

网球技战术 训练手册

周海雄 祁兵 等 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球技战术训练手册/周海雄等编著. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3139-3

I. 网… II. 周… III. ①网球运动-运动技术-技术手册
②网球运动-战术训练-技术手册 IV. G845.19-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 011491 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 17.5 印张 260 千字
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—4,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3139 - 3

定价: 26.00 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)

前言

当前参加网球运动的人越来越多,网球也越来越受到广大群众的喜爱。2004年雅典奥运会上,李婷和孙甜甜获得双打金牌,2006年伊始的澳网,同样是女双,中国姐妹花郑洁和晏紫获得中国网球历史上首个大满贯赛事的冠军。中国网球运动员在国际比赛中取得的优异成绩有力地推动了我国网球运动的发展。

网球运动有其独特的魅力,喜欢网球运动的人都有深刻的体会。随着网球运动的普及和提高,业内人士推出了许多网球方面的指导书籍,但专业性的训练书籍偏少,而在美国、德国、西班牙等网球运动水平发展较高的国家,出版了大量专门关于技战术、身体素质、心理训练等方面的著作,为网球的训练提供很好的指导。为了弥补国内这方面的不足,我们在参考国外同类书籍的基础上,针对国内网球运动的现状,结合自己教学和训练经验编写了本书。

本书分三个部分。第一部分是技术训练,训练内容分为发球和接发球、落地球、中场、截击、挑高球、高压球和迷你场地训练7个部分。第二部分是52个战术类型,第三部分是62个针对战术类型的战术训练,这些内容分为发球和接发球、落地球、中场、网前(截击)和防守。

本书介绍给广大教练员和网球爱好者的是训练方法,而在平时的训练中,我们的一些教练员也在运用这些方法,本书只不过对这些方法进行系统的分类、组织和总结而已。有些训练方法可能在两个部分的训练内容中都出现,但是训练的目标和要求不一样,我们希望教练员对此能有更好的理解。在实际训练中,教练员要针对不同运动员的



能力和特点,场地的客观条件等选择适当的方法,灵活运用。

本书是由宁波大学周海雄、张博,北京体育大学祁兵,浙江师范大学何文胜编著,宁波网球中心张帆审定。由于时间仓促,水平有限,在编写中难免出现失误,敬请广大读者指正。

编著者

2006年9月



训练说明

一、训练指标

本书每一个训练方法或战术类型包含图片和文字说明两部分，使读者学习时更清楚了。每一个训练方法的文字说明都包含训练内容，训练目标，训练强度等具体的训练指标和要求，这里对一些指标做一些特别的说明。

训练目标 (training aims) 无论是长期的训练计划，还是每次训练的具体练习都要有一个训练目标，是训练落地球技术，还是截击或高压技术，还是训练战术意识和战术思想，在执行每一次的训练中教练员都必须明确。技术训练也不是孤立的，比如在落地球训练中可结合进攻性击球和上网截击，我们称此为综合性训练。在实际的训练中更不能将技术训练和战术训练孤立起来，现在先进的训练思想是战术训练要优先于技术训练，这一点作为专业的教练员应有更明确的认识。在一个 60 分钟的训练单元中，要有多个训练目标，一般我们建议每 10 分钟更换一个训练内容，这是避免训练单调，提高训练趣味性和训练效果的有效方法。

训练强度 (training intensity) 训练强度分为一般、中等、中高等和高等四个等级，在实际的训练中教练员可根据运动员的能力和水平增加或降低训练强度，以达到预期的效果，避免训练强度不够而达不到训练要求，或过度训练而出现运动损伤。

训练水平 (training level) 训练水平分为初级、中级和高水平（职业水平）三个层次，这样的区分仅仅是个参考，一般的原则是所有的训练方法都适合职业选手，但难度要求高的训练方法不适合初级水平的运动员。

训练时间 (length of training/time) 这是一个参考数值，一般情况下个体训练 (individual 或 single) 执行一个训练方法的适合持续时间约为 5 分钟，集体训练可以根据人数再乘时间，一般情况下 15 分



钟最好,人数多一些时最多不要超过 20 分钟。

训练安排(sequence of training)书中的一些用文字说明击球顺序的数字表达和图片的数字有些不一致,对此我们希望读者在学习时要理解其中的含义,我们只能说文字说明最具体,图片表达最直观。

二、训练方法

1. 教练员事先要理解每一个训练方法的含义,即训练目的和目标,做好训练的计划和组织安排及场地和器材的准备。
2. 在运用具体的每一个训练方法时,首先要按照训练方法的要求进行学习和练习,练习中的每一次击球就像在比赛中回击每一分球一样,此时无论是技术训练还是战术训练,都要强调技术的正确性。
3. 当运动员熟悉训练方法和适应击球的顺序时,在重复训练中,要使运动员的动作逐步成为一种自动的和条件反射性的行为,以此保证对球的预测和判断有良好的水平。
4. 接下来的一步就是将训练和比赛结合起来,教练员尽量让运动员模拟比赛中的情况训练击球。
5. 对于运动员不能完成的训练目标,教练员可以降低训练的难度,让运动员找回失去的信心。
6. 最后就是要经常参加不同性质的比赛,在比赛中体现高层次高质量训练方法的效果,同时发现优点和缺点,为进一步的训练和提高做检验。

三、技战术运用要点

1. 减少击球失误的关键
 - 当你和你的对手都在底线时,你的击球要有一定的过网高度,每一次击球离网的高度在 1~1.5 米,以此确保击球的深度。
 - 击球时不要冒险将球往线上打,确保击球落点离底线和边线有一点空隙,一般的原则是击球的落点要离边线或底线 2 米左右,这 2 米左右的距离就是你击球的安全空隙。
 - 当你身处不利的位置并进行防守性击球时,尽量回击高、深的斜线球,确保自己有足够的复位时间。



- 击球要早，回击直线或斜线的底线深球，让对手处于防守状态。

- 移动要迅速，提早做准备，这是保持连续稳定击球的关键，尽量保持身体平衡，并尽量使每一次击球都在自己的腰部高度的位置。

- 保持击球的原来路线比改变击球路线更稳定，除非你处在一个良好的位置，能控制球并发动进攻。

2. 击球到空当

待球击到空当对手处于被动位置时，回击决胜球。至少可以促使对手回球较弱，你可以把握机会，抽球上网决出这一分。

3. 攻击回头球

当你击球将对手调离场地时，一般情况下对手回球后都会下意识地向空当跑动，此时你可以回击球到对手的身后，因为此时对手要改变跑动的方向保持身体平衡相当困难。

4. 利用角度拉开空当

在适当的时候，可以利用对手的弱点回击边线球或小角度斜线球，调动对手离开场地击球，把场地的空当拉开，为下一次进攻创造机会。

5. 调动对手跑动

利用球的速度、落点和旋转的变化来控制对手，打乱对手击球的节奏，让对手失去平衡，在跑动中出现击球失误。

6. 适应对手

发现并利用对手的弱点发动进攻。当然还要发现对手的优点，寻找适合的方法对付他。

7. 适应外部条件

因为场地、太阳、风、气温和湿度都会影响比赛，所以平时的训练就得注重这方面的因素，在不同的外界条件下进行训练。

四、训练式的比赛方法

在网球训练中为了提高训练效果，增加训练的兴趣，可以对网球规则适当地改变，或采用其他体育项目的竞赛规则。下面介绍几个修



改过的规则。

1. 只有 1 次发球的比赛

其他规则内容不变，只是每 1 分球只能有 1 次发球，这样就可以为接发球运动员提供进攻的机会。

2. 可以有 3 次发球的比赛

允许运动员有 2 次发球失误，这样可以保证运动员大胆地发球，克服胆怯的心理。

3. Ace 球决胜

这种方法在青少年比赛中经常出现，只不过是得 Ace 球记 2 分罢了。方法是得 Ace 球时，这一局的比赛就结束。这可以使发球运动员追求发球的落点和速度，也迫使接发球的运动员集中精力观察对手的发球并积极准备接发球。

4. 发球双误和接发球失误出局

一局比赛中，采用发球双误或接发球失误就丢失这一局的方法，给双方运动员都带来了很大的压力，也促使运动员在前几次的击球中保持稳定状态，增加练习的机会。

5. 只能回击斜线球

可以利用中线及其假定延长线作为球场的边线，以单打或双打的边线为另一条边线，运动员必须回击斜线球，这样可以提高击球的准确性。

6. 10 分制或羽毛球的比赛规则

采用 10 分制，就是连续的 10 分都由一位运动员来发球的方法，或采用羽毛球比赛夺发球权，发球方才有得分机会的比赛方法。这两种方法可以立即将运动员的发球能力体现出来，也可以使运动员在另一侧发球的弱点显露出来。

7. 单盘一个人发球的比赛

在一盘比赛中发球的运动员只有一个人，这意味着接发球也确定了，这和 10 分制的比赛有相似之处。这种方法可以让发球或接发球的运动员获得连续发球或接发球的锻炼机会。

8. 不对称发球或比分的比赛

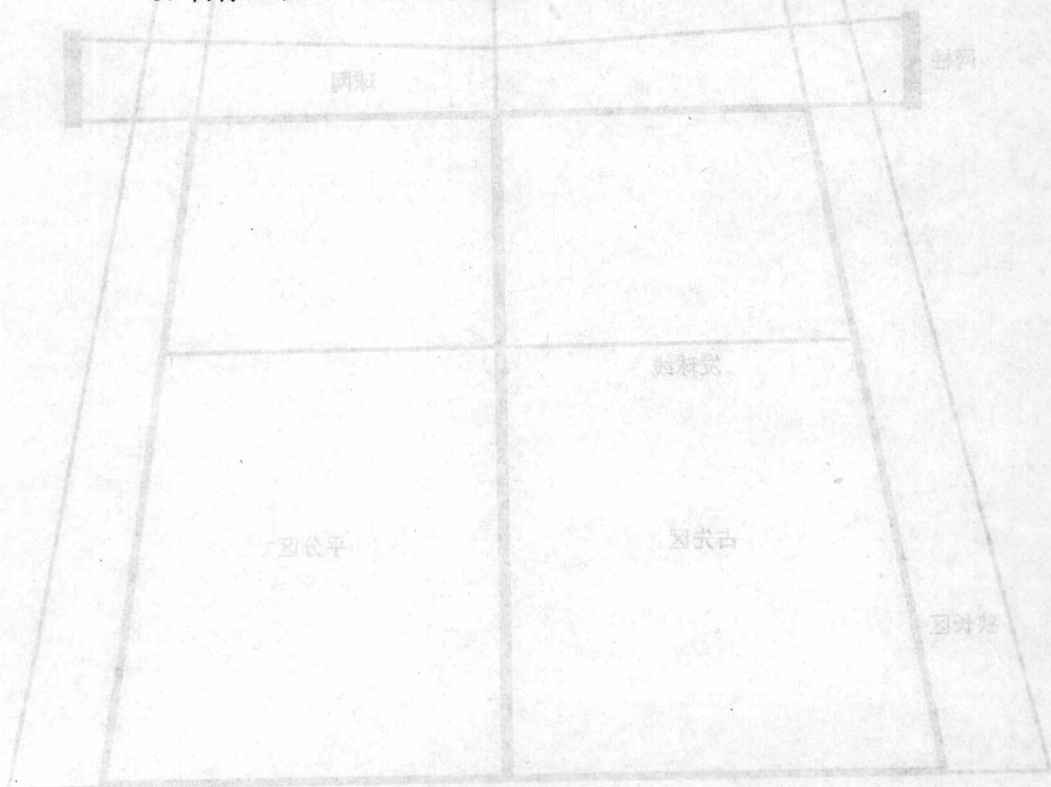
在运动员的水平稍有差距的情况下，可以规定水平稍高的运动员



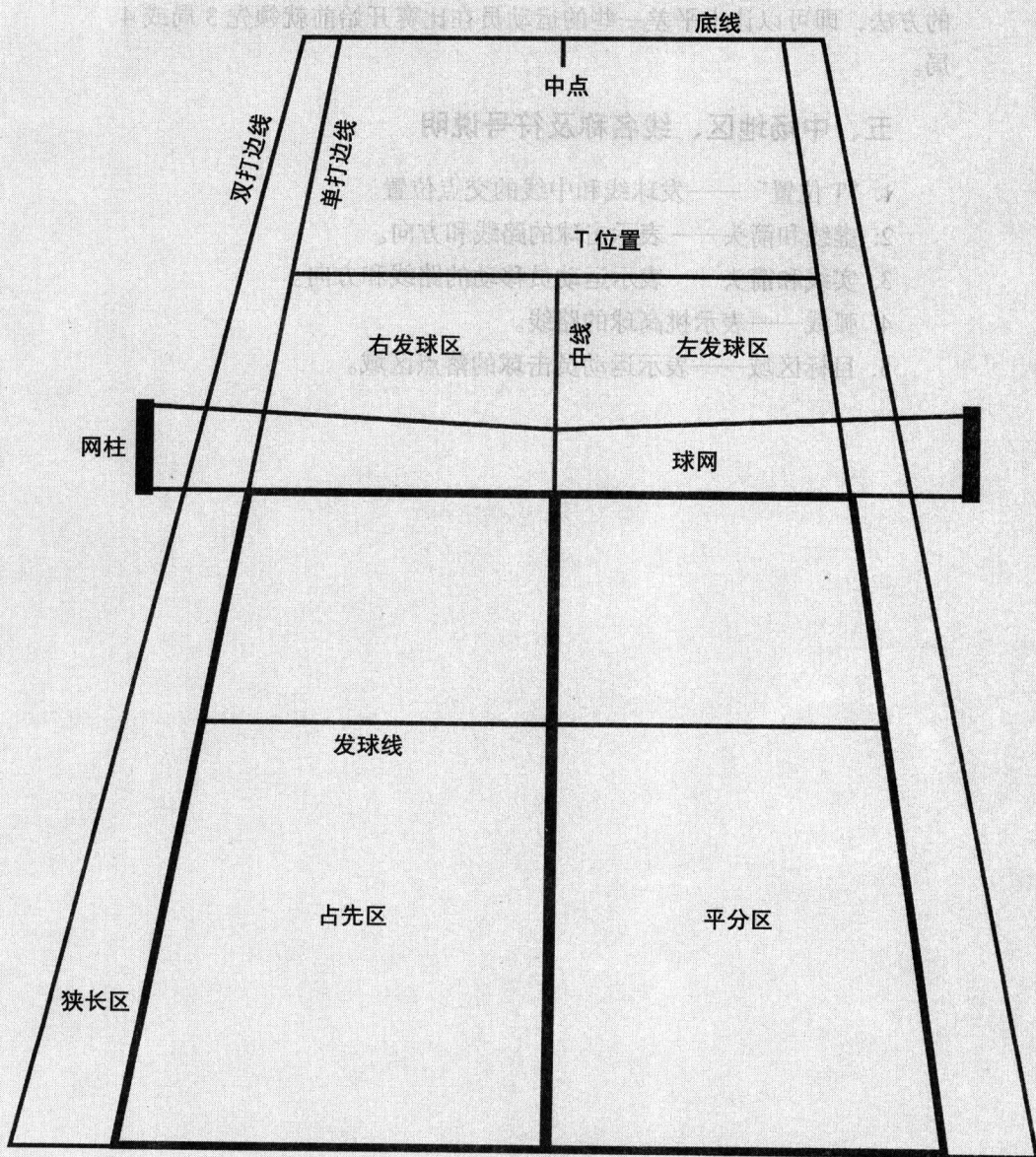
只能有 1 次发球机会；而当水平悬殊时，可以采用每盘的每局让分的方法，每局可以让 1、2、3 分。同时这种方法也可以演变为每盘让局的方法，即可以让水平差一些的运动员在比赛开始前就领先 3 局或 4 局。

五、中场地区、线名称及符号说明

1. “T 位置”——发球线和中线的交点位置。
2. 虚线和箭头——表示击球的路线和方向。
3. 实线和箭头——表示运动员移动的路线和方向。
4. 弧线——表示挑高球的路线。
5. 目标区域——表示运动员击球的落点区域。



附：网球场地图说明





目 录

(84)	击球直击落中球	24
(02)	击落直中球	25
(22)	击落直中球	26
(42)	网前击落	27
(62)	网前击落	28
(82)	击落网前球	29
(00)	训练说明	(1)
(50)	第一部分 技术训练	
(40)	击落球	
(60)	1. 发球动作与节奏	(2)
(80)	2. 发球落点与压力	(4)
(00)	3. 发球控制与速度	(6)
(20)	4. 发球上网	(8)
(40)	5. 接发球动作与控制	(10)
(60)	6. 接发球的快速反应	(12)
(80)	7. 发球、接发球和底线抽球	(14)
(00)	8. 落地球动作与击球节奏	(16)
(20)	9. 落地球的步法移动	(18)
(40)	10. 落地球的落点深度控制	(20)
(60)	11. 落地球的控制和步法	(22)
(80)	12. 落地球的落点和方向控制	(24)
(00)	13. 精确控制落地球的落点	(26)
(20)	14. 移动中直线落地球底线深度的控制	(28)
(40)	15. 落地球的角度控制	(30)
(60)	16. 落地球的移动和落点控制	(32)
(80)	17. 向前移动回击落地球	(34)
(00)	18. 落地球的移动和配合	(36)
(20)	19. 中场移动击球的落点控制	(38)
(40)	20. 中场击球的落点和速度	(40)
(60)	21. 中场决胜击球	(42)
(80)	22. 截击的基本要求	(44)
(00)	23. 截击的步法和控制	(46)



24. 移动中截击直线球	(48)
25. 移动中小角度截击	(50)
26. 低位和高位截击	(52)
27. 截击抢网	(54)
28. 截击抢攻	(56)
29. 快速移动和近网截击	(58)
30. 双打抢网	(60)
31. 落地球和网前截击	(62)
32. 穿越和截击	(64)
33. 穿越和截击抢攻	(66)
34. 反弹球	(68)
35. 挑高球技术	(70)
36. 上旋挑高球	(72)
37. 高压球的步法和技术	(74)
38. 高压球的技术和落点控制	(76)
39. 高压球步法和控制	(78)
40. 落地球 (迷你场地)	(80)
41. 截击球 (迷你场地)	(82)

第二部分 战术类型

1. 发外角球与抢攻 (1~12 发球与接发球)	(86)
2. 发内角球与抢攻	(87)
3. 发近身球与抢攻	(88)
4. 接发球回击斜线球	(89)
5. 接发球回击直线球	(90)
6. 接发球回击中路球	(91)
7. 接发球回击直线球	(92)
8. 接发球正手直线抢攻	(93)
9. 接发球正手斜线抢攻	(94)
10. 接发球直线抢攻	(95)
11. 接发球中路穿越	(96)
12. 接发球直线穿越	(97)



13. 落地球进攻直线 (13~20 落地球)	(98)
14. 落地球进攻斜线	(99)
15. 落地球小角度回击	(100)
16. 反手位正手斜线进攻底线 (英赛澳击球)	(101)
17. 反手位正手抢攻角度 (英赛澳击球)	(102)
18. 落地球进攻拉弧线球	(103)
19. 落地球反手位切削进攻	(104)
20. 落地球中路过渡球	(105)
21. 中场正手抢攻直线球 (21~28 中场)	(106)
22. 中场正手抢攻斜线球	(107)
23. 中场反手抢攻切削球	(108)
24. 中场抢攻放小球	(109)
25. 中场抢攻近身球	(110)
26. 中场反手位正手抢攻	(111)
27. 中场拉弧线球抢攻	(112)
28. 凌空抽击	(113)
29. 网前截击进攻反手位 (29~36 网前)	(114)
30. 网前低位截击直线球	(115)
31. 网前二次截击进攻	(116)
32. 发球上网抢攻	(117)
33. 发球上网抢攻	(118)
34. 网前高压	(119)
35. 后场高压	(120)
36. 落地高压	(121)
37. 正手直线球穿越 (澳赛英击球 37~50 防守)	(122)
38. 正手斜线小角度穿越	(123)
39. 斜线穿越	(124)
40. 正手直线穿越	(125)
41. 中路直线大力抽球	(126)
42. 中路二次穿越	(127)
43. 中路穿越	(128)
44. 反手斜线穿越	(129)



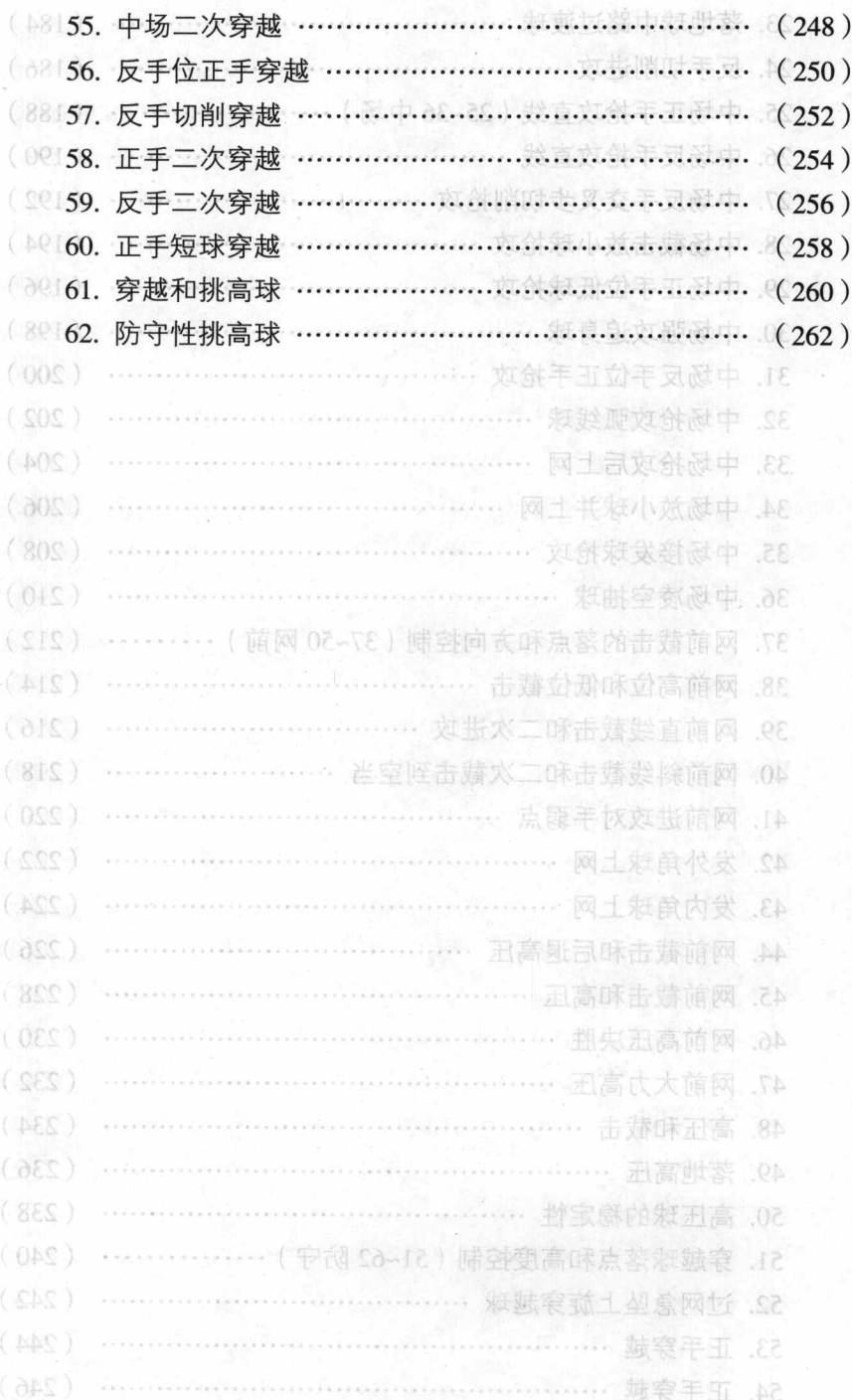
45. 反手直线穿越	(130)
46. 正手斜线和反手第二次穿越	(131)
47. 正手直线和反手第二次穿越	(132)
48. 二次斜线穿越	(133)
49. 抽近身球并穿越	(134)
50. 反手直线穿越和直线挑高球	(135)
51. 反手直线穿越和斜线挑高球	(136)
52. 防守性挑高球	(137)

第三部分 战术训练

1. 发球稳定性和落点控制 (1~12 发球与接发球)	(140)
2. 发球落点和方向控制	(142)
3. 发球的落点控制和动作节奏	(144)
4. 发外角球和抢攻	(146)
5. 发内角球和抢攻	(148)
6. 接发球落点和深度控制	(150)
7. 接发球回击直线球	(152)
8. 接发球的反应和落点控制	(154)
9. 发球落点抢攻和接发球	(156)
10. 接发球抢攻	(158)
11. 接发球与上网	(160)
12. 接发球中路穿越	(162)
13. 斜线落地球控制 (13~24 落地球)	(164)
14. 直线落地球控制	(166)
15. 斜线落地球的落点和深度控制	(168)
16. 直线落地球的落点和深度控制	(170)
17. 落地球的步法移动和控制	(172)
18. 落地球正手位抢攻	(174)
19. 落地球反手位抢攻	(176)
20. 反手位正手进攻 (英赛澳击球)	(178)
21. 反手位正手进攻和控制	(180)
22. 弧线球进攻	(182)



(84) 23. 落地球中路过渡球	(184)
(02) 24. 反手切削进攻	(186)
(52) 25. 中场正手抢攻直线 (25~36 中场)	(188)
(12) 26. 中场反手抢攻直线	(190)
(20) 27. 中场反手交叉步切削抢攻	(192)
(82) 28. 中场截击放小球抢攻	(194)
(00) 29. 中场正手位低球抢攻	(196)
(50) 30. 中场强攻追身球	(198)
31. 中场反手位正手抢攻	(200)
32. 中场抢攻弧线球	(202)
33. 中场抢攻后上网	(204)
34. 中场放小球并上网	(206)
35. 中场接发球抢攻	(208)
36. 中场凌空抽球	(210)
37. 网前截击的落点和方向控制 (37~50 网前)	(212)
38. 网前高位和低位截击	(214)
39. 网前直线截击和二次进攻	(216)
40. 网前斜线截击和二次截击到空当	(218)
41. 网前进攻对手弱点	(220)
42. 发外角球上网	(222)
43. 发内角球上网	(224)
44. 网前截击和后退高压	(226)
45. 网前截击和高压	(228)
46. 网前高压决胜	(230)
47. 网前大力高压	(232)
48. 高压和截击	(234)
49. 落地高压	(236)
50. 高压球的稳定性	(238)
51. 穿越球落点和高度控制 (51~62 防守)	(240)
52. 过网急坠上旋穿越球	(242)
53. 正手穿越	(244)
54. 正手穿越	(246)

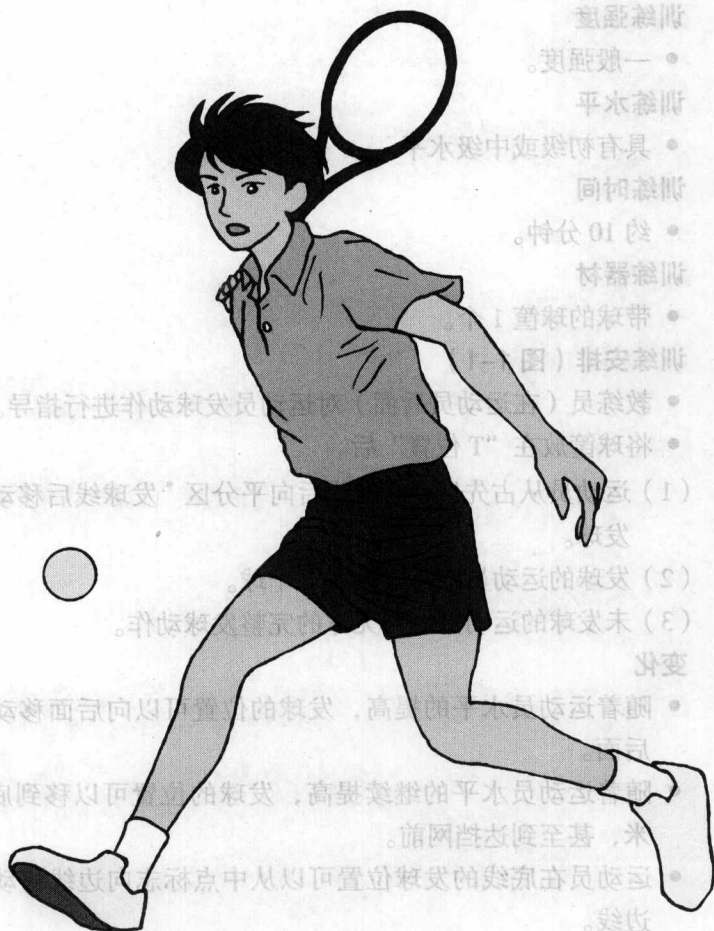




网球入门教程 .1

第一部分

技术训练



(1) 发球技术

。发球。

。发球技术

。发球。

发球技术

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。发球技术包括发球姿势、发球动作、发球线路和发球速度等方面。发球时，运动员应保持良好的身体姿势，动作协调，击球准确，以提高发球的稳定性和威力。

发球技术

。发球技术

发球技术

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术

。发球技术

发球技术

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术是网球比赛中最重要的技术之一，发球的好坏直接影响到比赛的胜负。

发球技术