

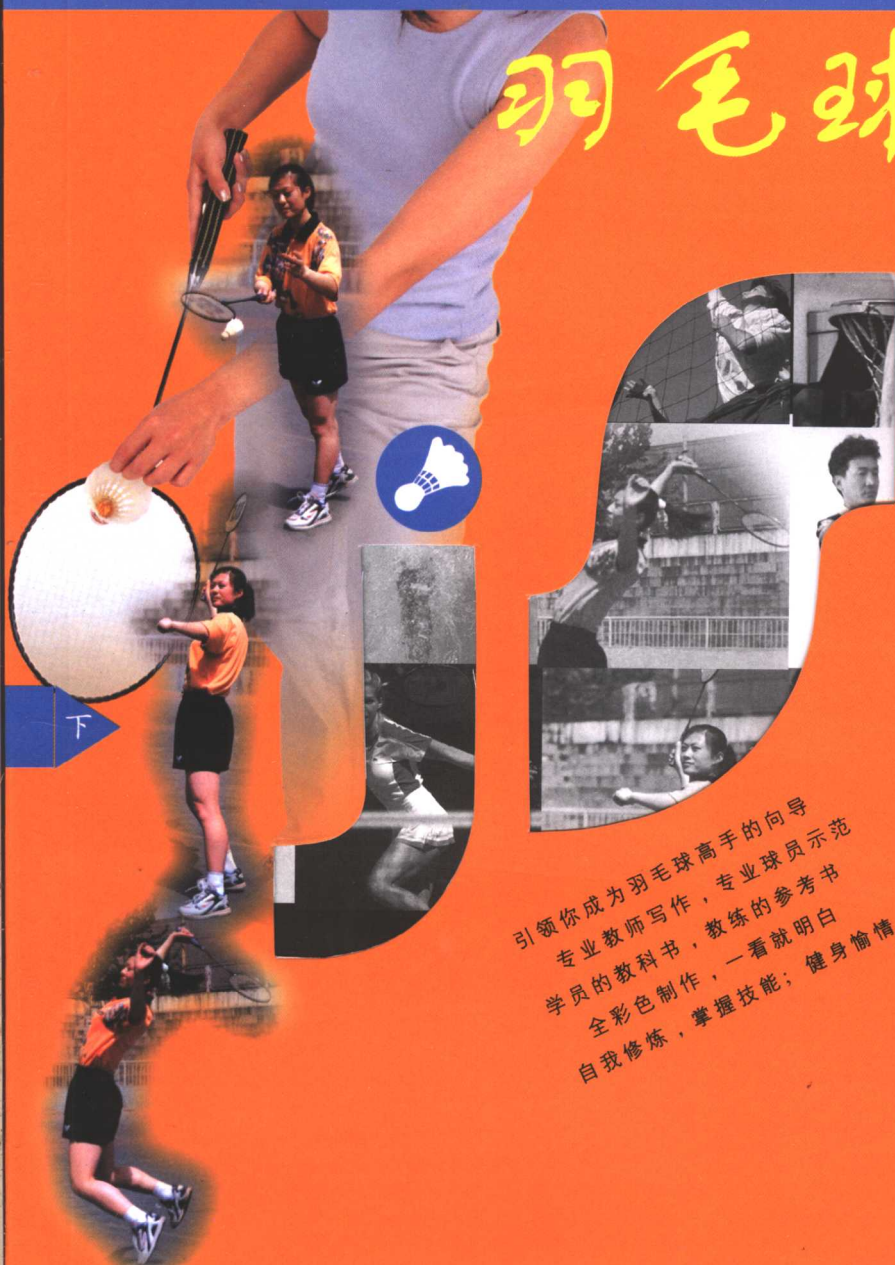
● 策划 田珊 旷昕

● 著者 吴俊心

专家教你打

羽毛球

运动健身丛书



下

引领你成为羽毛球高手的向导
专业教师写作，专业球员示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

江西科学技术出版社

运动健身丛书



●策划 田 珊 旷 昕

●著者 吴俊心

ZHUAGJIA JIAONIDA YUMAOQIU

专家教你打 羽毛球

下

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你打羽毛球(下)/吴俊心著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(运动健身丛书)

ISBN 7 - 5390 - 2606 - 5

I. 专… II. 吴… III. 羽毛球运动—基本知识 IV. G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122124 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

赣科版图书代码:05088 - 101

版权合同登记号:14 - 2005 - 003

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你羽毛球)

专家教你打羽毛球(下)

吴俊心著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	68千字
印张	2.625
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7 - 5390 - 2606 - 5/G · 374
定价	29.50元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前言

随着现代科学技术的不断发展，羽毛球运动正以飞速发展的势头，在世界范围内广泛开展，并已融入到体育爱好者的生活中。为了推进羽毛球的发展，本书在撰写过程中，吸收了羽毛球运动发展的新内容。力求简明扼要，通俗生动，摒弃了冗长的叙述和枯燥的说教，突出了知识性和实用性、趣味性和可读性，与社会上人们的普遍心态和共同认识紧密相连。

本书最大的特点是读者可通过阅读本书，自己掌握打羽毛球的基本技艺和战术。

知识篇：对羽毛球运动的特点，锻炼价值及起源和发展，世界羽毛球赛事等进行了全面的概述。并且对羽毛球拍的挑选、保护和维修，做了比较实用性的说明。

技法篇和教学篇：对羽毛球的动作技术要领、练习方法进行了详细叙述，分析了每个技术的重点、难点，并从实践中，总结出了掌握技术过程中易犯的错误动作的纠正方法。

训练篇：从单、双打打法到战术意识，以及一些较实



轻轻松松学羽毛球



用的基本套路和羽毛球运动员的体能训练、心理训练等进行了科学合理的论述。

本书力求成为高水平运动员和业余练习者、体育院系及大、中小学羽毛球教学、训练的专业参考书。

本书在撰写过程中,得到了各方面同仁和朋友的大力支持,尤其是尧天舜日文化传播有限公司对该书图片进行了合成和制作。这种深厚情谊将永远记住。

由于水平和条件有限,本书的错误之处在所难免,敬请读者批评指正。

吴俊心

目录

技 法 篇

羽毛球双打技术	2
双打的基本站位	2
双打的基本技术	5
羽毛球基本步法	9

教 学 篇

羽毛球运动的教学	18
羽毛球运动的启蒙教学	18
羽毛球技术动作教学	20
双打的教学方法	28
步法的教学法	33
固定球路练习	35

训 练 篇

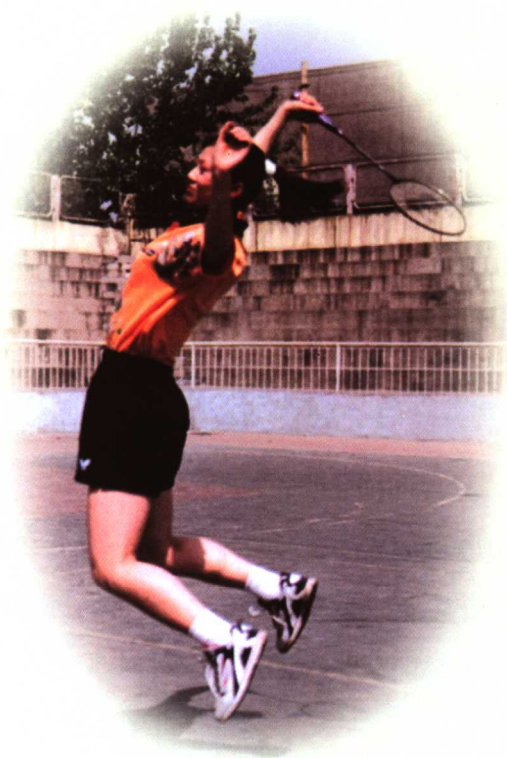
羽毛球各种类型打法及选择	44
单打打法	44
双打打法	46

轻轻松松学羽毛球



羽毛球打法的选择	47
羽毛球战术知识	49
羽毛球战术含义	49
羽毛球战术指导思想	49
羽毛球运动的战术特点	51
羽毛球战术选择的依据	52
羽毛球战术	53
羽毛球战术的运用	55
羽毛球运动员的体能训练	60
灵敏性练习	60
速度练习	64
发展力量练习	68
耐力练习	71
羽毛球运动员的心理训练	74
羽毛球运动员赛前心理训练	74
羽毛球运动员比赛过程中心理训练的方法	76
羽毛球比赛后的心理调整	77

技法篇



羽毛球双打技术

双打是羽毛球运动中的一个重要项目，在奥运会的五个项目中，双打就占了三项，即男子双打、女子双打、混合双打。在男、女团体、混合团体比赛中，双打的胜负对全局的成败起着决定性的作用。所以说练好双打是非常重要的。

双打比赛是在发挥个人单打技术的基础上互相配合进行的，两名运动员要互相信任、默契配合。同时双打对技术及各方面的要求也很高，诸如发球、接发球、连续扣杀、接杀挑高球等技术要求更高，这些技术和能力需要在平时加强训练和培养。

双打的基本站位

双打中发球员和接发球员及同伴的站位与移动、判断和击球有着密切的联系；站位合理、移动迅速、配合默契、击球质量高，比赛中就能占主动地位。

双打中发球站位有以下几种

发球者紧靠前发球线和中线

这种站位适宜于反手发网前内角，球过网后球托向下，不易被对方扑击。由于站位靠前，也便于第三拍封网。但站位靠前不利于发平快球，一般是发网前内角球再配合发双打后发球线的外角位平高球(如图41)。

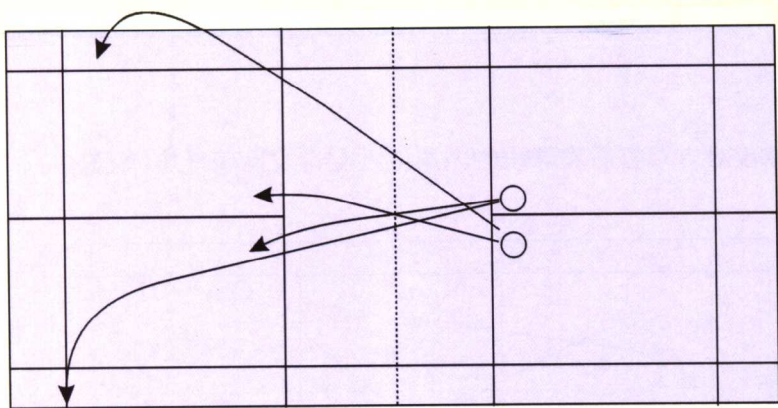


图41 紧靠前发球线发网前内角、后场外角

发球者站位离前发球线半米、靠近中线

这种站位发球的选择面较广，正、反手都可发网前球、平快球、平高球，并且各种路线都可以发。缺点是球的飞行时间长，对方有较多时间判断处理，发球后如果抢网较慢也容易失去网前主动权(如图42)。

发球者站在离中线较远处

这种站位主要用于在右场区以正手和左场区以反手发平快

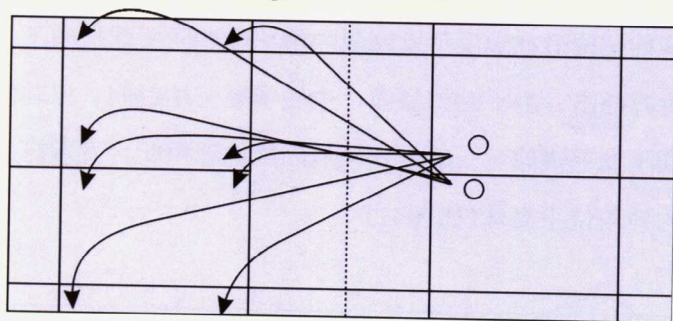


图42 靠前发球线发网前、后场内角

球攻对方双打后发球线的内角位，配合发网前外角(如图43)。

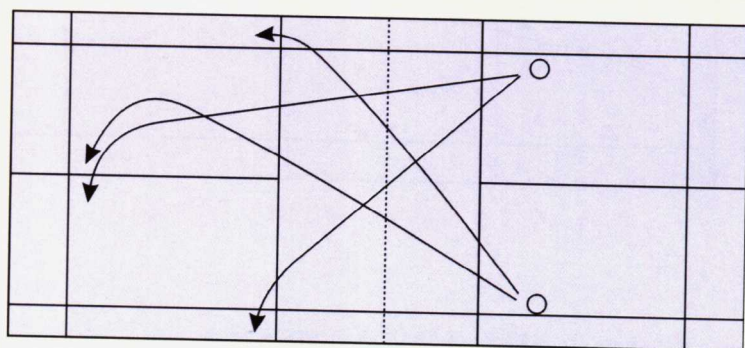


图43 站在网前外角发近网外角、后场内角

这种发球只能作为一种变换手段。因为这种发球只对反应慢、攻击力差对手有一定威胁，但对方有了准备时作用就不大了，而且还会使自己陷入被动。

双打中接发球员及同伴的站位

前后站位 即同伴站在另一非接发球区的底线附近，保持

前后位置。

平行站位 即接发球员与同伴平行站在左、右半区。

双打的基本技术

双打中的发球

发球落点要有变化 用不同的发球及变幻无常的落点，来控制发球的主动权，使对方接发球员难以适应，以破坏对方接发球员的进攻节奏。

发球时，发网前的内角、外角，底线的内角、外角配合上发，使对方难以判断。

发球的路线要有变化 首先要看对方的站位，来选择用平快球或高球；如对方紧压网前站在网前内角位(如图44)，可用发网前与后场动作的一致性发球到对方后场外角；如对方离

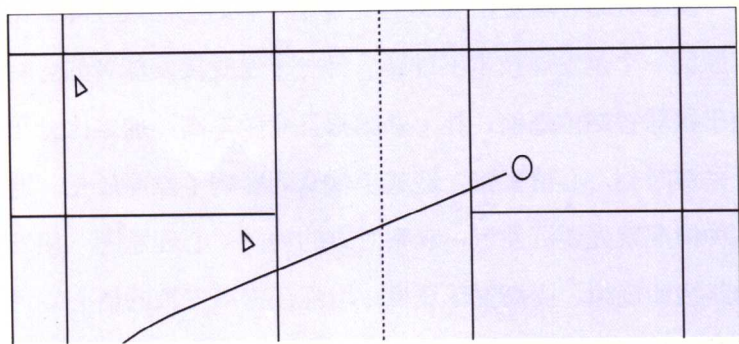


图44 接发球者紧压网前时的发球

中线较远，则可发平快球突袭后场内角位(如图45)；对接

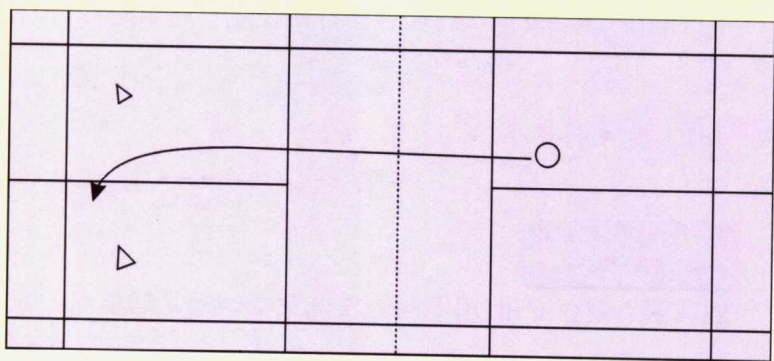


图45 接发球者远离中线时的发球

发球路线呆板、变化少的可针对这种情况发球后封角度突击。

发球时间的变化 接发球方在准备接发球时，思想虽然高度集中，但因受到发球方的牵制，他要等球发出后才能判断、起动、还击。所以，发球动作的快、慢也应在规则允许的范围内有变化，不要让接球方掌握规律。

发球时的心理变化 在双打比赛中，有时会出现发球失常。其原因一个是发球技术不过硬；另一个是受接发球者的影响。由于接球者站位逼前，扑、杀凶狠且命中率高，加之比分正处于关键时刻，心情紧张，造成手软从而影响了发球质量。遇到这种情况首先要沉住气，观察对方的动向、心理意图、接发球的路线和规律，提高发球质量，增强还击第三板的信心。另外发球的路线要善变且无规律，真真假假、虚虚实实，这样就会

减少不必要的顾虑，发球质量也会稳定下来。

双打中的接发球

接发球虽然受发球方的牵制，属于被动等待，但由于规则对发球做了击球点不能过腰、球拍上沿需明显低于手、发球动作必须连续向前挥动(不许做假动作)、不能迟迟不发等等的限制，因此发球者发出的球不能具有太大的威胁。接发球方如果判断正确，起动快、还击及时，就能在对方发球质量稍差时杀、扑得手或取得主动；反之，也会接发球失误或还击不利使自己陷入被动。

接发内角位网前球

以扑或轻压对方两边中场及发球者身体为主要攻击点，配合网前搓、勾等其他线路(如图46)。

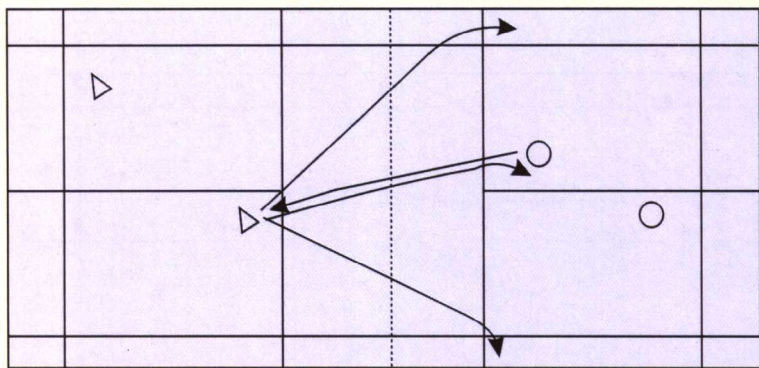


图46 接发内角位网前球

接发外角位网前球

接发外角位网前球，除了以上打的点外，还可以平推对方底线两角，以调动后场队员，或直线放网把对方一名队员调至边角，扩大对方另一队员的防守范围(如图47)。

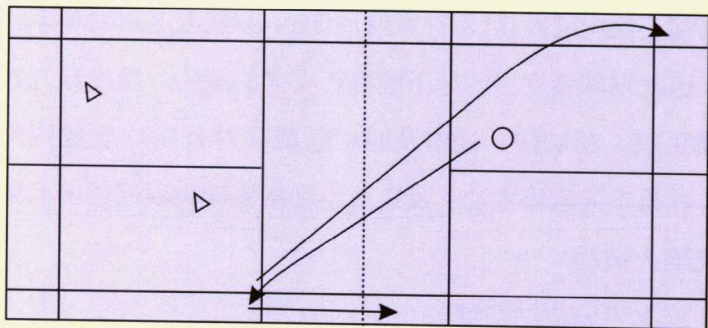


图47 接发外角位网前球

接发内角、外角位后场球

接发内角、外角位后场球，应以发球者为攻击点，力争扣

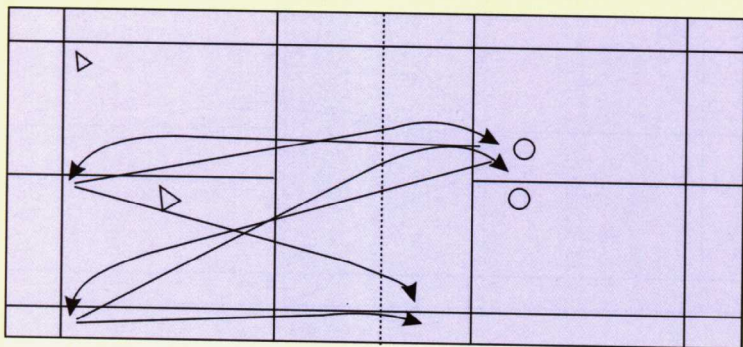


图48 接发内角、外角位后场球

杀追身球。如起动慢了，可用平高球打到对方底线两角。一般发球者在后场球发出后，后退准备接杀的情况较多，这时可用拦截吊球，落点可选择在发球者的对角(如图48)。

羽毛球基本步法

羽毛球比赛中，运动员在场上为了跑到最合适的击球位置，而采取合理、快速、准确的移动方法，称为步法。羽毛球比赛时，单打要在35平方米的场地内来回奔跑，而且击球后要回到中心位置。如果运动员步法不灵活，跑位不及时，就会影响击球的准确性或者击不到球，即使很好的技术也难以发挥出来。如果运动员判断准确、移动迅速到位，就能主动回击进攻球，很好地发挥技术特长，打出准确多变的线路，能控制了比赛的主动权，最后赢得胜利。由此可见，步法对一个羽毛球运动员来说，极为重要。初学羽毛球技术的人，往往只重视手法的练习，忽视步法的作用，是一种片面认识，必须极早纠正。正确的练习方法应该是，当你学习击球技术时，一定要学习相应的步法；而当学习步法时，也要练习与之相配合的击球技术。

羽毛球步法是由滑步、跨步、腾跳步、交叉步、垫步、并步等基本步法组成了上网步法、后退步法、两侧移动和起

跳腾空等综合步法。步法包括起动、移动、到位击球、回位等环节。

(1) 基本步法

1. 单步：一脚为轴，另一脚向前、后、左、右不同方向移动，重心跟上。具有移步简单、灵活、重心平稳的特点。一般在来球离身体不远的小范围内使用。

2. 跨步：一脚迈出一小步蹬地，另一脚向移动方向跨出一大步。着地时，以脚跟、脚掌外侧的顺序着地，腿成弓步。击球后蹬地脚跟上一小步。特点是，速度快，比单步移动范围大。

3. 垫步(并步)：一脚先向另一脚移动一小步，另一脚在并步脚落地后即向同方向移动。特点是，重心起伏小，稳定。

4. 蹬步(跳步)：一脚用力蹬地，另一脚向来球方向迈出，双脚有瞬间的腾空。离来球较远的脚先落地。特点是，移动范围比跨步大，利于发力攻。

5. 交叉步：靠近来球方向的脚尖转向移动方向，并移动一小步调整重心，远离来球方向的脚再向来球方向迈出一大步，在体前(后)成交叉状，身体随着向来球方向转动，先移动脚再撤一步。特点是移动范围大。

(2) 上网步法

上网步法是指由中心位置向网前移动的步法。包括上右网