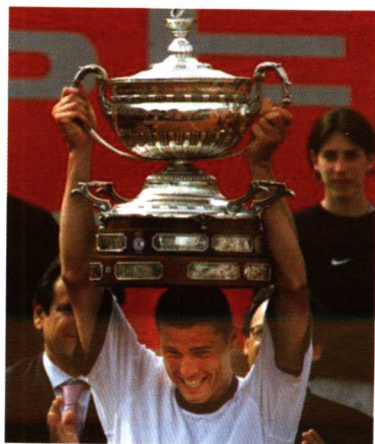
由於羽毛球技術的千變萬化，使羽毛球運動有很高的可觀賞性。如猛虎下山的上網技術，蛟龍出水一樣的跳起擊球，身如滿弓的扣殺技術，犀牛望月似的搶撲救球技術，進攻時似高屋建瓴、勢如破竹的技術，防守時如綿綿細雨、固若金湯的技術……這一切都在展示着羽毛球運動的力與巧，使觀賞者像吟讀一首動人的詩、如鑒賞一幅山水畫，令人心曠神怡，流連忘返。

2_有效塑身方式

無論是正規的羽毛球比賽，還是作為一般的健身活動，此運動都要在場地上不停地移動腳步、跳躍、轉體、揮拍，運用各種擊球技術和步法來回擊向對手。扣殺時需要動用大量的臂力和腿力；在拉鋸過程中，為了取得主動權需要有較快的速度和耐力；撲救球時又需要腰腹部靈敏和高柔韌力……這些活動不僅可以訓練人體的靈活性、協調性，還因為運動量大，能夠大量燃燒多餘脂肪，達到減脂的目的。而更重要的是，能使肌肉在力量和耐力兩方面得到提高，訓練了肌肉張力，使肌肉更有型，骨骼更強壯，從而改善形體外觀，美化臂部、腿部和腰腹部肌肉線條！

3_終極健康錦囊

通過前場、後場快速移動擊球，中後場的大力扣殺球，被動時的補救球，雙打的换位擊球等練習，能加快全身的血液循環，



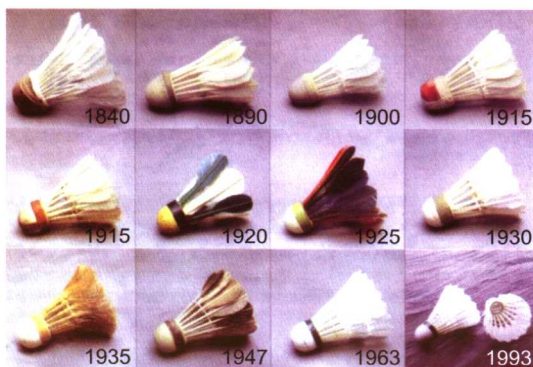
改善呼吸系統和心血管系統的功能，提高帶氧功能和厭氧功能的能力，調節神經系統並提高其抗乳酸的能力，從而起到增進健康、抗病防衰、調節精神的作用。據統計，羽毛球可帶給運動者中最高心率為每分鐘160～180次，中強度心率可達到每分鐘140～150次，低強度運動者的心率也可達到每分鐘100～130次。長期鍛鍊羽毛球，可使心肌強而有力，肺活量加大。

4_ 堅毅的意志力

堅毅的意志力是贏得比賽的關鍵！羽毛球運動是耐力的比賽，意志和心理素質是非常重要的勝負關鍵。羽毛球比賽經常遇到這類情況，即運動員出現了“極點”：喘不上氣來、身體無力、眼前發黑，感覺自己再也堅持不下去了。這種現象不是一方出現，在勢均力敵的情況下往往是雙方先後都會出現，甚至幾乎是同時出現（如一個球打了很多回合），這時就看誰能再堅持到底，勝利往往存在於“再堅持”。那麼靠什麼去堅持？就要靠頑強的意志力和堅定的信念。即使不在比賽中，這項活動也需要較強的意志，否則將不會完成有效果的練習，而且更找不到愉悅及趣味。

5_ 良好的心態

羽毛球活動包括對對方戰術的揣摩、把握能力、戰術選擇等因素，因此經常從事該項運動可以使人思維敏捷。同時，由於比賽的緊張、競爭的激烈，練習者的心理素質能得到很好的鍛鍊。經此磨煉，能夠做到臨危不亂、泰然處之，既增長了智慧又陶冶了心靈，培養良好的心態、正確的人生觀去面對事業、家庭。羽毛球運動既可單兵作戰（兩人對練），又可集體會戰（雙打練習或三人對三人對練）。單人對練時，練習者可以隨心所欲地打出任何弧線、任何速度、任何力量、任何速度和任何落點的球來；集體會戰則可以使練習者養成協調配合的習慣，培養團隊精神。



1840—1993年羽毛球的變遷

6_ 無拘無束的運動

羽毛球運動，對設備的基本要求比較簡單，只需兩個球拍、一個球和一條繩索即可。平時進行羽毛球運動只要有平整的空地就可以了。在風不大的情況下，可以在戶外進行，只要把球網架起來，就可以在一定長度和寬度的空地上畫上幾條線，雙方對練。因此不僅可以在正規的室內運動場進行，也可以在公園廣泛地開展。

羽毛球運動量可大亦可小。青少年可視促進生長發育、提高身體機能的鍛鍊，運動量宜為中強度，活動時間以40~50分鐘最適合。適量的羽毛球運動可幫助青少年增高，能培養青少年自信、勇敢、果斷等優良的心理素質。長者可作為保健康復的方法進行鍛鍊，運動量宜較小，活動時間以20~30分鐘為宜，出出汗、彎彎腰、舒展筋骨，增強心血管和神經系統的功能，預防和治療老年心血管和神經系統方面的疾病。兒童可作為遊戲，讓他們在陽光下奔跑跳躍，並要求他們能擊到球，培養不畏困難、不怕吃苦的堅毅個性。



運動基礎知識

進行任何一項運動，場地和比賽規則都是必要的。羽毛球作為一種國際性的比賽項目，對此當然更加嚴格。無論是進行有規則的羽毛球比賽還是作為一般性的健身活動，都要在場地上不停移動腳步和跑動，因此場地的好壞影響着發揮的程度，同時場地的規範也直接影響着裁判結果。常言道：“寧可被對方打死，也不要主動失誤”，也說明了比賽規則的重要性。遵守比賽規則，少失誤，才能有個好的開始。

羽毛球



認識羽毛球場地



羽毛球比賽一般都在室內進行。為給比賽創造一個適宜的環境，比賽館內應具備一些特別的條件，添置一些必需的設備。

理想的比賽場地是採用化學合成材料鋪設地面。當然，各級比賽中，也可以在木板地面、水泥地面上進行比賽。不論是什麼質地的場地，都必須做到運動員在比賽中不感到太滑或太黏，還要求具有一定的彈性。

球場上的燈光是關係到比賽能否順利進行的必不可少的重要因素。另外，場地、牆壁和天花板均不應反光，以免影響運動員擊球。

羽毛球的場地呈長方形，長13.4米。單打場地寬5.18米，雙打場地寬6.1米，球場外面兩條邊線是雙打場地邊線，裏面兩條邊線是單打場地邊線，雙打邊線與單打邊線相距0.42米。靠球網1.98米與球網平行的兩條線為前發球線，離端線0.72米、與端線相平行的兩條線為雙打後發球線。場地線的線寬均為0.04米。

前發球線中點與端線中點連起來的一條線叫中線，把羽毛球場地分為左發球區和右發球區。場地上空12米以內和四周4米以內不應有障礙物。

羽毛球網全長6.1米，寬0.76米，球網的最上端由0.075米的白布對折縫合，用細鋼絲繩從中穿過，並懸掛在兩端的網柱上（球網中心距離地面高度為1.524米，兩端距離地面1.55米）。羽毛球網一般用深綠色或深褐色的優質繩子編製而成，呈一格0.02米左右的小方孔編製而成。

羽毛球網柱高1.55米，用鋼質材料製成。標準的網柱由柱杆及柱底盤兩部分組成。靠近柱杆中部設有一滑輪裝置，用於扣緊拉掛羽毛球網的繩索。柱底盤由有一定重量的鐵塊構成，同柱杆下端連接在一起，以保持網柱中心的平衡。