羽毛球
技术入门图解

〔日〕竹俣　明　著
〔日〕太田秀明　绘图
何　阳　译



人民体育出版社

ISBN 7-5009-2494-1
9 787500 924944 >
定价：18.00 元



图书在版编目（CIP）数据

羽毛球技术入门图解 /（日）竹俣明著；何阳译.
北京：人民体育出版社，2003
ISBN 7-5009-2494-1

Ⅰ.羽… Ⅱ.①竹… ②何… 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（2003）第 071147 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新 华 书 店 经 销

*

889×1194 32 开 3.75 印张 80 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 10 月第 2 次印刷
印数：5,101－10,130 册

*

ISBN 7-5009-2494-1/G·2393
定价：18.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

羽毛球技术入门图解

（日）竹俣明　著
太田秀明　绘图
何　阳　译



人民体育出版社



前 言

我是专门研究羽毛球运动的博士，从很久以前就开始从事关于羽毛球的历史、技术、战术和练习方法等方面的研究。

这本书的读者对象主要是中小学生。当然，其他初学羽毛球的人，也可以从中得到有用的知识。

羽毛球是一种可以轻易入门的运动项目，但是，一旦真正地开始进行羽毛球的比赛，就会发现只有具备非常灵活的步法和犀利的击球，才能赢得比赛的胜利。羽毛球运动所具有的特殊魅力，不仅使竞技者而且使欣赏者都可以从中得到美的享受。

即使是喜欢打羽毛球，但如果只是拿着球拍，到球场上随便打打球，也还是不可能很快地熟练掌握打好羽毛球的技术。因此，为了提高自己的打球水平，要从开始就认真打好基础，掌握正确的身体姿势和步法，使自己的身体能够在球场上轻捷地移动，击出的球能够做到随心所欲。只有这样，才能够深刻地体会出羽毛球的乐趣。

我的心愿就是让广大读者在轻松的气氛中，通过阅读这本书，通过有趣的漫画，了解羽毛球技术的练习方法。在书中，介绍了很多通过游戏掌握技术的练习方法，读者可以参照练习。随着课程的深入，我相信你们的羽毛球水平会不断地提高。

目 录

第 1 课 羽毛球运动的普及国和强国 …… 8
第 2 课 球场与计分 …… 10
第 3 课 在发球时容易出现的犯规 …… 12
第 4 课 在对打中容易出现的犯规 …… 14
第 5 课 器材 …… 16
第 6 课 通过游戏掌握球性① …… 18
第 7 课 通过游戏掌握球性② …… 20
第 8 课 用球拍玩球 …… 22
第 9 课 热身 …… 24
第 10 课 利用墙壁进行热身 …… 26
第 11 课 中国式的滑步练习① …… 28





第 12 课 中国式的滑步练习② …… 30

第 13 课 趣味身体训练① …… 32

第 14 课 趣味身体训练② …… 34

第 15 课 滑步练习① …… 36

第 16 课 滑步练习② …… 38

第 17 课 不握拍的手 …… 40

第 18 课 准备姿势 …… 42

第 19 课 正手握拍 …… 44

第 20 课 反手握拍 …… 46

第 21 课 发远球 …… 48

第 22 课 发短球 …… 50

第 23 课 过顶击球的姿势 …… 52

第 24 课 过顶击球的抛球练习 …… 54

第 25 课 如何克服过顶击球时的错误动作 …… 56





第 26 课　身体姿势的练习方法①　……　58
第 27 课　身体姿势的练习方法②　……　60
第 28 课　过顶击球的击球形式　……　62
第 29 课　挑高球①　……　64
第 30 课　挑高球②　……　66
第 31 课　挑高球③　……　68
第 32 课　侧手击球　……　70
第 33 课　反手击球　……　72
第 34 课　反手高远球　……　74
第 35 课　近网短球　……　76
第 36 课　正手的搓球　……　78
第 37 课　反手的搓球　……　80
第 38 课　搓球的方法　……　82
第 39 课　网前勾对角线球　……　84
第 40 课　推球①　……　86
第 41 课　推球②　……　88





第 42 课 推球③ …… 90
第 43 课 平抽球 …… 92
第 44 课 单打 接扣杀球① …… 94
第 45 课 单打 接扣杀球② …… 96
第 46 课 单打 接扣杀球③ …… 98
第 47 课 双打 接扣杀球① …… 100
第 48 课 双打 接扣杀球② …… 102
第 49 课 双打 接扣杀球③ …… 104
第 50 课 双打 接扣杀球④ …… 106
第 51 课 触击球 …… 108
第 52 课 双打中的站位 …… 110
第 53 课 双打的进攻 …… 112

附录 1 单打的战术 …… 114
附录 2 组合练习法 …… 116
附录 3 检查练习成果的要点 …… 118



第1课

羽毛球运动的普及国和强国

首先要介绍的是世界上哪些国家的人们喜欢羽毛球运动。而在一些国家，羽毛球可以说是国球。



※括号内是2002年的奖杯保持国

汤姆斯杯赛——世界男子羽毛球锦标赛（印度尼西亚）

尤伯杯赛——世界女子羽毛球锦标赛（中国）

国名	特点	金	银	铜
中　国	拥有世界一流男女运动员的羽毛球最强国。	5	3	9
印度尼西亚	是中国最大的对手，羽毛球可以说是国球。	4	5	3
韩　国	双打和混合双打的实力很强。	4	4	2
丹　麦	可以与亚洲国家相抗衡的欧洲国家。	1	1	1
马来西亚	羽毛球强国之一。		1	2
英　国	拥有举办全英羽毛球公开赛历史和传统的国家。			1
日　本	曾经获得过尤伯杯。			

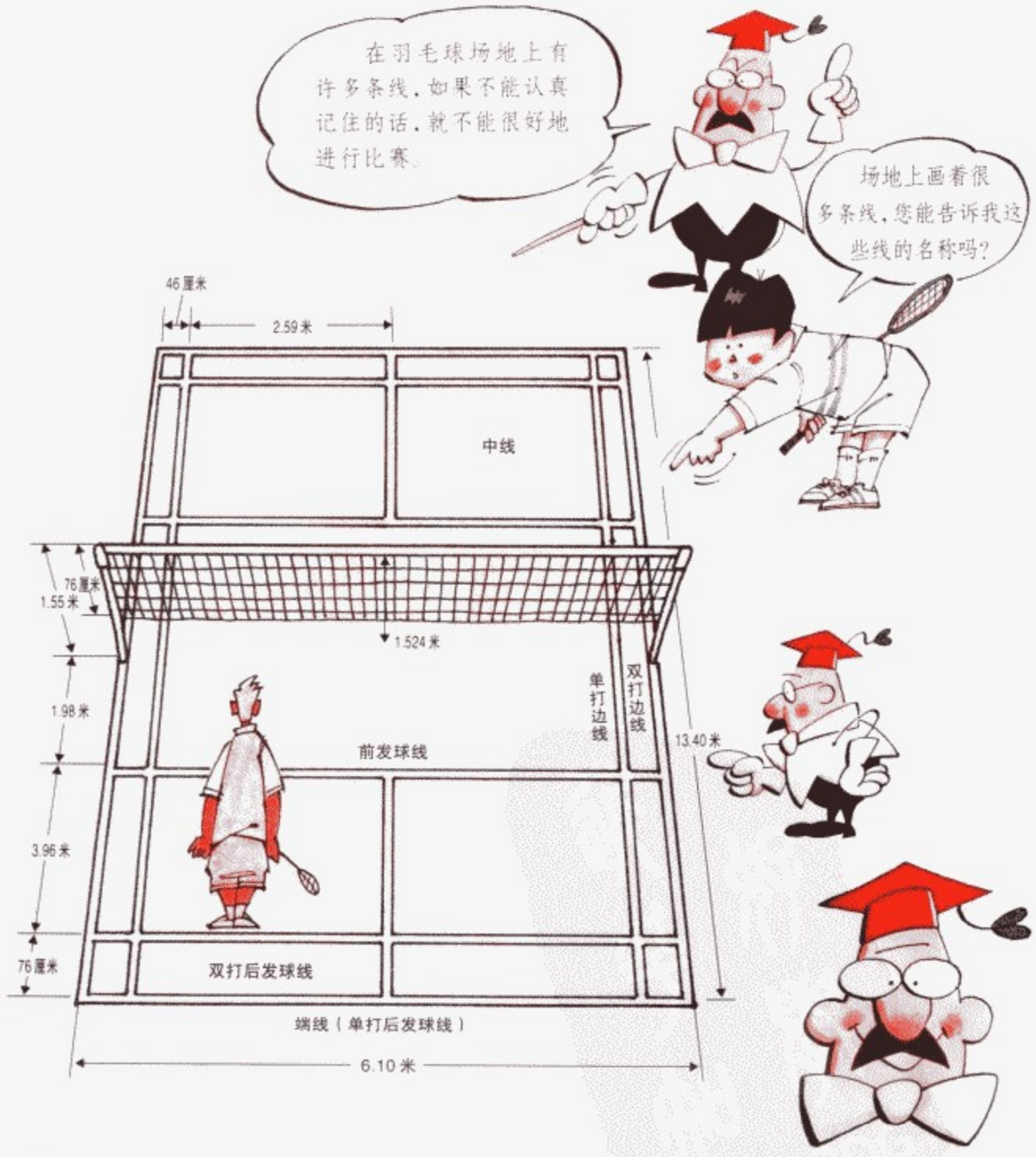
※ 右侧的数字是在最近三届奥林匹克运动会上（巴塞罗那、亚特兰大、悉尼）获得的奖牌数。



第2课

球场与计分

羽毛球场地的面积，在单打和双打比赛中是不同的，对球场上的各条线要牢记在心。此外，羽毛球比赛有自己特殊的计分方法。



与乒乓球比赛不同的是，在羽毛球比赛中，只有发球方才能得分。目前，在国际比赛时，女子单打、双打和混合双打比赛都是每局11分，男子单打和双打是每局15分；在3局中先胜2局的一方为胜方。





单打

发球权







11分（1局）

15分（1局）



“加分”实际上就像网球比赛中的加分赛一样。当在15分赛制时出现14平时或11分赛制时出现10平时，先得14分或10分的一方可以有选择加赛3分的权利。当然，也有选择“不加分”的权利。

×3局



第3课

在发球时容易出现的犯规

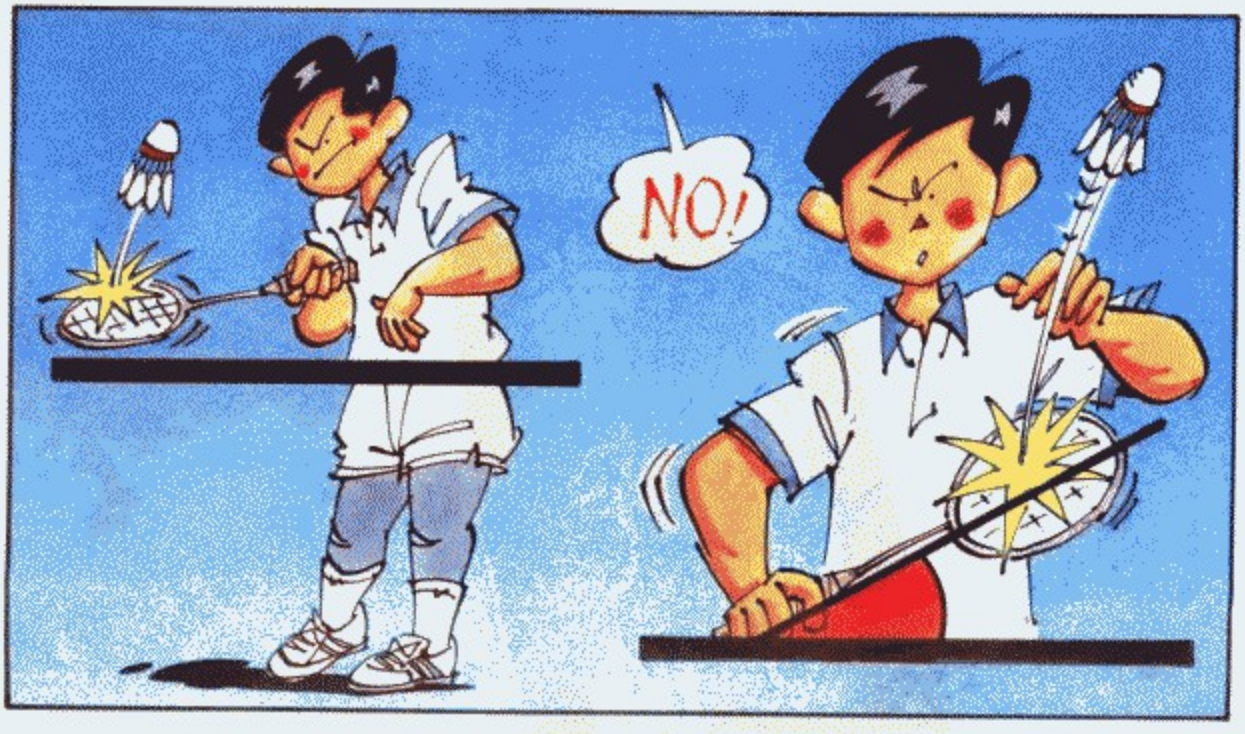
与乒乓球和网球相比，羽毛球的发球姿势给人一种很规规矩矩的印象。这是由于在羽毛球的规则中对发球有着严格的限制。如果不注意，就会出现犯规。在本课中要学习怎样避免犯规。





一种犯规是“发球过腰”。就是在发球时，球与拍面接触的瞬间，接触点高于腰部。在双打比赛发近网球时，要特别加以注意。

“发球过手”也是一种容易出现的犯规。就是在击球的瞬间，整个拍头没有明显地低于整个手部。

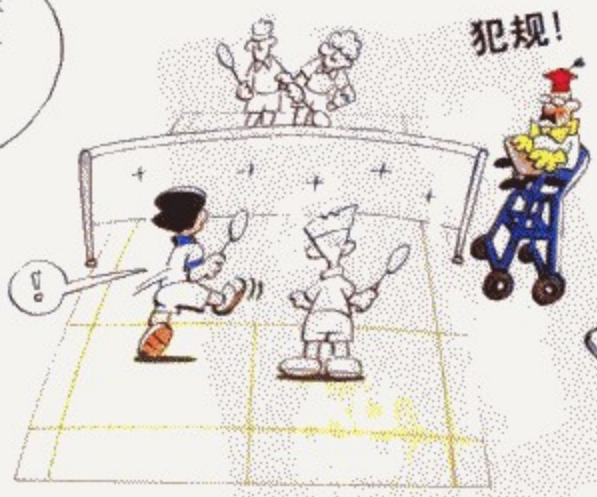


在发球时，双脚均必须有一部分与地面接触并不得移动。在单打比赛中经常会出现这种犯规。



在发球时，无论是发球员还是接发球员，都不能踏线、触线或越线，否则，将被判犯规。





在比赛中，有时裁判员可能会特别在意这种犯规。如果接发球员接球时急于上网推球，就容易出现这种犯规。



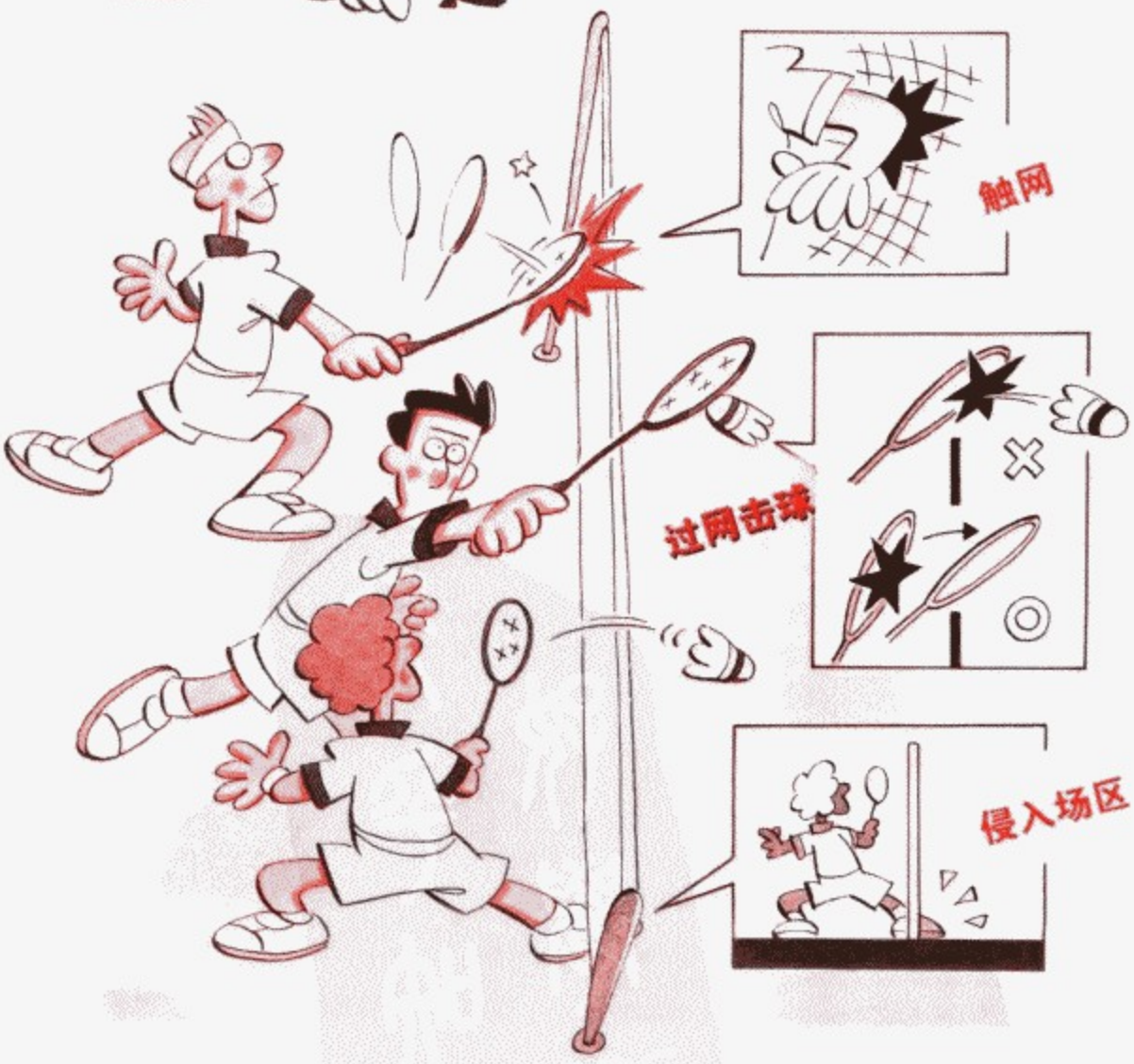
第4课

在对打中容易出现的犯规

如果在比赛中被判犯规，自己的节奏就有可能被打乱，从而造成自信心的丧失，比赛的进程也有可能随之改变。因此，不仅在发球时要注意不要犯规，在比赛的对打中也要避免犯规。



在比赛中，球拍或身体触及球网是“触网”犯规，球拍越过球网击球是“过网击球”。但是，在击球后，球拍越过球网则不是犯规。此外，在比赛中，把脚伸到对方场地内是“侵入场区”的犯规。





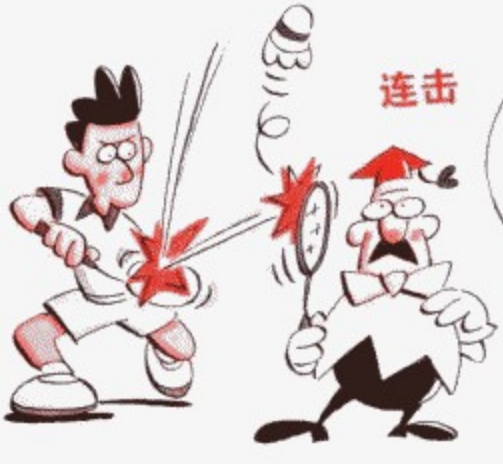
有同一运动员连续击中球两次的“连击”犯规。还有用球拍停滞且拖带球的“拖带”犯规。





在双打比赛中经常可以看见同队队员连续各击球一次的情况，只要不是故意的行为，就不是犯规。因为在回击对手的扣球时，同伴间的球拍很容易相碰。

球触及运动员的身体或衣服也是犯规行为。要注意在判断对方的高远球或平高球是否出端线时容易出现这种犯规。





不能。发球员故意迷惑接发球员或迟迟不发球都是犯规行为。同样，接发球员不及时做好接发球的准备，也要被判“延误比赛”。

第5课

器材

如果不了解羽毛球所需器材的特性，就不能熟练地掌握羽毛球的技术。首先要根据球拍重量、拍柄大小等，认真选择适合自己的球拍。此外，还要了解球拍弦和球的特性。




球拍上的这些线弦叫什么？
叫拍弦。主要有羊肠弦和尼龙弦两种。羊肠弦有很好的弹性，尼龙弦的使用寿命较长。
可以自己穿拍弦吗？
也不是不可以，但现在一般都是利用机器穿弦。穿弦的拉力一般在18～25磅。
WEIGHT
是由羽毛和球托两部分组成的，球托上固定有16根鹅毛，球的重量在5克左右。
羽毛球是什么做成的？

第6课

通过游戏掌握球性①

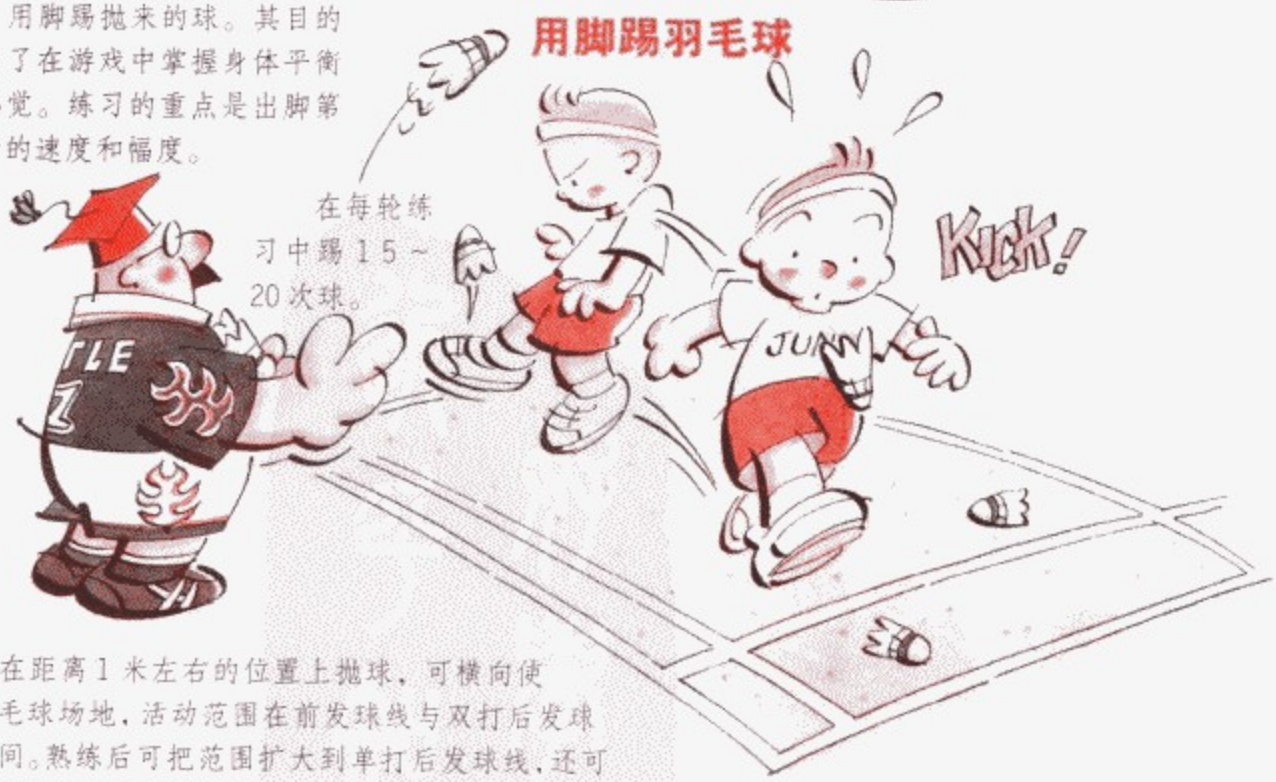
在正式开始羽毛球的训练之前，可以利用游戏来体会球的特性。通过用脚踢或用手击打羽毛球的形式，来提高身体的平衡能力和敏捷性。



用脚踢羽毛球

用脚踢抛来的球。其目的是为了在游戏中掌握身体平衡的感觉。练习的重点是出脚第一步的速度和幅度。

在每轮练习中踢15～20次球。



在距离1米左右的位置上抛球，可横向使用羽毛球场地，活动范围在前发球线与双打后发球线之间。熟练后可把范围扩大到单打后发球线，还可以加入抛球的假动作。

用手击打羽毛球

用手击打抛来的球。把自己的右手当做球拍击打球，体会击球时脚下移动的步法。



用手掌击打正手球，用手背击打反手球。



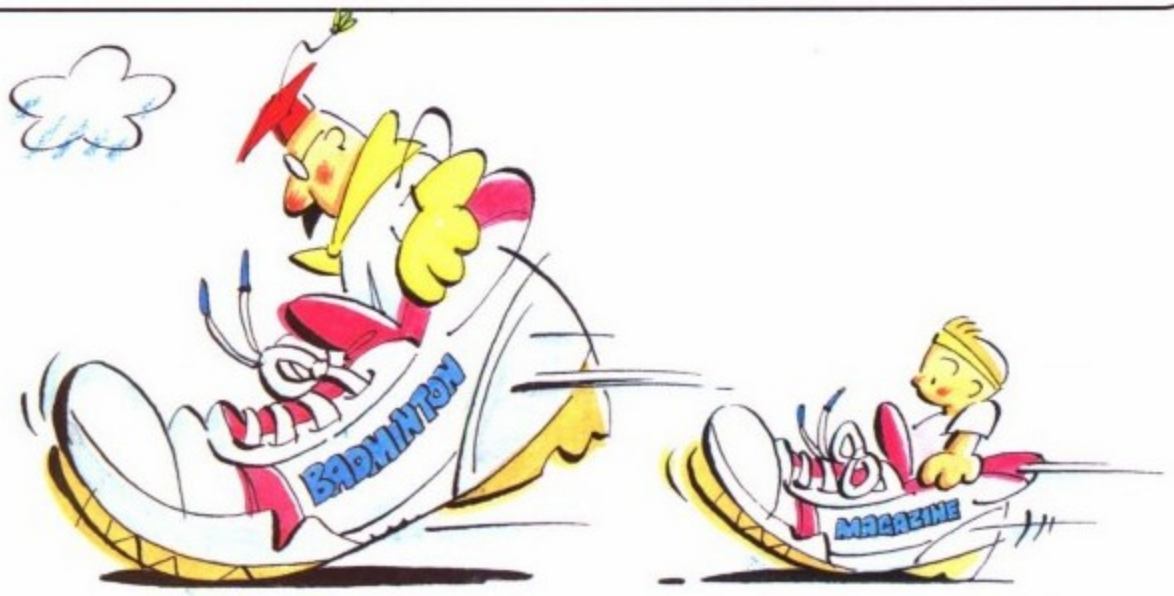


在逐渐掌握动作以后，就可以隔着球网进行用脚踢或用手击打羽毛球的练习了。

第7课

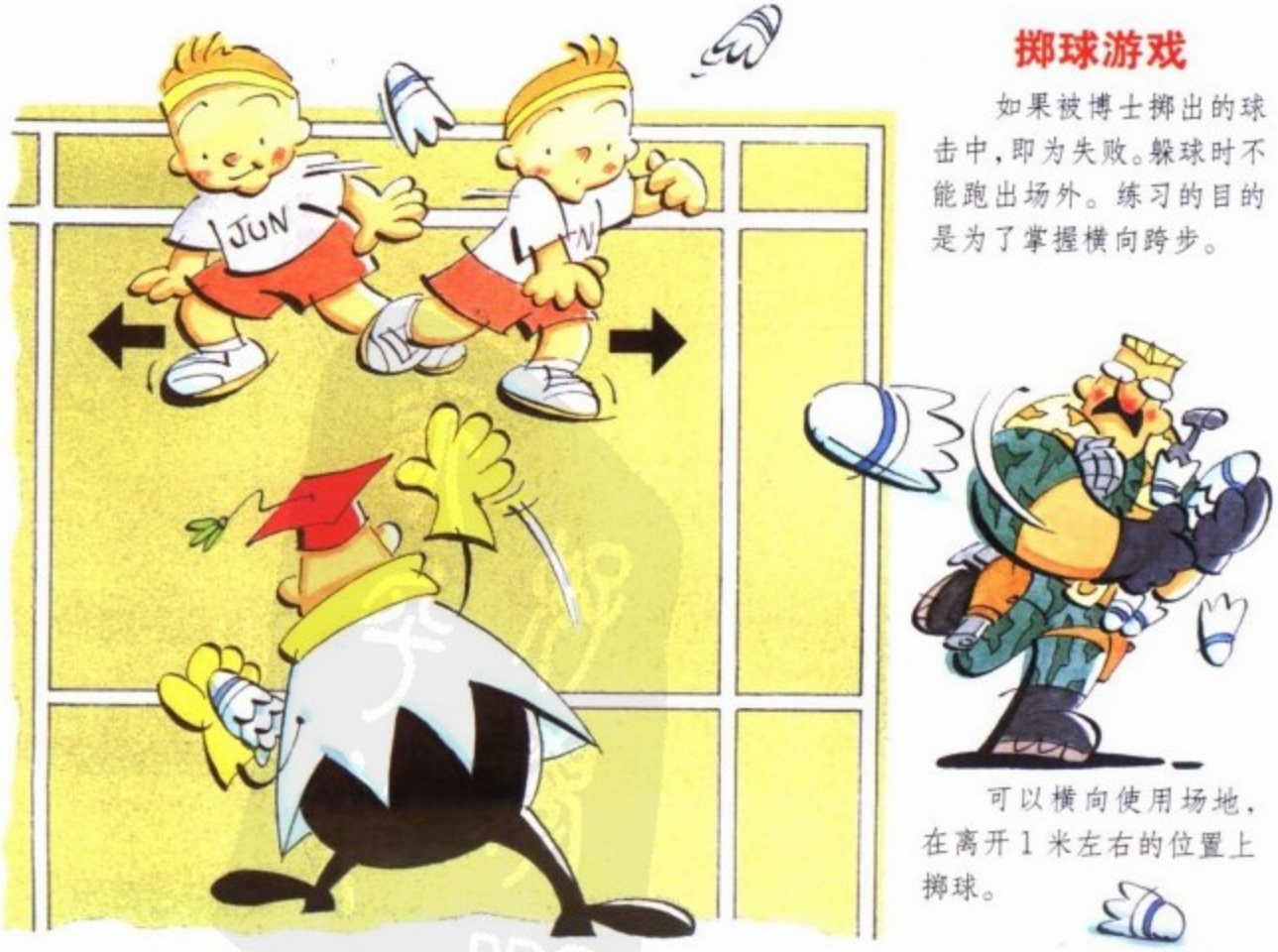
通过游戏掌握球性②

提高反应能力，重点是要强化反射神经。可以通过掷球、跨步、触地等游戏，达到练习的效果。



掷球游戏

如果被博士掷出的球击中，即为失败。躲球时不能跑出场外。练习的目的是为了掌握横向跨步。



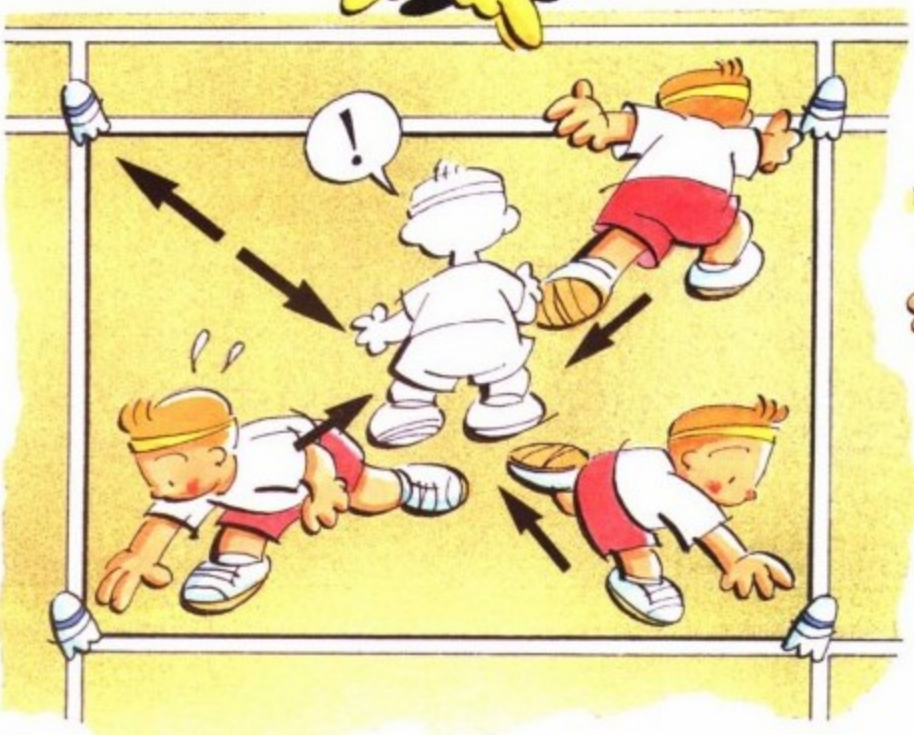
可以横向使用场地，在离开1米左右的位置上掷球。

可以纵向或横向使用场地。注意不要被博士发出的假信号所迷惑。



跨步游戏

向博士的手所指出的方向跨步，触摸羽毛球，其目的是为了练习向四个角跨步。无论向哪个方向跨步，结束后都要返回到场地中央，注意博士发出的下一个信号。





触地游戏

与博士隔线相对，触摸博士所在一侧的场地，但不能让博士碰到自己的身体。







如果动作中不加入假动作的话，会很容易让博士判断出你的意图。

PDG

第8课

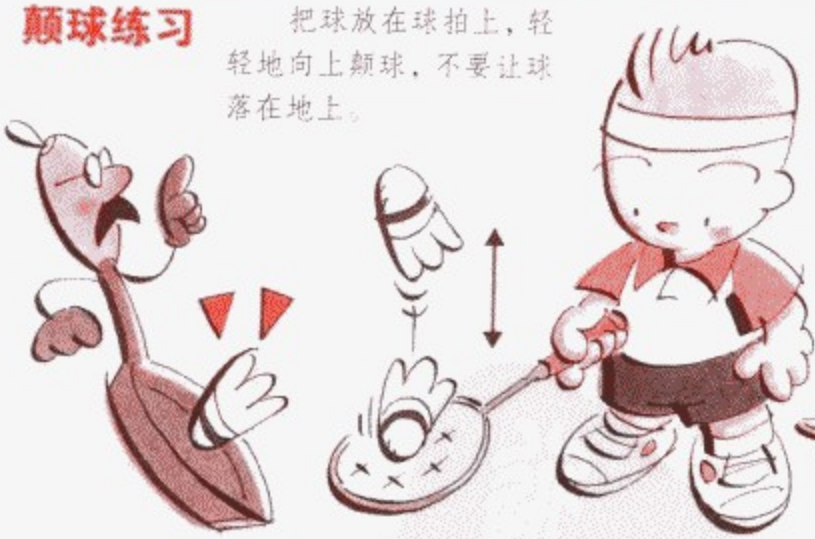
用球拍玩球

开始打羽毛球时，打出的球可能达不到随心所欲的地步。用球拍玩耍球，在玩耍的过程中熟悉球的特性，是一条快速提高控制球的捷径。此外，还可以在玩球的过程中，自然地熟悉握拍的方法和球拍的使用。



颠球练习

把球放在球拍上，轻轻地向上颠球，不要让球落在地上。



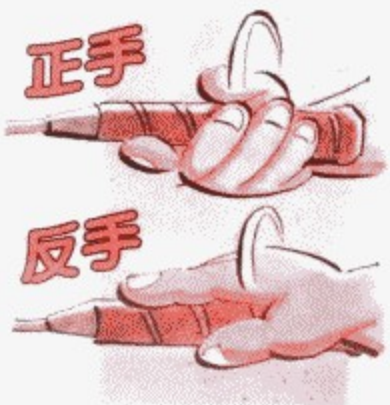
动作熟练后，可变化颠球的节奏。



不停地转动拍面，尝试用正手和反手击球的感觉。利用食指换正手，利用拇指换反手。还可练习打近网短球。

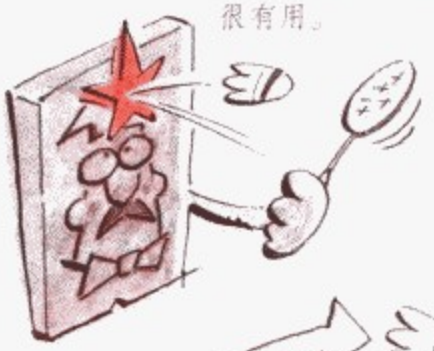




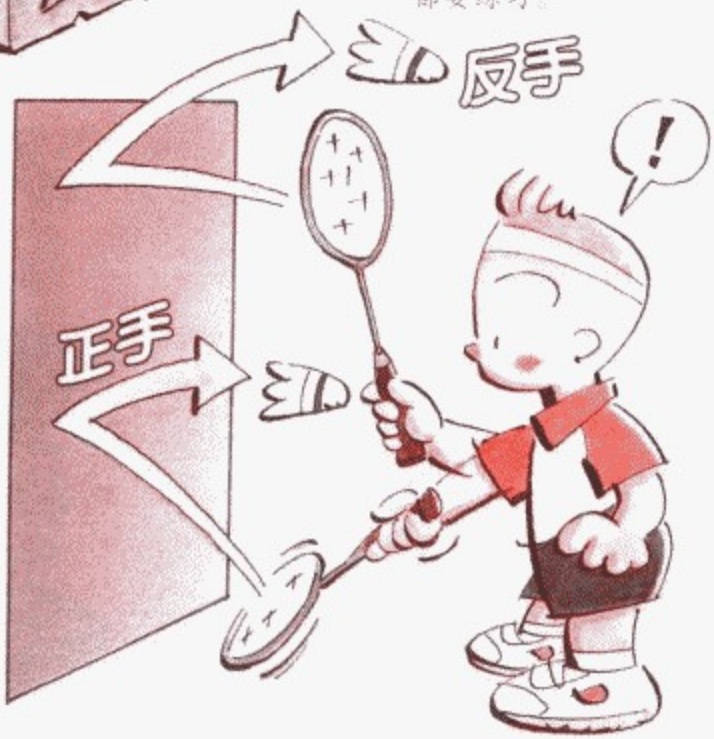


击墙练习

把球打向墙壁，并击打弹回的球。这对熟悉球拍的使用很有用。



正手和反手都要练习。



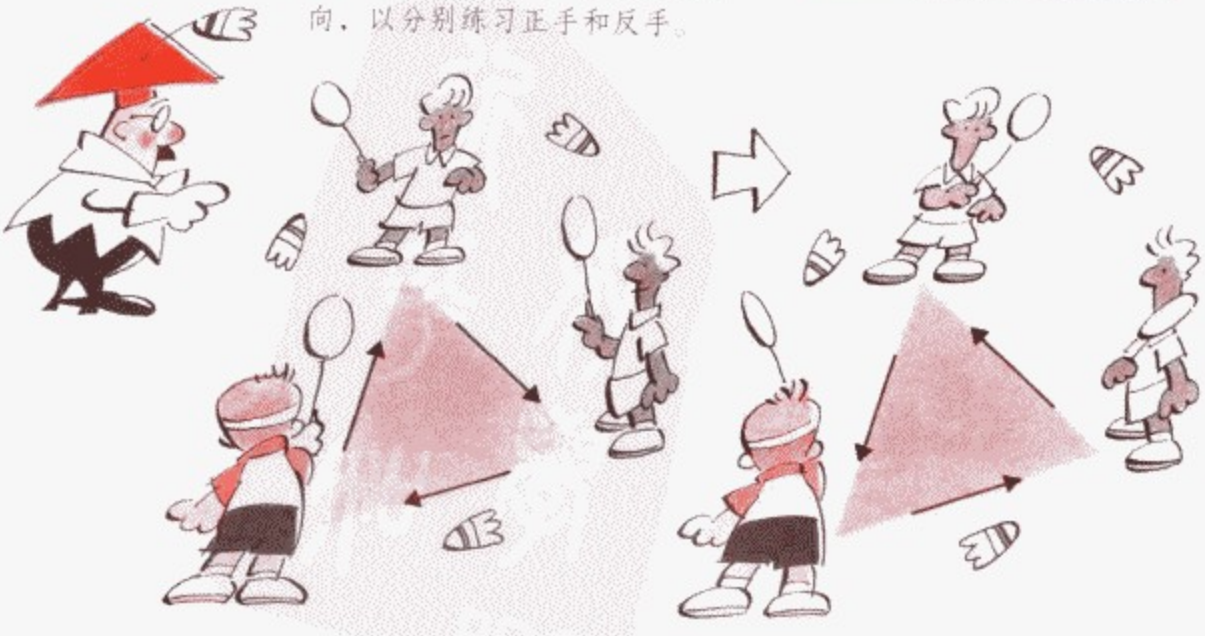
接球练习

把球打向远处，自己再跑向前接住球。



三角传球练习

三人站成三角形，按顺序用球拍传球。可不时变换传球方向，以分别练习正手和反手。



第9课

热身

对于运动员来说，最可怕的事情就是受伤了。特别是像从事羽毛球这种高强度的运动项目，受伤的机会就更多了。为了防止受伤，在比赛和训练前后要进行充分的热身。



每个动作做15～20秒钟，在训练前做10分钟，训练后做5分钟。


手臂
（向后）
手臂
（向前）
SHUTTLE
手腕
GU!
GU!...
肩部
!
脚腕
半蹲
侧身

第10课

利用墙壁进行热身

可以利用体育馆内的墙壁进行热身。在打羽毛球时，关节等部分更容易出现受伤，这些热身的动作有预防的作用。此外，对于总在网前迈不开步的移动能力较弱的运动员，这些练习也会有一定的效果。

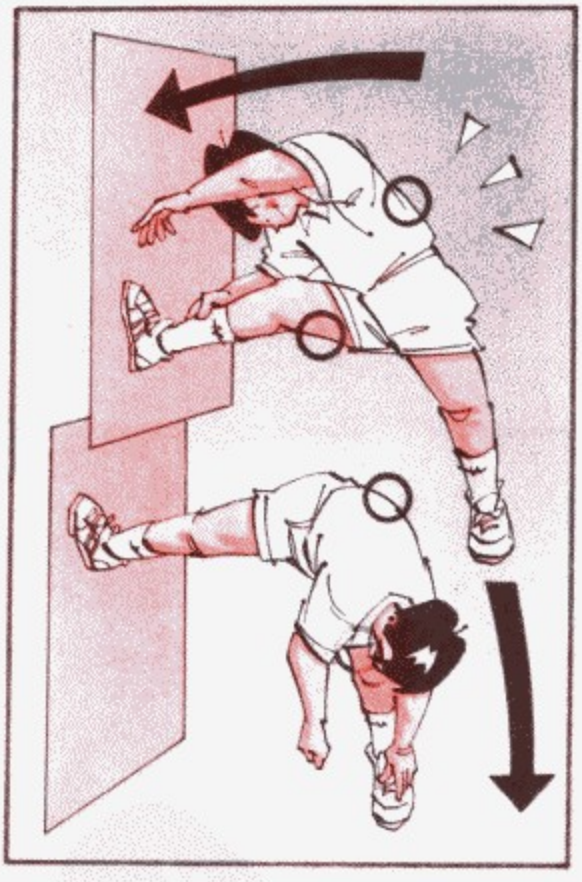


右脚高抬与腰部平齐，踏在墙壁上，两膝尽力伸直，上身侧屈。这是为了放松大腿内侧的肌肉。

利用墙壁做热身运动的正确方法是每个动作做20～30秒钟，不要用力过度，保持呼吸自然。



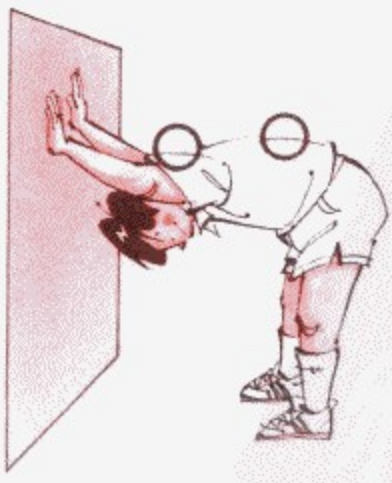
同样的动作，但头部向下，双手触摸左脚尖。这是为了放松左大腿内侧和腰部的肌肉。



利用墙壁进行热身还有其他的动作



活动肩部



活动肩与背部

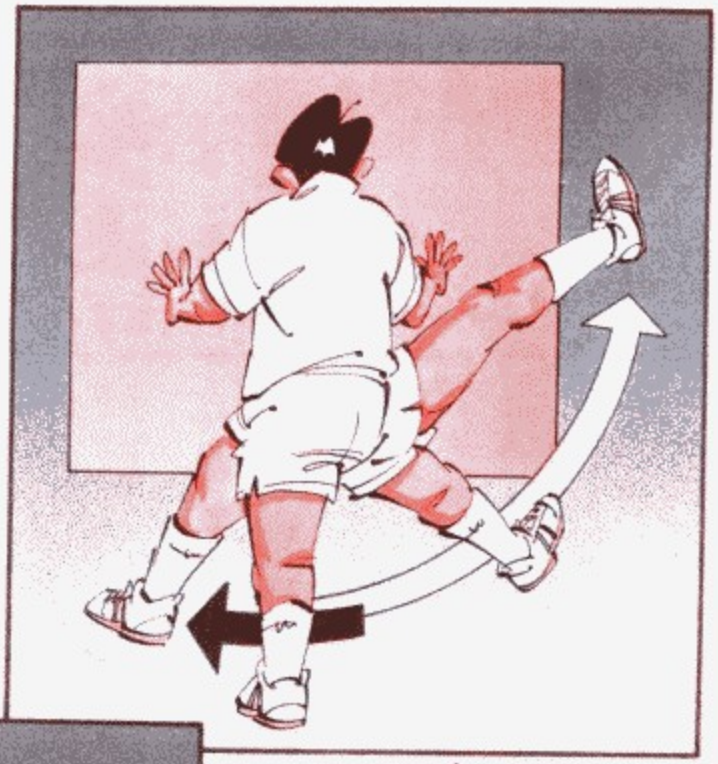


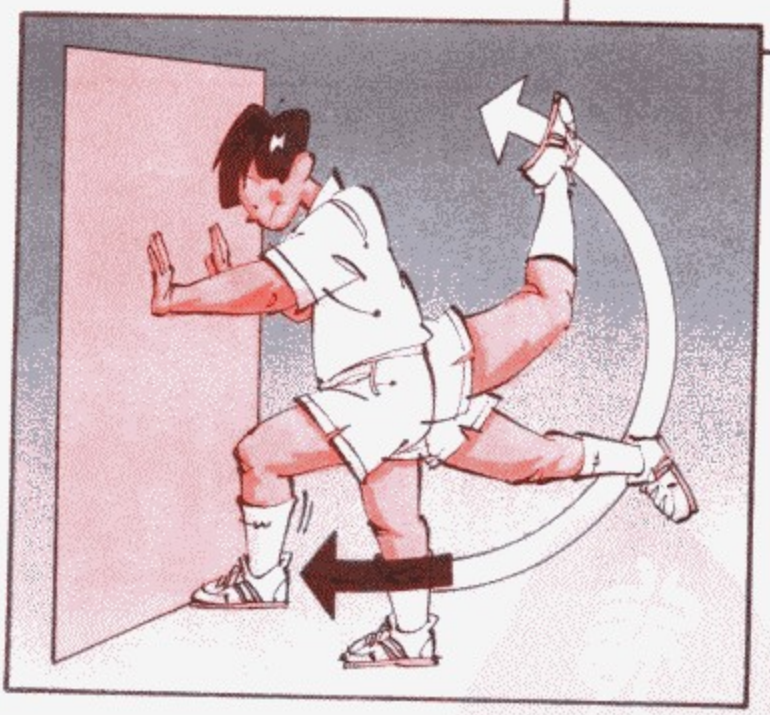
活动跟腱

博士，我在打球时总是边不开步，打网前球很费力。



可以练习一些体操动作以提高身体的柔韧性。双手扶墙，微屈右腿向左摆动后，尽可能高地向右上方摆腿。连续做15~20次后换腿。







同样的站姿，进行前后摆腿的练习。伸手扶墙，抬左腿向前做摆后，像芭蕾舞演员那样做向后上方的摆腿。在做若干次后换腿。







第11课

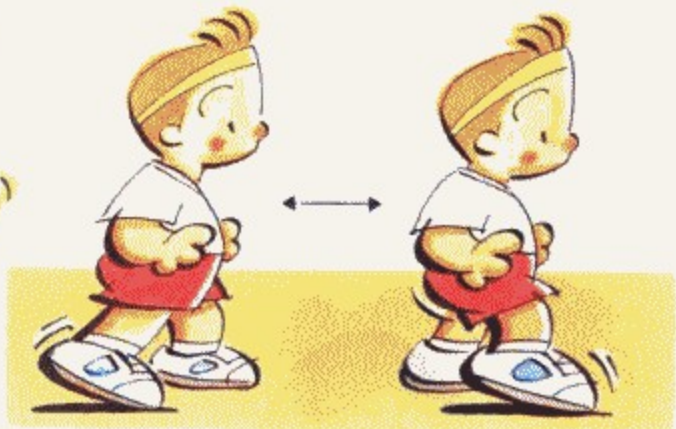
中国式的滑步练习①

中国式的滑步练习，是掌握羽毛球移动步法的重要练习方法之一。如果鞋底能在地板上蹭出声音，就可以说是练习合格了。中国的羽毛球运动员强大的秘密，可能是由于他们在很小的时候就开始进行这种练习了。





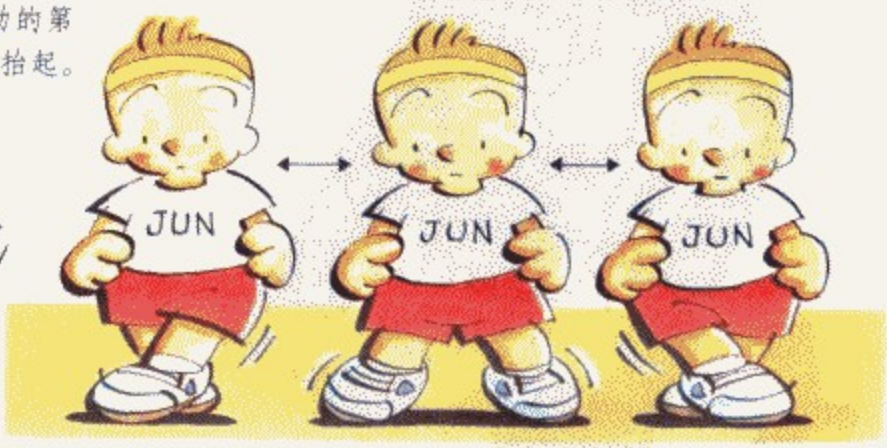
单脚的前后滑步



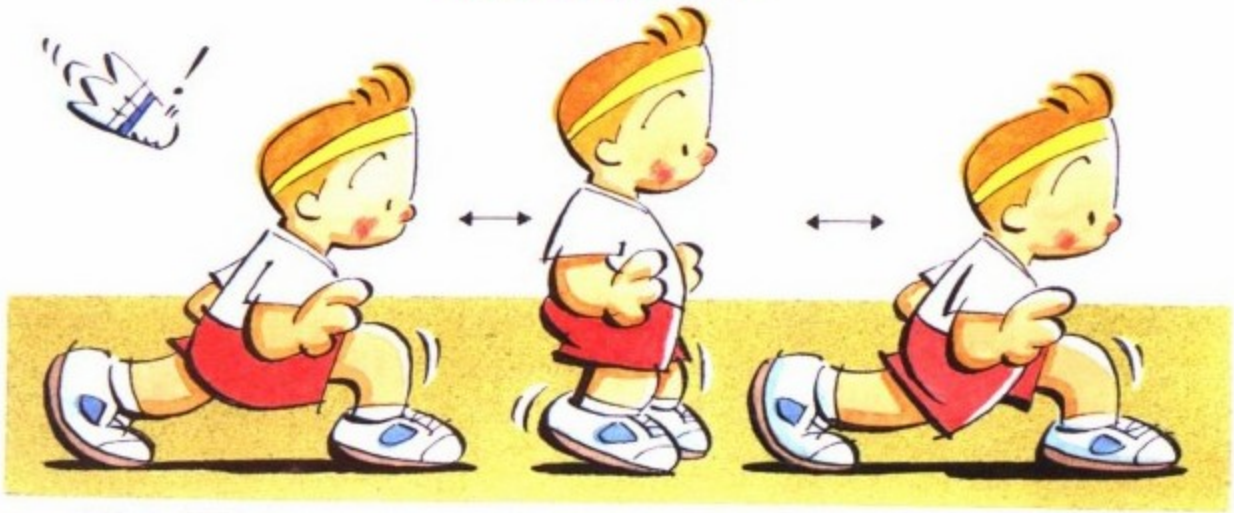
双脚的交叉滑步

在这两种练习中，移动的第一步都是快速移动，脚跟要抬起。





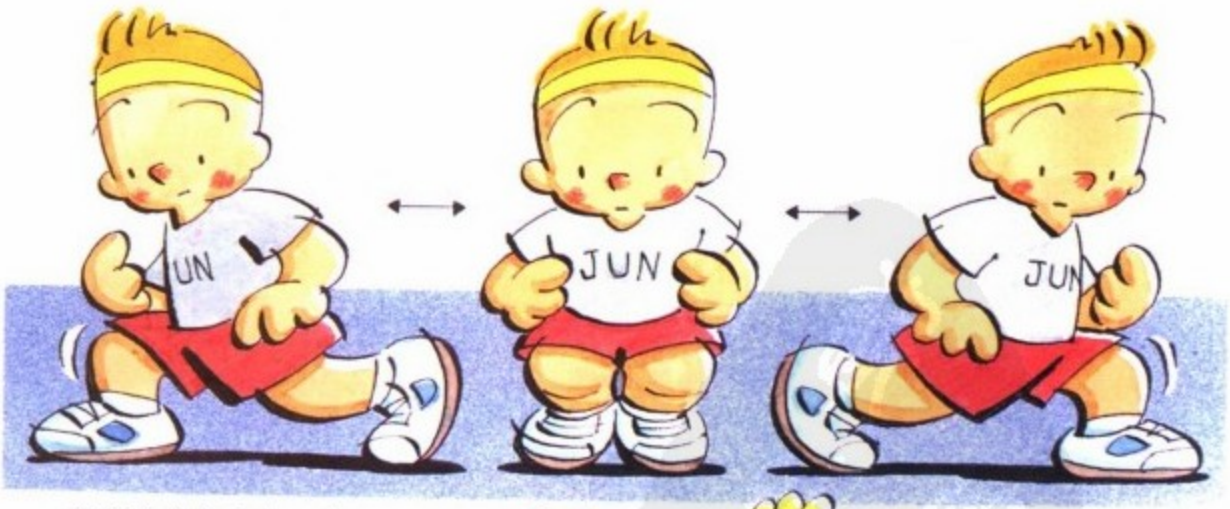
换脚的前后滑步



在滑步时要想像着是在向网前移动。



换脚的左右滑步



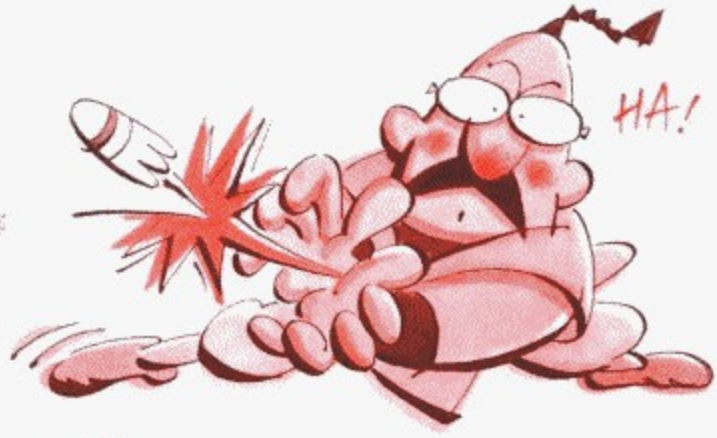
压低身体的重心，向一侧大步跨出。想像着是在身体的一侧接球。



第12课

中国式的滑步练习②

中国式的滑步练习是一种强化快速转体、弹跳力、反应能力的综合训练方法，而且，羽毛球所需要的脚下移动方法也融入其中，为此要努力地练习。



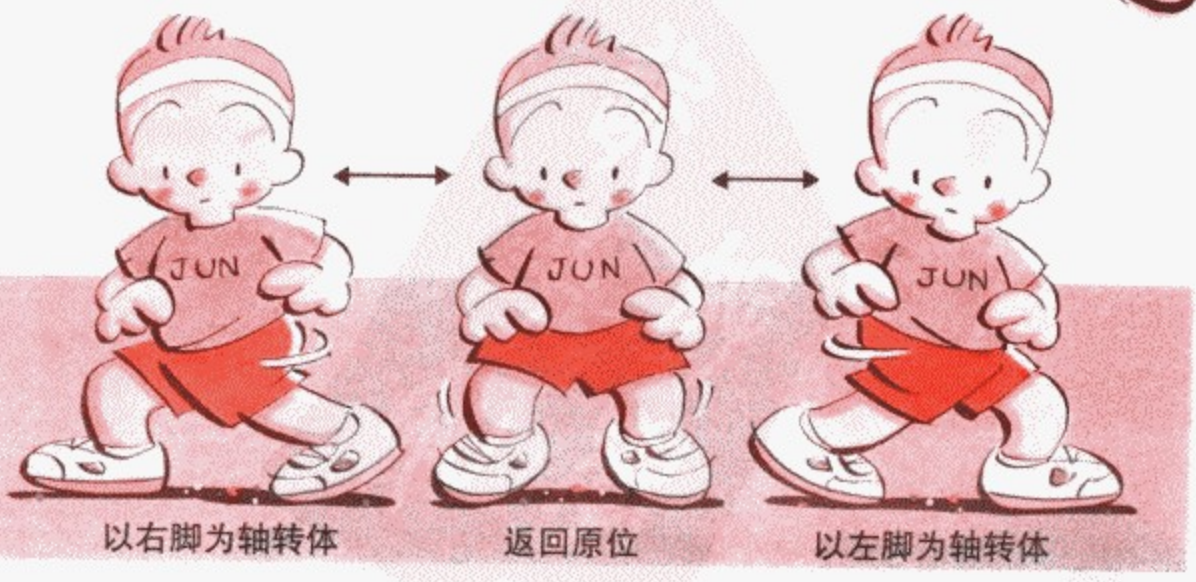
双脚的转身跳

这是为了练习击打过顶球的能力。双脚分开比肩稍宽，在高高跳起腾空中转身。



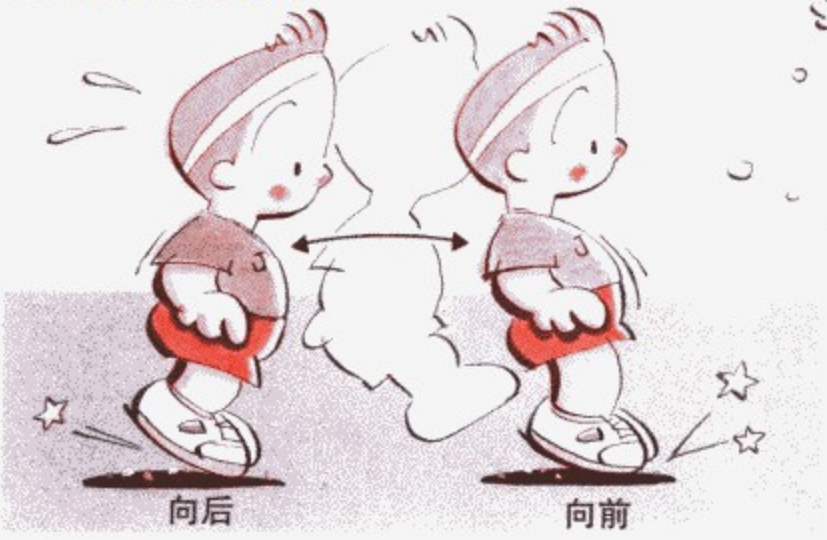
转体的左右滑步

这是为了提高移动速度的练习，步幅要稍大，腰部的转动要迅速。



以右脚为轴转体　返回原位　以左脚为轴转体

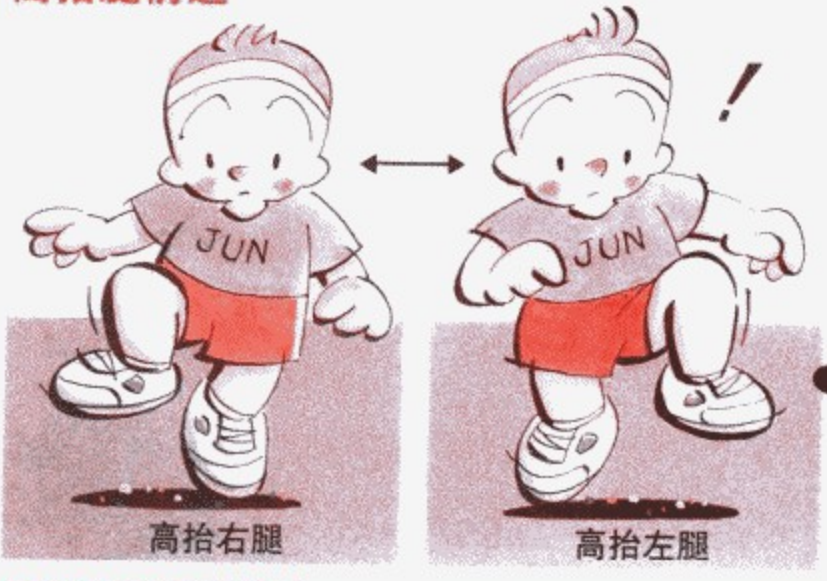
双脚并拢前后跳





这是练习在腾空时保持身体的平衡，可加快跳跃的频率。

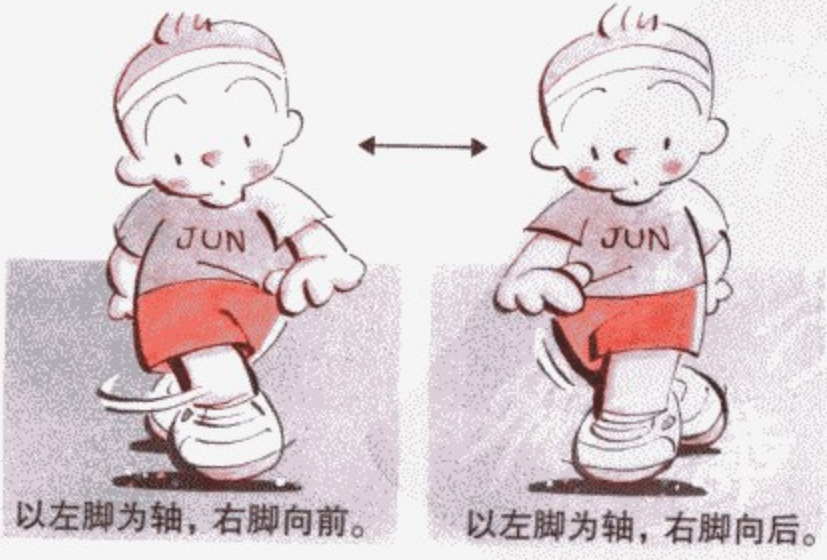
高抬腿前进





这是为使腿部韧带充分伸展的练习。练习时抬腿要高。

单脚的前后换位



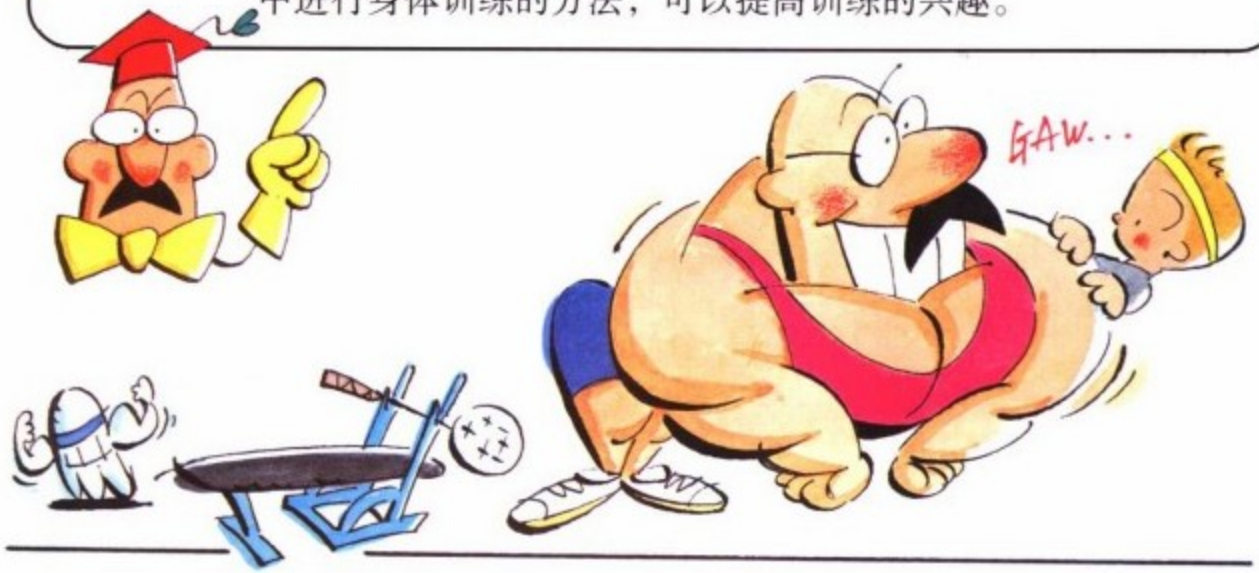


这是练习向后退的步法。以左脚为轴，做右脚的前后换位，再换脚练习。

第13课

趣味身体训练①

很多人不喜欢枯燥、单调的身体训练，但不进行身体训练的话，就不可能提高身体素质。这里介绍的是一些在游戏过程中进行身体训练的方法，可以提高训练的兴趣。



仰卧挥拍

这是增强腹部肌肉的练习方法。仰卧在地板上，用力起身做挥拍的动作。



用左手扶右肘，做起来可容易些。

自由泳

这是增强背部肌肉的练习。爬在地板上，做自由泳的动作。不要抬头。



仰泳

这也是增强腹部肌肉的练习。可让人按住脚，做仰泳的动作。



蛙泳

这是增强背部肌肉的练习。双手用力地做蛙泳动作，努力抬起上身。



手指的力量练习

在打反手球时，需要利用手指的力量。不要忘记锻炼手指的力量。可做用力顶、拉手指的练习，每次持续10秒钟。



第14课

趣味身体训练②

针对年轻人喜爱变化和游戏的特点，这里设计一些轻松、有趣的训练科目，可以提高训练中的乐趣。

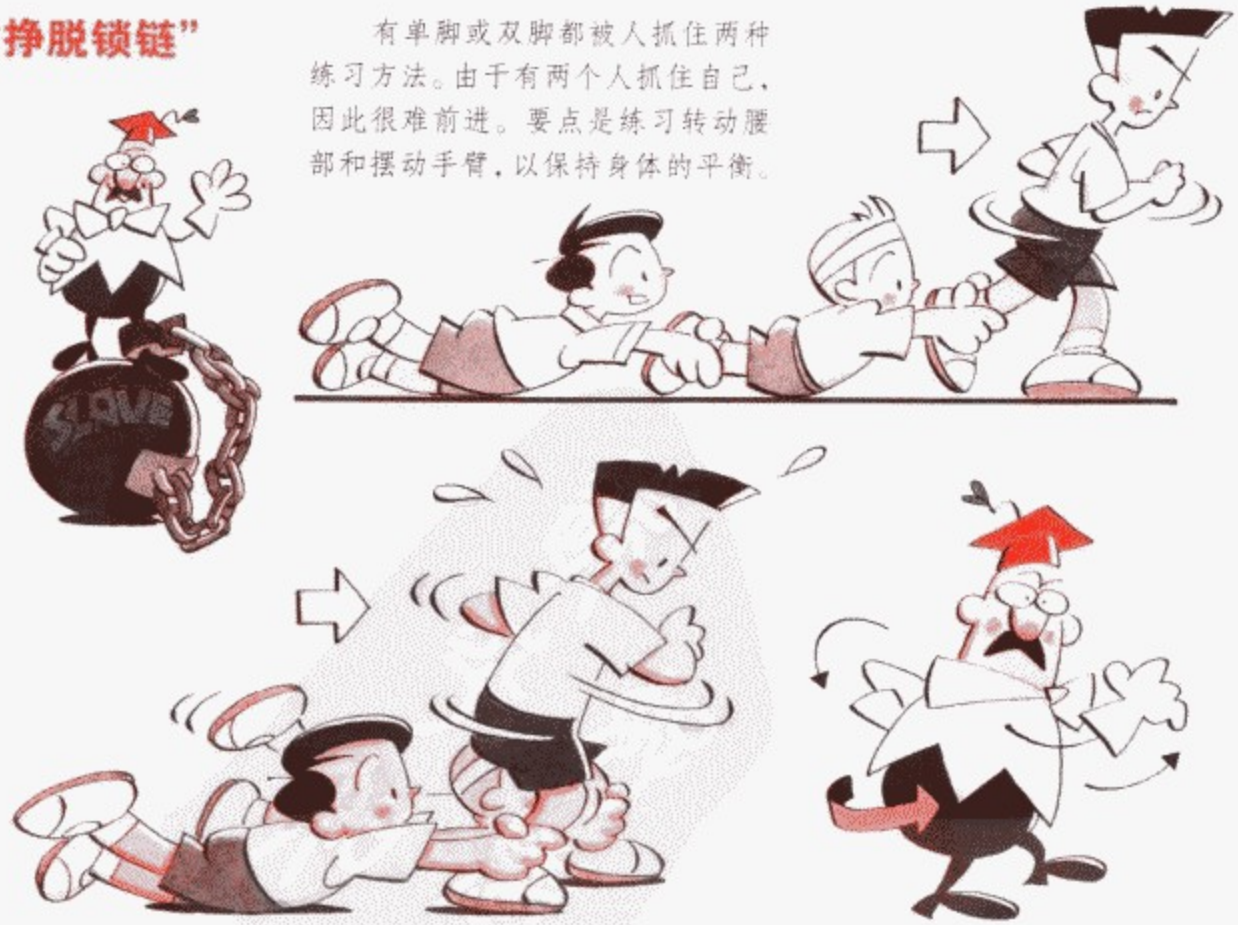
“人力拖把”

让人抓住脚踝，用单腿的力量用力拖动向前。在双脚踝都被人抓住的情况下拖动前进，也同样有效。



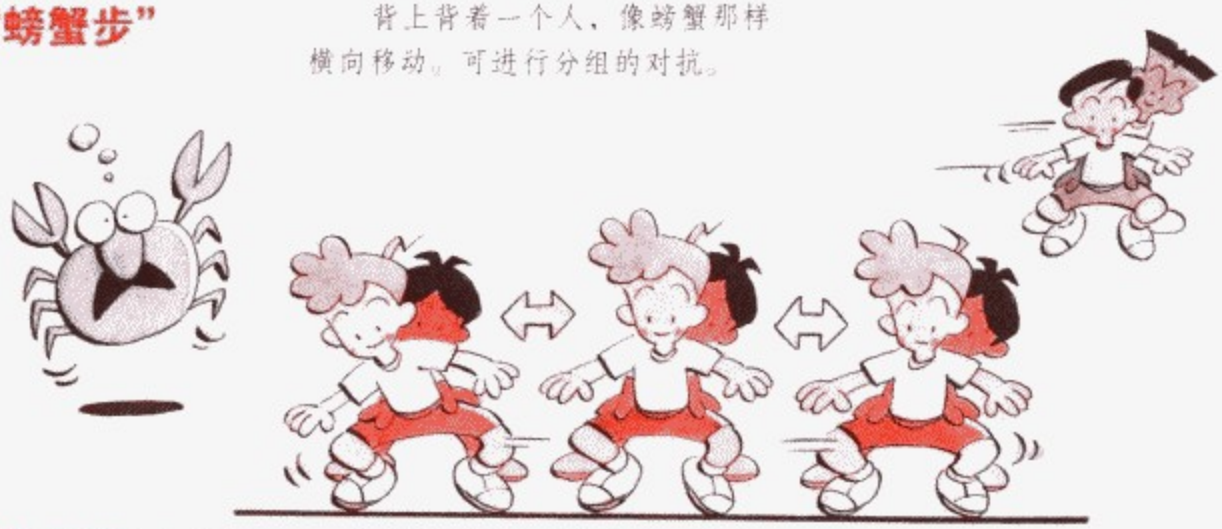
“挣脱锁链”

有单脚或双脚都被人抓住两种练习方法。由于有两个人抓住自己，因此很难前进。要点是练习转动腰部和摆动手臂，以保持身体的平衡。



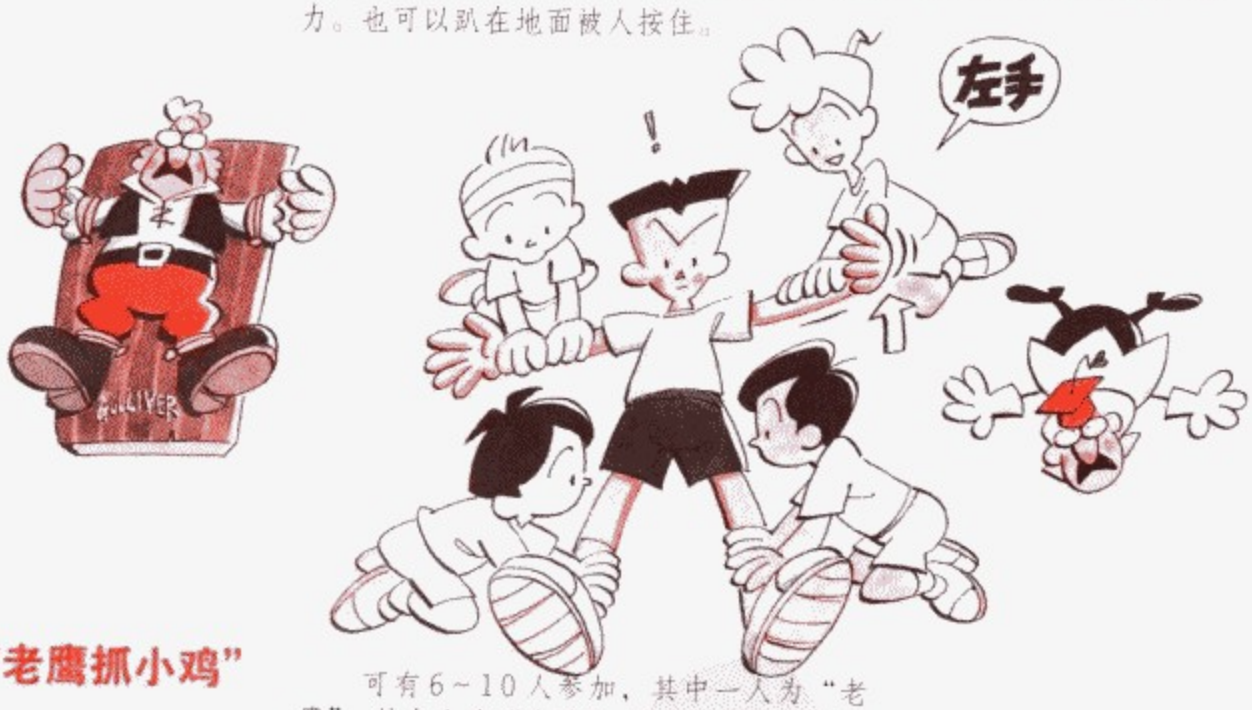
“螃蟹步”

背上背着一个人，像螃蟹那样横向移动。可进行分组的对抗。



“格列佛游戏”

像《格列佛游记》中的格列佛被小人国的小人们绑住四肢那样，手和脚分别被四个人按住。用力向上抬手和脚，也可按照他人的指令用力。也可以趴在地面被人按住。



“老鹰抓小鸡”

可有6～10人参加，其中一人为“老鹰”，其余人为“小鸡”。当“小鸡”的人都用手扶在前面人的肩膀上，队列不要散开。最前面的人张开双臂，阻挡“老鹰”。如果“小鸡”队列中的最后一个被“老鹰”碰触到就要互相交换。练习的要点是“老鹰”的假动作和“小鸡”队的协同配合。

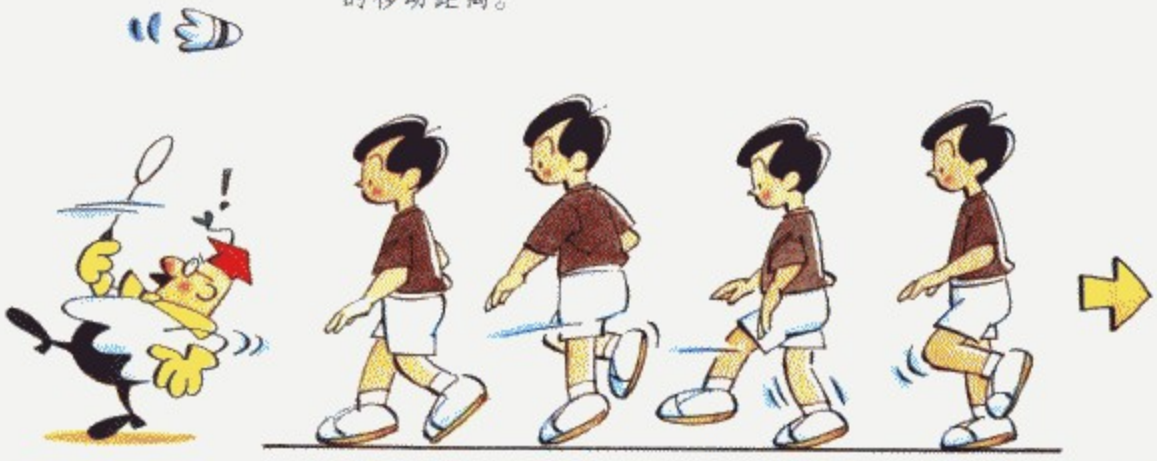


第15课 滑步练习①

打羽毛球而又不练习滑步的话，手和脚的配合则肯定不好。为此，要进行不同形式、不同节奏的滑步练习。

垫步后退

对对手打来的后场平高球或高球，可利用垫步向后移动。有力的蹬地可以增大垫步的移动距离。



斜向的蹬跨步前进

这是练习向前场移动的步法。两脚有节奏地斜向蹬跨前进，每两步或三步转换前进方向。





斜向的蹬跨步后退

这是练习向后场移动的步法。利用腰部的转动，变换后退的方向。注意提高移动的速度。



跳跃转体前进

两脚并拢同时蹬地向上跳起，在空中转体180°。摆臂保持身体的平衡，在腰部迅速的转动中，使身体逐步向前移动，腾空的高度不用很高。还有大步幅地向前跳跃或后退等其他练习方式。



横向的转体移动

在身体横向的移动中，右脚在前后交叉移动。腰部的转动要有力，步幅要小，节奏要快。还可以变换方向和步幅。

第16课

滑步练习②

在羽毛球的步法中，腰部和膝部的迅速转动、快捷的脚下移动等都是十分必要的。要在日常的训练中注意加强这些基础方面的练习。

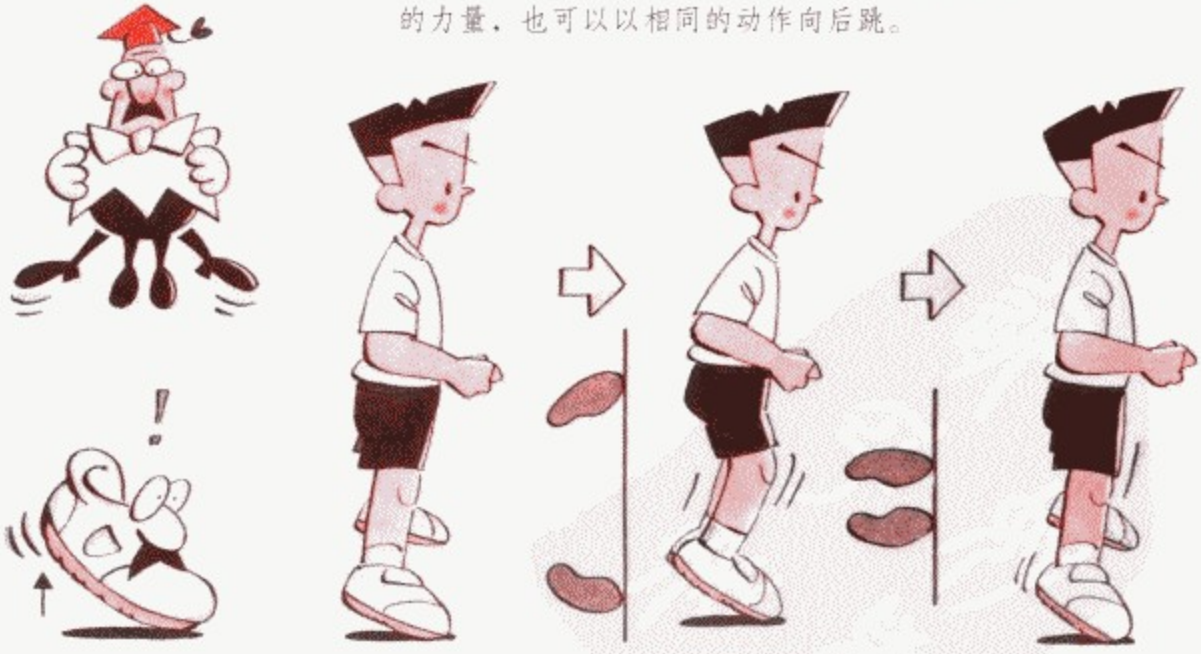
“印地安式小步跳”

用小的跳跃步进行前进或后退的往复移动，移动距离要尽可能地长一些。对于在移动中第一步速度较慢、爆发力较差或缺乏节奏感的人更要进行这个练习。



双腿的开合跳

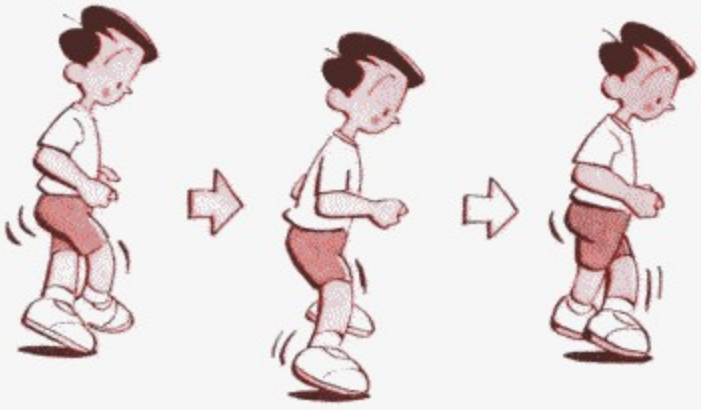
脚跟抬起，用前脚掌触地以双腿的开合跳向前进。双腿分开跳落地时，两脚呈八字型。双脚并拢落地时为平行。训练的目的是为了锻炼膝部的力量，也可以以相同的动作向后跳。



双脚交叉跳

以双脚的前后交叉跳向前移动。开始时速度可以慢一些，以后可加快速度。也可以向后跳。

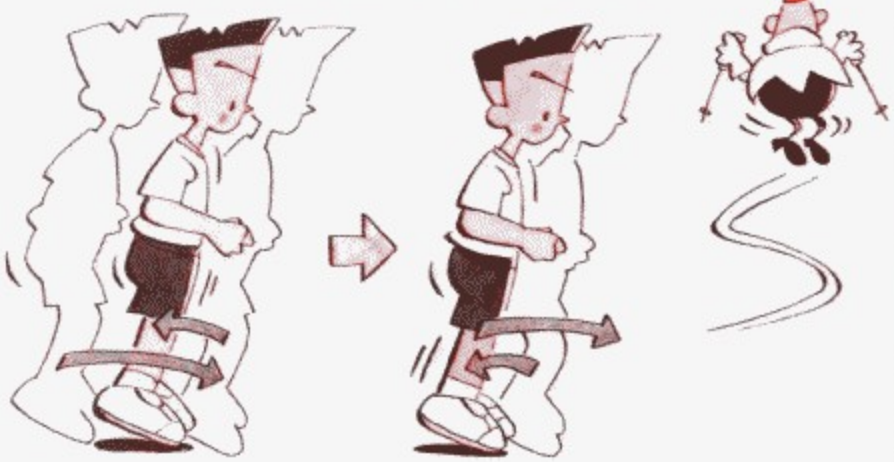




双脚的前后跳

双脚稍微分开，在小步的前后跳中逐步向前移动。用膝部和手的动作来控制移动的节奏。动作熟练的人的脚可以贴着地面，与地板间摩擦出声音。还可以双脚并拢，做变换方向的之字形跳跃移动，以锻炼膝部的力量。也可以向后跳。





单腿的向后跳

单腿蹬地，向后跳三步。前两步为小步跳，第三步为有力的向后跳。要想成为一名进攻型运动员，必须掌握向后跳击球的技术。





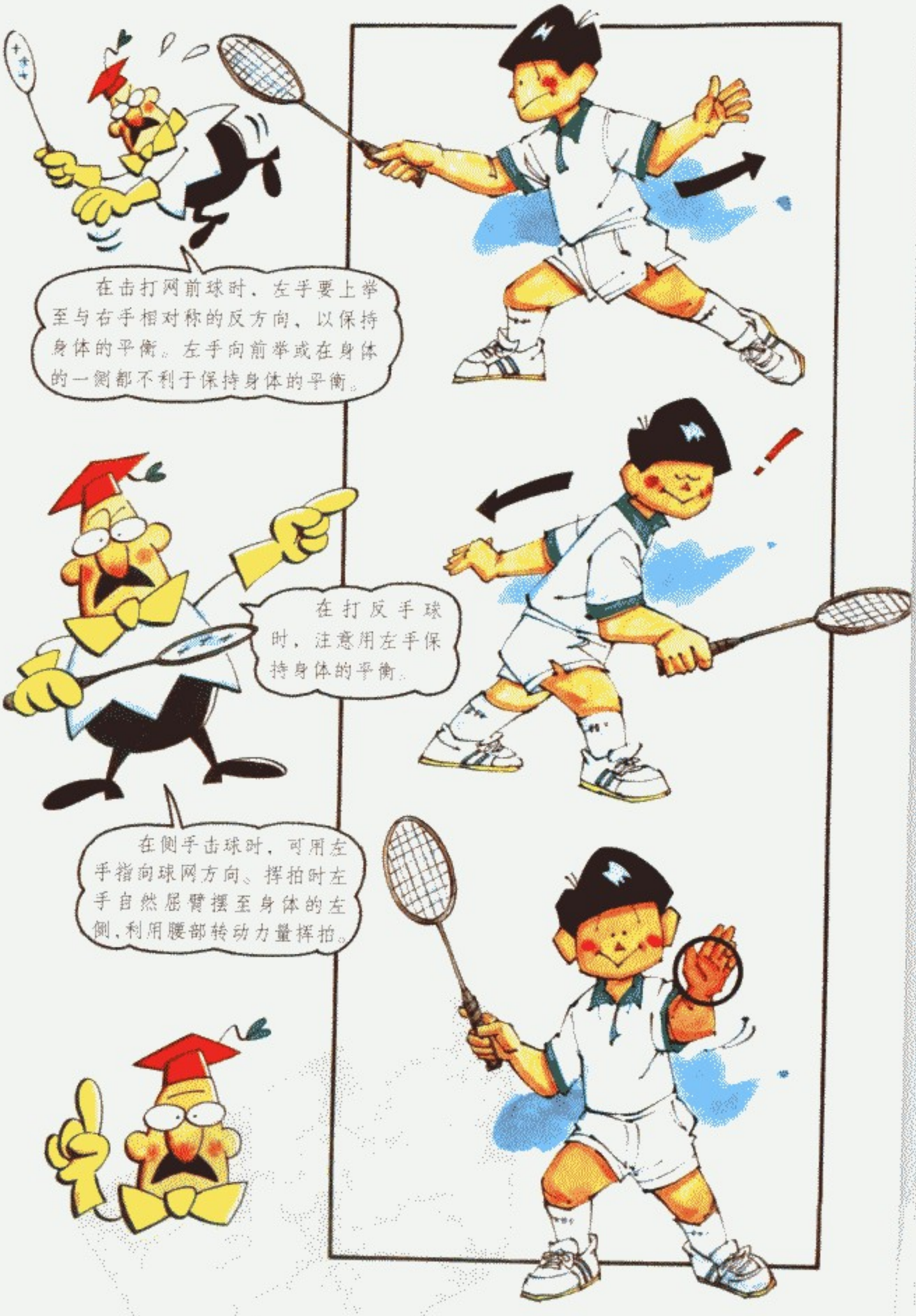


第17课

不握拍的手

不握拍一侧的手，对右手握拍的人就是指左手，对左手握拍的人就是指右手，其作用也是不容忽视的。它可以增加挥拍的力量和保持身体的平衡。




在击打网前球时，左手要上举至与右手相对称的反方向，以保持身体的平衡。左手向前举或在身体的一侧都不利于保持身体的平衡。
在打反手球时，注意用左手保持身体的平衡。
在侧手击球时，可用左手指向球网方向。挥拍时左手自然屈臂摆至身体的左侧，利用腰部转动力量挥拍。

第18课

准备姿势

在羽毛球比赛中有各种不同的准备姿势，如果准备姿势仅仅是站在那里，那是不行的。只有有备才能无患，做好击球的准备也是比赛的重要部分。

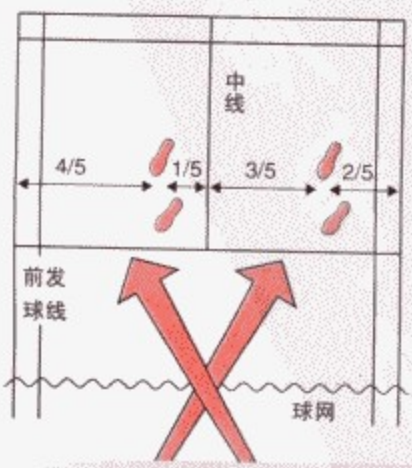


在侧手击球时，将身体重心置于右脚，脚尖大致朝向边线方向，转动腰部和上身，左手指向来球，右肘不要放下。

打反手球好像挺难的……

身体重心要放在支撑脚上，背部几乎处于与球网平行的状态，以腰部为中心带动上身的转动。注意腋部不要张开。

一般在双打时接发球的位置如图中所示的那样，以左脚支撑身体的重心，稍微屈膝，身体像弹簧一样保持弹性。



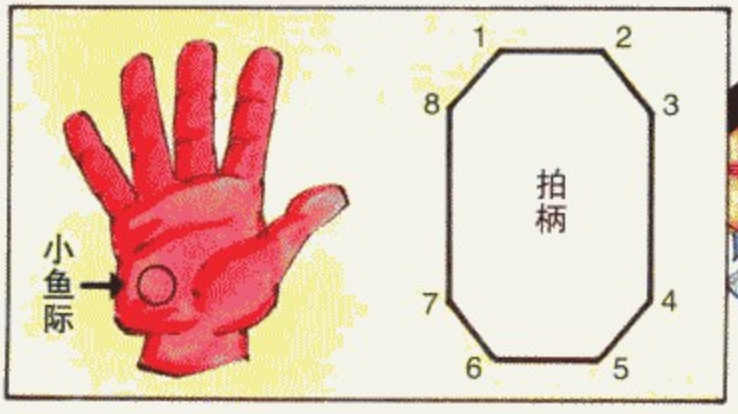
第19课

正手握拍

在羽毛球的各种技术中，最基本的就是握拍方法，握拍的好与坏，对技术的提高有着很大的影响。对球加以旋转或使用假动作，都需要通过对球拍的控制来完成。

博士，握拍的方法都有哪些？

有东方式、大陆式、东方式反手、西方式反手等握拍方法。这些称呼都是从网球的握拍方法中传来的。



有什么不同吗？

区别在于拇指和食指间形成的V字形以及手掌上被称为“小鱼际”的部分，在握拍时的不同位置。

大陆式握拍法与东方式握拍法很接近，可以比较容易地控制球拍，我建议大家从这种握拍法开始学起。



V字形的位置＝在1～2的中心。小鱼际的位置＝在1～2



V字形的位置＝以2为中心，从1～2的中心到2～3的上部。小鱼际的位置＝在2～3附近。

东方式握拍法比较适合击打过顶球。



握拍力度要适宜，好像是握着一个鸡蛋。



如果在握拍的状态中将球拍拔出，手指的形状应该是呈V字形。







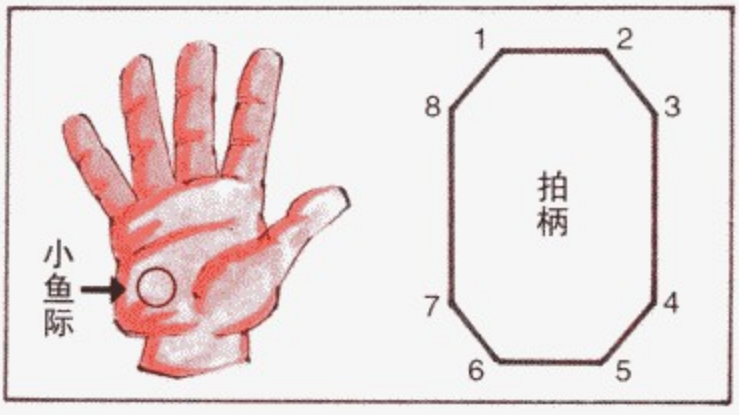


第20课

反手握拍

握拍时是用小指和无名指固定球拍，其余的三个手指则是轻握住球拍。在反手击球时，拇指的用力顶推是十分必要的。要灵活地运用三种不同的挥拍方式。







用东方式反手握拍法打反手球时，可以有比较好的力量和稳定性。击球时注意用拇指的力量控制拍面。

V字形的位置＝在7～8
小鱼际的位置＝在1～8



西方式反手握拍法比东方式握拍法有更强的力量和稳定性。但是由反手握拍转换到正手握拍比较困难。

V字形的位置＝在1～8
小鱼际的位置＝在1～2

反手握拍时有三种挥拍方式要能够灵活掌握。握拍要放松，V字形与拍柄之间要有1～2个手指的空隙。

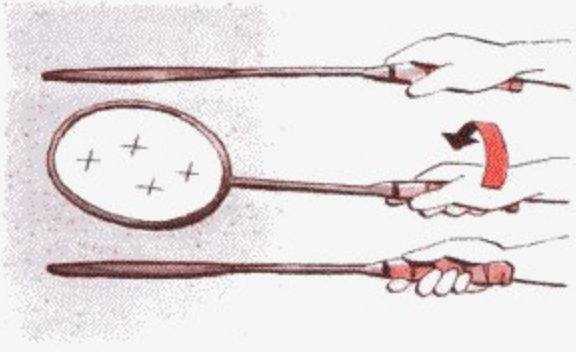




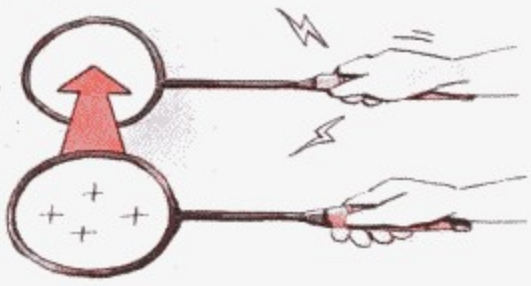
那就找一个旧的球拍，去掉拍头，经常拿在手上练习。有人说控制了反手就控制了比赛。要想自如地打好反手球，只能是熟练地掌握正确的握拍方法。



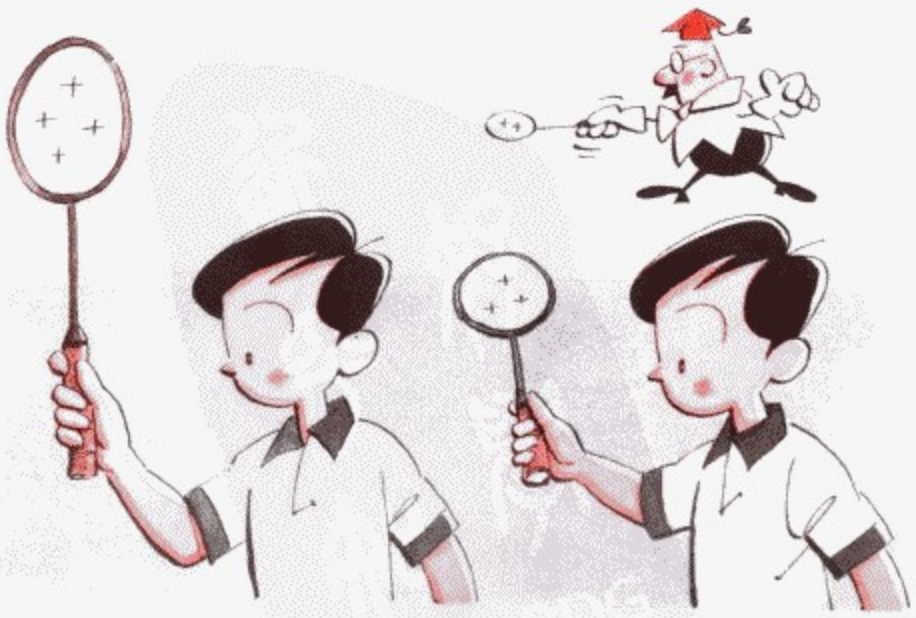
① 挥拍时由下反转拍面180°击球。将拇指贴在拍柄的斜面上，用力地推转球拍。在击球的瞬间，食指和中指握紧球拍，增加击球的力量。



② 不转动拍面，直接将球向前推出。在击球点距身体较近、向后引拍不充分或击球点较低时可采用这种方式。西方式反手握拍法可以打出速度较快的平抽球。



③ 反手过顶击球是一种较难掌握的挥拍方式。如果能熟练掌握的话，可有效地对付对手从中后场打来的斜线球。



第21课

发远球

在单打比赛时，发后场的远球是基本的发球手段。利用腰部的转动和手腕的动作，使发出的球高高飞起，并在对方端线附近垂直下落。这种高球还可以使对手难以判断接球的时机。

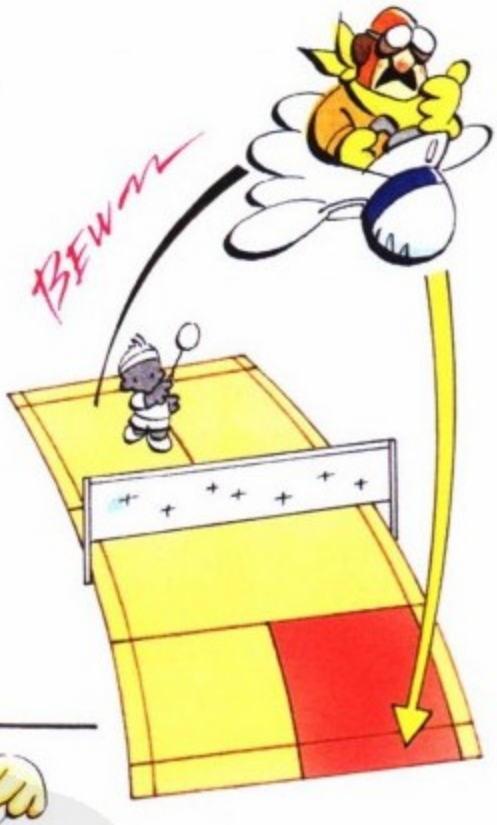
准备动作

两脚与肩同宽，自然分开。



不能把球向上抛起，而是持球的手把球松开，使球自然地落下。





挥拍

随着身体重心由右脚移到左脚，转动腰部挥拍。



击球点要在腰部以下。

左臂的肘部贴住身体，可有助于挥拍动作的流畅。



击球

尽管挥拍的动作有点像打保龄球，但击球点不能过低。

随挥动作

像打保龄球那样，击球后持拍手向左上方自然挥动。





击球时要有转腕动作。

手腕不能弯曲。

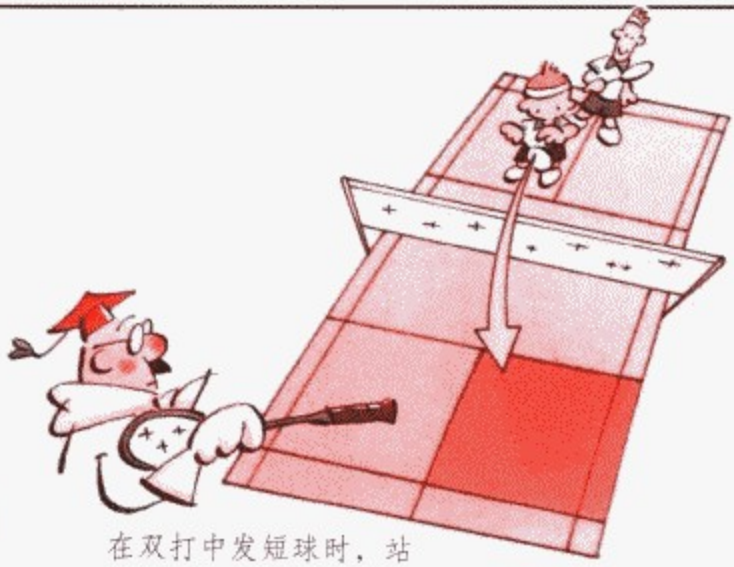
练习发球时，可在端线附近放上一个小筐，争取每天能将10个球直接发进筐里。

第22课

发短球

除了发远球之外，还要掌握发短球的技术。一般是在双打比赛中多采用发短球的形式，但在单打比赛中现在也有很多人经常采用这种发球形式，可能是比较容易控制球的落点吧。





准备动作



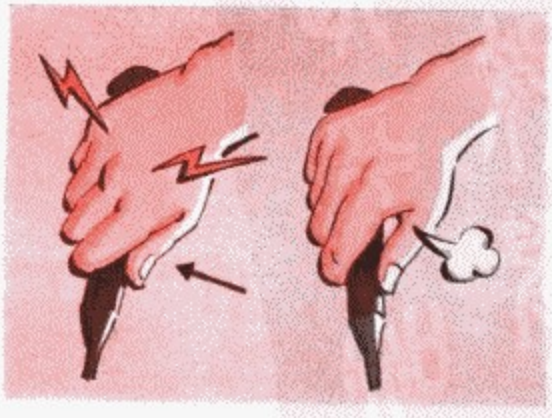
在双打中发短球时，站位要比发高远球时靠前，要站在前发球线的后面。

击球



在发短球时，用反手比用正手更容易控制。挥拍动作要小，力量不要太大。

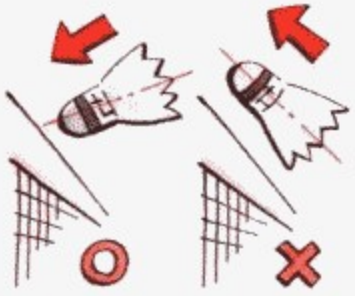




在反手发短球时，要用拇指的力量推顶拍柄。不要过于用力，只是在击球的瞬间握紧拍柄。







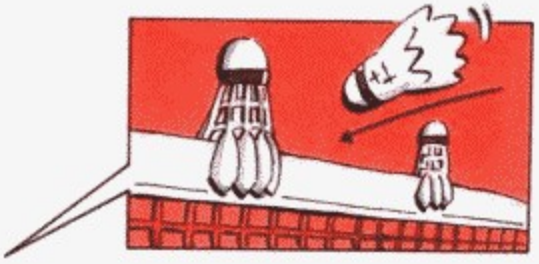
要使发出的球在越过球网时球托向下。



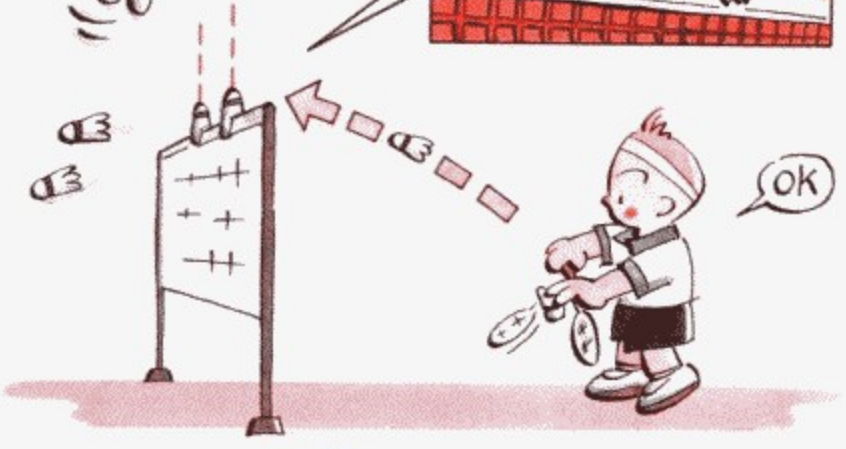


用斜拍面切击球托。





可以做这样的练习：把两个羽毛球插在球网上沿，发出的球必须在这两个球之间通过。

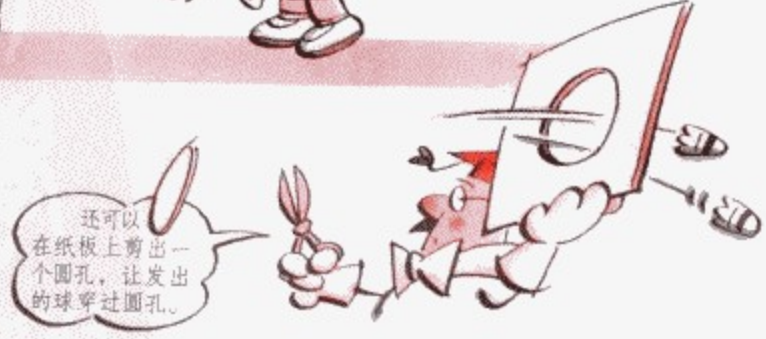






为了避免发出的球飞起过高，可让其他人举拍站在球网对面，用球拍拦截球。





第23课

过顶击球的姿势

在各种击球的姿势中，过顶击球的姿势是最重要的。可以把击球姿势分解为①向后引拍→②挥拍→③击球→④随挥动作四个部分来进行练习。





正确的姿势应该是：双脚分开，随着向后收左脚，将身体重心移至右脚。如果是跳起击球，要利用腰部的转动挥拍。为了做好随后的接球准备，要以左脚掌先着地。

第24课

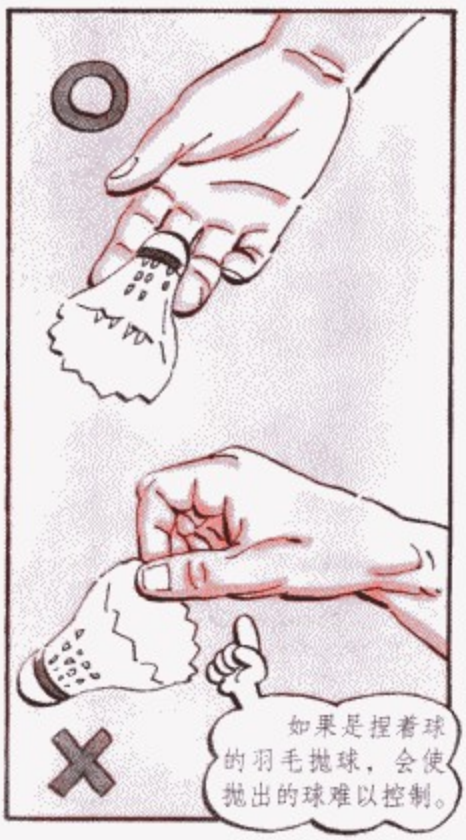
过顶击球的抛球练习

在掌握了过顶击球的姿势后，就可以练习击打飞行中的球。在这时，如果是进行自抛自打的练习，可能还不能掌握正确的姿势。为此，可以让其他人为自己抛球。

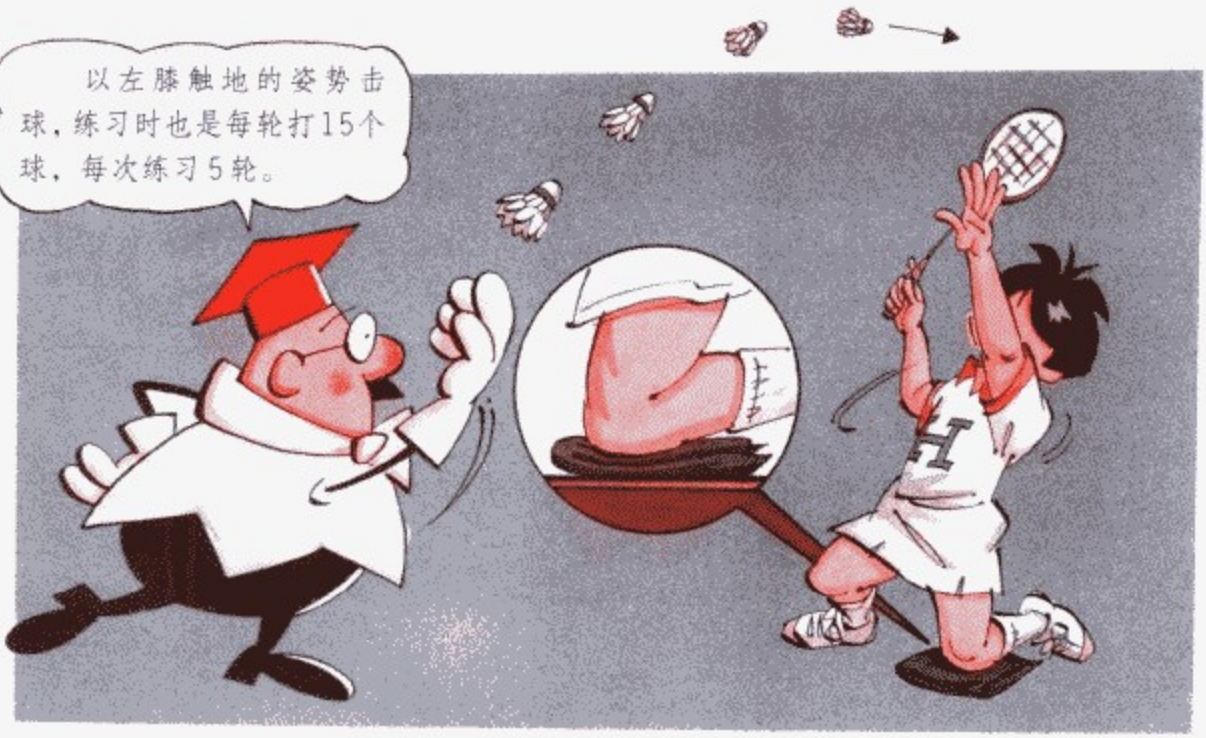




抛球的人用3个手指托住球托，伸直手臂向同一地点抛球。



以左膝触地的姿势击球，练习时也是每轮打15个球，每次练习5轮。

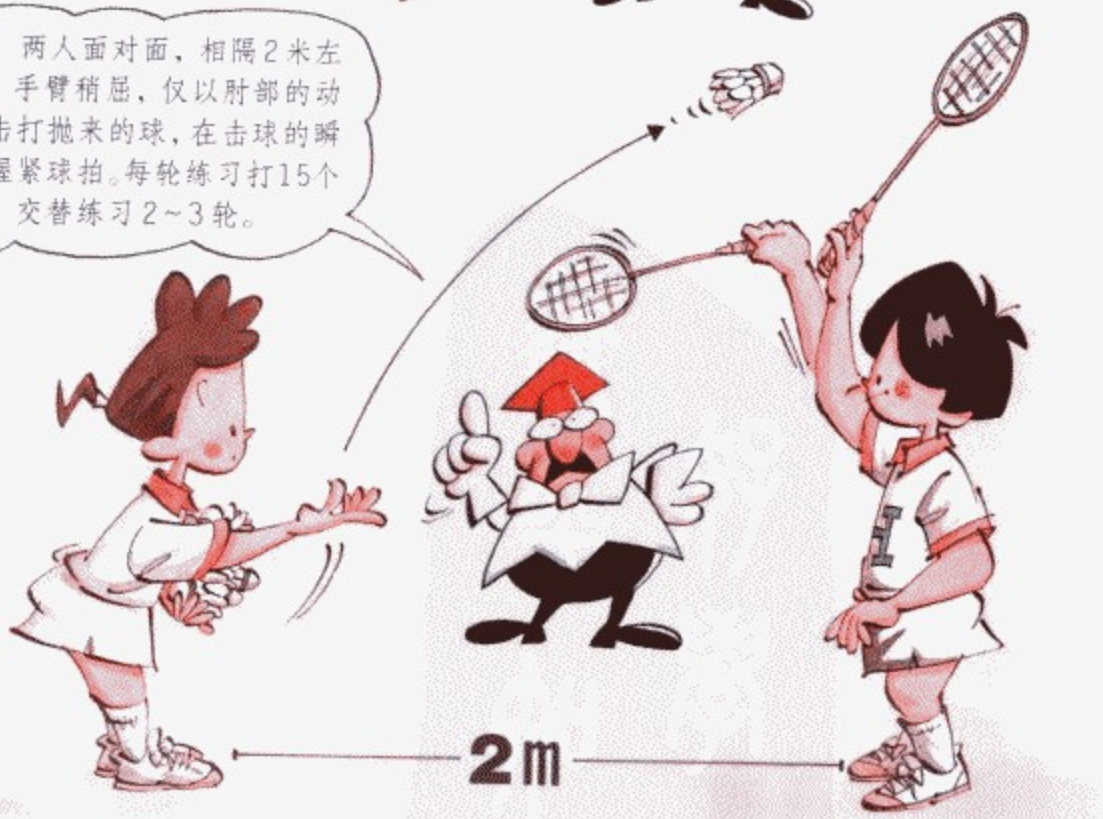


博士，为什么我打出的球总是飞不远？



挥拍时必须要有甩臂的动作。

两人面对面，相隔2米左右，手臂稍屈，仅以肘部的动作击打抛来的球，在击球的瞬间握紧球拍。每轮练习打15个球，交替练习2~3轮。



第25课

如何克服过顶击球时的错误动作

由于过顶击球的姿势是最基本的姿势，因此，一定要改正已经成为自己习惯的错误动作。错误动作不仅会造成控球困难，还会造成身体失去平衡、脚下移动迟缓等。

向后引拍

向后引拍时手掌不能向上。如果像投铅球那样，向后引拍的动作过大，会影响到挥拍的速度。



向后引拍时下颏不能向上抬。可有意识地使下颏靠近左肩。

PDG

挥拍

不能像图中所示的那样，肘部位于身体之前。这样的话就很难发挥出速度。挥拍动作的顺序应是肩→肘→手腕。





如果左臂和肩部过早地展开，就会失去已积蓄的力量，造成仅利用手部的力量击球。在挥拍时左肩要对着球网，手臂向内旋。



击球



击球点不能在身体侧方。为此，在做向后引拍时，不要把肘部伸到身体背后。



击球点不能过于靠后，正确的位置应是在右肩的前上方。

PDG

第26课

身体姿势的练习方法①

可不握拍也不拿球，空着手专门进行身体姿势的练习。如果掌握了正确的身体姿势，一旦拿起球拍很快就能打好球。

击掌练习

这是为了练习掌握在击打过顶球时上半身的姿势。身体放松，侧身站好，将右手置于脑后，左手上举。



右手挥出，在右肩上击左掌。

击掌后右手继续向下挥，同时向左转腰。

投掷报纸卷

把3～4份报纸按照球拍拍柄的粗细和球拍的重量卷成报纸卷，向远处投掷。这是为了掌握转动腰部的正确方法。



与远处的人猜拳

像打羽毛球那样，在自己头顶上与在远处的人玩猜拳的游戏。按照实际挥拍时肩→肘→手腕的顺序挥臂。



做排球的扣球练习

这是为了练习如何运用手腕的力量。把排球击打在地板上，也像是进行扣杀球的练习。



第27课

身体姿势的练习方法②

为了不让对手判断出自己的击球意图，就要在挥拍时非常灵活地运用肘部的力量。这部分的练习就是为了锻炼肘部、检查触球点和提高腾空时的平衡能力。

触球点就是球拍触击球的位置。





利用墙壁检查触球点

面对墙壁，慢慢地挥动球拍。





如果不能做到球拍面直线向前，击出的球也不可能直线向前飞行。



在球拍将要碰触墙壁前停止，检查拍面是否平直。



用两个球拍做挥拍练习

手持两个球拍的细杆部分做快速的挥拍动作，不要弯曲肘部。



舞带练习

舞动艺术体操用的彩带进行练习。





如果彩带舞动得不好，就会缠绕在一起。



腾空击旗练习

这是练习在空中掌握平衡的能力。跳起击打高台上的人平举的旗。也可以用毛巾或塑料袋代替旗子。

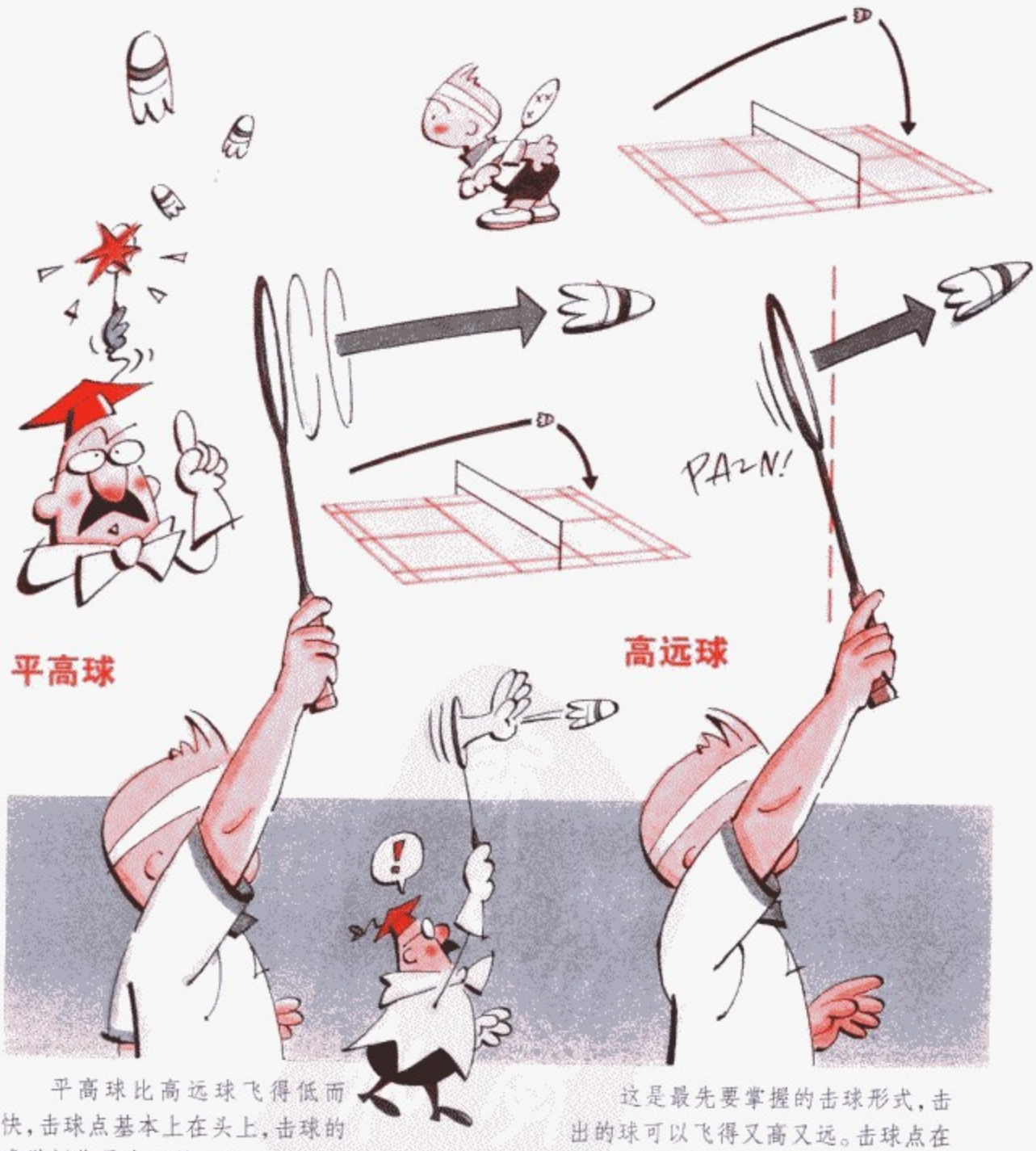


PDG

第28课

过顶击球的击球形式

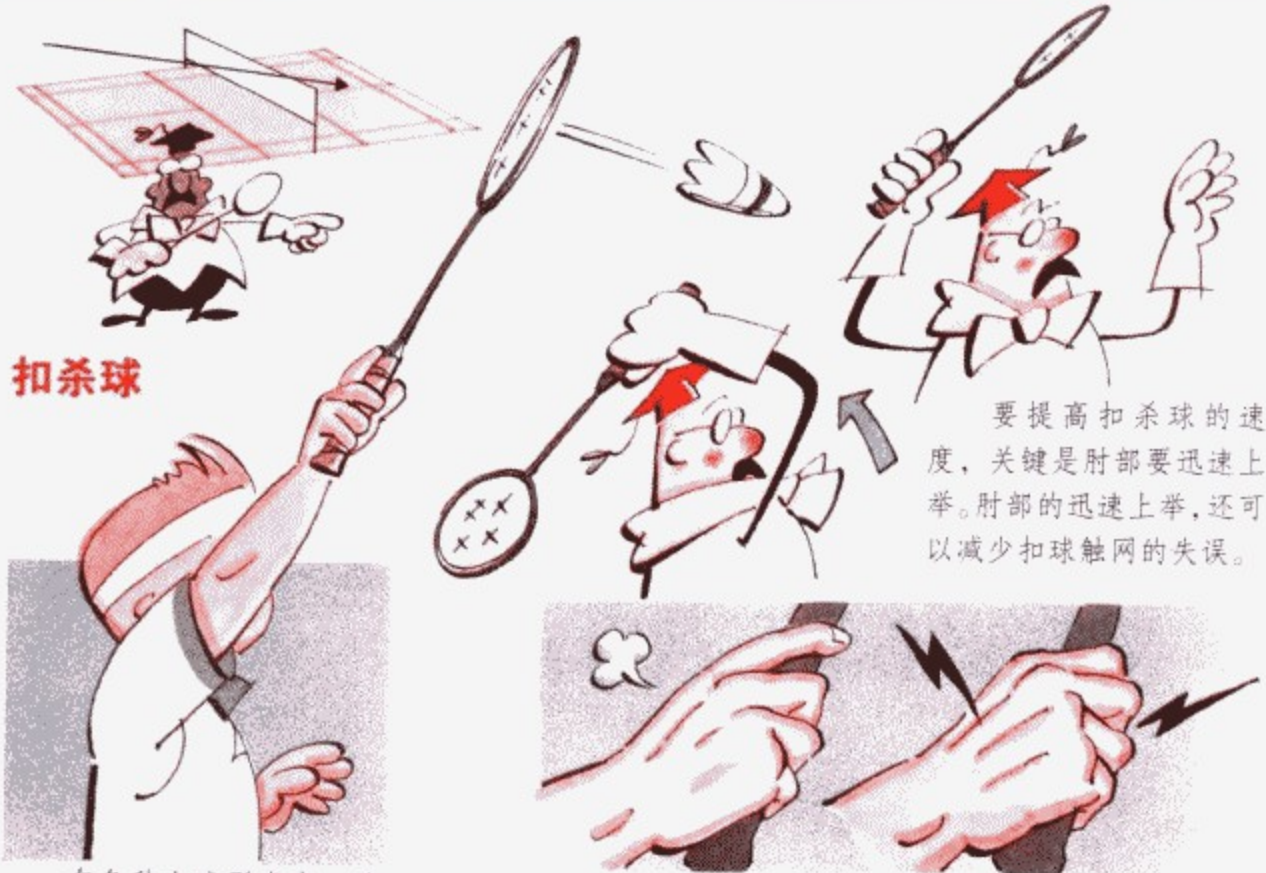
在过顶击球中，有高远球、平高球、扣杀球、劈球等击球形式。由于击球时的姿势基本相同，因此要使击出的球让对手难以判断。



平高球比高远球飞得低而快，击球点基本上在头上，击球的感觉好像是在用拍面将球推出。

这是最先要掌握的击球形式，击出的球可以飞得又高又远。击球点在前上方，用正拍面将球击出。

扣杀球

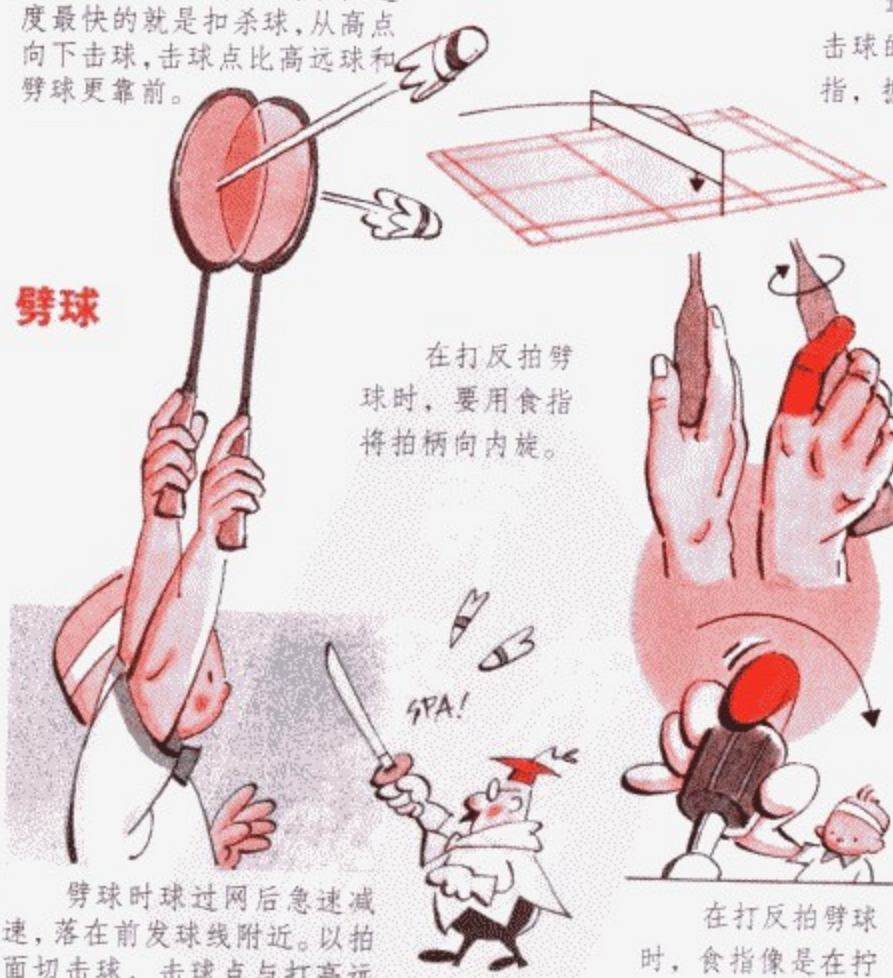


要提高扣杀球的速度，关键是肘部要迅速上举。肘部的迅速上举，还可以减少扣球触网的失误。

在各种击球形式中，速度最快的就是扣杀球，从高点向下击球，击球点比高远球和劈球更靠前。

还有一点要注意的是，在击球的瞬间食指要下滑贴住中指，握紧球拍。

劈球

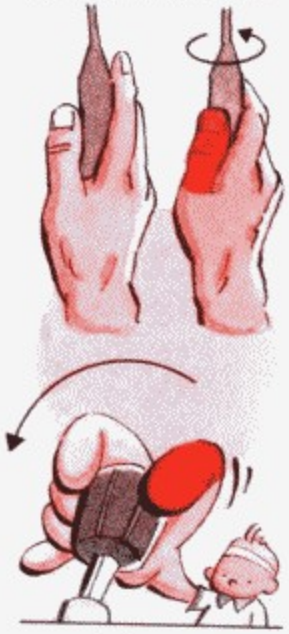


劈球时球过网后急速减速，落在前发球线附近。以拍面切击球，击球点与打高远球相同。

在打反拍劈球时，要用食指将拍柄向内旋。

在打反拍劈球时，食指像是在拧开瓶盖。

在正拍劈球时，要用拇指将拍柄向外旋。



在打正拍劈球时，拇指像是在拧紧瓶盖。

第29课

挑高球①

挑高球是在网前把球挑到对方后场的击球形式。球拍的挥动动作不大，并可配合假动作。如果运用得当的话，可以有效地调动对方。



在挑高球时，要利用不握拍的左手保持身体的平衡。



挑高球的形式有两种，一种是在较高的击球点，挑出的飞行弧度较低的进攻性高球；另一种是在较低的击球点，挑出的带有过渡性质的高球。

挑进攻性高球



在挑进攻性高球时，身体姿势像是在击剑。



挑过渡性高球



在挑过渡性高球时，身体姿势像是在跳芭蕾舞。



挥拍的动作不能过大，应在向前伸出的右腿内侧挥拍。





为了练习小的挥拍动作，可让一个人面向后方站在落球点之后。

要注意肘部应在膝部的内侧。



用左手保持身体的平衡，不能仅仅是伸出左手。在击球较低时，手掌要向上，防止身体前倾。





不能把手掌朝向一侧，也不能将臀部朝上或者低头。



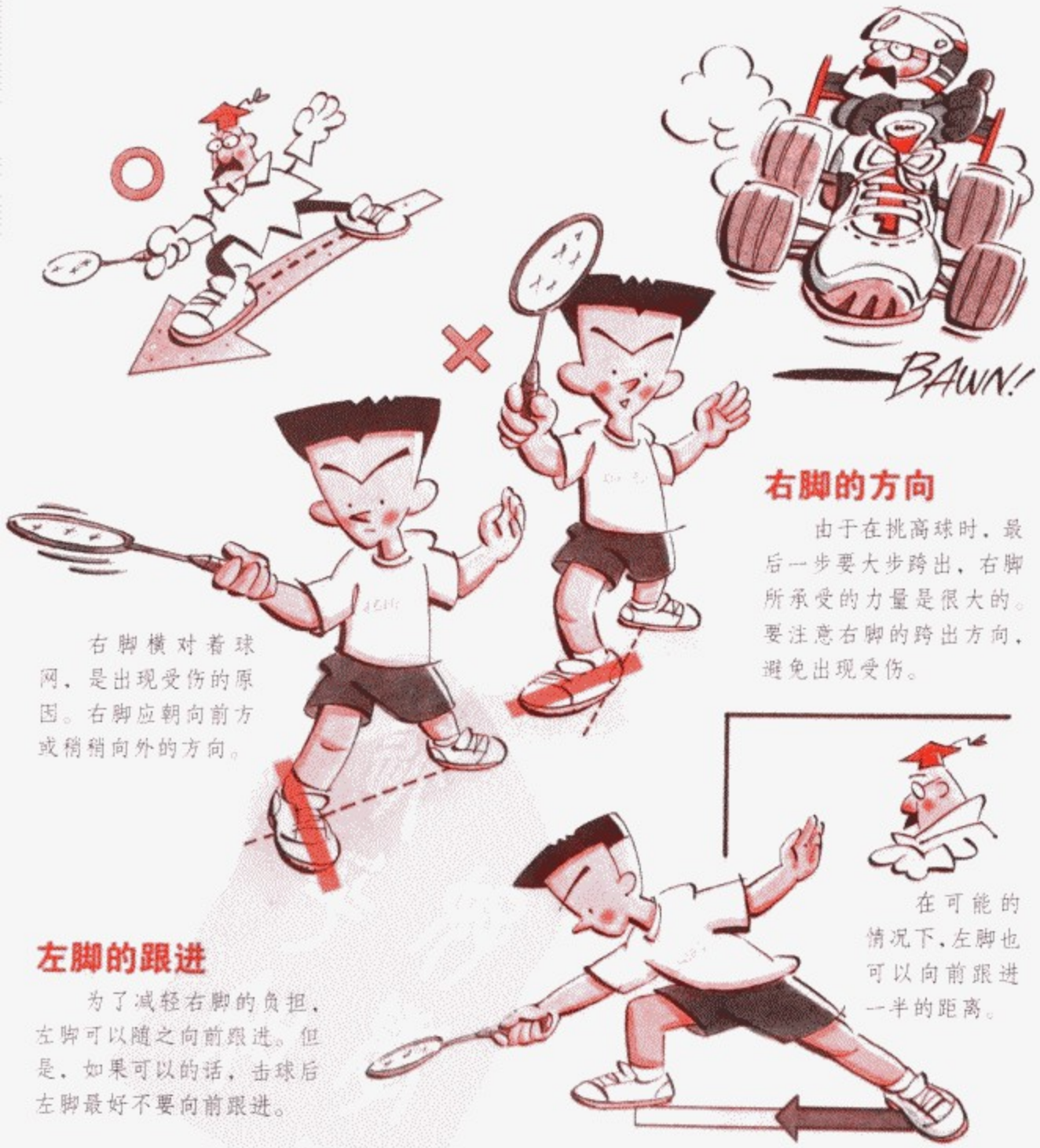
不能用球拍碰触站着的人的臀部。



第30课

挑高球②

在掌握了挑高球的挥拍动作后，就可以练习挑高球时的移动动作。正确的脚下动作，不仅可以使移动迅速，还可以防止受伤。



右脚的方向

由于在挑高球时，最后一步要大步跨出，右脚所承受的力量是很大的。要注意右脚的跨出方向，避免出现受伤。

右脚横对着球网，是出现受伤的原因。右脚应朝向前方或稍稍向外的方向。

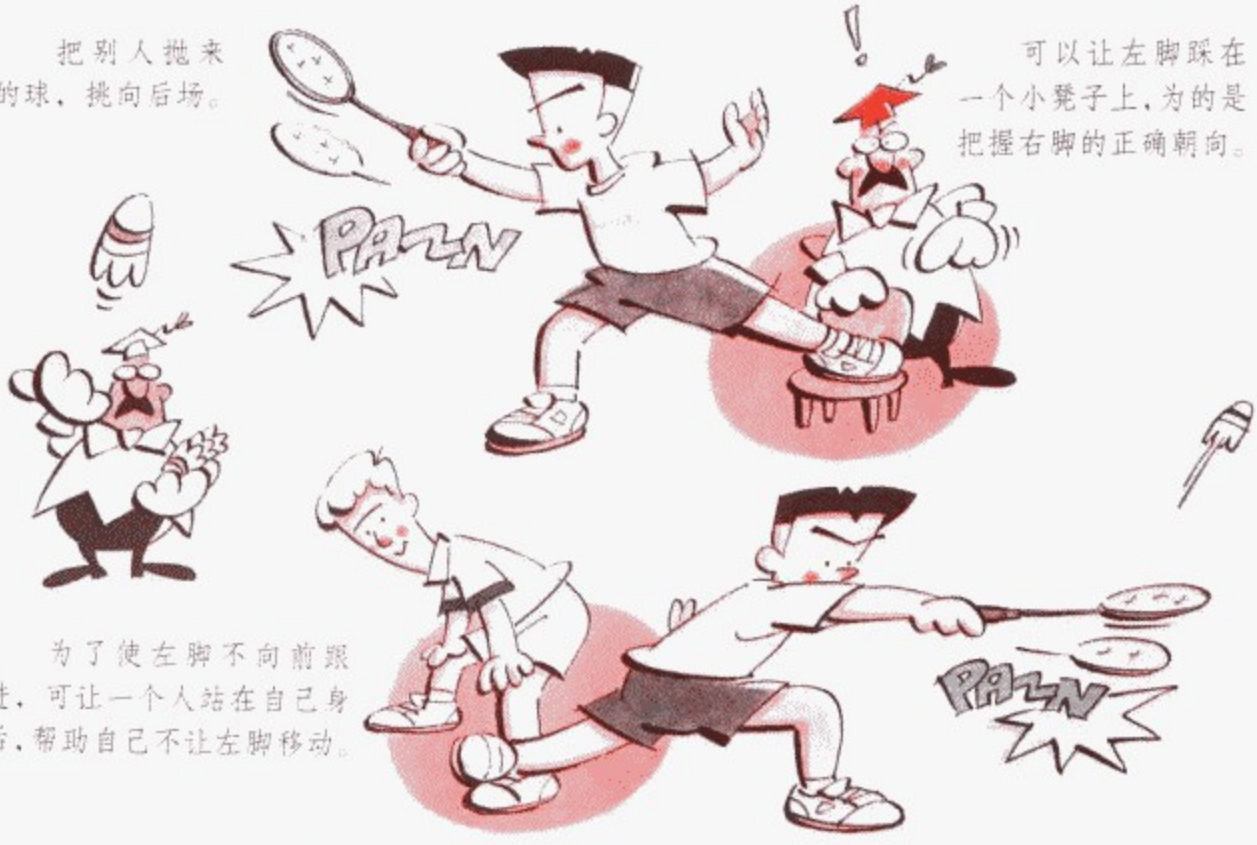
左脚的跟进

为了减轻右脚的负担，左脚可以随之向前跟进。但是，如果可以的话，击球后左脚最好不要向前跟进。

在可能的情况下，左脚也可以向前跟进一半的距离。

把别人抛来的球，挑向后场。

可以让左脚踩在一个小凳子上，为的是把握右脚的正确朝向。



为了使左脚不向前跟进，可让一个人站在自己身后，帮助自己不让左脚移动。



如果可能的话，像前一课那样，再让一个人脸朝后站在自己的身后，使自己在引拍时，为不碰到他的身体而做小的挥拍动作。

为使左脚不向前跟进，还可以做这样的练习。



在前发球线的后边放上一个圆环，在挑高球时，左脚不能移出圆环。可让他人向自己抛球。

第31课

挑高球③

在掌握了挑高球时脚下的移动方法后，就可以开始练习手的击球动作。要能从不同的击球点尽可能地以小的挥拍动作把球挑起。为此，要进行高、低、中各位置击球点的练习。





眼睛不要看着地面，而要看着球。

中击球点



如果把球拍头后引至肩部以后，会造成挥拍动作过大。

向后引拍的幅度不能大，挥拍动作要小。球拍面要斜对着球网，这样才能挑出有攻击性的高球。





低击球点



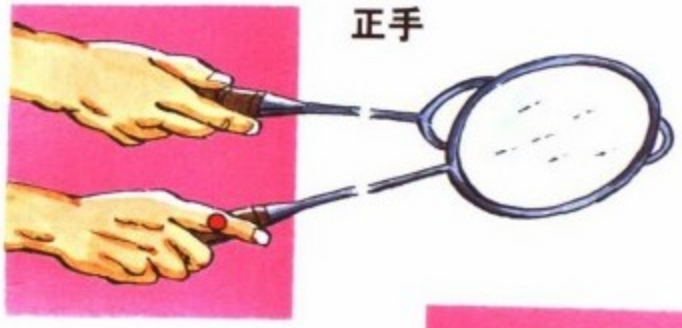
最后一步要大步跨出，以稳定的身体姿势击球。不要弯腰也不要低头。



握拍

手里像握着鸡蛋那样，放松地握拍。在击球的瞬间，在打正手球时用食指，在打反手球时用拇指握紧拍柄，控制击球的线路。







在反手挑球时用拇指控制球拍，击球时手腕不能弯曲。

高击球点



球拍面斜对着球网。

左肘微屈，身体造型像是在击剑。由于挑球的姿势与推球相似，因此可以迷惑对方。



向天花板挑球



以正确的握拍方法做小的挥拍动作练习。基本是在同一位置连续向上挑球。脚不能移出发球区。

第32课

侧手击球

在身体一侧用平抽的方法击球，看上去好像并不太难，但实际上并不是这样。击出的球要想有速度的话，就有可能触网，控制好侧手击球的确存在一定的难度。



双脚比肩稍宽自然分开，身体重心落在右脚上。右手向上举拍，右脚尖稍朝向边线，举左手向着球网。

击球

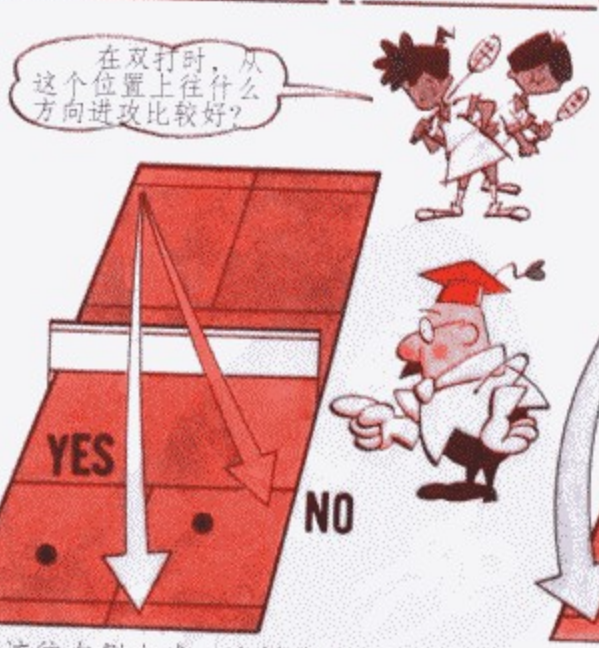


击球点在身体的前面。在击球的瞬间握紧球拍，通过手腕调整拍面控制球的飞行。

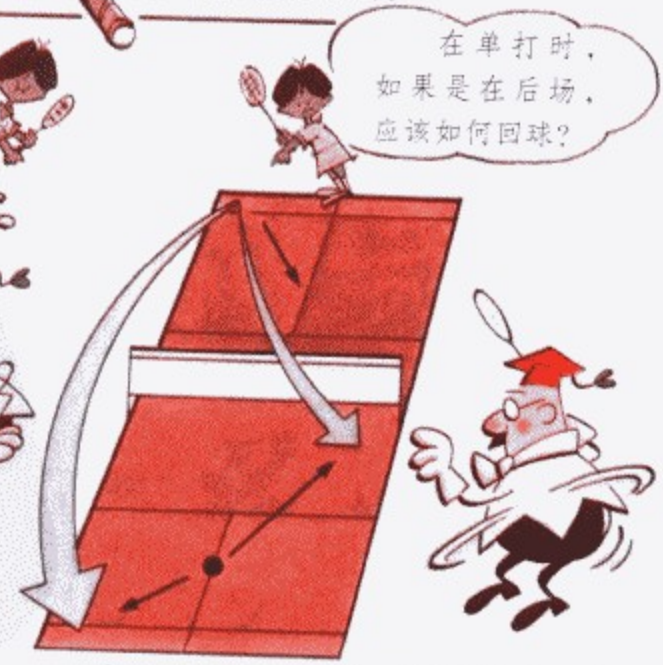
挥拍



做挥拍动作的顺序是肩、肘、手腕。如果仅依靠手的力量击球，就有可能出现低头的现象。根据来球的高度，灵活地运用肘部。



应该往左侧击球，这样球可能从对方两人中间穿过，在打斜线球时，要注意对方的反应。



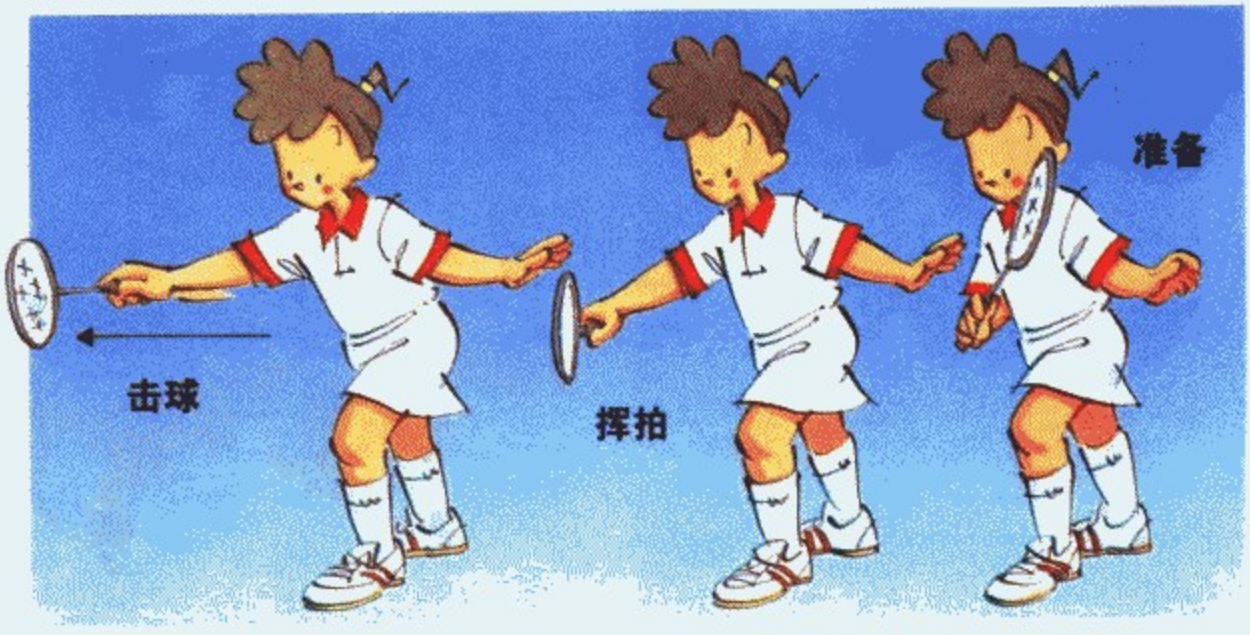
在这时要充分地转体，打出又高又远的球，以争取返回场地中心位置的时间。还可以以同样的姿势，配合假动作打出斜线的吊球。

第33课

反手击球

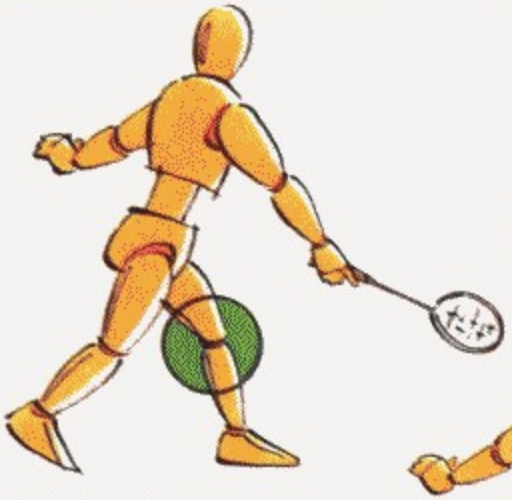
有人认为打反手球比较难，这是言过其实的。只要掌握了基本的要领，打反手球也就不是那么难了。关键是要加强练习，使自己的反手能像正手一样自如。

反手挥拍有两种形式。一种形式是当球距离身体较近或位置较低时，可用拍面把球直着向前推出。



另一种形式是，当击打位置较高的球时，利用手腕的屈收和拍面把球击回。在击球时，要用手指握紧球拍发力。





当来球距离身体较近时，左脚向前跨出。





当身体距来球较远时，右脚向前跨出。无论是采取哪种跨步形式，都要转动腰和膝部，跨出的步幅要大。





腋部不要张开，要夹紧腋部以积蓄力量。

可在腋下夹住一个球进行练习。







这是因为在挥拍时，肘部有晃动。可在练习时，用左手扶住右肘进行挥拍。





第34课

反手高远球

反手高远球，是从反手一侧的后场，把球打向对方后场的击球形式。看上去击球技术好像是比较难的，但如果能够把力量发挥出来的话，还是可以打得很远。



右脚在前，身体背向球网，这时要充分地转动腰和膝部，头紧腋部举拍于肩膀高度。

按肩、肘、手腕的顺序开始挥拍。在伸直右膝中，用力地将球拍向上挥出。在击球前仍为屈肘的状态。

在肩、肘、球拍伸展的状态下击球。击球点在头的右上方。

随挥动作

在击球的瞬间握紧球拍，可以把球打得较远。注意在击球后随挥动作不可过大。

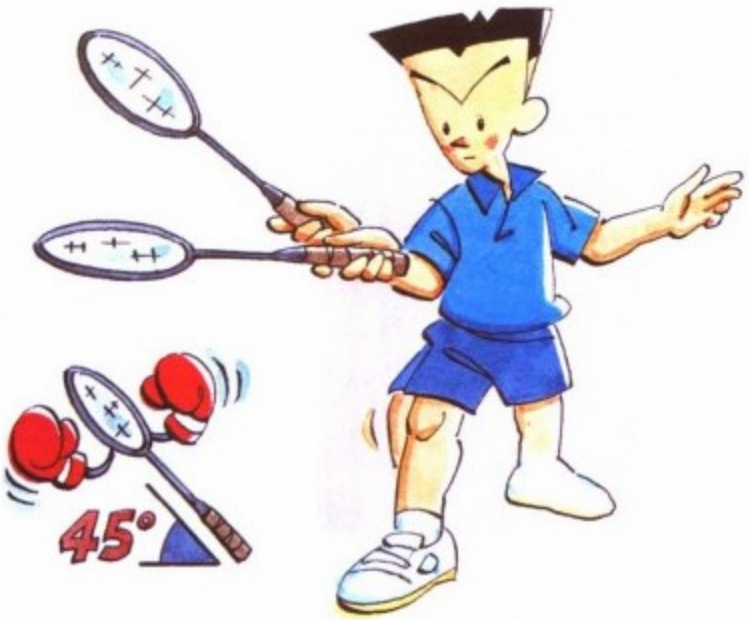

博士，我用力了为什么还是打不远？
NO
YES
原因是由于腋部张开，造成肘部上抬，形成用手的力量击球。要注意夹紧腋部以及击球的时机。
在击球的瞬间要用拇指用力顶推球拍。拇指位置如图中所示，采用东方式反手握拍法，可以轻松地变换握拍法。
应该采用哪种握拍法？
挥拍时最重要的是要以肘部为轴，180°翻转拍面。
在随挥动作中，球拍面要向着球网，球拍不要向身体外侧挥动过大。
对这么远的球，已经来不及挥拍了！
这时要在右脚大步跨出的同时伸展肘部，用手腕的力量击球，向后引拍和随挥的动作都要小。

第35课

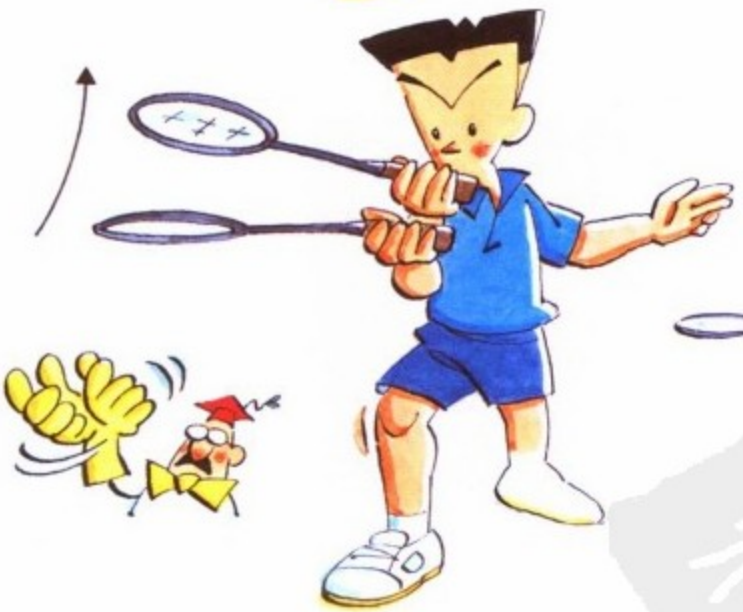
近网短球

近网短球，是在网前灵活地运用手腕的力量，使球同样落在对方网前的击球形式。

近网短球　球拍上举，拍面与地面的夹角为45°。击球时手腕保持放松。





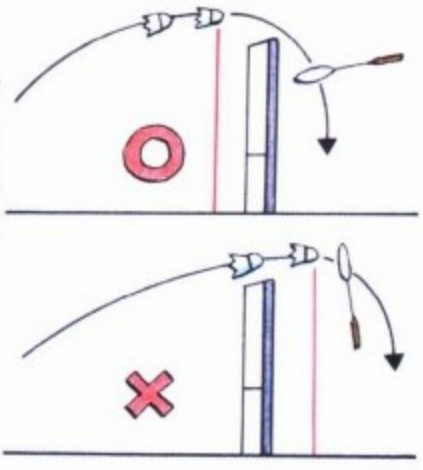


不仅手腕要放松，膝部也要放松，这样才能减少失误的机会。在眼睛的高度上击球。



在顶点击球

击球点越低，击球触网的可能性就越大。如果能在自己一侧的场地来球的最高点将球紧贴着球网打回去，对手则很难回击。





手腕保持放松的话，可以有效地减缓来球的力量。





即使击球点较低，视线也不能在地板上。如果击出的球距球网较高的话，可能会被对手推回。



为什么我打出的球总是触网？

可以试着把两腿间的距离再分开一些，伸左手保持身体的平衡。



为了减少打近网短球时的失误，可以进行抛击球的练习，不断变化球的速度、线路、高度等。

第36课

正手的搓球

网前击球技术的好坏，往往决定着比赛的进程。应该从青少年时期就开始注意加强网前球的练习。

正手的向内切击球

斜举球拍，球拍面成45°，按照顺时针2点到7点的方向挥拍。







在跨出的右脚内侧上方击球。



轻握球拍，食指的位置比拇指更靠前，握拍的感觉像是在用改锥拧紧螺丝。





从正手后场上网向内搓切球

从后场正手一侧直接上网接网前球时，可向内搓切击球。



在后场斜线上网接球时，向外搓切击球可以减少失误。





向内搓切球



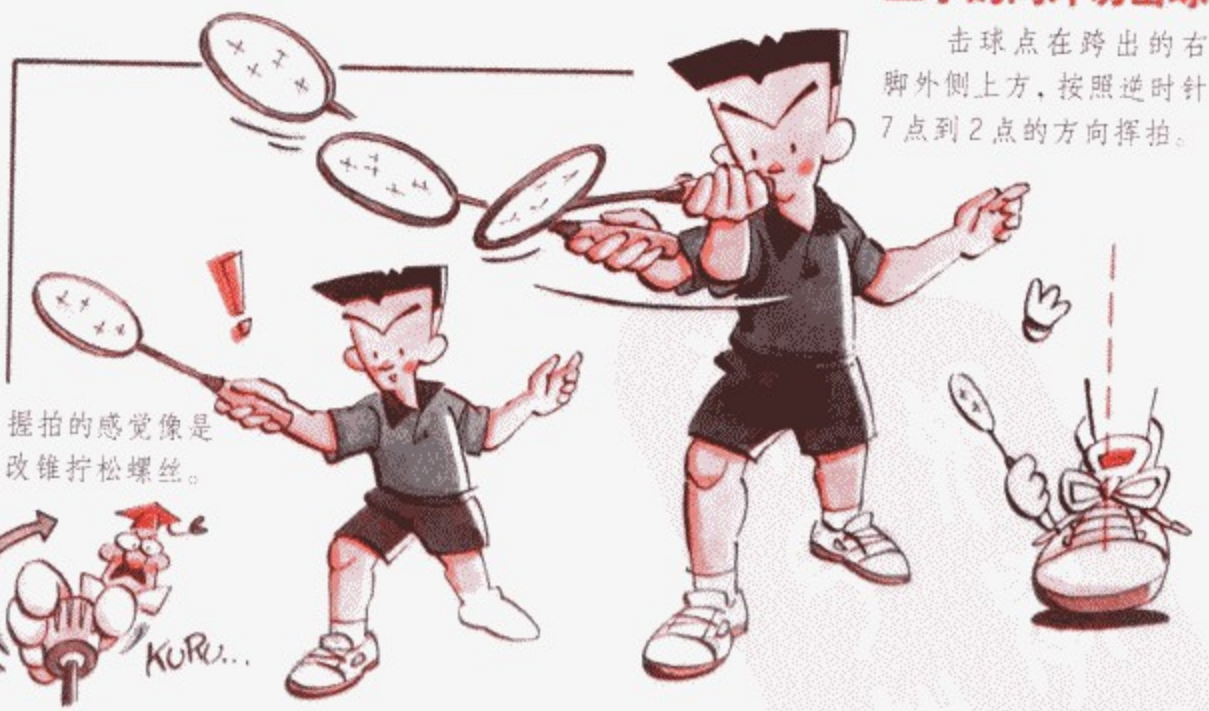
向外搓切球

从后场斜线上网向外搓切球



正手的向外切击球

击球点在跨出的右脚外侧上方，按照逆时针7点到2点的方向挥拍。



握拍的感觉像是在用改锥拧松螺丝。

第37课

反手的搓球

搓球是由中国运动员创造出来的网前击球技术，据说中国的青少年运动员每周都要进行2～3次、每次30分钟以上的搓球训练。



反手的向内切击球

轻屈臂，斜拍面以逆时针10点到6点方向挥拍切击球。在身体内侧（即左右脚之间的连接线）击球。



击球时手臂不能完全伸直，否则将无法切击球。

反手的向外切击球

轻屈臂，从球拍面略低于手腕的位置上开始挥拍。以手腕为支点，由内向外挥拍，击球点在身体的外侧。



如果在边线附近，按照顺时针6点到10点的方向向上搓击球的话，可以防止击球出界。

博士，准备动作是应该这样吗？

准备动作就是这样。

握拍方法

反手握拍方法的感觉，就像是拿起放在地板上的球拍。



为了能控制击球，要用两三个手指放松地握住球拍。

在准备击球时，有较大的屈腕动作，有利于搓击来球。

第38课

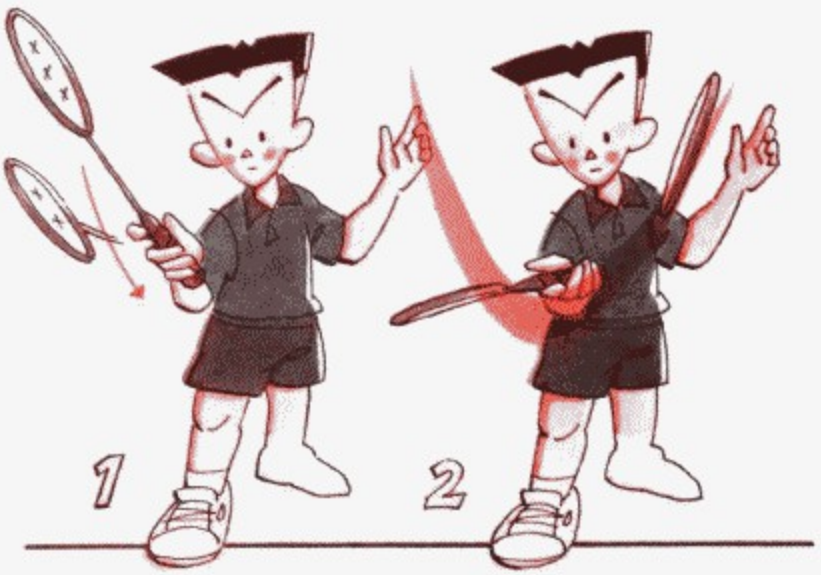
搓球的方法

在搓切击球时，要根据对手来球的速度，变化触球的方法。只用一种方法的话，搓出的球既没有旋转，也不容易控制。正反手搓球的击球方法都要掌握。



V字形挥拍

在接击对手打来的网前短球或吊球等速度较慢的球时，呈V字形地挥动球拍，可增加击出球的旋转。





在击球后迅速反转拍面，要避免横向地移动。



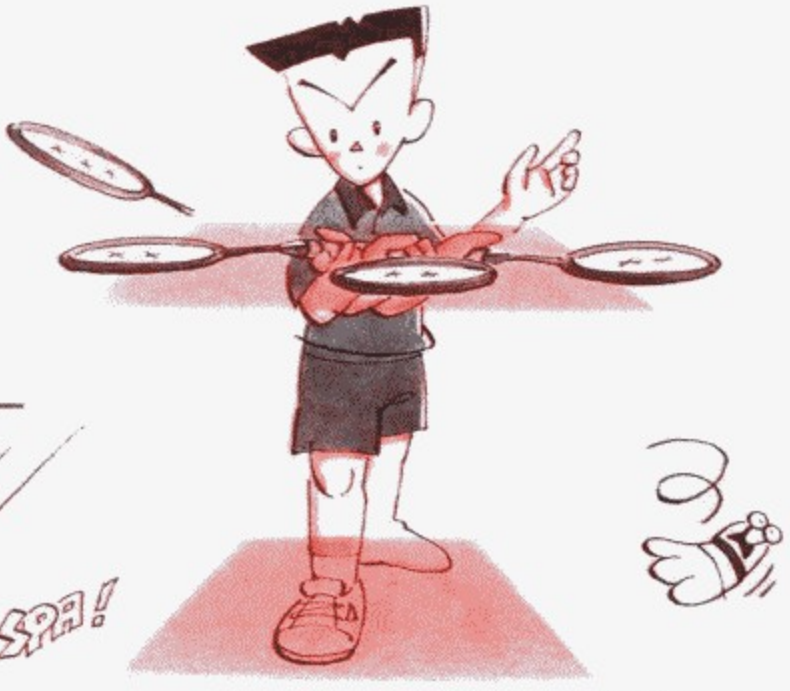


直线挥拍

接击对劈球等速度较快的球，要拍面与地面平行地横向挥动球拍。通过拍面的横向移动，增加击出球的旋转。







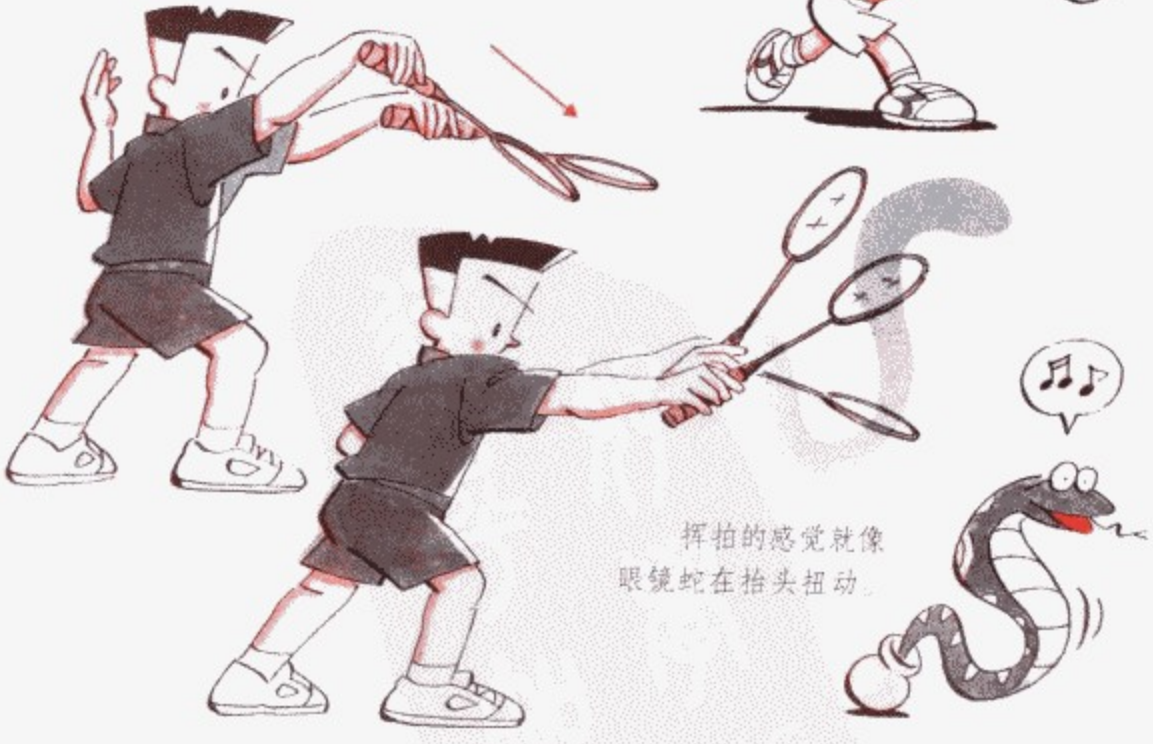
由于控制球可能比较困难，可从近网球开始练习。

“眼镜蛇式挥拍法”

在反手的击球方法中，有一种向前做V字形挥拍的形式。巴塞罗那奥运会羽毛球女子单打金牌获得者、印度尼西亚的王莲香就很擅长这种方法。







挥拍的感觉就像眼镜蛇在抬头扭动。

第39课

网前勾对角线球

在网前勾对角线球，实际上就是打斜线的近网短球。一旦掌握了这个击球技术，处理网前球的技术可以说就提高了一截。要注意根据自己距球网的距离、球速、击球点等，变化击球的方法。

在打网前勾对角线球时，容易出现球触网、回球过高、出界等情况，控制球有相当的难度。



为了减少失误，要把身体重心放在右脚上，伸左手保持身体平衡，在膝部的内侧击球。



球拍处于腰的高度时，拍面要与地面平行。挥拍的感觉，在打正手球时用食指控制球拍像在绕圆的右半边，在打反手球时用拇指控制球拍像在绕圆的左半边。还可以使用假动作配合击球。

这时要向上斜举球拍，做好击球的准备。



博士，在打击球点较高的网前勾对角线球时，应该如何准备？

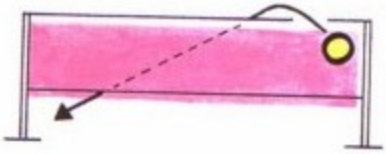




挥拍时把肘部适当回收，把拇指贴在拍柄的宽面上。要把球迅速打到对方的场地上。

博士，我在打击球点较低的球时经常会球触网！





当击球点较低时，球的速度已经有所降低，为此，要适当加大击球的力量，使球在较远的地方越过球网。

第40课

推球①

在比赛中，利用推球截断对手的回球线路，是有效的得分手段之一。要练习各种线路的推球。



准备

肘部上抬，举拍在右胸前。



脚跟抬起，保持脚部的弹性。







握拍方法

轻握球拍，拇指和食指贴在拍柄的宽面上，手掌部位不要触拍。手上像握着一个鸡蛋。

在击球的瞬间，握紧球拍。

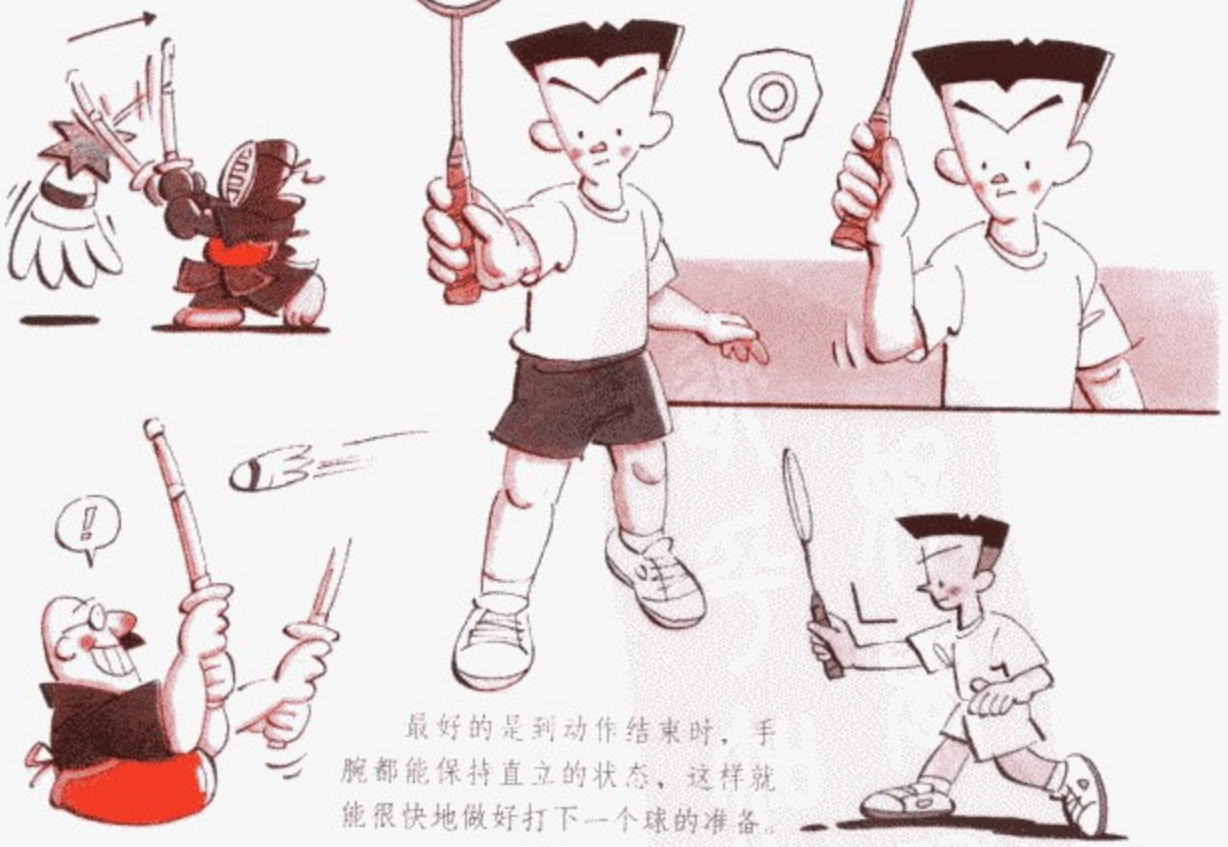


挥拍





夹紧腋部握拍击球的动作，与剑道中的击打动作很相似，击打后也要返回到原位。



最好的是到动作结束时，手腕都能保持直立的状态，这样就能很快地做好打下一个球的准备。

第41课

推球②

对对手打来的速度比较快的球，如果是非常匆忙地去接的话，就很容易造成击球出界或不过网。要在合适的位置上，以正确的姿势进行接快球的练习。



位置

在比赛中，推球的位置应适当靠后些，在前发球线后30厘米左右的地方比较合适。

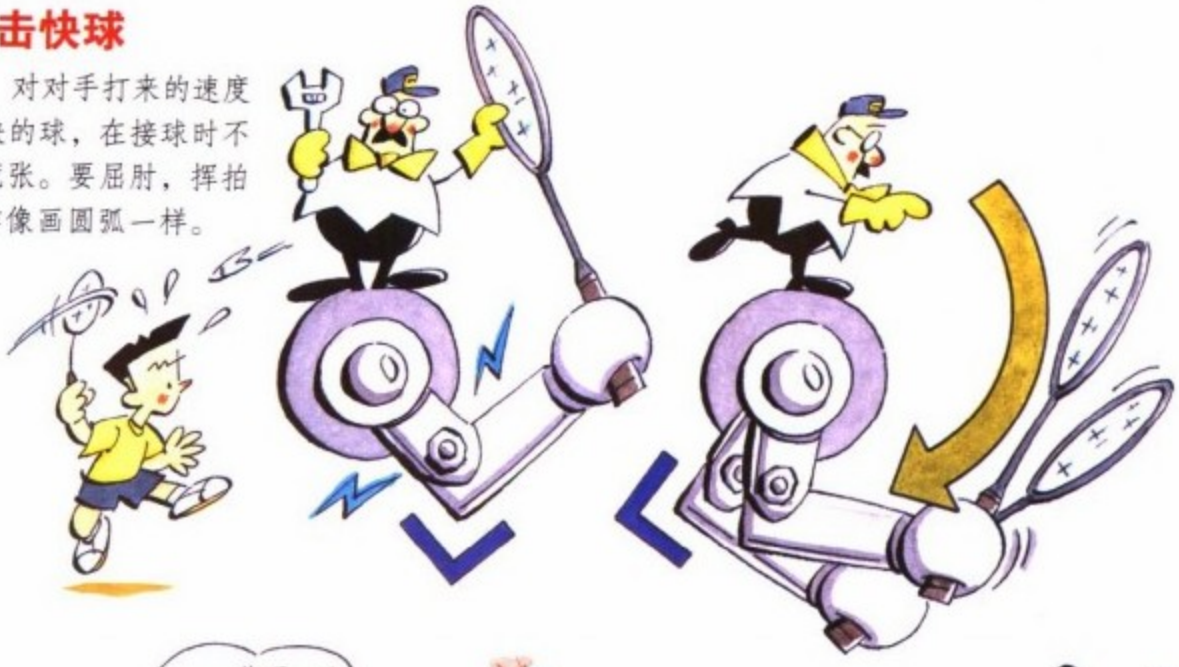




击球点在与自己身体有20°左右夹角的侧前方。

推击快球

对对手打来的速度很快的球，在接球时不能慌张。要屈肘，挥拍动作像画圆弧一样。





伸直手臂击球，不仅会造成挥拍迟缓，还会造成击球出界或不过网等失误。



对对手打来的速度很快的球，手臂可适当地向后收。

第42课

推球③

对贴网而过的来球或者已经低于球网上沿的球应该如何推击，这的确是有些难度。但如果在运用球拍上下工夫的话，也还是有可能推击成功的。

“节拍器式击球法”

在击打贴网球时，如果是直着向前挥拍，就有可能造成球拍触网。









在这种时候，球拍可以像钟表的表针那样，以手腕为支点，从2点逆时针向10点方向横向挥拍。







在反手击球时按照10点到2点的方向。



把球拍作为三角形的一条边

即使是在球网的高度以下击球，也尽量不要向上推球。





击球时的动作不要过猛，击球点在球网上沿向下20厘米以内时可以用这种方法回球。



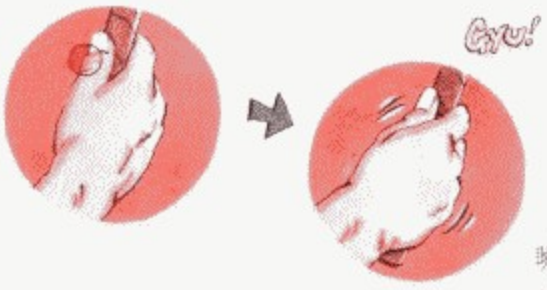
把拍面斜成像三角形的一条边，将球搓推出去。击球时感觉身体好像是在球的下边。



推击反手球

要注意保持身体的平衡，及时改用反手握拍法。





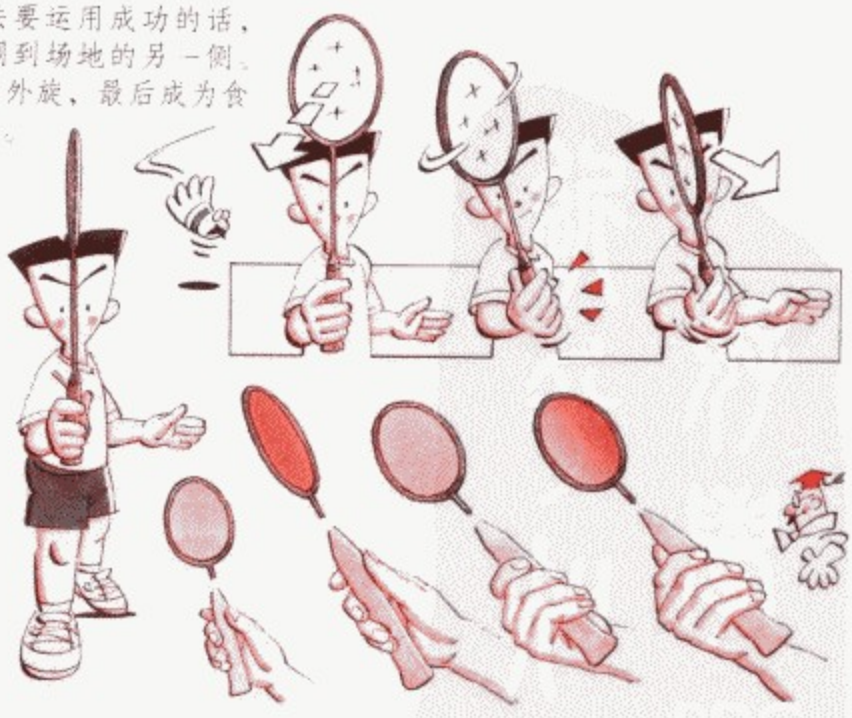


肘部上抬，在击球的瞬间紧握球拍，用拇指的前顶发力击球。注意把握击球的时机。



做出要打反手球的样子而打出正手球

这种方法要运用成功的话，可以把对手调到场地的另一侧。握拍的拇指向外旋，最后成为食指压在中指上。



让对手认为自己要打反手球，而突然把球推向其正手。

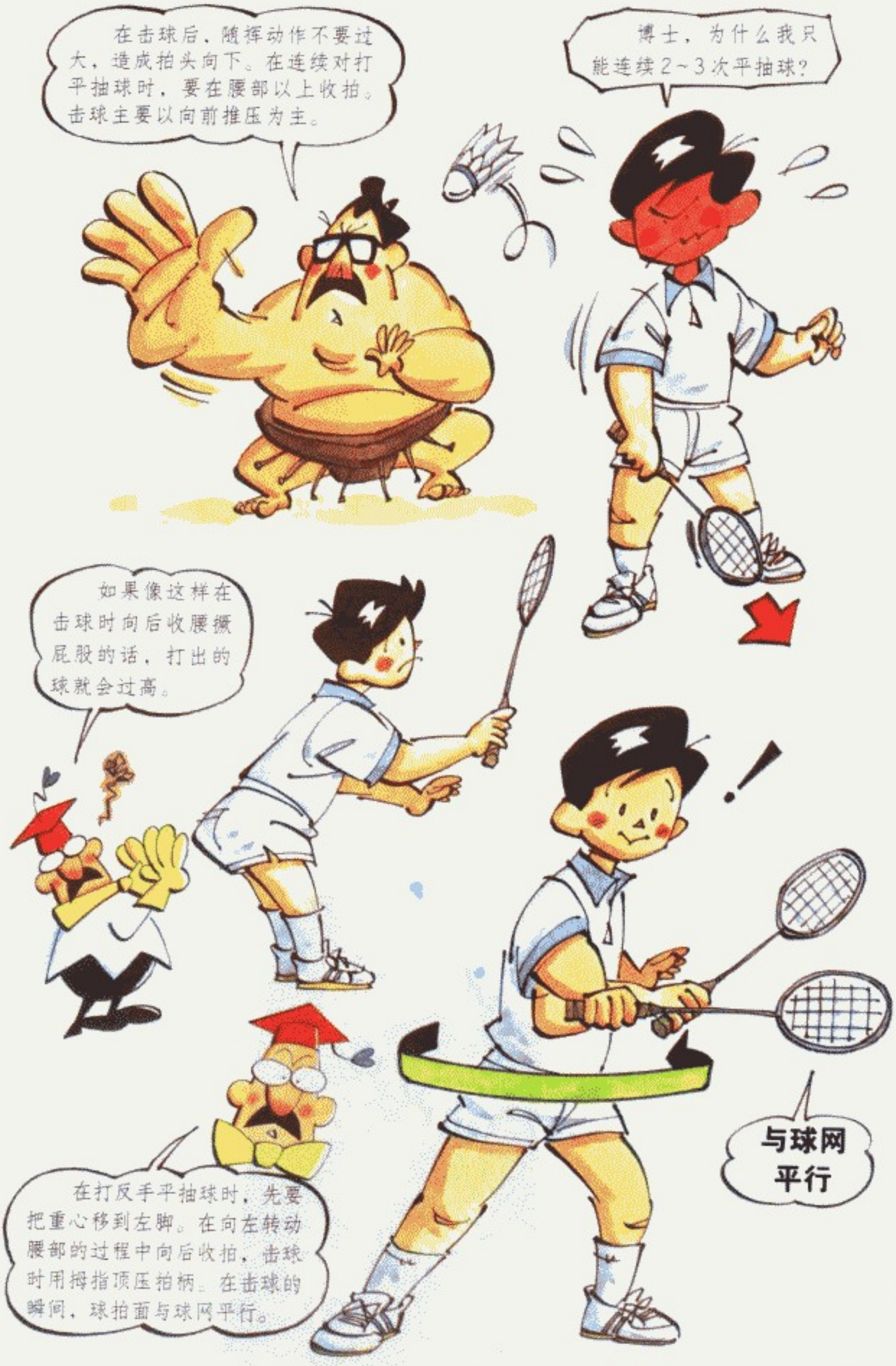
第43课

平抽球

平抽球的速度仅次于扣杀球，球的飞行路线基本与地面平行。在对打速度很快的双打比赛中，经常会使用平抽球。由于对方的回球也比较快，所以在击球后要迅速做好打下一球的准备。






博士，为什么我只能连续2~3次平抽球？
在击球后，随挥动作不要过大，造成拍头向下。在连续对打平抽球时，要在腰部以上收拍。击球主要以向前推压为主。
如果像这样在击球时向后收腰撅屁股的话，打出的球就会过高。
！
与球网平行
在打反手平抽球时，先要把重心移到左脚。在向左转动腰部的过程中向后收拍，击球时用拇指顶压拍柄。在击球的瞬间，球拍面与球网平行。

第44课

单打 接扣杀球①

阻止对手的进攻，接起对手势大力沉的扣杀球并过渡到与其的对攻中，是比赛中的一个重要部分。接球的方式有接球后打网前短球、平抽接球、接球后挑后场高球等。首先从单打开始练习。





平抽接球

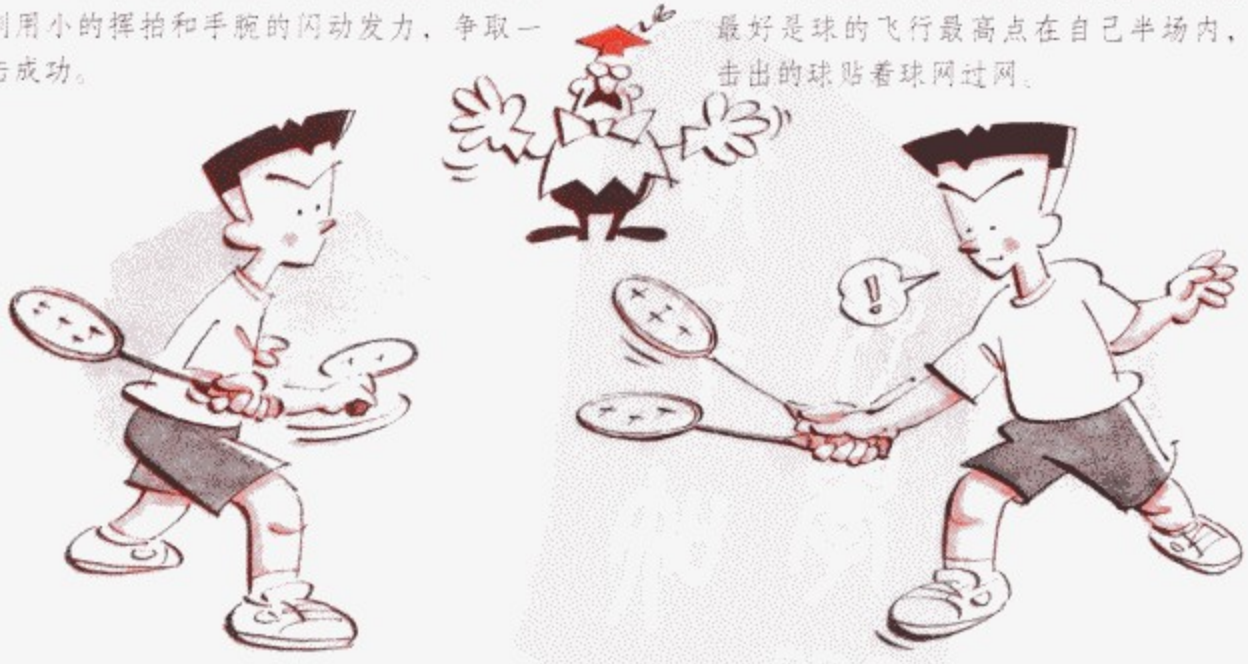


这个接球有可能马上改变攻守关系。利用小的挥拍和手腕的闪动发力，争取一击成功。

接球后打网前短球



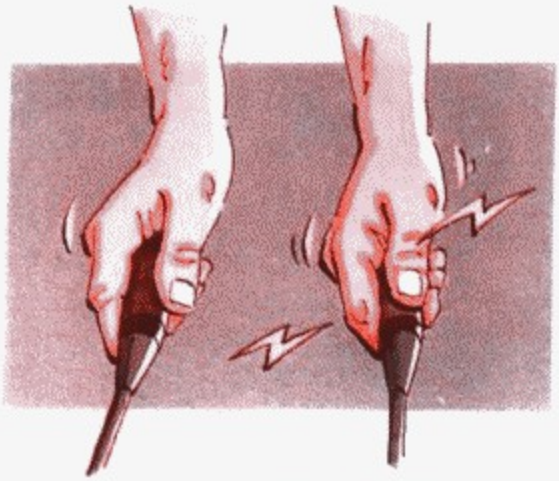
这是在单打中经常使用的接球方式。最好是球的飞行最高点在自己半场内，击出的球贴着球网过网。



正手的握拍法

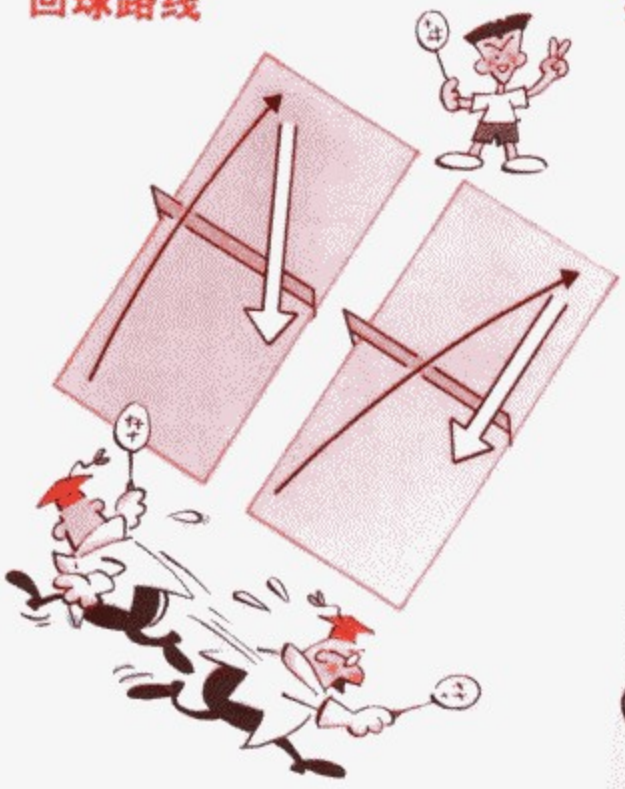
要放松地握拍，在打网前短球时只使用球拍的下半部，有一点向上捞球的感觉。





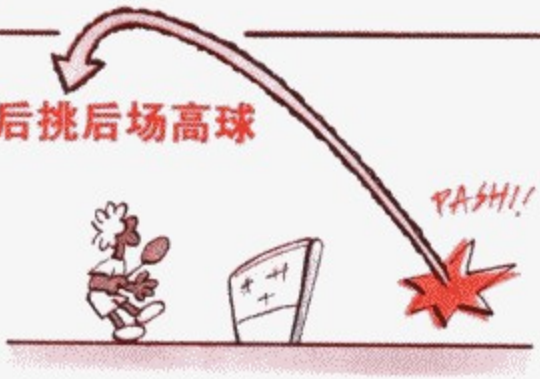
用拇指和食指紧贴在拍柄两侧的宽面上，挥拍动作不要大，拍面在前。

回球路线

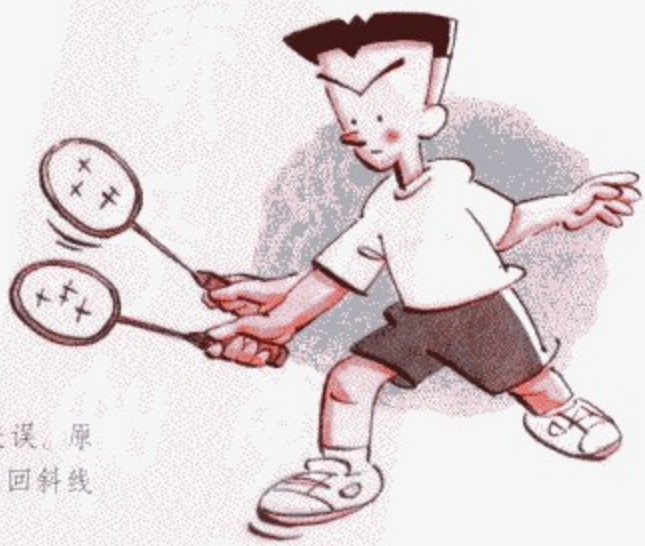


首先要考虑的是调动对手，使对手出现失误。原则上以斜线球回对手的直线扣杀球，以直线球回斜线扣杀球。击球时要利用腰部和膝部的转动。

接球后挑后场高球



这种接球方式需要手腕的力量。击球时挥拍动作不大并要掌握合适的时机。



第45课

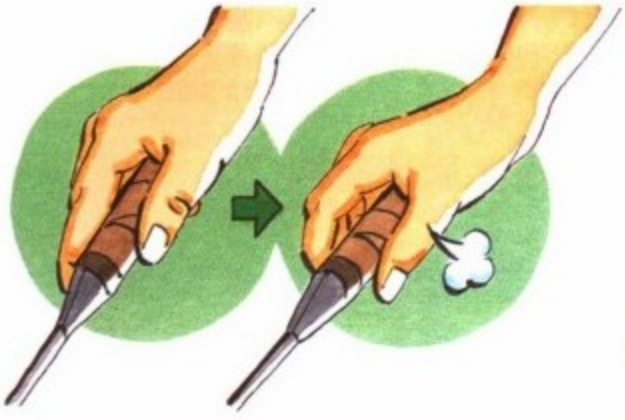
单打 接扣杀球②

在掌握了正手接扣杀球的要点后，就可开始练习反手接球。在比赛中，对对手的扣杀球，可以通过接球后打网前短球或上网击球等方法，向对手施加压力。

反手的握拍法

与正手握拍一样，反手也要放松地握拍。不一样的是，拇指和食指不用力握拍，而是放松地贴着拍柄。







用球拍的下半部向上捞球。





转动腰部

无论是打正手球还是反手球，在击球时都要转动腰部，打正手球时要向右转，打反手球时要向左转。将球拍迅速置于来球之下。

肘部在膝部的内侧

如果在击球时，肘部是在膝部的外侧，击出球的稳定性就差。为此，要注意将肘部置于膝部的内侧，在身体前接球。



击球后迅速上网

在打出网前短球之后，要迅速地进到网前。举球拍准备推打对手的近网短球，对对手施加心理上的压力。



抛球练习

可以利用抛球来练习接球。抛球的种类可多种多样，过顶的、网前的等等。



第46课

单打 接扣杀球③

在接扣杀球时，不能总是回直线球。但要是想斜线回球，也不是件容易的事，需要反复地进行练习。



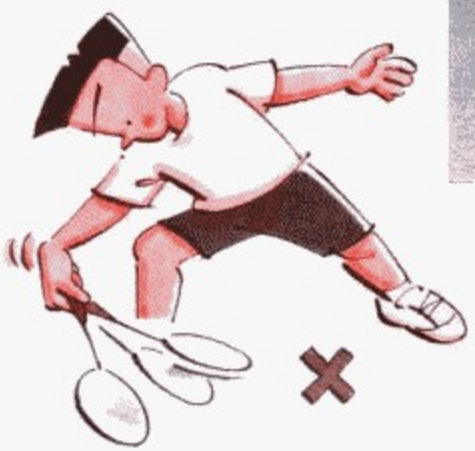


斜线回球的击球点要比直线回球时稍微靠前，在击球的瞬间，用手指控制拍面向上转 45° 。



不能使用手腕的力量变化回球路线，也不能转腕。击球的感觉像是用拍面在送球。

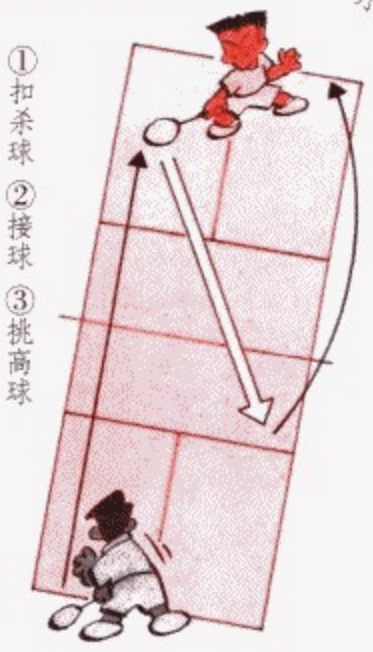




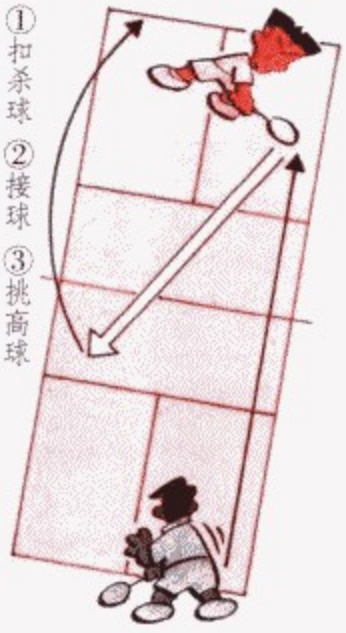


交替扣杀练习

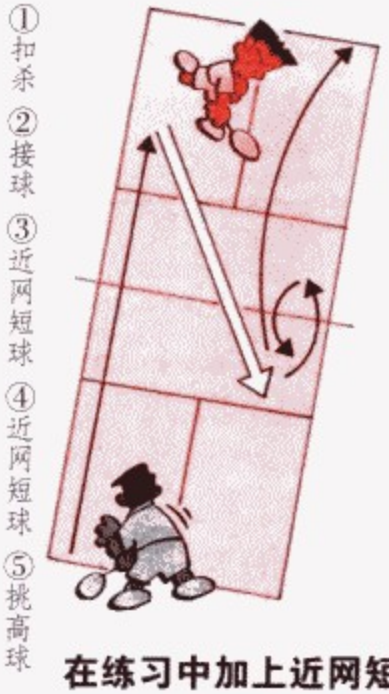
两人各在场地的一边，进行一人扣杀、另一人接球的练习。不要仅使用场地的一半，这样不利于练习变化击球路线。



正手的接球



反手的接球



在练习中加上近网短球



第47课

双打 接扣杀球①

除单打之外，还要掌握双打的接球技术。在双打时，由于对方选手站在网前，因此，接球后的挑后场高球和平抽球要比网前短球使用得多些。首先要练习准备动作。



右脚稍向前跨出，将球拍置于身体前。



要点1
右脚在前

右脚比左脚多跨出半只脚，这是最便利的接球步法。





要点2
当球距身体10厘米以内时用反手

这时如果用正手接球，就很容易出现挥拍动作过大等情况，而用反手接球则比较方便。





即使是球在正手一侧，只要距右脚在10厘米以内，就可以用反手接球。

要点3
向后收拍





如果在做准备动作时，把球拍向前伸的话，就有可能接不到速度较快的球。



要把球拍收回到身体旁，这样才有可能以小的挥拍动作接球。

要点4
脚跟上抬，保持弹性

接速度较快的扣杀球，时机的掌握是非常重要的。在准备击球时，要抬起脚跟，保持脚跟的弹性，身体可以有小的上下跳动。



不要害怕对手扣杀球的力量。要是再撅屁股的话，博士就要踢你了！

第48课

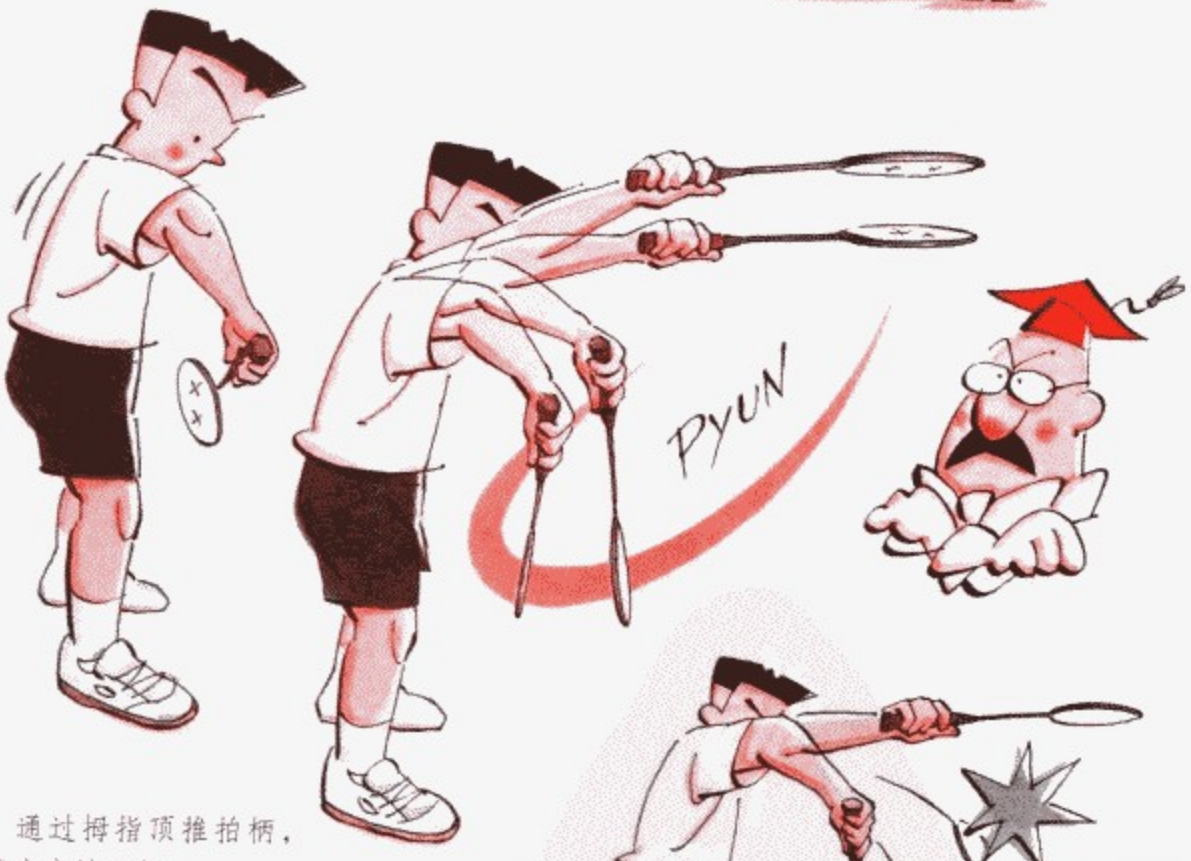
双打 接扣杀球②

在双打比赛中，挑后场高球是经常使用的接球方式，而且反手击球又比正手击球的时候要多。要把球高高地挑到后场，绝不能让对手非常容易地把球击回。

挥拍

向后引拍，以肘部为轴心，向前上方挥臂击球。





通过拇指顶推拍柄，使球高高地飞起。

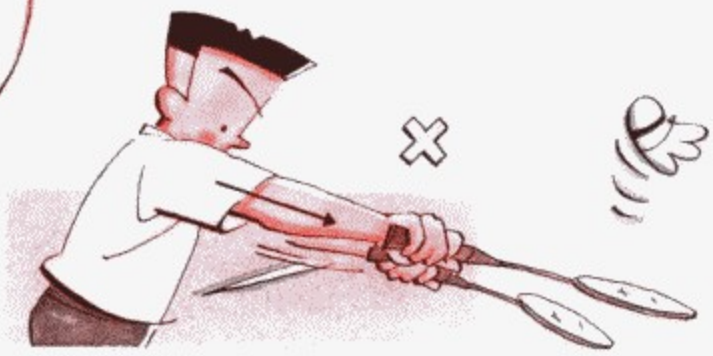




在击球的瞬间把手臂伸直。

如果是伸直手臂去接球，就不可能把球打高和打远。挥拍击球的动作要像甩鞭子一样。





如果觉得在接反手球时不容易打远的话，可以在击球的瞬间，双脚并拢向上助力跳，就像进行高台跳雪一样。

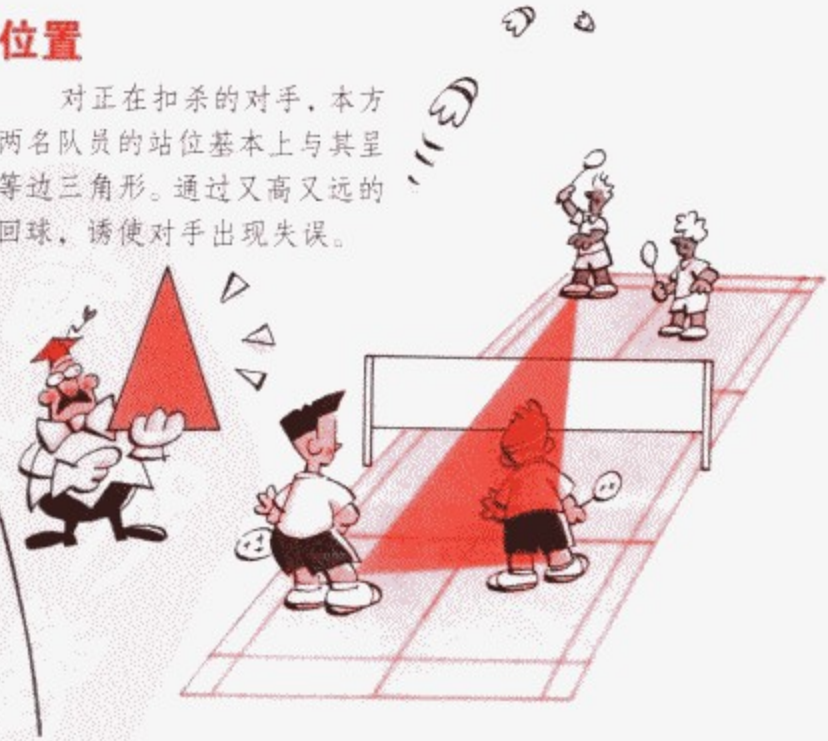






位置

对正在扣杀的对手，本方两名队员的站位基本上与其呈等边三角形。通过又高又远的回球，诱使对手出现失误。





第49课

双打 接扣杀球③

即使在比赛中处于被动的时候，也要努力把球接过去。如果此时的身体姿势接球已经非常困难了，但为了不让对手取得优势，也要通过挑后场的高远球改变处境。对接球比较费力的正手球，同样要加强练习。

被动球 1
回球质量不高

由于对手的攻击，造成自己的回球质量不高时，要准备接对手的扣杀球，身体重心为此要更加降低。



双脚间的距离要比平时加大，以保持身体的稳定和接球的可靠性。

被动球 2
向自己右肋部的来球

打向自己右肋部附近的球是最难接的球。在准备接球时，可以把左脚向前伸出，自然地将身体展开。



抛球练习

为了提高接球的成功率，可以进行抛接球的练习。先练习接从网前用手抛来的球，然后练习接用球拍打来的球，尤其要练习接从头上向下打的球，以掌握接扣杀球的时机。







被动球 3
向正手一侧飞来的球

在自己的正手一侧接球时，注意后引拍的动作不能过大。肘部不能先于球拍伸到身体后面。

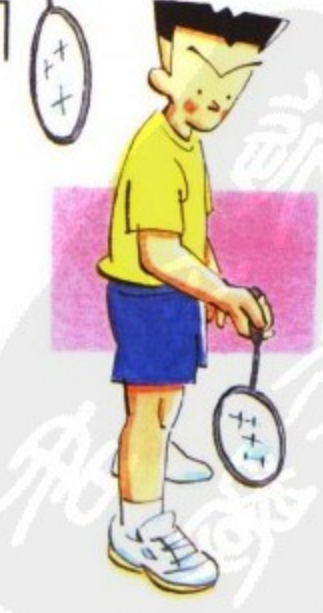








在这个位置接球，需要相当高的技术。基本要点是接球时左脚在前。



可以让肘部不动，仅用球拍回球。



PDG

第50课

双打 接扣杀球④

在掌握了如何挑后场高远球的技术后，就要练习同样在双打比赛中经常使用的平抽接球的技术。打出的球不能过高，要使位于前场的对手不容易接到。









控制球拍面与球网平行，并以这种状态把球向前推击出。







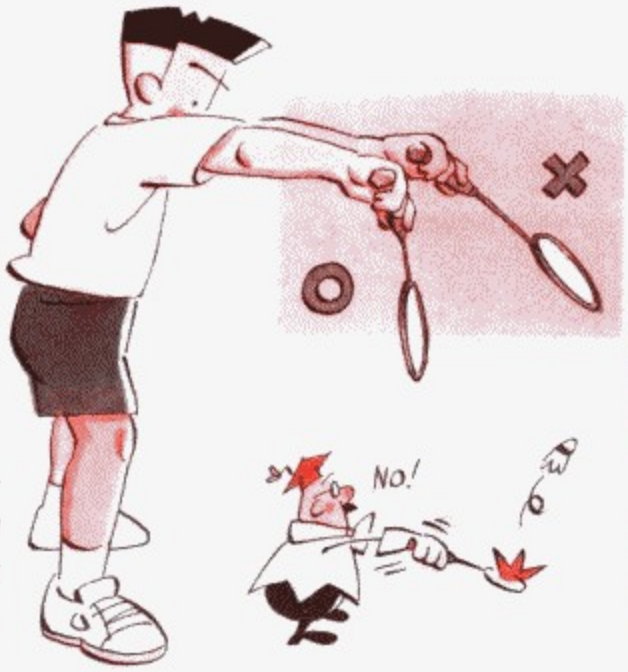




如果像这样想一球决胜负的话，就有可能出现不能及时接下一个球的情况。接回去的球要有速度，但更要注意的是，回球应该是不能距网过高的平抽球。



击球的位置，应是在手臂放松地伸直时手腕所在的位置。击球距离身体过近或过远，都不能保证接球的稳定。





向后引拍和向前挥拍的动作都不能过大。特别是在打斜线平抽球时，过大的动作有可能使球偏离预定的方向。

不好的动作



不好的动作



要注意击球的时机，击球时以肘部为支点，将球拍面向前推出。



第51课

触击球

触击球与推球的打法很接近。双打时位于前场的选手，可以使用这种方法有效地挡住对手的平抽球。为了丰富自己的进攻手段，需要努力掌握这种击球方法。



向前跨步截击来球，与推球是一样的，但在触击球的瞬间，感觉到手掌离开了拍柄。

击球时没有挥拍动作，好像是在用拍面护住身体。

正手斜线触击球

用拇指和食指向右转拍。

反手斜线触击球

用拇指和食指向左转拍，握拍要放松。



使用方法

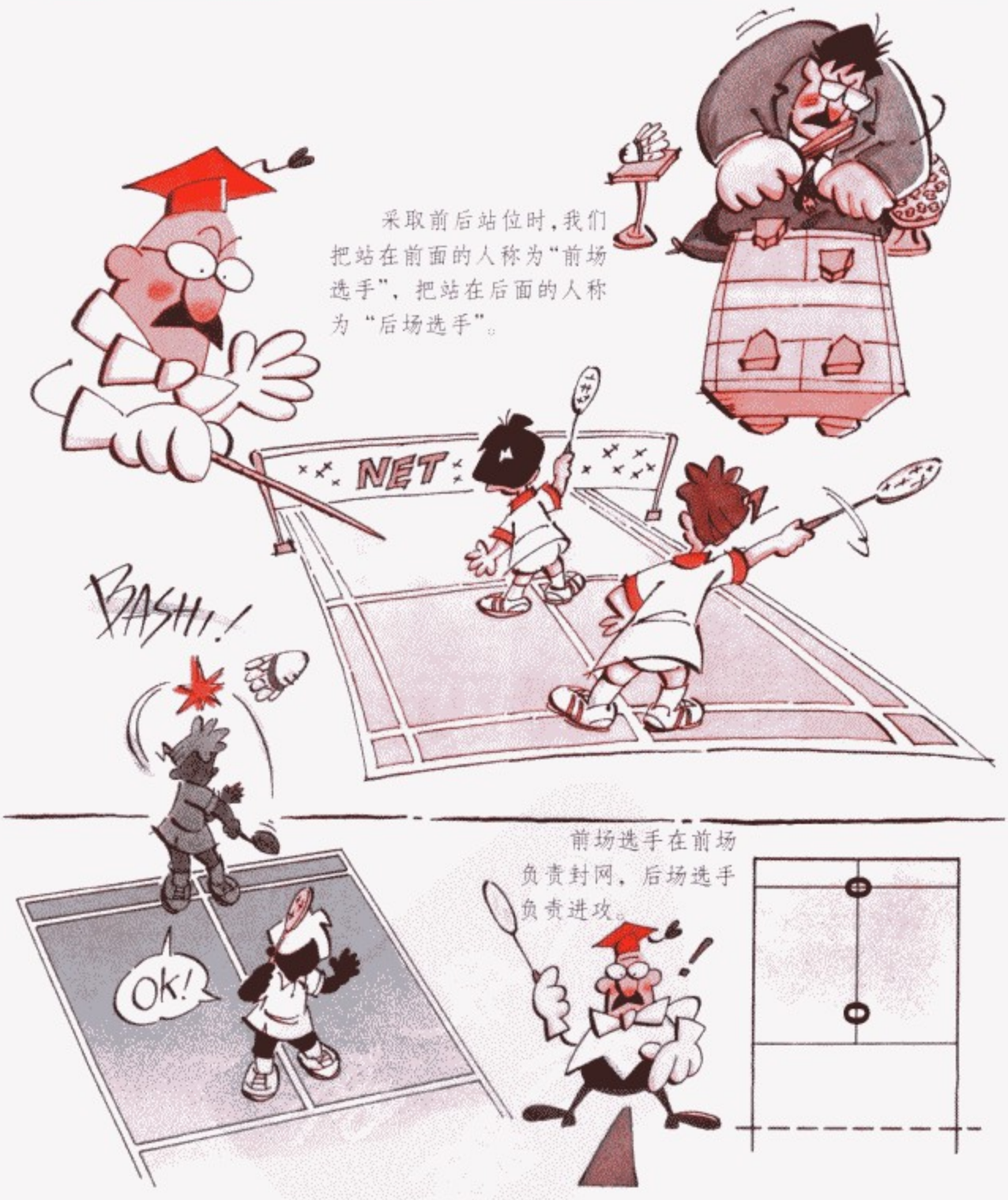
后场选手击出的扣杀球，被对手用平抽球接回后，位于前场的选手应该如何处理？如果不用惯常的推球，而突然改用带斜线的触击球，会给对手出其不意的攻击。



第52课

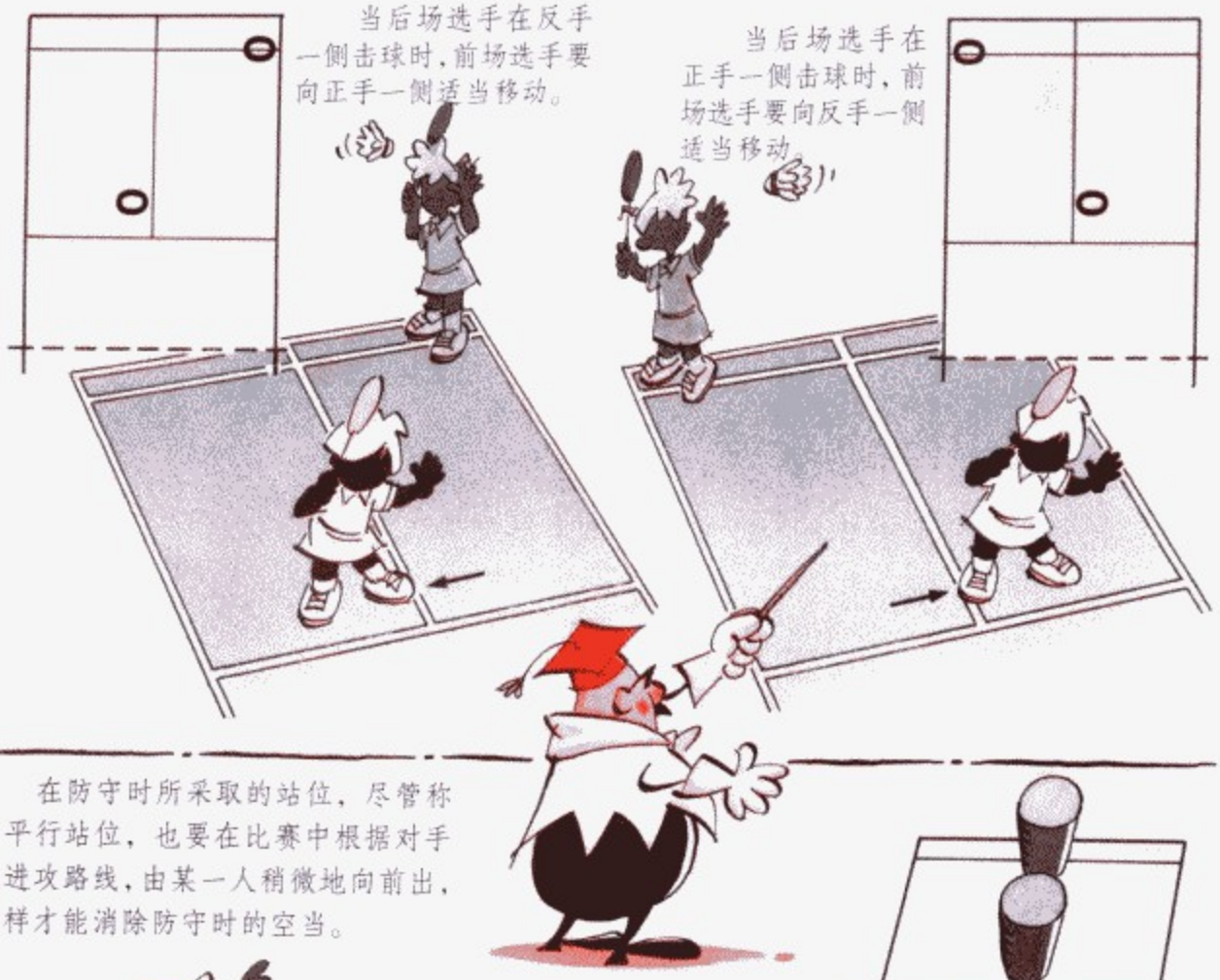
双打中的站位

在双打比赛中，无论是进攻还是防守，都有不同的站位。在进攻时，两个人要前后分开，形成纵形队列。在防守时，两个人要左右分开，采取平行站位。

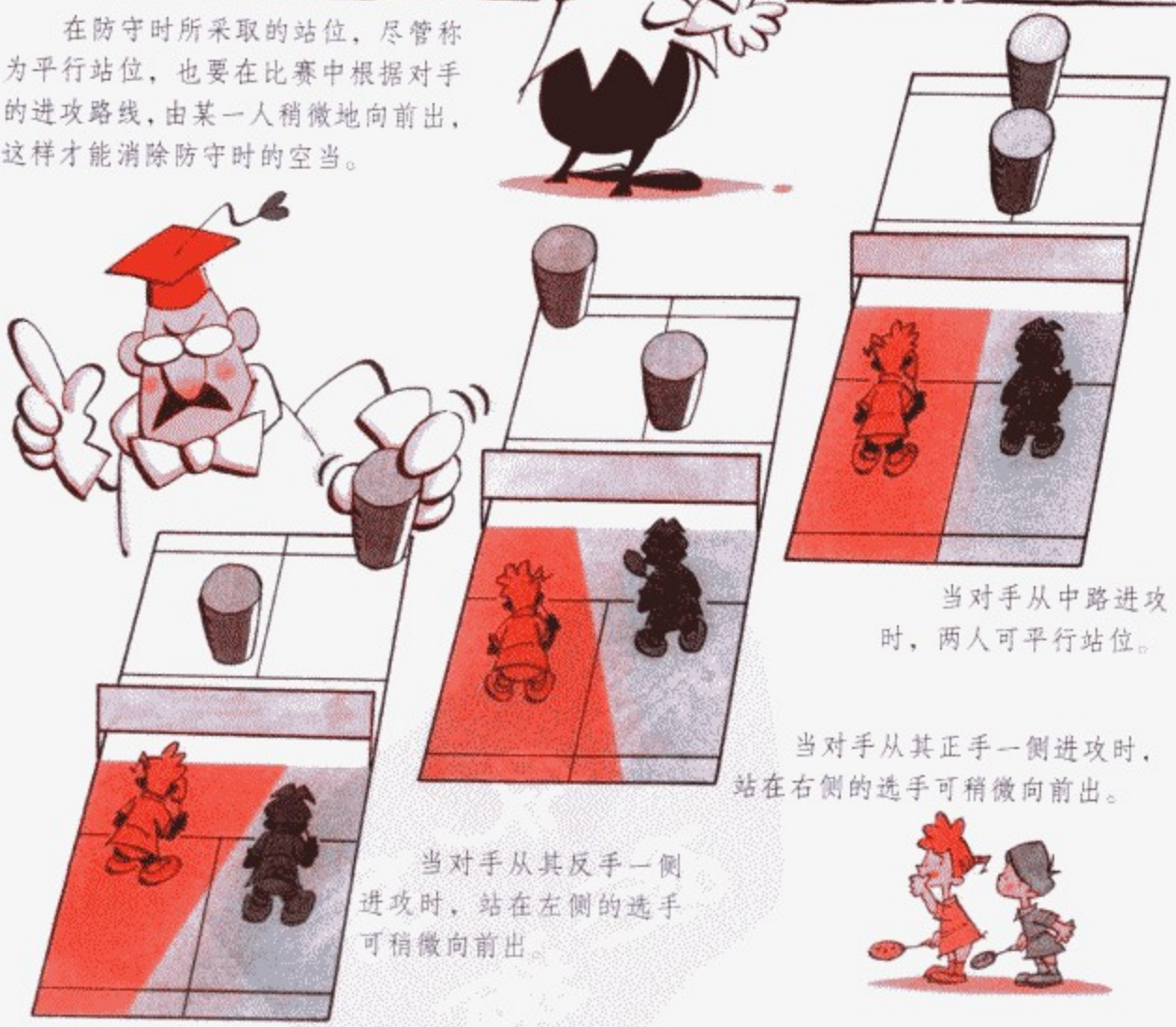


当后场选手在反手一侧击球时，前场选手要向正手一侧适当移动。

当后场选手在正手一侧击球时，前场选手要向反手一侧适当移动。



在防守时所采取的站位，尽管称为平行站位，也要在比赛中根据对手的进攻路线，由某一人稍微地向前出，这样才能消除防守时的空当。



当对手从中路进攻时，两人可平行站位。

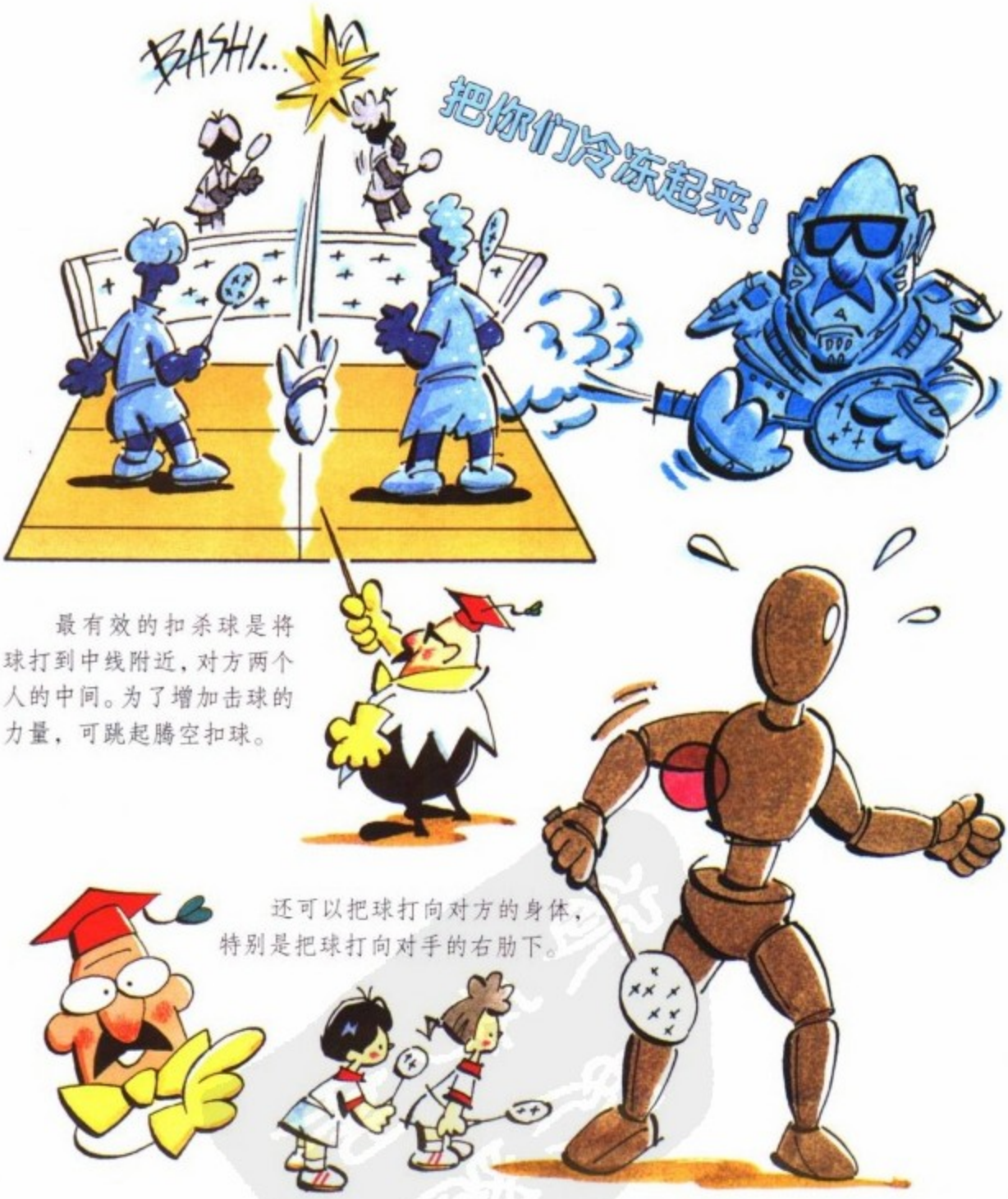
当对手从其正手一侧进攻时，站在右侧的选手可稍微向前出。

当对手从其反手一侧进攻时，站在左侧的选手可稍微向前出。

第53课

双打的进攻

在双打中，最具攻击力的手段就是扣杀了。但是一味地扣杀，也不可能取得比赛的胜利。在这里，要介绍一些打好扣杀球的要点。

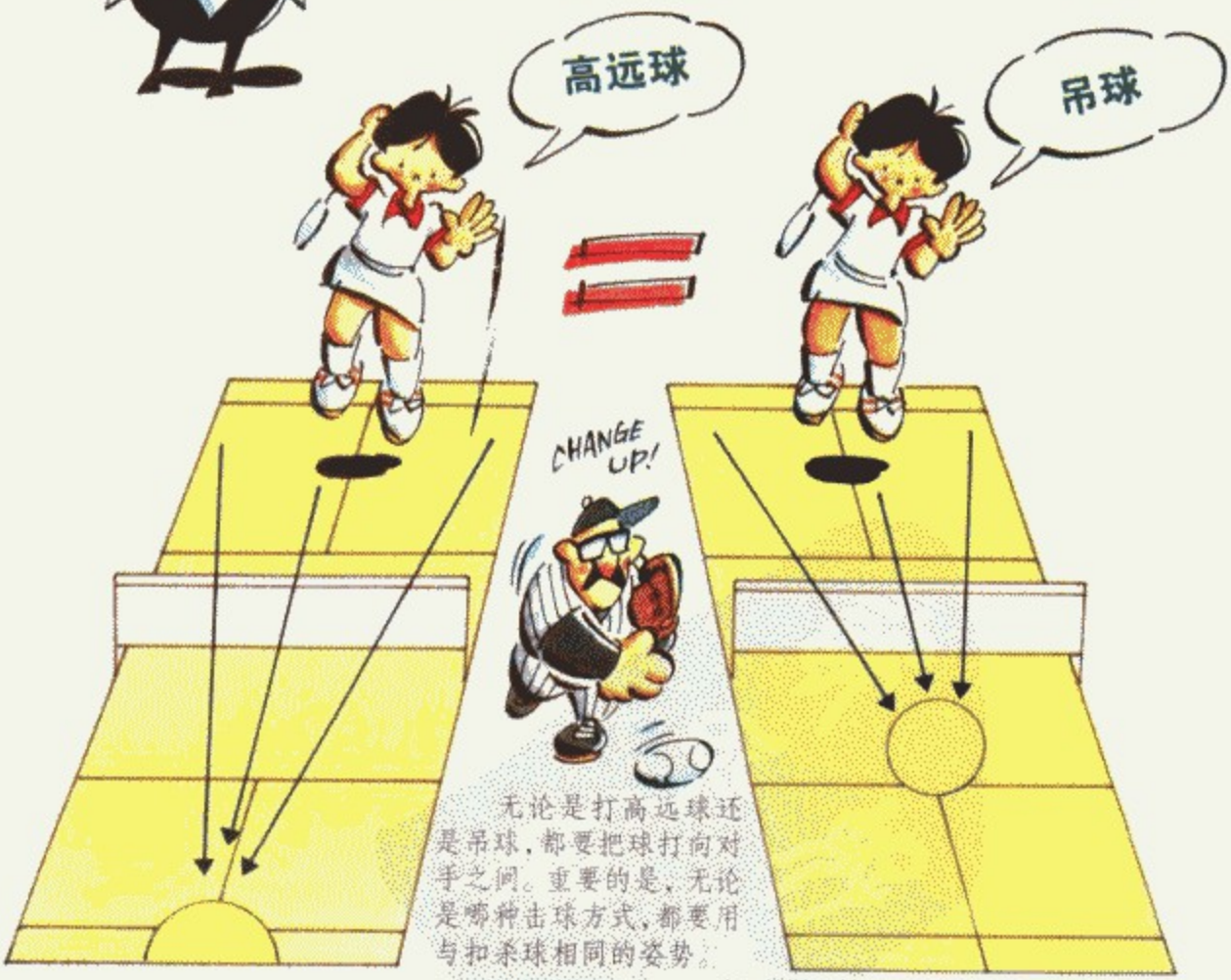


最有效的扣杀球是将球打到中线附近，对方两个人的中间。为了增加击球的力量，可跳起腾空扣球。

还可以把球打向对方的身体，特别是把球打向对手的右肋下。



当对手的防守很严密时，仅依靠扣杀球是很难奏效的。在这种时候，可改打高远球或吊球。



无论是打高远球还是吊球，都要把球打向对手之间。重要的是，无论是哪种击球方式，都要用与扣杀球相同的姿势。

附录 1

单打的战术

现在介绍在单打比赛中所使用的战术。利用击球的方法和线路，大范围地调动对手，是使用战术的要点。调动对手的方法有六种，在比赛中，要根据场上的情况，灵活地运用这些方法，组合成不同形式的攻守形式。

① 前后

利用高远球和吊球、近网短球和挑高球，迫使对手不得不前后跑动，这样既可消耗对手的体力，也可使对手出现失误。打斜线球是大范围调动对手的有效方法，也可以向同一地点连续发起进攻。

② 左右

利用直线球和斜线球，在左右半场内调动对手。即使想把球打向同一地点，也会由于自己的位置不同而造成拍面角度不同，对此，在控制球时需要加以注意。此外，对于扣杀球和推球，不要仅仅打向左右半场，也可以打向对手的身体和中线附近。



③ 高低

灵活地把后场高远球、后场平高球、具有攻击性的高球或普通的高球等组合成自己在进攻、防守或过渡时的不同击球形式。利用高低不同的击球，扰乱对手的视线，造成其出现失误。

④ 快慢

击打速度慢的球，是为击打速度快的球做准备，而击打速度快的球，同样也是为击打速度慢的球做铺垫。可以先从练习快慢不同的扣杀球或吊球开始。随着速度的变化，击球的形式也可以增多。

⑤ 变化

如果不断地变化自己的击球形式，就会使对手对下一球难以作出判断。在比赛中，要不断地迷惑对手。比较有效的迷惑对手的方法是劈球或搓球。

⑥ 击球的形式

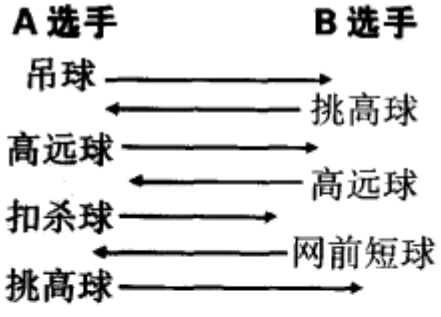
在棒球比赛中，投球速度快的投手仅依靠快速的直线球就可以取胜，但如果没有这种能力，那么投球的形式就要多，控制球的能力就要好。最好是多掌握几种羽毛球中的击球形式，根据需要灵活使用。

附录 2

组合练习法

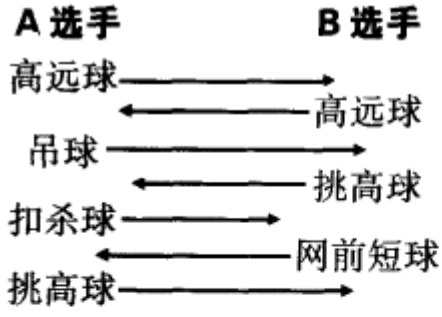
在掌握了一定程度的步法和击球技术之后，就可以开始以实战为目的的组合练习。两个人按照确定的击球形式的顺序进行对打。训练的重点尽管是对打练习，但也不要因害怕失误而不主动进攻。

练习方法 1



与 A 选手交换击球形式

练习方法 2



与 A 选手交换击球形式

● 练习要点

① 高远球、吊球、扣杀球等都是在头顶上击球，击球姿势基本相同。为此，要注意肘部的柔韧性和举拍的速度。

② 挥拍动作要小而有力，利用直线球和斜线球使对手难以判断。

③ 要注意控制击球的线路。

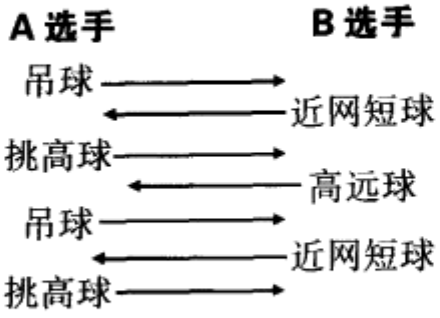
④ 在扣杀球时，要把球打向对手不容易接到的方向。

⑤ 利用不同的击球时机或控制球拍的方式，增加在相同的身体姿势中击球的种类。

⑥ 在打出网前短球后，支撑脚要迅速向前出，以练习在实战中对手可能击回的近网短球。

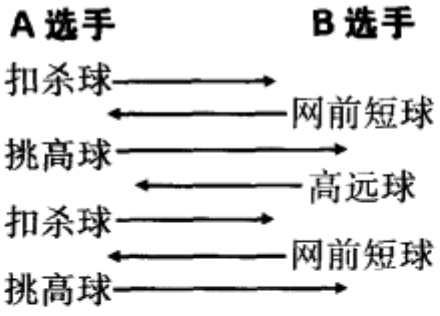
⑦ 也可以反复地吊球，让对手全都用高球挑回。目的是用吊球破坏对手的防守，然后用高远球进行攻击。

练习方法 3



与 A 选手交换击球形式

练习方法 4



与 A 选手交换击球形式

● 练习要点

① 吊球时要充分利用拍面和速度的变化。

② 在扣杀球时，还要有意识地运用拍面猛力切击扣球或仅靠甩腕动作扣球等不同的扣球形式。

③ 打高远球出现失误的可能性要高于挑高球，因此，在控制球时要注意。

④ 对打次数最少也要持续 2 ~ 3 回合。

⑤ 由于在进行组合练习时，已经知道下一个会是什么球，因此可能会造成运动不足。可在不同的位置上练习，以增加运动量。

⑥ 不要仅练习正手，还要加强反手的练习。

⑦ 通过组合练习，加强对攻的能力。

附录 3

检查练习成果的要点

① 是否在日常的练习中就有意识地注意如何控制球？

② 能否根据场上情况分别打出过顶高远球或平高球？

③ 是否意识到如果吊球比较高的话，也是一种与击球出界或击球不过网相同的失误？

④ 能否在组合练习时，在对手击球前不移动？

⑤ 能否根据情况在劈球时，有意识地改变拍面，打出正拍面或反拍面的劈球？

⑥ 能否有意识地在打近网短球时，变化击球点或距离？

⑦ 能否在平抽球的练习中，突然上网推球？

⑧ 能否在搓球中加入旋转？

⑨ 是否在扣杀球时，有意识地控制扣球的速度和角度？

⑩ 是否在平常的训练中，有意识地加强大力挥拍的练习？

⑪ 能否在平常的训练中，结合实战进行练习？

⑫ 是否养成了写训练日记的习惯？



[General Information]
书名=羽毛球技术入门图解
作者=
页数=118
出版社=
出版日期=
SS号=11339669
DX号=
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=20401835 0E153ABB9B73FEBC82B56715

封面
版权
第１课　羽毛球运动的普及国和强国
第２课　球场与计分
第３课　在发球时容易出现的犯规
第４课　在对打中容易出现的犯规
第５课　器材
第６课　通过游戏掌握球性①
第７课　通过游戏掌握球性②
第８课　用球拍玩球
第９课　热身
第１０课　利用墙壁进行热身
第１１课　中国式的滑步练习①
第１２课　中国式的滑步练习②
第１３课　趣味身体训练①
第１４课　趣味身体训练②
第１５课　滑步练习①
第１６课　滑步练习②
第１７课　不握拍的手
第１８课　准备姿势
第１９课　正手握拍
第２０课　反手握拍
第２１课　发远球
第２２课　发短球
第２３课　过顶击球的姿势
第２４课　过顶击球的抛球练习
第２５课　如何克服过顶击球时的错误动作
第２６课　身体姿势的练习方法①
第２７课　身体姿势的练习方法②
第２８课　过顶击球的击球形式
第２９课　挑高球①
第３０课　挑高球②
第３１课　挑高球③
第３２课　侧手击球
第３３课　反手击球
第３４课　反手高远球
第３５课　近网短球
第３６课　正手的搓球

第３７课　反手的搓球
第３８课　搓球的方法
第３９课　网前勾对角线球
第４０课　推球①
第４１课　推球②
第４２课　推球③
第４３课　平抽球
第４４课　单打接扣杀球①
第４５课　单打接扣杀球②
第４６课　单打接扣杀球③
第４７课　双打接扣杀球①
第４８课　双打接扣杀球②
第４９课　双打接扣杀球③
第５０课　双打接扣杀球④
第５１课　触击球
第５２课　双打中的站位
第５３课　双打的进攻
附录１　单打的战术
附录２　组合练习法
附录３　检查练习成果的要点