

羽毛球健身技能

学习目标：了解羽毛球运动的基本理论知识，羽毛球运动的发展概况及锻炼价值。熟悉羽毛球基础的技术动作方法和参与羽毛球竞赛的基本技能，掌握运用羽毛球运动进行身体锻炼的方法，培养学生克服困难，勇敢顽强的意志品质，以及团队意识。

情景导入：羽毛球是一项轻巧型、隔网对抗的球类运动，具有场地小，器材简单，运动量可大可小，户外、室内皆宜，男女老少都可以参与的特点，是一项很好的健身运动项目。它既可采用单兵对练又可以进行双打练习，形式灵活多变，用美妙的身体语言尽情地自娱，表现自我，展示羽毛球力与美的结合，使观赏者心旷神怡，流连忘返。

一、羽毛球运动的健身价值

羽毛球运动是一项全身活动的体育项目，经常参加羽毛球运动能全面增强体能，增强心血管系统和呼吸系统的功能，增强心血管系统和呼吸系统的功能，提高人体神经系统的灵敏性和协调性，调节心理，消除疲劳。培养团结协作的团队精神、精确快速的判断能力以及勇猛顽强、坚毅果断、机智灵活等意志品质。

相关链接：羽毛球运动的起源

羽毛球运动起源于 1873 年英国的伯明顿镇。人们为了纪念此项运动的诞生地，伯明顿（Badminton）被作为羽毛球的英文名字而流传世界。

1893 年世界上第一个羽毛球协会在英国成立，并统一制定了羽毛球比赛规则。1934 年，国际羽毛球联合会成立。1959 年亚洲羽毛球联会在马来西亚的吉隆坡成立。

自 1899 年在英国举行的全英羽毛球锦标赛起，重要的国际羽毛球赛事相继出现，其中包括世界羽毛球锦标赛、汤姆斯杯男子羽毛球团体赛、尤伯杯女子羽毛球团体赛、苏狄曼杯男女羽毛球混合团体赛等。1992 年，羽毛球被正式列

为奥运会的比赛项目。

二、羽毛球基本技术

(一)握拍方法

羽毛球拍握法正确与否，对于掌握和提高羽毛球技术水平，有着重要的影响。羽毛球技术中的握拍基本方法有正手握拍法和反手握拍法。握拍最终目的使自己的手腕灵活转动,使手指能最大限度发挥力量。

1. 正手握拍法（以右手握拍为例）

动作方法:首先用左手拿住拍杆，拍头垂直地面，右手虎口对着拍柄窄面的内侧斜棱，拇指和食指成“V”字形，相对贴握在拍柄的两个宽面上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌小鱼际与拍柄末端相齐，拇指和食指略微前伸贴拍柄的两个宽面上。掌心与拍柄之间留有空隙，有助于灵活调节握拍的动作和发力（图 5-6-1）。

动作要点:击球之前，握拍要放松、自然，不能握得太紧。



图 5-6-1 正手握拍法

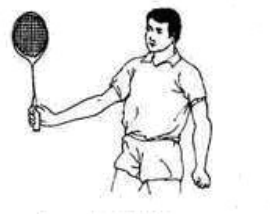


图 5-6-2 反手握拍法

2. 反手握拍法

动作方法:在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，食指向中指收拢，拇指内侧顶贴在拍柄内侧的宽面上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，掌心应留有空隙。拍面稍后仰（图 5-6-2）。

动作要点: 击球之前，握拍要放松、自然，不能握得太紧。

◎易犯错误及纠正: 握拍手的虎口没有对着拍柄窄面内侧的小棱边; 握拍时手指靠得太紧; 掌心与拍柄之间没有空隙; 时装伸直按在拍柄上; 握得太紧,

以致手腕僵硬，不利于发力；握的位置太靠上，柄端漏出太长，影响杀球动作；用同一种握法去处理各种球，不利于提高击球的灵活和威胁性。

◎练习方法：按照正确的握拍要领交替进行正手和反手的握拍练习。

(二)发球

发球是运动员在发球区将球由静止状态，用球拍击出，使之在空中飞行，落到对方的接发球区的技术动作。发球是羽毛球每一回合的开始，是组织进攻的第一步。可以通过不同的发球手法，发出不同弧度、不同落点的球来控制对方。发球质量可以直影响一个回合比赛的主动与被动。发球分为两种，正手发球和反手发球。

1. 正手发球

(1) 高远球

动作方法：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。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，右上臂随转体外旋并带动前臂自下而上沿半弧形做回环引拍动作，充分展腕，身体重心由右脚移至左脚。击球时，前臂由下向前上方挥动并急速内旋，带动手腕由伸展至微曲，闪动手臂，握紧球拍（图5-6-3）。

动作要点：击球点须在右前下方，击球瞬间前臂带动手腕由伸至腰，充分闪动将球击出。击球后手腕呈展腕状态。

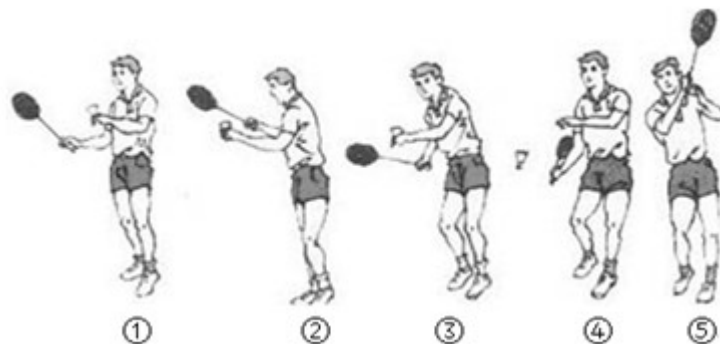


图 5-6-3 正手发球

◎易犯错误及纠正：握得太紧，无法产生爆发力，故达不到发高远球之目的；两脚平站，身体正面对网，两眼盯球；由于站位错误，造成引拍时身体无法稍向右转，身体重心也无法转移，右臂不是向右后上方摆起而是向后方摆，无法形成较好的发力机制；肘关节伸得太直，腕部动作未伸展，挥拍时动作僵硬，挥拍与放球时间不协调，击球点离身体太近或太远、太左或太右，导致击球时不是正拍面击中球，而是切面击球，击球点超过腰部，击中球的瞬间无法产生较大的爆发力；发球后很快进行动作制动，没有随惯性向左肩上方，而是挥向右肩上方，回收动作后未及时进行握拍调整。

（2）平高球

这是一种比高远球低、速度较高远球快、具有一定攻击性的球。

动作方法：发球的动作过程大致同发高远球，只是在击球的一刹那，小臂加速带动手腕向前上方挥动，拍面要向前上方倾斜，以向前用力为主。发平高球时要注意发出球的弧线以对方接球时伸拍打不着球的高度为宜，并应发到对方场区底线。

动作要点：击球时以小臂带动手腕发力为主，拍面与地面的夹角小于45度，向前推进击球。

◎易犯错误及纠正：与发高远球易犯错误相同。另外，在随前动作中才制动也是易犯的错误，应该在击球后便制动。

（3）平射球

这种球比平高球的弧线还要低、速度还要快。

动作方法：站位比发平高球稍后些（防对方很快回到本方后场）充分利用前臂带动手腕爆发力向前方用力，球直接从对方的肩稍上高度越过，直攻对方后场。发平快球关键是出手的动作要小而快，但前期动作应和发高远球一致。发平快球时还应注意不要过手、过腰犯规。

动作要点：击球时，拍面仰角较小，前臂内旋带动手腕快速闪动向前击球。击球点在规则允许的范围内可争取略高一些。

◎易犯错误及纠正：大致与发高远球、平高球类似，不同的是爆发力量不易控制，易造成发球出界；路线离接发者太近，易被对手攻击。还应该特别注意出现“过手”“过腰”的违例动作。

(4)网前球

发网前球是在双打中主要采用的发球技术。

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

动作要点：引拍时不必过多向右转，挥拍时前臂挥动的弧度小些，腕部伸展也小些。

◎易犯错误及纠正：①握拍太紧，以致不能控制发力及缓冲，难以把球发得过网很低。②站位错误。除了与发高远球类似外，站位太后也不利于发好网前球。③挥拍击球时不是从右向左斜面切削击球，而是像发高远球一样击中球托，向上挥拍击球，这样击球不易控制飞行弧度，球过网后往往还向上飞行。④击球点超过腰部的违例动作，及拍框上缘部分超过腕部的过手违例动作，均属于必须纠正之范围。

2.反手发球

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。

动作方法：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（双打比赛中，从右场区发球时可以看到）。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。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；发平快球时，发力要突然，击球时拍面要有“反压”动作(图 5-6-4)。

动作要点：击球动作 击球时拇指稍稍往前顶球拍，用手指、手腕的力量向前推球。

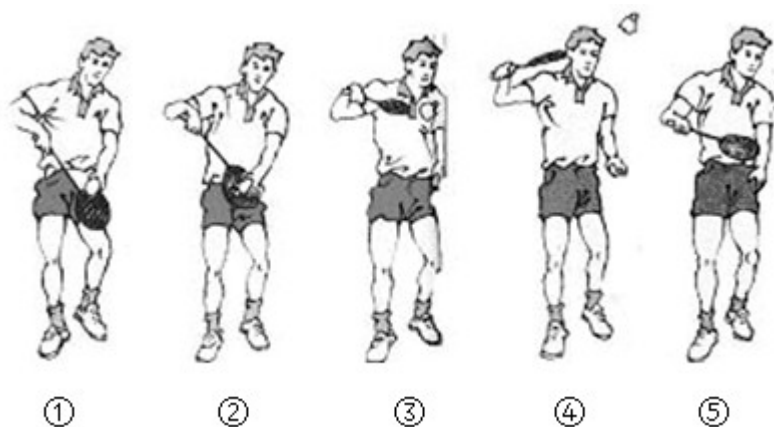


图 5-6-4 反手发球

◎易犯错误及纠正：站位错误，站位太靠前或太靠后；握拍太紧，以致不能发力及缓冲；有“过手”“过腰”的违例动作。

◎练习方法：单人多球练习发各种球。

(三)接发球

接发球是羽毛球运动的一项重要基本技术。接发球质量往往直接影响一个回合开始的主动与被动。

1. 接发球准备姿势

单打接发球准备姿势是左脚在前，右脚在后，侧身对网，重心放在前脚，膝关节微屈，后脚跟稍提起，收腹含胸，注视对方发球的动作。双打接发球准备姿势与单打基本相同，膝关节曲的程度更大一些，以便能直接进行后蹲起跳。

2. 接发球的站位

(1)单打站位

站在离发球线 1.5 米处，在右发球区时站在靠近中线的位置，以防发球方以平射球攻击头顶区域；在左发球区时站在中线与边线的中间的位置上。这样站的主要是防备对方直接进攻反手部（图 5-6-5）。



图 5-6-5 单打站位

(2) 双打站位

由于双打发球区比单打发球区短 0.76 米，一般接发球站位法是站在离中线和前发球线适当的距离，在右区时要注意不要把右区的后场靠中线区暴露出来；在左区时注意保护头顶区。双打抢攻站位法应站在离发球线很近，前脚紧靠在前发球线，而且身体倾斜度较大，球拍高举，这种站法以进攻型打法的男选手居多。较为稳妥的站法是站在离前发球线有一定距离，身体类似单打站位法，这种站法是在思想混乱、无法适应对方发球情况下采用的过渡站位法，一般业余选手多采用这种站位法。

◎练习方法：由一人发球，练习者按要求进行接发球练习。

(四) 击球

羽毛球击球技术，按其特点进行分类，概括起来可有以下几个方面：正反手高空击球技术、吊球、杀球、搓球、推球、勾球、扑球、挑球。下面仅介绍后场正手击高远球、杀球。

1. 高远球

以较高的弧线将来球击到对方场区底线附近叫击高远球。击高远球是一切上手击球动作的基础。高远球的特点是球的弧线高、滞空时间长，它的作用是逼迫对方远离中心位置退到底线去接球，一方面可以减弱对方进攻的威力，为我方进攻寻找机会，另一方面在己方被动情况下，有较多的时间调整站位，摆脱被动局面。上手击高远球分为：正手击高远球；反手击高远球；头顶击高远球。

动作方法：是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，左手自然上举，

眼睛向上注视来球，使拍面对球网。引拍时，球拍上提并后引，使躯干成微微的反弓形；身体同时左转或面向球网，由肘上提，使拍框在身后下摆，形成引拍的最长距离。击球时，后脚蹬地、向左转体、收腹，肘部向前摆动，前臂旋内加速向前上方挥动。同时，屈腕并握紧拍柄，运用拇指和食指的顶、压，产生出最大的爆发力。在持拍手臂伸直能触到球的位置，以正面击打球托底部，将球击出至对方底线。左手顺势放下至体侧，协助转体动作。击球后，右手顺势向左下方减速摆臂，最后回收至体前(图 5-6-6)。

动作要点:击球点在右肩前最高点，击球时手臂几乎是伸直的。击球时前臂外旋带动手腕快速闪动，产生爆发力，以正拍面将球击出。

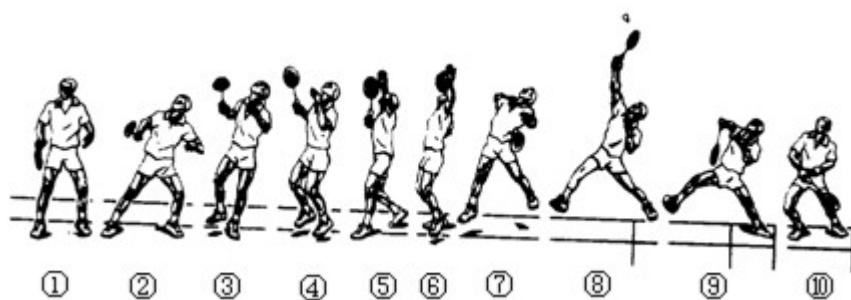


图 5-6-6 正手击高远球

◎易犯错误及纠正：握拍太紧，身体正对球网击球，准备时没有先半侧对球网，这样不但影响了击球动作的隐蔽性，而且也影响了利用身体蹬转力量来协助上肢发力击球的效果；击球点没有选择在右肩的前上方，而是偏低、偏前或偏后。通常偏低的更普遍；在击球前已握紧球拍，整个击球动作显得紧张僵硬，影响发力；发力的方法不对，主要用肩和伸展肘关节的力量击球，而没有主要利用前臂内旋和屈腕的力量，向前上方“甩臂”挥拍击球；击球后，不是顺惯性收拍于体前，而是将球拍朝右下方挥动，收拍于身体右侧。

◎练习方法：

①挥拍练习法。

②投球练习法。

③悬球击球练习法。

④ “喂球”练习法。

⑤原地对打练习法。

⑥移动对打练习法。

2. 扣杀球

把对方击来的高球全力向下扣压叫杀球。杀球的特点是力量大、速度快。它是主动进攻的重要技术。杀球分正手杀球、反手杀球和头顶杀球。下面仅介绍正手杀球。

动作方法:击球前的准备姿势和击球动作与正手击高远球基本一样。击球点选在右肩前上方,击球前获得较大的力臂距离,引拍动作可较后场击高远球大一些,充分下肢、腰腹产生的力量;在准备击球前身体后仰几乎呈呈“弓型”,在击球瞬间将全身的力量,通过手腕由伸到曲的快速闪动,用正面向前下方全力发力击压球(图 5-6-7)。

动作要点:击球点在肩的前上方(比击高远球时的击球点稍前些),前臂内旋,腕前屈、微收、闪腕发力击球的后部(球拍正面击球)。

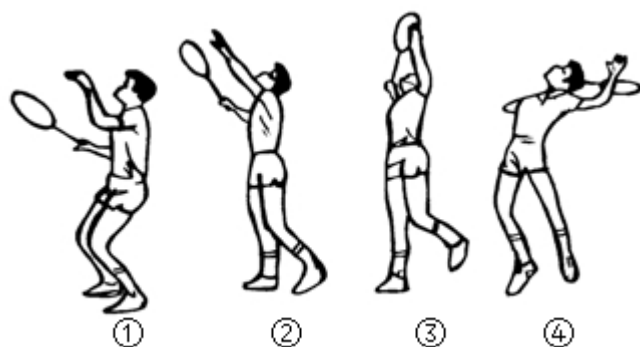


图 5-6-7 扣杀球

◎易犯错误及纠正:与击高远球易犯的错误基本相同,不同的是击球瞬间球拍与水平面的夹角,高远球应大于 90 度,杀球应小于 90 度。

◎练习方法:

①定点杀直线练习法。

②定点杀对角线练习法。

③定点杀球上网练习法。

④不定点杀球上网练习法。

(3) 吊球

把对方击来的后场高球，以向下的弧度还击到对方的网前去，称吊球。吊球可分为正手、反手和头顶吊球。

动作方法:与击高远球的动作要领一致，只是在击球一瞬间改变拍面的运行角度，并向球的运行方向减速挥拍，手腕快速切削下压。

动作要点:击球时手腕由伸腕到曲收带动手指捻动发力，并以手指转动使球拍形成一定的外旋，用斜拍面“切击”球托后部。

◎易犯错误及纠正:与击高远球易犯的错误基本相同，不同的是快吊对角时须切击球托右侧后下部，而不是正击，手腕动作如下压不明显也是错误的;如吊直线是须切击球托正面后下部，而不是正击。

◎练习方法:

①定点吊直线练习法。

②定点吊对角线练习法。

③前后移动一点吊一点练习法。

④前后移动两点吊一点练习法。

⑤前后移动两点吊两点练习法。

(五) 步伐

羽毛球比赛时，运动员在场上为了达到合适的位置击球，而采取的快速、合理、准确的一大方法，称之为步伐。羽毛球步伐有垫步、交叉步、蹬步、跨步、跳步、并步等基本步法，还有由基本步法组成的上网步法、后退步法、两侧移动步法、起跳腾空步法等组合步法。羽毛球步伐移动原则是始终保持在场地的中心位上。其动作要领是踝部、髋部要灵活，移动要迅速，回位要及时。

1. 垫步

动作方法:当右(左)脚向前(后)迈出一步后，后脚跟进，紧接着以同一脚向同一方再迈一步，为垫步。

动作要点:动作急促、幅度小。

2. 交叉步

动作方法:左右脚交替向前、向侧或向后移动为交叉步。另一脚向前面的为前交叉步,而另一脚后面的为后交叉步。

动作要点:前脚用力蹬地,利用腰部力量带动转胯。

3. 并步

技术方法:右脚向前(或向后)移动一步时,左脚即刻向右脚跟并一步,紧接着右脚再向前(向后)移动一步,称为并步。

动作要点:加速快,重心转换快,步幅调整合理。

◎易犯错误及纠正:站位的选择;启动与回动;调整步伐的灵活运用。

◎练习方法:

①单一步法配合挥拍练习:是在单一步法练习中结合挥拍动作进行练习的方法。

②组合步法配合挥拍练习:是在组合步法练习中结合挥拍动作进行练习的方法。

③看手势进行步法与挥拍练习:一人用手势指挥,另一人进行向前、后、左、右、跳等步法和挥拍动作练习。

三、基本战术

羽毛球战术是运动员在羽毛球比赛中根据对手的实力和技术特点,选择不同的攻防技术手段,达到取得比赛胜利目的的方法。一般分为单打战术和双打战术。

(一)单打战术

1. 发球抢攻战术

是多采用发网前低球、平击快球获得主动进攻机会的战术。

2. 接发球战术

接发球虽然处于被动、等待的状态，但由于发球时受到规则诸多的限制，使发球不能给接发球者带来太大的威胁。发球者发球只能发到对角线的接发球区内，而接发球者只需防守半个不到区域，却可还击到对方整个场区。所以，接发球者若能处理好这一拍，也可取得主动。如在接发高远球、平高球时，可采用平高球、吊球或杀球还击；接发网前球时，可用平推球、放网前或挑高球还击。接发平快球时，可借用对方的发球力量快杀空档或打追身球，也可借助反弹力拦吊对角网前。

3. 攻后场战术

是通过击高远球、平高球压对方底线两角，迫使对方还击无力来获得进攻机会的战术。

4. 攻前击后战术

是先用搓球、吊球、放网前球将对手调到网前，然后再用扣杀和平高球来攻击对方的后场的战术。

(二) 双打战术

1. 攻人战术

是在比赛中有意专门攻打对方实力较弱的队员。一般在男女混双比赛中应用较多。

2. 攻击中路战术

是指当对方两人平行站位时，适时攻击对方中间空隙的战术。

3. 后杀前封战术

是充分利用本方后场队员的大力扣杀，网前队员积极移动寻找时机及时在网前进行封杀的战术。

四、羽毛球竞赛规则简介网前进行封杀的战术。

(一) 基本设备

羽毛球的比赛场地分为单打场地和双打场地，场地规格(图 5-6- 8)。羽毛球柱的高度为 1.55 米，球网中央上沿距地面的高度为 1.524 米。羽毛球上的羽毛为十六条，重量为 4.74—5.5 克。

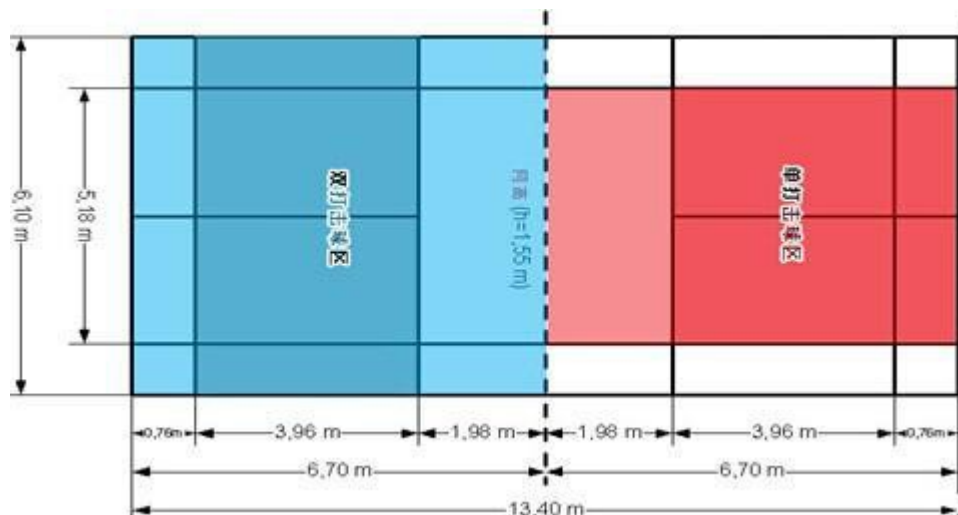


图 5-6- 8 羽毛球比赛场地

(二)基本规则

1. 羽毛球每场比赛为三局二胜制，每局为 21 分，采取每球得分制。比赛开始前，双方通过投掷硬币方式确定先发球方。如遇每局双方打到 20 平时，一方领先 2 分即算该局获胜；如遇双方打成 29 平时，率先得到第 30 分的一方为胜方。决胜局，比分达到 11 分时，双方须交换比赛场地后再继续比赛。首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；每局比赛达到 11 分时，比赛暂停 90 秒双方队员休息；每局比赛之间的休息时间为 2 分钟。

2. 队员发球须在发球区内，发球击球点不得高于腰部，其球拍不得高于握拍手，否则判发球违例。

3. 单打比赛，发球先从右边发球区开始，将球击到对方的右边发球区，如果得分，则要移到左边发球区继续发球；如果对方得分，则由对方在左边发球区发球。所有发球必须将球击到对方对角线的接发球区。发球区的交换要按照每方的得分单数和双数进行交换，双数始终在右边发球区发球，单数始终在左边发球区发球。

4. 双打比赛，只是当发球方得分时，得分方队员的位置须交换，并由得分方的发球队员继续发球，对方队员的位置不变；其它与单打比赛发球轮换区域的方法相同。

复习与思考

1. 一个学生在练习发球是经常拍子击不到球，是什么原因？
2. 正手头顶击高远球与正手头顶吊球有什么区别？
3. 双打进攻与防守应注意哪些问题？