

晚报教您打羽毛球

□记者 孟山/文 李卫超/图

在羽毛球运动中,步法是一项很重要的基本技术,被称为“羽毛球运动的灵魂”。比赛中,脚步能否快速移动到位,决定了选手能否高质量地完成击球动作。因此,学习和掌握快速而准确的步法是打好羽毛球、提高运动水平的重要环节。

侯教练说,根据场上区域划分,羽毛球主要的步法有上网步法、后退步法、两侧移动步法、起跳腾空突击步法。上述步法多由蹬跨步、并步、垫步、交叉步等基本动作构成。

在羽毛球运动中,步法是灵魂,也是“克敌制胜”的关键

练好步法 向高水平进发

上网步法

1.跨步上网

判断准对方来球后,左脚掌内侧用力蹬地并侧身向来球方向迈出,接着右脚也向前迈一大步,脚跟先落地,重心再过渡到前脚掌,右膝关节弯曲并成弓步。紧接着,左脚自然地向着脚着地方向靠上小半步。

●注意事项:右腿成弓步时,要防止因上网前冲力过大导致重心越过右腿而失去平衡。另外,脚尖应朝着边线方向,而不应朝内侧。

2.垫步或交叉步上网

判断准对方来球后,右脚先迈出一小步,左脚立即向右脚方向垫一小步(或从右脚后交叉迈出一小步),左脚着地后,脚内侧用力蹬地,右脚再向网前跨一大步成弓步,身体重心在前脚。

●垫步或交叉步上网的优点:脚步调整能力强,在被动情况下能利用蹬力强、速度快的特点迅速调整脚步,去迎击来球,垫步或交叉步上网的注意事项同跨步上网。

3.蹬跳上网

这是一种特殊的上网步法,当对方回击网前球过高时,为争取速度,上网扑球常使用这种步法。这种步法,省略了上网步法中的移动过程。从启动开始,身体前倾,双脚向网前方向起跳。击球后,腾空的身体下降,双脚几乎同时落地(右脚稍先落地),然后两脚调整身体重心,恢复正常姿势。

●注意事项:要防止因前冲力过大而触网。

后退步法

右后场区后退步法主要是正手后退步法,左后场区后退步法包括头顶后退步法和反手后退步法。不论是哪种后退步法,其移动前的准备动作和站位都与上网步法相同。

1.正手后退步法

正手后退步法有并步和交叉步两种,实战中可根据场上情况和个人特点灵活使用。

判断准来球后,先调整重心至右脚,然后右脚蹬地迅速向右后撤一小步,同时上体右转,左肩对网,接着左脚用并步靠近右脚(或从右脚交叉后撤一步),右脚再向后移至来球位置。

2.头顶后退步法

头顶后退步法是对方来球向左后场区,用头顶击球技术还击时所采用的后退步法。头顶后退步法也可用并步或交叉步移动后退。

判断准来球后,右脚蹬地撤向左后方,同时髋关节及上体向右后方转动(转动的幅度要大些),且稍有后仰。接着,左脚用并步或交叉步后撤,到

带来球位置。

3.反手后退步法

反手后退时,应根据离球距离的远近来调整移动脚步。

如离球较近,可采用两步后退步法。一种是左脚先向左后方撤一步,接着上体左转,右脚向左后方跨一步,背对网。另一种是右脚先向左脚并一步,然后左脚向左后方跨一步,同时上体左转,右肩对网反手击球。

如离球较远,则要采取三步或五步后退步法。三步后退,右脚先向左脚并一步,左脚再向左后方撤一步,同时上体左转,右脚再向左后方跨一步至来球位置,背对球网反手击球。如三步移动未到来球位置,则左脚、右脚再向后移动一步即成五步移动步法。

两侧移动步法

多用于对接对方的扣杀球和打来的半场低平球,移动前的准备姿势及站位基本同上网步法。

1.向右移动步法

判断准来球后,上体稍倾向左侧,用左脚掌内侧用力蹬地,右脚同时向右侧跨大步,髋关节随之右转,上体稍倾向右侧,重心在右脚上。若距来球较近,可采用上述动作;若

距来球较远,则需左脚先向右脚垫一小步再蹬地,右脚同时向右侧跨大步。

2.向左移动步法

判断准来球后,上体稍倾向右侧,用右脚掌内侧用力蹬地,左脚随髋关节转动的同时向左侧跨大步。若来球较远,左脚先向左侧移一小步,紧接着右脚往左侧方向起蹬并转身,向左跨大步。

几种常见技术动作

1.垫步

右(左)脚向前(后)迈出一大步后,紧接着以同一脚向同一方向再迈一大步,为垫步。这一种步法比较轻捷、灵巧,不但能使移动的步数比较经济,而且能保持移动中身体重心的稳定和有利于协助击球动作的完成。垫步一般作为调整步距用。

2.并步

右脚向前(或向后)移动一步时,左脚即刻向右脚跟并一步,紧接着右脚再向前(向后)移动一步,称为并步。这种步法较多地运用在上网、接杀球和正手后退突击扣杀时。

3.交叉步

左右脚交替向前、向两侧或向后移动为交叉步。这种步法的步幅较大,移动中身体重心比较稳定。经另一脚前面超越的为前交叉步,经另一脚后面超越的为后交叉步。交叉步一般在后退打后场球时用得较多。

4.蹬跨步

在移动的最后一步,左脚用力向后蹬的同时,右脚向来球的方向跨出一大步,称为蹬跨步。它多用于上网击球,在向后退底线两角移动抽球时也常采用。

起跳腾空 突击步法

主要运用于向左、右两侧稍后的位置移动,突然起跳拦截对方击来的弧线较低的平高球。它的特点是启动快、动作突然,常在对方尚未站稳之际,给其以袭击,使对方防不胜防。

当判断准来球飞向右侧底线且弧线较低时,右脚先向右后跨一步,接着左脚向右侧后蹬地,右脚起跳,身体向右侧后方跃起,截住来球,用正手击球技术扣杀或劈吊对方空当。



扫二维码,观看羽毛球运动的多种步法

“晚报教您打羽毛球”系列报道将告一段落。侯教练说,若想提高羽毛球水平,除了掌握这些动作技巧,还要进行大量的重复练习,来熟悉和巩固动作要领。