

超级运动营丛书

羽毛球

BADMINTON



YZLI 0890092912

《超级运动营丛书》编委会

北京体育大学出版社

超级运动营丛书

羽毛球

BADMINTON



编委会

主编 佟 晖

张志光 高 适 李致远

杨广宇 赵卫东 许 轩

宋 强



YZLI 0890092912

北京体育大学出版社

策划编辑: 未 茗
责任编辑: 未 茗
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 未 茗
绘 图: 麻二图书工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京
: 北京体育大学出版社, 2010. 9
(超级运动营丛书)
ISBN 978 - 7- 5644 - 0522- 9

I. ①羽… II. ①超… III. ①羽毛球运动 - 图解
IV. ①G847 - 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169063号

羽毛球 《超级运动营丛书》编委会

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址: www.bsup.cn
印 厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889 × 1194毫米 1/32
印 张: 4
定 价: 21.00元
印 数: 5000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价: 21.00元 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



羽毛球运动是一项趣味性强，基本技术较易掌握，规则简单，场地较小，器材简便，易于开展的球类运动。两个人两只球拍一个球，在大厅、礼堂、过道、广场、校园、公园或一片小空地等处便可挥拍进行打球。游戏性较强，不受性别、年龄、身体条件和技术水平的影响，运动员可大可小，还可根据个人的身体条件和技术水平进行锻炼和比赛。因此，羽毛球运动深受人们的喜爱，极易普及推广。通过羽毛球活动不仅可以提高技术水平，而且能够很好地发展身体素质，增进健康。经常从事该运动能使人的身心都得到良好的锻炼。

一场高水平的、激烈的、打完全场的羽毛球比赛需要耗时1~1.5小时。运动员前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等都需要运动员有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。扣杀需要力量；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动需要有较快的速度、较好的耐力和速度耐力；在扑救球时(多半是被动情况)又需要有很好的灵敏和柔韧；双打中又需要极快的反应与判断能力。运动员要在35平方米的场地上完成向前向后、向左向右、不断变向奔跑3000米左右，挥拍击球500次左右，有时为了一球激烈争夺数十拍，心跳剧增达到180次/分，心脏排出的血液和肺部的呼吸次数比平时大为增多，运动员的体力消耗很大，往往会出现生理上的“极点”现象。因此，经常从事该项体育活动可以加快人体血液循环、增强心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，发展人体的灵敏性和协调性，提高动作速度和上、下肢活动能力，提高身体素质，使身体得到全面发展，达到增强体质目的。

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用什么战术的选择等智力因素，因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时，由于比赛的紧张、竞争的激烈，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中，强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经此磨炼，能够做到临危不乱，泰然处之，培养人们勇敢顽强，敢于胜利、机智灵活、沉着果断等优良品质和作风。

BADMINTON

GO

目录

Contents



基础篇

- 一、羽毛球的起源与发展……7
- 二、世界重大羽毛球赛事……8
- 三、羽毛球的常用术语……9
- 四、羽毛球技战术发展趋势……11
- 五、羽毛球球场礼仪……12
- 六、需注意的几个安全事项……15
- 七、场地、器材与装备……16

技术篇

- 一、握拍法……25
 - (一) 正手基本握拍法……25
 - (二) 从正手基本握拍到反手握拍……26
- 二、发球……27
 - (一) 发高远球……27
 - (二) 发网前球……30
 - (三) 发平快球……34
 - (四) 发平高球……34
 - (五) 合法发球与发球违例……35
- 三、击球准备……36
 - (一) 基本姿势……36
 - (二) 中心位置……37
 - (三) 击球范围……38
 - (四) 球的飞行轨迹……39
- 四、击球技术……40
 - (一) 高远球……40
 - (二) 杀球……46
 - (三) 吊球……48

- (四) 平抽球……54
- (五) 放网前球……58
- (六) 勾球……62
- (七) 搓球……66
- (八) 挑高球……70
- (九) 扑球……74

五、羽毛球步法……78

- (一) 羽毛球常用的步法……78
- (二) 上网步法……80
- (三) 退后场步法……83
- (四) 左右横动步法……85

战术篇

一、单打战术……87

- (一) 单打站位……87
- (二) 发球方式……89
- (三) 单打基本原则……91
- (四) 单打战术……93

二、双打战术……95

- (一) 业余选手的双打战术……96
- (二) 专业运动员的双打战术……97
- (三) 女子双打战术……104
- (四) 混合双打战术……104

训练篇

一、初学者训练……107

二、训练形式……109

三、比赛……115

规则篇

基础篇

BADMINTON

GO

一、羽毛球起源与发展

羽毛球单打由两名运动员在场地上将一个羽毛球相互交替击打，使球不落地。落地的一方为输，赢者加分。

双打由四名运动员在场地上进行，方法如上，但双打极讲究配合。

现代羽毛球运动起源于英国，据说1860年在英格兰，格拉斯哥郡的倍明顿庄园举行宴会上，由于下雨，客人们只能呆在室内，有几个从印度回来的退役军官就向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毬球的游戏，人们对此产生了很大的兴趣。后来人们就以倍明顿（Badminton）作为此项运动的名称。1893年英国成立了羽毛球协会，1899年举行了第一届全英羽毛球锦标赛。此后羽毛球运动就传到了世界各地。

1934年，国际羽毛球联合会(International Badminton Federation)成立。1978年，世界羽毛球联合会成立。1981年5月26日，国际羽毛球联合会与世界羽毛球联合会正式宣布联合，联合后仍叫国际羽毛球联合会。1992年奥运会羽毛球被列为正式比赛项目。

羽毛球运动在第一次世界大战后传入中国。最初在上海、广州、青岛等沿海城市的教会、青年会和学校出现羽毛球活动。解放后羽毛球运动得到了蓬勃发展。1956年在天津举行了第一次全国羽毛球比赛。1958年9月11日中国羽毛球协会在武汉成立。1981年，中国选手在美国第一届世界运动会的羽毛球比赛中夺得了男单、女单、男双和女双四项桂冠，从此拉开了中国队崛起世界的帷幕。

1981年5月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

在1988年汉城奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目，1996年亚特兰大奥运会混双列为比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。



二、世界重大羽毛球赛事

目前，由国际羽联主办的世界重大羽毛球赛有：

① 汤姆斯杯赛

即世界男子团体羽毛球锦标赛，1948年举行第一届比赛，现为两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。

② 尤伯杯赛

即世界女子团体羽毛球锦标赛，1956年开始举行第一届比赛，两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打、两场双打组成。

③ 世界羽毛球锦标赛

即世界羽毛球单项锦标赛。设有男、女单打、双打和混合双打五个比赛项目。1977年起开始为三年一届，1983年改为两年一届，在奇数年进行。

④ 苏迪曼杯

即世界羽毛球混合团体比赛。1989年开始举办，两年一届，在奇数年举行，比赛由男女单打、男女双打组成。

⑤ 世界杯羽毛球赛

属于邀请性比赛，由国际羽联邀请当年成绩优异的选手参加。创办于1981年，1997年国际羽联决定从1998年起改为主办有世界顶级选手参加的明星赛，并准备尝试奖金丰厚的羽毛球大满贯赛事。

⑥ 全英羽毛球锦标赛

由英格兰羽毛球协会于1899年创办的。它是世界历史上最悠久的羽毛球赛事。最初由英国和英联邦国家选手参加，现在已成为全球性的羽坛大会战。

⑦ 国际系列大奖赛

国际羽联参照世界网球大奖赛办法组织的。始于1983年。比赛分成若干区，由许多比赛组织成系列。根据运动员在各次比赛中的成绩积分，进行排名，前16名进行总决赛。

三、羽毛球的常用术语

(一) 羽毛球场地

羽毛球场地横向被中线平分为左右两个半区；纵向被分为前场、中场、后场。前场就是从前发球线到球网之间的一片场地；后场是指从端线到双打后发球线之间的一片场地；中场是前发球线与双打后发球线之间的一片场地。

(二) 站位与击球

运动员站在羽毛球场上的位置称为站位。站位有两种情况：一种是受限制的站位。如：发球、接发球时运动员的站位，就必须按要求站在规定的区域内(左半区或右半区)；另一种是不受限制的站位，可根据自己或同伴(双打)的需要而选择的站位。如：单打的站位一般在离前发球线1米左右的中线附近，双打站位可根据双打两个运动员的具体战术需要而选择前后或左右的站位。

根据以上对羽毛球场地的划分，又可把不受限制的站位具体分为：左半区站位、右半区站位、前场站位、中场站位、后场站位。

击球是指运动员挥拍击球时，拍与球接触的一刹那。运动员站在左半区迎击对方来球叫做左半区击球，在右半区的击球叫做右半区击球，站在前场、中场、后场的击球，则分别叫做前场击球、中场击球、后场击球。除此之外，根据来球高度的不同，我们又可分为上手击球（高于肩的来球，击球点在肩上）和下手击球（击球点低于肩）。

(三) 持拍手与非持拍手

持拍手是指正握着球拍的手。非持拍手是指没有握拍的手。

在羽毛球运动中，我们经常听说的正手技术、反手技术、正手击球、反手击球等术语。所谓正手技术是指握拍手同侧的技术；反手技术是指握拍手异侧的技术。如：右手握拍的运动员，在击右侧球时所用的技术就称为正手技术，并由此派生出正手发球技术、正手击球技术等名称。

在羽毛球运动中，非持拍手的作用主要是在发球时用来持球、抛球；在击球过程中用来平衡身体，以便更有效地击球。



（四）击球的基本线路

所谓击球线路是指球被运动员击出后在空中运行的轨迹和场地之间的关系。

羽毛球运动员击球线路之多是无法胜数的，以下只研究决定羽毛球线路规律的几条基本线路。

我们仅以运动员（右手持拍）正手击出三条球路来分析一下球的路线的名称。第一条从自己的右方打到对方的左方（线路与边线平行）可称为直线，第二条打到对方的右方（线路与边线有较大的角度）可称为对角线，第三条打到对方的中线球（线路与边线有较小的角度）可称为中路。同理，反手后场（中场、前场）的三条基本击球线路，亦可这样称呼。在具体称呼时，可与正手、反手结合在一块。如：正手直线、正手中路、正手对角线、反手对角线等。若在中线击球时，可这样称呼：打到对方场区的左方为左方斜线，打到对方场区的右方为右方斜线，打到中间为中路球。在对羽毛球线路的称呼上应注意如下问题：首先要看击球点和球的落点靠近哪里，击球点靠近右边线，而落点靠近中线，都成为正手中路球。其次要根据击球时所用技术名称，如反手搓球，可成为反手搓直线、反手搓中路球等。

总之，羽毛球的基本线路可分为五条，即：左方直线、中路直线、右方直线、右方斜线（右方对角线）、左方斜线（左方对角线）。而根据击球运动员站的位置（左、中、右），每个位置又可分别击出直线、中路、斜线，因此又可派生出九条线路来。羽毛球的击球线路之多无法描述，但其基本线路就那么几条，只要我们掌握了其规律，对我们的训练、比赛都是大有益的。

（五）拍形角度与拍面方向

拍形角度是指球拍面与地面所成的角度。拍面方向是指球拍的拍面所朝向的位置。

拍形角度可分为七种：拍面向下、拍面稍前倾、拍面前倾、拍面垂直、拍面后仰、拍面稍后仰、拍面向上。

拍面方向可分为三种：拍面朝左、拍面朝右、拍面前朝。

拍形角度和拍面方向控制的好坏对击球质量的影响是非常大的，所以我们必须在每一次击球中认真调整好拍形、拍面，击出合乎质量要求的球来。

（六）击球点

所谓击球点是运动员击球时球拍与球相接触那一点的时间、空间位置。

击球点包括三个方面的内容：第一包括拍和球的接触点距地面的高度；第二包括接触点距身体的前后距离；第三包括距身体的左右距离。对击球点选择的是否合适，将决定着击球质量的好坏，它将直接影响着运动员击球的力量、速度、弧线、落点，最终将导致影响运动员击球的命中率。因此选择合适的击球点至关重要。选择合适的击球点应做到如下两点：第一判断要准，第二步法移动要到位（步法要快）。只要做到了这两点才能保证调整在最合适的位置，击球点才有保障。

四、羽毛球技战术发展趋势

当前,世界羽毛球运动的技战术发展趋势朝着更加“快速、全面、进攻、多变、特长突出”的方向发展。羽毛球技战术向更加快速的方向发展依然是总趋势中的一个重要方面。世界级优秀选手所具备的基本条件是在快速的运动中能全面掌握和运用各项基本技术;快速能力的体现更侧重于变速进攻,进攻技术也更着重于发展具有个人特色的快速、凶狠的变速突击技术。欧洲选手利用身材高大有力,已从偏重控制底线的打法转向强调进攻、突出发球抢攻、以下压控制网前为主的打法方向发展。亚洲选手则更着重利用自身灵活而突出在技术全面的基础上发展变速突击,打法以拉开结合变速突击为主。尽管欧亚选手在战术的组织上各有其不同的特点,但在突出快速、进攻,强调提高进攻的威胁性和有效率这方面却是共同的。同时,对网前的争夺也越来越激烈,除了抢高点击球外,也更重视网前技术的质量与变化,比赛中能否有效地控制网前,已成为高水平运动员获取进攻机会和得分的主要手段。

“快速、全面、进攻、多拍”是羽毛球技术的发展方向。

1. **“快速”**: 动作快,表现在手法出手动作快,击球点高而前;步法上起动,回动快,各方面移动步法结构采用弹跳步、蹬跨步。双脚起跳,腾空击球;判断意识、战术变化上要有快速反应和快速变化。
2. **“全面”**: 能攻善守,攻守兼备,控制和反控制能力强,不但能打快攻,还能打对拉。守中反攻,拉中突击,变速突击。
3. **“进攻”**: 积极主动,运用威胁性较大的进攻技术,如杀球、劈球和网前高点扑球和推球。
4. **“多拍”**: 快速多变中准确掌握技术,控球能力强,击球落点准确,主动控球失误少。



五、羽毛球球场礼仪

羽毛球场上不仅要打出自己的技术风格，还要打出自己的礼仪风格：人们在欣赏一场比赛的时候不仅看选手的技术，也很看重选手在运动中展现出来的品性，常有球品如人品之说。不知你注意到没有，这些魅力体现在许多琐碎的小细节当中。

★ 见面主动打招呼。如果不认识对手，就先自我介绍一下。

★ 穿运动衣裤（既是尊重他人，也是对自己负责），穿轻便的运动鞋。

★ 热身不是比赛，气氛可以轻松一些。练球时，当对方的回球靠近底线时，应主动告诉对方他打过来的球是“in”（界内）、“out”（界外）、还是压线。练球时当你击球出界或还击下网时，尽管你不是有意如此，但也应该向对方说声“sorry（对不起）”，最好用英文，这样会让你显得更加绅士。若多人同时用一个场地时，场上球手不要霸着球场练个没完、打个没完。球员参加比赛时，在赛前练球热身过程中有义务为对方的练习提供帮助，任何有意妨碍对方练习的做法都是有失风度的。

★ 打球时要带上自己的球、球拍、饮用水、护腕等。打球不带球、总是借别人的东西用会被认为很小气。若认为球已经损坏比较严重需要换球时，应该主动拿自己的球替换。同时应将坏的球放置在不影响打球的地方。

★ 观看比赛，尽可能离场地线一米外。

★ 无论何时，不要横穿正在进行活动的场地。不要做任何影响别人比赛的活动。譬如随意走入比赛场地，干扰别人正常打球等等。不要急着捡球。初学打羽毛球时肯定会出现满场找球的场面，但是当你的球滚入邻场而邻场的球员正在练球时，请耐心等待别人击球结束。此时你若贸然入场捡球会影响别人打球，还可能遭到“飞来横祸”。别人帮你捡了球，不要忘记说一声“谢谢”。

★ 请勿穿网，因为这种做法会导致球网松弛。任何时候都不要触压球网，即使你在和对方进行语言上的交流。

★ 裁判报完比分方可发球或经对方示意准备好后。要发球时先看对方是否已做好了接球的准备，最好将球举起来示意一下。不要连看都不看就将球发出去，这样别人很可能接不到球，这也是对对手的不尊重。

★ 对打时请勿发出使对方困惑的声音。

★ 要主动捡球。当球落地时，一般情况下，由球所在场地一方捡球。球触网落在中间时，双方都应该主动上前捡球。不要因为是对方打下网的，站在原地动都不动。当球落在自己方场地时，迅速上去拣球交给对方，虽然对方可能离球更近一些。球交给对方时，请勿穿过网下，也请勿远抛给对方或以超高度抛给对方。

★ 比赛中请勿过度要求暂停，当然也不许离开球场。临时有事，得尽快回到场地或者换人，不要耽误大家宝贵时间。

★ 比赛中请勿接受场外指导。

★ 请诚恳接受裁判的判决。羽毛球场上应该相信裁判，听从裁判的判决。羽毛球因球速快，线上的球很容易因角度、灯光、位置等影响出现不同判断。大家肯定有这种体会：在看比赛录像时，很多正确的判断需要慢镜头回放方可做出！而现场裁判无法看慢镜头回放，所以，即使是国际比赛，专业司线员也常出现误判。业余比赛中，若无裁判，应相信离球最近的人的判断。毕竟业余比赛的胜负不是非常重要。若仍存争议，最好的解决办法是重打。固执己见不是好球风，至少说明你怀疑对方球品：他想通过不正当手段得利。

★ 发现对方场地有外人进入，尽快示意对方。

★ 对手打出好球，大声说一句“好球”。当对手击出好球时，应为其鼓掌。特别是在比赛中，当对手打出了自己很难击出的漂亮的球时，尽管懊丧与遗憾，很难诚心地向对手表示祝贺，但也应如职业高手们那样，用手轻拍球拍，潇洒的表达自己为对手高兴的心情。这对于腼腆的人来说可能是最不擅长的举止之一，但请一定用心努力为之，达到很自然的赞扬对手的得分，自己的心胸会变得宽阔，这份宽裕的心情可激励自己打好下一个球。对对手的失误，不要过于喜形于色，过于高兴时易使对手心情不快。



- ★ 在比赛中打出如擦网等运气球时，举手表示歉意。
- ★ 当将球回击到对方身体上时，举手示意道歉。
- ★ 双打互相碰撞时，互相体谅，确实不慎造成受伤时，得及时慰问和协助治疗。
- ★ 在比赛中不用炫技的方式戏弄对手，应给予对手尊重。
- ★ 当遇到网前必死之球时，能用控制落点等方式得分时绝不用重杀。这是超越比赛之上的一种优雅人品展现。
- ★ 得到他人帮助，尽快说声“谢谢”。
- ★ 在比赛中不要说粗口，也是文明表现。
- ★ 认真对待每一个球。漫不经心是对对方的轻视，也是对搭档的不尊重。
- ★ 如果对手没有提出，不要自告奋勇地给对手上羽毛球的课程。
- ★ 发球方发球前报出当前分数。
- ★ 不要质疑对手的发球判断。如果你不确定羽毛球是否在己方场地出界，就依据游戏的规则判对手得分。
- ★ 尽快通知对手他/她的回球出界与否。
- ★ 永远不要在场上埋怨你的搭档。千万不要扔球拍或者羽毛球。
- ★ 比赛结束后，无论胜负双方球友都应该主动和对手握手，并向担任本场比赛的裁判握手表示感谢。
- ★ 赛后在自己胜的场合，不必为对手挂虑，相反自己负时，不必找理由为自己辩解，诚实承认技不如人，不论胜负，都不必过于被其所累，找各种借口。在可能的情况下，而应尽量多的与对手交流，体育的规律就是这样：和水平高的对手比赛进步得更快。

六、需注意的几个安全事项

- ① 上场前做好准备活动，不要一来人多拿了拍子就上场，这样对于手腕，关节，等等都不好。
- ② 在双打配合中不要抢球，尤其是初学者，一定要注意自己的拍子的走向，避免伤了同伴。
- ③ 在无球走动的情况下，一定不要随意走入正在开局的球场内，至少要在离开边线50厘米以外，同时要观察场上队员的情况，避免被伤。
- ④ 在两块场地中央练球的会员更要注意，因为初学者无法更好的控制球路，球屡屡掉入两个开局的场内，一来对正打球的人产生影响，同时也存在安全隐患。
- ⑤ 无论在球场做什么，都要想着自己如何最安全，如何可以为他人创造一个安全的环境。通俗点讲，要有点眼力架，羽毛球是个很讲礼仪和素养的活动。

大家都是为了健康快乐而来，但什么活动都是以安全为第一要素，希望大家多注意，不要有受伤和尴尬的事发生。

The diagram illustrates the layout of a badminton court. Key dimensions and labels include:

- End Line (端线):** The back boundary of the court.
- Double Badminton Line (双打边线):** The outer boundary for doubles play.
- Single Badminton Line (单打边线):** The inner boundary for singles play.
- Net Post (网柱):** The vertical support for the net.
- Net (球网):** The horizontal barrier across the court.
- Service Line (前发球线):** The line for short service.
- Center Line (中线):** The line for long service.
- Service Area (Single Badminton Range):** The area for singles service.
- Service Area (Double Badminton Range):** The area for doubles service.
- Dimensions:**
 - Net height: 1.55m
 - Distance from net to end line: 1.524m
 - Distance from net to center line: 0.76m
 - Distance from center line to single badminton line: 1.96m
 - Distance from single badminton line to double badminton line: 3.96m
 - Distance from double badminton line to end line: 0.76m
 - Net width: 6.10m
 - Distance from net to service line: 2.59m
 - Total court length: 13.40m
 - Total court width: 6.10m