

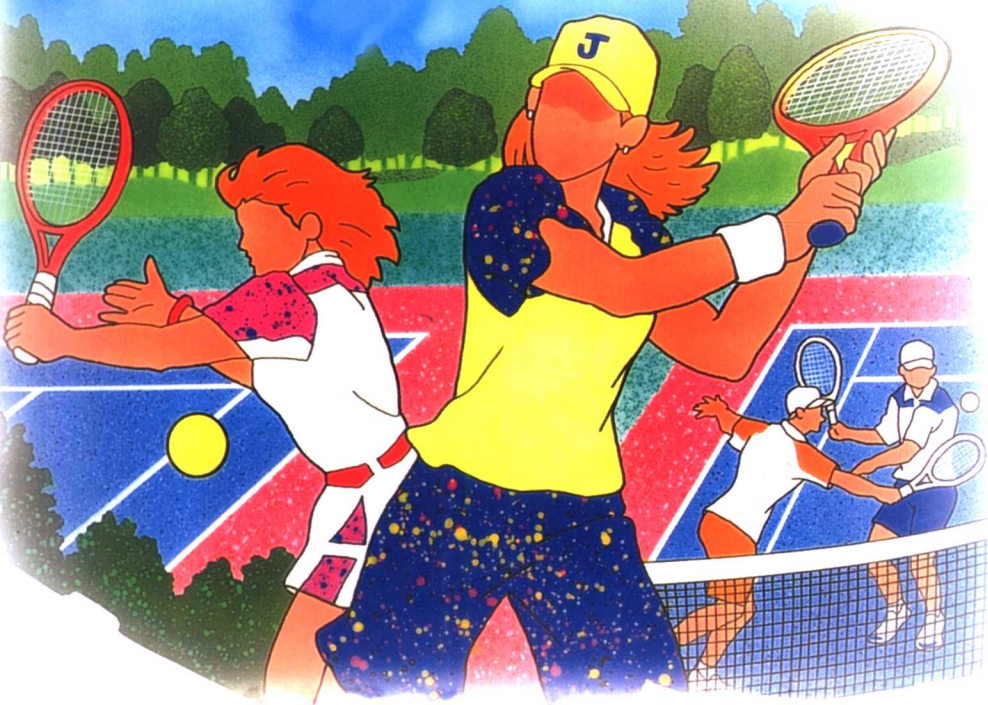
WANG QIU SHUANG DA 55 ZHONG ZHI SHENG JI QIAO

网球双打

〔日〕衫山贵子 著

李鸿江 孙守正 刘占捷 译

55种制胜技巧



人民体育出版社

网球双打

55种 制胜技巧

〔日〕杉山贵子 著
李鸿江 孙守正 刘占捷 译



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球双打 55 种制胜技巧 / (日) 杉山贵子著; 李鸿江, 孙守正, 刘占捷译. —北京: 人民体育出版社, 2006
ISBN 7-5009-2938-2

I. 网… II. ①杉… ②李… ③孙… ④刘…

III. 网球运动-双打项目-运动技术 IV. G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 160428 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 100 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2938-2/G · 2837

定价: 10.00 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)

作者简介



杉山贵子

1970年4月27日出生于静冈县。小学四年级开始练习器械体操，在父亲的影响下，六年级开始正规网球训练。

在日大三岛高中学习时，参加高中联赛；进入日本大学学习时，参加过国家体育大会等比赛。

在民间传统三大赛事元旦网球赛、轻井泽国际网球赛和田园网球赛上取得优胜。

现在在自由山国际网球学院任教练员。

个人兴趣：茶道、花道、钢笔字等书法、歌舞剧、芭蕾欣赏。

目 录

第一章 不败的双打

1. 发球的要点 (2)
 最重要的是先确定球路
2. 发球的要点 (4)
 当比分 40:0 时, 发球的技巧
3. 回球反击 (6)
 用快速斜线球制造进攻机会
4. 回球反击 (8)
 利用慢速斜线球, 争取时间控制网前
5. 回球反击 (10)
 回球的落点要瞄准对手脚下
6. 回球反击 (12)
 回缓慢的小角度球
7. 有效的直线球 (14)
 以快速的直线球进攻对方
8. 有效的直线球 (16)
 用直线挑高球打乱对方的防守阵形
9. 接发球进攻的方法 (18)
 接直线发球通常有四种类型
10. 接发球的站位 (20)
 对于多变的发球应抢先一步
11. 截击球反攻 (22)
 将球截击到中场
12. 截击球反攻 (24)
 截击球的落点要深

13. 截击球反攻 (26)
 截击球被击回时的处理
14. 截击球反攻 (28)
 以截击打开局面
15. 截击球反攻 (30)
 用下旋球创造机会
16. 截击球反攻 (32)
 当双方进行截击对攻时不要着急
17. 截击球反攻 (34)
 有效地使用反弹球和上旋球
18. 两个人的配合 (36)
 同伴发球后向前上步
19. 两个人的配合 (38)
 当同伴回击球时, 注意对方网前队员的动向
20. 两个人的配合 (40)
 当同伴进行截击或抢打时的配合
21. 两个人的配合 (42)
 同伴挑高球时要做好截击的准备
22. 两个人的配合 (44)
 同伴在向前移动击球后, 两个人一起上网
23. 两个人的配合 (46)
 不要干扰同伴的扣杀
24. 破坏对手的击球节奏 (48)
 用假动作诱使对手失误
25. 破坏对手的击球节奏 (50)
 集中进攻一人, 控制比赛节奏
26. 抢先上网的要点 (52)
 以轻快的感觉去上网
27. 加快比赛节奏 (54)
 利用扣杀球改变比赛节奏

28. 比赛的关键 (56)
 在打第一拍球时, 就应考虑怎样击打第三拍
29. 对决定胜负局不同的取胜方法 (58)
 当比赛局数出现 3 平时, 应该彻底摸清楚
 对手的打法
- 短评: 在天气比较热的地方进行比赛时不要忘记
 采取防暑措施 (60)

第二章 各式各样的进攻方法

30. 雁行阵势进攻 (62)
 不要被对手的节奏牵制, 要形成自己的球势
31. 平行阵势进攻 (64)
 集中向一个队员进攻, 寻找得分机会
- 32-1. 处于优势时怎么打 (66)
 这一回合的比赛要有利于下一回合:
 领先时不要改变节奏
- 32-2. 处于优势时怎么打 (68)
 这一回合的比赛要有利于下一回合:
 高水平队员可以采用平时不经常使用的技术
- 33-1. 由劣势变优势 (70)
 探求失败的原因:
 善于发现对手的弱点
- 33-2. 由劣势变优势 (72)
 探求失败的原因:
 落后时彼此要相互鼓励
34. 抑制挑高球 (74)
 把进攻转向有耐心和线路上
- 35-1. 双打时的进攻方法 (76)
 女子双打的进攻要点:
 集中向一个人进攻

- 35-2. 双打时的进攻方法 (78)
 男子双打的进攻要点：快速上网
36. 双打时的进攻方法 (80)
 混合双打要以女队员为攻击目标
37. 对于左手队员的策略 (82)
 针对左手队员应该进攻其场地的中间
- 38-1. 抢 7 时进攻的策略 (84)
 **短时间的决战，注意力要高度集中：抢 7 时
 一开始就应拿出最擅长的进攻方式**
- 38-2. 抢 7 时进攻的策略 (86)
 **短时间的决战，注意力要高度集中：左区的
 接发球应该由水平高的队员担当**
39. 不同场地的处理方法 (88)
 同伴要掌握场地的性质
40. 当与不同水平的队员组合时 (90)
 水平高的队员要尽量将同伴的力量发挥出来
- 短评：利用乘车和蹬楼梯培养平衡能力和腿部力量..... (92)**

第三章 双打获胜的练习方法

41. 发球和接发球 (94)
 持续击打一种类型的球
- 42-1. 截击对击球、截击对截击 (96)
 **进行带有胜负的实战练习：截击和击球练习
 采用得分制**
- 42-2. 截击对击球、截击对截击 (98)
 **要亲身体会那些难以应付的球路：截击对
 截击时重心下降处理好脚下球**
43. 截击成角度球 (100)
 脚和手成斜线，拍子向前挥出

44-1. 挑高球	(102)
挑高球对挑高球、挑高球对平击球	
44-2. 挑高球	(104)
跑动中击打各种各样的挑高球	
45. 猛烈地扣杀	(106)
要记住向对手脚下扣杀	
46. 扣杀反弹起来的球	(108)
用斜线轻敲的节奏进行练习	
47. 不同水平选手组合的双打练习	(110)
高水平队员要让同伴感到打球的乐趣	
48. 步法和扣杀	(112)
跑动、跑动、把球救起来	
短评：通过比赛录像探寻失误的原因	(114)

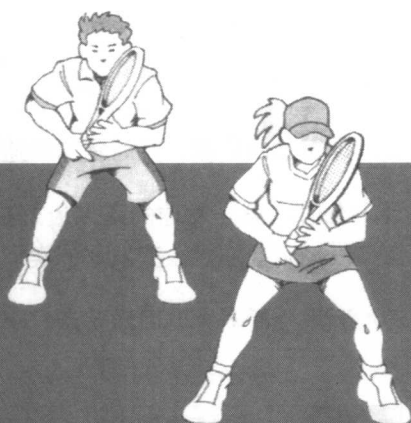
第四章 比赛之外的战术

49. 摆脱失误的阴影	(116)
50. 比赛之前的练习对于比赛至关重要	(119)
要清楚对手的身体状态，以此制定战术	
51. 胜利在握的心理状态	(121)
不急于求成，要按照自己的节奏打	
52. 闯过背水之战	(123)
输球时要使自己的杀手锏	
53. 获得一盘比赛胜利的方法	(125)
临场决定重点进攻对方的哪位队员	
54. 对水平相当的手时不要将发球得分作为目标	(127)
对高水平、同水平和低水平对手时的策略	
55. 为获胜做好必要的心理准备	(129)

后 记	(137)
-----------	---------

第一章

不败的双打



1. 发球的要点

最重要的是先确定球路

在双打比赛中发球非常重要，首先要将球发到自己想要发的区域内。有威胁的发球不仅可以直接得分，而且还可以造成对方回球的被动，为网前同伴提供截击球创造条件。如果双方比分相同，第一发球要采用快速平击球的方式，将球发到对方发球区的中间，如果球落在发球区的外角，网前同伴应立即靠近单打边线，以防止对方的直线穿越球，当然也要考虑对方回击直线高球或大角度斜线球。第一发球的落点应该尽量远一些，这样可以增加对手回球的难度。第二发球通过采用削球或各种旋转球也很有效。总之，不论采用什么样的发球方式，关键是在赛前要多了解对手，通过比赛前的准备活动即能达到此目的。要根据对手的球路和打法特点制定相应的战术。

建 议

- 首先要考虑回球的线路，然后是球的速度和类型。
- 当出现平时，第一发球的落点最好是发球区的中间，第二发球则要注意改变发球的类型。
- 要快速准确地判断对方的回球落点。



对于
初学者

发球是掌握进攻的唯一方法，但是，前提是将球先先进场地内。

当把球发到对方场地发球区的外角时， 就增加了对方防守的范围

当对方向边线发球时，可以回击直线高球或角度球。



技术

第一发球的落点应尽量深一些，第二发球采用削球和各种旋转球的变化加强进攻

注意
当球落在发球区外角时，要注意对手回击直线球



技术

当比分相同的时候，第一发球的角度不要过大，应采用快速平击球的方式，将球发到对方发球区的中间



2. 发球的要点

当比分 40:0 时，发球的技巧

在双打比赛中，第一发球的准确率比单打显得更为重要，而那些发球可以直接得分，或者能够为网前同伴造成截击球机会，这些发球会给对手留下很深刻的印象，使对手总在琢磨如何去接发球，给其造成一定的心理压力，导致回球质量不高。因此，第一发球宁肯慢一些，也要保证球的线路以增加发球的效果。除此以外，当比分到 40:0 时，可以改变一下发球的线路，使对手掌握不了你的发球特点和节奏。这种比赛的技巧不仅仅局限于发球，它也适用于网球的其他技术。擅长的线路不要经常使用，以免被对手摸透，有意识保护自己的特点和打法是必要的。

建 议

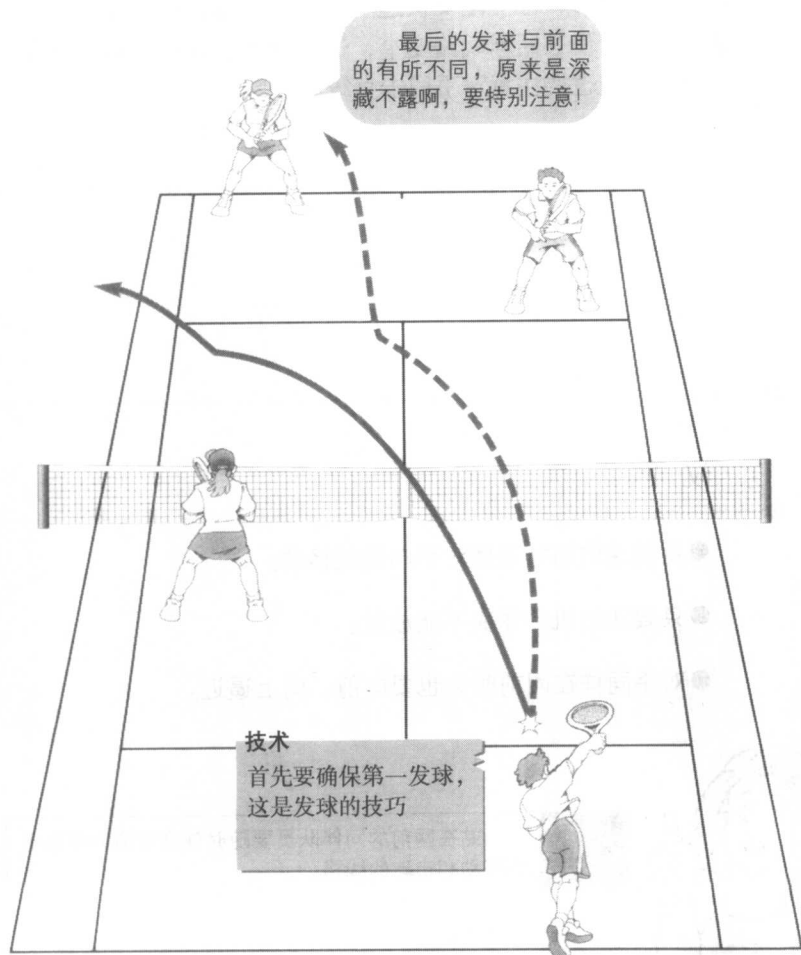
- 无论怎么说，首先要提高第一发球的准确率。
- 如果出现漂亮的得分球，之后的发球更为重要。
- 自己最拿手的发球一定要在关键时刻使用。



对于
初学者

即使发出了一个漂亮的球也不要惊喜，要立即准备下一个动作。

在关键时刻使用最擅长的发球



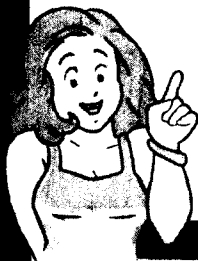
3. 回球反击

用快速斜线球制造进攻机会

回击快速斜线球不仅能够直接得分，而且还会使对手回击时造成机会球。遇到这种机会球一定不能放过，网前的同伴要确保得分，并注意击球点要高。网前队员一定要切记，当你的同伴打出快速斜线球时，你一定要快速上到网前，越靠近球网给对手的威胁就越大，使其回球线路变窄，这样就能够创造出网前截击球的机会。不过也要注意对手回击直线球。

建 议

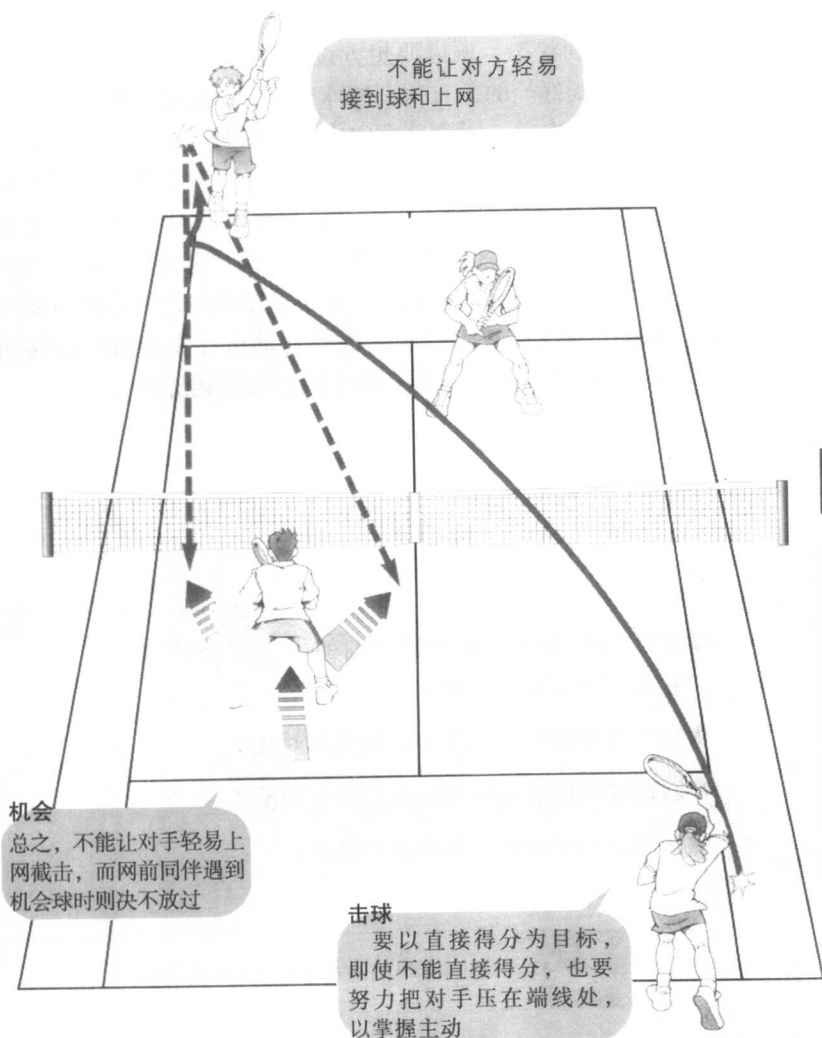
- 用快速的回球迫使对手向端线移动。
- 只要遇到机会球决不能放过。
- 对手同样在网前时你也要向前、向上逼近。



对于
初学者

站在网前的同伴队员要随时注意对方网前队员的移动和击球的线路。

注意对方的快速回击球



4. 回球反击

利用慢速斜线球，争取时间控制网前

在双打比赛中，能够控制网前的一方就等于控制了比赛的主动权。当发球方发出快速球时，接球方从一开始在人员方面就处于2对1的不利状态，所以要想设法尽快地形成2对2局面。如果能打出恰到好处的、有角度的球，或者球速较慢但落点很深的斜线球也比较有效，因为球在空中运行的时间比较长，你就有时间上到网前争取控制网前的主动权，这种情况下对方打回来的球基本上都是直线或斜线球，所以要求两名队员一定要注意配合，在向前上网的同时也要注意抢打截击球，这也是一种有效的方法。对于对方的快速直线发球，如果接发球缺乏信心就不要向发球员进攻，应改变一下打法。优秀运动员在发球后向前移动时，身体重心都非常低，这样有利于抢打低的截击球。

建 议

- 在双打比赛中，能控制网前的一方就等于控制了比赛的主动权。
- 当球速较慢时，其滞空时间也相对较长。
- 回球缺乏自信心时可以攻打对方的反手。
- 在网前时要随时注意脚步的移动。



对于
初学者

对网前队员的击球就如同对墙击球。