

网球单打

55种制胜技巧



〔日〕杉山贵子 著
李鸿江 孙守正 译



揭示单打比赛秘诀 提高实战运用技巧

人民体育出版社

网球单打

55种 制胜技巧

〔日〕杉山贵子 著
李鸿江 孙守正 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球单打 55 种制胜技巧 / (日) 杉山贵子著; 李鸿江, 孙守正译. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-2970-3

I. 网… II. ①杉… ②李… ③孙… III. 网球运动-单打项目-运动技术 IV.G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002251 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

*

850 × 1168 32 开本 4.625 印张 160 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1--5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 2970 - 3

定价: 16.00 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)

目 录

第一章 单打比赛的乐趣

你认为单打的乐趣是什么	(2)
怎样才能将球击到对手所在的位置	(4)
单打并不可怕!	(8)
你打网球的目的是什么	(10)

第二章 从击球对攻开始

01	比赛开局的击球对攻	(14)
	提前了解对手的力量和习惯	
02	要清楚对手的耐久力	(16)
	将球击向对手的前后左右使其疲劳	
03	变换打法非常重要	(18)
	用击球的强弱、旋转和长短调动对手	
04	用 3D 攻击调动对手	(20)
	将球击向对角线, 让对手疲于奔命	
05	不后退, 用抽球进攻	(22)
	比赛中要发挥出自己的球速	
06	从正手对角互攻开始的 3 次抢攻战术	(24)
	斜线短球要击向边线	
07	从斜线对角互攻开始的 3 次抢攻战术	(26)
	第 3 次回击时使用近网低球效果好	
08-1	从直线对攻开始	(28)
	应打斜线长球或大角度近网球	
08-2	从直线对攻开始	(30)
	要减少反手击球的失误	

09-1	跑向边线的时候	(32)
	用斜线穿越球、击向边线的球和放高球回击	
09-2	跑向边线的时候	(34)
	用跑动击球回击对手	
10	放短球的时候	(36)
	击球的 4 个动作	
11	双方对峙时的对策	(38)
	向前用削高球和大力截击空中球反击	
12	旋转球的对策	(40)
	很多人害怕近网对攻	
13	突然削球的对策	(42)
	要在端线回击	
14	用正手旋转球击打斜线球	(44)
	打出反弹高球和侧旋球	
15	打出机会球	(46)
	在高点击球创造机会球	
16	放高球越过站在网前的对手	(48)
	沿着球的轨迹向前逼近	
17	放短球之后抢占有利位置	(50)
	处在端线偏前的位置	
18	向前移动正手击球	(52)
	回击长球后不要匆忙向前移动	
19	向前移动反手击球	(54)
	用侧旋球迫使对手救球	
20	击球要有近乎推的感觉	(56)
	用短球调动对手向前移动	
21	谨慎摆脱对攻的方法	(58)
	打斜线长球以观对手的动向	
22	近网低球的使用方法	(60)
	尽量将球向靠近球网的地方打	

- 23 在对手打截击球时, 如何选择有利的接球位置 (62)
 接对手的低空截击球或反弹球时, 要向前一步
- 短评: 不要只注重与击球相关的练习 (64)

第三章 从发球开始至近网对攻技术

- 24 发球至场地中央 [坚实防守篇] (66)
 用斜线长球回击来球
- 25 发反弹出边线的球 [坚实防守篇] (68)
 打对手的反手位
- 26 发球至中场 [发球抢攻篇] (70)
 发球决不能给对手造成机会
- 27 在场地中间发反弹出边线的球 [发球抢攻篇] (72)
 用近网轻击球迫使对手跑动
- 28 从后场发反弹出边线的球 [发球抢攻篇] (74)
 用近网轻击球对付从对角斜线回击的球
- 29 跑动击球 (76)
 要确认对手空当后再跑动击球
- 30 如果发球失误 (78)
 第 2 次发球
- 31 如果放高球 (80)
 向对手中场打截击球
- 32 移动位置, 大力扣杀 (82)
 熟练掌握跳起扣杀技术
- 短评: 平时培养比赛意识的练习 (84)

第四章 从回球开始

- 33 观察发球队员的身体姿势 (86)
 要确认身体的平衡和抛球的位置

34	接快速发球的有利位置	(88)
	在端线偏前的位置接发球	
35	接快速发球(球弹出边线)的回球路线	(90)
	常见的是回击斜线长球	
36	接快速发球(中场)的回球路线	(92)
	用截击技术接发球	
37	应对第2次发球	(94)
	如果对手不移动就向端线回击	
38	从擦拍球到打近网球	(96)
	回击的3条路线	
39	从回高球到近网球	(96)
	不要过于向前	
40	对左撇子的对策	(98)
	对着自己身体发来的球,接发球要打对角斜线球	
41	对发球力量大的对策	(98)
	更要注意场地的中间位置	
42	接旋转发球的对策	(100)
	快速回击弹起较高的球	

第五章 制订提高单打水平的心理训练计划

43	首先要了解自己	(102)
44	竞技状态不佳时也要进行练习性比赛	(103)
45	用连续对攻培养空间意识	(105)
46	要有使自己镇静下来的措施	(107)
47	不去注意别人怎么看	(108)
48	不要过分在意对手的存在	(110)
49	尽可能多地参加比赛	(111)
50	你知道怎样控制比赛吗?	(113)
51	靠风帮忙的人是强者	(114)
52	可以丢分吗?	(115)

53	养成适应比赛的竞技状态	(116)
54	培养从容的心态	(118)
55	比赛当天的安排	(120)

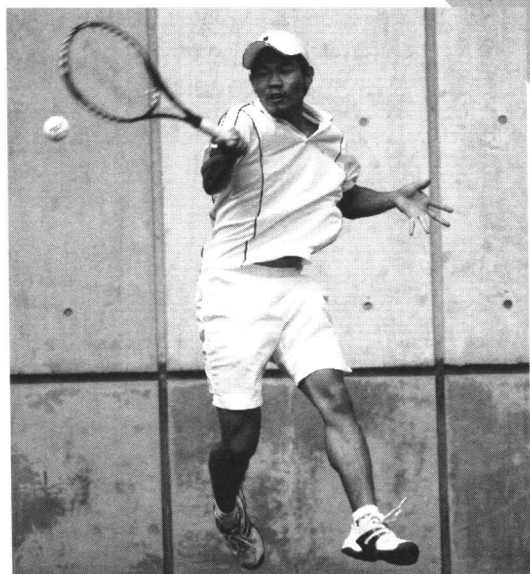
第六章 提高单打水平的训练

对攻 50 回合	(124)
重击和放高球	(126)
预测和耐力练习	(127)
减少截击球失误的练习	(128)
减少抽杀失误的练习	(129)
打穿越球的练习①.....	(130)
打穿越球的练习②.....	(131)
处理近网低球的练习	(132)
近网轻击的练习	(133)
多人参加的单打练习①.....	(134)
多人参加的单打练习②.....	(135)
连续扣杀的练习	(136)
宣布线路、类型的发球练习	(137)

后 记	(138)
-----------	---------

第一章

单打比赛的乐趣



你认为单打的乐趣是什么

你一定非常喜欢打网球，每天只要有机会，就想站在网球场上挥拍，有这种想法的人很多。

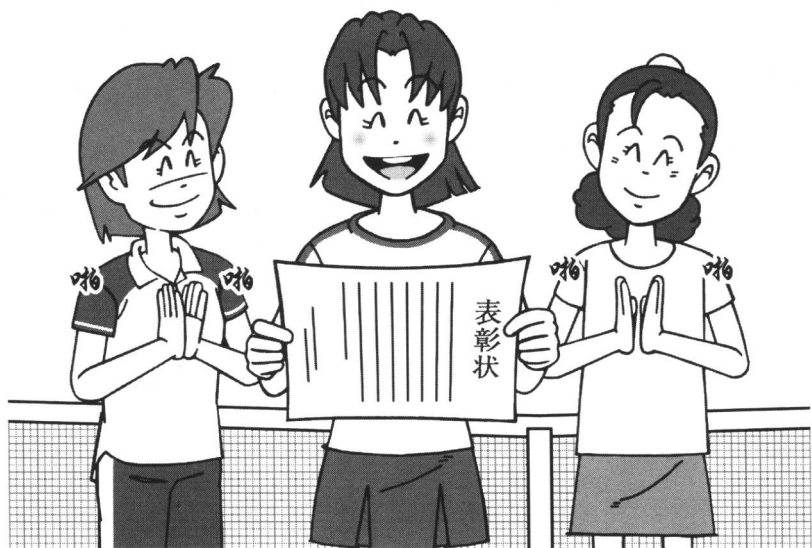
我也喜欢打网球，发自内心地觉得能遇上这样有趣的运动项目，真是幸运。

你认为网球的乐趣在哪里

对于刚开始练习网球的人来说，乐趣总是与对攻相联系的。作为一项隔网对攻的运动项目，只有在不断地对打中才能感受到那种乐趣，一旦中断，就会有一种难以忍受的失落感。

还有就是能成为网球高手的乐趣。扣杀的球使对手疲于奔命，或是对向前的对手打出穿越球等，这些都会使人感到其乐无穷。这种快感甚至会成为习惯。

除能够连续对攻外，如果还能寻找出其他乐趣，那么可以说你对网球已经入迷了。

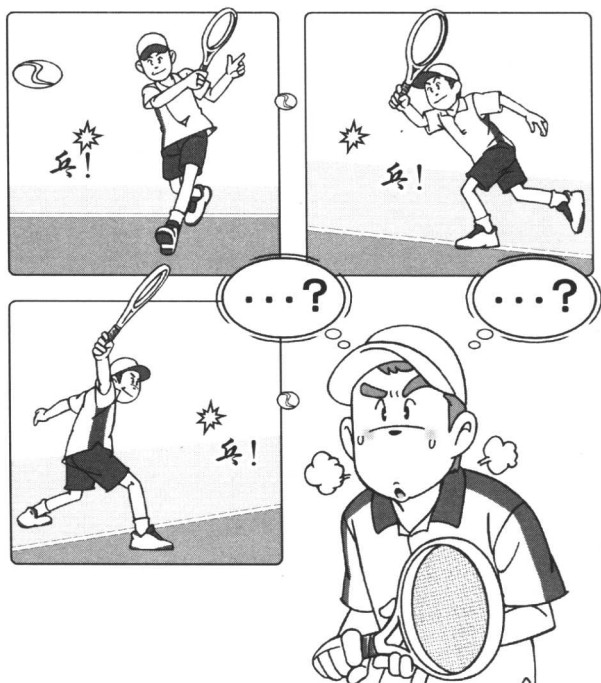


我对网球的乐趣，说穿了就是“取得比赛的胜利”

当再次与负于我的对手比赛时，回顾当时的胜利，能使我信心倍增，尤其是当取得淘汰赛的胜利时，获得的是属于自己的快感，更增加了自己的信心和力量。如今我已将网球当做了我的职业，只能尽量地去参加比赛。通过比赛我可以获得很多经验和知识，并在平时的教学中，将这些经验和知识传授给我的学生。当学生欣喜地告诉我，由于在比赛中运用了我传授的经验而取得胜利时，我不由得露出自内心的微笑。

怎样才能将球击到对手所在的位置

大家一般都在网球学校学过，在分组练习的时候，我想都会采取比赛的形式进行。但是，如果有许多人一起进入场地练习，那么无论采用哪种练习形式，场地都是个难以解决的问题。解决的方法或是采用不出局的方式，或是先得4局为胜，或是采用平分终局的方式等等。



即使这样，在练习的时间上，还是不能让大家满意。

通常的比赛得分，胜负是很清楚的，在结束之后彼此的交流会很热烈：“那个得分的小角度斜线球真厉害啊！”“从3比3那个截击球开始我就输定了！”等。

无论回击什么样的球，身体姿势都要固定，这是为提高网球技术而在练习中不可忽视的问题。抽球对抽球、截击对抽球，像这样的基本练习非常重要，但这些练习还不能使你掌握与得分直接关联的策略和战术。

网球是靠得分一步一步接近胜利的。连续对攻并不是最终目的，坦白地讲，靠发球和回球得分才是最有效的（不包括对手两次发球失误）。

例如，在场上4人分两组，成对角线抽球对抽球，这样，大家都能够很好地练习了。这种练习，一方面可以掌握与来球的距离感；另一方面可以提高对球速的适应性，为提高控制球的能力服务（提高控制球落点的能力）。

进行这些练习是非常有效的。

如果感觉某种练习方法好就一定要记住。

养成向对手所在位置回球的习惯

一定会有人说：“不能向对手所在的位置回球，应该打对手的空当（没有对手的地方）。 ”

说这种话的人一定是达到了某种水平。回球打对手空当，只能是在与水平比你低的对手比赛时才能实现。



可是，在与水平比自己高的强手比赛时，为了打对手空当，就会用推或是摆动的方式挥拍击球，这在无意之中就会将球击向对手容易击打的位置上。

与熟悉的朋友打网球或是按照学校规定的基本要求练习对攻，感觉会非常好，无形中就能把握对手击球的速度和时机，节奏也比较稳定，注意力会更集中在击球上。

很喜欢练习，但与不认识的人比赛时，会有不会打球的感觉

在新手中这种情况不是很多吗？

有这种情况的人，最好鼓足勇气去报名参加测验赛（谁都可以报名）。在那里与相同类型的对手比赛，一定会感觉“不是那么一回事！”

此时，你感觉到的网球乐趣会有所不同，你会看到网球新的一面。

单打并不可怕！

经常听到有人说：“双打时体力没什么问题，单打可能够呛。”

网球的击球与棒球投手的投球不同，因为网球的击球是在脚步移动之中完成的。特别是单打，70%以上的扣球都是在跑动中（身体移动之后）进行的。

“单打主要靠脚（耐久力）”，从某种意义上讲，这只是网球单打中的一个方面。

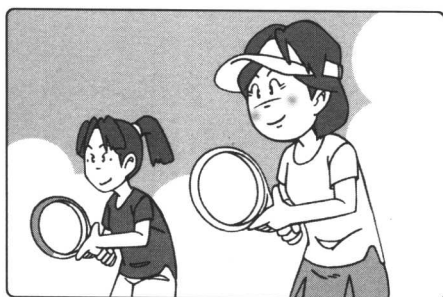
即使体力差一些，还可以靠智慧和战术去弥补。

有的人从性格上讲倾向于双打，有的人倾向于单打，这一点要加以确认。

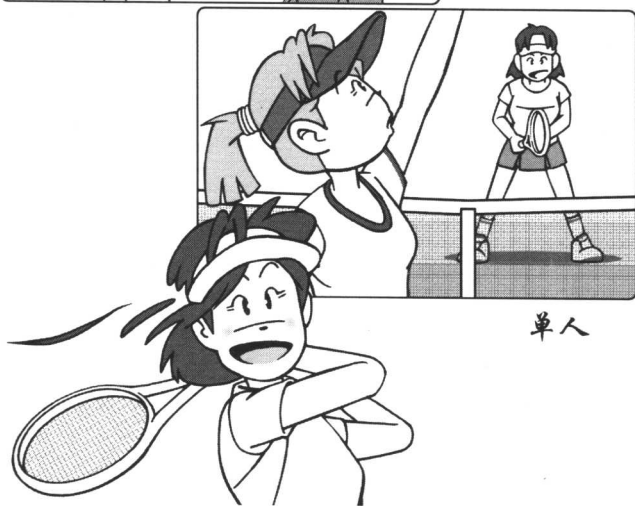
双打很在意同伴，而单打就算是技术差的人也会毫无顾及、轻松愉快地练习。

自己的双打伙伴一出现失误就急躁、发火，周围就会有人说“他（她）大概不想与那个人做双打伙伴了”。在积累单打比赛经验的过程中，也要注意比赛的难度，这在双打与同伴的配合中，也是一个重要的方面。

像这样在单打比赛中技术和心理水平的提高，在双打比赛中都能反映出来。



双人



单人