

羽毛球单打

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167746495065682.html>

范文网，为你加油喝彩！

胚胎发育过程-中班角色游戏教案

机会

“永远留给有准备的”

健康
也只留给平时
照顾身体的人



2023年2月27日发(作者：军棋有多少个棋子)

羽毛球女单技巧

1.单打的打法是根据比赛者的个人技术特点、身体素质、心理素质等条

件而形成的技术打法，常见的大约有以下五种

1)、控制后场，高球压底

从发球开始就运用高远球或进攻性的平高球压对方后场底线，迫使对方后

退，当对方回球不够后时，以扣杀球制胜；或当对方疏于前场防守时，就可以以轻

吊、搓球等技术在网前吊球轻取。轻吊必须在若干次高远球大力压住后场，对方又

不能及时回到前场的基础上进行。这种打法主要是力量和后场的高、吊、杀技术的

较量。对初学者，这是一种必须首先学习的基础打法。

2)、打四角球，高短结合

在后场，以高远球、平高球和吊球，在前场则以放网前球、推球和挑球准

确地攻击对方场区前后左右四个角落，调动对方前后左右奔跑，顾此失彼，待对方

来不及回中心位置或回球质量差时，向其空档部位发动进攻制胜。这种打法要求进

攻队员具有较强的控制球落点的能力和灵活快速的步法，有速度，否则难占上风。

3)、下压为主，控制网前

主要通过后场的高远球、扣杀、劈杀、吊球等技术，先发制人，然后快速

上网以搓、推、扑、钩等技术，高点控制网前，导致对方直接失误，或被动击球过

网，被进攻队员一举击败的一种打法。通常也称“杀上网”的打法。这种打法是进

攻型的打法，能够快速上网高点控制网前，速度耐力和力量耐力也要求较高。这种

打法，体力消耗较大，如果碰上防守技术好的对手，体力就往往成为成败的关键因

素。

4)、快拉快吊，前后结合

以平高球快压对方后场两底角，配合快吊网前两角(或运用劈杀)引对方上

网，当对方被动回击网前球时，即迅速上网控制网前，以网前搓、钩球结合推后场

底线两角，迫使对方疲于应付，为前场扑杀和中、后场大力扣杀创造机会。这也是

一种积极主动、快速进攻的打法。这种打法，要求运动员身体素质好，特别是速度

耐力要好，技术全面熟练，而且还具备突击进攻的特长技术。

5)、守中反攻，攻守兼备

以平高球和快吊球击向对方前后左右四个角落，以调动对方。让对方先进

攻，针对进攻方打的高远球、四方球、吊球等，加强防守，以快速灵活的步法、多

变的球路和刁钻准确的落点，诱使对方在进攻中匆忙移动，勉强扣杀，造成击球失误，或当对方回球质量较差时，抓住有利战机，突击进攻。这种打法要求队员具有攻中有守，守中有攻的控球和反控球能力，不仅应具备优良的速度耐力、灵活的步法、准确快速的反应和判断应变能力，更应具有顽强的拼搏精神和心理素质，这样才能在逆境和被动橘中保持沉着冷静，并奋起反击。

2，羽毛球单打应该注意的几个地方，打中感受到的经验、教训以及体

会总结如下：

1) 首先，发球与接发球要到位。

开始的一两拍基本决定了你这个球的胜负。提倡发高远球，就是把球发的

又高又远，但不要出底线，这样对方进攻起来就不会显得太具有威胁力，你也会有

足够的时间来准备下一拍该如何对付。如果对方接发是一个防守球（例如回一个高

远球，不过这种情况较少），你可以尽展开你的进攻手段，扣杀、劈吊、直线吊、

拉平高球等等都行；如果对方进行攻击的话，你当然有足够的时间调整好以进行有

效的防守甚至反击。这里必须提到防守站位的问题，一般情况是双脚站得与肩同

宽，两只脚分别在中线的两边（如果你的反手很弱的话可以稍偏向左，实际情况

还与你发球时球飞行的轨迹有关），右脚略在前，同时脚跟略提起或脚跟踩在地上

也是需的，即重心在脚尖上，但整个人的重心都不要偏高或偏低，重心偏高，不利于接杀，重心偏低，不利于接吊球。总之，这样的防守准备姿势有助于你启动上网或转身后退击球，打多了你就会觉得这样的防守准备姿势的妙处了~~！！另外还有一点需注意的是，在发高远球的时候，最好不要发到太靠近单打的边线，也就是说发的靠近中线较好（除非你的防守能力很强），因为发到太靠近单打的边线的话，不利于防守，但如果你能守的住的话，往往会变的主动了~~。

2) 其次，打球的过程中要有良好的时间和空间感觉。

所谓时间感觉，就是击球的时机要掌握好，击球点越高越好，当然这是在步伐跑动到位的情况下，在尽量高的点可以选择更多的击球方式（如推、搓、勾、杀、吊等等），击出的球会更具有威胁力！如果你在较低的点击球，往往打的点就少，选择的击球方式就少，对方应付起来就简单多了。空间感觉主要是指在被动防守的时候注意回中，不要太偏离中心位置。

3) 最后，一些特殊球的处理本人也有些体会。

对于对手压你的反手头顶的球，对于这样的球你一定要退到位，提倡正手

击球，迅速转身然后并步后退，如果你觉得对方的防守能力不是很强，或者觉得你

的防守能力比较强的话，你可以打进攻球。但是，通常情况下我们打过度球或者防守的球较多，需要注意的一点是，拉球最好是拉对方的反手区域，因为这样的话，你防守准备的时间就长，如果你拉他的正手，往往你的正手会露出较大的空挡，对方就有机可乘了~~~本人就有上当的体会，在拉对方正手的时候，被对方一个斜杀搞死~~！！一般情况下我们在对拉的时候也是拉对方的反手区域较多，因为反手位往往是大多数羽毛球爱好者的弱点。

4) 此外，在杀球的时候一定要注意落点或方向，尽量把球杀到两个边线。

一般遵循直线长杀，斜线短杀的原则。还有，对于网前球，离网越近越有利于搓球和勾对角线球，离网越远则相对有利于平推或挑高球，这些在实战中羽毛球爱好者最好好好体会一下。

3，单打实战经验，实战中不妨试试。

1) .拉斜线：给对方的球是后场反手一个，正手前场一个，如此反复。

吊前场时如果对方跑上来了就改挑后场，挑后场时如果对方急着向后退，就再吊前场。总而言之就时要让对方跑！！这第一斧就是要杀伤对方的体能，并比一定要打死。如果前半局对方体能消耗过大，那么后半局你的赢率就会很高。

2).杀边线：不要用全力，8成力就可以了。杀对方的边线，左边一个，右边一个。目的是要让对方左弯腰，右弯腰（很累的），还是要杀伤对方的体能！！当然，有时就已经能得分了（对方失误）。

3).截杀：对于回来的半高球和半场球腰积极的截杀。此时对方多处于回位的过程中，而且既然回了半场球就说明对方的体能不行了。此时截杀往往一举得分。

4，业余爱好者提高球技的16条原则

对业余羽毛球爱好者而言，要想在短时间内提高球艺，可采用一些较实用的方法，向大家推荐一个16条原则

一、力争在身体前上方击球，千万不要让球落至颈部以下高度，否则回击的球就没有攻击力。

二、握拍手尽可能保持放松，以便最大限度地发挥手腕的力量。

三、在单打时，每次击球后应立即回到中心位置。在双打防守时则应回到

与同伴平行的位置，而在双打进攻时则应与同伴保持前后的位置，在双打发球时，

发一短球后应立即向前封网以防对手打短球回击。

四、在单打时，除非扣球，千万不要把球打在对方的中场，尽可能打两

角。

五、在进行有力的正手或反手击球时，身体应向击球一侧转动以便站稳双

脚。

六、单打发球要尽量高而远，双打发球要短，球的飞行路线要贴近球网的

上缘，发球要多变。

七、在规则允许的范围内尽可能多用假动作迷惑对方，但事先不要流露自

己的意图。

八、打高远球时，要准确地判断球的飞行方向，球要尽可能打得高而且接

近对方底线。

九、吊网前球时，球的路线要短，并尽可能靠近球网。

十、扣球的应尽可能远离对手或直接命中对方的握拍手或肩。

十一、当你一时不知所措或需要短暂的喘息机会，可打一高远球，然后回

到本场中心位置。

十二、对于初学者来说，反手端线通常是其薄弱区域，应注意打其弱点。

十三、在前场回击高球时，应尽量采用扣球，扣球是重要的得分手段，但

不要在底线处击出高而短的球，这通常是给对手杀球机会的。

十四、许多运动员有自己的特有打法，因此要善于判断球的落点，及时进

入适宜的位置，但千万不要过早暴露自己的动向。

十五、在双打接发球时，要举起球拍迫使对方发低球，如果对方的发球过

高，立即上前扑杀。

十六、如果你正在得分，不要改变打法，如果正在失利，则应立即调整文

质彬彬法，如果你的连续进攻没有奏效，可打一高远球，然后寻找战机重新发起进

攻

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发