

# 羽毛球 技巧图解



主编 刘同众



**APGTIME**  
时代出版传媒

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

BADMINTON

# 羽毛球技巧图解

主 编 刘同众

编 者(按姓氏拼音字母排序)

刘同众 毛 迪 孟令春

秦祯研 张玉强

江西省图书馆



11245356



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

羽毛球技巧图解/刘同众主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.1

(运动技巧图解丛书)

ISBN 978-7-5337-4430-4

I. 羽… II. 刘… III. 羽毛球运动-运动技术-图解  
IV. G847.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067954 号

---

### 羽毛球技巧图解

刘同众 主编

出版人:黄和平

责任编辑:李春

封面设计:冯劲

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

网址:www.ahstp.net

经销:新华书店

排版:安徽事达科技贸易有限公司

印刷:合肥芳翔印刷有限责任公司

开本:889×1194 1/24

印张:3.5

字数:67千

版次:2010年1月第1版 2010年9月第2次印刷

定价:8.00元

---

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

# 前 言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划,组织编写了这套丛书。包括《羽毛球技巧图解》《篮球技巧图解》《乒乓球技巧图解》《游泳技巧图解》。

本套丛书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。同时以详细、准确的连续动作图解形式,来说明各种技术动作的要点。图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

本书由刘同众教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到了中国科技大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学科研处和安徽农业大学体育部的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

# 目 录

<b>1</b>	羽毛球运动简介 .....	1	<b>4</b>	羽毛球基本技术 .....	17
	一、羽毛球运动简介 .....	2		一、握拍 .....	18
	二、羽毛球技术与战术的发展 .....	3		二、发球 .....	20
<b>2</b>	羽毛球运动基本知识 .....	5		三、击球 .....	26
	一、羽毛球场地 .....	6	<b>5</b>	打羽毛球的步法 .....	53
	二、羽毛球 .....	7		一、上网步法 .....	54
	三、羽毛球拍 .....	8		二、后退步法 .....	56
	四、服装与护具 .....	10		三、中场步法 .....	58
<b>3</b>	打羽毛球的准备活动 .....	11	<b>6</b>	羽毛球基本战术 .....	61
				一、单打战术 .....	62
				二、双打战术 .....	68

## 羽毛球运动简介

世界羽毛球运动已经有了 120 多年的历史,在进入中国的 80 多年间,中国羽毛球创造了一个又一个辉煌,成为世界上公认的羽毛球强国。但是,羽毛球运动并不起源于中国,在此项运动刚刚开始时,英国曾是世界羽毛球运动的霸主。

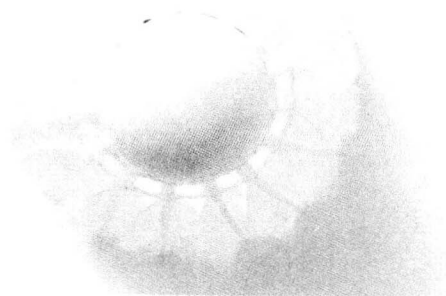


## 一、羽毛球运动简介

### 1. 现代羽毛球运动的起源

羽毛球运动的雏形出现在 19 世纪中叶印度的“浦那城”里。当地人用圆形硬纸板或是用绒线编织成球形插上羽毛，练习者手持木拍，将球在空中轮流击出。

现代羽毛球运动起源于英国伯明顿镇。1873 年，鲍费特公爵在他的庄园组织了一次游艺活动，由于天公不作美，户外活动只能改在室内进行。应邀来宾中有好几位是英国驻印度的退役军人，他们建议进行“浦那”游戏。当时室内场地呈葫芦状，他们在场地中间拉了一根绳子代替球网，每局比赛只能有两人参加，有一定的分数限制。从此，羽毛球运动逐渐开展起来。为了纪念此项运动的诞生地，伯明顿（Badminton）成为羽毛球的英文名称而流传于世。



### 2. 羽毛球运动协会

**英国羽毛球协会** 1893 年，世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立，并于 1899 年举办了全英羽毛球锦标赛。

**国际羽毛球联合会** 1934 年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国发起了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。从此，羽毛球国际比赛日渐增多。

**世界羽毛球联合会** 1978 年 2 月，世界羽毛球联合会于香港成立。

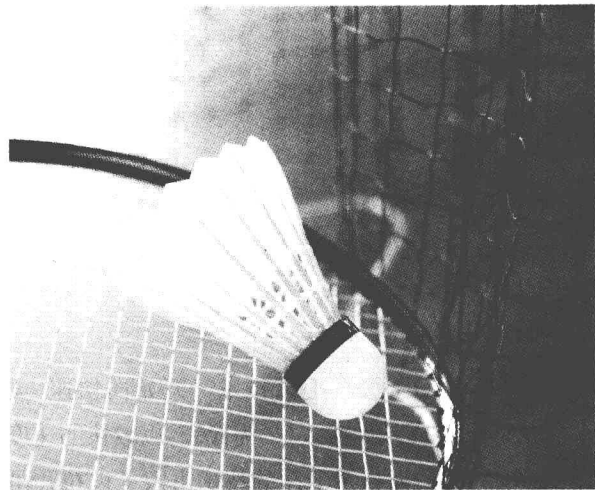
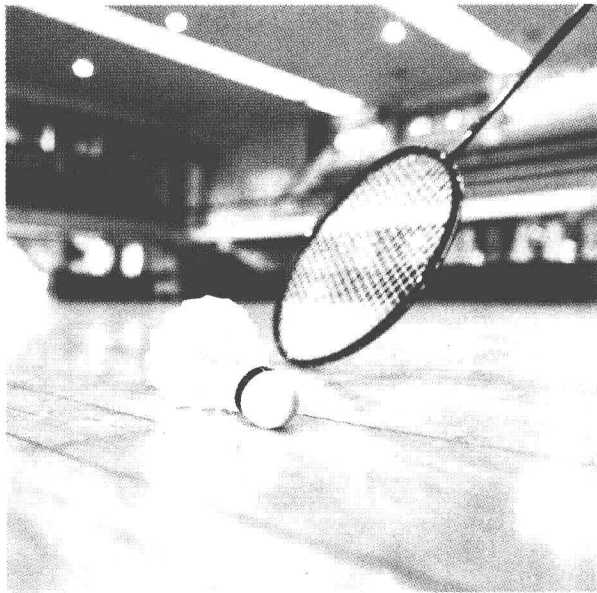
1981 年 5 月，国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

## 二、羽毛球技术与战术的发展

羽毛球运动从开创至今,技术与战术的发展从简单到全面,从全面到快速灵活,从快速灵活到多变,其中产生了几次飞跃。

### 1. 初期发明阶段

初期,英国选手占尽发明现代羽毛球运动的优势,垄断整个世界羽坛。虽然他们的技术比较单一,打法陈旧,几乎没有战术变化,但为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。



### 2. 技术发展阶段

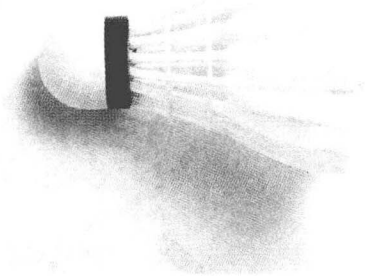
#### (1) 第一次大提高

1939年,丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进攻型战术把羽毛球运动向前推进了一步,打破了英国选手称霸羽坛的局面。在第36届全英锦标赛上,英国选手仅获一枚混双金牌;第37、38届全英锦标赛冠军全给丹麦选手囊括而去。这是羽毛球运动水平的第一次大提高。

#### (2) 第二次大提高

20世纪50年代,以马来西亚的王炳顺、庄友明为代表的以拉、吊技术控制球落点的技术流派产生,在国际比赛上取得了成功。





从 1958 年开始,羽毛球技术又开始向快速、灵活的方向发展。以印尼的陈友福为代表,以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术击败了以拉、吊控制球技术为代表的打法。

这一时期,中国虽然没有参加正式世界比赛,但以汤仙虎、侯加昌为代表的快攻打法也达到了世界先进水平。快攻打法除了脚步移动快,还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面,特别是“快、狠、准、活”的技术风格,以绝对优势压倒了印尼队和欧洲队,为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。

到 20 世纪 60 年代末 70 年代初,在研究中国技术特点的基础上,世界羽坛注重了速度和进攻,出现了以印尼的梁海量为代表的劈杀技术,以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术,使世界羽毛球技术水平迅速提高。

这些技术的相互借鉴和运用,促成了羽毛球运动

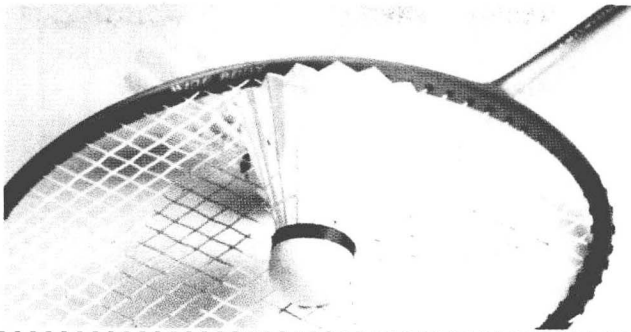
水平的第二次大提高。

### (3) 第三次大提高

20 世纪 80 年代,世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、多变的方向发展。以中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面,变化更多,速度更快,特长突出,攻守兼备而各领风骚,在技术上已达到炉火纯青的地步,进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。

在 80 年代初,羽坛代表人物有林水镜、韩健、李劲、苏基亚图、柏加殊、费罗斯特、米宾·西迪、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜,他速度快、进攻凶狠,而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

到了 90 年代,羽毛球技术达到更炉火纯青的地步。印尼年轻集团军和韩国的凶狠拼搏作风、马来西亚西迪兄弟的拉吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

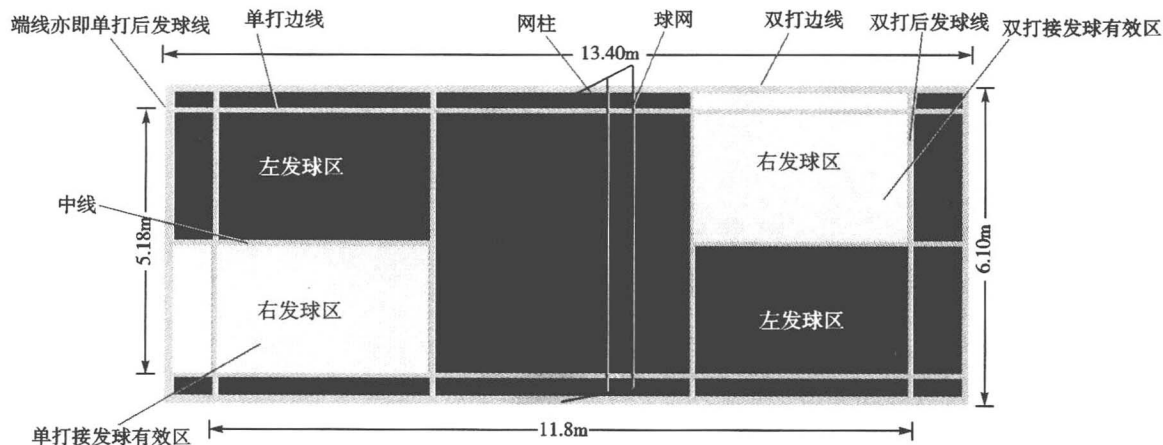


## 羽毛球运动基本知识





## 一、羽毛球场地



羽毛球的场地呈长方形,长 13.4 米。单打场地宽 5.18 米,双打场地宽 6.1 米,球场外面两条边线是双打场地边线,里面两条边线是单打场地边线,双打边线与单打边线相距 0.42 米。靠球网 1.98 米、与球网平行的两条线为前发球线,离端线 0.72 米、与端线相平行的两条线为双打后发球线。场地线的线宽均为 0.04 米。前发球线中点与端线中点连起来的一条线叫中线,它把羽毛球场地分为左发球区和右发球区。场地上空 12 米以内和四周 4 米以内不应有障碍物。

羽毛球网全长 6.1 米,宽 0.76 米,球网的最上端

由一块 0.075 米的白布对折缝合,用细钢丝绳从中穿过,并悬挂在两端的网柱上(球网中心距离地面高度为 1.524 米,两端距离地面 1.55 米)。羽毛球网一般用深绿色或深褐色的优质绳子,以 0.02 米左右的小方孔编制而成。

羽毛球网柱高 1.55 米,用钢质材料制成。标准的网柱由柱杆及柱底盘两部分组成。靠近柱杆中部设有一滑轮装置,用于扣紧拉挂羽毛球网的绳索。柱底盘由有一定重量的铁块构成,同柱杆下端连接在一起,以保持网柱中心的平衡。

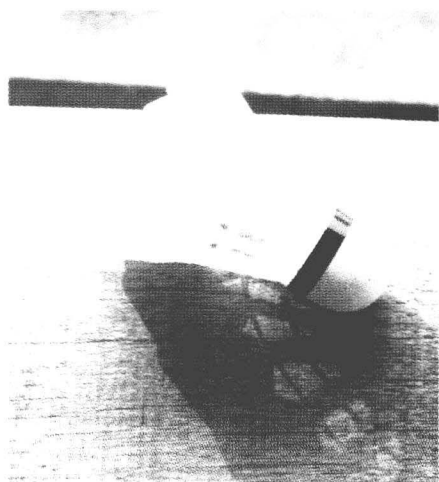
## 二、羽毛球

羽毛球由球托和羽毛两部分组成,球托用一层薄羊皮包裹在一块直径为2.5~2.8厘米的软木上,球托底部为圆形。羽毛部分由16根长度为6.2~7厘米的鹅毛或

鸭毛用线和胶水编排黏合而成。羽毛的另一端呈喇叭状向外自然延伸,顶端呈圆形,直径6.4厘米,整球高8.7厘米。

羽毛球重量选择与气温关系对照表

重量(克)	重量(格林)	标号	适应气温条件
4.8	76	1#	夏季高温(28℃以上)
4.9	77	2#	春秋气温较高(25℃左右)
5.0~5.1	78	3#	春秋气温略低(18℃以下)
5.2~5.3	79	4#	冬季(5℃左右)

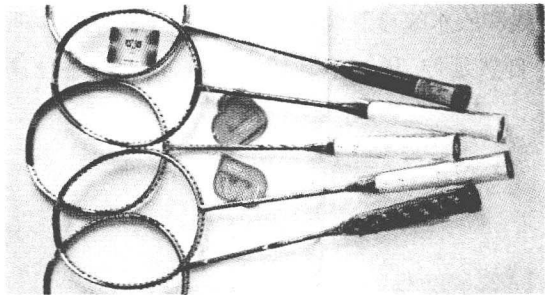


### 小贴士

气候干燥时,毛杆相对干、脆,易折断,在每次使用前,将羽毛球放蒸汽中熏蒸30~60秒,可增加羽毛球使用寿命。

将球筒盖打开,竖放在注有开水的暖水瓶口上,或用加湿器进行熏蒸。熏蒸时间不宜过长。

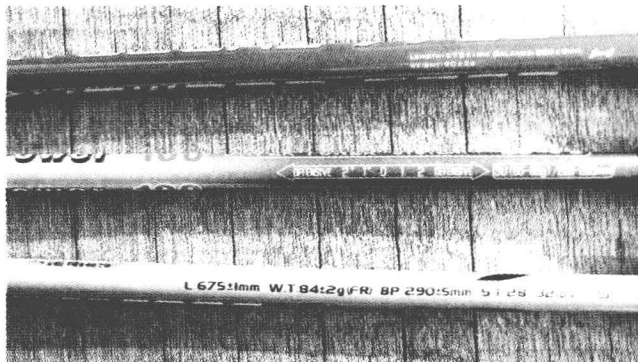
### 三、羽毛球拍



#### 1. 硬度

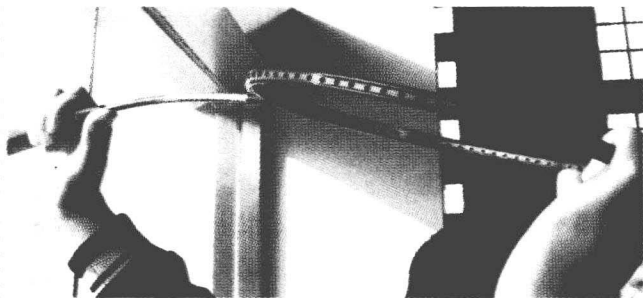
通常在球拍的拍杆上会有标注硬度，标注的数值越小，表示硬度越大。拍杆软的球拍，击球时易弯曲，产生的弹弓效应会使击球的力量增大；越硬的球拍击球时拍杆产生的弯曲程度越小，击球力量相对减小，但缩短了击球时间，使球速加快。在挑选球拍时，用手弯弯球拍，注意一下拍杆的弯曲点，此点以靠近拍柄为好。

标准羽毛球拍的长度为664毫米，加长羽毛球拍的长度一般为674毫米。羽毛球拍通常由高强度碳纤维、碳纤维、铝合金、木质等材料制成。



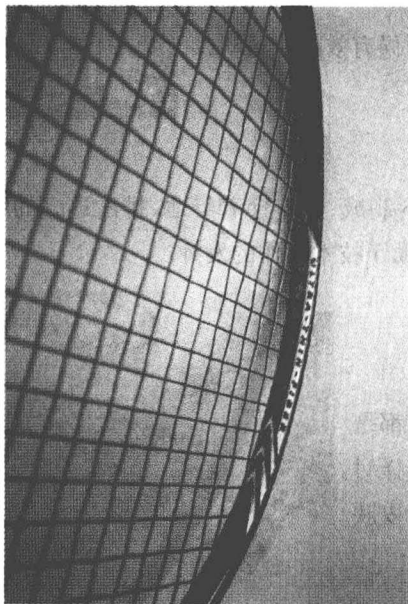
#### 2. 重量

每一只球拍都应该标出了它的重量，一般通用的标为U、2U、3U。一般全碳羽拍的重量大多为2U(90~94克)或3U(85~89克)。较重的球拍适用于力量好并偏重进攻的球员，较轻的球拍更适用于偏重防守的球员。



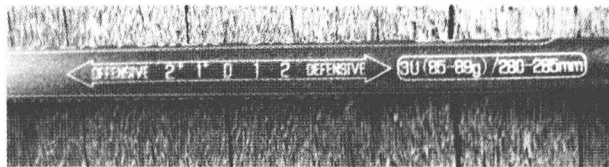
### 3. 平衡点

如果球拍的平衡点靠近拍头,叫“头重”,如果球拍的平衡点靠近拍柄,叫“头轻”。一般平衡点是从球拍底部往上量,以厘米和英寸标注的。



### 4. 拍框

对于拍框而言,拍框的硬度越大接触球时就越不易发生变形和扭动,越能把更多的力量传给羽毛球,同时传递的震动也越少。



### 5. 羽弦

弦的粗细在羽弦的击球性能和耐打性的平衡点上扮演着很重要的角色。一般而言,较细的羽弦(直径0.70毫米以下)有较佳的手感和击球性能;较粗的羽弦(直径0.70毫米以上)的耐打性较好,使用时间较长。

羽弦的张力一般用磅数来表示。羽弦的张力越高,击球的威力就越小,但是对于击球的深度控制就越好,出球速度也会相应提高;高磅数的羽弦会使击球的弹弓效应小。因此,初学者力量较小需要威力,就可将羽弦的磅数穿低些(18~22磅);随着技术的不断提高、力量的不断增加再去尝试更高磅数的拍弦。





## 四、服装与护具

### 1. 球鞋

- (1) 鞋底最好是生胶底,这样韧性会比较好;
- (2) 穿着合脚,既可在运动中发挥,又可减少受伤概率;
- (3) 专鞋专用,避免鞋底黏灰变滑,亦可延长鞋子使用寿命;
- (4) 外切内软的鞋底有助提高起动速度和缓冲性能,在脚部落地的时候有效吸收震动,并将震动转化为能量。



### 2. 球衣

羽毛球球衣多为棉质和化纤面料制成,具有穿着舒适、排汗透气的特点,通常球衣大小应以略宽松些为宜,有助于技术动作的发挥。

### 3. 护具

主要包括护肘、护腕、护膝等。大都是由毛巾面料内缝强力橡筋制成的,选择时应戴上后不会太紧,戴久不会刺激皮肤为佳。



### 4. 吸汗带

不同的吸汗带具有不同的特点,较厚的吸汗带一般是干性的,它的吸汗性强而且耐用。薄的吸汗带一般就是黏性的,它强调的是手感,缺点就是耐用性差些。



## 打羽毛球的准备活动

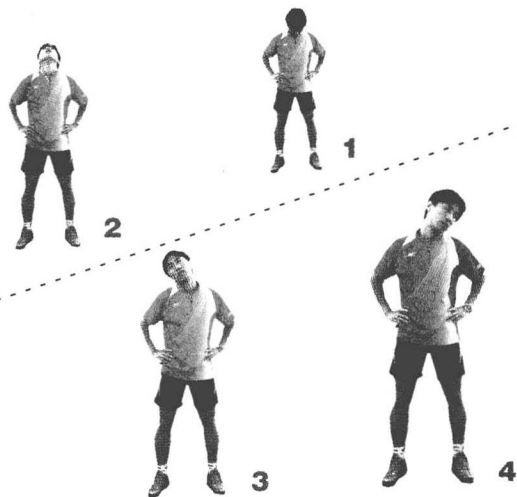
当您带着心爱的羽毛球装备来到球场，是不是就要马上换好衣服鞋子，绑拍上阵呢？不要着急，让我们从头到脚活动一下，热身练习会让您的受伤概率大大地降低！





### 1. 头部运动

- (1) 两腿分开, 双手叉腰, 站立。
- (2) 颈部向前转动。
- (3) 颈部向后转动。
- (4) 颈部向右转动。
- (5) 颈部再向左转动。



### 2. 上体前屈

- (1) 身体直立, 双脚并拢。
- (2) 双手扶膝, 直体前屈。
- (3) 双手扶踝, 直体下摆。

