

# 羽毛球入门与技战术图解



[羽毛球入门与技战术图解 下载链接1](#)

著者:薛林峰 编

[羽毛球入门与技战术图解 下载链接1](#)

标签

评论

还可以，可以看一下

-----  
好

而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力羽毛球入门与技战术图解如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人以我为主、以快为主、以攻为主是我国羽毛球战术的指导思想。以我为主即战术要量身定做，充分考虑自身的特点。以快为主即在战术的变化和转换上要快。一旦发现对方技术、战术的优缺点。改变战术要及时。以攻为主即在制定战术时要强调进攻的主导思想，当然在防守时也要强调积极防守。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生三、平射球平射球在空中的飞行时间比平高球更短，飞行速度更快，特别是正手直线平射球，它对一些反应启动慢、腰部柔韧性不好的对手威胁更大。但是，平射球只适用于两边线直线球，不宜用于对角线球。平射球可分为上手正手击平射球-二手反手击平射球和上手头顶击平射球。**【动作要领】**准备、引拍、击球的动作要领与击高远球基本一致，不同的是，在击球瞬间拍面与地面垂直，并击中球托的中下部，使球的飞行弧度比平高球更平，速度更快。四、吊球吊球是自后场打到对方前场向下坠落的球。吊球技术分为正手、反手和头顶3种手法，按球的飞行弧线和击球动作的不同分为劈吊、拦截吊和轻吊。劈吊击球前动作和打高球、杀球相似。击球时用力较轻，带有劈切动作，落点一般离网较远。拦截吊是把对方击来的平高球拦截回去，击球时用拍面正对来球，轻轻拦截或点击，使球以较平的弧线、较慢的速度越网垂直下坠。轻吊击球前动作和打高球相似，击球时拍面正对来球，在触球的一刹那，突然减速或轻切来球，使球刚一过网即下坠。1.正手吊球击球准备和前期动作同正手高球。击球的关键主要在于击球点要比高球稍靠前一些，正手吊直线时，拍面正对来球，利用手指、手腕和前臂旋内的动作，挥拍轻击球托的后部或侧后部吊对角线时，则用手指、手腕的力量，朝左前下方挥拍切击来球右侧部的羽毛和球托（如图3-2）

作者[ZZ]写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有“千里眼”.俗话说的好“秀才不出门,便知天下事.”;“运筹帷幄,决胜千里.”多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.[NRJJ]

今天刚刚拿到书，这本...?薛林峰写的羽毛球入门与技战术图解很不错，以我为主、以快为主、以攻为主是我国羽毛球战术的指导思想。以我为主即战术要量身定做，充分考虑自身的特点。以快为主即在战术的变化和转换上要快。一旦发现对方技术、战术的优缺点。改变战术要及时。以攻为主即在制定战术时要强调进攻的主导思想，当然在防守时也要强调积极防守。从事羽毛球运动。不仅可以增强人们的体魄，而且可以培养人们的体育精神，同时还能极大地丰富人们的业余文化生活。羽毛球在我国体育文化中占有特殊的地位。其主要原因是，羽毛球比赛经常能产生明星和天才人物，他们把精湛的技术、个人的魅力与激烈的比赛融为一体。有些人甚至称。超一流的技巧是与生俱来的。从某种程度上说，这也许是对的。然而，像其他各行各业一样。这些技巧是可以学到的。良好的传授为运动员提供无数机会来发展个人技巧。使各年龄阶段的运动员都能充分发挥自己的才能。为能胜任任何水平的比赛，运动员必须掌握一定的技巧，并对这些技巧不断进行精练和完善。运动员还应该最大限度地寻找机会去学习新的技巧，因为技术练习对所有年龄段的运动员都是至关重要的。那么。怎样才能快速入门并体验打羽毛球带来的快乐如何合理地进行羽毛球活动才能达到科学健身的目的怎样观赏精彩的羽毛球比赛基于此出发点，我们编写了这本羽毛球入门与技战术图解。羽毛球入门与技战术图解一书，以简洁的文字和图解，介绍了羽毛球的历史、比赛种类、比赛方法，以及各项技、战术。本书内容丰富多彩，集全面性、知识性、可行性、趣味性于一体，有很强的可读性。大量的图片内容，增加了技术、战术的直观效果，使读者更易理解、更易接受，读者通过短时间的学习和实践，可以达到一定的水平。本书在编写过程中，参考了国内外有关资料。参加编写的还有张丽、李斐斐、王勇、马玲鸽、邱婷、陈述、陈文娟、陈可越等同志。时代在发展。社会在前进，形势对现代羽毛球教学不断提出新的要求。虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于本书编写组水平有限，错误之处在所难免。恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。

三、平射球

平射球在空中的飞行时间比平高球更短，飞行速度更快，特别是正手直线平射球，它对一些反应启动慢、腰部柔韧性不好的对手威胁更大。但是，平射球只适用于两边线直线球，不宜用于对角线球。平射球可分为上手正手击平射球-二手反手击平射球和上手头顶击平射球。

【动作要领】准备、引拍、击球的动作要领与击高远球基本一致，不同的是，在击球瞬间拍面与地面垂直，并击中球托的中下部，使球的飞行弧度比平高球更平，速度更快。

四、吊球

吊球是自后场打到对方前场向下坠落的球。吊球技术分为正手、

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。

《学记》曰：“是故教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而

且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师)，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛选旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

---

“以我为主、以快为主、以攻为主”是我国羽毛球战术的指导思想。“以我为主”即战术要量身定做，充分考虑自身的特点。

“以快为主”即在战术的变化和转换上要快。一旦发现对方技术、战术的优缺点。改变战术要及时。

“以攻为主”即在制定战术时要强调进攻的主导思想，当然在防守时也要强调积极防守。

从事羽毛球运动。不仅可以增强人们的体魄，而且可以培养人们的体育精神，同时还能极大地丰富人们的业余文化生活。

羽毛球在我国体育文化中占有特殊的地位。其主要原因是，羽毛球比赛经常能产生明星和天才人物，他们把精湛的技术、个人的魅力与激烈的比赛融为一体。有些人甚至称。超一流的技巧是与生俱来的。从某种程度上说，这也许是正确的。然而，像其他各行各业一样。这些技巧是可以学到的。良好的传授为运动员提供无数机会来发展个人技巧。使各年龄阶段的运动员都能充分发挥自己的才能。

为能胜任任何水平的比赛，运动员必须掌握一定的技巧，并对这些技巧不断进行精练和完善。运动员还应该最大限度地寻找机会去学习新的技巧，因为技术练习对所有年龄段的运动员都是至关重要的。

那么。怎样才能快速入门并体验打羽毛球带来的快乐？如何合理地进行羽毛球活动才能达到科学健身的目的？怎样观赏精彩的羽毛球比赛？基于此出发点，我们编写了这本《羽毛球入门与技战术图解》。

《羽毛球入门与技战术图解》一书，以简洁的文字和图解，介绍了羽毛球的历史、比赛种类、比赛方法，以及各项技、战术。本书内容丰富多彩，集全面性、知识性、可行性

、趣味性于一体，有很强的可读性。大量的图片内容，增加了技术、战术的直观效果，使读者更易理解、更易接受，读者通过短时间的学习和实践，可以达到一定的水平。本书在编写过程中，参考了国内外有关资料。参加编写的还有张丽、李斐斐、王勇、马玲鸽、邱婷、陈述、陈文娟、陈可越等同志。

时代在发展。社会在前进，形势对现代羽毛球教学不断提出新的要求。虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于本书编写组水平有限，错误之处在所难免。恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。平射球

平射球在空中的飞行时间比平高球更短，飞行速度更快，特别是正手直线平射球，它对一些反应启动慢、腰部柔韧性不好的对手威胁更大。但是，平射球只适用于两边线直线球，不宜用于对角线球。

平射球可分为上手正手击平射球-|二手反手击平射球和上手头顶击平射球。

### 【动作要领】

准备、引拍、击球的动作要领与击高远球基本一致，不同的是，在击球瞬间拍面与地面垂直，并击中球托的中下部，使球的飞行弧度比平高球更平，速度更快。四、吊球  
吊球是自后场打到对方前场向下坠落的球。吊球技术分为正手、反手和头顶3种手法，按球的飞行弧线和击球动作的不同分为劈吊、拦截吊和轻吊。劈吊击球前动作和打高球、杀球相似。击球时用力较轻，带有劈切动作，落点一般离网较远。拦截吊是把对方击来的平高球拦截回去，击球时用拍面正对来球，轻轻拦切或点击，使球以较平的弧线、较慢的速度越网垂直下坠。轻吊击球前动作和打高球相似，击球时拍面正对来球，在触球的一刹那，突然减速或轻切来球，使球刚一过网即下坠。

### 1.正手吊球

击球准备和前期动作同正手高球。击球的关键主要在于：击球点要比高球稍靠前一些，正手吊直线时，拍面正对来球，利用手指、手腕和前臂旋内的动作，挥拍轻击球托的后部或侧后部；吊对角线时，则用手指、手腕的力量，朝左前下方挥拍切击来球右侧部的羽毛和球托（如图3-22）。

---

[羽毛球入门与技战术图解](#) [下载链接1](#)

## 书评

[羽毛球入门与技战术图解](#) [下载链接1](#)