

勤練羽球基本功 小戴就靠它成功



圖片來源：Pexels

臺灣羽球天后戴姿穎，許多人暱稱她為小戴，多年來橫掃各項國際大賽，更在今年的印尼公開賽三度奪冠（聯合新聞網：羽球／戴姿穎 印尼公開賽 3 度封后：<https://udn.com/news/story/7005/6400487>）。小戴的球路多變且步伐輕快，往往讓對手與觀眾看得目眩神迷，但你可能不知道，羽球是一項高度結合體能與策略的運動。小戴的致勝秘訣，來自於她經年累月訓練出來的優異體能，可讓她執行四方球戰術，使對手疲於奔命，容易產生失誤，同時使用假動作與細膩的網前手法，打亂對手節奏，最後瞄準空隙一舉得分，看她游刃有餘地施展各項技巧，實為苦練出來的成果。今天我們就來介紹最常見的 4 種羽球技巧：切球、挑球、髮夾式網前球和殺球。

切球是由高處擊球，擊球瞬間以正面下壓或斜擦方式，將球從後場回擊至對手的前場區，讓對手離開中心位置接球，除了具攻擊效果，也能迫使對手的擊球位置低於腰部，減弱反擊力道。

挑球是由腰部以下位置擊球，將前場的球挑至對方後場區，造成前場的空檔，為自己爭取反擊時間，可分為正手挑球與反手挑球，是一種有效的防守打法。

殺球是大家熟悉的球路，在最高點擊球，將球由高處急速向下扣壓，快速落於對方場中，可造成對方錯誤判斷進而得分，是快速、最具攻擊力的技術。

髮夾式網前球，是將前場的球，輕輕貼網回擊至對方網前，擊球時拍面盡量與球網平行，技巧性較高，非常考驗對手的反應能力，因此不需花費太大力氣就有強大攻擊效果，往往成為得分關鍵。

介紹完這 4 種技巧，你發現了嗎？小戴就是混合運用以上各種打法形成組合技，產生破壞重心、打亂節奏的效果，讓對手在場上來回奔跑、消耗大量體力，提高對手失誤的可能性，同時也為自己爭取更多時間防守與攻擊。此外，雙打比賽亦要注意與隊友的站位及隊型，瞭解了羽球基本功，下次觀看比賽，你就知道優秀的選手們，是如何於攻防之間運用各種球技，展現出平日紮實的訓練成果！

對運動有興趣，喜歡羽球的讀者，歡迎至愛學網觀看：羽球（二）(<https://stv.naer.edu.tw/watch/1015>)。更多精彩的影片，歡迎至愛學網「愛學習」單元中瀏覽點閱，相關連結網址：<https://stv.naer.edu.tw/learning/index.jsp>。