# 超级羽毛球技术

[日] 田儿贤一 著
[日] 町田文彦 审定
张世响 金晓平 陈思淼 田青 译

人民体育出版社

超级

# 羽毛球技术

ISBN 978-7-5009

9 787500 945284 >

责任编辑：曾莉
技术编辑：筱兰

定价：29.00元

# 超级羽毛球技术

【日】田儿贤一 著
【日】町田文彦 审定
张世响 金晓平 田青 陈思森 译

人民体育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

超级羽毛球技术/(日)田儿贤一著；张世响译. -北京：人民体育出版社，2014
ISBN 978-7-5009-4528-4

Ⅰ.①超… Ⅱ.①田… ②张… Ⅲ.①羽毛球运动-运动技术 Ⅳ.①G847.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 197955 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新 华 书 店 经 销

*

880×1230 32 开本 5.75 印张 100 千字
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4528-4
定价：29.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

# 版权声明

本书由日本株式会社ベースボール・マガジン社授权出版。

图字：01-2010-4949号

# 目　录

## 第1章


**高超的网前技术** ……（ 9 ）
此处选择哪种打法？ ……（ 10 ）
放高远球 ……（ 12 ）
第一步　大力击球到后场底线 ……（ 12 ）
第二步　不向后引拍的高点击球 ……（ 16 ）
第三步　向后引拍、稍停顿再击球 ……（ 20 ）
第四步　立拍准备、引球后撤再击球 ……（ 24 ）
放网前球 ……（ 28 ）
第一步　在网前高点击球 ……（ 28 ）
第二步　离球网有距离时 ……（ 32 ）
第三步　稍停顿再击球，打乱对手步法节奏 ……（ 36 ）
第四步　这种打法有点儿难！ ……（ 40 ）
网上斜线球 ……（ 44 ）
正手 ……（ 44 ）
世界上最先进的新打法 ……（ 44 ）
推球 ……（ 46 ）
正手 ……（ 46 ）
挥拍的预摆幅度小、动作敏捷 ……（ 46 ）
反手 ……（ 48 ）
线路和速度相比，速度优先 ……（ 48 ）

搓球 …… ( 50 )
正手 …… ( 50 )
用推球打乱对手的节奏 …… ( 50 )
网前技术练习方法 …… ( 52 )
练习01接球 …… ( 52 )
练习02手抛球：击球方式自由 …… ( 53 )
练习03手抛球：从后场移动到网前 …… ( 53 )
练习04接发球 …… ( 53 )
练习05吊球与放高远球的比例为2：1 …… ( 53 )
网前技术的思考 …… ( 54 )

## 第2章

**魔法般的脚步移动** …… ( 57 )
步法 …… ( 58 )
A并步前进（两步前进） …… ( 58 )
B并步后退（两步后退） …… ( 60 )
C向边线的横向移动步法 …… ( 62 )
D下肢回转移动 …… ( 64 )
E斜向移动步法 …… ( 65 )
F高抬腿小步移动步法 …… ( 66 )
脚步移动练习方法 …… ( 67 )
抛、掷羽毛球 …… ( 67 )
脚步移动的思考 …… ( 68 )

## 第3章

**头顶球的灵活打法** …… ( 71 )
握拍法 …… ( 72 )
高远球 …… ( 74 )

第一步　大力大幅度挥拍 …… ( 74 )
第二步　小幅度挥拍、重视击球瞬间 …… ( 76 )
第三步　打时间差高远球 …… ( 78 )
扣杀 …… ( 80 )
不拘泥于速度快慢，坚决果断地挥拍击球 …… ( 80 )
削球 …… ( 82 )
各种各样的打法 …… ( 82 )
吊球 …… ( 84 )
击球点要高、不能低 …… ( 84 )
头顶扣杀 …… ( 86 )
第一步　重视击球瞬间 …… ( 86 )
第二步　打乱对手节奏 …… ( 88 )
第三步　时间差扣杀 …… ( 90 )
反手高远球 …… ( 92 )
消除反手弱的意识 …… ( 92 )
头顶球的练习方法 …… ( 94 )
练习01左右击球（削球与扣杀） …… ( 94 )
练习02一点击球（削球与扣杀） …… ( 95 )
头顶球打法的思考 …… ( 96 )
球间休息01　我的日常生活 …… ( 98 )

## 第4章

**自由灵活的中场** …… ( 99 )
抽挡球 …… ( 100 )
第一步　在身体前边用力挥拍 …… ( 100 )
第二步　在身体前边闪击 …… ( 104 )
第三步　时间差抽挡球 …… ( 108 )
接球 …… ( 112 )

第一步　在体前轻轻回击 ……（112）
第二步　用抽球回击 ……（116）
第三步　回击到后场底线 ……（120）
中场的练习方法 ……（124）
练习01击球 / 抽挡球 ……（124）
练习02击球 / 接球 ……（124）
中场打法的思考 ……（126）
球间休息02　我的练习情况 ……（128）

## 第5章

**多种多样的发球** ……（129）
发球 ……（130）
正手长球 ……（130）
正手短球 ……（132）
反手长球 ……（134）
反手短球 ……（136）
发球练习方法 ……（138）
01击球练习 ……（138）
02发球与接球 ……（139）
田儿式发球方法的思考 ……（140）
在玩耍中形成田儿贤一式的球感 ……（142）
01拾球 ……（142）
02玩转球拍 ……（143）
03一个人的网前练习 ……（144）
04一个人的推球练习 ……（145）
球间休息03　赛前准备 ……（146）

## 第6章

**技战术意识的磨炼** ……（147）
田儿式意识的锻炼方法 ……（148）
对自己的实战情况分析 ……（152）
球间休息04观察 ……（162）
附录1 ……（163）
简单的躯干训练 ……（163）
俯卧撑姿势1 ……（166）
俯卧撑姿势2 ……（167）
侧卧姿势 ……（168）
仰卧抱拳起腰上推 ……（168）
踢 ……（169）
俯卧撑姿势和手臂的移动 ……（169）
附录2 ……（170）
漫画：拜托啦，阿贤！ ……（170）

Contents

# 超级羽毛球技术

【日】田儿贤一 著
【日】町田文彦 审定
张世响 金晓平 田青 陈思森 译

人民体育出版社

# 前　言

## 观看 模仿 思考

才只有19岁，就高谈羽毛球的技术问题，合适吗？——这是出版社让我出书时我的真实想法。

看过我打球的前辈们对我说："观看阿贤的比赛很有意思。"

我自认为是按照一般的打法在打球，但大概是打球过程中的想法与别人不同，因此表现出来的打法与其他选手有些不同吧。

我出生时，母亲（良子，日语"よし子"的翻译，十次获得日本全国羽毛球比赛的多项冠军）是现役的羽毛球选手。当我记事时，就已经在体育馆里握着球拍玩了。玩累了，就仔细地看日本联赛选手们的练习。总之，就是喜欢看打羽毛球。家里有母亲的比赛录像，我经常反复观看，心想"太棒啦""真厉害啊"，然后到了体育馆就模仿着母亲的样子打球。

我经常一个人仔细地观看自己喜欢的比赛录像，并试着模仿、试着打打看。不是一开始就能模仿会的，但不管怎么说，会有提高。后来我迷恋上了陶菲克（HIDAYAT TAUFIK，印度尼西亚选手，2004年雅典奥运会金牌获得者）的技术，模仿陶菲克到不能自拔的程度。单纯模仿姿势是一回事，实际打球则是另外一回事。在反复的模仿练习中，逐渐像那么回事了。如同操作电脑一样，不是别人手把手教会的，而是自己观看、模仿、反复练习，一点一点地积累、逐渐学会的。

如此模仿形成的模式、打法，恐怕与迄今为止日本教科书上的模式、打法是不同的吧。比如中国正统的模式是：球下落、臂高

举、击球……我喜欢东南亚那样自由式的羽毛球打法。我母亲的模式是把自己会的技术尽情地发挥好而不出现失误，而我正因为是灵活、自由地发挥的，所以才被称为“观看阿贤的比赛很有意思”的吧。

我学来的原本不是教科书上的东西，所以也不一定适合教给别人。因此，认为这里写的东西适合自己的人，学着模仿一下也可以，认为不适合自己的人，充其量就作参考吧。我本人就是按照自己的想法打球的，也不想强加于人“必须这样做！”

尽管2008年我获得了日本第一。但是，我并不认为自己达到了羽毛球的顶峰。如果不更加努力的话，就不能在世界羽毛球舞台上取得胜利。我愿意与手持本书的读者一道，进一步深入探讨、研究羽毛球技术。

如何才能出其不意、攻其不备、使对手感到吃惊和意外，这是我从小时候开始、包括现在在打球过程中一直思考的问题。为此，在练习和比赛中我一直在尝试各种各样的打法。本书就想介绍一下我的这些打法中的一部分。每一种打法分几个层次，把比较正统的打法作为第一步，难度增加了的打法依次分为第二步、第三步、第四步。读者能够通过观看、模仿并产生兴趣，进而变得更加喜欢羽毛球运动，这是我最高兴的事情。

正像在北京奥运会上取得了有史以来最好的成绩那样，日本的羽毛球运动水平的确更高了。对我本人来说，伦敦奥运会是一个更大的目标；而对于阅读此书的初中生、高中生来说，伦敦之后，再之后……在未来的奥运会上取得好成绩，那时，如果能说：“田儿式技术打法起到了很好的参考作用啊！”之类的话，则是我最大的荣幸。

田儿贤一

2009年5月

# 目　录

## 第1章


**高超的网前技术** ……（ 9 ）
此处选择哪种打法？ ……（ 10 ）
放高远球 ……（ 12 ）
第一步　大力击球到后场底线 ……（ 12 ）
第二步　不向后引拍的高点击球 ……（ 16 ）
第三步　向后引拍、稍停顿再击球 ……（ 20 ）
第四步　立拍准备、引球后撤再击球 ……（ 24 ）
放网前球 ……（ 28 ）
第一步　在网前高点击球 ……（ 28 ）
第二步　离球网有距离时 ……（ 32 ）
第三步　稍停顿再击球，打乱对手步法节奏 ……（ 36 ）
第四步　这种打法有点儿难！ ……（ 40 ）
网上斜线球 ……（ 44 ）
正手 ……（ 44 ）
世界上最先进的新打法 ……（ 44 ）
推球 ……（ 46 ）
正手 ……（ 46 ）
挥拍的预摆幅度小、动作敏捷 ……（ 46 ）
反手 ……（ 48 ）
线路和速度相比，速度优先 ……（ 48 ）

搓球 …… ( 50 )
正手 …… ( 50 )
用推球打乱对手的节奏 …… ( 50 )
网前技术练习方法 …… ( 52 )
练习01接球 …… ( 52 )
练习02手抛球：击球方式自由 …… ( 53 )
练习03手抛球：从后场移动到网前 …… ( 53 )
练习04接发球 …… ( 53 )
练习05吊球与放高远球的比例为2：1 …… ( 53 )
网前技术的思考 …… ( 54 )

## 第2章

**魔法般的脚步移动** …… ( 57 )
步法 …… ( 58 )
A并步前进（两步前进） …… ( 58 )
B并步后退（两步后退） …… ( 60 )
C向边线的横向移动步法 …… ( 62 )
D下肢回转移动 …… ( 64 )
E斜向移动步法 …… ( 65 )
F高抬腿小步移动步法 …… ( 66 )
脚步移动练习方法 …… ( 67 )
抛、掷羽毛球 …… ( 67 )
脚步移动的思考 …… ( 68 )

## 第3章

**头顶球的灵活打法** …… ( 71 )
握拍法 …… ( 72 )
高远球 …… ( 74 )

第一步　大力大幅度挥拍 …… ( 74 )
第二步　小幅度挥拍、重视击球瞬间 …… ( 76 )
第三步　打时间差高远球 …… ( 78 )
扣杀 …… ( 80 )
不拘泥于速度快慢，坚决果断地挥拍击球 …… ( 80 )
削球 …… ( 82 )
各种各样的打法 …… ( 82 )
吊球 …… ( 84 )
击球点要高、不能低 …… ( 84 )
头顶扣杀 …… ( 86 )
第一步　重视击球瞬间 …… ( 86 )
第二步　打乱对手节奏 …… ( 88 )
第三步　时间差扣杀 …… ( 90 )
反手高远球 …… ( 92 )
消除反手弱的意识 …… ( 92 )
头顶球的练习方法 …… ( 94 )
练习01左右击球（削球与扣杀） …… ( 94 )
练习02一点击球（削球与扣杀） …… ( 95 )
头顶球打法的思考 …… ( 96 )
球间休息01　我的日常生活 …… ( 98 )

## 第4章

**自由灵活的中场** …… ( 99 )
抽挡球 …… ( 100 )
第一步　在身体前边用力挥拍 …… ( 100 )
第二步　在身体前边闪击 …… ( 104 )
第三步　时间差抽挡球 …… ( 108 )
接球 …… ( 112 )

第一步　在体前轻轻回击 ……（112）
第二步　用抽球回击 ……（116）
第三步　回击到后场底线 ……（120）
中场的练习方法 ……（124）
练习01击球 / 抽挡球 ……（124）
练习02击球 / 接球 ……（124）
中场打法的思考 ……（126）
球间休息02　我的练习情况 ……（128）

## 第5章

**多种多样的发球** ……（129）
发球 ……（130）
正手长球 ……（130）
正手短球 ……（132）
反手长球 ……（134）
反手短球 ……（136）
发球练习方法 ……（138）
01击球练习 ……（138）
02发球与接球 ……（139）
田儿式发球方法的思考 ……（140）
在玩耍中形成田儿贤一式的球感 ……（142）
01拾球 ……（142）
02玩转球拍 ……（143）
03一个人的网前练习 ……（144）
04一个人的推球练习 ……（145）
球间休息03　赛前准备 ……（146）

## 第6章

**技战术意识的磨炼** ……（147）
田儿式意识的锻炼方法 ……（148）
对自己的实战情况分析 ……（152）
球间休息04观察 ……（162）
附录1 ……（163）
简单的躯干训练 ……（163）
俯卧撑姿势1 ……（166）
俯卧撑姿势2 ……（167）
侧卧姿势 ……（168）
仰卧抱拳起腰上推 ……（168）
踢 ……（169）
俯卧撑姿势和手臂的移动 ……（169）
附录2 ……（170）
漫画：拜托啦，阿贤！ ……（170）

Contents

Part. 02

从小时候起，我就在玩耍中打过放网前球。模仿了高水平选手的打法之后，我进一步体会到了网前各种各样的技术打法中存在的乐趣。

在网前，可变化着放高远球、放网前球或者推球，使对手难以判断自己的打法。

即使在放高远球中，根据击球点和情况的不同，也有各种各样的打法。

在此，介绍几种打法，请愉快地模仿着打打看。

# 第1章

## 高超的网前技术

# 多种多样的打法
# 田儿式
# 超级网前技术

此处选择
哪种打法？

## 有多种打法可供选择

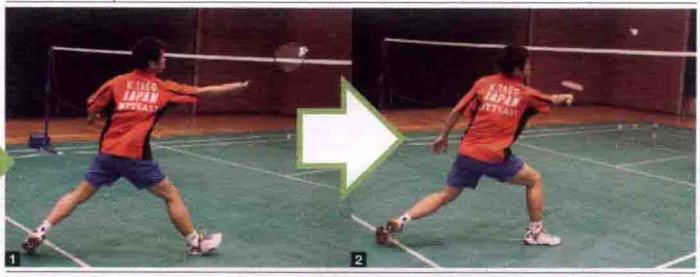
一般认为，在羽毛球比赛中，谁控制了网上谁就控制了比赛。羽毛球场地从己方底线到对方底线的长度距离为13.4米。只要在场地内，球就有滞留空中的时间，也就给了对方时间。从己方把球打回到对方的场地内，球至少要飞行6.7米以上的距离，多少是要给对方一些时间的。

然而，如果是从贴近网前回击球的话，球到达对方场地的距离就会变得极短，从而使对手应对的时间变短。而且，在近网处，如果能够在高点击球的话，球拍几乎没有擦网的危险。这时，击球的长短、高低、线路、缓急等选择很多，具备了得分的条件。

放高远球

放网前球

推球



水平提高到一定的程度，单纯的假动作会被识破，只有具备多种打法才能取胜。

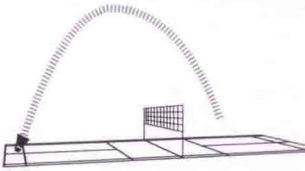
无论怎样，要很好地尝试使用多种不同的打法。如左页图片所示，当移动到来球的下方时，你会选择什么样的打法呢？放高远球？放网前球？还是推球？如右页图片所示，如果能够分别使用几种不同打法的话，你就能够处在优势地位。

而且，以同样的移动方法到来球的下方，可选择长短、高低等不同的打法。选择哪一种打法，我是在球过来前观察对手后做出决定的。所以自己准备得越充分，选择的打法种类就越多，也越能控制网上。

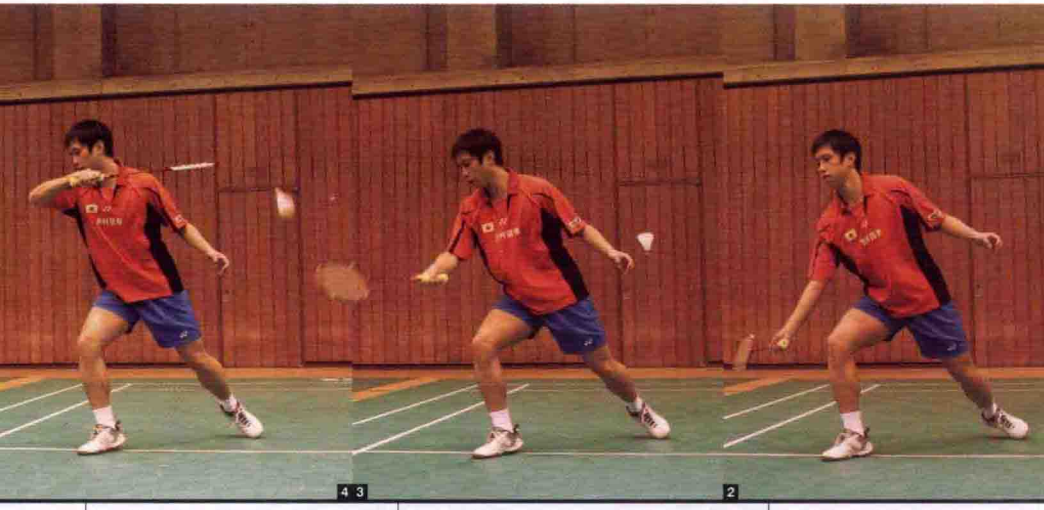
下面开始解说每一种打法，即使是同一种打法，也有所区别。请练习一下看看吧。

第一步

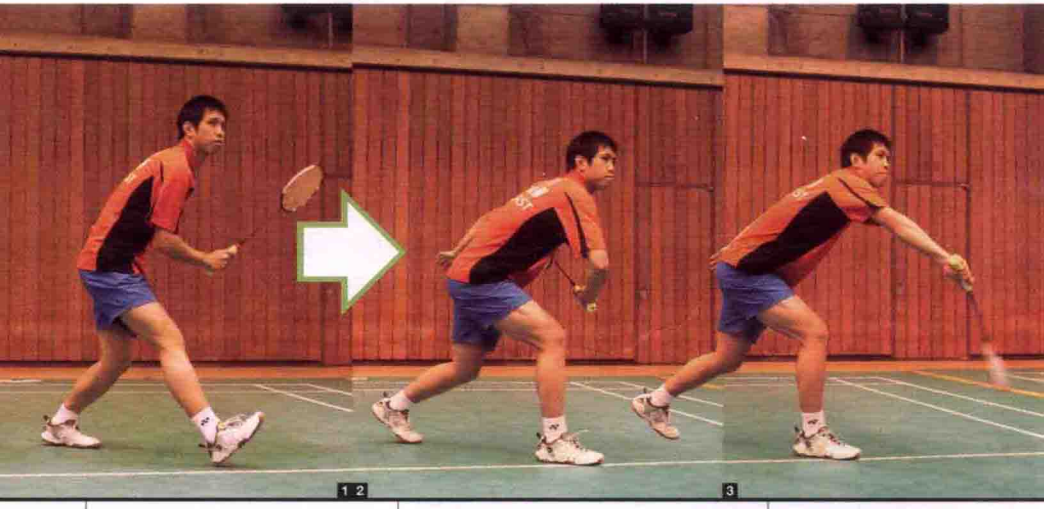
# 大力击球到后场底线



## 1 什么样的打法?



| | | |
|---|---|---|
| 大力挥拍击球 | 在自己最佳的击球点击球 | 移动脚步做好准备 |



| | | |
|---|---|---|
| 移动脚步到来球的下方 | 球拍随球跟进 | 固定拍面角度 |

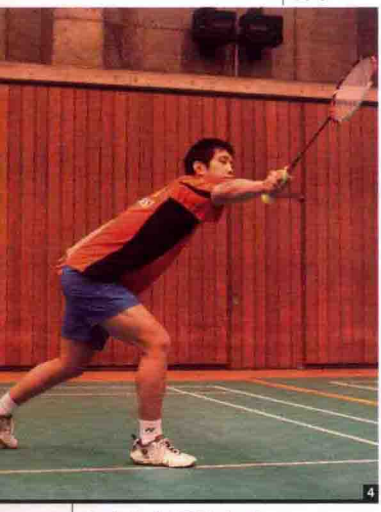
在场地右边线到中间的位置，我基本上使用正手击球，在场地中央到左边线的位置，我基本上使用反手应对。第一步是用大力气打出又高又远、落到对方后场底线的高远球。尽管在高水平的实战中，几乎不使用这种打法，但是要掌握打高远球的技术动作，必须先从这第一步开始练起。

请从第一步到第四步逐步提高水平吧。

正手

与来球保持适度的距离

反手



大力向上挥拍击球

田儿式的要点

## 击球后用力向上挥拍

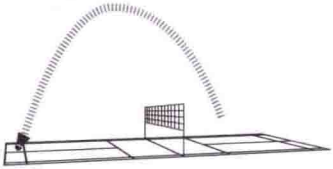
重点是击球后仍用力向上方挥拍，这可以决定对球的控制。而且要保持球与身体之间的适当距离，把握住自己最佳的击球点。最初，容易出现使用手的力量打球，结果球打不到对方的底线。这时双腿要分开，使下肢稳定，使用肩膀到手的全部臂力打球，球打不到预期位置时，要注意调整拍面角度，一球一球地练习。

町田教练的基本技术

## 使用前臂的力量

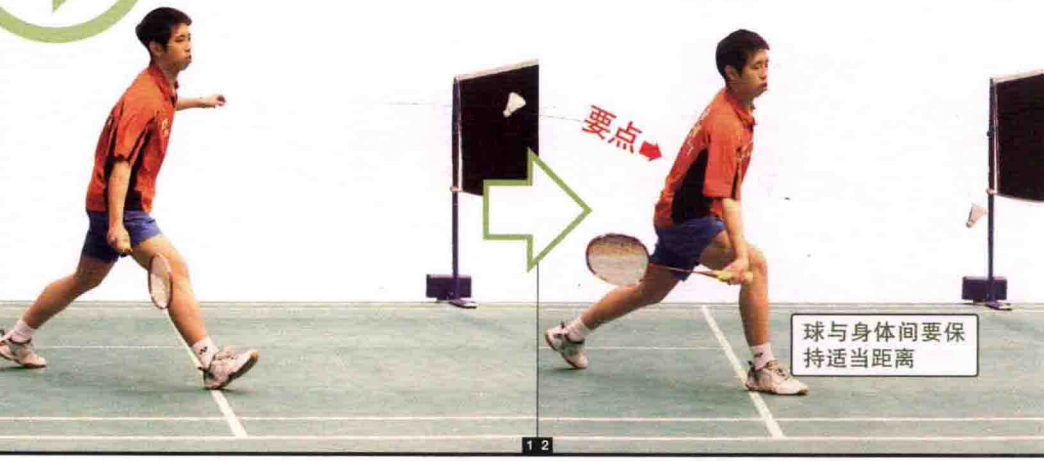
当来球距身体近时，右脚跨出一小步，当来球距身体远时，右脚跨出一大步，要保持身体与球之间的适当距离。胳膊适度伸展挥拍，向后引拍到让对手能够看见拍柄的末端为宜，给人的印象是前臂在发力。我认为，首先从打斜线球开始练习更容易控制。

第一步



## 大力击球到后场底线

**2** 对照要点进行练习！




身体与来球间距离过近，肘部弯曲不能舒展、挥拍空间就会变得窄小。不管应对什么样的来球，都要与身体保持一定的距离，保证自己有自由挥拍的空间。

拇指直立的反手握拍法使拇指更容易发力，比正手握拍更容易打出飞行距离远的球。

| 正手 |

田儿笔记 MEMO

**习惯之后，挥拍稍微侧一点儿也可以**

如果已经能够大力把球打回底线的话，挥拍稍微侧一点儿也可以，尤其是正手。从来球的下方大力回击的打法会使对手判断为放高远球。而稍微侧一点儿挥拍的放高远球，对手容易模糊地判断为同样姿势打出的网上斜线球，而从侧面、斜着击球的话，更容易分别打出高低、缓急不同的球。

| 反手 |

町田笔记 MEMO

**脚步向侧方跨出后，手臂从体侧挥拍**

一般都是手臂高举在身体前上方击球，如果手臂向侧面展开的话，就变成了在身体侧面击球，球不易飞得更远。田儿认为“也可尝试侧面挥拍击球”，但是，最初还是要求先把球打回到底线。感觉是在体侧挥拍就可以了。

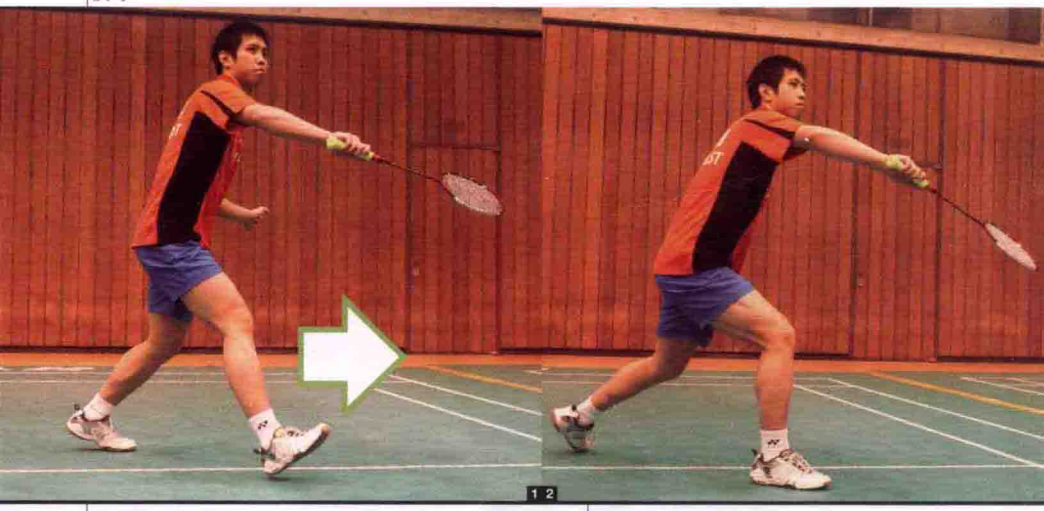
第二步

# 不向后引拍的高点击球

## 1 什么样的打法?

首先练习打直线球　高点击球　稍稍向后引拍

反手



右脚向前跨步　稍稍向后引拍

高点击球时的打法。
打球的线路可高可低。

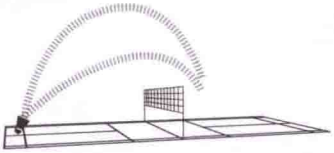
正手

轻松握拍

田儿式的要点

## 稍微向后引拍迅速击球

稍微向后引拍，在高点击球。因为击球迅速，能使对方措手不及。用跨步脚调整身体与球之间的距离，使手臂的挥动舒展。使用前臂发力，可打直线球，也可打斜线球。

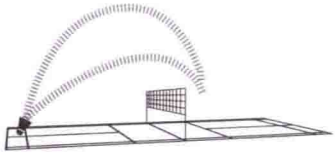


迅速击球

用前臂发力

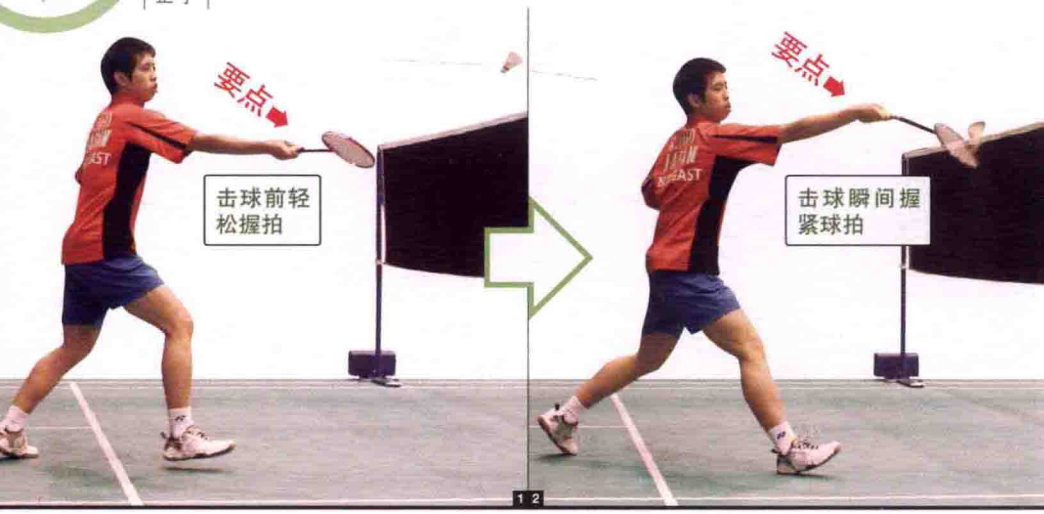
第二步

# 不向后引拍的高点击球



## 2 对照要点进行练习！

| 正手 |




1 2

3 2

田儿笔记 MEMO

## 正手的印象是击球瞬间紧握球拍

与拇指指腹对着拍柄宽面的反手握拍不同，正手握拍拇指用不上推力。击球前握拍要轻松，像玩似的，击球瞬间，食指与拇指用力紧握球拍。

这种打法打斜线球比较困难，因为前臂内旋比较难。可稍微斜一点儿，注意不要打出边线。从打直线球开始挑战一下吧。

| 反手 |

世界上很多高水平选手都在网前使用多种打法。照片为印度尼西亚的陶菲克。

第三步

# 向后引拍、稍停顿再击球

## 1 什么样的打法?

借来球速度回击

球拍稍停顿

向高点移拍接球

反手

尽早地移动到来球的下方

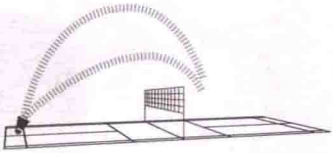
看似要击球

球拍后引稍停顿

让对手认为要击球了，
却把球拍稍向后引，
使击球时间慢一拍。

正手

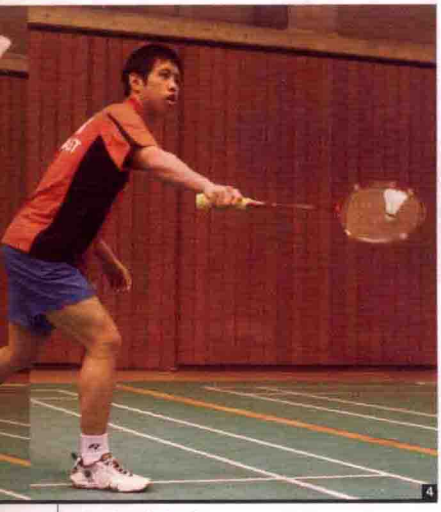
用力向前跨步



田几式的要点

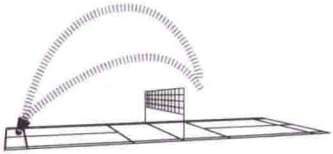
**尽早移动进入状态，为自己争取主动权**

比第二步讲的稍早些移动到来球的下方，进入状态，为自己争取主动权。这样做的结果，尽管比第二步讲的击球点少了些，却能把第二步中对手准备好的最佳时间点错开，从而具有使对手步法节奏混乱的效果。因为同样的姿势，还可以放网前球，效果更好。最初动作容易做过头，不要灰心，只要做成一个小动作，就能起到声东击西的效果。要达到高水平选手的程度，就要多用这种打法。如李宗伟（马来西亚）等就是这种打法的代表。



瞬间挥拍击球

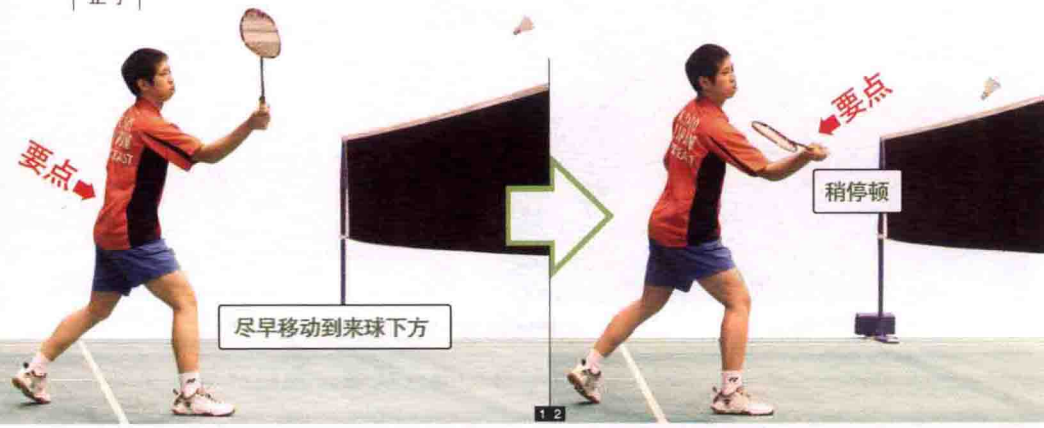
第三步

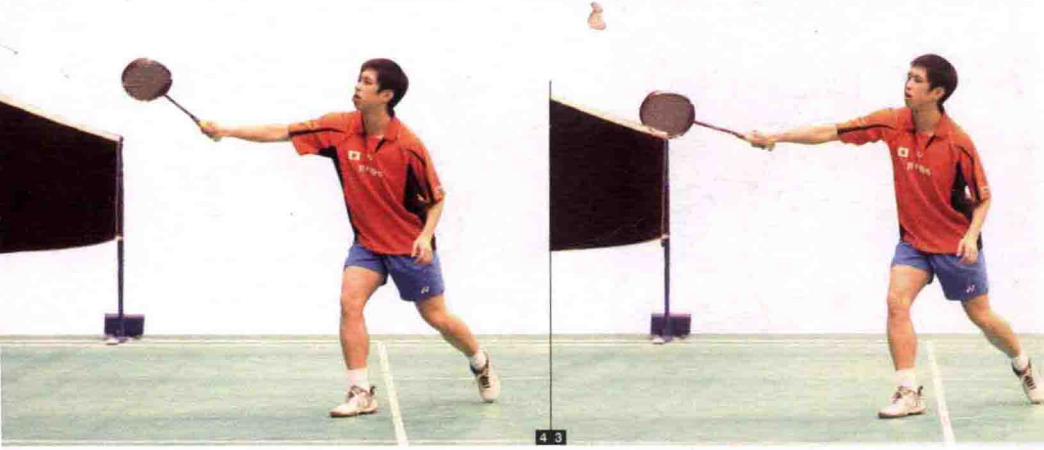


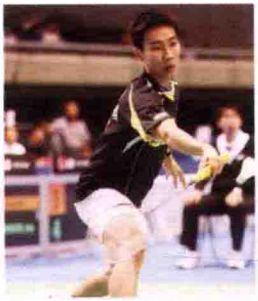
# 向后引拍、稍停顿再击球

## 2 对照要点进行练习！

| 正手 |



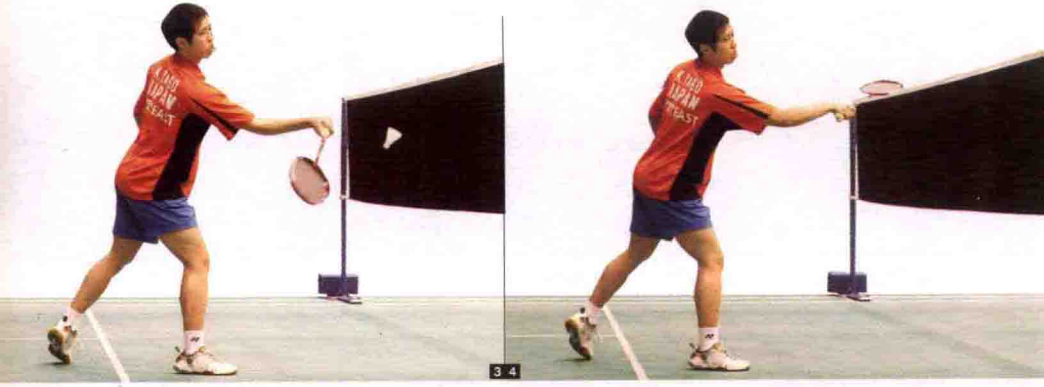


世界排名首位的李宗伟也常使用这种打法

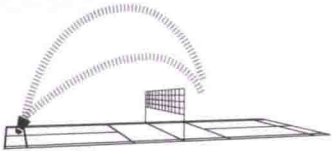
田儿笔记 MEMO

## 稍微停顿、像要画弧似的

尽早地移动到来球的下方位置，为自己做好准备，拍面像要画弧一样稍微停顿（缓冲一下来球的速度），像用球拍接球一样。同样的方法可以有多种打法，稍停再击会有好的效果。




| 反手 |



第四步

# 立拍准备、引球后撤再击球

## 1 什么样的打法?

快速推向底线

使用前臂发力,拍面不要下降击球

引球后撤

立拍

引球后撤

体前击球

跨步移动、立拍高点击球的打法，是难度较高的打法。佯装推球或放网前球，实则引球后撤，再放高远球到后场底线。

正手

右脚向前跨步、立起球拍

反手

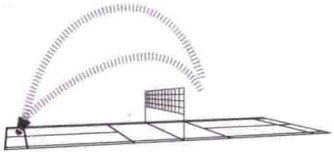
打直线球

田几式的要点

## 立起拍子为自己创造有利位置

因为立起了拍子，所以对手最警惕的是推球。此时最好的击球位置仅限于身体正面附近，所以，移动到来球下方为自己创造出有利位置很重要。而且，这时的放高远球最好是打直线球。线路长的斜线球容易给对手机会。离网距离远的球容易放高远球，但是离网越近，放高远球的难度就越大。因为角度太小就必须把球向上打。如果是近网球，就不要勉强放高远球，放网前球也可以。须注意，击球点离网太近的话，对手会来到网前回击，这时往底线放高远球，就会有出其不意的效果。

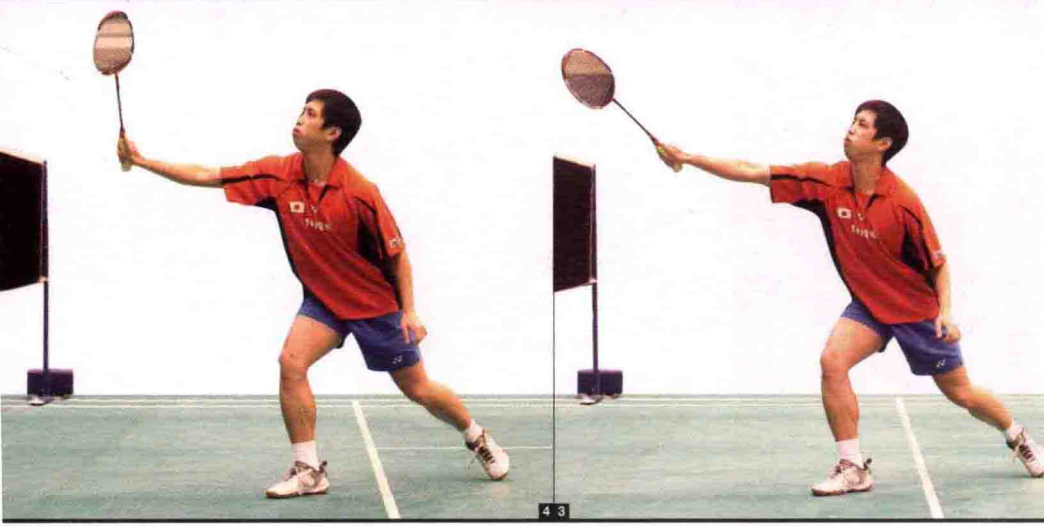
## 第四步



# 立拍准备、引球后撤再击球

**2** 对照要点进行练习！

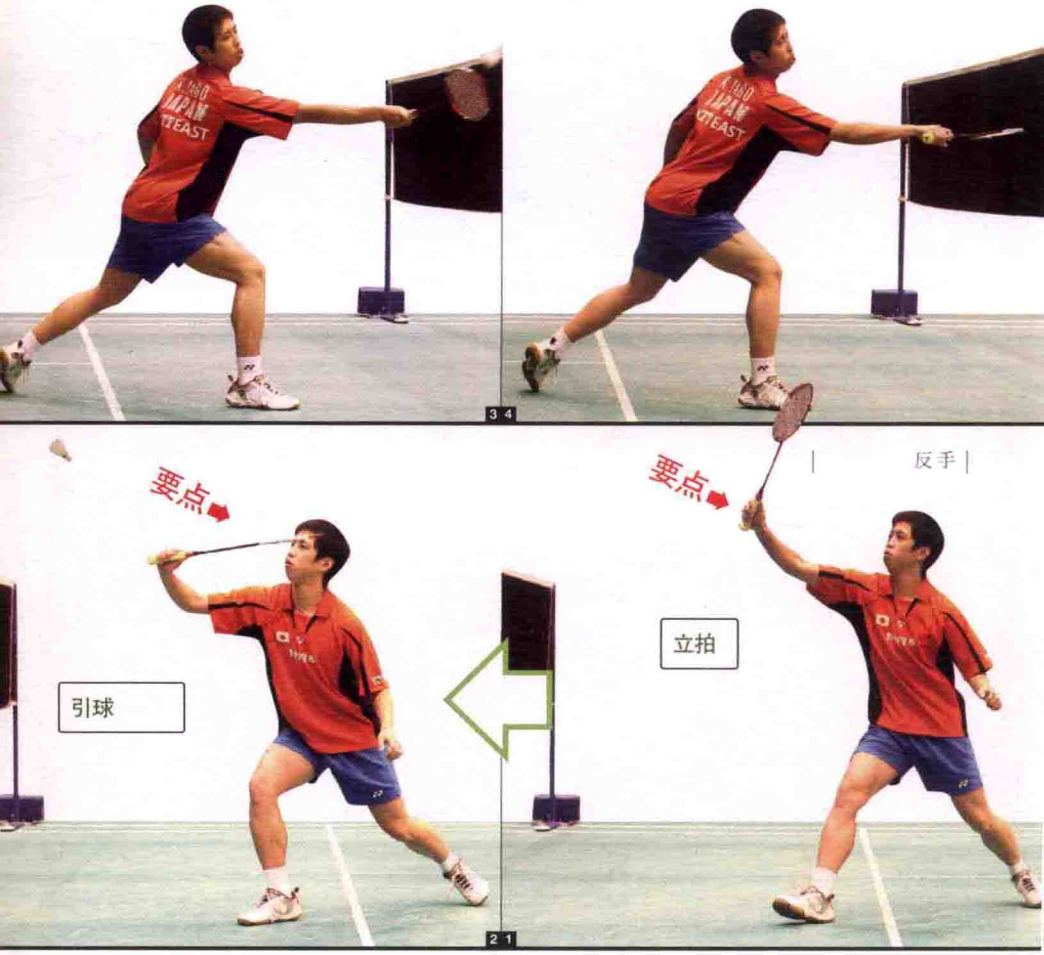
| 正手 |

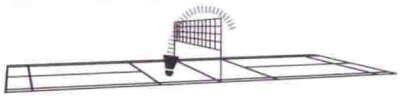


田儿笔记 MEMO

## 右脚更加用力地向前跨步移动

以这样的姿势移动到来球下方，推球得分的概率或许很高。实际上，在比赛中，当对手认为可能放网前球时，我大多会选择推球。只是，在此基础上，如果能将计就计、钻个空子再往后场打到底线的话，会使对手更加无奈，也会把自己的比赛带到优势的位置。要求比第三步讲的打法右脚更进一步用力跨步，在身体前方击球。倒不一定想这一下子就决定胜负，而是要用打乱对手节奏的战术意识去处理。





第一步

# 在网前高点击球

## 1 什么样的打法?

正手

右脚向前跨步移动

球拍在来球的下方像滑动一样

借来球的力量

向前推球的感觉

不是把球弹过去

击球的一瞬间握紧球拍

紧贴着网击球，球一过网就垂直落下的球就是放网前球。球的飞行轨迹就像在头上别发夹一样垂直向下，过网就贴网直落。在接近网的位置高点击球，比较容易打出贴近网的直起直落球。如此打法，使对手在网下边接球，我方就能继续掌握主动权。

球拍稍一抖动

反手

右脚向前跨步移动

田儿式的要点

## 只在击球的一瞬间握紧球拍

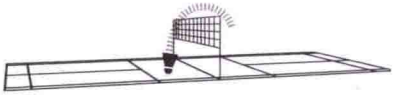
手不要僵硬地用力握拍，轻轻握就可以了，只有在击球的一瞬间紧握球拍。击球时拍面向前似推出，打直线比打斜线时球的飞行距离短。球不要打高，球的飞行距离不要太长。总之，要多打多练以确定自己的最佳击球点。双打时，优先考虑球的快速落地，球的飞行距离会变得稍长些。

町田教练的基本技术

## 拍面在球的下方像滑动一样

放网前球最重要的是不要太高。用拍面弹得过劲了，球无论如何也会变高，所以，拍面要做“吸收”来球力量的准备，使拍面在球的下方滑动般地通过。不管是正手还是反手，打旋转球时，从右到左或从左到右，各个方向都试试吧。

第一步



# 在网前高点击球

## 2 对照要点进行练习！

| 正手 |

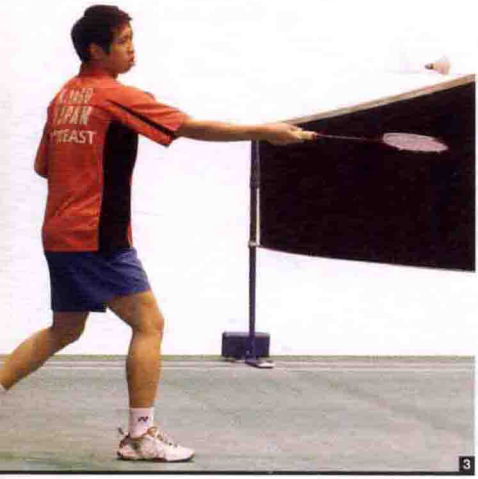
打旋转球时球拍的动作要小

要点

1 2

像用拍面搓、擦一样快速切球托，球就会快速地旋转，并在旋转、变化中下落。球在变化、旋转时被击打，就会飞向对手预想之外的方向，对手就不得不在低点接球。

3

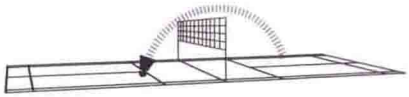



田儿笔记 MEMO

**球拍不要挥动幅度过大**

打旋转球时，球拍不要挥动幅度过大。打旋转球时要调整心理，意识过强，动作就会过大，旋转就变得不好控制了。另外，接斜线球，有时采用球拍从左向右切球能够产生理想效果，各种打法都试试吧。

| 反手 |

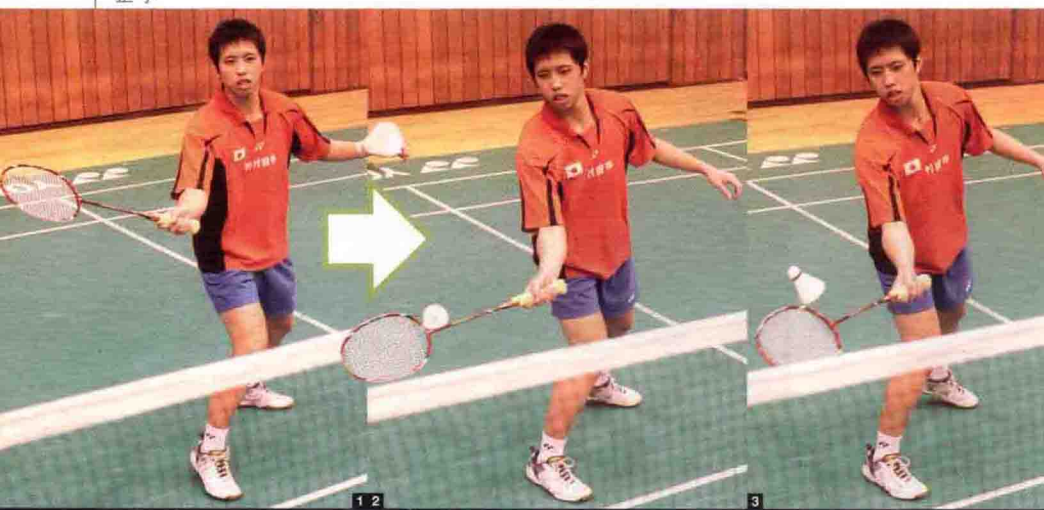


## 第二步

# 离球网有距离时

### 1 什么样的打法?

正手

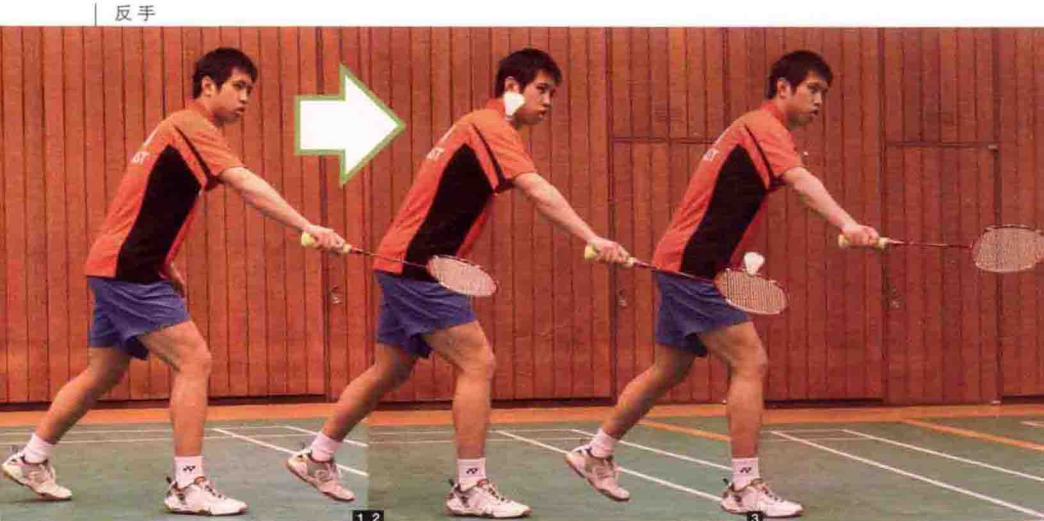


来球距球网有一定距离时,脚要用力地跨步移动到来球的下方

拍面对准来球

借助来球的力量

反手



右脚向前用力跨步移动

击球瞬间握紧球拍

用拇指推拍击球的感觉

看一下照片就明白了，比第一步讲的稍离开球网半步的距离，击球点再降低一些的打法。你会选择怎样的打法呢？

适当用力推球过网

田儿式的要点

**力量要适度**

虽说来球距球网有一点儿距离，但是，用力不要过大仍是重点。一旦用力过大，就会变成弹出去的感觉，球就会飞远了。尤其是正手时，过于靠近来球，没有合适的击打距离，击球就困难了。应对来球，要保持一定的、适当的距离。

## 打网上斜线球

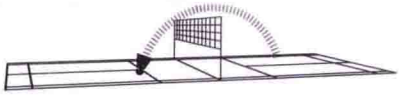
町田教练的基本技术

**同样的姿势要善用手腕**

放网前球的变化中有打网上斜线球。放网前球如果仅打直线球的话，对手容易专注目标防守，而如果也打网上斜线球的话，对手就不得不分散注意力。而且佯装打直线球，却打出刁钻的网上斜线球，就有可能得分。击球之前与打直线球姿势一样，击球瞬间利用手腕的变化打成斜线球。用反手握拍法，使用拇指推拍柄更适合这一打法。

让球在网的中央部位过网，这样打更容易控制球

## 第二步



# 离球网有距离时

### 2 对照要点进行练习！

| 正手 |

正确判断自己与来球间的距离，注意用力适当

要点

要点

1 2

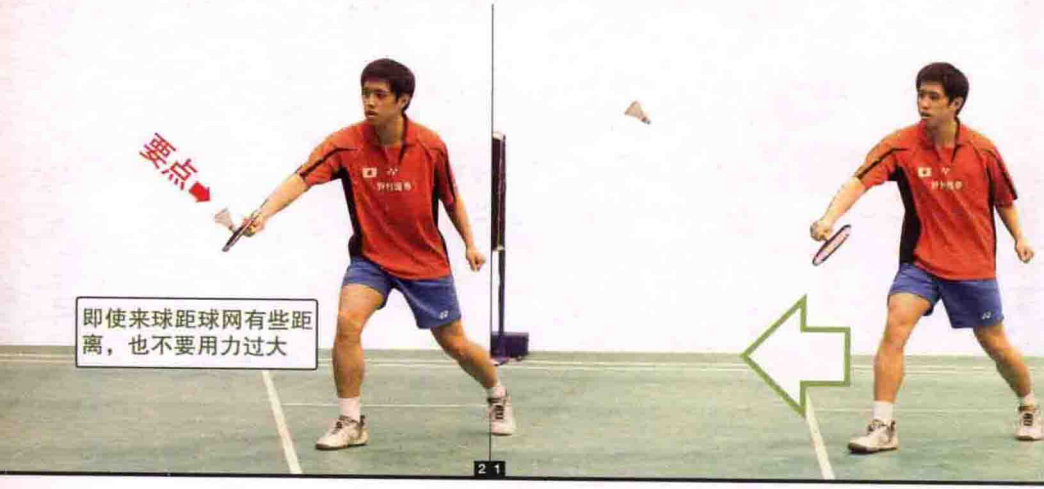
3

田儿笔记 MEMO

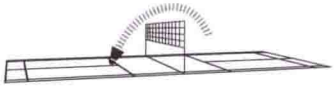
**要放松、把握好击球力度**

来球距球网有些距离时，要把这样的来球打成过网就紧贴网下落的网前球是比较难控制的。因为来球距球网有些距离，所以很容易打出飞行路线长的球。这全凭感觉，也要把握好力度。用力过大，球的飞行路线就会过长，打斜线就容易出边线。不是要靠这一击决出胜负，只要打乱对手的节奏就可以了。

| 反手 |



第三步



# 稍停顿再击球，打乱对手步法节奏

## 1 什么样的打法？

4 3

像托着球运行的感觉

让球有滞留拍面的感觉

2

引拍稍停顿

4 3

像托着球运行的感觉

当球托朝向下方时击球

2

球拍下移稍停顿

假动作能干扰对手的判断，
适时使用能给予对手以
致命的打击。

正手

右脚跨步向前做出击球姿势

反手

右脚跨步向前做出击球姿势

田儿式的要点

## 右脚移动、准确上步

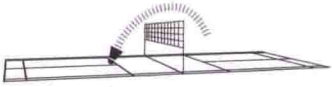
如照片动作所示，确实“要击球了”，球拍移动到来球的下方，好像比来球先到达一样，球拍先往下移一点儿，在稍低的点击球，放网前球。说得极端一点，就好像先空挥拍一次，然后再重新挥拍击球的感觉。

这也是不能用太大力量的，使对手受到最初的空挥拍迷惑错过时机就可以了。这一打法，击球前右脚跨步、移动是很重要的。只有右脚提前移动到位，判断对手可能选择的各种方案，才能做出有效的假动作。

## 这一打法对站位在中场之前的对手有效

实战中，这一打法能有效地动摇站位于中心位置或者离球网近的对手。而对站位于后场的对手使用的话，稍微的停顿会给对手以时间，结果会适得其反。如果对手在后场的话，让球迅速地直接下落更好。停顿一下的打法，对我来说，比起手腕动作受限的反手来，还是正手时手腕的动作更加自如。打直线球的话，很难把握用力的强弱，因此打网上斜线球的情况较多。

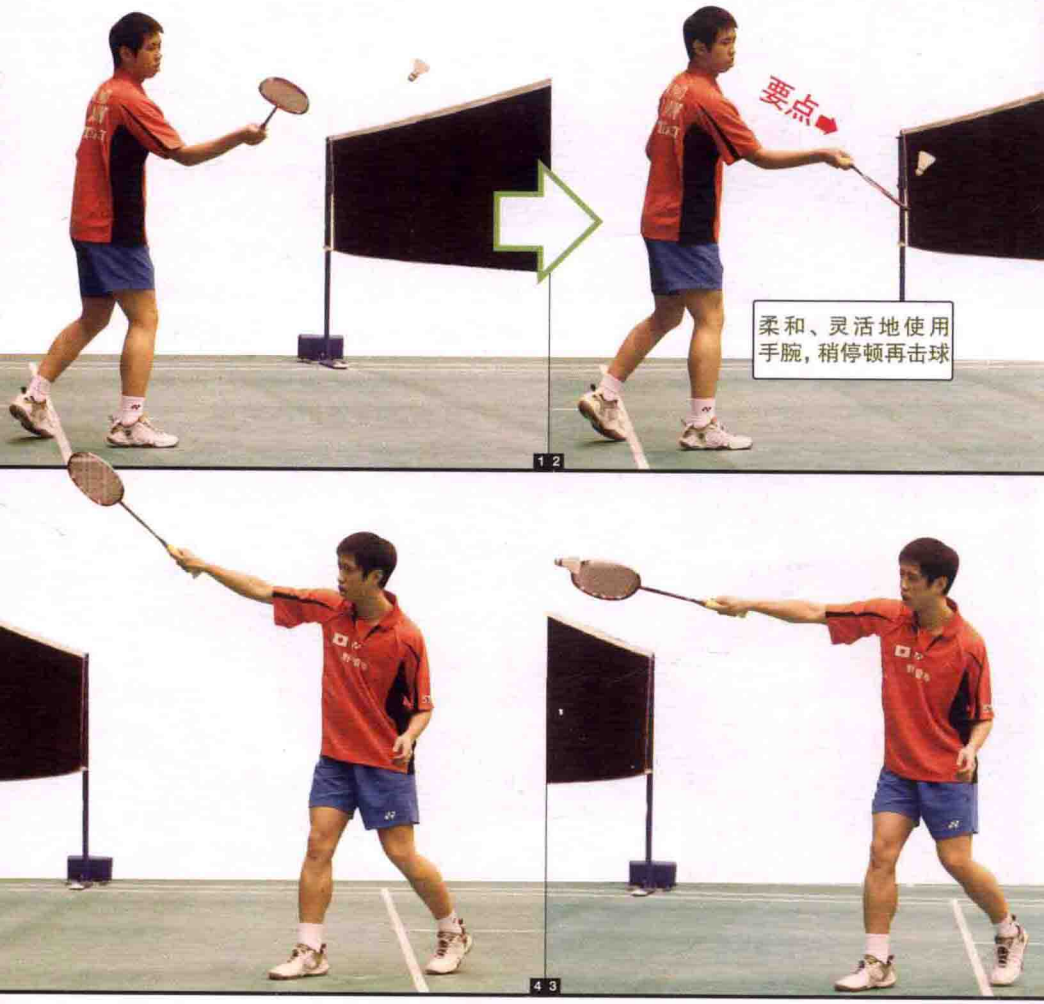
第三步



# 稍停顿再击球，打乱对手步法节奏

## 2 对照要点进行练习！

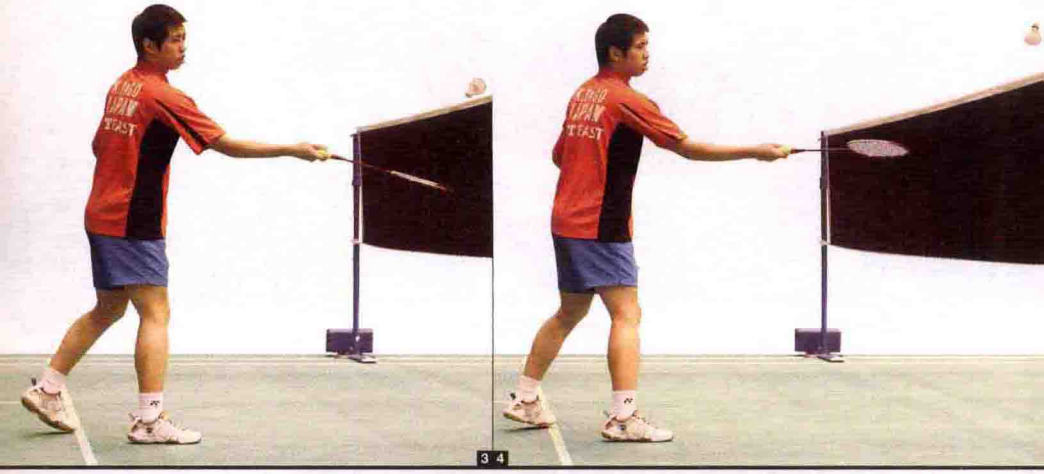
| 正手 |

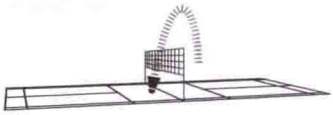


田儿笔记 MEMO

## 发挥多重假动作效果

比较一下放高球的连续照片就会发现，击球之前放高球和放网前球的姿势是一样的。这一姿势、打法本身就有假动作的效果，而且球拍移动到来球下方时，可有多种选择方案，所以，假动作会更有效果。而且，两脚蹬跨移动的方法也能成为假动作。“咚”地一声，仅仅强力的蹬跨，就会使对手瞬间做出相应的身体姿势反应。





## 第四步

# 这种打法有点儿难！

### 1 什么样的打法？

移动到来球的下方

保持适度的距离

借助来球速度处理来球

把回击球飞行的最高点控制在自己的场地里

向上抬起球拍击球

借助来球速度

打出山峰式的网前球，把回击球飞行的峰顶控制在自己的场地里。让球一过网就紧贴着网下落到对手的场地里。即在 step02 的应用篇会进一步讲解。

正手

把回击球飞行的最高点控制在自己的场地里

反手

右脚用力跨步到来球的下方，拍面对准来球做好准备

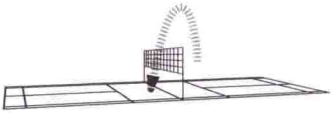
田几式的要点

## 借助、缓冲来球速度，把回击球飞行的峰顶控制在自己的场地里

实战中，放网前球时几乎都要打旋转球。但是，来球距球网远一点儿，且在网下时，就不能打旋转球了。因为如果打旋转球，球有可能不过网，而且，在网下击球也打不出强有力的球，这时就用放网前球的方法。这种打法尽管会给对手一些时间，但是几乎没有被叩击回来的危险。比赛中，有时也靠运气，瞄准球网，“砰”地一击就行，击球本身动作简单。如果是弹的感觉，球就会飞得过高、过远了，所以借助球的缓冲效果最好。只是要把握好自己与球网的距离。

如果回击球飞行线路的高峰在对手场地里的话，就会变成对手的机会球。这种方法主要用于打直线球，比较容易把握距离感。

## 第四步



# 这种打法有点儿难！

## 2 对照要点进行练习！

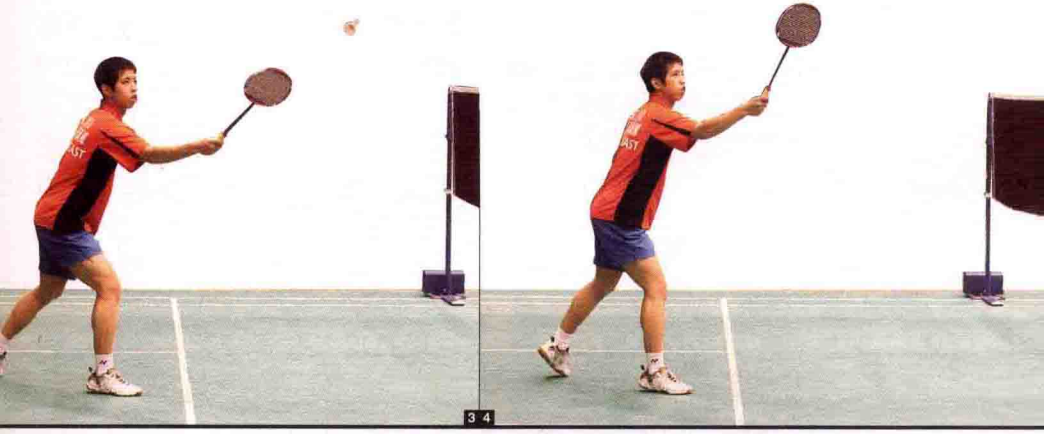
| 正手 |

打法本身很简单，但是要让球紧贴网下落比较难

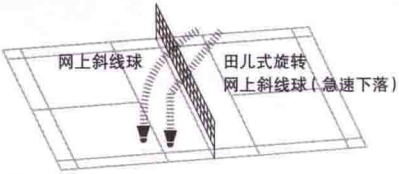
田儿笔记 MEMO

## 在自己的最佳击球点时紧握球拍

不管什么样的打法都有共同的特点，就是要注意击球的瞬间不是硬打的感觉，而是在自己认为最佳的击球瞬间紧握球拍，球就会飞过去。最佳击球瞬间与紧握球拍的时间点要结合好。如果这二者结合得好，球就会没有误差地飞到瞄准的目标点上。对攻中，这种打法有点儿难，因为对手总想把我们的最佳击球点和紧握球拍的时间点的结合破坏掉。球的飞行距离长了就容易出现误差，所以此打法不太适用打斜线球。




| 反手 |




# 世界上最先进的新打法
## 你知道了吗？

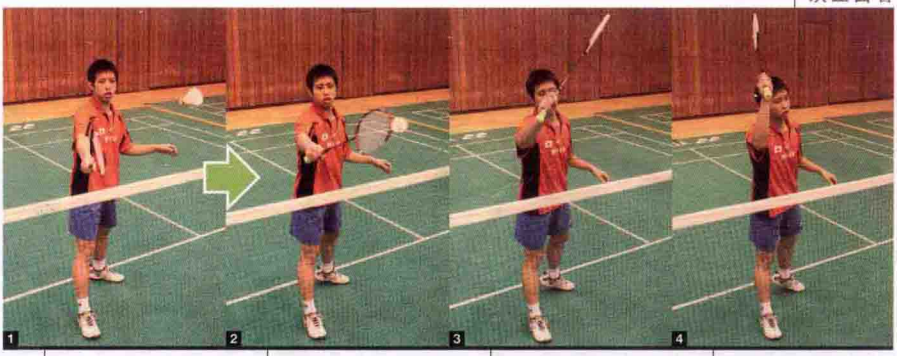
在放网前球的第二步中，已经简单介绍过网上斜线球的打法，这里再重新介绍一下正手的网上斜线球的打法。下面介绍田儿式旋转网上斜线球打法的初级篇。

田儿式的要点

### 球拍从下向上纵向挥拍

这种打法虽然比较难，但是很有趣，请务必试试。打正手网上斜线球时，我常常会打旋转球，这时，球拍要从下向上纵向挥拍，最后，球拍像盖盖子一样把球抹过去。打抽球（上旋球）下落，用网球的专业术语讲，就是抽球（上旋球）的感觉。如此打法，球一过网就急速下落，击打的瞬间就会产生下落的感觉，滞空时间变短。这种打法的失误概率大，所以使用的人少，我多在双打时使用。双打时对手有两人，即使钻个空子把网上斜线球打到后场，也会被对手追回来，因此，打旋转球让球尽可能快速下落比较好。同时，反手使用这一打法的话，左脚在前，从姿势来说，稍微有些勉强。尽管有些勉强，但即使不打旋转球的话，反手也能打出各种各样微妙的球。因此，不是一定要打旋转球的。

从正面看

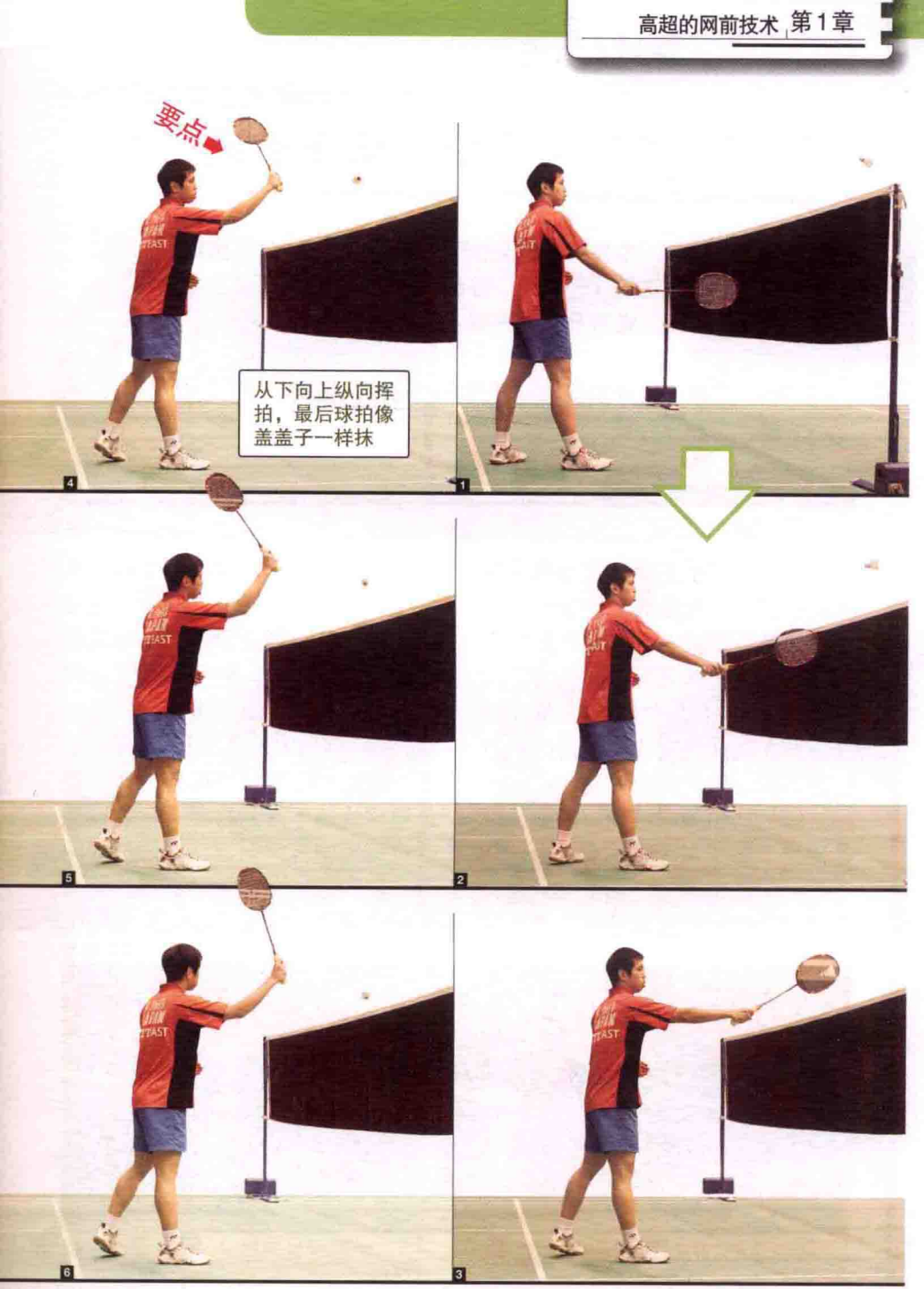


1 球拍对准来球做好准备

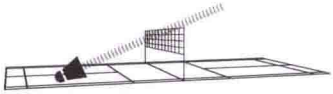
2 从下向上

3 纵向挥拍

4 打斜线快速下落




注意脚的跨步移动与击球时间的配合，试试看



# 挥拍的预摆幅度小、动作敏捷

像回击、扣杀网前出现的机会球一样的打法就是推球。

这种打法极具进攻性，容易得分。但是，对于这种机会球，越是想拿下，越容易出现失误。如擦网、摆幅过大、球不能快速下落等。

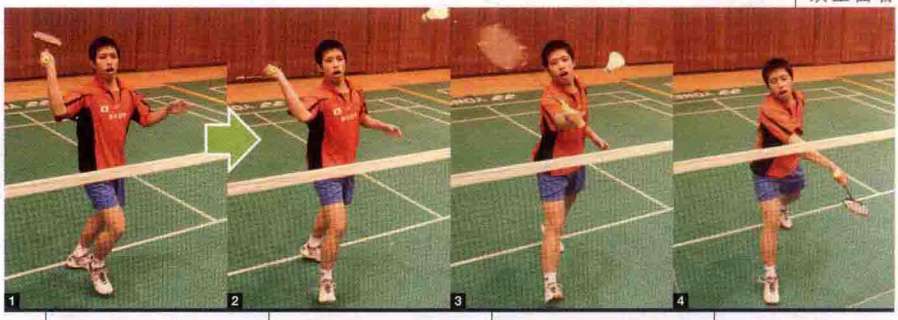
所以，推球的基本要领是挥拍的预摆幅度要小、动作要敏捷。

田儿式的要点

## 用手腕打球的感觉

因为习惯了正手的猛烈扣杀等大幅度挥拍，所以会无意识地调整挥拍幅度。因此，网前出现的机会球或者是探头球是可以扣杀的。问题是像右边一页中的连续照片那样，对在网前附近或刚刚过网一点的球如何处置？按照平时的打法，扣杀后的球拍就会触网。因此，这种情况下挥拍幅度必须小，击球后球拍必须迅速回位。话虽如此说，如果回位的意识过强的话，就不能很好地击球。只有很好地击球，才能把机会球变成得分，所以，这是很难的打法。理论上说，推球是靠前臂的集中发力。但是，对于这种难打的球，以胳膊肘为支点扣杀的话，有球挂网或者球拍触网的危险。所以，没有必要强打，而应是希望球快速下落的打法，我的感觉就是用手腕打。而且，在击打的同时回位球拍。在注意时机和拍面角度的情况下试试看。

从正面看



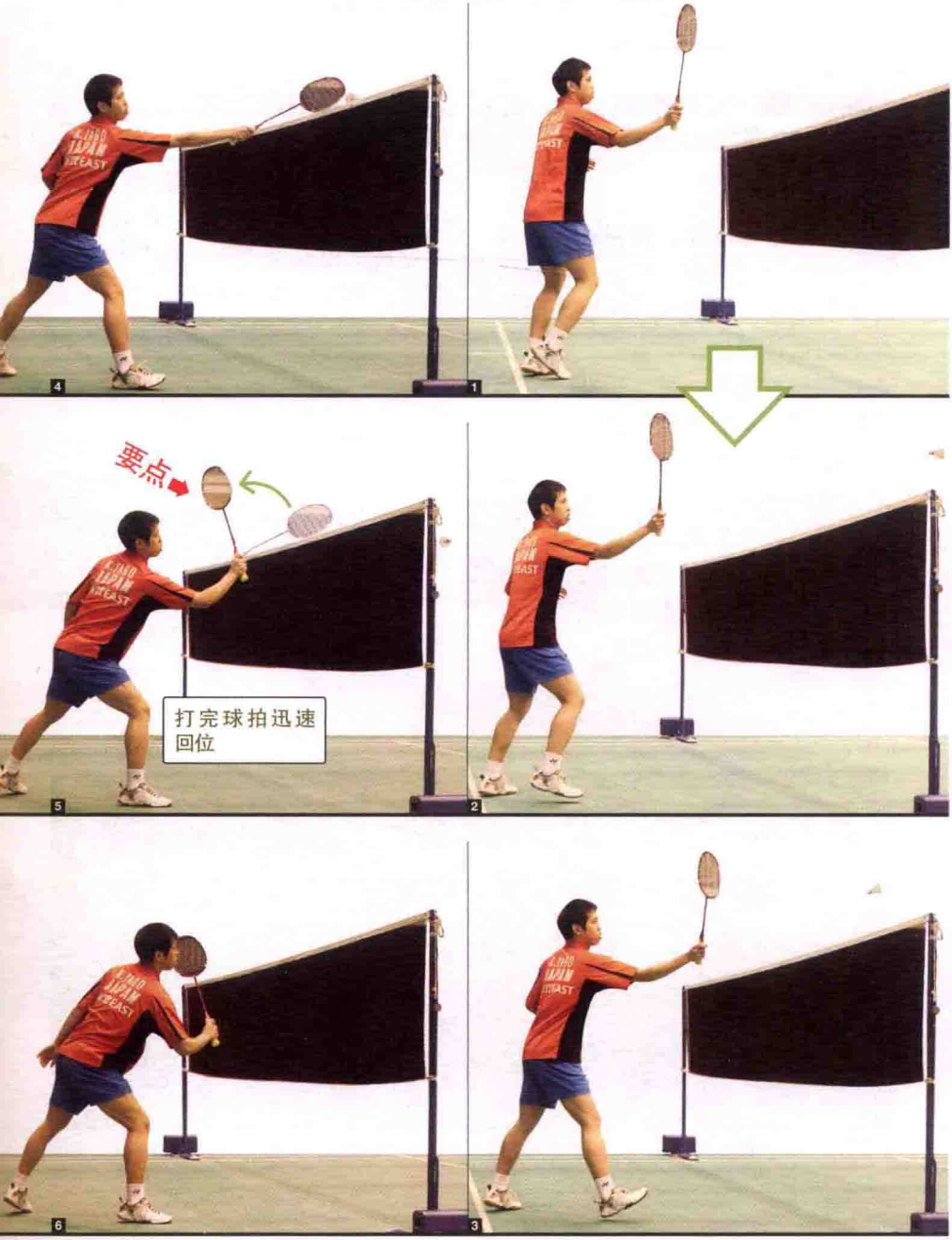
1 举起球拍做好准备

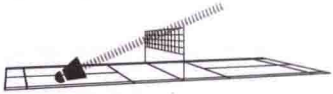
2 右脚向前跨步

3 把握时机调整好拍面

4 一有机会球就挥拍扣杀

第42~43页介绍的网上斜线球中，对于探头球进行推球的打法，也是应对困难局面的一种对策。





# 线路和速度相比，速度优先

田儿式的要点

## 击球后的惯性动作要使球拍稍微斜一点儿

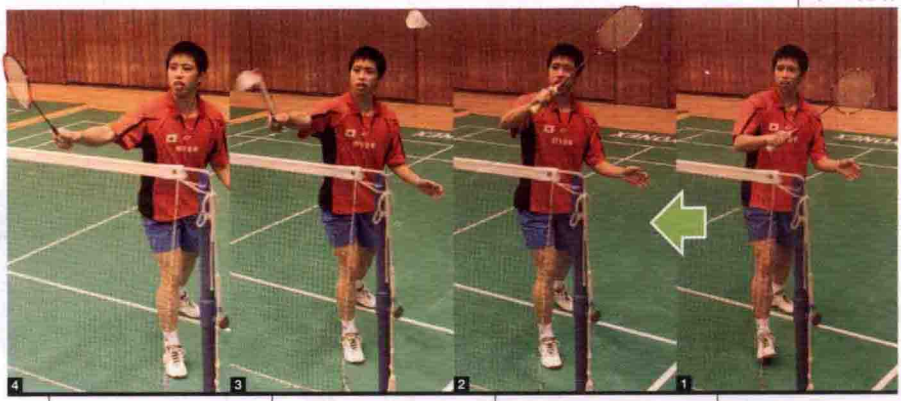
正手击球动作，像投东西一样挥拍幅度容易调整。但是，反手击球动作平常使用较少。尽管想使击球后的惯性动作小一点儿，但是很难做到和预想的一样。因此，击打近网球时，不要在球的正前面，而要稍微斜一点儿，这样可以降低或减少球拍触网的危险性。另外，推球时线路和速度相比，速度优先。打直线球的话，有可能出界，瞄准中场打就可以了。击球后的惯性动作要使球拍稍微斜一点儿。

町田教练的基本技术

## 以胳膊肘为支点集中发力

尽管是机会球，但是引拍幅度过大或扣杀用力过大，都容易出现失误。田儿说“用手腕”打（44页），但是，仅用手腕的话，拍面不够稳定。过于想使球下沉，拍面角度过大，球拍容易触网。首先以胳膊肘为支点，使用前臂发力，意识上在身体前面集中发力挥动球拍。左手掌握平衡很重要，击球后立即恢复姿势。与放网前球、放高球等网前打法一样的姿势移动到来球的下方，这一点很重要。脚下小步有规律地移动，步法不要乱。

从正面看

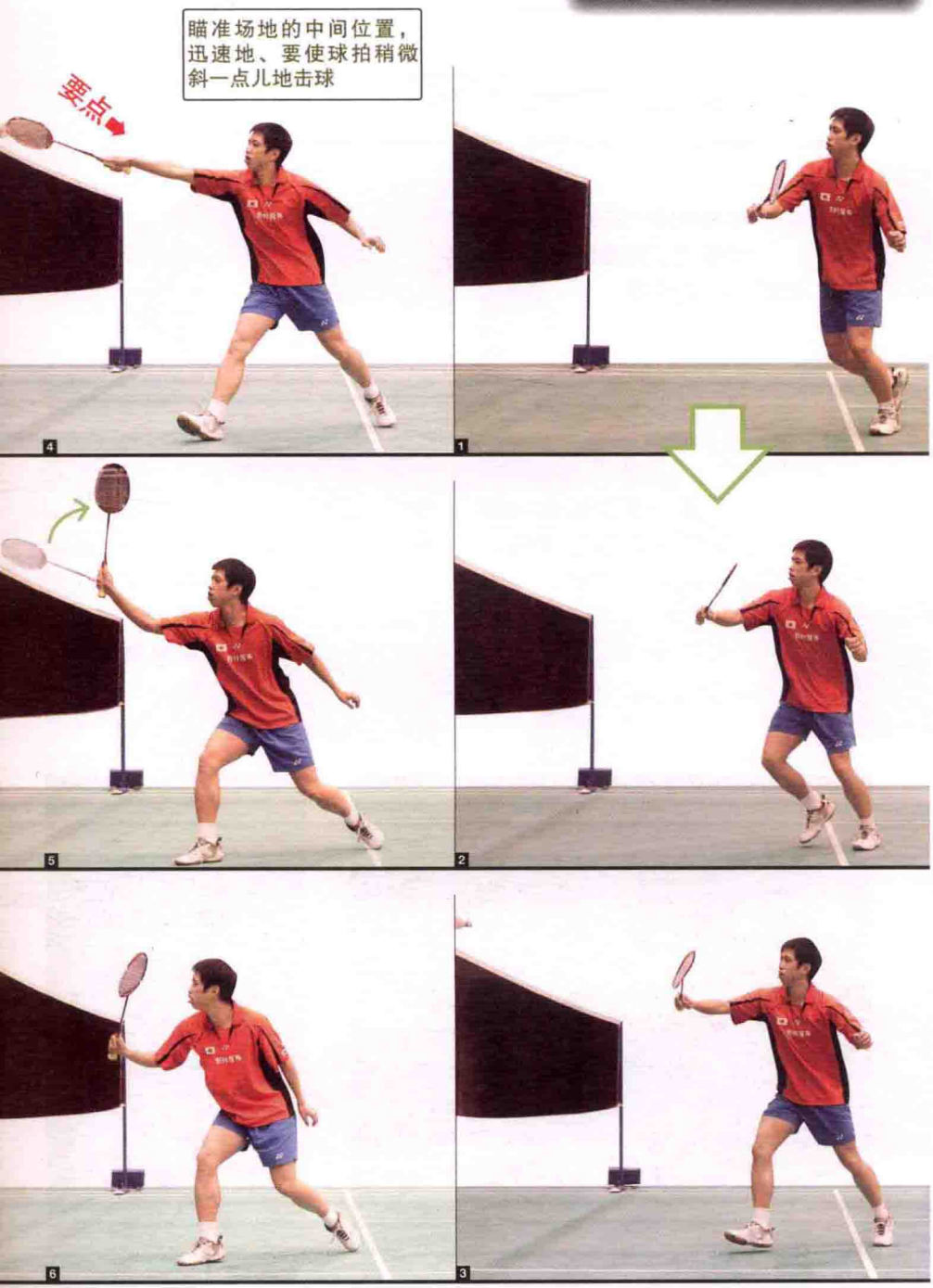


4 击球后的惯性动作要使球拍稍微斜一点儿

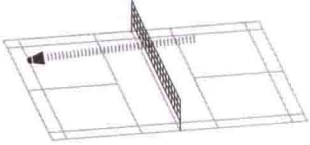
3 在体前小幅度挥拍击球

2 举起球拍做好准备

1 在网前做放网前球和放高球的姿势




如同照片上那样移动的话，可自由选择放网前球或放高球。这里打出推球的话，接着打出网前球也会十分有效果。



# 用推球打乱对手的节奏

作为推球中的另一种打法是搓球。

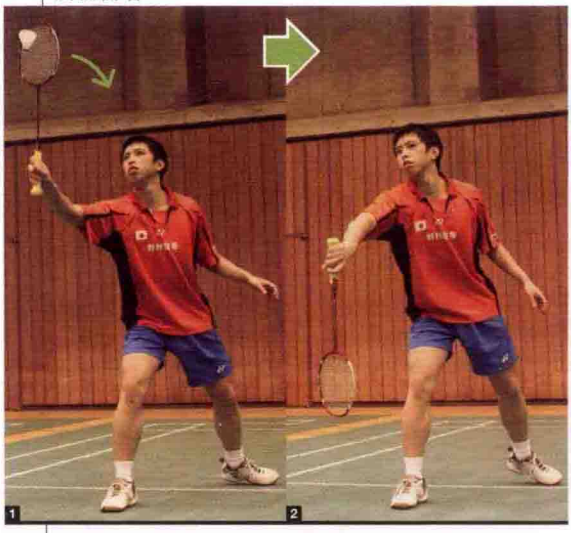
搓球对于处理网前飘球很有效，用拍面从右向左切击网前飘球、打直线球。

田儿式的要点

## 迅速、准确

拍面的动作像汽车上的雨刷贴着玻璃滑动一样，所以起名叫搓球。球拍击球的方向不是向前，而是自右向左切击，把球搓过网去，这样，既能使对手处于被动，还能使球拍不触网。如果这种打法与44~45页那样的推球一起并用的话，尽管球的特点不一样，但是也可以造成对手被动。推球是决定输赢的球，不必增加假动作。与放网前球和放高球的多种动作相比，搓球打法要求在指导思想上有使球迅速地、简捷地、准确地落地的意识。

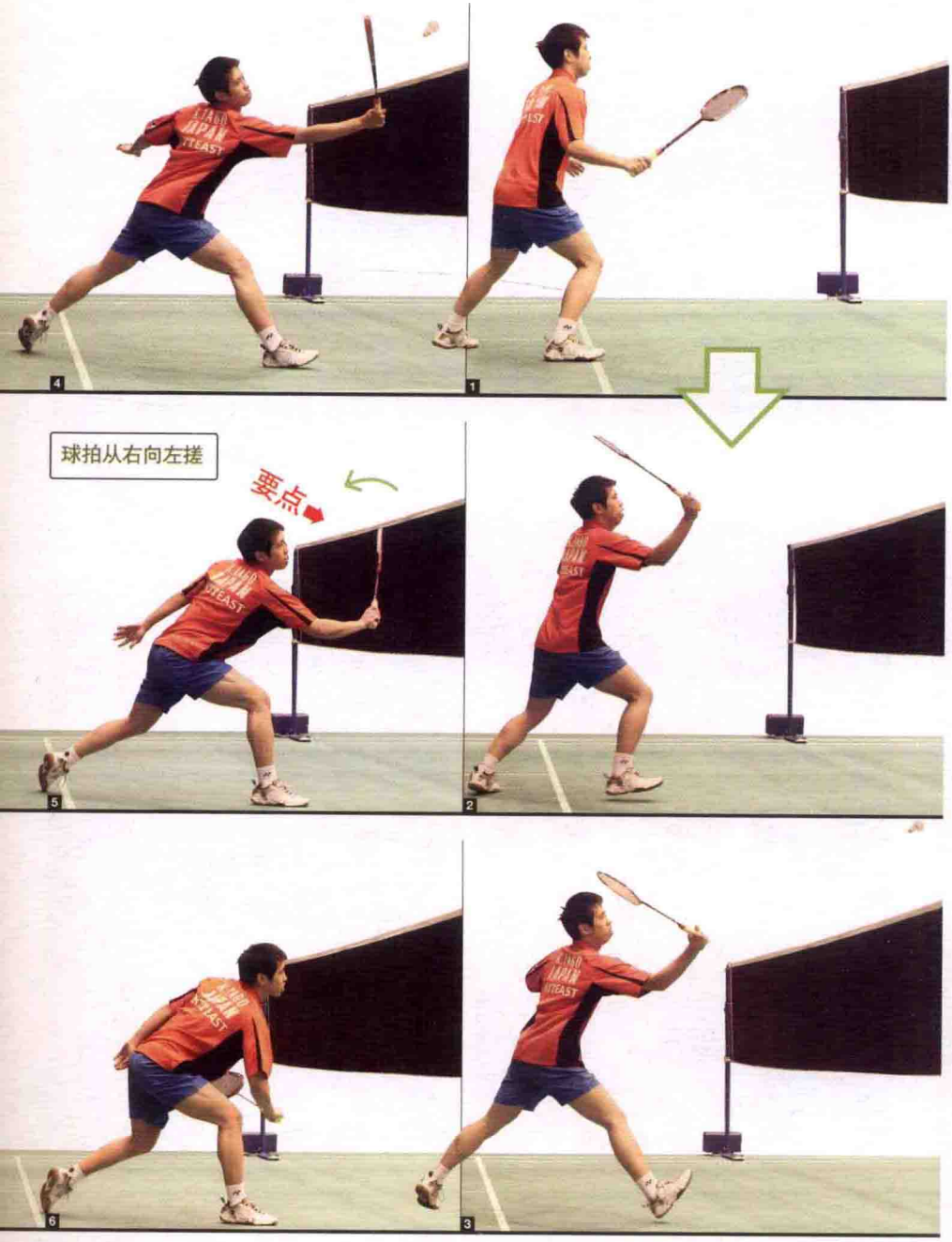
从正面看



正手从右到左切 / 搓

从正面看

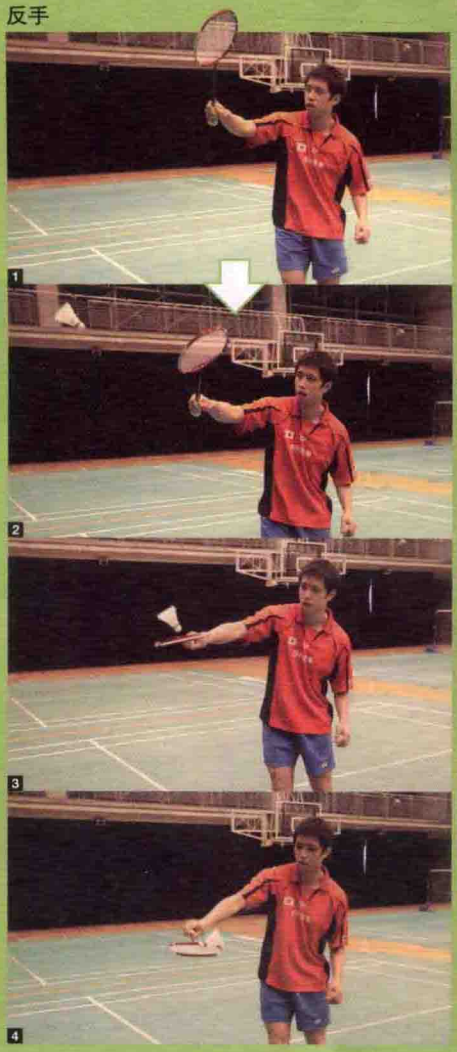
反手从左到右切 / 搓


球拍从右向左搓
要点
4
1
5
2
6
3

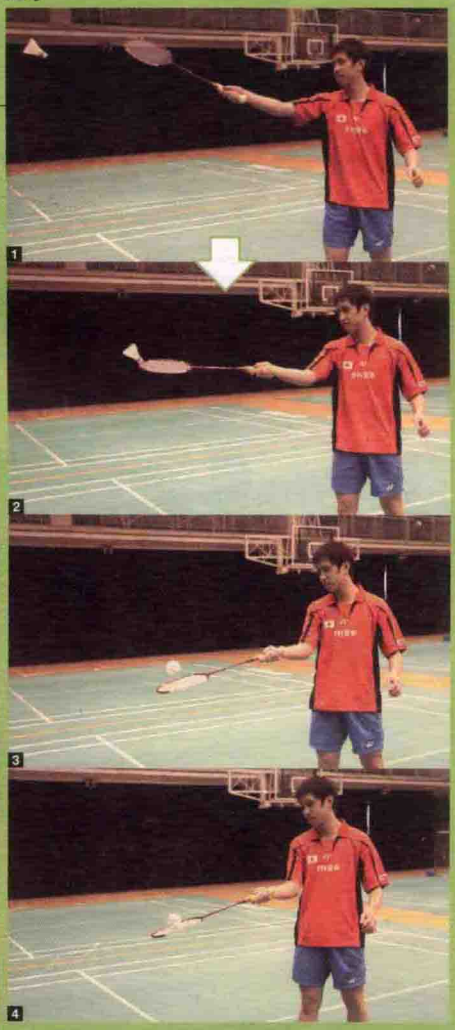
# 网前技术练习方法

## 练习 01 接球

反手

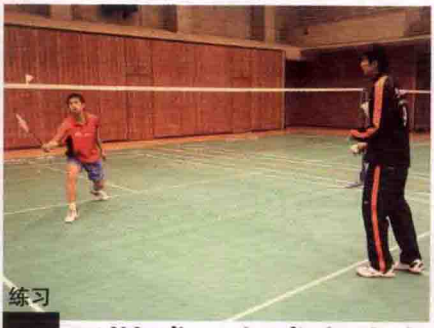


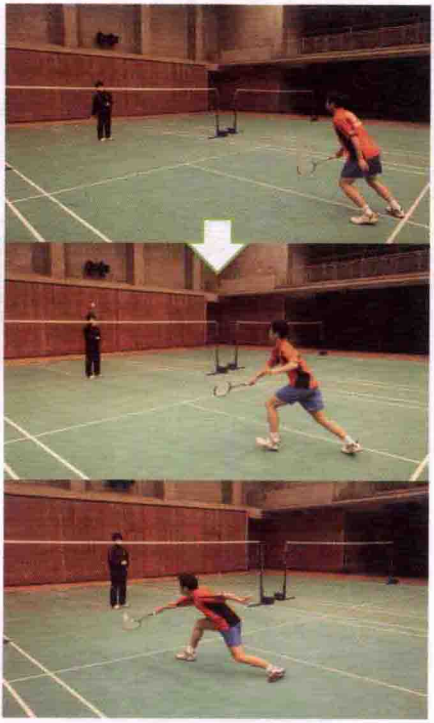
正手



用球拍接好短距离抛来的球，以培养迎球撞击球拍的微妙感觉。纵向移动球拍，在自己习惯的击球点，像借助来球的速度一样接球，使拍面柔缓地移动，像包住球似的感觉。要领是放松、不用力，手腕不要翻得过大。分别用正手、反手试一下看看。

# 推荐如下的网前练习方法





练习

## 02 手抛球：击球方式自由

击球者想象各种各样的来球和线路，并在网前把球击回去。打法自由。

## 练习 03 手抛球：从后场移动到网前

想象从底线打到对方的球，被回击到了前场。于是，从底线向网前移动，放高球击回。

练习

## 04 接发球

想象接短的发球。体验放网前球、快速放高球、大力放高球……实战的不同感觉。

## 练习 05 吊球与放高球的比例为2：1

打两个吊球（过网下坠球）、打一个放高球，线路自由。打吊球（过网下坠球）时，来球高的话高点击球也可以，不受低手击球的限制。

# 田儿 网前技术的思考

## 打乱对手步法节奏的高超网前技术是在游戏、玩耍过程中掌握的

**经常观看、模仿**

经常有人说我“网上技术独特”。看上去是放网前球却打出了高远球，看上去是推直线球却打出了网上斜线球，还有错时的假动作……这的确是我风格的一些表现。现在想来，我的这种风格是从小开始一直到今天还在摸索的结果，即在同样的准备姿势下，思考哪一种打法更好、怎样才能使对手判断失误，并在实战中努力探索。不过，这不是谁教给我的结果，而是从三岁时起，母亲带着我到她所属的东日本电信电话株式会社 的体育馆，在那里经常观看日本最高水平选手们打球，期间还在家里观看了尤尼克斯日本羽毛球公开赛的录像的结果。而且，是对“很好啊”“太棒啦”的动作一直模仿的结果。最初的模仿不是很好，但是，先在脑子里有了印象，然后再提高精确度，这就是整合过程。

即使现在，我在家里也观看日本羽毛球比赛的转播，去国外比赛时，就把比赛刻成DVD带着看。此外，我们选手希望观看的比赛录像，向日本国立运动科学中心提出要求的话都能得到。不是慢放只看细处，而是反复播放、观看全过程。包括扣杀得分动作的全过程，网上的细节、技术等相同的比赛，百看不厌。

**球来之前观察对手**

在打球过程中，我在球过来之前就先观察对手的情况，脚步移动的同时我已经决定了采用什么打法。因为是零点几几秒的速度反应，所以不能等球到了手边再做判断，而是要提前做出判断。当然，这也取决于自己前一个回球的质量。与其说打好此次网前球重要，不如说打好前一次球更重要。自己前一次的回球太有利于对手的话，就必须拼命应对对手打过来的球。这时，优先考虑的是避免失误，而不是选择打法。

**即使失误了也不犹豫，网前果断很重要**

即使自己的打法选择事与愿违，也不要犹豫、灰心，重要的是得分。看似应该推球的场面，即使放高球了，也可使对手打过来的球出界。

**网前技术的思考**

当然，如果放高球没奏效，会想“还是应该推球”啊，那么，下一次同样的机会出现时好好打推球就可以了。网上技术是很微妙的，受心理作用影响很大。如果怕打出探头球被扣杀，提前担心，有恐惧感，那么就容易出现不应有的动作。因此，要果断、坚决，这是很重要的因素。

现在想来，我注重网上技术，大概是从中学生时就开始了。在日本、韩国等地的比赛中，与国外选

# 田儿的网前技术的思考

手对阵时，第一局还能像平常一样发挥。但是，第二、三局时就有些勉强，最后输球告负，原因是体力不足。因此，在考虑如何减少体力消耗时，我认为在网上技术方面必须很好地研究，同时研究如何利用对手打来的球还击对手的技术。另外，或许我原本就不是场上移动占优势型的选手。

说得极端一点，我的网上技术是玩着掌握的。我一直在想，如何打才能给予对手以破坏性的打击，而且对此琢磨、探讨并乐此不疲。因此，我不想对读者说“请这样打”。硬要说的话，除了明显的错误打法以外，怎么打都可以。

## 町田教练的视角：“田儿的锐利之处”

### 挥拍动作非常小

到此为止，从看到的照片中就会发现，田儿的网前技术中挥拍动作小是他的特点。例如，放网前球和放高球，如果把照片连续排列比较的话，不同之处仅在击球之后的动作上，因此，非常有效果。

即使高水平的选手，如在做假动作时，无意识中挥拍动作也会过大。可是，田儿却仅仅是手指尖的动作，没有多余的动作和装饰，简单而且有效。

即使棒球的投手也在为如何“投出变化球”而做出姿势，但是，这只是迷惑好的击球员的诱饵罢了。与投直线球几乎同样的姿势却投出变化球来，才能奏效。

说起来容易，这只是本人的感觉。选手们都在这样做，即使模仿“印象田儿”，也很难模仿得好。然而，如果不像田儿那样观看陶菲克的比赛，像偷似地去模仿，也是不可能提高自己水平的。

现在的阿贤（田儿的昵称），不是陶菲克而是田儿贤一。首先从模仿开始，然后把模仿的东西当作自己的风格加以整理、改编。总而言之，田儿在做大家都没考虑到的事情，所以，田儿的技术仅仅观看一下就非常有参考价值。

Part. 02

根据来球的缓急，有效地进行场上的脚步移动，对羽毛球运动来说是必须的。

虽说脚步的快速移动是理想的，但是，并非要求始终都要全力快速移动。

要根据场上情况掌握节奏，做最适合当时场面需要的脚步移动。

为了学习掌握有效的脚步移动，现在介绍几种我中学时代就进行过的脚步移动步法练习方法。

这些练习方法都是对羽毛球运动中脚步移动非常有用的方法。

# 第2章

## 魔法般的脚步移动

# A 并步前进（两步前进）

## 田儿式的要点

脑子里要有这样的脚步移动意识：即正手向前时，右脚首先向前跨步，紧接着左脚快速跟并一步（也叫送足），然后右脚再向前跨步。反手向前时，做相反的动作，整体按“之”字形前进。送足，就是击剑中所说的滑步移动。这时，膝盖要弯曲，视线不要上下移动，重点是保持一定的高度。

想快速移动时，总是会有想向上跳起的感觉，脚步移动中的腾空时间就会消耗体力、耽误时机。因此，田儿认为“向前移动时，用后边的脚抠住地板，要有一种被地板吸住了的感觉”。

这样做才会有效果

反手向前脚步移动

单打时，一个人要掌控35平方米以上的场地，这就是羽毛球运动。不管是多么高超的优秀选手的扣杀，如果不去追对手的回球，就不能形成对攻。因此，必须的、不可缺少的是快速而且有效的脚步移动。这里介绍的脚步移动步法练习方法是我中学时进行练习过的。这些，就是我现在的基础。仅练一两日是不会有结果的，只有不断积累才能达到目的。

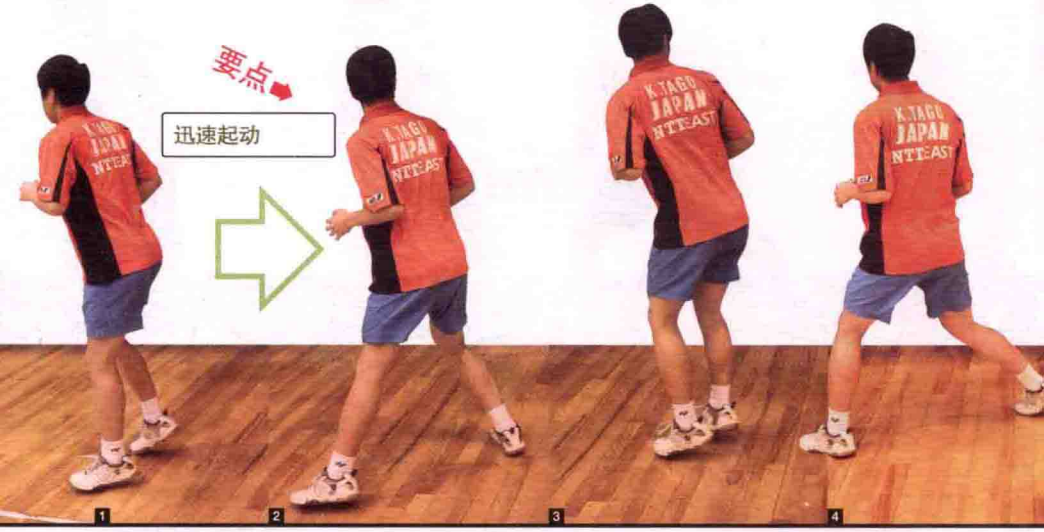
这样做才会有效果

正手向前脚步移动

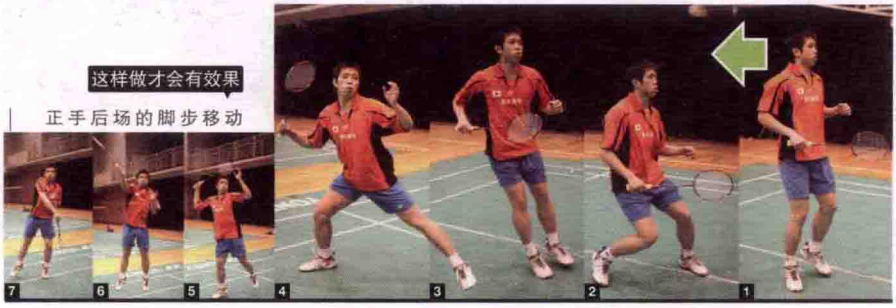
# B 并步后退（两步后退）

## 田儿式的要点

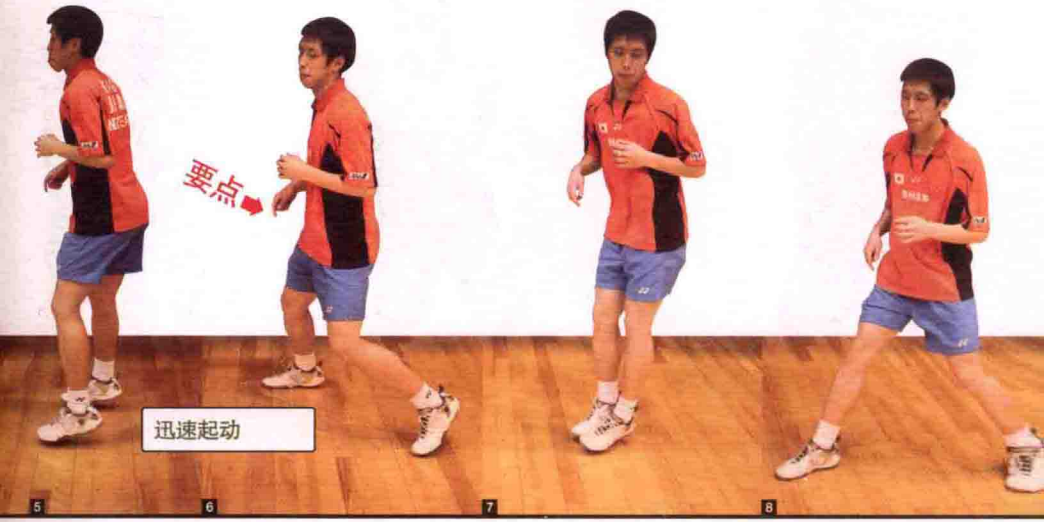
规定的步法练习容易成为强制的。既然做了步法练习，就应努力使之有所收获。在中学时代，看到大家都按照规定的步数、一定的速度做步法练习时，我就想“如果是实战，也有一瞬间向前移动的情况。因此，第一步移动后停一下，再迈出第二步试试”。各种各样的情况都应试一下。步法练习是很辛苦的，如果不思考好的话，辛苦也就失去了意义。怎么做才能使步法移动加快呢？只有每天坚持不懈地练习，水平才会不断提高，而且还会变得头脑清醒、思路敏捷。




向后方移动时，前脚掌要有蹬地的感觉。用力向前蹬，借其反作用向后退。意识上，脚后跟要抬起。

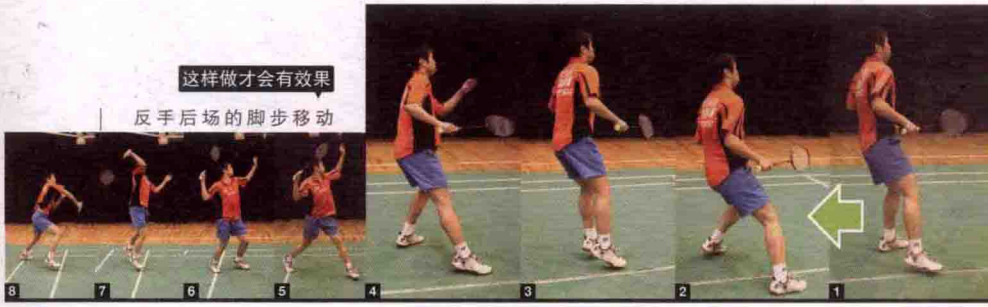


正反手向后场击球时脚步移动的步法与两脚向前滑行步法相反。向后方的移动是日常动作中不常做的动作，所以要养成习惯，找到感觉。方法和前进相反，向右后方移动时后撤右脚，左脚跟上，再后撤右脚。向左后方移动时与向右后方移动相反，仍然是按“之”字形移动。这时，注意上身不要上下起伏。




这样做才会有效果

反手后场的脚步移动



# C 向边线的横向移动步法

**田儿式的要点**

要注意的是两脚不要相互碰撞。向右移动时，按照右→左→右的顺序进行脚步移动。没有意识地移动的话，右脚和左脚就会相互碰撞。另外，要注意移动距离过大的问题，如果考虑到整个场地的宽度时就会移动过大。实战中，击球后要迅速回到中心位置，因此，移动距离以最低限度为好。右脚移动一步的话，左脚也要移动一步。如此移动，能够掌控一定的场地宽度。

**这样做才会有效果**

正手横向脚步移动

做好向左、右两条边线进行脚步移动的准备反复横向移动

这样做才会有效果

反手横向脚步移动

# D 下肢回转移动

这是与原地的脚步移动没有直接联系的步法移动，先扭腰，迅速转成侧身，是为迅速迈出向前或向后第一步的步法。

## 田儿式的要点

一边前进一边把右边的大腿抬到最高，从后边向前使劲转动。然后再做左腿，如此左右交替进行，像书上照片那样，边后退边把抬高的大腿从前向后转动，这个动作也可以先做右边的，再做左边的。要从股关节开始移动，腰部不要降低，视线不要移动，就会有使身体重心稳定的效果。

头顶扣杀时，迅速变成侧身

# E 斜向移动步法

在羽毛球运动的脚步移动中，左右两脚斜向交叉移动的步法用得很多。这是一种上肢不动，下肢侧向扭转，使脚斜向交叉移动的步法。

右方向（左脚）、左方向（右脚）两脚都做

## 田儿式的要点

图1身体正面向前

图2左脚在右脚前面斜向交叉移动

图3右脚向前迈出一步

图4、图5左脚在右脚后边斜向交叉移动

图6右脚迈出一步……如此反复横向移动。这时，腰部始终保持使劲扭转的姿势，视线朝向前方。腰部的扭转与身体转动动作紧密相连

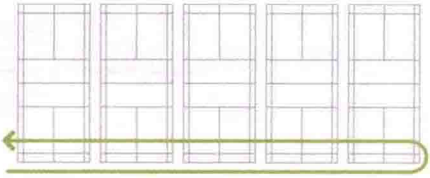
# F 高抬腿小步移动步法

提高之前介绍的步法练习的质量，并使步法练习在训练中持之以恒。

习惯之后逐步延长距离

## 田儿式的要点

开始高抬腿跑，中途脚不要抬高，以小碎步向前移动。高抬腿时，使劲高抬大腿；小碎步移动时，两脚的脚跟不要接触地板。训练是很苦的，短距离也可以，不要放弃，用最大的力量进行吧。



以上介绍的步法练习，可以在设定的、可能的距离范围内进行。“我一般在五个场地大小的范围内进行折回跑练习”。（田儿）

田儿

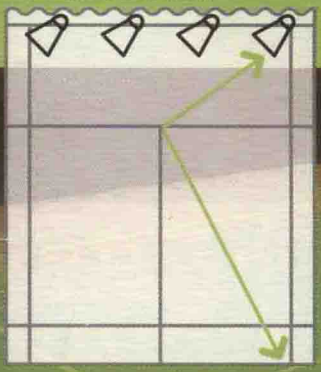
# 脚步移动练习方法

要训练脚步移动,除了步法练习之外,
还有其他有效的练习方法。
这里介绍抛、掷羽毛球的方法。

## 抛、掷羽毛球

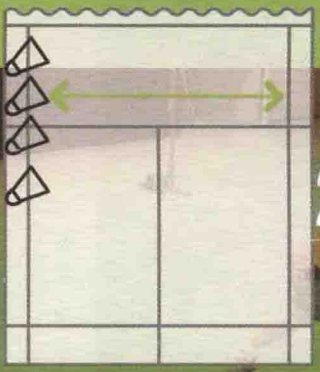
这是小学生时就开始进行的练习方法。不是用手拿着羽毛球放到指定位置,而是用手抛、掷羽毛球到指定位置,这种训练方法更具有实战意义。为提高脚步移动能力,可与击球点结合起来抛球、掷球,想象挥拍击球的情景。

1



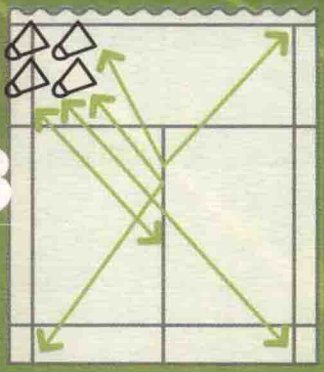
1把放在前场的羽毛球用手抛、掷到底线那里,强度为4个×4次。

2



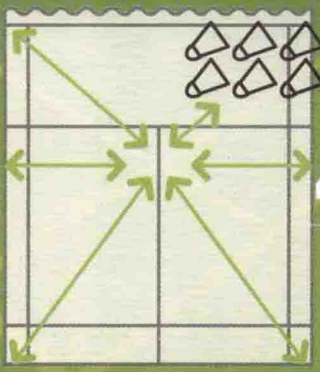
2也可以进行左右放置。(左边线到右边线←→右边线到左边线)

3



3把放置在反手前场区域里的4个羽毛球分别用手抛、掷到其他三个角落和场地中心位置,并回收到原来的位置(前场)。要求每次抛、掷和回收都要经过场地中场。

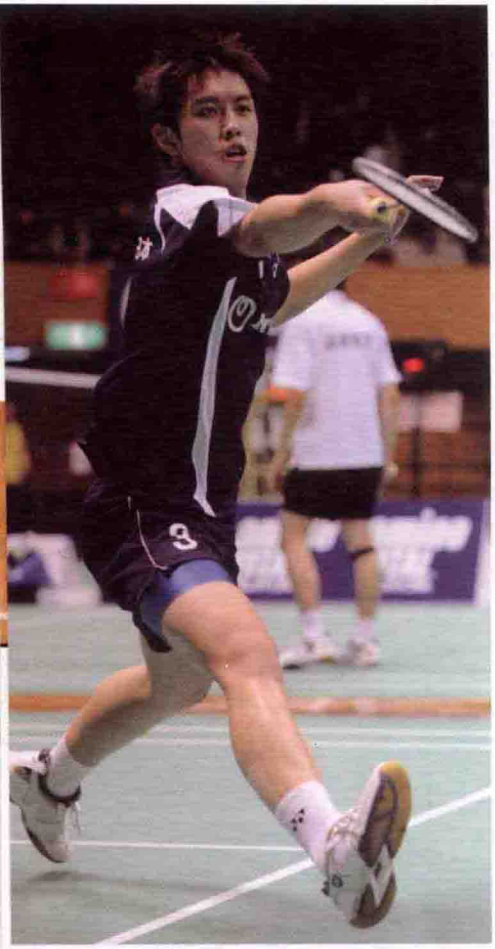
4

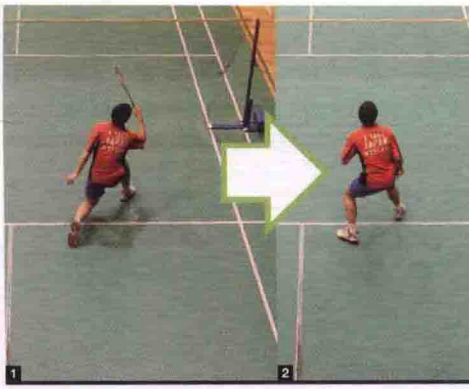


4把放在正手前场区域的6个羽毛球,分别用手抛、掷到场地的四个角落和两条边线处,抛、掷过程中要经过场地中场。

# 田儿工作

## 脚步移动的思考






### 实战中的脚步移动有各种各样的节奏

一般来说，脚步移动是指向四个角落和左右两个边，或者再加上前后共八个方向的移动。从场地中央向上述六个乃至八个方向移动，再返回场地中央。这是掌握基本的脚步移动和培养空间感的有效练习方法。然而，在实战中，规定的脚步移动方法与实际情况并非吻合。

例如，在连续对攻中，就不能仅限于处在场地中心的位置上，而是要根据自己回球的情况预判断对方如何回球进行移动。即使同样的正手向前移动，也会有几种情况。对于各种情况，均有各自最有效的

# 脚步移动训练方法不是绝对的，要提高移动的效果。

根据自己的回球和对手的身体姿势判断来球的落点，即脚步移动要到达的位置。

脚步移动方法。可是，脚步移动练习一旦有了惰性，就会总是用一样的速度移动。实战中，有时用最快的速度移动，有时有规律的移动，有时需要使脚步停下来，总是一个速度移动的练习是不行的。

朴柱奉先生（日本国家队总教练）曾经在英国当过教练，当朴教练说“做脚步移动练习吧”时，队员们显出一副奇怪的面孔。因为日常的练习日程里没有这项内容。比赛前，见过不做提高练习而做脚步移动练习的，做规定形式的脚步移动练习的主要是亚洲的选手。

说起来，腿长的欧洲队员，迈出一步就能到达很远，而印度尼西亚的队员，细短的腿就要不停地移动。脚步移动练习不是通用的，也不是理所当然的。

**身体轴心不摇摆**

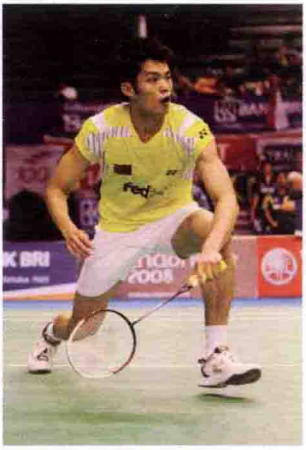
我喜欢中国林丹（北京奥运会金牌获得者）的脚步移动。他的脚步移动是最适合羽毛球运动的。一般人像他那样脚步移动的话身体是会摇摆的，但是，林丹的身体轴心却完全不摇摆。因此，他能够快速移动，而且还能控制好轴心。

中国及印度尼西亚选手的特征是在返回场地中心位置时，能够很好地利用蹬跨出去那只脚的反作用力。如正手向前跨步时，蹬跨出去那只脚的脚尖是紧闭的。这样一来，返回场地中心位置时的蹬脚就

格外有力。当然，这样做脚尖负担加重，有受伤的危险，读者应根据自己的水平试着做。

总之，看林丹等人脚步移动时，腰部是不动的。给人的印象是只有腿脚在移动，上半身处于放松的状态，因此，上半身没有上下浮动，处于稳定的状态。可以说，脚是抠着地板的感觉……我的脚步移动也被说成是“吸附在地板上”。自己仅仅是按照方便的移动方式做的，这或许是得益于小学时踢过足球吧。对足球来说，身体剧烈的上下浮动是最禁忌的。

然而，如果我像林丹那样做的话，即使脚步移动能够做到，但是上半身也会摇摆。一般来说，中国选手步法练习做得扎实彻底，这方面有动作格式化的倾向。不过，比赛中，腿一旦抽筋了，那么格式化的步法就乱了，如果说应对紧急事态束手无策是弱点的话，混乱的步伐才是致命的。



轴心不摇摆的林丹

**向来球方向移动不要过度**

日本选手基本上都忠实有余，脚步移动到来球方向的意识很强，有移动过度的倾向。移动过度致使返回场地中心位置时困难。于是，当做下一个假动作时，就陷于落后、被动中。要成为击剑的达人，就要能看清对手剑的走向，并能躲开对手刺来的剑，哪怕是只躲开一丝一毫。因此，向后倒退50厘米，既要消耗不必要的体力，又使抢占先机变得困难了。不要移动过度，移动过度与消耗体力是相关联的，所以，判断对手来球方向的能力是很重要的。

如上所述，脚步移动没有绝对正确的答案。比如自己打出了很好的球，对手的打法选择就会受到限制。如果放了网前球的话，那么，跑回场地中心位置也就没有意义了。说起来，就是场地中心位置，也因每个人的个性不同而不同。脚步移动是由此前的动作构成及相关关系决定的。

Part. 03

从后场底线附近也可以有各种各样的打法：高远球、扣杀球、削球、下坠球。

每一种击球的方法中还要增加些许的变化，从而能够使对手判断失误，错失最佳击球时机，陷于被动。

介绍了正手一侧的打法之后，再介绍一下反手一侧的打法。

击球之前，保持同样的姿势。击球一瞬间拍面的变化是决定胜负的招数。

# 第3章

## 头顶球的灵活打法

# 最基本的握法是东方式握法。在掌握了这一基本的握法之后，再学习适合自己的握法。

田儿式的要点

## 发现自己的风格、特点

我的握拍法是非常西方化的握法。一般都认为“握拍法应是东方式的握法”。西方式握法像是握着炒锅的把儿一样，与此相对应，东方式的握法是把球拍的柄当作菜刀的把儿一样握着。因为像是与对手握手一样握拍，所以，东方式的握法又被称为“握手式握拍法”。这种握拍法，拍面与地板是垂直的，不是正对来球的方向。也就是说，打球的瞬间手腕必须旋转，否则，拍面就不能正对来球。

西方式握拍法就像张开的手掌一样，拍面朝向对手的来球，而东方式握拍法则像立起来的手掌一样，拍面与地板是垂直的。例如，在公园里打球的人们几乎都是西方式握拍法，因为西方式握拍法简单。而与西方式握拍法相比，像立起来的手掌一样的东方式握拍法，其手腕动作更加自由自在，可有丰富多变的打法。因此，基本的握法是东方式握拍法。

然而，我的握拍法与其说是东方式握法，倒不如说更接近西方式的握法，我是把东方式握法按钟表时针转动那样稍微向正时针方向转动了的握法。如此，击球时，手腕不用转动很大就能击球。如果是东方式的话，不使劲转动手腕就不能击球。而从手腕转动中，对手可以判断出球的线路，为了避免这一点，我就自然而然地选择了改造过了的东方式握法。

而且，这样的握法有一个好处，即在转换成反手时，拍子在手中轻轻转动就能完成。这种握法在无数的击球中自然地就掌握了。大家也不要被“东方式握拍法”的固定观念束缚，只要发现最适合自己的握拍法就可以了。

町田教练的基本技术

## 握拍不要太紧

我的握拍法就偏离了基本的握法，所以，我不想跟人说“一定这样做”。身体的状况和肌肉力量因人而异，即使握拍法再好，如果击球后拍子触网，也是不行的。相反，姿势虽然不太标准，但击球能得分就好。姿势不标准还能使对手不容易判断打法。

当然，基本的握拍方法仍然是东方式握法，而且不要握得太紧。拇指和食指要轻松，只有击球一瞬间再用力握紧球拍。请想象一下手

东方式握法的手型

田儿式握法的手型

握锤子钉钉子的情景，手不是一直僵硬地握着锤子，只有击打钉子的一瞬间手才用力握紧锤子把儿。锤子握得过紧，反而不好控制。

反手击球时，要变成拇指指腹贴在球拍柄的宽面上，而且靠拇指发力推拍柄。在场地中等待时，要在手中转动球拍，找转换握拍法的感觉。水平提高以后，正手、反手握拍就会自然而然地变化了，不需专门考虑转换。田儿式的握拍方法中也有这样的意识。

## 第一步

# 大力大幅度挥拍

右臂按照先肩部、再肘部、最后使用手腕的顺序发力，大力挥拍，并把挥拍的惯性下摆动作延续到底，这样更容易控制球。

田儿式的要点

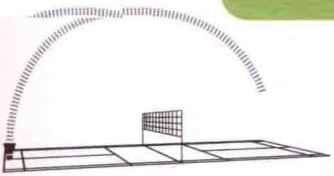
### 使用全身的力量击球

向对手场地的底线附近全力击打高远球，仅此就能够把对手“钉”在底线区域。对手从底线附近不容易打回攻击力强的球来。想把球打到底线，仅靠臂力是不够的，要把身体移动到来球的下方，使用全身的力量并把握好击球的时间点。随着水平的提高，以同样的姿势还可尝试扣杀球、削球、打下坠球等打法，并且把这些概念和各种姿势记在脑子里。

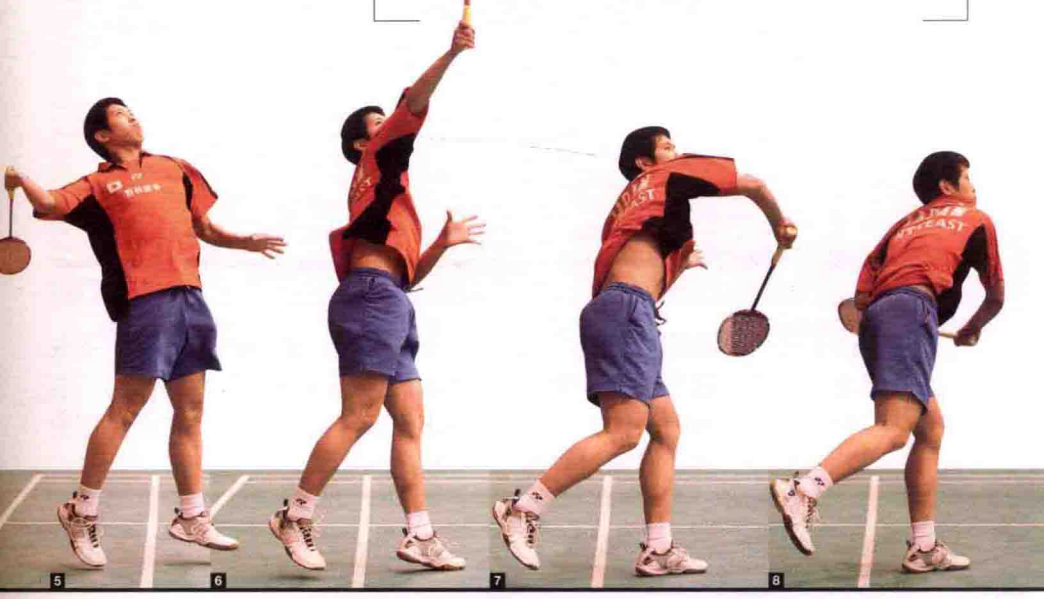
町田教练的基本技术

### 像投球一样

在头顶上方击打头顶球与一般的抛球、投球姿势有相同之处。首先侧身，轴心脚承载体重，左臂后引，右臂按先肩部、再肘部、最后使用手腕的顺序发力，同时转腰。击球的瞬间集中发力，然后右臂随挥拍动作的惯性延续下摆动作到底。经常看到的是正面对着来球的方向击球，没有侧身，这是不正确的。应该左手上举的同时右脚开始移动，这样就容易侧身了。



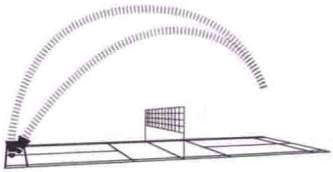
打高远球是所有击球的基础。球飞到底线的话，就能限制对手的攻击。但是，要使仅有5克左右的羽毛球飞得远、落点准是比较难的。那就首先从大力挥拍、让球飞得又高又远开始练习吧。




从正面看

大力挥拍 | 在身体前面击球 | 侧身

第二步



# 小幅度挥拍、重视击球瞬间

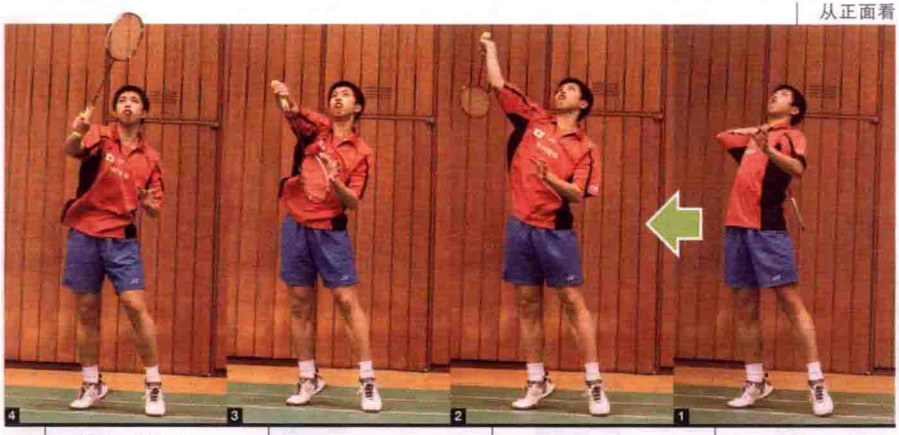
减少击球动作惯性的打法和一般的打高远球后不同的姿势使对手瞬间迷茫、难于判断

田儿式的要点

## 使用挥拍的反作用

掌握了这种打法的话，打出的高远球会更有效。这是一种控制挥拍动作到一定程度就停止的打法。用前臂发力击球，发力的同时要想到停止挥拍，利用挥拍的反作用收回球拍。这种打法既可以打出一般高远球的线路，又可以打出快速的平高球的线路。

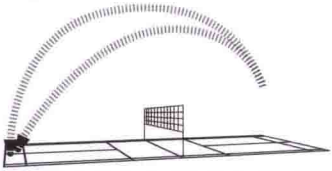
从正面看

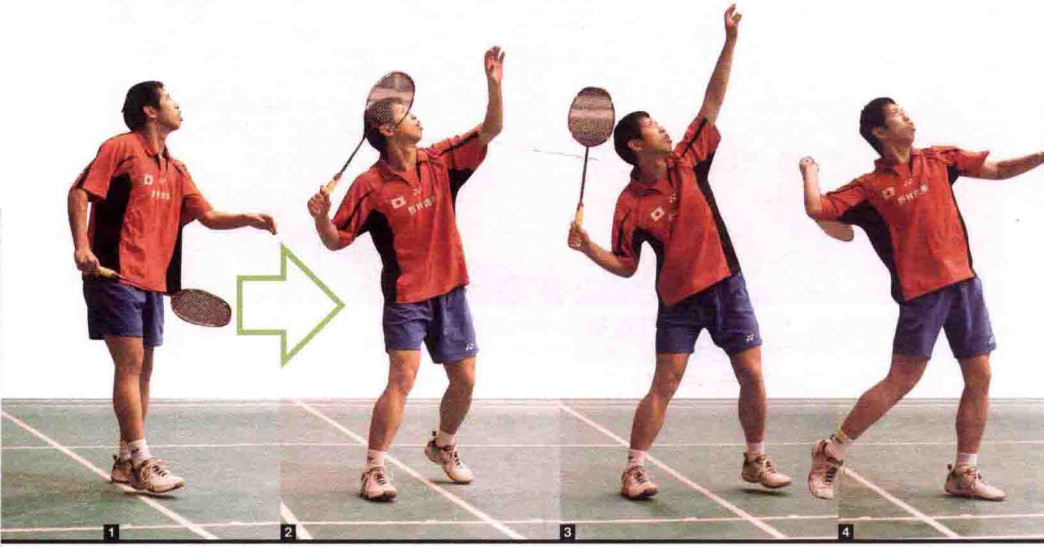


| 挥拍击球就停 | 先使用肩部、再使用肘部、最后使用手腕发力 | 移动重心 | 转身侧体 |
|---|---|---|---|

第三步

# 打时间差高远球





田儿式的要点

## 下肢提前起动

下肢提前移动到位、做好姿势是比较难的，最初无论如何都做不好，易陷于被动。尽管击球点不变，但要求下肢提前移动、做好姿势。也就是要求比正常的击球移动稍早一点（早零点几几秒）起动就可以了。这时稍微一停顿，再甩腕击球。击球的时机把握最重要。熟练以后，就可以和第二步合为一体了。即使无法全力扣杀，也能够打出削球扣杀。

町田教练的基本技术

## 击球后右脚在前吗？

教科书里说："打完头顶球后，为准备接下来的快速移动，两脚要交换位置。"像棒球的投手一样，由于是右手击打，击打时右脚就为轴心脚，着地时，左右脚要交替移动，右脚在前。然而，正像照片上那样，田儿并不是特别重视左右脚的交替移动，他认为，"左右脚交替的意识太强的话，击球就会弱化，就失去了意义"。当然，能够快速把右脚移到前面的情况下，自然一定把右脚放在前面。

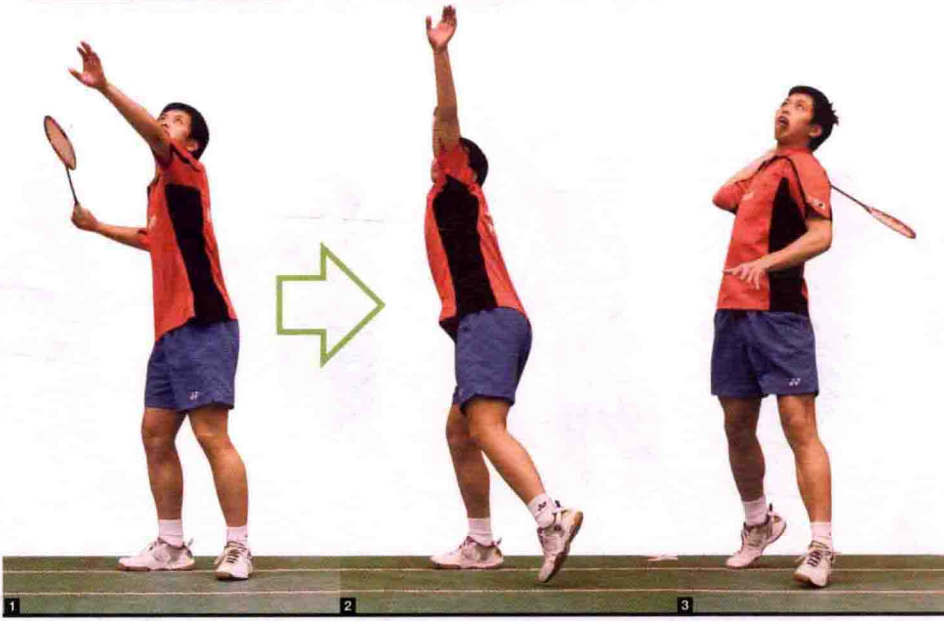
稍微停顿一下再击球，是利用时间差来迷惑对手的一种打法。

把第六张照片与 73 页和 75 页的照片比较一下看看就可以发现，下肢已经是击球的姿势了，但是球拍却慢了半拍。

从正面看

拍面稳定地击球 | 球拍稍微停顿一下 | 下肢提前移动到来球的落点下面 | 侧身

# 不拘泥于速度快慢，坚决果断地挥拍击球




田儿式的要点

## 比高远球击球点再靠前一点击打

与打头顶球的基本姿势要点是一样的，但扣杀时，拍面要比击打高远球覆盖得更正些、击球点更靠前些。想打出强有力的球，就会发力，于是，球拍就容易后引过大，挥拍就会迟缓零点几几秒钟。要想改变这一点，就要把拍面向上抬高些。要想找准适合自己的击球点和合适的时间点，只有反复击打练习。同时，同打高远球一样，扣杀也可以采取突然制动扣杀动作惯性下摆的打法和制造时间差的打法。

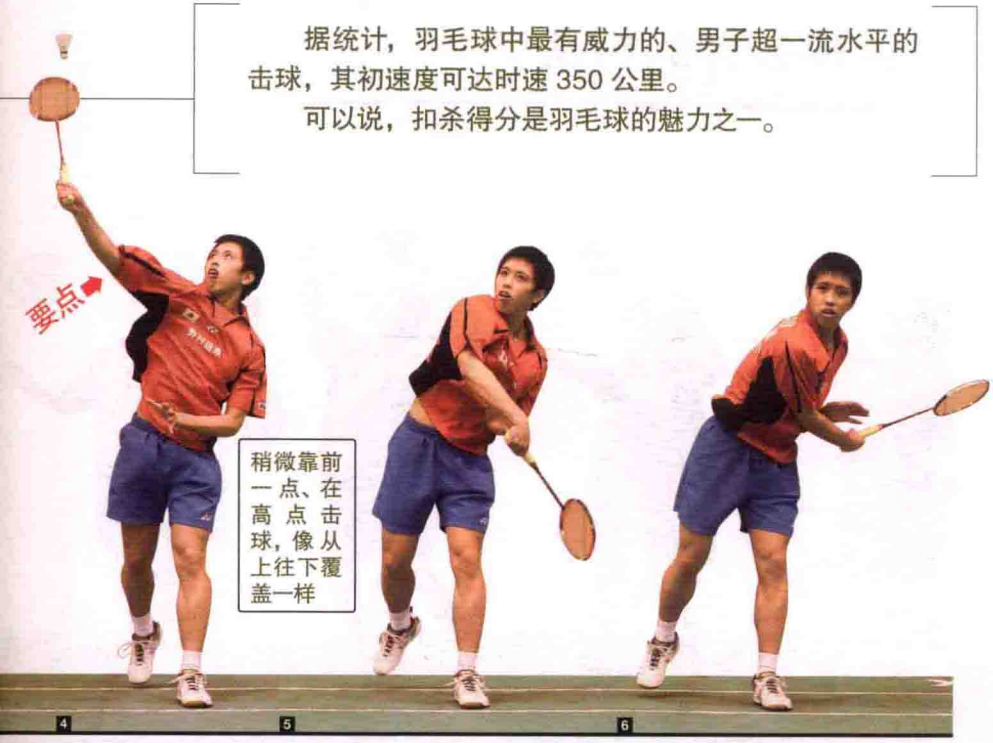
町田教练的基本技术

## 重要的是时间点与击球点

扣杀的关键是时间点和击球点。稍一错过，机会或者威力就失去了。要找准角度，要在尽可能高的击球点击球。击球点低了，无论如何总会觉得打出的球带上旋意味。就像田儿说的那样，要找到适合自己的时间点和击球点，只有多打、多练习，才能找到感觉。因为是能够全力扣杀的姿势，所以首先要全力打，当感觉到“这次打得好”时，就把那种感觉保存在脑子里。请队友观看，帮助找击球点也可以。

据统计，羽毛球中最有威力的、男子超一流水平的击球，其初速度可达时速 350 公里。

可以说，扣杀得分是羽毛球的魅力之一。




跳起扣杀的话，能够更好地打出角度

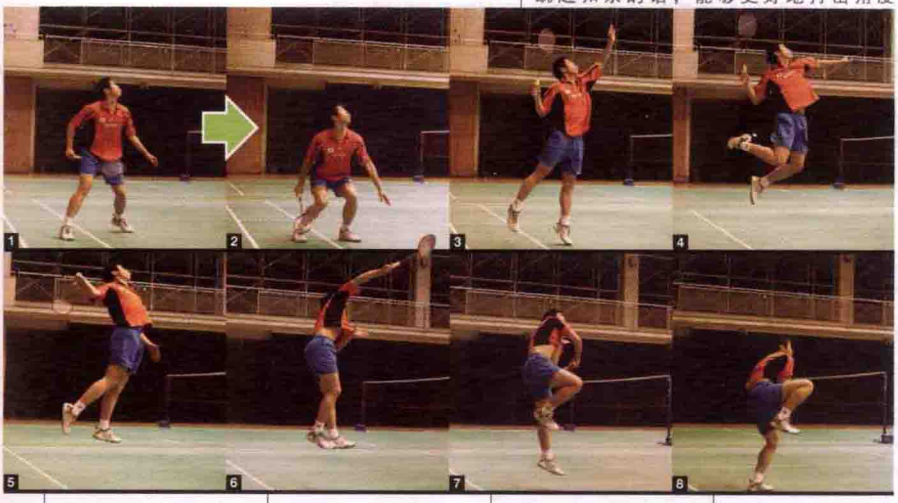
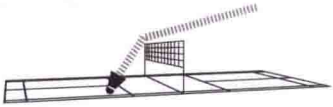



图1移动到来球落点下方做好准备

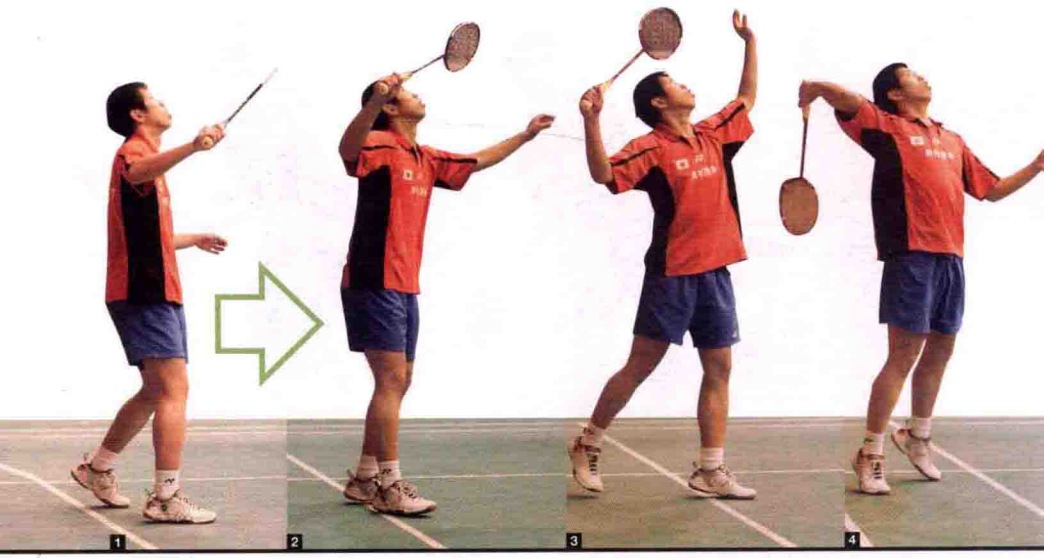
图2充分地曲身引拍

图3、图4跳起

图5~8抓住时机用力挥拍击球



# 各种各样的打法



最初先练习打直线球，再练习打斜线球。打直线球时，像照片所示那样向逆时针方向挥拍；打斜线球时，向顺时针方向挥拍，从球的外侧切击球托。

田儿式的要点

## 同打高远球、扣杀球一样的姿势

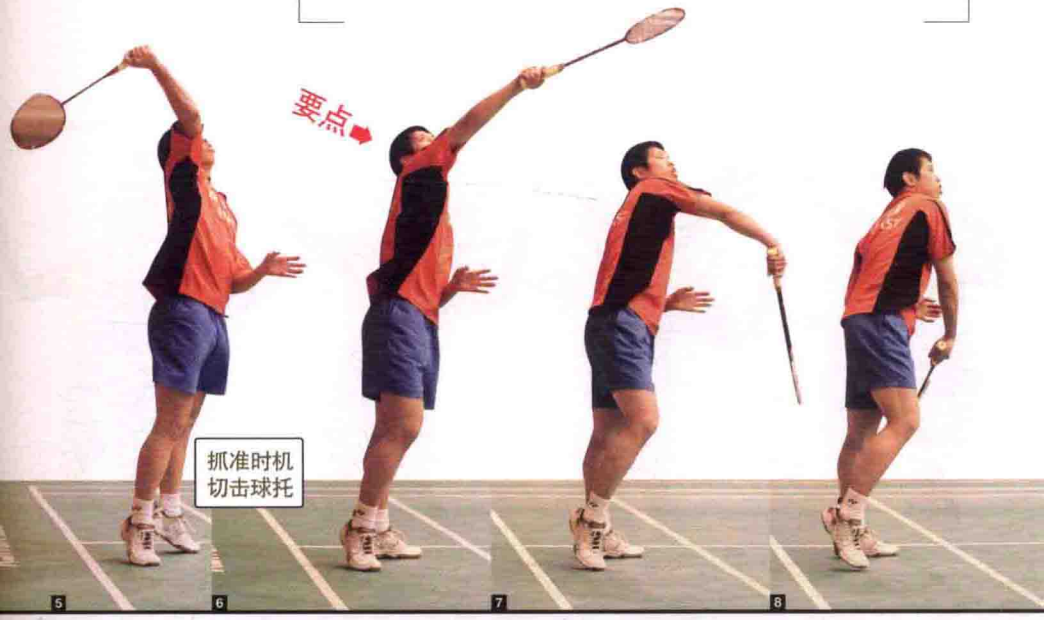
削球有两种打法，右手握拍的话，一种是按顺时针方向削，另一种是按逆时针方向反削。就像棒球的水平歪曲球和自然曲线球的关系一样，以打高远球和扣杀球同样的姿势击球的话，可以打乱对手的节奏。也同打高远球一样，削球也可以采用控制打球后的惯性下摆动作的打法和制造时间差的打法。

町田教练的基本技术

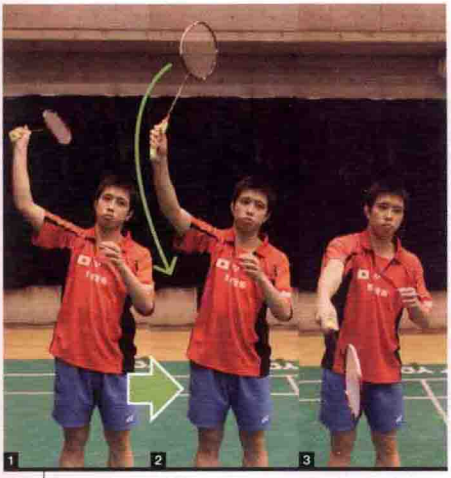
## 四种不同的打法

因击球的位置和线路的不同，削球可以有四种打法：即正手侧面和反手侧面（也就是头顶及左肩一侧。见84页之后）分别打直线球和斜线球。其中，打正手一侧的直线球和打头顶及左肩一侧的斜线球时，一般都用反削的打法，即向逆时针方向挥拍。首先打正手侧面的削球，开始时拍子到位就可以了。随着对削球方法及力量把握水平的提高，逐渐把削球的落点瞄准在对手发短球线前的区域里。

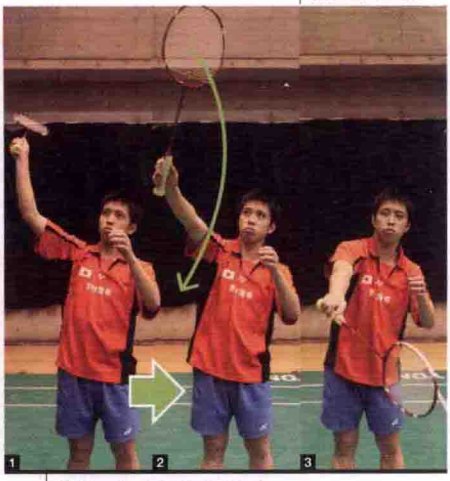
击球时，拍面不是平对来球的，而是像斜切东西一样削球，这样球就会失速、变化，一过网就急速下落。



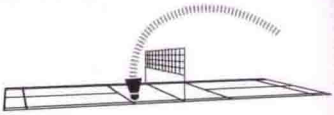

拍面的切击方法




顺时针方向转动




逆转、逆时针方向转动



# 击球点要高、不能低

田儿式的要点

## 高点击球

削球是指拍面从右侧或左侧切击球托，而拍面正对球托覆盖式下压击球则是吊球。如果说削球是变化球中所说的自然弧线球的话，那么，吊球给人以直线球的印象。要注意吊球的击球点不能过低。这种击球方法也能用于制动挥拍动作惯性下摆或者利用时间差的打法。

町田教练的基本技术

## 攻击的面要宽

学会了吊球的打法，攻击的面就更宽了。正手和反手侧面、头顶，以及直线球、斜线球都可以打。而且，扣杀、削球及吊球之间也不能区分得很明确。如削球的击球点稍往前一点的话，就变成削球扣杀。就像棒球也有削球等种类一样，击球点和发力以及削球的程度不同，就会产生微妙的变化，形成不同的击球。

吊球的失速比削球稍缓，一过网就向下坠落。

高点击球

要点

5 6 7 8

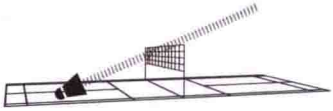
从正面看

4 用力挥拍击球

3 球拍正面覆盖下压

2 调整、瞄准时机

1 侧身



第一步

# 重视击球瞬间

田儿式的要点

## 全力做好脚步移动

当然，头顶球也可以有多种反手打法，因为是从击球手臂相反的一侧击球，这样的身体姿势使对手不容易看到击球手臂的胳膊肘，难以判断回球。也就是使球拍拍面刚好隐藏在身体后边，与其说是通常的正手球，倒不如说使对手难以预料出球的线路了。要有脚步快速移动到达击球点的意识，然后，重要的是击打的一瞬间。

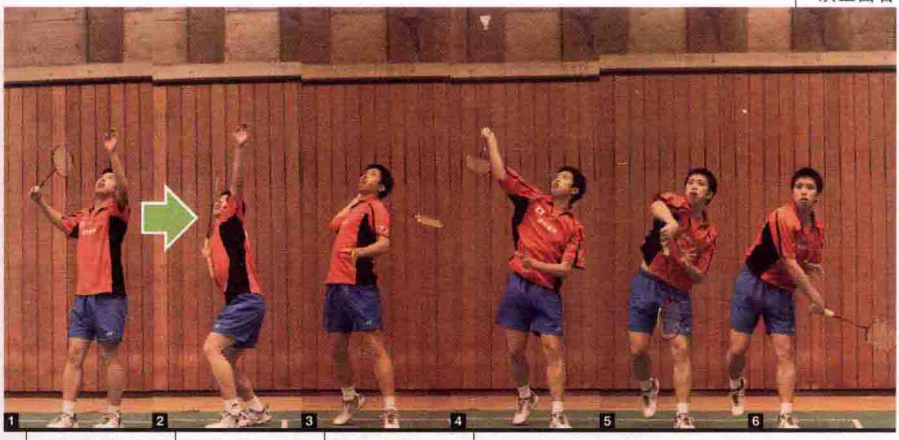
町田教练的基本技术

## 掌心向上的印象

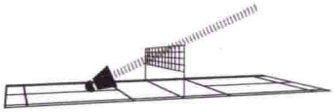
首先，把握住击球的时间点是最重要的。击球瞬间的印象是掌心向上，因为击球时要使用身体的柔韧性，所以，这是一种身体承受压力很大的打法。因为在场地外侧的左脚承载身体重心，体力消耗也很大。过于勉强使用这种打法的话，接下来回到场地中心就比较困难，所以要确认击球后回到场地中心并不困难时，才使用这种打法。

反手侧面。如果击球是右手的话，从身体左侧飞来的球就要使用反手来处理，这是一般的规律。但是，反手球怎么说也比正手球攻击力弱。因此，对于球拍较轻的羽毛球来说，球拍在头顶上方画圆似的从反手的一侧打正手球，这就是头顶扣杀。这里介绍一下这种扣杀方法。

从正面看




做好脚步移动　稳住重心　抓住时机　重视击打瞬间



## 第二步

# 打乱对手节奏

田儿式的要点

### 关键招数是摆幅小

与打正手球要向右边移动比较，打头顶球要向左边移动，以左脚为中心击球，用左脚制动。因此，本来挥拍动作惯性下摆的摆幅可能大，但是由于身体向左倾斜的反作用的原因，下摆的摆幅却自然地变小了。所以，头顶扣杀这一打法要比正手打法更容易。

脚步准确移动到来球的落点下

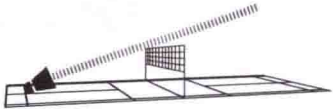
重心在左脚

头顶扣杀的第二步，与介绍正手侧面击打的高远球一样，制动挥拍动作惯性下摆，使对手一瞬间难以判断。与一般的扣杀比较，球的飞行线路变快、变低、变短了。

从正面看

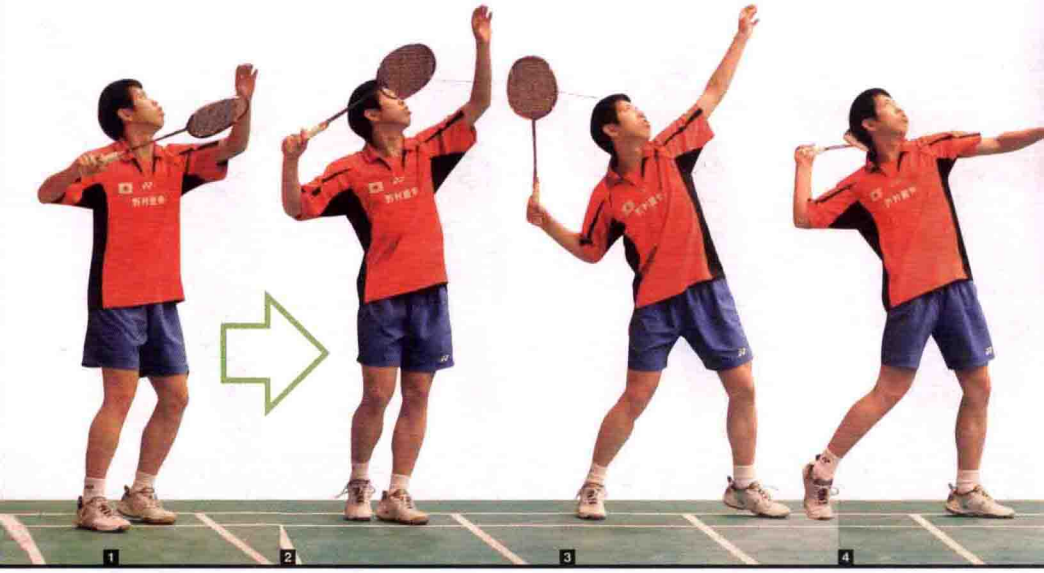
击球

挥拍动作惯性下摆要小



## 第三步

# 时间差扣杀




田儿式的要点

### 在重心前移的过程中击球

总体来说，头顶击球要注意的是身体不要向后弯曲过度。向后弯曲过度的话，击球后重心都会留在左边。为了不使身体弯曲过度，脚步移动要同正手侧面击球一样移动到击球点。尤其是这第三步，因为是手腕稍顿一下再击球，所以重心停留在左脚上，很难返回到原来的位置上。因此，在重心前移的过程中击球，是最好的时机。由于手腕稍顿一下再击球，击球点就会下降些，因此球的线路会变长。另外，头顶击球除了扣杀外，还可以打成高远球和削球。跳起击球也是可能的。从便于使用手腕这一点来说，反削球也能打。所以，脑子里有扣杀意识而进行的削球，作为头顶击球的击球策略是非常有效的。

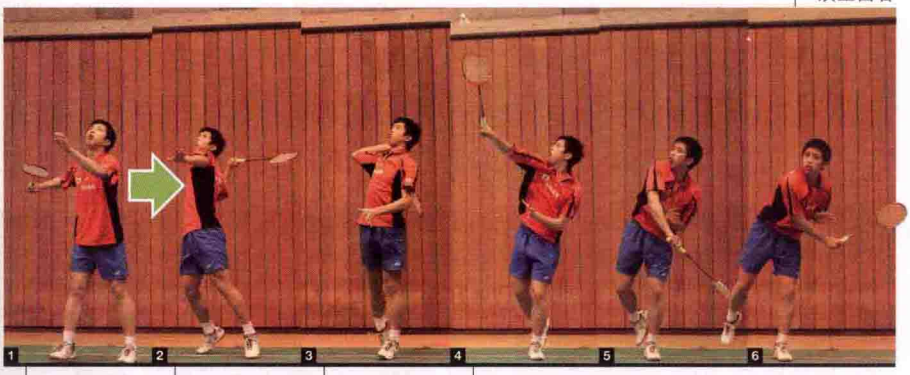
如同在高远球中介绍的那样，稍顿一下再击球，利用时间差可迷惑对手。对比下肢的移动来说，手腕在一瞬间稍迟一点儿挥出。

手腕稍顿一下，在重心前移的过程中击球

要点

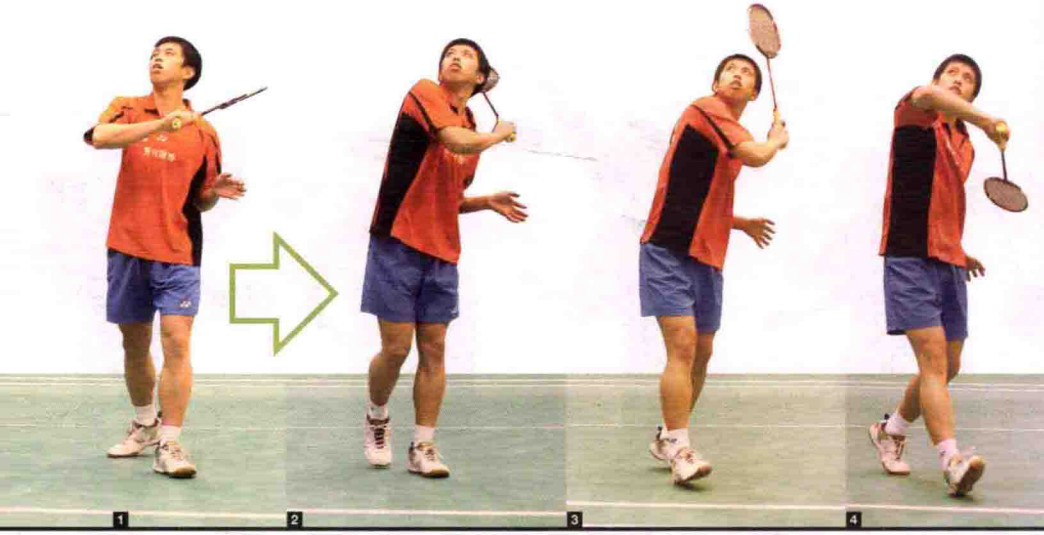
5 6 7 8

从正面看




| 准确移动到来球的落点下方 | 身体向后弯曲不要过度 | 重心前移中 | 手腕稍顿一下挥拍击球 |
|---|---|---|---|

# 消除反手弱的意识



想打斜线球时，打出的却是高远球，想削球时，面前却是反手握拍。

田儿式的要点

## 使手腕像鞭子一样柔软

打高远球时，打短了的话就有危险。尽管想打到后场，但是发力后球却打不远。要使手腕像鞭子一样柔软，像甩鞭子一样的感觉，先是肩部、再是肘部、然后是手腕，柔软地使用各个关节。虽说如此，从身体前边向身体后边挥动手腕是日常生活中几乎不做的动作。最初，球打不远也没关系，首先把打法掌握好。练习时，可先从练空拍开始。挥动球拍时不要用力，只在击球一瞬间用力。击球练习时，要像下边的照片一样，从比较容易的击球点开始，抓住时机，经过一段练习后再逐步要求严格些。

先从容易的击球点开始，逐步加大击球点的难度

对于反手一侧的来球，也用头顶击球的打法处理的话，体能的消耗会很大。这时，要使用反手高远球的打法。即右脚向来球的左后方移动，向正手击打头顶球的反方向挥动拍子。

从正面看

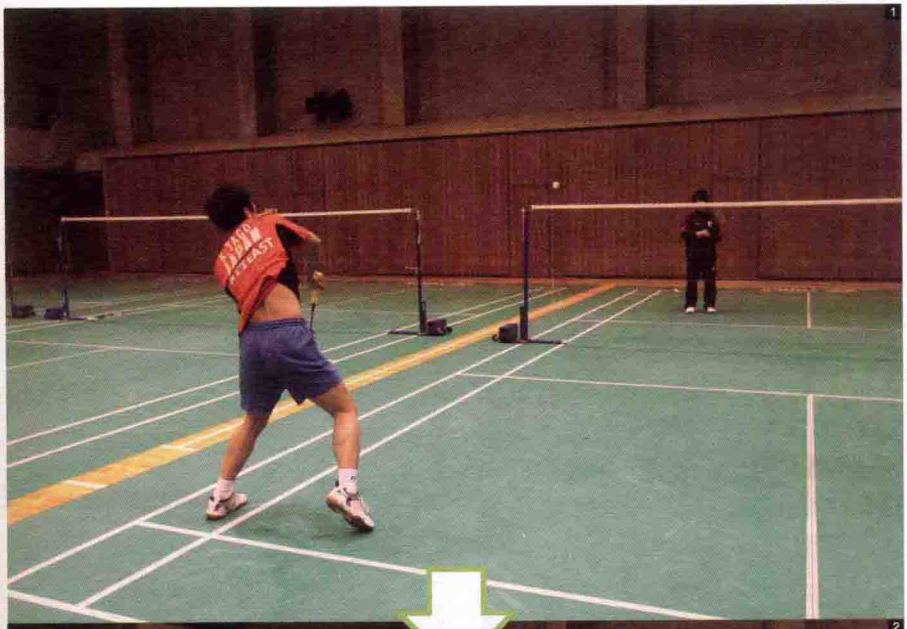
| 右脚准确移动到位 | 右肩向左前方移动，背向对手 | 右肘部提起，身体完全横过来击球 | 保持与来球适当的距离，以便有挥拍的空间 |
|---|---|---|---|

# 头顶球的练习方法

## 练习 01 左右击球（削球与扣杀）

①对手把球回到反手后场底线处，采用头顶削球打法。②对手把球回到正手一侧。③从反手一侧开始移动，根据情况，跳起扣杀。反复练习，使头顶球的正手击球点稳定的同时，记住脚步移动的方法，还要培养持久力。

# 介绍推荐的头顶球击打的练习方法



## 练习 02 一点击球（削球与扣杀）

从同一位置交替打出扣杀球和削球。找不到自己最佳的击球点，就发挥不出威力，所以要努力找到自己的最佳击球点。尤其是比赛前，要培养击球和抓准时机的感觉。

# 田儿式头顶球打法的思考

**只打扣杀球，对手会适应的**

町田教练曾写道："打头顶球的姿势与棒球的投球姿势相似。"除了棒球的投球姿势外，其他方面都有相同点。例如，即使优秀的投球手可投出时速150公里的直线球，但仅凭这一点也无法赢球，反而会被对手抓住弱点，对手只要掌握好直线球的时间点挥棒就能击准。羽毛球也是同样的道理。尽管你具有屈指可数的扣杀力量，但是，如果只是打扣杀球的话，对手最终会适应扣杀速度的。

尽管直线球是投球手的最好武器，但是，只有巧妙地配合几种变化球一起使用，才能取胜对手。羽毛球也是一样，扣杀再加上球速、线路不同的削球或吊球等，才能形成连续的攻击，也才能掌握主动权。

**同样的姿势打出不同的球**

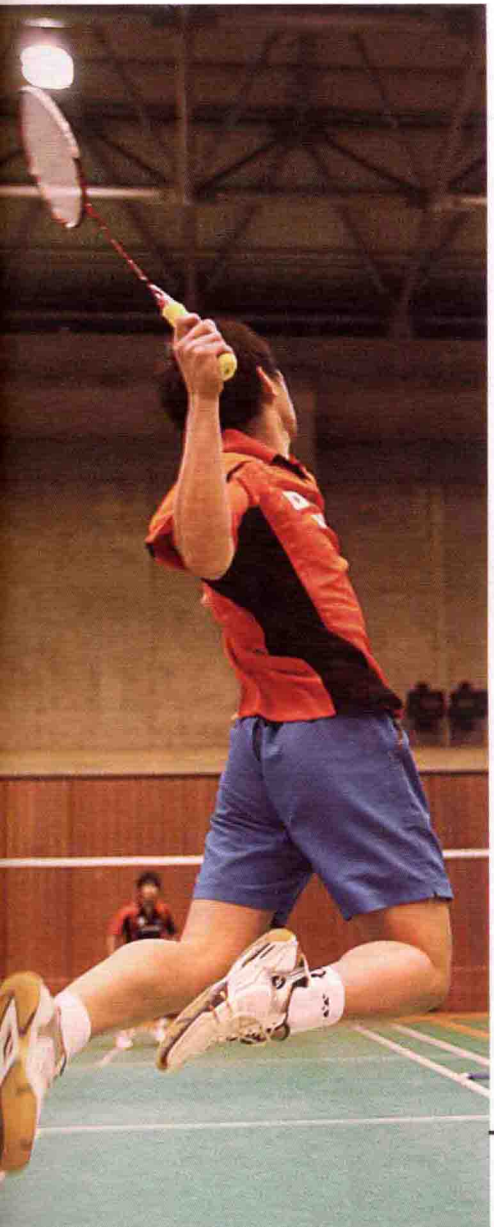
虽然有各种各样的击球方法，但是摆出势必要"打削球！"的姿势，给对手一种外表的信息，也给对手以时间，使对手有所预判和准备，专门做好准备的打法就失去了意义。就像用同样的姿势能够投出直线球和其他变化球才是好投手一样，这一点也适用于羽毛球。同样的姿势，能够打出缓急、高低、线路不同的高远球、扣杀球、削

球……只有打出变化球，才能使对手被动，才能领先对手。

话说起来不好听，但是因为是对人的游戏，要想占优取胜，欺骗对手也是不可或缺的方法。特意给对手以虚假信息，或者把真实打法隐藏到最后。像足球的假动作、篮球的隐蔽传球过人等都是一样的。

像刚才介绍过的，使击球的时间稍迟一点儿等，细细地打出各种

# 为了欺骗对手，击球要有变化



不同的球。

另外，为方便起见，击打方法也可以重新组合。如有把削球和扣杀球组合起来的打法，增加变化。要欺骗对方，变化越丰富就越有利。

状态好的话目标就集中在线上，不好的话目标就宽松些。水平提高之后，就要追求各种击球的精确度。我的实际感受是，比赛中三分之二的击球不能控制在自己瞄准的目标内的话，那么，这场比赛基本是要输的。

那么，追求精度到什么程度呢？比赛中，状态好时就瞄准线上，只是，感觉不能按想象的那样控制好球的话，就把目标定得宽松些，大致在目标的区域内就可以了。

状态不好时，拿下比赛的心情越是容易变强，目标也容易定得太高。其实，这时正好相反，要把目标定得宽松些。这样做，达到瞄准的目标精确率反而会提高，因此，也就更容易抓住机会。

——上班时的生活模式是怎样的？

六点半醒来，再睡一会儿，六点四十五起床。七点十五离开在千叶（地名）行德的家，到达在日比谷（地名）的公司时大约八点。早饭在公司吃快餐。八点半到十一点半在公司工作，主要是当助手。午饭大多是中华料理。饭后去千叶的体育馆，下午两点到五点半练习。

——对食物有什么喜好？

总的来说喜欢吃肉，不喜欢吃蔬菜，再加上有米饭就可以了。尤其喜欢吃汉堡包，不喜欢吃茄子，曾挑战吃过一次，那口感怎么也不能接受。再就是生的东西不行。在比赛时，最好是吃我喜欢吃的东西。营养均衡有点问题，但是只好忍着，因为吃不喜欢吃的东西是一种压力，而且又不是吃了这些东西就能够变得强大了。

——一郎高中时代也不喜欢吃蔬菜，现在早餐吃咖喱饭。海外远征时情况如何？

世界羽毛球联盟一年举办的超级联赛有十二次，一次打一至两场比赛。一般在比赛前一周出发，所以，一旦出去一般就是两至三周。此外，还有汤姆斯杯（男子世界各国对抗赛）等，一年在海外十次左右，每次都要进行赛前合宿集中训练，所以一年在家的时间只有一半左右。外出时觉得还是日本最好。长时间的旅途奔波很辛苦。但有一次去德国，飞机起飞前就睡着了，到醒来时，距离着陆只有四十七分钟了。如果每次旅途都这样倒是不辛苦。自己印象最深的国家是自己在该国取得好成绩的国家，如马来西亚和苏格兰。高中二年级时，在马来西亚参加了亚洲高中羽毛球赛取得了冠军；在苏格兰的苏迪曼杯赛（2007年男女混合团体赛）中表现出色，所以对这两个国家有好的印象。

## 球间休息01

### 与编辑交谈

## 我的日常生活

Part. 04

中场是攻防转换的主要区域，在这里既要严密防守，又要积极进攻；既要接对手击打过来的球，又要以平抽球还击对手。

高手在中场的失误很少。相反，在中场失误的选手是很难取胜的。

虽说如此，但是不仅仅要守住中场的安全，还要尝试各种各样的进攻打法，这才是重要的。

本章介绍平抽球和接发球的变化方法。

# 第4章

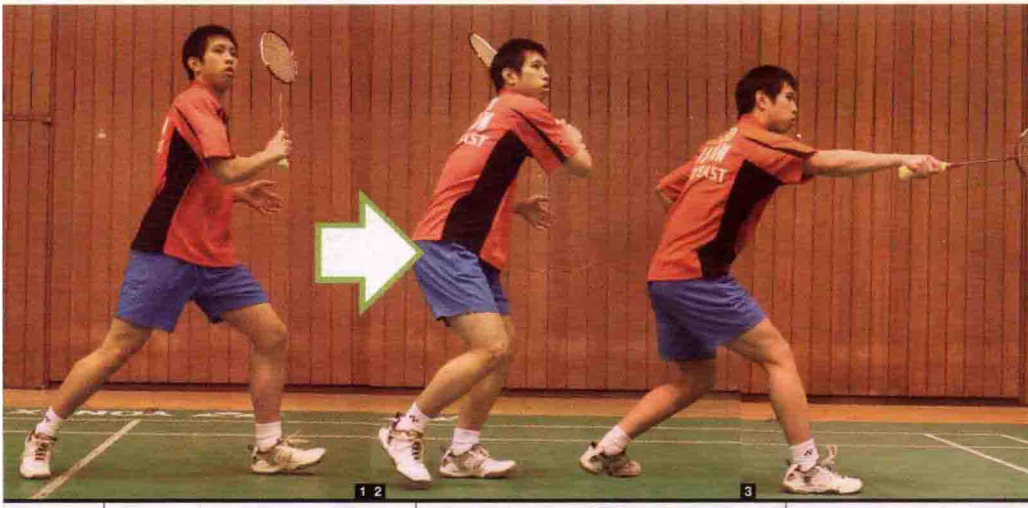
## 自由灵活的中场

第一步

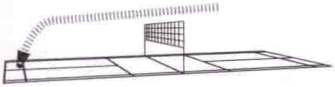
# 在身体前边用力挥拍

## 1 什么样的打法?

| 手腕像覆盖一样击球 | 使用前臂轻轻发力 | 以肘关节为支点 |
|---|---|---|



| 上举球拍 | 以肘关节为支点，手腕向上 | 脚步向前移动 |
|---|---|---|



抽（挡）球的飞行轨迹是直线的，对于对手的抽球，采用扣杀的接球方法，使球过网即下沉是比较理想的。

尤其是双打时，抽（挡）球的连续攻击非常有速度感。

这是一种有速度、有节奏感的连续攻击的打法，初学者也比较容易掌握。

首先介绍一下对手打来高球的回击方法。

正手

举起球拍

反手

用前臂反转击球

田儿式的要点

## 以肘关节为支点

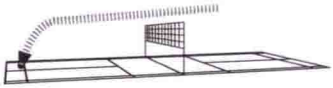
击球点的高低因对手的来球而定，而决定击球点高低的首先是肘关节。以肘关节为支点并且固定的话，之后的动作才能稳定。尤其对于双打，这是很重要的武器。这里介绍一下反手时右脚移动的几种打法。

町田教练的基本技术

## 手腕像盖帽一样

为使抽（挡）球不飘，要使用前臂集中发力，手腕像盖帽一样下压，这是技巧。注意，胳膊伸得过直的话，手腕难以发力。同时注意击球点。

## 第一步



# 在身体前边用力挥拍

### 2 根据要点进行练习！

|正手|

脚步向前移动，在身体前击球

要点

手腕上举，以肘关节为支点

要点

田儿笔记 MEMO

**脚步移动**

两腿直立的话，不易发力；稍一发力，球就容易飘。只有脚步向前移动并弯曲一点，才能创造出强有力的抽（挡）球条件，使球过网就下落。

町田笔记 MEMO

**要在身体前击球**

像田儿所说的那样，两腿从直立的姿势开始向前移动一些，在身体前面，手腕不要完全伸直就击球。对于对手的扣杀球，以抽球（或者是对直线球打斜线）回击是很有力的。首先，我们开始用直线球回应对手的抽球进行练习吧。

|反手|

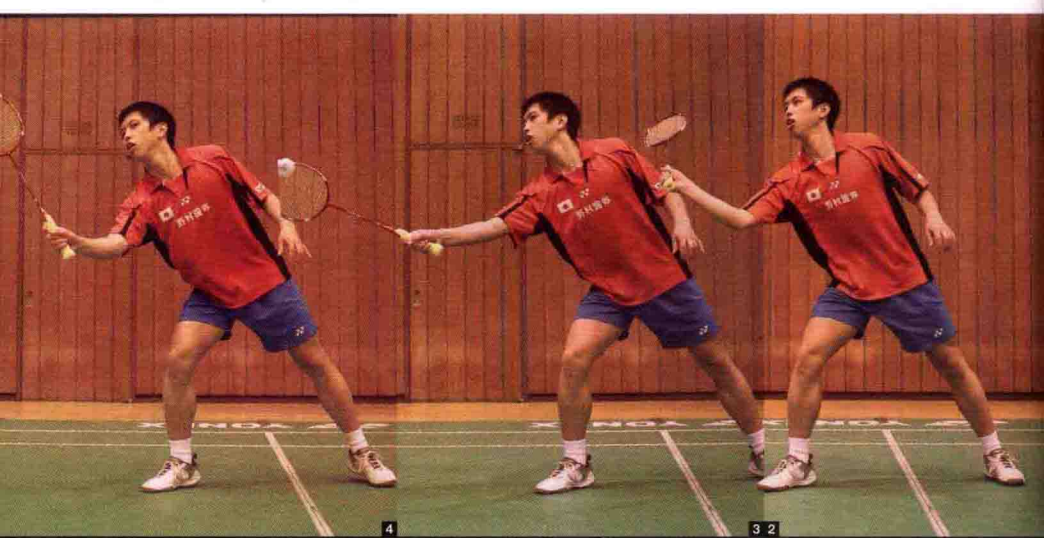
**使手腕上扬**

对于新手，反手击球比较困难，前臂容易僵硬，像棍子似地击球。正确的击打方法应是手腕上扬，让肘关节和手腕很好地旋转击球。掌握了反手抽球的基本要领，可击打的线路就变得多了，再慢慢地、逐步地向动作舒展和流畅发展。

第二步

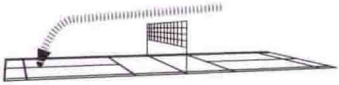
# 在身体前边闪击

## 1 什么样的击球方法?



立即回拍 | 挥拍拨击平扫 | 移动脚步至来球的下方

左脚向前移动脚步至来球下方 | 调整与球之间的距离并固定肩关节的位置



击打远离身体的来球或网下球时，要采用挥拍拨击的打法。

正手

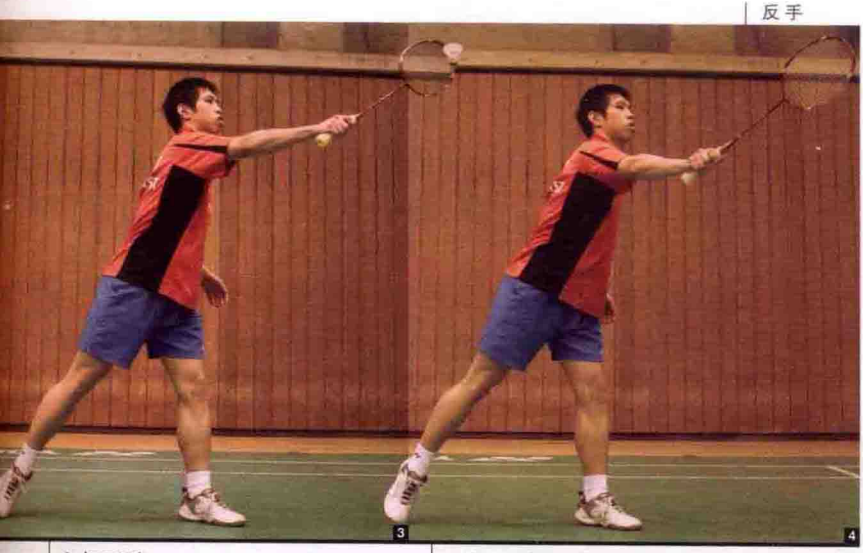
膝盖弯曲稍微深点儿

田儿式的要点

## 移动至来球下方击打

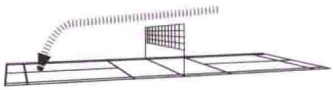
击打远离身体的来球或者近网的网下球时，要调整向前移动腿的膝盖高度后再击打。这时，挥动球拍的幅度过大就会触网，所以要闪电般地拨击。这样击打，球一过网立即下沉，比起一般的抽球飞行路线短。

反手



立起手腕　　小幅度摆臂挥拍

## 第二步



# 在身体前边闪击

### 2 根据要点进行练习！

|正手|

1

2

3

5

4

要点

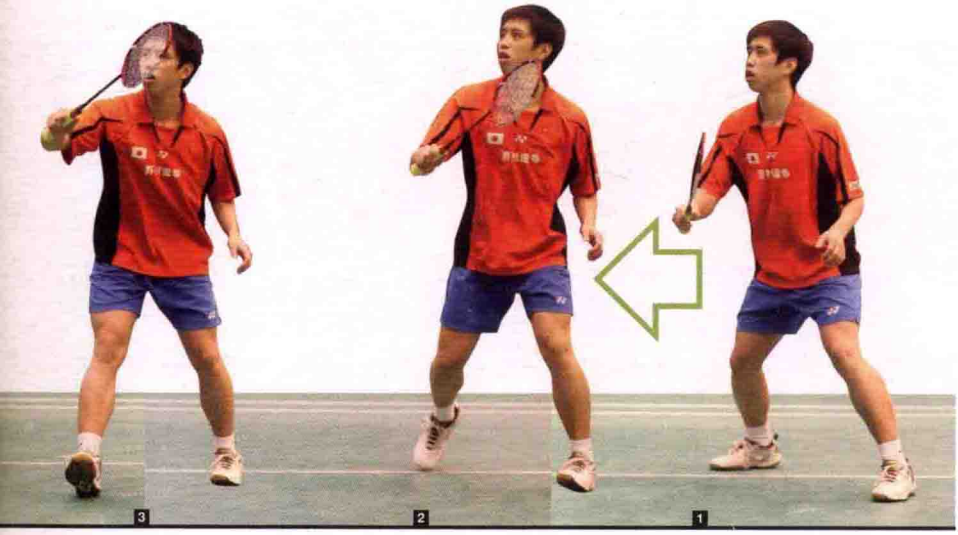
拇指发力，小幅度横向挥拍拨击

田儿笔记 MEMO

## 根据情况向前移动右脚

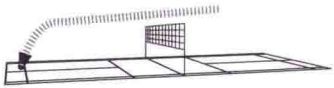
前一页中讲到，反手一般向前移动左脚。这里要求右脚斜向前移动对应来球。本来向前移动左脚能够快速地对应下一次击球，但是，由于来球离身体距离较远，左脚向前移动一步，还不能够很好地击球，这时就要移动右脚。

| 反手 |



第三步

# 时间差抽挡球



## 1 什么样的打法?

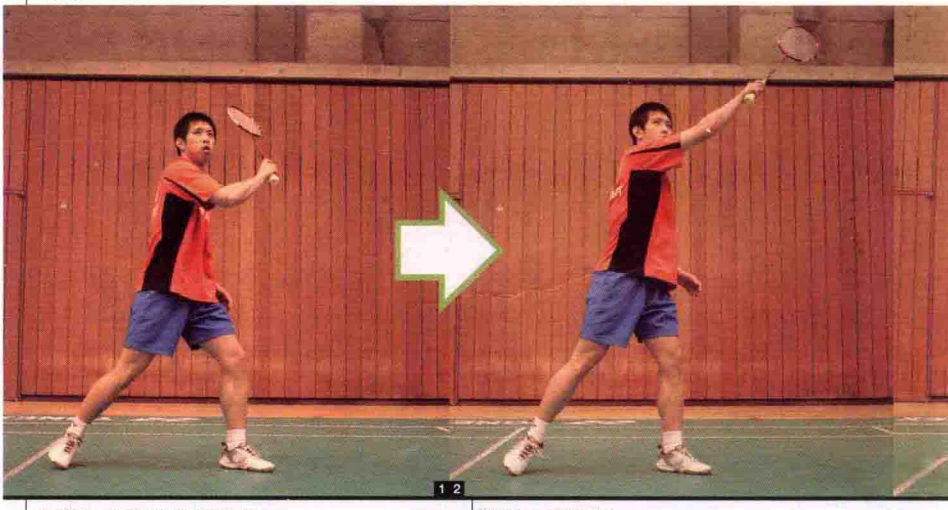
对手陷于被动时击球

田儿式的要点

### 早移动脚步，把球引进来

只有早些移动脚步至来球的方向，才能做到手臂即使迟一点儿摆动，也能击打来球。就像把球吸引过来似的，对手也多会来到前场，这时把球快速打向后场，能够使对手陷于被动。但是，频繁使用这种方法，就会失去效果，所以，使用的时机很重要。尽早移动脚步和抓准时间点很重要。

反手



左脚迅速移动做好准备

做出击球姿势

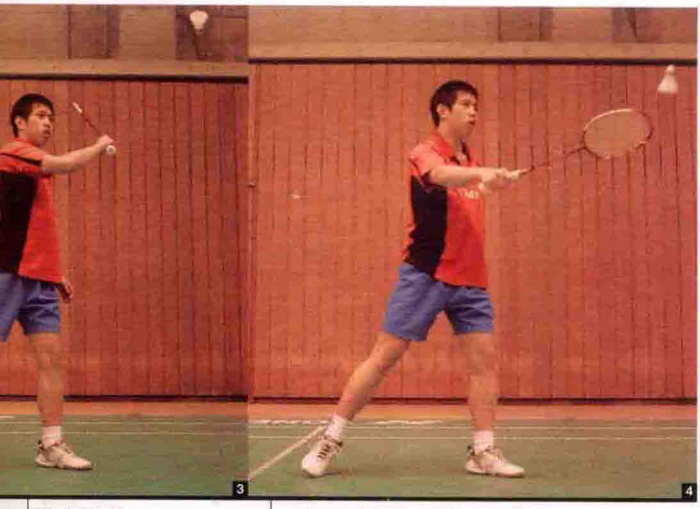
与同击打头顶球一样，
下肢尽早移动，以迷惑对手。

正手

稍微迟一点儿甩腕

举起球拍做出击球的姿势

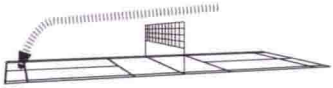
首先移动脚步做好准备



引拍引球

一气呵成挥拍击球

第三步



# 时间差抽挡球

## 2 根据要点进行练习！

脚先移动至来球方向，手腕停顿一下再击球

要点

下肢先移动做好准备，然后挥球拍

要点

做好击球的姿势，再引拍引球

正手

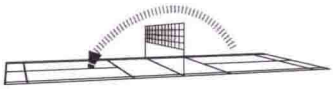
这种脚步移动除了可以打出抽球外，还可以打出落点在网前的前场球，也可打出落点在后场的高远球，或者立起球拍打出斜线球，总之，假动作的效果很多。

反手

田儿笔记 MEMO

**反手击球时移动右脚还是左脚？**

到此为止，介绍了反手击球时有移动右脚和移动左脚两种情况。究竟移动哪只脚呢？大家也许会感到迷惑。单打反手击球时（不仅限于抽、挡球），移动左脚的情况多一些，如果移动右脚，虽然移动身体容易，但是接下来的击球就会迟缓。而双打反手击球时多移动右脚，因为有伙伴，某种程度上可弥补移动右脚带来的迟缓。当然，单打时，如果是机会球的话，就向前移动右脚，瞄准得分目标去打。总之，瞬间的判断很重要。要根据来球距离的远近、速度的快慢等条件来判断哪只脚优先移动。

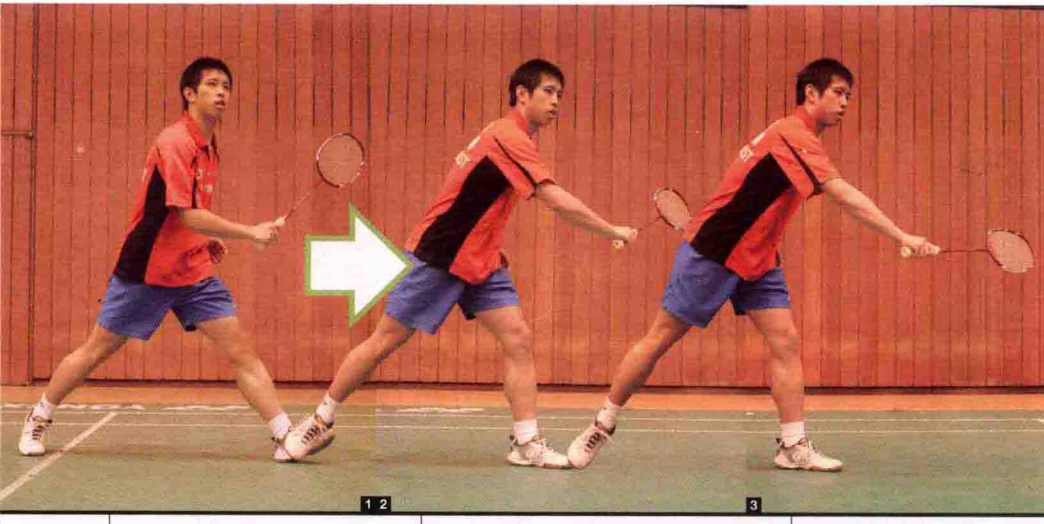


第一步

# 在体前轻轻回击

## 1 什么样的击球?

| 4 3 | 2 |
|---|---|
| 球拍顺击球方向延续惯性摆动 | 在身体前击球 | 做好击球准备 |



| 1 2 | 3 |
|---|---|
| 休闲、放松姿势 | 不打抽球，让对手看到的是球拍的把儿 | 抓准时机击球 |

用反弹接对手的扣杀球时，如果击球太高或太远的话，容易受到对手的连续扣杀。因此，接球练习要从打到对手网前开始。

正手

跨出右脚

反手

用力挥拍

田儿式的要点

## 做好拍面的准备工作

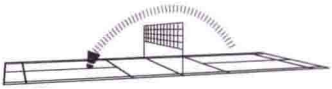
因为是接扣杀过来的球，所以身体姿势会不太舒服，这是很自然的。然而，如果拍面能够准备好的话，正手就能够很好地回击对手。当然，没有比身体姿势好的情况下打球更有利的了。但是，在实战中，比起好的姿势来，准备好击球拍面更重要。利用对手的球速，尽可能地在身体前面击球。

町田教练的基本技术

## 从相互打抽球开始练习

为了使接球不高、不飘，作为接球练习，从相互打抽球开始比较好。最初，不要求速度，要记住不让球高、球飘就可以了。空拍练习时能够做到，但是一旦球来了，姿势就会变形。经过反复击打练习，能够逐步体会到来球的高度和角度及其关系。

第一步



# 在体前轻轻回击

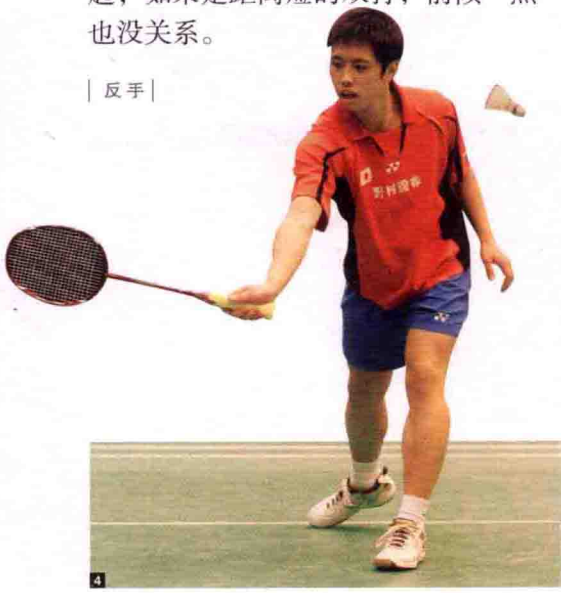
## 2 根据要点进行练习！

田儿笔记 MEMO

### 放松、不用力

我接对手的强力扣杀球，一般是不用力的，两腿微曲站立、做好准备。因此，人们常说我看上去几乎不动。的确，对一般人来说，看到强力扣杀来球，会不自觉地采取身体前倾的姿势。其实击球时身体应是直立的。也就是说，身体要从前倾状态回到直立状态，比如，身体前倾重心前移时，对手打来后场的高远球时身体就得后仰。尤其是单打，比起前后移动来说，更重要的是两边的快速移动，所以，稍稍放松些准备更好。当然，两脚的脚后跟要稍稍提起，如果是距离短的双打，前倾一点也没关系。

| 反手 |

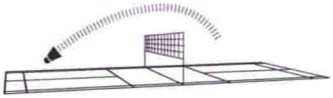


| 正手 |

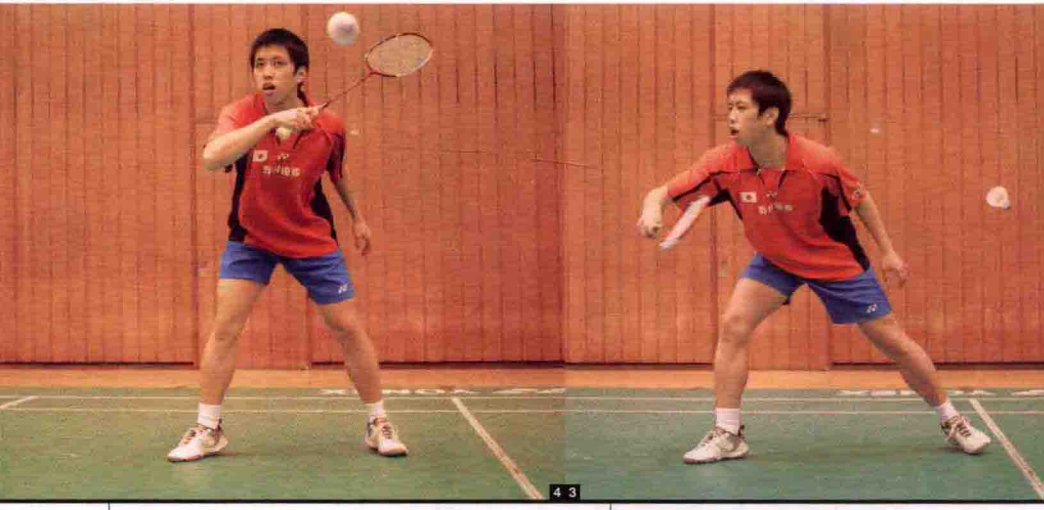
要注意，应对强打时，重心容易下降，这样一来，从低位回球，球的飞行时间就容易变长。

第二步

# 用抽球回击

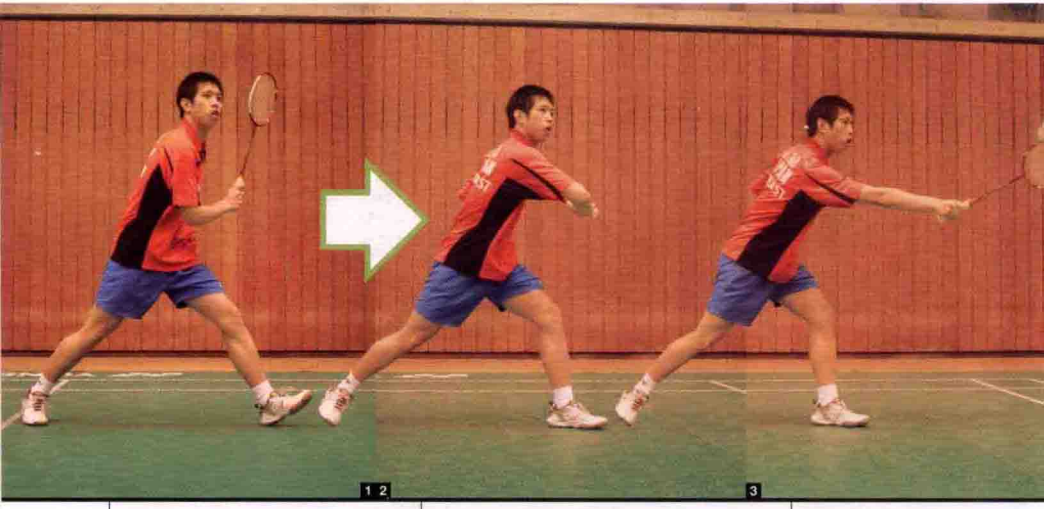


## 1 什么样的打法？



脚后跟提起，做好下一次击球准备

姿势要低、拍面要稳定并击球



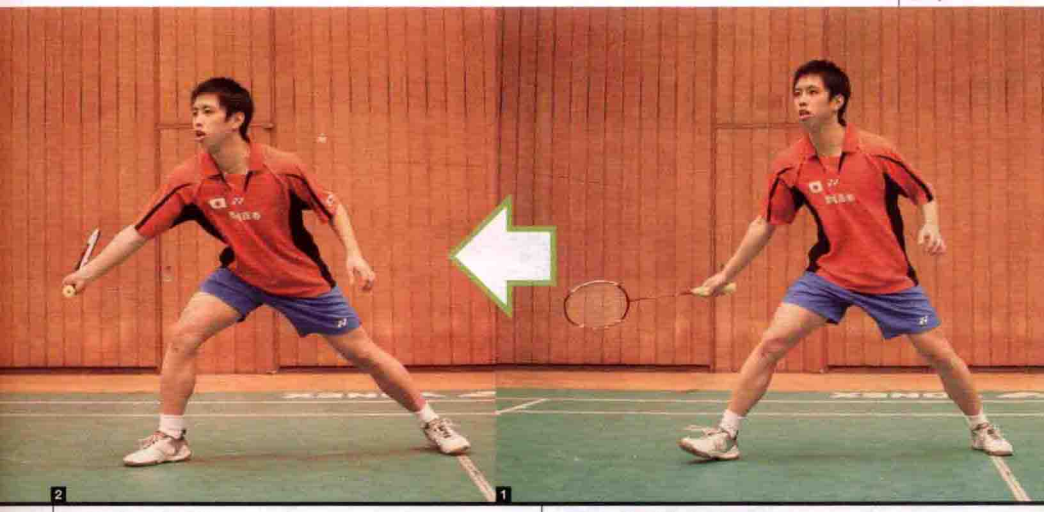
身体重心移到左脚

手腕上扬并做好拍面准备

在身体前面击球

如果接的是对手扣杀过来的、有角度的球，就应低些回球到对手的中场。

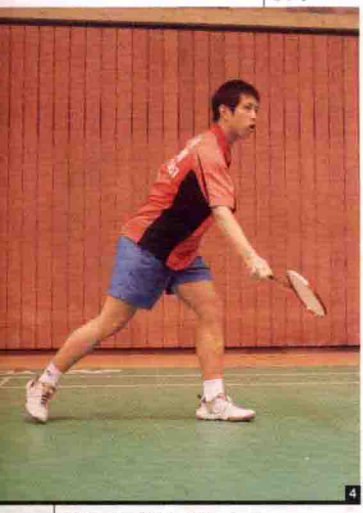
正手



调整时机并引拍

右脚向前跨步移动

反手



抓准击球的时间点

田儿式的要点

## 击球点尽量靠前

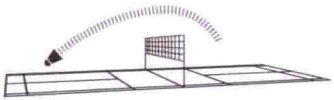
接打强有力的快球时，跨步插上的情况居多。尽可能在身体前面击球，充分利用对手的球速。

町田教练的基本技术

## 重心要低

用抽球回击抽球且不必说。接从上向下扣杀过来、而且有角度的来球，却不使球飘、球高是比较难的。因此，重心要低一些，做好球拍插入来球下方接球的准备。双打时可轻而易举给对手挑高球，单打时也能够取得反击。

## 第二步



# 用抽球回击

**2 根据要点进行练习！**

1 2

3

要点

不管是什么线路的来球，拍面都要做好接球的准备

4 3

要点

重心尽量放低，在身体前击球

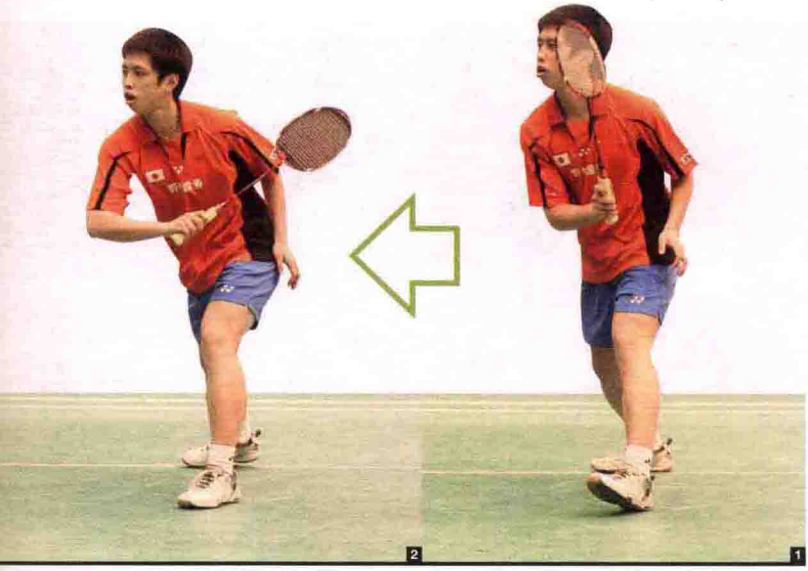
| 正手 |

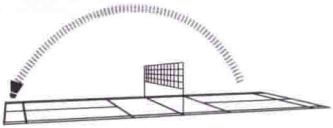
田儿笔记 MEMO

**正手瞄准对手场地中间位置尝试打斜线球**

反手接球打抽球回击时，对时机、拍面角度等的把握都比较难，所以很难打出斜线反击球。同样的情况，正手打斜线球就比较容易（一定试试看）。但是，打刁钻的斜线反击球时，需转动头部。单打时，大致打到中场范围就可以了。

| 反手 |





## 第三步

# 回击到后场底线

### 1 什么样的打法？

| | | |
|---|---|---|
| 像盖帽一样挥动球拍击打 | 以肘关节为支点调整击球时间点 | 拍面做好准备，向前踏出右脚 |

| | | |
|---|---|---|
| 重心移向左脚 | 调整击球时间点 | 在身体前击球 |

把对手扣杀过来的球回击到对手的后场。用力把回击球打得深一点儿的话，能够连续攻击。

正手

放松、准备好

反手

使用前臂、手腕等部位发力挥动球拍

田儿式的要点

## 用前臂、手腕等部位发力击球

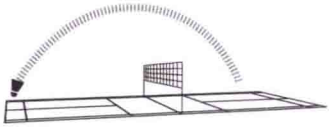
关于接球，一直要求拍面做好准备。尤其是这第三步，使用前臂、手腕等部位发力击打是非常重要的。看连续照片，就会明白以肘关节为中心挥拍击球的情况。挥拍的惯性延续动作，与其说是拍面向上，倒不如说是拍面向下，像盖帽一样以肘关节为支点转动挥拍。

町田教练的基本技术

## 挥拍击球时下肢要稳定

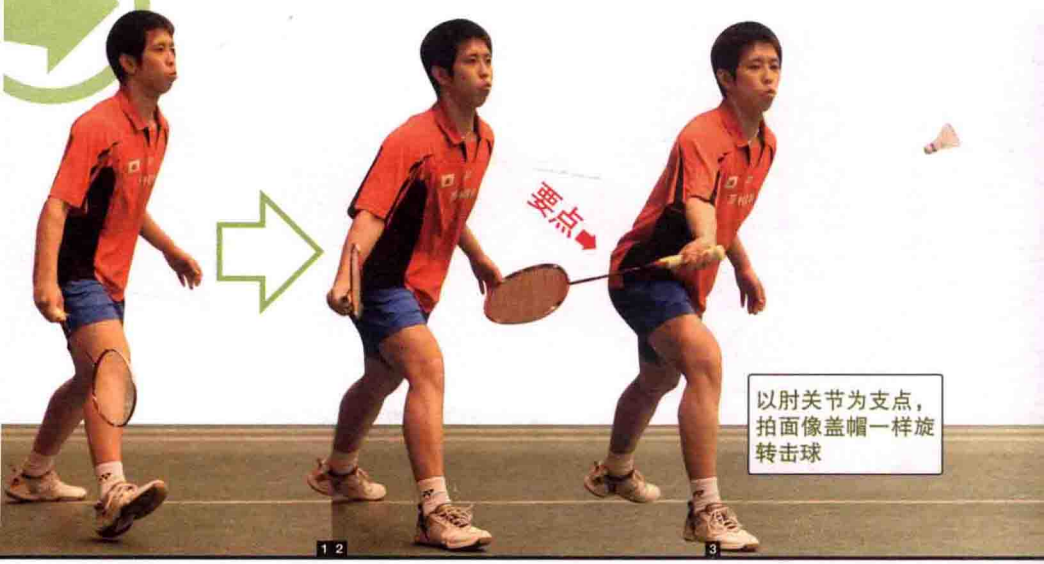
这是难度较高的打法，开始可以站立不动，在原地试打。尽量使下肢稳定不动，在身体前方击球，紧凑、快捷挥动球拍是重点。先不要考虑线路，只管挥拍击打，找到让球飞行的感觉。

第三步



# 回击到后场底线

## 2 根据要点进行练习！



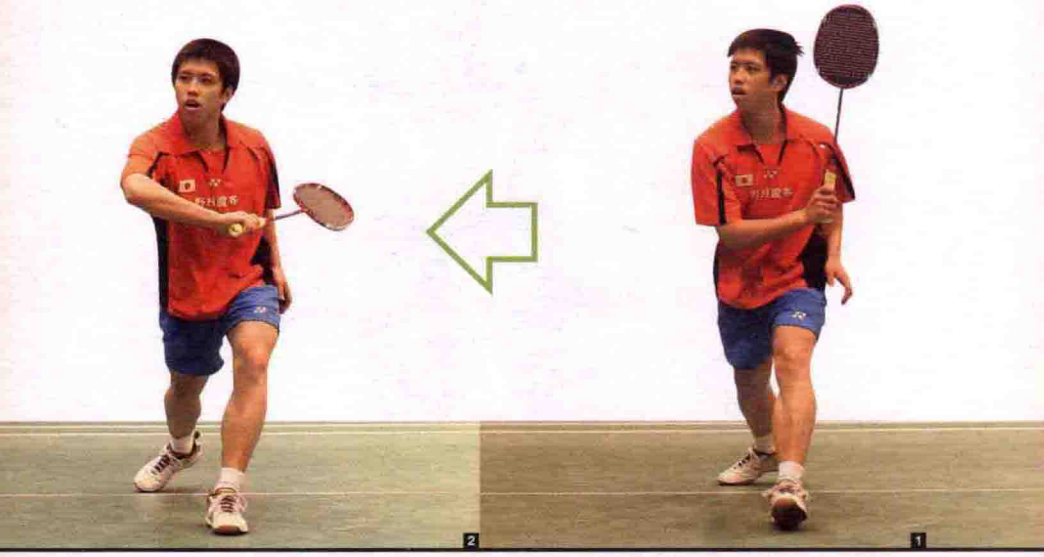
| 正手 |

田儿笔记 MEMO

**抓住击球时间点**

要回击出飞行距离长的球，抓住击球的时间点是关键。打到后场可以，但如果线路低了，让对手断了球，就没有意义了，所以，要抓住向上击球的时间点。

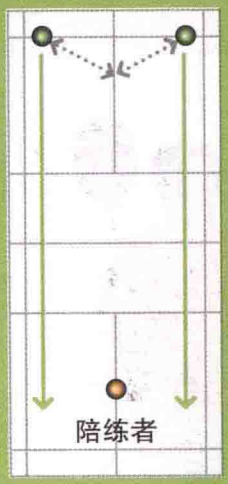
| 反手 |



# 中场的练习方法

## 练习 01 击球/抽挡球

只练习打抽球。请陪练者交替打来正手球和反手球，同实战一样，接球时在场地中心位置停一下再移动。这时要体会接球时正手握拍和反手握拍相互交换的感觉。熟练了以后，比起相互机械地分配球来，随便些也可以。要更加强化向两边的移动。




## 练习 02 击球/接球

陪练者打来快速的扣杀球。要把打来的有角度的球击打回去。回击球的落点可在网前，可在中场，也可尝试在后场。

# 推荐介绍一下中场的练习方法

接打强有力的来球时，身体姿势总是不太舒服，这时容易陷入被动，或者创造不出击球的合适空间。这种情况下，闪开上半身，或拧转身体，是确保创造挥动球拍空间的一种手段、方法。

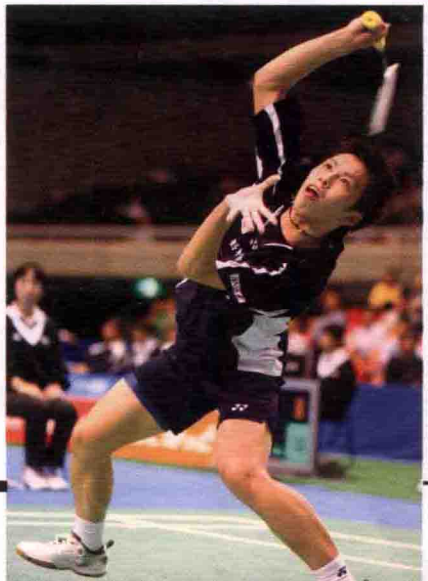
陪练者容易打出向上方向的、短距离并带有角度的扣杀球。

# 田儿 中场打法的思考

作为中场的攻防击球，一般多是抽球。来自中场的击球，可以说是得分的机会球，也是失分的危险球。如果让对手在很舒服的姿势下击球，你就要尽力去接球。假如能够把球打、压到对手的后场，迫使对手很困难地回球的话，或许你有机会转为进攻。总之，中场打出的球将成为攻守的分水岭。

**来球是扣杀球还是削球?**

对手的身体姿势是判断来球的重要信息。当对手的身体姿势既能打扣杀球，也能打削球时，你就必须要做好两种接球的准备。当然，还有个性差异，同是覆盖式或下压式挥拍动作，如果发力就是扣杀球，如果不发力就是削球，这是一般规律。高水平的选手跳起来打，可能是扣杀球也可能是削球，这也需要从发力方法的不同去判断。另外，还可根据拍面的朝向判断来球的线路。要有这样的意识，一般七八成是打最短距离的直线球，也会有两成左右是打有些距离的斜线球。



即使能够预测对手打来的是什么球，主动权也还仍然在对手那里，因为自己拥有的时间非常有限。不用说面对强有力的扣杀球，就是缓和一点的削球，如果身体轴心不能保持好，接球就会成为死球。因为不能舒展地挥动球拍的话，全身的力量就不能传达到羽毛球上，那么球就不能飞到对手场地。如果对手很从容，自己就只有忍耐了。

**抽球是双刃剑**

对手处于不利态势，自己的判断正确的话，接球就取得了主动，就会出现以守转攻的机会。例如，以抽球迎击对手的扣杀球到后场，

# 中场不失误的选手能取胜

就会使逼近前场的对手陷入被动，即使不能成为致命一击，也绝对占据了优势。

用斜线抽球接对手的扣杀球是难度较高的打法，但是，扬起肘部，形成拍面就变得更容易了。在实战中，一旦使用一次此招，对手就不敢再轻易到前场来了。最近，单打使用抽球的打法也多了起来。

只是，与每人只掌控半个场地就可以的双打不同，单打时一人就要掌控全场。即使认为打出了好的斜线球，如果对手判断正确，就会迅速向空出无球那边的场地进行反击。对我来说，与其使用让对手追着球跑的打法，我更喜欢使用快慢、缓急来打乱对手节奏的打法。

在羽毛球比赛中，人们认为控制了网上就控制了比赛。在我看来，中场出现了失误，就不会取得胜利。就接扣杀球的精确度问题来说，如果接扣杀球质量不高，被反扣杀回来是很正常的。回球水平高的话，能够继续攻防。相互攻守竞争的中场，才是决定比赛结果的重要区域。

——练习时需要注意的事情

想练习时就认真地练习，不想练习时就不练习。从某种程度上讲，我的身体已经形成了这样的习惯，这对中学生来说，可能没有参考价值。我现在的身份是公司职员，每天打羽毛球就是我的工作。因此，有时对羽毛球也不感到新鲜。在这种状态下，即使进行严格的训练，也没有什么实际效果。

这就像学生在一起打球一样，技术且不说，只是单纯地高兴、快乐地打球。受到新鲜的刺激，就很愿意练习了。只有自己喜欢去练习，才能出效果，这和学习是一样的道理。

——如何采纳教练的建议

教练尽管表达的方法不同，但教授的东西却都是正确的，然而未必适合所有人。比如球拍的握法，基本握法绝对是东方式的，但是适合我的却是具有明显的西方式握法。因此，教练教的东西，自己要在试用的基础上进行取舍选择。我在教初中生、高中生羽毛球时说："我说的不一定符合每个人的情况。"

——兴趣小组活动时，经常有场地不足的情况

一般来说，都是根据水平的高低来规定进入场地的时间。如果有16人的话，就会分成高水平的8人和低一点水平的8人。但是我认为，高低搭配更好。这样可以从高水平的4人那里学习到一些东西，高水平的4人从低水平4人那里也会有新的发现。如果所有的事情都只考虑高水平优先的话，那么低水平的人所具有的潜在能力或许就会被埋没了。

## 球间休息02

### 与编辑交谈

## 我的练习情况

Part. 3

有没有无目的地发过球?

发球不失误是很重要的，但是，总发出同样的球、同样线路的话，就会被对手破解。

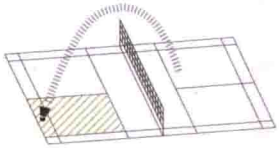
要根据对手的准备情况和身体姿势来决定发正手长球、正手短球，还是反手长球、反手短球。

一个人就能练习，找空余时间反复练习吧。

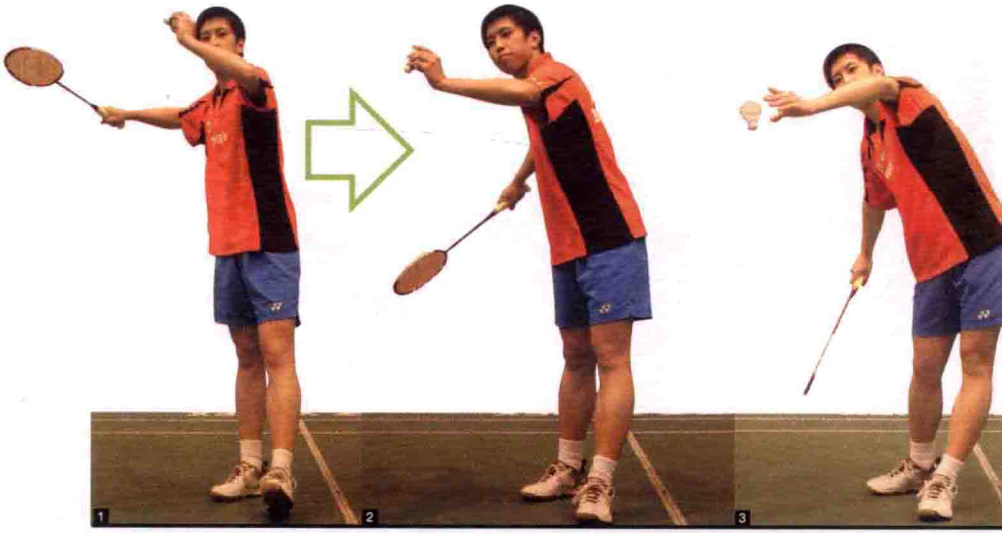
这里同时介绍培养羽毛球感觉的游戏。

# 第5章

## 多种多样的发球


单打发高远球

# 放松



田儿式的要点

## 我的站位偏后

最近，不仅是双打，就是单打也都发短球，这已经被认为是主流。但是我认为，根据情况发长距离的高远球也是很重要的。首先，发球要放松。如下图照片所示，我的发球站位和其他人比较，稍偏后。其理由是能够更好地看到对手的站位。

町田教练的基本技术

## 做好身体重心移动

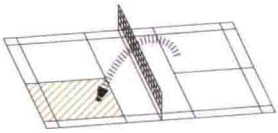
对于初学者来说，正手发长球是比较好的。反手球线路比较稳定，但是球的飞行需要力量和技术。发短球容易遭到扣杀攻击，所以，一般愿意发到后场。这要求球拍的挥动线路稳定，要求做很好的身体重心移动。发长球时，一般是手持羽毛中间、球托之上的部位。

发长球、发短球都是站在这个位置

发球方式可分为正手长球、短球和反手长球、短球四种。不管哪种方式，都需要正确地、反复地练习。

从侧面看

| 观察对手做好准备 | 引拍 | 球拍的挥动线路要稳定 | 做好身体重心的移动 |
|---|---|---|---|


单打发短球

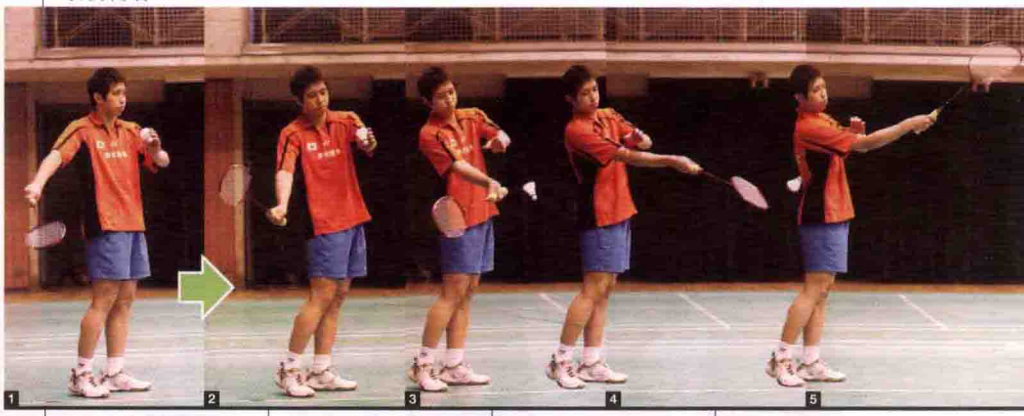
# 以发长球的姿势做准备

田儿式的要点

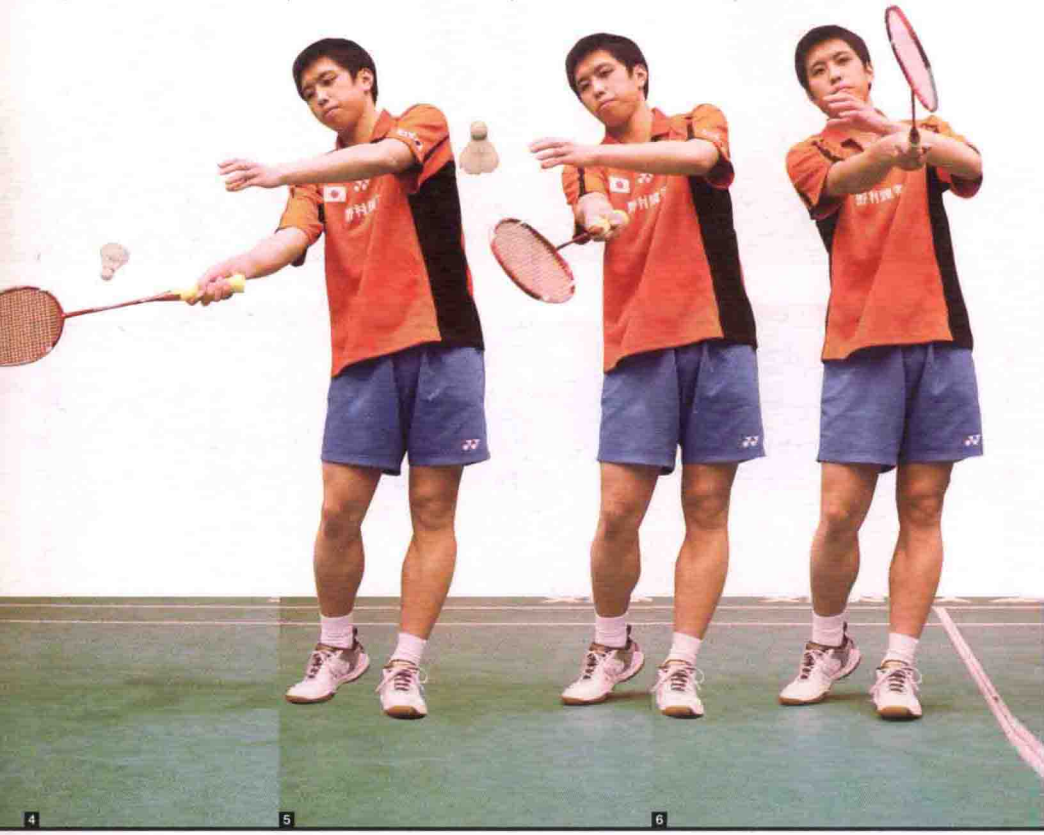
## 击球点要稳定

比起反手发球，正手发球球拍的挥动幅度大，时间把握比较难，所以，击球点需要稳定，且控制的时间要短。佯装发长球，以发长球的姿势发出短球。这与反手相比，正手更容易吧。

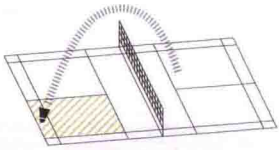
从侧面看

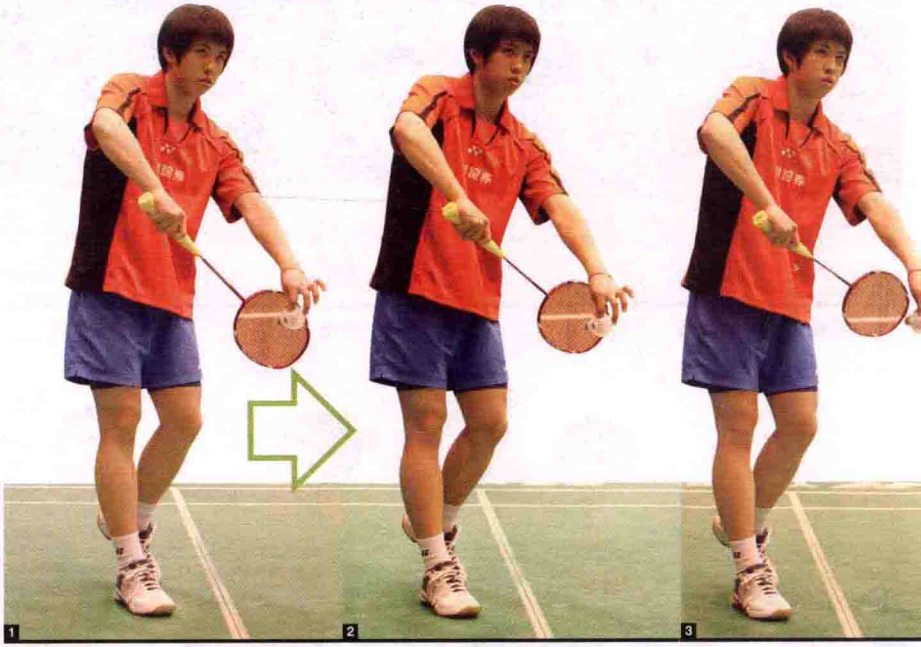


| 观察对手做好准备 | 引拍 | 稳定拍面，击球 | 推过去的感觉 |
|---|---|---|---|



# 给对手制造被动


单打发高远球



田儿式的要点

## 瞬间选择最有效的发球方式

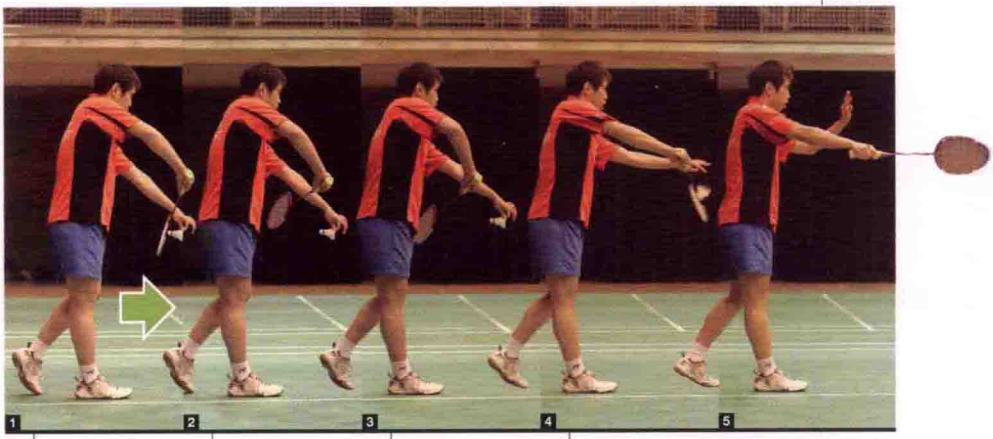
使用前臂和手腕发力，把球发到后场。是用正手发还是用反手发，是发长球还是发短球，这需要在前一次击球结束后、下一次击球开始前的瞬间内做出判断。首先，要观察对手的姿势，看对手期待什么。同时参考这之前的情况，看需不需要变化打法。从战术上考虑，决定是压对手的后场底线，还是吸引对手到网前。当日，尽早发现最适合自己的发球方式是非常重要的。

町田教练的基本技术

## 尽早引拍做好准备

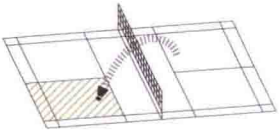
反手发长球，很难发得远。但是，只发短球，只要对手做好打前场球的准备，且球稍微一高，就容易被扣击过来。而以发短球的姿势发出长球，被扣击回来的危险性就降低了。最初，尽早引拍做好准备，用力挥动球拍打打看。然后再逐渐缩小挥拍幅度，接近发短球的姿势。

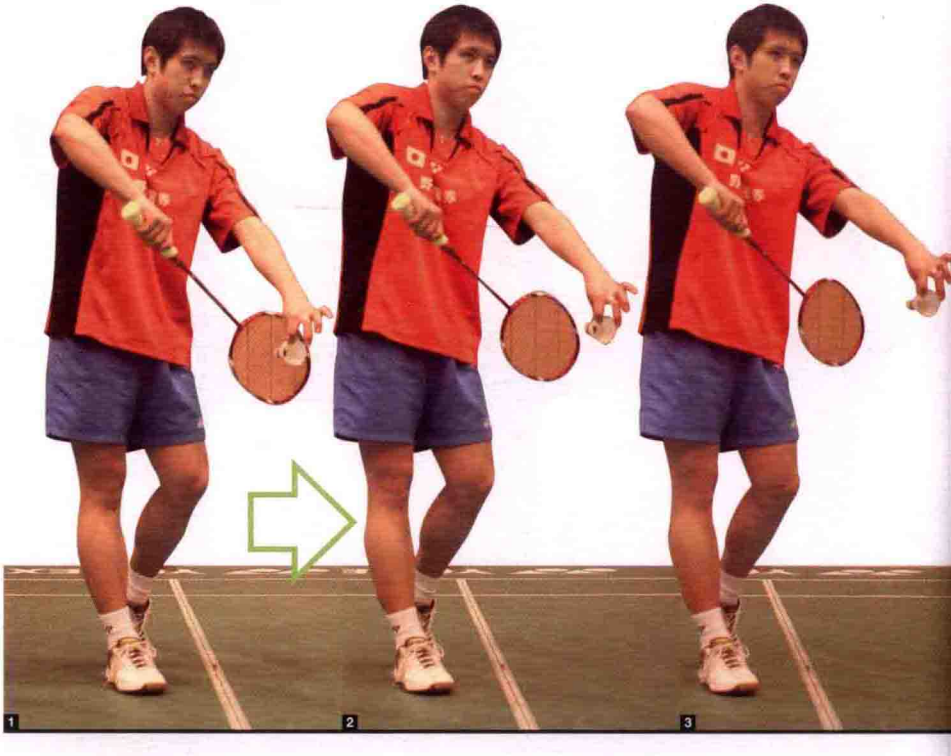
从侧面看




| | | | |
|---|---|---|---|
| 观察对手做好准备 | 引拍 | 稳定拍面 | 前臂旋转向上击球 |

# 发完球立即做好接球准备


单打发短球




田儿式的要点

## 改变线路和节奏

反手发短球时，由于球拍的行进线路比较稳定，距离又短，所以比较容易发球。当然，对手也比较容易回击。因此，改变一下发球的线路和节奏，就不容易被扣击回来。说得理想一点，球的飞行线路高峰能在自己场地里的话，首先不可能被扑杀过来。

发完球后要立即做好接球的准备。

町田教练的基本技术

## 向前推出的感觉

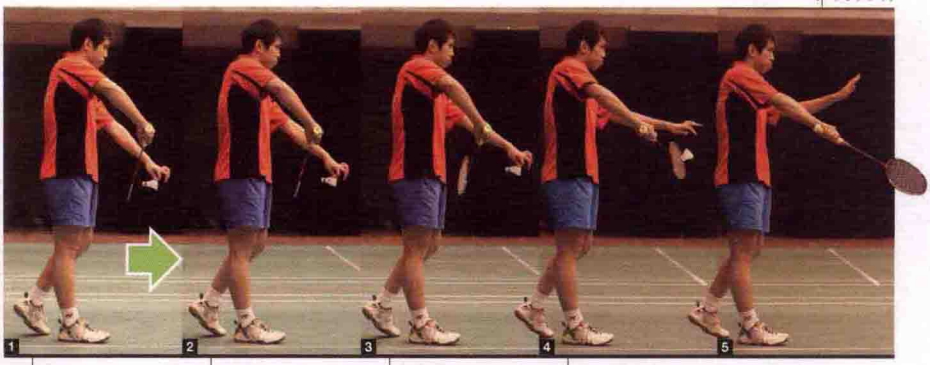
不是用拍面把球弹出去，而是向前推出，击球后沿着球的飞行路线顺势推出球拍的感觉。如果用拍面把球弹出去的话，球就容易打高，而用向前推出的感觉打，则球比较容易稳定。持球的方法因人而异，发短球时，多持羽毛的上边。经常用同样的方法练习发球，并且打同一个点，就能找到这种感觉。

要点

向外推球时
改变节奏

4 5 6

从侧面看



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| 观察对手并做好准备 | 引拍 | 改变线路和节奏 | | 向前推出 |

# 发球练习方法

## 01 击球练习

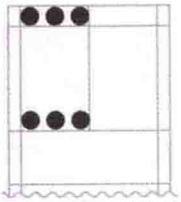
这是一种带有游戏趣味性的发球练习方法。拿一个旧的羽毛球倒立在网的上边，以此为目标，数人交替发球击打旧球，击中者或者把旧球打下网者获胜。这是一种具有难度的贴网发球练习，不仅可以交换反手、正手，还可以换发球的位置和旧球的位置进行练习。在国家队的队员们中也进行过这样的练习，是非常令人兴奋的练习方法。

# 介绍推荐的发球练习方法

## 02 发球与接球

让一人站在对手场地里接球，进行实地发球练习。对手站在那里并做好接球准备，发球者就会有一种压力，因此，适应这种压力是必要的。

观察对手的身体姿势和准备情况，尽量发出对手意想不到的线路。



单打发球要瞄准的六个点

## 观察对手接球的准备情况

是正手还是反手？

接球者正手握球拍→往反手一侧发球

接球者反手握球拍（拇指立贴在球拍柄宽面上）→往正手一侧发球

要想发出接球者意想不到的线路，方法之一就是要观察对手的准备情况，向对手预想的相反一侧发球。尤其是双打时，接球者在近网处做好了准备，一旦被抓住机会，就会立即扣杀过来。因此，要仔细观察对手的准备情况，别放过给对手造成被动的机会。对手正手握拍的话就往其反手一侧发球，反手握拍的话就往其正手一侧发球。当然，只是这样打，也会被对手识破，要注意变化。

# 田儿式发球方法的思考

## 使对手判断失误、错过最佳击球时间点

**发长球还是发短球?**

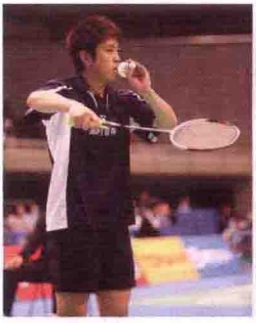
双打比单打更重视发球。双打多用的是发短球。即使能够把长球发到底线深处，双打的底线也比单打底线短70多厘米，如果被从高点扣杀的话，后果会比单打更严重。因此，回击球打不好的话，就会成为对手的机会球。所以，还是发短球更能降低被强力扣杀的危险性。当然，发短球，稍微高一点儿或线路不好的话，也会被立即扑杀。

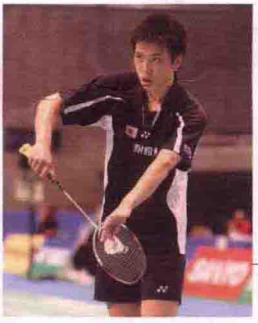
从这一点来说，单打时发长球即使被扣杀回来，接球不太理想也没关系，因为对手就一人，不是那么容易就能赢球的，因此，单打时多是发长球。但是，近年来发短球成了主流。

执行新的规则后，即使对方发球，只要扣杀成功了就赢得一分，与以前的只有发球方赢了才得分不同。由于发球与失分直接挂钩，所以发球变得更加谨慎小心了。

**多样的变化使在连续对攻中更有利**

羽毛球运动原本是发球一方不利的，这是因为接发球一方最先有进攻权。为了尽可能地挽回一些不利，就要求发球更准确、精度更高。而且羽毛球不像网球那样，可利用强打发球直接得分。期待





同一场比赛中可以分别使用正手发球和反手发球技术

发球直接得分只能是给对手制造被动，或者靠对手对界内、界外的判断失误。也就是说，发球是组织稍微有利一些的连续对攻的开始。

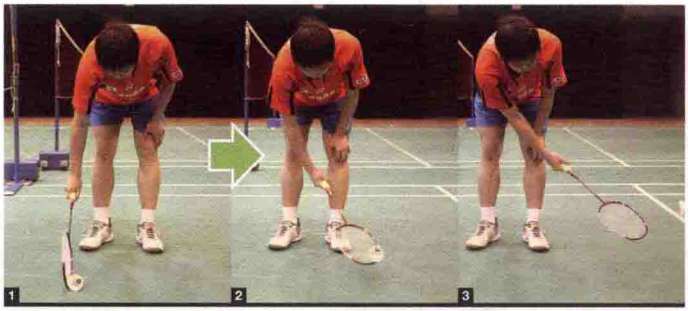
因此，发球的多样变化非常必要。佯作发反手短球却发出反手长球，反之亦然。有时用正手发球，却改变站位。总之，要根据对手的特点或者比赛的进展情况，交替使用各种变化发球，要让对手意想不到和错过击球时机，要伺机进退，这样才能取得领先。

首先，从比较稳定的反手发球开始练习，然后，再找出自己最佳的击球点，固定姿势，反复练习擅长的线路。掌握了一种线路的打法之后，再换下一种线路。总之，就是要反复练习，别无他法。

# 在玩耍中培养打羽毛球的感觉

## 01 拾球

顶级选手不经意地拾球，是找球感的第一步。初学者按照下列步骤试试看，只要不放弃，肯定能学会。

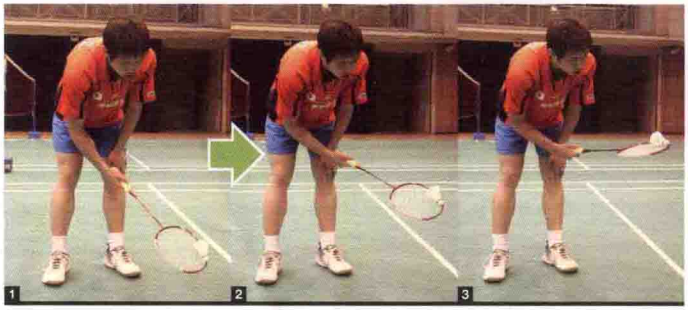


最初，让拍面过直，球就被横着弹跑了。

1

应该有让球往上浮起的感觉，让球像附着在拍面上的样子拾球。

2



让球托部位朝着自己这边更容易拾起。像照片中那样，球托朝自己相反的方向拾球是初级篇要讲的。

3

所说的球感，不仅仅指打球和接球的感觉，还包括日常用羽毛球玩耍而形成的对羽毛球的一些体会。就像足球运动员通过顶球游戏能够掌握球的特点、性格一样。比如，用多大力量球能弹多高。

用比较硬的头部顶球，球就反弹得远。羽毛球也同样，和球“交流”多了，就能够掌握球和球拍的特点了。

## 02 玩转球拍

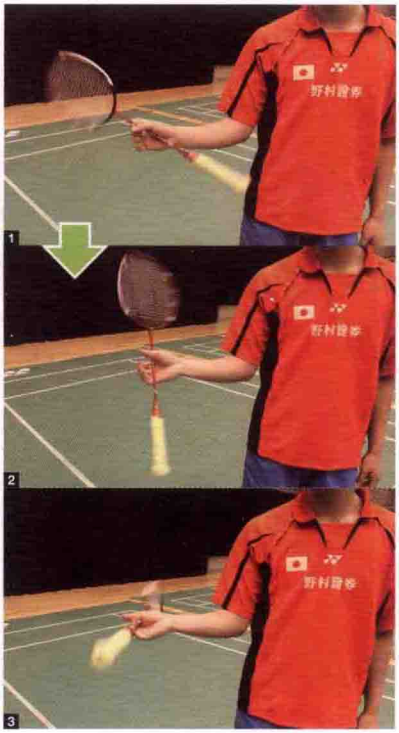
像乐队指挥玩转手中指挥棒那样，玩转球拍。

我总是手握球拍，球拍几乎从不离身。从很早以前开始，在房间里，只要手能触到的地方就有球拍，我总是手握球拍，或在手里咕噜咕噜地转球拍。只有跑步的时候，球拍才静置在那儿。

有时我感觉当我跑步的时候，可能有人动过我的球拍。因为跑步结束后，当我再握球拍时，总觉得哪儿有点不对劲儿，好似挥动我球拍的人的信息留在了球拍把的缠布上。这听起来有点夸张，但是，我已经把球拍当成我身体的一部分了。

我的球拍把下端缠了很厚的布，这样不容易手滑。照片上的球拍是单打用的，双打用的拍子，打法要求精细，握拍部位靠上，因此，缠布缠到把柄接合处。

双手旋转




单手旋转

## 03 一个人的网前练习

把羽毛球放在网的上边，手离开的瞬间，球会下落，想办法把它打到对手的场地里。把球想象成对手打来的短球，刚刚贴网过来的短球。

几乎是垂直落下的球，所以难度很高。

## 04 一个人的推球练习

这次是拿一个旧的羽毛球倒立在网的上边，挥拍推球，但球拍不能触网。这是想象打紧贴着网的机会球的练习。要注意不能触网，可尝试各种各样的打法。这是练习推球的好方法，同时在玩耍中培养球感。

用反手从左往右削

1

用正手从右向左削

2

击球后球拍迅速回位

3

从下往上像搓一样削

4

# 球间休息03

## 与编辑交谈

# 赛前准备

——比赛前一天的安排

与平时没有特别的变化，没有想要早休息的想法，也没有早睡了身体会疲劳等的感觉。有的人会说“今天状态非常好”之类的话，这样的人比较会自我调节。而我不到球场上就不知道自己的状态如何。在国外的连续比赛中，也有前一天只练十分钟就结束的时候。总之，要看自己的身体状况。

——有没有一定的惯例？

与其说没有，不如说不愿意规定惯例。像在国外的比赛中，很容易发生意想不到的事情。假如比赛时间突然提前了，那么就不能按规定的步骤进行。或者比赛中你会拿一瓶自己喜欢喝的饮料。有了惯例的话，一旦出现与惯例不同的情况，就会出现精神状态不稳定的情况，不是很没意思吗？

我不喜欢有规定好了的惯例，我喜欢在出现突发事件时，临时应对的状态。比如，饮料不足了，比赛中请人帮着拿来。或者请人帮助拿面巾纸擦鼻子等。每天，不一定因为什么会使心情改变。有目的地按照准备好的计划去行动的话，也不一定能够顺利进行。

——对待压力的处理办法是什么？

不逃避，不处理，这是我对待压力的处理办法。当我高中二年级时获得日本全国高中联赛冠军，19岁时获得日本全国冠军，处于这样的位置，说没有感到压力是不可能的，然而，逃避压力就是服输。因此，我想要对读者说“不要逃避”。

Part. 06

我很喜欢观看顶级选手的比赛。

从小时候到现在，一直没停止过到比赛现场或通过 DVD 慢慢地、仔细地观看羽毛球比赛。

比赛取胜固然重要，但我经常考虑的是为了取得比赛的胜利如何去把握场上局势的问题。

这里以尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛为例，分析比赛过程中我是如何考虑并进行比赛的。

对于我通过怎样的过程使对手陷于被动的，请参考。

# 第6章

## 技战术意识的磨炼

# 田儿意识的锻炼方法

## 如何破坏对手的预判断

下面讲的，其实是个假设。假如技术、水平、身体状况完全相同的两个人，即使分毫不差、完全相同的两个机器人对决的话，最后仍能分出胜负的原因应该是在于战术。可以说，或许就是意识的差别吧。羽毛球比赛中，因对手的一招，使局面瞬息万变，这一点与围棋和象棋是相像的。本来是被追杀的，一手意想不到的妙棋，瞬间就会取得优势。这就是战术。然而，与围棋、象棋不同的是，羽毛球没有思考的时间。要瞬间判断出对手打来的是什么球，并且必须跟上相应的身体动作予以应对。

**在小学时代我就思考如何令对手被动**

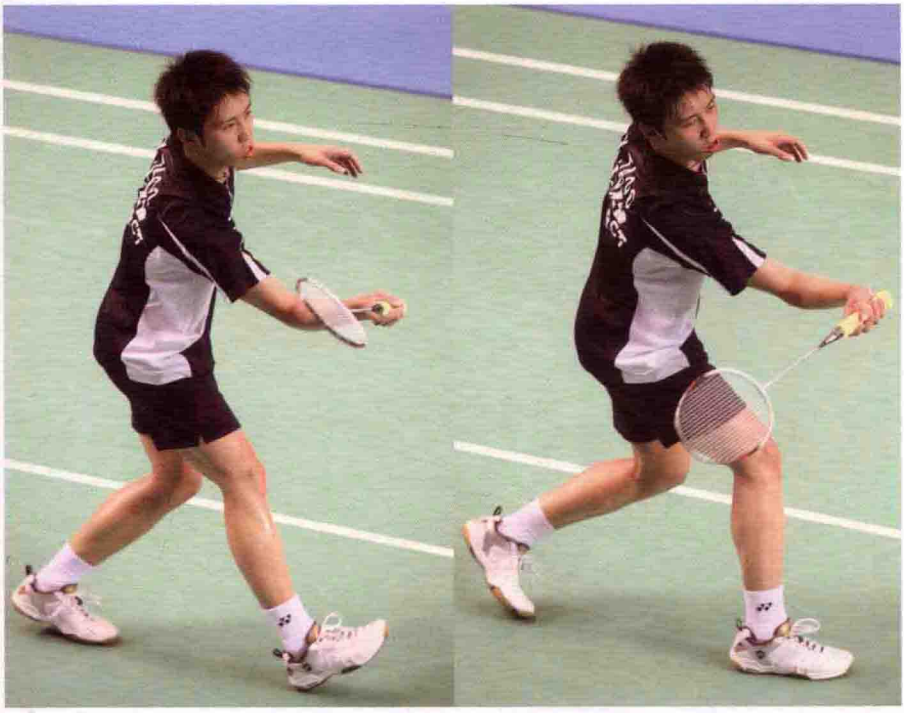
体育界常说，小时候出类拔萃，长大后多会有烦恼。比如，小时候如果体力超强或扣杀速度非常快的话，仅凭此优势就可在那个时代取胜，可以不做其他方面取胜的努力。然而，随着对手水平的逐步提高，原来赖以取胜的优势，现在显现不出来了。在小学、初中时代取得过好成绩的人，往往到高中时代却被淘汰了，其原因之一就在于此。

小时候的我个头小，参加比赛时，选手都比我高大，扣杀速度快的选手很多。在身体和体能方面，我总是赢不了他们。因此，我考虑的是如何才能破坏对手的预判断，如何令对手感到意外并陷于被动的小技巧，而不是所谓战术等大的、高水平的东西。比如，佯装打直线球却打出斜线球，摆出放网前球的姿势却送出后场的高远球，等等。说白了就是要想方设法刁难对手，让对手陷于被动。

**抢夺时间**

所谓战术，简言之就是抢夺对手的时间，同时为自己争取时间。如果是达到一定水平的选手，只要有时间，他就能自如地打出想打的击球来，恰到好处地移动脚步到来

考虑如何抢夺对手时间后击球

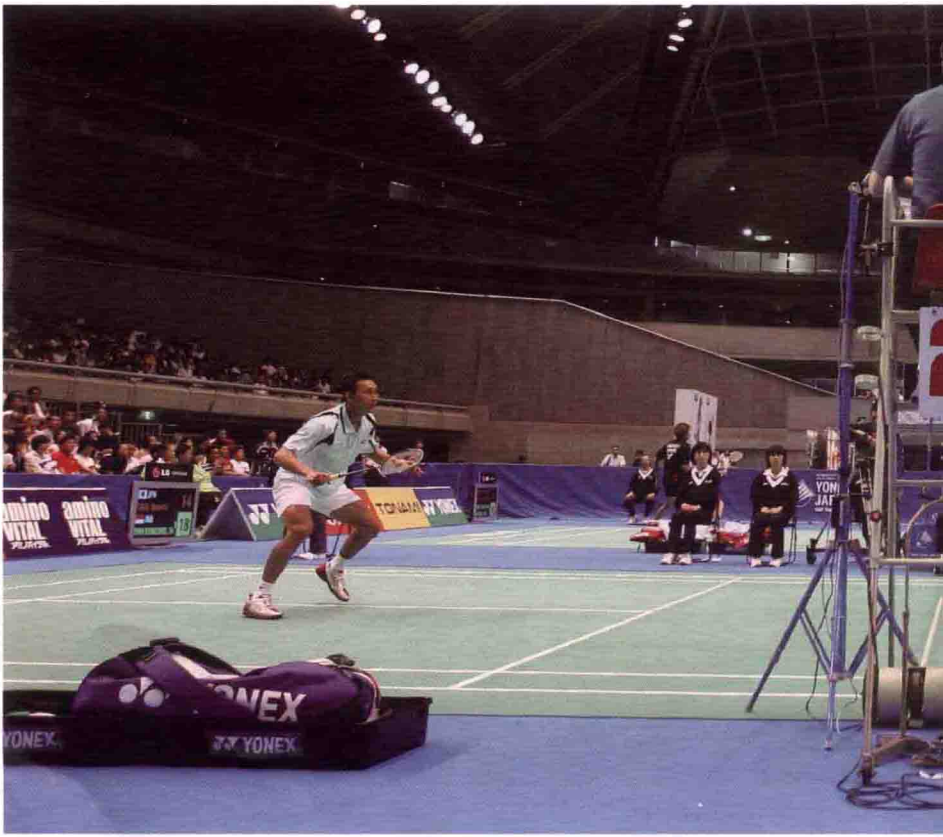


球方向，以充分的态势迎击来球。

然而，实际的对攻战就是尽量使对手不能调整好态势的攻来攻去。对手追不上快速的扣杀球，就是因为被抢夺了时间。相反，打向后场的高远球，就是利用球的飞行时间来调整自己的态势，也就是为自己争取时间。虽说不是田径比赛那样的计时速度比赛，但是，羽毛球运动也可以说是时间左右着胜败。

**破坏了对手的预判断后还要考虑下一步如何击球**

在抢夺对手时间这方面，破坏对手的预判断是我的特点。




如果在网前，瞄准机会，一个假动作奏效就能打乱对手的节奏。当然，仅此一招还不能决定胜负，使对手陷于被动之后，还要考虑下一步如何打，提前考虑下一步的打法是很重要的。

**锻炼预判断能力**

要为自己争取时间，预判断能力是重要的。等对手击球后脚步再移动就晚了。要把自己打出去的球和对手的态势、站位作为判断的依据，在对手回击球前就做好接球准备。这和下围棋、象棋一样，考虑到自己这样走，对手会那样应对。这种预判断能力的锻炼，多靠经验。具体的实战能够积累经验，观看比赛也能够积累经验。

小时候，我就在妈妈练习的东日本电信电话株式会社体育馆近距离观看日本顶级水平选手的比赛，而且反复观看国际比赛的录像直到厌烦。尤其是印度尼西亚的双打非常有意思，我目不转睛地观看陈甲亮/西吉特（1997年世锦赛男双冠军）等人的比赛。当然，即使不能马上学会他们的打法，但是会模仿他们的打法。即使现在，我也经常观看其他选手比赛的DVD等。我认为，这种积累是形成自己打球风格的基础。

# 破坏对手的状态、打乱对手的预测、集中精力对准目标、实施致命的打击

（尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛 / 四分之一决赛 与中国吕轶一战）

**利用接发球破坏对手的预测，接下来打乱对手的节奏**

这次对阵，第一个关键点是接发球的放高球（图2、图3）。有几种选择：打直线球、打斜线的高远球、放网前球。如果按照对手预测的打法去打，那么接下来必定会受到强力回击。对手没能以充分的态势击球（图4），结果田儿取得了优势。接着，对手为调整自己的态势打出了高球，对此，田儿跳起扣杀（图6、图7）。对手不得不慌张地从正手一侧转向反手一侧。

**网上斜线使对手止步**

接下来是网前的攻防，下一个关键点是网上斜线（图10至图13）。由于我以充分准备的态势迎战，慢一拍、停顿一下再击球。这

一边看比赛的照片，一边看我以什么样的意图、选择怎样的打法，进行自我细解分析。

看我如何出其不意、攻其不备，予以连续打击。这里的打法都是瞬间判断后决定的。

个假动作使跑到了网前的对手停下了脚步，这个球只有在下边接了。

**用推球攻其不备**

我用推球击打对手回过来的高球（图15、图16）。这里请注意的是改打直线球。一般情况下，跑过来冲向前，容易打的是斜线球，对手也预测打斜线球了。我却避开这种危险，改推直线球了。

如上所述，当对手处在被动的态势时，当打乱了对手的节奏时，考虑好下一个球如何打是很重要的。击打前，最后一步我加快了速度，这是要推球的明显标志（图15）。相反，对于对手来说，回击过来的却是网前球，这成为对手的败因。

# 仔细观察对手考虑如何发球

（尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛 / 四分之一决赛 与中国吕轶一战）

## 利用发球找出对手姿势的破绽

男子单打时，对手的攻击力比较强，因此发球多以发短球开始，这是当今羽毛球的趋势。这里，我看到对手是正手握拍，就把球发到了中间线处（图1至图3）。

如果把球发到对手正手一侧，那么球就会高一点，有被扑杀的危险。而发到中间线处，对手用正手握拍来接的话有些别扭，而由正手握拍转向反手握拍的一瞬间，扑杀的危险性就降低了。

或者极端地发到边线一侧，或者出乎对手意料地发长球。由此可见，发球不仅仅是把球发过去就完

这是我发短球开始的对攻

事，而是要考虑发球线路。相反，如果是接发球一方，握拍不能僵硬、太死，而要保持放松的状态。

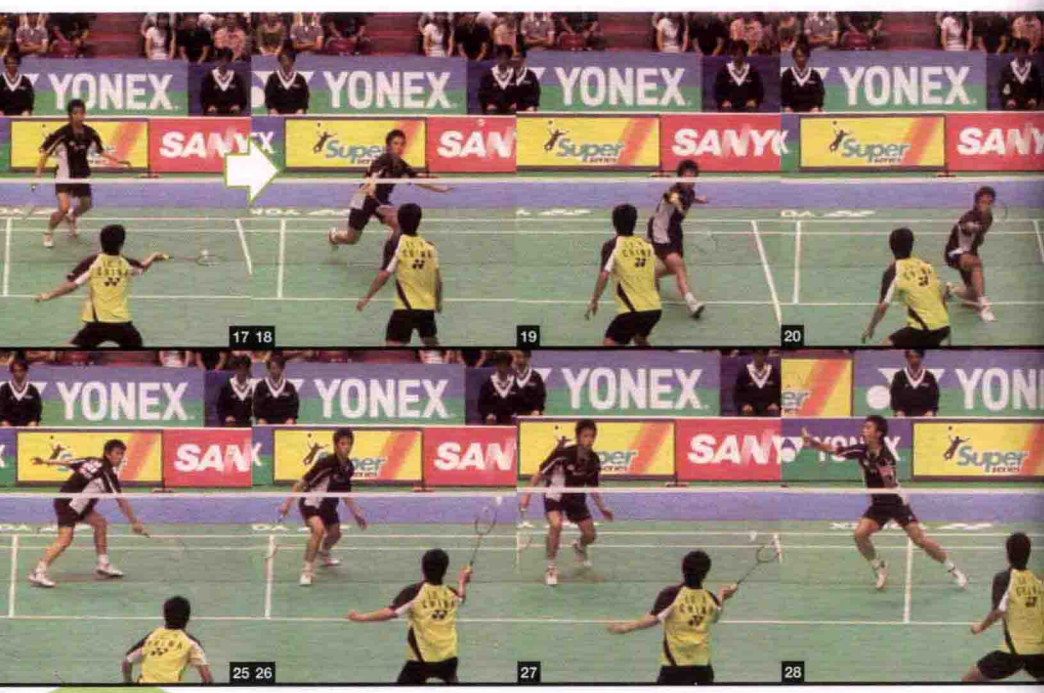
**打完反手高远球之后要早做准备**

对于对手的回击球，我采取了反手高远球的打法（图9），因为自己的姿势并没有被破坏。即使用正手回击对手，也必须采取与反手高远球同样的移动步法。

采用这种移动步法也可以选择打高远球，但是，我看到对手降低了重心做好了准备。于是，就改打了直线削球。因为打反手高远球时看不到对手，所以，打完后我快速跑到了网前（图14至图16）。

# 防守中反攻，不放过对手的失误

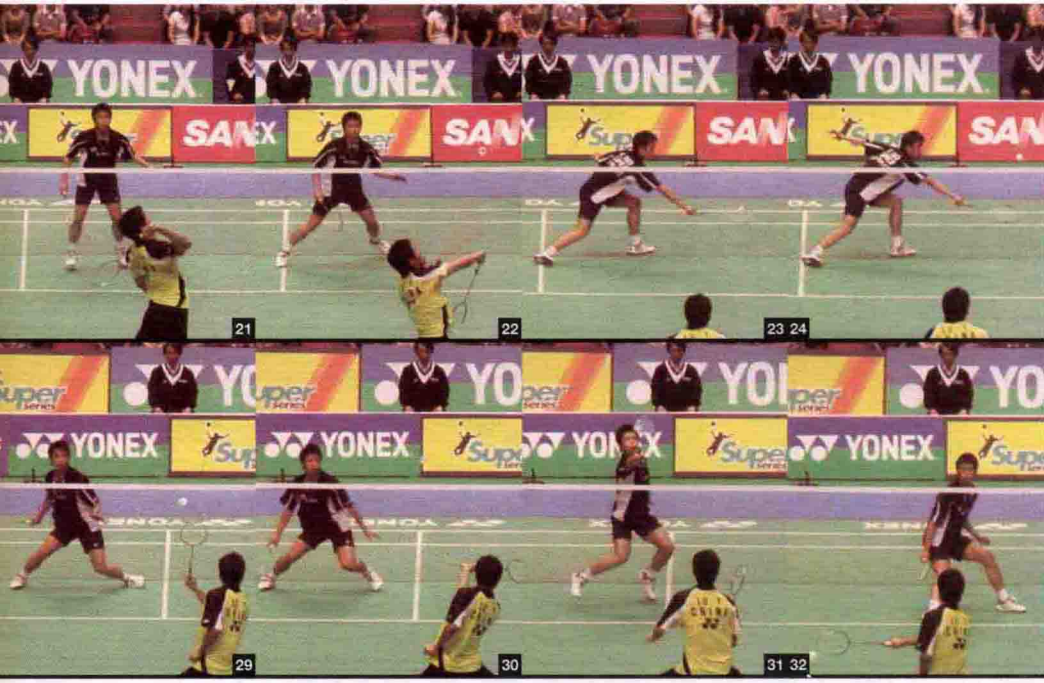
（尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛 / 四分之一决赛 与中国吕轶一战）




## 做好多种接球准备

因为打完了反手高远球后立即做好了下边的接球准备，所以对手放网前球（图17、图18）也能迅速应对。这里选择了打向后场的高远球（图19、图20），球打得不是很好，对手跳起扣杀过来。之所以没有成为致命的扣杀，是因为我早做好了准备（图23），脚步移动早已到位，也就是说，对手的扣杀是我预料中的扣杀，所以能勉强把球接起来。

这次接球是关键。因为是在重心后方接球，脚步向反手方向移动到了底线附近，一边调整身体平衡，一边分开双脚用力站稳，决不




让身体倒向底线一侧。因此，能够立即调整身体姿势，而且对手在一瞬间，停顿了一下才击球（图27），就这一瞬间为我争取了时间。

**以稳定的姿势推球、不失误**

理论上说，正手停顿一下再打直线球是不好打的。因此，我瞬间预测对手打斜线球，并按低矮的斜线球做出反应（图28），回击了对手追身球。如果打直线球，是有出底线危险的。不是一次击球就结束战斗，还要为下一次击球做好准备。

对此，判断失误的对手反应迟钝，回击球高了，我紧接着予以快攻解决了战斗（图31、图32）。

# 接下来自己高效率地移动并控制了场面

（尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛 / 四分之一决赛 与中国吕轶一战）

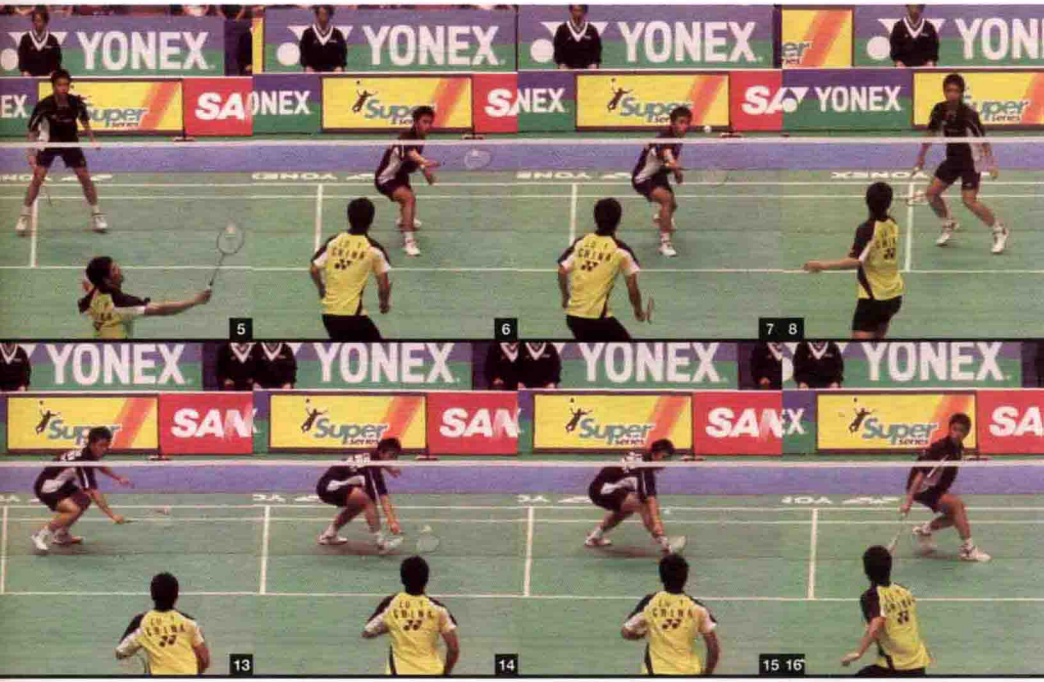
### 利用接发球来破坏对手的姿势

看到发出短球的对手已经起动向左移动（图2），于是我就向相反的方向打出斜线高远球（图4）。这里也可以选择在中心位置放网前球。但如果放网前球的话，已经向左移动重心的对手有可能在低点接起来。

### 接下来自己能够自如地控制场面

实际的对攻中，用图7、图8的动作把对手像扣杀似的削球（图5）回击到中场。这里回击到中场，是因为对于对手下次的回球，自己几乎不用移动就能应付。如果是打斜线球，对手以直线球回击，多是远的后场球，而且打斜线球的话，会

## 对手发短球开始的对攻




有角度，球就会离身体越来越远。

**如果打出了不好的球，要做好充分的准备**

想尽可能地限制对手的多种选择，此时，对手放了网前球（图9）。若高一点儿击球，则另当别论，只能向上打高球（图10），而且这个高远球还稍浅了些，对手打了直线削球扣杀过来（图12），我又要防直线球又要防斜线球，一瞬间陷入了被动。

只是我立即蹬地跳起（图13至图16），尽管是短球，但我还是应付着接了起来。这种场合下不能慌张。即使打出了对己不利的球，只要做好充分的准备，对攻还是可能继续下去的。

次ページ

# 把握机会，决出胜负

（尤尼克斯 2008 年日本羽毛球公开赛 / 四分之一决赛 与中国吕轶一战）

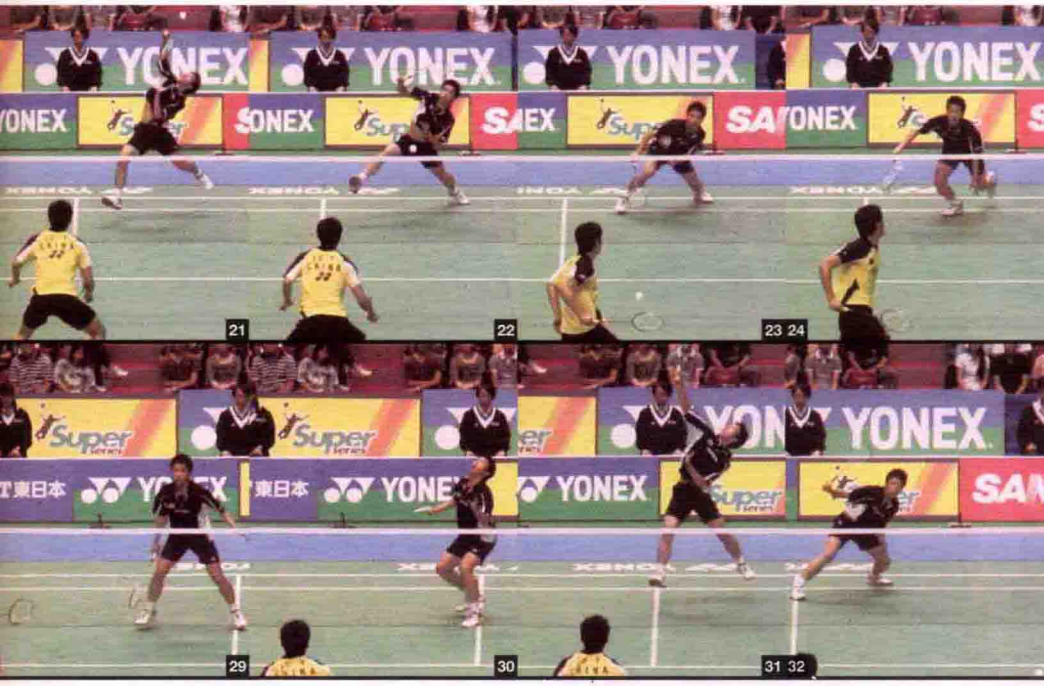
P157から続く

## 不放过对手的击球失误

这次对攻中成为关键点的是，我回击了对手的斜线球，对手对我的回击球（图18），采取了打中场高远球的打法（图19）。因为看到我的重心有些前倾（图17），所以判断我可能向前压。而我即使这样，仍坚持着不向前压。我赢得了高远球的滞空时间，打出了扣杀（图21）。对手在高位置打了高远球，使我能够强力扣杀。这可以说是对手的一个失误。

## 对手处于被动的情况下，这时目标是什么？

对于追身球，对手以图23那样一边摆脱身体，一边被动地接球，我选择了图26、图27的反手高远球。正手打这种线路难度高，只有在对手处于困难的状态时，选准某个目标才是重要的。




这里正手的一次击打，是对手意料之中的。这之前的直线高远球（图10）是否也是对手意料之中的呢？这次的高远球却出其不意打乱了对手的节奏，使对手不得不使劲后仰击球（图28）。

不要勉强，回击对手的正手一侧也是可以的。只要能够把球打到后场，对手回击来的球不是很刁钻就可以了。为了把握机会，瞬间我选择了反手一侧。

后仰的对手打来的是落点在中场位置的高远球（图30）。其实对手更想打出有角度的斜线球，但由于姿势不好，所以打来了不利的高远球。因此，我以扣杀打到了距对手后场底线更远的正手网前，解决了战斗。

——田儿的父母（父亲，淳一先生；母亲，良子女士）都是羽毛球选手。

田儿成长的环境是被羽毛球包围着的。家中各处都有球拍，从记事起就跟随着母亲去体育馆。家中有母亲参加的尤尼克斯日本公开赛和获得冠军的尤伯杯（1981年）比赛的录像，在家总看这些录像。

不过，记忆中母亲并没有教我技术上的什么东西。我被教之前，先是观看、模仿，并且不断地重复观看和模仿。父母从未强制要求我打羽毛球。我曾一度热衷于踢足球，最终决定放弃足球、继续打羽毛球的还是我自己。我的父母，尤其是母亲，对比赛取胜非常执着。我们三人到体育馆去，进行放网前球比赛或网上斜线球比赛时，母亲一旦赢了就会很高兴。即使在家打扑克牌，母亲也对小孩子从不手软。

——喜欢观看各种比赛。

在国家队远征中，有时和大家一起观看顶级比赛的DVD。大家都为“很棒”的场面叫好时，我却未发现技巧在哪。我关注的是击球如何破坏对手的节奏。或者说，这一击球是如何改变场上节奏的。对这样的场面，我常常反复地观看。只有反复观看，才能看出其中的奥妙。

我也看别的比赛，如足球传出致命一击的传球的瞬间判断、棒球的一郎（原名铃木一郎，日本著名的棒球队员，现在活跃在美国棒球界。译者注）的精神力量。即使高尔夫，改变名次排序的向穴击球的关键一打的集中力是非常了不起的。我认为，比赛项目尽管不同，但是决定胜负的本质东西是具有相同之处的。

## 球间休息04
### 与编辑交谈
## 观察

# 附录

1 简单的躯干训练

2 漫画：拜托了，阿贤

不管各种球的不同打法，
还是自己的打法，
只有有了强壮的身体才能持续打球。
尽管我自身还有不足的地方，
但是这里介绍一下对羽毛球
有用的躯干锻炼方法。
请大家和我一起坚持练习吧。
书的最后附有由漫画家咲香里
先生执笔画的、以我和町田教练
为原型的漫画。

近十年，训练方面的书籍中“躯干”一词频繁地映入眼帘。所谓躯干运动，容易被混同为腹肌运动，严格地说，躯干不仅仅指腹肌。锻炼腹部时，比如通过仰卧起坐，不仅锻炼表层的肌肉，也锻炼与脊椎的稳定有关的深层肌肉，同时锻炼包括腰部在内的综合部位。重要的是，躯干不仅仅是表面上的、眼睛能够看到的腹肌和脊柱，也包括深层的腹横肌和腹斜肌等肌肉群。

**从下肢向上肢传送力量的躯干**

不管什么运动，要想提高技术水平，躯干的稳定是不可或缺的。下肢为上肢输送力量，躯干的稳定性和肌肉力量以及可活动范围的大小，都起着重要的作用。羽毛球是手持球拍进行的运动，要使力量很好地传送到末端手指，就需要力量从脚到臀部、从“躯干”到手臂很好地传送。做个试验，坐在椅子上挥动球拍试试，倒是还能控制球，但是要打出力量强的球就比较困难。这是因为力量没有从下肢传递到上肢的原因。

**对羽毛球有益的躯干锻炼**

这里介绍一下以自身体重为负荷的躯干锻炼方法。锻炼贵在坚持。但是参赛的运动员选手经常远征，所到之处不一定有良好的锻炼环境。因此，利用自身体重，有不用器械、在远征的地点也能继续锻炼的便利。

从164页开始进行相关介绍。01至03是提高躯干的持久性和稳定性的锻炼方法。要有锻炼肌肉深层的意识，培养脊椎的稳定性。比喻羽毛球比赛中，抢起前场的球后返回中场时，脊椎的稳定性左右着身体姿势保持的好坏。04至05是锻炼表层肌肉的方法。考虑到羽毛球

# 加强身体锻炼应对激烈运动

**要提高竞技能力，有各种各样的方法，加强负荷的肌肉锻炼、提高心肺功能的有氧运动等。但在这里介绍的是利用自身体重进行的躯体锻炼的方法。解说由我和守田诚先生（日本羽毛球代表队训练和赞助的JISS—日本国立运动科学中心的训练指导员）担当。**

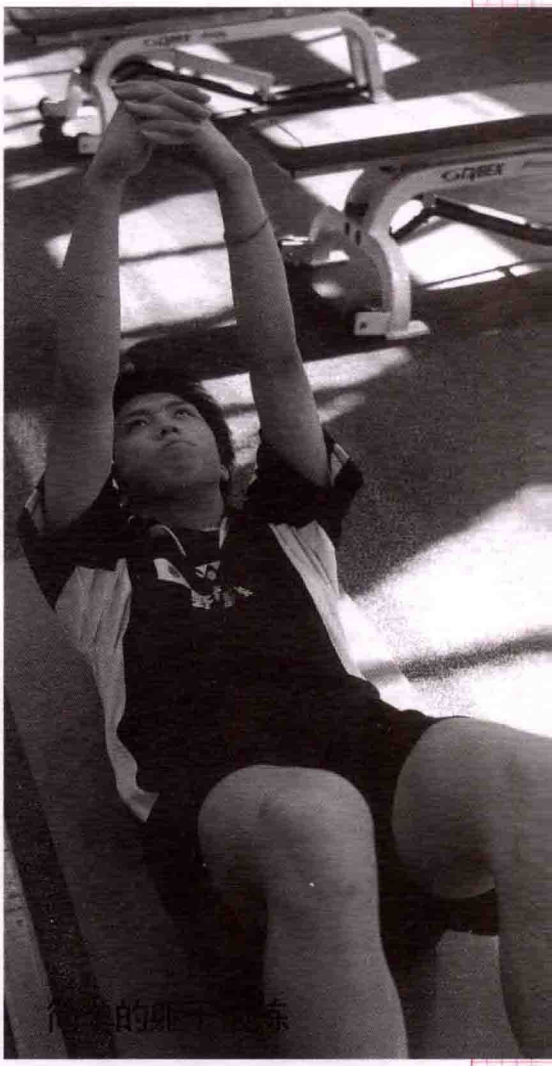
Training

的竞技特性，把拧、扭动作编了进去。06是伴随上肢运动的锻炼方法。

这里介绍的锻炼方法，其强度都是由1到3递增的。提高强度是以设定的时间和次数以及正确姿势能持续的时间为判断标准的。基本的时间是从30秒开始，然后延长到45秒、60秒。调整强度的办法还有做两组动作或两组动作之间的休息时间缩短等。总之，要根据体力情况进行选择。

**利用自身体重进行锻炼可以从中学开始**

大负荷的锻炼对于身体未完全成熟的中学生来说不宜推荐，而利用自身体重的锻炼是可以的。如果时间有限，就在晨练时拿出10分钟、下午练习时拿出10分钟，分开进行小规模练习。尽管是简单、不显眼的练习，但是持续一个月，就会有实际的效果。把游戏的要素也纳入进去，请务必继续坚持做下去。田儿下肢比较发达，但是股关节周围（中臀肌肉）还不够发达。这样的肌肉锻炼，对于脚步移动和反击，其速度会加快。现在的田儿决不是因为身体强壮而取胜的，而是凭其感觉和技巧取胜的。因此，

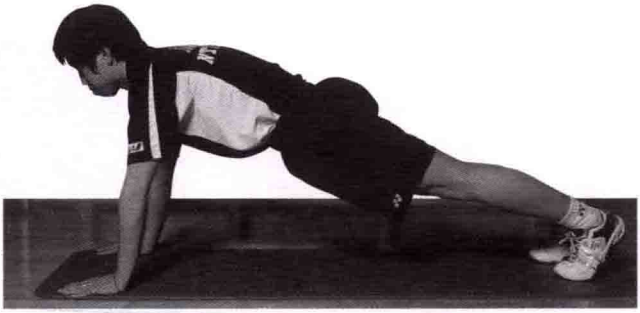


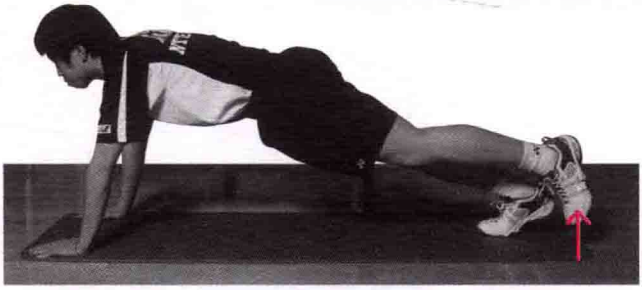
田儿对训练的意识非常强烈，如果体能能够再进一步提高，他还有潜力变得更强。

# 01 俯卧撑姿势

## 1 正常状态

做立臂上身下伏状态。这时，腹、腰、臀部要用力，使身体像一张板子一样挺住。注意腰不能向下弯。保持这种状态30秒钟。

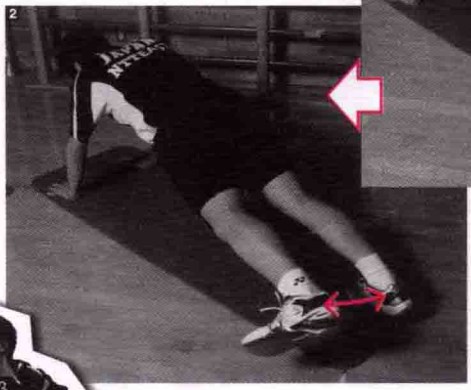




## 2 单脚支撑（左右）

从图1姿势开始，仅一只脚离开地板。骨盘（腰的部分）不要旋转（向外侧张开）。从正面看时，身体保持笔直状态。要注意，离开地板的一只脚不能搭在接触地面的那只脚上。持续15秒后，左右脚替换。

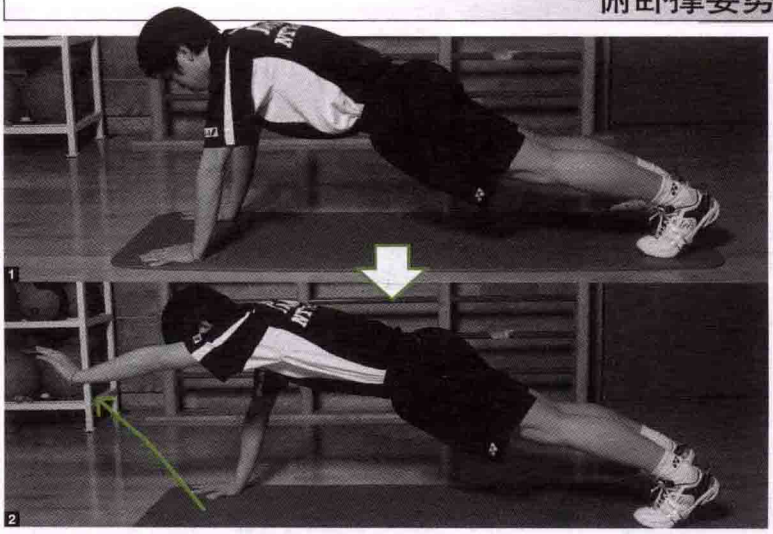
## 3 脚支撑＋摆动（左右）



从图2姿势开始，这次是让脚向外侧摆动。摆动时身体的基本姿势不能破坏。摆动的幅度不要太大，但是要注意从股关节（大腿根）到脚都能够摆动。保持15秒，再继续横向摆动15秒钟。

Training 02

## 俯卧撑姿势2

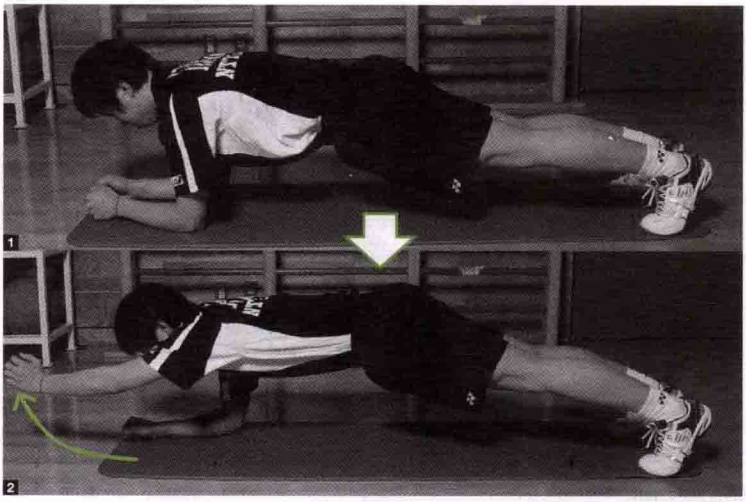


### 1 双手交换着地（左右）

从立臂上身下伏姿势开始，一只手向前上方举起与肩同高。这时，身体会偏向手着地一侧，这是不可避免的，但是要尽可能地保持身体的笔直状态。每隔30秒钟换一次手。

### 2 肘着地、手抽出（左右）

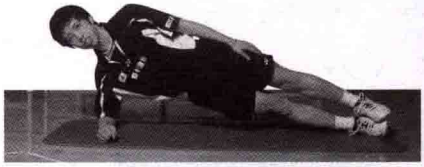
双肘着地状态，一只手上举与肩同高，仍然要求身体不要横向摆动。每隔30秒钟换一次手。



## 03 侧卧姿势

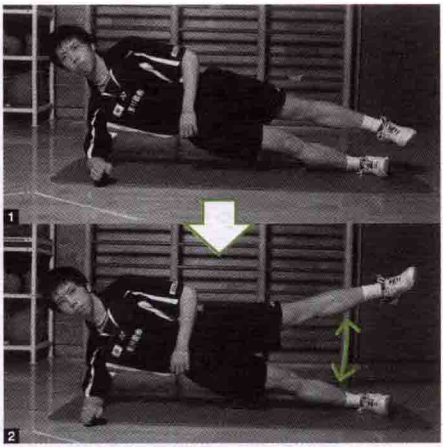
### 1 正常的状态

一支肘部着地状态，身体不要前后晃动、保持一条直线的状态，静止30秒钟再换另一侧。



### 2 脚支撑

从图1的姿势开始，身体上侧一只脚向上抬起并静止停留。15秒钟后上下两侧交换进行。靠地面一侧的臀部和腹部要很好地保持姿势。



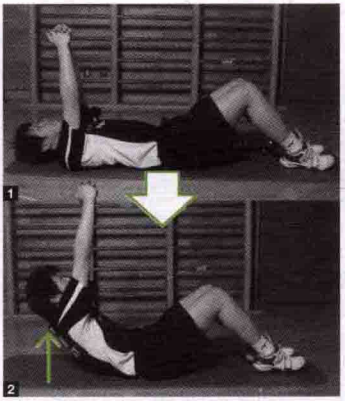
### 3 单脚支撑+摆动

图2的姿势静止15秒钟后，脚再向上方进行上下摆动15秒钟。这时，要注意身体不要前后晃动，身体也不要弯曲。靠地面一侧的身体要保持姿势，臀部的侧面、腹部的侧面要用力。左右两侧交替进行。

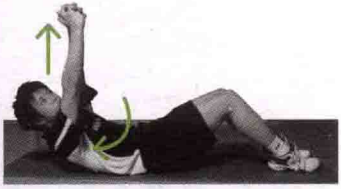
## 04 仰卧抱拳起腰上推

### 1 推

双手做交叉的姿势，上体抬起，同时两臂向上方直举。这时，上身不要一下子抬起，而是从头到腰慢慢地使上身形成弧形抬起。保持30秒钟。



### 2 拧推



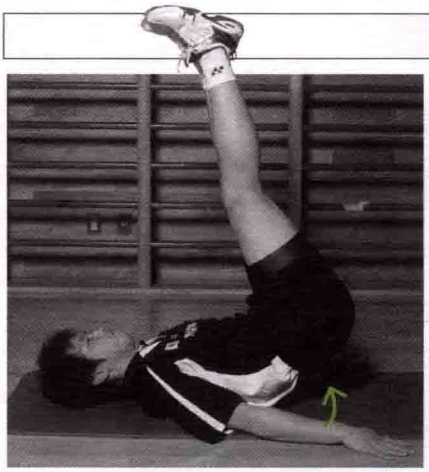
和图1同样姿势，但不是向上方，而是向斜上方、左右交替手臂直举。保持30秒钟。

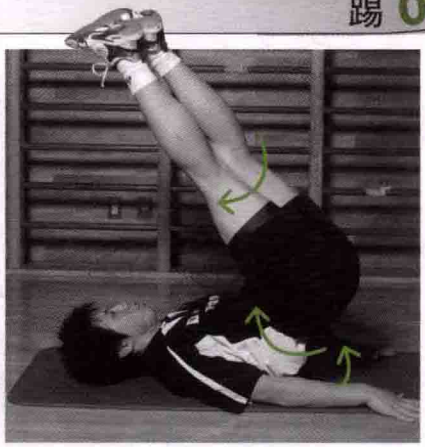
### 3 复合

图1和图2动作的组合。首先向上方向推，然后向左右方向推。以下重复上述动作。进行60秒钟。

Training

## 踢 05





### 1 直踢

仰卧姿势，把腿举起，脚背与地板平行。膝盖伸直或微屈，利用腹部的下侧把骨盆稍稍向上抬起。但是，两腿上举的程度以不使腰完全离开地板为宜。使脚后跟向上蹬的感觉，要注意尽可能不要让脚下落。进行30秒钟。

### 2 拧、扭

从图1的姿势开始左右扭转，不仅仅单纯左右扭转，还要在扭转的同时向上举起双脚。进行30秒钟。

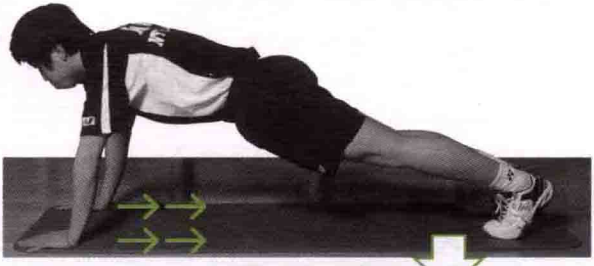
### 3 复合

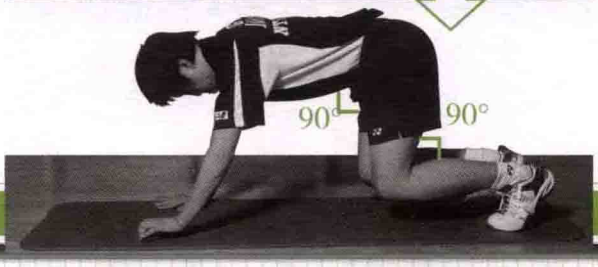
图1和图2的动作组合。首先向上方举两脚，然后再左右扭转着向上推举两脚。重复上述动作60秒钟

## 俯卧撑姿势和手臂的移动 06

从立臂上身下伏的姿势开始，膝盖、股关节一边弯曲，同时双手轮换移动。当膝盖和股关节弯曲到90°时，双手再移动着恢复到最初的俯卧撑姿势。动作中要保持腹部收紧，进行60秒钟。

膝盖弯曲到90°以上，就会变成休息的状态了，要注意。





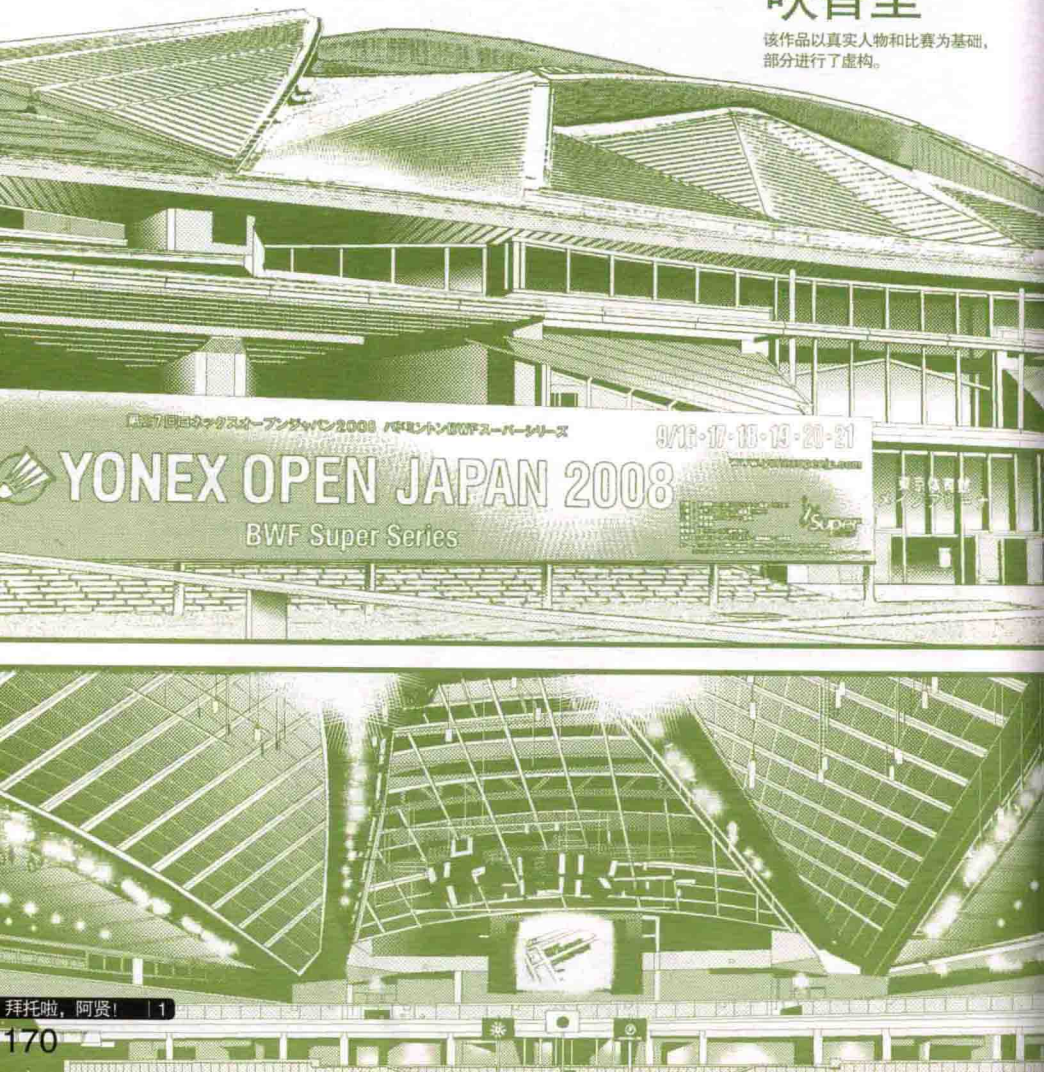
附录 2
漫画

# 拜托啦，阿贤！

尤尼克斯日本羽毛球公开赛 2008。
町田文彦教练的视野里有田儿贤一的身影。

## 咲香里

该作品以真实人物和比赛为基础，
部分进行了虚构。



记分牌
第二局
20：17
MIZUNO
这一局赢下来的话……
日本男子史上第3人杀进前4名的最好成绩
NTT東日本
3

16年前
东日本电信电话株式会社（现在，东日本羽毛球业团实业队）
哎
今天也来了吗，阿贤
带他来的，有什么不好吗？
没说不好啊，田儿的话……啊哈哈哈
队里选手田儿良子的儿子贤一
经常被带来练习

阿贤，打球吧？
嗯！！
噢
很棒啊！还会反手发球呢
因为大家都这样打
在这样的环境下，他选择羽毛球或许是理所当然的吧。
贤—3岁

町田先生
祝贺取得全日本比赛多项冠军！
又赢啦？好强啊！
噢，贤一，三连冠啊，声援我了吗？
下一个目标是国际比赛
国际比赛，要赢啊，町田先生
国际比赛啊！
那可有点严峻啊！
哈哈哈
那就拜托你了
什么、为什么？
……

不会吧，怎么可能？
真的打球的话
和世界各国选手的战斗就拜托你啦
所以
给我拿下来

在尤尼克斯2008年日本羽毛球公开赛中杀进了四分之一决赛。
[完]

[General Information]
书名=超级羽毛球技术
SS号=13487240