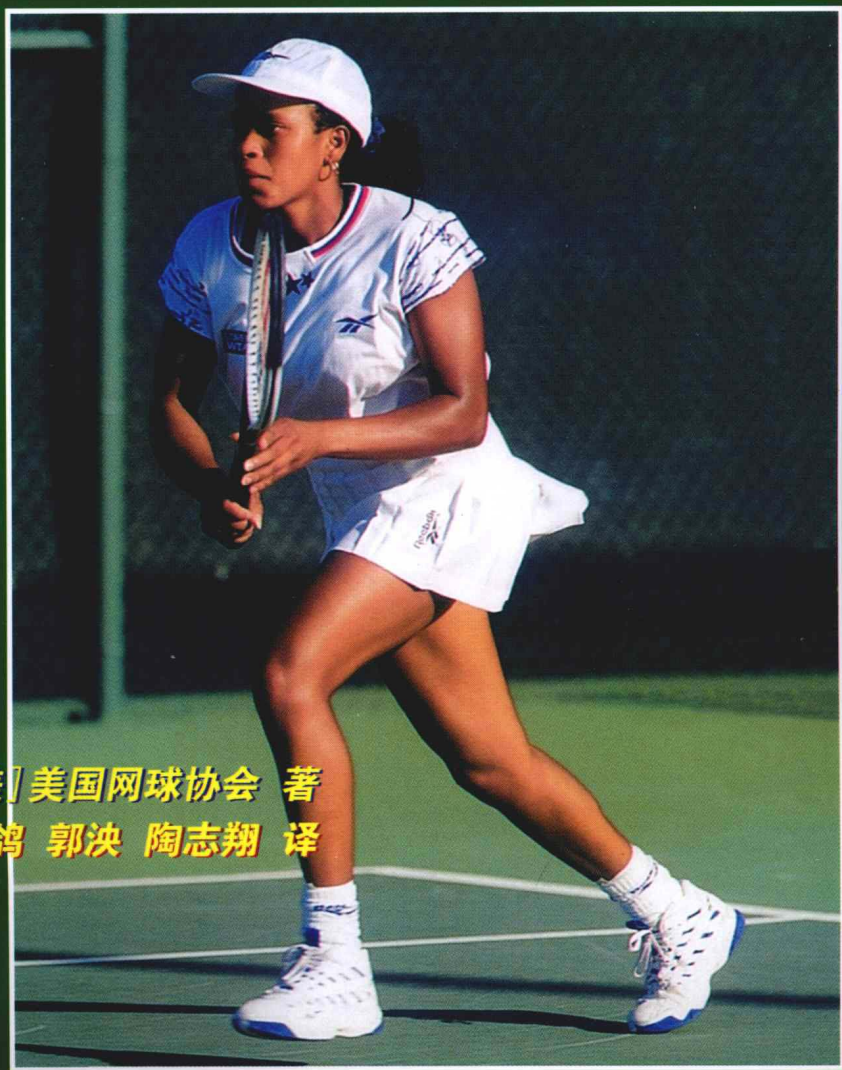


网球战术训练

赢得比赛的模式



[美] 美国网球协会 著
汪鸽 郭泱 陶志翔 译

人民体育出版社

网球战术训练

——赢得比赛的模式

[美] 美国网球协会 著
汪鸽 郭泱 陶志翔 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球战术训练: 赢得比赛的模式 / 美国网球协会著;
汪鸽, 郭泱, 陶志翔. —北京: 人民体育出版社,
2008

ISBN 978-7-5009-3501-8

I. 网… II. ①美…②汪…③郭… III. 网球运动—
运动技术 IV. G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108719 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.75 印张 191 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3501-8

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

“网球正在成为一项更加需要力量的运动”。

“连续对打太少，得分太快——它已经不再是真正意义上的网球运动了”。

上述这些话语反映出对网球运动知识的缺乏，至少狭隘地将注意力集中在男子职业网球中那些大力发球型的球员身上。网球依然是一项伟大的运动，但是它要求那些希望打好网球的人提高整体素质，并将其作为打好网球的基础。以下四点是提高整体素质的基础：

第一，体能。任何想打好网球的人必须具备力量、爆发力、速度、灵敏和耐力等身体素质。

第二，竞争意识必不可少。这可以从我的个人经历中得到验证。如果在比赛中没有强烈的竞争意识，比赛往往会陷入困境。相反，当竞争之火在胸中熊熊燃烧时，我就能感到我能击败任何人。

第三，稳定和全面的技术。步法、正反手击球、根据来球采取正确的击球方式，以及全场控球能力，仅仅是从事这项运动所要掌握的部分技术。如果球员的技术不够全面，那么对手就会攻击其弱点。

第四，比赛战术与策略。它包括比赛分析、攻击对手的弱点、最大限度地利用自身优势、灵活地进行比赛——一句话，赢得比赛的胜利

《网球战术训练——赢得比赛的模式》是一本介绍网球单打

2 网球战术训练

比赛中所有可能运用到的战术的书，它按照场地区域进行讲解。这些战术将帮助你更好地理解在何时、何地击球，同时判断并预测对手的回球。同步训练将会帮助你实施并完善比赛战术计划。如果你想打出更多制胜球成为网球冠军，就请阅读并使用这本书吧！

吉姆·考瑞尔

前 言

从战术上讲，球技高超的球员往往采用他们喜欢并感觉有信心完成的合理战术。这些战术简单来讲就是一系列不断重复的击球。

美国网球协会的教练组成员经过长期的理论研究发现，如果球员每天都练习他们喜欢的战术，那么授课将会变得更加有效而且有趣。但是，目前还没有一本向运动员和教练员展示如何有意识地去运用这些战术，并且用特定的练习巩固这些战术的书。

如果你喜欢打网球，并且希望保持得分和提高技术，这本书将会成为你的好帮手，教练员也会发现这本书中阐述的战术非常有用：它可以帮助运动员轻松掌控比赛，同时还可以根据战术进行有目的地训练。每个运动员都渴望学习职业运动员所使用的战术，因为这些战术让比赛看起来是如此的轻松。

《网球战术训练》的第一部分告诉你如何在比赛中选择最佳战术。你一旦选出最适合你的战术，就可以选择使用一种打法，这种打法以第一章和第二章介绍的战术原则为基础。接下来的四个部分依次介绍了后场、中场、网前和防守战术。各部分中的章节紧密相连，前一章介绍特定区域所使用的战术，下一章节就会介绍练习这些战术的步骤与方法。总之，这些通俗易懂的例子介绍了 58 种战术和 63 种训练方法。书后列出的战术查询表能够帮助你找出你想学习的各种战术的准确位置，以及如何将其融入到比赛和训练中。

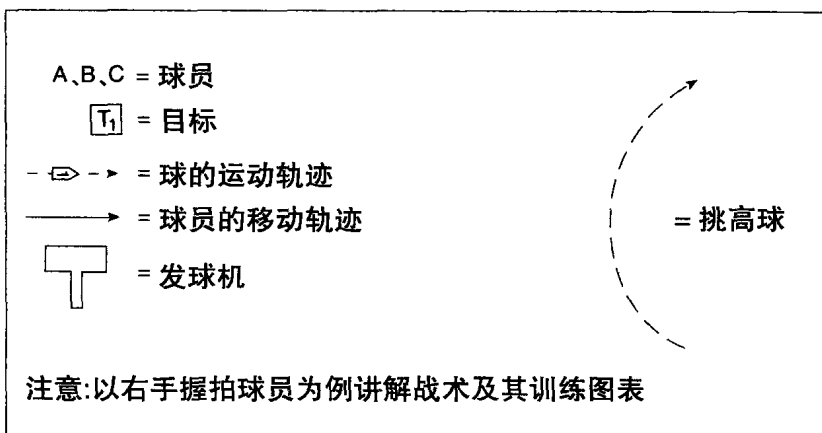
同时，你还可以到人类运动书店购买美国网球协会出版的

2 网球战术训练

《比赛制胜战术》的音像教材与本书配套使用。该教材展示了皮特·桑普拉斯、安德烈·阿加西、玛莉·乔·费尔南德斯、莫妮卡·塞莱斯、钱达·鲁宾、林德赛·达文波特，以及张德培等网坛巨星是如何在美国网球公开赛中运用他们喜欢的战术的。同时，由美国网球协会运动员发展计划中的年轻球员，根据战术进行的示范练习也是该音像教材的一大特色，如果读者想购买该音像教材，美国地区请拨打 800—747—4457，美国以外地区拨打 217—351—5076。

《网球战术训练》一书有助于提高你的网球水平，你将会爱上这种简单的比赛和训练方法。无论你是综合型高手，还是底线防守或进攻型，以及发球上网型球员，使用本书介绍的战术及训练方法后，你的个人打法将会得到迅速提高，并很快就会像职业球员那样击球。

图 例



目 录

第一部分 单打比赛战术	(1)
第一章 比赛战术原则	(3)
第二章 比赛战术	(9)
第二部分 后场战术和训练方法	(19)
第三章 发球与接发球战术	(21)
第四章 发球与接发球练习	(41)
第五章 击落地球战术	(69)
第六章 击落地球练习	(79)
第三部分 中场战术和训练方法	(105)
第七章 中场战术	(107)
第八章 中场战术练习	(117)
第四部分 网前战术和训练方法	(143)
第九章 网前战术	(145)
第十章 网前战术练习	(155)
第五部分 防守战术和训练方法	
第十一章 防守战术	(187)
第十二章 防守战术练习	(205)

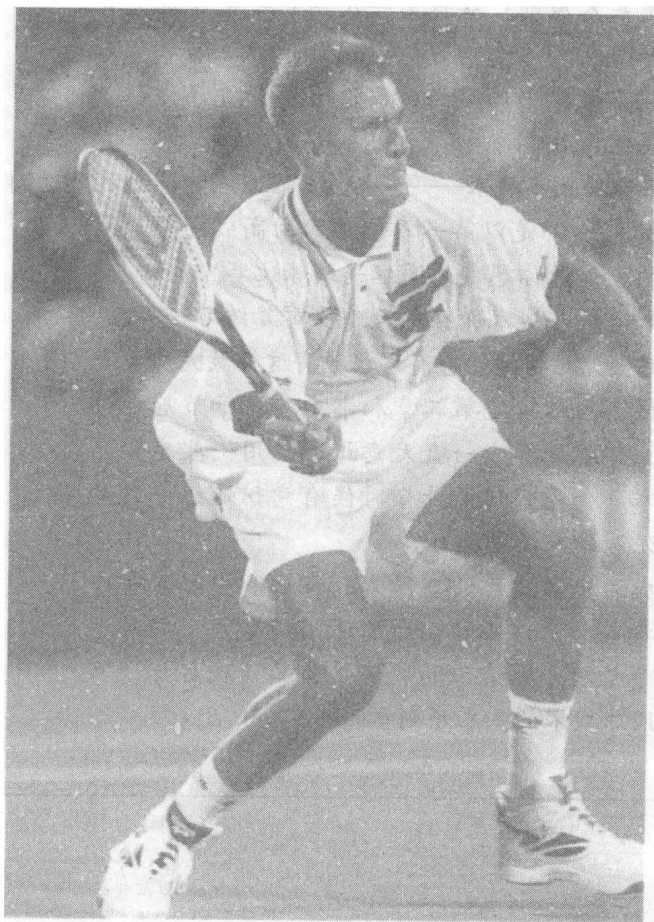
2 网球战术训练

战术查询表	(230)
关于作者	(235)



第一部分

单打比赛战术



第一章和第二章是本书的基础部分，它将带你回顾网球战术的基本原则，并且告诉你这些原则是如何融入到战术当中的。

又是基本原则！从你第一次用正手击球那天开始，就一直听到这个词。所以，如果你跳过这部分内容直接翻到本书的重点时，没有人会责怪你。但是，不要这样做。

所有制胜比赛战术——包括你将在本书中学到的58种战术——都是以第一章中回顾的高成功率原则为基础的。如果你想成为高水平网球比赛中的一员，你必须知道这些战术并且每天都要重复练习。那么，从什么时候开始你才能够有意识地去这样做呢？

同样，当你读完第二章和书中其他章节后也许会发现，你在比赛中一直无意识地使用一些我们介绍的战术。但是，你是什么时候有意识地练习这些战术的呢？我敢说决没有。

要成为一名出色的战术家，在比赛中每争夺一分，你都要有意识地计划所要运用的战术，同时也要经常分析对手无意识的战术。为了实现目标，牢牢掌握网球战术的基本原则吧！



第一章

比赛战术原则

网球比赛是通过一系列击球来得分的，当你重复一系列特定顺序的击球时，比赛开始呈现出一种战术模式，这就是为什么美国网球协会教练员，基于网球运动员使用的战术设计出一整套训练体系的原因所在。然而，在运用这些战术之前，你必须先了解它们的基础。本书所列举的所有战术均建立在一些经过良好验证的战术原则基础上。当你了解了这一章介绍的每一个战术原则，并在球场上试验后，你会发现我们推荐的战术的魅力所在。

网球是一项充满失误的运动

在不同水平的网球比赛中，85%的分数是因为失误而丢失的，通常只有15%的分数是通过制胜球获得的。打赢比赛的关键是给对手制造麻烦并增加其回球的风险性。

由于力求控制落点的精准度，发力击球以及使用假动作，在高水平运动员之间进行的比赛中也经常发生失误。在不同水平的网球比赛中，非受迫性失误是比赛的重要组成部分，它通常是由于击球方式选择不佳或者主动失误造成的。如果你能减少一点儿非受迫性失误并让对手多一点儿，你赢的几率将会大大提高。



减少失误的秘诀

- 每次击球的首要任务是保证回球过网。如果你和对手都站在底线，尽量让球过网时高出球网 3~5 英尺（1 英尺 = 0.3048 米。下同），以排除下网的可能并确保击球深度。
- 精确地将球打入线内并与边线保持一定距离以减少失误。即使是最顶尖的职业球员在打压线球时也要冒巨大的风险。在距离底线及边线 6 英尺的地方设定一个击球目标，从而使你的击球落在安全区域中（图 1.1）。
- 当你在比赛中陷入困境，被迫进行防守性回球时，尽量回高球、深球以及斜线球，以便争取时间回位，准备接打下一球。
- 在得分前，尽量回斜线深球或中路深球，这样可以减少失误，并使对手处于防守状态。
- 移动到位和提早引拍是连续击球的关键。确保在击球区（齐腰处）击球，并在球拍触球时保持身体平衡。
- 通常，沿来球方向回球比回球变线更安全。例如，斜线球最安全的回球也是斜线球。只有当你处于主动或者处于有利的进攻位置时，才能改变击球路线。

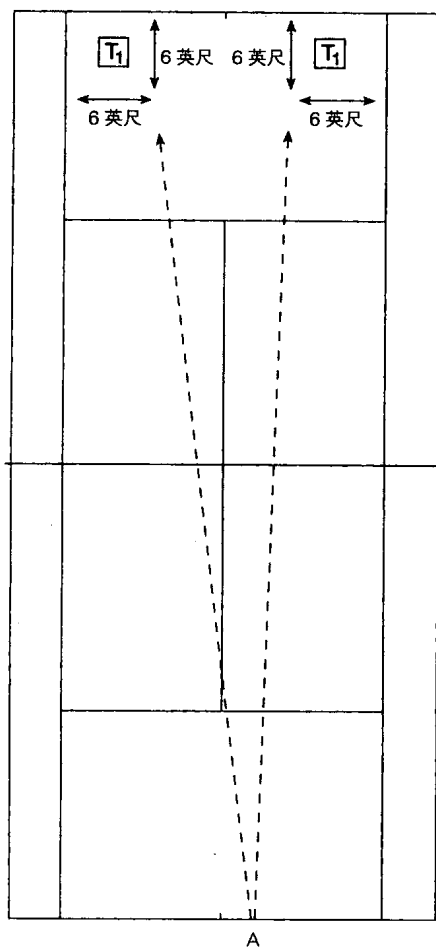


图 1.1 将球回至距离边线和底线 6 英尺的区域

向空当回球

当你的网球技术提高到能将大部分来球回过网并落在界内时，你就该准备将球回至远离对手的区域。因为对手不可能封住所有回球角度，总会出现空当，这样你就有机会回出一记超出对手接球范围的球直接得分，至少可以迫使对手奔跑着去救球并加大回球难度。当你前移到中场或网前击球时，回球直接得分的机会将大大增加，这是因为对手的反应时间缩短并且要拼命地奔跑救球。

向对手身后回球

在争夺一分时，特别是当你设法回进攻球甚至回制胜球得分时，对手往往希望你瞄准空当打，因为他已经开始预测你的回球方向并朝该方向移动了。如果对手开始朝预测的方向移动，你就要将球回向他的身后，这时他会发现，根据来球调整方向、重获平衡是多么的困难。

对付具有出色横向移动能力的球员，特别是在对手预测你会将球回至空当的情况下运用此战术将十分有效。如果你已经将对手调往场外而其正急忙赶向中场去保护空当时，用这招儿同样管用。

利用角度打开空当

大多数球员都知道将落地球回至对方后场深处迫使对手回球较浅。虽然这是合理的基本战术，但还需要利用角度打开空当，使你有机会回球直接得分或攻击对手较弱的一侧。通过底线斜线对抽，

你可以迫使对手在边线以外回球，然后变线将下一球打向空当。

如果你的大部分比赛都是在相对快速的硬地场上进行，那么你就很容易落入回直线深球的陷阱。观察一下顶尖的红土选手是如何通过提早击球和回斜线球打开角度将对手远远地调往场外的。

迫使对手全场跑

在每一分的争夺中，变化击球速度、深度、落点和旋转给对手制造麻烦。就像在棒球比赛中，一名优秀的投手经常改变打球速度、旋转和方位来迷惑击球手那样，你也应该运用各种各样的击球方式并提高动作的隐蔽性。

在连续对抽中，对手回球的稳定性往往使你感到十分沮丧，要改变这种状况，你就要迫使他们全场不断跑动，因为回击一系列落点非常好的球并用进攻性回球给你制造麻烦，他们必须具备出色的运动技能、良好的平衡能力和高效的步伐移动。即使对手能回击你控制落点的来球，摆脱被动的机会也不多，因为不断地跑动使其变得疲惫不堪而不能将所有的球都救回。

在各种水平的比赛中，让对手全场跑动的秘诀在于将典型的横向与纵向移动相结合。你会发现采用这样的战术非常有效，即首先打一记底线深球，然后回斜线浅球或放一记小球迫使对手全速向前移动接球，接着将下一球抽向另一边或者挑一记高球。在经过几次前后左右的全力疾跑后，你那不幸的对手就会认为自己正处于一场艰难的比赛中的。

适 应 对 手

网球运动最吸引人的就在于寻找对手的弱点并攻击它们。如