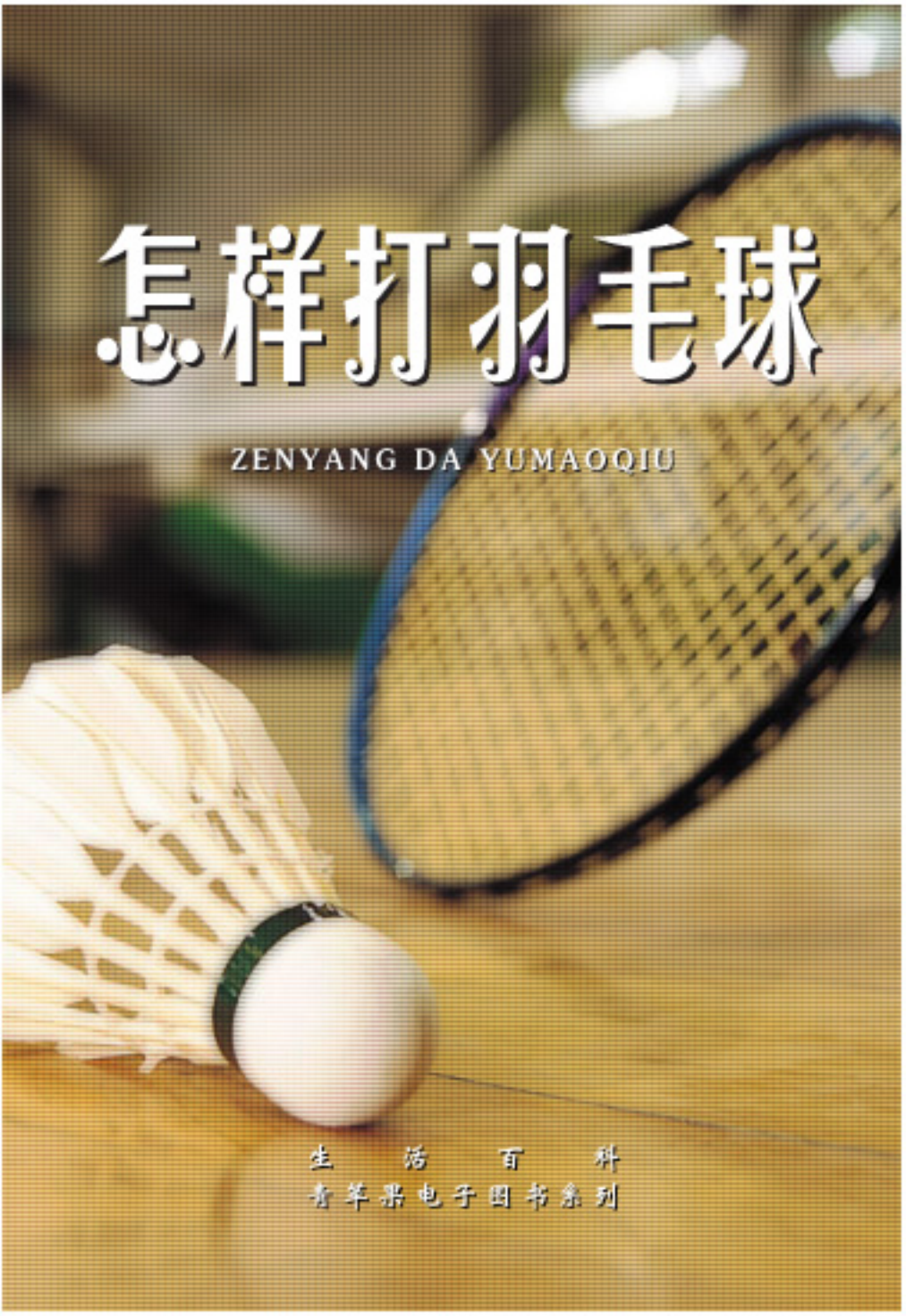
怎样打羽毛球

ZENYANG DA YUMAOQIU



生 活 百 科

青苹果电子图书系列

预备姿势

单打发球（一）

单打发球（二）

Green Apple Data Center

双打站位

双打发球（一）

双打发球（二）

Green Apple Data Center

正手击高远球（一）

正手击高远球（二）

反手击高远球（一）

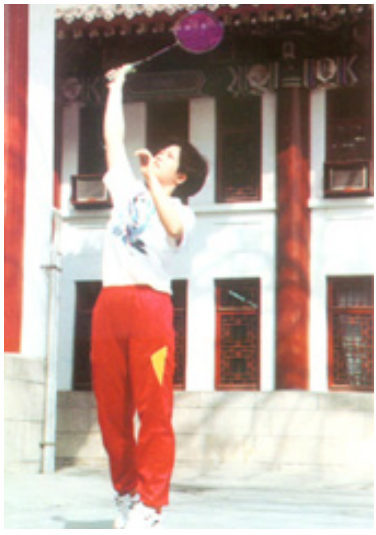
Green Apple Data Center

反手击高远球（二）

反手击高远球（三）

反手击高远球（四）

Green Apple Data Center



正手吊球（一）

正手吊球（二）

反手吊球（一）

反手吊球（二）

Green Apple Data Center

正手杀球（一）

正手杀球（二）

正手杀球（三）

正手杀球（四）

Green Apple Data Center

正手搓球

反手搓球

Green Apple Data Center

正手勾球（一）

正手勾球（二）

Green Apple Data Center

反手勾球（一）

反手勾球（二）

反手勾球（三）

Green Apple Data Center

正手勾对角

反手勾对角

正手被动勾球

Green Apple Data Center

反手被动勾球

正手推球

Green Apple Data Center

正手挑高球

反手挑高球

Green Apple Data Center

正手平抽球

反手平抽球

Green Apple Data Center

怎样打羽毛球

陈占奎　李志贵
李德昌　于　海　编著

Green Apple Data Center

内 容 提 要

为了满足广大羽毛球爱好者学习和提高羽毛球技能的需要，我们请北京大学体育部陈占奎教授等精心编著了《怎样打羽毛球》这本书。其主要内容包括：羽毛球运动概述、羽毛球基本技术、羽毛球的各种打法及战术、羽毛球运动的体能训练、羽毛球竞赛规则等部分。各种技术动作附有图解，并讲述了练习时易犯的错误及纠正方法。

本书内容丰富，具有科学性、系统性、通俗性的特点，对初学者学练羽毛球具有积极的指导作用，对羽毛球运动员也有很好的参考价值。适合广大羽毛球爱好者学习，也可供有关院校体育教师教学参考。

Green Apple Data Center

前　言

世界羽毛球运动的发展至今已经有120年的历史，在我国也已有80年的历史了。羽毛球运动能全面地锻炼身体，增强体质，培养良好的道德风尚，是深受广大群众喜爱的体育运动项目。

在全民健身的热潮中，羽毛球运动在群众中得到了广泛的开展。它不受场地的限制，男女老幼皆宜，运动量可自行调节。广大群众在参与的过程中，既锻炼了身体，又获得了乐趣。

学打羽毛球，必须掌握一定的理论知识，才能迅速提高技术水平。我们在编写本书过程中，遵循科学性、系统性、通俗性的原则，把羽毛球运动的发展、各种基本技术、战术、体能素质训练、竞赛规则、裁判法等作为主要内容，重点介绍羽毛球的基本知识和技能技巧。我们相信，本书对初学者提高羽毛球的基本技术和战术水平会有积极的指导作用，对羽毛球运动员也有很好的参考价值。

由于我们水平有限，书中难免有不妥之处，欢迎读者提出批评和建议。

作　者

1999年3月

Green Apple Data Center

目　　录

第一章　羽毛球运动概述……（1）
第一节　羽毛球运动的意义……（1）
一、自娱自乐的作用……（1）
二、增强体质的作用……（1）
三、培养意志的作用……（2）
四、培养心理素质的作用……（2）
五、观赏的作用……（2）
第二节　羽毛球运动的发展……（3）
一、羽毛球的演变……（3）
二、羽毛球运动的传播……（4）
三、羽毛球运动在世界的发展……（4）
四、羽毛球运动在我国的发展……（5）
第三节　世界羽毛球重大赛事……（9）
一、汤姆斯杯赛……（9）
二、尤伯杯赛……（9）
三、世界羽毛球锦标赛……（9）
四、苏迪曼杯赛 ……（10）
五、国际羽毛球系列大奖赛 ……（10）

Green Apple Data Center

六、世界杯羽毛球赛 …… (10)
七、全英羽毛球锦标赛 …… (11)
八、奥运会羽毛球赛 …… (11)
第二章 羽毛球基本技术 …… (12)
第一节 握拍法 …… (12)
一、握拍法的类型 …… (12)
二、握拍法的关键 …… (13)
三、握拍法常见的错误 …… (15)
第二节 发球法 …… (15)
一、发球的基本姿势 …… (16)
二、发各种飞行弧线的球 …… (17)
三、发球常见的错误及纠正方法 …… (23)
第三节 击球法 …… (24)
一、高手击球 …… (24)
二、低手击球 …… (42)
三、网前击球 …… (49)
第四节 步法 …… (60)
一、步法的动作分析 …… (61)
二、步法常见的错误及纠正方法 …… (73)
第五节 基本技术练习方法 …… (74)
一、握拍、挥拍练习 …… (74)
二、击球练习 …… (75)
三、步法练习 …… (81)
四、综合练习 …… (83)
五、多球练习 …… (86)

Green Apple Data Center

第三章　羽毛球的打法及战术 …… (92)
第一节　羽毛球的打法 …… (92)
一、单打打法 …… (92)
二、双打打法 …… (94)
第二节　怎样选择打法 …… (95)
一、身体条件 …… (95)
二、技术掌握情况 …… (95)
三、性格和气质特点 …… (95)
第三节　羽毛球的战术 …… (96)
一、单打战术 …… (96)
二、双打战术 …… (97)
第四节　如何运用战术…… (101)
一、知己知彼…… (102)
二、以我为主…… (102)
三、随机应变…… (102)
第四章　羽毛球运动的体能训练…… (104)
第一节　一般体能训练…… (106)
一、一般体能训练的原则…… (106)
二、力量练习…… (107)
三、速度、速度耐力练习…… (114)
四、灵敏、柔韧性练习…… (116)
五、弹跳练习…… (117)
第二节　专项体能训练…… (119)
一、原地练习…… (120)
二、行进练习…… (124)

Green Apple Data Center

第五章　羽毛球竞赛规则…… (130)
第一节　比赛场地与运动器材…… (130)
一、比赛场地…… (130)
二、羽毛球…… (133)
三、球拍…… (134)
四、广告和比赛服装…… (135)
第二节　竞赛通则…… (136)
第三节　违例与罚则…… (140)
第四节　裁判员的术语和手势…… (143)
一、裁判员的术语…… (143)
二、裁判员的手势…… (144)
第六章　挑选、维修和保护球拍…… (148)
一、如何选用球拍、拍弦和球…… (148)
二、拍弦的穿法和修补…… (150)
三、球拍和拍弦的保护…… (156)
附录：中国羽毛球世界之最…… (157)

Green Apple Data Center

第一章　羽毛球运动概述

第一节　羽毛球运动的意义

羽毛球运动，不仅是一项重要的体育比赛项目，也是深受广大群众喜爱的健身运动项目。它之所以受到人们的喜爱，是因为羽毛球运动具有十分重要的意义和作用。它老少皆宜，可以自娱自乐；能全面地锻炼身体，增强体质，培养顽强的毅力和良好的道德风尚；其优美的运动形式，具有观赏价值。

一、自娱自乐的作用

在羽毛球运动中，人们通过球拍的挥动，击过有一定高度的球网，击球时多回合、多落点和对击球力度、速度的控制，充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质，并引起浓厚的兴趣。猛虎下山似的扑杀，蛟龙出水一样的起跳，鲤鱼跃龙门似的扑救，闪电般的跨步救险，等等，人们用种种美妙的身体语言，尽情地挥洒自己，表现自我，达到自娱自乐的目的。

二、增强体质的作用

前场、后场的快速移动，中场的起跳扣杀，跨步救球，网

Green Apple Data Center

前的轻吊，双打时的配合换位等，都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏、柔韧等素质。掌握和熟悉种种技术的过程，就是提高身体素质的过程，使各个部位的肌肉、关节的活动能力得到提高，神经系统得到调节，呼吸系统和循环系统的功能得到改善，有氧代谢和无氧代谢的能力得到提高，从而全面增强了体质。

三、培养意志的作用

在羽毛球运动中，特别是在比赛中，在双方势均力敌的情况下，对于运动员来说正是大量消耗体力的过程，也是培养意志品质的过程。有时双方都有可能出现“极点”现象，即出现“喘不过气，身体无力，眼睛发黑”等现象。在这关键时刻，谁的意志坚强，谁就能获得最后的胜利。就一般羽毛球爱好者来说，运动量应适当控制，量力而行。这种顽强意志的培养，有助于人们提高战胜困难的勇气。

四、培养心理素质的作用

在羽毛球运动中，人们通过进攻与防守，控制与反控制，不仅要斗勇，更要斗智，这对个人的心理素质也是一种锤炼和考验。尤其是在比赛中，要充分发挥技术水平，还要加强思维活动能力，揣摩对方的战术意图，选择适宜的策略，抓住战机，一决胜负。通过紧张激烈的竞争，使人思维敏捷，提高进取精神和心理素质。

五、观赏的作用

双方在羽毛球运动中所表现的坚强斗志、潇洒作风和优美的造型，极具观赏的作用。特别在比赛中，凌厉的攻势，严密的防守，高潮迭起，扣人心弦，更使观众赞叹不已，并获

Green Apple Data Center

得阵阵掌声。至于身如满弓般的扣杀，犀牛望月似的海底捞月，无一不是在展示力与美，人们像在吟诵一首动人的诗，浏览一幅悦目的画，不禁令人心旷神怡，流连忘返。

第二节　羽毛球运动的发展

一、羽毛球的演变

如同许多运动项目一样，羽毛球也是经过了一个演变的过程。

据有关资料记载，羽毛球最早出现在14世纪～15世纪的日本，球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成的。由于当时的制作技术适应不了人们的需求，这种类似羽毛球的运动渐渐地消失了。到19世纪中叶，在印度的普那城内，出现一种与早年日本的羽毛球极其相似的游戏活动，将羽毛插在一个硬纸板制成的球上，类似我国的“毽子”，用木制的板在网的两边来回拍和相对击球。后来一位退役的英国军官将这个“普那游戏”带回英国。1873年，在英国格拉斯哥郡的“伯明顿”（Badminton）镇，借一个叫鲍弗特的公爵的一次宴会，那位退役的英国军官把这个游戏以表演的形式传给在场的上层英国人。从此羽毛球运动逐渐开展起来，“伯明顿”（Badminton）便成了羽毛球的英文名字。那时的活动场地是两头宽中间窄，窄处挂网，直至1901年才改为长方形。由此可以说，羽毛球开始起源于日本和印度，经过几百年的演变，现代羽毛球运动最终诞生在英国。

Green Apple Data Center

二、羽毛球运动的传播

现代的羽毛球运动诞生于英国，并主要由英国人使羽毛球运动得到完善。1875 年，世界上第一个羽毛球运动规则产生在印度的普那。1877 年，英国完善了这个规则，许多条款延续至今。

1893 年，英国成立了第一个羽毛球协会，并于 1899 年举办了第一届全英羽毛球锦标赛。此后，除因第一次、第二次世界大战期间中断外，每年一次延续至今。

羽毛球运动先在大不列颠诸岛传播，随后传到斯堪的纳维亚半岛和英联邦各国。到了 20 世纪初，羽毛球已经传到亚洲、美洲、大洋洲，最后传到了非洲。1934 年，由加拿大、丹麦、英国、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士等国家发起，成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。有了羽毛球联合会，国际比赛日益增多，从而促进了羽毛球运动的发展。

三、羽毛球运动在世界的发展

（一）初期欧美国家的垄断

20 世纪 40 年代以前的比赛，羽毛球运动由英国和丹麦垄断了历次的重大国际比赛的冠军。美国和加拿大也有相当的实力，水平也很高。在已经举办的 88 届全英羽毛球锦标赛中，前 39 届的冠军全部为欧美选手，其中大部分为英国人，而美国、丹麦、瑞典、加拿大在第 36 届后才有一定席位。

（二）马来西亚的崛起

在 1948 年至 1949 年举行的第一届世界男子羽毛球团体赛（汤姆斯杯赛）上，亚洲羽毛球开始显示实力，马来西亚

Green Apple Data Center

击败了美国、英国、丹麦等强国，荣登冠军的宝座。接着马来西亚在1951年和1955年又两次夺得汤姆斯杯，同时在全英羽毛球锦标赛中再夺得男子单打和双打的冠军。马来西亚在羽毛球运动方面的出色表现，证明了亚洲人可以打破欧美对羽毛球的垄断，后来的发展证实了这一点。

（三）亚洲人称雄羽坛

马来西亚的崛起拉开了亚洲人在世界羽坛称雄的序幕。在马来西亚的出色表现之后，印度尼西亚再创辉煌。1958年，在第四届汤姆斯杯赛中印度尼西亚第一次夺冠。汤姆斯杯赛从1948年开始，至今已经举办过20次，其中印度尼西亚夺得过11次，马来西亚5次，中国4次。汤姆斯杯一直在亚洲人手中流动。日本人1956年从美国人手中夺得女子团体赛冠军的尤伯杯，从此以后，尤伯杯也落到了亚洲人的圈里。在已经举行的17届尤伯杯赛中，日本夺得5次，美国3次，印度尼西亚3次，中国6次。汤姆斯杯赛和尤伯杯赛反映的是一个国家的整体实力，它的实力也能体现在单项比赛中。

四、羽毛球运动在我国的发展

（一）解放前羽毛球运动的开展

第一次世界大战后的1918年羽毛球传入我国。开始出现在上海，随后在广州、天津、北京等城市教会办的青年会和学校出现。在当时的社会背景下，我国的羽毛球水平仅限于一种游戏，当时没有举行过较大规模的比赛。

北京大学林启武教授早年从印度尼西亚回国，先在由美国教会办的燕京大学毕业，后又获取了美国哥伦比亚大学的硕士学位，1935年再回到燕京大学体育教研室任教。林启武

Green Apple Data Center

教授为使羽毛球运动在中国传播，最早把羽毛球规则翻译成中文，介绍给中国人民。但由于中国在解放前较长的一段时间里战争连年不断，羽毛球运动没有大规模地开展起来。

（二）解放初期羽毛球的打基础阶段（1949年——1956年）

解放初期，我国的羽毛球仍处在一个较低的水平。但新中国的建立，使得海外华侨扬眉吐气，许多华侨纷纷回国，促进了我国羽毛球运动的发展。1954年归国的华侨王文教、陈福寿等组建了我国第一支羽毛球国家队。他们介绍推广了世界羽毛球的先进技术。北京大学（燕京大学与北京大学合并为北京大学）的林启武教授除了翻译羽毛球规则外，还第一个在国内举办了英语国际裁判的培训，并第一个带队出国参加国际比赛。当时虽然水平不高，但使中国人开阔了眼界，学到了国际上的许多先进技术和战术，为我国羽毛球运动的发展打下了良好的基础。

（三）举办全国羽毛球比赛促进了羽毛球运动的发展（1957年——1962年）

在这期间，广东、福建、上海、江苏、天津、湖南、湖北等省市相继成立了羽毛球队。1956年我国举行了第一届全国羽毛球比赛，并规定以后每年一次。全国性的羽毛球比赛促进了我国羽毛球运动的发展。1957年，上海成立了羽毛球少年业余学校，从儿童少年抓起，加强羽毛球的后备力量。在这一阶段，全国的羽毛球运动在增大普及的范围，运动技术水平也普遍提高。在第一届全运会以后，我国羽毛球运动蓬勃发展的时候，一批像方凯祥、汤仙虎、侯加昌、陈玉娘等

Green Apple Data Center

华侨羽毛球运动员相继归国，他们把国外的先进技术和打法介绍给国人。由于先进技术的引进，比赛制度的建立，我国羽毛球的水平迅速提高，并具备了与国际强手抗衡的能力。

（四）向世界水平挑战（1963 年——1965 年）

我国羽毛球训练水平的提高，为我国迈入世界先进水平的行列打下了基础。进入 60 年代以后，我国增加了与国际高手接触的机会。1963 年，已经蝉联两次汤姆斯杯的世界冠军印度尼西亚羽毛球队来我国访问，在与我国家队、国家青年队的较量中败下阵来，在与广东队和福建队的交手中也不敌而败。

1964 年，刚刚以 5∶4 战胜丹麦队而再次捧得汤姆斯杯的印度尼西亚羽毛球队，为了挽回面子再次访华。在比赛中我国家队以 4∶1 再次战胜印度尼西亚队。同年 7 月，国家体委第一次专门召开全国羽毛球工作会议，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。在这些战略战术的指导下，1965 年我羽毛球国家队出访欧洲，在与丹麦、瑞典等羽毛球强国的 34 场比赛中，均获全胜，使世界大为震惊。

（五）十年动乱期间的停滞

在 1966 年至 1976 年的十年动乱期间，我国羽毛球的组织和训练不能正常开展工作，素质和技术的训练处在停滞阶段，使运动员的身体素质和技术水平都在下降，人才的培养断层，出现了青黄不接的现象。社会动乱的局面，造成我国的羽毛球运动在很长一段时间里不能正常发展。

（六）改革开放创辉煌

Green Apple Data Center

改革开放以后，国家的一切走上正轨，羽毛球的组织系统恢复了正常工作，运动员身体素质水平有所提高，技术得到继承和发展。1981 年 5 月，世界羽毛球界改变了分裂的局面，国际羽联与世界羽联合并，同时恢复我国在国际羽联的合法地位，结束了国际羽坛 20 多年缺少一个羽毛球强国的历史。

1981 年 7 月，我国选手参加了在美国加利福尼亚州举行的第一届世界运动会。在这次羽毛球被第一次列入世界性大型比赛的运动会上，我国选手在 14 个国家和地区羽坛劲旅参加的情况下一炮打响，夺得了 5 个单项比赛中的 4 项冠军，中国羽毛球运动再创辉煌。

紧接着在 1982 年 3 月全英羽毛球锦标赛中又夺得了女单和女双的冠军。5 月在争夺汤姆斯杯的比赛中，经过艰苦激烈的“厮杀”，终于以 5∶4 战胜了 7 次获得世界冠军的印度尼西亚队，捧回了汤姆斯杯。

1985 年，我国选手在全英羽毛球锦标赛和第 4 届世界羽毛球锦标赛中再次夺得了男单、女单、女双 3 项冠军。

1986 年 5 月，我国选手在第 15 届汤姆斯杯和第 11 届尤伯杯的比赛中双双捧杯，记录了我国在国际羽坛辉煌的一页。

（七）从低谷中崛起

在 1990 年前后，由于我国一些老队员的纷纷退役，新手又不很成熟，我国的羽毛球水平一度处在低谷。近年来，在各种世界性的比赛中，中国运动员具备了争夺冠军的实力。在 1999 年的世界最新排名中虽然我国只有女双排名第一，但其余的项目均有摘取冠军的希望。从目前国际羽毛球的总体实

Green Apple Data Center

力看，丹麦、中国、印度尼西亚为世界羽毛球三大劲旅，韩国、中国香港、中国台湾、日本、马来西亚等国家和地区也有相当的实力。

第三节　世界羽毛球重大赛事

一、汤姆斯杯赛

世界男子团体羽毛球锦标赛，即为“汤姆斯杯赛”。1939年，国际羽毛球联合会第一任主席汤姆斯爵士，将一银质的、高71厘米、价值3000英镑的奖杯捐赠给了世界男子团体羽毛球锦标赛，故将其取名为“汤姆斯杯赛”。因第二次世界大战，第一届汤姆斯杯赛延迟到1948年举行。1982年以前为每三年一届。从1984年改为每两年一届，在偶数年进行。比赛由三场单打和两场双打组成。截止到1998年，在已经举办过20次的汤姆斯杯赛中，印度尼西亚夺得过11次冠军，马来西亚5次，中国4次。

二、尤伯杯赛

世界女子团体羽毛球锦标赛，即为“尤伯杯赛”。尤伯杯是由英国羽毛球运动员尤伯夫人所赠。于1956年举行第一届“尤伯杯赛”。1981年以前为每三年一届，从1984年改为每两年一届，在偶数年举行。比赛由三场单打和两场双打组成。截止到1998年，已经举行的17届尤伯杯赛的冠军，日本夺得5次，美国3次，印度尼西亚3次，中国6次。

三、世界羽毛球锦标赛

世界羽毛球锦标赛是羽毛球单项锦标赛，该项赛事设有

Green Apple Data Center

五个项目——男、女单打，男、女双打和混合双打。开始于1977年，每三年举行一届。1983年以后改为每两年举行一届，逢奇数年举行。

四、苏迪曼杯赛

苏迪曼杯赛是世界羽毛球混合团体赛。1989年开始举行，每两年举行一届，与世界羽毛球锦标赛同年同时举行。比赛由男、女单打，男、女双打和混合双打五个项目组成。苏迪曼杯赛截至1997年共举行五届，印度尼西亚获得第一届冠军，韩国连续获得两届冠军，中国获得最近两届的冠军。

五、国际羽毛球系列大奖赛

世界网球系列大奖赛在世界上影响较大，国际羽毛球联合会参照世界网球系列大奖赛，从1983年起组织举办了国际羽毛球系列大奖赛。它把全年的比赛分成若干赛区，由许多比赛组成系列。根据运动员在各次比赛的积分进行排名，积分的前16名运动员进入最后的总决赛。国际羽毛球系列大奖赛的前三届只设男、女单打两个项目；1986年以后设男、女单打，男、女双打和混合双打共五个项目。

六、世界杯羽毛球赛

世界杯羽毛球赛属于邀请性的比赛，由国际羽毛球联合会邀请当年成绩最好的运动员参加。创办于1981年。前两届设男、女单打两个比赛项目；1983年起增加了男、女双打和混合双打，共设五个比赛项目。

国际羽毛球联合会1997年决定，1997年的第17届世界杯羽毛球赛为最后一届；从1998年以后，改为由世界顶尖选手参加的明星赛，并准备尝试奖金丰厚的大满贯赛。

Green Apple Data Center

七、全英羽毛球锦标赛

全英羽毛球锦标赛是世界历史最悠久的、举办次数最多的比赛。1899 年由英格兰羽毛球协会创办。初期仅限于英国国内的地方协会参加，后来扩大到英联邦各成员国。现在已经发展成全球性的羽毛球大会战。第一届设有男子双打、女子双打和混合双打三个项目。从 1900 年的第二届起，又增加了男、女单打，共计有五个项目。

八、奥运会羽毛球赛

在国际羽毛球界的共同努力下，1992 年，羽毛球被正式列入奥运会比赛项目。奥运会的羽毛球赛设五个比赛项目，即男、女单打，男、女双打和混合双打。

Green Apple Data Center

第二章　羽毛球基本技术

第一节　握拍法

羽毛球运动是以运动员手握球拍往返击球的方式进行的，所以握拍法就成了初学者首先要掌握的羽毛球基本技术之一。学会正确的握拍方法是掌握合理、准确、全面的击球技术的前提条件。而不正确的握拍方法会妨碍各种击球技术的掌握和技术的进步与提高。因此，不但初学者从一开始就应十分重视学会正确的握拍方法，就是已达到一定水平的运动员也应在实践中不断改进和完善自己的握拍法。

一、握拍法的类型

握拍法可分为正手握拍法和反手握拍法两种。

（一）正手握拍法

用握拍手手掌同一个朝向的拍面击球叫正手击球，正手击球时的握拍方法为正手握拍法。

［方　法］握拍时，先用左手拿住拍颈，使拍面与地面垂直，再张开右手（本书的全部技术动作均以右手握拍为例），使手的小鱼际肌靠在拍柄底托处，虎口对准拍柄的内侧小棱

Green Apple Data Center

边，然后小指、无名指和中指并拢握住拍柄，小指和无名指在拍柄的末端应稍紧，负责不使球拍脱手，食指与中指稍微分开，用食指和拇指轻松地环扣住拍柄。（图 1、图 2）

（二）反手握拍法

用握拍手手背同一个朝向的拍面击球叫反手击球，反手击球时的握拍方法为反手握拍法。

［方　法］在正手握拍法的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第二指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，手心与拍柄之间应有一个明显的空洞。（图 3）

图 1

二、握拍法的关键

不论正手握拍法或反手握拍法，除上述握法的区别以外，它们共同的技术关键是，一要放松，二要灵活。

（一）握拍要放松

图 2

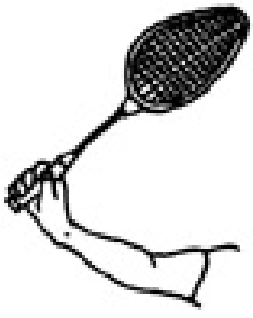


图 3

握拍的时候，手部的肌肉要适当地放松（拇指与食指比较放松，主要用其余三指自然地握住拍柄）。击球前，食指与中指间有一定的距离（正手握拍时更明显），手心不要靠在拍柄上，手心到虎口之间应留有空洞（反手握拍时更明显）。在击球时，握拍才由放松到握紧，虎口也随之

Green Apple Data Center

夹紧，食指与中指靠拢，虎口到手心之间的空洞也不见了。但在球击出以后，又要很快地恢复到放松握的姿势。

（二）握拍要灵活

前面讲的正手握拍法和反手握拍法是两种基本的握法，初学者无疑应以这两种基本握法开始学习。但是应该知道，场上击球方法是多种多样的，而不同的击球方法对握拍法又有不同的要求。因此，在做不同的击球时，需要灵活地对握拍法作某些调整，击球才能收到更好的效果。例如：在后场正手击高远球或杀球时，击球前握拍要放松；由于用爆发力击球的缘故，到击球时，就应突然紧握拍柄。但如果做正手吊球，由于吊球要严格控制力量，即使在击球瞬间，握拍仍然比较放松。在左后场头顶吊对角球时，甚至可以将食指和拇指更放松一些，目的是容易转动拍面，有利于控制击球方向。在半场区作半蹲快打时，为了使挥拍幅度减小，频率加快，有人习惯握在拍柄上端，而把拍柄的下端露出一段。在网前击球时，同样有需要灵活调整握拍法的情况。

总之，握拍是为击球服务的，不论哪一种握拍法，最基本的要求是有利于手腕、手指力量的发挥；有利于手腕的灵活转动；有利于灵活调整拍面朝向，以便控制击球路线和球的落点。

羽毛球比赛从发球开始到成“死球”，往往要运用不同击球方法来回击很多回合。当击完一次球后，就应恢复到正手握拍法，当下一次决定用何种击球方法时，又重新转换成相应的握拍法。这样循环不已，直到打成“死球”。

Green Apple Data Center

三、握拍法常见的错误

握拍法常见的错误有以下几种：

一是五指并拢死劲一把抓的“拳握法”（图 4）。这种握法使手臂的肌肉僵硬，影响手腕的灵活性。

二是虎口对准拍面的“苍蝇拍握法”（图 5）。这种握法使屈腕发生困难，妨碍对拍面角度的自由控制。

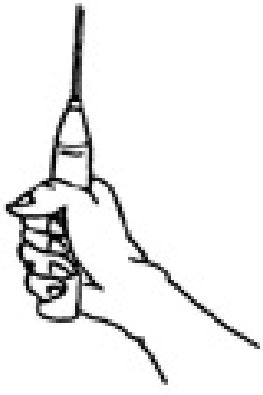


图 4

图 5

三是反手击球时，没有转换成反手握拍法。

第二节　发球法

发球是羽毛球运动的一项重要基本技术。高质量的发球，会给对方接发球造成困难，迫使对方只能作防守性的回击，甚至会造成接发球失误。质量差的发球，会使对方获得进攻机会，使自己处于被动。所以，发球质量的优劣，会直接影响到比赛的主动或被动，在双打比赛中尤其是如此。关于只有

Green Apple Data Center

发球方胜球才能得分的规则，就使我们更应重视发球权，把发球作为组织进攻的开始。

何为好的发球呢？一是高质量到位（如发网前球要贴网而过，落点靠近前发球线；发高远球落点要在后发球线附近等）。二是变幻莫测（做到各个发球周期动作的一致性，符合战术变化的要求）。三是符合规则要求（不违例）。

一、发球的基本姿势

按发球时的基本姿势不同，发球可分为正手发球和反手发球两种。

（一）正手发球

［站　位］单打时，一般站在发球区内离前发球线 1 米左右的中线附近。双打时可站前一些。

图 6

［姿　势］左脚在前（脚尖对网），右脚在后（脚尖斜向侧方），两脚距离与肩同宽，上身自然伸直，身体重心放在右脚上，成左肩斜对球网之势。右手握拍向右后侧举起，肘部稍屈。左手用拇指、食指、中指夹持羽毛球的中间部位（图 6），举在身前。两眼注视对方准备接球的动向（图 7）。

图 7

正手发球可以用来发任何一种飞行弧线的球，在单、双打中都普遍采用。

（二）反手发球

［站　位］站在发球区内较靠近前发球线的位置上。

Green Apple Data Center

［姿　势］右脚在前，左脚在后，上身自然伸直，重心放在右脚上，右脚尖面对球网。左手以拇指、食指和中指捏住羽毛球（图 8）置于腹前腰下。右手反手握拍，肘部略抬起使拍框下垂于左腰侧，两眼注视对方准备接球的动向。（图 9）

图 8

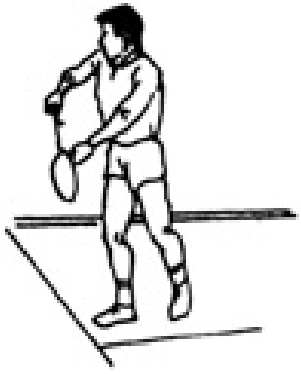


图 9

反手发球主要靠挥动前臂和伸腕闪动发力，动作小，力量也较小，但速度较快，动作一致性好。可以发除高远球之外的其他各种飞行弧线的球，主要用于双打比赛中。

二、发各种飞行弧线的球

发球按发出的球在空中飞行的弧线不同，可分为发高远球、发平高球、发平快球和发网前球。（图 10）

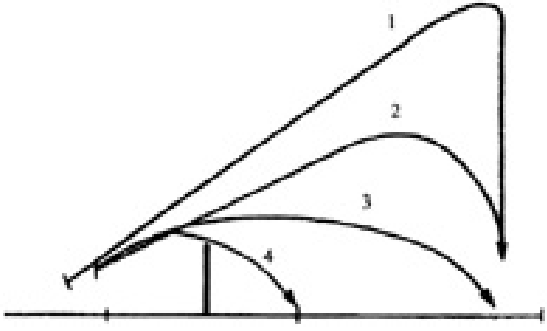


图 10

1. 高远球　2. 平高球　3. 平快球　4. 网前球

Green Apple Data Center

（一）发高远球

把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方后发球线附近的发球区内，称为发高远球。它可以迫使对方退到端线接发球从而减小进攻力。是单打的主要发球手段，也是学习发球技术最基础的练习。初学发球要从发高远球开始。

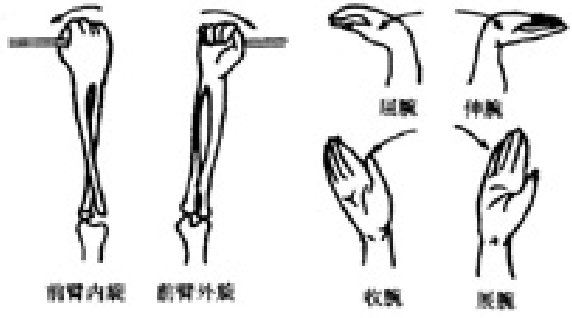


图 11

［方　法］准备姿势见前述。发球时，左手撒手放球。紧接着以转体和上臂的挥动带动前臂，形成臂在前，球拍随后的姿势。当球拍与球快要接触前，前臂挥动速度加快，并带动手腕向前上方闪动，由原来伸腕姿势经前臂内旋至屈腕（图 11），造成击球瞬间的爆发力，在拍面后仰（拍面与地面形成的仰角一般大于 135°）的情况下将球向前上方击出。击球点应在右侧前下方。在球击出后，球拍随着惯性往左侧前上方挥摆。随着挥拍的过程，身体重心也由右脚移到左脚，右脚跟稍提起，保持住身体的平衡（图 12）。

发高远球的关键是球拍击到球时要控制好拍面的角度，由原来的伸腕经前臂内旋至屈腕击球应有强劲的、向前上方的爆发力。

Green Apple Data Center

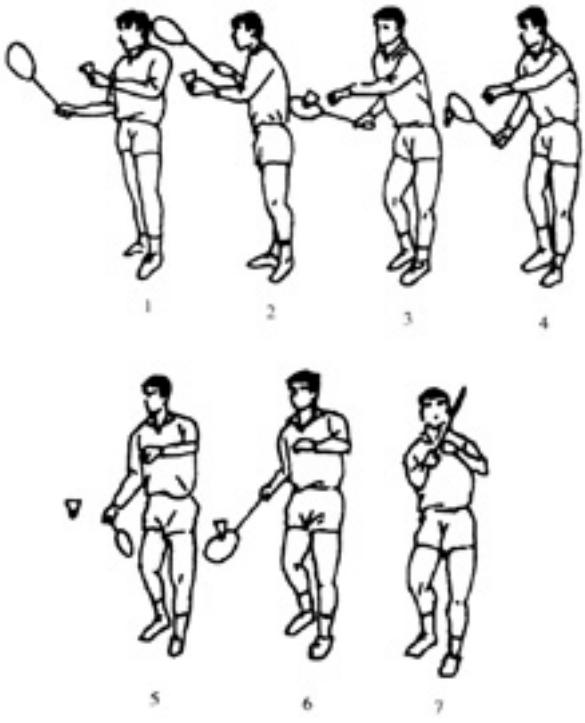


图 12

（二）发平高球

发出球的弧线比高远球低，但对方又不能拦截的高度飞向后发球线附近的发球区内下落，称为发平高球。平高球往往可迫使对方匆忙向后移动接球，从而限制对方大力扣杀或其他进攻性的回击。

1. 正手发平高球的方法

准备姿势见前述。其方法与正手发高远球的方法基本一致。由于平高球飞行弧线比高远球低，所以，挥拍击球时多运用前臂带动手腕发力。球与球拍接触时，球拍后仰的程度

Green Apple Data Center

比发高远球时小（球拍与地面形成的仰角一般在120°～130°），拍面略微向前推送击球。

2. 反手发平高球的方法

准备姿势见前述。发球时，主要以前臂带动手腕从左下方向右上方快速挥拍，在拍将要击到球之前，左手自然撒手放球，在拍面与地面形成的仰角在120°～130°时，用反拍面正击球托。

发平高球的关键在于掌握好击球时球拍的仰角，以免出球太高缺乏攻击力，出球太低遭受拦截。击球力量要适当，力量太小球发不到位，力量过大球易出界。

（三）发平快球

发出的球又平又快，径直飞向对方后发球线附近的发球区内，称为发平快球。由于它弧线平直，飞行急速，向对方接球能力最薄弱的部位或空当儿发去，往往能使其措手不及，收到出其不意的战术效果。它是发球抢攻的主要发球技术。

1. 正手发平快球的方法

准备姿势见前述。其挥拍的前一段动作与发高远球相似。区别在于：在击球前的瞬间，应在前臂的快速带动下，靠手腕和手指突然向前发力将球击出。击球时，拍面稍微后仰（球拍面与地面形成的仰角一般在110°左右），在不“过腰”、“过手”的限度内尽量提高击球点。

2. 反手发平快球的方法

准备姿势见前述。其方法与反手发平高球的方法基本一致。区别在于：击球时，拍面与地面形成的仰角一般应在110°左右，击球力的方向应更平直一些。

Green Apple Data Center

发平快球的战术效果在于快速和突然性，其技术关键是：

（1）发球姿势要与发其他弧线球的姿势保持一致，不使对方预见发球意图。

（2）要有较强的手腕爆发力，否则，出球速度慢，反遭攻击。

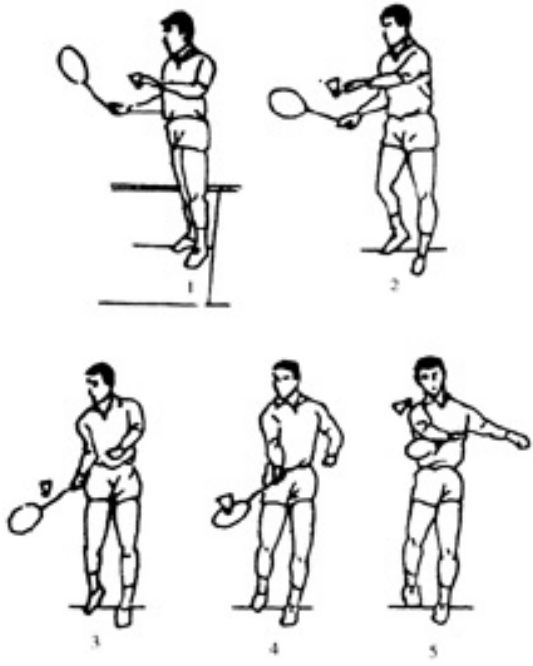


图 13

（四）发网前球

发出的球贴网而过，落在对方前发球线附近的发球区内，称为发网前球。发网前球技术要求较高，如果球飞行弧线太低，会不过网；若球飞行弧线过高，易遭扑击，所以要更讲究发球技术。发高质量的网前球，可以避免对方接发球时往

Green Apple Data Center

下压球，从而限制了对方作进攻性的回击。它是双打发球的主要手段。

1. 正手发网前球的方法

准备姿势见前述。挥拍幅度较小，主要靠前臂和手腕带动挥拍，上臂动作并不明显。球击出后，应控制拍子挥动。挥拍的加速不明显，甚至可以缓慢地挥动。击球的力量较小，拍触球时，握拍仍然较放松，利用腕和手指的力量从右向左横切推送，使球贴网而过，正好落在前发球线附近的发球区内。（图 13）

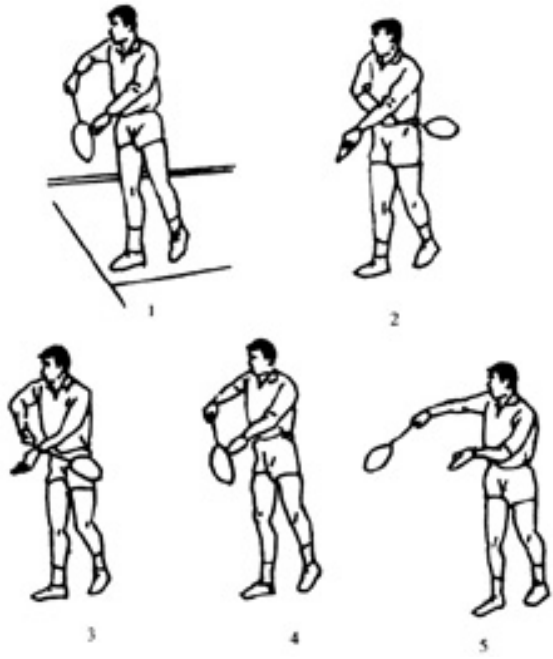


图 14

2. 反手发网前球的方法

Green Apple Data Center

准备姿势见前述。发球时，前臂带动手腕使球拍从左下方向右前上方作半弧形挥动。在拍将要击到球之前，左手自然撒手放球，用球拍对球做横切推送动作，使球贴网而过，正好落在前发球线附近的发球区内。（图 14）

发网前球的关键在于：

（1）严格控制击球力量和掌握好用力的方向。

（2）击球时，球拍面略后仰（拍面与地面形成的仰角一般在 120°左右），在不“过腰”、“过手”的限度内尽可能提高击球点，使球过网时的弧线尽可能低一些。

三、发球常见的错误及纠正方法

各种发球常见的错误各不相同，不宜一概而论。这里，仅以正手发高远球常见的错误为例加以说明。

（一）挥拍路线不是自右后，经右前下方，再向左上方的画弧，而是横扫，致使出球弧线太低。或击球后，球拍不是往左上方挥去；而是往右上方挥动，造成动作不协调，发力不充分。

［纠正方法］

1. 多做按正确挥拍路线的慢动作挥拍练习，逐渐过渡到正常速度的挥拍练习。

2. 在右侧对墙，离墙壁约 50 厘米处作好发球准备姿势，作发高远球挥拍练习，可以纠正横扫球拍的错误。

（二）挥拍时，手臂僵直；而不是以肩为轴，由上臂带动前臂，前臂带动手腕作协调的挥拍击球。

［纠正方法］讲明身体各部分协调发力的顺序，多作放松协调的发球练习（开始时不强调用爆发力击球）。

Green Apple Data Center

（三）放球与挥拍配合不好，造成击球不准。

［纠正方法］

1. 反复练习放准球——落点固定在身前，保持球托往下下落。

2. 发球时，可以眼睛看球。

（四）“脚移动”、“过腰”等违例。

［纠正方法］讲清规则要求。发球时，结合发球裁判实习，及时、准确判罚。

第三节　击球法

羽毛球运动的各种挥拍击球技术，统称为击球法（也称手法）。

比赛过程中，运动员要根据实际情况，灵活交替运用各种击球方法，使击球力量的大小、落点的远近、飞行弧线的高低、飞行路线的直斜、飞行速度的快慢以及球的旋转等经常发生变化。这样，才能做到攻有手段，守有招数，赢得比赛的主动权。初学者应首先努力掌握击球法中最重要、最基本的一些内容，然后再争取全面、准确、熟练地掌握所有击球技术。

击球有很多技术动作，根据这些技术动作的特点，大致可分为高手击球、低手击球和网前击球三大类。

一、高手击球

一般将击球点高于头部的击球，称为高手击球。高手击球按其技术特点和球飞行弧线的不同，可分为：高远球、平

Green Apple Data Center

高球、扣杀球和吊球等（图 15）。它一般在后场用来主动进攻或调动、控制对方，所以也称为后场主动进攻技术。在比赛过程中，后场区域是双方必争之地，后场击球技术在整个羽毛球技术中是极为重要的部分。

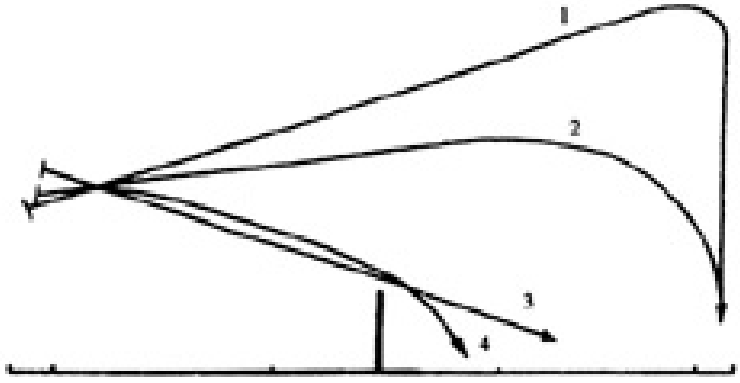


图 15

1. 高远球　2. 平高球　3. 扣杀球　4. 吊球

击球点在身体右边，以正手握拍法用正拍面（拍面与手掌同一个朝向）击球的，称为正手击球。击球点在头顶上方，以正手握拍法用正拍面击球，称为头顶击球。击球点在身体左边，以反手握拍法用反拍面（拍面与手背同一个朝向）击球的，称为反手击球。

（一）高手击球的技术要求

1. 击球点要高

击球时，要充分利用身高、臂长、拍长和起跳的高度，争取高点击球。要选准击球点，如果球尚未落到适当高度就过早挥拍，会击不到球。如果击球点过低或过后，或过于偏左、偏右而远离身体，都会影响发力和影响击球的质量。因此，高

Green Apple Data Center

点击球选准击球点是提高击球质量的关键。

2. 保持动作的一致性

不论击回高远球、平高球、扣杀球或吊球，自准备击球起至击到球之前的一段过程，要做到技术动作一致。其目的是不过早暴露回球的意图，以增加对方判断的困难。只有到发力击球的刹那间，才使人看到你真正的回击手段。

3. 发力正确，又能控制力量

一般讲，后场击球技术动作幅度较大，所需力量也较大，主要靠力量、速度和控制球的落点制胜对方。因此需要掌握正确的发力，充分运用身体各部分的力量（包括腰腹力、臂力、腕力和指力）击球。另外，还要能控制使用力量，以适应吊球时严格控制力量的要求。

4. 准确控制拍面角度

欲击成直线、对角线和斜线的球路，或高低不同弧线飞行的球，除了力量的因素外，还必须在击球瞬间通过灵活改变握拍法，运用手腕和手指的协调动作，准确控制拍面的角度（包括在击球点上拍面与地面所成的夹角和拍面与端线所成的夹角）才能完成。

（二）高手击球技术动作分析

1. 高远球

击出高弧线飞行的，几乎垂直落到对方端线附近场区内的球，称为高远球（参见图 15）。一般在自己处于被动情况下，为了争取时间，调整场上位置，争取变被动为主动时就打出高远球，以使对方远离中心位置而退到端线附近去回击球。如果运用适当，高远球能为进攻创造良好条件。

Green Apple Data Center

（1）正手高远球

采用正手握拍法，击球点在身体的右侧方用正拍面击出的高远球，称为正手高远球。它分原地正手高远球和起跳正手高远球两种。初学者应从原地正手击高远球开始，然后过渡到起跳击球法。

原地正手击高远球的方法：以快速合理的步法移到球降落点的位置上，击球点选择在右肩稍前的上空，作好准备击球的动作——侧身对网（左肩对网），左脚在前并以脚尖垫地，右脚在后稍屈膝（脚尖朝右），重心落在右脚上；上体和头稍后仰，眼盯着球，右手正手握拍举于右肩上方，上臂与躯干的夹角和上臂与前臂的夹角都在大于 45°，小于 90°之间为宜；手臂放松微向后拉，前臂稍内旋，手腕与前臂保持伸直，左臂屈肘自然左上举，左肩高于右肩（在击球过程中有利于带动肩横轴向后下扭转，也有利于腰部发力）。当球降落到适当高度时开始转体，并以肩关节为轴带动上臂上举（肘部稍向前），至与躯干之间的夹角大于 90°，小于 180°，上臂与前臂成 90°角左右，前臂往后伸，腕关节充分后伸，球拍垂于右肩后。发力击球动作是从球拍由前臂带动往上加速挥拍开始的。此刻，手指握紧拍柄，从手腕的充分后伸经过稍微有点内旋至前屈闪腕动作产生爆发力，击球托的后下底部，使球往前上方击出。击完球之后，由于左臂的带动和右臂击完球之后的惯性作用，使身体转成面对球网，重心移到左脚上，向中心位置回动。（图 16）

起跳正手击高远球的方法：整个动作过程与原地正手击高远球基本一致。不同点是：应用右脚起跳，在空中完成挥

Green Apple Data Center

拍击球过程的同时，左脚后摆，右脚前跨，两脚在空中完成前后交换（这个过程必须协调一致）。击完球之后，以左脚的内侧沿在左后方先着地，上体适当前倾（以制止重心后移）。紧接着，右脚在右前方着地屈膝缓冲，左脚后蹬，即向中心位置回动。

图 16

如果击球时拍面正对前方，发力方向是正前上方，击球托的后下底部，则成直线高远球。如果击球时拍面斜向左侧，发力方向是左前上方，击球托的右后底部，则成对角线高远球。

（2）头顶高远球

Green Apple Data Center

采用正手握拍法，击球点在头顶的前上方，用正拍面击出的高远球，称为头顶高远球。一般在对方击来左后场的高球时，常用它还击。头顶击高远球分原地的和起跳的两种方式。初学者应先学原地击法，逐步过渡到起跳击法。

原地头顶击高远球的方法：

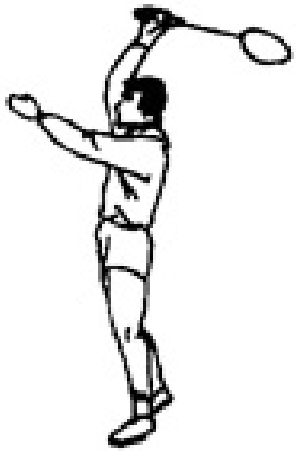


图 17

准备击球时，应右脚在后，上体向左后仰，击球点选择在头顶前上方（或左前上方）。挥拍的路线是右臂的肘关节高举过肩，稍靠近头部，使球拍绕过头后再向前挥摆（图17）。在挥拍过程中，前臂稍微内旋带动手腕由后伸经内旋往前屈腕，同时肘关节急速制动，以鞭打状产生爆发力，将球击出（击球托的后下底部，则成直线球；击球托的左后下底部，则成对角线球）。击完球之后，球拍顺势经体前收至右胸前。

起跳头顶击高远球的方法：与原地头顶击高远球的方法基本一致。不同的是：后退的最后一步，右脚应向左后方撤，右脚着地后应向左后上方起跳。起跳时一定要掌握好时间和选准击球点，在空中完成击球动作的同时，应收腹使上体前压，左脚后摆，右脚前跨，两脚作前后交换。击球后，以左脚的内侧沿在左后方先着地，紧接着右脚在右前方着地屈膝缓冲，并用左脚后蹬向中心位置回动。（图 18）

我国运动员步法移动比较快，对于在自己左后场上空的

Green Apple Data Center

来球，都比较习惯用起跳头顶击球。这种击球技术比反手击球力量大，球快而凶狠，在击球之前能较清楚地观察对方所处的位置和移动方向，有利于选择球路，控制球的落点。

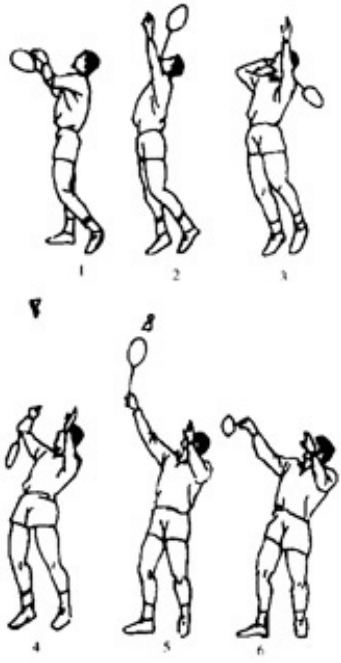


图 18

（3）反手高远球

在自己左后场区上空的球，以反手握拍法用反拍面击出的高远球，称为反手高远球。一般情况下都采用原地反手击高远球，很少采用起跳的击法。但是，也常常采用右脚往前跨与挥拍同时的击球方法。

反手击高远球的方法：当判断来球是在左后场区上空，决定采用反手击回高远球时，应即刻起动，向左转身向球的降

Green Apple Data Center

落点位置上移动。与此同时，必须将原来的正手握拍法变为反手握拍法，右肘关节稍往左移，上臂与前臂约成 90°角，手臂与握拍都要放松，举拍于左胸前。当右脚向左后场区跨出最后一步时，重心移到右脚上，膝关节微屈，左脚在后，脚跟提起，脚掌内侧点地，背向球网，微收腹，头上仰，眼盯球，击球点选准在右肩上方。当球降落到适当高度时，右脚蹬地，上体往后伸展以带动右肘关节往上提，形成肘关节先行之势以带动前臂加速往上挥拍击球。击球时，手腕由原来

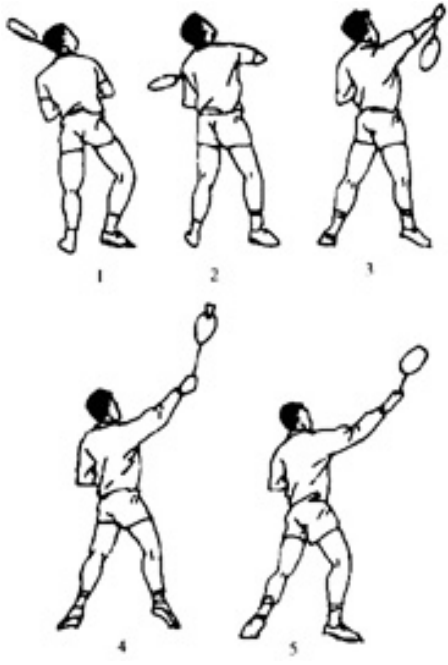


图 19

的屈的姿势经前臂内旋至加速伸腕闪击，握紧拍柄，拇指顶压，将球击出。击完球之后，随着挥拍的惯性和右脚向右后

Green Apple Data Center

蹬转的力量，身体随即转成面对网，向中心位置回动。（图19）

2. 平高球

击出飞行弧线比高远球低，但对方举拍又拦截不到，落点在对方端线附近场区内的球，称为平高球（参见图15）。平高球是属于后场快速进攻的主要技术之一，它是比赛中控制与反控制，直接进攻或主动过渡以创造进攻机会的有效手段。

平高球技术是从高远球技术发展而来的，是我国运动员在60年代初期，根据当时国内外技术向加快比赛速度的方向发展的趋向，在训练与比赛的实践中改革了场上的步法，提高移动速度，改革了击球手法，加大挥拍击球时的爆发力，加快球的飞行速度，调整球的飞行弧线而逐渐发展完善起来的，成为今天的快速进攻的技术。在比赛中，通常运用平高球控制对方后场底线两角，迫使对方在匆忙后退中回击球。如果对方移动步法较慢，反控制能力较差，则回球质量差，就会有机可乘。

击平高球的方法与击高远球的方法是基本一致的。它们的技术特点和要求的区别在于：一是在击球点上的拍面仰角小于击高远球时的拍面仰角（拍面仰角的大小是决定出球弧线的关键）；二是要善于控制球的飞行弧线和落点，击出去的平高球的高度，要根据对方的身材高矮与弹跳能力，准确控制高度（应不让对方在中场位置上起跳拦截为准）。同时还要考虑到球的轻重、快慢、风速、风向等因素的影响，准确控制力量，才能使落点准确。

3. 扣杀球

Green Apple Data Center

把高球在尽量高的击球点上，用大力挥击下压到对方场区内，称为扣杀球，也称扣球或杀球（参见图 15）。由于扣杀球力量大，击球点高，因而球速快，球飞行的弧线短直，是后场进攻和争取得分的主要手段。在对付防守技术较差，反应较慢的对手时，与平高球、吊球配合运用，比赛效果会更好。

扣杀球有正手扣杀球、头顶扣杀球、反手扣杀球及劈杀球、突击杀球之分。

（1）正手扣杀球

对于在自己右侧上空的高球，作正手握拍法，用正拍面扣杀球，称为正手扣杀球。

正手扣杀球可以在原地或起跳后进行。它们的准备姿势和动作过程与击高远球相似。但其技术方法上是有区别的。一是发力要求不同：扣杀球要充分运用腰腹力量和肩关节的力量。发力前，身体较为后仰，特别是起跳扣杀球几乎成“满弓形”，然后发力击球，才能充分发挥身体各部分的力量。发力击球时，手臂以最大的速度挥摆，最后通过手腕的高速闪动（屈腕）产生强大的向前下方的爆发力。所以，挥拍击球时，手臂几乎是伸直的。二是击球点有区别：杀球点选择在右肩前上方稍前一些的位置上（比击高远球略前一点），有利于发力击球。如果击球点太前，则杀球不易过网；如果击球点太后，则不易发力，不易控制拍面角度，杀下去的球既飘浮无力，又不易控制落点。三是拍面角度有异：扣杀球时的拍面角度，要比击高远球时小，一般控制在 75°～85°之间为宜，拍面应前倾。

Green Apple Data Center

当拍面正向前下方扣杀，则杀直线球。当拍面斜向一侧扣杀，则杀斜线球。随着杀球的动作过程，身体稍向左转，手臂和球拍也向左下方下落，维持身体平衡，将拍收至右胸前，即刻回动。（图 20、图 21）

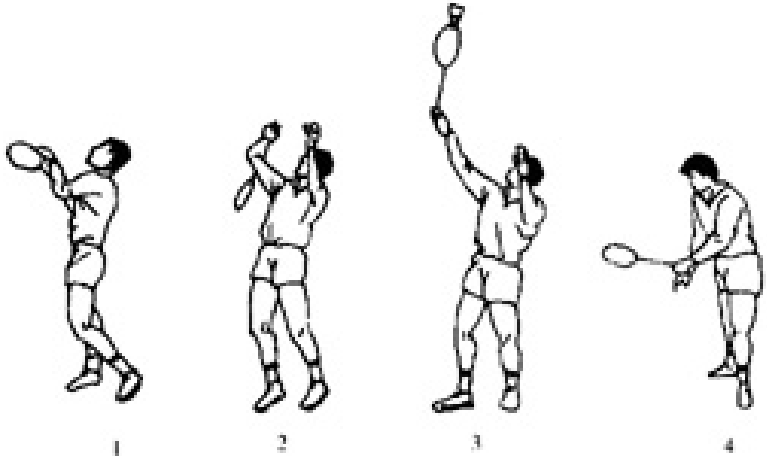


图 20

还有一种叫劈杀球的技术，其方法与正手扣杀球基本相同。区别在于：劈杀球主要以前臂和手腕的外旋（或内旋）以及手指控制拍面作劈切的动作，使球拍同时击中羽毛和球托的右（左）后部位，把球击向对方中场两侧区域。劈杀球的力量虽比扣杀球小，但很突然，落点较准，是一种很有威力的进攻技术。

（2）头顶扣杀球

对于在左后场区上空的球，击球点选择在头顶上方，作正手握拍法用正拍面扣杀球，称为头顶扣杀球。

头顶扣杀球的方法与头顶击高远球的方法相似。其不同

Green Apple Data Center

点：一是击球的力量比击高远球大，发力方向是向前下方的。二是击球点稍前些，拍面角度较小，一般控制在 75°～85°为宜，拍面保持前倾。

（3）反手扣杀球

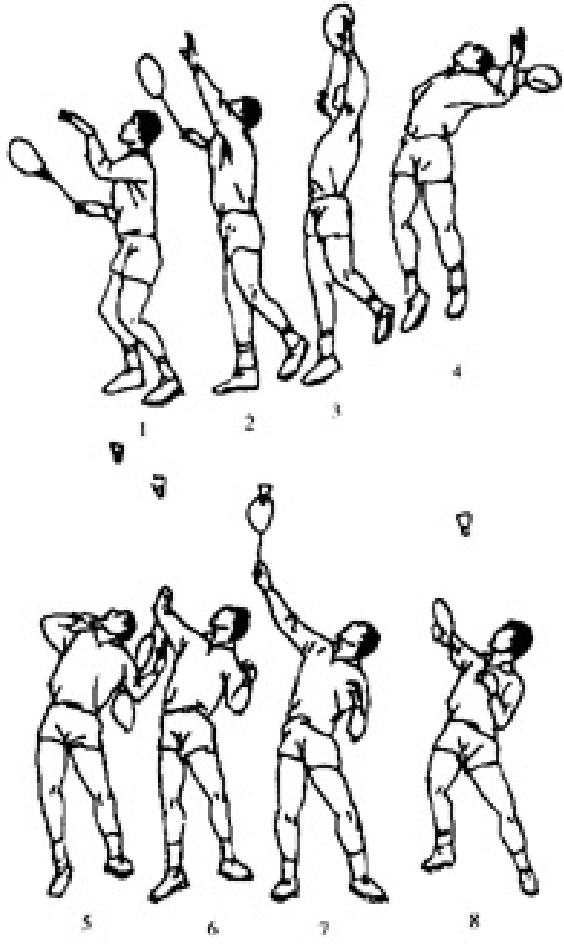


图 21

Green Apple Data Center

对于在自己左侧上空的高球，作反手握拍法，用反拍面扣杀，称为反手扣杀球。比赛中运用反手扣杀球，具有一定的进攻突然性。但从球速和力量讲，都不如头顶扣杀球的快和大，球的落点也较难控制。我国运动员较普遍运用头顶扣杀球，较少采用反手扣杀球。

反手扣杀球的方法与反手击高远球的方法基本一致。其不同点是：击球时，拍面角度一般控制在75°～85°为宜，反拍面保持前倾，发力方向是前下方。

(4) 起跳突击杀球

当对方击来弧度较低的平高球时，则向侧方（或侧后方）起跳，突然挥拍扣杀球，称为起跳突击杀球（也称“突击”）。突击杀球多用于中场或中后场区。这项技术的特点就在于它的进攻突然性，在单打时有应用，在双打时运用尤多。

起跳突击杀球的方法：用正手握拍法，如果是在右侧方的来球，则举拍于右肩上，右脚向右侧上方起跳使身体向右侧上空窜去，到最高点时，以肩带臂，主要以前臂和手腕快速挥拍扣杀球。扣杀球后，仍以右脚先着地缓冲，即刻回动。(图22)如果球向左侧边飞来，则用左脚向左侧上方起跳使身体向左侧上空窜去，肘关节高举靠近头部，举拍于头后，到最高点时，主要以前臂内旋和手腕快速挥拍扣杀球。扣杀球后，仍以左脚先着地缓冲，即刻回动。

4. 吊　球

在中、后场的高球，运用劈切或拦截的技术动作，使球轻轻地落在对方网前区，称为吊球(参见图15)。在击球瞬间球拍有劈切球的动作的称为劈吊；只是以拍面拦住球使反弹

Green Apple Data Center

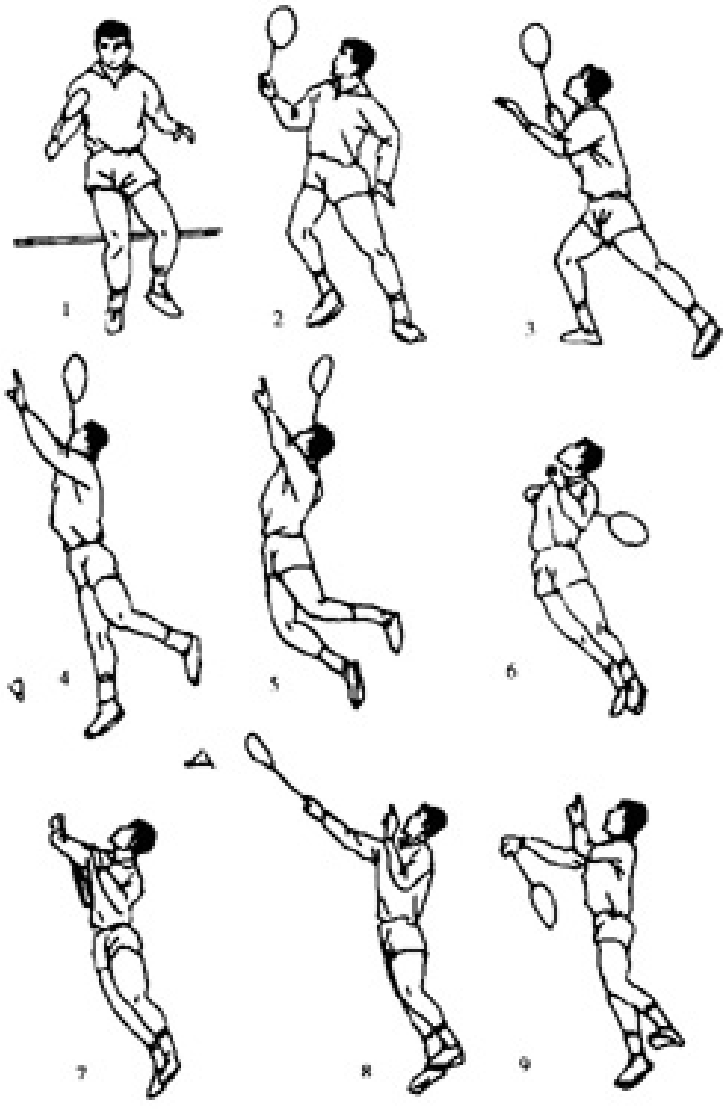


图 22

Green Apple Data Center

回去的叫拦吊球。由于吊球落点比较近网，与平高球结合运用，就会拉开对方的防守范围，从而达到调动对方，掌握场上的主动权。

高质量的吊球要求严格控制击球力量，应使球在过网后立即下坠，准确地落在靠近球网的边线附近的场区内。要做到与击平高球、扣杀球前期动作一致，以隐蔽自己的吊球意图。

吊球可分为正手吊球、头顶吊球和反手吊球。

（1）正手吊球

对于在自己右侧上空的高球，作正手握拍法用正拍面吊球，称为正手吊球。

正手吊球的方法与正手击高远球的方法类似。其区别有两点：一是击球力量要小。当击到球以前的刹那间，突然减慢挥拍速度，以手指控制使拍面适当前倾，作放松收腕、屈腕动作，用球拍劈切羽毛球完成吊球。二是拍面要适当前倾。如果要吊斜线球，应作前臂稍外旋至腕屈收，拍面向左下方偏斜切击球托的右后侧，使球落到对方右边网前区域。如果吊直线球，应使前臂稍内旋，腕稍屈、展，当拍面稍前倾正对前下方时，切击球托的后部（球拍是从右向左挥动的），使球落到对方左边网前区域。（图 23）

拦吊球的方法：打过来的平高球弧线较低时，即刻起跳（一般多在中场或中后场）向上伸直手臂和球拍，球拍对准来球并略向前倾（位置较前，可前倾多一点；位置较后，则前倾少一些）将球拦吊过去。

（2）头顶吊球

Green Apple Data Center

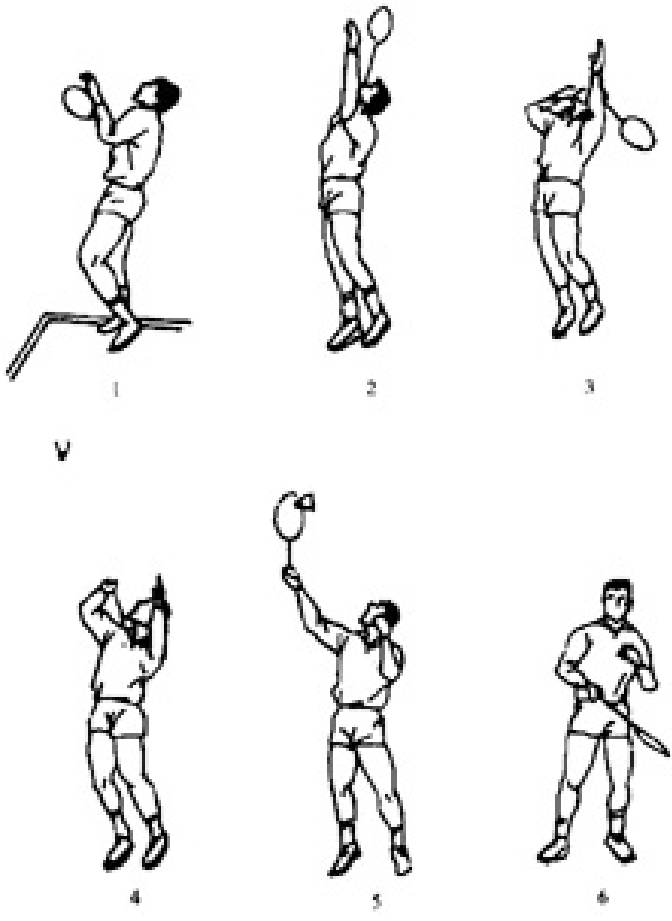


图 23

对于在左后场区上空的高球，击球点选择在头顶的前上方，作正手握拍法用正拍面吊球，称为头顶吊球。

头顶吊球的方法与头顶击高远球的方法类似。其不同处有三点：一是击球力量要小，拍触球瞬间只需放松地用拍切击球，而无须用大的爆发力。二是拍面的仰角要小些，一般

Green Apple Data Center

控制在90°左右为宜。三是吊球时，前臂应内旋带动球拍自右向左挥动，手腕放松，手指控制好拍面角度。欲吊斜线球，应在拍面向右下方偏斜时切击球托的左后侧，球则落到对方的左边网前区。欲吊直线球，应在拍面正对前下方时切击球托的后部，球则落到对方的右边网前区。

（3）反手吊球

对于在左后场区上空的高球，作反手握拍法用反拍面吊球，称为反手吊球。

反手吊球的方法与反手击高远球的方法类似。其不同的是：挥拍的速度较慢，力量小，拍面角度小（使反拍面略前倾），要准确地控制拍面角度，运用手腕的转动作明显的切击球的动作。

（三）高手击球常见的错误及纠正方法

高手击球技术繁多，常见错误也因各个技术的不同而有异，这里仅对其中几个共同性的问题作一些分析。

1．发力不好

表现在挥拍击球时没有力，球打不到后场去。究其原因，除了有的初学者力量小的原因外，在技术上往往由于对击球技术方法没有掌握，打起球来别扭。

［纠正方法］

（1）进一步讲解，领会技术要领——尤其是加速挥拍，最后体会闪腕击球的“抽鞭式”击球技术的要领，并反复练习。

（2）多作力量性的辅助练习，例如：手握沙袋、小哑铃、网球拍等做挥拍发力击球的模仿练习。

（3）改进握拍方法。因为过早把拍握得紧紧的，会形成

Green Apple Data Center

手臂肌肉和手腕僵直，而严重影响击球发力。如果击球瞬间仍然握得很放松，也不可能用爆发力击球。

2. 打不到球

[纠正方法]

(1) 如果由于挥拍路线不对，击球瞬间前臂没有内旋动作，因而形成拍面没有正对球和没有对准出球方向而打不到球的，可以做以下练习：面对墙壁站立，肘关节高举，前臂在肩后，拍子垂在背后，作前臂往上挥动，带动手腕和球拍往前上方挥动至拍面碰到墙壁为止（前臂往前上方挥动的过程要作内旋动作）的练习。有的初学者为了使拍面对准球和出球方向，采用“苍蝇拍握法”的错误握拍方法，是一定要纠正的。

(2) 如果由于击球点掌握不准，对球下降的速度判断不准，形成过早挥拍或挥拍太迟而打不到球，可做下列练习：在适当的高度上（直立持拍上举拍面击到球的高度）用细绳吊一个羽毛球（或找一个高度适当的树梢为目标）进行挥击练习（球应在右肩的前上方）；陪练者站在高台上放球下落，让练习者挥拍击球（注意站的位置要适当）；陪练者以多球发定点高远球，使练习者在基本上不作移动的情况下回击高远球。

3. 出球的弧线掌握不好

表现在杀球时球压不下来，吊球过网弧线太高，高远球打不到后场而成了半场高球。

[纠正方法]最要紧的是区分各种击球的拍面角度和发力方向的不同要求。杀球、吊球拍面要适当前倾，向前下方发力。击高远球拍面是要适当后仰（过分后仰又会击成半场高

Green Apple Data Center

球），向前上方发力。平高球的拍面角度和发力方向类似击高远球，但拍面后仰程度略小，发力方向略平直一些。可令练习者击不同弧线的球，体会其中的差异。

二、低手击球

击球点低于头部高度的击球，称为低手击球。低手击球技术主要有：半蹲快打（这是介于高手击球与低手击球之间的一种特殊打法，我们暂且归到低手击球一类）、接杀球和抽球。半蹲快打和接杀球主要用于中场区。由于中场区是攻防转换的主要区域，双方的距离接近，球在空中滞留的时间也缩短了，因此，中场击球技术要求挥拍预摆幅度小，突出体现一个“快”字，做到快打。抽球在中场或后场都有应用。在后场，抽球主要对付对方的长杀，以及对方压底线两角时作为反控制的手段。

（一）低手击球技术动作分析

1. 半蹲快打

在中场区，对方打过来的肩以上至略高于头部之间的平快球，采用半蹲姿势，争取在较高的部位上快速地平击回去，称为半蹲快打。半蹲快打技术表现出快速、凶狠，紧逼对方，主动进攻的特色，它多用于双打比赛中。

［方　法］在中场区，两脚平行站或右脚稍前站均可，两膝弯曲成半蹲，屈肘（用正手握拍法）举拍于肩上。击球时，以前臂带动手腕快速挥拍，争取在身前较高部位上平击过去。要求反应敏捷、果断，控制好拍面角度，挥拍幅度小，快而有力。（图 24）

2. 接杀球

Green Apple Data Center

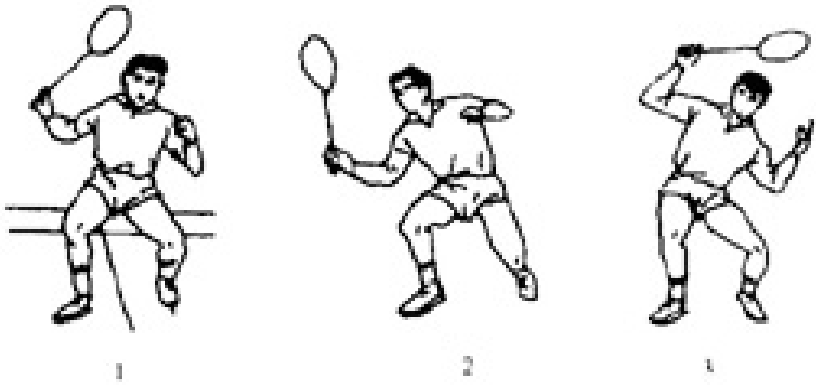


图 24

1. 半蹲正面击球　2. 半蹲右侧击球　3. 半蹲头顶击球

把对方扣杀过来的球还击回去，称为接杀球。接杀球一般较多采用挡球、抽球和推球的技术。由于当代羽毛球运动进攻技术的发展，杀球更加凌厉、快速、多变，促进了接杀球技术的相应提高。接杀球是防守技术，但只要反应快，判断准，手法娴熟，回球的落点和线路运用得当，在守中体现出快的精神，就往往能创造由守转攻的条件。

（1）挡球的方法

两脚屈膝平行站立，两眼注视杀过来的球。身体右侧的来球用正手挡球，身体重心移向右脚（如果球离身体较远，可右脚先向右跨出一步，重心移向右脚），右臂向右侧伸出，放松握拍，拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区（图25）。身体左侧的来球用反手挡球，身体重心移向左脚（如果球离身体较远，可左脚向左移一步，重心移到左脚上；如果球离身体更远，可以左脚为轴，右脚经左脚前往左方跨出一

Green Apple Data Center

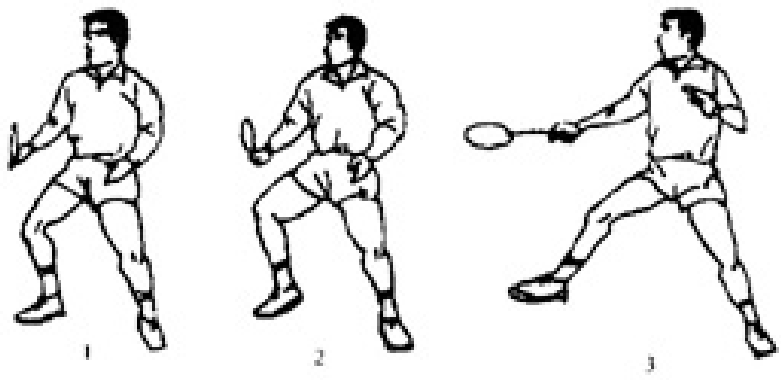


图 25

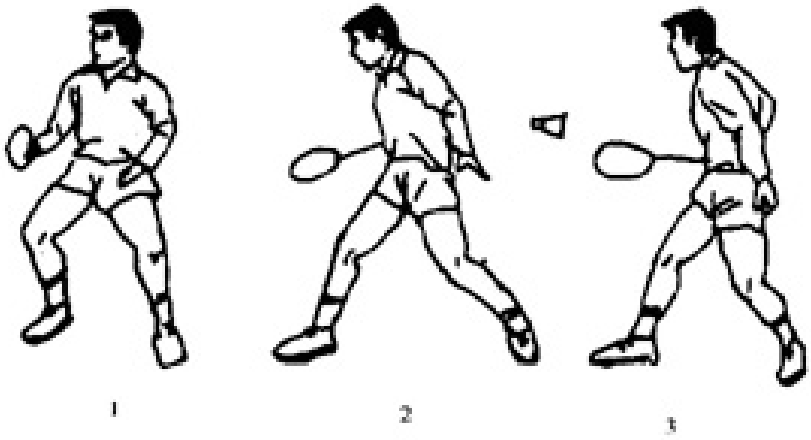


图 26

Green Apple Data Center

步，成背对网姿势），右臂向左侧伸去，放松握拍，反拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区。如果接杀自己身边的球，叫接杀近身球。如果是右侧近身球，只需身体向左略躲闪用正手将球挡回（图 26）。如果是左侧或正对身体的球，一般都采用反手将球挡回。

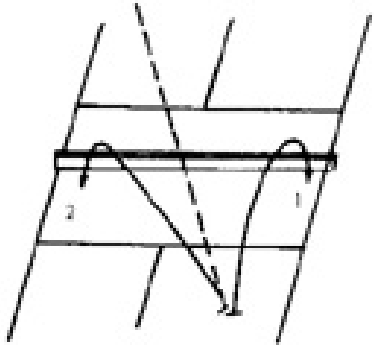


图 27

1. 挡直线球　2. 挡对角线球

一经判定对方杀球的路线和落点，就要快速起动（稍有迟缓，就会接杀失误）。由于杀球力量大，球速快，一般只需将球拍挡住球（或拍触球的一刹那稍加提拉，或向下切）即可，主要借来球的力量反弹回去。运用手指控制拍面角度，将拍面对准出球方向（挡直线球），拍面正对网。挡对角线球，拍面斜对网。（图 27）

（2）抽球的方法

根据比赛的实际情况，可以采用抽平球，也可以抽高远球。抽平球是一种比较积极的接杀球方法，由于它速度快，只要回球路线掌握好，就会有相当的反攻威力。有时也用抽高远球的方法接杀球，其目的是把对方牵制在后场，待杀球质量较差时进行反击。

用于接杀球的抽球方法与挡球的方法相似。其区别在于：抽球时，先有一个向后引拍（后引的幅度要小）的预摆动作，握紧球拍，然后以前臂为主，带动手腕向前上方急速挥拍抽

Green Apple Data Center

球。如果抽平球，挥拍时略带向上提拉即可。如果抽高远球，触球时拍面后仰，应有较明显的提拉动作。

（3）推球的方法

当对方杀球无力或球过网较高时，可以推球回击，将球推向后场两角，也可视情况推向中场两侧。其方法与挡球方法类似。其不同处是：推球在拍触球前的瞬间要握紧拍子，以前臂和手腕的发力为主向前上方“甩”腕——正手推球时，腕部由伸腕经前臂内旋至屈腕；反手推球时，腕部由展腕经前臂稍外旋至收腕。

3. 抽　球

将低于头部的球用抽击的方法还击，称为抽球。比赛时，运动员应尽量快速移动到位，争取用高手击球。只有在不得已的情况下才采用抽球。抽球是一种反控制的主要技术之一。在中场区的平抽球，由于距离网近，球速快，有一定的进攻力，在双打中运用较多。

抽球分正手抽球和反手抽球两种。抽球时，只要掌握好发力方向和调整好拍面的角度，即可把球回击成高远球、平高球、平快球或抽吊网前球。

（1）正手抽球方法

右侧场区的低球，用正拍面抽击球，称为正手抽球。正手抽球的方法：当对方击来右后场低球时，快步向右后场移动到适当的位置上，最后一步以右脚向球下落的方向跨去，侧身对网，上身向右后倾，重心在右脚上。用正手握拍法，右臂屈肘举拍于右肩上方，在右脚跨步着地的同时，主要靠前臂带动腕部作“抽鞭式”的闪动挥拍，将球抽向对方。抽球

Green Apple Data Center

后，即以右脚蹬地，向中心位置回动。（图 28）

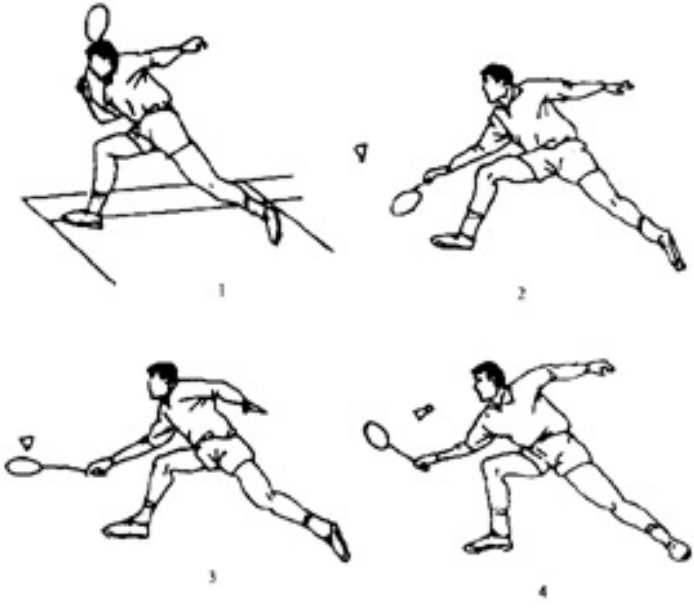


图 28

（2）反手抽球方法

在左侧场区的低球，用反拍面抽击球，称为反手抽球。反手抽球的方法：当对方击来左后场的低球时，转身快步向左后场移动到适当的位置上（在移动的过程中，由正手握拍法转换成反手握拍法），最后一步以右脚向球下落的方向跨去，背对网，重心落在右脚上，右臂屈肘举拍于左肩上方。击球时，以躯干为竖轴，上臂带动前臂作向后的半圆形挥拍，在手臂近乎伸直时，手腕用力向后方闪动挥拍击球。球击出后，即右脚蹬地，转身向中心位置回动。（图 29）

Green Apple Data Center

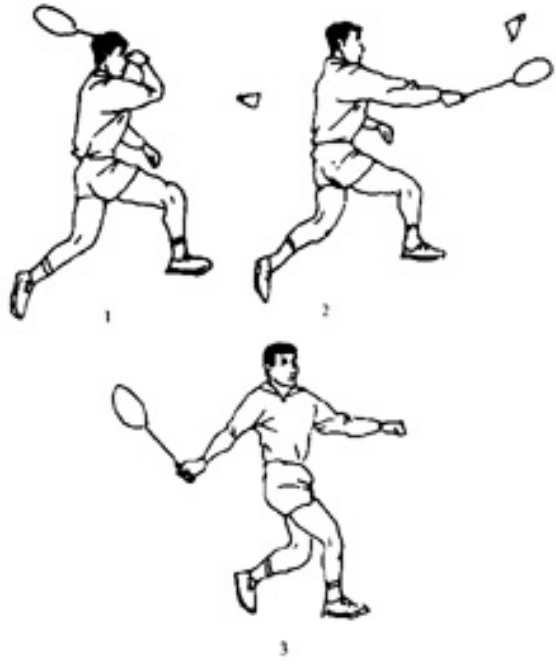


图 29

（二）低手击球常见的错误及纠正方法

1. 半蹲快打

击球点在体后，造成出球无力。

[纠正方法]

（1）进一步明确击球点应在体前的概念及其目的。

（2）准备姿势的持拍应略抬高，拍框应翘起，有利加快举拍击球。

（3）多练以肘为轴，以前臂带动手腕作小幅度快速挥拍练习（不要作以肩为轴的大幅度挥拍），这样有利于捕捉击球时机。

Green Apple Data Center

（4）多作连续挥拍练习，或多球半蹲快打练习，打完前一拍之后，立刻准备打第二拍，提高反应速度。

2. 接杀球

（1）反应慢，接不到球。

［纠正方法］

①要训练良好的接杀球准备姿势，做到屈膝起踵。低重心的灵活站位姿势，有利于起动。

②陪练者杀多球，练习者作接杀球练习，以训练其反应速度和判断能力。

（2）接杀球不过网。

［纠正方法］

①握拍要灵活，在触球时，应以手指控制使拍面后仰一些。

②适当增加向前上方提拉的力量。

三、网前击球

网前击球技术包括：放网前球、搓球、挑球、扑球、推球和勾球等。当代羽毛球运动向快速、全面、进攻的方向发展。从场区的角度来讲，后场和中场固然重要，而前场也越来越成了双方力图取胜必须要展开攻守争夺的重要场区。如果运动员的前场技术不好，对方专攻前场，就会很被动，即使有很好的后场技术也就不易发挥。如果前场技术占优势，就可以通过前场技术为中场、后场的进攻创造机会，使前后场技术密切衔接，融汇一体，有利于取得全场的主动权。因此，前场技术已成为当代羽毛球技术十分重要的组成部分。

一般讲，后场击球技术动作大，所需力量也大，主要靠

Green Apple Data Center

力量、速度和控制球的落点取胜。而前场击球技术动作小，所需力量也较小，特别要讲究细腻的技巧，以巧取胜。

要想把前场球打好，要以快速、合理的上网步法为基础，只有快速到位，争取从网的较高部位击球，才能给对方更大的威胁。

（一）网前击球技术动作分析

1. 放网前球

当对方击来网前球，用球拍轻轻一托，将球向上弹起恰好一过网就朝下坠落，称为放网前球（图 30）。放网前球往往是运动员没有能及时赶到在较高位置上击球而被动使用的，但质量高的放网前球（弧线低、贴网坠落）也可能扭转被动局面。

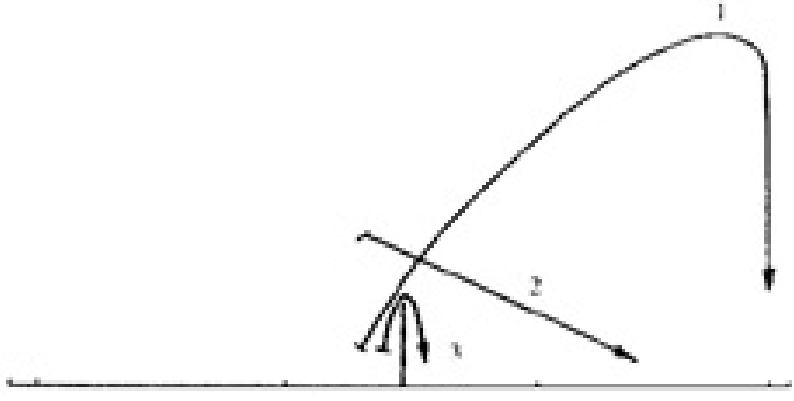


图 30

1. 挑球　2. 扑球　3. 放网前球

正手放网前球，当球向右前场区飞来时，侧身向球的方向移动，最后一步用左脚后蹬，右脚向球的方向跨出一大步

Green Apple Data Center

成弓箭步（脚向前或略偏右）。在右脚前跨的同时，上体前倾，向前伸臂伸拍（这时左臂也应张开）。当脚跨步着地的时候，也是球拍击到球的时候。触球时，正拍面朝上垫在球托的底部，主要靠手腕控制球拍向前上方轻轻一托，使球越网而过（图 31）。当球向左前场飞来时，用反手放网前球，其方法与正手放网前球相似。其不同点是：应先向左前场转体，向球的方向跨步，并及时转换成反手握拍法，用反手击球。

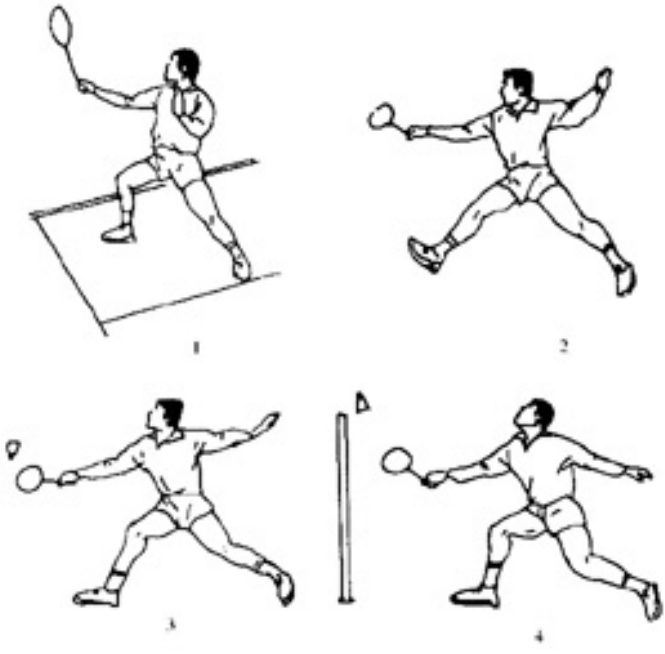


图 31

放网前球的关键在于严格控制托球的力量，托球力量过大，球过网太高易被对方扑击。

2. 搓　球

Green Apple Data Center

在网前用球拍切击球托，使球旋转翻滚越过网顶的击球技术，称为搓球（图 32）。搓球时，由于运用“搓”、“切”等动作摩擦球托的不同部位，使球在越过网顶时的轨迹异常，给对方回击造成困难，从而创造了进攻的机会。搓球是一种从一般放网前球技术基础上发展起来的富有进攻性的放网技术。

图 32

1. 搓球　2. 勾球　3. 推球

正手搓球与反手搓球，在上网时与放网前球的上网动作一样。其后的动作是：最后一个跨步后，身体重心应较高，以争取较高的击球点。正手搓球在伸臂举拍时应稍屈肘、展腕，使球拍自然地稍往后拉；然后再以肘关节为轴，通过小臂的外旋及收腕动作，用正拍面（拍面应适当后仰）切削球托的后底部（或侧底部）使球翻滚过网（图 33）。反手搓球在伸臂举拍时，应稍屈肘（反拍面朝上）屈腕使球拍略下垂；然后再伸前臂、伸腕，用反拍面切削球托的后底部或侧底部，使球翻滚过网。（图 34）

Green Apple Data Center

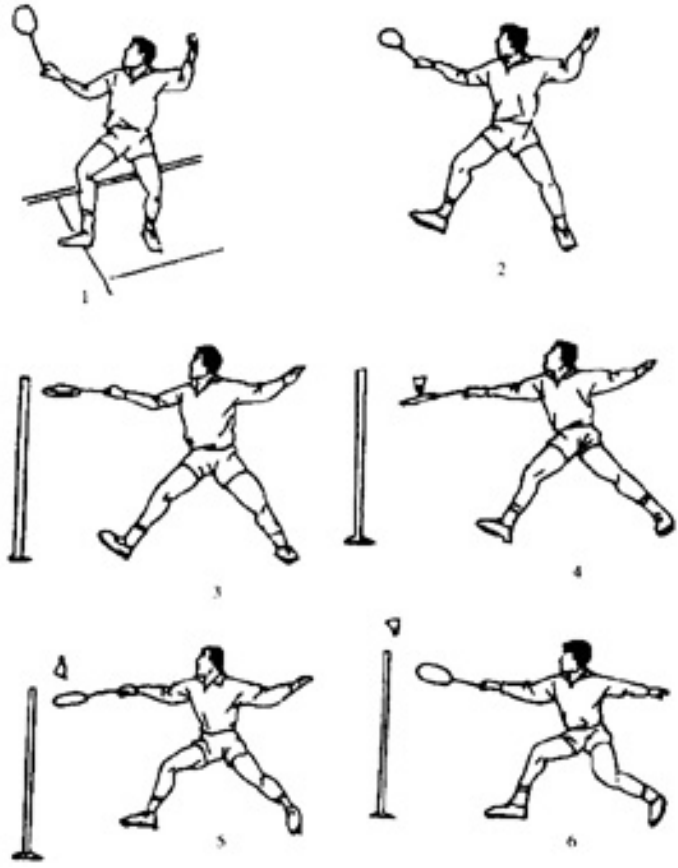


图 33

搓球的关键在于：一是应争取较高的击球点，搓击时出手要快。二是根据球离网的远近，运用手指灵活控制好球的角度和控制好击球的力量。击球点离网较远时，球拍后仰的程度应适当小一些；切击球托时，应有足够的向前的力，否则容易造成球不过网。击球点离网较近时，球拍后仰的程度要大一些；切击球托时，以切削为主，力量也较小。

Green Apple Data Center

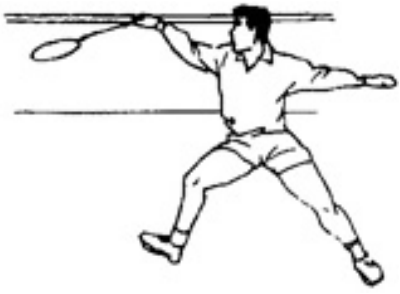


图 34

3. 挑　球

把对方击来的网前球，挑高回击到对方后场去，称为挑高球（参见图 30）。这是一种处于较被动情况下的回击方法，把球挑得高，挑向对方后场以赢得时间重新调整好身体重心与场上位置，准备下一次击球。

挑球的方法与放网前球的方法相似。其区别在于：正手挑球在右脚向前做最后一个跨步并向前伸臂时，应放松伸腕，使球拍垂在后下方；紧接着，

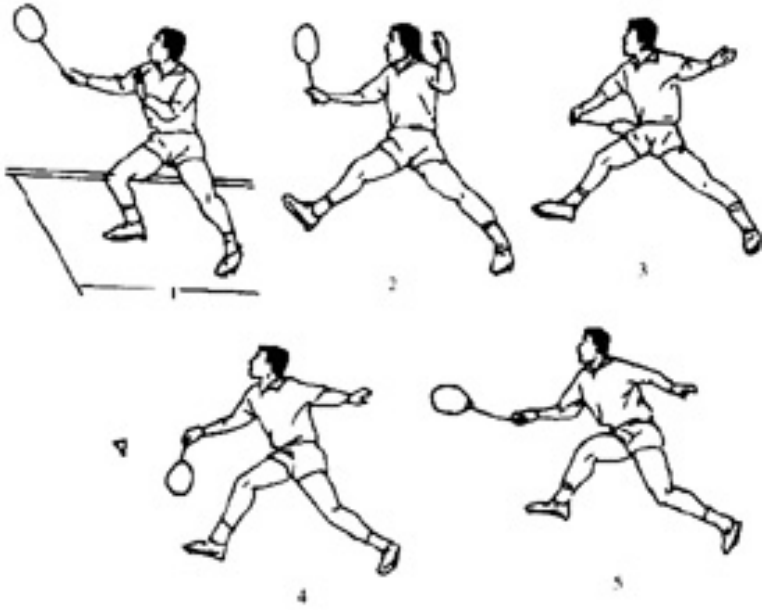


图 35

Green Apple Data Center

以肩为轴，主要以小臂带动手腕发力，由右下方往左上方作弧形挥拍，将球挑出（图 35）。反手挑球在右脚向前做最后跨步并向前伸臂时，应放松屈肘、屈腕，使球拍垂于左下方。紧接着以肩为轴，主要以小臂带动手腕发力，由左下方往右上方作弧形挥拍，将球挑出。

挑球技术的关键在于：要根据球离网的远近适当调整拍面角度和用力方向；要有向前上方挑球的爆发力。

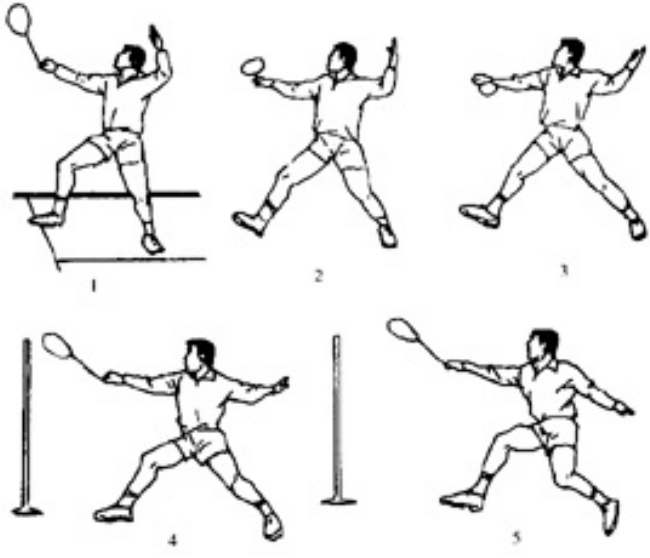


图 36

4. 推　球

在网前较高的击球点上，用推击的方法往对方底线击出弧度较平、速度较快的球，称为推球（参见图 32）。由于击球点到过网的距离很短，球又平直快速，再加上控制好落点，所以，推球很有进攻性。

Green Apple Data Center

推球的方法与搓球相仿。其主要区别在于：推球在击球一刹那拍面竖得较直，正手推球时，由前臂内旋，用腕部的转动和手指（主要是食指）的力量向前快速推击（图 36）；反手推球时（用反手握拍法），由前臂外旋，用腕部的转动和手指（主要是拇指）的力量向前快速推击。

推球的关键在于：一是击球点要高并控制好拍面角度。如果球已落在网沿以下，就要使拍面略后仰；若球已落得很低了，则不宜用推球。二是拍的预摆幅度要小，发力要短促快速。

5. 勾　球

在网前，用屈腕（或伸腕）的动作调整球拍角度，轻巧地将球回击到对方斜对角的网前区内，称为勾球（参见图 32）。勾球是一种技巧性较高的技术，它与搓球、推球等交替运用，常能达到声东击西的战术效果。

勾球的方法与搓球相仿。其主要区别在于：在击球一刹那，拍面要斜向出球方向。正手勾球时，前臂内旋带动屈腕动作，使拍面斜向左边，用球拍击球托的右后部分，将球勾向对方的右网前区（图 37）。反手勾球时（用反手握拍法），前臂外旋带动伸腕动作，使反拍面斜向右边，击在球托的左后部分，将球勾向对方的左网前区（图 38）。

勾球的关键在于伸腕（或屈腕）动作要突然、短小、快速，使拍面对着出球方向。

6. 扑球

对方击来的网前球刚过网，高度仍在网沿上面时，即迅速上网挥击下压过去，称为扑球（参见图 30）。由于扑球速度

Green Apple Data Center

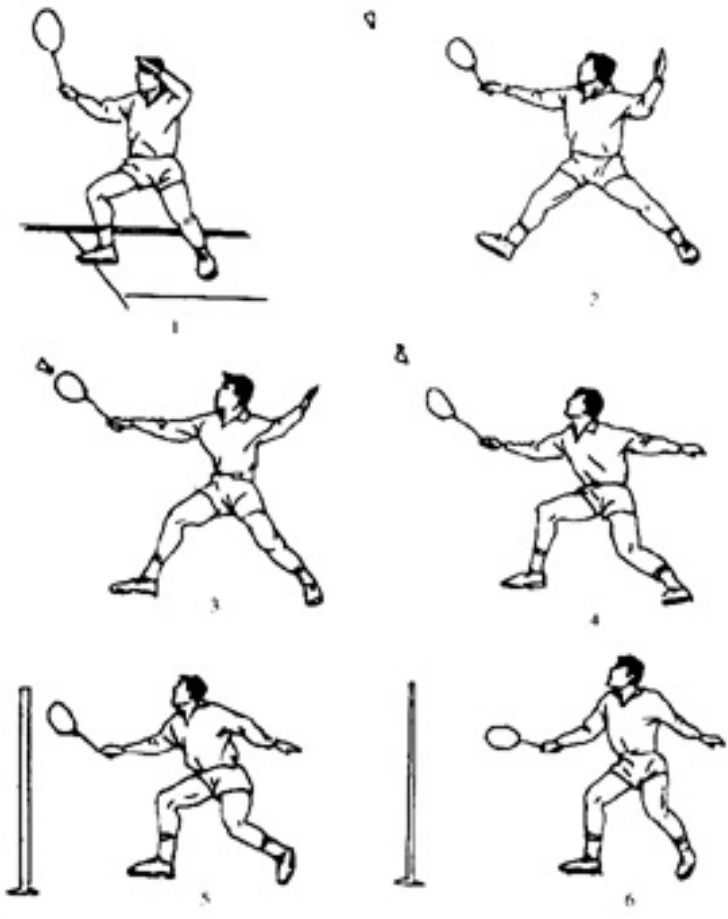


图 37

快，飞行的路线又短，往往使对方来不及挽救，是威力最大的进攻技术。

扑球分正手扑球与反手扑球两种。其方法是：跨步上网，屈肘向前上方举拍，主要运用前臂和手腕的力量（正手扑球屈腕，反手扑球伸腕），在体前用前倾的拍面向前下方挥击。

Green Apple Data Center

（图 39）

扑球的关键在于：一是一定要在高于网的部位击球，因此上网必须要快。二是主要以前臂带动手腕闪击，动作小而快，击球时拍面要前倾。

（二）网前击球常见的错误及纠正方法

1. 放网前球

图 38

（1）击球后，身体重心继续前冲，回动有困难。

［纠正方法］

①最后一步向前跨时脚要超越膝关节，并做到以脚跟外侧沿先着地，然后过渡到前脚掌着地，以脚趾制动。与此同时，左臂往左后张开，以利身体平衡。

②如果最后一步步幅很大，可以右脚着地后使左脚向前拖滑一段距离，以利回蹬。

（2）球不过网，或过网弧度太高。

［纠正方法］

握拍要灵活放松，以维持用手指灵活控制拍面角度和掌握用力大小的能力。击球点离网较远时，拍面后仰的程度要适当小一点。击球点较近网时，拍面后仰的程度要适当大一些。

2. 挑球

挑得不够高，不够后。

Green Apple Data Center

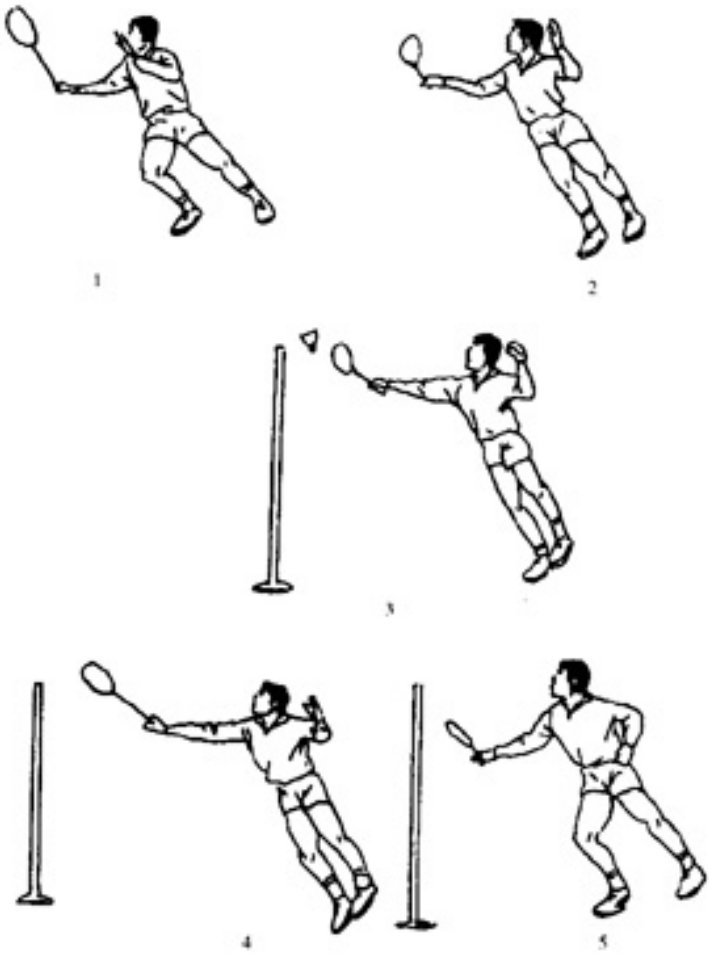


图 39

［纠正方法］

①根据球离网的远近掌握好拍面角度(如果球很近网,挑球难度较大，拍面要多后仰一些。如果球较远网，拍面后仰的程度可小一些)。

Green Apple Data Center

②要用向上挑球的爆发力（如果因本身力量小，则应加强爆发力训练）。

3. 扑球

（1）易触网违例。

［纠正方法］

击球点较远网时，可以用前臂和手腕向正前下方扑击。如果击球点很近网，则应使球拍向侧劈击。

（2）球不过网或自端线出界。

［纠正方法］

上网要快，捕捉住高点扑击的机会（如果球已下落到与网齐平的高度时，就不宜再扑球了）。拍面前倾的程度应根据击球点高低和离网的远近作调整（击球点较近网且高，拍面应多前倾些；如果击球点低，或击球点较远网，拍面应少前倾些）。

第四节　步　法

羽毛球比赛时，运动员在场上为了跑到适当的位置击球而采取的快速、合理、准确的移动方法，称为步法。

羽毛球比赛每边场区双打超过 40 平方米、单打超过 34 平方米。对方击来落在场内任何地方的球必须在落地前回击，如果运动员步法差，不能及时跑到位，就会影响击球的准确性，甚至击不到球，纵有很好的击球技术也难以施展。如果反应敏捷，判断准确，移动迅速，到位击球，就为发挥击球技术的特长，打出准确多变的球路，争取比赛的主动权，创

Green Apple Data Center

造了前提条件。由此可见，步法对一个羽毛球运动员来说是很重要的。初学羽毛球技术的人，往往只重视手法的功夫，而疏忽步法功夫，这是一种片面认识，必须要改正过来。但是，步法好是不是就一定能取得比赛的胜利呢？也不一定，还要看最后一击手上技术的好坏。如果击球技术好，击球落点刁，就能牢牢地控制住对方，扩大他的移动范围，消耗他的体力，增加他的击球难度，造成回球质量差。反过来又使自己的移动范围缩小，以逸待劳，更有利于击球技术的发挥。这也就告诉我们，当你学习击球技术时，一定要学习相应的步法；当你学习步法时，不要忘记与击球技术的协调配合。所以，对一个羽毛球运动员来说，必须是同时具备良好的步法和击球法，它们相辅相成，是不可偏废的。

一、步法的动作分析

羽毛球的步法包括起动、移动、到位配合击球和回动四个环节。

（一）起动

对来球一有反应判断，即从中心位置上的准备接球姿势转为向击球的位置上出发，称为起动。一场比赛要起动几百次（基本上是每回击一拍即要起动一次）。要做到起动快，必须反应敏捷、判断准确和起动的准备姿势正确。准备姿势可分为两种：一种是接发球姿势

图 40

Green Apple Data Center

（必须按规则要求原地站立）。应该左脚在前，右脚在后，侧身对网，重心在前脚上，右脚跟离地，双膝微屈，收腹含胸，放松握拍屈肘举在胸前，两眼注视对方发球动作（图 40）。另一种是在双方对打过程中的站位姿势。它应该右脚在前，左脚在后，脚前掌着地，脚跟提起，膝关节微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，持拍于腹前，整个姿势要协调放松，保持一触即发的起动姿态（图 41）。在对方出球的一刹那，两脚向上轻轻一跳，调整好身体重心，即刻起动。在每次击完球之后，又要恢复成上述姿态，直到成“死球”。

（二）移动

主要是指从中心位置起动后到击球位置的移动方法。影响移动速度的因素有步数的多少、步频的快慢和步幅的大小。移动的方法通常采用垫步、交叉步、小碎步、并步、蹬转步、蹬跨步、腾跳步等。运用这些方法，构成从中心位置到场区不同方位击球的组合步法——后退步法、两侧移动步法和上网步法。自中心位置到击球位置的步数，一般用一步、两步或三步，这要根据当时球离身体的远近来决定。如图 42 所示，中圈内，只需原地击球或移动一步击球；若击球点在中圈与外圈之间，则需移动两步击球；若击球点在外圈之外，就要用移动三步击球了。对步幅小的运动员来讲，则需增加步数，以争取到位击球。

图 41

1. 垫步

当右（左）脚向前（后）迈出一步后，紧接着以同一脚

Green Apple Data Center

向同一方向再迈一步，为垫步。垫步一般用作调整步距。

2. 交叉步

左右脚交替向前、向侧或向后移动为交叉步。经另一脚前面超越的为前交叉步；经另一脚跟后超越的为后交叉步。

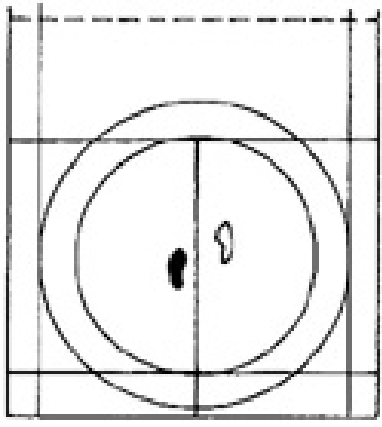


图 42

3. 小碎步

小的交叉步为小碎步。由于步幅小，步频快，一般在起动或回动起始时用。

4. 并步

右脚向前（或向后）移动一步时，左脚即刻向右脚跟并一步，紧接着右脚再向前（向后）移一步，称为并步。

5. 蹬转步

以一脚为轴，另一脚作向后或向前蹬转迈步，称为蹬转步。

6. 蹬跨步

在移动的最后一步，左脚用力向后蹬的同时，右脚向球的方向跨出一大步，称为蹬跨步。它用于上网击球，在向后场底线两角移动抽球时也常采用。

7. 腾跳步

起跳腾空击球的步法为腾跳步。它可分为两种：一种是在上网扑球或向两侧移动突击杀球时，以领先的脚（或双脚）起跳，作扑球或突击杀球；另一种是对方击来高远球时，

Green Apple Data Center

用右脚（或双脚）起跳到最高点时杀球。

（三）到位配合击球

移动本身不是目的，它是为击球服务的。所谓“步法到位”，就是指根据不同的击球方式，运动员应站到最适合这种击球的最有利的位置上。例如：正手扣杀球时，应使球处在身体右前方；正手搓球则应使球处在右前方伸臂伸拍后击到球的地方为宜。如果没有占据最理想的位置，最后（击球前）还需要作步子的小调整，做到击球时使上肢、下肢、躯干动作都能协调一致地发力。

（四）回动

击球后，应尽力保持（或尽快恢复）身体平衡，并即刻向中心位置移动，以便在中心位置上做好迎击下一个来球的准备，称为回动。所谓“中心位置”，一般是指场区的中心略靠后的位置（单打，如图 43 所示）。因为这个位置最有利于平衡兼顾向场区各个方向去迎击球。初学者往往缺乏“回中心位置”的意识，在哪里打完球就停在哪里，这是必须要改正的。当然，运动员随着比赛经验的增长，逐渐会体会到并非千篇一律地每击完一次球之后都必须回到场区的中心位置，而应根据比赛当时的实际情况，根据双方技战术的特点，选择最有利于回击对方来球的回动路线

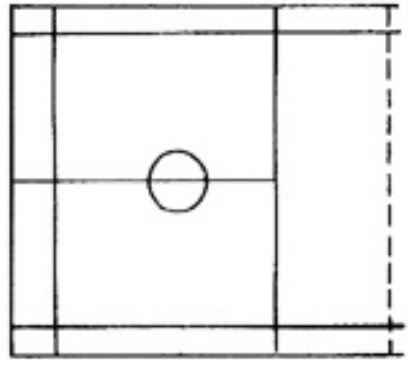


图 43

Green Apple Data Center

和回动位置。

1. 后退步法

从中心位置移动到后场各个击球点的位置上击球的步法，称为后退步法。

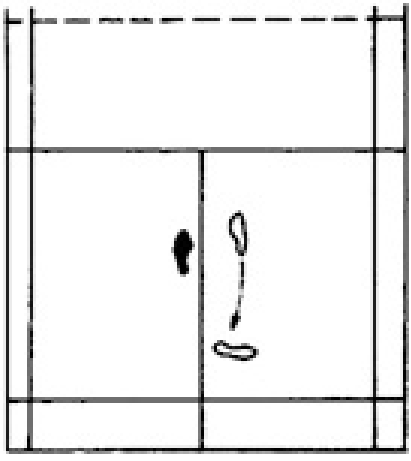


图 44

（1）右后场区后退步法

①侧身后退一步：起动后，以左脚前掌为轴，右脚往右后侧蹬转后退一步，重心移到右脚上（右脚脚尖朝右侧，左脚尖也顺势略转向右），成侧身对网姿势。此时，可作原地击球或起跳击球。（图 44）

②侧身并步后退：起动后，以左脚前掌为轴，右脚往右后侧蹬转后退一步，左脚即刻往右脚并一步。紧接着右脚再向右后撤一步（重心移到右脚上），成侧身对网姿势。此刻，可作原地击球或起跳击球。（图 45）

③交叉步后退：起动后，以左脚前掌为轴，右脚往右后侧蹬转后退一步（步幅不宜太大），左脚即刻经右脚后交叉后退一步。紧接着右脚再往右后撤一步（重心落在右脚上），成侧身对网姿势。此刻，可以原地击球或起跳击球。（图 46）

（2）左后场区后退步法

①交叉步后退头顶击球步法：起动后，以左脚前掌为轴，右脚向右后蹬转（蹬转的角度应较大）向右后方撤一步，左

Green Apple Data Center

脚即刻往身后交叉后退一步。紧接着右脚再往左后场退一步（重心落在右脚上），成上体后仰面对网的姿势。此刻，可以做原地或起跳头顶击球（图 47）。如果起跳击球（向左后上方起跳），在挥拍击球的同时，必须在空中作左脚后摆，右脚前跨的两脚交换动作，左脚在身后先着地，上体前压，紧接着右脚在体前着地缓冲，向中心位置回动。

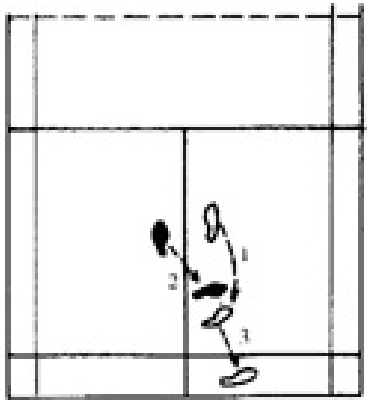


图 45

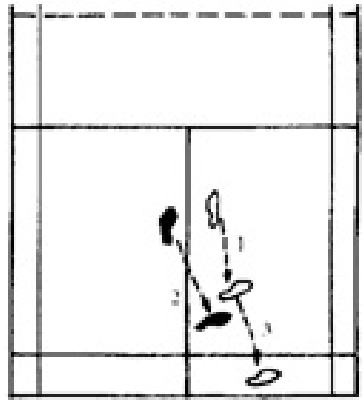


图 46

②蹬转一步反手击球步法：起动后，以左脚前掌为轴，右脚向左后方蹬转使身体转向左后方。同时，右脚经左脚前向左后场跨出一步（重心移到右脚）成背对球网姿势（在移动过程中，由正手握拍法换成反手握拍法），在右脚跨步着地时发力反手击球（图 48）。击球后，右脚往右后方蹬转，身体随即转成面对球网，回中心位置。

③垫步蹬转反手击球步法：起动后，上身向左转。同时，左脚后撤垫一步，紧接着以左脚前掌为轴，右脚经左脚向左

Green Apple Data Center

后场区跨出一步（重心移到右脚）成背对网姿势（在移动过程中，由正手握拍法换成反手握拍法），在右脚跨步着地时发力反手击球（图 49）。击球后，右脚往右后方蹬转，身体随即转成面对网，回中心位置。

④蹬转交叉步反手击球步法：起动后，以左脚前掌为轴右脚向左后方蹬转，使身体转向左后方。同时，右脚经左脚前向左后场区跨一步成背对网姿势（在移动过程中，由正手握拍法换成反手握拍法）。接着，左脚迈一步，右脚再迈一步（重心移到右脚上），在右脚着地时发力反手击球（图 50）。击球后，右脚往右后方蹬转，身体随即转成面对网，向中心位置回动。

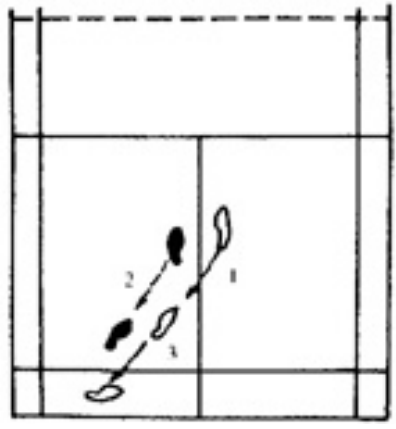


图 47

图 48

以上都是从中心位置后退的步法。在比赛中，能回中心位置稍作停顿再起动，说明步法比较主动。但是，在比赛中，往往也会有被对方控制而出现被动的局面。例如，在网前击球后就需直奔

Green Apple Data Center

后场底角回击对方的平推球。这时，可用交叉步后退，步数不限，但最后一步仍须符合上述步法要求（右脚在后，重心在右脚上）。如果从后场上网击球，步法运用也照此理。

2. 两侧移动步法

从中心位置向左右两侧移动到击球点上击球的步法，称为两侧移动步法。它一般用于中场接杀球，起跳突击。

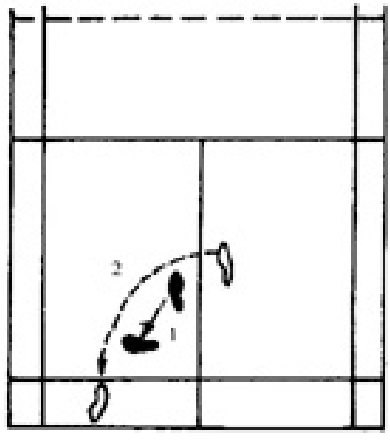


图 49

（1）向右侧蹬跨步：起动后，左脚掌内侧用力起蹬（同时向右转髋），右脚向右侧跨出一大步（重心落在右脚上，脚尖偏向右侧，以脚趾制动），上身略向右侧倒（侧倒的程度根据击球点高低而定）做正手抽、挡球。击球后，以右脚前掌回蹬（图51）。若起跳突击，用右脚（或双脚）起跳，突击后，右脚先着地（或双脚同时着地）缓冲，回中心位置（参见图 42）。

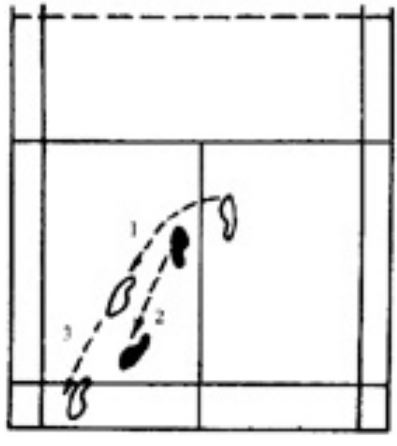


图 50

（2）向右并步加蹬跨步：起动后，左脚先向右脚并一

Green Apple Data Center

步。紧接着，以右脚掌内侧用力起蹬。此后的动作均与前述“向右侧蹬跨步”一致。（图 52）

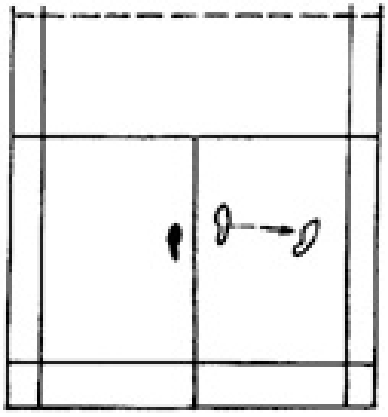


图 51

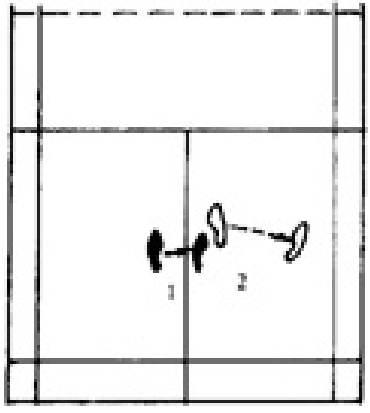


图 52

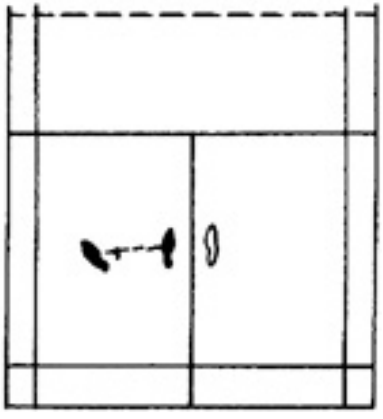


图 53

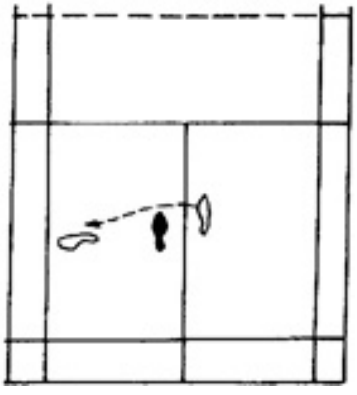


图 54

（3）向左侧蹬跨步：起动后，右脚掌内侧用力起蹬。同时向左转髋，左脚向左跨出一步（重心落在左脚上，脚尖偏向左侧，以脚趾制动），上身略向左侧倒做抽、挡球。击球后

Green Apple Data Center

左脚前掌回蹬，回中心位置（图 53）。若起跳头顶突击，用左脚（或双脚）起跳，突击后，左脚先着地（或双脚同时着地）缓冲，回中心位置。

（4）向左蹬转跨步：起动后，以左脚前掌为轴，向左转髋。同时，右脚内侧用力起蹬，经左脚前向左侧跨一大步（重心在右脚上，以脚趾制动）成背对网姿势，上身略向前倾做反手抽、挡球。击球后，以右脚回蹬随即转成面对网，回中心位置。（图 54）

（5）向左垫步加蹬转跨步：起动后，左脚先向左侧垫一步。此后的动作与前述“向左蹬转跨步”一致。（图 55）

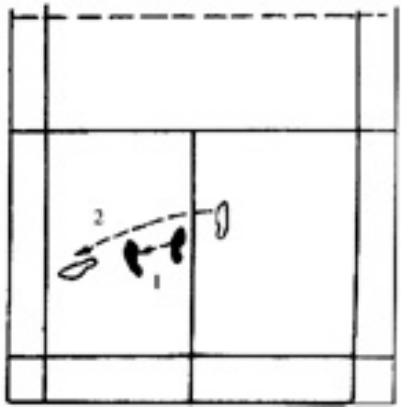


图 55

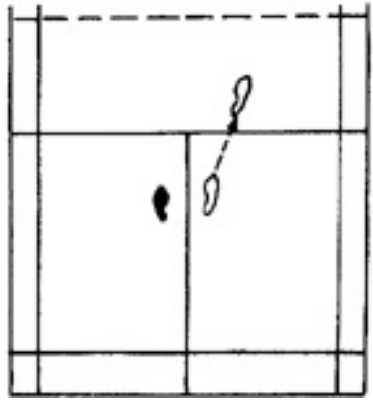


图 56

3. 上网步法

从中心位置移动到网前击球的步法，称为上网步法。上网步法是由交叉步（或并步、垫步等）、蹬跨步（或蹬跳步）构成。

所有的上网步法均应注意做到下列要求：

Green Apple Data Center

一是在什么位置做最后一步蹬跨为好，要看球的位置而定。一般应以最后一步跨出以后，侧身对网，自然伸直手臂让拍子能打到球为宜，太远打不到球，太近也会妨碍击球动作，且延长了回动距离。

二是最后的蹬跨步都应右脚在前，步幅较大，着地点超越膝关节，重心在右脚上。右脚应以脚跟外侧沿先着地，然后过渡到脚掌，并用脚趾制动，不使身体再前冲。右臂前伸击球时，左臂自然张开。击球后，立即以右脚回蹬；如果最后跨步步幅很大，左脚应自然跟随前移一些，以便回动。

三是放网前球、挑球一般采用低重心姿势。搓球、推球、勾球时身体较直，重心较高。扑球时往往需向前上方蹬跳。

以上几点在具体分析下列每一个步法时，就不再一一重述了。

(1)蹬跨上网步法:起动后,左脚后蹬。接着,侧身将右脚向球的方向跨出一大步击球。如图 56 所示：向右前场上网，用正手击球。如图 57 所示：向左前场上网，用反手击球。

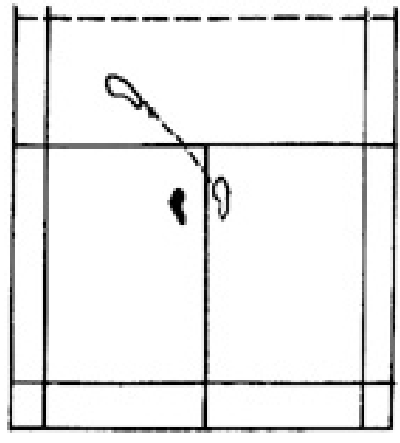


图 57

(2)两步蹬跨上网步法：起动后，左脚先朝球的方向迈一步。紧接着左脚后蹬,侧身将右脚朝球的方向跨一大步击球。如图 58 所示：向右前场上网,用正手击球。如图 59 所示:向左前场上网,用反手击球。

Green Apple Data Center

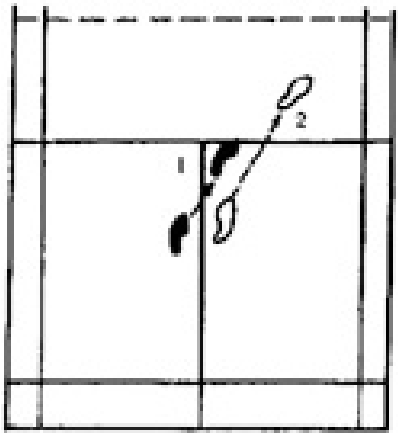


图 58

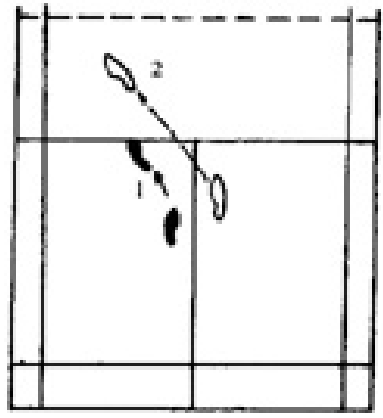


图 59

（3）前交叉蹬跨上网步法：起动后，右脚先向球的方向垫一步，左脚再迈一步。紧接着左脚后蹬，侧身将右脚向球的方向跨一大步，用正手击球。（图 60）

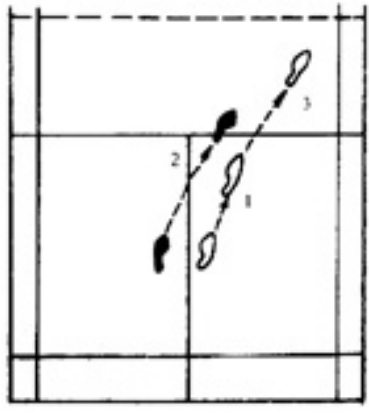


图 60

（4）后交叉蹬跨上网步法：起动后，右脚先向球的方向垫一步。接着，左脚往右脚后交叉一步（成侧身后交叉姿势），左脚一着地马上用力后蹬，侧身将右脚向球的方向跨一大步，用正手击球。（图 61）

（5）前交叉蹬跨上网步法：起动后，稍向左转身，以右脚向左前场迈一步，左脚再迈一步。紧接着左脚后蹬侧身将右脚向前跨一大步，用反手击球。（图 62）

Green Apple Data Center

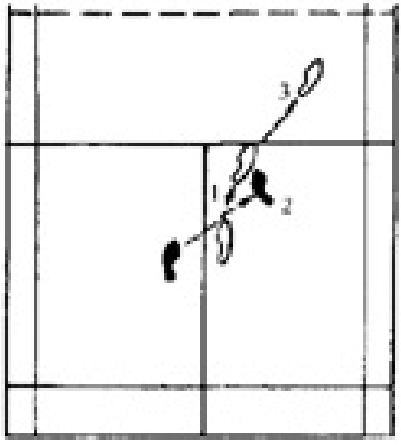


图 58

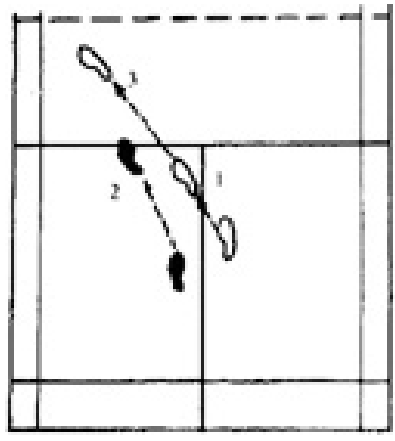


图 59

如果从后场击球后上网，则应用更多的步数前跑，然后做蹬跨击球动作。

二、步法常见的错误及纠正方法

（一）移动判断错误

球的落点在后场却往前场移动，球的落点在网前却往后场移动，来球在左（右）方却向右（左）方移动，这是比赛中最被动的步法错误。

[纠正方法]这主要是由于判断错误造成的。应多进行教学比赛，提高对假动作及出球路线的识别判断能力。

（二）反应慢、移动慢

[纠正方法]

（1）应保持良好的准备姿势。每击完一次球后，就要回中心位置做好准备姿势，尤其要强调起踵、屈膝和全身自然协调。

（2）通过多球练习（或按手势指令）作反应起动练习。

Green Apple Data Center

（3）通过跳绳，跳石级，跳沙池，负重起踵等，练习增强脚弓、踝关节和下肢的力量。

（4）将各种步法练习正确，反复练。

（三）步法与击球动作配合不好，不协调

［纠正方法］

最关键的是要做到最后一步正确——上网时，最后一步右脚在前，重心在右脚上，步幅宜大。后退时，最后一步右脚在后，重心在右脚上。向右侧移动时，右脚在前，重心在右脚上。向左侧移动时，可视情况左脚在前或右脚在前，重心应在前面一只脚上。

（四）哪里打完球就在哪里停着，缺乏回中心位置的习惯

［纠正方法］

（1）依手势的指令，在羽毛球场上反复作起动、到位挥拍“击球”、回动的练习。以上练习也可用多球进行。

（2）进行耐力与速度耐力的训练，以加强移动能力。

第五节　基本技术练习方法

一、握拍、挥拍练习

（一）握拍练习

按照正确的要领握住球拍，并交替作正手握拍和反手握拍的练习。握拍练习时，要注意适时放松手指，要快而准确地变换握法。在练习击球时，要经常提醒和检查握法是否正确，这一点很重要。

Green Apple Data Center

（二）挥拍练习

这是各种击球动作的辅助性练习。提高挥拍练习的密度，可充分体会各种击球技术的动作要领。开始练习时，先做动作的分解挥拍练习，再做连贯慢速挥拍练习，待较熟练掌握动作要领之后，再做快速挥拍练习。在挥拍练习时，有条件的最好能对着镜子练，或两个人共同练习，这样可相互观摩，纠正失误。也可拿网球拍或小哑铃进行挥拍练习，这样既可训练动作，又能增强手臂力量。

二、击球练习

（一）发球练习

因为羽毛球竞赛规则规定只有发球方赢了球才能得分，所以发球实为组织进攻的开始。发球可以一个人练，也可结合接发球两个人对练。

1. 发高远球练习

练习者在掌握正确的发球动作基础上，既要力求将球发得高、发得远（达到对方底线附近），同时还要注意左、右落点的变化。既要能发到对方场区的底线与边线交界附近，又要能发到底线与中线交界附近。

2. 发平高球、平球练习

练习发平高球、平球时，练习者除了要注意球落点的变化，还应使其发球的动作与发高远球动作保持一致，仅在最后用力时再变化。

3. 发网前球练习

在练习发网前球时，练习者首先应根据比赛的需要（指单、双打）选择好站位。如单打比赛时的站位应同于发高球

Green Apple Data Center

时的站位，双打比赛时的站位则应适当前移。练发网前球时，一是要注意使发出的球尽量贴网而过；二是球的落点应在对方前发球线或稍后，且要有变化。另外在练发网前球时还可安排对手进行扑球练习，这样可提高发球的质量。

（二）击高球（高远球、平高球）练习

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，检查击球点以及球与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。一开始先练直线对打，然后再练对角线对打（图 63）。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。

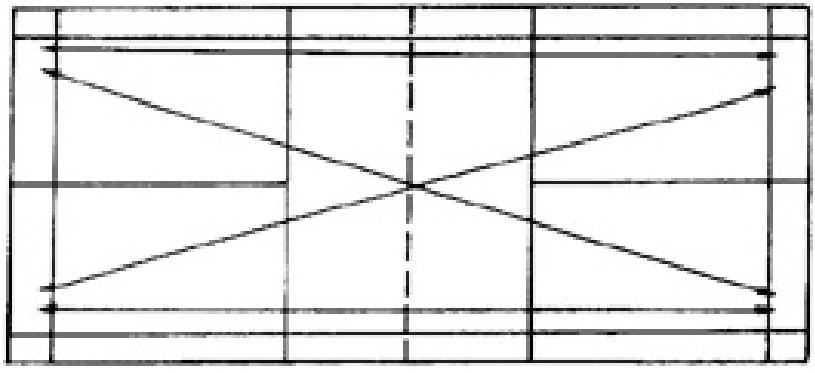


图 63

（1）一人固定、一人前后移动的练习：一人在底线固定

Green Apple Data Center

位置击出高球，另一人则在回击出高球后从底线回到中心位置，再重新退到底线回击对方打来的高球。（图 64）

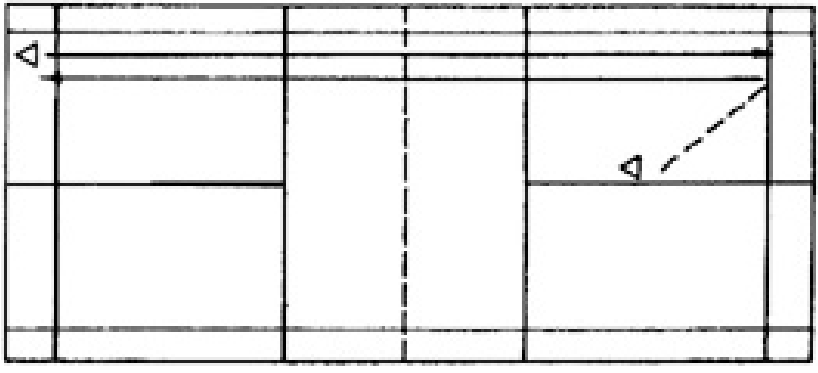


图 64

（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。（图 65）

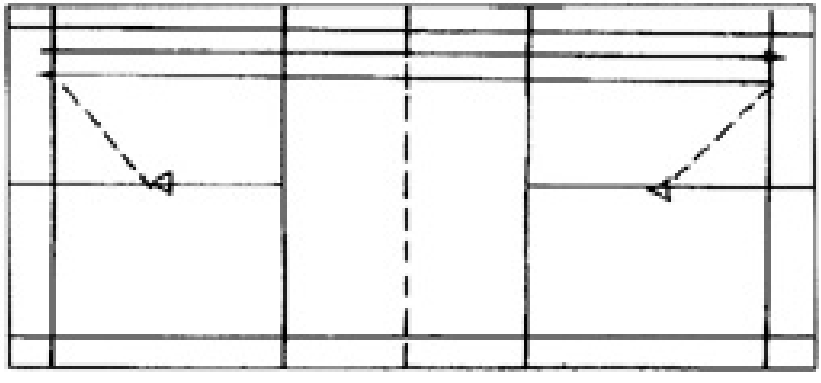


图 65

（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），

Green Apple Data Center

另一人通过三角移动，还击球至一个点（直线加斜线高球）。（图 66）

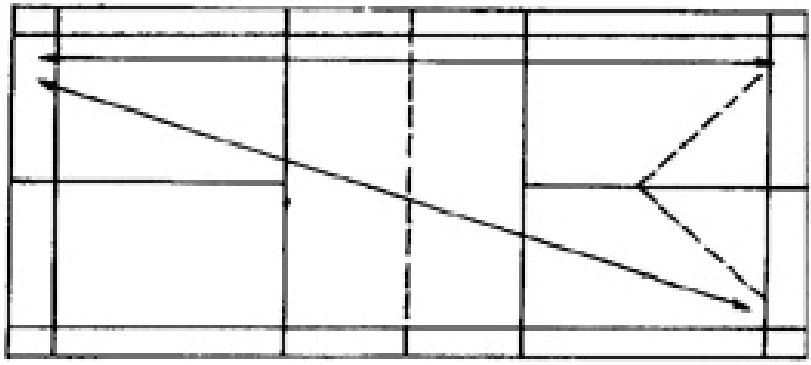


图 66

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、一人移动的对打，最后再练习掌握两人移动对打。

（三）吊球练习

1. 定点吊斜线

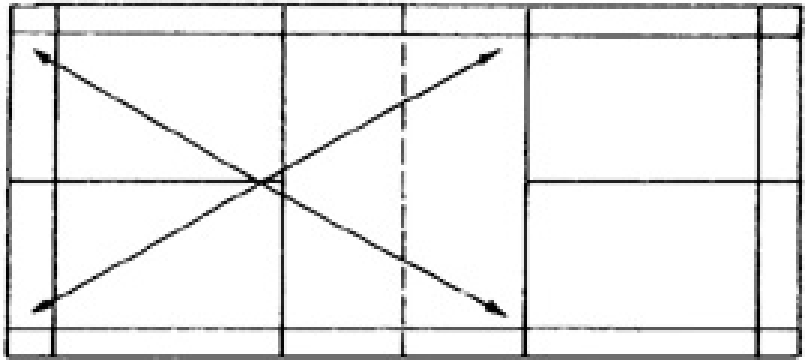


图 67

Green Apple Data Center

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。（图 67）

2. 定点吊直线

练习者固定站在右（左）后场底线，将球吊至对方的左（右）场区网前；对方则将球挑至练习者的右（左）后场底线。如此往复练习。（图 68）

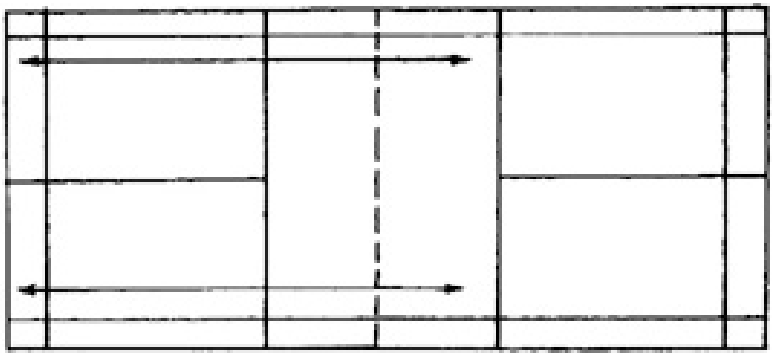


图 68

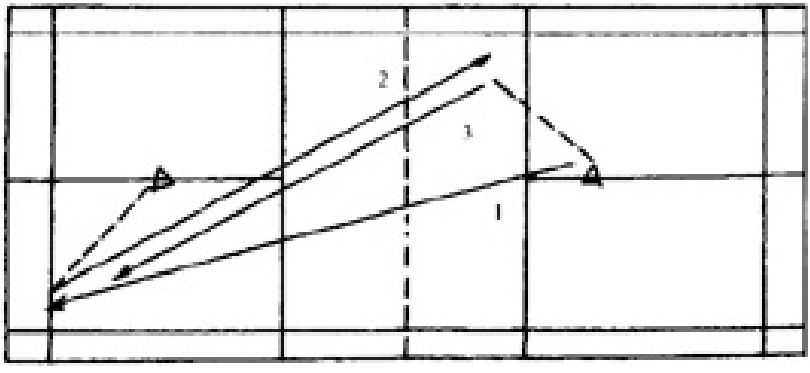


图 69

在较熟练地掌握原地吊球技术之后，即可进行移动中吊

Green Apple Data Center

球的练习，这样便可与实战紧密结合了。

（1）一点吊一点前后移动：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。（图 69）

（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；挑球者在网前的一个点上先后将球挑至对方后场两个点上。双方均作前后移动。（图 70）

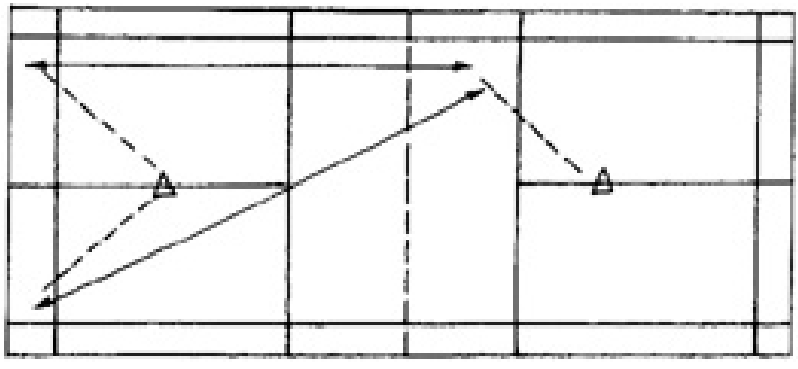


图 70

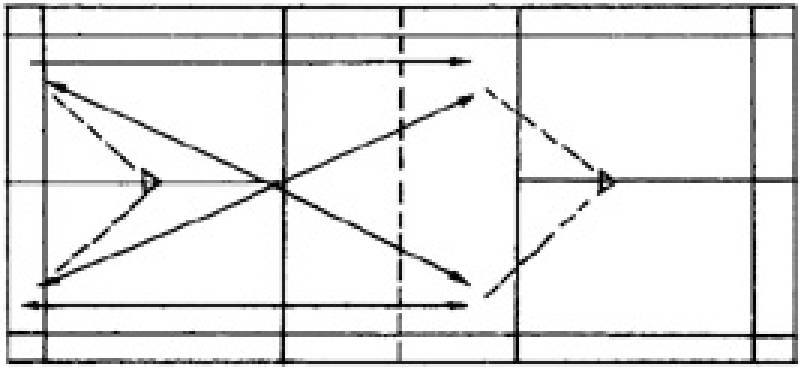


图 71

Green Apple Data Center

（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。（图 71）

（四）杀球练习

由于接杀球者一般不易把对方的杀球连续挑回后场，所以练杀球均可采用多球练习。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的扣杀练习。初学者一般先练正手杀球，待熟练掌握技术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。

（五）网前球练习

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。练习者通过大密度的练习，可充分体会网前击球细巧动作的感觉。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的网前，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，待较熟练掌握各种网前技术之后，可结合上网步法进行练习。

（六）平抽挡练习

两人站在场地中部，用平球互相抽击（直线或斜线均可）。练习平抽挡时，握拍可适当上移。

（七）接杀球练习

可在进行多球杀球练习时同时练习接杀球技术。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。

三、步法练习

（一）单个步法练习

Green Apple Data Center

初练步法时，首先徒手按照各种步法的动作要领，一步一步分解后进行练习。这一阶段主要是体会出脚步的顺通及击球前最后一步的姿势。

（二）综合步法练习

在熟练地掌握各单个步法的基础上，再将几个单个步法组合起来进行全场性的综合步法练习。初学者进行综合步法练习，一般要经过以下几个步骤：

1. 固定移动路线的步法练习

这一阶段主要是在固定的移动路线上，熟悉各个单个步法的跑动路线。如：从中心位置开始，先后退至正手底线，然后回到中心位置；再上右网前，接着再回中心位置。如此循环等等。

2. 不固定移动路线的步法练习

在较熟练地掌握了向各个固定方向的移动步法之后，就可进行不固定方向的全场移动练习了。练习者可随心所欲地在全场范围内进行步法练习。练习者也可在场外指挥者的指示下进行综合步法练习：指挥者指向网前区，练习者以上网步法进至网前；指挥者指向后场，练习者以后退步法退至后场。在进行不固定移动路线的步法练习时应注意：不论是自练还是按场外指导指示练习，都要避免惯性机械地移动步子，而应多做一些无规律的重复跑动，这样才能与实战结合起来。

3. 回击多球步法练习

陪练者将多球先后发往练习者的前后左右场区，迫使练习者运用各自步法移动去迎击来球。此练习方法既可练步法，又可练习手法，练习密度大，实际效果好。

Green Apple Data Center

四、综合练习

把两个或两个以上的单一基本技术(包括手法和步法)结合起来进行练习,称为综合练习。这种练习方法的特点是:通过一定的套路配合,把手法与步法、进攻与防守等技术在前场和后场有机地结合在一起,从而提高基本技术在比赛中的实效性。初学者在较熟练地掌握了各个单一基本技术之后进行综合练习,可较快地提高技术水平。

进行综合练习时最初应将移动路线和击球落点固定下来,以便于掌握综合技术,然后再过渡到不固定移动路线和击球落点的练习。下面分别介绍几种练习方法:

(一)吊上网练习

将对方发(击)来的后场高球吊到对方网前,然后从后场移动至网前,以各种网前击球技术还击对方回来的网前球,称为吊上网。

1. 直线吊上网搓球练习

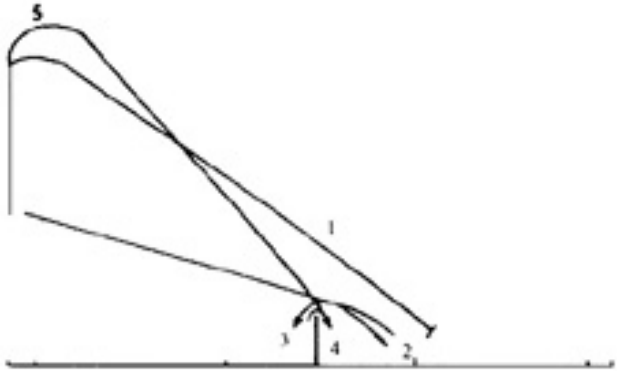


图 72

甲方在右半场(左半场)底线将球直线吊至对方网前,乙

Green Apple Data Center

方将来球回到甲方的前场区；甲方移动上网把对方回来的网前球搓回对方网前，然后乙方再将球挑到甲方的后场底线，甲方再退至后场吊球后上网搓球。如此循环练习。（图 72）

2. 斜线吊上网搓球或勾球练习

甲方在右后场（或左后场）底线将球斜线吊至对方的右（左）前场区，乙方将对方的吊球回到甲方的左（右）前场区；甲方上网搓球或勾球，乙方再将球挑回甲方的右（左）底线，甲方再退至后场吊斜线球后上网搓球或勾球。如此循环练习。（图 73）

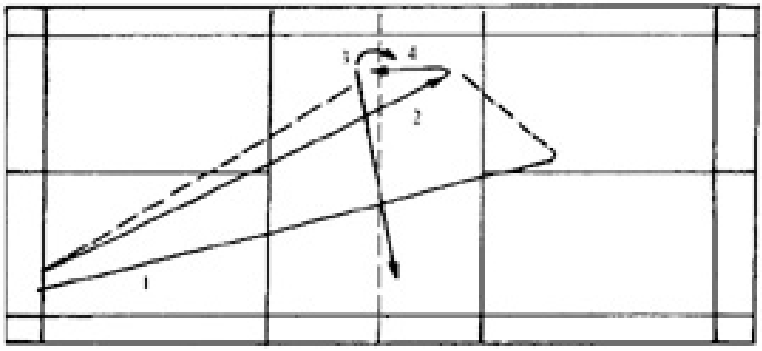


图 73

在较熟练地掌握以上两种固定落点和线路的吊上网练习后，即可进行不固定落点和路线的吊上网练习。

（二）杀上网练习

甲方将对方发（击）来的后场高球扣杀至乙方场区内，并随后从后场移动至网前，以各种网前击球技术还击对方放回的网前球，称为杀上网。

杀上网练习方法可参照吊上网练习，所不同的是将吊球

Green Apple Data Center

改为杀球。杀上网初期练习时也应先行固定路线和落点，待熟练掌握技术之后即可进行不固定落点和路线的练习。

（三）吊、杀上网练习

这是一种将吊球和杀球结合使用，然后上网做各种网前击球动作的练习。

1. 半场吊、杀上网练习

甲方在右半场（左半场）将对方发（击）来的后场高球用吊或杀球还击到乙方前场区，乙方将球回放到甲方的网前；甲方上网扑或搓、推、勾球，乙方再把球回至甲方的后场底线附近；甲方再接着吊球或杀球上网。如此循环练习。

2. 全场吊、杀上网练习

甲方在底线附近任意一点将乙方发（击）来的高球吊或杀到乙方的前场区，乙方将球还击到甲方的网前区；甲方上网做扑或搓、推、勾球，乙方再将球回至甲方后场；甲方再吊或杀球。如此循环练习。

（四）攻守综合练习

1. 半场打半场攻守练习

利用场地的半边，甲方以高远球、平高球、杀球或吊球来进攻乙方，乙方则主要以高远球和挡球、放网前球来防守。这样，乙方为甲方提供了进攻的机会，而乙方也能在对方的进攻下，进行各种防守的练习。当场地较少时，可四人同时练习，这是经常运用的一种练习手段。

2. 全场打全场攻守练习

要求和方法同上。只是练习在全场内进行。全场打全场还可用二打一的形式进行，即以两个人为一方以防守为主，一

Green Apple Data Center

个人为一方以进攻为主。亦可调换攻防技术进行训练。

总之，基本技术的练习方法很多，以上方法主要起举一反三的作用。初学者在练习时，应根据具体情况，循序渐进，合理地安排自身的练习。另外，有条件者可经常观摩技术水平较高的运动员的训练和比赛，这对提高自身水平常有潜移默化的作用。

五、多球练习

在羽毛球运动技术水平不断向前发展的情况下，为了能适应战术不断变化和提高的需要，也为了在比赛当中能打出更快、更狠的球，以体现较高的水平，就需要运动员具备更全面、熟练、正确、准确的基本技术，要求运动员具备良好的力量耐力、速度耐力。随着运动训练工作的不断改进和提高，吸收了外国和其他球类项目先进的训练经验，根据羽毛球运动项目的特点，从 60 年代中期，我国羽毛球训练工作中，就采用了多球训练的方法（多球训练即通过连续地将球发出去，使练习者得以不断击球的机会的一种练习方法）。实践证明，多球训练的练习方法，对运动技术水平的提高有一定的促进作用。多球练习不会因为场上运动员击球失误而中断了连续击球的机会。多球训练的练习方法，可以用于不跑动或少跑动的情况下熟练基本技术；也可以在跑动当中练技术、练球路配合和提高身体素质。

（一）多球训练的作用

1. 多球训练可以增加运动员击球的次数，有利于运动员体会动作，掌握动作，也有利于改进不合理或者是错误的动作。多球训练能促使运动员进一步掌握技术，熟练技术。

Green Apple Data Center

2.多球训练不会因练习双方的运动员对打失误而造成不能连续击球。相反，多球训练可以按照练习者的需要，创造条件让练习者不停地打几十个球或者是上百个球，使练习者在球场上不停地来回跑动击球，有助于速度耐力和力量耐力的提高。

3. 多球练习要求场上的练习者不停地判断发过来的球，并不间断地跑动接球，让练习者反复地在场地范围之内来回接对方发来的多球，这样就有利于提高场上步法的合理性及熟练性。

4.在多球练习中，发球者可以根据需要自如地将球准确发出去，使场上练习者不容易接救，从而有助于练习者掌握和提高各种难度大的技术动作。

5.多球练习可以专门练单个的基本技术，也可以练综合技术；可以练步法，也可以通过多球训练来提高内脏功能，提高上、下肢的力量等素质。

（二）多球练习的方法

为了提高发多球的质量与效果，可以先把多球集中在一个箱子里，采用一个人递球、一个人发球的方法。常见的多球练习法有以下几种：

1.发定点的球。把球发到练习者场区范围内的固定落点上，使练习者通过反复多次的击球，逐步体会和掌握正确的技术动作。也可以通过这种练习使练习者改进和纠正原来的错误技术动作。这种练习，可以让练习者少跑动，也可以让练习者按固定路线跑动。例如：为了使练习者掌握好正手网前技术，发球者可以站在练习者对面的左场区网前边线的位

Green Apple Data Center

置，有规律地用手把球扔到练习者的右场区网前边线，让练习者按完成网前搓球、推球、勾对角球、扑球或挑球等技术动作要领连续把球还击出去。再如，为了练习好杀球上网搓球或推球的技术，可以固定地发一个高球，再补一个网前球，使练习者反复地在后场进行扣杀之后，迅速进行还击。另外，为了提高前半场的还击能力，可以把球较快地连续地发到左前场区或右前场区，让练习者在接救左右场区的网前球中不断地进行各种前场技术（搓、推、勾、扑、挑等）练习。

2．发不定点的球。发球不固定落点和路线，任意把球发到练习者的场区范围之内，使练习者在跑动当中提高还击球的准确性，提高场上的起动和步法移动速度。不定点的多球练习，可以由简单到复杂。首先，为了掌握好两底线还击的能力，发多球者可以任意地无规律地把球发到练习者的底线任何区域内，让练习者在底线中不固定跑动路线移动，在移动中用直线或斜线球路打高球、吊球、杀球或劈杀球，把各种底线技术结合好。其次，为了提高练习者左场区前后场技术的连贯性，发球者可以任意地将球发到练习者左场区范围之内的任何落点上，使练习者在左场区底线用头顶技术或反手技术，完成后场的高球、吊球、杀球、劈杀球以及前场的反手搓球、推球、勾对角、扑球、挑球等练习。另外，为了提高练习者的全场进攻能力，发球者可以任意把球发到练习者的全场区域之内，让练习者判断来球后，在全场范围的跑动中根据情况有目的地组织各种球路。

3．有针对性地让练习者提高或改进某一技术。例如，练习者的正手球路，为了提高其正手还击球的威力，可以有意

Green Apple Data Center

识地把球比较集中地发到练习者的正手区内，使其能有更多机会进行正手还击并组织好各种球路。再如，为了提高练习者侧身转体接球技术，可以根据战术训练中一般运动员所常用的攻侧身球的路线进行多球练习，把比赛中难接救的一些侧身球路用固定的路线进行反复练习，使练习者有更多机会熟练接救侧身球路的技术。

4．双打多球练配合。发球者按双打比赛当中常见的战术球路（例如攻中路、放半场及一般的攻防等），迅速把球发出。练习的二名双打配对，则按照双打跑位进行接救各种来球，要求接球的过程中合理的补位、跑位。这种双打球的练习，场上的运动员要注意各种球路的配合，并完全按双打的打法处理球。进攻的时候，两人要呈前后队形；防守时，则分两边站。

5．多球练习提高速度耐力。让练习者以最快的场上跑动速度把发过来的全场球接救回去，15 个～25 个球为一组，站在场内休息 5 秒～10 秒，然后再重复快速接 15 个～25 个球，休息 5 秒～10 秒后再快速接 15～25 个球。这样接三组之后，休息 3 分钟左右再进场地进行上述的快速接三组球的练习，根据运动员不同的情况，可进行 2 次～6 次的分组间歇的快速接球练习。

（三）多球练习注意事项

1．练多球的时候，要明确以提高什么为主。因为多球训练可以练技术，也可以练体力，应根据练习的主要目的选择多球练习的具体手段。例如，以提高体力为主的多球练习，可以采用快速发球；以改进技术动作为主的多球练习，则可发

Green Apple Data Center

固定落点的多球。

2. 发多球的时候，要注意掌握好时间。除了用多球练体力和反应之外，尤其是在进行技术练习时，更要掌握好发多球的快慢。应该使练习者能基本上按照场上打球的实际情况去完成好各种技术动作，最基本的要求是应具备在场地中心部位进行准备、判断、起动、跑动、击球、回动等这样一个完整过程。发球的速度要有变化，把快与慢结合好，使练习者能在变速的情况下提高处理各种来球的能力。

3. 发多球的落点、弧度、路线等，要尽量与实战或球场上的基本情况趋于一致。最好是结合练习者还击的路线来发多球（例如练习者进行后场杀球后，就不能发下压的球，因为实践中接杀球只能从下而上进行还击，若这时发下压的多球，就显得不实际）。

4. 多球练习的时候，练习者对自己接多球进行处理时，球路与落点一定要有目的要求。不能只满足于把球接回去，而应该结合自己的打法，有目的、有要求地进行还击。

5. 发多球的时候，要避免带有明显的规律性（固定球路则例外），要掌握好变化。发多球时的站位，也不要固定在一个点上，以免练习者形成只善于接救某个方向的来球的不良习惯。

6. 多球练习中所用的球，其重量尽量趋于一致，使练习者更好地掌握还击的落点。

多球练习虽然能提高技术和身体素质水平，但它只是羽毛球运动训练当中的一种练习方法，它不能完全代替其他的技术训练、战术训练与身体训练。由于这种练习方法与实际

Green Apple Data Center

的双方对打有区别，因此，如何使多球训练的练习方法能更进一步促进羽毛球运动技术水平的提高，这还是有待于我们在训练与比赛中不断地总结和提高的问题。

Green Apple Data Center

第三章　羽毛球的打法及战术

羽毛球的打法，是指根据运动员个人的技术情况、身体素质、思想意志等条件而培养形成的具有个人特点和风格的打羽毛球的方法。而战术则是指根据对手的技术、打法、体力和思想意志等因素所采取的争取比赛胜利的一种对策。打法与战术虽不能等同，但相互间有着密切的联系。打法和战术的基础是技术，而技术的不断发展，又能促进打法和战术的更新和提高。

初学者在掌握了一定基本技术之后，就应了解一些羽毛球的打法和简单战术，并能找出一些适合自己特点的打法，掌握一些在比赛中运用的战术原则。

第一节　羽毛球的打法

羽毛球单打、双打均有各自的打法，两者并不相同。下面主要介绍羽毛球单打、双打的常用打法。

一、单打打法

（一）压后场底线

这是一种以高球压对方后场底线，迫使对方后退，然后

Green Apple Data Center

寻找机会以大力扣杀或吊网前空当儿争取得分的打法。这是初学者必须学会的基本打法。运用这种打法对付后退步法较慢或基本技术掌握较差的对手是十分有效的。应当注意：压后场时，不论是高远球还是平高球，都要压得狠、压到底，如果压后场软绵无力且达不到底线，则易遭受对方的攻击，致使这种打法失效。

（二）打四方球

以高球或吊球准确地将球落到对方场区的四个场角，调动对方前后左右跑动，打乱其阵脚，在对方来不及回中心位置或回球质量较差时，向其空当儿部位发动攻击。这种打法对步法移动较慢、体力较差的对手较为有效。它要求运动员本身有较强的控制球的能力和快速、灵活的步法，及较强的进攻能力。

（三）快拉快吊

以平高球快压对方后场两底角，配合快吊网前两角，吸引对方上网。以网前搓球、勾对角球结合推后场底线，迫使对方疲于奔命、被动回球，从而为本方创造中后场大力扣杀或网上扑杀机会。这是一种积极主动、快速进攻的打法。它要求运动员有较全面的攻守技术，且手法准确熟练，步法快速灵活。

（四）后场下压

本方在后面扣杀对方击来的高远球，结合吊球，迫使对方被动挡网前或放网前球，这时可趁机主动快速上网搓球、推球，创造进攻机会，再以重杀或劈杀解决战斗。这是一种全攻型的打法，具有先发制人、快速凶狠等特点。它要求运动

Green Apple Data Center

员体力好，连续大力扣杀的能力强，脚步移动快而积极。

（五）守中反攻

这种打法是利用拉、吊四方球及防守中的球路变化，调动对方，伺机反攻（扣杀、吊或平抽空当儿）。此打法较适合本身进攻能力不强，但防守技术较好，反应较快，身体灵活且身材较矮的选手。

二、双打打法

（一）快攻压网

从发球抢攻开始，以左、右分边站位，平抽平打快速杀球为主，压在前场进攻。这种打法要求运动员要有较好的半场平抽打技术和较强的封网意识，力争在前场解决战斗。

（二）前场打点

通过网前搓、勾对角及推半场球或找空隙进攻，打乱对方站位，创造后场进攻机会。它要求运动员有精巧的网前技术。

（三）后攻前封

两运动员基本保持前后站位，后场逢高球就下压，当对方还球到前半场或网前时，即予以致命的扑杀。这种打法要求站在后场的运动员具有连续扣杀的能力，站在前场的运动员具有较强的封网意识和技术。

（四）抽压底线

以快速的平高球或长抽球压住对方底线两角，即使在对方扣杀时也能以平抽反击或挑高球达到对方两底角来调动对手，伺机进攻。它要求运动员具有较强的防守能力和较好的底线平抽球技术。

Green Apple Data Center

第二节　怎样选择打法

选择羽毛球的打法需要注意自身的以下几个因素。

一、身体条件

一般来讲，身材的高矮、力量的大小、体力的好差等等，都可影响到打法的选择。例如，身材较高、力量较大的人可以攻击性较强的后场下压的打法为主；身材不高，但体力好、身体较灵活者，可以守中反攻的打法为主，等等。

二、技术掌握情况

基本技术掌握较全面、攻守技术较佳者，可以快拉快吊打法为主；杀球技术掌握得很好，且杀球有力、落点控制较好，网前技术也不错者，则以后场下压、上网控制网前的打法为主；控制球的能力较强，且有耐心者，则可选择打四方球；防守技术掌握得很好，且步法灵活、移动快，则可选择守中反攻的打法，等等。

三、性格和气质特点

性格属外向型，且气质类型又为胆汁质者，较适合于选择全攻型的打法；性格内向，气质类型又为黏液质者，宜选择打四方球，或守中反攻的打法；性格属中间型，气质类型为多血质和黏液质混合型者，则以选择攻守俱全的快拉快吊的打法较好。

另外，还应针对不同的对手采用不同的打法，以扬己之长，克彼之短。

以上各因素，对选择打法的影响并不是单一孤立的，更

Green Apple Data Center

不是绝对的。它们互相适应，互为补充：身材虽较高，但性格内向者，选择防守型的打法也会占先；个子虽不高，但弹跳力强、步法移动快速灵活、杀球技术很好，且性格又外向者，选择攻击型的打法常能取得主动。总之，选择的打法类型应倾向于使自己各方面特点都能充分地得以显示为好，切不可不顾自身特点，更不能机械地模仿别人。

第三节　羽毛球的战术

战术与打法的关系是很密切的。在实战中，战术是根据双方的打法和场上的具体情况而定的。“以己之长，攻彼之短”是一大原则。现简单介绍一些常用的战术。

一、单打战术

（一）发球抢攻战术

从发球的第一拍起，争取控制对方，以攻杀得分。这种战术，一般为发网前低球结合平快球、平高球，争取第三拍的主动进攻。用这种战术对付应变能力较差的对手，或实施于比赛的关键时刻，效果往往很好。实施这一战术时，应有高质量的发球予以保证，否则很难成功。

（二）攻后场战术

此战术是通过击高球、重复压对方的底线两角，造成对方的被动，然后寻找机会进攻。用它来对付初学者，或后场还击能力较差，或后退步法较慢以及急于上网的对手是很有效的。

Green Apple Data Center

（三）攻前场战术

对网前技术较差的对手，可运用此战术先将其吸引到网前，然后再攻击其后场。采用此战术，自己首先要有较好的网前击球技术。

（四）打四方球战术

若对手步法较慢、体力较差、技术不全面，可以快速、准确的落点攻击对方场区的四个角落，寻找机会向空当儿进攻。此战术的主要目的是通过打落点，逼迫对方前后奔跑，被动应付，并在其回球质量下降或露出破绽时乘虚而攻之。

（五）杀、吊上网战术

对对手打来的后场高球，本方先以杀球配合吊球把球下压，落点选在场区的两条边线附近，致使对手被动回球。若对手回网前球时，本方迅速上网搓球、勾对角球或平推球，创造在中场大力扣杀的机会。这种战术必须很好控制杀、吊球的落点，在使对方被动回网前时，才能主动迅速上网。

（六）打对角线战术

对付身体灵活性差、转体较慢的对手，不论是进攻还是防守，均应以打对角线球为主。这样，对方会因移动困难而被动，为我方创造进攻机会。

（七）防守反击战术

在对方主动进攻、我方被动防守时，我方可高质量地接杀挡网；或抓住对方攻杀力量减弱，或落点不好之机会，以平抽底线球还击对方后场，扭转被动局面，并进行反击。

二、双打战术

双打比赛不仅仅是竞赛双方在技术、战术、体力上的较

Green Apple Data Center

量，同时也是双打同伴相互间配合程度的较量。因此，在学习双打战术之前，首先要了解两人之间站位形式上的配合。

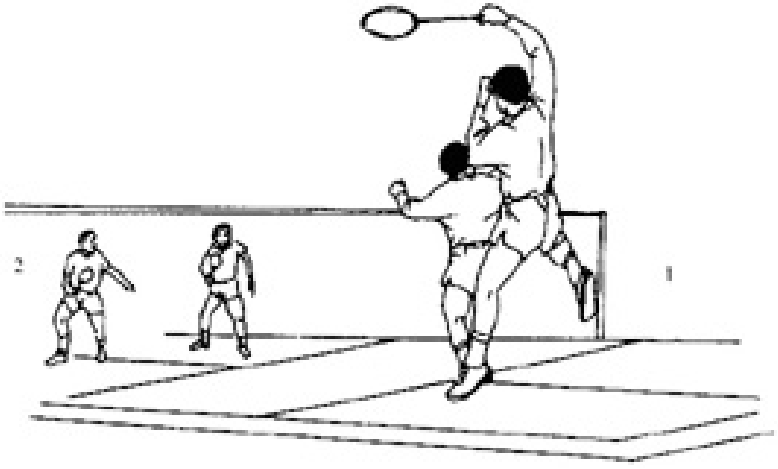


图 74

一般情况下，有两人一前一后站位和两人分边（左、右）站位两种形式（图 74）。一前一后站位即站在后场的人分管后半场的球，站在前场的人则负责前半场的球。这种站位形式有利于进攻，而不利于防守。所以，一般在本方进攻时多采用此站位法。分边站位多在防守时采用，这样，各人分管半个场地，在防守时就没有什么空当儿了。

站位形式不是固定不变的，它在比赛中随着进攻与防守之间的不断转换而变化。现举两例，简单加以说明：

［例一］进攻转防守时两人之间的配合。（图 75）

［例二］防守转进攻时两人之间的配合。（图 76）

双打的轮转站位多在配对选手水平相差不大时采用。如果水平悬殊较大，则技术水平好者固定站在后场，他除了主

Green Apple Data Center

要负责后半场的来球之外，同时还兼顾中场附近或前场的球，而技术差者则固定站在网前，主要负责网前来球。在混合双打中，这种前后固定站位形式是较普遍的（男队员站后场，女队员站前场）。

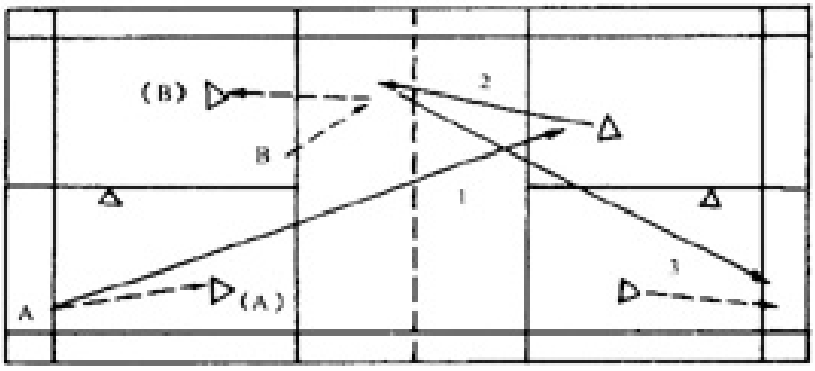


图 75

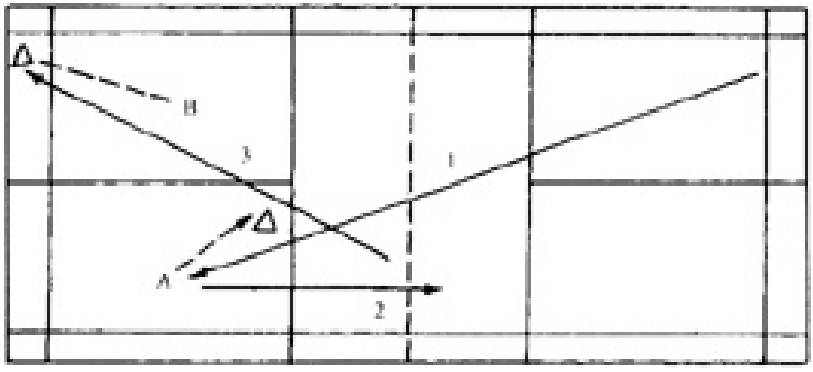


图 76

总之，双打比赛对配对之间各方的要求较高，其配合的方法也较多，初学者要多通过实战的练习，才能逐步掌握其规律。

Green Apple Data Center

下面简单介绍双打的战术：

（一）攻人战术（二打一）

集中攻击对方中有明显弱点的人，并伺机攻击另一人因疏忽而露出的空当儿，或对此人偷袭。双打比赛中的配对选手的技术，一般总有一人好，另一人稍差些，即便两人水平相差不多，但若能集中力量攻击其中一人，也可给其造成很大的心理压力，从而使其出现失误。

（二）攻中路战术

当对方分边站位防守时，将球攻击到对方两人的中间；当对方前后站位时，可将球下压或平推两边半场。这样可使对方防守时互相争抢或互让而出现失误。

（三）攻后场战术

对方后场扣杀能力差，本方可采用平高球、推平球、接杀挑底线等，把对方一人紧逼在底线两角移动。当对方被动

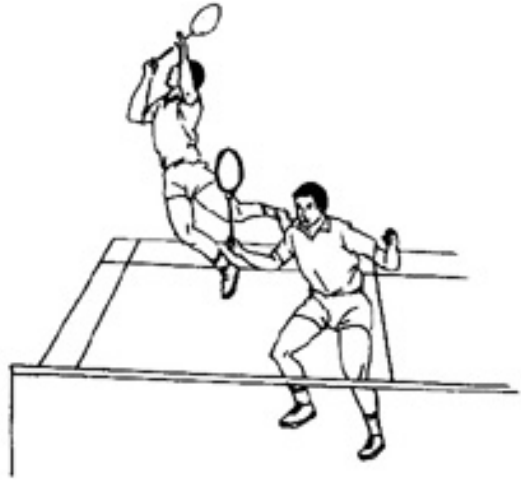


图 77

Green Apple Data Center

还击时，则抓住机会大力扣杀。如另一对手后退支援时，即可攻网前空当儿。

（四）后攻前封战术

当本方处于主动进攻前后站位时，站在后场的队员见高球就杀或吊网前，迫使对方接球挡网前，这为本方前场队员创造了封网扑杀机会。前场队员要积极封锁前场，迫使对方被动挑高球。一旦对手挑高球达不到后场，就为本方创造了再进攻的机会。（图 77）

（五）防守反击战术

在防守中寻找反攻的机会，以便摆脱困境，变被动为主动。例如：挑底线高球，即不论对方从哪里进攻，本方都应设法把球挑到进攻者的另一边底线。如对方正手后场攻直线，就挑对角线，如对方攻对角就挑直线。这是一种较容易争得主动的防守战术，在女子双打中运用更为有效。时机有利时，即可运用反抽或挡网前回击对方的杀球，从守中反攻，争得主动权。运用此战术时，要注意挑高球一定要挑到底线，否则将会出现对方连续攻杀而本方无力反击的局面。

第四节　如何运用战术

在羽毛球比赛中，如何正确地运用战术是一个很重要的问题。战术运用得当，可使自己牢牢地掌握赛场上的主动权；相反，错误的战术则使自己处处被动。当然，在双方技术水平悬殊太大时，再合理的战术也无济于事。只有在技术水平相当的情况下，战术才能起到决定的作用。下面主要介绍正

Green Apple Data Center

确运用战术应坚持的原则和注意的问题。

一、知己知彼

知己知彼是制定战术的依据。如了解到对方的网前技术较差，那么对付他的主要战术应当是攻前场；如对手的身体灵活性较差，那就多运用打对角线战术。知己知彼，还有一层意思，即在了解对方短处、己方长处的同时，了解对方的长处和自己的短处，以制定出避实就虚、扬长避短的战术。

了解对手的方法：一是赛前观摩和调查；二是在打遭遇战时，以多种球路进行试探。

二、以我为主

不论运用哪种战术，都要坚持以我为主的打法。所谓以我为主，即比赛时要坚持赛前所制定的战术，而不能因比赛中出现了一二次失误就盲目地改变战术。另外，以我为主还应在比赛中坚持自己的打法特点。因为每位选手的打法特点是经过各方面的选择后和在长期的练习中所形成的，不能轻易更改，否则必将失去自身的优势。

三、随机应变

球类比赛场上的情况是千变万化的，为此，对战术的运用也必须有随机应变的能力。在比赛中，选手除了要坚持既定的战术之外，还要不断地检验战术的效果。如在比赛时频频得手，打得很顺当，就应当将战术坚持下去；如双方僵持不下或本方比分逐渐落后，本方应尽快找出原因，改变对策，制定新的战术。例如，本方原以打网前球为主，交手后对方主动靠前站位保护前场，这时，本方就应一改初衷，去压对方的后场。再如，本方原实行打杀、吊上网为主的战术，面

Green Apple Data Center

对出色的防守，就不妨改用打四方球战术，以准确的落点来调动对方的站位，使其被动后，再实施进攻战术；当自身的特长打法被对方的战术所遏制时，本方可以辅助打法去摆脱对方，使其战术失效。总之，根据临场情况随机应变，才能保证在比赛中经常处于主动地位。

Green Apple Data Center

第四章　羽毛球运动的体能训练

体能是指完成各种动作或进行各种运动的时候，人的身体所表现出来的各种能力。一般地说，体能训练通常是指速度、耐久力、协调性、灵活性、柔韧性以及弹跳力的训练等。所谓体能训练，也就是运动员身体素质的训练。体能训练可分为一般体能训练（即全面身体素质的训练）和专项体能训练（即从事某项运动所需要的身体素质训练）。

身体素质是提高竞技能力的先决条件。随着羽毛球运动技术的不断向前发展，对运动员的身体素质也相应地提出了更高的要求。为了能更主动、更灵活地在羽毛球场地范围之内进行控制和反控制、主动与被动的争夺，就必须具备良好的体力、速度、力量、灵敏、耐久力等方面的素质。我们有时可以看到，在一场激烈的比赛当中，有些运动员常常是由于体力不足，往往在比赛的初期打得好，可是在比赛的后期，在胜负还没有最后定局之前，场上的速度不仅明显地减慢，力量不足，场上显得心有余而力不足，有时还由于体力明显下降而造成技术动作也变了形。这种大强度、长时间的比赛，在国际比赛当中也是常见的。没有充沛的体力，没有良好的身体素质，是不能在激烈的比赛中，尤其不能在技术和战术相

Green Apple Data Center

差无几的情况下取得胜利的。要提高羽毛球运动技术水平，除了思想因素之外，不但要提高基本技术和战术，而且还必须加强身体素质的训练。要针对羽毛球运动的具体情况和特点大力加强全面的身体素质训练和专项身体素质训练，才能适应技术水平发展的需要。

良好的身体素质，是保证技术训练、战术训练和完成各项比赛任务的基础之一。技战术水平越高，越要求有更好的身体素质；而身体素质的提高，又为全面发挥技战术创造有利条件。身体素质的提高，需要通过合理的身体训练去获得。身体素质训练的效果，一定要体现在控制球时的活动能力和比赛实践的提高上。在身体素质训练当中，要正确处理好全面身体训练及专项身体训练的关系。从广义上来说，一般的力量、速度、耐力、灵敏性、协调性等素质（即专项运动中所需要的特种素质），则需要通过对场上特点的认真分析，抓住影响全局的素质，有针对性地去进行训练。这种素质也就是进行专项的羽毛球活动中，对身体素质所提出的特殊要求。对于一个高水平的运动员来说，全面身体训练与专项身体训练都不能偏废，它们之间有着相互影响，相互促进的关系。而对青少年运动员来说，为了减少局部负担过重，避免伤病事故的过早出现，需要在全面打基础的前提之下，加强专项素质的训练。总之，进行科学的身体训练，提高身体素质的水平，在羽毛球运动训练中，占有相当大的比例。

在进行身体训练中，要注意全面发展，突出重点，因人制宜，区别对待。身体的各种素质之间，有它们自身内在的联系，也有各自的特点，并起着不同的作用。身体内的任何

Green Apple Data Center

素质，都不能独立存在。因此，身体素质要协同发展，否则会使局部造成过重的负担，伤害肌体。我们并不主张或者是要求运动员的所有素质水平都达到很高的标准，我们希望通过对身体素质的必要训练，能提高素质尤其是专项运动所需要的素质水平，以进一步促进技术和战术水平的提高，为技术和战术的提高打下必要的基础。

第一节　一般体能训练

一、一般体能训练的原则

一般体能训练（即全面身体素质的训练），是为了提高身体的全面素质水平，它是不可忽视的一项训练内容。发展全面的身体素质，对于从事羽毛球运动的人来说是必要的。但是在进行全面身体训练当中要注意以下几点：

一是全面发展身体各方面的素质，但并不是要求所有的素质都一律达到很高的水平。而是要使身体全面素质的提高，有助于专项身体素质的提高，促进专项素质的发展。

二是不宜过多进行节奏性、时间长的一般耐力练习。因为这种训练方法虽然是能够提高一般的耐力，但它对提高动作的速率不利，容易形成慢的动力定型。

三是力量素质是身体素质当中的基础素质之一。但是，力量训练中不能单方面追求绝对力量的提高，而应该把绝对力量（即肌肉收缩时候所表现出来的最大力量）训练与力量的速率（即短时间内肌肉收缩的能力，也可称之为爆发力）练习很好地结合起来。根据羽毛球运动的特点，固然要提高绝

Green Apple Data Center

对力量，但更应该提高快速力量方面的素质。

四是要注意提高快速力量、速度、速度耐力、灵敏性等素质。在一般身体训练中所采用的手段，要避免不利于发展上述素质的训练内容。

在羽毛球专项运动中所采用的一般体能训练，主要是为了达到提高身体的一般力量、速度、速度耐力、灵敏性、柔韧力、弹跳力等方面的素质。

二、力量练习

力量是指人体的肌肉在紧张收缩时所表现出来的能力。根据肌肉负荷能力的大小，发力的快慢以及时间的长短，可以将力量这一素质分成三种：绝对力量、爆发力量以及力量耐力。

进行力量训练具有重要意义。在进行控制与反控制、主动与被动激烈争夺的羽毛球运动当中，需要场上的运动员做各种跑跳以及各种击球等动作，而要完成这些动作，力量是必不可少的因素。只有具备了一定的力量，才能保证场上的上下肢起动、起跳跳动等动作，才能保证上肢完成各种击球动作。

羽毛球运动所需要的力量，是身体各部位肌肉快速及协调的爆发力量。上下肢力量常见的训练方法，可以分静力性力量练习、对抗性力量练习以及利用器械进行力量练习等几种。

（一）静力性力量练习

肌肉处于一个特定的位置在紧张用力时，其长度不发生变化的练习方法，叫做静力性力量练习。这种练习方法的优

Green Apple Data Center

点是省时间，不易使练习者受伤，在一般其他练习当中练不到的肌肉群，也可以通过静力性练习方法练到。同一个练习动作，可以反复进行若干次，练习时做到肌肉发颤时效果为好。常见的上下肢静力性力量练习有以下几种：

1. 半蹲静蹲练下肢力量

双腿分开约与肩宽距离相似，双脚尖朝前，大腿与小腿之间形成一定的角度（可在90°～130°之间），上身挺直，持续蹲一段时间（蹲的时间长短可按训练水平而定）。这种练习方法，有助于发展股四头肌以及大腿部分力量。半蹲的时候，如果提起脚跟，还可以发展小腿部分的力量。蹲至腿部肌肉发颤并持续半分钟或更长些时间，便可放松一下，然后再进行半蹲练习。

2. 提踵练习

双脚跟往上提，用前脚掌支撑身体，把腿伸直并持续至小腿觉得紧、胀。这种练习方法，有助于提高足弓、踝关节与小腿力量。进行这种练习，可以徒手，也可以负重。

3. 压拉木棍

双手握住40厘米～50厘米长的木棍或其他物的两端，双手向前自然平举伸直，向内侧持续用力压，或者向外侧持续拉。用力时间要根据练习者发力大小而定，若用力大的时间可以短些，而用力小的则时间就长些，一般来说应该练到肌肉发颤。这种练习方法，可以增强小臂及肩部的肌肉力量。练习时，要求持续均匀地用力，不要时而发力，时而放松。

4. 垂举重物

小臂向身体方向自然弯曲，并将大臂举至与地面平行的

Green Apple Data Center

位置（这时小臂也与地面平行），把一定重量的杠铃片、哑铃或其他物品放在肘关节上持续一段时间（时间长短可根据肩部肌肉发胀发酸为限）。这种练习方法有助于提高肩部的力量。

除以上所介绍的各种练习外，还可以有更多的静力性力量练习方法，这里不一一介绍。

（二）对抗性练习方法

通过练习者双方的同时用力，达到提高力量素质的训练方法，叫做对抗性练习方法。这种力量练习方法一般都由两个人同时训练，用力方向有时是相同，有时则相反。它带有竞赛的性质在内，可以提高练习者的兴趣及进取心理。这种练习，可以使训练者精力比较集中，容易达到预期的效果。常见的对抗性力量练习方法有以下几种：

1. 掰手腕比赛

这是一种常见的游戏。比赛的双方互相把对方的手（手臂可以相对伸直，也可以弯曲肘关节）握住，通过小臂与手腕往自己身体方向压，迫使对方的手往自己发力方向倒。这种比赛，可以站立进行；可以把肘关节撑在桌面进行；为了达到只用手的力量而不借用身体其他部位的力量，也可以俯卧进行。这种比赛活动，可以增强小臂与手腕力量，尤其当双方力量素质相差无几，双方相持用力时间越长，小臂及手腕以至肩部肌肉受的刺激就更大，其效果也就更好些。

2. 抗力推腕

甲、乙两人面对面，双方各以右脚（或左脚）在前，左脚（或右脚）在后，形成一定的距离，身体微微向前倾，掌

Green Apple Data Center

心朝前，手指朝上，甲的左手掌紧贴着乙的右手掌，甲的右手掌紧贴着乙的左手掌，手指互相交叉并向下握。甲、乙双方左右手同时向前方推，左手肘关节弯曲同时往后缩（即往身体方向回收），当右手基本伸直以后，左手向前方推，右手肘关节弯曲同时往后缩……如此循环。注意手向前推的时候，要向前用力，往后缩的时候，也要适当向前用力，使对方向前用力推时，受另一方往后缩过程中的一定阻力。这种练习方法，有利于练习双方同时提高上肢的力量。但是，在训练过程中，练习的双方应该要互相配合，协调用力，一定要使对方在用力的时候受到一定的阻力，造成对方在使劲条件下向前推。若不使对方受到一定的阻力，那么，这种练习方法也就达不到预期的效果。

3. 抗力压臂

甲、乙两人背靠背地站立，甲手心向上，并把手臂向两侧伸直；乙手心向下，把手心贴在甲的手心上，手臂也向两侧伸直。甲向上抬手臂（动作过程中手臂一直伸直），乙则适当地往下压，使甲在向上用力的时候受到一定的阻力；当手臂伸到与地面基本垂直的时候乙往下压，甲则向上适当用力，使乙在向下用力的过程中受到一定的阻力；当手臂下到与地面平行或者下到与地面基本垂直的时候，甲再伸直手臂往上抬，而乙适当下压，使甲向上用力的时候受到一定的阻力。如此循环。这种上下用力进行了几个来回之后，甲、乙两人手臂互相交换位置，甲由手心向上，乙手心向下贴着甲的手心，变为乙手心向上，甲手心向下并贴着乙的手心，继续向相反的方向用力的方法进行对抗性的力量练习。这种练习方法，有

Green Apple Data Center

助于提高手臂，尤其是提高大臂的力量。

除以上所介绍的练习方法外，还有一些对抗性力量练习的方法。在进行上述力量训练中，要注意持续用力，不要进行自我放松或者突然用力和突然放松的方法去练习。此外，练习的双方，最好是身高和力量素质相差不大。

（三）利用器械进行力量练习方法

通过对一些器材的使用而达到提高力量素质的练习方法，最常见是杠铃或哑铃推举、挺举、卧推举，杠铃负重下蹲（包括半蹲与深蹲）等举重项目练习中所常见的训练手段。除了这些之外，根据羽毛球运动项目的特点，在力量训练当中，还可以采用以下的几种方法来提高上肢和下肢力量素质。

1. 肩上屈伸手臂

双手握杠铃或哑铃（重量可以根据训练水平而调正）向上直举，大臂不动，小臂往后部分下屈，再往上伸直；后再下屈，再往上伸直（往上伸直的时候，要注意最后一刹那应抖动手腕，以提高手腕爆发力）。如此循环进行练习。

2. 胸前屈伸手臂

手心向上（或手心向下均可）紧握杠铃或者是哑铃，手臂自然向下伸直，大臂贴着上身固定位置不动，小臂往胸前方向弯曲，再往下伸直；后再向胸前弯曲，再往下伸直。如此循环。用哑铃进行练习的时候，双手可以同时向一个方向运动，也可以采用交替的方法，即左手从下向胸前弯曲，右手从胸前向下伸直。练习的时候，身体不要随着手臂的用力而摆动，不要借用身体的力而带动上肢用力。

3. 负重模仿练习

Green Apple Data Center

手握网球拍、轻哑铃或者是轻杠铃片，模仿打球的击球动作进行正手、反手、头顶等挥拍动作（哑铃或杠铃片重量较轻时，可以重复多次挥拍动作；若哑铃、杠铃片较重时，则减少挥拍动作的次数）。

4. 负重“8”字动作

手握哑铃、杠铃片或网球拍（一般是握拍的手）进行写横“8”字动作，反复进行正手与反手的挑球或推球动作。

5. 模仿打高球的动作

以打高球的动作，往墙上扔实心球或垒球。

6. 负重活腕练习

手握哑铃或杠铃，固定前臂位置（一般是与大臂成90°角的位置），手腕不停地向上、向下翻动。这种练习，双手握杠铃或哑铃（单手握哑铃也可），手心朝上或朝下握都可以达到通过手腕的练习，以刺激前臂肌肉的效果。一般来说，需要同时练手心朝上与手心朝下的握杠铃（或哑铃）上下翻动手腕的练习，以刺激前臂不同部位的肌肉。

7. 胶带抗力练习

将有一定弹性的胶带的一头固定住，用手握住其另一头，通过各种动作进行拉力练习。也可以把胶带的另一头固定住，进行踢腿、抬腿等动作，胶带的弹力反作用于脚的用力方向，使踢腿或抬腿等动作受到胶带的阻力，受的阻力越大，向前踢腿或向上抬腿所需要的力量就越大，以便在抗阻力的力量练习中，不断增强力量素质。

（四）腰腹肌力量练习

羽毛球运动需要全身各部位的肌肉协同用力去完成各种

Green Apple Data Center

动作，除了要提高上、下肢的力量之外，还应该注意提高腰腹肌的力量，不论是接救前场球或者是还击后场各种球，都需要躯干部与腰腹部进行协调的配合。因此，应通过以下方法，增强腰腹肌力量练习。

1. 仰卧起坐

练习者仰卧在地上，双手抱头，利用收腹的力量使上身起来并形成“坐”的姿势（即躯干与腿呈90°角）；然后再躺下，再用收腹的力量……如此循环。

2. 仰卧举腿

练习者仰卧在地上，利用收腹的力量，把腿向上举至与身体呈90°角的位置，然后再把腿放下；腿放下的时候，双脚跟尽量不要着地，腿与身体基本成直线时，再把腿往上举……如此循环。这种练习方法，要求在举腿或者把腿放下的时候，都要伸直，不要弯曲膝关节。

3. 俯卧后仰

练习者俯卧在垫上，两手抱头，由另一人压住双腿，练习者利用腰与背部的力量向后仰，然后再往原处还原，又再后仰……如此循环。这种俯向后仰的练习，可以把正面的向后方向仰与向左后方向及向右后方向仰结合起来进行。这样的训练内容，有助于提高腰与背部肌肉的力量与柔韧性。

4. 平卧侧屈

左侧或右侧平卧，由另一人压住腿，练习者上身往右或者往左上方弯曲。这种练习方法，可以增强两侧腰部肌肉力量。

5. 仰卧两头起

Green Apple Data Center

练习者仰卧，收腹上身往前起的同时，双腿往上举，两手拍脚尖后回复原位，并收腹，使上身往前的同时，双腿往上举，双手拍脚尖……如此循环（腿往上举时要求伸直，膝关节不要弯曲）。这种练习方法，有人称之为“两头起”。进行练习时，腿上举后回复原位时，尽量不要使脚跟着地，以增加动作的难度，有利于提高腰腹部及腿部的力量。

6. 悬垂举腿

双手紧握肋木架（正握或反握均可），将身体通过手的力量悬在肋木架上，然后进行收腹举腿（要求伸直双腿）至90°角左右，再把腿放下，后再收腹举腿……如此循环；也可以在收腹举大腿时与小腿之间成90°角，然后把大腿放下，小腿也随之伸直，然后再收腹举大腿……如此循环。

7. 负重转腰

把适当重量的杠铃横放在肩上，下身不动，上身向左、右侧转动，向正前方弯腰，向左前方、右前方弯腰。进行这种练习时，动作速度应放慢些，以免发生伤害事故。

各种器械的力量练习，可以根据所需要发展的肌肉群的力量来选择有关手段进行练习。在练习过程中，要注意练习者年龄、性别、训练水平、素质基础等情况而有所区别；还要注意完成各种动作时保持正确姿势。

三、速度、速度耐力练习

速度是指人在最短时间内完成各种动作的能力。在羽毛球运动中，速度是极为重要的素质之一。只有快速才能争取主动，才能在短时间内把球还击过去，使对方措手不及。在“快、狠、准、活”技术风格要求下，速度这一素质更具有其

Green Apple Data Center

重要的作用。“快”包括上肢完成动作的摆速、爆发力，球的快速飞行；还包括了反应和行动都快，具体表现为下肢的起动、跑动速度以及在比赛当中，能自始至终保持快速的素质——即速度耐力。

力量素质是提高速度素质的基础。速度素质的提高，也可以促进力量素质的发展。但是，力量素质好并不等于速度素质好。要通过专门的速度练习，才能提高赛场上的速率。常见的速度及速度耐力练习方法有以下几种：

1. 30 米、60 米或 100 米冲刺跑和反复冲刺跑。

2. 400 米、800 米、1500 米跑和反复多次跑（跑的次数按训练水平而定）。

3. 羽毛球场地内向前、向后反复快速跑（最后一步可上网或用后退起跳步法）。

4. 快速的场上步法练习，每次可在 45 秒至 2 分钟之间，间歇 30 秒左右再进行快速步法练习，可做 4 组～12 组左右（根据练习者的训练水平区别对待）。

5. 快速跳绳

除此之外，速度与速度耐力可以通过专项全面身体训练的有关手段来提高。

羽毛球运动所需要的耐力（耐力是指人体长时间完成体力活动的能力）主要是力量耐力和速度耐力，而不是一般的耐力。因此，训练安排要注意采取提高速度、力量耐力素质的训练手段。发展速度素质的时候，要注意提高力量素质和耐力；而练耐力素质的时候，又要注意提高速度素质的力量素质。这样，各种素质之间就能起互相促进的作用。如果只

Green Apple Data Center

是片面地发展某一素质，不仅对这一素质的提高没有好处，而且会给某部位的运动器官带来过量的负担，对肌体甚至会产生不良的影响。在提高力量、速度和耐力素质的时候，一定要注意合理安排。

四、灵敏、柔韧性练习

灵敏是在运动活动中表现出的一种复杂的素质，是运动员的运动技能和各种素质在运动中的综合表现，包括了迅速改变身体某一部分运动方向和位置等方面的能力。柔韧性则是指人们身体各个部位关节活动幅度（包括肌肉、韧带和肌腱的伸展性和弹性等）。在羽毛球场上，有了较好的灵敏性，就有可能较好地接救各个不同落点的球；也只有较好的灵敏性，才能保证在场上迅速向各个方向移动。灵敏性的提高，要与提高身体的柔韧性、动作的协调性紧密结合起来。提高灵敏及柔韧性，通常可以用以下的练习方法：

1. 模仿体操运动项目中的一些动作，例如劈叉、踢腿、压腿（包括前后压腿和左右压腿），上身后屈弯腰呈“桥”形，上身前倾伸直腿下压，向两侧弯腰下压，拉韧带（包括肩关节、腿、躯干部等韧带），上体绕环，前滚翻，后滚翻，侧滚翻等比较简单的动作。

2. 进行跑中急停、急跑，突然改变方向，突然变换动作的各种跑。

3. 在跑道上设置一些障碍，规定一些动作，让练习者完成它而通过跑道。

4. 各种球类（包括篮球、排球、手球、足球、乒乓球、网球等）活动。

Green Apple Data Center

5. 踢毽子、跳猴皮筋等活动。

6. 各种躲闪和追逐的游戏活动。例如：甲站在羽毛球场宽度的线上，不让乙越过此线，乙则面对着甲，设法用各种方法（包括晃人动作等）通过甲所防范的线；6 个人以上围成一个圆圈，一个人站在圈内，其他人用球往圈内人的下肢扔球，圈内的人为了避免被球击中，可以在围成圈的人扔球的时候起跳或者移动位置以躲闪来球。这种活动要求围成的人配合好，动作要迅速。

7. 看各种手势跑。例如，指挥者举右手就表示向右侧跑，举左手表示向左侧跑；练习者就按指挥者的手势往不同方向跑。为了练反应及判断和灵敏性，也可以向反方向跑，即举右手时往左跑，举左手时向右边跑等等。

8. 为了提高灵敏性、协调性、柔韧性，可以练一些民间舞蹈（选择一些下肢跑跳频率比较高的舞蹈动作）。

五、弹跳练习

一般来说，弹跳是指人们跳跃（包括向上、向前、向后和向左、向右等）的能力，也就是通过腿的力量，使身体突然离开所站的地方的能力。在羽毛球运动中，为了争取快速，弹跳是个重要的素质。若弹跳能力好，就能够加快场上的起蹬、起跳、跨步等动作的完成，有助于在较高的击球点上出手。羽毛球运动所需要的弹跳，不只是向上弹跳，而更重要的是向左后方、右后方、左侧、右侧、左前方、右前方蹬跳或蹬跨能力。在进行各个方向的起跳或跑跳动作当中，身体的其他部位也要协同动作。通常可以用以下几种练习方法来提高弹跳的能力：

Green Apple Data Center

1. 向上纵跳（可在平地上、垫上或沙坑内进行）。

2. 向上跳并曲腿收腹。在跳的最高点上，要求使大腿与腹部的距离最近，然后伸直腿着地后再连续向上跳并曲腿收腹。

3. 原地前后分腿跳或左右分腿跳。即在双腿用力跳的同时，迅速将两腿的位置互换（可在平地上、垫上或沙坑内进行）。

4. 双脚起跳并迅速收腹向上做左右分腿动作，双手分别拍左右脚尖。起跳着地之后，紧接着再起跳并收腹向上做左右分腿动作，双手分别拍左右脚尖。如此循环。

5. 双脚起跳之后，身体迅速后仰，小腿同时向后踢，双手拍双脚跟。起跳着地后，紧接着以上动作。

6. 单脚（或双脚）侧身连续左右往返跳越一定高度的凳子。

7. 单脚（或双脚）连续前后往返跳越一定高度的凳子。

8. 把同样高度的凳子按一定的距离前后摆好，单腿、双腿向前或侧身向左（或向右）连续横跳凳子。

9. 小腿上绑上沙袋（起负重作用）做各种跑跳、蹬跳或起跳动作。

在身体训练的安排当中，要根据练习者的具体情况而制定计划。一般来说，项目的选择要有针对性，为了达到其中的一个训练目的，可以采用多种手段进行对某部位的运动器官的刺激。在安排上，要避免局部负担量过于集中。在一次训练课当中，要突出重点进行练习，但又要合理调整身体各部位的负担量。对少年运动员尤其是刚从事运动训练的少年

Green Apple Data Center

运动员来说，则应发展全面素质，不要过于突出重点，待具备了一定素质水平后，随着年龄的增长，再逐步根据具体情况有目的地提高其主要素质。

羽毛球运动的身体训练中，要注意提高内脏器官的功能，特别是提高体内的有氧代谢及无氧代谢能力。短距离的冲刺跑或变速跑，400 米或 800 米的反复多次跑，都有助于提高内脏器官的功能。

第二节　专项体能训练

专项身体素质，是指从事某项运动所需要具备的身体素质。专项身体素质水平越高，表明肌体的专项适应能力和专项水平越高，越有利于提高专项技术水平和运动成绩。在羽毛球场上，运动员要向前、后、左、右方向来回接救来球，一般身体训练当中所采用的跑步练习和一般的跳绳练习，并不能完全解决羽毛球场上所需要的各种素质。在羽毛球运动中，重要的步法是基本功之一。在球场范围之内，只有快速起动并移动到适当的位置，手法才能发挥其作用。步法如若不到位置，伸出去的手总是不能使握着的球拍接触到球，那就无从进行还击（当然，手法控制球的能力强，就可以减少自己在场上奔跑的机会）。因此，如何提高赛场上的步法移动，成了羽毛球训练中的重要问题之一。我国羽毛球“快、狠、准、活”的技术风格，不仅对于手法提出了高要求，而且同时也要求有快速、灵巧、准确、合理的步法作为基础。我国羽毛球教练员、运动员在长期的训练实践和比赛实践中，经过了

Green Apple Data Center

反复总结，积累了一套提高场上专项身体素质的训练手段。这种结合羽毛球运动特点，以提高下肢力量、灵敏、移动、爆发力、协调性以及提高内脏功能的专门练习，一般被称之为“专项全面身体训练”。在专项全面身体训练当中，突出地将场上的各种步法分解开来进行单个的和综合的练习。这种练习方法，主要是提高下肢的突然起动能力，提高快速转髋能力，增强大腿、小腿、踝关节、足弓的力量及灵活性，以助于训练场上的快速合理步法（包括快速与准确的起动、跑动、回动等等），并提高其速率，增强和改善内脏功能，提高速度耐力及力量耐力等方面的素质水平。

专项全面身体训练当中所采用的手段和内容是很多的，可以在原地进行各种跑跳、蹬跳等动作，也可以在行进当中进行各种跑跳和分解步法的练习。

一、原地练习

（一）单脚轮换向上跳

要求分别用左、右脚的足弓、踝关节的爆发力向上进行轮换跳。即右脚向上跳而下地并在着地之前，左脚向上跳；左脚跳后着地之前，右脚又向上跳，总之是使两只脚不同时着地起跳。练习时，要注意前脚掌着地时膝关节微微弯曲以避免受伤。向上跳时动作要迅速、干脆。练习的时间长短根据训练内容与训练水平而具体安排。

（二）前后分腿跳

左右腿通过起跳进行前后交替，起跳后前后分腿，右脚在前，左脚在后，并同时着地而又同时起跳；在跳中迅速将右脚往后拉，左脚往前跨，呈左脚在前，右脚在后而着地并

Green Apple Data Center

又同时起跳。如此循环。要注意前脚掌先着地或者是前脚掌与脚跟同时着地，不要让脚跟先着地。

（三）左右分腿跳

左、右腿通过起跳，两脚分别在左、右两侧同时着地，后又同时起跳，双腿并拢时同时着地；再同时起跳，把左、右腿两侧分开并同时着地。如此循环。

（四）左右腿分腿交叉跳

左右腿通过起跳，两脚分别在左右两侧同时着地；回跳的时候，两脚不是并拢着地，而是左右脚互相交叉（即右脚在左脚的外侧，左脚在右脚的外侧处着地）同时着地。后又同时起跳，左脚往左侧分腿，右脚往右侧分腿而同时着地；回跳时，左右脚互相交叉而着地，若第一次交叉时是右脚在前左脚在后，则第二次是左脚在前右脚在后，第三次又是右脚在前左脚在后。如此重复。

（五）原地垫步跳

左脚在原地向上跳一步，与此同时，右腿迅速向上抬（右大小腿之间自然形成一定角度，这时右腿是放松的）；左脚起跳着地之后，右脚紧接着着地并迅速向上跳一步，与此同时，左腿向上抬（与前面右腿动作一样）。如此重复。这种练习速度是有变化，忽快忽慢，完成动作要干脆。

（六）双脚向左侧或向右侧跳

左右脚并拢，同时向左侧，并拢脚同时着地后，紧接着又向右侧跳。如此循环。这种练习，要求双脚同时用力，同时着地。

Green Apple Data Center

（七）双脚向前或向后跳

左右脚并拢，同时向前或向后跳，双脚并拢同时着地后，紧接着双脚并拢又往前或往后跳。如此重复。这种练习，向前或向后跳的步幅可大也可小，着地与起跳基本是靠前脚掌，而脚跟是基本上不着地，跳的动作要快，不要间断。

（八）双脚（或单脚）前、后、左、右跳

利用踝关节的蹬力，双脚并拢（或单脚）分别向前、后、左、右方向有规律地跳。进行这种练习的时候，要求用前脚掌着地与起蹬，跳的速度可以有所变化（即忽快忽慢）。

（九）单脚左、右跳

左脚（或右脚）向左侧跳一步，脚着地后紧接着向右侧跳一步，脚着地之后又紧接着向左侧跳一步。如此重复跳。

（十）双脚或单脚向前、后跳

两脚并拢同时向前跳一步或单脚向前跳一步，脚着地后紧接着向后跳一步，脚着地后再前跳一步。如此连续重复跳。若双脚跳时，要求两脚同时起跳，同时着地。

（十一）向前蹬跨步跳

右脚在前，左脚在后，呈弓箭步。左脚向右前方起蹬，右脚着地并即往右后方回蹬，左脚着地后又紧接着向右前方起步；左脚着地后又紧接着向右前方起蹬，右脚着地后又即向左后方回蹬。如此重复。进行这种练习时，双脚不是同时着地，而是轮流起蹬、轮流着地，左右脚在前后位置不改变，要注意踝关节、足弓、膝关节的协调用力。练习时要注意上身动作的协调配合，向右前方蹬跨时，上身微往前倾；而向左后方回蹬时，身体则微往后仰。可以把向右前方蹬跨与向左

Green Apple Data Center

前方蹬跨步结合在一起进行练习。

（十二）两侧后蹬跳

按场上准备接球的姿势站立，身体重心稍集中在右腿上，右膝关节微弯曲并往后方向起蹬，身体随之微倾向右后方向，右脚起蹬着地之后，紧接着往原来位置起蹬回复原来的准备姿势；身体重心移往左脚，左膝关节微弯曲前往左后方向起蹬，身体也随之稍往左后方向后仰，左脚后蹬并着地后，马上向右前方回蹬并回复原来的位置；身体重心又移向右脚，然后同往右后方起蹬。如此重复。当起蹬脚着地时，另一只脚也紧接着着地。进行这种练习，可以结合上肢动作：向右后方起蹬时，进行正手击球动作；向左后方起蹬时，进行头顶击球动作。

（十三）原地高抬腿

先抬右腿，使大腿与地面平行，小腿与大腿之间形成 90° 角，左踝关节快速向上起蹬，右脚迅速下撤；右脚着地的同时，左腿抬高到与地面平行，大腿与小腿之间成 90°角，右脚着地之后，立即通过踝关节快速向上起蹬，左脚下撤；左脚着地同时，右腿抬高。如此重复。进行这种练习，要注意动作的节奏，即两只脚的抬腿、起蹬等速度要相近，否则动作就不协调。

（十四）沙坑上做各种跑跳、起跳

在沙坑上进行下肢的各种蹬、跨等动作，有助于增强下肢的力量。但由于在沙坑上动作比较费力，速度不如在地面上快，因此，沙坑上的各种下肢练习要妥善安排，以免影响完成动作的速度。

Green Apple Data Center

（十五）原地的跑、跳、起蹬的专门练习

可以结合跳绳进行练习。经常进行各种动作的跳绳，有助于提高身体的协调性，也可以增强下肢弹跳力和内脏功能。除了单脚轮换跳绳之外，还有以下常见的跳绳动作：左右脚前后分腿跳绳，左右分腿跳绳，高抬腿跳绳，前后分腿蹬跳绳，单脚跳绳，双脚跳绳，向左右侧蹬跳绳，以及双摇一跳等内容多样的跳绳练习。为了提高手腕的灵活性和力量，可在原地进行，也可以在行进中跳。在行进中各种跳绳动作练习，对协调性有更高的要求。采用的练习动作，可以结合场上的步法进行，例如向前跨步跳绳，向前垫步跳绳，向左侧或右侧并步跳绳，向后退跳绳，向后并步跳绳等等。

二、行进练习

行进中的专项身体练习，可以在篮球场、羽毛球场内进行。

（一）向前蹬跑

完成动作的整个过程与平时的跑步相似。但是它要求踝关节、足弓用力向前垫步跑，而且要向前跨步。在跨步的时候，要注意适当抬高大腿。

（二）向前垫步跑

左脚向前跑一小步，右脚跨步着地之后迅速再向前跳一小步；左脚又紧接着向前跨，左脚跨步着地之后迅速再向前跳一小步；右脚紧接着向前跨……如此循环。这种练习，在完成动作时，要求有节奏；向前跳一小步的动作要小，要干脆、快速，爆发力要强；跨步时，步幅则要明显。

Green Apple Data Center

（三）向前并步跑

右脚向前跨大步，左脚接着跨向右脚跟附近；左脚着地后，右腿紧接着又向前跨大步……如此循环。这种练习方法，可以固定右脚或者是左脚一直在前；也可以并一步、并两步或者并三步同时换另一只脚在前。换脚并步跑的过程是（以并两步换脚为例）：右脚向前跨一步，左脚接着跨向右脚跟附近着地，随后右脚紧接着跳一小步，左脚向前跨一大步；右脚接着跨向前并在左脚跟附近着地，左脚又向前跨大步；在着地后紧接着跳一步，右脚跟着向前跨……如此循环。在变更脚的前后位置时候，要注意用髋的转动来更换脚步，有助于提高协调性和转髋的能力。

（四）向前蹬跨跳

右腿向上抬并向前做跨大步动作，右脚着地之后向前起蹬，左腿向上抬并做跨大步动作；左脚着地之后紧接着起蹬，右腿向上抬并向前跨大步……如此循环。这种练习方法，有助于提高髋、腿的柔韧性、灵活性和力量等方面的素质。练习中，要注意向前跨步时，应该让前脚掌先着地。

（五）向后垫步跑跳

左脚向后跳一小步，右脚紧跟着往后撤，着地后又马上跳一小步；左脚跟着地后又马上跳一小步，右脚跟着再往后撤……如此循环。完成动作的时候，足弓及踝关节要明显用力，动作要干脆。

（六）向后并步跑

右脚向后撤一步，左脚接着后退并以脚尖着地，右脚又向后撤一步……如此循环。这种练习，可以固定右脚或者是

Green Apple Data Center

左脚一直在后，也可以后并一步、并两步或者并三步后再换另一只脚在后。向后并两步换腿跑的过程是：右脚向后撤一步，左脚接着后退并以左脚尖着地；右脚紧接着又往后撤一步，左脚接着后退并以左脚尖着地；右脚再后撤一步并在着地后紧接着向后跳一步，左脚接着向后撤一步……如此循环。在左脚在后变为右脚在后，或者右脚在后变为左脚在后的时候，要注意有意识地用转髋来带动脚步的更换。

（七）单脚向前跳

用左脚或右脚连续向前跳来完成规定的距离。也可以左脚跳两步、三步或若干规定的次数后；再换右脚跳两步、三步或若干规定的次数；再换左脚跳……如此循环。

（八）单脚向后跳

用左脚或右脚连续向前跳完规定的距离。也可以左脚向后跳规定的步数之后，再换右脚向后跳……如此循环。进行这种练习的时候，要注意足弓、踝关节用力，前脚掌先着地；起跳的动作要干脆，要做到向上后跳，不要单纯向后不向上跳而造成脚在地面上拖的毛病。

（九）双脚向前或向后，向左、向右的固定方向跳

（十）两侧并步跑

两脚尖转向正前方，右脚先向右侧迈一步，左脚往右侧移动并在右脚内侧附近着地；左脚着地后，右脚紧接着再往右侧迈一步，左脚又随之往右侧移动并在右脚内侧附近着地……如此循环。这种练习，要求踝关节明显地起蹬，要有节奏性。向左侧并步跑的动作过程，按以上的过程进行，不过方向相反。

Green Apple Data Center

（十一）两侧交叉步跑

两脚尖转向正前方，右脚向左侧迈一步，左脚随之向右侧起蹬，并跨过右脚尖在右脚外侧附近着地；左脚着地之后，右脚马上又向左侧起蹬，并跨过左脚尖在左脚外侧附近着地，左脚紧接着向右侧起蹬，并跨过右脚尖在右脚外侧附近着地如此反复。这种练习，步法的移动要与转髋动作结合好，跑动过程，要注意躯干与髋的协调动作。

（十二）前后分腿向前跳

左右脚之间，保持一定的前后距离，两脚起跳时，左右脚交换前后位置（即原来左脚在前、右脚在后，变为右脚在前、左脚在后；或者是原来右脚在前、左脚在后，变为左脚在前、右脚在后的位置），并逐渐地向前移动。这种练习，也可以在前后分腿跳的同时往左侧或右侧移动。不论是向前或向左侧、向右侧和向后移动的练习，要求左右脚同时起蹬，同时离地，同时着地。

（十三）左右分腿向前跳

双脚同时起跳，左脚往左侧、右脚往右侧分腿并着地，着地之后，紧接着起蹬双脚并拢着地；再同往左右两侧分腿起跳而着地……如此重复。在左右分腿和并拢的过程中逐步向前移动位置。这种练习，也可以向后移动，要注意双脚同时起跳和同时着地。

（十四）高抬腿跑

在左右腿轮换向上抬的过程中，逐步向前（也可以向后）移动位置。

以上所介绍的训练内容，并不完全包括专项身体训练的

Green Apple Data Center

所有内容及项目。随着运动技术水平不断向前发展，对身体素质有更高的要求，需要在运动实践中，通过不断的总结，进一步丰富训练内容和手段。在进行专项身体训练的时候，不论是在原地的跑跳、蹬跳动作或者是行进中的跑跳、蹬跳动作，都要注意足弓、踝关节、小腿、大腿、髋、腰以及躯干等部位的协同动作。进行训练的时候，节奏要明显。完成动作时，速度的快与慢，动作幅度的大与小，都要紧密地结合起来，不要用平均速度去完成，既要练大幅度而比较慢的动作，也要练动作幅度较小而速率较快的动作，进行以提高频率为主的练习。要注意各种动作的合理安排，把向前、向后、向左、向右的跑跳动作编排好，以免局部负担量太大而影响训练效果或受伤。

加强身体训练，可以提高人体生理机能的能力，使神经、骨骼、肌肉、心脏血管、呼吸等系统得到协调的发展。由于身体各个系统的协调发展，就可以进一步提高身体对各种运动负荷的能力，保证人体能更好地承担运动量，并且能使身体在承受运动负荷之后很快得到恢复。从这个角度来说，运动技术水平的高低，能表明身体素质的水平；身体素质水平的提高，对运动技术水平的提高起了基础的保证作用。身体机能的训练，在羽毛球运动训练当中，占有相当重要的位置。安排得当，可以促进技术水平的提高；如果安排不当，则会影响某些素质的发展，或者可能造成伤病事故，以至不利于运动技术水平的提高。身体训练的效果，一定会体现在羽毛球场上活动能力和比赛动作的提高上。进行身体训练时，一定要结合比赛的实际需要并结合运动员的身体和精神上的特

Green Apple Data Center

点训练。要认真地、科学地研究和进行身体训练。据一些科技资料及体育动态的反映，在某些体育运动水平较高的国家里，运动员有一套提高力量素质的先进办法来代替杠铃、哑铃等练习；在如何安排好运动员的负担量，他们也已经有一整套科学的生化反应数据；有的还根据人体内红肌和白肌的比例来选择运动员……我们应该在实践中，不断学习，不断总结，找出迅速提高身体素质的科学训练方法，使原来行之有效的专项全面素质训练方法不断发展、丰富和提高，把身体训练方法在最新科学的基础上同羽毛球运动规律及要求运动员的身体状况紧密结合起来，为技术水平的进一步提高，提供坚实的身体基础。

Green Apple Data Center

第五章　羽毛球竞赛规则

第一节　比赛场地与运动器材

一、比赛场地

羽毛球国际比赛整个场地净空高度离地面最低为 9 米（30 英尺）。在这个高度以内，不得有任何横梁或其他障碍物。球场边界线外，最少需有 2 米（6．5 英尺）空地。任何并列的两个场地之间，最少应有 2 米距离。球场四周的墙壁最好为深色，不能有风。

（一）球场

球场呈长方形，球场长度为 1340 厘米，单打球场宽 518 厘米，双打球场宽 610 厘米。其场区的分布，如图 78 和图 79 所示。应根据图中标示的尺寸，用宽 4 厘米的线画出。场地线的颜色最好是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

场地正常球场区的 4 个 4 厘米×4 厘米的标记（图 78），应画在双方单打右发球区边线内沿，距端线 53 厘米和 99 厘米处。这些标记的宽度均包括在所画的尺寸内，即距端线外沿 53 厘米～57 厘米和 95 厘米～99 厘米。另外，所有场地线

Green Apple Data Center

都是它所确定区域的组成部分。

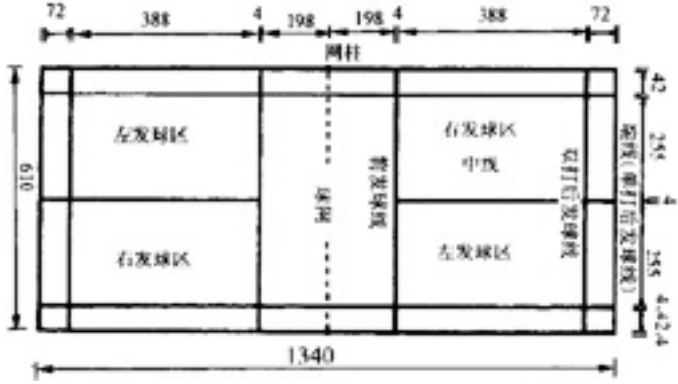


图 78　羽毛球场地（单位：厘米）

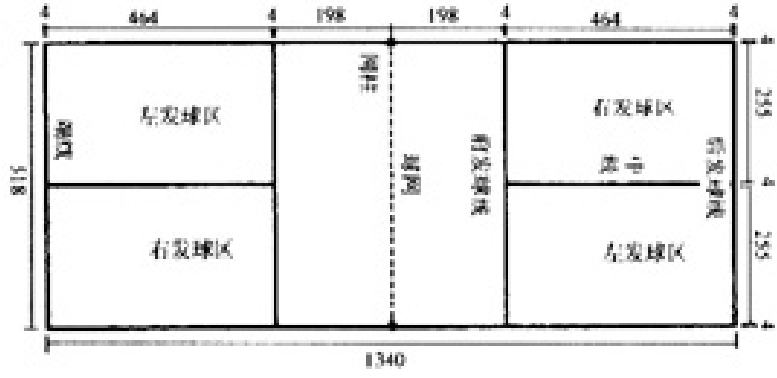


图 79　羽毛球单打场地（单位：厘米）

（二）网柱

（1）从球场地面起，网柱高 155 厘米。网柱必须稳固地同地面垂直，并使球网保持紧拉状态。网柱应放置在双打的边线上。

（2）如不能设置网柱，必须采用其他办法标出边线通过网下的位置。例如，使用细柱或 4 厘米宽的条状物固定在边

Green Apple Data Center

线上，垂直向上到网顶绳索处。

（3）在双打球场上，不论进行的是双打还是单打比赛，网柱或代表网柱的条状物，均应置于双打边线上。（图 80）

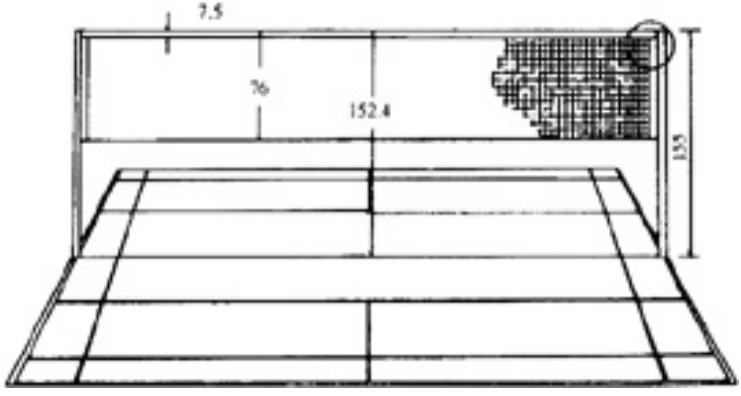


图 80　网柱（单位：厘米）

（三）球网

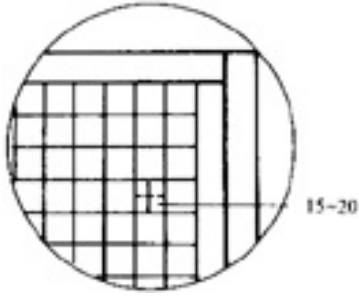


图 81　网孔放大圈（单位：毫米）

（1）球网应用深色、优质的细绳织成。网孔方形，各边长均在 15 毫米～20 毫米之间。（图 81）

（2）网上下宽 76 厘米。

（3）网的顶端用 7.5 厘米宽的白布对折而成，用绳索或钢丝从夹层穿过。白布边的上沿必须紧贴绳索或钢丝。绳索或钢丝须有足够的长度和强度，能牢固地拉紧并与网柱顶部取平。

（4）球场中央网高 152.4 厘米，双打边线处网高 155 厘

Green Apple Data Center

米。

(5) 球网的两端必须与网柱系紧，它们之间不应有缺缝。

二、羽毛球

羽毛球可由天然材料、人造材料或用它们混合制成。只要球的飞翔性能与用天然羽毛和包裹薄羊皮的软木球托制成的球的性能相似即可。

(一) 一般样式

羽毛球应有 16 根羽毛固定在球托部。羽毛球高 64 毫米～70 毫米。但每一个球的羽毛从托面到羽毛尖的长度应一致。羽毛顶端围成圆形，直径为 54 毫米～64 毫米。羽毛应用线或其他适宜材料托牢。球托直径 25 毫米～28 毫米，底部为圆形。(图 82)

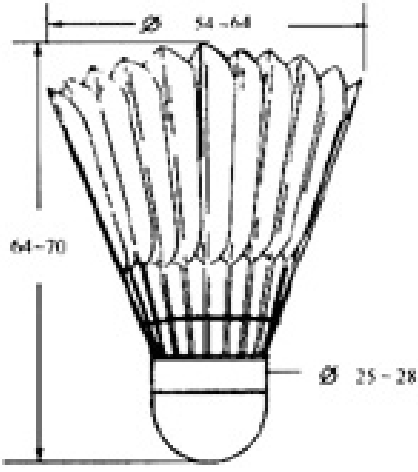


图 82 羽毛球 (单位：毫米)

(二) 重量

羽毛球重 4．74 克至 5．50 克。

Green Apple Data Center

（三）球的检验

验球时，站在端线外，用低手向前上方全力击球，球的飞行方向须与边线平行。一个具有正常速度的球，应落在离对方端线 53 厘米～99 厘米之间的区域内。

图 83　羽毛球拍
（单位：厘米）

（四）非标准球

由于海拔或气候等条件不宜使用标准球时，或情况特殊，必须更改才有利于开展比赛时，只要球的一般式样、速度和飞翔性能不变，经国家有关组织批准，可以变通以上规定条款。

三、球拍

1. 拍面应是平的，用拍弦穿过框架十字交叉或其他形式纺织而成。纺织的式样应保持一致，尤其是拍面中央的纺织密度不得小于其他部分。

2. 球拍总长度不超过 68 厘米。

3. 拍框为椭圆形，长度长 25 厘米～25. 5 厘米，宽 20 厘米～20. 5 厘米。宽不超过 23 厘米。

4. 拍柄长 39. 5 厘米～40 厘米。

5. 球拍重量为 95 克～120 克（不包括穿弦后的重量）。球拍不允许有附加物和突出部，除非是为了防止磨损、断

Green Apple Data Center

裂、振动，或调整重心的附加物，或预防球拍脱手而将拍柄系在手上的绳索，但尺寸和位置应合理。

不允许改变球拍的规定式样。

四、广告和比赛服装

1．奥林匹克运动会和世界锦标赛、汤姆斯杯赛、尤伯杯赛、世界团体锦标赛、系列大奖赛总决赛，以及国际羽联主办的其他比赛，运动员在赛场上应穿以白色为主或已由国家有关组织在国际羽联注册的颜色的服装。

任何一个国家在确定采用某种颜色作为国际比赛的队服时，至少应在赛前一个月向国际羽联申报以求批准。同一个国家的运动员必须穿同一颜色的服装参加所有场次的比赛。双打比赛同队两名运动员的服装颜色必须一样。如遇比赛双方服装颜色有冲突，则双方均应改穿白颜色的服装。

由国际羽联批准的其他比赛，举办国的国家组织必须事先通知参赛的外国运动员采用的服装颜色规定，特别要说明是否允许穿别的颜色的服装。

为了普及羽毛球运动，任何服装都可为羽毛球运动服。但双打比赛同队队员需穿同颜色的服装。

2．在汤姆斯杯、尤伯杯及世界锦标赛里，允许比赛期间在运动员的服装上的广告必须是：

（1）在最大的两件服装上，制造商的广告标志，不得超过 20 平方厘米。

（2）在其他的每一件服装上，制造商的广告标志，不得超过 10 平方厘米。

（3）允许有一个不超过 20 平方厘米的附加标志。

Green Apple Data Center

3. 在所有其他国际羽联认可的比赛里，允许比赛期间在运动员的服装上的广告必须是：

第一、第二条同上。

第三，允许有两个最高为10厘米的标志在短袖衫的正面和反面。这些附加标志不能构成一条环绕运动衫的带状，它们必须是完全相同的。

4. 在所有的比赛里，运动服装上的广告规定，仅在临场比赛开始才执行。

第二节　竞赛通则

羽毛球比赛分为男、女单打，男、女双打和混合双打共5个比赛项目，均采用三局两胜制，且不受时间的限制。除女子单打每局以11分制计分外，其余四项均以15分制计分。羽毛球比赛的计分办法与排球比赛相近似，也就是说只有取得发球权的一方，才能取得“得分”的权利。接发球的一方只能夺回发球权，而不能“得分”。比赛开始前，双方运动员先在主裁判员主持下，通过掷挑边器决定场区或发球，赢的一方有权选择：先发球或先接发球；一个场区或另一场区（也即选边）。输的一方只有接受选剩下的另一项条件。

单打比赛从0比0开始，当发球方的得分数为0或偶数时，运动员必须站在自己的右发球区将球发到对方的右发球区内。而当发球方的得分数为奇数时，他必须将球从左发球区发到对方的左发球区内。而接发球运动员也必须相应地站在斜对角的本方的发球区内接球。任何一方的运动员在发球

Green Apple Data Center

时间（从发球员挥拍起为发球动作开始，至球击出时止，为发球时间）内若非法延误发球，两脚触发球区的界限，两脚中有一脚离地或移动，均应被判违例。而发球员的球拍必须先击中球托，同时整个球要低于发球员的腰部，球拍框要明显低于整个手部，并且也不允许发旋转飘球。根据国际羽联的最新规则：当发球员将球抛起，挥拍又未击中球时，也应判其违例（若只有抛球动作，而未挥拍，则判其“重发球”）。发球时间内若发球方违例，应判由对方发球（即“换发球”）；若接发球方违例，则发球方“得分”。发球若为短球、长球、界外球，或者球不过网、球从网孔或网下穿过、球碰屋顶或四周墙壁、球碰运动员的身体或衣服、球碰到场外其他人或物体等时，均应判作“违例”。羽毛球发球擦网则要视情况而定：如球擦网后并未落入对方接发球区内，也即“短球”或“界外”，应判失误；若落入对方接发球区内，算合法发球，对方运动员必须接球，不接则要判其“失分”；若发球时夹在网顶且过网后挂在对方那侧的网上，则应判“违例”。

比赛进行中，双方都必须在球未落之前将球回击过网，若一人有两次挥拍击球动作，或双打中同队队员连续各击一次（连击）、持球、击球出界、触网、过中线、过网击球、阻挠撞网或网柱后开始在击球者本方落向地面、身体的任何部位被球击中、本方场区被球击中等任何一种情况发生，将被判“失分”或被对方夺回发球权。

男子单打，男、女双打和混合双打每局都以 15 分决定胜负。但羽毛球与其他球类竞赛项目计分都有些不同，它有其特定规则：当一方先得 14 分，而另一方追平至 14 分时，羽

Green Apple Data Center

毛球术语称其为“平”；先得14分的一方有选择“再赛3分”的权利，若先得14分的一方不要求“再赛”时，则按15分一局继续进行比赛，直到终了。若确定“再赛3分”，此时记分牌应由0比0开始计分，则先取得3分者为本局的胜方。在羽毛球各项比赛中唯独女子单打每局以11分制计分，并在出现10“平”时，先得10分的一方可要求“再赛3分”，直至该局比赛结束。在加分“再赛”后，裁判员的报分必须从“0比0开始”。加分赛结束，记分表上这一局的比分要加上加分赛以前的比分。如14平的加分赛成绩为3比2，则该局比赛结果应为17比16；女子单打10平后加分赛结果为3比1，则该局比分应为13比11。

羽毛球赛的另一特点是一局结束后，下一局开始时，仍由前一局的胜者继续发球，不同于乒乓球和排球那样，要由上一局的接发球方发球。

在每场比赛中，第一局结束，局间没有休息时间，运动员不得离开场地或接受场外指导。当1比1各胜一局时，应休息5分钟，然后进行决胜局的比赛。此时，可离开场地到休息室休息或接受场外指导。在比赛进行时，教练员不得要求“暂停”和进行场外指导。在决胜局的比赛中，除女子单打在一方先行得到6分时交换场地外，其他项目都是一方先行得到8分时才交换场地。

运动员在得到规定的分数时仍未交换场区并继续在进行比赛，这种疏忽一经被发现，应立即请运动员交换场地，但已得的分数有效，换场后比赛继续进行。

单、双打比赛的发球必须发到规定的场区内。双打比赛

Green Apple Data Center

除首次发球方只有一次发球权外，以后任何发球方都有两次发球权（双打中只有接发球员才能接发球，如果他的同伴去接球或被球触及，发球方则得分）。当任何一方发球时，无论当时双方的得分情况如何，均应从右发球区先发球，若发球方“得分”，该发球员应换到左区去继续发球（第一发球员位置应按其得分与单打比赛时应站位置相同），但接球方队员的位置此时不变。如两次发球权均失去后，则换由对方右区先发球。

遇到下列情况之一，应判“重发球”：发球时，发球员和接球员同时违例；裁判员未报完分或发球员在接发球员未做好准备时发球；发球时，发球员虽已抛球，但无挥拍动作；遇到不能预见或意外的情况，裁判可根据需要暂停比赛，如比赛暂停，已得分数有效，续赛时从该分数算起；比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离；司线员未看清球是否出界，而裁判员又无法作出决定时。另外，发球顺序错误或方位错误（由未按顺序所轮到的发球区发球），又在下一次发球前被发现并提出，则赢球不应得分，应判“重发球”；如果接发球运动员站错方位，赢球也不得分，而应“重发球”（在上述两种情况中，如违例输球，则应判其失分有效，并不再纠正运动员的方位，继续进行比赛）。对遇到外界干扰时（如突然停电、邻场的球打入本场区等），裁判员不能作出判决时等，也应判“重发球”。在“重发球”时，最后一次发球无效，由原发球员重新发球。

如果运动员疏忽或有意造成的方位错误在下一次发球后或更迟的时候被发觉，则比赛分数有效，不应改判“重发

Green Apple Data Center

球”，也不再纠正运动员的方位，继续进行比赛。

羽毛球双打比赛中，两名运动员中的任何一人可不受限制地回击来球，直到该场结束；但在同一次回击中不允许同队两名队员相继两次击球。

国际羽联新规则对运动员的行为不端有了更加明确的规定：故意使比赛中止；故意改变球的速度；举止无礼（如辱骂裁判员或对方运动员等）；规则未述及的其他不端行为。对有上列行为的运动员，裁判员应首先对其提出警告；当已被警告过的运动员再犯时，应判其违例；对屡犯者除判违例外，应立即向裁判长报告。裁判长有权作出取消运动员比赛资格的决定。

第三节　违例与罚则

一、过腰

发球时，球的任何部分在击球的瞬间高过运动员的腰部，应判其为“过腰”违例。

二、过手

发球时，球拍顶端未向下，击球瞬间整个拍框未明显低于发球员握拍的整个手部，应判其“过手”违例。

三、脚步移动

发球时间，发球者、接发球者均不能脚步离地或移动任何一脚，否则应判其为“脚移动”违例。

四、踩线违例

发球时，发球员、接发球员的任何一脚踩到或触到发球

Green Apple Data Center

区的任一界线，或站在发球区外发球，即为“踩线”违例。

五、延误发球时间和假动作

发球时任何运动员为了有意妨碍对方，做假动作，或发球员故意拖延发球时间，或接球员迟迟不作接球准备，有企图占便宜等不当的行为，均应判其犯规。

六、发球失分

发球时，球已抛起，而挥拍未击中球；或击球不过网，或击球出界。

七、短球

发球员发出的球未落入规定的场区内，而落在球网与前发球线之间，称为“短球”违例。

八、长球

双打比赛中，发球员发出的球落在双打后发球线以外，称为“长球”违例。

九、错区

发球员发出的球没有落入对角的规定场区内，而落在同侧的场区内，为“错区”失误。

十、持球

击球时，球停滞在拍上，紧接着又有拖带动作，应判其为“持球拖带”违例。

十一、阻挠

任何一方均不能有妨碍对方的行为。如用球拍或身体阻挠对方击球，或大喊大叫妨碍对方击球。对此均应判其“阻挠”犯规。

Green Apple Data Center

十二、触网

比赛中在球未成“死球”前，运动员的球拍、身体或衣服的任何部位触及球网或球网的支撑物，即为此运动员“触网”违例。

十三、过网击球

比赛中，一方运动员所击之球尚未过网，而对方运动员就抢先击球（球拍与球的接触点在对方场区的上空），此为“过网击球”，应判其违例。如击球者在本方击球后，其球拍随球过网或在球已成“死球”后球拍过网，此为合法还击，不应判犯规。

十四、侵入场区

比赛中在球未成“死球”前，运动员的球拍、身体侵入对方场区（无论程度如何），均判其违例。

十五、方位错误

比赛中，一方不是按规定的区域发球或接发球，此为方位错误。如这一错误在下一次发球前被发觉，错方即使胜球，也应判其无效，并纠正方位后“重发球”；若错方输球，应判其失分或换发球有效，并不再纠正方位，直至该局比赛结束。发球方位错误是在下一次发球后被发觉和提出的，则无论错方是胜是负，被发觉前的得分均为有效，不再纠正方位，继续比赛，直至该局结束。

Green Apple Data Center

第四节　裁判员的术语和手势

一、裁判员的术语

裁判员的术语应简明扼要，宣判时要及时、果断、准确、声音清晰、洪亮。在用英语宣判时，任何违例情况都只有“foul”一词，当运动员询问时，可用术语作扼要的回答。裁判员应掌握汉语和英语两种术语。

汉英对照术语如下：

1. 停止练习　stop practice
2. 准　　备　ready
3. 发　　球　serve（service）
4. 零 比 零　love all
5. 5　比　4　five—four
6. 第二发球　second server
7. 换 发 球　service over
8. 发球错区　wrong service count
9. 方位错误　wrong count
10. 顺序错误　out of order
11. 违　　例　foul（fault）
12. 脚 移 动　foot fault
13. 过　　腰　above waist
14. 过　　手　above hand
15. 踏线、触线　touch line
16. 假 动 作　feinting

Green Apple Data Center

17. **长　　球**　long shot
18. **短　　球**　short shot
19. **两次击球**　double hite
20. **持　　球**　holding
21. **拖　　带**　slung
22. **界　　内**　in
23. **界　　外**　out
24. **视线被挡**　unsighted
25. **触　　网**　tonch net
26. **过网击球**　over net
27. **阻　　挠**　balk
28. **重 发 球**　let
29. **暂　　停**　time out
30. **“再赛”**　setting
31. **继续比赛**　continue the play
32. **交换场地**　change side
33. **休息 5 分钟**　five minutes interval
34. **警　　告**　warning
35. **脚 违 例**　foot foul
36. **行为不端**　misconduct
37. **侵入场区**　invades
38. **只击羽毛**　initial point is not on the base
39. **干扰速度**　interferes with the speed

二、裁判员的手势

在临场比赛中，发球裁判员和司线员在宣判时都应出示

Green Apple Data Center

手势，主裁判员在情况需要时，也可用手势辅助。出示手势要符合规范，自然大方。

（一）主裁判员手势

1. 停止练习

右臂向前平举，掌心向下。

2. 换发球

轮到发球方的一侧手臂平举，肘稍屈，手指并拢，掌心向前。

3. 第二发球、连击

4. 持球拖带（图 84）

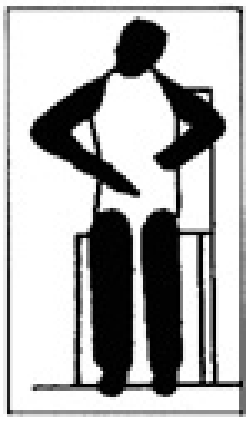


图 84

手臂屈肘侧举，掌心向上，上下摆动。

5. 触网

用手在触网一侧轻轻碰球网。

6. 过网击球

手臂举在网上，掌心对着网的另一边，左右摆动。

7. 暂停

两手上举成 T 字形，放在胸前。

8. 交换场地

两臂在胸前交叉，掌心向两侧。

9. 方位错误

用食指指向方位错误一方，指尖向下画圈。

（二）发球裁判员手势

1. 发球时，最初的击球点不在球托上左手手指在右手掌心摆动。

Green Apple Data Center

2. **过腰**（图 85）

3. **过手**（图 86）

4. **脚移动，踩线**（图 87）

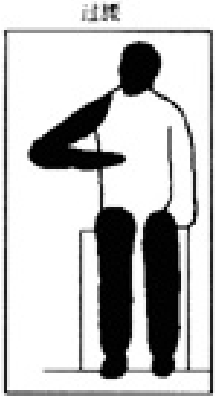


图 85

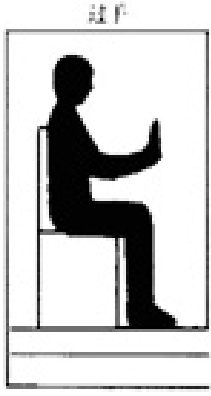


图 86

图 87

5. **假动作**（图 88）

手臂伸直，作不连贯的摆动。

6. **第一发球**（暗示）

左（或右）手伸出食指，放在膝盖上方。

7. **第二发球**（暗示）

左（或右）手伸出食指和中指，放在膝盖上方。

8. **换发球**（暗示）

左（或右）手手掌向上，放在大腿上。

9. **得分**（暗示）

左（或右）手握拳，放在大腿上。

（三）司线员的手势

1. **界外**（图 89）

Green Apple Data Center

两臂伸直，向左右两侧张开。

2. **界内**（**图** 90）

右手指向界线。

3. **视线被挡**

两手举起遮住两眼。

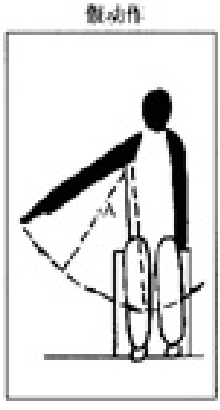


图 88

图 89

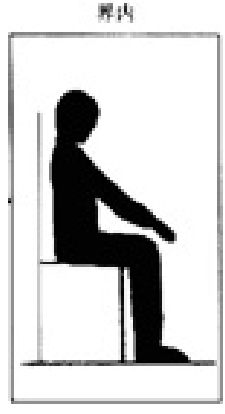


图 90

Green Apple Data Center

第六章　挑选、维修和保护球拍

羽毛球爱好者和运动员对羽毛球拍的选用和维修非常重视，经过一段时间的训练达到一定水准的人，都盼望有一把适手的球拍。目前现代科技水平不断发展，许多新型材料被选用到体育器材上来，羽毛球拍的类型也发生了许多变化，像从前的木框球拍和钢杆木框球拍在我国基本被“铝框铁杆”、“铝框碳杆”、“全碳全拍一体”羽毛球拍所代替。现对选拍、穿弦、补弦和保护球拍常识，作一简单的介绍。

一、如何选用球拍、拍弦和球

目前，我国市场上出售的羽毛球拍式样和品种很多，但基本上分为两种：第一种是高档全碳全拍一体羽毛球拍；第二种是普及型中低档“铝框碳杆”、“铝框铁杆”羽毛球拍。

铝框碳杆和铝框铁杆羽毛球拍，由于价格低廉、携带方便，现已普遍被广大羽毛球爱好者所采用，是全民健身活动的一种主要体育器材。但这种球拍牢度和弹性都不如全碳全拍一体羽毛球拍，所以它只适合于初学者和普通体育课教学及一般体质的人用于健身，而不适于比赛。

在挑选球拍时，各人应该按照自己的身体条件和打球习惯去挑选重量适宜的球拍。老年人、女子和少年一般选用重

Green Apple Data Center

量较轻的球拍，儿童以选用特制的少儿羽毛球拍为宜。对于青年、成年运动员来说，攻击型选手使用的球拍要略重一些，防守型选手所用的球拍要稍轻一点。球拍重量常会影响挥拍的速度。球拍过重不仅限制挥拍击球的速度和灵活性，使击球动作的连贯性差，而且易造成运动员肩、肘关节受伤。球拍也并非越轻越好，那种球拍越轻，挥动频率越快，动作的连贯性越好的看法也是片面的。球拍太轻，不仅其牢固度差，而且击球无力，影响了动作的质量。

在重量合适的前提下挑选球拍应注意以下几点：一是检查拍杆的弹性。首先，挥拍，看其是否震手。震手者，拍杆太硬，弹性较差；不震手者，拍杆弹性较好。检查拍杆弹性的另一种办法是一手握住拍柄，另一手抓住拍框顶端向两面掰一掰，有一定的弯曲度，说明拍杆弹性较好。挺硬掰不动的球拍，其弹性较差，不宜选用。二是钢杆铝合金球拍在拍框与拍杆的连接处最易断裂，选拍时应仔细检查。检查的方法是将球拍框轻微扭动一下，试试有否响声和松动。三是对拍柄粗细的选择，可因人手掌的大小和习惯而定。一般说来，手掌大者可选粗柄球拍，手掌小者应选细柄球拍。另外，球拍的价格、型号和颜色、造型也是选拍的参考因素。

羽毛球拍弦现在主要是尼龙弦和化学纤维弦（分训练用弦和比赛用弦）。由于高科技的发展，现在生产的羽毛球拍弦不仅牢度大，而且弹性好，是很理想的羽毛球拍弦。

羽毛球有鹅毛球和塑料球两大类：

塑料球或其他杂毛球价格低廉，可用于群众平时体育活动。但对羽毛球拍弦影响较大，容易断弦。

Green Apple Data Center

鹅毛制羽毛球，目前也分很多种，重量为4．74克～5．50克，一般羽毛球产地在我国南方。所以在购买时要注意所在地：在南方需选择羽毛球重量5．0克～5．5克；在北方由于运输等原因羽毛球比较干燥，选择羽毛球重量为4．74克～5．1克。

二、拍弦的穿法和修补

羽毛球运动的爱好者或运动员必须掌握穿拍弦和修补球拍的技术，以便及时将球拍整旧如新，适手合用。

（一）穿弦和修拍工具

1．橡皮卷

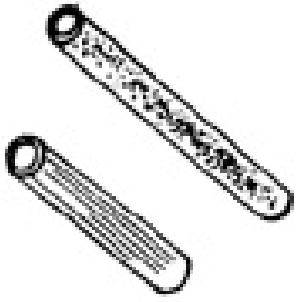


图91　橡皮卷

为一段长10厘米～15厘米、直径2厘米左右的橡皮管，管腔内塞进一根同样长短粗细的圆木棍（图91）。橡皮卷不宜过粗或过细，以便绞弦时顺手。紧弦时，先穿拍弦过拍孔，交叉缠在橡皮卷上；旋转皮卷，慢慢收紧拍弦，直到合适的松紧为止。

2．锥子

锥尖不宜太尖或过细，以能插入拍孔挤住拍弦为宜。太尖插入拍孔中时易将拍弦扎断，过细则挤不紧拍弦，拍弦易回跑，达不到紧弦的目的。锥子以备两把以上为宜（图92）。

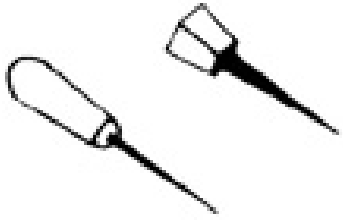


图92　锥子

Green Apple Data Center

锥子的用处是在橡皮卷将拍弦拉紧后，将其插入拍孔中，挤紧拍弦，使拍弦保持绷紧状态。

3. 剪刀和小刀

用作修剪弦头。

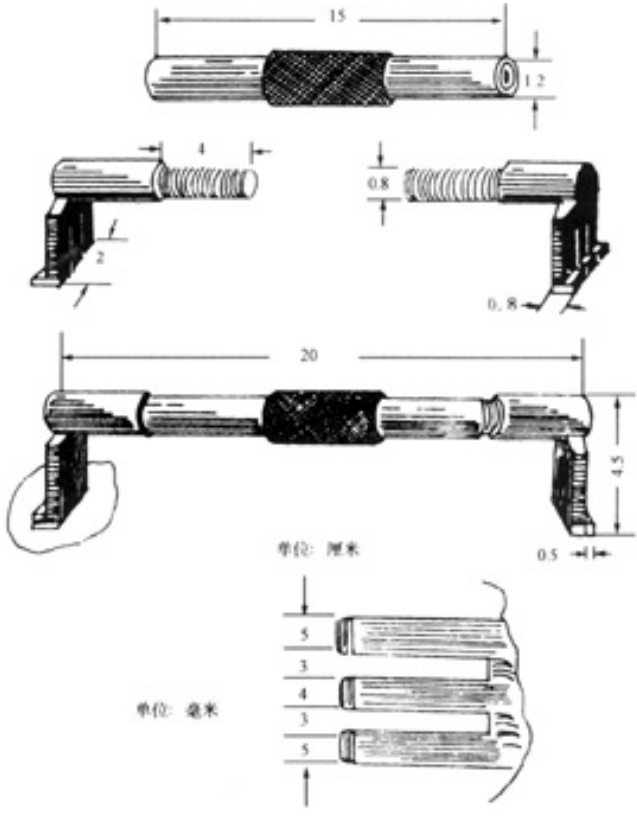


图 93　拍撑架及其尺寸示意图

以上工具可作一般修补。为保持好的拍形，应备另外两件工具。

4. 拍撑架

Green Apple Data Center

拍撑架起到调整拍形的作用。它由三部分组成：中间为撑架把手，可调节整个拍撑的距离；上、下为撑架爪子，用以抵住拍框上、下端的正中间（图 93、图 94）。整个拍形的长短可用把手旋转丝扣调整。在无拍撑架时，可用橡皮条（圈）或布带横向缠箍住拍框，并拉紧使拍框成较理想的拍形。

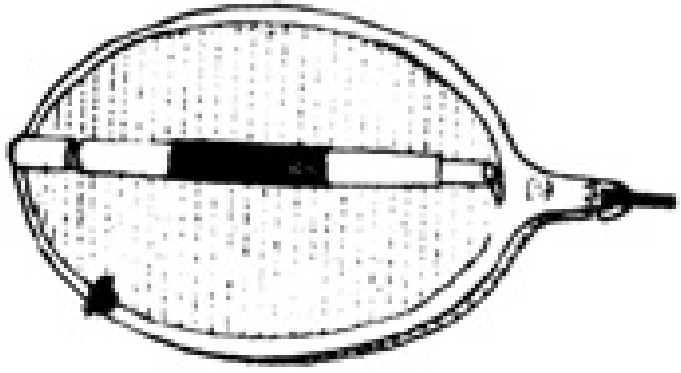


图 94　拍撑架在球拍上的位置

穿弦的要点是穿弦前先用拍撑架把拍框撑为一般的拍形，然后将竖弦松松地穿入拍孔，再调节拍撑距离，使球拍达到理想的拍形，最后拉紧竖弦。这样做，球拍就不会因拉紧竖弦而变形了。

5. 拍夹

在球拍穿好弦后或球拍不用时，可用拍夹把球拍夹好，以防球拍变形。拍夹可

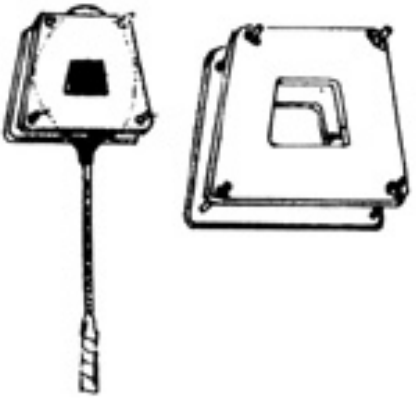


图 95　拍夹的使用

Green Apple Data Center

用五合板或木板按图制作，配以四颗螺丝钉后即可使用。（图95）

（二）拍弦的穿法

在无弦球拍穿弦之前，应先将拍孔中之毛刺打掉。可先用锥子穿透每一个拍孔，然后用废旧拍弦穿过拍孔来回拉一下，将拍孔中的毛刺磨去，使拍孔表面平整而光滑。这样做能避免毛刺磨损拍弦，延长了拍弦的使用寿命。（图 96）

上弦时应先穿竖弦，后穿横弦。（图 97）

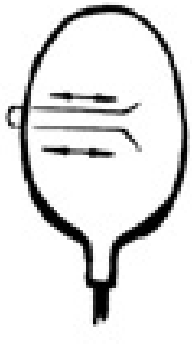


图 96　去拍孔毛刺

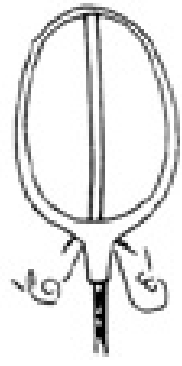


图 97　竖弦穿法

1. 竖弦的穿法

把一副拍弦中较长的一根弦（或一整盘化纤弦中剪下 5 米多长的一段）的两端，分别从拍框上沿正中的两个孔穿入，并从下沿正中的两个孔穿出，然后分别向左右两边的第二孔、第三孔依次上下穿去……当两端分别从上沿第十一孔往下穿时，下沿应空下第十一孔，而从第十二孔穿出转入第四孔内。这时我们可以看到竖弦一共是 22 根，两侧边各空 13 个孔（图 98）。收紧竖弦前，先用拍撑架撑在拍框的上、下正中处，

Green Apple Data Center

并调整到所需要的拍形，再同时用两手的食指和中指从正中向两边相继均匀地拉紧竖弦（两边受力必须均匀，受力不均球拍将变形）。如此反复几次，直到对拍弦紧度满意为止。紧完竖弦，弦头即在第四孔内打结，用剪刀剪去余弦。

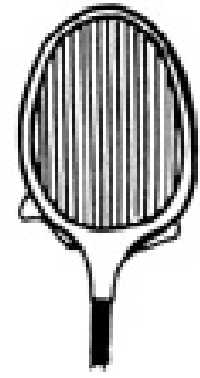


图 98　竖弦穿完时两边各留 13 个孔

2. 横弦的穿法

把一副弦中短的一根弦（或从整盘长弦中剪下近 5 米长一段弦），从拍框上沿正中左侧往下数第七孔开始穿起（一端弦头在第六孔内打结）（图 99），在横贯竖弦时，都要前后交叉穿织而过（不可粗心大意），最后一根横弦

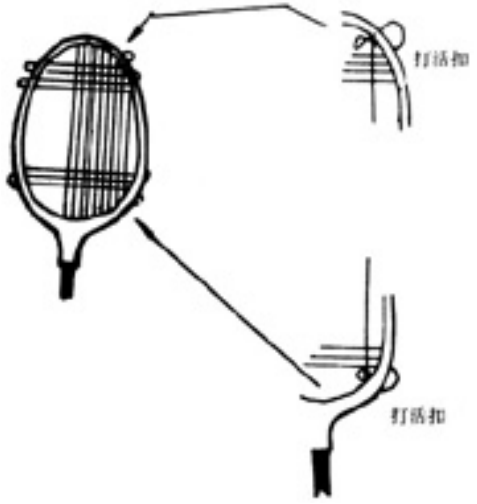


图 99　横弦头尾打活扣结示意图

Green Apple Data Center

进入下沿正中往上数的第六孔处打结。收紧横弦有两种方法：一种是先将全部横弦都穿好后，然后依次把每根横弦拉紧。另一种是穿好一根横弦即紧一根，然后再穿一根，再紧一根。相比之下，第一种方法动作连贯，节省时间，紧弦时用力也较均匀（用力过猛和突然加力会使拍弦断裂或球拍变形），此法为多数人所采用。在紧横弦时要用橡皮卷绞弦。弦被拉紧后，应用锥子挤紧固定。在横弦全部拉紧，弦头打结，取下拍撑架后，球拍弦就穿好了。这时用右手轻轻挥拍，用左手掌心在拍弦上敲振几下，使拍弦紧张度更加均匀，球拍便可使用了。

图 100　断弦修补（一）

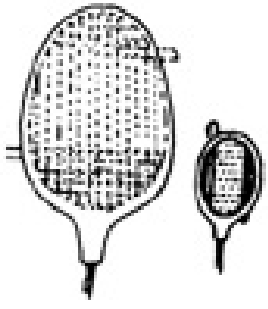


图 101　断弦修补（二）

（三）断弦修补法

球拍断弦后应立即停止使用，否则，整副弦线都将松动而使球拍报废。断弦后应立即修补或及时修补。

断弦的修补方法比较容易。先从断弦的地方检查需要换多少弦，用锥子尖将断弦头挑出，以橡皮卷将弦拉紧后用锥子挤紧拍孔中弦线，再把弦头穿入原弦线的邻近孔中打结（另一弦头紧弦后，在反向的邻近孔打结）（图 100）。另用修

Green Apple Data Center

补弦穿入缺弦孔，弦头的一端在上一孔中打结，然后将补弦逐根拉紧(图 101)，并将另一端弦头在下一邻近孔中打结，最后用剪刀剪去余弦即可。

三、球拍和拍弦的保护

爱惜和保护球拍可延长其使用寿命。在不用球拍时，可将其套上球拍套或塑料袋用拍夹夹好(或放在球拍袋中)，放在凉爽干燥处，以免受潮和变形（有条件的话，最好用球拍袋装球拍)。球拍的拍柄可用毛巾胶条缠上，以防在击球用力过猛时球拍脱手。手汗多的初学者，应用布条或较柔软的绳圈拴固球柄并套在手腕上，以防球拍脱落。打球时，必须避免拍框与障碍物的硬性碰撞，以防拍杆或拍框断裂。球拍应避免淋雨受潮，暴晒冷冻，以防止拍框变形，拍弦失去弹性(擦汗的湿毛巾也不要放在拍框和拍弦上)。用球拍在地上刮球时，动作应尽可能轻巧，以免磨损拍框，造成拍弦断裂。

Green Apple Data Center

附录：

中国羽毛球世界之最

羽毛球比赛项目是我国体育运动优势项目之一。中华人民共和国成立以来，我国羽毛球健儿在世界重大比赛中目前已夺得 69 个世界冠军，39 个亚军，64 个第三名。在我国已获得过世界冠军的 28 个体育比赛项目中，羽毛球比赛获世界冠军数居第三位，夺冠数约占我国所获世界冠军总数的 10%。现将中国羽毛球健儿目前创造的世界之最记录如下：

1. 获得世界冠军总数最多的女运动员是李玲蔚、韩爱平。这两位羽坛皇后都曾 13 次获世界冠军。

2. 获得世界冠军总数最多的男运动员是杨阳、韩健。这两位羽坛巨星都曾 7 次获得世界冠军。

3. 最早获得奥林匹克运动会羽毛球世界女子双打冠军的是葛菲、顾俊。她们在 1996 年第 26 届奥林匹克运动会上获得世界冠军。

4. 最早获得各单项世界冠军的运动员是：广东运动员瘦耀东 1978 年 11 月在泰国曼谷举行的第 1 届世界羽毛球锦标赛中获得男子单打冠军。上海运动员张爱玲同时获得女子单打冠军。广东运动员瘦耀东和侯加昌同时获得男双冠军。湖南运动员李芳和张爱玲同时获得女双冠军。上海运动员王朋

Green Apple Data Center

仁和史方静在1987年第5届世界锦标赛中获得混合双打世界冠军。

5. 最早获得男子团体世界冠军是1982年5月在英国伦敦举行的第12届汤姆斯杯赛上，以韩健、侯昌杰、栾劲、林江利、孙志安、姚喜明、陈跃、陈天龙组成的中国队，奋力拼搏，反败为胜，以5∶4战胜印度尼西亚队夺得汤姆斯杯团体冠军。

6. 最早获得女子团体世界冠军是1984年5月在第10届羽毛球尤伯杯团体赛上，首次参赛的中国女队以5∶0的绝对优势战胜所有对手获得冠军。

7. 保持世界冠军时间最长的运动员是李玲蔚。她从1983年第3届世界杯羽毛球赛到1987年第7届世界杯羽毛球赛连续4届获得女子单打冠军。

8. 最早囊括全部金牌的世界羽毛球比赛是1987年5月在北京市举行的第5届世界羽毛球锦标赛上，中国羽毛球运动员一举夺得所有5枚金牌，这在世界羽毛球运动史上还是首次。

9. 获得世界冠军总数最多的一年是1987年。1987年我国羽毛球运动员在世界大赛中共获得9个世界冠军。

10. 最早获得男女混合团体冠军是1995年在第4届苏迪曼杯比赛中中国队获得男女混合团体冠军。

Green Apple Data Center

反手平抽球

Green Apple Data Center