

SPORT

青少年球类运动技巧

TECHNIQUE

网球

主 审/尹维萍 李志坚
主 编/宛祝平 滕家治



亿万青少年学生 阳光体育运动

Tennis

National hundred million teenager student
the sunlight athletics sport

吉林科学技术出版社

入门用书

封面图片提供：ChinaFotoPress

www.chinafotopress.com

青少年球类运动技巧

T

网球



ENNIS

主 审:尹维萍 李志坚
主 编:宛祝平 滕家治
副主编:王国坤 杨志亭 牛 福
 阚 丹 钱铁鑫 佟玉永
编 委:杜 铭 刘承辉 黎座铭
 段 炼 田 辉 钱中伟
 贺志纲 李木春 李艳春

图书在版编目 (CIP) 数据

网球/宛祝平, 滕家治主编.—长春: 吉林科学技术出版社, 2007.7

(青少年球类运动技巧)

ISBN 978-7-5384-3565-8

I. 网… II. ①宛… ②滕… III. 网球运动—运动技术—青少年读物 IV. G845.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109386 号

本书封面图片经北京汉华易美图片有限公司许可

(网址: www.chinafotopress.com)

CFP380885324

网球

宛祝平 滕家治 主编

责任编辑: 宛霞 崔岩

封面设计: 崔岩

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 978-7-5384-3565-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

传真 0431-85635185

编辑部电话 0431-85674016

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

前言

网球一向被冠以“贵族运动”、“高雅运动”，以及文明运动的美誉。观看重要的国际网球比赛，是许多人休闲、度假的主要内容。独特的网球文化使得网球运动成为现代社会中人们崇尚的生活方式之一。

打网球可以锻炼身体，提高身体素质，去掉多余的脂肪，提高心、肺功能，为适应各方面的工作环境，抵抗病毒的入侵打下良好的基础；

网球运动不受年龄和性别的影响。由于网球运动的运动量和运动强度可调控性和趣味性，可快可慢、可张可驰。

人们逐渐参与网球文化活动。在 2004 年雅典奥运会网球比赛中，我国选手夺得了网球女子双打比赛的冠军，伴随着这块金牌的获得，网球运动在我国得到了前所未有的重视与发展，网球爱好者如雨后春笋般涌现出来，希望本书可以使读者从基础接触这项活动，把它作为一项伴随你一生的体育活动。

C 目录

CONTENTS

TENNIS

PART 1

第一部分

第一部分 基本技术

1. 赛场上的基本知识	2
认识球场	2
网球球场分类	3
(1) 草地网球球场	3
(2) 塑胶网球球场	3
(3) 红土网球球场	3
网球赛怎样计分	4
裁判员	4
网球礼仪	5
(1) 观众的礼仪	5
(2) 运动员的礼仪	5
2. 握拍	6
单手正手握拍(以右手握拍为例)	6
(1) 东方式正手握拍	6
(2) 大陆式握法	6
(3) 半西方式握拍	7
(4) 西方式握拍	7
单手反手握拍(东方式反手握拍)	7
双手反拍握法	8
(1) 不改变握拍	8
(2) 变化握拍	8
双手正拍握法	9



3. 击球姿势步法	10
站位姿势	10
(1) 关闭式击球姿势	10
(2) 开放式击球姿势	10
移动步法	10
(1) 滑步步法	10
(2) 左右交叉步法	11
击球技术的步法	12
(1) 正手击球的步法	12
(2) 反手击球的步法	13
(3) 发球的步法	14
(4) 截击球的步法	14
(5) 高压球的步法	17
(6) 步法的练习	18
4. 球性练习	22
徒手抛球球性练习	22
(1) 自抛球练习	22
(2) 互抛球练习	22
(3) 对墙抛球练习	23
持拍颠球球性练习	23
(1) 颠球	23
(2) 拍球	23
(3) 对墙颠球	23
(4) 拍框颠球	24
(5) 拍框拍球	24
无球挥拍练习	24
(1) 挥空拍练习	24
(2) 对着镜子来检查挥拍动作	24
(3) 练习抛球的稳定性	24
(4) 对墙练习使击球动作定型	25



(5)用无球模仿练习加快技术水平的提高	25
(6)背靠墙,纠正截击动作	25
利用场地进行的练习方法	26
(1)与同伴配合练习	26
(2)用计数提高击球的稳定性	26
(3)练习薄弱技术	26
(4)在半个场地练习,提高准确性	26

第二部分 实践技巧

PART 2

第二部分

1.正手击球	28
准备动作(以右手握拍为例)	28
后摆动动作(以打落地球为例)	29
(1)后摆动动作技术	29
(2)后摆动动作分解教学	30
击球	32
(1)击球技术要点	32
(2)持拍徒手练习	33
(3)持拍击球练习	34
(4)正手击球应注意的问题	34
2.反手击球	36
双手反手击球	36
单手反手击球	38
(1)进攻性反手击球	38
(2)防守性反手击球	40
防守性反手击球技术要点	41
反手击球练习方法	41
(1)挥拍练习	41
(2)击球辅助练习	41
(3)场地内击球练习	42
(4)正、反手综合练习	42
反手击球应注意的问题	42
(1)后摆动动作	42



网球

TENNIS

(2)下蹲动作	43
(3)击球点	43
(4)随挥动作	43
(5)击球步法	43
3.发球	44
发球基本动作	44
(1)准备	44
(2)抛球	45
(3)发球步骤	46
(4)挥拍	47
(5)击球	48
(6)击球后的随挥	50
切削发球	51
(1)站位	51
(2)握拍	51
(3)抛球	51
(4)击球点	52
平击发球	52
(1)站位	53
(2)握拍	53
(3)抛球	53
(4)击球点	53
上旋发球	53
(1)站位	54
(2)握拍	54
(3)抛球	54
(4)击球	54
发球技术动作比较	54
(1)抛球位置	54
(2)击球部位	55
(3)球飞行路线	55
发球练习方法	55
(1)蹲或坐的发球练习	55



(2)不同距离的发球练习	56
(3)对墙的发球练习	57
(4)规定区域的发球练习	57
4.接发球	58
接发球的重要性及要求	58
技术动作	59
(1)正确的握拍法	59
(2)准确姿势及站位	61
(3)击球动作	61
接发球的种类	61
5.截击球	62
正手截击动作方法	62
反手截击动作方法	64
正拍低截击	65
正拍高截击	65
追身截击球	65
截击球练习方法	66
(1)徒手练习	66
(2)接球练习	66
(3)网前的颠球练习	66
(4)规定区域截击球练习	67
(5)截击底线球练习	67
(6)对墙的凌空截击球练习	67
(7)多人截击球练习	67
(8)综合练习	67
6.高压球	68
正手落地高压球技术动作	68
凌空高压球	70
反拍高压球	71
(1)快速侧身	71
(2)手腕后撤	72
(3)扣腕动作	72
(4)拍头向上做随挥动作	73



网球

TENNIS

高压球练习方法	73
(1)徒手练习法	73
(2)练习后退高压球的侧后滑步步法	73
(3)对墙高压球练习	73
(4)落地高压球练习	73
7.挑高球	74
进攻性挑高球	74
防守性挑高球	76
平击高球和上旋高球	77
8.放小球	78
正手放小球	78
(1)准备	78
(2)切削击球	79
(3)微小随挥	79
反手放小球	79
(1)准备	79
(2)引拍	79
(3)切削击球	79
(4)微小随挥	79
放小球练习方法	80
(1)对墙练习	80
(2)隔网练习	80
(3)网前放小球练习	81
(4)底线放小球练习	81
(5)实战练习	81
9.反弹球	82
动作要点	82
(1)准备动作	82
(2)击球动作	82
(3)随挥动作	82
(4)反弹球的落点	83
正拍反弹球动作技术	83
反拍反弹球动作技术	84



PART 3

第三部分

第三部分 战术应用

1. 单打战术	86
发球战术	86
发球上网战术	86
随球上网战术	88
底线战术	89
(1) 对攻	89
(2) 拉攻	90
(3) 吊攻	90
(4) 侧攻	91
(5) 逼攻	91
(6) 防反	92
破网战术	92
接发球战术	93
随机战术	94
(1) 打空当	94
(2) 打“英赛奥”球	94
(3) 打底线深区	95
(4) 打上升球	95
2. 双打战术	96
双打比赛站位	96
双打发球战术	97
(1) 发球上网战术	97
(2) 发球抢攻战术	98
(3) 澳大利亚式网前抢攻战术	99
双打接发球战术	100
(1) 接发球抢攻战术	100
(2) 接发球双底线战术	101



网球

TENNIS

3. 快速制胜招数	102
(1) 强攻反手	102
(2) 高吊反手	104
(3) 突击网前	105
4. 场地战术	106
塑胶球场	106
水泥或沥青球场	106
沙土球场	106
草地球场	107
地毯球场	107
室外球场	107
室内球场	107
5. 战术原则	108

第四部分 体能训练

PART 4

第四部分

1. 身体训练	110
身体素质的重要性	110
(1) 速度素质	110
(2) 柔韧性素质	110
(3) 耐力素质	110
(4) 力量素质	110
提高身体素质的方法	111
(1) 如何提高速度素质	111
(2) 如何提高柔韧性素质	111
(3) 如何提高耐力素质	114
(4) 如何提高速度耐力素质	114
(5) 如何提高力量和爆发力	115
2. 网球的特点与健身作用	116
网球运动的特点	116



(1) 可看性强	116
(2) 普及广泛	116
(3) 需要有一定的技术作保障	116
(4) 独特的绅士运动	116
网球运动对健康的影响	117
(1) 改善人体的机能	117
(2) 改善心理, 陶冶情操, 净化心灵	117
3. 网球运动中的伤害, 预防和治疗	118
起水泡	118
抽筋	118
(1) 寒冷刺激	118
(2) 电解质丢失过多	118
(3) 肌肉连续过快收缩而放松不够	118
(4) 疲劳	118
肌肉拉伤	119
扭伤	119
网球肘	120

PART 5

第五部分

第五部分 网球比赛规则

1. 基本规则	122
发球	122
失误	122
局	122
盘	123
赛	123
其他的规则	124
球	124
球拍	125
比赛形式	125



网球

TENNIS

网球发球前的规定	126
网球发球时的规定	126
网球发球员的位置	126
网球发球失误	126
网球发球无效	127
网球交换发球	127
实战比赛规则	127
(1)脚误	128
(2)击球未中	128
(3)固定物	128
发球无效	129
失分	129
2. 网球比赛规则	130
网球双打发球次序	130
网球双打下层接球次序	130
网球双打中发球次序错误与接球次序错误	131
网球术语	131
局、盘、赛的计分法	133
裁判长职责	135
3. 比赛记分规则	136
主裁判员职责	136
司线员职责	137
网上裁判员职责	137
脚误裁判员职责	137

TENNIS
PART 1
基本技术





1. 赛场上的基本知识



认识球场

我们现在所知道的四方形网球场，最早是在 1877 年首次举行的温布尔登锦标赛上使用的，那时的单打场地是长 23.77 米、宽 8.23 米。网球最初是在草地上举行的，现在可在多种场地表面进行（如图 1-1）。

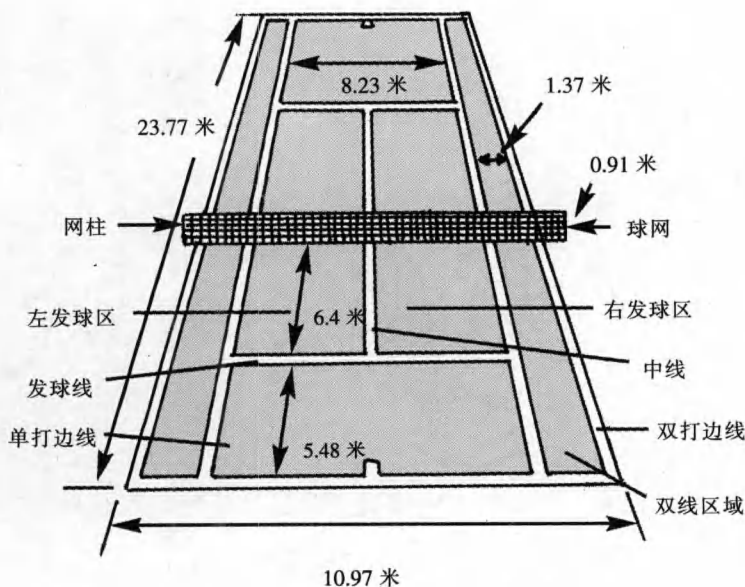


图 1-1



网球球场分类

网球场分为室外和室内，且有各种不同的球场地面。由经济因素所决定，草地网球是最基本的户外场地，但是建立和保养费用太昂贵，所以现在由人造球场取代，它比较便宜容易保养，另外一种在欧洲盛行的红土球场，法国公开赛就是红土球场。

(1) 草地网球球场

因为草地球场的维护既费时又费钱，所以越来越少见，它们必须具备良好的排水系统。其上可以放一张面草地球场图片是 7.5 厘米的精挑土壤，和 15 厘米的畅通层，下面的两层面则是由石碟层分开的非组织结构渗透层，而底土层上面是 44 厘米宽的排水道。球场的周围是由细长耐用的条板，混凝土壁和墙角所建造。

(2) 塑胶网球球场

因为人造球场易于保护，所以渐渐受到欢迎。经过大幅度修改的人造球场，往往最适于使用。有的球场由结合还亚养基素树脂平粗粒橡皮植组合而成，且喷上聚亚胺脂，可渗透底层，上铺有柏油。

(3) 红土网球球场

硬地球场须要经常保养，而且维修费有时很昂贵。一个建造良好的硬地球场横切面，其构造的层次如下：19~40 厘米厚的表面物质；接着是由砂石熔渣或粗砂石所组成的碎石层；然后是 12.5 厘米的渗透层；下土层上面和基准面 22.5 厘米为下面是 7.5 厘米为的排水管。