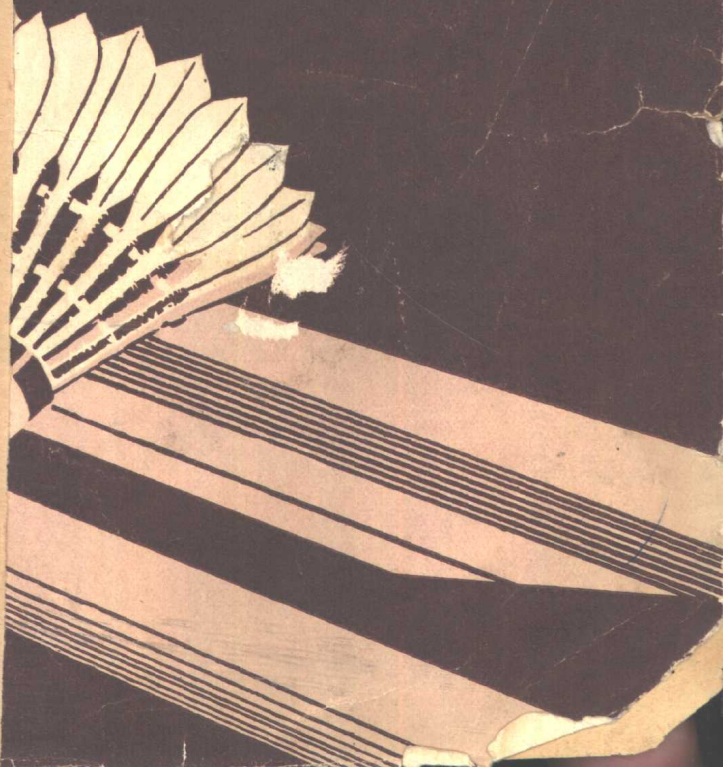


羽 毛 球 技 术 与 战 术

人 民 体 育 出 版 社



羽毛球 技术与战术

（第二版）



羽毛球技术与战术

庄艾迪 合著
弗蘭德·布蘭德爾
林啓武 摘譯
李國璠 校

人民体育出版社

The Phoenix Book of BADMINTON
Eddy Choong and Fred Brundle
Southampton for Phoenix House Ltd
London

*

統一書号: 7015·621

羽毛球技术与战术

庄艾迪 弗蘭德·布蘭德爾 合著

林啓武 摘譯

李國璠 校

*

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 36千字 印張 $1\frac{28}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—7,000册

定 价 [9] 0.24元

責任編輯: 尙久登 封面設計: 庄素瑛

譯 者 的 話

本書譯自英國出版的“羽毛球技術與戰術”一書(庄艾迪、弗蘭德·布蘭德爾合著)，原文共十一章。為了便于參考，譯者將一、二、三章縮成一章，十、十一章刪去未譯。譯文本的章次已重新由第一章排起(由第一章至第七章止)。

譯 者

目 录

第一章	羽毛球的发展和国际性比赛	1
第二章	羽毛球的基本技术	5
第三章	发球和接球的技术	11
第四章	羽毛球的基本打法	22
第五章	羽毛球四种主要打法的应用	32
第六章	羽毛球的一般战术	37
第七章	羽毛球的高级战术	45

|| 第一章 ||

羽毛球的发展和国际性比赛

在十八世纪以前，亚洲和欧洲就有了类似羽毛球的游戏。那时的羽毛球游戏是两个人相对站立；手执木拍两人来回拍击。到1870年才开始用羽毛做的球和穿弦的拍子以及场地（场地是两个圆形，象一个葫蘆，在中間較狹窄的相接处挂网分开两边）。当时这种游戏叫“普那”。在英国和印度玩的人較普遍。

最早造的球有些和中国的毬子相类似，利用直径約6公分的圆形硬紙板，中間有孔，纏上毛絨造成。后来才發展到用羽毛和軟木来造球。

“全英倫”的羽毛球冠軍賽

（第一屆的“全英倫”羽毛球冠軍比賽是于1899年4月4日在倫敦舉行的，比賽只進行一天，只有雙打一種項目。）1900年比賽時，才包括了單打項目。第一個男子單打冠軍是史密斯；第一個女子單打冠軍是湯姆生（即后来的拉甘碧夫人），直至1906年，她曾獲得四次冠軍。）

“全英倫”羽毛球冠軍比賽每年舉行一次。1939年開始有英國以外的斯堪的那維亞國家參加，后来因为戰爭停止舉行。战后1947年3月5日—8日又繼續舉行“全英倫”的羽毛球冠軍比賽。这次除英國運動員外，有12个斯堪的

那維亞的運動員，兩個印度運動員，9個愛爾蘭運動員，1個蘇格蘭運動員。比賽結果男子單打冠軍是根尼·捷普生（瑞典），女子單打冠軍是瑪琳·愛辛（丹麥）。

1943年五項冠軍（男女單打、男女雙打和混合雙打）全部均為丹麥運動員所獲得。

1949年參加“全英倫”羽毛球冠軍比賽的國家更多，46個男子單打中有28個是英國以外的其他國家運動員。男子單打是美國的弗利曼，男子雙打是代表馬來亞的中國華僑黃德福和張成崑。女子單打是丹麥愛絲·捷庫生，女子雙打是英國的胡泊夫人和愛蘭，混合雙打是美國的克林敦·史帝文斯夫婦。

1950年參加比賽的運動員中，又增加了新西蘭。這次男子單打冠軍是代表馬來亞的中國華僑黃炳順。其他男女雙打和混合雙打冠軍均為丹麥運動員所獲。

1951年的單打決賽是黃炳順和王寶林（兩個都是中國華僑），黃炳順經過緊張的比賽，他仍為冠軍的保持者。黃炳順許多時候的得分是得力於反拍的動作（即反拍打空中球時，採用手腕打高遠球和網前吊網前球的配合打法），使對方不好捉摸。這次女子單打冠軍是丹麥的愛絲·捷庫生，男子雙打亦是中國華僑莊以明、以良兄弟所獲得。女子雙打和混合雙打仍為丹麥運動員所獲。

從1952年以後到現在，每年“全英倫”羽毛球五項錦標都是中國華僑和丹麥運動員所得分。中國華僑黃炳順蟬聯三年的單打冠軍取得永遠保持單打流動銀盃的權利，在這以前只有兩人曾獲得這個榮譽。他的優點就是在比賽中打得很

穩，不輕易犯錯誤。

1953年黃炳順沒有參加，中國華僑莊以明獲得了單打冠軍。他的優點是進攻速度快，防守沉着，特別落球點往往出乎對方意料之外。男子雙打冠軍亦是莊以明兄弟獲得。

1954年參加的單位增多，有新西蘭、印度、馬來亞（中國華僑代表）、加拿大、美國、丹麥、瑞典、愛爾蘭等國家。在五項比賽中，中國華僑莊以明蟬聯單打冠軍。王寶林和黃德福獲男子雙打冠軍。

1955年的單打決賽，被認為最激烈的一場，是黃炳順對莊以明（兩個都是中國華僑），他們每個球的決定最少經過9次往返拍擊，甚至有不少球是拍擊30次之多才決定得失。這次比賽黃炳順取得單打冠軍（三局的比分是：15：7，14：17，15：10），黃炳順在這場比賽中表現的特点是：位置的移動不慌不忙，善于利用反拍打法。莊以明表現在防守能力很強，能夠在全場任何地點救出險球。

“湯姆斯”盃比賽

象是網球“台維斯”盃那樣的國際羽毛球比賽組織。這個比賽曾於1938年第一次提出，在1939年才正式被提到國際體育協會去考慮。因為世界大戰而延至1943年才舉行第一屆比賽。那時候男爵佐治·湯姆斯就捐獻“湯姆斯”盃。

“湯姆斯”盃比賽的正式名稱是：“湯姆斯盃國際羽毛球冠軍賽”。湯姆斯盃是高71公分的鍍銀盃（價值一千七百英鎊），盃上有運動員的刻象。

“湯姆斯”盃比賽三年舉行一次，開始時分為三個地區

进行比赛。美洲区有美国、加拿大、印度（在第二届“湯姆斯”盃比赛时，印度参加太平洋区比赛）；太平洋区有馬來亞、錫蘭、巴基斯坦、泰国、緬甸、日本、香港；欧洲区有瑞典、法国、比利时、德国、英国、威尔士、丹麦、苏格兰、爱尔兰。第三届1954—1955年增加澳洲区有澳大利亞、新西蘭。

比赛方法是采取淘汰制来选出各区冠軍队，然后再进行区冠軍队之間的單循环比赛，决出本国“湯姆斯”盃的冠軍。以后各届比赛时，上届的冠軍队不参加預賽、复賽，只等候該届的最后区际的优胜队对他进行“挑战”賽。如原冠軍队获胜則蟬联冠軍；如原冠軍队敗，則为新冠軍队代替。

参加比赛以国家为單位，每个国家的队员人数不得少于4人或多于6人，單打3人，双打4人。單打比赛五場，双打四場，共九場。以贏場数多的为胜。單打第一、第二名和对方第一、第二名互相对打，共比赛四場；第三名和对方第三名只打一場。双打第一、第二队和对方第一、第二队互相对打，共比赛四場。

以上全部九場比赛分兩天比赛完畢。第一天比赛四場（第一、二名單打兩場、双打兩場）。其他五場在第二天比赛。比赛順序用抽签方法决定，但每人每天最多打兩場，兩場的間隔時間，不能少于半小时。

第一届在1948—1949年参加比赛的有10个国家。各区优胜队参加決賽的有：太平洋区的馬來亞、欧洲区的丹麦、美洲区的美国。最后一場为馬來亞对美国的決賽，結果馬來亞以6：3获得第一届冠軍。第二届1951—1952年度参加

比賽的有 12 个国家。参加区际決賽的有印度、丹麦、美国三队。比賽結果印度胜丹麦、美国胜印度（5：4），取得向上屆冠軍馬來亞进行“挑战”比賽的权利，結果馬來亞以 7：2 蟬联第二屆冠軍。第三屆 1954—1955 年度国际羽毛球协会的會員国增加到 29 个，有 20 个国家参加这屆比賽。参加区际決賽的有印度、澳大利亞、丹麦和美国。丹麦胜澳大利亞，印度胜美国（6：3）。丹麦再以 6：3 胜印度后，向馬來亞进行最后一場的“挑战”比賽，結果馬來亞以 3：1 获胜，仍保持冠軍的称号。

在这里值得注明：馬來亞历届所以能够取得胜利，主要依靠我国侨胞的力量，如：黄炳順、黄德福、王宝林、庄以明等都是世界第一流的羽毛球运动员。

（注：关于“湯姆斯”盃比賽，有部分內容是譯者补充的）。

|| 第 二 章 ||

羽毛球的基本技术

一、握拍：練習者首先必須掌握基本技术后才能練習各种打法和战术。第一个基本技术就是要正确的握拍。握拍时不要握的过紧，因羽毛球拍很輕，只要把拍握穩就可以了（穩的程度是以击球能够有力，拍子又掉不下来为适宜）。

握拍的方法：先用左手持拍（以右手握拍的人为例），拍面与地面垂直，右手伸开平贴在拍面上。然后右手往下平

移握住拍柄。握拍时，將拍握穩，但不应过紧或过松，必須有把拍握穩的感觉。若在1小时的剧烈練習后，握拍的手沒有僵化現象，即是握拍松紧适合了。

学了这种握拍法后，就应当熟練它，不要看到有些个别名手握拍的方法特別，就放棄了自己已經相当正确的握拍方法而来仿效名手的握拍法。因为有些名手采用的不是一般公認正确的握拍法，主要是因为他們有特別强的腕力，或其他異常的身体条件。作为一般的运动員來說，最好采用一般公認的握拍法較为合适。但反拍打球的时候，有的球員为了較有效的打球，可以略变动一下握拍法。有些人主張握拍手的部位完全不变，只略把拍子向外轉动一下就够了；有些則主張，向外轉动拍子后，也改变拇指的位置，向上移动使橫貼在拍柄上。这样变动，开始可能有些不習慣，但經過一个时期的練習后，会成为自动化的反应动作。

絕大多数的运动員在几乎所有正常練習中都采用同样的握拍法，只在特別打法时，可能有所改变。無論正拍或反拍打球，主要記住一点：不要握拍过紧，免得妨碍手腕动作的灵活。为了控制打球的方向，指間相隔要寬，手指要半放松。

二、腕部：腕部灵活的后屈是有經驗运动員的自动化动作。如果是初学者，就应该很好地練習这个重要的动作。打球前腕部充分后屈，增大后摆动作，直至臂部和球成一条直线时，向前甩腕將球打出，这样才保證了打球的速度和力量（图一）。

有人以为打球前的屈腕动作只是在打高远球时需要，其

实不然，所有的打球方法，或多或少都应有屈腕动作，而且它是决定打球速度的一个主要因素。打高球时比较显著，甚至近网球的打法，也带有一些轻微的屈腕动作的成分，因为完全靠屈腕动作迎击网前球比较难于控制球的落点。能灵活地运用腕部动作是羽毛球运动员成功的一个主要因素。



正确的击球动作是：击球前，臀部后摆，腕部尽量后屈。当球和球拍接触的时候，臀部完全伸直和球在一条直线上，然后把腕部前甩将球击出。下一步要考虑，应在什么时候打球。马来亚的羽毛球名手们体现了现代羽毛球打法的特点，他们都尽量提早时间击球（就是尽可能在球刚过网时，就迎上去击球，并且要尽量在身体的前面迎击，缩短了球和对方的距离），这样也就减少了对方准备回球的时间，而使对方处于不利的地位。

运动员应该养成尽早击球的习惯。打球后，应沿出球的方向跟进。每次击球时，应自然地使重心从后脚移到前脚来。换句话说，也就是尽可能向前去迎击来球，这样可以培养主动、积极进攻的习惯；否则每次都等待球到身前才打，就会处于被动。（当你打球迟缓了一秒钟，也就是多给对方一秒钟喘息或恢复战略位置的机会，也就增大了你取胜的困难。）

三、步法：

（正确的步法是打好羽毛球的一个必要条件。掌握了正确的步法，运动员才能在场上自然地、轻快地走动，能使运动员在最短的时间内到达他想要到达的位置上，并能按照自己的计划去打）步法不是通过几次教学就可以学好的，应经常结合每种基本打法来进行练习。首先应认识它在羽毛球每一种基本打法中的作用或必要性，根据每一种的打法来具体分析选择适合的步法。

以拳击为例，两个技术水平相等的拳击家进行比赛，决定胜负的关键往往就在步法上。步法掌握得不够好的拳击家，由于没有保持好平衡，就容易被对方击倒。同样在羽毛球比赛中，偶尔走错了步法或者失去了平衡的时候，就给对方造成进攻的机会。虽然对方不一定进攻就得分，但起码造成你只能招架的被动情形。所以说只有正确的步法才能把运动员带到最适合的地点和最适宜的时间，采用最有效的打球方法。

如果经常注意的话，我们可以看到有些优秀运动员，好象预先知道对方要把球击到什么地点似的，从容不迫地早就在击球地点等候着了。这是由于他们能准确预料，注意力集中和步法敏捷。这是三个不可分割混成的因素把他们带到了那个地点。

在经验中，可以体会到，步法错乱的时候，击起球来会感觉到动作非常费力。有时觉得自己动作慢了，其实往往是因为步法错了的缘故。

正确的步法是：在后场打高远球和所有正常的发球时，应采用左脚在前，右脚在后的位置。反拍击球时，就应以右

脚在前，左脚在后。准备接球时，兩只脚跟应略离地，站稳，以便在洞察对方打球的企图时，能够迅速地移到击球地点。

① (有些人認為充分的伸直手臂，举拍前冲去击球，可以縮短击球的时间，其实这是一种不好的習慣。) 如果使用这种姿势前冲去击近网輕短球的話，必然会影响击球的正确位置。因到达击球地点时，手臂伸开，身体重心完全落在前脚上，只能勉强把球打着，可是你就处于很不利的地位，随时有被对方攻击的可能。

② (有些人有另一种錯誤，就是等候球到身前再打，而不去上前迎击) 等球的缺点是：讓球落低了才打，最多只能用抽球打法。如果迎上去早打球，就可以获得由高空往下扣杀的机会；如果球直接向你身上打来，便可以轉向一边取得更适当的位置，按自己的意图来击球。在單打比賽中，經常可以这样做；但在双打或混合双打，必須要更多地爭取越早击球越好，尽可能在球剛过网时就迎上去打，甚至利用对方来球的速度来还击。

四、力量来源：

运动员想在扣球、高远球或抽球上能用出最大的力量，必須注意下面几点：

第一、握拍方法：注意握拍不要过紧。握拍过紧，使腕部动作不灵活，会限制了力量的充分發揮，所以首先要注意灵活的腕部动作。

第二、击球时的臂部动作：当拍和球接触时，臂部是伸直的，前臂和上臂尽可能是同在同一条直綫上。

第三、身体重心的移动：准备姿势，兩膝稍微屈，重心

放在右脚上。在击球的过程中，重心逐渐由右脚移到左脚上来，形成一种半弧线动作（应做的轻易、自然）。动作的顺序是：首先是挺直膝部，其次为背部、肩部和臂部的动作，最后是甩腕的动作。这一连串的动作做得统一、协调就是打球最大力量的来源。如果把这力量引向上，就可以打出很好的高远球；如果从上往下打，就是有力量的扣球。在每次打完球时，应注意跟进的动作。

击球的地点应稍在运动员身体的前方，使击球后，重心可以前移，以便有利于上网进攻。这一点很重要，如果让球落在身体后方才击球，虽然仍可以用同样方法来击球，但影响了重心的移动，因一方面要把球往前打，另一方面重心向后移，这样会不利于拦截对方的回球，使击球的力量不能充分的发挥出来，同时击球后，重心靠后，就不能很好的取得有利于拦截对方回球的位置。

上述各点，只要注意经常练习是不难掌握的。（击球时，身体和球必须保持一定的距离，这样才能充分发挥击球的力量。）

当对方击来的球越过运动员而飞向后场时，有些运动员就跟着球飞行路线的后面成一条直线的赶上去，这样虽然赶上了，但发现身体与球之间的距离太近，而约束了打球动作。如果你遇到这种困难可以改试和飞球平行的路线走动，你将发现后者的路线比较短，使身体与球保持一定的距离，这样是处于较优越的打球位置。

打羽毛球应注意下列几个原则：

1. 眼睛要注视球。

2. 应该在球向我方进行时，马上作有效的还击。
3. 动作要使对方捉摸不定。
4. 场上位置要保持好。

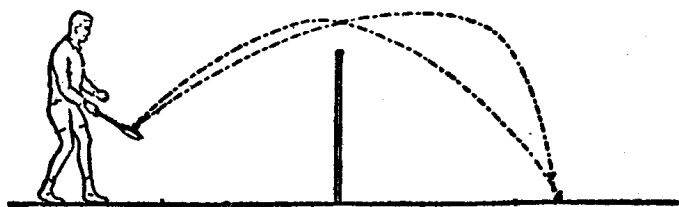
|| 第三章 ||

发球和接球的技术

发球是羽毛球比赛中的一个重要技术，也是能否得分的一个关键。因规则上规定只有发球方赢球才能得分。所以羽毛球运动员必须学习并配备几种不同的发球方法。要知道在比赛中，什么情况和什么时候运用那一种发球方法最为适合，还要知道为什么运用它的原因。

基本的发球方法有三种：

(一) 低短球发球 (图二)



图二

发低短球，最重要是球走的路线。球刚过网后即往下落是好的路线；另一条是过网后仍上升的路线是不好的，易被对方扑杀。

(二) 高球发球 (图三)

(三) 平抽球发球 (图四)