



## 羽毛球基本打法及戰術的簡單介紹

### 一、打法類型

#### (一)單打的打法類型

單打的打法是根據比賽者的個人技術特點、身體素質、心理素質等條件而形成的技術打法，常見的大約有以下五種

##### 1.控制後場，高球壓底

從發球開始就運用高遠球或進攻性的平高球壓對方後場底線，迫使對方後退，當對方回球不夠後時，以扣殺球制勝；或當對方疏于前場防守時，就可以以輕吊、搓球等技術在網前吊球輕取。輕吊必須在若干次高遠球大力壓住後場，對方又不能及時回到前場的基礎上進行。這種打法主要是力量和後場的高、吊、殺技術的較量。對初學者，這是一種必須首先學習的基礎打法。

##### 2.打四角球，高短結合

在後場，以高遠球、平高球和吊球，在前場則以放網前球、推球和挑球準確地攻擊對方場區前後左右四個角落，調動對方前後左右奔跑，顧此失彼，待對方來不及回中心位置或回球質量差時，向其空檔部位發動進攻制勝。這種打法要求進攻隊員具有較強的控制球落點的能力和靈活快速的步法，有速度，否則難占上風。

##### 3.下壓為主，控制網前

主要通過後場的高遠球、扣殺、劈殺、吊球等技術，先發制人，然後快速上網以搓、推、撲、鉤等技術，高點控制網前，導致對方直接失誤，或被動擊球過網，被進攻隊員一舉擊敗的一種打法。通常也稱“殺上網”的打法。這種打法是進攻型的打法，能夠快速上網高點控制網前，速度耐力和力量耐力也要求較高。這種打法，體力消耗較大，如果碰上防守技術好的對手，體力就往往成為成敗的關鍵因素。

##### 4.快拉快吊，前後結合

以平高球快壓對方後場兩底角，配合快吊網前兩角(或運用劈殺)引對方上



網，當對方被動回擊網前球時，即迅速上網控制網前，以網前搓、鈎球結合推後場底線兩角，迫使對方疲于應付，為前場撲殺和中、後場大力扣殺創造機會。這也是一種積極主動、快速進攻的打法。這種打法，要求運動員身體素質好，特別是速度耐力要好，技術全面熟練，而且還具備突擊進攻的特長技術。

### **5.守中反攻，攻守兼備**

以平高球和快吊球擊向對方前後左右四個角落，以調動對方。讓對方先進攻，針對進攻方打的高遠球、四方球、吊球等，加強防守，以快速靈活的步法、多變的球路和刁鑽準確的落點，誘使對方在進攻中匆忙移動，勉強扣殺，造成擊球失誤，或當對方回球質量較差時，抓住有利戰機，突擊進攻。這種打法要求隊員具有攻中有守，守中有攻的控球和反控球能力，不僅應具備優良的速度耐力、靈活的步法、準確快速的反應和判斷應變能力，更應具有頑強的拼搏精神和心理素質，這樣才能在逆境和被動橋中保持沈著冷靜，並奮起反擊。

## **(二)雙打的打法類型**

雙打打法是根據雙方的技術水平、身體素質和心理素質以及夥伴的配合特點，經過長期訓練而形成的。常見的大致有以下三種

### **1.前後站位打法**

此打法基本上是本方處於發球時所採用。發球的隊員站位較前。當發球員發球後立即舉拍封堵前場區，另一名球員則負責中場或後場的各種來球。前後站位法可充分運用快攻壓網前搓、吊、推、撲技術，尋找空隙，一舉打亂對方站位；或通過後攻前撲，後場連續大力扣殺，前場積極封堵，當回球在網附近時，一舉給以致命打擊。

### **2.左右站位打法**

本打法基本上為本方處於接發球狀態和受到下壓進攻時所採用。對方發球或打來的平高球處於後場，接球方可從原來的前後站位立刻轉換為左右站位，兩人各負責左右半場區的防守，以平抽、平打壓住對方後場底線兩角，在對方扣殺球



時也能以平抽反擊或挑高遠球至兩底角，造成對方回球無力，一舉扣殺或吊球成功。

### 3.輪轉站位打法

在比賽中，攻守雙方總是根據比賽的情況而不斷地在前後站位和左右站位間相互變換。對於站位的變換通常具有如下特點：

- (1)發球或接發球時前後站位。當對方回擊高球至後場偏一側進攻時，位於前面的隊員要直線後退，後方的隊員看情況向側移動，改換成左右站位。
- (2)發球或接發球時處於左右平行站位。在發球後或在對擊球過程中，一旦有機會進行下壓進攻時，一名球員便快速上網封堵，另一人則快速移動到後場進行大力扣、吊、殺球，導致對方處於被動地位。

## 二、打法戰術

### (一)單打戰術

#### 1、發球戰術

發球不受對方干擾，只要在規則允許的範圍內，發球者可以隨心所欲地以任何方式發到對方接球區的任何一點。採用變化多端的發球戰術，常常能起到先發制人、取得主動的作用。因此，發球在比賽中佔有重要地位。

在採用發球戰術時，眼睛不要只看自己的球和球拍，應用余光注視對方的情況，找出薄弱環節。發各種球的準備姿勢和動作要注意一致性，給對方的判斷帶來困難，處於消極等待的狀態。發球後應立即把球拍舉至胸前，根據情況調整自己的位置，兩腳開立，身體重心居中，但一定注意重心不要站死。眼睛緊盯對方，觀察對方的任何變化，積極準備還擊。

#### (1)發後場高遠球

這是單打中常用的發球，要求把球發到對方端線處，迫使對方後退還擊，給對方進攻製造難度。發高遠球雖然弧線高，飛行時間長，但由於離網距離遠，球從高處垂直下落，後場進攻技術差的對手較難下壓進攻。把球發到對方左、右發



球區的底線外角處，能調動對方至底線邊角，便於下一拍打對方對角網前，拉開對方的站位。特別是左場區的底線外角位是對方反手區，更是主要攻擊的目標。但發右場區的底線外角時要提防對方以直線平高球攻擊自己的後場反手區。如把球發到對方接發球區底線的左、右半區的內角位，能避免對方以快速的直線攻擊自己的兩邊。

## **(2)發平高球**

發平高球，球的飛行弧線較低，但對方仍然必須退到後場才能還擊。由於球的飛行速度快，對方沒有充裕的時間考慮對策，回球質量會受到一定的影響。對於球飛行弧線的控制，應看對方站位的前後和人的高矮及彈跳能力而定，以恰好不給對方半途攔截機會為宜。落點的選擇基本與發高遠球相同。

## **(3)發平快球**

發平快球(或者平高球)和網前球配合，爭取創造第三拍的主動進攻機會，著稱了發球搶攻的戰術。發平快球屬於進攻發球，球速很快，著稱了發球搶攻的戰術。發平快球屬於進攻性發球，球速很快，作為突襲手段如運用得當，往往能取得主動。但當接球方有所準備時，也能半途攔截，以快制快，發球方反會處於被動。發平快球時球的落點一般應在對方反手區，或直接對準接發球的身體，使對手措手不及。

## **(4)發網前球**

發網前球能減少對方把球往下壓的機會，發球後立即進入互相搶攻的橋。把球發到前發球內角，球飛行的路線較短，容易封住對方攻擊自己後場的角度。發球到前發球線外角位能起到調離對方中心為止的作用。特別是在右場區發前發球線外角位，能使對方反手區出現大片空檔。但對方也能以直線推平球攻擊發球者的後場反手。如果預先提防，可用頭頂球還擊。發網前球也可以發對方的追身球，造成對方被動。最好發網前球時配合發底線球才能有較好的效果。



## 2、接發球戰術

接發球雖然處於被動、等待的狀態，但由於發球時受到規則諸多的限制，使發球不能給接發球者帶來太大的威脅。發球者發球只能發到對角線的接發球區內，而接發球者只需防守半個不到區域，卻可還擊到對方整個場區。所以，接發球者若能處理好這一拍，也可取得主動。

### (1)接發高遠球、平高球

一般可用平高球、吊球或殺球還擊。但如對方發球後站位適中，進攻時要注意落點的準確性。若用殺球、吊球還擊，自己的速度要跟上；如果對方發球質量很好就不要盲目重殺，可用高遠球、平高球還擊，伺機再攻，或者用點殺、劈殺、劈吊下壓先抑制對方。

### (2)接發網前球

可用平推球、放網前或挑高球還擊。當對方發球過網較高時，要搶先上網撲殺。接發網前球的擊球點應儘量搶高。

### (3)接發平快球

要觀察對方的發球意圖，隨時要做好準備。借用對方的發球力量快殺空檔或追身都能奏效，也可借助反彈力攔吊對角網前。

## 3、逼反手

就所有的運動員而言，後場的反手擊球總是或多或少地弱於正手擊球，相對進攻性不強，球路也較簡單(由於生理解剖結構的限制)，有的運動員還不能在後場用反手把球打到對方端線，所以對於對方的反手要毫不放鬆地加以攻擊。

### (1)調開對方位置

使對方反手區露出空檔，然後把球打到反手區，迫使對方使用反拍擊球。

### (2)對反手較差的對手

後場反手較差的人，經常使用頭頂擊球、側身擊球、側身弓擊球來彌補反手的不足。由於頭頂、側身擊反手區時，身體重心、身體位置要偏向左場區的邊線，因而可以重復攻擊對方的反手區，使其身體為止遠離中心。這樣本來是對方優點



的正手區就出現大片的空檔，成了被攻擊的目標。當對方打來半場高球的時，扣殺落點的選擇應是□如對方移動慢，扣殺落點應在他剛離開的為止。因為在快速移動中要馬上停住再回轉身來接殺球是很困難的。迫使對方在後場用反拍擊球時，要主動向前移動位置，封住網前，當對方在後場用反手吊直線或對角網前球時，就可以很快上前撲殺或搓、勾，為下一拍創造主動的機會。

#### 4、平高球壓底線

用快速、準確的平高球打到對方後場兩角，在對方不能攔截的前提下儘量降低球的飛行弧線，把對方緊壓在底線，當對方回擊半場高球時，就可以扣殺進攻。使用平高球壓底線時，如配合劈吊和劈殺可增加平高球的戰術效果。一般情況下，平高球的落點和殺、吊的落點拉得越開效果越好。

#### 5、拉、吊結合殺球

此戰術是把球準確地打到對方場區的四個角上，使對方每次擊球都要在場上來回奔跑。使用這種戰術時，對不同特點的對手要採用不同的拉、吊方法。對後退步法慢的可以多打前、後場；對盲目跑動滿場飛的可使用重複球和假動作；對靈活性差的應多打對角線，儘量使對方多轉身；對後場反手差的仍通過拉開後攻反手；對體力不好的可用多拍拉、吊來消耗其體力，然後戰勝之。

如能熟練地使用平高球、劈吊和網前搓、推、勾技術，快速拉開對方，伺機突擊扣殺，則這一戰術能收到更好的效果。

#### 6、吊、殺上網

先在後場以輕殺、點殺、劈殺配合吊球把球下壓，落點要選擇在場地兩邊，使對方被動回球。對方還擊網前球時，迅速上網以貼網的搓球，或勾對角，或快速平推創造半場扣殺機會；若對方在網前挑高球，可在其向後退的過程中把球直接殺向他的身上。

#### 7、過渡球

首先要明確過渡球是爲了擺脫被動，爲下一拍的反攻積極創造條件。怎樣才能變被動爲主動是比賽中的重要一環。被動時要做到□首先爭取時間調整好自己



的爲止和控制住身體的重心。從網前或後場底線擊出高遠球是被動時常用的手段。當處於不停地跑動追球的狀態時，或身體重心失去控制時，都可以打出高遠球，以贏得時間，恢復身體重心，調整自己的處境。其次，利用球路變化打亂對方的進攻步驟。在接殺球或接吊球時要把球還擊到遠離對方的地方，以破壞對方吊、殺上網的連續快速進攻。如果對方吊、殺球後盲目上網，而自己的爲止較好時，則可把球還擊到對方底線。

## 8、防守反攻

這一戰術是對付那種盲目進攻而體力又差的對手。比賽開始，先以高球誘使對方進攻，在對方只顧進攻而疏於了自己的防守時，即可突擊進攻。或者在對方體力下降、速度減慢時再發動進攻。這種開始固守、乘虛而入、以逸待勞、後發制人的戰術有時效果也較好。

### (二)雙打戰術

雙打比單打每方增加一名隊員，而場地寬度僅增加 92 釐米，接發球區還比單打縮短了 76 釐米。因此雙打從發球開始就形成短兵相接的局面。由於進攻和防守都加強了，這就更加要求運動員技術全面，能攻善守，反應靈敏。特別是對發球、接發球、平抽、擋、封網、撲、連續扣殺、接殺挑高球及防守反擊等諸多技術，要求更高。兩名隊員配合默契，相互信任，打法上攻守銜接及站位輪轉協調一致，是打好雙打的關鍵。

#### 1、發球

由於雙打的後發球線比單打短，在雙打中若發高遠球，接發球方可以大力扣殺，直接爭取主動，同時又較少有後顧之憂。因此站位往往壓在靠近前發球線處，對發球者造成很大的心理上和技術上的威脅。所以，發球質量、路線的配合、弧線的製造、落點的變化對整個雙打比賽的勝負意義極其重大。可以毫不誇張地說，比賽的雙方若水平差不多則勝負取決於發球質量。

##### (1)發球站位



發球的站位不同，對發球的飛行路線、弧線、落點和第三拍的擊球都有關係。

#### A、發球者緊靠前發球線和中線

這種站位始於反手發網前內角，球過網後球托向下，不易被對方撲擊。由於站位靠前，也便於第三拍封網。但站位靠前不利於發平快球，一般是發往前內角位球配合發雙打後發球線的外角位平高球。

#### B、發球者站位離前發球線半米，靠中線

這種站位發球的選擇面較廣，正、反手都可發網前球、平快球、平高球，並且各種路線都可以發。缺點是球的飛行時間長，對方有較多時間判斷處理，發球後如果搶網較慢也容易失去網前主動權。

#### C、發球者站在離中線較遠處

這種站位主要用於在右場區以正手和左場區以反手發平快球攻對方雙打後發球線的內角位，配合發網前外角。值得一提的是，這種發球只能作為一種變換手段。因為這種發球只對反應慢、攻擊力差的對手有一定威脅，但對方有了準備時作用就不大了，而且還會使自己陷入被動。

### (2)發球路線

發球路線和落點的選擇需注意如下幾點□

#### A、調動對方站位，破壞對方打法

如對方甲、乙兩名隊員站成甲在後、乙在前的進攻隊形，在發球給乙時可以後場為主結合網前，而發球給甲時卻要以發網前為主結合後場，這樣，從發球起就阻撓了對方調整站位。

#### B、避實就虛，抓住對方弱點發球搶攻

首先要看接發球者的站位，如果他緊壓網前站在網前內角位，可用發網前與後場動作的一致性發球到對方後場外角位；如對方離中線較遠，則可發平快球突襲後場內角位；對接發球路線呆板、變化少的，可針對這種情況發球後搶封角度突擊。





### C、發球要有變化

發球時，網前要和後場配合，網前的內角、外角，底線的內角、外交位的配合，使對方首尾難於兼顧，多點設防，疲于應付；在發球的弧線上也要有變化。這樣，接球方就難以摸到發球方的規律了。

#### (3)發球時間的變化

接發球方在準備接發球時，思想雖然高度集中，但因受到發球方的牽制，他要等球發出後才能判斷、啓動、還擊。所以，發球動作的快、慢也應在規則允許的範圍內有所變化，不要給接球方掌握規律。

#### (4)發球時心理的影響

在雙打比賽中，有時會出現發球失常。其原因，一個是發球技術不過硬；另一個原因則是受接發球者的影響。由於接球者站位逼前，撲、殺兇狠且命中率較高，加之比分正出於關鍵時，心情緊張，造成手軟從而影響了發球質量。遇到這種情況，首先要沈住氣，觀察接發球者的動向，心理意圖，接發球的路線和規律，提高發球質量，增強還擊第三板的信心。另外，發球的路線要善變且無規律，真真假假、虛虛實實，這樣就會減少不必要的顧慮，發球質量也會穩定下來。

## 2、接發球

接發球雖然受發球方的牽制，屬於被動等待，但由於規則對發球作了擊球點不能過腰、球拍上沿須明顯低於手、動作必須連續向前揮動(不許做假動作)、不能遲遲不發等等的諸多限制，所以使發球者發出的球不能具有太大的威脅。接發球方如果判斷準確，啓動快、還擊及時，就能在對方發球質量稍差時殺、撲得手或取得主動；反之，也會接發球失誤或還擊不利使自己陷入被動。

#### (1)接發內角位網前球

以撲或輕壓對方兩邊中場及發球者身體爲主要攻擊點，配合網前搓、勾等其他線路。

#### (2)接發外角位網前球

除了以上打的點外，還可以平推對方底線兩角以調動對方一名隊員至邊角，



擴大對方另一隊員的防守範圍。

### (3)接發內角、外角位後場球

應以發球者為攻擊點，力爭扣殺追身球。如啟動慢了，可用平高球打到對方底線兩角。一般發球者在後場球發出後，後退準備接殺的情況居多，這時可用攔截吊球，落點可選擇在發球者的對角。

## 3、攻人

這是雙打中常用的一種戰術，就是以人為攻擊目標。對付兩名技術水平高低不一的對手時，一般都採用這種戰術。對付兩名隊員實力相當也可採用這一戰術。它幾種攻勢于對方一名隊員，常能起到“集中優勢兵力打殲滅戰”的作用；在另一隊員過來協助時，又會暴露出空檔，可在其倉促接應、立足不穩時偷襲他。

## 4、攻中路

### (1)守方左右站位時把球打在倆人的中間

這種戰術可以造成守方兩人搶接一球或同時讓球，彼此難於協調；限制對手在接殺球時挑大角度高球調動攻方；有利於攻方的封網，由於打對方中路，對方回球的角度也小，網前隊員封網的難度就小了。

### (2)守方前後站位時把球下壓或輕推在邊線半場處

這種戰術多半是在接發網前球和守中反攻搶網時運用。這種球守方前場隊員攔截不到，後場隊員又只能以下手擊球放網或挑高球，後場兩角便會露出很大空檔，因而有隙可乘，攻擊他的空檔或身體位。

## 5、攻後場

這種戰術常用來對付後場扣殺能力較差的對手，把對方弱者調動到後場後也可以使用。此戰術多採用平高球、平推球、挑底線把對方一人緊逼在底線，使其在底線兩角移動擊球，在其還擊出半場高球或網前高球時即可大力扣殺，取得該球的勝利或主動。如在逼底線兩角時對方同伴要後退支援，則可攻擊網前空檔或打後退者的追身球。

## 6、後攻前封



後場隊員積極大力扣殺創造機會，在對方接殺放網、挑高球或企圖反擊抽球時，前場隊員以撲、搓、勾、推控制網前，或攔截吊、點封住前半場，使整個進攻連貫而又有節奏變化，使對方防不勝防。

## 7、防守

### (1)調整站位

爲了擺脫被動，伺機轉入反攻，首先要調整好防守時的站位。如果是網前挑高球，那麼擊球者應該直線後退，切忌對角後退。直線後退路線短、站位快、對角後退路線長，也容易被對方打追身球。另一名隊員應根據同伴移動後的情況補到空檔位元。雙打防守時的站位調整，都是一名隊員在跑動擊球時，另一名隊員根據同伴的移動情況填補空檔。

### (2)防守球路

A、攻方殺球者和封網隊員在半邊場前後一條直線上，接殺球應打到另半邊前場或後場。

B、攻方殺球者和封網者在前後對角位上，接殺球可還擊到殺球者的網前或封網者的後場。

C、攻方殺球者殺對角後，另一名隊員想要退到後場去助攻時，接殺球時可以還擊到網前中路或直線網前。

D、把攻方殺來的直線球挑對角，殺來的對角球挑直線以調動殺球者。

關於防守的方法還有許多，但目的都是爲了破壞攻方的進攻節奏和進攻的勢頭，在攻方進攻勢頭一減時即可平抽或蹲擋，若攻方站位混亂出現空檔時，守方即可抓住戰機轉守爲攻取得主動。