

WANGQIU
JIAOXUE YU LIANXI

网球 教学与练习

陈建强 魏 琳 主编



 复旦大学出版社

WANGQIU
JIAOXUE YU LIANXI

网球 教学与练习

陈建强 魏 琳 主编

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球教学与练习/陈建强,魏琳主编. —上海:复旦大学出版社,2017.1

ISBN 978-7-309-12549-8

I. 网… II. ①陈…②魏… III. 网球运动-体育教学-教学研究 IV. G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 215276 号

网球教学与练习

陈建强 魏琳 主编

责任编辑/胡春丽

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

当纳利(上海)信息技术有限公司

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.25 字数 253 千

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12549-8/G · 1640

定价:38.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



主 编 陈建强 魏 琳
副主编 陈 琪 孔 斌 张 振
编 委 陈 琪 孔 斌 张 振 杨至刚 盛珍珍
拍 摄 车 锐

序 言

网球运动以它健康、优雅、时尚的特点,深受广大网球爱好者的青睐。近年来,以李娜为首的一批优秀球员,取得了一项又一项的突破,带给国人一次又一次的惊喜;与此同时,国内举办的国际级赛事如雨后春笋般的增加,在促进网球文化传播的同时,更是掀起了一股学习网球的热潮,网球运动在我国的全民健身事业中发挥了重要作用。

书籍作为网球爱好者学习的重要途径,很多专家和学者以书籍的形式对网球基本常识、基本技术和战术原理等方面进行了阐述,使得广大网球爱好者的网球素养得以迅速提高;本书在研究学习各类网球书籍的基础上,从网球爱好者练习的实际出发,结合网球教学团队多年教学实践和科研成果编写而成。书中每一个基本技术都包含简单易行的练习方法,每一种练习方法中均配有大量的分解动作图片,并指出动作技术的要点,使练习者更加直观地学习网球技术。书中的各类训练方法和图解,不仅适合网球初学者,也适合进阶的网球爱好者,从书中每个人都可以找到所需的专项训练方法来提升球技。

本书共分为五章,第一章介绍结合网球的各種热身练习方法,第二章介绍网球步法的练习方法,第三章介绍各种球感练习方法,第四章介绍各种网球基本技术的练习方法,第五章介绍运动后的恢复练习方法。每一章中练习方法,都是由易到难、由浅入深。

衷心希望通过本书的学习可以使您获得更多的网球乐趣!

序言	1
----------	---

第一章 热身练习	1
----------------	---

动作 1——双手抓球	1
动作 2——单手右手抓球	2
动作 3——单手左手抓球	3
动作 4——单人右手抛球左手接球	4
动作 5——单人双手抛接落地球	4
动作 6——单人左右手抛接空中球	5
动作 7——单人自抛 90°转身接球	6
动作 8——单人自抛 180°转身接球	7
动作 9——单人自抛 360°接球	8
动作 10——单人自抛接球	9
动作 11——单人左手抛右手接球	10
动作 12——双人抛接落地球	11
动作 13——双人抛接空中球	12
动作 14——双人护球抢球	13
动作 15——目标投准	14
动作 16——拍球	15
动作 17——对墙反弹地面抛接	15
动作 18——对墙抛球	15

第二章 步法练习	16
----------------	----

动作 1——准备姿势	16
动作 2——对来球线路的预判练习	17
练习 3——起动接追抛球	17

练习 4——正手击球步法练习	18
练习 5——反手击球步法练习	19
动作 6——有球移动击球步法练习	21
动作 7——交叉跑	22
动作 8——网球场左右移动计时	22
动作 9——“T”字移动计时跑	23
动作 10——“丁”字混合移动计时跑	23
练习 11——跳绳折返跑障碍	24
练习 12——左右蹬跑	24
练习 13——高抬腿跑格	25
练习 14——侧向前交叉跑格	26
练习 15——侧向高抬腿跑格	26
练习 16——格间快速双脚跳	27
练习 17——双脚分腿垫步跳练习	27
练习 18——小碎步前进加上步移动(左右脚并步向前移动练习)	28
练习 19——软梯侧向碎步移动	29
练习 20——侧向梯间并步小碎步移动	30
练习 21——蜘蛛步	30
练习 22——伦巴步	31
练习 23——斗牛步	32
练习 24——梯间交叉跳	33
练习 25——蛇跳	34
动作 26——并腿前后跳	35
动作 27——并腿左右跳	35
动作 28——双腿快速跳(田字格)	36
动作 29——六边形双脚跳	37

第三章 球感练习 38

动作 1——连续颠球练习	38
动作 2——连续拍球练习	39
动作 3——地面起球练习	40
动作 4——交换拍面颠球练习	41
动作 5——球框边缘颠球	41
动作 6——左右手连续颠球	42
动作 7——颠球与接反弹球练习	43
动作 8——颠球与送球练习	43
动作 9——两人颠反弹球练习	44

动作 10——两人颠球练习	46
动作 11——两人颠球——反弹球练习	47
动作 12——两人隔网颠球——反弹球练习	48
动作 13——两人隔网近距离(击正手落地球)反弹球练习	50
动作 14——两人手接球练习	52
动作 15——隔网推送球练习	53
动作 16——一抛一推送练习	55
动作 17——连续反弹来回球(近距离弹球)	57

第四章 基本技术 58

第一节 正手击球技术	58
动作 1——徒手意念练习	58
动作 2——原地徒手挥拍练习	59
动作 3——定点击球——球拍在击球点	60
动作 4——定点击球——引拍动作开始	61
动作 5——定点击球——完整准备动作	62
动作 6——徒手判断击球点练习	63
动作 7——对墙(挡网)击落地球练习	63
动作 8——(挡网)抛球与击球练习	63
动作 9——对墙双人配合击落地球练习	63
动作 10——对墙多人连续击落地球接力练习	63
动作 11——落地球击准练习	64
动作 12——场地基本击球动作练习	64
动作 13——场地击定点球练习	64
动作 14——下手抛球练习	65
动作 15——中场击中距离送球练习	66
动作 16——底线击中距离送球练习	66
动作 17——底线击远距离送球练习	66
动作 18——底线对截击击球练习	67
动作 19——底线变线练习	67
动作 20——小场地落地球对击练习	67
动作 21——场上正手直线和斜线球练习	68
动作 22——“N”字型击球练习	68
动作 23——底线“一打二”击球练习	69
动作 24——底线前后跑动击球练习	69
动作 25——限制击球区计分赛练习	69
动作 26——正手直线回球练习	69



动作 27——移动直线回球练习	69
动作 28——自由对击练习	69
动作 29——多点组合练习	70
第二节 反手击球技术	70
一、双手反手(以右手为例)	70
动作 1——徒手挥拍练习	71
动作 2——徒手投掷球练习	71
动作 3——地面起球练习	72
动作 4——自抛自打练习	73
动作 5——原地下落送球击球练习	73
动作 6——下手抛球练习	74
动作 7——隔网送球的练习	75
动作 8——小场对打练习	76
动作 9——对墙练习	77
动作 10——底线固定位置对击练习	78
动作 11——不固定位置对击练习	79
动作 12——步法、节奏感练习	79
动作 13——黄金通道训练方法	79
二、单手反手(以右手为例)	80
动作 1——挥拍练习	80
动作 2——定点抛球练习	81
动作 3——下手抛球练习	82
动作 4——多球练习	83
动作 5——小场对打练习	84
动作 6——底线对打练习	85
动作 7——对墙练习	86
第三节 发球技术(下手、上手发球)	87
动作 1——下手发球徒手练习	87
动作 2——下手发球抛球练习	88
动作 3——下手发球抛球练习	89
动作 4——下手发球近距离抛击球练习	89
动作 5——下手发球底线发球练习	90
动作 6——上手发球模拟挥拍动作练习	91
动作 7——投球练习	92
动作 8——抛球、抓球练习	93
动作 9——抛球、投球练习	94
动作 10——上手发球抛球练习(标志物)	95
动作 11——上手发球挥拍击固定悬挂球练习	96



动作 12——发球摔腕练习	97
动作 13——分解动作练习	98
动作 14——跪式发球	99
动作 15——加快发球速度的练习	100
动作 16——场上完整动作发球练习	101
动作 17——底线发球	102
动作 18——进退法	103
动作 19——控制发球落点练习	103
动作 20——网球墙练习	103
第四节 截击技术(正手、反手)	103
动作 1——挥拍模仿练习	104
动作 2——跨步抓球练习	105
动作 3——短握与常规握拍截击练习	106
动作 4——多球喂送截击练习	107
动作 5——隔网对截练习	107
动作 6——中场互相截击练习	108
动作 7——一网一底截击练习	109
动作 8——3 人截击练习	110
动作 9——对墙击球练习	110
第五节 高压球	112
动作 1——高压球挥拍练习	113
动作 2——非持拍手接球练习	113
动作 3——击打手抛高压球练习	114
动作 4——后退高压球练习	115
动作 5——落地高压练习	117
动作 6——全场高压球练习	118
动作 7——对墙高压球练习	118
第六节 挑高球	119
动作 1——挥拍模仿练习	120
动作 2——自我挑高球练习	122
动作 3——隔网挑高球练习	122
动作 4——隔网对抗挑高球练习	123
第七节 削球技术(反手和正手)	123
动作 1——徒手模拟挥拍动作练习	123
动作 2——“切割球网”练习	125
动作 3——分解动作定点削球练习	127
动作 4——完整动作点削球练习	129
动作 5——削球多球练习	131

动作 6——小场地落地球对击练习	131
动作 7——场上正反手直线和斜线球练习	132
动作 8——计分赛练习	132
动作 9——对墙练习	133
第八节 放小球	135
动作 1——挥拍模仿练习	135
动作 2——摩擦颠球练习	137
动作 3——击打下旋球练习	138
动作 4——接球练习	138
动作 5——放小球自我练习	139
动作 6——多球实战练习	141

第五章 运动后恢复(放松)练习 144

第一节 身体肌肉静力性拉伸	144
动作 1——颈部拉伸(1)	144
动作 2——颈部拉伸(2)	145
动作 3——肩部拉伸(1)	145
动作 4——肩部拉伸(2)	146
动作 5——肱二头肌拉伸(1)	146
动作 6——肱二头肌拉伸(1)	147
动作 7——肱三头肌拉伸	147
动作 8——手腕拉伸(1)	148
动作 9——手腕拉伸(2)	148
动作 10——上背部拉伸	149
动作 11——下背部拉伸	149
动作 12——腰部拉伸	150
动作 13——侧腰拉伸(1)	150
动作 14——侧腰拉伸(2)	151
动作 15——脊柱拉伸(1)	151
动作 16——脊柱拉伸(2)	152
动作 17——脊柱拉伸(3)	152
动作 18——大腿外侧面拉伸	153
动作 19——大腿前部拉伸(1)	153
动作 20——大腿前部拉伸(2)	154
动作 21——大腿后部拉伸(1)	154
动作 22——大腿后部拉伸(2)	155
动作 23——大腿后部拉伸(3)	156



动作 24——小腿拉伸(1)	156
动作 25——小腿拉伸(2)	157
动作 26——胸部拉伸(1)	157
动作 27——胸部拉伸(2)	158
动作 28——臀部拉伸	158
动作 29——大腿内侧拉伸	159
 附录一 当今世界流行等级体系	 160
 附录二 美国 NTRP 网球等级标准	 163
 附录三 中国网球技术等级(CTA-Ratings)	 166

第一章

热身练习

初学者在每次网球练习之前都应该进行热身。热身运动主要包括活动关节,伸展身体、手指手腕,抓球接球和慢跑脚步移动等。网球运动要特别注意的活动部位是:手腕、脚踝、肩关节、肘关节和膝关节。初学者在进行热身练习时,动作应先慢后快、幅度由小变大,逐步调整自己的节奏,直到他们得到完全的热身。

该章主要介绍利用网球进行的热身练习。

动作1——双手抓球



a 右手持球



b 向上抛起



c 球抛过头



d 双手上举



e 双手迎球



f 双手接球

动作方法：两脚左右开立与肩同宽，膝关节微曲，右手体前曲臂，手心向上，用手指指跟部吻合球，将球抛起，分别在球落地前和落地后用双手抓住球（左手抛球，双手抓球）。

教法要点：培养练习者的手、眼的协调能力。

动作 2——单手右手抓球



a 右手持球



b 垂直上抛



c 手腕用力



d 空中转腕



e 空中抓球



f 还原

动作方法：两脚左右开立与肩同宽，膝关节微曲，右手体前曲臂，手心向上，用手指指跟部吻合球，将球抛起，分别在球落地前或落地后用单手抓住球（也可右手抛球左手接球，左手抛球右手接球）。

教法要点：培养练习者的手、眼的协调能力。

动作3——单手左手抓球



a 左手持球



b 向上抛起



c 手腕手指用力



d 空中转腕



e 空中抓球



f 还原准备姿势

动作方法：两脚左右开立与肩同宽，膝关节微曲，右手体前曲臂，手心向上，用手指指跟部吻合球，将球抛起，分别在球落地前或落地后用单手抓住球（也可右手抛球左手接球，左手抛球右手接球）。

教法要点：培养练习者的手、眼的协调能力。

动作4——单人右手抛球左手接球



a 右手持球



b 向上



c 抛起



d 左手迎球



e 对准



f 接球

动作方法：两脚前后或左右开立，膝关节微曲，右手体前曲臂手心向上将球抛起，右手抛左手接球，左手接球后迅速将球给右手（5次后换左手抛球右手接球，依次类推）。

教法要点：培养练习者手对球的控制能力。

动作5——单人双手抛接落地球



a 双手持球



b 向上



c 抛起



d 反弹



e 对准



f 接球

动作方法：两脚前后或左右开立，膝关节微曲，左右手各持一球，在体前曲臂，将球同时向上抛起，落地后再用同侧手同时接住，熟练后，同时抛起在空中接住球。

教法要点：抛球时球要垂直抛起，球离手时手指、手腕要略微紧绷。

动作6——单人左右手抛接空中球



a 准备



b 向上



c 抛起



d 交叉



e 空中迎球



f 接球