

羽球混合雙打戰術運用之探討

洪欣正/楊繼美

一、前言

混合雙打在羽球個人競賽(男單、男雙、女單、女雙、混雙)中是較冷門的一個項目，受重視的程度在國際及國內都比不上其他四個項目。尤其是國內，近幾年來幾乎沒有培養專業的混合雙打男、女選手，而且在國內、外的比賽有優秀的成績表現者。當一位教練及訓練員在思考選材規劃時，如果一位球員的技巧細膩，體能條件夠上乘，當然會被培訓為單打的選手；如果一位球員的雙打觀念正確，攻守能力佳，爆發力好，當然是未來雙打選手的明日之星。因為如此，使得混合雙打的選手選材成為教練及訓練員最後的考量，甚至根本沒想過要栽培混雙的選手，以致於比賽的精彩度會大打折扣。而且混合雙打的比賽獎金是五項個人項目之中最少的，國際間的團體賽事只有兩年一次的蘇迪曼杯團體賽〔男單、女單、男雙、女雙、混雙五點比賽制〕有混合雙打項目，所以重視的人及願意下苦功的人就不多了。九十年代以前混合雙打一直是歐洲選手的囊中物，之後有中國大陸的王朋仁/史方靜及韓國的卜柱奉/鄭明熙等獲得多次的世界性冠軍，才真正受到亞洲強國包括中國大陸、印尼、韓國等的重視，開始培養專門的混合雙打的男、女選手。於1996年開始設立的奧運混合雙打項目中，前三名由南韓及大陸包辦，2000年的奧運才有英國的選手獲銅牌；可見混合雙打已不再是歐洲選手的專長項目，其重視程度也被亞洲羽球強國列為重要奪牌目標。近年來我國羽球選手在國際上的表現並不理想，是否可以策略性的先從混合雙打著手，拉近與國際羽球水準的距離，進而發展其他個人項目，使台灣的羽球競技層次更為提升，這也是筆者藉由本文章所要闡述的目的，以提供國內專家及教練訓練的參考。

二、混合雙打的戰術型態

混合雙打其實是最具挑戰性的雙打，它結合了男子選手的爆發力及控制整場的能力與女子選手的體能及前場網前的處理能力。由於混合雙打是由一位男子和一位女子選手組成的配對，因此必然存在一強一弱的情況，所以在戰術運用的原則上，除了採用雙打戰術的原則外，在戰術運作上要從強調如何攻擊對方女子選手的弱點出發，制定混雙戰術(王文教等，1995)。基本上男子選手在後場控制大部份的擊球，而女子選手則在前半場作攔截的動作。某些情形女子選手可能比所搭配的男子選手能力強或者有能力與男子選手作平行的防守，甚至如進行一般雙打般的前後左右輪轉移位，不過這種搭配畢竟不多，大多數的混合雙打還是使用傳統的女前男後模式，此



模式為基本的混合雙打進攻形式。女子選手的站位應在前發球線後一步左右的位置，隨時舉起球拍準備在網前回擊來球，且盡量不試著回擊身體平行線之後的球，以免造成向上的挑球令對手有機會直接殺球得分的結果。男子選手則需要有細膩的技巧和力量回擊來球且避免被對手直接殺球得分。男女搭擋都應當盡量避免直接挑球或高遠球，因為女前男後模式對於直線或對角的切球及殺球是極難防守的。再者，女子選手應該專心注意對手的動作，避免觀看搭檔回擊來球，這樣可以從對手的動作、位置及方向有效的預測來球，作為進攻的準備。優秀的混雙男女搭擋應當盡量製造機會使搭擋能夠完成致勝的一擊。每一場比賽前的準備，和其他個人項目一樣，應當作好賽前計畫，分析敵我的強項及弱項，並運用頭腦思考、熟練的技巧及穩定性，減少非受迫性失誤，以達到克敵制勝的效果。

三、發球

（一）男子選手發球

在混合雙打中，發球時男子選手永遠站在女子選手之後。當男子選手在發球時，女子選手應站在不會擋到發球的路線及視線；基本上，對於右手持拍正手發球的男子選手在發球時，無論男子選手在左側或右側發球，女子選手應站在前方發球區 T 字位置的左側；如果男子選手是左手持拍正手發球，女子選手應站在前方發球區 T 字位置的右側。反之，如果男子選手是使用反手拍發球，女子選手就應該站在男子選手的同一側。這樣的站位目的是使女子選手守住網前及 T 字位置的優勢並有效的攔截和組織攻擊的方式。又因為發球距離及角度與男子雙打時略有差異，需要額外訓練加上勤練，才能在混合雙打比賽中表現出良好的發球。

（二）女子選手發球

女子選手在混合雙打的發球與女子雙打無異，因站位還是在前發球線之後，男子選手之前。但要特別注意的是，對方有一名男子選手，不論在網前接發球或是接後場發長球的速度都要比女子選手快，回球的質量也會較佳，所以在第三拍的處理要格外小心謹慎，而這也是混合雙打最困難的地方之一，因為最後贏球一方的女子選手的發球權總是可以奪得不少分數，而這也是勝負最大的關鍵之一。

（三）對男子選手發球

向男子選手發質量好的短球是贏得比賽的重要關鍵，因為如此可以提升我方發球得分的機率。偶而也可以發幾個後場球以減輕發球的壓力及威脅。基本的原理為，發球至對方的反手位置，對方的回球大部分會朝我方的反手方向進行；反之，發球至對方的正手位置，對方的回球大部分會朝我方的正手方向進行。但是如果對方有足夠的時間或是我方發球過高，那又另當別論了，因為對方接發球的男子選手可以利用充足的時間，作

假動作或臨出拍時改變擊球的方向，來造成發球方接第三拍的判斷錯誤。雖然發球給男子選手的壓力較大，但是只要熟練發球的技巧及了解對方的優缺點，再加上充足的自信心，還是可以發出不容易進攻的完美發球。

（四）對女子選手發球

很多時候在混合雙打對女子選手發高遠球是爲了使其退至後場遠離網前且常常發至其反手拍的位置較不易造成攻擊性的回擊，但是對一位優秀的女子選手可能起不了作用。不管是我方的男子或女子發球給對方的女子選手，都應該要有信心發出質量好的發球，才能積極掌握第三拍的攻擊機會或是製造攻擊機會給搭擋，以獲取得分的契機。而且發球給女子選手的壓力要比給男子選手來得小，較不易造成發球的非受迫性失誤。

發球在雙打中，發球者大多發短球至對方中線的內角角落（蔡軍，1994），這樣使得對手接發球的角度變小，良好的內角發短球使得對手不容易作第二拍的攻擊或假動作。在混合雙打裡也是如此，且盡量以發短球爲主（翁至成，1989），因爲如果發高長球會不利於女子選手的第三拍防守。混合雙打的得分應該在女子選手發球時的比例高於男子選手發球時，因爲男子選手可以有充分的準備、觀察及預測來回擊第三拍。由此得知，女子選手的發球在混合雙打裡就顯得十分重要了。混雙發球是一項戰術意識很強的技術，發球質量的好壞，是直接影響到主動和被動，得分和失誤的環節，特別是由於混雙是由一男一女隊員組成，在發球問題上和男雙與女雙有著共同點，但也存在著不同處，當女子選手發球給對方女子選手時，就比女雙容易，因後場有男子搭擋接第三拍；當對方是男子選手接發球時，就比女雙困難多了。首先，要排除恐懼心理，加上男子選手上網接發球能力和第四拍封網能力都比女子選手強，所以就給發球的女子選手增加發球難度；當男子選手發球時，由於他不能像男雙一般發球後立刻上網封網，而是要兼顧控制後場，因此站位要比較靠後，發球過網的時間會較長，有利於對方接發球者有時間回擊來球。總之，男子選手的發球比男雙要困難的多，如果沒有專門訓練發球，一般是很難在比賽中有所發揮的。

四、接發球

（一）男子選手接發球

許多的混合雙打組合接發球時有不同的站位方式，當男子選手接發球時，女子選手站於其後，就像是一般的雙打。就此情形，男子選手會積極的在接發球時企圖結束這一球或是造成良好的殺球機會給搭擋來進攻。不過，大多數的情形，女子選手會站在男子選手旁邊，就像是女前男後的模式來進行比賽。就此情形，男子選手就不會太過積極於接發球且盡量不要將身體的重心太過向前，以免來不及回防回擊對方的第三拍。再者，接發球要輕巧，著重落點或是快速的平挑球挑向後場以爭取時間回防，網前球就留給女子選手前去補位回擊。

（二）女子選手接發球

女子選手接發球時要注意的是盡量不要將球往上挑高，造成對方攻擊的機會。也必須注意對方男子選手的位置，以免造成對方輕易得分的機會。可以運用正手或反手的手法將球以向下或平擊的方式攻向對方女子選手的身上，為自己或搭檔製造進攻的機會，質量好的接發球可以阻止對方得分的機會，亦可以帶動本身的士氣，尤其是女子選手的接發球。

接發球時需觀察對手的站位；如果對方是女前男後的站位模式，攻擊兩邊中場或稱半場是極佳的攻擊概念；兩邊半場下墜平球可以越過對方女子選手的攔截而使得男子選手趨前下腰救球，這樣便使得對方兩人的位置改變，男子選手向前而女子選手必須遠離網子一些才能彌補空位，造成補位上的空洞。但是如果打的太高或太短，對方女子選手就能進行截擊；如果打得太深且高，對方男子選手就能在第一時間回擊並搶到主動的優勢。半場的接發球也可以結合中路，也就是向著男子選手的身體擊球以及打快速平球至兩邊底線，或是直接放兩邊小球也都是很好的接發球方式。男子選手應該少回擊對角平球，但是如果是女子選手接發球就可以嘗試攻擊對角空位的部分，以增加下一拍攻擊的機會。

五、雙方來回平抽僵持

（一）男子選手的擊球策略

雙方在來回僵持時，男子選手應善用兩邊半場的空檔，使得對手必須要向上挑球，造成我方的攻擊機會或是女子選手在網前撲殺機會。混合雙打對於男子選手的平球處理功力是很大的考驗；開始練習混合雙打時，因為不熟練將平球打得太高，質量不好，或是女子選手攔截的時機不對，更多的可能是男子選手太早平抽對角球，造成被對方女子選手輕易的攔截，因為對方的前後隊形尚未移動。當雙方在來回平球時，男子選手在回擊兩邊半場球及後場下手球時應盡量避免打對角線，除非來球比肩部高就可以回擊下壓球減少對方攔截的機會。當對方擊出對角平球時直接回擊直線是最有效的方法或是回擊至相同的方向但角度更尖銳以解除對手的攻勢並給予反擊。如果有空檔可以擊出對角的兩邊下壓半場球，便可以製造很好的機會讓搭檔進行殺球攻擊。任何對角球應該小心謹慎的運用以免造成對方攻擊的機會。

（二）女子選手的擊球策略

雙方在來回僵持時，女子選手大多時候是站在網前，心裡想的應是將球拍舉至胸前及網子白線的高度，抓住任何可以攔截的時機，予以攔截，造成對方的反應不及，創造贏球的契機。或是善用兩邊半場的空檔，將攔截到的球往對方的半場推，不硬不軟，閃過對方女子選手，造成我方的主動優勢。但要注意的是，有些來球是不適合站在前排的

女子選手隨意攔截的，如果不是很好的機會而出手攔截，反而會因為本身的重心不穩，造成擊球偏高而失去主動的優勢，更有可能因此而失分。所以當雙方在來回僵持時，女子選手的判斷能力在此時就能顯露出來，也更說明了女子選手在混合雙打中角色扮演的重要性。

六、對手是平行式隊形的策略

當對手是屬於平行式隊形的打法時，男子選手應該避免被拉進連續兩邊平抽球或連續殺球的戰場，這樣體力會消耗的很快，且容易讓對方攻擊女子搭擋的弱點。對付此一隊形，短切球是基本的攻擊方式；從接發球開始便要設計此一戰術球路以進行攻勢，落點集中在網前中間的位置，盡可能的陡峭地過網落下，男子選手也盡可能地朝中間場地殺球，以避免對手回擊角度大的反抽球或是連續攻擊較弱的一人，因為較弱的一人會有固定的弱點這會造成搭配的不協調而產生漏洞。

七、混合雙打的攻擊

（一）攻擊對方女子選手

攻擊對方女子選手是混合雙打攻擊的核心戰術，當一方取得主動進攻或在尋求進攻的過程中，如何熟練得運用攻擊對方女子選手戰術是很重要的。當我方取得主動進攻時，對方已形成男女二邊的防守位置時，我方必須抓住時機運用攻女子選手的戰術，如殺球加上吊小球的結合戰術、攻擊女性選手的弱點(右肩)的戰術、殺中場及女子選手結合戰術等。總之，應該集中力量運用在攻擊對方女子選手的戰術，已達到克敵制勝的效果。

（二）攻擊對方男子選手

這是指一組混合雙打的組合，如果女子選手的防守能力比男子選手強的情況，或是在比賽中對方女子選手的防守範圍小，我方不易進攻，使其較易防守的情形下，相對的對方男子選手的防守範圍就增大，造成男子選手不易防守。又如果在比賽過程中我方發現對方男子選手防守能力下降，就可以朝著男子選手進行攻擊，以爭取贏球的契機。

（三）攻擊對方中線（路）

當對手是屬於平行式隊形的打法，或是在多拍來回僵持時，造成對方兩人跑位出現中間的空檔，此時最佳的攻擊策略即是攻擊對方的中線(路)。又當對方男、女選手的個別防守能力皆不差，但在兩人防守上的區域分工協調不足，造成偶有的中間空檔，我方如發現此一現象，應可採用攻擊對方中線(路)的策略，爭取主動優勢。另外，有一種為「先兩側後中路」及「先中路後兩側」策略，此二種攻擊方法，前者是先攻擊對方場地的左右兩側，造成對手的重心及注意力移向兩側後，再予以進攻中線的位置，使其防守不及，造成失誤。後者是先攻擊對方場地的中線位置，造成對手的重心及注意力移向中線附近

後，再予以進攻兩側的位置，使其防守反應不及，造成防守的失誤。

八、混合雙打的防守

混合雙打對女子選手來說可能會覺得較無趣味性可言，也可以說是壓力較大的一人，因為她是危險的面對對方男子選手的殺球。首先，女子選手在防守時要很快地移到對方男子選手的對角線大約是站在前發球線後約一大步的距離，以及中線和邊線的中間，這樣既能和殺球保持有效的防守距離，也能兼顧到瞬間實施網前截擊的準備。這種防守方法也強迫對方男子選手冒險殺對角球，也使得搭擋有較寬的視野可以作防守的準備。如果女子選手在防守時是站在網前 T 的位置，那麼對方男子選手就可以任意的攻擊，除了中線的吊小球以外；他可以吊兩邊的小球也可以進行兩邊的殺球，又因為防守一方的男子選手此時會站在中線女子選手的後面，即使往中間殺球也會造成有效的進攻，因為防守一方的女子選手可能擋住後方男子選手的視線而造成防守不及的結果。



當女子選手站在對角防守時，必須降低重心且把球拍舉起向前，這樣可以藉由網子及球拍達到保護的作用。如果女子選手是右手持拍站在場地的右側則使用反手拍來防守，也有的女子選手選擇用繞頭擊球方式，若是在左側則使用正手拍。回擊殺球很像是回擊平抽球，回擊的方向應往對方女子選手身上較容易造成效果並且得分。在此同時，男子選手就必須負責所有直線的部分，還包括對角的高遠球。如此很明顯的可以看出，挑高球令對方男子選手有很多攻擊的選擇，造成我方的失分。換句話說，混合雙打的勝敗關鍵在於平球及網前球，並不在攻擊或是防守。

如果男子選手必須要挑球的話，往直線挑球是最安全的，這樣女子搭擋就可以站在對角的最佳防守位置；如果女子選手必須要挑球的話，往對角線挑球是最安全的，這樣她就可以向後退一步作防守的準備。

有許多的混合雙打組合是男女各站一邊來防守，雖然可能是較佳的防守位置，但這也可能造成女子選手被迫要退到後場來進行攻擊，這樣攻擊的威力就大大減弱了。解決的辦法就是回擊對角高遠球或是直線下壓殺球，如果對方的女子選手的防守位置在對角也可以回擊直線吊小球，以利用時間回到網前的位置。基本上最佳的防守就是避免向上挑球，也就是說速度快者贏的機會較大，因為移動速度及球速較慢者會很難將一個即將落地的球回擊成貼網而過的網前球或平抽球。

九、結語

雖然混合雙打在國際比賽中受重視的程度不若男、女單打及男、女雙打，但是在球場上的技術及戰術戰略的運用上卻不亞於其他任何一個個人項目。混合雙打是一場剛柔並濟的戰爭，可以看出男子選手的陽剛力量及女子選手的柔性技巧。混合雙打要在思想上能互相信任，在技術上能互補，在戰術上能了解，在比賽中能互相鼓勵的同伴，能作到以上幾點，就可以列入混合雙打優秀選手的行列。

參考文獻

- 王文教、李永波、張家驊 (1995)：中國教練員崗位培訓教材/羽毛球。北京：人民體育出版社。
- 蔡軍(1994)：羽毛球男雙接發球剖析。羽毛球・網球，16 期，30-31 頁。北京：人民體育出版社。
- 翁至成(1989)：1989 台北國際羽球名人邀請賽各組四強複賽發球及接發球技術分析。中華民國大專院校七十八年度體育學術研討會專刊，87-101 頁。

