

怎样打羽毛球

初级技术读物



人民体育出版社

初级技术读物

怎样打羽毛球

傅汉询 林瑞谟 王华龙 编著

人民体育出版社

初级技术读物
怎样打羽毛球

傅汉询 林瑞谟 王华龙 编著

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年5月第1版 1978年5月第1次印刷

印数：1—150,000册

统一书号：7015·1651 定价：0.20元

出 版 说 明

伟大领袖和导师毛主席教导我们：“发展体育运动，增强人民体质”，“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”广大工农兵群众和青少年，在毛主席革命路线指引下，为贯彻落实华主席抓纲治国的战略决策，积极地锻炼身体。

为了有助于群众体育运动的开展，便于大家掌握运动技术，更好地增强体质，我们编辑出版了这套“初级技术读物”。这套读物主要是介绍我国已经开展的一些体育运动项目的简单常识，基本技术和战术，练习方法，场地、器材、竞赛规则和裁判法方面的基本知识，以及有关参加比赛的注意事项等等，适合初学者阅读，也可供中、小学体育教学参考。

这套读物，我们将陆续编印，希望读者多提意见，帮助我们做好编辑出版工作。

目 录

第一章 羽毛球运动概述	1
第二章 羽毛球运动的锻炼价值	4
第三章 羽毛球运动的基本技术	6
第一节 握拍法	6
一、正手握拍法	7
二、反手握拍法	7
第二节 发球与接发球	8
一、发球	8
二、接发球	13
第三节 击球法	16
一、高手击球	17
二、网前击球	29
三、低手击球	38
第四节 步法	44
一、上网步法	44
二、后退步法	47
三、两侧移动步法	49
四、起跳腾空步法	50
第四章 羽毛球的打法与战术简介	56
第一节 几种主要打法	56
一、压后场底线	56

二、攻四方球控制落点	56
三、快拉快吊控制网前	57
四、后场下压，上网搓、推	57
五、守中反攻	57
第二节 战术简介	58
一、单打战术	59
二、双打战术	62
第五章 怎样打比赛	66
第六章 球拍的维修与保管	74

第 一 章

羽毛球运动概述

现代羽毛球运动起源于英国。十九世纪中叶(1870年),在英国格罗斯特郡巴德明顿镇玩起了以毽子当球,以毽子板(用牛犊皮做的)当拍子的一种游戏,这就是羽毛球运动的前身。缘此,巴德明顿(Badminton)成为英文“羽毛球”的名字。1893年英国正式成立羽毛球协会,1899年第一届全英羽毛球冠军赛在伦敦举行,以后每年举行一次,沿袭至今。

羽毛球约于一九二〇年前后传入中国。解放前,上海、广州、天津、北京等城市的一些教会学校虽有打羽毛球的活动,但从全国来说,羽毛球这个项目,基本上没有开展,也没有举办过较大规模的比赛。

党中央和毛主席十分关怀我国人民的健康。解放后,在毛主席“发展体育运动,增强人民体质”的伟大方针指引下,体育运动得到了蓬勃的发展,羽毛球运动也逐渐为群众所喜爱,并成为我国体育运动的重点开展项目之一。为了提倡和推动群众性羽毛球活动的开展,自1953年以来,国家体委陆续举办了十几次全国性的羽毛球比赛。1959年9月,在社会主义建设总路线的光照耀耀下参加第一届全运会羽毛球比赛的有二十一个省、市、自治区代表队。1961年起,我

国羽毛球的技术风格有了新的发展。在1963年福州举行的全国羽毛球锦标赛中，我国羽毛球运动员发扬独立自主，自力更生的革命精神，“破除迷信，解放思想”，出现了一些新的打法和不同流派，在羽毛球技术、战术上均有所创新。在快攻的基础上，朝着更加全面的方向发展，初步形成了积极主动、快速进攻、勇猛顽强、变化多样的技术、战术风格。

1964年7月举行的全国羽毛球训练工作会议，明确提出了走自己的路，创自己的新，制定了“快、狠、准、活”的技术风格，即以“快”字当头，打得狠、打得准、打得灵活机动，为我国羽毛球运动技术水平的迅速提高，奠定了有力的基础。因而在一九六四和一九六六年两度迎战世界强队印尼和丹麦队时，赢得了优势；一九六六年金边举行的亚洲新兴力量运动会，我国羽毛球运动员亦取得了很好的成绩。至此，我国羽毛球运动的技术水平，跨入了世界先进的行列。

无产阶级文化大革命的伟大胜利，使毛主席的革命路线更加深入人心，我国羽毛球运动日益为广大工、农、兵群众所喜爱，得到了更为广泛的开展，全国羽毛球队伍大有发展，技术水平有了大面积的提高。

一九七四年我国参加了在德黑兰举行的第七届亚洲运动会。八月卅一日，亚洲羽毛球联合会代表大会特别会议上，驱逐了蒋帮，通过了接纳中华人民共和国羽毛球协会为亚洲羽联的正式会员。这是亚洲人民和运动员团结、战斗的胜利。在这届亚运会的羽毛球比赛中，我国羽毛球运动员取得了五个主要项目的冠军，为祖国争了光。

一九七五年九月第三届全运会在北京举行。这届全运会的羽毛球比赛，是我国羽毛球运动史上一次规模空前的盛会，有二十四个省、市、自治区和人民解放军的羽毛球代表队，三百七十一名（男 191 名、女 180 名）运动员参加比赛。其中少年运动员占一半以上，最小的只十一岁，充分说明我国羽坛新生力量的茁壮成长。

七十年代以来，我国羽毛球队不仅迎接了朝鲜、加拿大、缅甸、马来西亚、巴基斯坦、斯里兰卡、尼泊尔、日本、泰国、肯尼亚、西德、英国、新加坡、墨西哥、毛里求斯等国的羽毛球球队的来访；同时，我国羽毛球队还访问了亚洲、非洲、拉丁美洲、欧洲、北美洲、大洋洲的一些国家和地区。在这些国际交往和友好访问中，我国羽毛球运动员和其它项目运动员一样为毛主席的革命外交路线，为增进各国人民和运动员之间的友谊与了解作出了应有的贡献，使“友谊第一，比赛第二”这一光辉思想在世界体坛到处传诵。

第 二 章

羽毛球运动的锻炼价值

羽毛球运动器材简便，易于携带，两把拍子一只球，走到那里都可以活动起来；它所需场地的面积较小，在室内或室外无风时，挂上网就能进行练习或比赛；简单的基本技术也较易掌握，运动量可大可小，不同性别、年龄和身体情况的人都可从事这项活动。因此，它逐渐受到群众的喜好，在全国各地，尤以职工中开展较为普遍。

经常打羽毛球，可以增强体质，发展人体的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上、下肢活动的的能力，促进内脏器官的功能，使身体得到全面的发展。据分析：一场激烈的比赛（打满三局），一般耗时 50—90 分钟，运动员挥拍击球 500 次左右，两脚不停地在 35 平方米的场区内运动，其距离可达 3,000 米。为了一球的剧烈争夺，来回数十拍，往往出现生理上的“极点”状态，心跳激增至每分钟 180 次以上，心脏排出的血液和肺的呼吸次数较平时大为增多。由此可见，从事羽毛球运动，不仅能有效地提高人体素质，而且有助于培养人们的勇敢顽强、机智灵活、沉着果断等优良品质和作风，有利于“抓革命、促生产、促工作、促战备”。

当然，进行羽毛球活动也不是不要花力气。乍看起来，谁都能毫不费劲地拿起重量仅 130 克左右的羽毛球拍，也会

毫不费力地挥击重量只 5 克左右的羽毛球，但当你与羽毛球打交道后，就会体会到打羽毛球并不是那样轻而易举了。比如说，你在后场进行大力扣杀，虽然居高临下，全力以赴，如果落点选择不好，仍会攻不破对方的防守；当你处于被动情况只能用低手击球时，要摆脱困境打一个高远球到对方底线，那就更不容易了。再比如，羽毛球比赛时，球的飞向变幻莫测，要求运动员在本场区不断地随球跑动，向前、向后，向左、向右，有时还要同方向的重复奔跑，边跑边挥拍击球，这就对人体提出要有速度和灵敏的训练；若双方实力相当，往往一分一球都要经过一番争夺，鏖战几百回合，历时八、九十分钟才能分胜负，这就又要求有耐力的训练。所以，打羽毛球也是需要下功夫的。

第 三 章

羽毛球运动的基本技术

毛主席教导我们：“人民要求普及，跟着也就要求提高”“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。”

我国羽毛球运动二十多年来的历史证实了普及与提高的辩证关系。有了五十年代的提倡和开展，才有六十年代的赶超世界先进水平；到了七十年代，我国羽毛球队在频繁的国际往来中取得的成绩又促进了群众性羽毛球运动的开展。

当前，爱好羽毛球活动的工农兵群众日益增多，他们普遍要求提高技术。而羽毛球是一项技术性较强的运动项目，要更快地提高，必须首先掌握好羽毛球的基本技术。为此，我们在这本书中介绍一些羽毛球的基本技术和练习方法。

注：本书基本技术介绍，均以右手握拍者为例。

第一节 握拍法

对初学者来说，握住拍子，挥舞几下，看来好象是不难的事，但却事关重要。初学者往往因为不注意握拍法，慢慢养成了不正确的习惯，影响了击球动作的合理性和技术的提高。

技术水平的发展，带来了握拍法的某些变化。但对初学者，首先要解决好羽毛球最基本的基本技术：正手握拍法和反手握拍法。

一、正手握拍法：

正手体侧击球、正手高手击球、网前击球、头顶击球（球拍绕过头顶）等用正手握拍法。正确的握法是先用左手拿住拍的腰杆，使拍面与地面垂直，然后右手虎口对准拍柄侧面内沿，以握手式握住拍柄，小指、无名指和中指并握，食指稍分开，大拇指与中指相近，拍柄端约与小鱼际肌齐。（见图1）

二、反手握拍法：

反手高手击球（反手高手击高远球和杀、吊球）和网前击球等用反手握拍法。在正手握法的基础上，拍柄稍外转，食指收回，拇指第二指节的内侧顶贴在拍柄内侧的宽面上，并注意把柄端靠紧小指的根部，使手心留有空隙。（见图2）

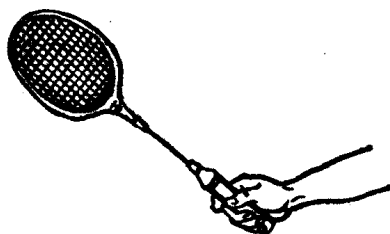


图1 正手握拍法

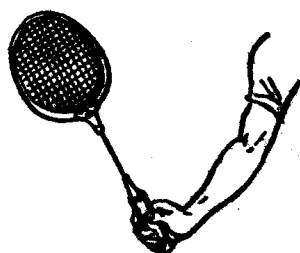


图2 反手握拍法

初学者较常见的不正确的握法有：拳握法、食指伸直接按在拍柄上部、虎口贴在拍柄宽面、柄端露出太长。

正确的握法虽然一学就会，但难在你一打起球来，由于击

球要领未掌握好，握法往往就走样了。所以要注意随时纠正。经过一个时期的练习后，正确的握法才会形成自然。即使握法正确了，还应注意握拍不要握得太紧（以左手轻轻一抽，能把拍子抽走为宜），以免影响腕、指的灵活；注意虎口不要紧贴拍柄，拍柄也不要贴在掌心到腕部的凹处，以便击球时发挥腕部和手指的作用。只有在用力击球的一刹那，才需要紧握球拍。当技术达到一定水平后，握拍的灵活性又成为提高击球质量的关键。握得活才能充分发挥腕和手指的加速度，产生“爆发力”；握得活（特别是网前击球）才能有击球前动作的一致性，才能迷惑对方，不致过早暴露击球意图；握得活才能因球制宜，在打出各种球路和落点变化的球时，灵活运用略有不同的握法。

第二节 发球与接发球

一、发球：

发球是羽毛球运动一个重要的基本技术。发球质量的好坏，直接关系到比赛的主动或被动。因为只有发球方赢球才能得分，接球方赢球只夺得发球权。所以要重视发球，把发球作为组织进攻的开始。

要想把球发好，必须先选择好站位，然后注意发球的姿势。

发球站位：单打在中线附近，离前发球线约1米左右。双打可稍站前些。这个位置，对单打来说，较有利于迎击对方打过来的任何落点的球；对双打则有利于下一拍的封网前

球。

发球姿势：左肩侧对球网，左脚在前，脚尖向网，右脚在后，脚尖稍向右侧，两脚距离与肩同宽，身体重心放在后脚上；准备发球时，右手握拍向右后侧举起，肘部微屈，左手持球（拇指、食指、中指夹持球托和羽毛相接处），举在腹部右前方，两眼注视对方的位置和准备接球的情况。（见图3）不论发那种球，最好都用一个姿势，使对方不易判断你发什么样的球。



图3 发球姿势

发球按球在空中飞行的弧线分为发高远球、平高球、平快球、网前球几种：（见图4）

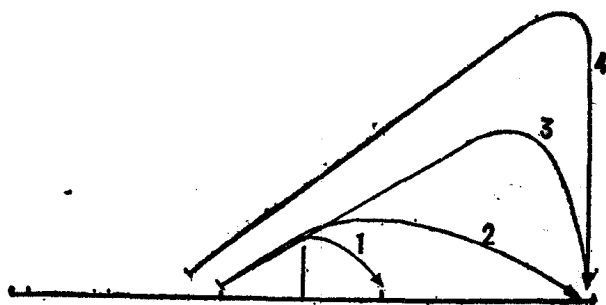


图 4

1. 网前球 2. 平快球 3. 平高球 4. 高远球

1. 发高远球：

（发球姿势见上）。这种球要发得高而远，使球飞行到对方底线上空，几乎垂直下落，落点接近底线。发球时，左手

松开使球下落，同时右手握拍沿着向下而上的弧线朝前上方加速挥摆（其仰角一般大于45度），自然伸腕，将触球时，前臂带动手腕向前上方“闪”动（这时要握紧球拍），由伸腕经前臂内旋至屈腕，使击球的瞬间造成一种“爆发力”，击球点在右侧前下方（腰下）。在球“弹”出后，球拍随着惯性往左侧上方挥摆，身体重心亦同时由右脚移到左脚，右脚跟稍提起，保持住身体的平衡。（见图5）

2. 发平高球：

（发球姿势见上）。平高球飞行弧线比高远球低，所以在挥拍击球时，多利用前臂带动手腕发力，拍面稍微向前推进，其仰角小于45度。发平高球时，要注意对方站位和球飞行弧线的高低，以免遭对方截击，处于被动。

3. 发平快球：

因为规则要求发球时球拍必须明显低于整个手部，所以发平快球的站位要靠后些。当球拍和球接触时，拍面仰角一般小于30度，争取击球点高些（不能高于腰部）。发平快球带有突击性，挥拍时要充分利用前臂带动手腕的“爆发力”，快速向前击球，使球越网而过，直插后场，向对方的反手或空档进攻。

4. 发网前球：

（发球姿势见上）。击球时挥拍的幅度较小，力量较轻，拍面稍后仰，球拍触球时不必握紧球拍，而是利用手腕与手指的力量从右向左横切推送，使球恰好越网而过落在对方接球区前发球线附近。（见图6）

发网前球时，要注意球飞行的弧线。（见图7）

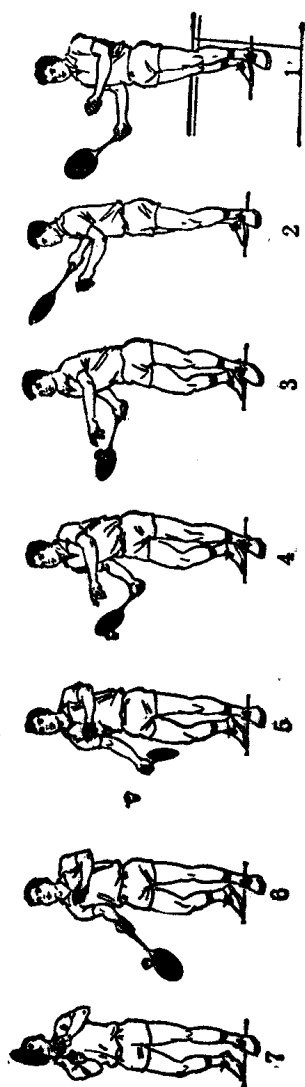


图5 发高远球

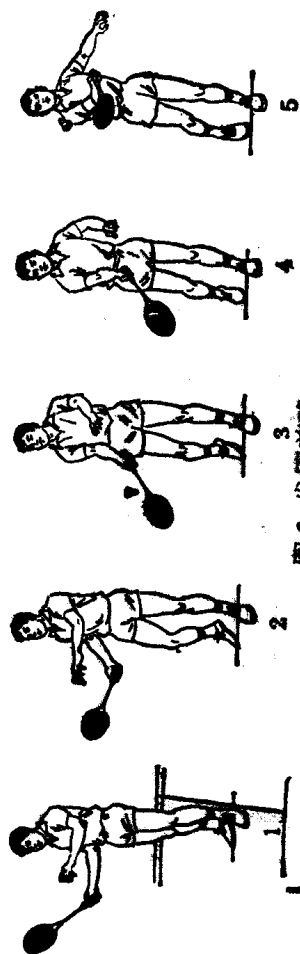


图6 发网前球