



# 羽毛球

## 技战术教学与训练

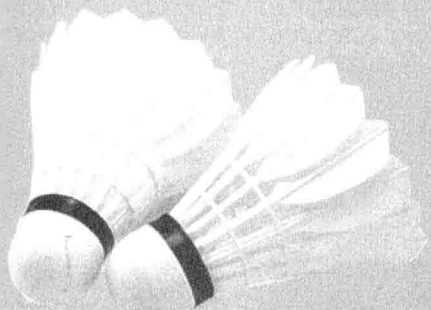
杨成波 许世东 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

[www.nenup.com](http://www.nenup.com)

东北师范大学出版社



# 羽毛球

## 技战术教学与训练

杨成波 许世东 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.pennip.com

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球技战术教学与训练/杨成波, 许世东  
编著. ——长春: 东北师范大学出版社, 2011. 7  
ISBN 978-7-5602-7179-8

I. ①羽… II. ①杨… ②许… III. ①羽毛球运动—  
运动技术 IV. ①G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146853 号

责任编辑: 冀爱莉 封面设计: 书香阁  
责任校对: 李 静 责任印制: 刘兆辉

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)  
电话: 0431-85695744 85688470  
传真: 0431-85695744 85602589  
网址: <http://www.nenup.com>  
电子函件: [sdcbx@mail.jl.cn](mailto:sdcbx@mail.jl.cn)  
广告经营许可证号: 2200006000161  
北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷  
2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷  
幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 16.5 字数: 390 千字

---

定价: 32.00 元  
如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

# 前 言

中国是一个羽毛球运动的大国和强国，羽毛球是广大人民群众喜爱的一项健身运动。它既具有怡心健体的良好功能，又具有较高的观赏价值，加之场地、设备简易，不受年龄、性别限制，普及城乡，成为群众性的一种体育运动项目。

在教学实践中我们发现，由于羽毛球运动的教学与训练还存在不少问题，在一定程度上阻碍了这项运动的发展。为此，我们借鉴了国内外近十年来有关羽毛球运动的理论、技战术、教学、训练、科研、规则和裁判法等方面的研究成果，并结合自身的教学经验，精心撰写了本书。

本书以羽毛球技战术教学与训练为主线，遵循系统性与针对性相结合、理论与实践相结合、基础与应用相结合、技术与战术相结合的原则，详细叙述了羽毛球运动教学与训练的原则和方法、羽毛球的基本知识和羽毛球竞赛规则及章程等相关知识，并以图文并茂的形式，分析与论述了羽毛球基本技战术及其教学与训练方法，如握拍法、各类型打法、各种击球法、步法等基本技术，以及单打、双打、混合打基本战术的运用与变化，列出了初学者要注意的技术要点以及易犯错误和纠正方法。同时，本书在撰写过程中，由浅入深，由易到难，从理论到实践，突出科学性、实用性、趣味性、知识性和创新性，有利于激发读者的兴趣，使其对羽毛球运动有比较全面的认识。

本书由杨成波、许世东编著，编写分工如下：

杨成波（成都体育学院）第一、二、三、四、七、十章

许世东（四川烹饪高等专科学校）第五、六、八、九、十一章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

作者  
2011年6月



# 目 录

<b>第一章 羽毛球技战术教学与训练的原则与方法</b> .....	(1)
第一节 羽毛球技战术教学与训练的基本原则 .....	(1)
第二节 羽毛球技战术教学与训练的常用方法 .....	(3)
<b>第二章 羽毛球竞技制胜因素及类型打法</b> .....	(24)
第一节 羽毛球竞技制胜因素 .....	(24)
第二节 各类型打法的分类及发展简况 .....	(26)
第三节 各类型打法的主要技术及训练要点 .....	(28)
<b>第三章 羽毛球技术教学与训练基本理论</b> .....	(37)
第一节 预备知识 .....	(37)
第二节 击球技术要素 .....	(44)
第三节 击球技术基本环节与动作结构 .....	(52)
<b>第四章 单打技术教学与训练</b> .....	(58)
第一节 单项技术教学与训练 .....	(58)
第二节 结合性技术教学与训练 .....	(90)
<b>第五章 双打技术教学与训练</b> .....	(98)
第一节 双打的握拍、发球与接发球教学与训练 .....	(98)
第二节 双打的击球技术教学与训练 .....	(104)
<b>第六章 羽毛球战术理论</b> .....	(110)
第一节 羽毛球运动战术概述 .....	(110)
第二节 羽毛球战术的分类 .....	(115)
第三节 战术训练的注意事项 .....	(136)
<b>第七章 单打战术教学与训练</b> .....	(139)
第一节 单打战术的取位教学与训练 .....	(139)
第二节 单打战术的发球教学与训练 .....	(140)
第三节 单打战术教学与训练 .....	(142)



## 羽毛球技战术教学与训练

第四节	单打进攻战术教学与训练 .....	(143)
第五节	单打防守战术教学与训练 .....	(148)
第六节	战术教学训练的方法 .....	(149)
<b>第八章</b>	<b>双打战术教学与训练 .....</b>	<b>(160)</b>
第一节	双打的站位教学与训练 .....	(160)
第二节	双打的分工教学与训练 .....	(163)
第三节	双打的移动配合教学与训练 .....	(168)
第四节	双打战术教学与训练 .....	(170)
第五节	双打进攻战术教学与训练 .....	(173)
第六节	双打防守战术教学与训练 .....	(178)
<b>第九章</b>	<b>羽毛球球路教学与训练 .....</b>	<b>(181)</b>
第一节	高吊球路教学与训练 .....	(181)
第二节	高杀球路教学与训练 .....	(187)
第三节	吊杀球路教学与训练 .....	(189)
第四节	杀上网球路教学与训练 .....	(193)
第五节	吊上网球路教学与训练 .....	(197)
<b>第十章</b>	<b>羽毛球教练员与陪练员 .....</b>	<b>(202)</b>
第一节	教练员应具备的素质 .....	(202)
第二节	如何建立教练员的威信 .....	(226)
第三节	教练员的工作 .....	(229)
第四节	临场比赛指导 .....	(230)
第五节	陪练的基本素质 .....	(232)
第六节	陪练的注意事项 .....	(234)
<b>第十一章</b>	<b>羽毛球竞赛规则与裁判方法 .....</b>	<b>(238)</b>
第一节	羽毛球竞赛规则 .....	(238)
第二节	羽毛球竞赛的组织与竞赛的方法 .....	(244)
<b>参考文献</b>	.....	(250)



# 第一章 羽毛球技战术教学与训练的原则与方法

## 第一节 羽毛球技战术教学与训练的基本原则

### 一、由易到难，由简到繁

技、战术训练内容的选择要根据学生的实际情况来确定，标准适当才能提高学生的训练兴趣，训练内容过易或过难、训练内容安排不适当等，都会影响学生学习的信心和积极性。对于一个技术动作的掌握通常要经过以下四个阶段。

#### （一）泛化阶段

学习技术动作的初始阶段，表现为上下肢动作僵硬、配合不协调、击球不准和多余动作相互消耗体能等。这一阶段的教学应降低难度，将完整技术动作分解为单个局部动作，熟悉、体会并模仿要领进行反复多次的无球练习，形成初步的正确动作动力定型，再上场进行定点定位、半固定等简单线路的练习，巩固正确动作。

#### （二）分化阶段

随着多余动作的逐步消失，进一步掌握技术动作要领，应在独立完成系列动作的基础上，加强对正确动作的理解和对错误动作的认识，对练习中反复出现的错误技术动作进行及时纠正，树立积极的击球意识，并在基本技术练习中学习基本战术的运用。

#### （三）巩固阶段

学生已掌握正确的技术动作，上下肢协调用力，动作稳定。此阶段的教学训练应进一步树立正确的技术概念，增强战术意识，加大击球难度，将已掌握的各项基本技术进行复杂组合，在实战中灵活运用。

#### （四）定型阶段

熟练掌握和灵活运用各项基本技术。步法合理，根据来球灵活地调整步幅，起动和回位节奏掌握恰到好处。手法灵活多变、一致性强，发展个人绝招技术。增强击球稳定意识，丰富战术知识。

教学训练内容必须由浅入深，由易到难，由简到繁，循序渐进地进行。训练的负荷量也应由小到大，做出合理的安排。

### 二、注重长期系统科学的训练

良好的运动成绩，是在多年不间断的系统训练过程中，随着身体素质的提高和技术动作的



## 羽毛球技战术教学与训练

改进而获得的。如果训练不当，就不可能掌握和完善技术动作，也不可能发展和提高身体素质。即使已经掌握了技术动作并已经具备较好的身体素质，如果中断训练，运动成绩也会逐渐消退。

教学训练的主要任务是发展身体素质，提高技术、战术和心理水平。这一切都需要经过不间断的科学系统训练才能达到。为了使教学训练有目的、有要求、有步骤、有措施、有系统地进行，做到心中有数，逐步认识和掌握羽毛球运动的特点和规律，在教学训练中一定要重视教学训练的科学、合理，解决好基本技术与特长技术、技术训练与战术比赛、技术训练与身体素质、运动负荷—恢复—再负荷—超量恢复等多方面的关系，使技、战术教学训练更加科学合理。

### 三、掌握正确的技、战术要领

不同的锻炼兴趣和目的使教学训练任务的要求也不尽相同。以职业竞技为目的的教学训练是异常严格的，学生必须扎实掌握正确和全面的基本技、战术，才能获得较高的竞技水平。以兴趣爱好和健身为目的的教学训练应注重“动”起来，达到锻炼出汗的目的即可。然而，不论哪种兴趣和目的，进行羽毛球运动都必须重视基本技、战术的规范性。掌握正确的技、战术要领是教学训练的一项长期任务。技、战术要领掌握得正确、合理，击球就既有威力、节省体能，又能避免运动损伤、延长运动寿命，还能体验动作舒畅、姿态优美的良好感受。而技、战术要领不正确，则不但击球不能发挥有效的威力，还可能因动作别扭、不协调而导致受伤。

因此，教学训练中应重视并努力掌握技术要领，不断改进和完善技、战术技能，防止学习中因技术概念不明确、正确要领不巩固、教师没有及时提醒和纠正，形成错误的技、战术习惯的倾向。

### 四、技术训练带有战术意识

羽毛球技、战术受多种因素的影响。基本技术只有在战术意识的有效控制下，才能合理运用，充分发挥威力。因此，教学训练不能只局限于技术动作的掌握，更重要的是要使学生在掌握技能的同时，学会在比赛环境下运用已掌握的技能，把击球战术意识的培养贯穿于基本技术练习的始终。这就要求学生不仅要明确技术的操作方法，而且还要明确技术的战术作用及相关的运用方法，增强进攻、防守和过渡技术的战术转换意识，做到技术训练与实战运用并驾齐驱，让基本技术训练同战术意识训练密切结合，使训练更有效率，符合现代羽毛球运动发展的需要。

要注意防止基本技术训练中出现技术训练与实战运用脱离的现象，即只强调技术动作要领的掌握，而忽视战术意识的要求，使基本技术训练单一，学生只会完成技术动作，不懂得实战中灵活运用的方法，已掌握的技术不能在竞赛中真正高效地发挥作用。

### 五、注重兴趣的培养

兴趣对于羽毛球教学训练是个很重要的因素。如果人们对某件事物发生了兴趣，就可以保持长时间的注意力，自觉、主动、积极地进行学习。教师应向学生展示准确、熟练、轻快、优美的运动技能，使学生通过视觉直接感知羽毛球运动的规范性，在初学阶段便建立一个正确、完善的形象，提高学生的学习兴趣和信心。

提高羽毛球技、战术水平的最有效的方法就是在明确动作要领的基础上，进行反复多次的





重复训练。通过反复练习,使掌握的技、战术要领形成固定的习惯模式。在竞赛中随心所欲地运用。因此,教学训练应采用丰富多彩的组织形式、多样化的训练方法手段,如用一些男女搭配练习、不同水平选手间交叉练习、多球练习、固定不固定线路练习、直线和斜线结合、前场和后场结合等训练方法,杜绝因单调枯燥的基本技、战术练习使学生注意力分散的现象,提高学生的学习兴趣。

## 六、教师教学的基本要求

教师教学积极性的高低、教学方法的优劣,直接影响教学训练质量的好坏。教师必须热爱自己的工作,热爱学生,努力提高理论水平,言传身教,以自身的规范行动影响学生。同时,教师应启发学生积极思维,培养他们分析和解决问题的能力,使直观的感知与知识的思维有效结合,保证教学的良好效果。

教师应具备羽毛球运动基础理论知识,传授正确的运动技能,了解人体生理运动常识,熟知羽毛球竞赛规则、裁判方法及竞赛管理知识,采取因材施教、循序渐进、直观教学等多种教学方法,科学、合理地组织实施教学训练课,保证教学环境的安全。

## 第二节 羽毛球技战术教学与训练的常用方法

### 一、单一技术动作的教学方法与步骤

#### (一) 教学方法

##### 1. 进行该项技术动作所需指法的教学与练习

先做徒手练习挥拍,然后做固定球(吊线球)练习。

##### 2. 进行徒手挥拍的分解动作的教学与练习

分解动作教学中应注意的问题:

(1) 对准备动作、引拍动作的身体各部位动作的要求,要使练习者十分清楚,而且能凭本体感觉(不是用眼看)按要领做出正确动作。

(2) 动作路线要清楚,尤其是引拍动作过程,击球动作过程中上臂、前臂、腕、手指动作有变化过程及其运动路线,还要注意非持拍手在技术动作过程中起协调动作的轨迹。

(3) 注意分解动作和连贯动作的关系。分解动作是连贯动作的基础,易于建立对应的大脑皮层兴奋点间的联系,但分解动作不宜过长,要尽快过渡到连贯动作的练习,然后,分解与连贯两种训练方法交替进行,以免分解动作练习过多而在连贯动作上产生停顿动作。

##### 3. 运用两头连贯法进行接触球的教学

在上述基础上,可运用吊线球进行技术末端的击球动作,练习打吊线使学生明确拍面触球的方式和击球部位。逐步运用学到的徒手连贯动作不断扩大技术动作的幅度,直至打出完整的技术动作。

##### 4. 结合步法的教学

在场上进行实习练习后,基本上掌握技术动作。这时应进行技术动作和步法结合的教学。



## 羽毛球技战术教学与训练

首先应以专项步法的形式独立地进行教学，然后与其他技术动作结合作为整体动作进行教学，可应用倒序教学手段进行手步法结合的教学。例如学习正手搓球技术动作之后，结合步法教学步骤，首先在搓多球练习中加一蹬跨步，逐步加大蹬跨步幅。熟练之后，再加垫步+蹬跨步一搓球，从而完成手步法结合的统一技术动作教学。

### （二）教学步骤

徒手挥拍（包括细微的指法）不要求发力一定点击球（吊线球）一周期性的击球（吊线球、多球教学与训练）一场上实习（多球或陪球）一场上定点单线（对打练习）以巩固和建立动力定型并结合步法练习一开始进行准备练习（动作和落点）一固定路线（与其他技术结合一半固定路线），为战术训练中灵活运用该项技术打下基础。

### （三）握拍、挥拍教学训练方法

#### 1. 教学步骤

（1）讲解握拍、挥拍在羽毛球运动中的作用与重要性；握拍的分类；后场正、反手握拍和挥拍动作；网前正、反手握拍和击球动作。

（2）示范：边讲解边示范，既要正面、背面示范，也要侧面示范。

（3）组织练习，原地做握拍、挥拍练习，结合球练习。

（4）纠正错误。

#### 2. 教学训练方法

（1）握拍练习。全体学生每人持一拍，排成两横队。听教师口令变换握拍动作，反复练习，体会握拍技术动作。

（2）挥拍练习。将学生分成四列横队做后场击高球正手挥拍动作；做发球挥拍动作；挥球拍练习。

（3）固定球点挥拍练习。将羽毛球固定在击球者的右肩上方，做正手挥拍练习；将球点放在左侧上方，做侧身反手挥拍动作。

（4）有条件时对照镜子做挥拍动作练习。要求挥拍动作连贯，击球点尽量放高，准备动作要放松。

#### 3. 易犯错误

（1）握拍“一把抓”，正反手没区别。

（2）挥拍动作不连贯，不是在最高点挥拍发力。

（3）挥拍动作僵硬，重心不会随挥拍动作前后移动。

#### 4. 纠正方法

（1）进一步讲解、示范，使学生对正确的技术动作有明确的概念。

（2）采用正、误对比，纠正错误动作。

（3）利用镜子或两人相互纠正错误动作。

（4）固定球点，做各种挥拍动作，纠正击球点低的错误动作。



#### (四) 步法教学方法

##### 1. 常用教学方法

###### (1) 单个步法的练习方法

按场上步法移动的技术要领徒手反复练习,在反复练习的实践中逐渐领会和掌握动作要领,达到熟练的程度,促成动作定型。

###### (2) 综合步法练习

在领会和基本掌握单个步法的基础上,选择几个单个步法组成一组综合性的全场步法进行练习,或结合某种打法或战术的需要把单个步法组成一组进行综合步法练习。

###### (3) 按指示进行各种步法练习

按指挥者的指示,向左、右前场,左、右后场,左、右两侧等进行步法移动练习,步法到位并做出击球动作后回中心位置,如此反复练习 1~2 回合。

###### (4) 多球练习

采用多球在场上进行单个步法和综合步法的练习。一人用多球喂球,练习者反复多次移动步法进行回击,这种练习,既练了步法又练了手法,练习密度大,效果比较好。

###### (5) 一对一实战练习

一对一实战练习有两种方法:其一,练习前事先规定几个球路,以便练习特定的步法移动和手法的控制能力。其二,不规定球路,进行近于比赛实际的实战练习。

##### 2. 步法移动教学训练方法

###### (1) 教学步骤

①讲解:步法移动的目的与作用,步法与手法的关系;步法的种类;各种步法移动的动作方法。

②示范:边讲解边示范。进行正面和侧面示范。

③组织练习:前场步法练习,后场步法练习,防守步法练习,全场综合步法练习。

④纠正错误动作。

###### (2) 教学训练方法

###### ①准备姿势及起动教学训练方法

a. 看教师手势做动作:全体学生站成两列横队,看教师手势做准备姿势和起动动作。教师手上举,学生做准备姿势;手向右后挥动,学生向右后撤步;向左后挥动,学生向左后撤步;向右前方挥动,学生向右前方起动;向左前方挥动,学生向左前方起动。如此反复练习。

b. 两人一组。一人指挥另一人练习。两人交换。

###### ②行进间步法教学训练方法

a. 全体学生分四列横队,由准备姿势开始,看教师手势,向前后、左右做上网、后退、防守移动步法练习。

b. 两人一组相对站立,一人指挥,另一人做各种移动步法。两人交换。

c. 前场、中场 4 个点各放 1 球,做上网、防守步法。要求步法到位,将球拿过来,放回去。两人一组轮换进行。反复练习。

d. 10 米×6 快跑、急停、快退练习,分组进行。



## 羽毛球技战术教学与训练

要求：起动、侧身迅速，步法移动到位，回中心快。

### (3) 易犯错误

①起动慢，后退不侧身；②移动步子碎，跑不到位，特别是左场区；③上网步法中蹬不上力；④上网后不能控制身体重心；⑤后退步法与挥拍动作不协调。

### (4) 纠正方法

①采用正误对比和分解示范的方法，使学生对正确的技术动作有明确概念；②进一步强调各种步法的技术要领；③采用辅助练习的方法，纠正错误动作。

## (五) 击球教学常用练习方法

### 1. 击高远球练习方法

#### (1) 空中悬球练习

用一细绳将球挂在适合于击高球的位置上，反复练习击高球动作，检查击球点以及球拍的接触面是否正确。

#### (2) 原地对打练习

两人面对面站在各自的场区底线附近对打高远球。一开始先练习直线对打，然后再练对角线对打。在这一阶段练习中，主要以打高远球为主。

#### (3) 移动中对打高球练习

较熟练掌握原地击高球动作之后，即可过渡到移动中的对打高球练习，这种练习便与步法训练结合起来了。

①一人固定、一人前后移动的练习。一人在底线固定位置击出高球，另一人则在回击高球后从底线回到中心位置，再重新退到底线回击对方再次打来的高球。

②一点打、一点前后移动练习。对练双方在各自击完球后都回到中心位置，然后再各自退到底线回击对方打来的高球。如此循环练习。

③一点打、两点三角移动练习。一人先固定在底线某个角上，先后将高球击往对方底线两个点（直线加斜线高球），另一人通过三角移动，还击球至一个点（直线加斜线高球）。

两人对打高球的练习方法很多。初学者应按照循序渐进的原则，先熟练掌握原地对打，然后练习一人固定、一人移动对打，最后再练习掌握两人移动对打。

#### (4) 后场击球技术教学注意事项

后场击球技术动作的学习顺序应依照先学正手击球，再学头顶击球的步骤，依次学习高远球、吊球、杀球三项最基本的后场击球技术；待以上各项技术掌握牢固后可以进行更高一级的“延伸”技术动作的学习，如平高球、劈球、点杀等项技术；最后学习后场反手击球技术。

在学习羽毛球后场各项击球技术时，一定要注意后场高远球、吊球和杀球技术动作的一致性。如果动作不一致，如吊球时想使球贴网而放慢击球动作，杀球时想出球有力，从准备动作就开始过分用力等，都将造成高、吊、杀技术动作在击球前不一致，实战中就不会给对方构成很大的威胁。

### 2. 吊球练习方法

#### (1) 原地吊球练习

①定点吊斜线：练习者固定在右后场或左后场底线，用正手或头顶击球技术将球吊至对方



的右（左）场区网前，对方将球挑回练习者的右、左后场底线，如此往复练习。

②定点吊直线：练习者固定在右（左）后场底线，将球吊至对方的右（左）场区网前，对方将球挑至练习者的右、左后场底线。如此往复练习。

#### （2）移动中吊球练习

在较熟练地掌握原地吊球技术之后，即可进行移动中吊球点练习，这样便可与实战紧密结合了。

①一点打吊一点前后移动：练习者在后场底线吊球后，移动到中心位置，然后重新退回到底线进行吊球；挑球者挑球后，退回中心位置，然后重新上网挑球。

②两点吊一点前后移动：吊球者先后在后场两个点将球吊至对方网前的一个点上；挑球者着网前一个点是先后将球挑至对方后场两点上。双方均作前后移动。

③两点吊两点前后移动：在两点吊一点的基础上，吊球方增加一个吊球落点。

### 3. 杀球练习方法

由于接杀球者一般不易把对方的杀球连续挑到后场，因此，练杀球多采用多球练习，即一人利用多球将球连续发至练习者的后场，练习者先原地进行扣杀球练习，然后再过渡到移动中点扣杀练习。初学者一般先练正手杀球，待熟练后再练头顶或反手杀球。在练习杀球时，亦要注意落点和线路的变化。

### 4. 网前球练习方法

不论是练搓球，还是练勾对角球、扑球、放网前球、平推球等等，均宜采用多球练习。训练者通过大密度点练习，可充分体会网前击球动作的感觉。练习时，两人隔网相立，一人将球一个接一个地抛至练习者一方网前，练习者用正手或反手技术练习各种网前击球。一开始原地练习，待熟练掌握各种网前击球技术后，可结合上网步法进行练习。

### 5. 平抽球练习方法

两人站在场地中部，用平球相互抽击（直线或斜线均可）。练平抽球时，握拍可适当上移。

### 6. 接杀球练习方法

在进行多球杀球练习时可同时练杀球技术。可以固定杀球落点，让接杀者连续进行防守，也可两人在半场进行一攻一守练习。

## （六）前场技术教学训练方法

### 1. 教学训练步骤

（1）讲解：网前技术运用的时机与作用；网前技术的分类；各种网前技术的动作方法及要领。

（2）示范：网前球技术有多种，根据教学安排，分别进行示范。边讲解边示范，让学生建立正确的技术概念；做侧面和正面的完整示范。

（3）组织练习：徒手模仿练习、结合球练习、综合网前球技术练习。

（4）纠正错误动作。

### 2. 教学训练方法

（1）正手网前技术教学训练方法

①徒手模仿各种网前技术动作练习。



## 羽毛球技战术教学与训练

②多球练习：两人一组，隔网对面站立。一人抛球，另一人做搓球、推球练习。两人交换。

③方法同上，进行放球、勾球、挑高球练习。

④方法同上，做扑球练习。

⑤多球练习，两人一组做行进间上网搓、推、放球练习。交换进行。

⑥方法同上，做勾对角、挑高球练习。

⑦方法同上，做扑球练习。

⑧两人一球，隔网站立做搓、放、勾球练习。

⑨两人一球，网前利用搓、放、勾、扑技术进行比赛练习。

### (2) 反手网前技术教学训练方法

教学训练方法同正手网前技术教学训练方法。

要求：①动作细，合理运用手腕、手指力量。②起动快，步法移动到位，击球点掌握好。

(3) 易犯错误：①搓球、放球离网太高、太远。②推球、扑球击球点低，动作太大，球易下网或出界。③勾对角球，角度太大，离网太高，挑高球挑不到底线。④动作僵硬，网前技术动作掌握粗糙。

(4) 纠正方法：①采用正误对比法和分解示范的方法，使学生对正确技术动作有明确的概念。②进一步强调各种网前技术动作要领。③加强手腕、手指协调用力技术动作的练习。④不断提高、纠正学生网前击球动作。

## (七) 后场技术教学训练方法

### 1. 教学步骤

(1) 讲解：后场技术的特点；后场技术在比赛中的重要作用；后场技术与其他技术之间的联系；后场技术的分类；各种技术动作方法和要领。

(2) 示范：后场击高球技术有多种，根据教学安排进行示范，边讲解边示范，让学生建立正确的动作概念；做正面和侧面的完整示范。

(3) 组织练习：徒手练习，结合球练习，综合练习。

(4) 纠正错误动作。

### 2. 教学训练方法

#### (1) 正手击球教学训练方法

①徒手模仿击高远球及平高球、吊球、杀球技术挥拍动作。

②多球练习，两人一组，一人发后场高远球，一人回击后场高远球及平高球直线、斜线练习。交换进行。

③方法同上，后场吊直线、斜线，突出吊球练习。

④方法同上，后场杀直线、斜线球练习。

⑤固定线路练习，两人一球，对打直线高远球、平高球练习。

⑥方法同上，对打高远球、平高球斜线练习。

⑦方法同上，对打高远球，两拍直线，一拍斜线练习。

⑧方法同上，对打平高球，两拍直线，一拍斜线练习。

⑨方法同上，对打高远球、平高球直斜线综合练习。



⑩多球练习，两人一组，一人发后场高远球，一人回击吊斜线网前球练习。交换进行。

⑪方法同上，后场吊直线练习。

⑫方法同上，后场吊斜线练习。

⑬方法同上，后场快吊直线、斜线练习。

⑭两人一球，一人吊球（直、斜线），另一人挑后场高远球多拍往返练习。交换进行。

⑮多球练习，两人一组，一人发中后场高球，另一人扣杀直线练习。交换进行。

⑯方法同上，中、后场扣杀斜线练习。

⑰方法同上。中、后场扣杀直、斜线球练习。

⑱方法同上，固定球路练习，高、吊、杀结合练习。

⑲两人一球，后场高、吊、杀综合练习，不许放网前球。

#### (2) 反手击球教学训练方法

①徒手反手挥拍模仿后场各种击球动作。

②多球练习，两人一组，一人发左后场高远球，另一人用反手回击直线高远球、平高球练习。交换进行。

③方法同上，反手回击斜线高远球、平高球练习。

④方法同上，反手吊、杀直线球练习。

⑤方法同上，反手吊、杀斜线球练习。

⑥两人一球，反手对打直线高远球、平高球多拍练习。

⑦方法同上，反手对打斜线高远球、平高球多拍练习。

⑧方法同上，反手对吊直、斜线练习。

#### (3) 头顶击高球教学训练方法

①徒手做左侧步后退头顶击球挥拍模仿动作。

②多球练习，两人一组，一人发左侧后场高远球，另一人从中场位置侧步后退打头顶直线高远球、平高球练习。交换进行。

③方法同上，头顶打斜线高球，平高球练习。

④方法同上，头顶扣杀、吊直线球练习。

⑤方法同上，头顶扣杀、吊斜线球练习。

⑥方法同上，发平高球头顶跳起突击杀直、斜线球练习。

⑦两人一球，对打头顶高远球、平高球多拍练习。

⑧方法同上，头顶一人杀、吊，一人防守练习。交换进行。

⑨方法同上，头顶对打平高球、平快球、跳起突击杀球练习。

要求：侧身起动、后退要快，掌握好各种球的击球点，线路清楚，击球后，身体重心前移，回场位置快。

#### (4) 易犯错误

①起动、侧身移动慢，打不到球；②高球、平高球打不到底线；③吊球、杀球击球点太低，球线路太长，下落速度慢或不过网；④杀球手腕压不下来，线路太长；⑤击球动作一致性差；⑥反手击球动作不协调，发不出力；⑦头顶击球侧力不够，用不上腰腹力量。

纠正方法：①采用正误对比和分解示范的方法，使学生对正确技术动作有明确的概念；



②进一步强调后场各种技术动作要领；③加强手臂、手腕、腰、腹力量练习；④多进行后场固定线路球练习；⑤练习时，强调后场击球技术的击球点。

## 二、综合技术教学训练方法

综合技术是指发球、接发球、网前、中场、后场技术的综合应用。这些技术的灵活熟练运用，是取得胜利的基本保证。

### （一）发球与接发球教学训练步骤与方法

#### 1. 训练步骤

（1）讲解：发球与接发球在比赛中的地位与作用；发球与接发球的种类；发球与接发球的动作方法。

（2）示范：先做各种发球与接发球的动作示范，然后边讲解边示范，使学生初步建立发球与接发球技术动作的正确概念。

（3）组织练习：分组进行发球与接发球练习，发前场球和后场球；采用正、反手动作进行发球练习。

（4）纠正错误动作。

#### 2. 训练方法

（1）徒手模仿正、反手发球动作练习。

（2）多球练习，两人一组，做发球（发网前球）与接发球练习。交换进行。

（3）方法同上，正手发后场高远球、平高球、平快球，接发球者可根据情况，回击平高球或吊球。

（4）方法同上，正手发网前结合发后场各种球。接发球者，根据来球，回击各种球。

（5）反手发球与接发球多球练习，两人一组，一人反手发网前球，另一人接球可回击网前、推后场以及扑球。交换练习。

（6）方法同上，一人反手发后场平高球、平快球，接发球者可根据情况回击杀、吊球。

（7）方法同上，一人反手发网前结合发后场平高球、平快球，接发球者可根据情况，回击各种来球。

要求：选择好发球与接发球站位，发球动作协调一致，接发球判断准确，起动快。

易犯错误：

（1）发球抛球打转，打不到球。

（2）球发出后，重心调整慢。

（3）发球动作一致性差，易被对方识破。

（4）反手发球时小臂、手腕、手指发力不够。

（5）球的落点质量差。

（6）接发球站位选择不当。

（7）接发球判断错误。

（8）接发网前球不果断，球易出界或不过网。





纠正错误：

- (1) 进一步讲解发球与接发球动作要领。
- (2) 采用正误对比法进行分解与完整的示范，使学生进一步了解正确技术动作要求。
- (3) 采用多球练习方法，纠正发球与接球错误动作。
- (4) 强调发球动作的一致性。
- (5) 加强发球与接发球技术动作练习，强化动作要领。

## (二) 高吊、杀技术教学训练步骤与方法

### 1. 训练步骤

(1) 讲解：高吊、杀综合技术在比赛中的应用时机与作用；高吊、杀技术动作衔接的方法及要领。

(2) 示范：先做高吊、杀技术动作完整示范，使学生初步建立完整的技术概念。边示范边讲解。

- (3) 组织练习：两人对打攻防练习或二打一练习。
- (4) 纠正错误动作。

### 2. 训练方法

(1) 多球综合练习，两人一组，一人发球，另一人在后场打直线高远球、平高球，吊斜线球，杀直线球，固定线路练习。交换进行。

(2) 方法同上，打斜线平高球，高远球，吊直线，杀斜线球练习。

(3) 方法同上，不固定回击线路球练习。

(4) 两人一球，固定线路球攻防练习，一拍直线后场球，一拍斜线发球，一拍扣杀直线球，防守者尽量把球挑到后场。两人交换。

(5) 方法同上，一拍斜线高远球，一拍吊直线球，一拍杀斜线球，一攻一防练习。

(6) 二防一练习，两人防守，一人采用高吊、杀技术进攻。守方将球尽量回击后场，主要练习后场进攻技术。三人轮换进行。

## (三) 平高球结合突击劈吊（劈杀）上网技术教学训练步骤与方法

### 1. 训练步骤

(1) 讲解：平高球结合突击劈吊（劈杀）的技术特点与应用时机；平高球、突击劈吊（劈杀）上网技术要领。

(2) 示范：做平高球结合突击劈吊（劈杀）上网的完整示范动作，使学生初步建立正确技术动作概念。

(3) 组织练习，二人或三人一组练习，主要练进攻者平高球、突击吊、杀上网技术。

(4) 纠正错误动作。

### 2. 训练方法

(1) 多球固定线路拉、吊上网练习。两人一组，一人发后场平高球，另一人回击后场直线平高球或突击劈吊（劈杀）斜线，上网搓球或推后场球，被动时挑后场高球。交换练习。

(2) 方法同上。回击后场斜线平高球结合突击劈吊（劈杀）直线，上网放球或勾对角球。