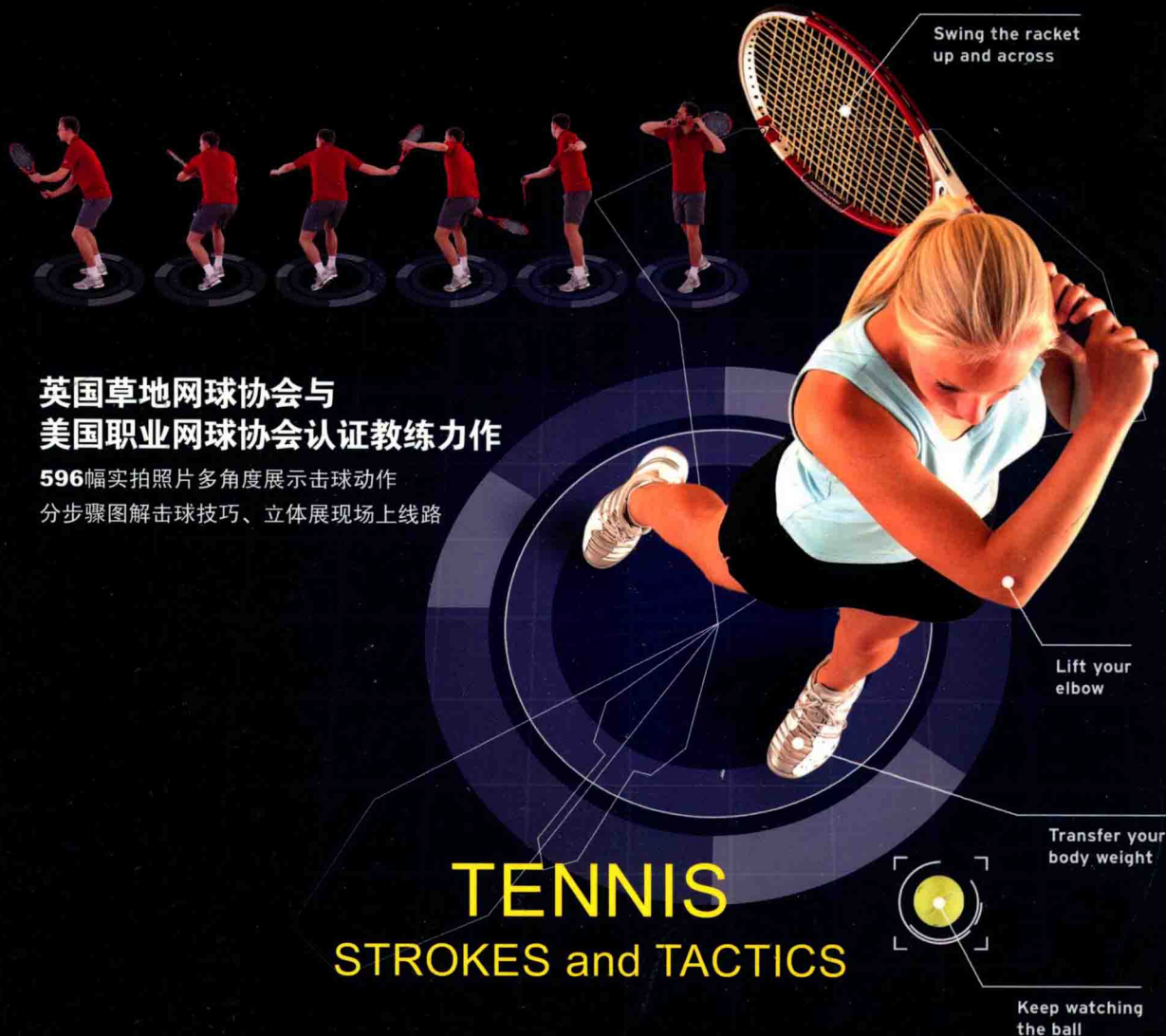


# 网球提升

## 基础技巧与实战策略

【英】约翰·利特尔福德 (John Littleford) 安德鲁·马格拉斯 (Andrew Magrath) 著 张妍妍 译



英国草地网球协会与  
美国职业网球协会认证教练力作

596幅实拍照片多角度展示击球动作  
分步骤图解击球技巧、立体展现场上线路

# TENNIS

## STROKES and TACTICS

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 网球提升

## 基础技巧与实战策略

【英】约翰·利特尔福德 (John Littleford) 著  
安德鲁·马格拉斯 (Andrew Magrath) 著  
张妍妍 译



## 图书在版编目(CIP)数据

网球提升：基础技巧与实战策略 / (英) 利特尔福德 (Littleford, J.), (英) 马格拉斯 (Magrath, A.) 著; 张妍妍译. — 北京：人民邮电出版社, 2015. 2  
ISBN 978-7-115-37789-0

I. ①网… II. ①利… ②马… ③张… III. ①网球运动 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288856号

## 版权声明

Copyright © 2009 Quarto Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.

## 内 容 提 要

本书将网球击打技法与场上实战策略相结合, 以 360 度全方位、多角度展示动作细节、分步骤图解击球动作的方式全面解析 26 种击球技巧, 并以鸟瞰示意图的方式分析了 8 种比赛战术, 帮助使用者从基础技巧进阶赛场实战。

- 
- ◆ 著 [英]约翰·利特尔福德 (John Littleford)  
安德鲁·马格拉斯 (Andrew Magrath)  
译 张妍妍  
责任编辑 李 璇  
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>  
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 11 2015 年 2 月第 1 版  
字数: 366 千字 2015 年 2 月北京第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2014-5088 号
- 

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: 京崇工商广字第 0021 号

# 目录



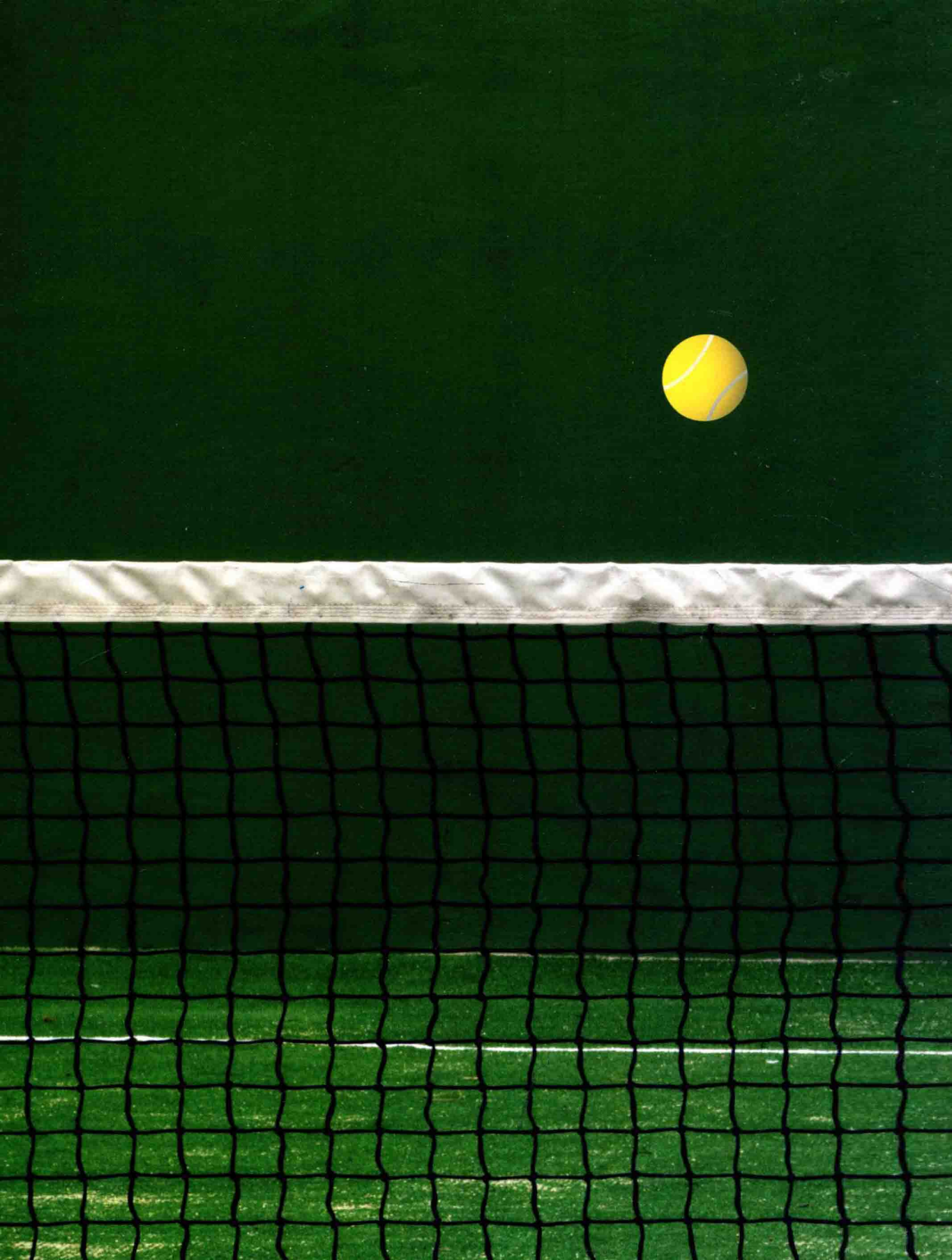
引言	6	反手扣杀	120
关于本书	7	正手抽球截击	126
如何击球	8	单手反手抽球截击	132
入门	10	双手反手抽球截击	136
握拍法	12	<b>谙习门道</b>	<b>140</b>
正手上旋球	16	入门必知	142
双手反手上旋球	24	记分	144
单手反手上旋球	32	发球与对打规则	146
单手反手削球	38	球场礼仪	148
单手反手放小球	45	<b>比赛战术</b>	<b>150</b>
侧旋削球发球	46	发球战术	152
上削、上旋发球	54	接发球战术	154
正手削球	62	第一击战术	156
正手放小球	69	斜线球与边线直线球	158
正手高截击球	70	对打战术	160
正手截击放小球	74	进入临场状态的20步骤	162
正手低截击球	76	双打战术与阵形	164
正手半截击球	80	复出赛场	170
反手中截击球	82	<b>词汇表</b>	<b>172</b>
反手截击放小球	86	<b>索引</b>	<b>174</b>
反手低截击球	88	<b>本书编写者</b>	<b>176</b>
反手半截击球	92		
接发球	94		
正手上旋高吊球	100		
反手上旋高吊球	108		
正手扣杀	114		





# 网球提升

## 基础技巧与实战策略



# 网球提升

## 基础技巧与实战策略

【英】约翰·利特尔福德 (John Littleford) 著  
安德鲁·马格拉斯 (Andrew Magrath)  
张妍妍 译



## 图书在版编目(CIP)数据

网球提升：基础技巧与实战策略 / (英) 利特尔福德 (Littleford, J.), (英) 马格拉斯 (Magrath, A.) 著; 张妍妍译. — 北京：人民邮电出版社, 2015. 2  
ISBN 978-7-115-37789-0

I. ①网… II. ①利… ②马… ③张… III. ①网球运动 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288856号

## 版权声明

Copyright © 2009 Quarto Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.

## 内 容 提 要

本书将网球击打技法与场上实战策略相结合, 以 360 度全方位、多角度展示动作细节、分步骤图解击球动作的方式全面解析 26 种击球技巧, 并以鸟瞰示意图的方式分析了 8 种比赛战术, 帮助使用者从基础技巧进阶赛场实战。

- 
- ◆ 著 [英]约翰·利特尔福德 (John Littleford)  
安德鲁·马格拉斯 (Andrew Magrath)  
译 张妍妍  
责任编辑 李璇  
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>  
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 11 2015 年 2 月第 1 版  
字数: 366 千字 2015 年 2 月北京第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2014-5088 号
- 

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: 京崇工商广字第 0021 号



# 目录



引言	6	反手扣杀	120
关于本书	7	正手抽球截击	126
如何击球	8	单手反手抽球截击	132
入门	10	双手反手抽球截击	136
握拍法	12	<b>谙习门道</b>	<b>140</b>
正手上旋球	16	入门必知	142
双手反手上旋球	24	记分	144
单手反手上旋球	32	发球与对打规则	146
单手反手削球	38	球场礼仪	148
单手反手放小球	45	<b>比赛战术</b>	<b>150</b>
侧旋削球发球	46	发球战术	152
上削、上旋发球	54	接发球战术	154
正手削球	62	第一击战术	156
正手放小球	69	斜线球与边线直线球	158
正手高截击球	70	对打战术	160
正手截击放小球	74	进入临场状态的20步骤	162
正手低截击球	76	双打战术与阵形	164
正手半截击球	80	复出赛场	170
反手中截击球	82	<b>词汇表</b>	<b>172</b>
反手截击放小球	86	<b>索引</b>	<b>174</b>
反手低截击球	88	<b>本书编写者</b>	<b>176</b>
反手半截击球	92		
接发球	94		
正手上旋高吊球	100		
反手上旋高吊球	108		
正手扣杀	114		



# 引言

网球（Tennis）是一项令人心醉的运动，无论您有着怎样的文化背景，来自何方，它都能激发您的潜能。

孩提时代，父母第一次抛给我们一个网球，我们对网球的热忱就从此种下了。幼年时电视上的温布尔顿网球赛事，又助燃了这份激情。我们曾目睹传奇般的麦肯罗（McEnro）与博格（Bjorg）一时瑜亮，其后球坛上走来网球奇才鲍里斯·贝克尔（Boris Becker），激励着许多网球少年像他一样，为了接住一个截击球而跑满全场，即使在硬地上也奋不顾身。

我们在网球上有着家学传承，因为我们的父母皆是教练。而能够执教于这项我们深爱的运动，看见人们学到种种网球技巧，而有了心满意足的笑容，也使我们倍感荣幸。因而我们十分乐意在本书中给出深入浅出的讲解。读透了这本书后，您就能立刻学会打网球，并且进入了网球的世界。



# 关于本书

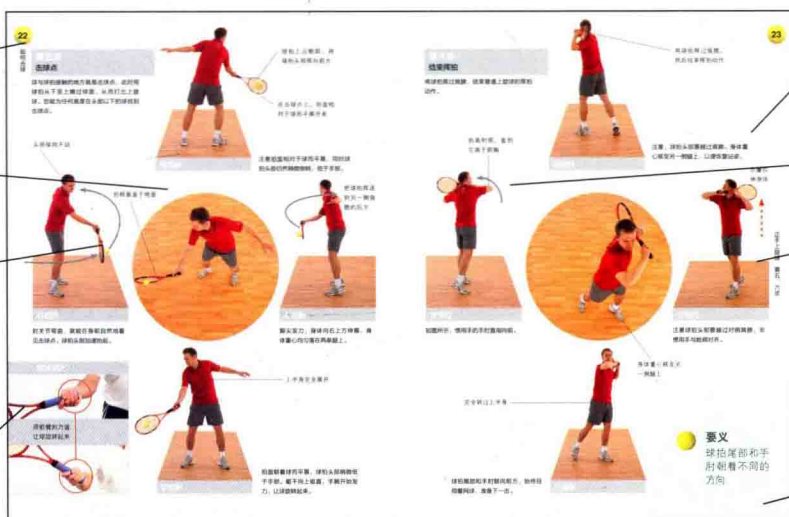
## 击球 (Stroke) 动作分解图

每种击球方式都分解成若干步骤

中央图示标出运动员的站姿和握拍姿势

标出球路，以帮助理解击球动作

详细讲解握拍姿势的变化



附注运动员的姿势的动作

用箭头表示球拍挥动的方向

配有准确的、全方位多角度的照片图示

“要义”，提醒您打球时记得动作要领

## 击球动作分解的图例



## 谙习战术

本书后半部分讲述网球运动的其他要领

辅以简短实用的说明



详细讲解网球运动的关键

配有简图

# 如何击球

您可能听说过，网球是一项十分难学习的运动，但这没啥大不了的，何况现在您有了这本书的指导。如果学习网球还有什么难处，那就只是教导方式不对路了。

塞尔维亚网球手诺瓦克·德约科维奇（Novak Djokovic）在法网公开赛上回击一个正手离身球



## 入门

教导初学者时，许多教练一开始就赘述那些他们掌握不了的技巧，这让许多初学者感到举步维艰，即使是握拍这样的基础动作，教练总是指望初学者能挥出完美一拍，同时又牢记与之相关的战术。这对学员而言既复杂又棘手，更重要的是，它太乏味了。刚入门时，学员既不能打几个回合，也不能得分，这些训练是无法使人感受到网球运动的乐趣的。

该怎么办呢？本书将在以下章节讲解技巧，引导初学者走上一条康庄大道。它能让您在拿起球拍之前，就能自如地击球，并自然而然地将击球法与网球规则、比赛战术结合起来。

### 首先，徒手练习击球

有个开始学习网球的好办法，就是徒手练习挥拍。先练习击球和接球，这个练习能教您如何自然地随着球而运动。徒手挥拍还能让您掌握接球的肢体协调性，等到您拿起球拍时，再来讲解动作要领，就能掌握网球运动的规律。

徒手练习还包括如何不用动手臂，而只用手来击球。您可以找个对手，只用手掌，隔着网互相击球。您的球感将与日俱增，而更重要的是，这挺有趣的。

遵循本书教导，进一步练习将包括正手上旋球、反手球、发球等。先徒手练习，以增加您的球感。和球拍一样，徒手也能打出旋转球，其区别仅仅是球拍的力度更大。

找个对手一起徒手练习，能让您学习网球制胜的基本战术。



挥拍和挥送：用手掌把球击起

手掌挥过肩膀，肘部朝前



拿着球拍反复练习：握着球拍手柄的顶端，把拍面想象成您的手

将球拍来回挥动过肩，球拍尾部朝前

## 追踪球路

您需要关注的是从前方飞来的球，不要去注意您的背后。具体做法是，把球拍持于身体前方，用它来追踪球路。

所谓追踪球路，就是把球拍放到球的前进路径上，当球触地弹起后向后拉拍，这一技巧对估算击球时机是至关重要的。



### 谨记

球拍随着球路而动

正手 (Forehand) 接球：双手持拍置于身体前侧，追踪球路，直到球触地弹起。

反手 (Backhand) 接球：拍柄与球路保持一致，保持双手持拍，直到挥拍时放开非惯用手。

## 挥送

接下来您将学习结束挥拍，换言之，就是怎样收住挥拍动作，这个术语叫作“挥送”。以基础的正手上旋球为例，挥送动作结束于球拍过肩的一刻。

以下章节中，每一种击球方式都配有图示，用于说明球拍触球后的挥送动作是怎样结束的。同样地，您可以先徒手练习这些动作。

击球时，让身体重心在两腿上交替移动。



### 要诀

必须做好挥送动作

## 握拍法

真正拿起球拍来练习时，您会发现顶尖的网球选手都是像本书示例那样，握着拍柄的尾部的。不过在空手练习后，您不必要求自己刚开始握拍就这样做。随着练习和经验增长，您的握拍法最终会变成这样的。举个例子，在学习正手上旋球（Forehand Topspin）的时候，不要握住拍柄底部，而是先握着拍柄的颈部打几球。随着练习时间的增加，您最终会将握拍位置下移，以便更轻松自如地挥拍。这种握拍步骤可以贯彻在每一球的练习中。



### 要诀

选一个合适自己的握拍法



对于许多击球方式而言，哪种是最佳的握拍法，许多教练的见解不一。您自己要用哪种也是个令人头痛的事。不过，您可以分析每种击球方式所使用的握拍法，然后找出最适合自己的那种。尝试每种握拍法，还能确定怎样使用不同的握拍法，应对不同高度的球。举例而言，要打出正手上旋球，您可能要用东方式握拍法（Eastern Grip），从而接住触地反弹后高度在肩膀以下的球。然而，要接住高度在肩膀以上的球，则需要加大挥拍范围，这就得采用半西方式（Semi-Western），或西方式（Full Western）握拍法。

拉菲尔·纳达尔（Rafael Nadal）打出一记强劲的双手反手上旋球（Two-Handed Topspin Backhand）



## 大陆式（即榔头式）握拍法

这种握拍法广泛运用于多种击球方式。请注意拇指和食指是怎样握住球拍的。

发球时，大陆式握拍法能自然而灵活的击球，并且可以打出旋转球，这一点对于其他握拍法而言可能不太方便。

这种握拍法通常用于截击球（Volley），因为它能打出正手或反手截击球，却不必改变握拍方式。这对于迎击那些以50英里的时速朝您飞来的球是非常有利的。大陆式握拍法还能让您在截击时自然地打开拍面。

采用此种握拍法，能够打出正手或反手上旋球，不过上旋得非常有限，而且球飞出界（Out）的概率也较高。



逆腕，食指像扣扳机指那样弯曲。

发球或扣球时，保持手腕与手臂成一条直线（顺腕，Laid In）  
打其他球时，保持手腕外翻（逆腕，Laid Off）

### 大陆式握拍法用于

- 发球（Serve）
- 扣杀（Smash）
- 截击球
- 削球（Slice）
- 放小球（Drop）
- 正手上旋球



## 东方式正手握拍法

这种握拍法就像握手，通常用于打正手上旋球。

相对于大陆式握拍法而言，东方式的握拍角度，能让拍面更向内，从而在从后方抽球时减少球飞出界的概率。

众所周知，顶尖选手也使用这种握拍法来打出正手截击球。



像握手一样握住球拍，稍微靠向拍柄尾部

手指分开握住拍柄

手腕外翻（逆腕）

**逆腕：**是指手腕朝着身体后方，又称手腕外翻。

**顺腕：**是指手腕伸直，与手臂成一条直线，或稍微朝前。

### 东方式正手握拍法用于

- 正手上旋球
- 正手抽球截击
- 正手吊上旋球
- 正手截击球

