

奥林匹克出版社

陈宏铎

# 网球双打技术



# 网 球 双 打 技 术

陈 宏 铎

奥林匹克出版社

# 网 球 双 打 技 术

陈 宏 铎

奥林匹克出版社出版

(北京东四南大街85号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张 4.625 字数 100 千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

ISBN 7—80067—122—4/G·72

印数：1—3500 定价：3.50 元

責在配合

陈希同  
五二六

## 前 言

一位优秀的网球双打运动员，同时也应该是一名出色的双打球赛的组织者。他能够运用击球技巧、落点变化、球的旋转、角度、伪装等等技术，又善于计谋，迫使对方打出软弱的回球，或者留出空当，给自己以可乘之机，得以取胜。他还有一个技术全面、能攻善守的同伴。两人组成一对，紧密配合，协同作战，最大限度地利用对方的每一弱点，打掉来球，或将球打进空当，取得胜利。

好的网球单打球员，需要卓越的技术、旺盛的精力、迅捷的步法和充分的耐力以及驾驭战局的能力。这些条件对于双打运动员来说，都是不可缺少的素质，但这些素质并不是同等重要的。最重要的则是调整战术变化的能力。也就是说，优秀的双打运动员必须善于运筹，以求在双打比赛中打败对方。

优秀的双打运动员之所以能赢得胜利，大部分是因为他们在智谋上胜过对方。一对善于运筹的双打运动员，通过己方的技巧和聪明，常能击败一对击球技术较好的对手。对自己和对方的动作分析越细，做到知己知彼，成果就会越好。因此，网球双打被称为运动员之间的智力比赛。

在网球双打比赛中，需要掌握一些基本思想和韬略，并使其迅速结合到比赛中去。例如，一个拿手打法，即在接发球时用软削短球打到对方的边区内。这是一个很巧妙的技术，用以打击对方，并使其疲于奔命。本书将对各种打法予以介

绍，以便读者应用于实际的双打比赛中。

本书主要利用乔治·洛德和齐弗来·柏司德所著的《网球双打如何取胜》（见参考资料）书中提供的资料，加以补充编写而成。乔治·洛德是世界网坛杰出的名将，他曾与同伴合作，两次获得英国温布尔顿草地网球锦标赛双打冠军，一次混合双打冠军，一次法国网球公开赛双打冠军，多次美国公开网球锦标赛双打冠军。他球艺精湛，经验丰富，他的网球双打的战略战术和各种打法，值得网球运动员学习。书中附有网球双打实际作战图92幅，供读者参考。

由于本人水平较低，书中难免有不当和错误之处，谨请网球专家和读者加以批评指正。

陈宏铎

# 目 录

## 前言

|               |        |
|---------------|--------|
| 第一章 网球双打的特征   | ( 1 )  |
| 第二章 击球的基本功    | ( 4 )  |
| 一、步法          | ( 4 )  |
| 二、握拍法         | ( 5 )  |
| 三、发球          | ( 8 )  |
| 四、接发球         | ( 10 ) |
| 五、正手击球        | ( 12 ) |
| 六、反手击球        | ( 13 ) |
| 七、双手反手击球      | ( 13 ) |
| 八、截击球         | ( 14 ) |
| 九、挑高球         | ( 15 ) |
| 十、高压球         | ( 17 ) |
| 十一、软削短球       | ( 18 ) |
| 十二、反弹球        | ( 19 ) |
| 第三章 打赢双打比赛的秘诀 | ( 20 ) |
| 一、机警敏捷, 参加战斗  | ( 20 ) |
| 二、积极进攻, 善于退守  | ( 21 ) |
| 三、中央边区, 两条路线  | ( 23 ) |
| 四、放眼四方, 看清形势  | ( 28 ) |
| 五、计划行动, 掌握战机  | ( 30 ) |
| 六、通过对方, 看清场地  | ( 32 ) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 七、变换打法, 迷惑对方·····       | (35)  |
| 八、决定站位, 利用同伴·····       | (37)  |
| 九、两个伙伴, 协同作战·····       | (38)  |
| 十、动用脑筋, 以智取胜·····       | (40)  |
| <b>第四章 发球战术</b> ·····   | (42)  |
| 一、得分的一击·····            | (42)  |
| 二、两个目标·····             | (43)  |
| 三、第一次发球要发在界内·····       | (43)  |
| 四、要有一个可靠的第二次发球·····     | (45)  |
| 五、何处站位·····             | (46)  |
| 六、发球的落点·····            | (49)  |
| 七、发球者的同伴·····           | (55)  |
| <b>第五章 接发球战术</b> ·····  | (63)  |
| 一、在何处接发球·····           | (65)  |
| 二、在右区接发球·····           | (69)  |
| 三、在左区接发球·····           | (73)  |
| 四、接发球时使用挑高球·····        | (77)  |
| 五、接发球者的同伴·····          | (79)  |
| 六、将球打回对方场区·····         | (81)  |
| <b>第六章 网前交锋战术</b> ····· | (82)  |
| 一、发球上网·····             | (83)  |
| 二、接发球上网·····            | (87)  |
| 三、截击球·····              | (91)  |
| 四、防护场区·····             | (96)  |
| 五、抢攻及伪装·····            | (98)  |
| <b>第七章 底线作战战术</b> ····· | (104) |
| 一、几个主要原则·····           | (104) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 二、发球后留在后方·····         | (107) |
| 三、接发球后留在后方·····        | (110) |
| <b>第八章 挑高球战术</b> ····· | (112) |
| 一、挑高球的类型·····          | (112) |
| 二、防守型挑高球·····          | (113) |
| 三、进攻型挑高球·····          | (118) |
| <b>第九章 高压球战术</b> ····· | (123) |
| 一、高压球的主要原则·····        | (123) |
| 二、反手高压球·····           | (128) |
| 三、落地高压球·····           | (129) |
| <b>第十章 心理影响</b> ·····  | (130) |
| 一、树立胜利信心·····          | (130) |
| 二、养成集中注意力的习惯·····      | (131) |
| 三、发挥网球意识·····          | (133) |
| 四、经常改变败局·····          | (134) |
| <b>参考资料</b> ·····      | (136) |
| <b>作者介绍</b> ·····      | (137) |

# 第一章 网球双打的特征

由于场地大小的不同，参加比赛人数的差别，网球双打和网球单打不一样，有它自身的特征。它要求一定的战略、战术、击球方法以及一些特殊技巧，如伪装、抢攻等。网球双打比赛是一种综合性的紧张激烈的竞争。没有那一项球类运动，像网球双打那样在技术方面出现连续不断的压力，它要求在极其短促的时间内完成击球的及时性和准确性。在这种复杂的双方激烈对抗情况下，双打运动员应动用脑筋，运用技、战术，打出水平，取得胜利。所以简单地说，网球双打的胜利是运动员的战术思想在实际的球赛中的卓越表现的结果。

对于网球双打运动所能发挥的最有效的特质，是伪装自己的各种击球能力。这是因为越多地伪装，对方作出反应的时间就越少。这样就能为己方提供所需要的进攻锋芒，以此而战胜对方。

在网球双打中，有三个最重要的击球方法，如书内所述，包括正手抽击球、挑高球和软削短球。其中的每一种打法，都要采用适合它本身所需要的特殊击球动作，以取得最大的效果。

良好抽击球的优点是明显的。在接发球或自己被迫在底线回击对方的来球时，它将为自己完成最繁重的任务。挑高球是在对方占领网前阵地时所采用的有效的良好打法。它可将对方赶出网前堡垒，使自己回到网前的有利地位。软削

短球有许多优点。总的来说，这种球将使对方在球场上奔跑、处于被动挨打的地位。

在双打中，上述三种击球方法须加以掌握，勤加练习，以达到运用灵活和发挥自如的程度。同时在击球时，还要学习和运用伪装的技巧，以达到迷惑对方的目的。当然，除上述三种打法外，其他如发球、接发球、截击球、高压球等，在双打比赛中，也都占有很重要的地位，亦须同时加以掌握而不容忽视。

上述是能够打败对方的双打重要技术，这是第一点。第二点是要有良好的同伴。这样，自己和同伴就能够在比赛中密切配合，协力作战，以取得球赛的胜利。

任何水平的双打比赛，要有理想的同伴和其中有一位高超的战术家。他是对每个球都能做出计划的运动员，为赢球创造机会。而较强的同伴则善于利用造成的机会，适时地打出快节奏的凌厉的截击球或凶猛的高压球，战胜对方。从理论上讲，至少，一对双打运动员能彼此互相补充，取长补短。例如，自己是一个急性而喜欢速战速决的运动员，而为了平衡，就需要一个能稳扎稳打而较为稳健的同伴。又例如你有强大的反手，而同伴最好有强大的正手；或者你是打截击球的好手，而同伴最好是发球的好手。而成功的诀窍则是，在刚好需要的时候，双方都能发挥自己的特长，这样结合起来，组成一体，就能充分提高己队的作战水平。

在选择同伴时，最好能选择和自己有类似技能的运动员。这样两人能更融洽地协同作战，发挥强大威力。在选好同伴后，应一起勤加练习，以熟悉彼此的能力和习惯，相互理解，彼此默契。在任何情况下，最好能做到明悉同伴的意图和动作，而不依赖于口头上的提醒，更不可有事后的剧烈争议或

解释。在自己的同伴出现意外的失误时，可作出建议，而不要用命令式的劝说，更不可有任何方式的责备，否则将使己方产生矛盾瓦解斗志而导致失败。总之，完全的融洽是绝对必要的。良好融洽的合作，是网球双打比赛中稳操胜券的法宝。

以上所述并不是很容易做到的。但这是网球双打中的根本，是双打比赛胜利的基石——是一种泉源，而其他水流是从此涌流而出的。

## 第二章 击球的基本功

为了网球比赛的胜利，网球双打和单打一样，参加比赛的运动员必须掌握击球的一些基本功，才能打出有水平的球而击败对方。

击球的基本功，包括步法、握拍方法以及正反手击球、发球、接发球、截击球、挑高球、高压球、软削短球、反弹球等等基本技术。掌握这些技术，特别是前一章谈到的三种重要击球方法，并在实际作战中加以运用，才能在战略方面发挥作用。

### 一、步 法

在击球时，由于球很少能在你的面前自动地处在适当的位置。因此在对方的球打来时，必须移动自己的位置，也就是调整步伐，以适应来球的方向、高度与速度，才能选择好击球点把球打好。这就使步法成为网球中最重要的基本功之一。良好的步法，使运动员能够尽早地进入最好的击球位置，并在很大的程度上得到便利。

为了改进步法，首先在等待对方来球时，应先站在良好的位置上，以便在判明来球的方向时，能迅速移动迎击。若球来到右边，即迅速迈出左脚；若球来到左边，则迈出右脚。先用普通的跑步向球接近，并根据距离的远近，加大或缩小步伐。在起步快的前提下，先用大的跨步前进，后用短小的

快步调整位置。对于靠近的球，则用跳跃或滑动就位。先将前脚在移动方向迈出，然后后脚跟上，到达球的落点后面即行停步。在击球时，由于球拍的长度，可在来球的前进方向迎击。在跑步向球时，应作好击球准备。球拍须立刻拿到击球的适当位置。球拍动作，须完全与步法一致，否则将失去击球的时机和效果。在跑动中，球拍头部须处于平衡状态；否则，与球接触时，将很难顺利地完成击球动作。最后，在完成击球后，立即回到准备的位置，以回击下次的来球。

改善击球步法将有利于改善其他方面的状况。首先，你的控制球的能力将得到改善。越早接近来球，将有较多的时间去进行击球的准备，使你在球的后面，很好地完成击球动作。良好的步伐将增进击球的力量。若跑动中击球，必将减少腿部、背部和肩部的力量。因此应尽快地预先向来球的方向移动，以便在适当位置，将身体全部力量向前转移到击球的动作上，以发挥击球的威力。此外，良好的步法亦可起伪装的作用。在很好地向球移动的情况下，可以掩盖动作，使对方难于捉摸你要用那种打法。迅速向球移动，可以给对方增加更多的精神压力，使他丧失时间，不得不急促回球。特别在网上对阵时，更需要快步向前，及时到位，挥拍击球，使对方来不及回球。

## 二、握 拍 法

网球运动员所采用的握拍法主要有三种：东方式、大陆式和西方式。每种握拍法各有其优点和短处。因此要小心选择适当的握拍法，以便能最大限度地发挥击球威力，并有良好的稳健性。选择握拍法时还要考虑到各种因素，包括身体

的高度、臂力、经常打球的场地表面类型等。

握拍时，须有力地紧握拍柄末端，才能很好地发挥球拍击球的威力。记住，每次击球的始终，必须保持握拍法固定不变。

1. 东方式正手握拍法。这是最常用的传统正手握拍法。它需要最少的调节。此法特别适用于球有中等跳动高度的场地。

东方式握拍法，对各种击球都能提供灵活性，对网球新手可提供舒适性，对于各种球场的表面具有更多地适应性。

此种握拍法亦称“握手式”。握拍时，将球拍在场地上直立，然后从拍柄上面抓起，也就是等于和拍柄握手。以右手握拍为例（下同），拇指的关节须位于拍柄的上部左斜面上。正拍击球时，手将放在球拍后面。各手指略为分开，以便取得较好的控制。

2. 东方式反手握拍法。这也是传统的反手握拍法。它能提供最大的稳定性，最少的手腕调节，并能在击球时给予上旋。欲用此法，只须在东方式正手握拍法上将拍柄向右旋转四分之一即可。拇指直伸贴在拍柄的左垂直面上，食指的下关节须处在拍柄的右上斜面上。

东方式正手握拍法和反手握拍法，两者甚易彼此变换握拍。用左手握在球拍的颈部，甚易转动球拍而改换握拍法。

3. 大陆式握拍法。此法是传统的截击球握拍法。它正反手皆可适用，从正手到反手，或从反手到正手，均不需要变换握拍位置。它适用于球弹跳较低的沙地网球场。

为了取得大陆式握拍法，可在东方式正手握拍法基础上手向左旋转约 3 毫米即可。另一简单的方法，是用手掌顺球拍线直线滑动，一直到球拍柄端为止。

使用此种握拍法，在与球接触时需要坚定的手腕，以维持适当的控制力。因此在击球时需要特别强大的腕力和良好的准确时间。它可提供更多的稳健性和控制能力，但较少威力。对于打切削发球，甚为适用。

**4. 西方式握拍法。**此法使球拍封闭较快，对于高球和上旋球是很好的握拍法，但对于低球和下旋球，会感到使用不便。此种正手握拍法适用于球跳动较高的水泥地球场。

为了得到此种握拍法，最简单的方法是将球拍面平放在场地上，然后用手抓起拍柄即可。此法使手掌处在拍柄下面，拇指的关节横过拍柄的上部右斜面。

西方式正反手握拍法是一样的，反手击球时只需把球拍上沿颠倒过来即可，用同一拍面击球。

除非有强大的腕力和准确的击球时间，此种握拍法在使用上会发生问题，因此一般不宜采用。

**5. 半西方式正手握拍法。**此种握拍法能提供强大的力量和良好的控制，因此得到广泛的采用。

为了得到此种握拍法，可在东方式正手握拍法的基础上，握拍手将整个拍柄向左旋转八分之一即可。

由于手掌支持球拍并提供力量，用此握拍法会有舒适之感。此法特别适用于用正手打出强有力的带着上旋的弧圈抽击球。

**6. 半西方式反手握拍法。**此种握拍法能提供大量的上旋，但需要力量和加速手腕在与球接触上的能力。它可能使运动员用肘部作为引导，若不加以控制，则肘部将会发生问题。

在东方式反手握拍法的基础上，握拍手将整个拍柄向右旋转八分之一，就成为这种半西方式反手握拍法。手掌应直

接位于拍柄的上方。

（西方式反手握拍法和半西方式反手握拍法,常见于未受过正规训练的人中使用）

7. 双手反手握拍法。双手反手握拍法有两种普遍的握法。一种是双手都用东方式正手握拍法。另一种是右手处在大陆式至东方式反手握拍法之间,左手则用东方式正手握拍法。后一种联合式握拍法对于拉开的球、短球和截击球,能使左手放开,而球拍的跟进动作只用一手来进行。

现在许多优秀的网球运动员,用联合式反手握拍法,取得成功。

### 三、发 球

三种常用的发球类型,即平击发球、切削发球和旋转发球。平击发球亦称炮弹式发球。它是用球拍面中心平直击球,不带任何旋转,因此力量大、速度快,一般在第一次发球时使用之。切削发球主要是利用身体所能产生的自然旋转,球的速度快,弹跳低,命中率高,是成功率最好的发球。旋转发球亦称美式上旋发球。它要求身体有很大的后仰和弯腰动作,使球产生强烈的向上旋转和高的弹跳。这些发球,对于不同表面的场地,有不同程度的有效性。

上述三种发球,都有同样的站位要求,两臂动作协调而有节奏,抛球准确,高点击球,并有良好而充分的跟进动作。

发球成功的关键,在于变换发球的速度、旋转和落点,使接球者经常处于推测之中。发球时,可将球发到对方的弱点处,一般为对方的反手;或者利用球速直接奔向接球者的脚下,作为一种突击性的攻击(特别是在快速表面的场地):