

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
 - 发球法
 - 击球法
 - 步法
- (正手握拍法、反手握拍法)
- 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）
- 杀球（正手、反手、头顶）
- 扣杀球 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
- 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）
- 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

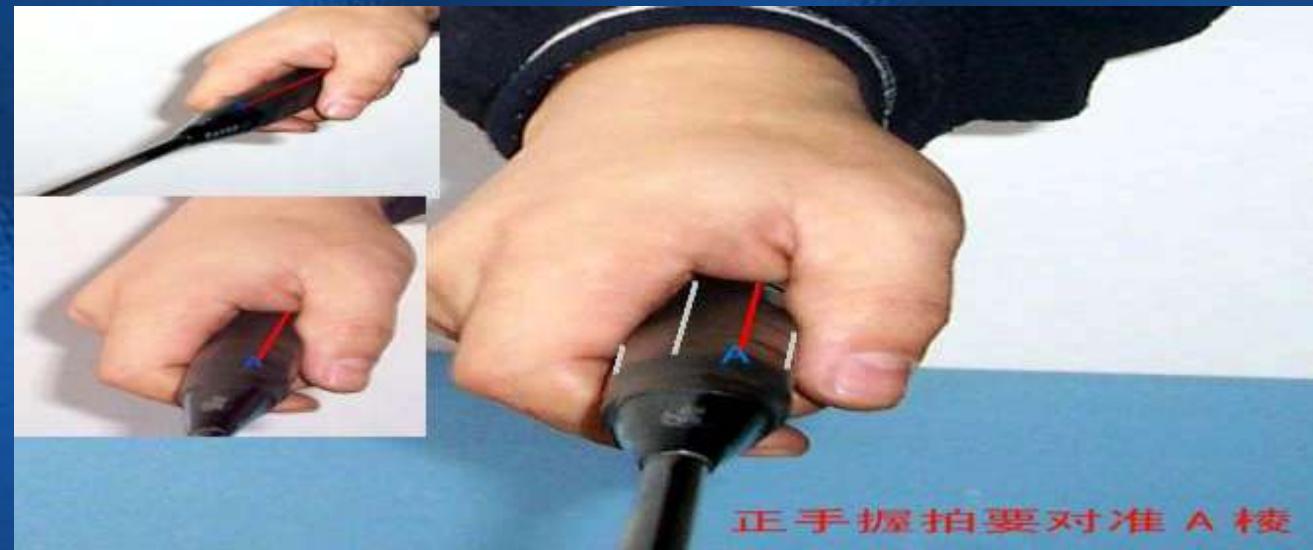
在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，拇指顶点在拍柄内侧的宽面上或内侧棱上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留有空隙。球拍斜侧向身体左侧，拍面稍后仰。一般说来，击身体左侧的来球，大都先转体（背对网），然后用反手握拍法击球。

- ◆ 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



(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。

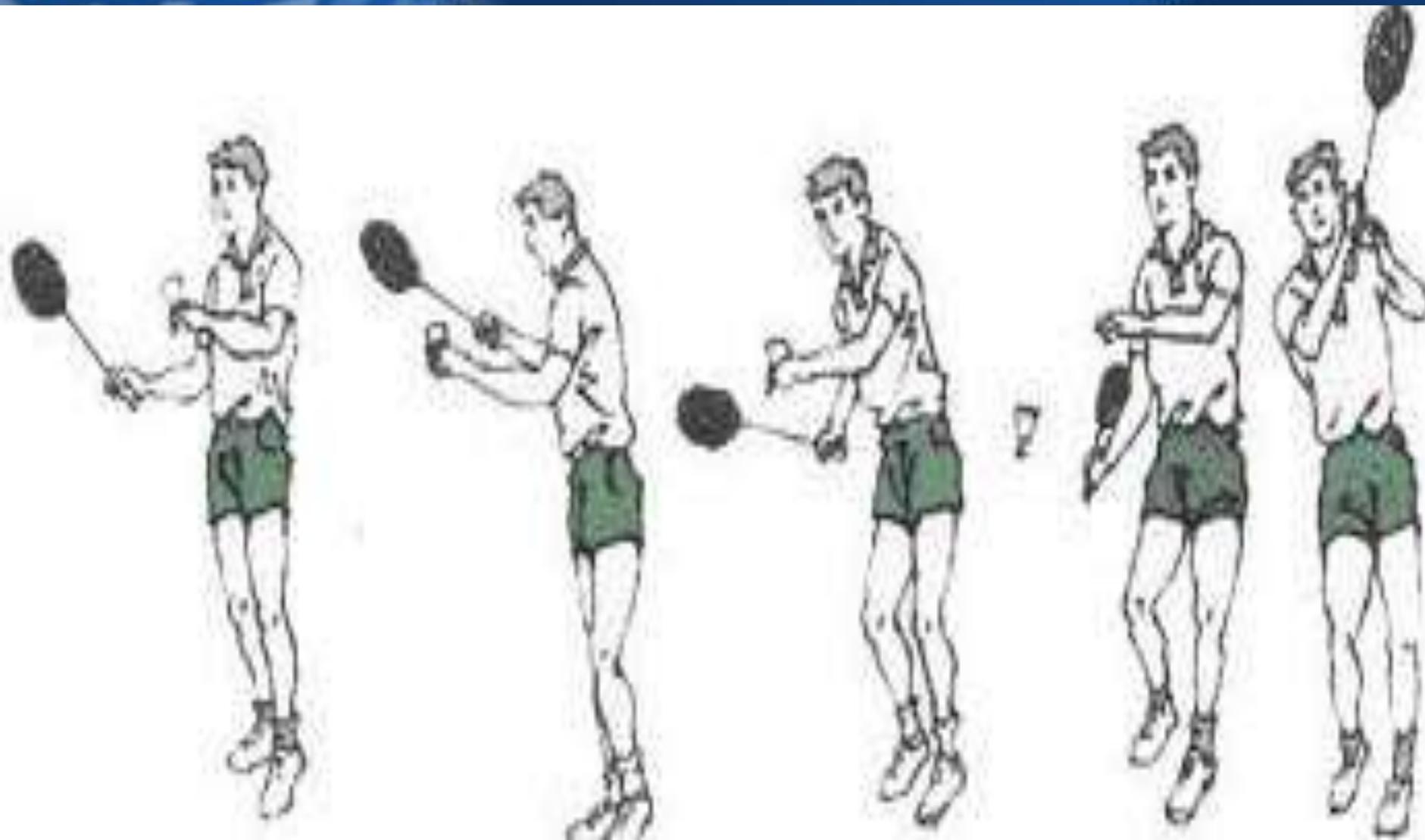


高远球：运行轨迹又高又远、下落时与地面垂直、落点在对方场区底线附近的球叫高远球。

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



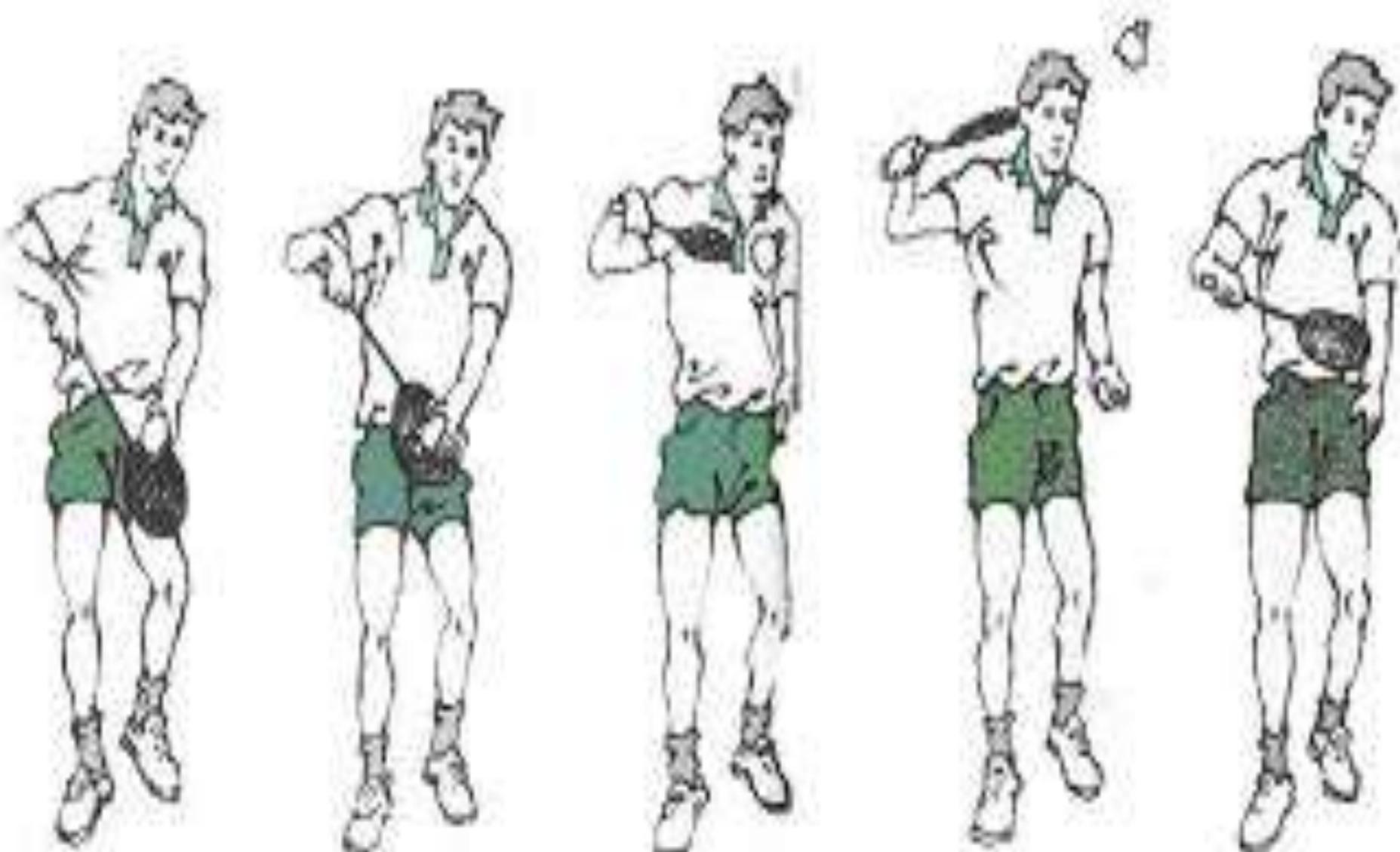
反手发网前球

- ◆ 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

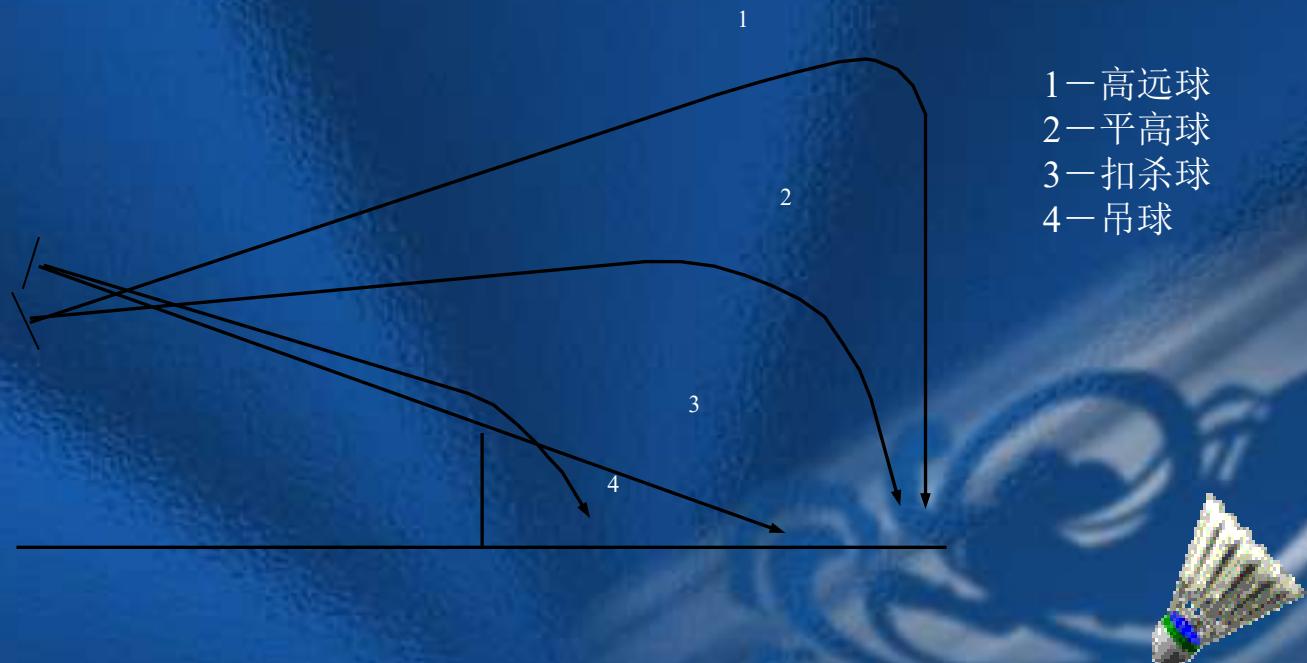
- **单打站位：**一般是在离发球线**1.5米**处。站在右发球区靠近中线的位置；在左发球区则站在中间的位置。这样站的主要是防备对方直接进攻反手部位。一般左脚在前，右脚在后，双脚微屈，收腹含胸，身体重心放在前脚上，后脚脚跟稍抬起。身体半侧向球网，球拍举在身前，双眼注视对方。
- **双打站位：**由于双打发球区比单打发球区短**0.76米**，发高远球易被对方扣杀，所以双打发球多以发网前球为主。接发球时要站在靠近前发球线的地方。双打接发球准备姿势和单打姿势基本相同。只是身体前倾较大，身体重心可前可后，球拍举得高些，在球飞行到网上最高点时击球，争取主动。但是注意对方在右场区发平快球突袭反手部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



(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）。

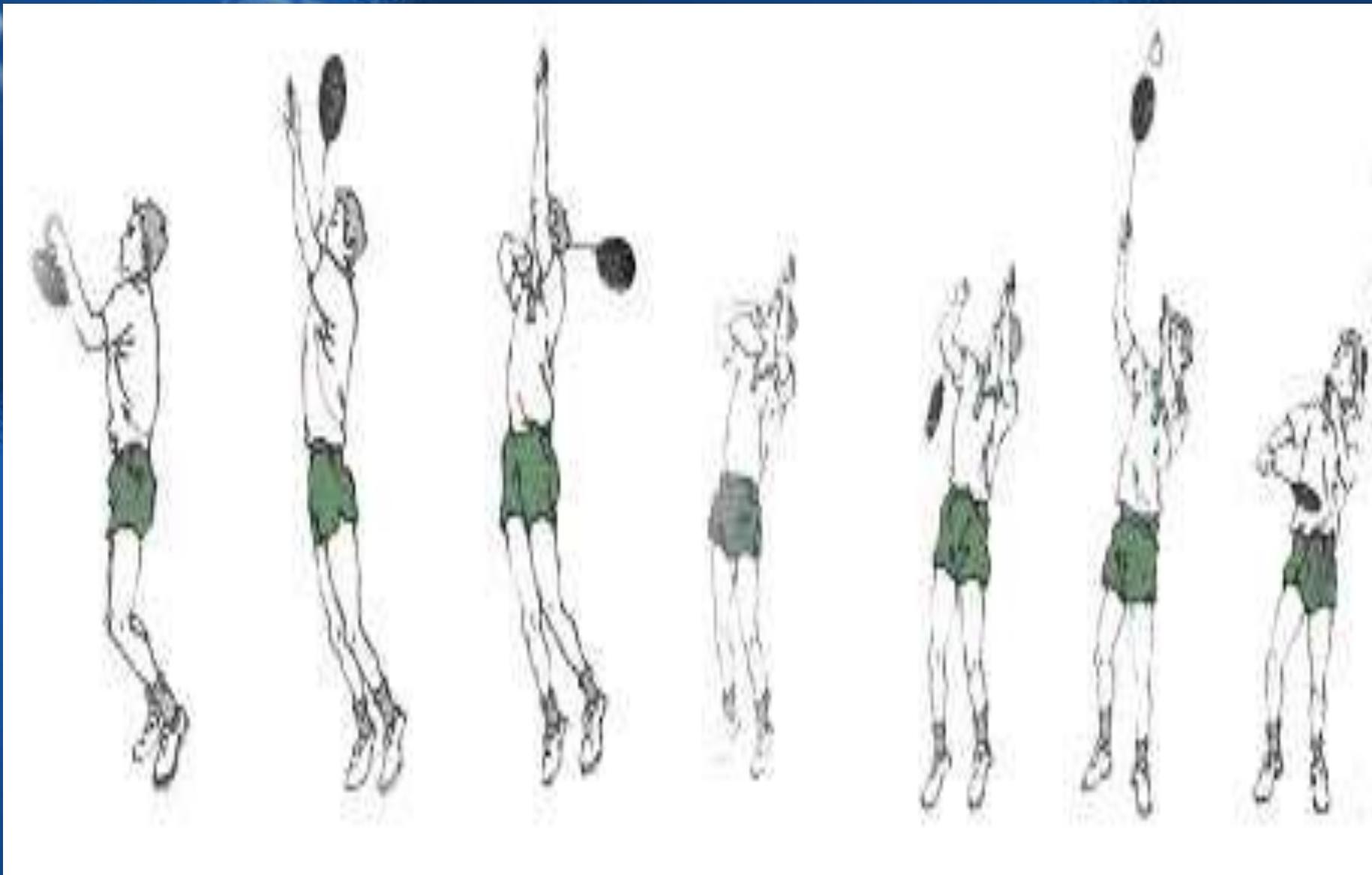


正手击高远球

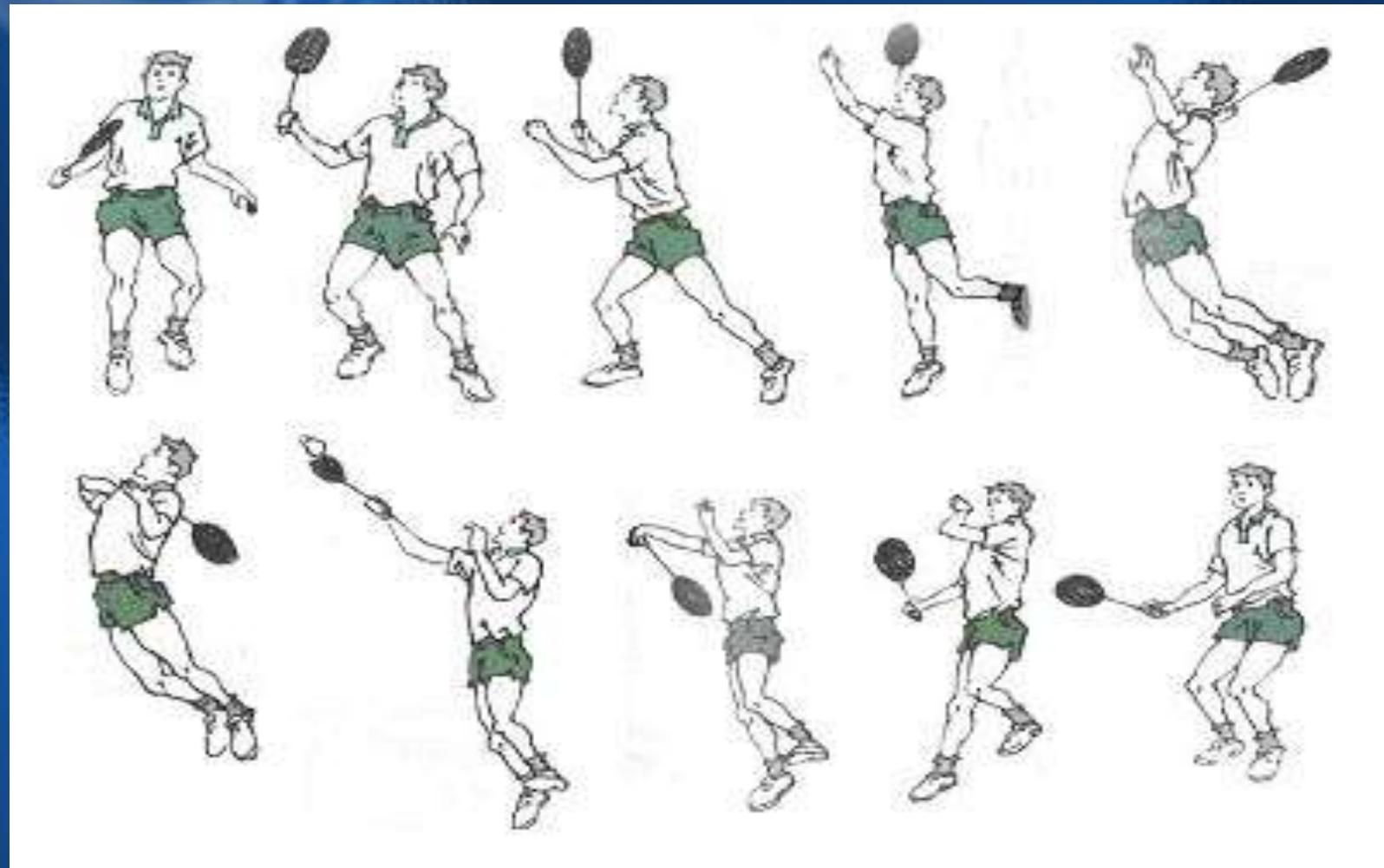
击球前的动作要领：首先判断来球的方向和落点，侧身后退使球在自己右肩稍前上方的位置，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上左臂屈肘，左手自然高举，右手持拍，大小臂自然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，大臂后引，随之关节上提明显高于肩部，将球拍后引至头后，自然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前。与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚。



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）



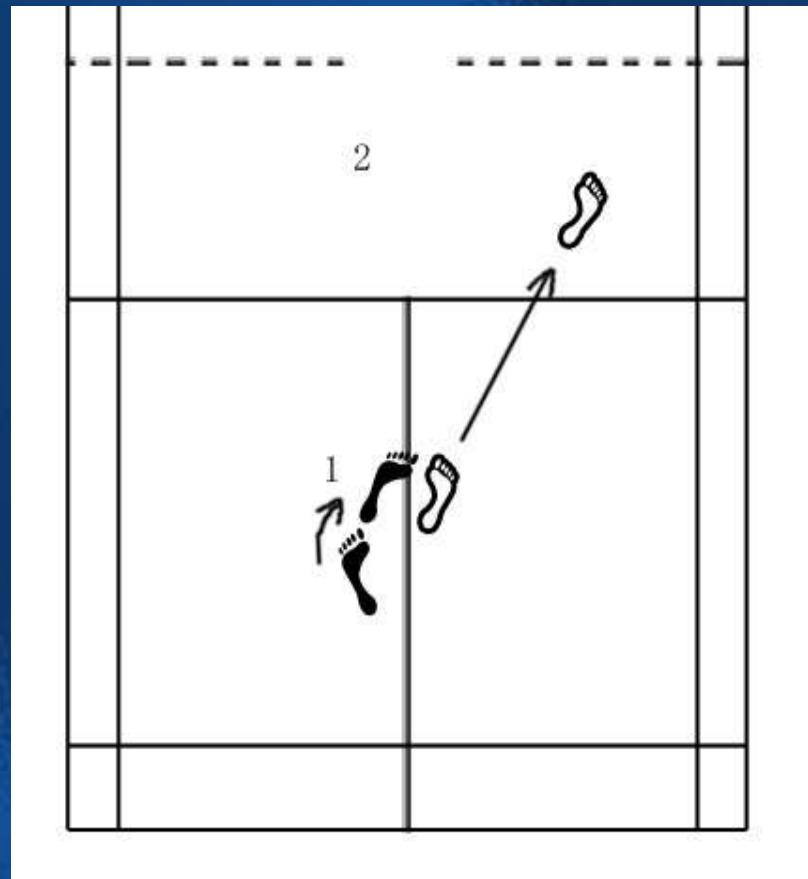
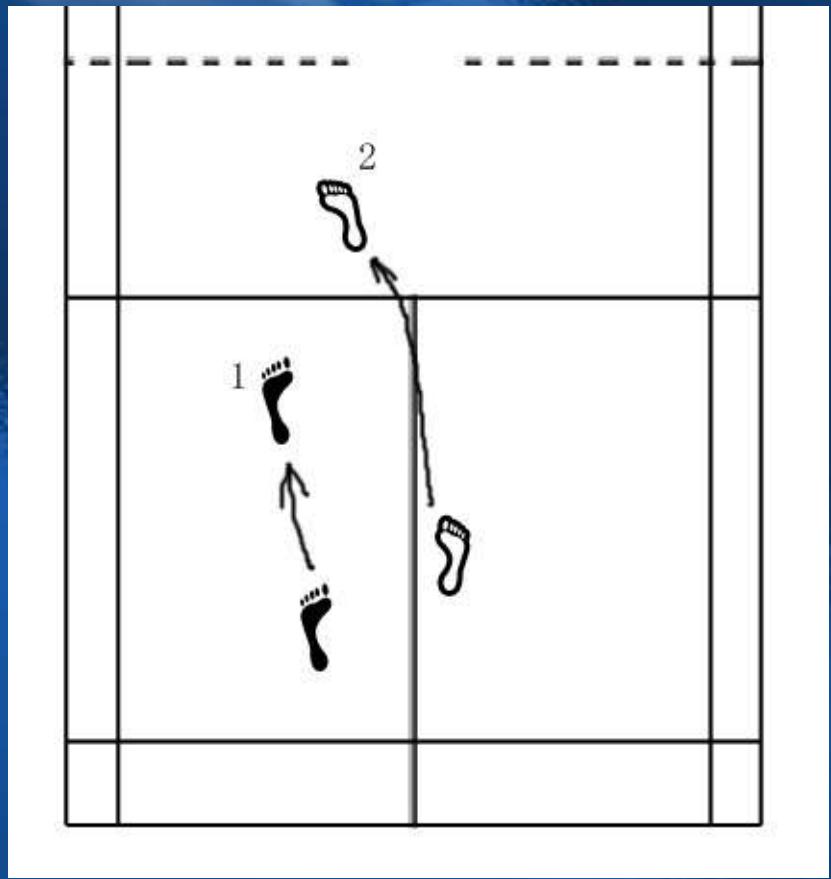
步法移动分类

- ◆ 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、挑球一般采用低重心姿势。搓球、推球、勾球时身体较直，重心较高。扑球时往往需向前方蹬跳。
- ◆ 两侧移动步法：(接杀球、两侧突击进攻时起跳腾空步法)

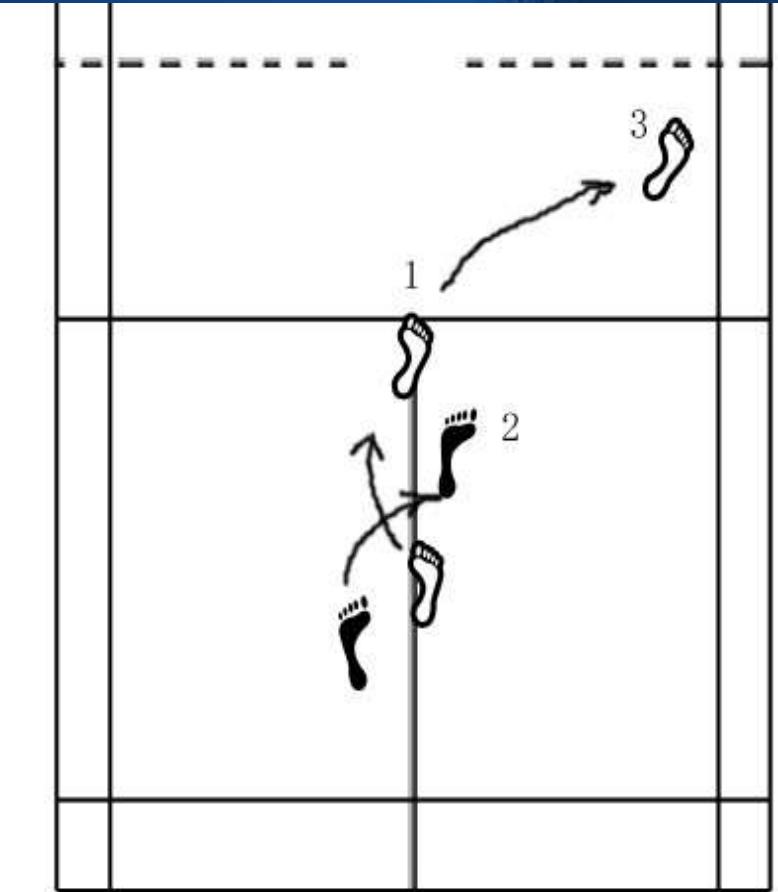
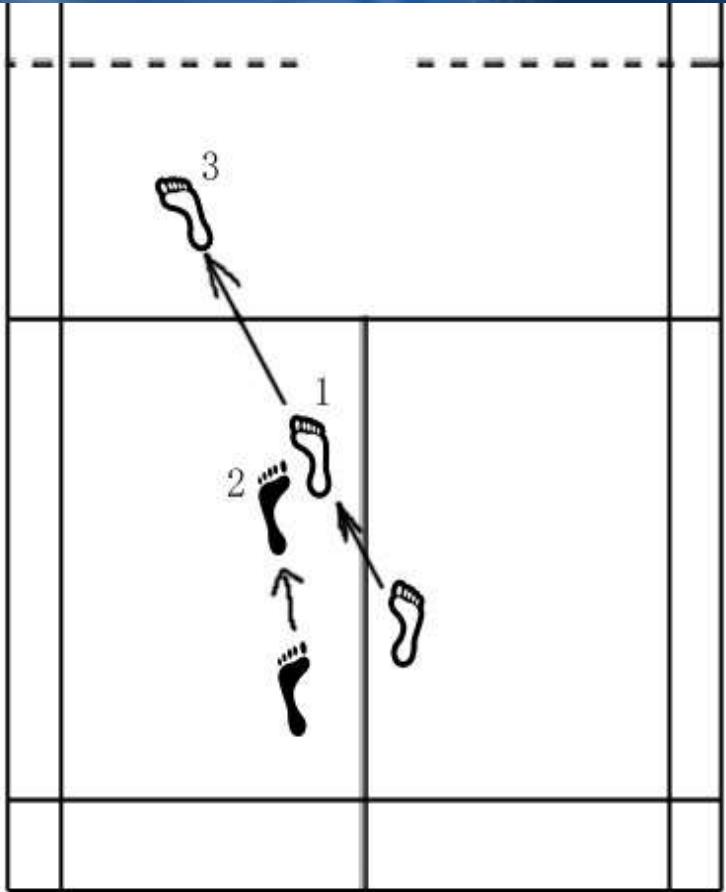


1.上网步法

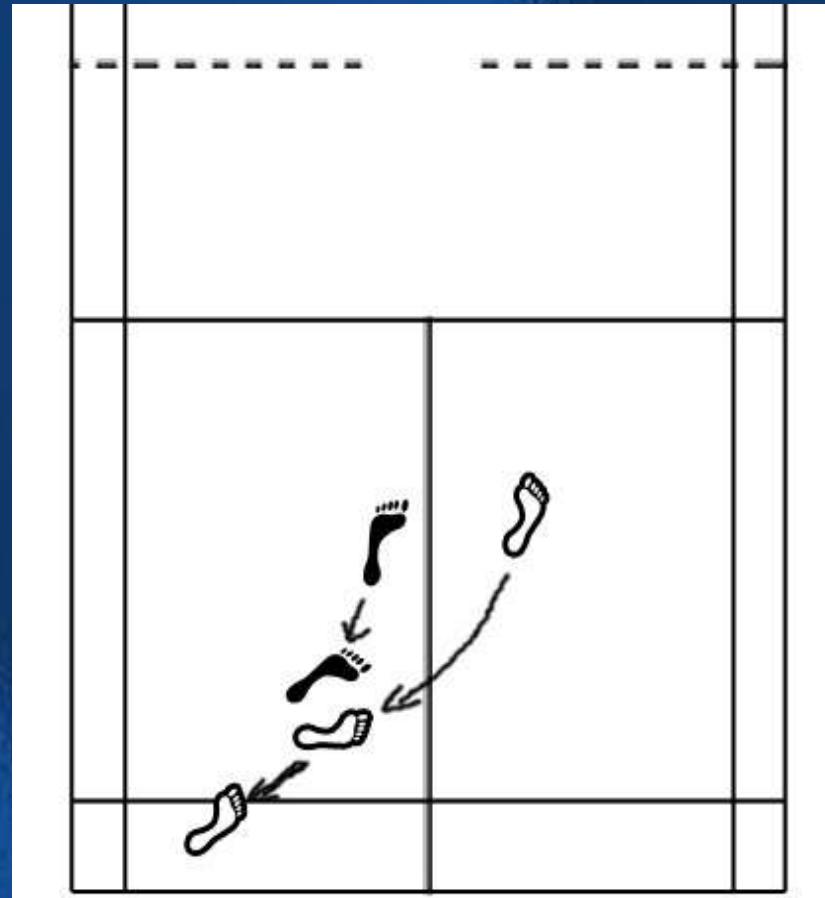
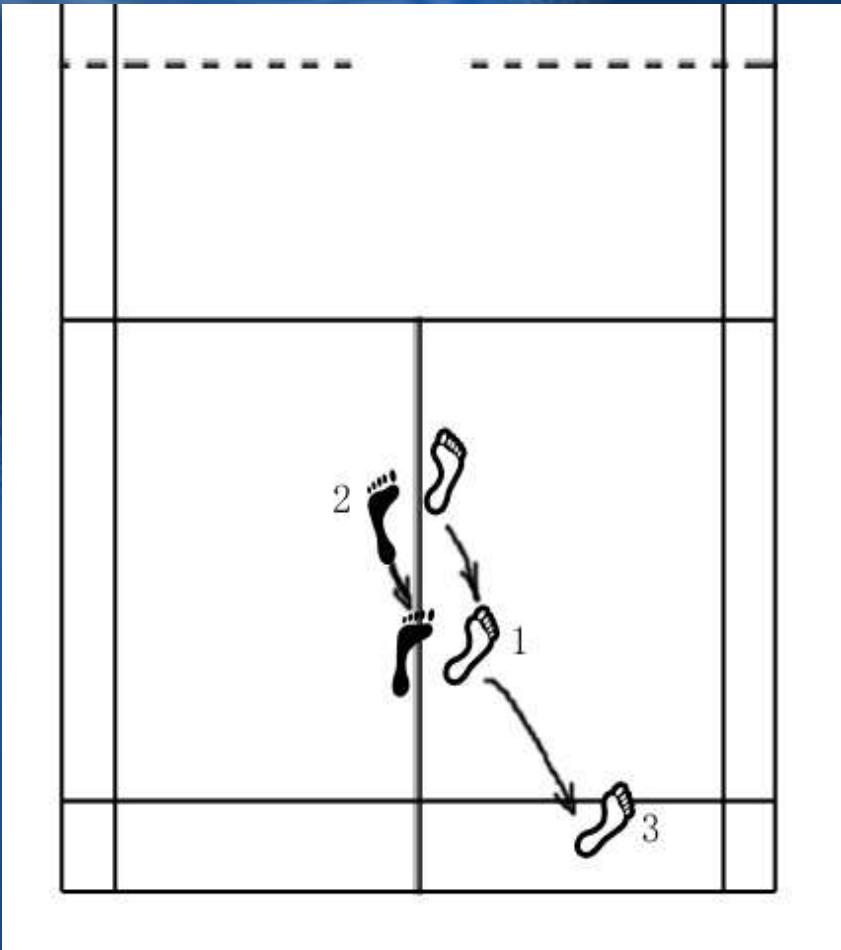
(1) 跨步上网



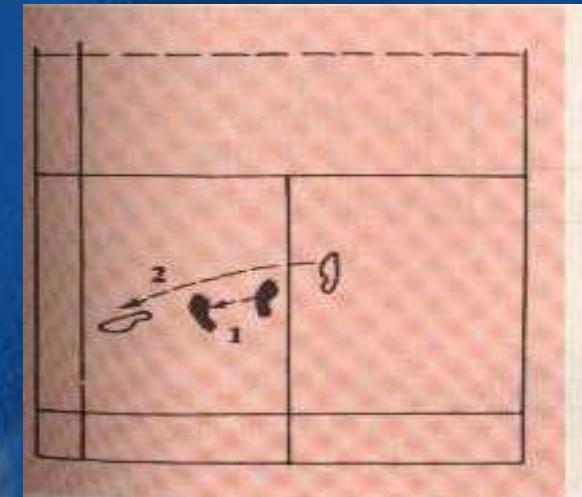
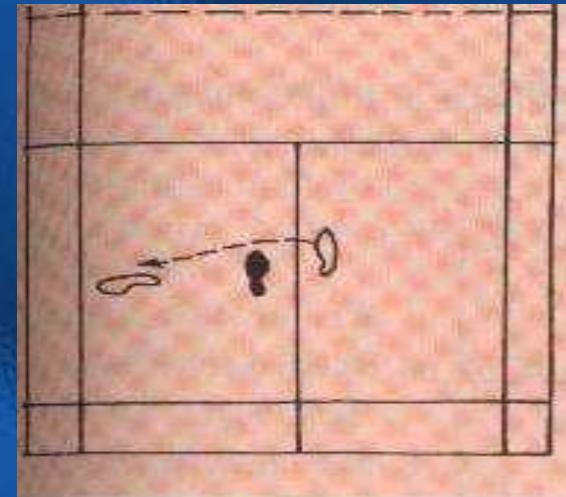
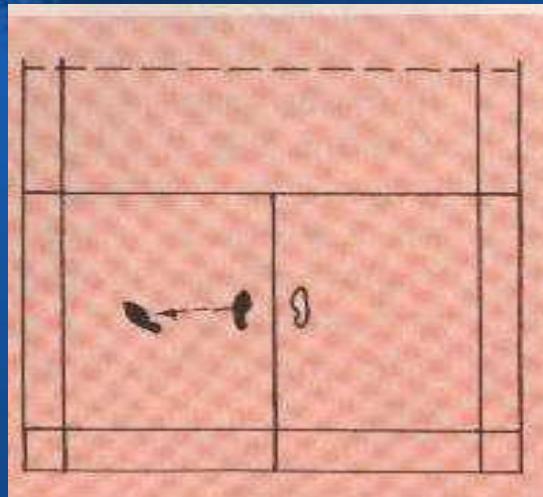
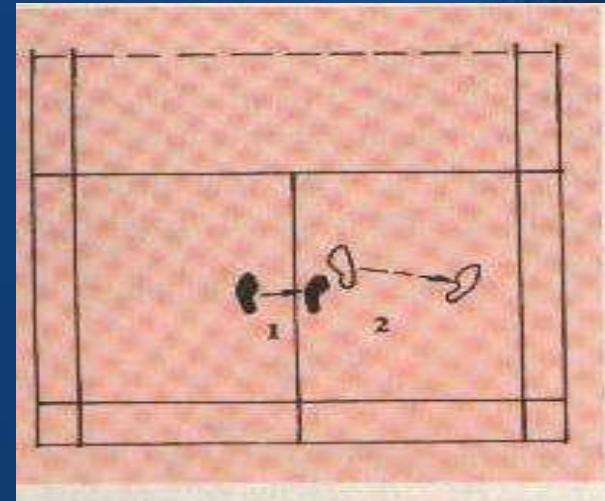
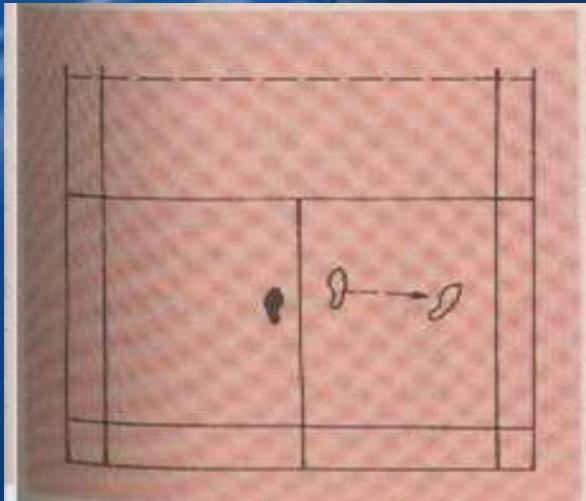
(2) 垫步或交叉步上网



2.后退步法



3.两侧移动步法



二、羽毛球战术分析

口打法：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。

口战术：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：

循环制

淘汰制

交叉制

混合制

(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

比赛中失败一次即被淘汰的方法为单淘汰制。

双淘汰制

比赛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轮空数。
- 2.安排种子位置及轮空位置（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。

轮空数：轮空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。

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

种子位置：分布在各个1 / 2区。

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



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。

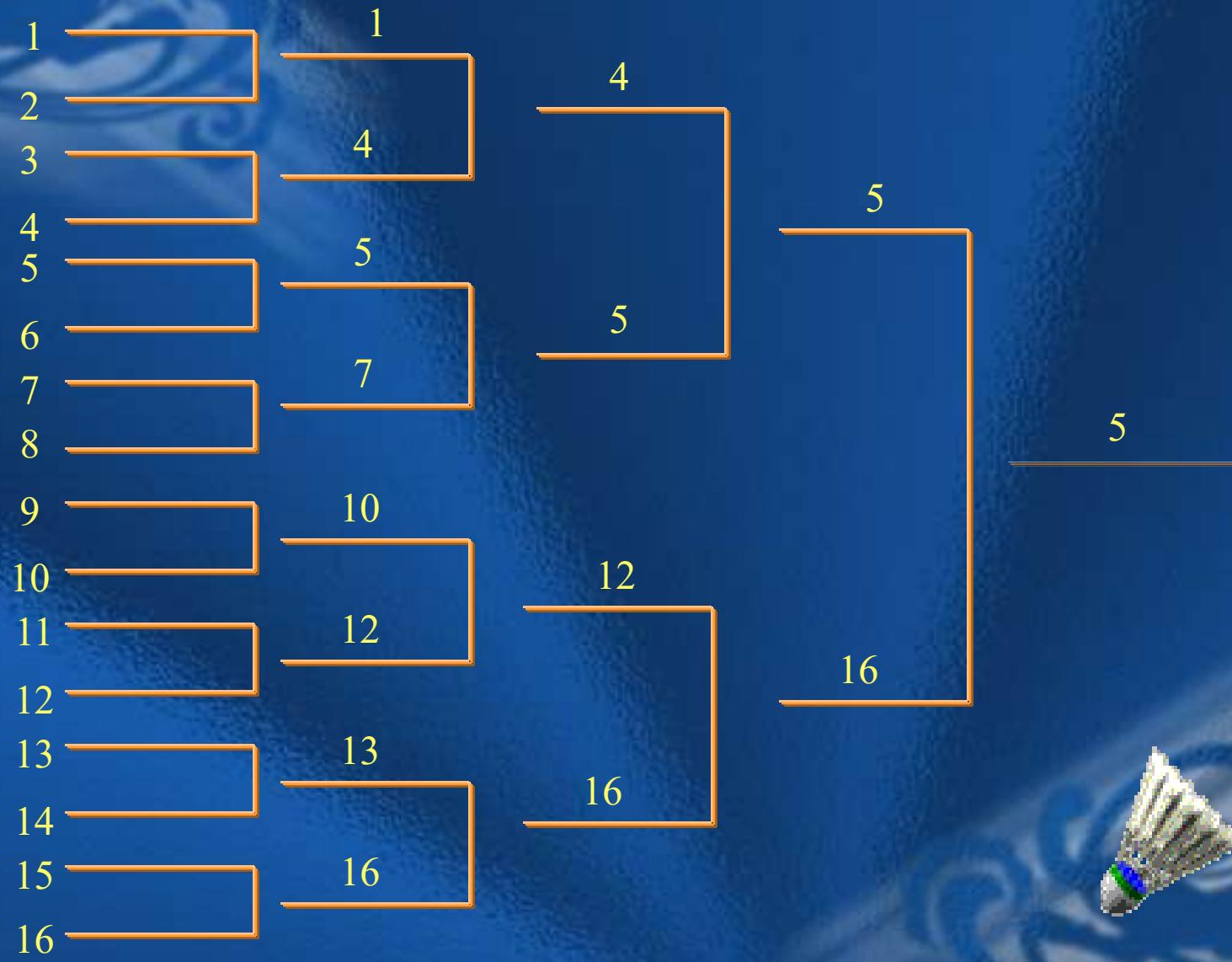


单淘汰制比赛的编排方法：

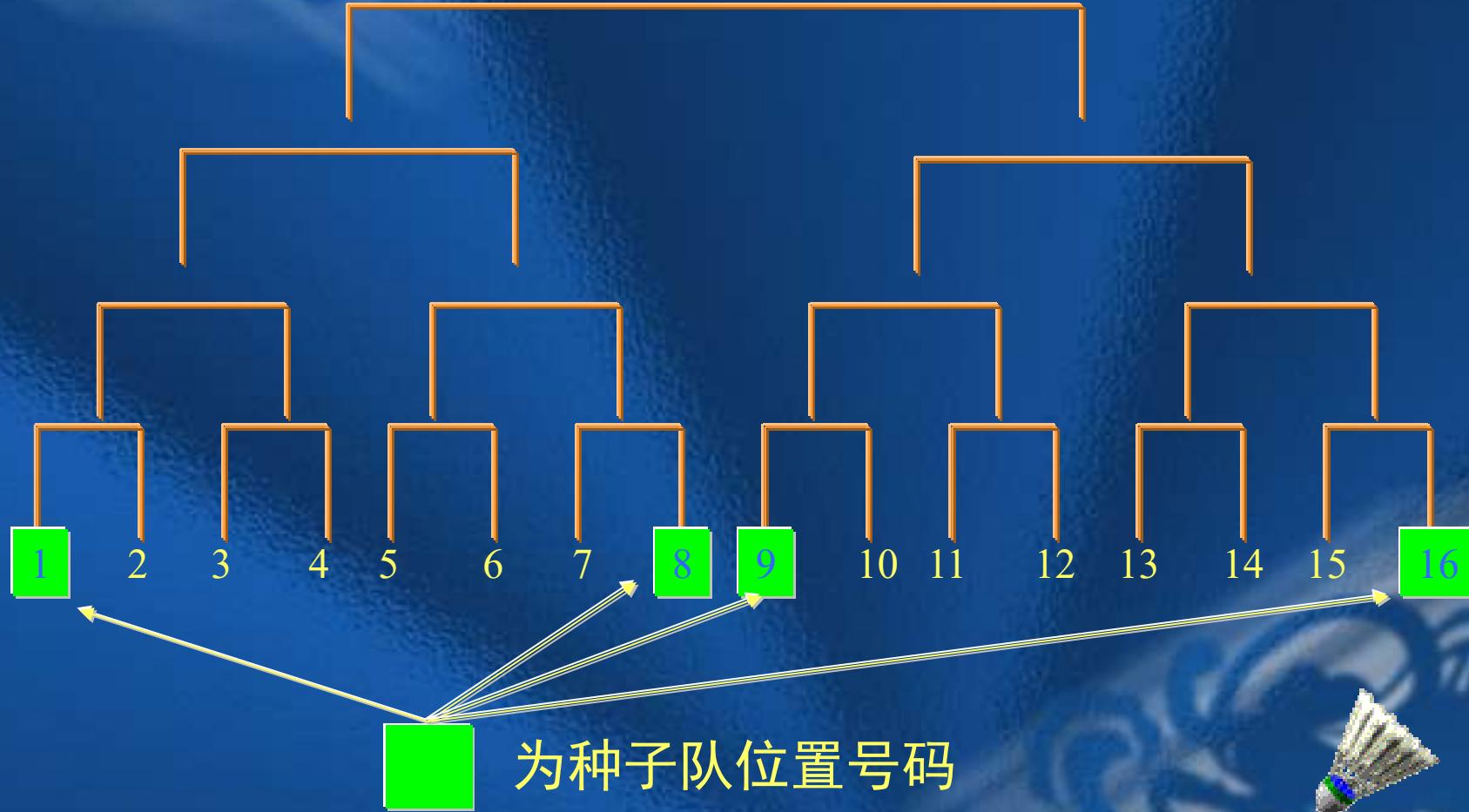
2、采用抽签的方法再确定非种子队在秩序表上的位置，然后填上队名、日期、场地、时间即成为比赛日程表。一般情况下同单位的球队或运动员，应分散于各区



单淘汰制比赛的编排示例



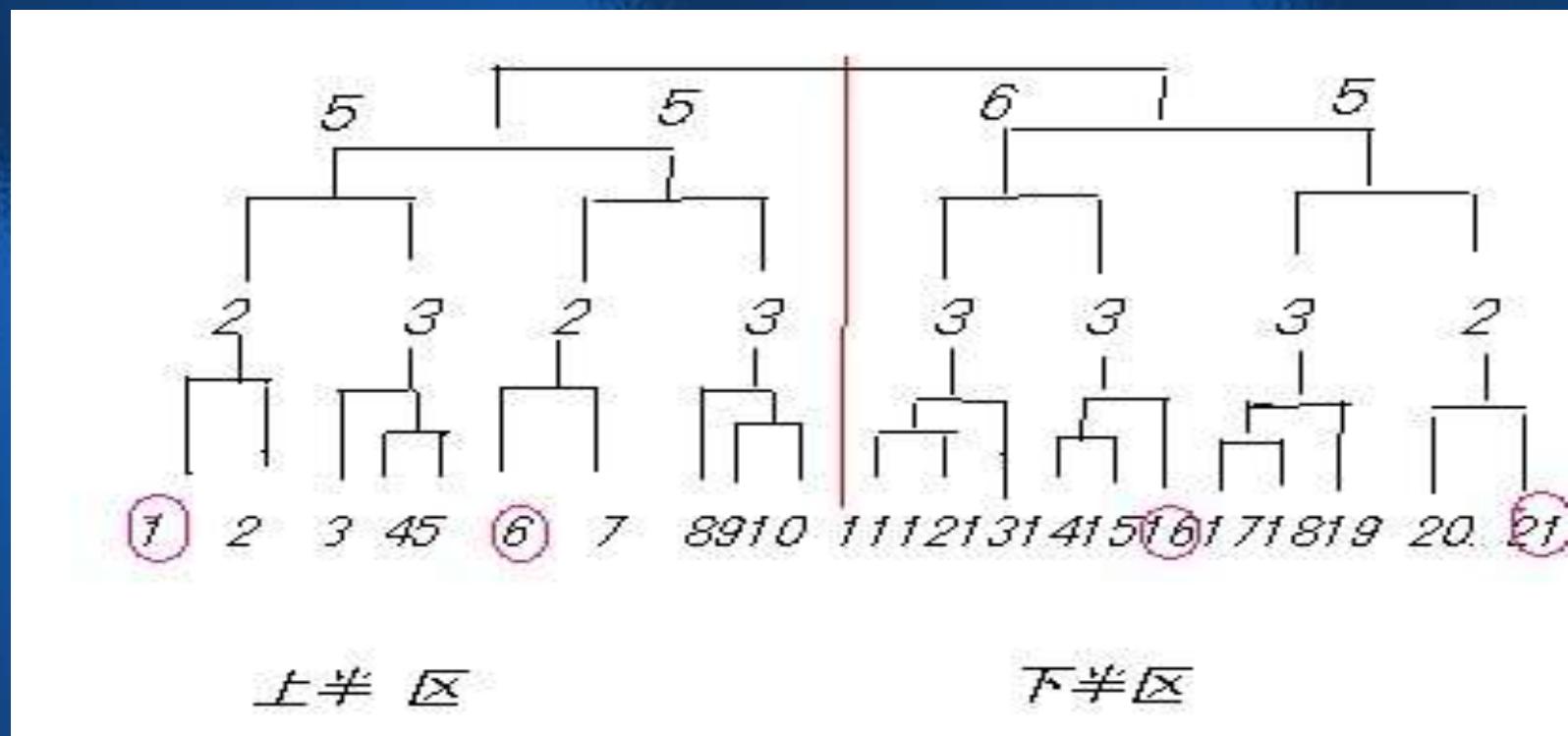
单淘汰比赛种子队的安排示例



21人参赛的单淘汰对阵图

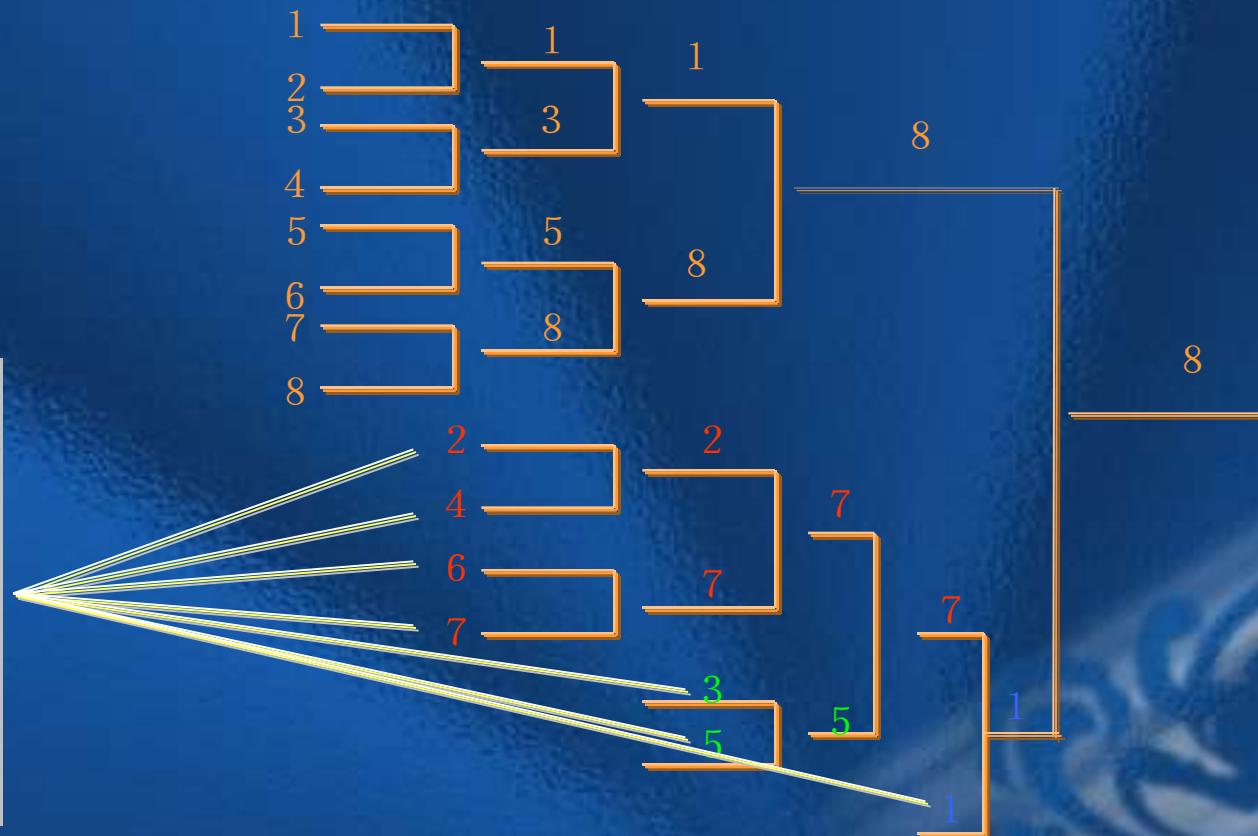
其中有11人第一轮轮空，图中越靠近分区线（图中红色上、下半区分区线）选手实力越弱，图中顺序号1为赛会一号种子；21号为2号种子，6、16号为3或4号种子选手；其中一号种子固定在上半区的顶部；二号种子固定在下半区的底部；三号四号种子则抽签分别进入第二个1/4区的顶部或第三个1/4区的底部（种子分配原则）。

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：



起来
再进
行比
赛

失
败
的
队
编
排

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

