

— 20XX —

# 羽毛球发高远球

演讲者：xxx



# CONTENTS



**技术要领**



**常见问题与解决方法**



**训练方法**



**注意事项**

# 羽毛球发高远球

羽毛球发高远球是羽毛球基本技术之一，是一种将球从后场打到对方后场底线的发球方式，具有较大的威力



下面将详细介绍羽毛球发高远球的技术要领、常见问题及训练方法

Part 1

# 技术要领

# 技术要领

## 1.1 站位与握拍

发高远球时，通常采用正手握拍，左手辅助握拍，两脚自然分开，右脚在前，左脚在后，膝盖微曲



# 技术要领

---

## 1.2 引拍

向后引拍时，持拍手与非持拍手同时向反方向拉伸，同时重心后移，形成“拉弓”动作

# 技术要领

---

## 1.3 挥拍

挥拍时，持拍手沿着一条由下向上、由前向后的弧线挥动，同时肘部弯曲，身体侧向一侧

# 技术要领

---

## 1.4 闪腕与鞭击

在挥拍过程中，手腕要突然用力闪腕，将球击出。同时身体重心从后脚移向前脚



# 技术要领

---

## 1.5 随挥与还原

随挥动作是指球拍在击球后顺着惯性继续向前挥动，同时身体重心向前移动。还原动作是指在发球后迅速将身体恢复到准备姿势

Part 2

常见问题与解决方法

# 常见问题与解决方法

---

## 2.1 站位与握拍问题

问题：站位不正确，握拍不牢固

解决方法：认真观察教师或高水平运动员的示范动作，模仿并练习正确的站位和握拍姿势，直到熟练掌握

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/156003112042010133>