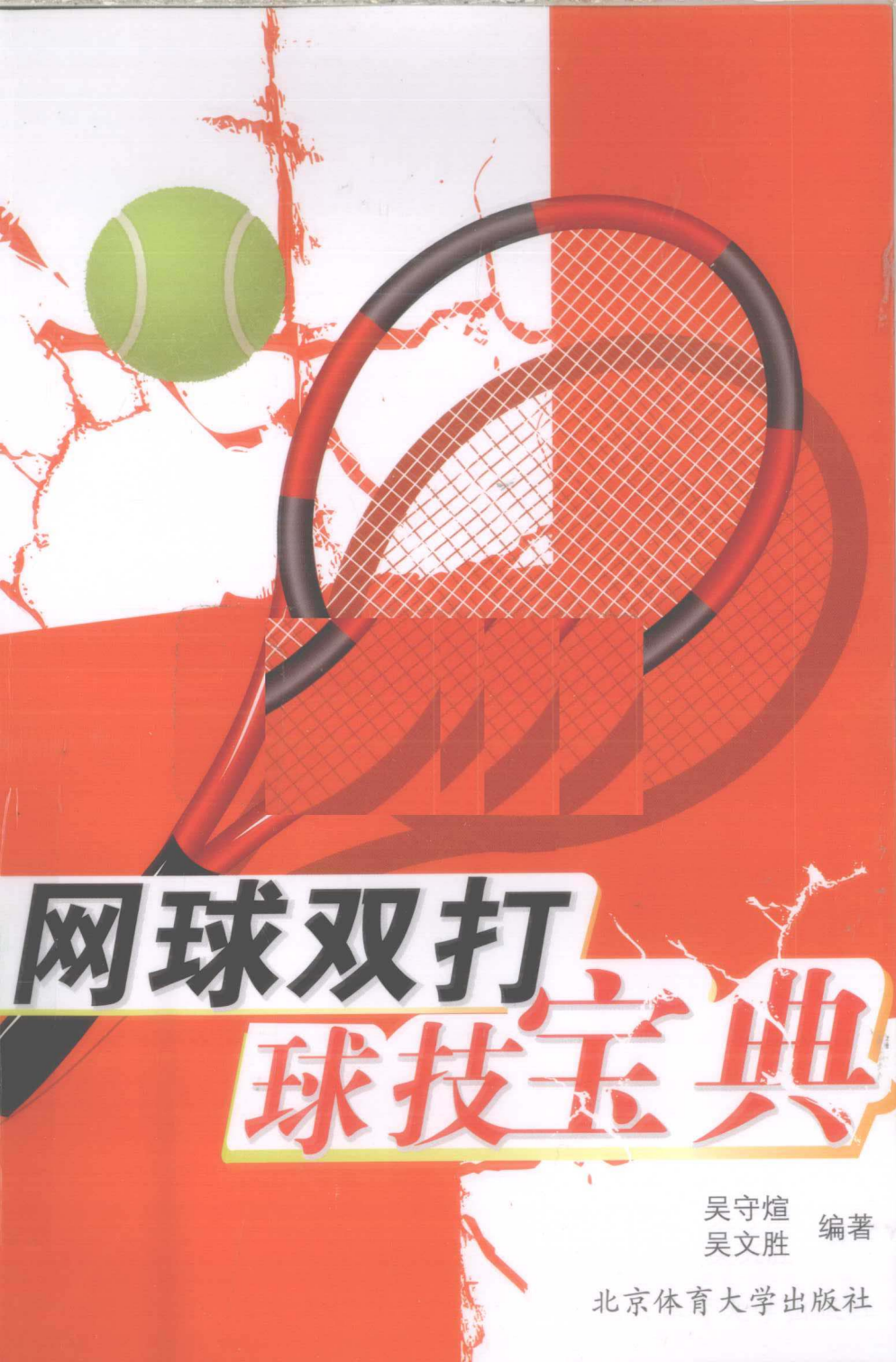




网球双打 球技宝典

吴守煊 编著
吴文胜

北京体育大学出版社

网球双打球技宝典

吴守煊 吴文胜 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖
责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 未 茗
绘 图: 麻二图书工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

网球双打球技宝典/吴守煊, 吴文胜编著. — 北京:
北京体育大学出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5644-0425-3

I. ①网… II. ①吴… ②吴… III. ①网球运动-双打
项目-运动技术 IV. ①G845. 19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第081451号

网球双打球技宝典

吴守煊 吴文胜 编著

出 版: 北京体育大学出版社出版
地 址: 北京市海淀区信息路48号
网 址: www.bsup.cn
邮 编: 100084
发 行: 010-62989320
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 850×1168毫米 1/32
印 张: 5
印 数: 5000册

2010年8月第1次印刷

定价: 14.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

吴守煊



北京体育大学副教授，曾任排球教研室副主任及软式网球主教练，中国软式网球协会教练委员会副主任及国家软式网球队和女部长软网队主教练。曾任曹慧英、杨希、陈招娣的启蒙教练，之后，她们成为中国女排的优秀运动员。培养了全国20多项次软网冠军，尤其是女子单打在亚锦赛和世锦赛取得第二名；执教国家软网队在东亚会、亚运会及世锦赛取得男团第四名和第三名的好成绩。国家网管中心授予“对我国软式网球作出积极贡献荣誉者”称号。现任北京市老年网球队及高校老教授网球队副队长、队长及教练。

吴文胜



北京体育大学体育管理学学士、华中理工大学管理学硕士。曾获得北京市“健康杯”6次双打冠军、1次亚军，全国首届业余大师杯双打季军和2003年“海德杯”北京站双打冠军。

多年从事国内外大型文体赛事的策划、组织和推广工作。现任CCTV《高尔夫网球》频道嘉宾主持，2008~2009年参与解说第29届北京奥运会网球比赛和四大满贯的全部网球比赛。

编者的话

当前，网球运动正向“积极进攻、技术全面、快速多变、协同配合”的方向发展。编者几年来翻阅了一些国内外网球书刊，主要有《国际网联高级教练员手册》（中国网协审定）、《网球未来》（美国维克·布雷顿）、《世界一流网球技术》（美国保罗·勒特尔等）、《双打艺术》（美国）、《网球天地》及《网球》等，并做了部分笔记。最近经过整理、分析汇编了有关网球双打技战术的几个问题，目的在于充实和提高自身的网球双打水平，同时，也愿意和我们的球友们以及有较高业余水平的同行共同交流和研讨，并不断地完善，从中获得益处。如有不妥之处，请予指正。

在此，对为《网球双打球技宝典》提供信息的书刊及作出辛勤工作的朋友表示诚挚地感谢！

目 录

第一部分 完善技术 把握要领

一、正手击球.....	2
二、反手击球.....	8
三、发 球.....	10
四、接发球.....	14
五、截击球.....	17
六、高压球.....	20
七、挑高球.....	22

第二部分 晋级提高 掌握绝招

一、正手击球.....	24
二、反手击球.....	30
三、发 球.....	36
四、接发球.....	42
五、截击球.....	48
六、挑高球.....	50
七、高压球.....	51
八、随上击球.....	52

第三部分 分析战术 灵活运用

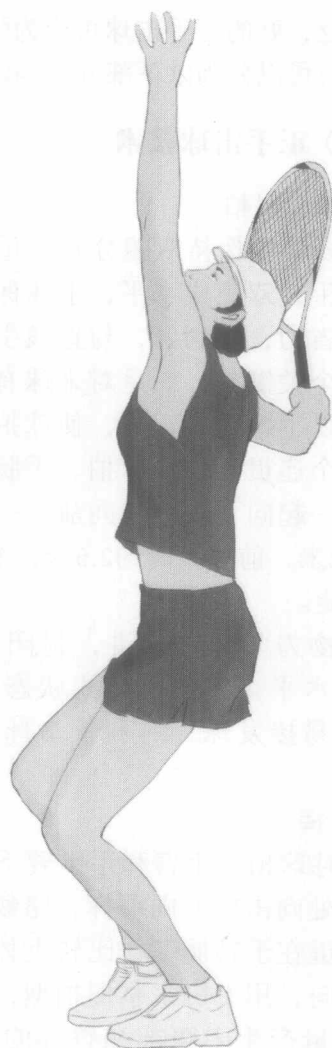
一、双打比赛基本阵型的战术运用要点.....	54
二、双打比赛中的战术.....	61
三、学会运用一些实用打法.....	69

第四部分 调整心理 科学训练

一、双打比赛的心理及心理训练.....	84
二、双打技战术的站位图解.....	93
三、训练方法示例.....	130



第一部分 完善技术 把握要领





一、正手击球

正手击球是网球最重要的击球方式之一，运用最多、最广泛，好的正手击球可成为强有力的进攻武器。从技术构成可以分为以下部分（均以右手持拍为例）：

（一）正手击球技术

1. 准备和引拍

准备姿势中保持双腿分开、重心较低，头向前，眼注视对手，双肩成水平，上体保持平衡；绕环引拍节奏好，省力，控制好，与直线引拍几乎同时触球。后摆的两个关键是：一是对来球有迅速的反应；二是转体时要以手臂转动双肩，使球拍向后。后摆宜早，但不是个连贯动作，球拍、手腕和手掌要一致，一起向后，一起向下，一起向前，一起向上。理想的后摆距离约2米，前挥距离约2.5米，要缩短后摆距离使拍头击球稳定。

从生物力学的观点讲，封闭式比开放式站位有益；从高水平讲，用开放式状态有利，可增加击球范围，容易接发球，有利于击球后复位，更具有隐蔽性。

2. 前挥

开始时球拍、手臂和手腕要下降，球拍低于来球约30厘米处向击出方向前挥，路线是由里向外地移动球拍。关键在于转髋动作比转上体要稍早，让右髋转向击球方向，用手腕来掌握拍型，用身体产生力量，真正的力量产生于腿部和臀部的上升动作，以及转



髁。转髁有利于获得角动量，使球拍由向前逐渐向上挥出。

3. 击球

击球主要是选择最佳的击球点。击球点是所有击球动作最关键和最重要的部分，它决定回球的方向。肘、手腕、拍离肩部较远，而肩则是正手击球的转动轴。击球点应选在身体的侧前方；其高度在膝部和胸部之间，手腕要固定，保持拍面垂直地面（或倾斜约5度），以拍面的“甜区”触球；肘部弯曲，距离腹部约15~20厘米，如手腕固定又不难受，击球点可以稍远一点，因为力臂越长，力量越大。球与拍弦触球的时间非常短，仅为千分之4~6秒；击球区约为15~45厘米范围。但要使前挥的时间多一些与球网平行，有利于球的深度。在前挥与击球的过程中，头部固定与肩保持平衡，眼睛始终跟踪球，把注意力集中在击球点上，直到大臂与肩部触及下巴然后转向球的目标，同时要运用以肩部带动手臂的动作。

4. 随挥

无论击球点的高低，力求随挥动作结束在一个地方。“随挥的去向意味着球的方向”，还可增加球速，减少受伤。检查随挥动作完成的方法有：

- (1) 重心是否在前脚上。
- (2) 后脚离地，前脚是否保持平衡。
- (3) 眼睛是否注视在击球点上。
- (4) 头部是否保持在击球时的位置。

(5) 左右膝关节是否靠近，后脚如跟进最好不要超过前脚。



（二）现代正手抽球的技术特征：

1. 开放式站位。
2. 西方式、半西方式握拍。
3. 后摆结束时处于较低的位置。
4. 延迟球拍的前挥。
5. 双肩面对球网。
6. 击球区在身体的前面。
7. 强有力的前臂动作，前臂和手腕的翻转。

（三）半西方式的挥拍和击球

1. 开始球拍朝下，双膝开始伸直，由低向高开始挥拍。
2. 肘贴近身体，以便在前挥之处保持击球稳定。
3. 触球前肘部加速，上体转动。
4. 开始挥拍时，肘部伸直，以便挥臂成水平姿势。
5. 右髋抬起后转髋带动击球肩上提。
6. 前挥过程中拍头移动的弧线是由低向高，拍把控制着拍面直至与球接触。
7. 触球前球拍移动的弧度增加，球拍的轨迹主要是肘关节弯曲而形成的。
8. 触球时拍把带动手腕后转。
9. 头部绝对静止，双眼注视击球区。
10. 双腿通常是分开站立，90%的人如此。
11. 膝部伸直的同时转动右髋，可确保在触球前后拍头移动过程中的重心移动。
12. 触球时，拍头可低于手腕，但过多低于手腕，结果是握拍力量和控球能力减弱。



13. 重要的技术要领:

- (1) 提高拍头速度。
- (2) 先屈膝，后伸直，同时转髋和转体（协调链）。
- (3) 触球位置须在身体前侧。
- (4) 触球后上臂与地面保持平行，右脚、髋常有一个旋转动作并与左脚在同一个水平线上，完成随挥动作。
- (5) 屈肘以发力并保证击球稳定。

（四）从“传统”正手击球和“现代”正手击球看两个区别的特点

1. 站位

“传统”正手击球常用封闭式，“现代”正手击球常用开放式或半开放式。

封闭式站位的运用：

- (1) 在跑动中击球时。
- (2) 在正手防守时。
- (3) 正在上网，而球正好在身体前面时。

这种站位当强调重心前移会更有效，业余球员常用。

开放式站位的运用：

- (1) 增加了更大的击球范围。
- (2) 容易解决接发球时间过短的问题。
- (3) 球员可以更有隐蔽击球的意图。

这种站位会产生相当大的动能，高水平球员常用。

2. 握拍

“传统”的握拍指大陆式和东方式，“现代”的握拍指半西方式和西方式。



(1) 东方式握拍的特点

- ① 手腕容易保持自然姿势。
- ② 容易保持前臂肌肉放松。
- ③ 与西方式或半西方式相比，更适合上网击球。
- ④ 上旋程度不如西方式或半西方式，近似平击，这会减小击球的有效性。

⑤ 击球点在身体的侧前方，适应低点，中点和稍高点。

⑥ 击球时球员要更多地利用肩部的内收和外展以及手腕的弯曲。

(2) 半西方式握拍的特点

① 手腕后屈以及球拍面在后摆和前挥时始终保持关闭。

② 击球手处于拍柄的末端，这可确保力量和旋转更好地传递到击球上。

③ 与东方式相比击球点更高，更靠近身体，更靠前，最佳高度在腰部以上和肩部以下。

④ 可以更好地给球施加旋转，更早地击球和在上升期击球。

⑤ 不利于低点击球和上网截击。

(3) 西方式握拍的特点

① 与半西方式相比，手腕后屈程度更大，拍面在整个挥拍过程中的关闭程度更大。

② 挥拍手置于拍柄下部，击球时可更好地保持手腕的灵活性及拍面的方向。

③ 与半西方式相比，旋转更强，击球点更高，更靠近身体，更靠前。

④ 采用完全的开放式站位。



⑤ 很难回击低球，大角度的快球，不利于上网截击，还妨碍身体重心前移。

几种握拍法的技术比较，见下图。

※建议：初级水平的球员适用东方式握拍；高水平的球员适用半西方式握拍。

几种握拍法的技术比较

握拍法	击球点	球移动	站位	重心	发力	适用性
大陆式	在膝部、臀部身体侧前处	平击、削球	关闭式	前脚	向前上步	稍高、中、低的来球，有利上网
东方式	在臀部身体侧前处	平击 稍上旋	关闭式	前脚	膝、髌上升产生线动量	稍高、中、低的来球
半西方式	臀部与肩部身体稍前处	上旋	开放或半开放式	两脚之间偏离球的脚	膝、髌上体转动产生向上动量	中、高来球，低点和上网不利
西方式	臀部与肩部身体再稍前处	超上旋	开放或半开放式	两脚之间偏离球的脚	身体转动为主	中、高来球，低点和上网不利



二、反手击球

反手击球有单反上旋、单反下旋和双反3种。在多数情况下一般人反手能力不如正手，或只会反手削球不会反手上旋。当前为了全面提高攻击能力，反手也成为有力的进攻武器，尤其是双反击球已成为现代反手击球的主流技术。

（一）单反上旋球

可用反手东方式或大陆式握拍。重要的技术要领如下。

（1）向左转肩并立即上提手臂至准备姿势，引拍是划一个弧圈；

（2）右脚向来球前方跨步（脚尖朝网柱），拍头低于来球高度时，形成基本的向前挥拍的轨迹；

（3）屈膝以帮助拍头从球的下方击球，为增加速度仅以10~20度的向前向上挥拍，球成上旋；

（4）以腿、髋、上体、手臂和手腕依次向上提升重心，完成击球，主要靠手腕控球；

（5）触球时，肘关节伸直，手腕固定，拍面几乎垂直地面，击球点距离身体30~40厘米；

（6）触球前，球拍移动的幅度要增大，路线是由里向外，使球产生向前的旋转（上旋）。髋部展开，击球肩抬高，上体半打开（斜对网），手臂向右侧上方挥出，腋下朝上，指关节与拍头的方向一致，对着击出方向，完成随挥动作。



（二）单反下旋球

用反手东方式或大陆式握拍。与单反上旋不同的要领如下。

（1）上体向左转动，球拍向后向上移动，左手握拍颈，上体后转，引拍后肘部弯曲，拍面打开并高于肩部；

（2）前挥时，拍面从上而下，从后向前作直线运动，身体重心向前向下转移；

（3）触球时，肘部伸直，挺住手腕，拍面微打开约5度，左手臂后摆保持身体平衡；

（4）随挥动作结束前，球拍和手臂通常应在肩高继续向前向下挥动。

3. 双手反手击球

常用左手东方式右手大陆式握拍。使用双手容易握拍，以双手减震，减少受伤，比单反更有隐蔽性，使用身体较少的部分参与击球，容易掌握动作。重要技术要领如下。

（1）由于用双手向后引拍，双肩自动地向左转动，在向前跨步前，向后转髋转体；

（2）向前挥以双髋带动上体转动，挥拍轨迹由上体控制；

（3）双臂随上体转动为主，肘部或腕部稍移动至触球；

（4）在前脚的前方击球，拍头垂直，拍身与地面平行；

（5）随挥动作通常应有手臂和球拍绕肩的动作，球拍扛在右肩上结束。



三、发球

发球是比赛的开始，发球的质量直接影响着比赛的胜负，是否能在前四拍争取主动，能否给网前创造机会，高质量的发球也是直接得分的手段。因此，发球成为高水平选手比赛中必备的重要的取胜技术之一。发球技术重点分析以下动作环节：

（一）发球技术

1. 抛球

抛球是发好球十分重要的环节，最佳的击球动作来自完善的抛球。抛球的要领如下。

（1）抛球应当固定、平稳、不旋转，不是用手腕和前臂向上抛出，而是用手臂伸直向上托送到理想的击球点；

（2）抛球的高度要适当，一般球的高度离手约70厘米，略比击球点稍高2~3个球；

（3）抛球的位置根据发球的性能不同而稍有不同，平击发球抛在头部右侧的前上方约一个拍头的距离；上旋发球抛在头部与左肩之间的前上方；侧旋发球抛在头部再右一点的前上方。总之，要使球、球拍和肩部保持在一条线上，这是多数发好球的关键；

（4）抛球后手臂伸直并有短暂停留，有助于更准确击球。抛球后右脚留在后面可产生较大的水平力量，有利于快速上网（此种情况较少）；而抛球后右脚立即向前并上可产生更大的垂直力量，可获得较高的击球点和较好的向上。



2. 挥拍

后摆与挥拍没有停留，先慢后快，动作放松，流畅而有节奏，使整个过程产生的挥拍速度、击球高度、挥拍轨迹最佳。有效发球的一个关键因素就是节奏，发球时的节奏是保证发球动作流畅的重要准则，动作的节奏对发球起着重要作用。挥拍要点是：

(1) 挥拍前球拍在背后的自然向下，利于发力，拍头远离肩部可加长球拍到击球点的距离，增加拍速；

(2) 肩、肘关节承受最大的负荷，肩关节内旋，球拍在接近球时发挥到最快速度，前臂和手腕向内旋转，球拍面从左向右（由里向外），由时钟的八点方向转动手腕挥出；

(3) 肩部向内转动时，肘关节要领先向上向前；在引拍过程中身体重心有效的前移，膝部弯曲，左髋突前和上体右转挺胸形成了一个弓形，为挥拍做好充分准备。

3. 击球

发球的好坏关键取决于击球，而击球是靠手腕和球拍的完善动作。击球与挥拍是一个连贯的动作，击球的要点是：

(1) 确保在身体的前上方头部和右肩之间手臂伸直的最高点；

(2) 向上向外的击球动作对发球的稳定性非常重要，球拍面方向从左向右改变了约180度，倾斜度约为5度，即由时钟的八点到两点方向转动手腕，手腕约为90度；

(3) 以手腕击球的动作控制球的落点，即球的线路及深浅，尤其要运用前臂和手腕的内旋动作；