

58 种基础训练动作 握拍、持球、步法、发球、击球

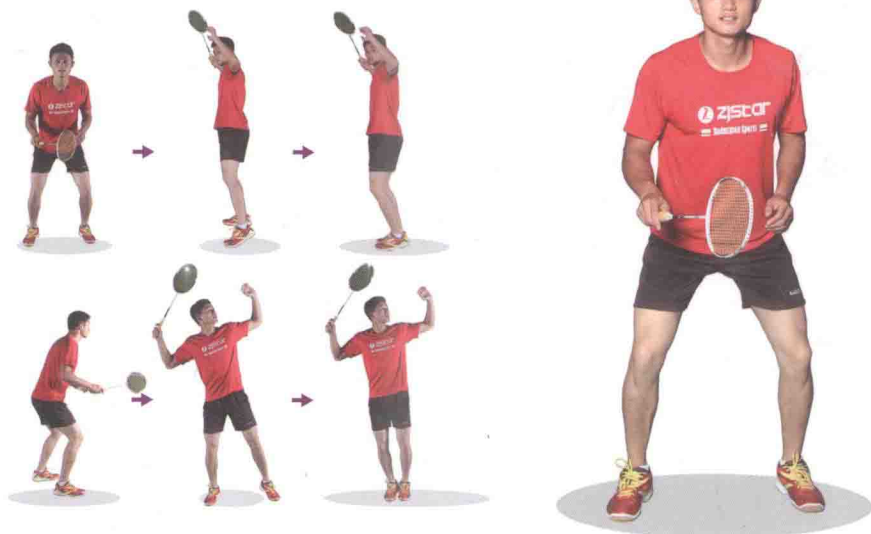
17 种常用技术动作 抄球、旋球、杀球、劈球

40 种单打、双打技战术要点 活用基础技巧于实战

场下体能训练及场上比赛规则

提升球员身体素质及赛场智商

DVD 视频教学
常规速度及慢动作演示



手把手教你 打羽毛球

742幅超细致一线职业教练员指导技术动作步骤分解照片

张星杰 主编 潘璠 副主编

- 连贯动作多图分解
- 多视角立体讲解
- 正确、错误动作对比一目了然
- 技术细节局部特写



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手把手教你 打羽毛球

张星杰 主编 潘璠 副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你打羽毛球 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.7
ISBN 978-7-115-41653-7

I. ①手… II. ①张… III. ①羽毛球运动—基本知识
IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第034230号

内 容 提 要

本书由专业教练员做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作,通过742幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式,图解了一线职业羽毛球教练员及其所带领队员的标准技术动作和训练方法。

本书从了解羽毛球运动的场地、器材等基础知识开始,循序渐进地讲解了基础动作及其训练方法,如持球、步法、发球、击球等;基本技术及其训练方法,如抄球、旋球、杀球和劈球;实战技巧、战术和比赛规则等,甚至还包括适合羽毛球练习者的体能训练方法,帮助读者全方位地了解羽毛球运动、学习羽毛球动作技巧,以及更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 潘 璠

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年7月第1版

字数: 190千字

2016年7月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

该内容在配套光盘中所处的位置

该动作各步骤的文字和图片说明

重点局部放大图

该动作的多角度展示

该动作的相关拓展知识

NO. 01

握拍

>>> 握拍的正确方法

难易程度
☆☆☆

Step 1 按用手的习惯区分

◎ 正手



point
正手握拍法和基础握拍法，几乎适合各种打法，尤其适合初学者使用。

1 右手张开，手心向下，虎口对准拍柄。

2 小指、无名指和中指稍稍抬起。

3 食指与中指分开，食指与拇指对应握紧拍柄。



point
虎口对准拍柄。

常出现的错误动作



不管是正手还是反手，在握拍时应该保持松紧适度，不能抓得太紧，也不要出现握拍中拍柄的松动现象。

◎ 反手



point
击球时，食指指尖应触拍柄三指握紧拍柄，同时拇指应顶紧拍柄。



首先握紧球拍，将胳膊向外侧转，随后手中球拍随手臂慢慢转动，直到大臂旋转至食指所在的胳膊的另一侧为止。



常出现的错误动作



也有少数人习惯将食指或中指顶在拍柄上，造成大力击球时拍柄不稳，容易出现握拍不稳问题，造成击球不稳或无法发力击球。

易犯的误区

1. 相对球拍正部，虎口对在左侧拍柄，背侧拍柄上握老拍柄位置。

2. 如同握拳头一样握拍柄或握拍柄。

3. 食指按在拍柄背面上面，而仅用其余四指握住球拍。

该动作难易程度
该动作的名称

动作的重点及需提醒的点

该动作常见的错误

32

光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主界面，此处为该教材所含的教学项目。

手把手教你打羽毛球

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 挥拍—内旋 | 8. 小步法—跳步 |
| 2. 挥拍—外旋 | 9. 左右移动步法 |
| 3. 挥拍—摆臂 | 10. 正手上网 |
| 4. 小步法—垫步 | 11. 反手上网 |
| 5. 小步法—并步 | 12. 高远球 |
| 6. 小步法—交叉步 | 13. 平高球 |
| 7. 小步法—蹬跨步 | 14. 正手平高球 |

选中项目后，该项目文字变色。

下一页

点击“下一页”可查看后续内容。

点击“小步法—跳步”后，弹出该技术点的视频教学。

视频中，左下角为该内容的名称。





第1章

目录

准备

训练前的准备

01 场地、器材及装备

Step 1 场地	15
Step 2 器材	16
▶ 球网、球柱	16
▶ 羽毛球(羽毛)	16
▶ 羽毛球(塑料)	17
▶ 球拍	18
Step 3 装备	19
▶ 服装	19
▶ 鞋	20

02 热身及防护

Step 1 头部练习	21
Step 2 手臂练习	22
Step 3 肩部练习	23
▶ 方法一	23
▶ 方法二	24
Step 4 腿部练习	25
▶ 正压腿	25
▶ 侧压腿	26
Step 5 膝关节练习	27
Step 6 腕、踝关节练习	28

第2章

基础

基础训练

01 握拍



Step 1 按手的习惯区分	31
▶ 正手	31
▶ 反手	32
Step 2 按手部的发力点区分	33
▶ 正手	33
▶ 反手	33

02 持球

Step 1 球腰持球	34
Step 2 羽部持球	34
Step 3 特殊持球	35
▶ 方法一	35
▶ 方法二	35

03 步法

Step 1 小步法	36
▶ 垫步（向前）	36
▶ 垫步（向后）	37
▶ 并步（横向）	38
▶ 并步（向后）	39
▶ 交叉步（向前）	40
▶ 交叉步（向后）	41
▶ 蹬跨步	42
▶ 跳步	43
Step 2 左右移动步法	45
▶ 向左移动	45
▶ 向右移动	47
Step 3 上网步法	48
▶ 正手交叉步上网	48
▶ 正手蹬跨步上网	49
▶ 反手交叉步上网	51
Step 4 米字步法	52
▶ 前场（左发球区）	52
▶ 前场（中线）	53
▶ 前场（右发球区）	54
▶ 后场（左发球区）	55
▶ 后场（中线）	56
▶ 后场（右发球区）	57
Step 5 网前直线退后场	58
▶ 正手	58
▶ 反手	58



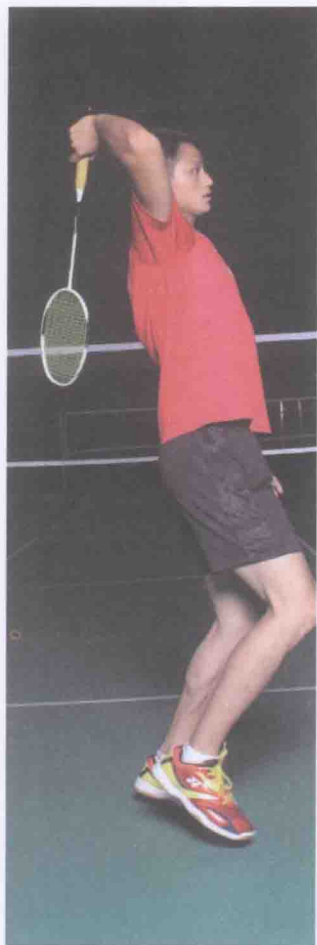
Step 6 网前斜线退后场	59
▶ 正手	59
▶ 反手	59
Step 7 后场被动步法	60
▶ 正手	60
▶ 反手	60

04 发球

Step 1 高远球	61
▶ 正手	61
▶ 反手	63
Step 2 平高球	65
▶ 正手	65
▶ 反手	67
Step 3 小球	68
▶ 正手	68
▶ 反手	70
Step 4 平快球	71
▶ 正手	71
▶ 反手	72

05 击球

Step 1 扑球	74
▶ 正手	74
▶ 反手	75
Step 2 勾球	76
▶ 正手	76
▶ 反手	77
Step 3 搓球	78
▶ 正手	78
▶ 反手	80
Step 4 推球	81
▶ 正手	81
▶ 反手	82
Step 5 抽球	83
▶ 正手	83
▶ 反手	84
Step 6 头顶吊球	86
Step 7 头顶高球	88



Step 8 高远球	89
▶ 反手	89
Step 9 吊球	91
▶ 正手	91
▶ 反手	93
Step 10 挑球	95
▶ 正手	95
▶ 反手	97

第3章



技术训练

01 抄球

Step 1 侧滑抄球	100
▶ 正面	100
▶ 反面	101

02 旋球

Step 1 内旋球	102
▶ 上手球	102
▶ 下手球	103
Step 2 外旋球	104
▶ 上手球	104
▶ 下手球	104

03 杀球

Step 1 姿势要领	106
▶ 正手	106
▶ 反手	108
Step 2 运作方法	109
▶ 正手杀直线	109
▶ 正手杀对角	112
▶ 反手杀直线	114



▶ 反手杀对角	115
▶ 腾空突击杀直线	116

04 劈球

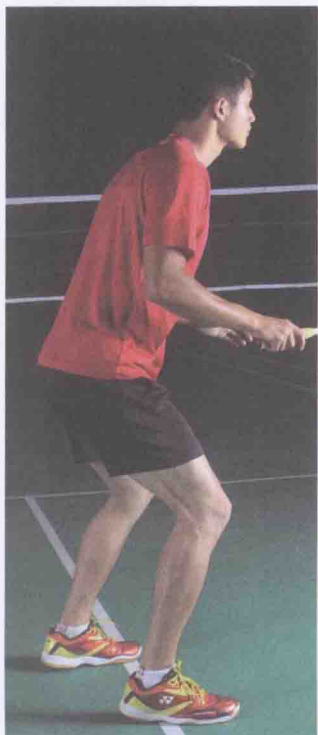
Step 1 劈吊直线	117
Step 2 劈吊斜线	119
Step 3 劈杀直线	121
Step 4 劈杀斜线	123

第4章

训练 体能训练

01 力量训练

Step 1 手臂肌肉	126
▶ 哑铃（方法一）	126
▶ 哑铃（方法二）	127
▶ 哑铃（方法三）	127
▶ 哑铃（方法四）	128
▶ 哑铃（方法五）	128
▶ 俯卧撑	129
▶ 平板支撑	130
▶ 引体向上	131
Step 2 腹部肌肉	131
▶ 方法一	131
▶ 方法二	132
▶ 方法三	133
▶ 方法四	134
▶ 方法五	135
Step 3 背部肌肉	136
▶ 方法一	136
▶ 方法二	137
▶ 方法三	137
▶ 方法四	138
Step 4 臀部肌肉	139



▶ 方法一	139
▶ 方法二	140
▶ 方法三	141
▶ 方法四	141

Step 5 腿部肌肉	142
-------------	-----

▶ 方法一	142
▶ 方法二	143
▶ 方法三	144
▶ 方法四	144

02 耐力训练

Step 1 后蹬跑	145
------------	-----

Step 2 高抬腿	145
------------	-----

Step 3 蛙跳	146
-----------	-----

Step 4 变速往返跑	146
--------------	-----

▶ z字形	146
▶ x字形	147
▶ n字形	147

03 弹跳力训练

Step 1 原地抬脚尖	148
--------------	-----

Step 2 台阶	149
-----------	-----

Step 3 原地纵跳	149
-------------	-----

Step 4 半蹲跳	150
------------	-----

Step 5 蹲跳	150
-----------	-----

04 平衡力训练

Step 1 方法一	151
------------	-----

Step 2 方法二	151
------------	-----

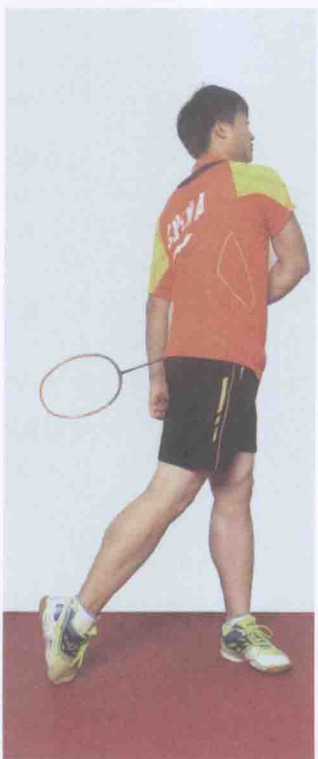
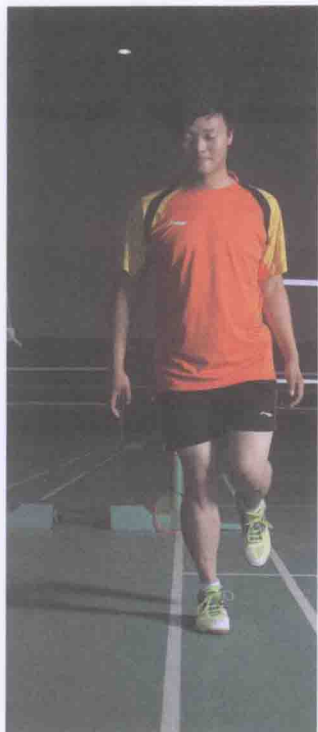
Step 3 方法三	152
------------	-----

Step 4 方法四	152
------------	-----

05 专项训练

Step 1 步法辅助练习	153
---------------	-----

▶ 方法一	153
▶ 方法二	153
▶ 方法三	154
▶ 方法四	156
▶ 方法五	156



► 方法六	157
Step 2 击球点辅助练习	158
Step 3 绕八字练习	159
Step 4 扔高远球	161

第5章

实练

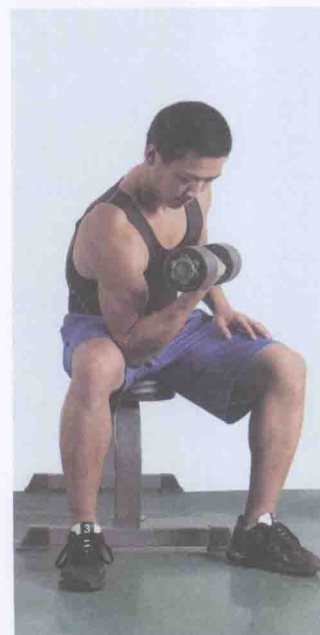
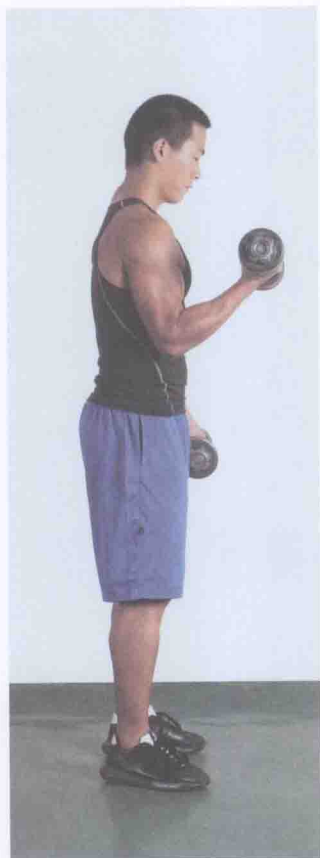
投入到比赛中

01 比赛规则

Step 1 比赛制度	163
► 单打	163
► 双打	163
Step 2 常见犯规	165
► 发球过手	165
► 两次动作	165
► 高于腰部	166
► 触网	166
► 过网	167
► 死球	167
► 出界	168
► 发球不过网	168

02 裁判手势

Step 1 裁判员术语及手势	169
► 停止练习、换发球	169
► 第二发球（连击）、持球（拖带）	169
► 触网、过网击球	170
► 暂停、得分、方向错误	170
Step 2 发球裁判术语及手势	171
► 过手、过腰	171
► 挥拍不连续	171
► 脚移动或踩线	172
► 最初击球点不在球托上	172



Step3 司线员术语及手势图.....173

- ▶ 界内、界外、视线被挡.....173

03 单打技巧

Step 1 单打站位.....174

- ▶ 基本站位.....174

Step 2 发球定位.....174

- ▶ 使用区域及规则.....174
- ▶ 不同场地发球（右发球区）.....175
- ▶ 不同场地发球（左发球区）.....175
- ▶ 不推荐的发球方式.....176

Step 3 接发球.....176

- ▶ 等待发球.....176
- ▶ 接发球应变技巧一.....177
- ▶ 接发球应变技巧二.....177

04 双打技巧

Step 1 双打站位.....178

- ▶ 并排站位.....178
- ▶ 前后站位.....178
- ▶ 抢攻站位.....179
- ▶ 特殊站位.....179

Step 2 发球定位.....180

- ▶ 使用区域及规则.....180
- ▶ 调动队形发球.....180

Step 3 接发球.....181

- ▶ 等待发球.....181
- ▶ 接发前场小球.....181

Step 4 跑位.....182

- ▶ 顺时针.....182
- ▶ 逆时针.....184

05 实用战术

Step 1 单打战术.....186

- ▶ 压后场底线.....186
- ▶ 打四方球.....186
- ▶ 直来斜往.....187
- ▶ 斜来直还.....188



▶ 接杀轻挡·····	189
▶ 变换方向·····	189
▶ 接发平高球抢攻·····	190
▶ 重复平高球·····	190
▶ 发平快球抢攻·····	191
▶ 重复吊球进攻·····	191

Step 2 双打战术·····192

▶ 攻人战术·····	192
▶ 攻中路·····	192
▶ 攻两翼·····	193
▶ 后攻前封·····	193
▶ 挑底线平高球·····	194

Step 3 混合双打战术·····194

▶ (杀直线/斜线) 区域分工·····	194
▶ 封网·····	195
▶ 防守·····	196

06 提高击球质量

Step 1 运动轨迹与弧线·····	198
---------------------	-----

Step 2 击球速度·····	199
------------------	-----

Step 3 球的旋转与摆动·····	200
---------------------	-----

Step 4 球的落点·····	200
------------------	-----

手把手教你 打羽毛球

张星杰 主编 潘璠 副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你打羽毛球 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.7
ISBN 978-7-115-41653-7

I. ①手… II. ①张… III. ①羽毛球运动—基本知识
IV. ①G847

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第034230号

内 容 提 要

本书由专业教练员做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作,通过742幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式,图解了一线职业羽毛球教练员及其所带领队员的标准技术动作和训练方法。

本书从了解羽毛球运动的场地、器材等基础知识开始,循序渐进地讲解了基础动作及其训练方法,如持球、步法、发球、击球等;基本技术及其训练方法,如抄球、旋球、杀球和劈球;实战技巧、战术和比赛规则等,甚至还包括适合羽毛球练习者的体能训练方法,帮助读者全方位地了解羽毛球运动、学习羽毛球动作技巧,以及更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 潘 璠

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年7月第1版

字数: 190千字

2016年7月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

该内容在配套光
盘中所处的位置

该动作各步骤的文字和图片说明

重点局部放大图

该动作的多角度展示

该动作的相关拓展知识

- 该动作难易程度
- 该动作的名称

动作的重点及需提醒的点

该动作常见的
错误

