

提高羽毛球技 从“小”处着手



手腕爆发力

◆步法

身高不一样,步幅不一样,柔韧不一样,臂长不一样,都会不一样,所以不要纠结到底是一步还是两步三步。

◆步幅

永远是前几步小,最后一步大。比如,第一步的启动小跳、网前最后一步的大跨步。

◆大跨步

记住避免膝盖超过脚尖,否则会对膝盖造成伤害。

◆发力

永远是先大后小,当你还做不到条件反射般地侧身架拍蹬地发力(大发力),就不必去练手腕手指发力(小发力),那只会让你受伤。

◆假动作

最关键的是基本动作的一致性和协调性,其次才是最后击球时的变化。

◆引拍

发力的第一步,发力的“势”与“构架”。

◆正拍

击球瞬间,一定要正拍击球,减少力量损耗。

◆侧拍

侧拍挥拍,减少风阻,增加挥拍速度。

腰成反弓形

蹬地有力

◆主动时

多攻直线,线路够短,效果明显。

◆被动时

多打斜线,破坏对手的连续进攻,自己也喘口气儿。

◆跳杀反弓

很多球友都有仰着身体击球的习惯,并误以为是“跳杀反弓”,其实是把可以主动对待的球打成了被动,应该往前抢点击球的。

还记得你第一次打羽毛球时的样子吗?还记得你屡战屡败时沮丧的心情吗?或许所有的一切并不能阻挡你热爱这项运动,享受其带给你的快乐。看看电视中的羽球明星,再看看周围的那些业余“高手”,其实他们都是从初学逐步晋级。“秘诀”和大道理都有,但以下一些简单却有效的小经验或许更有用。

◆战术

羽毛球需要时刻多动脑子,不去寻找对手的漏洞和弱点,就不可能有成功的战术。

◆双打

除了那些被说烂了的固定套路之外,最关键的一点是你永远记得你有个同伴,你打出的每个球都要努力让同伴接球时能舒服一点,这就是配合。

◆扑球绝杀

力量来源于迅猛的跑动,所以,钉在那里“扑球”威力不会太大。

◆封网

封网后是不收拍的,要继续举拍。封网不是一拍子的事,连续性比一拍子发力更重要。

◆挑球

上臂带动小臂,使用大臂发力即可。

链接

跳杀耍帅 耍得恰到好处

在一场精彩激烈扣人心弦的羽毛球比赛中,势均力敌的双方哪一个动作最提气、最能引爆全场的气氛呢?无疑是双脚起跳杀球。但对于业余爱好者来说,这个技术看起来却有点可望而不可及,为什么呢?真相在这里。

分清情况

其实看看专业选手的比赛你能发现,双脚起跳杀球不是在任何情况下都能使用的,通常只出现在两种情形下:第一,对手发出的是高远球,接球的一方有充裕的时间后退到位,双脚起跳杀球;第二,网前搓球质量极高,迫使对手只能在网前挑高远球,自己准确判断出对方球的落点,及时后退到位,双脚起跳杀球。

技术要点

后退步法,并步或者交叉步后退,后退到击球点下方,双脚与肩同宽,准备起跳。

起跳时,先下蹲,再起跳,至少要做到半蹲,以让双腿同时发力。起跳原理类似弹簧,压的越深,弹的越高。

击球,架拍时,持拍手与非持拍手呈一条直线;注意抬肘,抬肘有助于把握更高的击球;收拍时,注意带动身体重心向前,以便回中或者上网。

发达的胸肌

身体的前倾

注意事项

- ① 起跳时放松,空中击球时收紧,利用腰腹肌的爆发力传导力量。
- ② 肘关节发力方向要向身体另一侧,否则容易受伤。
- ③ 击球点把握不准,要么是跳早了,够不到球;要么是跳晚了,压缩了击球空间,击球无力。要把握球下落的时机与起跳的时机。
- ④ 注意练习正手的挥拍。如果动作不规范,起跳离地之后更不容易控制挥拍动作。
- ⑤ 注意练习腿部力量及腰腹肌的力量。
- ⑥ 在练习双脚起跳杀球时,特别要提醒业余选手注意伤病。在身体素质未达到要求时,切忌急于求成,否则极易造成跟腱断裂、腰部扭伤以及腿、腹部肌肉的拉伤等伤病。

来源:“羽毛球”微信公众号



关注三湘都市报微信看E报。



扫一扫看技术动作动态图。