

汤仙虎 李开颖 王华龙 编著

Y
M
Q
Y
D
J
S
T
J

羽毛球运动 技术图解

人民体育出版社



羽毛球运动技术图解

汤仙虎 李开颖 王华龙



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

封面设计:赵宝林 责任编辑:梁庆法
摄影:周云森 技术设计:樊振杰

羽毛球运动技术图解

汤仙虎 李开颖 王华龙 编著

人民体育出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

北京印刷三厂印刷

* * *

787×1092毫米 16开本 8.5印张 170千字

1988年5月第一版 1992年3月第2次印刷

印数:7,001—14,000册

* * *

ISBN 7-5009-0182-8/G·170

定价:4.60元

出版说明

为了进一步推广羽毛球运动的开展和提高羽毛球运动技术水平，我们很早就着手编辑这本《羽毛球运动技术图解》，经过多方的努力，现在与读者见面了。

本书是由我国著名羽毛球运动员汤仙虎演练并口述，李开颖和王华龙整理编写而成的。书中通过66套、716张照片和29幅插图，直观地介绍了打羽毛球的握拍法、发球技术、步法、击球法、连贯技术等内容，图文并茂，通俗易懂，是羽毛球运动爱好者和从事羽毛球运动教学训练工作者的指导性读物。

在本书编写过程中，得到谢朝权、姜毓杰、傅明道、刘玉臣等的帮助，并由周云森拍摄照片，这里一并致谢。

1170361

羽毛球运动在我国是一项较年轻的运动项目，约在第一次世界大战后（1918年）传入我国。

新中国建立后，羽毛球运动得到党和政府的关怀和倡导，逐步开展起来。

从1953年我国第一次举办全国羽毛球表演赛开始，到1963年，只用10年时间，我国羽毛球运动健儿从零开始，冲出亚洲，走向世界，成为世界羽坛中的一支劲旅。

1981年5月国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位，实现了我国运动员二十多年来的夙愿——逐鹿国际羽坛，争夺世界桂冠。

1981年7月在第一届世界运动会上，羽坛群英荟萃圣克拉拉，我国健儿初次出马，旗开得胜，夺取五项单项比赛的四项桂冠。嗣后在第12届汤姆斯杯和第10届尤伯杯大赛中，均第一次参赛即捧杯而归。

1985年的全英锦标赛和第四届世界羽毛球锦标赛，我国羽毛球运动健儿均夺取了男单、女单与女双的三项冠军，总成绩居于榜首。

1986年5月在雅加达举行的第14届汤姆斯杯和第11届尤伯杯比赛中，我国羽毛球运动健儿双捧金杯，揭开羽坛史上新的一页。

我们虽然取得以上成绩，但当前国际羽坛诸强纷争，群星荟萃。在新的形势下，如何使我国羽毛球运动保持常胜不衰，后继有人，已成为每一位羽毛球运动教学与训练工作者非常关心的事情。特别是近年来越来越多的人拿起了羽毛球拍，想通过打羽毛球来锻炼身体，然而苦于没有直观的读物。鉴于形势的需要，我们编著了这本由著名羽毛球运动员汤仙虎做示范的《羽毛球运动技术图解》，提供羽毛球运动爱好者学习参考，期望年轻的一代扎实地打好基本技术的功底，为中国羽坛再创新的局面。

目 录

一、握拍法	1
(一) 东方式	1
1. 正手握拍	1
2. 反手握拍	2
(二) 西方式	2
(三) 握拍的灵活性	3
1. 正手网前搓球的握拍	3
2. 反手网前搓球的握拍	3
3. 正手接杀勾对角线网前球的握拍	4
4. 反手接杀勾对角线网前球的握拍	4
5. 正手网前被动放网前球的握拍	4
6. 反手网前被动放网前球的握拍	5
二、发球技术	6
(一) 正手发球	6
1. 发高远球	6
2. 发网前球	8
(二) 反手发球	9
三、步法	11
(一) 站位姿势	12
(二) 基本步法	12
1. 上网步法	12
2. 后退步法	13
3. 两侧移动步法	13
4. 起跳腾空步法	14
(三) 步法移动中应注意的几个问题	15
1. 站位	15
2. 起动和回动	15
3. 争取较高的击球点	15
4. 步法的小调整	15
四、击球法	16
(一) 平高球	18
1. 正手直线平高球	19
正手被动高远球	21
2. 反手直线平高球	23
反手被动高远球	25
3. 绕头顶直线平高球	27
(二) 吊球	28
1. 正手吊球	29

(1) 吊对角线球	29
(2) 吊直线球	31
2. 反手吊球——吊直线球	33
3. 绕头顶吊球——吊对角线球	35
(三) 杀球	37
1. 正手杀球	37
(1) 原地起跳杀直线球	37
(2) 移动起跳杀直线球	39
(3) 突击杀直线球	41
2. 反手杀球——杀直线球	44
3. 绕头顶杀球——杀对角线球	46
(四) 搓球	49
1. 正手搓球	49
(1) 原地搓球	49
(2) 上网搓球	51
被动放网	53
2. 反手搓球	55
(1) 原地搓球	55
(2) 上网搓球	57
被动放网	59
(五) 推球	60
1. 正手推球	61
(1) 原地推直线球	61
(2) 上网推直线球	62
(3) 原地推对角线球	64
(4) 上网推对角线球	65
2. 反手推球	67
(1) 原地推对角线球	67
(2) 上网推直线球	68
(六) 勾球	70
1. 正手勾球	70
(1) 勾对角线球	70
(2) 被动勾对角线球	73
2. 反手勾球	75
(1) 原地勾对角线球	75
(2) 上网勾对角线球	76
(3) 被动勾对角线球	78
(七) 扑球	81
1. 正手扑球	81

2. 反手扑球	83
(八) 抽球	85
1. 正手抽球	85
2. 反手抽球	86
(九) 快打	88
1. 正手快打	88
2. 反手快打	89
(十) 挡网前球	91
1. 正手挡网前球	91
(1) 右场区接杀近身球, 挡回直线网前球	91
(2) 右场区接杀近身球, 挡回对角线网前球	93
(3) 右场区接杀边线球, 挡回对角线网前球	94
2. 反手挡网前球	95
(1) 左场区接杀边线球, 挡回直线网前球	95
(2) 左场区接杀边线球, 挡回对角线网前球	97
(十一) 挑高球	98
1. 正手挑高球	98
(1) 右场区接杀边线球, 挑回直线高远球	98
(2) 上网被动挑高球	100
2. 反手挑高球	101
(1) 上网被动挑高球	101
(2) 左后场被动挑高球	104
(十二) 平抽反击球	107
左场区反手接杀球, 抽回直线后场球	107
五、连贯技术	109
(一) 左场区发网前球后, 做好封网前的准备	109
(二) 左场区发高远球后, 上右网前挑高球, 退回中心位置	110
(三) 右场区发高远球后, 退左后场起跳打对角线平高球, 回中心位置	113
(四) 右场区发高远球后, 退左后场转体反手打高远球, 回中心位置	115
(五) 左场区发高远球后, 退右后场起跳正手打直线平高球, 回中心位置	117
(六) 左后场绕头顶起跳杀直线, 上网反手搓球	120
(七) 左后场绕头顶起跳杀对角线, 上网正手搓球	124

一、握拍法

羽毛球握拍法的正确与否，对于掌握和提高羽毛球运动的技术水平，关系至大。初学者要认真掌握好正确的握拍法。

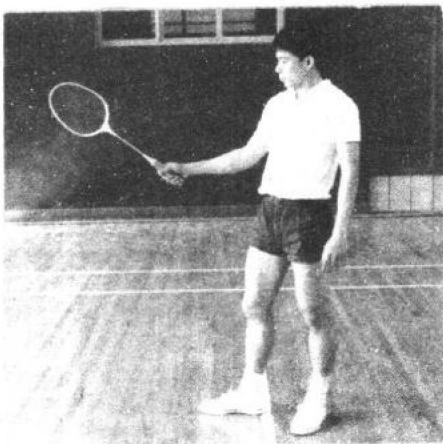
羽毛球拍的握法，基本上有两种，即东方式握法与西方式握法。

（一）东方式

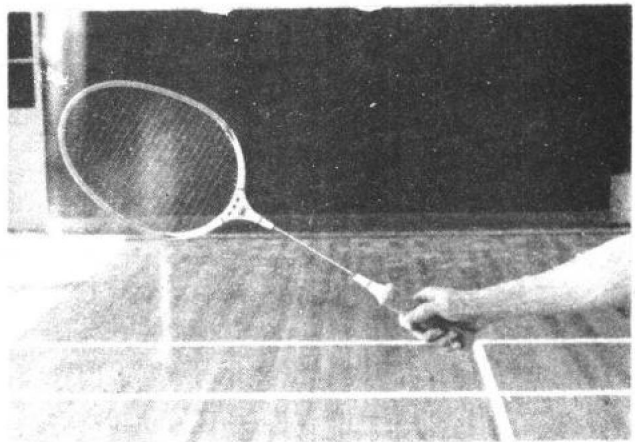
1. 正手握拍

虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴，拍柄端与近腕部的小鱼际肌平。拍面基本与地面垂直。

一般来说，正手发球、右场区击球、右场区头顶和左场区绕头顶击球等都采用这种握拍（本书均以右手握拍者为例）。

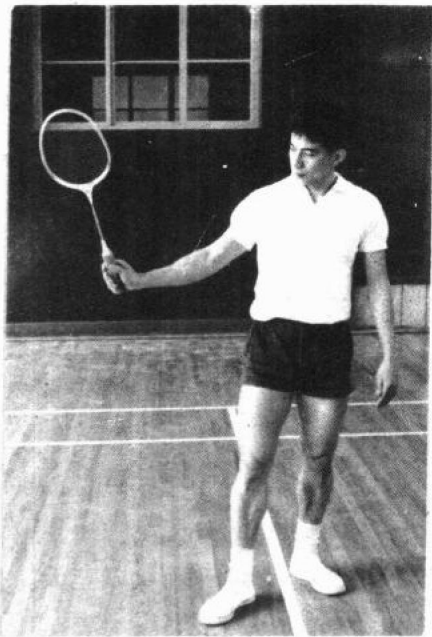


1

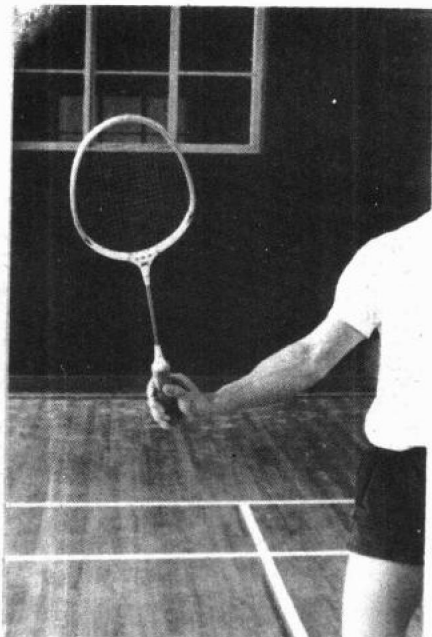


2

1. 正手握拍



1



2

2. 反手握拍

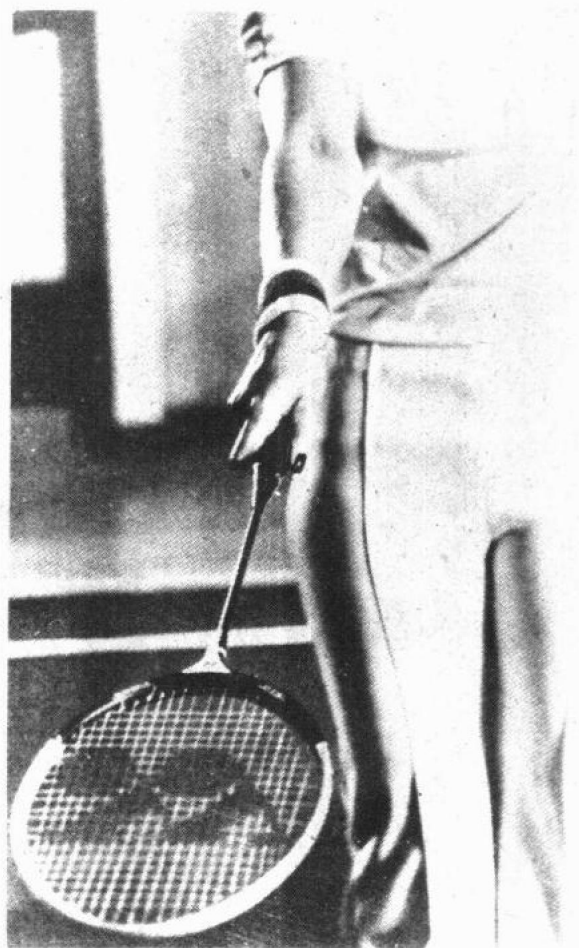
2. 反手握拍

在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，食指稍向中指收拢，拇指第二指节内侧顶贴在拍柄内侧的宽面上，与食指同高或稍高一点，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留有空隙。球拍斜侧向身体左侧，拍面稍后仰。

一般来说，在左场区用反手击头顶、左侧和下手球采用这种握拍。

(二) 西方式

拍面与地面平行，以虎口对准拍柄的宽面。这种握法对双打中站位前场者较为有利，因这种握法拍面举得高，正对对方场区，便于封、拦、扑、压对方打来的平快球和网前球，不需变换握法。当前双打发展趋势在于争夺前半场主动权，西方式握拍法则显出其优越性。



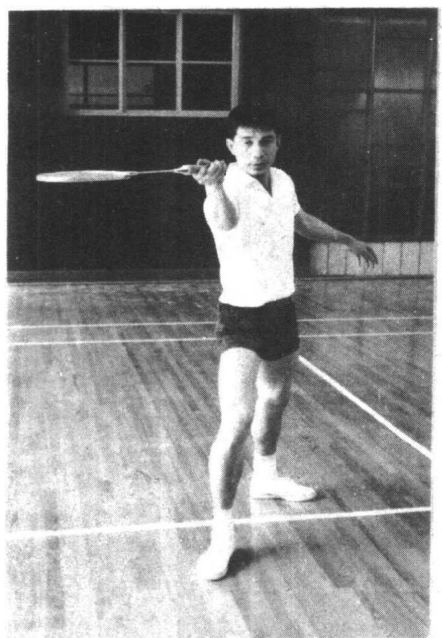
西方式握拍

(三) 握拍的灵活性

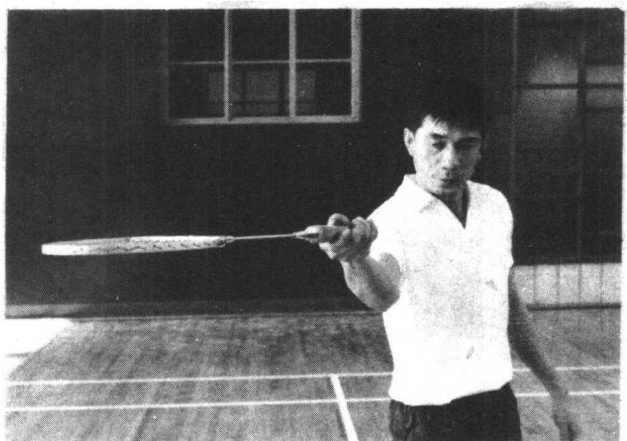
随着羽毛球运动技术的不断发展和提高，根据对方来球的不同情况、战术的要求和控制

落点的需要，握拍的方法又会随时有些细微的改变。如：

1. 正手网前搓球的握拍

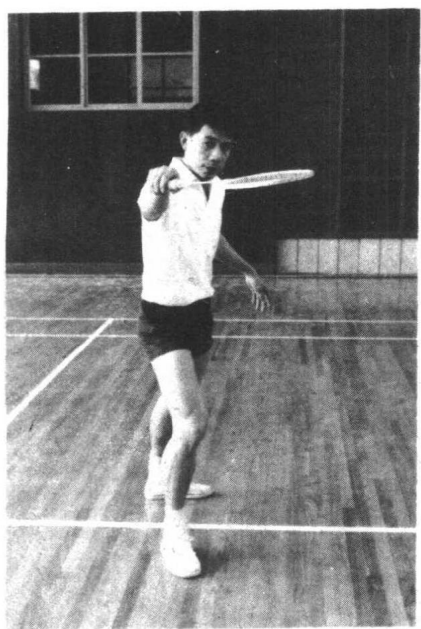


1

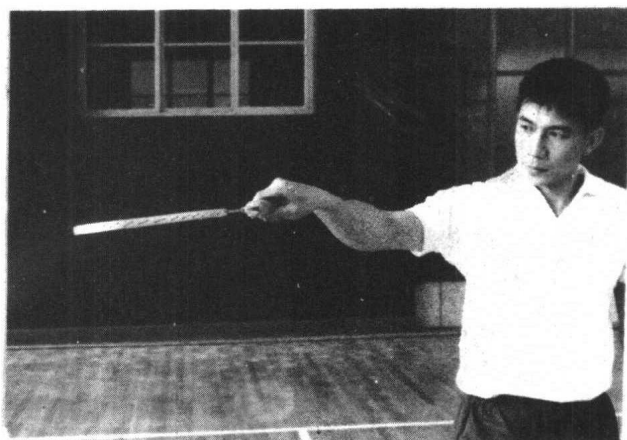


2

2. 反手网前搓球的握拍

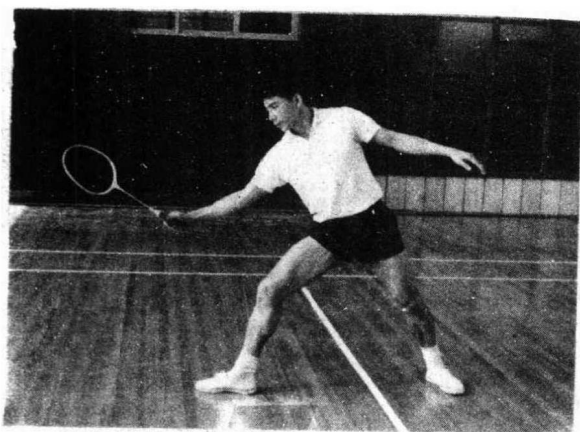


1

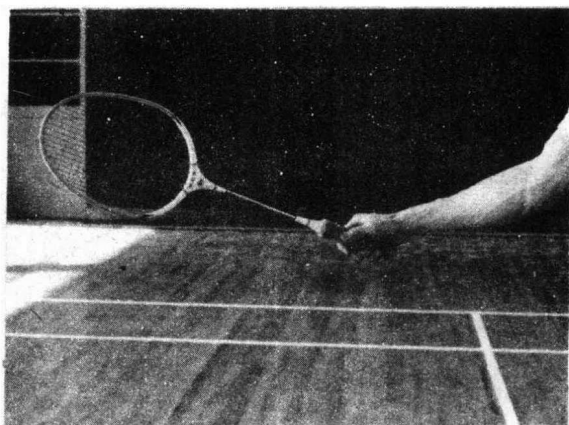


2

3. 正手接杀勾对角线网前球的握拍

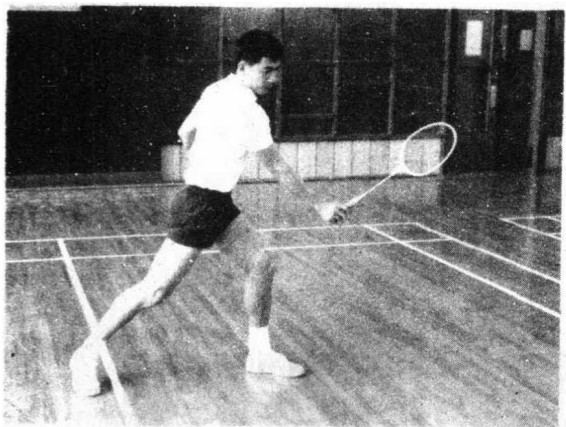


1

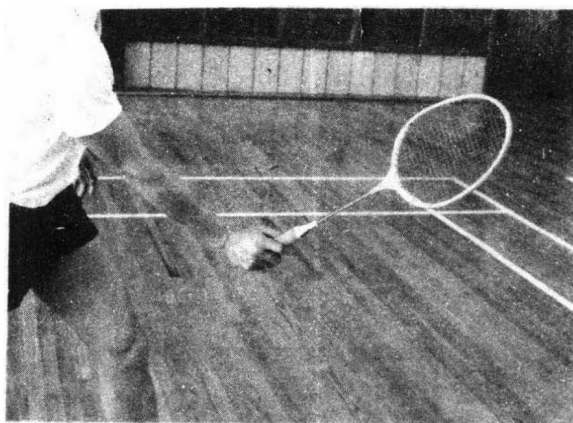


2

4. 反手接杀勾对角线网前球的握拍



1

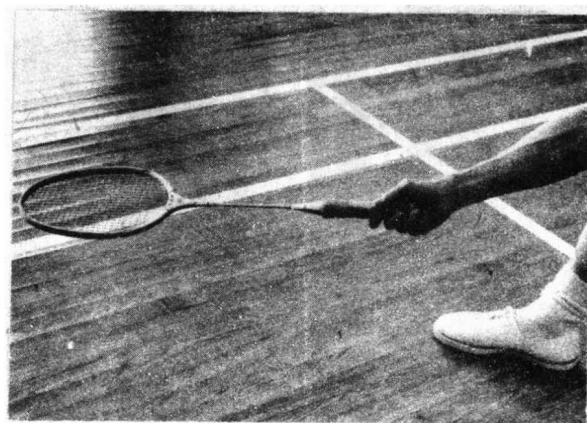


2

5. 正手网前被动放网前球的握拍

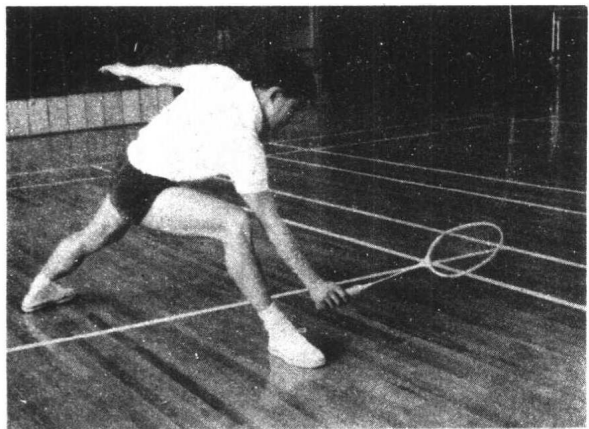


1

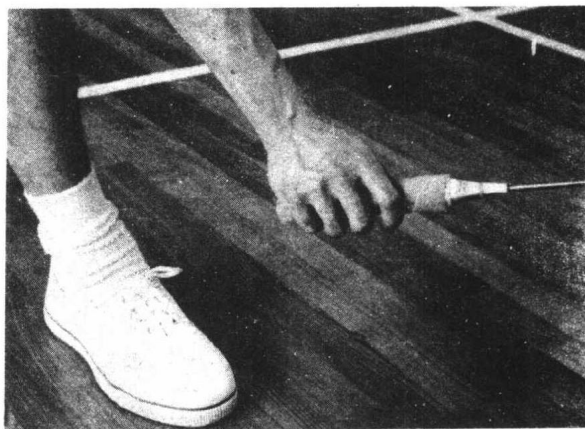


2

6. 反手网前被动放网前球的握拍



1



2

二、发球技术

发球是羽毛球运动的一项基本技术。发球质量的好坏，往往直接影响到比赛的主动与被动。

发球有正手发球和反手发球两种。正手发球可发高远球、平高球、平球和网前球；反手发球因受持球手的限制，挥拍距离较短，一般

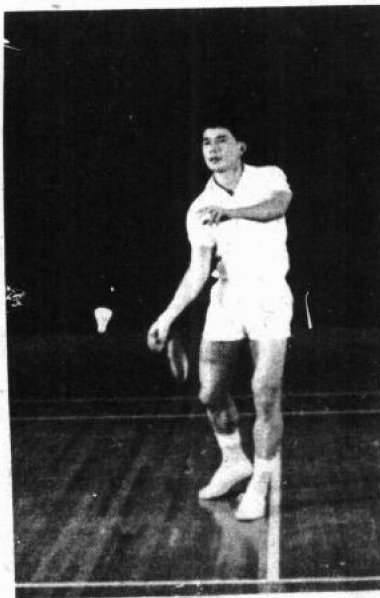
用于发网前球和平高球。不管采用哪种方法发球，都要求动作协调一致、准确和发球落点多变及掌握好发球时机。

(一) 正手发球

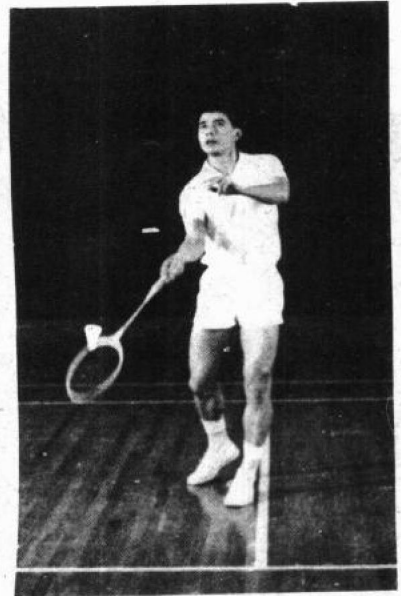
1. 发高远球



4



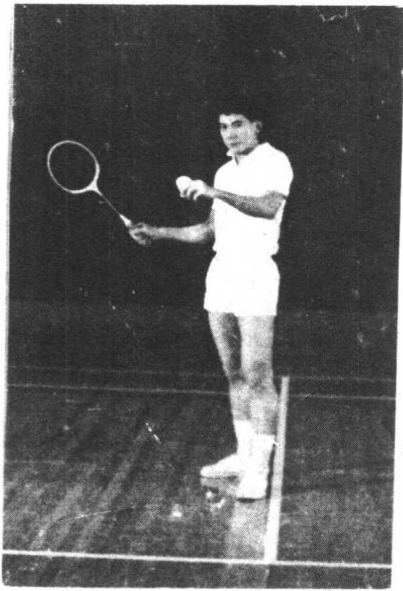
5



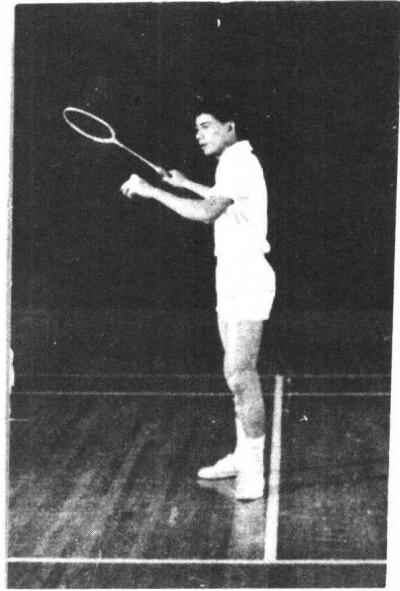
6

图1：站位靠近中线，距前发球线一米左右，身体侧向球网。左脚在前，右脚在后，距离与肩同宽，重心在两脚间。右手正手握拍，举于右侧；左手持球，举于胸前。

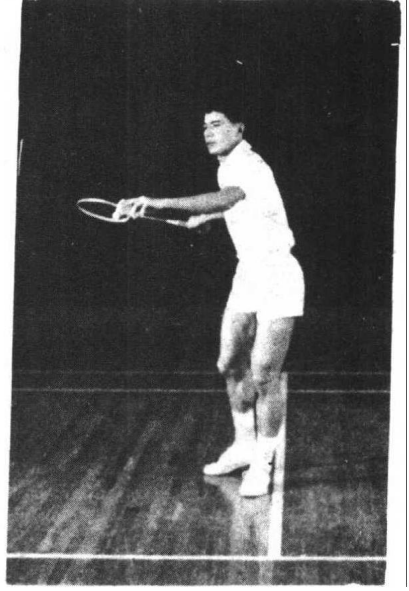
图2—3：身体稍往右转，左肩对网，重心后移，右臂向右后上方摆起。紧接着重心前移，右脚跟提起，上体微前倾，前臂向侧下摆，左手开始放球。



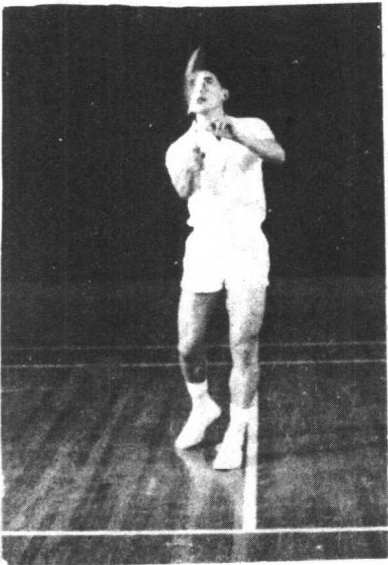
1



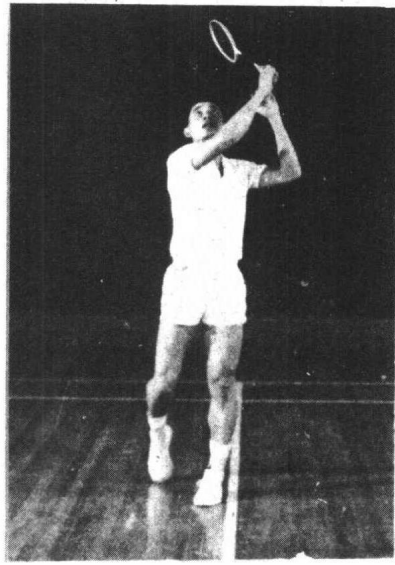
2



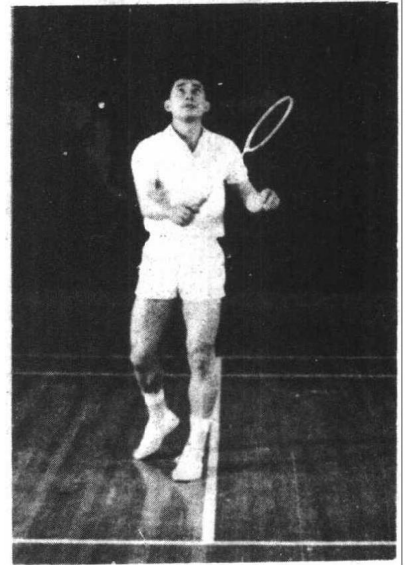
3



7



8



9

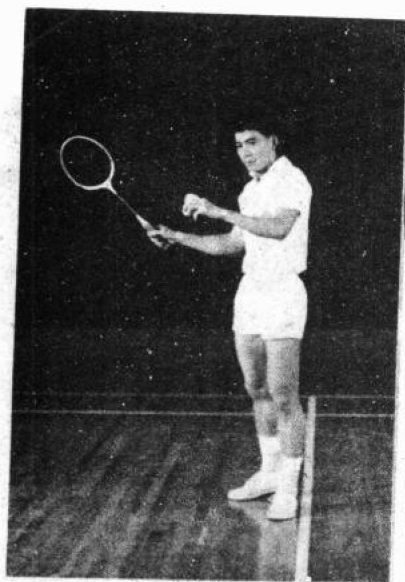
图 4—5：重心继续前移，手腕尽量伸展，把球拍后引，身体自然由右向左转动。

图 6—7：在右臂继续往前上方挥摆的同时，腰腹向正面转动，前臂内旋带动手腕由伸

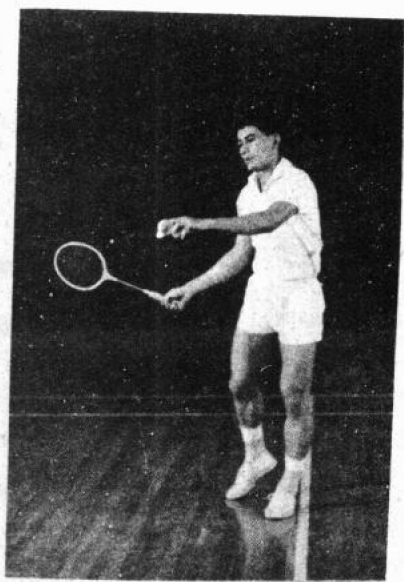
展至微屈，击球的瞬间，闪动手腕，握紧球拍，产生击球时的爆发力。

图 8—9：击球后，前臂继续内旋，手臂自然往左肩上方摆动，然后回收至胸前。

2. 发网前球



1



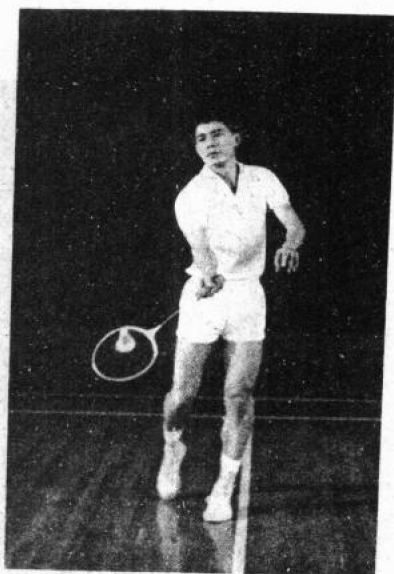
2



3



4



5



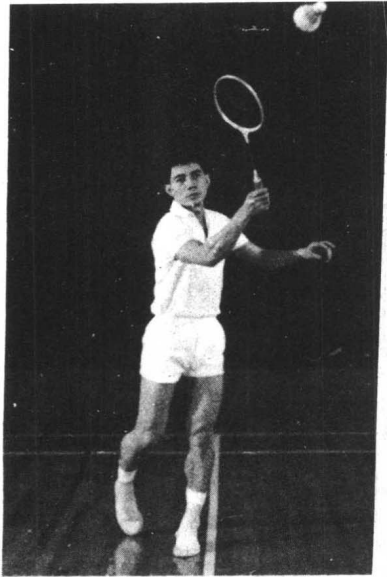
6

图 1：准备姿势同发高远球，惟站位稍前。

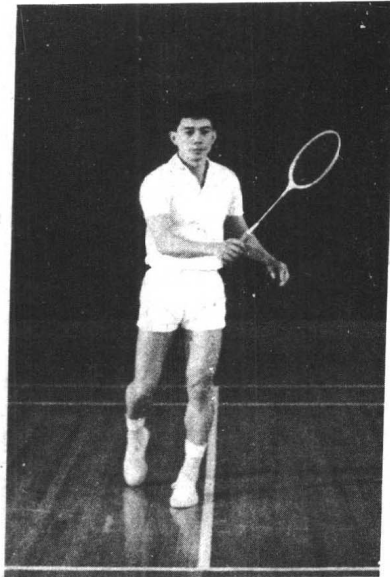
图 2—4：由于发出的网前球飞行距离短、弧线低，因此前臂挥动的幅度和手腕后伸的程度比发高远球要小，手臂用力也较轻。在向斜前上方挥拍时，主要利用手臂挥动的力量。球

拍触球时，拍面从右向左斜扫击球，以便控制球刚好越网而过，落到对方发球区接近前发球线处。注意在击球的瞬间稍为握紧球拍。

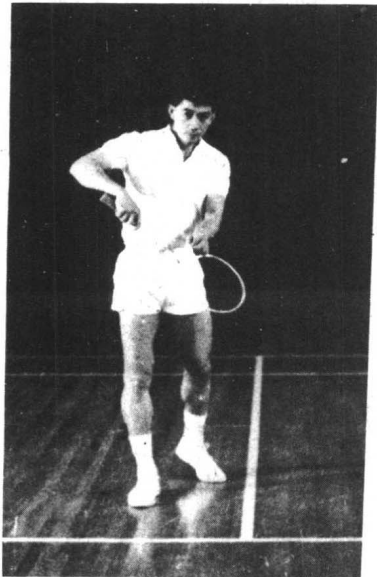
图 5—8：击球后，肘关节自然弯曲，前臂继续内旋上摆，到一定高度后回收至胸前。



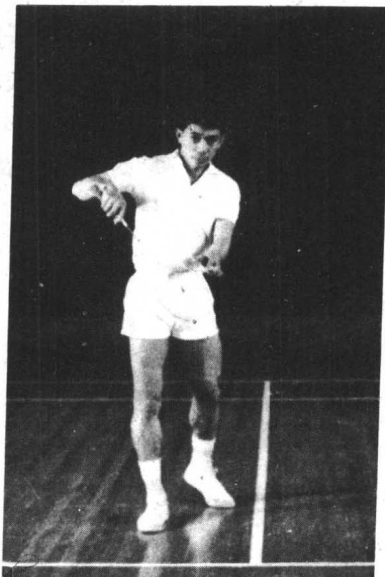
7



8



1



2



3