

少年儿童业余训练教材

羽毛球



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

羽 毛 球

少年儿童业余训练教材
《羽毛球》教材编写组编

人民体育出版社

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，吸取了我国少年儿童业余羽毛球教学训练的经验，参考了国内外某些羽毛球的书籍、文章，以及我国业余训练其他项目的教材。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各级各类少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余羽毛球训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：王华龙、张国芬、张振芳、陈业展、郁鸿骏、陶心铭、雷蓉蓉同志。书中的技术动作插图是由魏国村同志绘制的。

由于编写时间仓促和水平所限，不妥之处希多指正。

少年儿童业余训练《羽毛球》教材编写组

一九八三年二月

目 录


教学训练大纲

大纲.....	(2)
大纲说明.....	(6)

教 材

第一章 我国羽毛球运动发展概况.....	(9)
第二章 教学训练任务、原则和特点.....	(17)
第一节 教学训练任务.....	(17)
第二节 教学训练原则.....	(18)
第三节 教学训练特点.....	(27)
第三章 教学训练计划.....	(38)
第一节 多年计划和全年计划.....	(39)
第二节 时期和阶段计划.....	(47)
第三节 周计划.....	(49)
第四节 课教案.....	(51)
第四章 身体训练.....	(60)
第一节 速度训练.....	(63)
第二节 力量训练.....	(68)
第三节 耐力训练.....	(73)
第四节 灵敏训练.....	(75)
第五节 柔韧训练.....	(81)

第五章 技术训练	(87)
第一节 基本技术.....	(87)
第二节 基本技术训练.....	(126)
第三节 步法.....	(154)
第四节 步法训练.....	(168)
第六章 战术训练	(175)
第一节 战术理论.....	(175)
第二节 单打.....	(179)
第三节 双打.....	(192)
第七章 运动保健基本知识	(207)
第一节 医务监督.....	(207)
第二节 运动卫生常识.....	(211)
第三节 运动损伤及其预防.....	(217)
第四节 运动性疾病.....	(221)
第八章 科学研究工作	(227)
第一节 科学研究的意义.....	(227)
第二节 科学研究工作主要内容.....	(228)
第三节 科学研究工作一般程序和方法.....	(229)
第四节 建立运动员教学训练档案.....	(239)



教
学
训
练
大
纲

大 纲

一、任 务

为国家培养德、智、体全面发展的具有良好身体素质和一定运动技术水平的优秀羽毛球运动员后备人才；为开展群众性羽毛球活动培养技术骨干。

二、内 容

(一) 向运动员进行共产主义思想、道德的教育，培养顽强的意志品质和良好的训练作风。

(二) 对运动员进行全面身体训练、专项身体素质训练和专项技术、战术训练。

(三) 向运动员传授羽毛球运动的基本理论知识和运动保健知识，培养运动员具备一定的教学训练和裁判工作的能力。

三、分 组

儿童乙组 10岁以下

儿童甲组 11—12岁

少年乙组 13—15岁

少年甲组 16—17岁

四、计 划

根据各个不同年龄组认真制定多年、全年、时期和阶段、周、课教学训练计划。

五、各年龄组教学训练任务、 内容和要求（见表）

各年龄组教学训练任务、内容和要求

组别	项目	理论知识	身体训练	基本技术	战术
	内容比例				
儿童乙组 (10岁以下)	比例	5%	65%	30%	
	内容和要求	羽毛球竞赛规则(单打)。入学教育。正确引导、启发、培养对羽毛球的兴趣。	全身柔韧操。木棍操。木棍上、下肢柔韧性练习、小皮球。小球投掷。反应练习。短距离快跑。跳绳。	正、反手握拍法。发球、网前球。正、反手发网前球。挑高球。原地侧身高、吊直线球，轻推、轻打。垫步。并步。跨步。后退交叉步。前、后回中心。	
儿童甲组 (11—12岁)	比例	5%	55%全面 40%专项 15%	35%	5%
	内容和要求	我国羽毛球技术发展概况。少年儿童解剖、生理特点。运动保健基本知识。羽毛球竞赛规则。羽毛球竞赛裁判法。训练目的明确和任务。培养和团结友爱、勇敢顽强的意志品质和优良道德作风。	在上一年龄组的基础上，增加训练的难度。着重发展速度、灵敏、柔韧、协调性。灵敏练习。球拍操。短距离速度练习。柔韧练习。沙瓶练习。俯卧撑、背卧撑。轻哑铃练习(小量)。下肢弹跳(小量)。中距离耐力跑。跳绳。	儿童乙组已学过的技术和中场握拍法。发高远球、网前球。接发网前球(搓、推、勾)。正手高、吊、杀。下蹲平挡。儿童乙组已学过的步法。蹬跨步。蹬跳步。蹬跳步。前、后、四角、两侧步法。下蹲与转身转向。站位。	把已学过的运用到主要技术中去。主要是高、吊配合拉开对方位置，杀空当。

组别	项目 内容比例	理论知识	身体训练	基本技术	战术
		比例	5%	45% 全面25% 专项20%	40%
少年乙组 (13—15岁)	内容和要求	少年儿童解剖、生理、运动知识。羽毛球的力量和旋转。羽毛球的打法。羽毛球竞赛规则。羽毛球竞赛裁判法。羽毛球竞赛裁判员法。刻苦奋斗，勤学苦练，严格训练，提高自觉性。	全面发展身体素质，以一般身体训练为基础，适当结合专项身体训练。灵敏、敏捷、各种跑的练习。各种跳练习。力量练习。上、下肢柔韧练习。全身柔韧练习。上、下肢柔韧练习。球类练习。	儿童组已学过的技术。接吊后场过高吊。反手高吊。拍法。发平快球。正手、头顶劈吊、点吊、点杀。上手劈杀。上手平抽、反手高吊。儿童组已学过的后场被动、两侧腾空起动的各种成套球路连贯步法。全场攻防。双打轮转。	单、双打的各基本战术。掌握基本战术的基础上，根据自己初步形成一定打法。比赛中能制定战术。运用分析比赛情况的能力。
		比例	5%	35% 全面15% 专项20%	45%
少年甲组 (16—17岁)	内容和要求	羽毛球的单打和双打。羽毛球的速度、力量和旋转。羽毛球竞赛裁判法。身体训练的意图。培养坚毅、勇敢、克己、顽强的意志品质。增强上进心，树立攀登羽毛球技术高峰的雄心壮志。	全面身体训练和专项技术攀登羽毛球技术高峰。一般速度练习与耐力练习相结合。上肢一般力量练习与上肢爆发力相结合。下肢一般力量与弹跳步法相结合。一般耐力与速度耐力相结合。腰腹力量练习。	少年乙组已学过的技术。网前和后场上手隐蔽击球动作的质量和速度。提高击球的质量和速度。看人击球的应变能力。特长、特短训练。	结合本人特长，打法日趋成熟。具有对付各种情况的应变能力。战术变化灵活机动。能辅导低年龄组的战术训练和比赛。

大 纲 说 明

一、少年儿童业余羽毛球教学训练大纲是根据“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的要求和少年儿童业余羽毛球教学训练的任务、原则、特点制定的，供各地少年儿童业余体育学校(以下简称业余体校)使用，供中、小学羽毛球训练参考。由于各地业余体校和中、小学的条件不同，使用时可结合本地区、本学校的具体情况，进行适当的调整和补充。

二、大纲中对各年龄组的各项教学训练内容的比例做了初步的规定，各地可根据师资、场地、器材等具体情况，酌情调整。

三、大纲对理论部分按年龄组作了大致安排，各地可根据实际情况统一讲授，也可增加一些内容。

四、大纲对基本技术与身体素质考核标准作了初步规定，因各地少年儿童身体发育差别较大，加之训练年限、时间不一，所订标准只供教练员参考。

通过教学训练，应争取使各年龄组运动员有30%达到及格标准，50%达到良好标准，15%达到优秀标准，不及格标准应控制在5%以下。



教

材

.....

27

28

.....

第一章 我国羽毛球运动发展概况

羽毛球约于第一次世界大战后（1918年）传入中国。最早在上海的法国总会（现锦江俱乐部），随后在广州、天津、北京等城市教会办的青年会和学校开始出现羽毛球活动。

解放后，党和政府十分关怀我国人民的健康，体育运动得到了蓬勃的发展，羽毛球运动也逐渐为群众所喜爱，并成为我国体育运动的重点项目之一。三十多年来我国羽毛球运动发展的过程，大致可分为如下五个阶段：

一、1949年—1956年

这是我国羽毛球运动逐步开展的阶段。解放初期，仅在几个大城市的少数体育馆和一些原教会办的大、中学校里有羽毛球活动，参加活动的人数也很少。1953年5月在天津市举办的全国羽毛球表演赛，是我国有史以来第一次进行的公开比赛。但参加的男、女运动员只19人，技术水平低，战术打法简单。男子单打的冠、亚军为华东区运动员获得。

这年夏天，印尼华侨羽毛球队回国观光，我们的冠军和他们作了表演比赛，技术悬殊，每局大都是得零分。我国的羽毛球技术就是从“0”开始的。

1954年，王文教、陈福寿等四位华侨青年回国后，第一次组建了国家羽毛球队。他们引进了当时马来亚的羽毛球先

进技术，并数次巡回各地作技术传播和表演，使我国羽毛球技术摆脱了网球技术打法的框框，向羽毛球正规技术迈进。我国东南沿海省、市的羽毛球活动，也在归国华侨青年的积极参与下得到了较为广泛的开展。

经过几年的提倡和开展，1956年5月全国羽毛球比赛在天津市举行。国家体委还确定以后每年举行一次全国比赛的竞赛制度。这对推动群众性羽毛球运动的开展产生了积极的影响，因而技术打法上有所提高，但攻防技术还不全面，打法基本上是积极抢攻和控制落点两种。

1956年7月，世界劲旅印尼羽毛球队访华。该队转战各地，十战十胜，取得了总共50场比赛的44场胜利。我们在和印尼队多次的较量中，找到了差距。印尼队的精湛球艺，给我国广大羽毛球爱好者留下了深刻的印象。

二、1956年底—1959年

福建、广东、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省、市先后建立了羽毛球队。1957年上海风雨操场业余体校羽毛球班诞生了。从此，羽毛球训练进入了一个从少年儿童抓起的新时期，使运动队伍有了后备基础。为了迎接第一届全运会，各地安排了羽毛球队集训，业余体校羽毛球班有所增长，群众性的羽毛球活动也蓬勃地开展起来了。在这个形势下，1959年1月在广州举行了第一次全国少年羽毛球比赛；9月在北京举行了第一届全运会羽毛球比赛，参加的有21个省、市、自治区代表队。

这个阶段，新手大批涌现，技术上有较大进步，加强了前、后场的速度，改进了步法（大步、蹬步增多）。1958

年，我国羽毛球教练员和运动员树雄心、立壮志，提出了“十年内打败世界冠军”的响亮口号。

三、1960年—1962年

第一届全运会后，我国羽毛球教练员和运动员，奋发图强，刻苦训练。其间，方凯祥、汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等华侨青年相继回国，带回了国外的羽毛球先进技术和打法，也对当时如何打败世界冠军队提供了不少依据。这个时期，广东队首先在步法训练上大胆改革。他们认识到：只有步法到位，击球点高，才能掌握进攻机会，加快击球速度，缩短球的滞空时间，迫使对方出现漏洞，处于被动。因此，在速度诸因素中步法的快速到位是主要的矛盾方面，抓住了这一矛盾，其他方面就迎刃而解了。他们根据实践，采用了垫步加蹬跨步，以加快上网步法；在后退步法中运用蹬跳空中击球，以加快击球时间和提高击球点，从而使全场速度得到了提高。福建队则在手法训练上狠下功夫，突出了动作小、出手快、爆发力强的动作特点，发展了后场和前场的几项进攻技术，使击球的质量和效果得到了提高。广东队在双打方面也初步形成快速封网，前、后场连续进攻的打法，使双打水平提高了一步。这两个队在竞争中发展，互相学习，互相促进。其他各队也在学习广东、福建的先进经验基础上，自觉地为攀登技术高峰刻苦训练。同时大破因循守旧思想，提倡“百花齐放”各抒所长的风气。因而初步出现了几种不同的流派和打法，使我国羽毛球技术水平出现了一个划时代的飞跃，摆脱了国际羽坛慢、稳、守打法的羁绊，在向快与攻的方向发展上，迈出了可喜的一步。

四、1963年—1966年

经过几年的探索与创新，检验的时刻来到了。1963年夏天，蜚声羽坛、蝉联世界汤姆斯杯冠军的印尼羽毛球队来华访问。这一次交锋，不仅中国队、中国青年队取得了胜利，广东队、福建队也都立了战功。这一胜利，大大鼓舞了我国羽毛球教练员、运动员的志气，坚定了走自己创新之路，攀登世界技术高峰的决心。实践证明，我们的探索与创新取得了丰硕成果。

1964年夏，印尼羽毛球队在世界男子团体赛（汤姆斯杯）中击败丹麦队，又蝉联世界冠军。他们挟誉而来，要挽回上一年失利的影响。我国家队再一次以4:1取胜（对抗赛），广东队和广东、湖北联队也三次以3:2奏捷。

1964年7月国家体委召开了第一次全国羽毛球训练工作会议，及时地总结了多年羽毛球训练工作的经验，肯定成绩，找出差距，明确提出了我国羽毛球“快、狠、准、活”的技术风格，规定了“以我为主，以快为主，以攻为主”的发展方向。会议之后，各队普遍加强了步法和手法的系统训练，重视了一般身体训练和与专项的结合。经过一段时间的努力，逐步摸索出了一整套训练方法和手段，从而使我国的羽毛球技术水平攀上了世界技术高峰。

1965年10月，我国羽毛球队访问北欧丹麦和瑞典。丹麦羽毛球队是欧洲的冠军，也是多次汤姆斯杯的激烈争夺者。访丹麦我队出战24场，访瑞典我队出战10场，均获全胜。我国快速进攻的打法，使世界羽坛大为震动，特别是汤仙虎在丹麦有一局以15:0轻取六度获得全英锦标赛男单冠军的柯