

二维码学习版

李雄辉 王萌 刘红伟 编著 王萌 摄影

技术指导/动作示范

李雄辉

(10年执教经验)

ITUSA美国国际网球学院
一级教练员)

关键姿态细节讲解
完整动作连拍呈现
正确、错误动作对比演示
标准动作一目了然

专业教练亲身示范解说
标准动作高清连拍呈现

看图学

电脑绘制动态曲线和赛场示意图
动作方向、击球角度、回球路径图解析

二维码视频教学，手机扫一扫就能学
常规速度及慢动作演示

588幅高清连拍图片解析110种标准教学动作

打网球



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学打网球

二维码学习版

李雄辉 王萌 刘红伟 编著 王萌 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

看图学打网球：二维码学习版 / 李雄辉，王萌，刘红伟编著；王萌摄. -- 2版. -- 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44472-1

I. ①看… II. ①李… ②王… ③刘… III. ①网球运动—图解 IV. ①G845-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第009840号

内 容 提 要

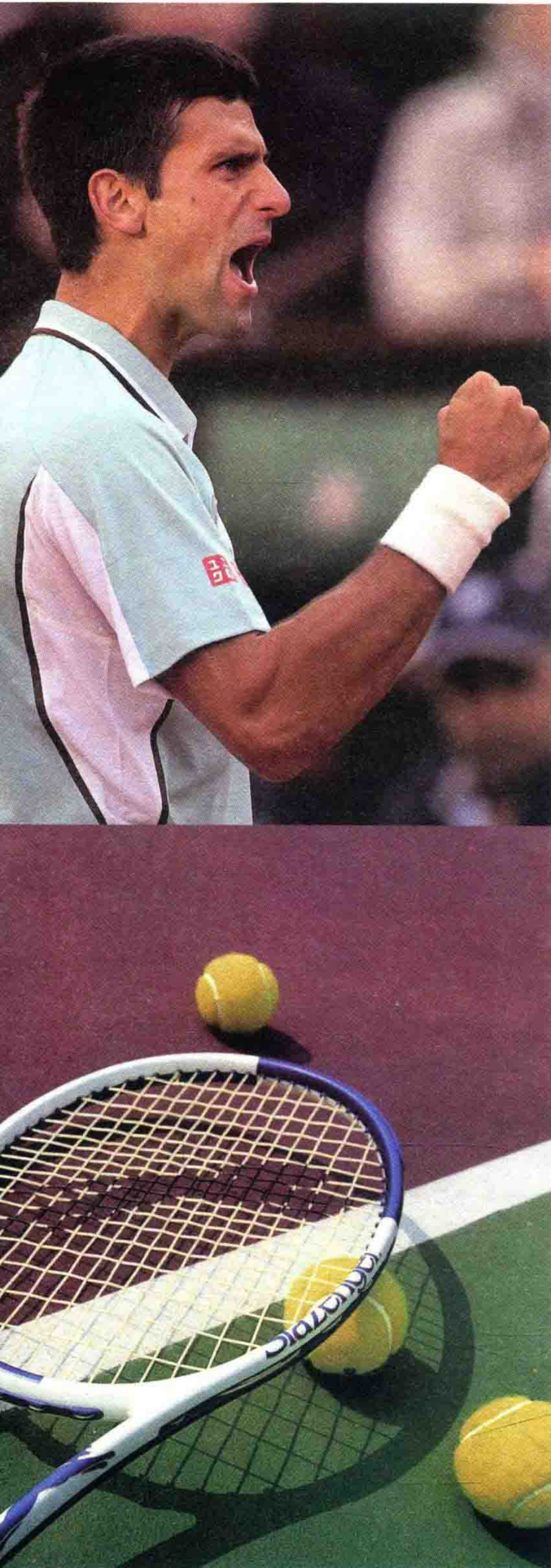
本书由执教十年的专业教练进行技术指导和动作示范。全书通过丰富的照片和插图，从网球运动的基础知识、基本动作与要领，到击球、发球、接发球动作技巧，再到攻击技巧和双打技巧战术等进阶技能，全面而科学地向网球爱好者介绍了一个系统的学习网球运动的方法，并帮助读者从技术、战术以及练习方法三个角度掌握初中高级动作技法。

本书适合网球初学者学习。

-
- ◆ 编 著 李雄辉 王 萌 刘红伟
摄 影 王 萌
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.25 2017 年 2 月第 2 版
字数：318 千字 2017 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号



CONTENTS

Part 1 网球的基本常识

011 网球的历史

012 认识场地

- 012 草地场
- 013 红土场
- 013 硬地场
- 014 地毯场

014 精通网球规则

016 运动装备

- 016 球拍
- 018 网球
- 018 球线
- 018 柄皮

- 019 网球运动鞋

- 019 网球运动服

020 热身运动

- 020 头部运动
- 021 肩部运动
- 022 手臂运动 1
- 022 手臂运动 2
- 023 手臂运动 3
- 024 转体运动
- 024 转腰运动
- 025 蹲起运动
- 026 膝关节绕环运动
- 026 侧压腿运动
- 027 弓步压腿运动

Part 2 网球的基本动作与要领

029 握拍方法

- 029 大陆式
- 030 东方式
- 031 半西方式

032 准备姿势

032 击球站位

- 032 开放式站法
- 033 半开放式步法
- 033 关闭式步法

034 基本步法

- 034 垫步
- 035 侧滑步

036 挥拍动作讲解

- 036 准备姿势
- 036 后摆
- 037 前挥
- 037 击球
- 038 随挥
- 039 回到准备姿势

Part 3

040 击球技巧

041 击球

- 041 单手握拍正手击球
- 045 单手握拍反手击球
- 049 双手握拍反手击球
- 057 单手握拍反手上旋球
- 061 双手握拍反手上旋球

053 上旋球

- 053 单手握拍正手上旋球
- 065 单手握拍正手截击球
- 069 单手握拍反手截击球

065 截击球

Part 4

073 发球技巧

074 如何发球

- 074 平击发球
- 078 上旋发球
- 082 侧旋发球

- 088 追身球

089 发球练习

- 089 发内角球接回头球
- 090 发外角球截回空当
- 091 弹不虚发
- 092 对弱点的进攻

086 发球中的战术

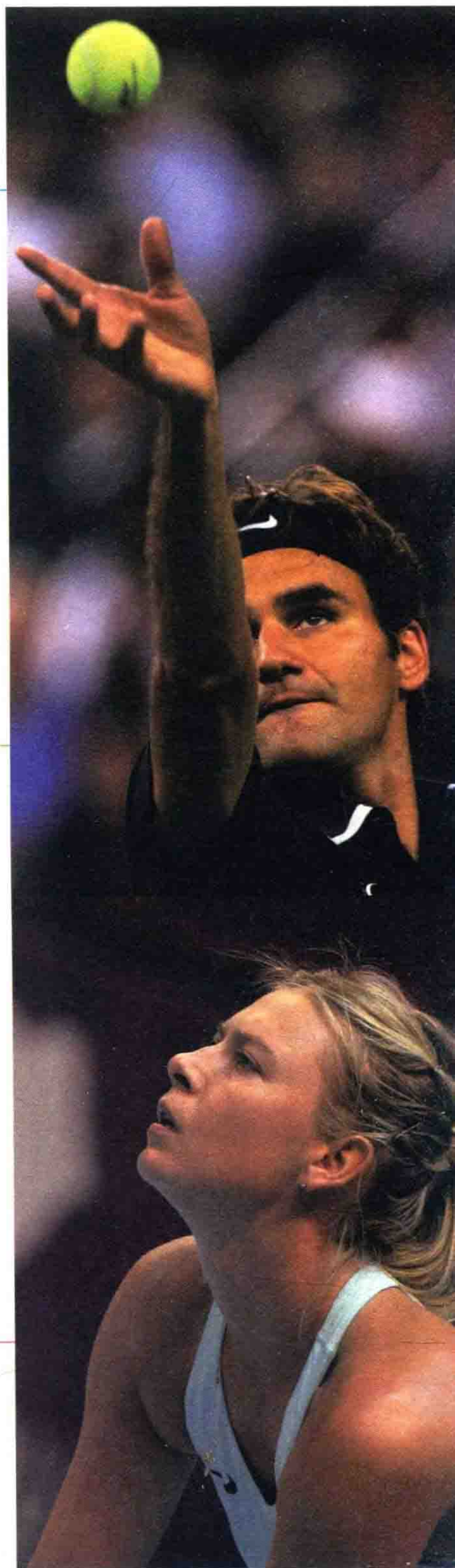
- 086 外角球
- 087 内角球

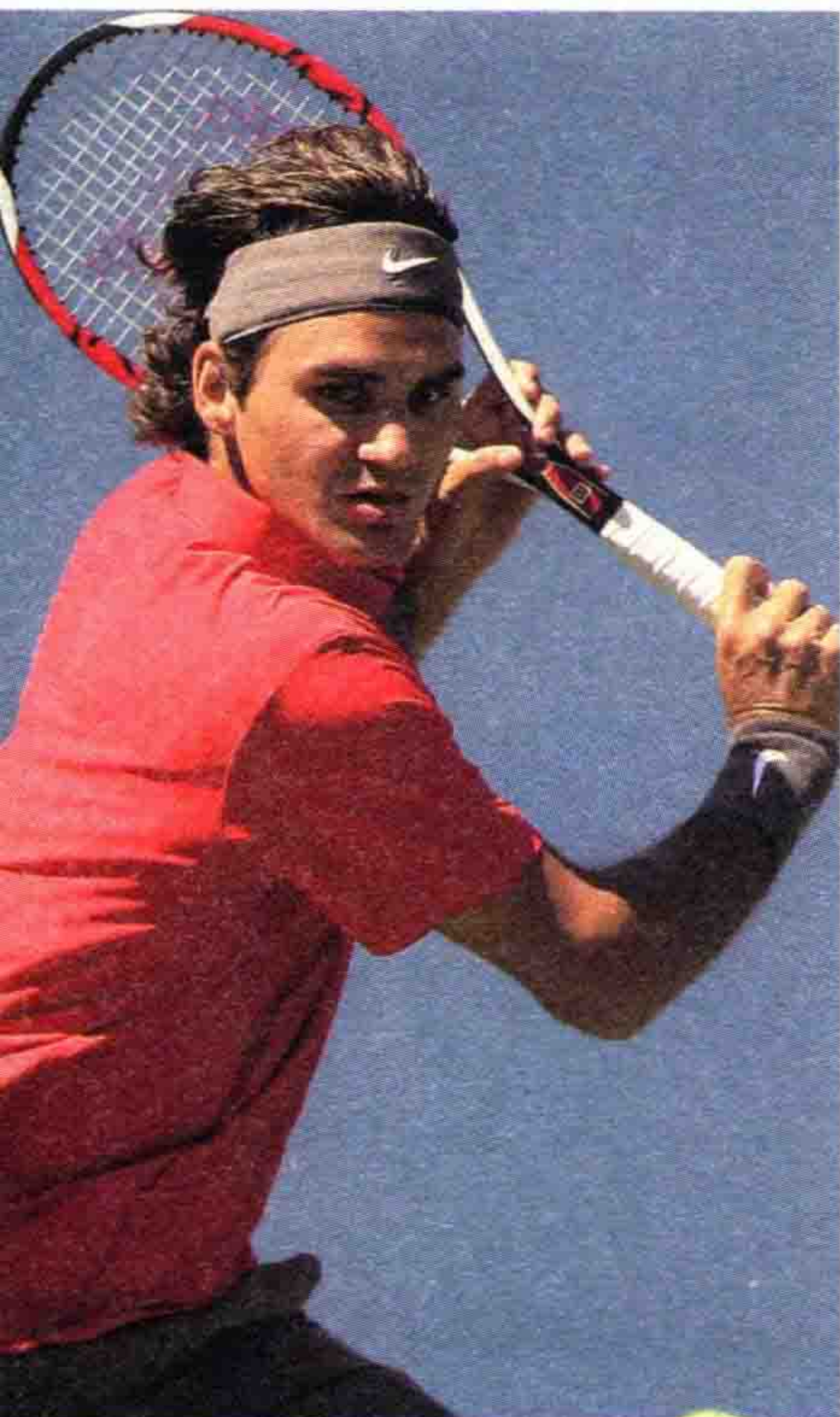
Part 5

093 接发球技巧

094 接发球技巧

- 094 单手握拍反手接发球
- 098 单手握拍正手接发球
- 102 双手握拍反手接发球
- 106 接发球的战术
- 106 接发球上网
- 107 正手接发球抢攻
- 108 反手接发球抢攻





- 109 对软球施压
- 110 高弧度球进攻

- 111 斜线对峙回大角度球
- 112 变线攻击

Part 6

113 攻击技巧

114 攻击球技巧

- 114 正手攻击球
- 117 反手攻击球

135 反弹球技巧

- 135 正手反弹球
- 139 反手反弹球

120 攻击球战术

- 120 中场斜线球制胜
- 121 “以深破深”
- 122 击向空当
- 123 弧线球

143 反弹球练习

- 143 击球后上网截击
- 144 回击不同路线

124 削球技巧

- 124 正手削球
- 128 反手削球

145 截杀战术

- 145 网前扣杀
- 146 近网高球
- 147 以直线深球破低位球
- 148 斜线高压球
- 149 随球上网回大角度斜线球
- 150 凌空截击

132 削球战术

- 132 反手直线放小球
- 133 正手直线放小球

151 截杀练习

- 151 截向直线
- 152 截向目标
- 153 截向空当

134 削球练习

- 134 削球转攻

Part 7

154 双打技巧

155 接发球技巧配合

- 155 发球次序
- 156 接球次序

157 还击技巧配合

- 157 接发球双上网战术
- 158 接发球抢网战术
- 159 接发球抢网战术的延伸
- 160 接发球前后站位战术
- 161 接发球前后站位战术的延伸一
- 162 接发球前后站位战术的延伸二

163 双打技巧配合

- 163 雁行阵站位法
- 164 双前卫站位法
- 165 双后卫站位法
- 166 I 站位站位法
- 167 发球上网
- 168 第一次拦截
- 169 第一次拦截的延伸一
- 170 第一次拦截的延伸二
- 171 发球方网前队员进攻
- 172 双方网前对抗战术一
- 173 双方网前对抗战术二
- 174 双方网前对抗战术三
- 175 双方网前对抗战术四
- 176 沿边线挑高球
- 177 判断与移动
- 178 击打高压球
- 179 高压球的击打位置

180 双打技巧练习

- 180 左、右移动练习
- 181 前、后移动练习
- 182 后撤防高压球练习
- 183 移动换位练习
- 184 发中路球练习
- 185 发外角球练习
- 186 发内角球练习
- 187 发、接球对抗练习
- 188 发球上网拦截练习
- 189 发球上网连续拦截练习

190 附录

- 190 网球观赛礼仪
- 190 网球运动的膳食搭配
- 193 网球运动的常见伤病与治疗



看图学打网球

二维码学习版

李雄辉 王萌 刘红伟 编著 王萌 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

看图学打网球：二维码学习版 / 李雄辉，王萌，刘红伟编著；王萌摄. -- 2版. -- 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44472-1

I. ①看… II. ①李… ②王… ③刘… III. ①网球运动—图解 IV. ①G845-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第009840号

内 容 提 要

本书由执教十年的专业教练进行技术指导和动作示范。全书通过丰富的照片和插图，从网球运动的基础知识、基本动作与要领，到击球、发球、接发球动作技巧，再到攻击技巧和双打技巧战术等进阶技能，全面而科学地向网球爱好者介绍了一个系统的学习网球运动的方法，并帮助读者从技术、战术以及练习方法三个角度掌握初中高级动作技法。
本书适合网球初学者学习。

◆ 编 著	李雄辉 王 萌 刘红伟
摄 影	王 萌
责任编辑	裴 倩
责任印制	周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行	北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮 编	100164
电 子 邮 件	315@ptpress.com.cn
网 址	http://www.ptpress.com.cn
	北京缤索印刷有限公司印刷
◆ 开本：	700×1000 1/16
印张：	12.25
字 数：	318 千字
	2017 年 2 月第 2 版
	2017 年 2 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号



教练介绍

李雄辉, 1980 年出生于湖北武汉, 5 岁开始学习网球, 从事网球教练工作 10 年, ITUSA 美国国际网球学院一级教练员。

主攻青少年网球培训和成年人私教。

比赛成绩:

2008 年首都高校大学生网球联赛春季团体赛男子甲组亚军;

2009 年雪弗兰杯网球大奖赛男子单打天津赛区季军;

2010 年北京社区网球大赛特约组男子单打冠军。

本书使用说明

网球运动必备技巧和基础练习

5 热身运动

在运动前热身运动，能防止运动损伤，提高运动表现。热身运动分为全身热身和专项热身。全身热身运动包括慢跑、跳绳、开合跳等。专项热身运动包括网球发球、击球等。热身运动的时间一般为10-15分钟。

热身运动



运动角度示意箭头。

1 击球

击球

击球是网球运动中最基本的技术，也是比赛中最重要的环节。击球分为正手击球和反手击球。正手击球时，球拍从身体左侧挥向右侧，击球点在身体前方。反手击球时，球拍从身体右侧挥向左侧，击球点在身体前方。



动作名称

慢动作分解示意图。

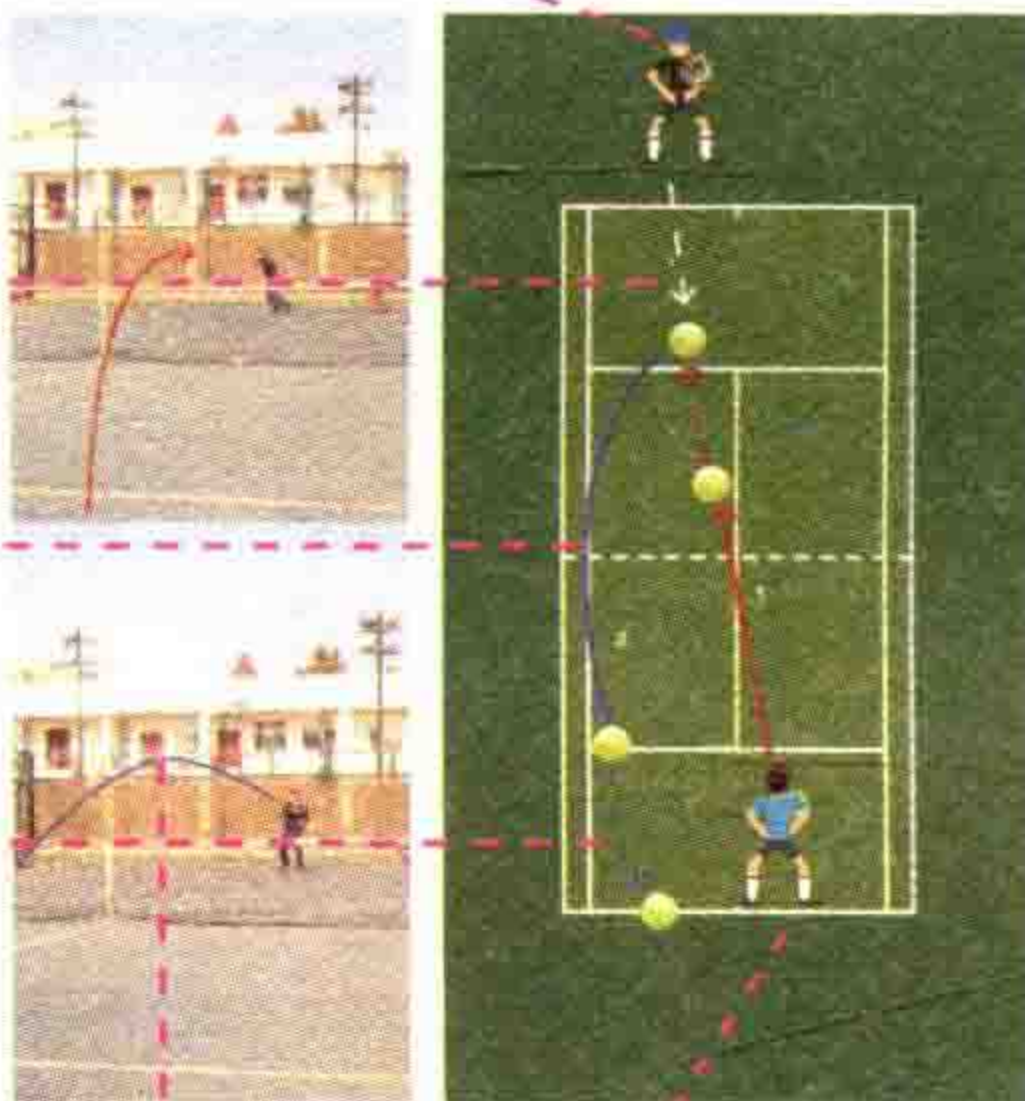
步骤文字描述，说明步骤动作要点。

9 截杀战术

以直线球破低位球

以直线球破低位球战术如果运用得当，可以瞬间打破对手的低位球防守，有时甚至可一击制胜。

在实战运用中，当对手打出带有旋转的低位球时，可主动迎上，顺势击球，以正手主动的将球以直线击出，回球要快，落点要深，这样对手就很难通过低位球获得主动，反而很容易被你以球的变化打破节奏，从而使你占据有利的地位。



场上运动员。

战略演示照片。

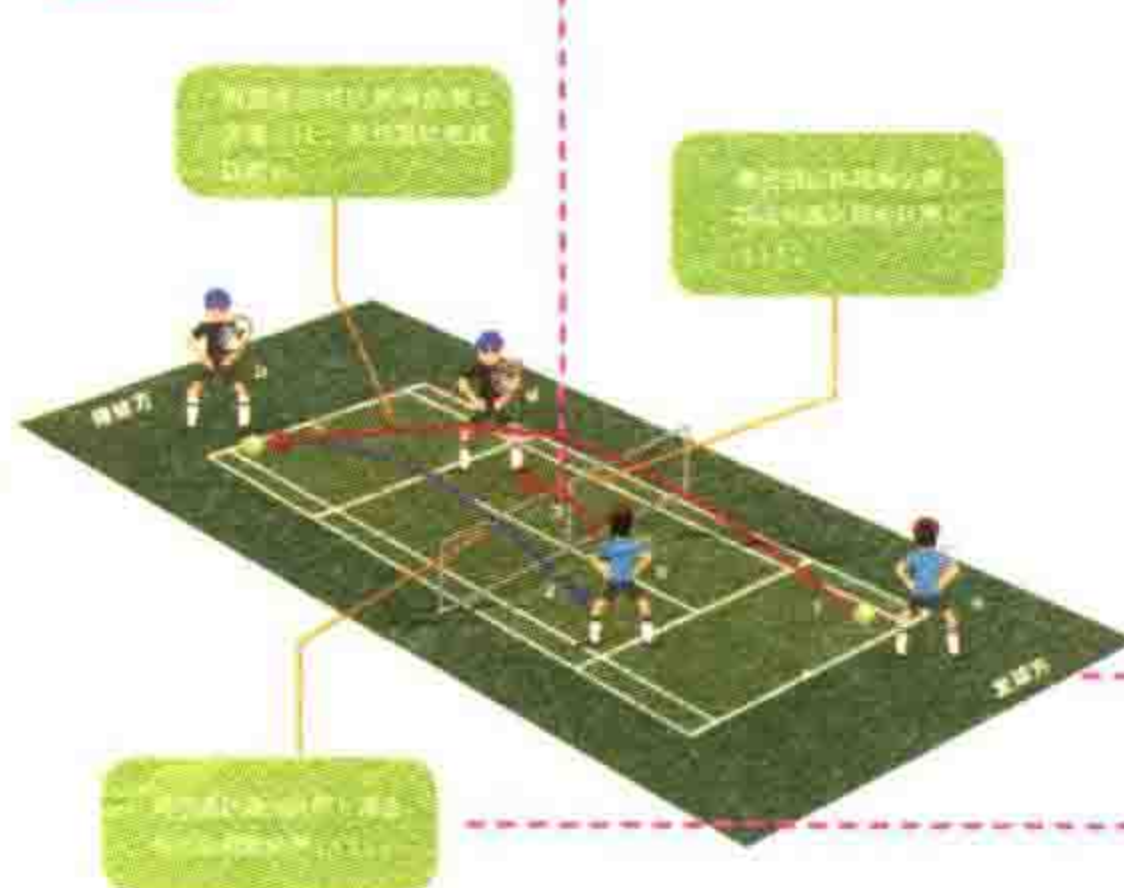
球场中运动员和球的运动轨迹。

球的运动路线示意。

场上运动员。

1 接发球技巧配合

接发球技巧



球的路线标注。

球队标注。

关键信息详解。

接发球次序与发球相同，但同伴应在每局中轮流接发球。

每盘第一局开始时，由发球方决定队友中何人首先发球，同理第二局中对方也

将决定队友中由何人首先发球。第三局由第一局发球方的另一球员发球。第四局由第二局发球方的另一球员发球，以下各局均按此次序发球。

战略叙述讲解。

本书二维码使用说明

看图解网球

5 热身运动

在运动前的准备阶段，运动员应该按照个人习惯进行热身运动，使注意力更加集中。这样不仅可以在接下来的运动中避免不必要的拉伤扭伤，还可以让运动员的身体灵活起来。

头部运动



扫一扫即可
观看高清教
学视频。



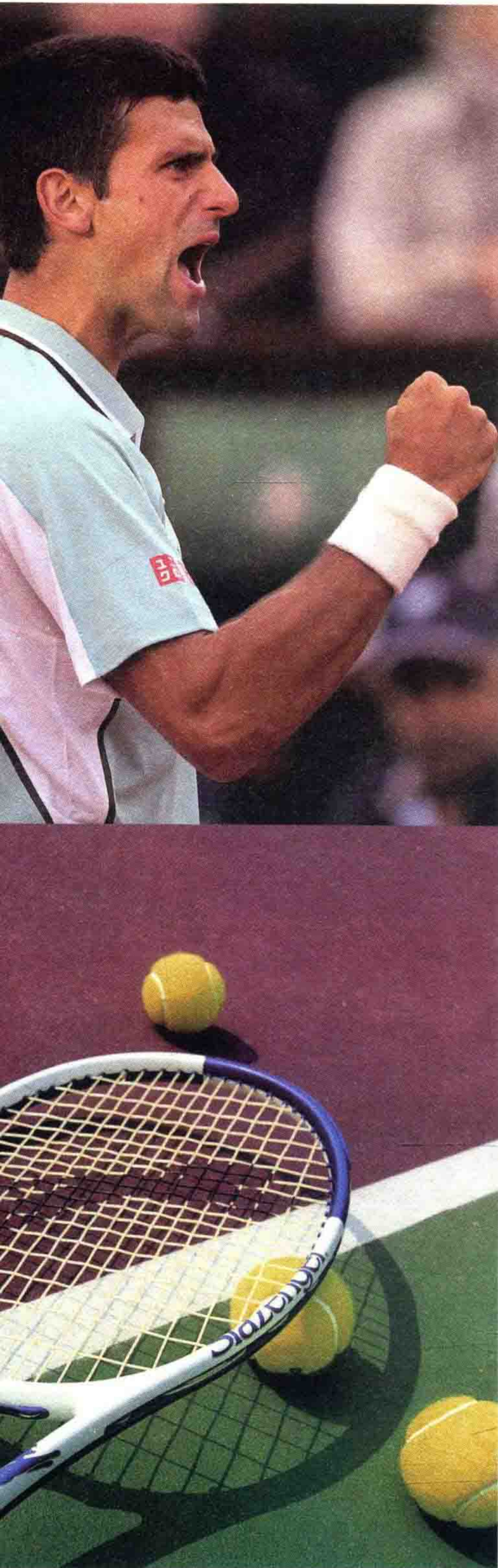
1

以准备姿势站立——双脚分开与肩同宽站立，双手叉腰，头部由直立向一侧肩部倾斜 45° ，后头部恢复直立，另一侧倾斜方法相同。

2

以准备姿势站立，头部由直立向后仰后恢复直立，再向前低头后恢复直立，依此重复。





CONTENTS

Part 1 网球的基本常识

010

011 网球的历史

012 认识场地

- 012 草地场
- 013 红土场
- 013 硬地场
- 014 地毯场

014 精通网球规则

016 运动装备

- 016 球拍
- 018 网球
- 018 球线
- 018 柄皮

- 019 网球运动鞋

- 019 网球运动服

020 热身运动

- 020 头部运动
- 021 肩部运动
- 022 手臂运动 1
- 022 手臂运动 2
- 023 手臂运动 3
- 024 转体运动
- 024 转腰运动
- 025 蹲起运动
- 026 膝关节绕环运动
- 026 侧压腿运动
- 027 弓步压腿运动

Part 2 网球的基本动作与要领

028

029 握拍方法

- 029 大陆式
- 030 东方式
- 031 半西方式

032 准备姿势

032 击球站位

- 032 开放式站法
- 033 半开放式步法
- 033 关闭式步法

034 基本步法

- 034 垫步
- 035 侧滑步

036 挥拍动作讲解

- 036 准备姿势
- 036 后摆
- 037 前挥
- 037 击球
- 038 随挥
- 039 回到准备姿势

Part 3

040

击球技巧

041 击球

- 041 单手握拍正手击球
- 045 单手握拍反手击球
- 049 双手握拍反手击球
- 057 单手握拍反手上旋球
- 061 双手握拍反手上旋球

053 上旋球

- 053 单手握拍正手上旋球
- 065 单手握拍正手截击球
- 069 单手握拍反手截击球

065 截击球

Part 4

073

发球技巧

074 如何发球

- 074 平击发球
- 078 上旋发球
- 082 侧旋发球

- 088 追身球

089 发球练习

- 089 发内角球接回头球
- 090 发外角球截回空当
- 091 弹不虚发
- 092 对弱点的进攻

086 发球中的战术

- 086 外角球
- 087 内角球

Part 5

093

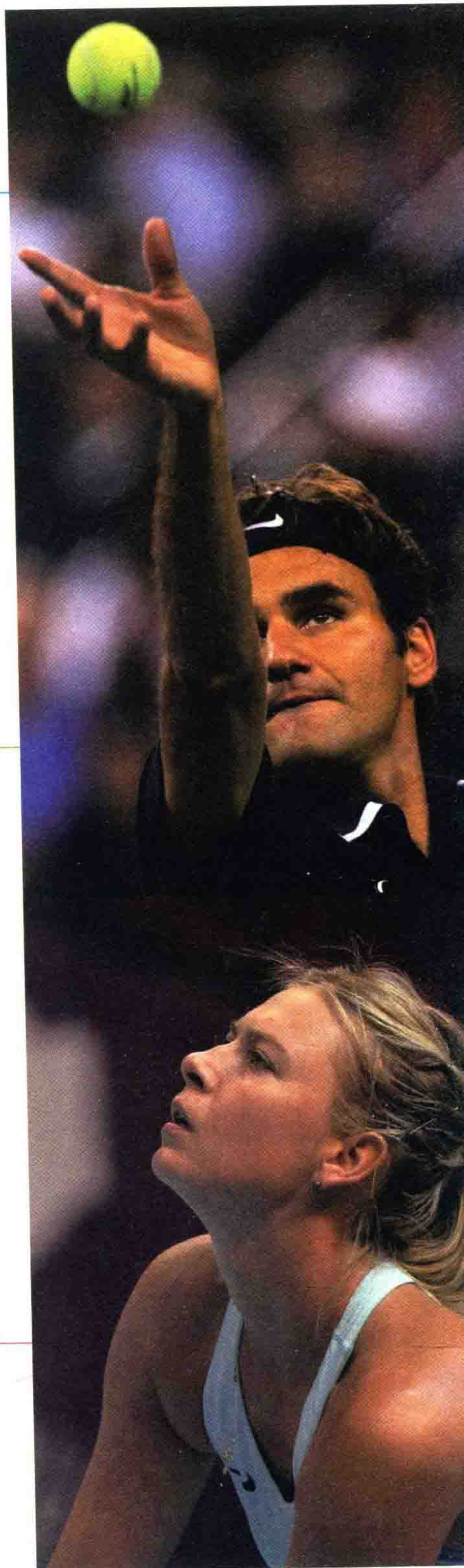
接发球技巧

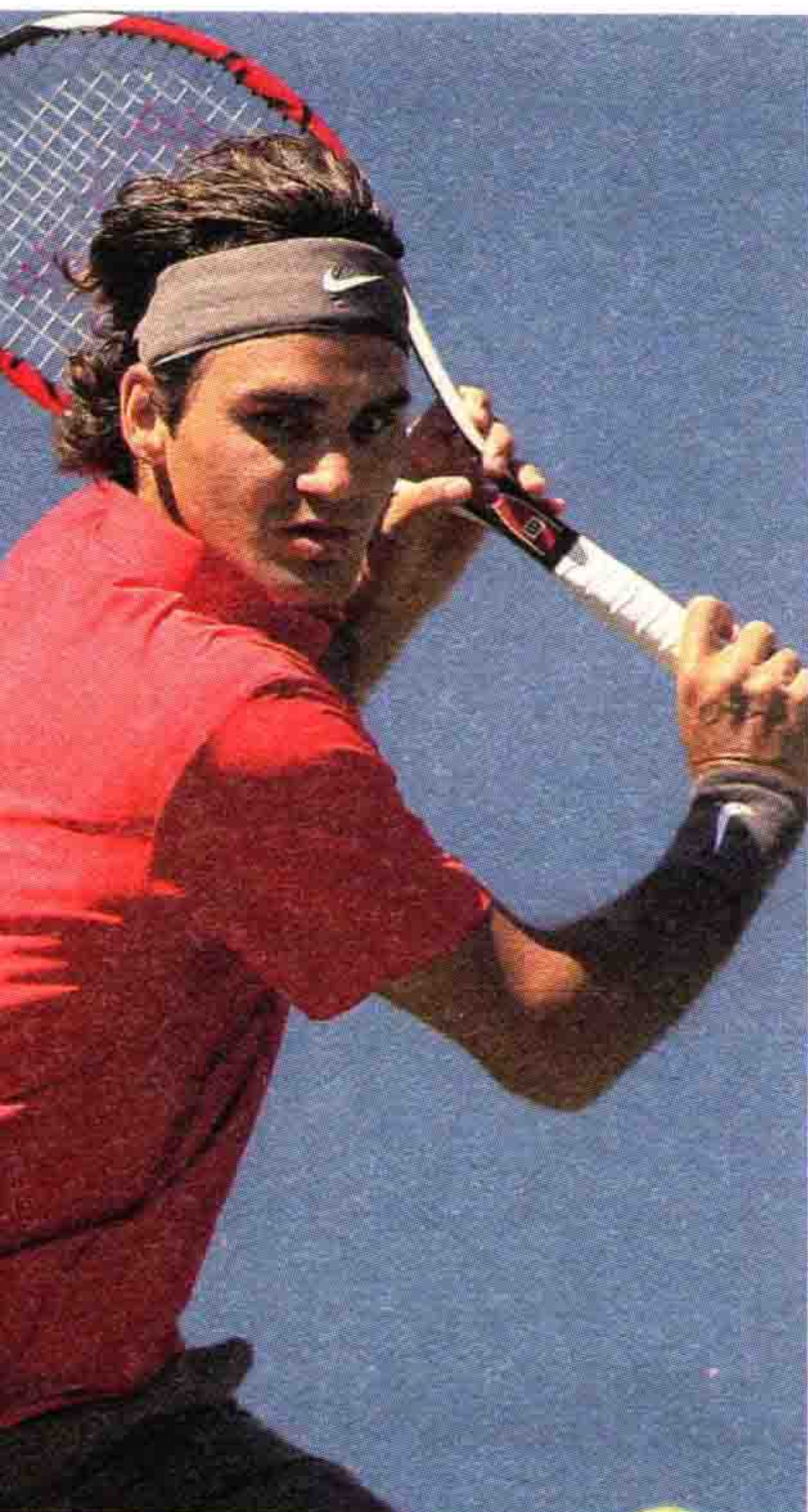
094 接发球技巧

- 094 单手握拍反手接发球
- 098 单手握拍正手接发球
- 102 双手握拍反手接发球

106 接发球的战术

- 106 接发球上网
- 107 正手接发球抢攻
- 108 反手接发球抢攻





- 109 对软球施压
- 110 高弧度球进攻

- 111 斜线对峙回大角度球
- 112 变线攻击

Part 6

113 攻击技巧

114 攻击球技巧

- 114 正手攻击球
- 117 反手攻击球

135 反弹球技巧

- 135 正手反弹球
- 139 反手反弹球

120 攻击球战术

- 120 中场斜线球制胜
- 121 “以深破深”
- 122 击向空当
- 123 弧线球

143 反弹球练习

- 143 击球后上网截击
- 144 回击不同路线

124 削球技巧

- 124 正手削球
- 128 反手削球

145 截杀战术

- 145 网前扣杀
- 146 近网高球
- 147 以直线深球破低位球
- 148 斜线高压球
- 149 随球上网回大角度斜线球
- 150 凌空截击

132 削球战术

- 132 反手直线放小球
- 133 正手直线放小球

151 截杀练习

- 151 截向直线
- 152 截向目标
- 153 截向空当

134 削球练习

- 134 削球转攻

Part 7

154 双打技巧

155 接发球技巧配合

- 155 发球次序
- 156 接球次序

157 还击技巧配合

- 157 接发球双上网战术
- 158 接发球抢网战术
- 159 接发球抢网战术的延伸
- 160 接发球前后站位战术
- 161 接发球前后站位战术的延伸一
- 162 接发球前后站位战术的延伸二

163 双打技巧配合

- 163 雁行阵站位法
- 164 双前卫站位法
- 165 双后卫站位法
- 166 I 站位站位法
- 167 发球上网
- 168 第一次拦截
- 169 第一次拦截的延伸一
- 170 第一次拦截的延伸二
- 171 发球方网前队员进攻
- 172 双方网前对抗战术一
- 173 双方网前对抗战术二
- 174 双方网前对抗战术三
- 175 双方网前对抗战术四
- 176 沿边线挑高球
- 177 判断与移动
- 178 击打高压球
- 179 高压球的击打位置

180 双打技巧练习

- 180 左、右移动练习
- 181 前、后移动练习
- 182 后撤防高压球练习
- 183 移动换位练习
- 184 发中路球练习
- 185 发外角球练习
- 186 发内角球练习
- 187 发、接球对抗练习
- 188 发球上网拦截练习
- 189 发球上网连续拦截练习

190 附录

- 190 网球观赛礼仪
- 190 网球运动的膳食搭配
- 193 网球运动的常见伤病与治疗





Part 1

网球的基本常识

网球运动不但激烈而且还伴随着球员高雅的气质，因此被称为世界第二大球类运动。网球运动孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现今已盛行于全世界。