

专业青少年羽毛球教练 核心课程与执教经验大公开!



羽毛球 训练图解

126个
技术动作练习
全面提升
羽毛球技法

126个练习快速提升基础与实战技巧

[日] 高濑秀雄 著 刘丹丹 译

超细致图解 5大类羽毛球基本打法与步法及综合技术练习

初学与进阶技术指导 单打、双打与实战练习紧密结合

执教关键点 年度、月度训练计划制订与训练方案实例展示



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中国羽毛球协会审定教材 羽毛球教练员培训教材(第四版)



羽毛球 训练图解

中国羽毛球协会审定教材 羽毛球教练员培训教材(第四版)

编著者：孙成刚



本书是羽毛球教练员培训教材(第四版)的配套教材,旨在帮助教练员更直观、更有效地进行教学。全书共分12章,详细讲解了羽毛球基本技术、发球、接发球、高远球、杀球、吊球、网前球、双打配合、单打战术、双打战术、发球战术、接发球战术、高远球战术、杀球战术、吊球战术、网前球战术、双打配合战术、单打战术、双打战术、发球战术、接发球战术、高远球战术、杀球战术、吊球战术、网前球战术。



中国大学体育出版社

北京 100082



羽毛球训练图解

126 个练习快速提升基础与实战技巧

[日]高濑秀雄 著

刘丹丹 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

羽毛球训练图解：126个练习快速提升基础与实战技巧 / (日) 高濑秀雄著；刘丹丹译. -- 北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-48143-6

I. ①羽… II. ①高… ②刘… III. ①羽毛球运动—运动训练—图解 IV. ①G847.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第057908号

版权声明

MININARU RENSUHO: BADMINTON JOUTATSU SYSTEM by Hideo Takase

Copyright © Hideo Takase, 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by BASEBALL MAGAZINE SHA CO.,LTD

Simplified Chinese translation copyright © 201* by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with BASEBALL MAGAZINE SHA CO.,LTD, Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书是关于羽毛球技术提升系统练习方法的指导书，全书涵盖羽毛球的基本打法、基本步法、基本技术综合练习、双打练习、单打练习、模拟比赛以及训练计划和方案的内容，用分步骤图解形式直观呈现了从基本技术到比赛实战演练的完整的羽毛球训练内容，是羽毛球选手、教练和爱好者不可多得的羽毛球教科书。

-
- ◆ 著 [日] 高濑秀雄
 - 译 刘丹丹
 - 责任编辑 寇佳音
 - 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：11 2018年5月第1版
字数：222千字 2018年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-1128号
-

定价：58.00元

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：京东工商广登字 20170147号

INTRODUCTION

前言

羽毛球运动作为奥运会比赛项目，一直备受关注，教练和选手们的目标也都是“冲击奥运会”。一方面，我们总能听到有人说“羽毛球不从小抓起就出不了成绩”“初学者根本不行”，另一方面，我们也能听到“初中才开始打羽毛球的某人实力真是不容小觑”“在高中开始打羽毛球的选手中她的进步是最快的”这样的话。这些说法都集中在“什么时候开始打羽毛球”这一问题上。选手们除了在比赛中比技术之外，从这些话间也能感受到他们在练习环境和背景方面也在暗中较量。

我在学校时学过英语。如今，在“全球化”的背景下，“学英语要从娃娃抓起”“学习语法和口语没什么意义”这类口号喊得很响亮的同时，“初高中学生的英语能力在下降”“讨厌学英语”这类现象却在不断增长。这两个话题是不是让你有一种似曾相识的感觉？

提起学习英语，我们在不断的摸索中慢慢建立了“适合自身的学习方法”。羽毛球的训练也应该如此，要以学校的社团为中心，不断地摸索适合自身的训练方法，形成持久性的培养选手的体系。

以我的经验来看，比起“什么时候开始学习”，更重要的是“如何开始训练”。在指导训练的过程中，对“不畏

挫折”这一意识的培养也很重要。如果一心只想“赢得比赛胜利”，选手本人也是非常痛苦的，而且很可能物极必反、只输不赢。在本书中，我提倡“享受羽毛球运动”这一理念，不要再想着“一定要赢”才是“胜利的第一步”。回顾我的教练生涯，这种情况发生过无数次，指导每位选手的过程对教练来说都是新的体验。不断学习，重视积累，是教练生涯中不可忽视的部分，只有这样才能培养出优秀的选手。

选手和教练都会面临的一个重要问题，就是“如何打好羽毛球”。选手的个人天赋和练习环境差异很大，就像“一把钥匙只能开一把锁”这个道理一样，训练每位选手的方法也不尽相同。在本书中，我总结了自己到目前为止在训练社团选手中的一些羽毛球教学经验，供读者参考。

到底什么样的教练才能称为好的教练？如果本书能为你提供一些建议，我将非常荣幸。

高濂秀雄

CONTENTS 目录

8 —— 本书使用方法

第1章 基本打法

- 10 —— 执拍和握拍
头顶球
- 12 —— Menu001 挥棒子
- 14 —— Menu002 挥空拍
- 15 —— Menu003 带步法挥空拍
- 16 —— Menu004 击打旗子
- 18 —— Menu005 个人多球练习①坐打羽毛球
Menu006 个人多球练习②站打羽毛球
- 19 —— Menu007 个人多球练习③带步法击球
- 20 —— Menu008 抛球练习①正前方扣球
- 21 —— Menu009 抛球练习②打高远球
Menu010 抛球练习③打目标球
- 反手击球
- 23 —— Menu011 反手发球
- 24 —— Menu012 个人多球练习(捡球后打球)
- 25 —— Menu013 击打旗子
- 26 —— Menu014 抛球多球练习
- 侧手球
- 29 —— Menu015 带步法挥空拍
- 30 —— Menu016 挥8字空拍
- 31 —— Menu017 击打旗子
- 32 —— Menu018 抛羽毛球
- 低手位击球
- 34 —— Menu019 带步法挥空拍
- 35 —— Menu020 发长球
- 36 —— Menu021 手抛球
- 球网附近的击球练习
- 38 —— Menu022 抛球多球练习之扣杀
- 39 —— Menu023 抛球多球练习之变向轻扣
- 40 —— Menu024 手抛球之搓球
- 41 —— Menu025 手抛球之网前放小球
- 42 —— Menu026 手抛球之网前抽球
- 43 —— Menu027 手抛球之挑球

第2章 基本步法

- 启动步
- 51 —— Menu028 分开步 Menu029 双脚前后跳
- 52 —— Menu030 横跨步 Menu031 前后交替步
- 53 —— Menu032 蹬转步 Menu033 并步
- 回动步
- 54 —— Menu034 左右交替步

- | | | | | |
|----|---------|---------------|---------|-------------|
| 55 | Menu035 | 交叉步 | | |
| 56 | Menu036 | 内旋抬腿 | Menu037 | 外旋抬腿 |
| 57 | Menu038 | 踢腿 | Menu039 | 滑步 |
| | | 两步步法 | | |
| 58 | Menu040 | 重复横向跳 | Menu041 | 蹬转步 |
| 59 | Menu042 | 交叉步 | Menu043 | 滑步强化训练 |
| | | 上网步法 (正手方向) | | |
| 61 | Menu044 | 蹬跨步 | Menu045 | 前交叉步 |
| | Menu046 | 后交叉步 | | |
| | | 上网步法 (反手方向) | | |
| 62 | Menu047 | 垫步加蹬跨步上网步法 | Menu048 | 两步蹬跨步 |
| 63 | Menu049 | 前后交替后蹬步 | Menu050 | 蹬跳步上网步法 |
| | | 后退步法 (正手方向) | | |
| 64 | Menu051 | 跳步后退步法 | Menu052 | 跳步交替后退步法 |
| 65 | Menu053 | 侧身后退一步 | Menu054 | 交叉步后退步法 |
| | | 后退步法 (反手方向) | | |
| 66 | Menu055 | 跳步后退步法 | Menu056 | 二步反手后退步法 |
| | Menu057 | 双手同时抬起 | | |
| | | 完整步法 | | |
| 67 | Menu058 | 有接球意识的步法练习 | Menu059 | 假想对手回球的步法练习 |
| 68 | Menu060 | 前后场步法练习 | Menu061 | 全场步法练习 |
| 69 | Menu062 | 多种步法练习 | | |
| 70 | Menu063 | 步法训练 | | |

第3章 基本技术综合练习

- | | | |
|----|---------|-------------------|
| 74 | Menu064 | 正手方向正手上网多球练习 |
| 76 | Menu065 | 反手方向反手上网多球练习 |
| 78 | Menu066 | 正手方向正手退场多球练习 |
| 80 | Menu067 | 反手方向反手退场多球练习 |
| 83 | Menu068 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 网前扑球 |
| 84 | Menu069 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 勾球放网 |
| 85 | Menu070 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 搓球放网 |
| 86 | Menu071 | 推球 & 杀球 |
| 87 | Menu072 | 平抽球 & 杀球 |
| 88 | Menu073 | 杀球 & 杀球 |
| 90 | Menu074 | 低手位挑球 & 杀球 (单人) |
| 91 | Menu075 | 高远球 & 杀球 (单人) |
| 92 | Menu076 | 吊球 & 杀球 (单人) |
| 93 | Menu077 | 杀球 & 杀球 (单人) |
| 95 | Menu078 | 定点回球练习 (速度慢、匀速) |
| 96 | Menu079 | 定点回球练习 (回球速度快) |
| 97 | Menu080 | 定点回球练习 (回球速度慢) |

第4章 双打练习

- | | | |
|-----|---------|---------------------|
| 103 | Menu081 | 手抛球多球练习 (球速慢、球速快) |
| 104 | Menu082 | 手抛球多球练习 (移动中的扑球) |
| 105 | Menu083 | 前场防守多球练习 (连续接球) |
| 106 | Menu084 | 多球练习 (不规则击球练习) |
| 108 | Menu085 | 同一名选手回球的多球练习 |

- 109 —— Menu086 两名选手回球的多球练习
- 110 —— Menu087 两名选手前后场交换位置
- 113 —— Menu088 定点多球练习
- 114 —— Menu089 2个定点多球练习(挥空拍&杀球)
- 115 —— Menu090 2个定点多球练习(杀球&杀球)
- 116 —— Menu091 连续杀球
- 118 —— Menu092 杀球&接发球
- 119 —— Menu093 网前的杀球&接球
- 120 —— Menu094 长球&平抽球接球
- 121 —— Menu095 勾球接球
- 122 —— Menu096 不同情况下的接球练习
- 124 —— Menu097 球场半侧长球练习
- 125 —— Menu098 2对2进攻和防守的练习(出其不意的球路)
- 126 —— Menu099 2对2进攻和防守的练习(用力挥拍)
- 128 —— Menu100 进一步练习(选手位置转换)
- 130 —— Menu101 平抽球进一步练习
- 131 —— Menu102 前场球变化练习
- 132 —— Menu103 4次球练习
- 133 —— Menu104 从发长球开始,到2对2对打
- Menu105 从机会球开始,到2对2对打
- 134 —— Menu106 2对2自由练习
- 135 —— Menu107 2对3模拟练习
- 136 —— Menu108 跳步
- 137 —— Menu109 指示步法
- 138 —— Menu110 影子移动步法

第5章 单打练习

- 142 —— Menu111 定点,一种回球方式练习
- 143 —— Menu112 定点,多种回球方式练习
- 144 —— Menu113 不定点,一种回球方式练习
- Menu114 不定点,多种回球方式练习
- 145 —— Menu115 互相杀球
- 146 —— Menu116 互相杀球+高远球
- Menu117 互相杀球+高远球+搓球
- 147 —— Menu118 基本高远球对打练习1
- Menu119 基本高远球对打练习2
- 148 —— Menu120 吊球和挑球的回球练习1
- Menu121 吊球和挑球的回球练习2
- 149 —— Menu122 上网扑球
- 150 —— Menu123 1对2进攻练习

第6章 模拟比赛

- 152 —— Menu124 后场的被动场面
- 154 —— Menu125 前场的被动场面
- 155 —— Menu126 其他来球的被动场面

第7章 训练计划和方案

- 162 —— 年训练计划
- 164 —— 月训练计划 日训练计划
- 166 —— 制订训练计划的心得体会
- 168 —— 训练方案实例
- 174 —— 结束语



羽毛球训练图解

126 个练习快速提升基础与实战技巧

[日]高濑秀雄 著

刘丹丹 译

人民邮电出版社

北京

INTRODUCTION

前言

羽毛球运动作为奥运会比赛项目，一直备受关注，教练和选手们的目标也都是“冲击奥运会”。一方面，我们总能听到有人说“羽毛球不从小抓起就出不了成绩”“初学者根本不行”，另一方面，我们也能听到“初中才开始打羽毛球的某人实力真是不容小觑”“在高中开始打羽毛球的选手中她的进步是最快的”这样的话。这些说法都集中在“什么时候开始打羽毛球”这一问题上。选手们除了在比赛中比技术之外，从这些话间也能感受到他们在练习环境和背景方面也在暗中较量。

我在学校时学过英语。如今，在“全球化”的背景下，“学英语要从娃娃抓起”“学习语法和口语没什么意义”这类口号喊得很响亮的同时，“初高中学生的英语能力在下降”“讨厌学英语”这类现象却在不断增长。这两个话题是不是让你有一种似曾相识的感觉？

提起学习英语，我们在不断的摸索中慢慢建立了“适合自身的学习方法”。羽毛球的训练也应该如此，要以学校的社团为中心，不断地摸索适合自身的训练方法，形成持久性的培养选手的体系。

以我的经验来看，比起“什么时候开始学习”，更重要的是“如何开始训练”。在指导训练的过程中，对“不畏

挫折”这一意识的培养也很重要。如果一心只想“赢得比赛胜利”，选手本人也是非常痛苦的，而且很可能物极必反、只输不赢。在本书中，我提倡“享受羽毛球运动”这一理念，不要再想着“一定要赢”才是“胜利的第一步”。回顾我的教练生涯，这种情况发生过无数次，指导每位选手的过程对教练来说都是新的体验。不断学习，重视积累，是教练生涯中不可忽视的部分，只有这样才能培养出优秀的选手。

选手和教练都会面临的一个重要问题，就是“如何打好羽毛球”。选手的个人天赋和练习环境差异很大，就像“一把钥匙只能开一把锁”这个道理一样，训练每位选手的方法也不尽相同。在本书中，我总结了自己到目前为止在训练社团选手中的一些羽毛球教学经验，供读者参考。

到底什么样的教练才能称为好的教练？如果本书能为你提供一些建议，我将非常荣幸。

高濂秀雄



CONTENTS 目录

8 —— 本书使用方法

第1章 基本打法

- 10 —— 执拍和握拍
 头顶球
- 12 —— Menu001 挥棒子
- 14 —— Menu002 挥空拍
- 15 —— Menu003 带步法挥空拍
- 16 —— Menu004 击打旗子
- 18 —— Menu005 个人多球练习①坐打羽毛球
- Menu006 个人多球练习②站打羽毛球
- 19 —— Menu007 个人多球练习③带步法击球
- 20 —— Menu008 抛球练习①正前方扣球
- 21 —— Menu009 抛球练习②打高远球
- Menu010 抛球练习③打目标球
- 反手击球
- 23 —— Menu011 反手发球
- 24 —— Menu012 个人多球练习(捡球后打球)
- 25 —— Menu013 击打旗子
- 26 —— Menu014 抛球多球练习
 侧手球
- 29 —— Menu015 带步法挥空拍
- 30 —— Menu016 挥8字空拍
- 31 —— Menu017 击打旗子
- 32 —— Menu018 抛羽毛球
 低手位击球
- 34 —— Menu019 带步法挥空拍
- 35 —— Menu020 发长球
- 36 —— Menu021 手抛球
 球网附近的击球练习
- 38 —— Menu022 抛球多球练习之扣杀
- 39 —— Menu023 抛球多球练习之变向轻扣
- 40 —— Menu024 手抛球之搓球
- 41 —— Menu025 手抛球之网前放小球
- 42 —— Menu026 手抛球之网前抽球
- 43 —— Menu027 手抛球之挑球

第2章 基本步法

- 启动步
- 51 —— Menu028 分开步 Menu029 双脚前后跳
- 52 —— Menu030 横跨步 Menu031 前后交替步
- 53 —— Menu032 蹬转步 Menu033 并步
- 回动步
- 54 —— Menu034 左右交替步

- | | | | | |
|----|---------|---------------|---------|-------------|
| 55 | Menu035 | 交叉步 | | |
| 56 | Menu036 | 内旋抬腿 | Menu037 | 外旋抬腿 |
| 57 | Menu038 | 踢腿 | Menu039 | 滑步 |
| | | 两步步法 | | |
| 58 | Menu040 | 重复横向跳 | Menu041 | 蹬转步 |
| 59 | Menu042 | 交叉步 | Menu043 | 滑步强化训练 |
| | | 上网步法 (正手方向) | | |
| 61 | Menu044 | 蹬跨步 | Menu045 | 前交叉步 |
| | Menu046 | 后交叉步 | | |
| | | 上网步法 (反手方向) | | |
| 62 | Menu047 | 垫步加蹬跨步上网步法 | Menu048 | 两步蹬跨步 |
| 63 | Menu049 | 前后交替后蹬步 | Menu050 | 蹬跳步上网步法 |
| | | 后退步法 (正手方向) | | |
| 64 | Menu051 | 跳步后退步法 | Menu052 | 跳步交替后退步法 |
| 65 | Menu053 | 侧身后退一步 | Menu054 | 交叉步后退步法 |
| | | 后退步法 (反手方向) | | |
| 66 | Menu055 | 跳步后退步法 | Menu056 | 二步反手后退步法 |
| | Menu057 | 双手同时抬起 | | |
| | | 完整步法 | | |
| 67 | Menu058 | 有接球意识的步法练习 | Menu059 | 假想对手回球的步法练习 |
| 68 | Menu060 | 前后场步法练习 | Menu061 | 全场步法练习 |
| 69 | Menu062 | 多种步法练习 | | |
| 70 | Menu063 | 步法训练 | | |

第3章 基本技术综合练习

- | | | |
|----|---------|-------------------|
| 74 | Menu064 | 正手方向正手上网多球练习 |
| 76 | Menu065 | 反手方向反手上网多球练习 |
| 78 | Menu066 | 正手方向正手退场多球练习 |
| 80 | Menu067 | 反手方向反手退场多球练习 |
| 83 | Menu068 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 网前扑球 |
| 84 | Menu069 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 勾球放网 |
| 85 | Menu070 | 杀球 & 直线冲刺跑 & 搓球放网 |
| 86 | Menu071 | 推球 & 杀球 |
| 87 | Menu072 | 平抽球 & 杀球 |
| 88 | Menu073 | 杀球 & 杀球 |
| 90 | Menu074 | 低手位挑球 & 杀球 (单人) |
| 91 | Menu075 | 高远球 & 杀球 (单人) |
| 92 | Menu076 | 吊球 & 杀球 (单人) |
| 93 | Menu077 | 杀球 & 杀球 (单人) |
| 95 | Menu078 | 定点回球练习 (速度慢、匀速) |
| 96 | Menu079 | 定点回球练习 (回球速度快) |
| 97 | Menu080 | 定点回球练习 (回球速度慢) |

第4章 双打练习

- | | | |
|-----|---------|---------------------|
| 103 | Menu081 | 手抛球多球练习 (球速慢、球速快) |
| 104 | Menu082 | 手抛球多球练习 (移动中的扑球) |
| 105 | Menu083 | 前场防守多球练习 (连续接球) |
| 106 | Menu084 | 多球练习 (不规则击球练习) |
| 108 | Menu085 | 同一名选手回球的多球练习 |

- 109 —— Menu086 两名选手回球的多球练习
- 110 —— Menu087 两名选手前后场交换位置
- 113 —— Menu088 定点多球练习
- 114 —— Menu089 2个定点多球练习(挥空拍 & 杀球)
- 115 —— Menu090 2个定点多球练习(杀球 & 杀球)
- 116 —— Menu091 连续杀球
- 118 —— Menu092 杀球 & 接发球
- 119 —— Menu093 网前的杀球 & 接球
- 120 —— Menu094 长球 & 平抽球接球
- 121 —— Menu095 勾球接球
- 122 —— Menu096 不同情况下的接球练习
- 124 —— Menu097 球场半侧长球练习
- 125 —— Menu098 2对2进攻和防守的练习(出其不意的球路)
- 126 —— Menu099 2对2进攻和防守的练习(用力挥拍)
- 128 —— Menu100 进一步练习(选手位置转换)
- 130 —— Menu101 平抽球进一步练习
- 131 —— Menu102 前场球变化练习
- 132 —— Menu103 4次球练习
- 133 —— Menu104 从发长球开始,到2对2对打
- 133 —— Menu105 从机会球开始,到2对2对打
- 134 —— Menu106 2对2自由练习
- 135 —— Menu107 2对3模拟练习
- 136 —— Menu108 跳步
- 137 —— Menu109 指示步法
- 138 —— Menu110 影子移动步法

第5章 单打练习

- 142 —— Menu111 定点,一种回球方式练习
- 143 —— Menu112 定点,多种回球方式练习
- 144 —— Menu113 不定点,一种回球方式练习
- 144 —— Menu114 不定点,多种回球方式练习
- 145 —— Menu115 互相杀球
- 146 —— Menu116 互相杀球 + 高远球
- 146 —— Menu117 互相杀球 + 高远球 + 搓球
- 147 —— Menu118 基本高远球对打练习 1
- 147 —— Menu119 基本高远球对打练习 2
- 148 —— Menu120 吊球和挑球的回球练习 1
- 148 —— Menu121 吊球和挑球的回球练习 2
- 149 —— Menu122 上网扑球
- 150 —— Menu123 1对2进攻练习

第6章 模拟比赛

- 152 —— Menu124 后场的被动场面
- 154 —— Menu125 前场的被动场面
- 155 —— Menu126 其他来球的被动场面

第7章 训练计划和方案

- 162 —— 年训练计划
- 162 —— 月训练计划 日训练计划
- 166 —— 制订训练计划的心得体会
- 168 —— 训练方案实例
- 174 —— 结束语

给第一次尝试和想再次尝试的选手们

无论你是第一次拿起球拍踏进“羽毛球王国”的“菜鸟”，还是有意再次重返这片场地的老手，这本书都有适合你的部分。

你首先要做的是随便翻开一页，尝试书中的练习项目；如果可以顺利完成就请继续，有问题的话可以翻到前面的内容寻找原因。但是，根据我个人的经验，向别人请教才是最迅速地找到问题并获得解决思路的途径。

“孤狼独战”确实值得赞赏，但是

大家一起在宽松活跃的气氛中相互切磋，有问题可以互相学习和交流，拥有这样深刻的记忆也是不错的体验。

打羽毛球是一件痛苦的事情吗？不，是一件幸福的事。打羽毛球的幸福在于“想提高个人打羽毛球的技术”“想多打一会儿羽毛球”“想和朋友一起打羽毛球”这三个方面。

愿你能在和同伴们的欢声笑语中，在与同伴的互帮互助中，感受到打羽毛球

写给教练

学习打羽毛球有别于一般的认知性学习。认知性学习的要求是了解并记忆，比如英语单词需要你背诵；而学习打

羽毛球的要求不是抽象的理论，了解再多的理论而不会运用，都是纸上谈兵。



以学骑自行车为例。刚开始学骑车的时候，不是家长在后座扶着，就是自己带上辅助轮练习。家长教孩子骑车的技巧也只是以自身经验为基础，表达的意思并不总是那么到位，孩子可能因无法理解而迟迟学不会骑车。

还有些家长没有耐心，孩子稍微做得不好就训斥，然后把自己弄得很累，最后只能默默地看着孩子自己去学习骑车。而这个时候却是孩子最好的学习时期。永不言弃的孩子会在旁边默默地继续练习，摸索其中的技巧。

身为一名教练，听到的这样教孩子

学习运动技术的例子数不胜数。

教练在指导选手的过程中也不是一次到位的，而是在不断的尝试、实践和探索中成为一名更好的教练。

我的教学方法，主要有以下三个步骤：

- ①**细心观察选手；**
- ②**随时思考，产生“灵机一动的想法”；**
- ③**与选手磨合，找到最佳方案。**

这些内容在本书中我也将反复提及。

让我们和选手在不断的尝试中共同进步。



本书使用方法

本书在每个动作技术分析中综合运用了实例图片、示意图、图标等形式。虽然你看了图片和方法说明就可以开始练习了，但我们会在书中更进一步地告诉你为什么需要这样

练习，练习中需要注意的地方是什么。本书图片以右手执拍选手为例，左手执拍的选手需要调换一下左右位置。

► 清晰呈现学习的技能

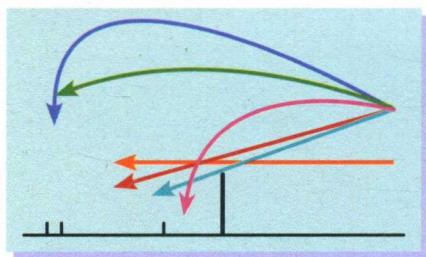
技能的作用以及训练时间清楚地列在右上角的位置。可根据个人情况选择性练习。

► 为什么要进行此项练习

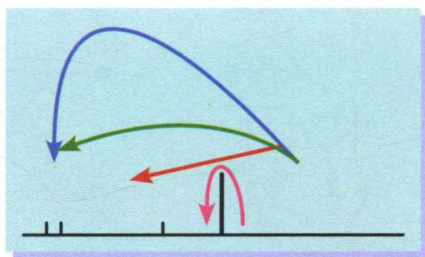
书中还有进行此项练习的重要性的说明。同时还提示了练习中的要点。



羽毛球典型击球类型



高远球 | 平高球 | 杀球
挑球(轻) | 吊球 | 平抽球



挑球(重) | 低位挑球 | 推球 | 网前球

第 1 章

基本打法

在比赛中，经常会看到高水平的羽毛球选手对羽毛球的飞行线路控制自如。

而自己拿起拍子时，却发现羽毛球并不总是那么听话。

你想成为一个能够控制羽毛球飞行线路的高手吗？

那么，请先从羽毛球基本打法开始练习。

