

羽球球感練習

前言

在羽毛球技戰術里，有一個詞經常被大家提起——球感！感知是指我們看到這個球或者聽到對手擊球聲音時做出的反應；控制是指擊球點的捕捉、擊球拍面的角度變化、觸球的力度變化以及擊球方式的選擇。

球感基礎練習

一、顛球與撿球練習

1、顛球練習可原地正面顛球；反拍面顛球；斜面顛球。還可在行進間正面顛球；反拍面顛球；斜面顛球。用正面顛球；反拍面顛球；斜面顛球；交替顛球。用小球拍正面顛球；反拍面顛球；斜面顛球。

2、撿球練習可自拋自接練習。用手中的球拍將地上的羽毛球挑起到球拍面上。一手持拍，一手拿紙簍，用手中的球拍將地上的羽毛球挑起裝入紙簍。

二、托球練習

右手執拍於胸前，拍面持平，左手輕輕將球拋起（左手持拍者反之），待球下降至胸部高度時，輕輕向上托球，使球彈離球拍上升一定高度。

提示：要由慢到快、由輕到重、由低到高，體會拍觸球的手上感覺。

熟悉後，由原地再向左、右、前、後移動腳步托球。橫拍可兩面轉換托球。

球感進階練習

一、對牆擊球

一手拿球，一手持拍於身前，拍面略後仰，離牆一臂距離，面對牆站立。球拋起後，揮拍將球擊倒牆上，彈回後再擊向牆，如此連續對牆擊球。

提示：開始時，站位近牆，落點不限，然後逐漸拉大與牆之間的距離，擊牆的範圍也由大到小。熟練後，在牆上左、右、高、低處畫點，有意識地將球擊到規定的點位。

二、雙人相對擊球

兩人面對面站立，相距一臂，各人手握球拍相互對擊球。

提示：力量不要太大，先在固定位置相互擊球，然後在走動中練習擊球。橫拍可轉換拍面擊球。

備註：

出處 <https://daydaynews.cc/zh-tw/lose/37829.html>(天天要聞)