

# 大学体育

## 羽毛球



## ▶ 羽毛球

### ▶ 第一节羽毛球技术与练习方法(Badminton basic strokes)

- ▶ 羽毛球技术主要包括握拍、发球、换发球、击球、步法,每一个技术之间有着紧密的联系,缺一不可。
- ▶ **学练提示:** 初学者如何掌握正确的握拍很关键,正确的握拍能在打球中得心应手,反之,错误的握拍会导致击球费力,球击不远,击球范围也小,影响击球的质量。

#### ▶ 一、握拍法(grip)

##### ▶ (一)正手握拍法

- ▶ 技术要点: 用左手拿住拍面与地面垂直的拍杆, 张开右手成握手状, 把拍柄握住, 虎口对着拍柄窄面内侧的小棱边, 使手掌小鱼际部分靠在球拍握柄底, 掌心不要紧贴拍柄, 有利与手腕和手指力量的发力及灵活运用(见图III-2-1)。

##### ▶ (二)反手握拍

- ▶ 技术要点: 在正手的基础上, 将球拍外转, 拇指直贴在拍柄宽面上, 其余四指并拢, 手心留有空隙(见图III-2-2)。



## ▶ 二、发球(service)

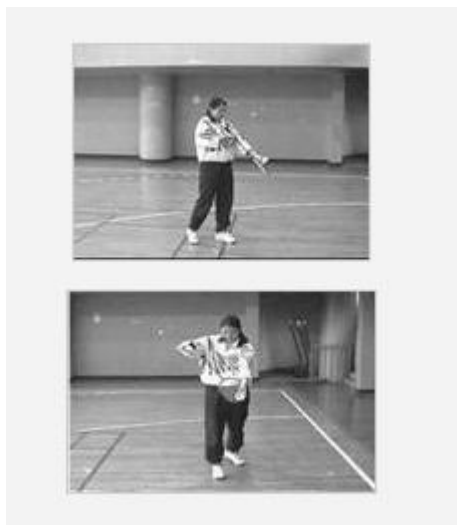
- ▶ 发球是比赛前三拍技术之一，发球的好坏直接影响比赛的质量，羽毛球发球种类是按球在空中飞行弧线分为发高远球、发平高球、发平快球、发网前球。下面着重介绍正手发高远球与发网前球。

### ▶ (一)发高远球

- ▶ 技术要点：（以右手发球为例）身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，站在离前发球线约1.2~1.5m靠近中线处。右手持拍向右后侧举起，肘部微曲，左手拇指、食指、中指夹紧球托与羽毛连接处位于身体右前侧。发球时，左手将球自然放下，同时，右手持拍由上臂带动前臂，从后沿身体向前挥动，并用手腕爆发力向上方将球击出，随后，球拍顺势向左上方缓冲（见图III-2-3）。

### ▶ （二）发网前球

- ▶ 技术要点：发网前球的准备动作同发高远球。击球时，握拍要放松，上臂动作要小，主要靠前臂带动手腕向前“切送”。用力要轻，拍面角度要控制好，以使发出的球尽量贴网而过并落在前发球线附近。正手发网前球（见图III-2-4）。反手发网前球（见图III-2-5）。



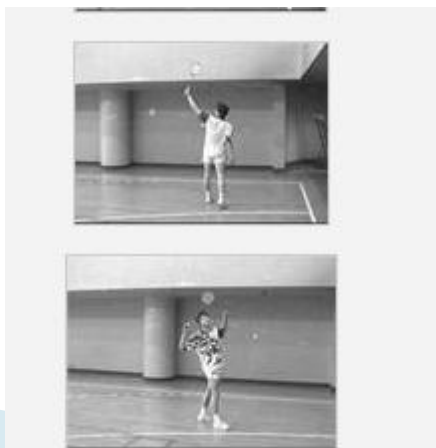
## ▶ 二、三、接发球(return of service )

- ▶ 蓄 接发球是羽毛球运动一项重要的基本技术，接发球质量往往直接影响到一个回合开始的主动与被动，应充分重视接发球技术的练习。
- ▶ 技术要点：左脚在前，右脚在后，侧身上网，重心放在前脚，膝关节微曲后脚跟稍提起，收腹含胸，注视对方发球的动作。双打站在靠前发球线，比单打更有讲究。有一般站位法、抢击站位法、稳妥站位法、特殊站位法。单打站位离前发球线约1.5米处，在右区站在靠近中线位置。在左区则站在中线与边线的中间位置上（见图III-2-6）。



## ▶ 四、后场高空击球(backcourthigh strok )

- ▶ 后场高空击球也称后场上手击球,即在尽可能高的击球点上,还击对方向底线击来的高球.它具有主动性强、击球力量大等特点。可以牵制对方，以便寻找最佳时机，进行攻击，当一方处于被动时，利用后场高空击球可以迅速调整自己的位置，由被动转为主动。
- ▶ 高远击球法,可分为上手正手击高远球(见图III-2-7)、上手反手击高远球（见图III-2-8）、上手头顶击高远球（见图III-2-9），下手正底线击被动高远球，下手正手、反手网前挑高远球、中场正、反手挑高远球。



图III-2-7 图III-2-8 图III-2-9

### ▶ （一）高远球

- ▶ 技术要点：判断来球方向和落点后，侧身后退至球下，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上。右手持拍手臂自然弯曲举至右肩上方。击球时，上臂后引，随之肘关节上提明显高于肩部，持球拍引至头后，自然伸腕，然后以后脚蹬地、转体和腰腹协调用力下、以肩为轴、上臂带动前臂快速向前上方甩腕，在手臂伸直的最高点击球。随后球拍顺惯性往前下方挥动并收拍与体前。与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出。

### ▶ （二）吊球

- ▶ 吊球可用正手、反手、头顶击球技术来完成。初学者首先要学好正手上手吊球，然后再学反手及头顶吊球技术。正手吊球见图III-2-7；反手吊球见图III-2-8；头顶击球见图III-2-9。
- ▶ 技术要点：击球前其动作同正手击高远球一样。吊球时，拍面正面向内倾斜，手腕做快速切削下压动作，用力要轻。若吊斜线球，则球拍切削球托的右侧。若吊直线球，拍面正对前方，向前下方做切削球。

### ▶ （三）杀球

- ▶ 杀球是进攻的主要技术，它可用正手、反手、头顶技术来完成。杀球击球法是把对方击来的后场高球，用较大的力量和速度，以向下的弧度将球回击到对方的中后场区。
- ▶ 技术要点：准备姿势和击球动作与正手击高远球一样，不同的是最后用力的方向朝下，而且充分利用蹬地、转体、收腹以及手臂和手腕的爆发力全力将球向下击出。击球的一刹那要紧握球拍。

## ▶ 五、前场网前击球( forecourt netstroke )

- ▶ 网前球是调动对方、寻找战机的重要手段.因它的技术动作轻松而细巧,运用力量要控制适度。
- ▶ 技术要点：网前球分正手搓球与反手搓球两种，球的路线有直线和对角线。正手搓球其动作要领如下：右脚在前，左脚在后，两脚的距离比肩略宽，右手握拍，自然将球拍前举在胸前，身体向前微微倾斜、收腹。搓球时，击球瞬间，前臂外旋，手腕由后伸至稍前，使球挂在手腕和手指的用力下，搓切来球的右下底部，将球旋转翻滚过网。正手搓球（见图III-2-10）反手搓球（见图III-2-11）



## ▶ 六、羽毛球练习方法(badmintonpractice)

### ▶ (一)发球

#### ▶ 1. 发高远球

##### ▶ 练习方法:

- ▶ ① 挥拍练习: 模仿发球动作, 做挥拍练习。
- ▶ ② 对发练习: 两人一组, 隔网相站做对发高远球练习。
- ▶ ③ 准确性练习: 在对方后场画出圆圈, 将球发至圈内, 并可逐步缩小圆圈与变换位置。

#### ▶ 2. 发网前球

▶ 练习方法基本同发高远球。另可结合排球进行练习, 以提高发网前球的实战效果。

### ▶ (二)后场高空击球

#### ▶ 1. 高远球

##### ▶ 练习方法:

- ▶ ① 挥拍练习: 按动作要领反复做挥拍练习, 有条件的, 可用网球拍来做挥拍练习。
- ▶ ② 空中悬球练习: 用一细绳将球拍在适当位置, 反复做击球练习。
- ▶ ③ 多球练习: 准备一筐球, 一人发球, 一人练习拉高球, 两人交替练习。
- ▶ ④ 原地对打练习: 两人站在各自场地区域底线附近, 开始先练习直线对打, 然后再练对角线对打。
- ▶ ⑤ 一人固定, 一人前后移动练习: 一人在底线固定位置击出高球, 另一人则回击高球后从底线回到中心位置, 再退到底线还击对方打来的高球。

- ▶ 2. 吊球

- ▶ 练习方法：

- ▶ ① 多球练习：准备一筐球，一人发高远球，一人站在后场练习吊球，重复多练。
- ▶ ② 定点吊斜线球：练习者固定站在后场底线，用正手吊球技术将球吊至对方网前，对方将球挑回练习者的后场，如此反复练习。
- ▶ ③ 练习者在后场底线吊球后，移动到中心位置，反复多次练习。挑球者挑球后退回中心位置，然后再上网挑球。

- ▶ 3. 杀球

- ▶ 多球练习：一人将球连续发至对方后场，练习者站在后场进行杀球练习，可有效提高练习密度和强度。

- ▶ (三) 前场网前击球（搓球）

- ▶ 练习方法：

- ▶ ①用多球进行正、反两个部位的搓、勾、扑球练习。
- ▶ ②一对一站在网前，进行对搓、勾球练习。
- ▶ ③结合上网步法，进行网前球练习。

- ▶ (四) 步法

- ▶ 1. 上网步法

- ▶ 上网步法的概念：上网步法是完成上网搓球、推球、勾球、扑球及挑球的步法。葛

- ▶ 练习方法：

- ▶ ①先做分解步法练习，再过渡到完整上网步法练习。
- ▶ ②在场外教师手势的指挥下，做上网步法练习。
- ▶ ③结合多球击网前球技术，从中心位置向左右两边网前做上网步法练习。

## ▶ 2. 后退步法

- ▶ 后退步法的概念：后退步法是完成后退回击高球、吊球、杀球、后场抽球的步法。
- ▶ 练习方法：
  - ▶ ①先做分解步法练习，再过渡到完整后退步法练习。
  - ▶ ②在场外教师手势的指挥下，做后退步法练习。
  - ▶ ③从中心位置向右后、左后退步练习。
- ▶ 羽毛球步法是一项很重要的基本技术，它和手法相辅相成，取长补短，不可分割。没有正确、快速和到位的步法，手法就会失去其尖锐性与威胁性。提高步法的熟练、快速与准确是提高运动水平的重要环节。



谢谢！