

羽球單打、雙打訓練法



課程大綱

- 現今羽球運動的趨勢？
- 單打、雙打有何不同？
- 訓練思維與原則？
- 羽球運動技術訓練漸進式目標設定
- 戰術



訓練思維與原則

■ 思考問題？

一、羽球是什麼樣的運動？

二、選手在怎樣的場地比賽？

二、當賽制改變成落地得分制之後，訓練重點是否有改變？



羽球運動技術訓練漸進式目標設定

(涂國城、羽球運動-教學與訓練)

- 第1階段 — 基本動作的認知與學習
- 第2階段 — 基本動作的確實與穩定
- 第3階段 — 定向手、步法結合技術的建立
- 第4階段 — 定向手、步法結合的穩定能力
- 第5階段 — 自由半場手、步法結合的建立
- 第6階段 — 自由半場手、步法結合的穩定能力
- 第7階段 — 自由半場手、步法結合的積極能力
- 第8階段 — 建立全場防守的能力
- 第9階段 — 建立全場進攻的能力
- 第10階段 — 比賽經驗的成就



羽球運動技術訓練漸進式目標設定

- 第1階段 — 基本動作的認知與學習（認知）
 - ※培養興趣，建立正確的觀念羽球感
 - EX：球拍撿球、球拍接球遊戲、丟球練習…

- 第2階段 — 基本動作的確實與穩定（熟練）
 - ※熟練基本腳步與手法
 - 更進一步強調基本手法與單一基本步法的聯結
 - EX：基本技巧、米字步、單一基本步法
(跨、墊、併、交叉、蹬跳、迴旋步)



羽球運動技術訓練漸進式目標設定

■ 第3階段 — 定向手、步法結合技術的建立

※建立移動擊球的能力

(以「點」進入「線」為訓練實施重點)

- EX：1. 定向前後直線長挑練習
2. 定向左右側移長球練習

※開始雙打專項技術練習

- EX：1. 前場推、撲、攔、勾球練習
2. 中後場左右側移平球、抽殺球練習
3. 發球
4. 接發球
5. 輪流向前攻擊練習

■ 第4階段 — 定向手、步法結合的穩定能力

※穩定度3~5分鐘球不落地（還是以「線」為訓練實施重點）

EX：結合多球訓練

※雙打專項技術練習

EX：結合多球訓練



羽球運動技術訓練漸進式目標設定

- 第5階段—自由半場手、步法結合的建立
 - ※不固定半場手、步法結合的建立
 - EX：結合多球訓練
 - ※雙打專項技術練習
 - EX：1. 前四角多球練習
 - 2. 後四角多球練習
- 第6階段—自由半場手、步法結合的穩定能力
 - ※以「面」為實施重點
 - ※穩定度1~5分鐘球不落地
 - ※雙打專項技術練習
 - EX：1. 縱向半場二攻一
 - 2. 半場一人殺球一人防守
- 第7階段—自由半場手、步法結合的積極能力
 - ※強化積極主動的擊球意識
 - EX：1. 縱向半場一打一比賽



羽球運動技術訓練漸進式目標設定

■ 第8階段 — 建立全場防守的能力

※訓練重點以「實際比賽場地」為主

※雙打專項技術防守練習（已具備全面的防守技術）

1. 四打二防守練習

■ 第9階段 — 建立全場進攻的能力

※訓練目標是練習者能「採積極的進攻手法」處理來球

※以多球練習為主

※雙打專項技術練習

1. 前四拍戰術練習

2. 後半場進攻戰術練習

3. 輪轉進攻練習

■ 第10階段 — 比賽經驗的成就



比賽戰術類型

王志全、張家昌（2008）；盧正崇、張登聰、吳麗娟（2004）；Jake Downey（2007）等人共同觀念並歸納常用比賽戰術類型如下：

- 一、單一技術
- 二、發球搶攻
- 三、接發球搶攻
- 四、拉吊突擊
- 五、變速突擊
- 六、下壓搶網
- 七、守中反攻
- 八、控制網前
- 九、三角路線
- 十、後場兩邊



感謝聆聽！！

