

网球技巧 与战术



大连出版社

G845.1

9403482

2

网球技巧与战术

李树君 编著



C9403482

大连出版社

1993·大连

(辽)新登字 15 号

网球技巧与战术

李树君 编著

大连出版社出版 新华书店经销
大连市中山区大公街 23 号

字数:120 千 开本:787×1092 1/32 印张:4.5

印数 1—5 000

1993 年 7 月第 1 版

1993 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑:徐成

版式设计:阿成

封面设计:宋强

责任校对:文教

ISBN 7-80555-494-3/G·161

定价:4.90 元

内 容 提 要

本书以现代网球的基本知识为主题,较系统地论述了怎样打好网球的技巧性,巧妙运用战术的艺术性;既有世界名将的技术精华,又有网球专家的经验荟萃;书中就如何提高网球的技艺,结合网球运动的特定技术动作要求,制定了较为系统的提高身体素质和网球技能的练习方法。

本书图文并茂,通俗易懂,是一部学习网球知识,提高网球技术的指导书。

序

网球运动在我国体育竞技项目中还是一个较年轻的项目,与世界先进水平差距较大。所以,如何发展我国网球运动,提高运动水平是体育工作应当重视的问题。本书正是作者基于职业的敏感和奉献精神,为网球运动的普及与发展做出的贡献。

本书是在全国兴起的网球“热潮”中激起的一束浪花,是作者学习国内外网球运动的经验荟萃与自身实践的总结。

我认为,它有以下几个特点:

第一,每一项完整的击球动作,都采用分解的方法,从中提出要点,重点、难点突出,简单明了,生动活泼。

第二,大部分击球动作,除用语言说明之外,均采用形象逼真的动作造型加以补充,姿势优美准确。

第三,在突出了网球基本知识的同时,提炼了大量先进技术的精华,并体现了体育运动的力学原理,这是巧打网球的重要理论基础。

第四,体现了现代网球运动发展的趋势及要求,即快、狠、准、全、活。

第五,强调技术与战术的运用要灵活多变,并提出现代网球技术与战术的先进性和重要性。如双上网战术的先进性;上旋球是底线击球中最有进攻性的技术;反手上旋接第二次发球的杀伤力等等。

我相信本书的问世,必将为推动我国网球运动的蓬勃发展作出贡献。

何杰

1993年2月17日

目 录

握拍方法

- 东方式握拍法 (2)
- 西方式握拍法 (3)
- 大陆式握拍法 (3)

击球方法

- 正手击球法 (5)
- 反手下旋球打法 (15)
- 反手击球法 (11)
- 双手反拍打法 (17)
- 反手上旋球打法 (11)

发球方法

- 切削发球 (25)
- 旋转发球 (34)
- 平击发球 (33)

接发球技术

- 接发球技术 (38)
- 接发球的战略意识 (42)

截击球方法

- 正拍截击球..... (43)
- 反拍截击球..... (47)
- 高位截击球..... (48)
- 低位截击球..... (50)
- 中路球截击..... (50)

高压击球方法

- 落地高压球..... (51)
- 凌空高压球..... (53)
- 反手高压球..... (55)

挑高球方法

- 上旋挑高球..... (59)
- 凌空挑高球..... (65)

放小球方法

- 如何放小球..... (69)
- 凌空放小球..... (71)

随击球和反弹球方法

- 随击球的打法..... (76)
- 反弹球的打法..... (80)

网球战术

- 单打战术..... (86)
- 双打战术..... (92)
- 配合要求..... (95)
- 抢网技术..... (98)

●如何创造机会得分.....	●截击球战术.....
..... (99)	(106)
●如何对付大力发球.....	●高压球战术.....
..... (100)	(108)
●如何对付成功的接发球...	●挑高球和放小球战术.....
..... (101)	 (109)
●如何利用“区域进攻”.....	●老年人双打战术的几点要
..... (102)	求..... (110)
●接发球战术要求... (103)	●左手击球的战略要点.....
●三种打法的接发球战术...	 (111)
..... (105)	

提高网球技术 发展专项素质

●网球运动员必备的身体素	●提高网球技术的几种方法
质..... (114)	 (117)

附 录

●网球场地与器材... (125)	●失分..... (128)
●规则与截判法..... (127)	●间歇和休息时间... (128)
●计分方法..... (127)	●临场指导..... (129)
●决胜局计分规则... (127)	●裁判员..... (129)
●发球和接发球..... (127)	
●交换场地..... (128)	●后记..... (130)

握拍方法

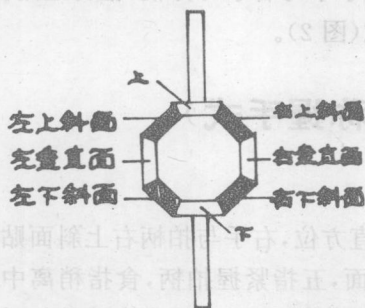


图 1

握拍方法是网球打法中最基本的方法。从开始学习打网球,首先应重视的技术,就是如何选择一种适合自己的握拍方法。由于网球拍柄有很多斜面和侧面(图1),选择时,应以哪一

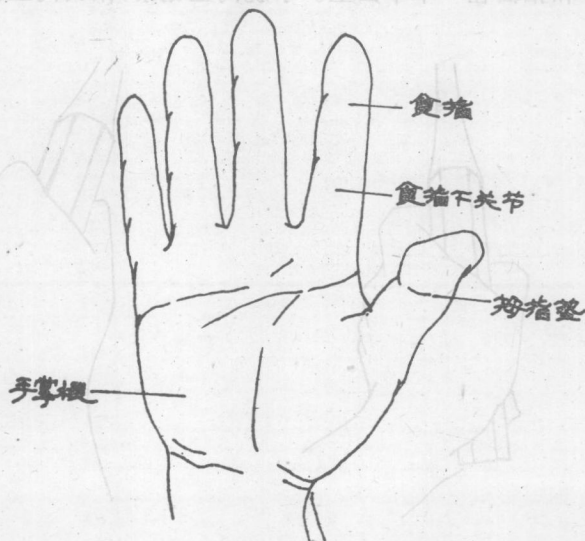


图 2

种方法能发挥力量,容易掌握球拍的平衡,及自我感觉舒适作为重要依据。另一方面还应当考虑现代网球运动中哪一种方法最适用、最先进。为了学习者学习方便,懂得运用握拍术语,应熟悉手部主要部位(图2)。

●东方式(俗称握手式)

○正手握拍

将拍面与地面置于垂直方位,右手与拍柄右上斜面贴紧,拇指垫握住拍柄的左垂直面,五指紧握拍柄,食指稍离中指,用食指下关节压住拍柄右垂直面(图3)。手掌在球拍的后面,并和拍面在一个平面上。手腕向上绷紧,拍头向上抬起。

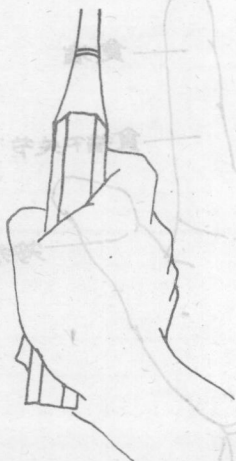


图3



图4

○反手握拍

从正手握拍法把手向左转动 $\frac{1}{4}$ (拍柄向右转动 $\frac{1}{4}$), 用掌根压住拍柄的左上斜面, 拇指伸直贴按在拍柄的左垂直面上, 食指下关节压住拍柄右上斜面(图4)。

●大陆式握拍法

将球拍侧立, 从上而下握住拍柄, 掌根抵住拍柄上部小平面, 拇指伸直围住拍柄, 食指下关节紧贴拍柄右上斜面(图5)。大陆式握拍法对反、正手击球都无需变换握拍。



图5

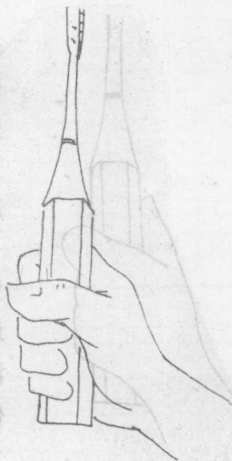


图6

●西方式握拍法

○正手握拍法

将球拍平放在地面上,手掌根贴着拍柄右下斜面,拇指压在拍柄上部小平面上,食指下关节握住拍柄的右下斜面,将拍用手抓起来即成(图 6)。

○反手握拍法

①即正手握拍后,把球拍上下颠倒过来,用同一拍面击球(图 6)。

②将拍柄转动到接近东方式反手握拍法,手掌根贴住拍柄左上斜面,拇指直伸在拍柄的左垂直面上,食指下关节压住上部小平面(图 7)。

上述两种握法,既复杂又难掌握,所以多数人不主张学习和运用。

这种方法是在美国西部加利福尼亚州的水泥场地上发展起来的。因场地硬,球落地后弹起较高,故而这种方法适宜打高球和齐腰高球,但不宜打低球。

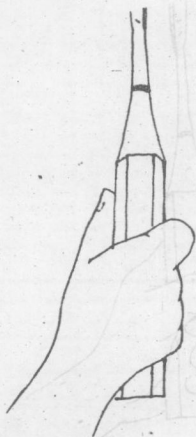


图 7

●握拍法的基本要求

无论采用哪种握拍法,必须做到

以下几点：

1. 必须以坚实有力地握紧拍、握住拍为目的。
2. 有利于掌握平衡，发挥能力。
3. 握拍姿势要自然、舒展。
4. 任何一种握拍方法都必须经常练习，达到熟练掌握。

击球方法

●正手击球法

○基本要求

1. 在正手击球的全过程中,动作舒展大方,眼睛始终看着球。

2. 提前准备,尽早、尽快地向后拉拍准备击球。

3. 击球时,手腕绷紧,握紧球拍,击球点正对前髋部(前髋的右前方)。

4. 球拍随球送出,随挥动作向前上方伸展,做到随挥动作有一定的深度。

○正手球打法

○准备姿势

一般正手击球的站位,都在端线附近。两腿分开站立,至少同肩宽,上体前倾,腿微屈,重心置于前脚掌,目视击球者,始终盯住球的运行路线。球拍指向正前方,另一只手扶住拍柄(图8)。

○转体挥拍

初学打网球者,往往向后引拍不及时,准备动作不充分。主要原因是转体不够。准备动作中后引拍(向后拉拍)的关键动作,是“转体要早”,以转体带动握拍手向后拉拍。因此,当看到球向正拍飞来时,应先转动臀部,在转体的同时向后拉拍,配合正确的步法,使手臂和球拍及时地进入正确的准备位置。

当准备正手击球时,拍头后摆,拍面与身体平行,球拍高



图 8

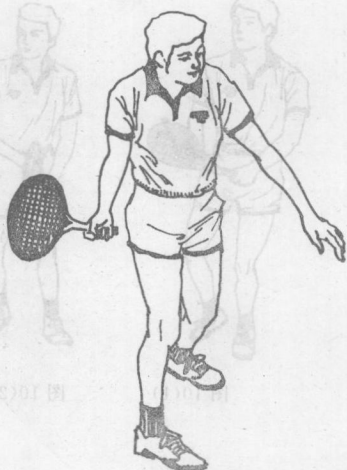


图 9

度应略高于膝部，拍柄与地面近似平行，同时身体重心移至后脚(图 9)。此时，注意要快速、平稳地直线向后拉拍，保持拍面垂直于地面。

○跨步击球

在转体向后拉拍时，头部要对准来球的方向，眼睛盯住球的飞行路线。击球时，重心由后腿向跨步的前脚移去，此时，后脚要用力蹬地，随之前脚向前外侧方向跨出，略呈开放式步法。击球时，球拍从略低于脚部处开始，逐渐上升，向前挥动于齐腰处击球，击球点正对前髋，拍面基本垂直于地面。拍面与球接触的时间尽可能长些，以便最大限度地控制球的方向，做到球拍随球送出(图 11)。

○加长随挥动作



图 10(1)



图 10(2)



图 10(3)



图 10(4)



图 10(5)

球离开拍弦,球拍随着击球的方向做较长的随挥动作。此时,握拍肘前伸,上臂与身体至少成 90 度角(图 12),拍头向上,高于肩部结束随挥动作。注意随挥动作要完整而柔和,并

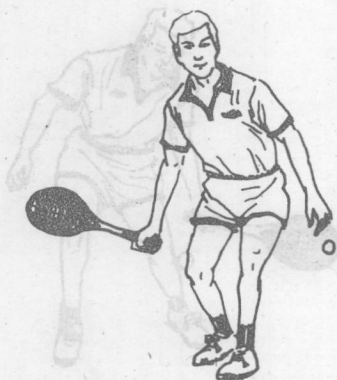


图 10(6)



图 11(1)



图 11(2)

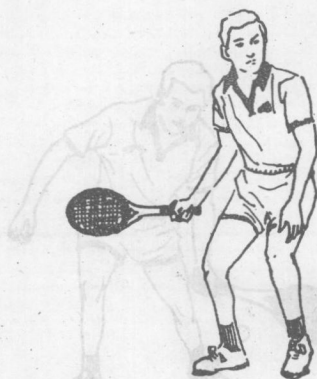


图 11(3)

尽快恢复准备姿势以应付下一次的来球。

巧打正拍高球