

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、灵活的步伐、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