

图解



羽毛球技巧

周志辉 编著

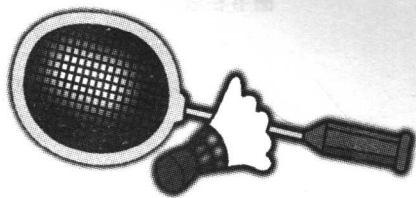


福建科学技术出版社

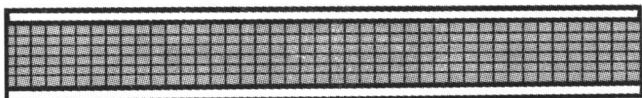
TUJIE
YUMAQIU
JIQIAO

TUJIE
YUMAQIU
JIQIAO

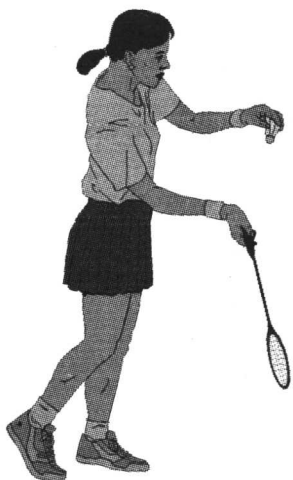
图解



羽毛球技巧



● 周志辉 编著 福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

图解羽毛球技巧/周志辉编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 4 (2006. 7 重印)

ISBN 7-5335-2474-8

I. 图… II. ①周… III. 羽毛球运动—图解
IV. G847-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102438 号

书 名 图解羽毛球技巧
策 划 唐建军
编 著 周志辉
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 人民日报社福州印务中心
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 4.5
字 数 101 千字
版 次 2005 年 4 月第 1 版
印 次 2006 年 7 月第 3 次印刷
印 数 9 001—13 000
书 号 ISBN 7-5335-2474-8/G·306
定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

羽毛球运动是一项人们喜爱的、具有广泛群众基础的体育运动。人们常常从羽毛球运动中获得了健康和快乐。为了使羽毛球运动爱好者能更好地了解 and 掌握羽毛球的基本技术和战术，本书采用图文解说的方式，对羽毛球的技术动作要领、训练方法，以及对错误动作的纠正和技战术的运用等进行直观的解析，把动作形象地展示在读者面前，使羽毛球爱好者打开本书时，感到易读、易懂、易学、易练，十分方便羽毛球爱好者的学习。我们在编写中还根据羽毛球基本技术和战术的难易程度，在内容的安排上由浅入深、循序渐进，缓解了技术学习的难度。考虑到羽毛球爱好者在羽毛球练习中可能出现的运动性损伤，本书还特别对常见的羽毛球运动性损伤与防治做了介绍。同时，还简要地介绍了羽毛球比赛规则与裁判方法。

本书在编写过程中得到北京体育大学运动医学教研室王琳老师的热情帮助；书中的图解动作由北京体育大学羽毛球专业班学生冷波、郭威、王金、



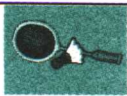
温强、宋文威演示，在此一并表示感谢！

羽毛球运动的发展永无止境，希望读者能与我们沟通，对本书提出宝贵意见，使之不断完善。

周志辉

2004.12





目 录

一、羽毛球运动的基本知识

- (一) 羽毛球场地与装备 (2)
 - 1. 羽毛球场地 (2)
 - 2. 羽毛球网与网柱 (3)
 - 3. 羽毛球拍的选择 (3)
 - 4. 羽毛球的选择与存放 (5)
 - 5. 运动服装的选择 (6)
- (二) 羽毛球的基本术语 (8)
 - 1. 技术术语 (8)
 - 2. 战术术语 (9)
- (三) 运动前的热身活动 (10)
 - 1. 柔韧性活动 (10)
 - 2. 游戏性活动 (14)
- (四) 羽毛球运动损伤的防治 (15)
 - 1. 运动损伤的原因与类型 (15)
 - 2. 运动损伤的防治 (16)

二、羽毛球基本技术与训练 (19)

- (一) 握拍技巧与训练 (20)
 - 1. 正手握拍技巧 (20)
 - 2. 反手握拍技巧 (21)
 - 3. 常见错误与纠正方法 (22)
 - 4. 握拍训练方法 (22)
- (二) 发球技巧与训练 (23)
 - 1. 正手发高球技巧 (23)





2.正手发网前球技巧	(24)
3.常见错误与纠正方法	(25)
4.发球训练方法	(26)
(三) 高球技巧与训练	(27)
1.正手后场高球技巧	(27)
2.头顶后场高球技巧	(29)
3.常见错误与纠正方法	(29)
4.高球训练方法	(30)
(四) 吊球技巧与训练	(32)
1.正手后场和头顶吊球技巧	(32)
2.常见错误与纠正方法	(32)
3.吊球训练方法	(33)
(五) 杀球技巧与训练	(34)
1.正手和头顶杀球技巧	(34)
2.常见错误与纠正方法	(35)
3.杀球训练方法	(36)
(六) 网前放网和搓球技巧与训练	(36)
1.正手网前放网技巧	(36)
2.正手网前搓球技巧	(38)
3.反手网前放网技巧	(38)
4.反手网前搓球技巧	(40)
5.常见错误与纠正方法	(41)
6.网前放网和搓球训练方法	(42)





(七) 勾球技巧与训练	(44)
1. 正手网前勾球技巧	(44)
2. 反手网前勾球技巧	(45)
3. 常见错误与纠正方法	(46)
4. 勾球训练方法	(47)
(八) 推球和挑球技巧与训练	(48)
1. 正手网前推球技巧	(48)
2. 正手网前挑球技巧	(49)
3. 反手网前推球技巧	(51)
4. 反手网前挑球技巧	(52)
5. 常见错误与纠正方法	(54)
6. 推球和挑球训练方法	(55)
(九) 扑球技巧与训练	(57)
1. 正手网前扑球技巧	(57)
2. 反手网前扑球技巧	(59)
3. 常见错误与纠正方法	(62)
4. 扑球训练方法	(62)
(十) 中场抽挡接杀球技巧与训练	(63)
1. 正手中场接杀挡网技巧	(63)
2. 正手中场接杀平抽技巧	(65)
3. 反手中场接杀挡网技巧	(67)
4. 反手中场接杀平抽技巧	(69)
5. 常见错误与纠正方法	(70)
6. 中场抽挡接杀球训练方法	(71)





(十一) 后场反手击球技巧与训练	(73)
1. 反手后场高球技巧	(73)
2. 反手后场吊球技巧	(75)
3. 反手后场杀球技巧	(77)
4. 常见错误与纠正方法	(78)
5. 后场反手击球训练方法	(79)
(十二) 步法技巧与训练	(81)
1. 基本步法技巧	(81)
2. 前场移动步法技巧	(85)
3. 中场移动步法技巧	(89)
4. 后场移动步法技巧	(91)
5. 连贯步法技巧	(94)
6. 步法训练方法	(96)
三、羽毛球基本战术与训练	(99)
(一) 单打的基本战术与打法	(100)
1. 单打制胜的要素	(100)
2. 发球抢攻战术的打法	(101)
3. 攻后场战术的打法	(102)
4. 攻前场战术的打法	(102)
5. 四方球战术的打法	(103)
6. 杀、吊上网战术的打法	(103)
(二) 双打的基本战术与打法	(104)
1. 双打制胜的要素	(104)
2. 双打站位的基本阵形	(105)





3. 攻入战术 (二打一) 的打法	(109)
4. 攻中路战术的打法	(110)
5. 后攻前封战术的打法	(111)
(三) 战术球路的训练	(111)
1. 正手吊直线和正手网前勾球的训练	(111)
2. 正手吊斜线上网和反手放网的训练	(112)
3. 正手吊斜线和反手网前勾球的训练	(113)
4. 正手吊斜线和反手网前推斜线的训练	(113)
5. 头顶杀斜线和正手网前推球的训练	(114)
6. 头顶杀斜线和正手网前勾球的训练	(115)
7. 高吊上网进攻的训练	(115)
8. 高杀上网进攻的训练	(116)
9. 半固定球路高吊轮攻战术的训练	(117)
10. 接杀挡直线战术的训练	(117)
11. 接杀挡斜线战术的训练	(118)
12. 接杀挑和平抽后场球的训练	(118)
四、羽毛球比赛规则与裁判	(119)
(一) 比赛基本规则	(120)
1. 羽毛球比赛的基本规定	(120)
2. 术语定义	(121)
3. 比赛首发球与场区的确定	(122)
4. 比赛的记分方法	(122)
5. 交换场区的规定	(123)
6. 单打比赛的规则	(124)





7. 双打比赛的规则	(125)
8. 发球区错误的处理方法	(127)
(二) 比赛中常见的违例	(128)
1. 发球违例	(128)
2. 比赛过程中违例	(129)
3. 比赛间歇时违例	(129)
(三) 裁判术语与手势语	(130)
1. 裁判员术语及手势图	(130)
2. 发球裁判术语及手势图	(132)
3. 司线员术语及手势图	(134)



一、羽毛球运动的基本知识





(一) 羽毛球场地与装备

1. 羽毛球场地

羽毛球比赛一般都在室内进行。为给比赛创造一个适宜的环境，比赛馆内应具备一些特别的条件，添置一些必需的设备。

理想的比赛场地是采用化学合成材料铺设的地面。当然，在全民健身的各级比赛中，也可以在木板地面、水泥地面上进行比赛。不论是什么质地的场地，都必须做到运动员在比赛中不感到太滑或太黏，还要求具有一定的弹性。

球场上的灯光是关系到比赛能否顺利进行的重要因素。另外，场地、墙壁和天花板均不应反光，以免影响运动员击球。

羽毛球的场地呈长方形，长 13.4 米。单打场地宽 5.18 米，

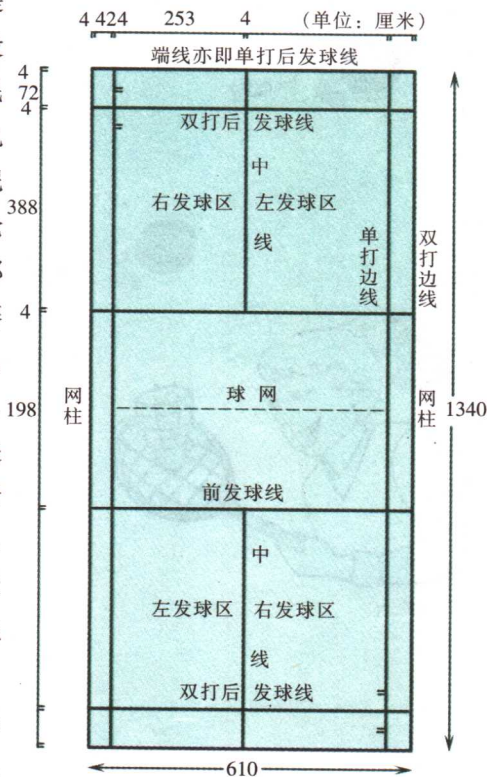


图 1-1-1 标准羽毛球场



双打场地宽 6.1 米，球场外面两条边线是双打场地边线，里面两条边线是单打场地边线，双打边线与单打边线相距 0.42 米。靠球网 1.98 米，与球网平行的两条线为前发球线，离端线 0.72 米与端线相平行的两条线为双打后发球线。场地线的线宽均为 0.04 米。（图 1-1-1）

前发球线中点与端线中点连起来的一条线叫中线，它把羽毛球场地分为左发球区和右发球区。（图 1-1-1）场地上空 12 米以内和四周 4 米以内不应有障碍物。

2. 羽毛球网与网柱

（1）羽毛球网：羽毛球网全长 610 厘米，宽 76 厘米，球网的最上端由 7.5 厘米的白布对折缝合，用细钢丝绳从中穿过，并悬挂在两端的网柱上（球网中心距离地面高度为 1.524 米，两端距离地面 1.55 米）。羽毛球网一般用深绿色或深褐色的优质绳子，以 2 厘米左右的小方孔编制而成。

（2）羽毛球网柱：羽毛球网柱高 1.55 米，用钢质材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成。靠近柱杆中部设有一滑轮装置，用于扣紧拉挂羽毛球网的绳索。柱底盘由有一定重量的铁块构成，同柱杆下端连接在一起，以保持网柱中心的平衡。

3. 羽毛球拍的选择

（1）羽毛球拍的种类：目前，我国出售的羽毛球拍品种、式样繁多，但是基本上可以分为木杆木框球拍、钢杆木框球拍、钢杆铝合金框球拍、碳素杆合金钢框球拍和碳素杆碳素框球拍（图 1-1-2）等五种类型。现在多用后一种球拍。

（2）羽毛球拍的选择：木杆木框羽毛球拍价格低廉，牢度与弹性较差，只适用于健身。钢杆木框和钢杆铝合金框羽毛球拍价



一、羽毛球运动的基本知识



格适中，牢度和弹性较好，在工矿、企业、机关、学校的业余爱好者中使用最多。碳素杆铝合金框羽毛球拍和碳素杆碳素框羽毛球拍价格较贵，其特点是牢度强、弹性大、重量适宜，它的各种型号球拍可供各类打法的运动员选用。



图 1-1-2 碳素杆碳素框羽毛球拍

在挑选球拍时，各人应根据自己的身体条件和打球习惯去挑选重量适宜的球拍。老年人、女性和少年爱好者一般选用重量较轻的球拍为宜；儿童还可以选用特制的少儿羽毛球拍；青年与成年羽毛球爱好者，以及攻击型羽毛球选手则宜挑选略重的球拍；防守型羽毛球选手可选用略轻一些的球拍。总之，选拍不当，过重或过轻，都会影响击球速度和动作质量。

在重量合适的前提下，挑选球拍还应注意以下几点：

1) 球拍击球时是否感到震手。震手的拍子，拍杆太硬，弹性较差；不震手的拍子，拍杆弹性较好。检查拍杆弹性也可以一手握住拍柄，一手扶住拍框顶端掰一掰，若拍子有一定的弯曲度，证明拍杆弹性较好，适宜选购。

2) 检查钢杆铝合金框球拍的拍框以与拍杆的连接处有无断裂或松动为判断标准。检查方法是将拍框轻微扭动一下，看是否有响声或松动。

3) 根据各人手掌的大小和握拍习惯来挑选拍柄的粗细。一只正规球拍的拍柄上都标有尺寸，供手掌大小不同的人选择。常



见的有 G2、G3、G4 等几种型号。尺码小的粗，尺码大的细。

4) 价格较高的球拍一般都没有上拍弦，主要是让选购者根据自己的需要配置不同的拍弦以及调整拍弦的松紧程度。羽毛球拍弦的种类较多，主要有羊肠弦、牛筋弦、尼龙弦和化学纤维弦等四种。牛筋弦比较结实，但弹性较差；尼龙弦美观，弹性一般，受冷热气温影响较大，冬天发脆易断；羊肠弦弹性最好，但不耐磨，易断；化学纤维弦弹性比较好，牢固性较强。根据以上各种拍弦的特点可知，选择羊肠弦和化学纤维弦比较好，也可以将羊肠弦和化学纤维弦配合起来使用。随着科学的进步，有些国家生产的化纤混合弦不仅牢度强，而且弹性好，只是价格比较昂贵。

4. 羽毛球的选择与存放

羽毛球是由球托和羽毛两部分组成，球托用一层薄羊皮包裹在一块直径为 2.5~2.8 厘米的软木上，球托底部为圆形。羽毛部分由 16 根长度为 6.2~7 厘米的精选鹅毛或鸭毛用线和胶水编排黏合组成，羽毛的根部围插在球托上。羽毛的另一端呈喇叭状向外自然延伸，顶端呈圆形，直径为 6.4 厘米。整个球的高度为 8.7 厘米；球重为 4.6~5.5 克。（图 1-1-3）



图 1-1-3 羽毛球

(1) 从外观上挑选羽毛球：在挑选羽毛球时，首先从外观上观察球的羽毛颜色是否洁白；羽毛的毛杆是否笔直；羽毛与球托结合处是否整齐牢固。



一、羽毛球运动的基本知识



(2) 从重量和速度上挑选羽毛球：通常，羽毛球筒上都标有羽毛球的重量，例如：4.6、4.7、4.8、5.0、5.5等，或在球筒上标有速度，例如：75、76、77、78等，其数字越大代表速度越快。

(3) 羽毛球的存放：由于地域、季节、存放地点等条件的不同，都会影响羽毛的使用寿命，因此不要将羽毛球长时间放置在过于干燥或潮湿的地方，同时注意避光；球筒一旦打开，最好在短期内使用。气候干燥时，毛杆相对干脆，在每次使用前，最好将羽毛球放在蒸汽中熏蒸30~60秒，可适当增加羽毛球的使用寿命。但熏蒸时间不宜过久，熏蒸要均匀，不能熏蒸到羽毛杆子上，更不能熏蒸到球头上，熏过的羽毛球不宜放置太久，以免起霉，切不可放入水中浸泡。

5. 运动服装的选择

(1) 羽毛球服装：在打羽毛球运动时的穿着，除了要美观帅气外，最重要的是要适合运动项目和运动环境，也即选择运动服合身很重要，还要能适应羽毛球运动中各种动作的完成，比如身体的伸缩、跳跃、跑动等。因此，要注意选择宽松舒适和透气吸汗的运动衣裤，短款的运动衣裤会更加方便。（图1-1-4）

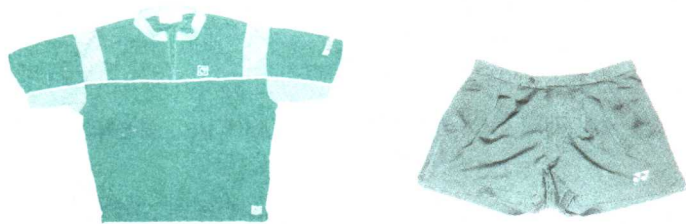


图 1-1-4 短款运动衣裤