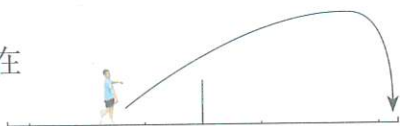


（二）发球

羽毛球的发球分为正手发球和反手发球两类。一般是根据对手的特点和比赛情况来选择发球的方式。初学者首先要掌握正手发高远球和反手发网前球两项技术。

1. 正手发高远球

用正手把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方发球区后端线内，称为正手发高远球。



- ▶ 发高远球时击球点应在什么位置？
- ▶ 击球后随挥动作的作用是什么？

2. 反手发网前球

使用反手将球推击至对方发球区内前发球线附近，称为反手发网前球。反手发网前球要使球运行的弧线最高点略高于球网。



- ▶ 注意持拍手腕的闪动发力，以及击球时球拍的拍面角度。

持球方法

1. 持球头部



2. 持球中部



3. 持羽毛

