

# 羽毛球簡要技術

基本館藏



0437

7702

人民体育出版社

統一書號：7015·022

## 羽毛球簡要技術

人民體育出版社編寫處

北京體育學院

(北京西便門外出版廠鑄造部有型字號349號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

187×102 1/32 7千字 78

1959年5月第1版

1959年5月第1次印刷

印數：1—30,000冊

定價 (5)0.06元

責任編輯：陳世樂 封面設計：何 錕

70437

87702

42856

75437

87702

## 目 录

簡要技术.....	1
單打的簡要攻、守方法.....	10
双打的簡要攻、守方法.....	11
簡要場地和規則.....	12

# 簡 要 技 術

(書中介紹，都以右手握拍為例)

## 一、握拍的方法

(一) 正拍握法：就是用來打身體右邊的球的握法。握拍時，先用左手拿拍，拍面和地面垂直（如圖一）。再把右手張開，虎口正對拍框側面，拍柄后端差不多和手掌齊平，小指、四指、中指并攏，食指稍分開，將拍柄握住。拇指和食指相連接（如圖二、三）。



圖 一

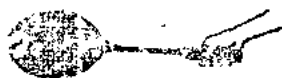


圖 二



圖 三

(二) 反拍握法：就是用來打身體左邊的球的握法。握拍的方法和正拍握法差不多，主要就是从正拍握法的位置，再將球拍稍向外轉一點（如圖四），同時把拇指直貼在拍柄上，食指稍向后移（如圖五）。



圖 四



圖 五

初学的人握拍时，往往用力紧紧地拍握住，这样就使手腕不灵活，影响打球。正确的是，只要轻轻把拍握稳就行了。

## 二、发球和接发球

### (一) 发球的方法

比赛时，发球是很重要的。因为有发球权才可能得分，同时球发得好，也才能取得主动。

一般來說，单打时（两人对打），最好发高远球，就是把球发得又高又远（球落地点接近后发球线）。这种球因为距离长，对发球人的威胁不大。如果对方站在后边，当然也可以发网前球，就是使球刚过网，落在球网跟前。

双打时，因为发球区比单打短，所以一般应发网前球。如果对方站位离网近，也可以发高远球。

1. 发高远球：发球时，站在发球区内，并靠近中线，离前发球线1尺5寸左右，面对球网，左脚在前右脚在后，身体重心放在右脚，左手拿球举在身体的右前方，右手把球拍举在右后方（如图六）。然后左手放开，使球自然落下，同



图六

时右臂将球拍向前挥摆，身体重心由后脚移向前脚。在球和球拍接触的一会儿，要把球拍握紧，臂部伸直，手腕后屈。打球后，手臂不要马上停止，应继续向前挥摆，身体重心完全移到左脚。

2.发网前球：发球姿势和发高远球的姿势差不多，但是手臂不是向前挥动，而是由右向左横切，同时多利用前臂和手腕的力量。

上面已经谈到，发球在比赛中是非常重要的，所以必须发得准和稳，这就要平时多多练习。

(二)接发球：就是接对方发过来的球。准备接球时，身体应该自然放松，两脚左右分开站立，站在发球区的中部，左脚稍在前一点。上体微向前倾，两手拿好球拍放在身前，两眼看着对方(如图七)。当对方把球发过来时，迅速移动到适当的地点去打球。

### 三、打球的方法

#### (一)高远球的打法

这种方法，能减少对方威胁，同时自己有时间作好打下一次球的准备。

1.用正拍把高远球打成高远球：打球时，先看准来球的方向和高度，迅速移到适当的地点(一般是打球时，球恰好在身体的右前方上空)，左脚在前，右脚在后，身体重心放在右脚，右手将球拍举在头后上方，上体稍向右转(如图八的1)。当球下落到适当位置时，右脚用力蹬地，使身体重心移向左脚，同时伸臂向前挥摆，把球打出(如图八的2)。打球时，球拍不要向下压，应向前上方打。



图七

2.用反拍把高远球打成高远球：打球方法和正拍差不多。但准备打球时，右脚向左迈出一步，成背对球网，球的位置在右肩前面上空，球拍举在左肩上(如图九的1)。打球

时，右臂伸直向后摆动，同时身体重心由左脚移向右脚（如图九的2）。

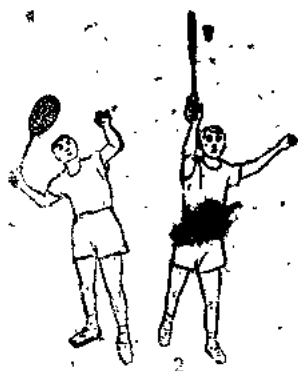


图 八



图 九

3.把低球打成高远球：打球时不管是正拍或是反拍，都用正拍握法，都是成右脚在前的弓箭步，身体重心也都是放

在右脚上。

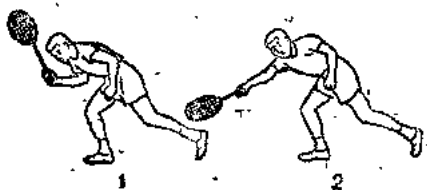


图 十



图 十一

(1)正拍打球时，把球拍举在右上方（如图十的1）。当球落到适当的位置时，手臂用力将球拍向下、向前、向上挥摆打球。（如图十的2）。

(2)反拍打球时，把球拍举在左肩上。

(如图十一的1)。当球落到适当位置时,手臂用力将球拍向下、向后、向上挥摆打球,(如图十一的2)。

## (二)扣球的打法

扣球就是把高球往下压,扣球的方法和打高远球的方法一样,只是在球和球拍接触时,手腕用力往下扣压,把球向前下方扣出,同时上体随着前弯,增加扣球力量。图十二是正拍扣球的动作。图十三是反拍扣球的动作。

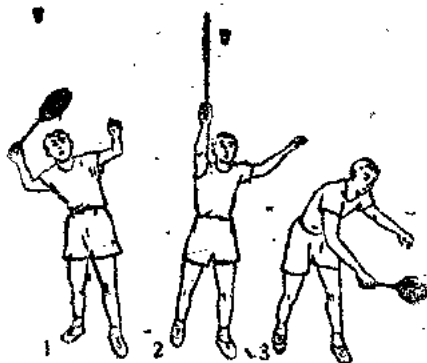


图 十二

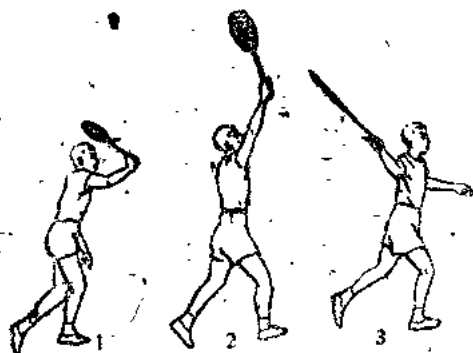


图 十三



### (三) 平球的打法

平球就是球比网子稍高一点，所行路线差不多和地面平行。这种球比较快，不易被对方捕杀，同时可以使对方离开中心位置到左右两角去打球，来减弱他的力量。

1. 用正拍打成平球：打球时，根据来球的方向，把身体移到球的侧面，右脚在前弯屈，左脚在后，身体重心放在右脚上，将球拍举在右前方（如图十四的1）。当球落到适当位置时，将球拍向左挥摆把球打出，同时身体重心也开始由右脚移向左脚，身体随着挥拍向左转（如图十四的2、3）。

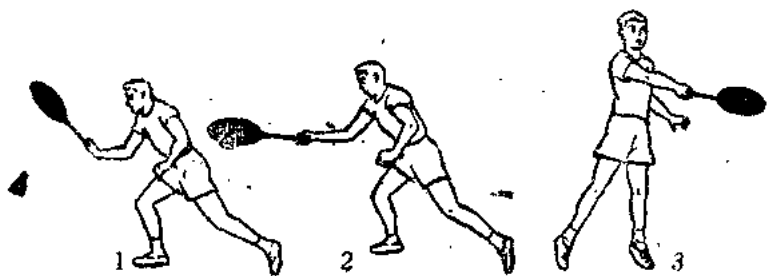


图 十四

2. 用反拍打成平球：打球的姿势和方法与正拍一样，只是方向相反，但打球前，球拍应举在左肩上（如图十五）。

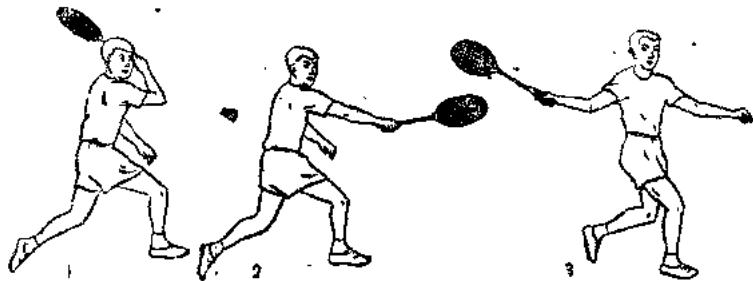


图 十五

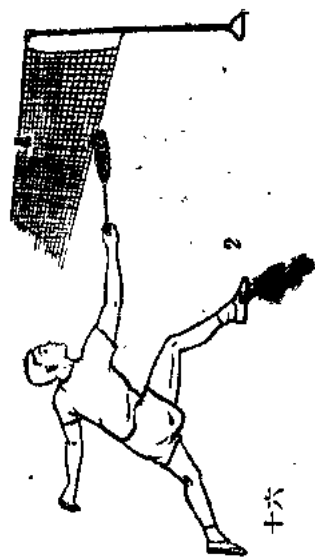


图 十六

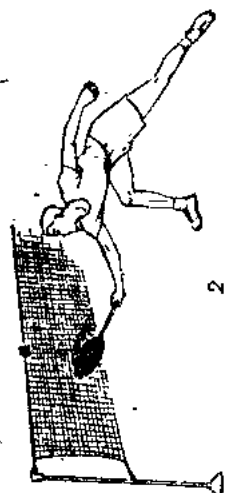


图 十七



## （四）网前球的打法

网前球，就是把对方打过来落在网子附近的球，轻轻打过去，使球落在对方场内，也落在网子的附近。这种球一定要注意，不能打高和打远。

1. 用正拍打成网前球：打球时，很快向球跑去，最后一步用右脚向前迈出一大步（成弓箭步），身体重心放在右脚上，同时将球拍伸到球的下面，拍面稍向前倾（如图十六的1）。当球快和球拍接触时，用手腕的力量把球拍轻轻向上挑，使球碰拍后弹回去（如图十六的2）。

2. 反拍打成网前球：方法和正拍完全一样，只是用反拍打球（如图十七）。

## 打球时要注意的几点

1. 球和球拍接触的时候，要把球拍握紧。除此以外都应放松。

2. 打球时，要很好地利用手腕的力量。

3. 打球后，要有原动作的继续，不要马上停止。

4. 打球时，要根据来球迅速移到适当的地方，打球后应迅速回到中心位置，准备下一次打球。

## 打球的练习方法

初学打球的人，先把球拍拿好。拿好后手腕可以自由活动活动，然后练习一下打球的动作。然后再练习打球。

练习打球时，可以两人互相供应，但最好根据上面介绍的一项一项的来练，不要一开始就叉练这，叉练那。

在練習當中，要注意動作的正確，不要只顧輸贏。在掌握了打球的動作後，就應進一步要求把球打准。

#### 四、步法

對方打來的球，往往落在場內各處，要能很快地到適合打球的地方，這就要講究步法。下面是移動到各處的步法圖。

圖中黑印代表左腳，白印代表右腳。上面的數字代表步數。如上面兩個數字都是“1”，就是兩腳同時移動。圖上有移動三步的，如離球近，就可移動一步；有移動四步的，如離球近，就可移動兩步。

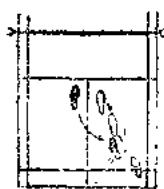


圖 十八  
正拍接右下角附近的球的步法



圖 十九  
反拍接左下角附近的球的步法

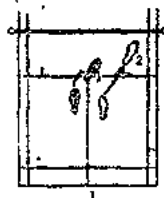


圖 二十  
正拍接右上角附近的球的步法

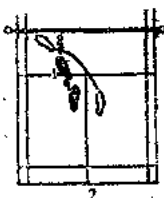


圖 二十一  
反拍接左上角附近的球的步法



圖 二十二  
正拍接近身球的步法



圖 二十三  
反拍接近身球的步法

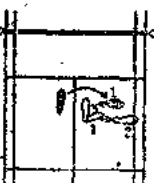


圖 二十四  
正拍接右邊綫附近的球的步法

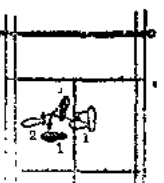


圖 二十五  
反拍接左邊綫附近的球的步法

## 移动步法时应注意的几点

1. 移动时应根据来球的方向迅速、及时地移到适当的地点。
2. 移动到适当的地点打球后，应迅速回到原来的位置。
3. 移动时，身体重心应随着两脚的移动而交换放在两脚上。另外，脚和打球的动作应配合好。

## 脚步移动的练习方法

在沒有掌握脚步移动的方法时，先只作各种脚步移动的练习，动作可以慢一些。随着动作的熟练，逐渐把脚步加快。

各种脚步移动的方法都掌握后，就可以在打球时结合起来运用。这时应注意，决不要为了打球，就不按照方法移动。

## 單打的簡要攻、守方法

比赛时，除了必須掌握各种打球的技术外，还应该掌握进攻和防守的方法，这样才容易取得主动，获得胜利。下面是攻守的简单方法和注意的问题。

一、保持中心位置：每次打球后，应迅速回到球场的中心地方，这样到球场各个地方去打球的距离都不会太远，对

方找不到空隙，不致于措手不及失分。

二、把球打到对方的弱点：一般的人用正拍打球较好，反拍打球就要差一些，在比赛时就应有意识地打球打到对方的左边，使他用反拍打球。这样他不但不能发挥他的优点得分，同时还可以给自己造成进攻机会。

三、把球打到离对手远的地方：这样使对方必须迅速地移动，容易打乱他的脚步动作，不能很好地打球，容易失分。

四、把球向对方身上打去：这种球快，并且必须很好地让位，这样就往往来不及，失分。

五、用声东击西的方法：这种方法对方往往由于反映慢而失分。比如先把球打到他的左下角，打几次，等他注意力集中在左下角时，突然把球打到右下角或右上角，使他来不及上前打球。

六、把球打成高远球：在紧要关头，尤其是感到难于应付的时候，可以用这种方法。因这种球速度慢、距离远，使自己稍有喘息的机会。

## 双打的简要攻、守方法

双打时，每边是两人，因此活动和防守范围要比单打小些，攻、守的方法也稍有不同。

一、两个队员的合作：为了便于进攻和防守，两人最好

灵活輪轉，即是兩人由一前一后的站法，轉為一左一右的站法，再由一左一右的站法，轉為一前一后的站法。

二、双打时应想法先扰乱对方的位置，然后用快速度的打法爭取主动，得分。

三、把球打到一定的地方，把球打到甚么地方，主要根据对方两人的站位。比如对方两人站位的方法是一前一后，就应把球打到他們的兩边；如对方两人是一左一右，就应把球打在对方两人的前后，或两人的中間。

四、发球时，一般來說，最好发成网前球，少发高远球。如果对方站位离网近，也可以适当发高远球。

## 簡要場地和規則

羽毛球的場地，室內、室外都可以，如果刮風，就必須在室內。場地的尺寸如图二十六。外面两条边綫是双打場地，里面两条边綫是单打場地。除此以外，单、双打的場地都是一样。

球場两边綫的中点，各豎一高1公尺55公分的木柱来悬挂球网，用球网將球場分为兩半。球网长6公尺10公分，寬76公分。如果没有球网，用其它东西代替也可以。

**得分：**只有发球的一方，才能得分。如甲发球，乙失誤，甲即得1分，然后由甲繼續发球。如甲发球，甲失誤，則由乙发球，不得分。

勝負：比賽時，都是打三局，以先勝兩局者為勝。

男子或女子雙打和男子單打，都以15分為一局。如雙方各得13分時，叫平。這時以先獲得13的隊有選擇再賽5分或按原規定（以先得15分者為勝）賽完的權利。如雙方各得14分時，則由首先獲得14的隊，有選擇再賽3分或按原規定賽完的權利。

女子單打比賽，每局為11分。如雙方各得9分，由先獲得9分的隊，有選擇再賽3分或按原規定賽完的權利。

每局完了，雙方應互相交換場區。在決勝局（第三局）中，某方先得8分（15分一局的），或先得6分（11分為一局的）時，雙方也應交換場區。

**發球員的方位：**比賽開始或發球方所得分數為雙數時，雙方都站在右發球區內。發球一方所得分數為單數時，雙方都應站在左發球區內。

雙打比賽中，發球隊凡得1分，同隊兩人應互相交換所站發球區。接球隊不交換。每局比賽開始，首先發球的隊只有一次發球權。如發球失誤，則由對方第一發球員發球。如第一發球員發球失誤，再由第二發球員發球（此後每隊都有兩次發球權）。第二發球員失誤後，則換對隊發球。

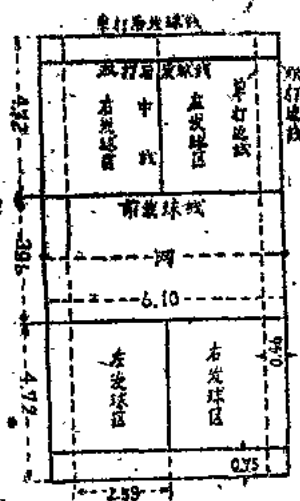


圖 二十六



**合法发球：**发球时，应站在规定的发球区内，任何一脚都不得移动、跳起或踏线。所拿球拍应由斜下方向前挥动，球和球拍的接触点，不得高过腰部。发出的球，应越过球网，落到规定的对方发球区内。如发出的球碰网上沿后落在规定的场区内，可以重发球，否则不能重发。

**合法还击：**就是打对方打过来的球时，必须是在球落地前把球接起（只准打一次），并越过球网落到对方场区内。球不得接触队员身体、衣服、球拍的木框，球拍也不得碰球网、木柱或过网打球。如果是双打，也只准打一次，不得连打两次，或同队两人连续各打一次。