

羽毛球专项理论

(二)



一、羽毛球技术分析



二、羽毛球战术分析



三、竞赛的组织编排

一、技术分析



基本技术

握拍法

(正手握拍法、反手握拍法)

发球法

正手发球(高远球、平高球、平快球、网前球)

反手发球(平高球、平快球、网前球)

高远球(正手、反手、头顶)

平高球(正手、反手、头顶)

扣杀球 { 杀球(正手、反手、头顶)
劈杀球(正手、头顶)
突击杀球(正手、头顶)

吊球 { 劈吊(正手、头顶)
拦截吊

击球法

接杀球

挑球(正手、反手)

抽球(正手、反手)

放网前球(正手、反手)

搓球(正手、反手)

推球(正手、反手)

扑球(正手、反手)

勾球(正手、反手)

步法

后退步法

两侧移动步法

上网步法



(一) 握拍法

- ◆ **正手握拍法**

虎口对着拍柄窄面的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴，拍柄端与近腕部的小鱼际肌平，拍面基本与地面垂直。正手发球、右场区各种击球及左场区头顶击球等，一般都采用这种握法（以右手握拍者为例）。

- ◆ **反手握拍法**

在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，拇指顶点在拍柄内侧的宽面上或内侧棱上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留有空隙。球拍斜侧向身体左侧，拍面稍后仰。一般说来，击身体左侧的来球，大都先转体（背对网），然后用反手握拍法击球。

- ◆ 握拍的灵活性根据对方来球的不同角度和为了控制准确的落点，握拍的方法也随时会有些细微的改变。正手、反手握拍共同的技术关键是一要放松，二要灵活。



正手握拍



正手握拍



正手握拍要对准 A 棱

反手握拍

反手握拍



反手握拍



(二) 发球法

- ◆ 发球可分为正手发球和反手发球。一般来说，发网前球、平快球、平高球均可以用正手发球或反手发球的技术来完成，而发高远球，则须采用正手发球。
- ◆ **正手发球**
- ◆ 发球站位：单打发球在中线附近，站在离前发球线约1米左右。双打发球站位可靠近前发球线。
- ◆ 准备姿势：身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸腹间。发球时，身体重心由右脚移至左脚。
- ◆ 用正手发球，不论是发何种弧线的球，其发球前的姿势都应该一致，这样就会给对方的接发球造成判断上的困难。

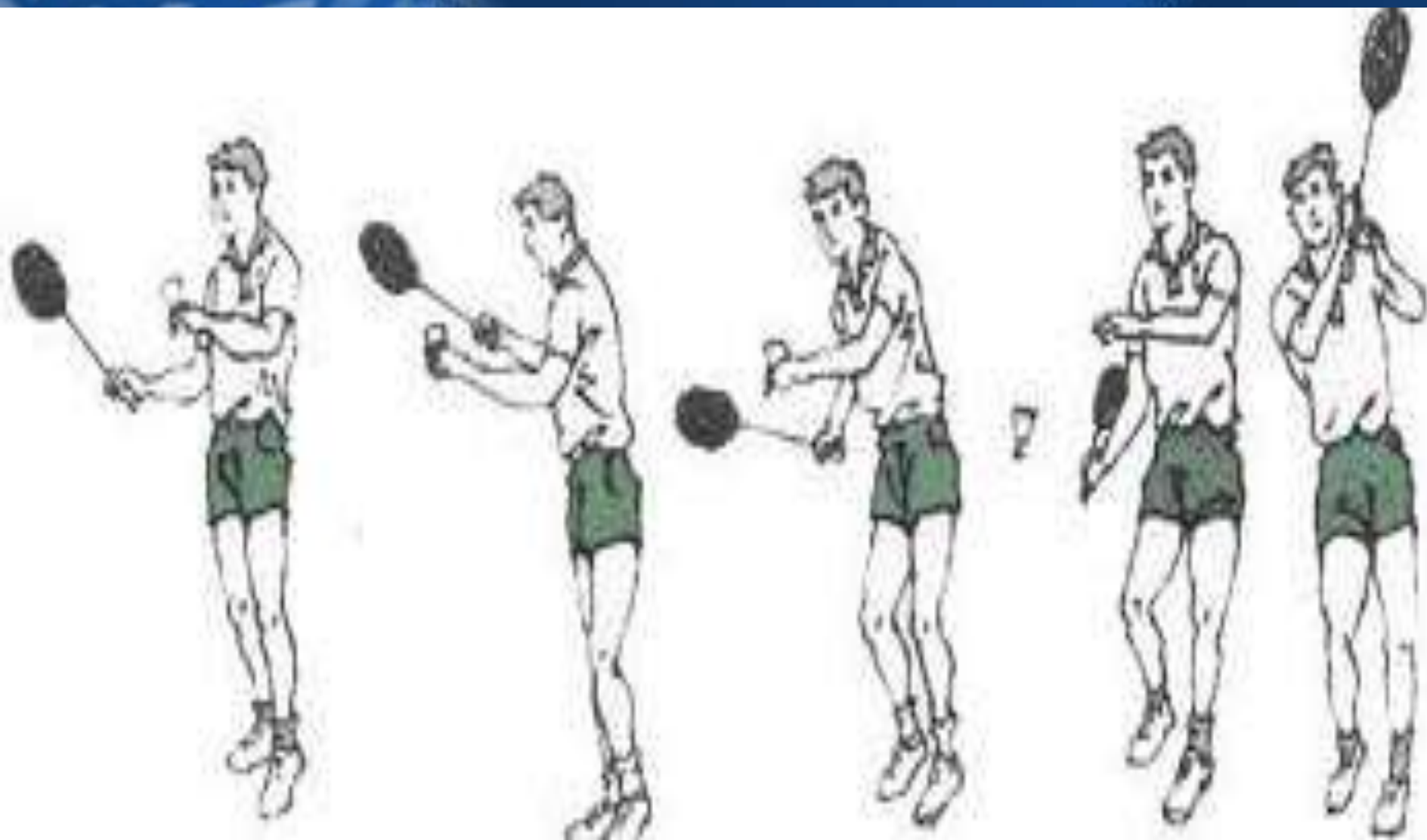


高远球：运行轨迹又高又远、下落时与地面垂直、落点在对方场区底线附近的球叫高远球。

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



正手发高远球



反手发网前球

- ◆ **反手发球的特点：**是动作小、出球快、对方不易判断。在双打比赛中多采用此发球技术。单打比赛时，如发高球，怕遭到对方球速较快的直接攻击时；或为了主动改变发球方式借以调动对方时也可采用。**发球时应注意不要过手、过腰犯规。**
- ◆ **发球站位：**站在前发球线后10——50厘米及发球区中线的附近，也可以站在前发球线及场地边线附近的地方。
准备姿势：面向球网，两脚前后站立（左脚或右脚在前均可），上体稍前倾，身体重心在前脚上。右手反手握拍，左手拇指、食指和中指捏住球的二三根羽毛，球托明显朝下（避免犯规），球体与拍面平行或球托对准拍面放在拍面前方。
发球动作要领：击球时，小臂带动手腕朝前横切推送。发网前球时，用力要轻，主要靠“切”送。



反手发网前球



接发球的站位和姿势

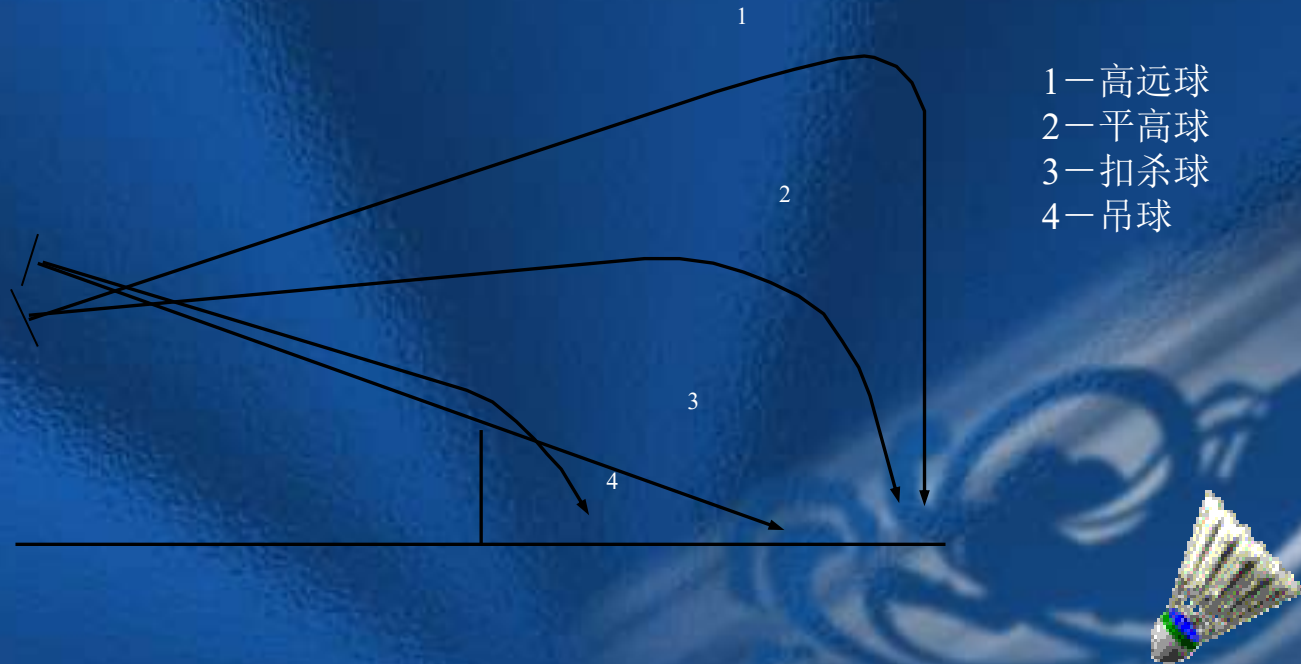
- ◆ **单打站位：**一般是在离发球线**1.5**米处。站在右发球区靠近中线的位置；在左发球区则站在中间的位置。这样站的主要是防备对方直接进攻反手部位。一般左脚在前，右脚在后，双脚微屈，收腹含胸，身体重心放在前脚上，后脚脚跟稍抬起。身体半侧向球网，球拍举在身前，双眼注视对方。
- ◆ **双打站位：**由于双打发球区比单打发球区短**0.76**米，发高远球易被对方扣杀，所以双打发球多以发网前球为主。接发球时要站在靠近前发球线的地方。双打接发球准备姿势和单打姿势基本相同。只是身体前倾较大，身体重心可前可后，球拍举得高些，在球飞行到网上最高点时击球，争取主动。但是注意对方在右场区发平快球突袭反手部位。



(三) 击球法

羽毛球各种击球技术，按其特点进行分类：

- 后场高空击球技术（高、吊、杀+⁻⁺）；
- 前场网上击球技术（搓、推、扑、勾、放）；
- 下手击球技术（抽、挑、接杀）；
- 中场击球技术（中场平抽、平击）。

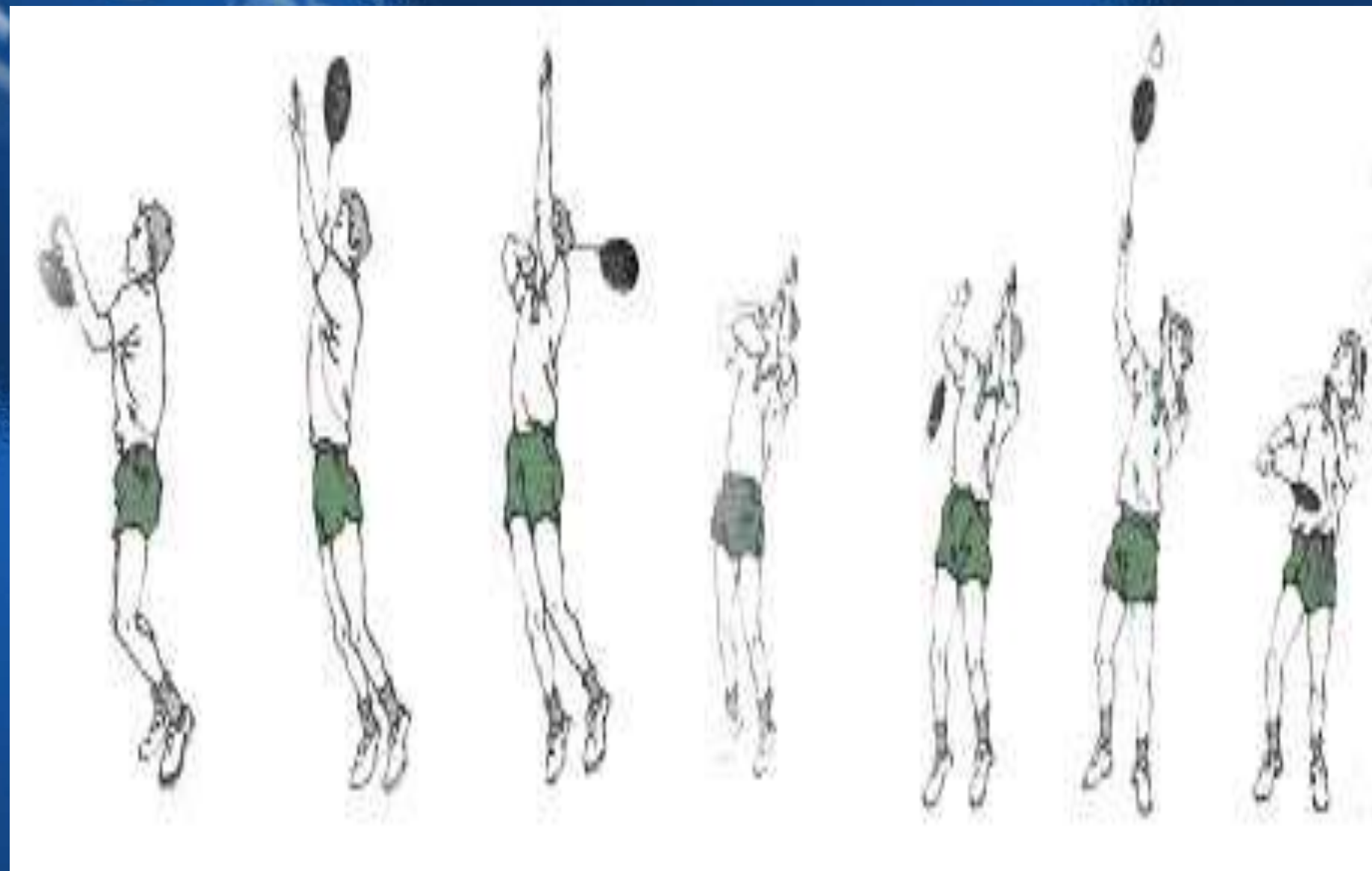


正手击高远球

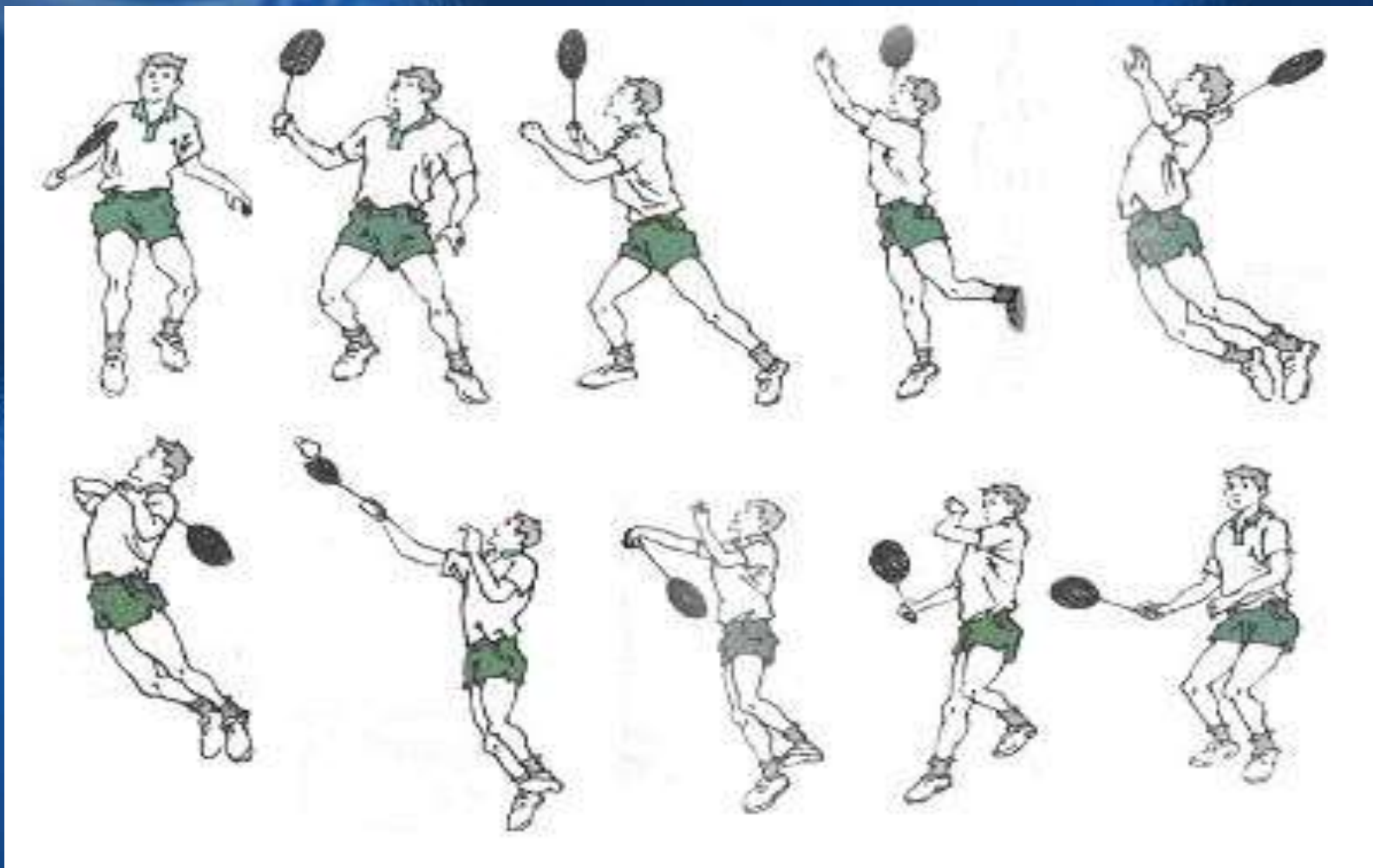
击球前的动作要领：首先判断来球的方向和落点，侧身后退使球在自己右肩稍前上方的位置，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上左臂屈肘，左手自然高举，右手持拍，大小臂自然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，大臂后引，随之关节上提明显高于肩部，将球拍后引至头后，自然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前。与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚。



正手击高远球



正手杀球： 击球前的准备姿势和击球动作与正手击高远球基本一样。不同的是最后用力的方向朝下，而且要充分利用蹬地、转体、收腹以及手臂和手腕的爆发力全力地将球向下击出，击球的一刹那要紧握球拍。



(四) 步法

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

步法的基本环节

1. 起动（反应敏捷、判断准确和起动的准备姿势正确）
2. 移动（步数的多少、步频的快慢和步幅的大小）
3. 到位配合击球（使击球动作能协调发力）
4. 回动（恢复身体平衡、即刻向中心位置移动、最合理的回动路线和回动位置）



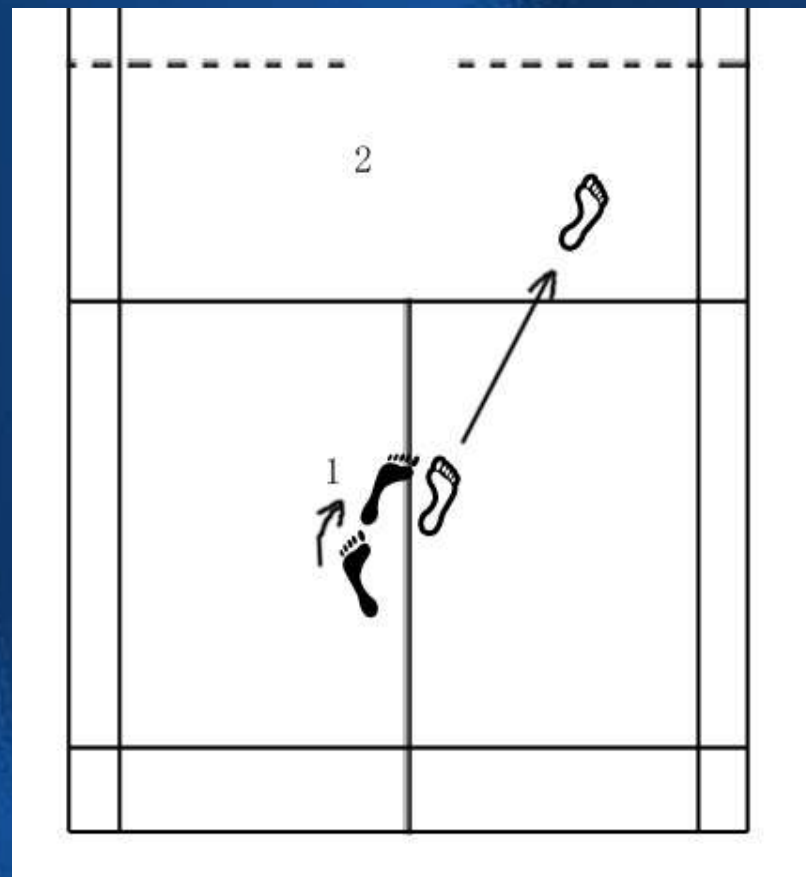
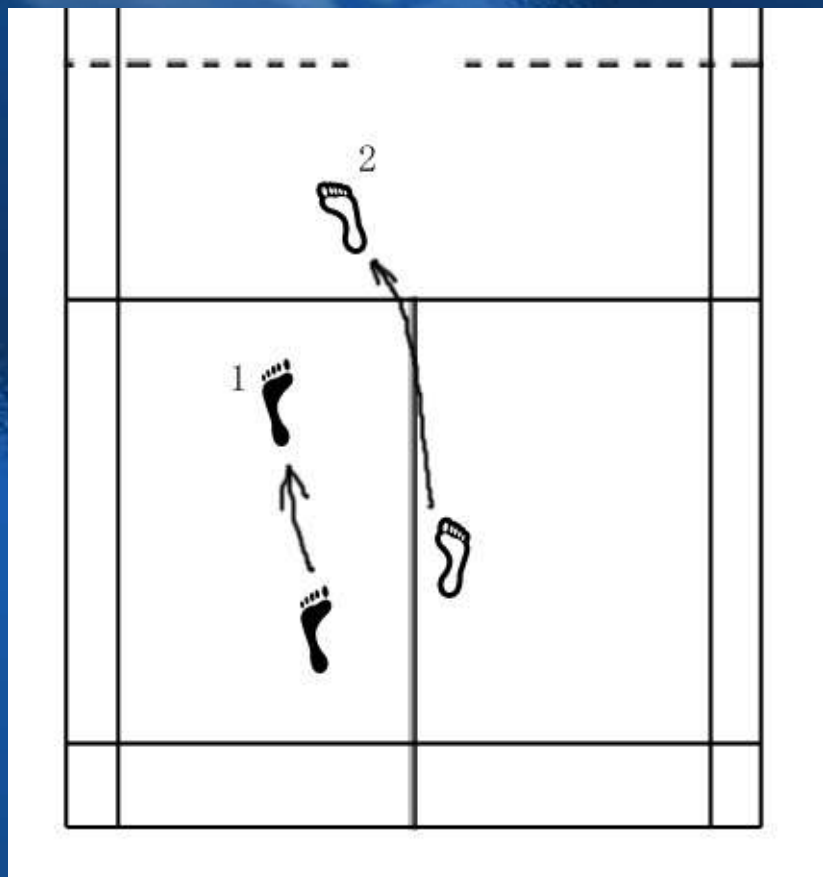
步法移动分类

- ◆ **后退移动步法：** 正手后退（右场区）步法：一般采用侧身后退步法，有利于到位后挥拍击球。多采用并步加跳步。头顶击球（左场区）步法：一般采用侧身后退步法。移动方向是向左后场，采用后交叉加跳步步法。）
- ◆ **上网移动步法：**
上网移动步法要求
 - (1) 什么位置作最后一步蹬跨为好，要看球的位置而定，一般以最后一步跨出以后，侧身对网，自然伸直手臂让拍子能引到球为宜，太远打不到球、太近也会妨碍击球动作。且延长了回动距离。
 - (2) 最后的蹬跨步都应是右脚在前，步幅较大，着地点超越膝关节，重心在右脚上。右脚应以脚跟外侧先着地。然后过渡到脚掌，并用脚趾制动。不使身体再前冲。
 - (3) 放网前球、挑球一般采用低重姿势。搓球、推球、勾球时身体较直，重心较高。扑球时往往需向前方蹬跳。
- ◆ **两侧移动步法：** (接杀球、两侧突击进攻时起跳腾空步法)

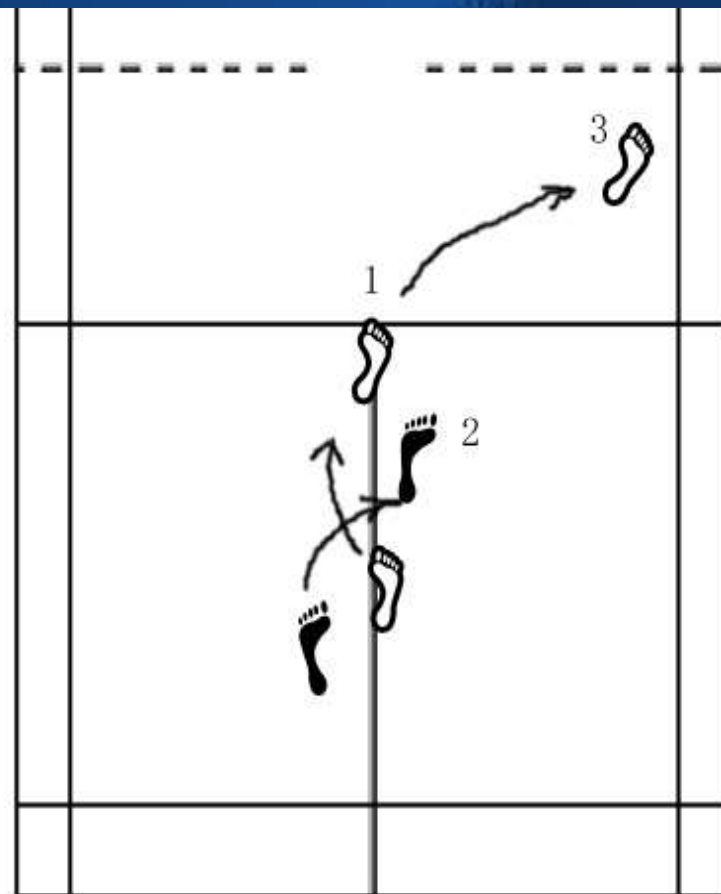
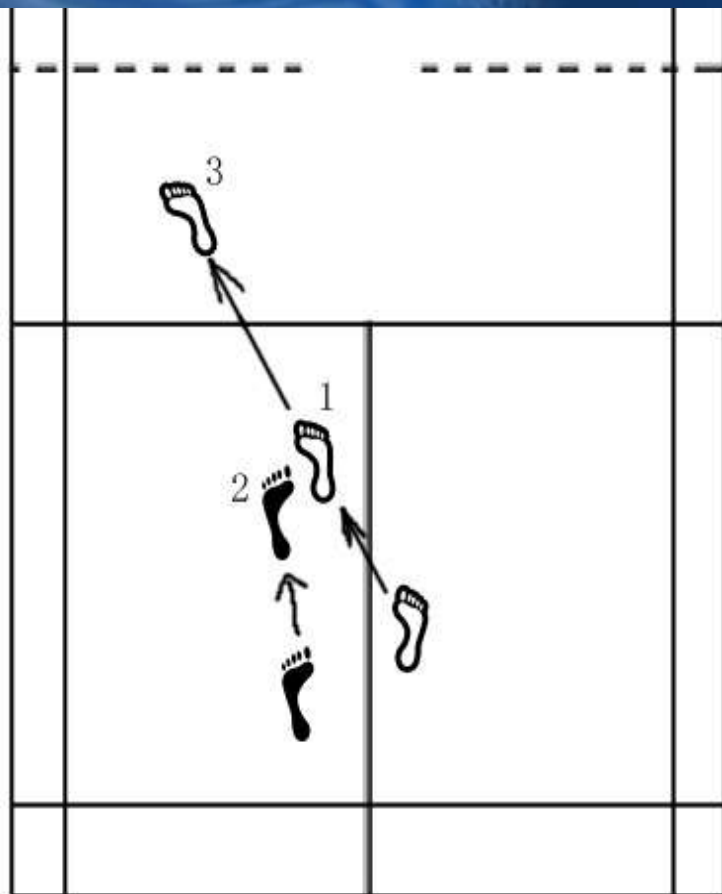


1.上网步法

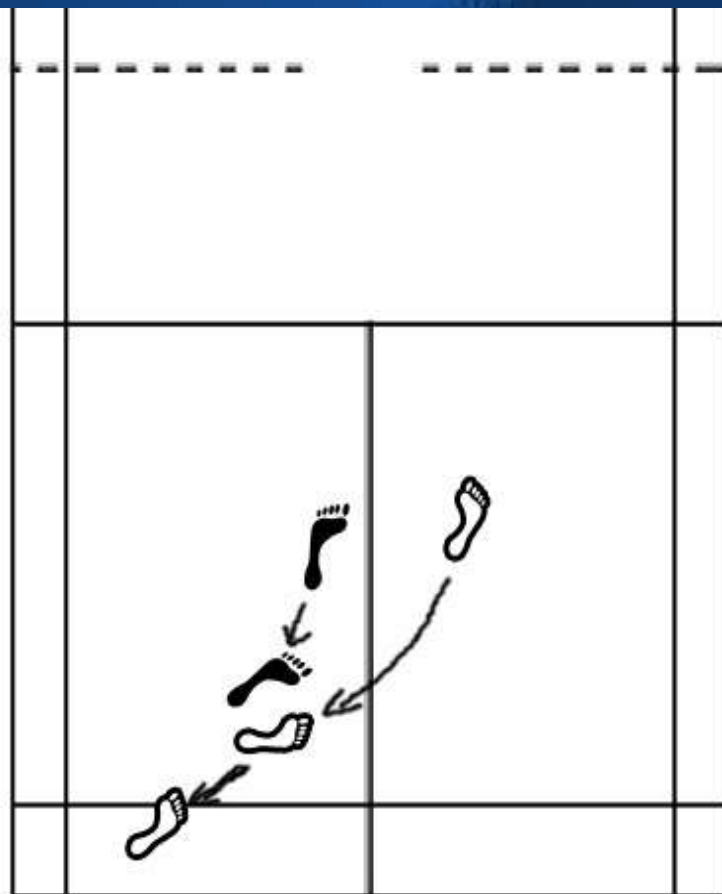
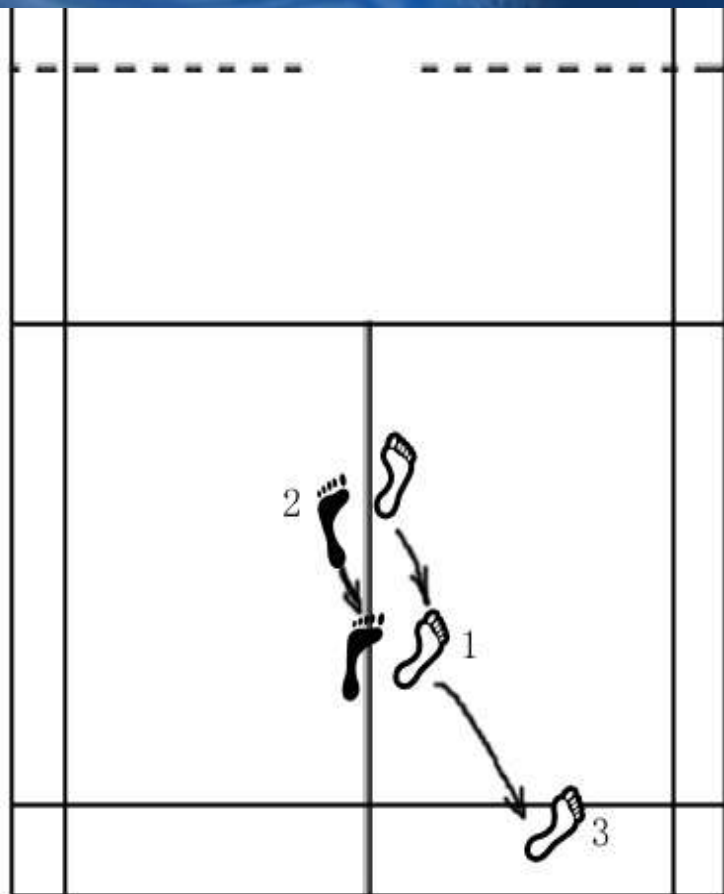
(1) 跨步上网



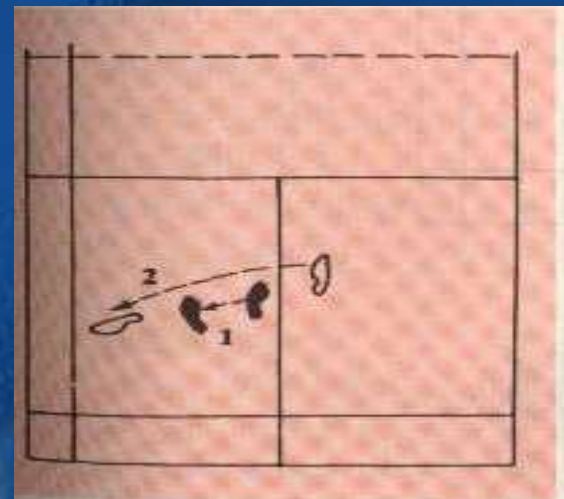
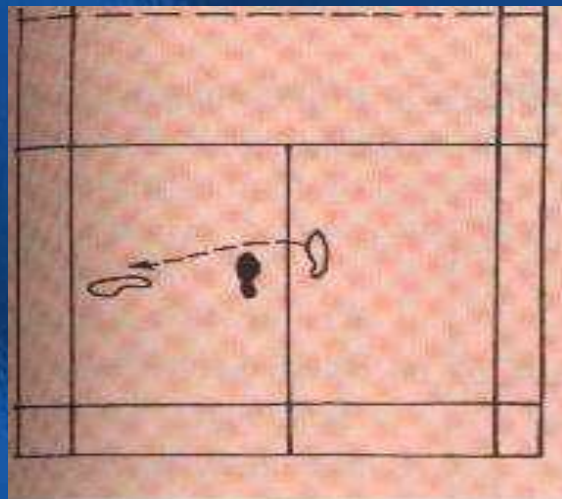
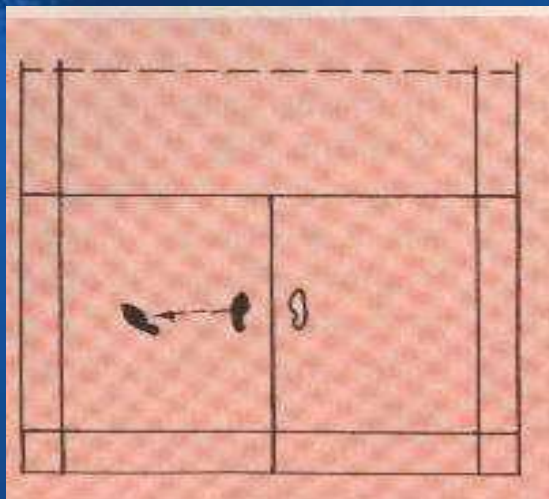
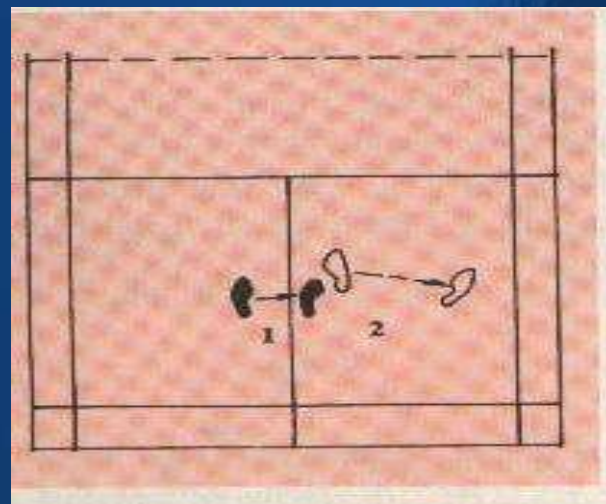
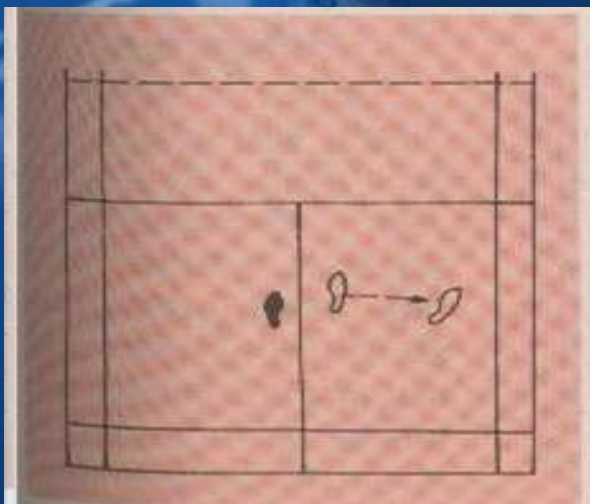
(2) 垫步或交叉步上网



2. 后退步法



3. 两侧移动步法



二、羽毛球战术分析

- **打法：**是指根据各个具体人的技术情况、身体素质、思想意志等条件而培养形成的各自不同的打法类型。
- **战术：**战术就是指运动员在比赛中根据双方的情况合理运用技术，有针对性地组织自己的球路以争取胜利的策略。在双方技术水平相当的情况下，正确运用战术就成了胜败的关键。
- ◆ “**快、狠、准、活**”是我国羽毛球运动技术风格。



羽毛球打法分类

（一）单打打法

- 1、快攻压网
- 2、前场打点
- 3、后攻前封
- 4、抽压底线

（二）双打打法

- 1、压后场底线
- 2、打四方球
- 3、快拉快吊
- 4、后场下压
- 5、守中反攻



羽毛球战术简介

(一) 单打战术



1. 发球战术

①保持发球技术动作的一致性。②要掌握发球的时间差。③要灵活地变换发球点和发球的弧线。④要善于发现和把握对方接发球的习惯球路。

2. 接发球战术

3. 发球抢攻战术

4. 压后场战术

5. 攻前场战术

6. 四方球结合突击战术

7. “杀上网”、“吊上网”战术

(二) 双打战术

- 1、攻人战术 2、攻中路战术 3、攻后场战术 4、后攻前封战术
5、防守反攻战术

三、竞赛的组织编排

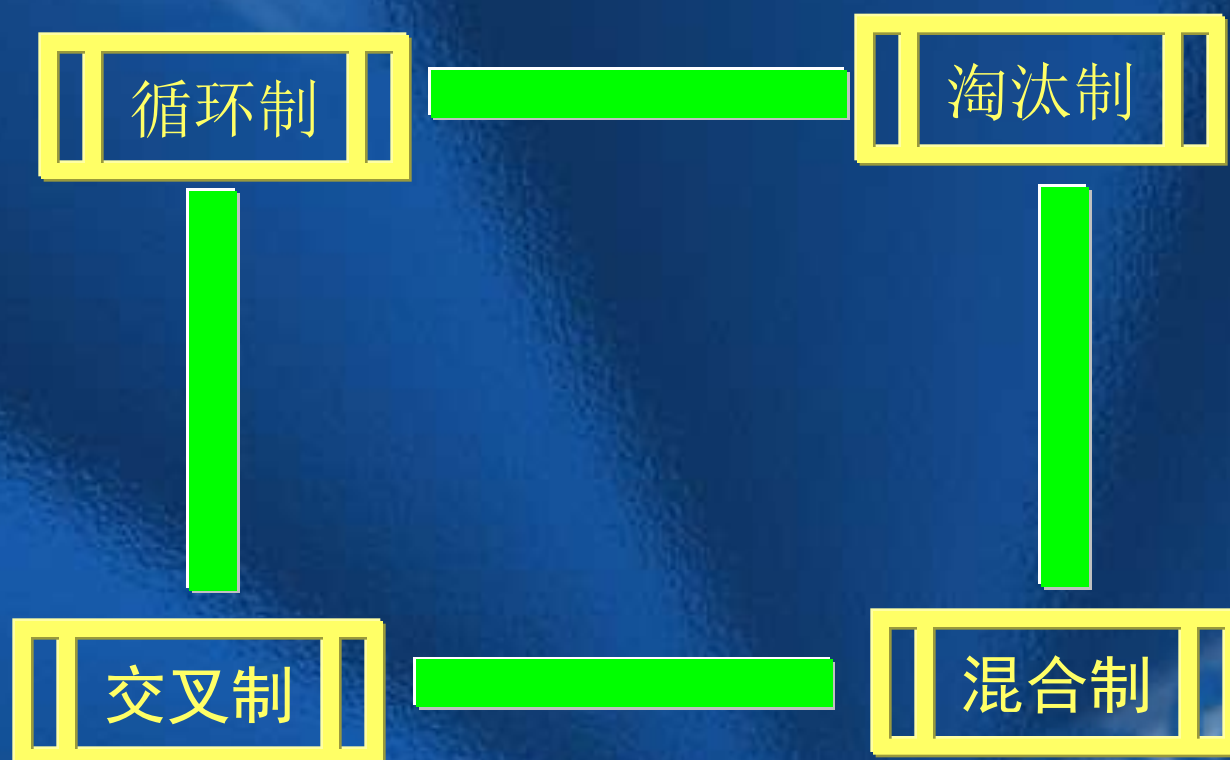
根据羽毛球竞赛特点，大多采用**循环制**、**淘汰制**和**混合制**的竞赛方法进行比赛。在选用竞赛方法时首先应当考虑到场地、时间、参赛人数。

一般来说，人数较多而场地少，可采用淘汰制。如参赛人数不多，可采用循环制。作为基层比赛，最好的方法是混合制。它集淘汰制和循环制的长处，能比较客观地反映出练习者的真实水平。



竞赛办法

组织一场比赛，一般可采用以下几种办法：



(一) 单循环： 参加比赛的各队之间均相互比赛一次,即为单循环赛。

(1)单循环赛的比赛场数计算公式：场数=队数(队数-1)/2

(2)单循环赛的比数轮数计算方法：参赛队为奇数时,比赛轮数等于队数;参赛队为双数时,比赛轮数等于队数-1。

(3)单循环赛的编排方法：





单循环

单循环是所有的参赛队均能相遇一次，最后按各队在比赛中胜负场数、得分多少排列名次。

双循环

双循环是所有的参赛队均能相遇两次，最后按各队在比赛中胜负场数、得分多少排列名次。

分组循环

分组循环是把参赛队分为若干组，分别进行单循环比赛。在小组排定名次后，再进行第二阶段的比赛。

单循环一般编排方法（逆时针轮转方法）

先以阿拉伯数字作为代号,代替队名进行编排。把队数按U型走向分成均等两边,如遇单数队,最后一位数字补为0成为偶数。第一轮只要在U形相对队数之间划横线,即为第一轮比赛秩序。第二轮开始固定左上角1数字,其余数字均按逆时针方向移动一个位置,即为第二轮比赛秩序,以后各轮比赛秩序以此类推。遇0队数即轮空队。

◆ 例如,有7个队参加比赛,比赛秩序编排如下所示:

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1—0	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	0—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—0
3—6	2—5	0—4	7—3	6—2	5—0	4—7
4—5	3—4	2—3	0—2	7—0	6—7	5—6



分组法（蛇形排列法）

- ◆ 一般要按照上一届比赛成绩把所有队或人进行编号，数字越小代表水平越高。
- ◆ 例：25人或队要进行单循环赛，要求分成4组进行，正确分法：

第一组	第二组	第三组	第四组
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
17	18	19	20
24	23	22	21
25			



(3)单循环赛的编排方法:

逆时针轮转法: 进度一致,编排方法简单,易操作、检查。但当单数队在5个队以上时,抽签为倒数的第二数字队“6”则在第四轮开始每轮均同上轮轮空队进行比赛,由此产生了球类比赛中的不公平竞争现象。为了解决这一问题,目前的比赛大多采用“贝格尔编排方法”。

“贝格尔”编排法:编排时把参赛队数按照U形排列(参赛队为单数时,最后以“0”表示形成双数),然后用横线把相对的号数连接起来。这即是第一轮的比赛第二轮将第一轮右上角的编号 (“0”或最大的一个代号数)移到左角上,第三轮又移到右角上,即单数轮次时“0”或最大的一个代号在右上角,双数轮次时则在左上角。无论比赛队是单数还是双数,最后一轮时,必定是“0”或最大的一个代号在右上角,“1”在右下角。“1”进行间隔移动时,凡遇到“0”或最大代号数时应先越过,不作间隔计算。

参赛队数	4队以下	5~6队	7~8队	9~10队	11~12队
间隔数	0	1	2	3	4



双循环制比赛的编排方法：

参赛队伍不多，时间又允许，则可用双循环比赛方法。

双循环比赛的编排与单循环比赛编排方法相同，比赛成绩记录方式也一样，只是比赛场数增加一倍。

分组循环制比赛的编排方法：

参赛队伍多，时间又有限，则可用组循环比赛方法。

分组循环的编排方法：

一般将比赛分类两个阶段，第一阶段将各队分成若干小组进行单循环比赛，排出各小组的名次后，再进行第二阶段的比赛。

第二阶段的比赛的比赛可以仍采用单循环比赛

循环制比赛的记分方法：

如果比赛的队积分各不相等，那么积分多者，名次列前；

如果比赛的若干队积分相等，则按下面的方法排列名次：

- 1、两队积分相等，则两队之间比赛的胜队名次列前。
- 2、如两队以上积分相等，则以这几个队之间比赛的胜负次数排列名次；如仍相等，则按他们之间比赛的得失分率排列名次。
- 3、以局统计的比赛，可按净胜局数、净胜分数确定名次。

淘汰制

※淘汰制的定义：

淘汰制是指逐步淘汰失败者，使胜者按预定比赛表进入下一轮比赛，最后决出有限名次的一种比赛。

※淘汰制的分类：

淘汰制

单淘汰制

比赛过程中失败一次即被淘汰的方法为单淘汰制。

双淘汰制

比赛过程中失败两次即被淘汰的方法为双淘汰制。



单淘汰制比赛的编排方法：

注意！

单淘汰编排步骤：

- 1.根据报名人数确定种子数及第一轮的空位。
- 2.安排种子位置及空位位置（同队种子平均分布）。
- 3.其他队员随机抽签或逐队抽签进入比赛轮次表（同队队员平均分布）

例：7人参加单淘汰赛

种子数：少于16个（对）运动员（队）参加的比赛，最多设2个种子。

空位：空位数等于下一个较大的2的乘方指数减去比赛的人（队）数的差数。

$$2^3=8, 8-7=1$$

种子位置：分布在各个1/2区。

空位位置：共1（单数）个空位，上半区比下半区应多一个，所以上半区1，下半区0。首先，种子优先空位；其次，远离中线的号码优先空位。



单淘汰制比赛的编排方法：

注意！

轮空队必须安排在第一轮，可采用抽签的办法来决定轮空队，也可采用设种子队再确定种子队轮空队的区位。

1、为了避免水平高的队过早相遇而被淘汰，可设种子队，把各种子队安排在不同的区位上，使之最后相遇，种子队的多少，由参赛队的多少而决定，一般四个队确定一个种子队为宜，如16个队参加比赛，设4个种子队，最好把最强的1、2号种子队放在两头的1、16号位置上，把3、4号种子队放在中间的8、9号位置上。

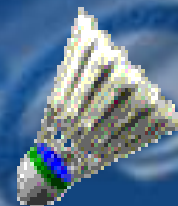
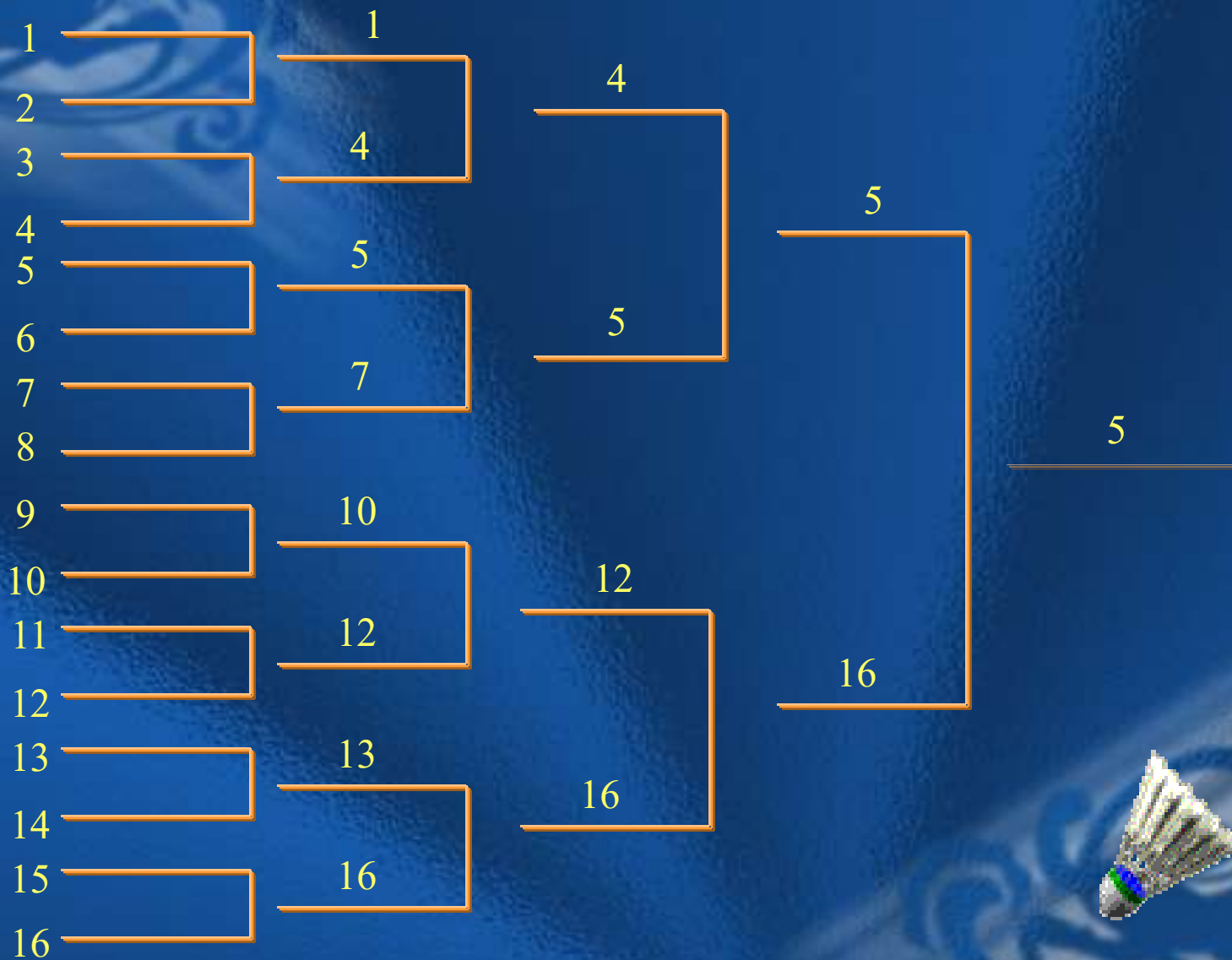


单淘汰制比赛的编排方法：

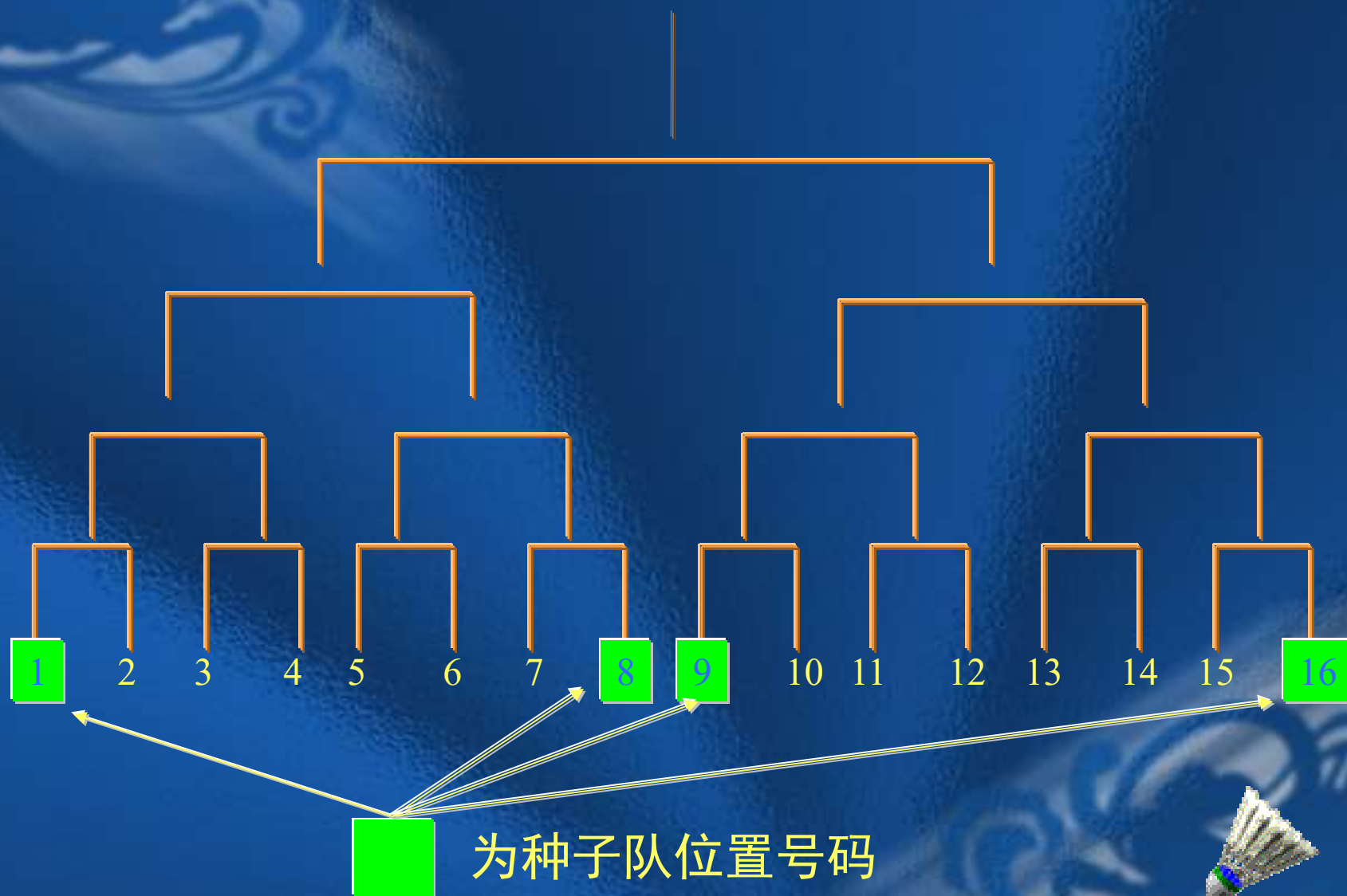
2、采用抽签的方法再确定非种子队在秩序表上的位置，然后填上队名、日期、场地、时间即成为比赛日程表。一般情况下同单位的球队或运动员，应分散于各区



单淘汰制比赛的编排示例



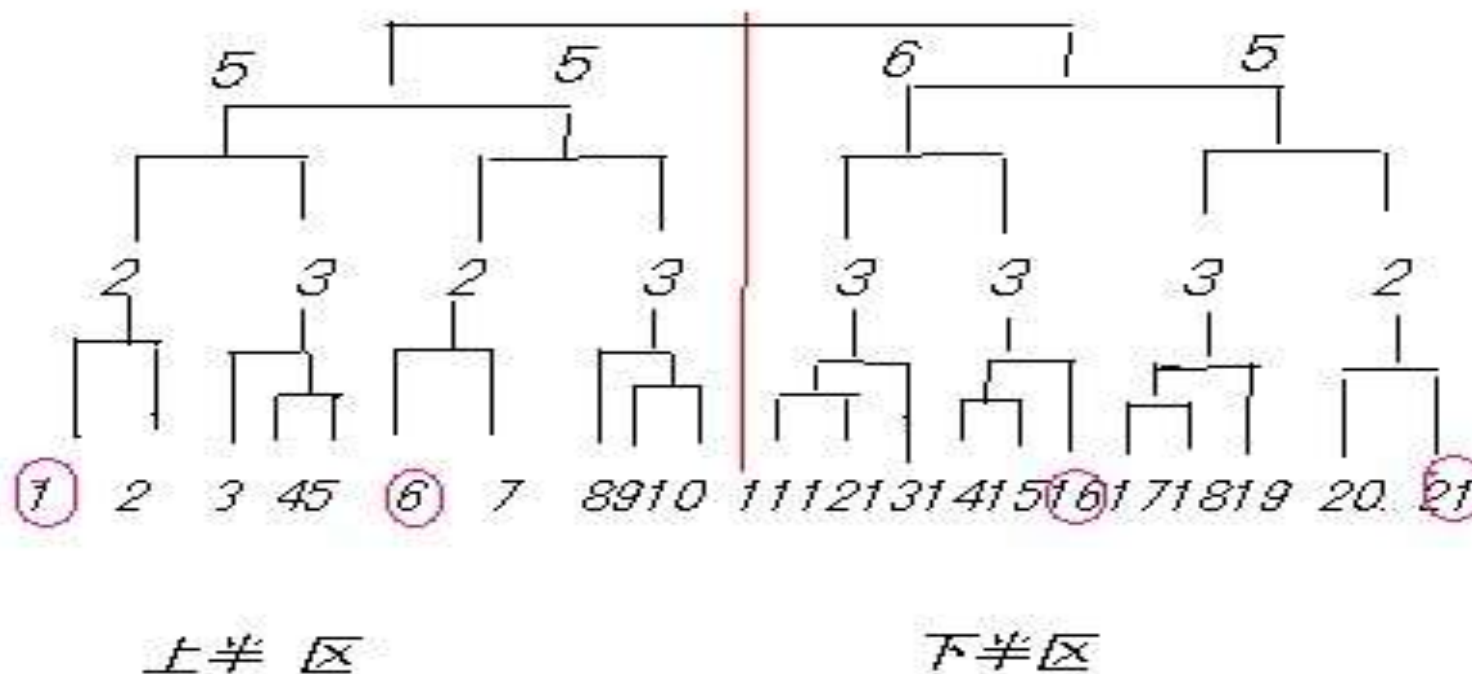
单淘汰比赛种子队的安排示例



21人参赛的单淘汰对阵图

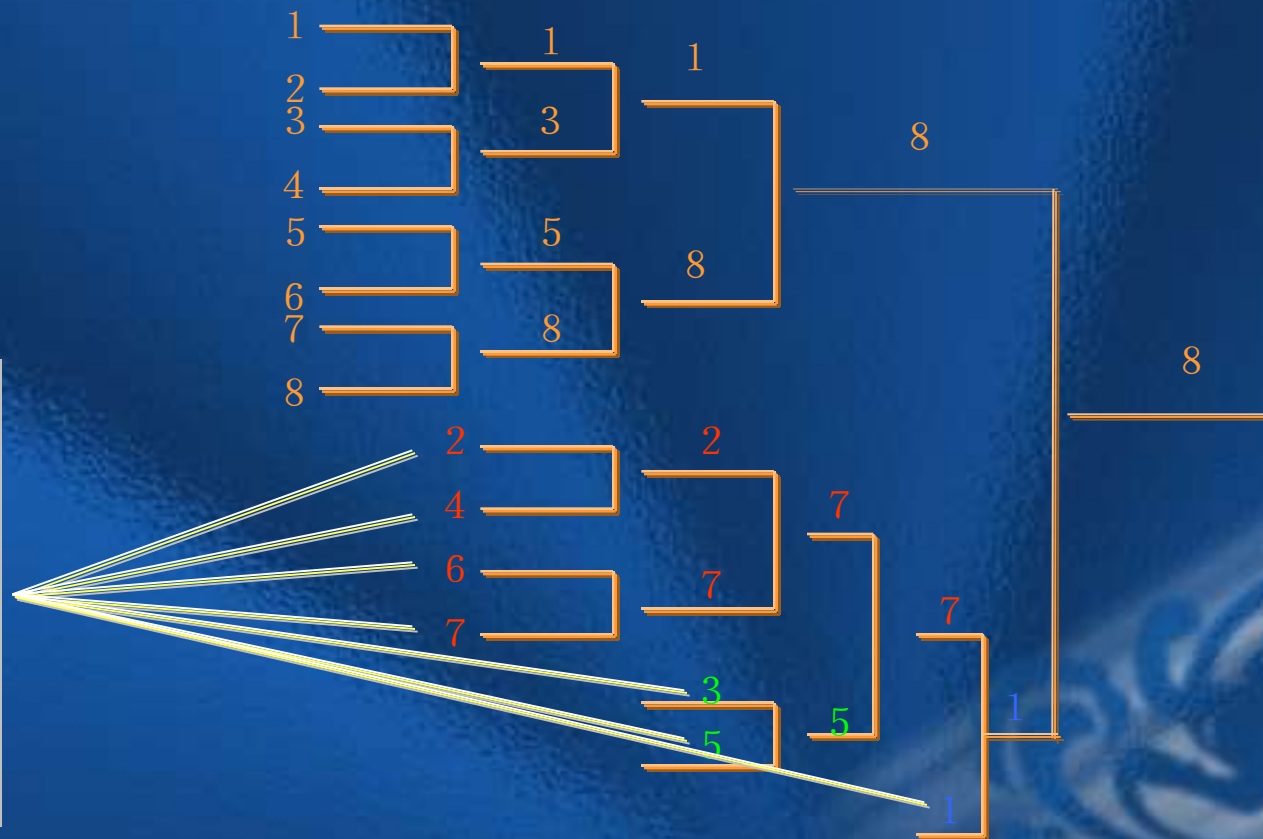
其中有11人第一轮轮空，图中越靠近分区线（图中红色上、下半区分区线）选手实力越弱，图中顺序号1为赛会一号种子；21号为2号种子，6、16号为3或4号种子选手；其中一号种子固定在上半区的顶部；二号种子固定在下半区的底部；三号四号种子则抽签分别进入第二个1/4区的顶部或第三个1/4区的底部（种子分配原则）。

五~八号种子略；



双淘汰制比赛的编排方法：

双淘汰制的编排方法基本上和单淘汰制相同，只是进入第二轮后，要把失败的队编排起来再进行比赛，失败两次才被淘汰，胜者进入下一轮比赛；失败一次的队，最后还有可能获取冠军。如下图所示，8个队参加双循环比赛的编排：



失败的队编排起来再进行比赛

交叉赛

是4 个队进行比赛的一种方法，一般在决赛阶段采用，第一轮比赛由前阶段A组的第一名对B组的第二名，A组的第二名对B组的第一名，形成交叉比赛，第二轮由第一轮胜队决1、2名，负队3、4名。

交叉赛比赛编排表



希望同学们能够积极参加羽毛球运动，使我们的身体更加健康，使我们的生活更加幸福美满！！！！

再 见

