

现代 XIANDAI

体育运动技术
教学教案丛书

作者 乌尔里希·菲舍尔 (博士)

乌韦·沃尔夫

译者 王悦


羽毛球教学

YUMAOQIU JIAOXUE

北京体育大学出版社

现代体育运动技术教学教案丛书

羽毛球教学

A large circular graphic with a dotted border, surrounded by a trail of stars of varying sizes, some of which are larger and more prominent than others.

作者：
乌尔里希·菲舍尔（博士）
乌韦·沃尔夫
绘图：
拉荷马特·希德雅特
译者：
王悦

北京体育大学出版社

策划编辑 冯 唐
责任编辑 佟 晖 刘礼恒
审稿编辑 熊西北
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球教学/乌尔里希·菲舍尔著,王悦编译. —北京:
北京体育大学出版社,2005.1
(现代体育运动技术教学教案丛书)
ISBN 7-81100-220-5

I.羽… II.①乌…②王… III.羽毛球运动-运动
技术 IV.G847.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101924号

版权登记号:京图字:01-2004-6262

版权所有 翻印必究

羽毛球教学 乌尔里希·菲舍尔 著
王 悦 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 14

2005年1月第1版第1次印刷 印数 6000册

定 价 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《现代体育运动技术教学教案丛书》，是在欧洲获得广泛好评的“Sportiv”系列教材，源自于著名的德国科莱特教育出版集团，于世纪之交推出，并迅速引起西方体育教育界关注。针对我国国情，我们遴选了该系列教材中最受读者欢迎，短期内数度售罄，又几经再版充实修订，而最为成熟的六个分册，即篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球和网球，加以引进。本书即为其中之一。

科莱特集团出版新型体育教材的原因很简单：现在的孩子们已经厌倦了原有的教科书！他们认为阅读那些按部就班、内容繁琐、文字冗长的教材是在耽误“自己的宝贵时间”。而教师/教练的意见，也从某种角度上支持了这种观念。教师/教练、学生希望教材能够为他们的教学、学习活动提供：简明的蕴含一个运动技战术精髓的易于实施并富有趣味的内容。这恰恰是传统教材所不具备的东西。针对于此，克莱特的编辑们创造性地提出了“让孩子们在享受运动乐趣的同时学习这项运动”，而不是“学习一项运动，然后享受它”的编写理念。

以往的教科书中，先理论和技术讲解而后练习，再讲战术、再练习的结构，常常使得学习者，在参与了相当长时间的学习活动之后，也不知道其所学于实战有何作用或怎样去使用，最终丧失了对这项运动的兴趣。新教材对于这一弊端进行了较好地改进，让竞技性、趣味性贯彻全书始终，获得了学生/少年运动员的一致好评。正因为如此，上述六种球类运动技术教材，也成为了科莱特这次推陈出新活动中的经典。

将运动项目严格依照自身竞赛规律和要求，有机地划分为一个个教学单元，是本书的最大特点。即每一个教学内容，都根据它在实战中将要发挥的作用而包含了用之于实战的必需理论知识，所要使用的技术和战术，技术（校对）、战术和理论知识（测验、答案）掌握情况的检测，特别设计的强调并体现实战对技战术要求的富于趣味性和竞技性的练习（室内、室外）等四个部分。教师/教练可以非常方便地根据学生水平或学习需求，对书中内容加以选择和组合，而完成一堂内容充实、条理清晰、结构紧凑、形式活泼、气氛热烈的教学/训练课。需要特别指出的是，每个教学单元中的不同内容虽分处于各个章节，但都被巧妙地编排成独立页面，可以指定某几页或将这几页复印分发给学生，让他们在课前预习和课堂间隙阅读印证。这一点不仅进一步方便了教学，同时也是现行教科书中鲜见的特色之处。

全书分为技术、战术和实践三篇，专门设计了百数十个练习，每一个都有专门的图示和文字说明。教师/教练可以根据不同的教学目标，将三篇中的内容自行组合，得到一份详细科学的教案，并分发给学生，使之学之有据，心中有数。

愿本书能对您的教学或自修活动有所帮助。

羽毛球教学



作者:

乌尔里希·菲舍尔 (博士)

乌韦·沃尔夫



目 录

技术篇	1
手法篇	98
教学篇	118
答 案	217

书中缩写:		
击球技术	RUC	反手过手高远球
Uh 低手	RUD	反手过手吊球
UK 头顶	VDR	正手平推球
Sh 过手	RDR	反手吊球
Sh 侧手	VND	反手放网前球
Lvk 头左侧	RND	反手放网前球
Vh 正手	NH	正手或反手放网前球
Rh 反手	ST	挡球
SpaN 网前打	SpaN	变异的网前球
	VUC	正手低手高远球
比赛观察	RUC	反手低手高远球
ku AW 短防守	UC	正手或反手低手高远球
ho/fl Aw 高/平球防守	HAB	高球防守
	KAB	短球防守
实战中的打击技术缩写	AB	高或短球
HA 高发球	RAB	反手防守
KA 短发球	CH	中国跳
VUD 反手头顶吊球	KOM	复杂的练习形式并不限于一种击球方式
SM 正手扣球		
VUC 手头顶高远球	TAK	双打手法

版权说明:

莱比锡昂思特克莱特教育出版集团

莱比锡 1996。版权所有。

图字: 01-2004-6262号

技术篇



基础 11

- 1/1 场地：羽毛球和球拍
- 1/2 中心位置，基本站位，击球范围
- 1/3 基本打法
- 1/4 场地，击球区，基本打法
- 1/5 基础握拍法
- 1/6 反手握拍（拇指握拍）
- 1/7 力量型推拍（锤式握拍法）
- 1/8 钳式握拍手法
- 1/9 基础握拍手法和其他手法（掌握情况）
- 1/10 内旋击球（前臂向内侧转动）
- 1/11 外旋击球（前臂外旋）
- 1/12 前臂旋转外旋，内旋（掌握情况）
- 1/13 摆臂挥拍（过顶/高手范围）
- 1/14 摆臂挥拍（在下手范围内）
- 1/15 摆臂挥拍（掌握情况）
- 1/16 预先准备—起跳和出脚 *

发球 27

- 2/1 发高球
- 2/2 发高球
- 2/3 发高球（掌握情况）
- 2/4 发高球（校正）
- 2/5 正手发短球
- 2/6 正手发短球 *
- 2/7 反手发短球
- 2/8 发短球（掌握情况）

前场击球技术 35

- 3/1 正手放网前球（长线）（举起）
- 3/2 正手放网前球（长线）（举起） *
- 3/3 正手放网前球（校正）

- 3/4 反手放网前球（长线）（举起）
- 3/5 正反手放网前球（长线）（掌握情况）
- 3/6 反手放网前球（校正）
- 3/7 正手网前勾球
- 3/8 反手网前勾球
- 3/9 反手网前勾球 *
- 3/10 正手搓球
- 3/11 反手搓球
- 3/12 正手扑球
- 3/13 反手扑球
- 3/14 网前击球—综合（掌握情况）
- 3/15 正手挑球（垂直）
- 3/16 正手挑球（垂直） *
- 3/17 正手挑球（掌握情况）
- 3/18 正手挑球（校正）
- 3/19 反手挑球（垂直）
- 3/20 反手挑球（垂直） *
- 3/21 反手挑球（掌握情况）
- 3/22 反手挑球（校正）
- 3/23 正手推球
- 3/24 反手推球

中场击球技术 59

- 4/1 正手接杀球（轻柔，短）
- 4/2 正手接杀球（轻柔，短） *
- 4/3 反手接杀球（轻柔，短）
- 4/4 反手接杀球（高—远，摆动）
- 4/5 反手接杀球（高—远，无摆动）
- 4/6 接杀球（掌握情况）
- 4/7 正手平抽球
- 4/8 正手平抽球 *

- 4/9 正手平抽球 (校正)
- 4/10 反手平抽球
- 4/11 反手平抽球 *
- 4/12 正手和反手平抽球 (掌握情况)
- 4/13 反手平抽球 (校正)

后场击球技术 72

- 5/1 跑向后场 (交叉步)
- 5/2 跑向后场 (垫步)
- 5/3 正手头顶高远球
- 5/4 正手头顶高远球 *
- 5/5 正手头顶高远球 (掌握情况)
- 5/6 正手头顶高远球 (校正)
- 5/7 正手头顶吊球
- 5/8 正手头顶吊球 (掌握情况)
- 5/9 正手头顶吊球 (校正)
- 5/10 正手头顶吊球 (斜线) *
- 5/11 正手头顶杀球 (急转之后)
- 5/12 正手头顶杀球 (掌握情况)
- 5/13 正手头顶杀球 (校正)
- 5/14 左侧头顶高远球 (马来步伐)
- 5/15 左侧头顶击球 (马来步伐) *
- 5/16 左侧头顶击球 (马来步伐) (掌握情况)
- 5/17 反手过手高远球
- 5/18 反手过手高远球 *
- 5/19 反手过手高远球 (掌握情况)
- 5/20 反手过手高远球 (校正)
- 5/21 反手过手吊球 (击球过程)
- 5/22 跑到后反手位 (垫步, 特例) *
- 5/23 正手过渡球 (从底线击球)
- 5/24 正手过渡球 (从底线击球) *

跳起技术 96

- 6/1 跳起
- 6/2 跳起 *
- 6/3 跳起 (校正)
- 6/4 中国跳

- 6/5 中国跳 *
- 6/6 跳起技术 (掌握情况)

所有带 * 的篇章中的组图均为后视图。

跑动过程中的重点描述:

一般跑动步伐: 3/4, 3/15, 5/17

撤步: 3/10, 3/16, 5/2, 5/22

十字步: 3/9, 4/7, 5/1, 5/4, 5/24

马来步伐: 5/14, 5/15

对技术篇的说明

(1) 示范材料的选择

这里包含了大约 65 个示范材料。其中, 29 个为不同种类的击球技术、基本打法的描述。还有 14 个关于控球特点上的知识, 以及 12 种针对于击球技术的校对。在 Sek I 和 Sek II 的一般羽毛球运动教学中, 只转用到一部分有限的击球技术。另一方面这可以通过 Sek I 中的基础知识以及 Sek II 中的难点、重点内容增加和丰富实践经验。对于实力较弱的练习小组的同学在这种分类练习示范材料中可以拓宽其技术掌握面。

就本书而言作者对于学习实践能力提高很有意义, 对于击球技术有着广泛的要求。为每一节课选择具有鲜明特色的示范。它减少了大量难而不实的东西, 而集中精力于基本技术内容。书中的示范教学内容参考了奥斯塔瑟/佐罗布伯 (1987 年) 的《羽毛球技术》中的图片内容。

在组图中多是跑动的过程, 除了个别的图片, 我们将击球技术与球结合在一起。那幅例外的图片是关于头顶击球内容的。因为从不同的运动方向冲向来球, 收脚, 回中心位置等都会使情况各不相同。

在书中使用了列表的方式, 使得哪幅图对应哪种技术变得一目了然。

在跳跃这一部分中，简单跳跃和中国跳都有涉及。因为这样可以丰富体育教学内容，活跃气氛。

每页文字描述的旁边配有组图。将整个运动过程记录下来，使得学生对基本技术掌握得更容易，透彻，基本技术可以将转体的动作也清晰地表现出来。

根据我们目前的经验，这些描述和图片给了我们指导学生掌握运动方式很大的帮助。因为这种表现手段非常的直观，形象生动，所以被大家广为采纳，自始至终都没有太大的变化。通过描述配以图片的方式缩短了教学进程，少走不少弯路（学生们通过自己的眼睛像看电影一样来了解），使教学得到巨大帮助（学生们能够很快的融入其中）。这里尤其要强调的是，这里很多观点来自于作者的经验，就这种描述形式，图片构成的科学性没有深入研究。

此外，还有一些局部的图片（比如，挥拍，拍子的位置，击球点，收脚等），这样使得不少信息，由此得到了充实和完善，而不再是片面的。通过各页的标题首先了解知识的结构，是哪种单打技术。下面配上具有很强表达能力的图片更具有说明性。

为了规划技术篇，我们将场地划分为前、中、后场。再根据总的基础（场地、击球区、握拍）来看重要的击球技术都在前场完成（尤其是发球技术），所以按照先前场，再中场，最后是后场的顺序来介绍。在组图的最后介绍的是跳跃技术。

(2) 组图的制作

本书中的所有组图都是根据录像中的动作逐步分解出来的。示范的人员中有一位来自过去联赛的女运动员，一个来自二级联赛的男运动员和一位青年运动员，他是当时NRW青年联赛的第三名。

作为摄制的素材有两个方位，分别是侧视图和运动员的后视图。我们将动作按 1/1000 秒逐格摄制，这样可以使球员击球的全

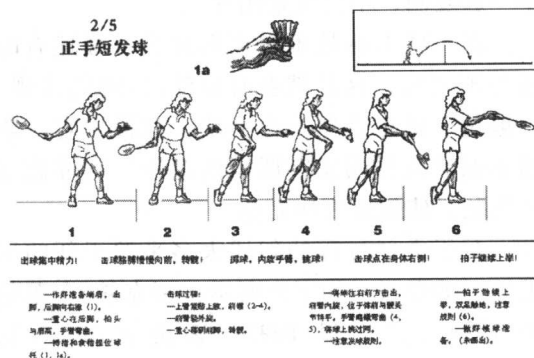
部技术动作画面记录定格。而过去只使用一般的摄像机，按每秒 24 图来拍摄，这样并不能将击球技术 100%记录下来，（比如反手平抽球的侧视图），这样并不能完成符合要求的组图。

根据道格斯 1989 年的研究显示，就单一的图片而言，根据读者的习惯，说明文字和说明图片从左至右的展示要比右至左更有助于学习。然而就反手击球的示意图和一些后视图而言采用违反常规的从右至左的方式来展示，对学生们的阅读来说并不存在不适应的地方。因为这时是按照球员的跑动方式来演示的。我们认为这与道格斯 1989 年的研究成果并不相矛盾，因为这有利于演示运动中的击球技术，即使不按顺序阅读也没有关系。

图的标号是为了使读者对动作全过程中的几个重点部有个全面、完整的直观印象。同时我们的图也非常大，让大家将图中每一个运动细节都能看清楚。若单独的看某一组图（如正手头顶高远球的后视图）中的某一幅图相对来说有些小。必须要将整个跑动过程，击球过程的情况，综合连贯起来看。

本书的示范图中有一部分是通过青年球员的示例而制定的。但是目的性并不强，因为球员在击球时有太多的个人发挥，所有只选用了其中一小部分。由于本书的局限性，并没有将所有图片由男、女运动员分别展示。其中有 31 幅组图为男运动员，而女运动员有 19 组图。

(3) 技术简介的结构



首先左上角为该击球技术的名称（如：发高球，正手平抽球）。

在图的右上角一般都是羽毛球的飞行路线图的侧视图。这里一般不用后视图和俯视图，因为这样不利于看清楚球的飞行路线。

在这里会用箭头标出整个的运动过程，这样便于应用。

在组图上方出现的单独图片一般显示的内容为详细的介绍握拍方式和击球点的选择。

在组图下方会有一些直接的说明文字。它们是对所对应动作的简单概括。由于版面限制，说明文字不一定是正对应着图中的动作，只是对某一阶段动作的总体概括。

随后运动过程被分为好几个小块，像说明文字一样位于对应的图片之下。每部分之间不能分开，要连贯着阅读（一般由挥拍，摆臂开始）。围绕着击球过程的描述会有一些教师们提出的经验。随后是一些关于整个过程的详细信息。学生可以根据自己的情况对照参考。

在后面也有一些数字，它是指明文字所对应的图片的。一般图片所示便是难点所在。

在描述过程中所用的语言要简明，而且有一定的标准语句，用来明确每一部分的动作，这样有利于信息地掌握。（如手背向上！）

对于说明文学也要简单，下面的叙述就是要按它，序号来块状排列的。

若教师要在体育课上使用教材中的图片而不用叙述文字时，要记得将下面的说明文字一起复制，不仅仅是图片。

有一些击球技术根据图片进行描述有时还并不完整，这时就会有备注/注意的出现。一般位于结尾处单列出一块。这段内容一般超出图片或说明文字所示的范围，它冲破这种限制，使叙述更加完整。

对于击球过程的叙述大多来源于新的羽毛球运动资料，如下列所示：别克赫-布莱伦斯 1994；多文尼 1993；莱美克/迈斯克

1992，1996；奥斯塔瑟/佐罗顾普 1987；施密特-瓦尔特/瓦尔特 1992；施瓦普 1995；瓦尔特/普茨皮拉 1993。

同时我们还分析了以下的录像带：

瑞典羽毛球协会：基本技术/和基本击球技术 2，1990；

ETS-马格林：轻松羽毛球：基本技术形式，马格林 1990。

全部技术描述部分包括以下各个部分：击球技术，掌握情况和校对部分及手法。而且全部图片和叙述都是针对于右手持拍球员的。

(4) 关于掌握情况

“掌握情况”这一部分对于重要击球技术的掌握和基础的巩固十分有利，它可以帮助检验学生是否具备了掌握击球技术的基本知识。有时在一个“掌握情况”中会包含好几种击球技术性问题的（比如正手和反手平抽球）。

掌握情况部分是按下列方式构成的：

右上是一组小的击球动作示意图。然后有 4 至 6 个作业需要完成，完成时需要结合右上的组图来分析作业内容。

作业的排列先后顺序与排版情况与其难易程度无关，作业形式大体上分为以下三种，而且每一项作业有时不是只包括一项技法。

—— 关于击球技法的基本知识和使用方法。

—— 关于学生击球时的过程和一些实践情况。

—— 针对击球技术动作中一些重点动作的分解情况（如：摆臂、外旋）需要达到的标准。从而找到击球技术中的不足与解决办法。使学生达到大家所希望的健康羽毛球运动的积极目的。

做一篇“掌握情况”大约需要 5~10 分钟。这可以强化学生对基本知识的印象，无

论如何也不能将这部分舍弃，因为这对学生来说很有意义，作业中还存在着一些情景分析，大约需要花4~6分钟完成，这部分十分重要。为了节约作答的时间，大部分题以选择形式出现或选择填空形式出现。自由发挥，无限制写作题只限于回答某一原因/理由时。

为了规划技术篇，我们将场地划分为前、中、后场。再根据总的基础（场地，击球区，握拍）来看重要的击球技术都在前场完成（尤其是发球技术），所以按照先前场，再中场，最后是后场的顺序来介绍。在组图的最后介绍的是跳跃技术。

(5) 关于校对

运动和击球过程的相互间地校对具有十分重要的作用，学生在课堂中要有较强的自控能力。当然，在课堂练习时需要有经验丰富的教师做充足的准备，为不太了解规则和根本不知道规则的学生加以辅导。因为要到达必要的程度，需要有足够的专业知识做补充，尤其要注意各个动作的达标程度。（动作的协调度，击球点，重心所在）

本书中包括了12篇关于基本的击球技术和跳跃动作的校对。这些有助于学生在相互校对过程中掌握或提高水平，帮助解决学习中的困难。在校对篇中会给出一些组织建议，一般是将学生分为两至三组分别组织。当然，还可以选用其它一些方法进行校对，比如观看专业的示范；对专业录影带进行分析，然后再分组练习。要很好地利用校对的内容。以下三点在实施过程中要特别注意：

—— 观察者在多次观察之后只能做出一项评判。

—— 在结束观察之后，校对者要为练习者提出一两点建议，指出学生在完成中的困难与不足之处。

—— 在双方交换之前，练习者要跟着刚才的校对者作一些练习，然后再换位去做校对者。

为了便于观察击球技术的情况，针对练习者在右半区五项击球质量的记录，校对者要绝对地集中精力。所列出的那五项一般为击球点的位置和一些分解动作，在这几个环节上较容易出现错误。

为了说明每一项标准，本书提供了一系列的插图。对于要校对的重点部分给予了加黑从而帮助更好观察核对动作。对于图片的展示不是按照阅读顺序来排列的，而是通过箭头和编号使读者有一个直观的体会。

本书已由11年级的学生进行过试用，并且得到了正面极高的评价。原因在于它不仅为学生的技术动作校对提供了辅助，还让学生观察别人的同时也进行了学习，因为他必须认识观察自己的同伴，就好像自己在场上做练习一样认真。

(6) 插入材料的作用

在课堂上利用组图是一种十分常见的形式。下面列出了一些关于正确利用这些插入的组图的建议：

—— 因为只有一部分学生可以进行击球或有球训练。而大部分学生处于等待状态，此时他们可以通过插图预习和准备将要练习的击球技术。例如：A和B在做半场正手一头顶一高远球。C在场外阅读组图（甚至底下的小图），阅读那些标志词，并且在无球状态下练习击球全过程或者某几个重要环节。经过几个回合或者到达A，B交换的次數后，C此时与B进行实战训练，A则在场外利用组图自学阅读。练习中要有两至三次交换。

—— 若可能，将学生按照技术水平高低进行分组练习，并充分利用插图做辅助资料，自行进行一至两项实战练习。

—— 利用组图时最好进行分组练习。比如四个学生进行正手一头顶一高远球或网前球练习（参考练习篇小组练习），四个学生按照图片所示进行无球训练，四个学生帮助辅导教师做些工作，如拾球、掷球给做有球训

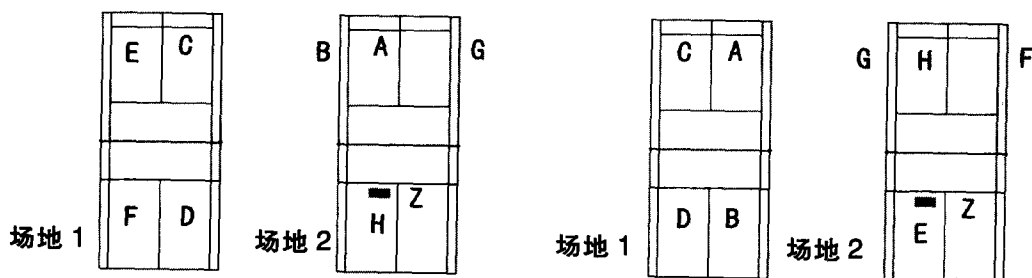
练的同伴。当然在做好充足准备和练习后要
进行交换做实践训练。

——组图中的插图或是掌握情况部分对
于学生来说具有丰富重要的意义。结合基本
的理论知识可以为各种状况下所应用的击球
技术提供帮助和必需的准备工作的。

——可以肯定地说，其他一些材料也被
作为作业加入其中。让学生就下一节课中所

用的内容，做好准备。

对于插入的材料要有一定的重视，他们
容易被学生所接受，要选择一种组织方式，
将整个过程联系起来。插入材料在课开始时
被全部学生同时使用，这样将导致场地的紧
张，这会带来负面问题，要运用一些有特色
的方式。



在校对篇中插入的组织方式可以直接使
(参与上图)过程:

——E/F 和 C/D 相互间进行不间接地以
正手—头顶—高远球击球。(在场地 1 上)

——H 负责拾起场地 2 上的球放到 Z 身
边的盒子中。

——Z 从盒中拿球击给 A。

——G 手持校对记录，详细做笔记，并
且详细观察 A，帮助同伴 H 做好工作。

——A 以正手—头顶—高远球回球。

——B 也作为校对者关注 A 的动作，当
他观察完所有的校对项目，宣布大家交换位
置手，B 要加以评论。

依照下列顺序交换场地。

——在 B 校对手，A/B 到场地 1 进行
正手—头顶—高远球练习，这样 A 能对 B 的
意见迅速加以实践改正

——C/D 到左侧半区继续进行正头—头
顶高远球训练。

——E/F 离开场地 1，E 在场地 2 上拾
球，F 做校对笔记。

——E 击球给 H (高头球)

——H 以正手头顶—高远球回击。G 观
察 H 的动作，宣布交换时间，纠正 H。

当所有人都完成过一次轮换后，改变练
习内容，进行下一组轮换练习。

1/1

场地：羽毛球和球拍

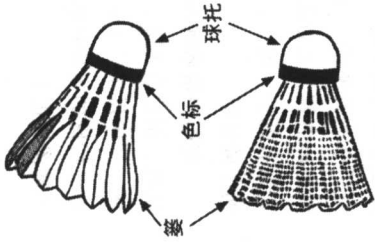
羽毛球有人造合成和天然两种，其质量在4.73至5.50克之间，天然羽毛球的基部由16根鸭或鹅毛组成，用皮制和塑料扎牢且固定在一个软球把上，塑料羽毛球有一个人造合成物制成。比赛用球一定要拥有一个软木制球托。

人们用三种色标来区别球：

红色=快球（重球—适合室外）

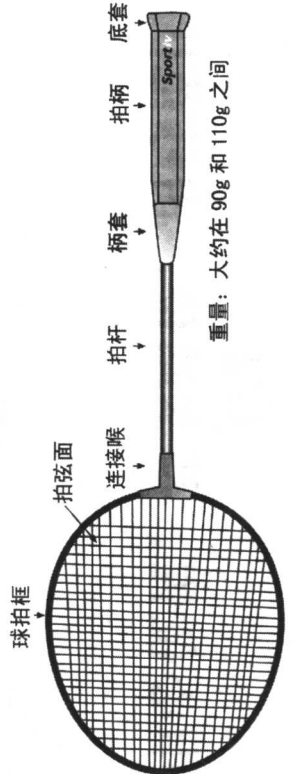
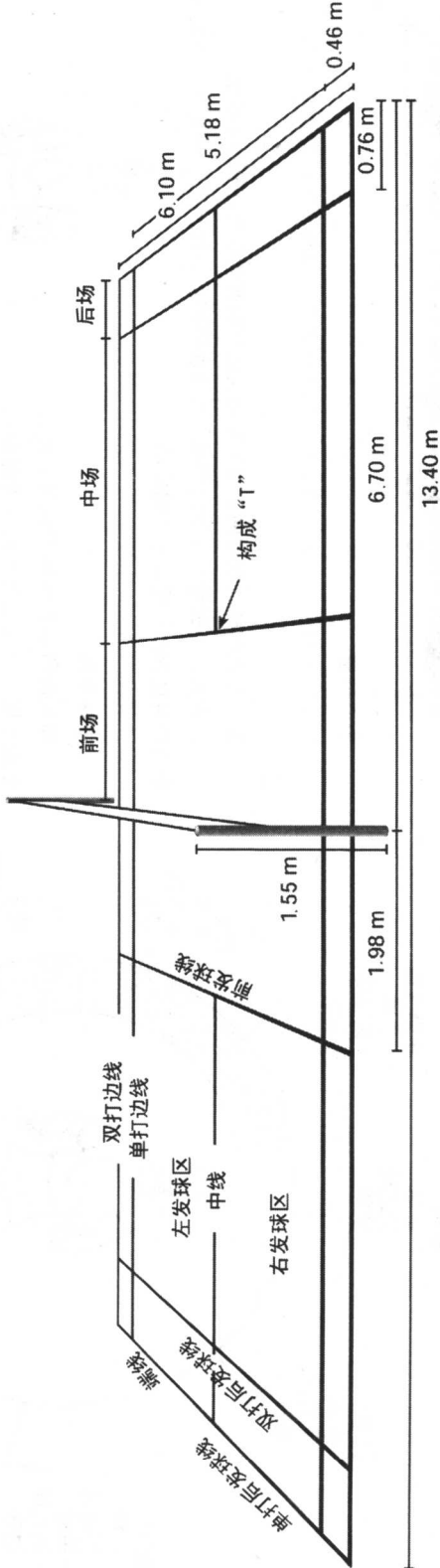
蓝色=中等球（中等重质——用于凉爽宽大的室内场地）

绿色=慢球（轻球——用于温暖较小的室内场地）



下图所示为羽毛球运动的标准场地，以及单、双打的一些重要数据，以宽4cm的线，划分出比赛场地（比如发球区）。

边线边网高为155cm，场地中的网高因自然下垂原因也不能低于152.4cm，网宽76cm。

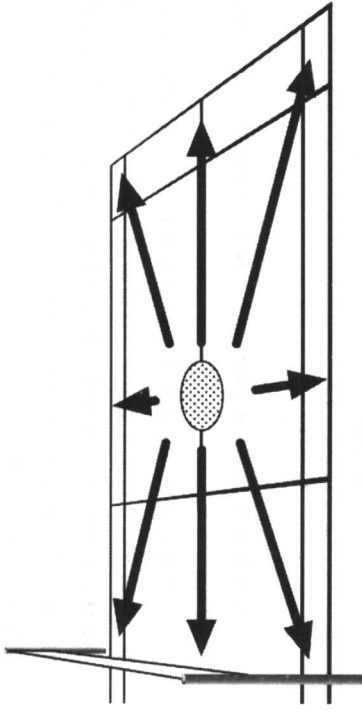


左图为为本项运动的重要组成部分一球拍。球拍总长不超过68cm，宽为23cm。

一个好的球拍用于连接拍头和拍杆的T—区（连接喉）并不明显。所谓连体的球拍就是拍头与球拍柄浑为一体，在高档的连体羽毛球球拍上的T—区（连接喉）是包括在拍框中的。以此来支持剧烈的球拍旋转。制造球拍的重要材料是石墨、炭和其他合成材料以及铝和钢（在球拍前部）。

1/2

中心位置，基本站位，击球范围



中心位置

中心位置位于单打区域的中心，从该位置到达球场任何位置或边线都很容易。

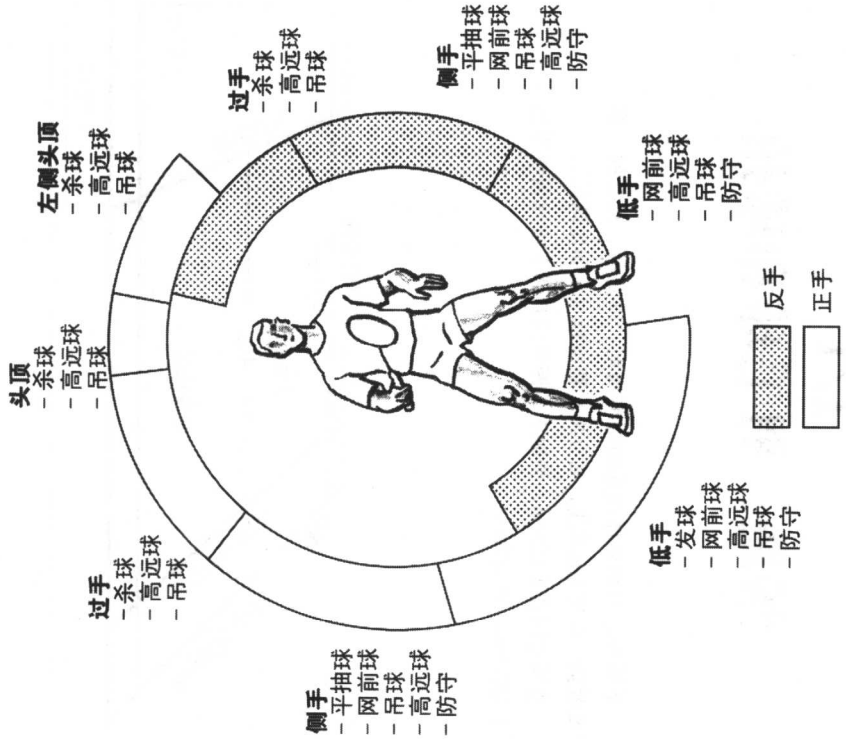
除了个别例外（如放网前球）在每次击球后都要尽快回到中心位置。

根据现场击球情况（如何回球，对方在哪回球，运用了何种技术）球员在中心位置区内的位置并不是固定的。

击球范围

如左图所示在不同的位置，击球方式不同，首先是反手区（击球时永远是手背迎向来球）与正手区（永远是手心冲向来球）的区别。在上半区和身体右侧为大力正手击球，击球点位置有低手、侧手、过手和头顶不同的区域分别。

左图很清晰地显示了不同的击球位置。图的右半部，显示的为反手击球，其中反手过手击球是最难的，它需要特殊的击球技法和跑动方法。左半部图为正手区。

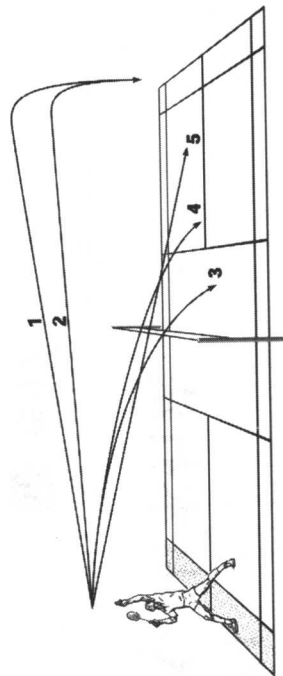
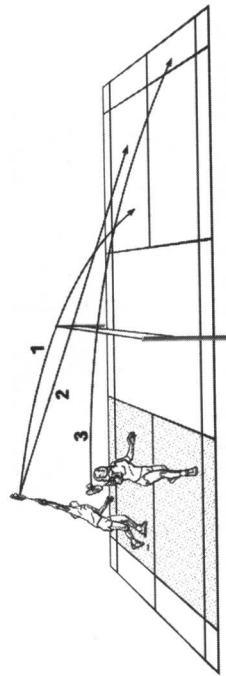
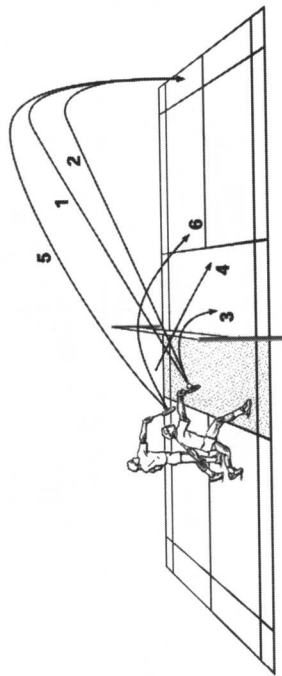


基本站位（待球站位）：

- 双脚开立与肩同宽。
- 身体重心平均分待在双脚鱼际处。
- 略提踵，膝盖、髌关节微弯。
- 拍头位于胸前至头顶之间。
- 击球手臂肘关节明显位于体前。

1/3 基本打法

羽毛球打到最好，就是在任何位置都可以将球击到任何位置去。除此以外，球的力量大小，何时下落，都可以控制，不利于对方的防守，右侧三幅图所示为几种最重要的基本打法。（包抱前，中，半，后场）



备注：

这些基本打法可以在比赛中

被分为以下几类。

- 正手或反手
- 长线或对角线
- 有或没有跳跃
- 有或没有步伐配合
- 在头顶或过手范围等等

当然这些分类不能包括全部的基本打法，但下图为大家清晰地显示了各种打法。

前场基本打法

最重要的击打技术；

- 低手高远球
- 平高球
- 放网前小球
- 扑球

除此以外为发高球和发短球

中场基本打法

最重要的打击技术：快速头顶吊球

- 杀球
- 平抽球

当然在中场根据不同的情况还可以选择慢吊球击球于对方网前，用高远球打到对方底线。

后场基本打法

最重要的打法头顶高远球，用于防守。

头顶高远球用于进攻。

慢—头顶吊球

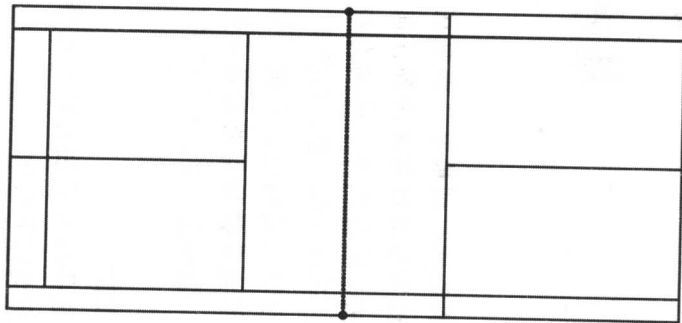
快—头顶吊球

好的运动员在该位置上还可以进行有效的杀球。

场地，击球区，基本打法

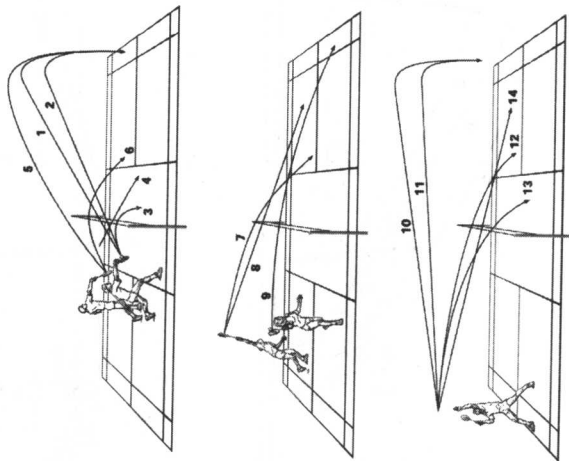
? 作业 1

下面图为羽毛球运动场，但有几条线未画，请将它画完整。



? 作业 2

下图中包括了各种重要的击球方法，请根据球路和编号，将它们在下面填好，加以归纳。

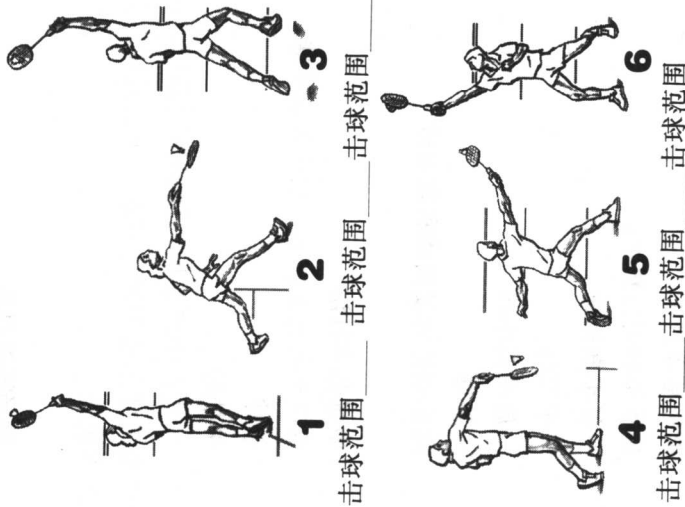


- 平抽球 _____ 挑球 _____ 网前球 _____ 扑球 _____
- 头顶高远球 _____ 杀球 _____
- 慢吊球 _____ 发高球 _____
- 平高球 _____ 发低球 _____
- 快吊球 _____ 进攻型高远球 (头顶) _____

? 作业 3

下面为不同的击球技术，请按下列分类加以归纳：

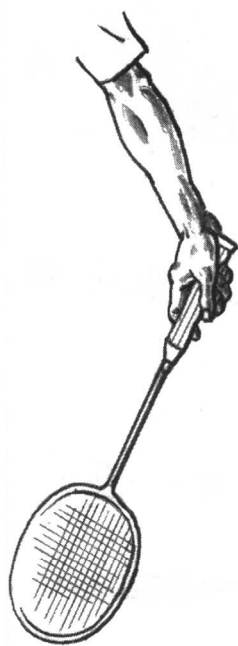
- A=低手 B=侧手 C=过手
- D=头顶 E=左侧头顶



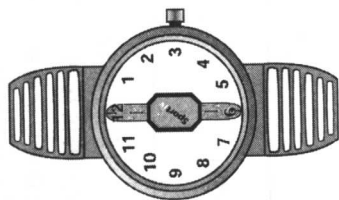
1/5 基础握拍法



2



1



3a



3



4

拍头：手臂的延伸

- 紧紧抓牢，指根轻贴拍柄 (1.2)。
- 拇指位于拍柄一侧 (1)。
- 其他手指从另一侧环绕拍柄，中指指甲在拇指下，食指在拇指上面 (1)。
- 拍子尾部正抵在鱼际处 (1, 2)。

6点位置

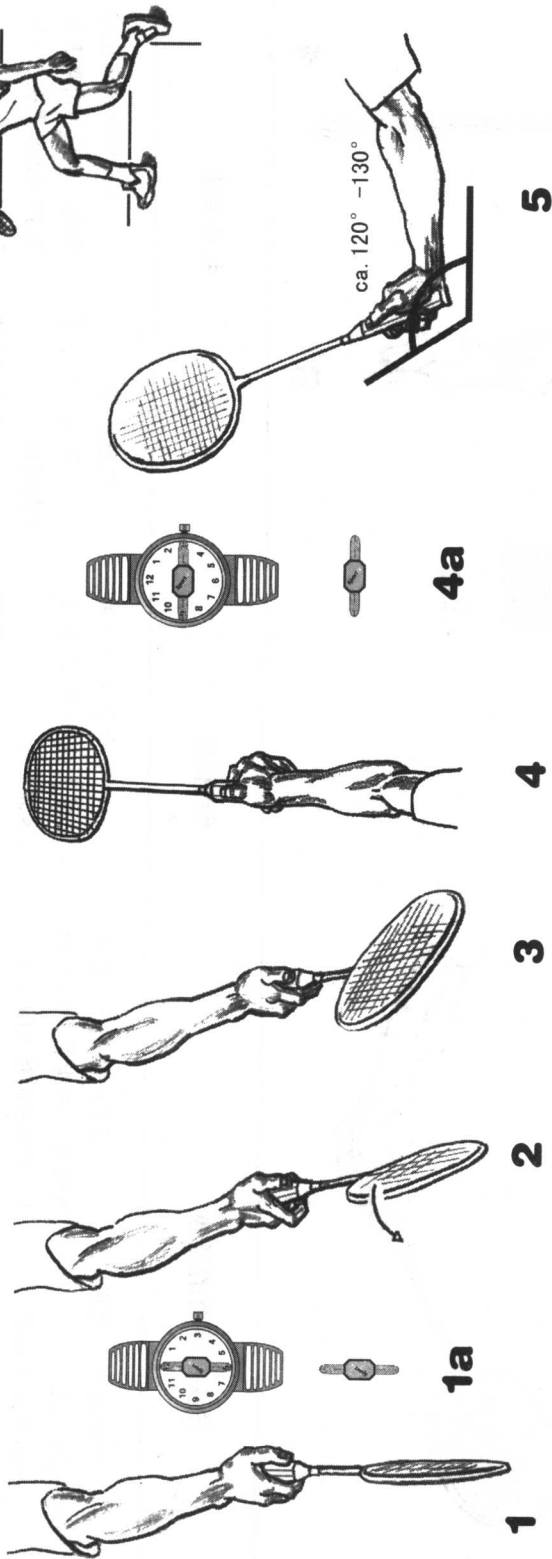
- 整个手保持一种向别人问好的手型 (像握手)。
- 要注意拍杆和前臂要一直保持130°~140°角状态。

拍头垂直

- 注意事项：
- 拍头是作为手臂的延长。
 - 注意击球手臂和拍面要保持垂直 (3, 4)。
- 这用钟表做比喻来说，球拍和击球者是处于6点的位置关系 (3, 3a, 4)。
- 基础握拍法几乎适合各种打法，尤其适合初学者使用。

1/6

反手握拍 (拇指握拍)



从正手一般握拍到反手握拍！

“握拍时钟”为9点一刻！

角度为120°-130°！

以一般握拍法轻握球拍，将胳膊翻转（6点位置）（1，1a）。
 手中球拍随手指尽量向右转直到大姆指转到拍柄另一侧为止（2，3）。

（图4）为反手握拍后，视图即击球的透视视图。
 在握拍时钟正好为9点15分（4a）。

—（图5）为右手握拍的侧视图。由此你可以清晰的看到大姆指所在位置和前臂外旋的力量的情况。

—前臂和拍杆此时应时刻保持120°~130°角的状况。
 —最重要的是手腕要随手臂灵活转动。

—反手握拍或叫做拇指握拍主要应用于反手扑球，反手防守和反手平抽球。