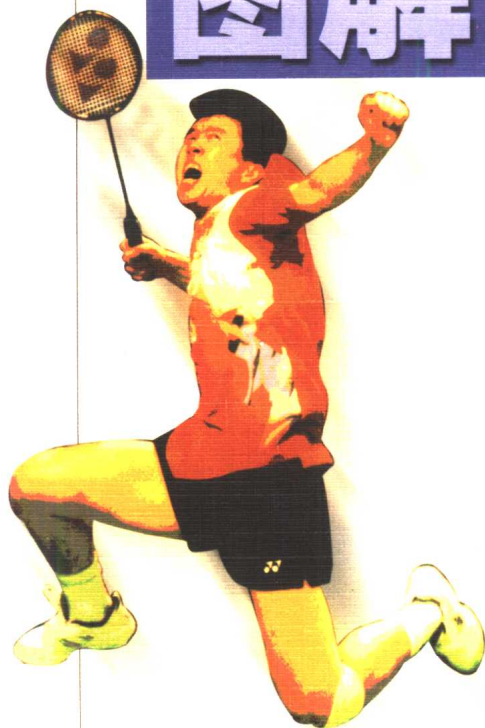


肖杰 骞子 著

羽毛球实战技巧

技战术 图解



北京体育大学出版社



0975993

技战术图解——

羽毛球实战技巧

肖杰 骞子 著



北京体育大学出版社

14815/65

策划编辑：孙宇辉

责任编辑：冯 唐

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：毕 莹 郭晓勇

绘 图：叶 莱 黄筱琳

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球实战技巧/肖杰等著. -北京：北京体育大学出版社，2003.1

ISBN 7-81051-844-5

I. 羽… II. 肖… 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 (2002) 第 085721 号

羽毛球实战技巧

肖 杰 等著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

印张：5.125

插页：2

定价：15.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：6000 册

ISBN 7-81051-844-5/G·707

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



肖杰，副教授，美国马里兰大学教育学硕士，羽毛球运动健将，前中国羽毛球队队员，曾获英国、荷兰和比利时世界羽毛球公开赛单打冠军，两次获印度尼西亚羽毛球公开赛单打第三名。1997年担任我国首部羽毛球教学片《学打羽毛球》的作者、示范和讲解。该片在中央电视台多次重播，并获该台优秀节目奖。出版专著两种，论文十余篇，VCD光盘和教学录像带二套。1998年赴台湾讲学，同年赴日本任高校羽毛球顾问。1999年在美国马里兰大学讲授羽毛球课程。现在首都体育学院任教。

前言

此前，我曾编撰出版了两册羽毛球教材，执笔编创并主讲了中央电视台《学打羽毛球》节目，目的是帮助广大爱好者了解羽毛球技术的具体动作，知道动作要点及如何去完成，着重于技术动作标准化的确立，以使大家便于学习和掌握。为此，暂时省略了对手的因素，换句话说就是省略了实战情景因素。羽毛球竞技，实战绝对是大前提，所以在了解和掌握了基本技术动作后，每个人面临的问题都将是：如何运用这些技术去战胜对手取得胜利。这是我们必须要讨论和解决的问题，同时也是我撰写本书的着眼点。

在羽毛球运动的基本技战术与实战之间，存在着一条纽带，我们姑且称之为技巧。它是历代羽球选手在比赛中用失败换来的经验，非常精炼，直接反映了这项运动的本质和规律，但缺乏系统性，因而较难归纳整理见诸于文字，仅仅是被那些专业选手所掌握。本书试图将这些零散的经验性的体会、观点系统化和逻辑化，从而整理出一套羽毛球竞赛中具有普遍指导意义的实战方法（或许说实战技巧更为准确），提供给广大羽球爱好者。

本书包括五个章节，第一章讲解羽毛

球发球和接发球技术、线路的实战运用技巧，第二章介绍后场球的实战处理方法，第三章讲前场球，第四章讲中场球，最后一个章节是关于如何准备比赛，怎样应对场上不断变化的局势，及赛场上应该注意的其他事项的理论性陈述。全书围绕着实战这个核心问题，将赛场上的各种情景融入了对技战术的描述，并设计了与之紧密相关的练习手段，使读者在接触到每一项技术或者战术的同时，即可明了其在实战中，应面对哪样的对手，在何种情况下运用和怎样去运用，可以达到什么样的目的，以及下一拍击球如何扩大效果等问题，并通过有针对性的练习加以掌握。

总而言之，我撰写本书，是想将羽毛球实战技巧的学习、掌握和运用这一过程，写成一本操作说明书，就像是我们家中电视机的操作说明那样，使大家可以根据实际问题即查即懂即做即收效。当然，羽毛球比赛的主体是人，不可能像机器那样有事先固定的操作流程，比赛中的变化也不可能一一历数。因此，在几经修改力求完善本书之后，在切盼本书能使您受益，能使您在羽毛球比赛中获得更大乐趣的同时，也真诚地希望广大读者提出您的宝贵意见，那将是我下一步工作的目标和动力。

目 录

第一章 接发球技巧与战术运用 (1)

第一节 发球技巧及战术运用 (1)

一、发球意识 (1)

二、发球的特点 (2)

三、发球种类及其站位方法 (4)

四、发球技巧及其战术运用 (9)

五、发球的实战技巧 (16)

第二节 接发球技巧与战术运用 (22)

一、接发球的思想意识 (22)

二、接发球准备姿势及其基本站位方法 (23)

三、接发球技巧及其战术运用 (25)

第二章 后场击球技巧与战术运用 (28)

第一节 后场球击球准备 (29)

一、后场击球意识 (30)

二、后场球击球特点 (33)

三、后场球技术类别及其战术作用 ... (35)

四、接球前的准备 (39)

第二节 后场击球技巧 (45)



一、正手击后场球技巧	(45)
二、头顶后场击球技巧	(50)
三、反手击后场球技巧	(53)
第三节 后场球击球技巧与战术运用 ...	(56)
一、击后场球的取位	(57)
二、后场击球线路与战术运用	(60)
三、后场击球技战术练习	(62)

第三章 前场球击球技巧与战术运用

(67)

第一节 前场球击球准备	(68)
一、前场击球意识	(68)
二、前场球击球特点	(71)
三、前场球击球技术及其战术作用 ...	(73)
四、前场击球步法	(75)
第二节 前场球击球技巧	(83)
一、正手前场击球技巧	(84)
二、正手网前扑球技巧	(88)
三、反手网前击球技巧	(90)
四、反手网前扑球技巧	(94)

目 录

第三节 前场球击球技巧与战术运用 ···	(98)
一、前场击球线路与取位	(98)
二、前场球击球线路	(101)
三、前场击球技战术练习	(101)
 第四章 中场击球技巧与战术运用	(106)
第一节 中场球击球准备	(108)
一、中场击球意识	(108)
二、中场球击球特点	(109)
三、中场击球技术及其战术作用	(110)
四、击球前的准备	(111)
第二节 中场击球技巧	(115)
一、中场正手接杀球技巧	(115)
二、中场正手平抽快挡球技巧	(120)
三、中场反手接杀球技巧	(122)
四、中场反手平抽快挡球技巧	(126)
第三节 中场球击球技巧与战术运用 ···	(128)
一、中场击球的取位	(128)
二、中场击球案例讲解	(132)



目 录

第五章 比赛的准备方法	(136)
第一节 观察了解对手的途径和方法 ...	(137)
一、获取对手资料的途径和内容	(137)
二、观察和了解对手的方法	(138)
第二节 赛前准备的方法	(140)
一、主观因素的准备	(140)
二、客观因素的准备	(144)
第三节 比赛中的自我控制和调节	(147)
一、心理自控	(147)
二、战术调节	(148)
三、技术运用	(150)
四、体能分配	(151)
第四节 比赛后的后续工作	(152)
一、主观因素方面的总结	(152)
二、客观方面的总结	(153)

第一章 发球、接发球技巧 与战术运用

第一节 发球技巧及战术运用

一、发球意识

羽毛球比赛的规则采用的是发球得分制。也就是竞赛中只有获得发球权的一方才能得分，而暂时没有发球权的一方必须先争取到发球的机会，紧接着再胜球才能得分。

恰当而准确的发球，能加大对手接发球的困难，迫使其按照你的意愿回球或是回球质量不高。特殊情况下，甚至还会造成对手直接的接发球失误。相反，不适宜的发球，就会为对手提供反攻机会，由被动变主动，而自己则由主动变被动。因此，发球的重要性就不言而喻了。然而，实战中的情形是忽视发球重要性的举动时常发生，选手们对数回合争夺才得来的发球权不珍惜，拿



起球随意就发，结果不是发球质量不高，就是发球直接失误。不仅没有把握好发球的优势，反而让对手掌握了主动，这是十分可惜的。

正确运用好发球，除了娴熟的技巧外，最为重要的一条是必须在思想上重视，有积极的发球意识。在实战中，双方选手从一个球的结束至下一个球的开始，这一过程中有一暂短的捡球空闲。根据当时终止球距离的远近，大约有数十秒的时间可以用来思考你的发球或接发球。其思路大致可以从以下几方面来考虑：

①迅速回顾上一回合中战术运用适宜或不恰当的地方，并决定下一回合的战术；

②观察对手当时的心态，并以此来调整发球节奏和变换发球的速度；

③回顾近几次发球主动和被被动的情形，选择对手意想不到的发球方式；

④考虑当时对手可能采取的接发球策略，并预策应付对手的第3拍；

⑤不把直接得分的希望放在发球上，只要考虑准确地将球发入对方场区；

⑥根据以上几方面的情况有意识地有目的地发球。

二、发球的特点

1. 发球的唯一性和主动性特点

在羽毛球竞赛中，发球是唯一的一项不受对方击球方式限制的技术。你可以根据对方的站位、反击能力、回击球的路线和当时的思想状态等因素，随心所欲地有目的、有意识地选择你发球的方式，充分实施你发球的权力。这就是发球的特性，即主动性和随心所欲性。

2. 发球技术的突变性和多样性特点

适时运用多种落点不一、弧度不一的发球。无论用何种方式发球,要想把球发好,除了注意发球的姿势外,还要把握好发球的时机,以及注意各发球技术动作的一致性、隐蔽性、突变性和落点的多样性等特点。着重避免在发球中显示出个性不足,创新不够,缺少变化,较为趋同和质量不高的问题。优秀的羽毛球选手大都非常注意发球的质量,强调发球的线路变化。当今发球已成为羽毛球竞赛中主动得分或破坏对方进攻的重要手段。

3. 发球的稳定性和时机性特点

发球时应善于抓住有利时机。比如,当比赛进入相持阶段,或比赛进入关键时刻,通常可通过突然改变发球方式来打破僵局,形成发球抢攻之势,陷对手于被动。再如,当对手注意力高度集中时,可稍缓发球,待对方注意力的“最佳点”下降后再将球发出;反之,一旦发现对手注意力不太集中时,可迅即发球,使对方因仓促接发球而陷于被动。

无论采用怎样的方式发球,出球的稳定性是第一位的,即要保证将球发在有效区域里。如果发球失误,一切等于零。既丢失了发球权,又给自己心理上造成一定的压力。因此,要克服发球的冒险和侥幸心理。要清楚,在比赛中靠发球直接得分的机会不是很多。

4. 发球技术的相近性特点

羽毛球技术有一显著特点是,同类技术中,其技术动作的基本运动方式和顺序是相同的。以正手发球为例,常用的发球技术大致有4种,其中发高远球是各种发球技术的基础。其它种类的发球都是在发高远球的基础上,通过控制击球的力量或改变击球拍面的角度来完成的。因此,首先要掌握好最基本的发高远球技术,在此基础上再提高其它发球技巧。

三、发球种类及其站位方法

(一) 发球种类

就发球的姿势而言，有正手发球、反手发球之分，可视自己的习惯或战术的需要来选用。一般情况下，单打中多采用正手发球，而在双打中则常采用反手发球。（图1）展示了正手发球和反手发球的姿势。

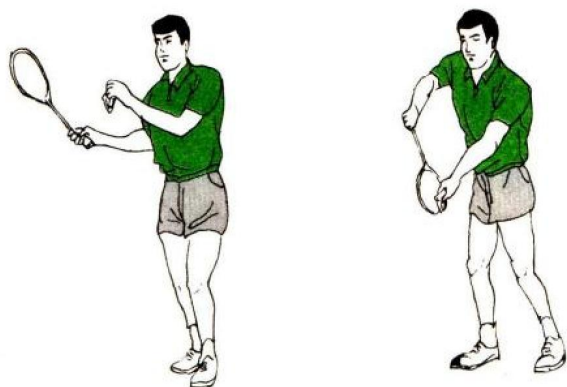
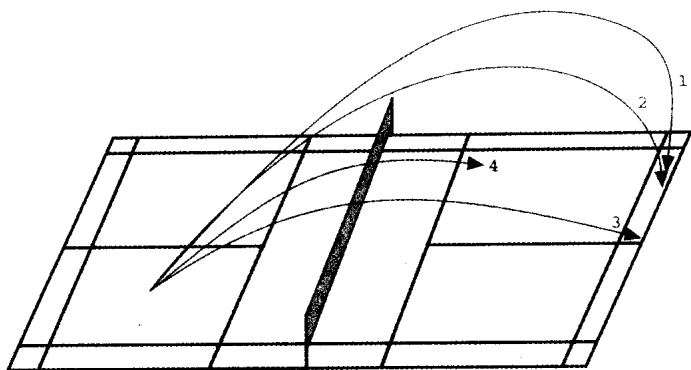


图 1

就球飞行的轨迹和距离而言，可将发球分为发后场高远球、后场平高球、后场平射球和网前小球4种。

1. 发后场高远球

多用正拍面将球击得又高又远，当球飞行至最高点（位于对方端线附近的上空）后改变方向，掉头呈垂直状下落至端线（底线）附近的一种发球（图2）。由于此种发球的落点处于对方端线附近，可有效地调动对方远离中心位置，并削弱其进攻的威力，同时也增大对方接下一拍球的难度。在单打中，这种发球被普遍采用。



- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 发后场高远球 | 2. 发后场平高球 |
| 3. 发后场平射球 | 4. 发网前小球 |

图 2

2. 发后场平高球

可用正拍面或是反拍面击出飞行弧度较发后场高远球低的一种发球。其落点视单双打的发球规则要求不同有远近之分，落点分别位于对方单、双打发球区域的端线附近（图2）。球飞行的高度以对方跳起无法拦截为佳。由于飞行弧度不高和球速相对于高远球快一些，有一定威胁性，常与发网前小球配合使用，以增加对方接发球的难度。

3. 发后场平射球

可用正拍面或用反拍面击出飞行弧度较发后场平高球还要低的一种发球。这种球的飞行弧度几乎是擦网而过，直射对方后场端线附近区域，具有球速快，突击性强的特点，是单、双打发球抢攻战术中常用的一种形式（图2）。在实战中，当发球方有准备而接发球方无准备的情况下，或是对手接发球站位出现空档的情况下，这种发球可以它的快速、突变发挥威力，迫使接发球方陷于被动或是接发球直接失误。

4. 发网前小球

可广泛运用正拍面或反拍面磨擦击球，使球轻轻擦网而过，落在对方前发球线附近的一种发球（图2）。由于它的飞行弧度低，距离短，可以有效地限制接发球方后场直接大力扣杀进攻，是单、双打中都较常见的一种发球。

(二) 发球站位方法

在开始学习发球技巧前，我们先了解一下发球的站位。

单打的发球站位，是距前发球线约1米（图3）。选择场地中部这个位置发球，在单打中有利于迎击对方前、后、左、右任何距离和落点的来球。

双打中的发球站位则可选择稍前一点的位置（图4），有利于

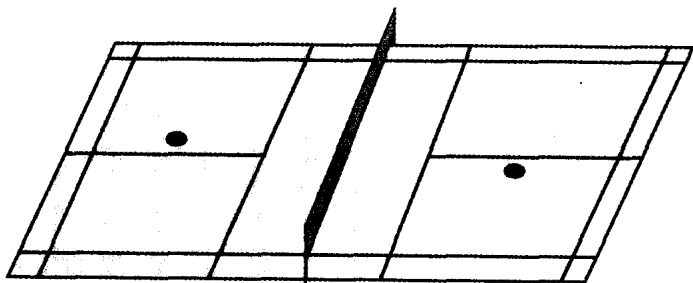
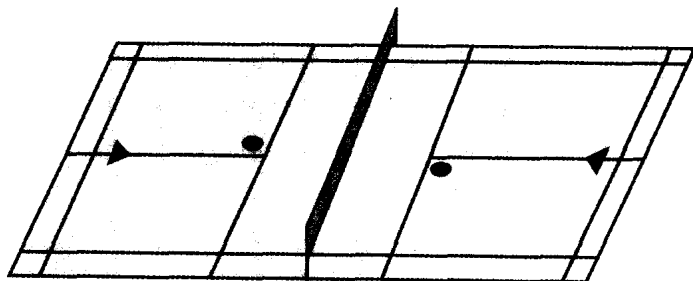


图3 单打发球基本位置



○为发球者 △为双打同伴

图4 双打发球基本位置

下一拍抢网前球。

羽毛球规则规定，合法的发球应注意以下3点：一是在发球的过程中，双脚均不能离开地面或移动。但发球时随重心前移，右脚跟随之自然提起，只要脚尖不动，不属违例（图5）；二是球与拍面接触的瞬间，球与拍面接触点及整个球拍体均要低于腰部，拍框的最高点不能超过腕部。为便于裁判员执法，国际羽毛球联合会在1999年将规则进一步明确，规定以发球者上肢肘部为基准点；发球时，当球与拍面接触瞬间，选手的球拍框及击球点均不能超过发球者的肘部（图6）；三是发球时，只要引拍动作一开始，无论有何原因，必须一口气完成整个动作过程。如果引拍动作中出现停顿，然后再向前做击球动作，则属于二次发球违例。



图 5

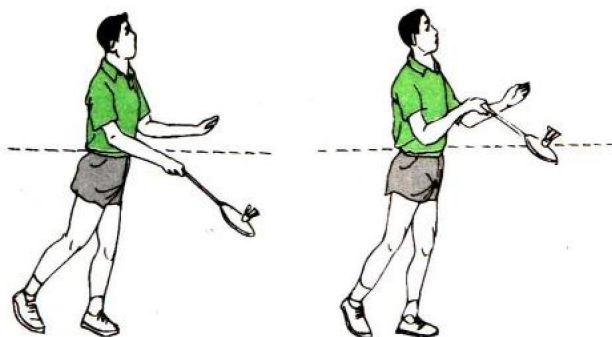


图 6 合法发球击球点