羽毛球运动的起源与发展

• 现代羽毛球最终起源，诞生于英国。

1870年，英国人从印度的普那 把羽毛球游戏活动介绍回英国，并不断加以改进，研制出用羽毛、软木做成的球和穿弦的球拍。

1873年，英国公爵鲍费特在他自己位于英国格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里举行了一次羽毛球游戏表演，人们便把此项活动以“伯明顿”而命名（英语中羽毛球运动被称为Badminton）。1875年，世界第一部羽毛球规则诞生。

1875年，第一个军人羽毛球俱乐部在英国成立。

• 1934年，由英国、法国、加拿大、丹麦、新西兰、荷兰。爱尔兰、 苏格兰、威尔士等国和地区联合成立了国际羽毛球联合会，总部设在伦敦。国际羽联重新恢复我国在国际羽联的合法席位是

1980年 世界羽毛球重大赛事 

汤姆斯杯赛（即世界男子团体锦标赛。从1948年开始，每三年举办 一届，从1984年后，改为每两年一届）；汤姆斯杯，是由英国著名羽毛球运动员汤姆斯捐赠的 。 汤姆斯杯高28厘米。

 尤伯杯赛（即世界女子团体锦标赛。自1956年开始，每三年举办一 届，1984年后改为每两年一届）；

 苏迪曼杯赛（即世界羽毛球混合团体赛）、从1989年开始，每两年举 办一届，比赛由男、女单打，男、女双打、混合双打五个项目组成

• 奥运会羽毛球赛，1985年6月5日，在国际奥委会第90次会议上决 定将羽毛球列为奥运会的正式比赛项目。在1992年的巴塞罗那奥运会最终设立羽毛球为正式比赛项目， 设置了男、女单打和双打4个项目，在1996年亚特兰大奥运会上增设羽毛球混合双打比赛项目。 • 在1992年巴塞罗那第25届奥运会的首次羽毛球比赛中，中国羽毛球 运动员共获得一枚银牌和四枚铜牌。在1996年亚特兰大第26届奥运会上，中国羽毛球健儿共夺得一枚金牌、一枚银牌和两枚铜牌。

• 在2000年悉尼奥运会上，中国队以横扫千军之势获得４金１银３铜 的历史性最好成绩，也奠定了中国羽毛球在国际上领头位置，在 2004年雅典奥运会中国军团共获得3枚金牌，分别为女单、女双、混双。

• 羽毛球场地双打对角线长度为 14.723m

• 羽毛球场地单打对角线长度为 14.366m

• 场地长13.40米，单打宽5.18米，双打宽6.10米

• 羽毛球场地线的颜色，可以是白色或黄色。

• 从球场地面起，网柱高1.55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。

• 球网应是深色、优质的细绳织成。网孔方形各边长均在15-20毫米间 网上下宽760毫米。网的顶端用75毫米的白布对折而成，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。 球场中央网高1.524米，双打边线处网高1.55米。

• 羽毛球规格

• （1）羽毛球应有16根羽毛固定在球托部。

（2）羽毛长62毫米至70毫米。但每一个球的羽毛从托面到羽毛尖的长度应一致。

（3）羽毛顶端围成圆形，直径为58毫米至68毫米。

（4）球托直径25毫米至28毫米，底部为圆形。

（5）羽毛球重4.74克至5.50克。

• 球拍由拍柄、拍弦面、拍头、拍杆、连接喉组成整个框架。

拍头、连接喉、拍杆和拍柄总称拍框。

拍框总长度不超过680毫米，宽不超过230毫米。

拍弦面长不超过280毫米，宽不超过220毫米。

• 发球规则

• 发球时任何一方都不允许非法延误发球；

• 发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能 触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。 发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。

• 击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个拍头明显低于发球员的整 个握拍手部。

• 发球开始后，发球员的球拍必须连续向前挥动，直至将球发出。

一旦双方运动员站好位置，发球员的球拍头第一次向前挥动即为发球开始。

发球员须在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球则被认为已做好准备。

• 一旦发球开始，球被发球员的球拍触及或落地即为发球结束。

• 双打比赛，发球员或接发球员的同伴站位不限，但不得阻挡对方发球 员或接发球员的视线。

• 发球时，如果球擦网落入对方发球有效区域，为好球

• 每场比赛采取三局两胜制；每局为每球得分制，发球方每得1分，原 发球员则变换发球区继续发球

• 率先得到21分的一方赢得当局比赛；

• 如果双方比分打成20比20，获胜一方需超过对手2分才算取胜；如 果双方比分打成29比29，则率先得到第30分的一方取胜；

• 首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；

• 当一方在比赛中得到11分后，双方队员将休息1分钟，为技术暂停。 局间允许有不超过120秒的休息时间。

• 在技术暂停、休息时间允许接受教练员指导，比赛期间不能接受指导。

发球站位

• 在单打比赛中，根据发球方自身的得分进行站位。当得分为0或偶数 时，发球方站在右发球区发球。发球时可发直线，也可发对角线。当得分为奇数时，发球方站在左发球区发球。

• 在双打比赛中，只有发球方发球并得分的情况下才能进行人员的位置 交换。同样的，当发球方得分为0和偶数时，由站在右发球区的队员发球，当发球方得分为奇数时，由站在左发球区的队员发球。

重发球

• 遇不能预见或意外的情况，应重发球。

• 除发球外，球过网后挂在网上或停在网顶，应重发球。

• 发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

接发球违例如两脚 提前移动。

• 发球员在接发球员未做好准备时发球，应重发球。

• 比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离，应重发球。

• 司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

发球区错误后如何处理？

• 都不予纠正。

• 裁判员对申诉应在下一次发球前作出裁决。

• 裁判员可以推翻司线员和发球裁判员对事实的裁决。

• 发球裁判员主要负责运动员的发球违例情况

• 边裁主要负责判断比赛中球是否打出界的任务。

★运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力，应违例。

★运动员在网前击球时，拍击中球后，球拍过网，应为合法击球

★双打的三局比赛，由于裁判员疏忽打成12：7时尚未交换场区，这时裁判发现后应在死球时立即交换场地，已得分数有效

羽毛球技术分析

• （一）握拍法 握拍法分为正手握拍、反手握拍法两种。以右手握拍为例，将球拍拍柄对准自身小腹，拍面垂直地面时，正确的正手握拍虎口应对准左面小棱边。

• （二）方位

• 内收：小指向尺骨侧靠拢

外展：小指向桡骨侧靠拢

内旋： 正手击 球都是手臂内旋发力击球。反手击球时，引拍必须是手臂内旋引拍。

外旋：反手击球都是手臂外旋发力击球 正手击球时，引拍必须是手臂外旋引拍

步 法

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.包括

（1）并步：一脚先移动，另一脚立即向先行的脚并拢，完成位移

（2）垫步：用于步伐间的衔接，幅度小速度快的一种移动步伐

（3）蹬步：由支撑腿向前后左右等方向用力蹬地获得力量所产生的脚步位移

（4）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。用于上网击球，在向后场底线两角移动抽球时常用。

（5）跳步：起跳腾空击球的步法。

• 应用并步在右场区后退时，应先向右移动右脚。

• 应用交叉步在右场区后退时，应先向右移动右脚

• 以右手握拍选手为例，反手击网前球，击球时应右脚在前

• 以右手握拍选手为例，正手击网前球，击球时应右脚在前

• 以右手握拍选手为例，正手搓球，击球时应右脚在前

• 以右手握拍选手为例，反手搓球，击球时应右脚在前

• 应用垫步在右场区接杀球时，应先向右移动左脚

发 球

分为发高远球、平高球、平快球、网前球 其中平快球的球速最快。

★正手发高远球动作要领：在击球瞬间应该内旋发力

发球前准备姿势。发球时，左手把球举在身体的右前方并自然放下，使球下落，右手同时持拍由大臂带动小臂，从右后方沿着身体向前并向左上方挥动。当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并利用手腕的力量向前上方发力击球。击球之后，球拍顺势向左上方挥动缓冲。

发高远球时易出现的错误

动作僵硬；放球与挥拍配合不当；击球点靠近身体或离得太远；

握拍太紧，以致力量发挥不出；发球后，球拍未顺势向左上方挥动缓冲，而是挥向了右上方等。

发网前球动作要领：准备姿势同发高远球。击球时，握拍要放松，大臂动作要小，主要靠小臂带动手腕向前切送，用力要轻。发网前球时应注意手腕不能有上挑动作，另外，落点要在前发球线附近，发出的球要贴网而过，这可免遭对方扑杀。

头顶杀球动作要领：看准来球的方向，当球恰好落在击球人的头顶或左肩上部时，右腿蹬地起跳，左腿后撤，使身体形成反弓形，击球时利用腰腹和身体的力量将球用力下压，当左脚落地时要快速蹬地起动回位。头顶杀球要特别注意用肘关节带动手臂和手腕由左后上方向左前方的侧转动作。

击球法击球大致可分为高手击球、低手击球和网前击球三大类。

• 高手击球：击球点高于头部的击球，按其技术特点飞行弧线分为：高 远球、平高球、扣杀球、吊球。它一般在后场用来主动进攻和调动、控制对方，也称为后场主动进攻技术。 • 正手高远球击球点在右肩正上方。高远球击球点为右肩上方。平 高球属于后场快速进攻主要技术，合理的平高球的击球点应在肩的前上方。合理的反手杀球的击球点应在肩的后上方 内旋发力

杀球最具杀伤力的进攻手段

• 正手杀球时应旋转发力。可以在前场、中场、后场用

• 正手吊球包括 劈吊、 拦截吊 、轻吊

• 低手击球：击球点低于头部高度的击球，包括：半蹲快打、接杀球、 抽球。半蹲快打、接杀球主要用于中场区。

• （1)抽球主要用于中场区和后场区。具有速度快、擦网过、飞行弧线 平的特点。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。接杀球一般较多采用挡球、抽球、推球的技术。在对方杀球质量较好时用挡球，在对方杀球质量较差时用抽球，当对方杀球无力或球过网高时用推球。平抽击球时击球点应在肩部与腰部之间

网前击球：包括放网前球、搓球、挑球、扑球、推球、勾球

• 主要为前场技术

• 放网前球:在网前将对方击来的前场低手位的球轻轻一击，使球擦网 而过的技术。被动，属于网前过渡技术

• 搓球：击球时，拍面稍前倾，利用手腕和手指的力量向前“切削”球 托底部或向后“提拉”，使球击出后旋转或滚动过网。

• 挑球：将对方击来的网前球，挑高回击倒对方后场去。被动防守

• 推球：在网上将来球用较平的弧线快速推到对方场区底线叫推球。很 有进攻性

。 • 勾球：在网前用手腕动作调整拍面，轻巧的将球击回到对方对角近网 区域的技术。

特点是把本方网前的球击倒对方对角网前

• 扑球：在网上把高于网的来球迅速扑压下去叫扑球。威力最大的进攻 技术。

• 接对方高质量的吊球时， 网前勾对角、 挑球较为合理

• 击挑高球属于网前的过渡技术

• 羽毛球比赛中运用战术的目的是A 调动对方位置 B 调动对方 C 迫使对方击出中后场高球 D以上都是

• 三角路线的进攻战术的原则是挡对手回击直线球时，我方就打对角球

• 目前我国羽毛球战术指导思想上全面贯彻的技术风格快、狠、准。

• 羽毛球训练当中，速度是关键，耐力是保证，力量是基础。

• 不能在头顶位置接球时完成是挑球

• 应用挑球的好机会是半场高球 、网前慢吊球、网前快吊球

• 接对方高质量的吊球时，应用网前勾对角和挑球两种回球方式。

• 国际羽联理事会中唯一来自中国的羽协的官员是李玲蔚

• 具有速度快，擦网过、飞行弧线平的特点的技术是抽球

• 半场高球不是应用挑球的好机会

• 羽毛球发球时，发各种球的准备姿势和动作要注意一致性

• 击高远球和击平高球的练习方法相同，只是改变了击球点的位置

• 推球属于网前的进攻技术

• 目前中国羽毛球队总教练是李永波

• 羽毛球发球被判违例时的处理方式是：接发球方得一分。

• 正手发高远球时，应先放球后引拍

• 羽毛球场地一般分为前场、中场、后场。

• 接发球违例主要是提前移动。

• 汤仙虎不是首批中国羽毛球集训队的队员

• 羽毛球唯一一项在静止状态下完成的技术动作是发球

• 发球中，球速最快的是平快球

• 吸汗带不属于羽毛球拍的组成部分

• 在网前用手腕动作调整拍面，轻巧的将球击回到对方对角近网区域的 技术，称为勾球。属于羽毛球专项速度练习的内容听口令变速跑、快速立卧撑、跳绳

羽毛球运动是深受广大群众喜爱的小型球类运动。由于它的运动器材简便，不受场地限制，两把拍子一个球，无论走到哪里，无论有网无网，无论室内、室外，只要有一小块空地，就能进行活动和锻炼。羽毛球运动特有的风格，它一方面是一项技巧性很强的竞技性比赛项目，另一方面，它是一项普及性很强，老少皆宜的活动。既能强身健体，又充满乐趣。无论是从事竞技性运动，还是一般性的大众健身活动，多需要在场上不停地移动跳跃、转体、挥拍击球。因此，青年男女经常进行羽毛球锻炼，能促进生长发育，提高身体各方面的机能，培养不怕困难，不甘心落后，顽强的拼博精神，从而提高身体素质和身心健康

持球：未能将球及时击出，使球停留时间过长

过网击球：错区，打球运动员站错区域或为打入正确区域

过腰：发球时击球点过腰。

连击：多次击球的一种违纪行为。

上网移动步法主要用于接吊球T

双打发球赢多采用网前球

获得首枚奥运金牌的中国赵剑华

比赛运动员受伤能进入场地的是裁判长

5．出底线不属于发球裁判员的职责范围

发球时击球瞬间球拍的整体必须低于握拍手的肘关节F

比赛中球落在端线与边线交接处附近，2名司线员分别打出界内和界外不同手势，裁判应召集这两名司线员了解情况后并协商后再判

国际羽联1992年开始世界青少年羽毛球锦标赛

羽毛球比赛中运用战术的目的是A 调动对方位置 B 调动对方 C 迫使对方击出中后场高球 D以上都是

10.反手推球多采用拇指食指力量

正手推球多用食指和中指

裁判长应具有黑牌一块

发球队员在右发球区发球时球落在对方两发球区的中线上判发球失误F

一局双打比赛开始和每次获得发球权的一方都应从右发球区发球

15发球时发球运动员奖球抛出且落到地面但没有挥动球拍击球裁判员应判重发球

我国在1982年首次获得汤姆斯杯T

双打后发球线距端线0.76m

接网前球一般力争速度F

世界羽毛球锦标赛每个单项报名可到5个F

20在决胜局比赛中，女子双打在一方先得到11分时双方运动员须交换场地

离网较近击球员争取高点击球时采用垫步F

平抽挡属于中场击球技术

羽毛球世界青年锦标赛要求参赛队员年龄低于19

11人参加的单淘汰赛的轮空数有5个T

25应用垫步在右场区接杀球时应向右移动左脚

挑边时甲方选择了场区乙方只能选择先发球F

司线员的坐向应于其负责线保持平行T

击高远球技术是后场各种击球的基础技术T

如果比赛场地较多可以设2到5名副裁判长T

30发球裁判员只有违例，但根据不同的发球违例出事五种不同手势T

运动员故意影响球的速度不警告

实战中防守时为了争得回位时间调整身体重心通常采用高弧度线路球

球触地，擦衣服并出界，撞网并挂网或停在网上为死球

撞网并从网上飞向对方不成死球

35出底线不属于发球裁判员的职责

比赛1：1可休息5分钟，再进行决胜局的比赛

裁判员对申诉应在比赛结束后作出裁决F

球触及运动员身体或球拍等情况不属于司线员的职责范围

比赛使用何种球速的球应由运动员来选择确定F

40反手握拍时拇指内侧顶在拍柄内侧的宽面上，掌心紧贴拍柄

比赛进行中，运动员的球拍身体或衣服触及球网的支撑物应判违例

发球开始后，发球员必须连续向前挥拍，直至将球发出T

比赛中当第二局开始时发球方应该是第一局未先发球的一方

承办国际比赛的场馆坐席不少于6000

45击球时身体与球拍衣服触碰球柱球网属违例

比赛中遇运动员第一次行为不端时，裁判员应举起右手宣布警告某某行为不端

任何一局的首先发球员失去发球权后，由该局首先接发球员发球，然后由首先接发球员的同伴发球，接着又他们对手之一发球，再由另一对手发球，如此传递发球权F

对方下压球是应用杀球的好机会F

50如发球区错误在下一次发球前发现，但错误一方赢了这一回合，也应重发球F

2006年日本21届尤伯杯女子团体冠军是中国

发球时挥拍后未将球发出，裁判员应判发球违例T

1979年我国杭州第一届世界

发球队员发球时球落在对方场区的前发球区线时应判为好球

55提供球不是主裁判的职责T

司线员执裁时共有两种手势界内界外F

决胜局前可息3分

场馆不低于12米

比赛是否被延误的唯一裁判者是裁判员

60两侧移动步伐主要接扣球

滑步跑不属于后场移步

1992青年

过腰重发球

比赛前应挑边赢方无权选择从左边丘区发球

65杆击中球不属违例

击高远球可分为A正手B反手C头顶D以上都是

羽毛球单打比赛的发球与接发球时，站位应该是按发球方的分数站位

历史上首届羽毛球赛在印度举行F

前发球线距球网1.98M

70一局双打比赛开始和每次获得发球权的一方，都应从右发球区发球

应用垫步在右场区接杀球时，应向右移动左脚T

以下四项不属于司线员的判决手势有A界内B界外C未看见D视线被挡

双打接球时队员应站在靠近前发球线的位置T

双打比赛发球时，球明显飞到接发球员的另一发球区，接发球员的同伴用球拍击球裁判应判接发球违例

75正手握拍时，拇指与食指应自然地把拍柄扣住，掌心不要紧贴拍柄T

双打发球应多采用网前球

运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力应重发球F

中国运动员曾被国际羽坛成为无冕之王

正手握拍小指和无名指在拍柄末端主要起不使球拍脱手的作用

80搓球不是在羽毛球后场所用的技术

21分值的新规则实行赛到10分时，有一分钟暂停F

羽毛球运动最不易损腰部

蹦步属于基本步法F

比赛时用拍杆击中球算违例F

85击挑高球属于网前的过渡技术

动员在网前击球时，拍击中球后，球拍过网，应为合法击球

击球随拍过网不属于过网击球F

扑球属于网前击球技术T

双打后发球线即为双打端线F

90挑球是在被动为争取时间过渡性技术球T

甲乙单打，10:8甲领先，下一回合甲应从右发球区击球F

双打比赛发球，发球员的同伴必须站在自己半场F

决胜局赛前可休息3分

球托与羽毛脱离，托飞出界外，应判界外球F

95双打防守中心是半场中部T

对方求发出前接球员双脚移动，踏线或跳起或假动作均不违例F

双打发球队员在右场区发球，当球落在对方双大后发球线前右发球区为得分T

双打发球明显飞到另一区，接发球同伴击球，裁判硬盘接发球违例

正手发高远球，应先挥拍后放球F

100不属于双打 斜位站位打法

尤伯杯女子团体单单单双双五局三胜制

反手不可发高远

1988 24届奥运正式F

羽毛球比赛中60秒间隙和120秒间隙的区别在于60不可以接受场外指导，120可以

105双打左右站位，对方杀中路球，一般是落点靠近谁有谁接球，主要以正手回击者接球

合理的反手杀球的击球点应在肩的后上方

正手发球时，左手应用食指中指拇指夹住球托

反手发网前球，击球点可以高于身体的腰部F

双打对发球不起限制作用的是端线

110扭脚后立即用冷水和冰块敷于伤处

每局允许有不超120秒间隙