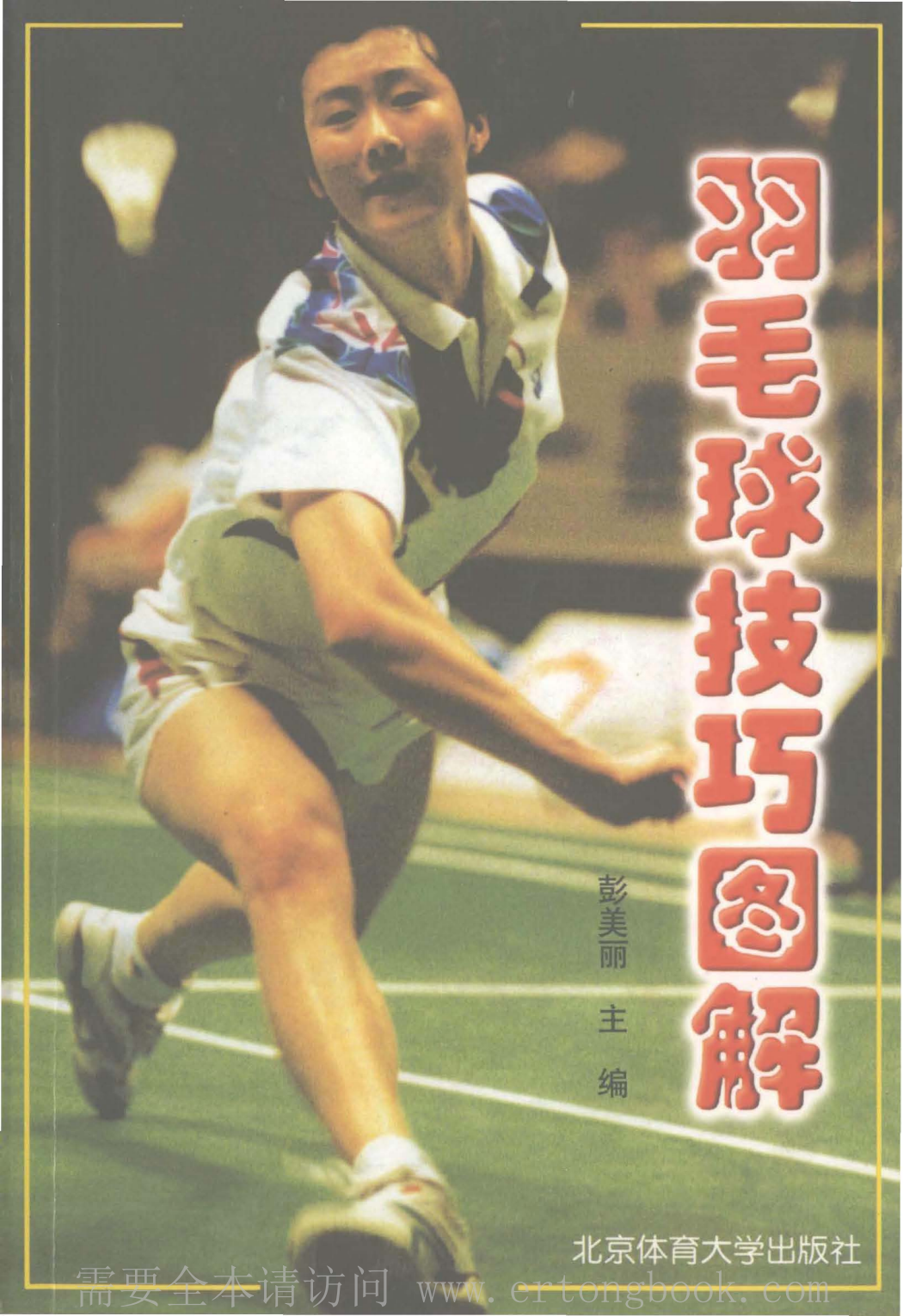


羽毛球技巧图解

彭美丽 主编

北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.crtongbook.com

YU MAO QIU JI QIAO TU JIE

羽毛球技巧图解

主　编：彭美丽
副主编：张蜀璇
编　委：甘学琳　胡彦峰



北京体育大学出版社

本书特点

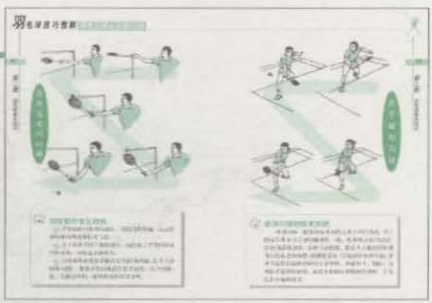
A 通俗易懂的文字

从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字，深入浅出地介绍羽毛球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会，是羽毛球入门的最佳教材。



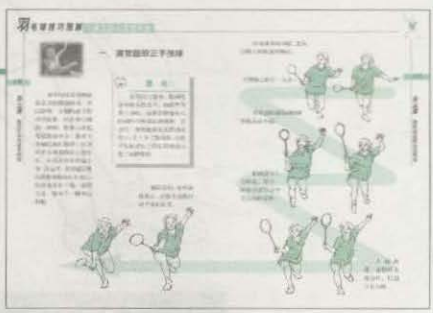
B 生动形象的动作图解

以详细准确的连续的动作图解形式，说明各种羽毛球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。



C 全面图释名将绝招

龚智超、叶钊颖、孙俊、汤仙虎、拉·西德克、皮特·盖、拉斯姆森、王友福、张宁、马汀等10位超级球星16种成名绝技最详尽的连续动作图解。



作者简介



彭美丽　北京体育大学副教授，羽毛球一级裁判。

1940年出生，1959年代表北京市参加第一届全国运动会羽毛球比赛，获女子双打、团体第4名，女子单打、混合双打第7名。1964年毕业于北京体育学院羽毛球专业。毕业后留校从事羽毛球教学训练工作。曾任北京市羽毛球协会副主席，担任过1987年第5届世界羽毛球锦标赛、1994年亚洲羽毛球锦标赛、1995年亚洲杯羽毛球赛等的裁判工作。

多年来，一直致力于羽毛球运动的教学、训练、裁判、科研工作，桃李满天下。曾与王文教、陈福寿合著《教练员训练指南》一书的羽毛球部分；编著北京体育大学羽毛球专修课教材《羽毛球》；编写《球迷之友》羽毛球篇；与候正庆等人合著《跟专家练羽毛球》、《羽毛球裁判必读》、《老年百科全书》和《中国百科全书》羽毛球部分等书。

前言

羽毛球
快速入门和提高球技的捷径

技术、智慧和勇气是至关重要的

“羽毛球入门的捷径是什么？”“如何快速提高羽毛球球技呢？”经常有学生问这样的或者类似的问题。

对于羽毛球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中的两个至关重要的台阶和难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

羽毛球运动的历史总是与杰出的运动员、优秀的教练员以及精彩绝伦的世界性大赛相互伴随的。从汤仙虎、韩健、赵剑华、杨阳、李玲蔚到葛菲、顾俊、龚智超、叶钊颖；从王文教、陈福寿到李永波、田秉义；从汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯到世界羽毛球锦标赛、奥运会羽毛球赛、国际系列大奖赛，他们就像划破夜空的流星，点燃羽毛球运动的激情，放射出耀眼的光芒。他们的名字和富有传奇色彩的神话故事，令我们每一个人为之怦然心动。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这些名扬四海的羽毛球运动员都无一例外地拥有完美的个人技术和令人赞叹的战术思想。这是他们赖以成功的坚实基础。

没有什么方法可以替代精湛的个人技术，也没有任何战略战术可迎合粗糙、低劣的技术。如果要提高个人的羽毛球实战能力，就必须脚踏实地进行基础技术练习。技术水平的提高是循序渐进，也是功到自然成的。“拔苗助长”的寓言故事告诉我们，急于求成而使基础练习半途而废，是不可能使技术得到实质性提高的。而且即便是高水平的运动员，也要经常反复地进行基础练习，因为这是迈向羽毛球技术顶峰的阶梯，也是通向明星殿堂的必经之路。

对于羽毛球运动员来说，除了技术和智慧之外，最至关重要的是勇气。缺乏勇气的球员不可能成为顶级的羽毛球高手。没有什么技巧能充分地弥补个人勇气的不足。一名运动员只有首先具备了勇气，他才能克服种种困难挑战自我，在比赛中正常甚至超水平发挥，争取最佳战绩。

技术娴熟，善动脑筋，敢打敢拼的运动员总是令人敬畏的。

目录

第1章

羽毛球基本知识 1
一、球拍与球 2
二、握拍法 3
三、场地与器材 7

第2章

羽毛球基本技术 13
一、发 球 14
(一)正手发球 15
(二)反手发球 22
(三)合法发球 24
二、接发球 26
(一)接发球的站位和姿势 26
(二)接发各种来球 28
三、击球技术 30
(一)击球技术分析 30
(二)高手击球 38
1. 高远球 40
2. 平高球 46
3. 吊 球 47
4. 杀 球 51
(三)低手击球 60
1. 半蹲快打 62
2. 接杀球 64
3. 抽 球 67



(四)网前击球 72
1. 放网前球 74
2. 搓　球 76
3. 挑　球 80
4. 推　球 83
5. 勾　球 86
6. 扑　球 94

第3章
羽毛球基本步法 97
一、步法技术分析 98
二、上网步法 102
三、后退步法 106
四、两侧移动步法 111
五、前后连贯步法 115
六、被动步法 118

第4章
羽毛球技术训练方法 121
一、单项技术的重复练习 123
二、组合技术练习 124
三、一点打两点或两点打一点练习 128
四、球路练习 129
五、步法练习 131

目录

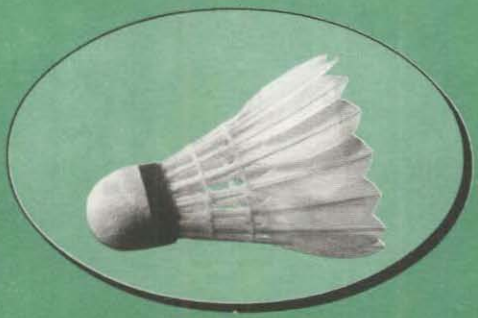
第5章

超级球星的成名绝技 ——— 135

一、龚智超的正手推球 ——— 136
二、叶钊颖的变向劈杀 ——— 138
三、孙俊劈吊斜线的假动作 ——— 140
四、王友福处在绝境中的反攻 ——— 142
五、张宁的反手推球 ——— 144
六、皮特·盖的滑动推球 ——— 146
七、拉斯姆森的快速移动 ——— 148
八、龚智超柔和的杀球 ——— 150
九、汤仙虎的原地起跳杀直线球 ——— 153
十、汤仙虎的腾空劈杀 ——— 155
十一、汤仙虎的正手抽球 ——— 156
十二、汤仙虎的反手抽球 ——— 158
十三、皮特·盖的打对角线 ——— 160
十四、拉·西德克的打对角线 ——— 162
十五、叶钊颖的打对角线 ——— 164
十六、马汀的打对角线 ——— 166



需要全本请访问 www.ertongbook.com



第1章 羽毛球基本知识

一、球拍与球
二、握拍法
三、场地与器材

一、球拍与球

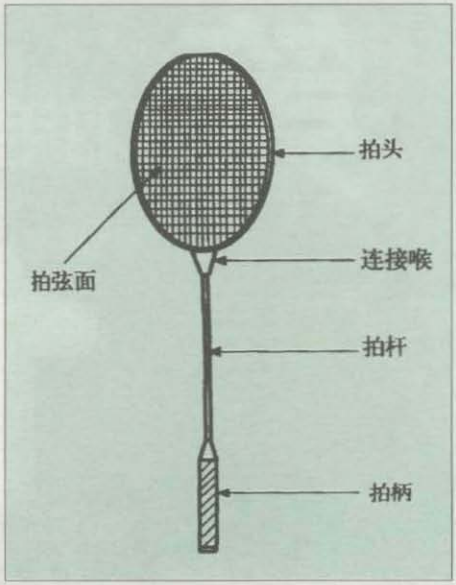
(一)球　拍

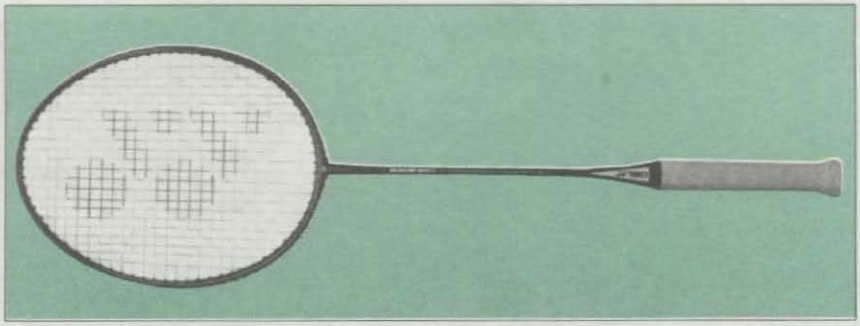
羽毛球拍是用木料、铝合金或碳素纤维等质地轻而坚实、并富有弹性的材料制作而成。

球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉组成整个框架。拍框总长度不超过680毫米，宽不超过230毫米。

拍弦面应是平的，用拍弦穿过拍头十字交叉或其他形式编织而成，编织式样应保持一致。

拍弦面长不超过280毫米，宽不超过220毫米。







(二)球

羽毛球重4.74克~5.50克，应有16根羽毛插在半球形的软木托上。球托直径25毫米至28毫米，底部为圆形。羽毛顶端围成圆形，直径为58毫米至68毫米。羽毛应用线或其他适宜材料扎牢。

二、握拍法

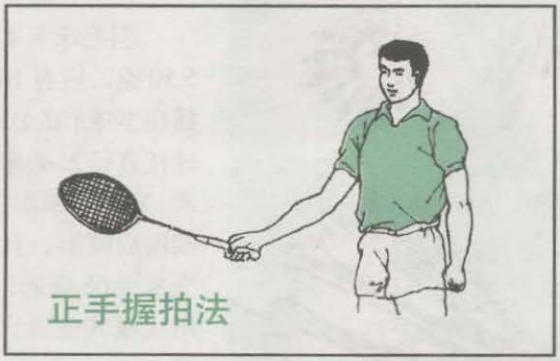
每个羽毛球技术动作都有各自相应的握拍和指法，从不同角度击球或击出不同路线的球也要相应地用不同握拍法。不同的运动员完成同一个技术动作，也可采用不同的握拍和与之相配合的指法。

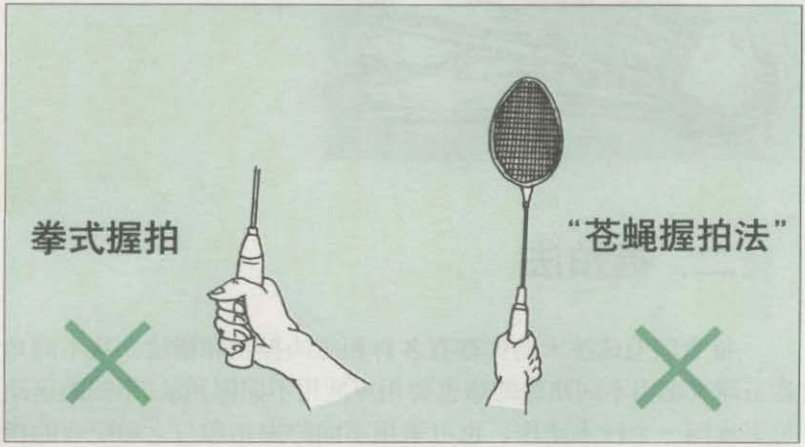
正确而灵活多变的握拍方法，是击球手法的前提条件，握拍要有利于手腕的发力，能控制击球力量的大小和击球的飞行方向。

(一)正手握拍法

虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴拍柄，要留有一定空隙，拍柄端与近腕部的小鱼际肌齐平。握拍自然状态下，拍面基本与地面垂直。

一般说来，正手发球、右场区击球和左场区头顶击球等，都采用这种握拍法。(为便于讲解，本书均以右手握拍者为例)



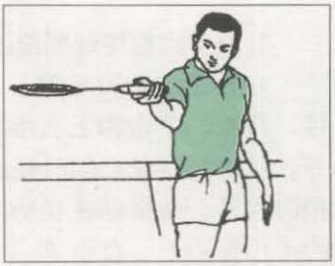


正手握拍法常见错误:

- 拇指紧贴在拍柄的内侧宽面上。
- 握拍太靠上，不利于高球、杀球等技术动作的发力。
- 拳式握拍，各手指相互紧靠，掌心没有留出空间。
- “苍蝇式”握拍，虎口对着拍柄的上侧窄面而不是对着拍柄内侧的斜棱上。这种握拍使屈腕发生困难，妨碍对拍面角度的自由控制。

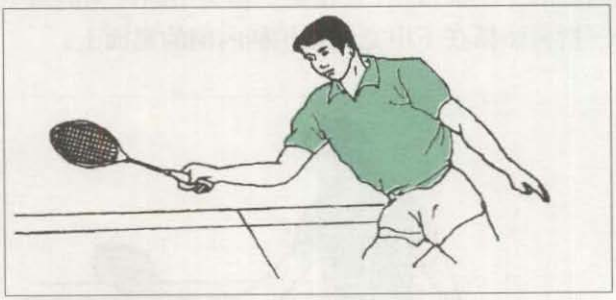
1. 正手网前搓球握拍法

在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，使拍柄离开掌心，拇指斜贴在拍柄内侧的上小棱边上，食指稍前伸，使第二指带斜贴在拍柄外侧的宽面上。



2. 正手勾对角握拍法

在正手握拍的基础上，拍柄稍向外转，拇指斜贴在拍柄内侧的宽面上，食指第二指关节和其他三指的指根贴在拍柄外侧的宽面上，拍柄不贴掌心。



(二)反手握拍法

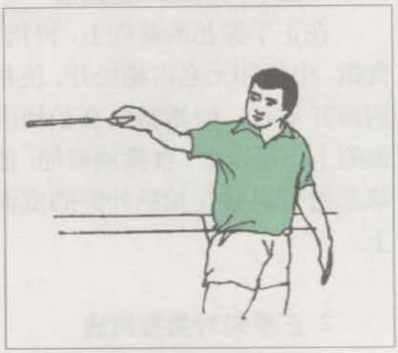
在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，拇指自然贴在拍柄内侧的宽面上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留出空隙，有利于击球发力。

一般说来，击身体左侧的来球，采用反手握拍法。


反手握拍法

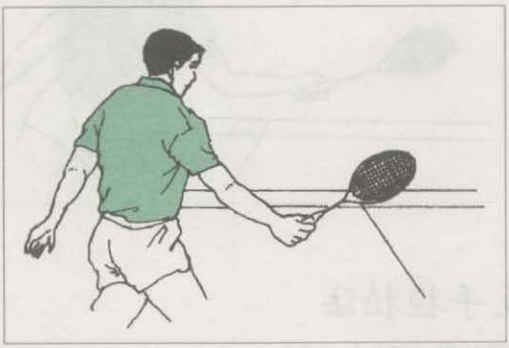
1. 反手网前搓球握拍法

在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，拍柄离开掌心同时使球拍稍向内转，拇指贴在拍柄内侧的上小棱边上，食指第三关节贴在拍柄外侧的下小棱边上。



2. 反手勾对角握拍法

在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，拍柄离开掌心，同时将拍柄向内转动，拇指第二指关节的内侧贴在拍柄内侧的上小棱边上，食指第二指关节贴在拍柄的下中宽面上，其余三指自然抓在下中宽面和拍柄内侧的宽面上。



反手握拍法常见错误：

- 拇指用力顶在拍柄内侧宽面上。
- 拇指贴在拍柄内侧斜棱上。
- 整个拇指(从拇指头到拇指跟部)都紧贴拍柄。食指紧张僵直。

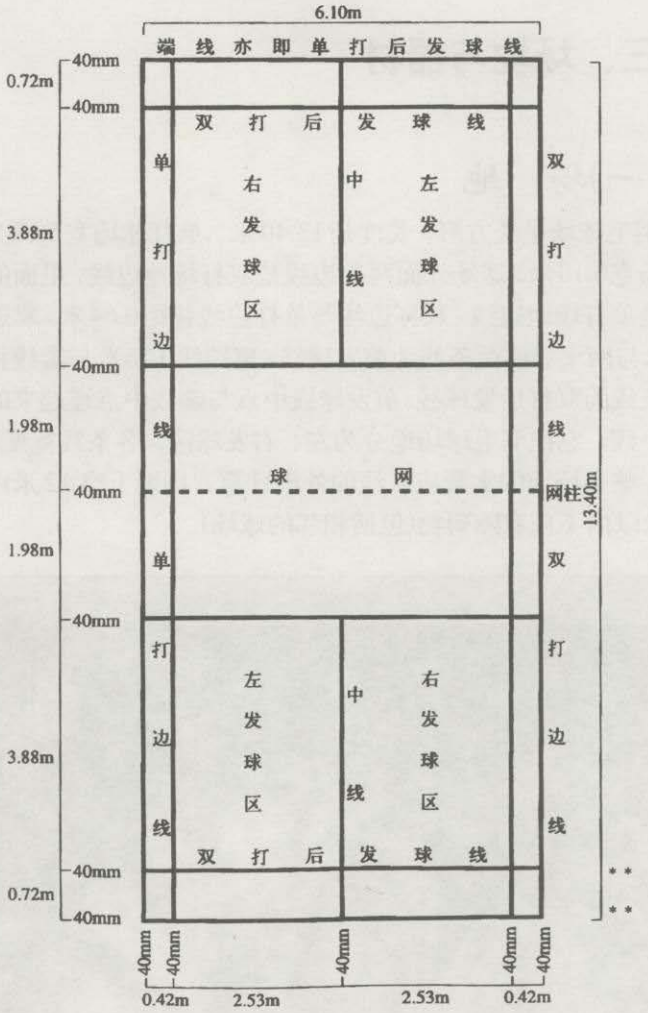
三、场地与器材

(一)场　地

羽毛球场呈长方形，长度是13.40米，单打球场宽5.18米，双打球场宽6.10米。球场外面两条边线是双打场地边线，里面的两条边线是单打场地边线。双打边线与单打边线相距0.64米。靠近球网1.98米与网平等的两条线为前发球线。离端线0.76米与端线相平等的两条线为双打后发球线。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、右发球区。各条线宽度均为4厘米。整个场地的丈量应从线的外沿计算。场地上空12米内和四周4米以内不应有障碍物(包括相邻的球场)。



羽毛球运动员应该珍爱自己的球拍，如发现断弦或松动，应立即进行修补。



注:

(1)此场地可用于单、双打比赛;

(2)整个场地对角线长 =14.723m;

(3)“* *”为正常球速区标记。

需要全本请访问 www.ertongbook.com