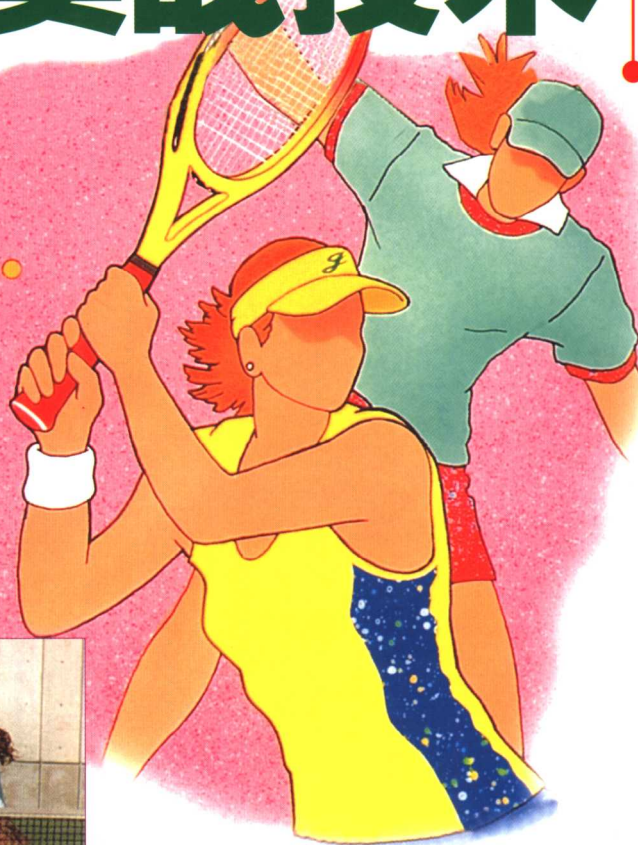


WANG QIU SHUANG DA CHAO SHI ZHAN JI SHU

网球双打

〔日〕衫山贵子 著
李鸿江 孙守正 刘占捷 译

超 实战技术

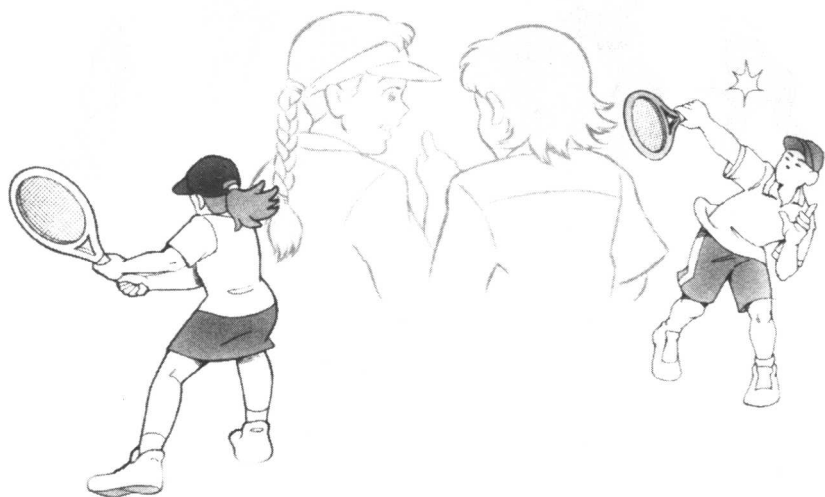


人民体育出版社

网球双打

超实战技术

〔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

网球双打超实战技术 / (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 7-5009-2939-0

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 160430 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 7-5009-2939-0/G · 2838

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

衫山贵子

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 用进攻战胜对手

1. 不要过分依赖直线击球	(2)
将球击向对方空当	
2-1. 由中央战术展开的模式	(4)
抢打同伴的球并将球击向对手脚下	
2-2. 由中央战术展开的模式	(6)
要有意识地从网中央回球以制造空当	
2-3. 由中央战术展开的模式	(8)
破坏对方阵形, 击向空当	
3. 有效地放高球	(10)
向对角线的手打上旋高球	
4. 发近体球的战术	(14)
首次发球要准确地发至中央	
5. 进攻的风格很重要	(16)
不要限制进攻方式, 要随机应变	
6-1. 制造机会球的进攻策略	(18)
要清楚对方拦击者的实力	
6-2. 制造机会球的进攻策略	(20)
采取削球放高球的进攻	
6-3. 制造机会球的进攻策略	(22)
采取削球放短球的进攻	
7. 很好地控制拦击长球和击球角度	(24)
控制击球角度重要的是不同组合	
8. 双打时有效的发球	(26)
根据对手情况控制发球	
短评: 必须有将年龄和打理想落点的球结合起来代替依赖球拍的 勇气	(28)

第二章 防守得分

- 9-1. 准确地打截击球 (30)
 - 要把握时机不可急躁
- 9-2. 准确地打截击球 (32)
 - 半截击球是双打的一项策略
- 10-1. 回球的策略 (34)
 - 近身的回球能调动对手
- 10-2. 回球的策略 (36)
 - 用中长高球使对手回球落网
- 10-3. 回球的策略 (38)
 - 用截击的握拍法击球
- 11. 如果来球过头顶 (40)
 - 移动到何处击球应立刻判断
- 12. 追击边线球时的回球 (44)
 - 用反旋转的直线高球回球
- 13. 在回击球缺乏自信的情况下 (46)
 - 不必顾及向端线方向回球
- 14. 对手就在眼前 (48)
 - 向空当柔和地回近网低球
- 15. 接发球的场上位置 (50)
 - 反向理解发球队员的心理
- 16. 对方是发球高手 (52)
 - 向来球的方向回球
- 17-1. 混合双打男女队员的分工 (54)
 - 中央来球男队员接
- 17-2. 混合双打男女队员的分工 (56)
 - 考虑攻守的平衡
- 短评: 也要向单打挑战! 双打一定会成为高手 (58)

第三章 注意意外

- 18. 最佳扣球角度 (60)
 向让对手着慌的单打场地外地带打近网低球
- 19. 可以使用的扣杀 (64)
 与爆发力相比更应注重球路
- 20. 近网轻击 (66)
 球落在眼前可以将计就计
- 21. 对于相同球路的打法 (68)
 重要的是用相反的球路和把握击球时机
- 22. 如果对手扣球的话 (70)
 避免对扣, 多用直线球
- 23. 抢打同伴的球 (72)
 抢打之后要迅速判断场上情况
- 24. 假动作 (76)
 什么是有效的身体动作
- 25-1. 诱使对手失误的技巧 (78)
 如果是连续对攻可回短球
- 25-2. 诱使对手失误的技巧 (80)
 分别打出旋转球和削球使对手失误
- 短评: 在网球俱乐部和学校里练习要从实战出发! (82)

第四章 心理战取胜

- 26. 战胜对手的有效方法 (84)
 先战胜对手中实力强的队员
- 27. 从全过程考虑对策 (86)
 养成考虑比赛全过程的习惯
- 28. 比赛关键时刻的对策 (88)
 比赛中要及早发现对手的弱点

29. 与年轻的强手对阵 (90)
 借用对方的力回击不同类型的球
30. 与老运动员的对阵 (92)
 不打相同的球路，不无效地扣球
31. 有效的建议 (96)
 如果慌张就会重复同伴的错误
32. 要占据对对手的优势 (99)
 用准确的发球和从容的动作压住对手的攻势
33. 保持风格是取得胜利的第一步 (102)
 要顺利地进行比赛须集中注意力
34. 把握每局比赛的得分 (105)
 始终以挑战者的心态进行比赛
35. 在生疏的场地进行比赛的方法 (107)
 情报的收集和自身水平的提高
- 短评：因为是比赛所以胜负很重要，
 即使娱乐也要认真！ (110)

第五章 愉快的训练

36. 良好的控制球的能力 (112)
 对攻中准确地将球击回单打场地以外地带
37. 从大力发球开始的第一次截击练习 (114)
 用弓步换步来调整身体
38. 从回击高球开始 (116)
 配合回击球路的动作很重要
39. 发球和截击的练习 (118)
 截击时的 4 种球路都重要
40. 斜线对攻练习 (120)
 绕过去打，跑过去打
41. 半场练习 (122)
 在小范围内高效率地防守和反击

42. 创造容易截击的方法	(124)
掌握让对手回轻飘球的扣球	
43. 击球时的控制能力	(126)
无论以何种姿势都能打出斜线球	
44. 预测对手回击的球路向前击球的练习	(128)
看清来球路线和对手的缺点	
45. 穿越球和截击	(130)
打好穿越球	
46. 截击和截击时的平行站位	(132)
配合球的位置移动	
47. 放高球的对策	(134)
快速判断和反应，用削球回击高球	

后 记	(136)
-----------	---------

第一章

用进攻战胜对手



1. 不要过分依赖直线击球

将球击向对方空当

在初学者的比赛中，仅利用直线击球就可以轻易得分，取得胜利。然而只使用这种单一的打法，是不能进步的。具有中高级水平的人，最初的1~2个回合也许会采用直线击球，但必须注意对方的回球。当然，也能利用直线球打对方空当，给对手以威胁。由于对手对直线球会采取拦截的方法，所以，在比赛的开始阶段一定要多加注意。

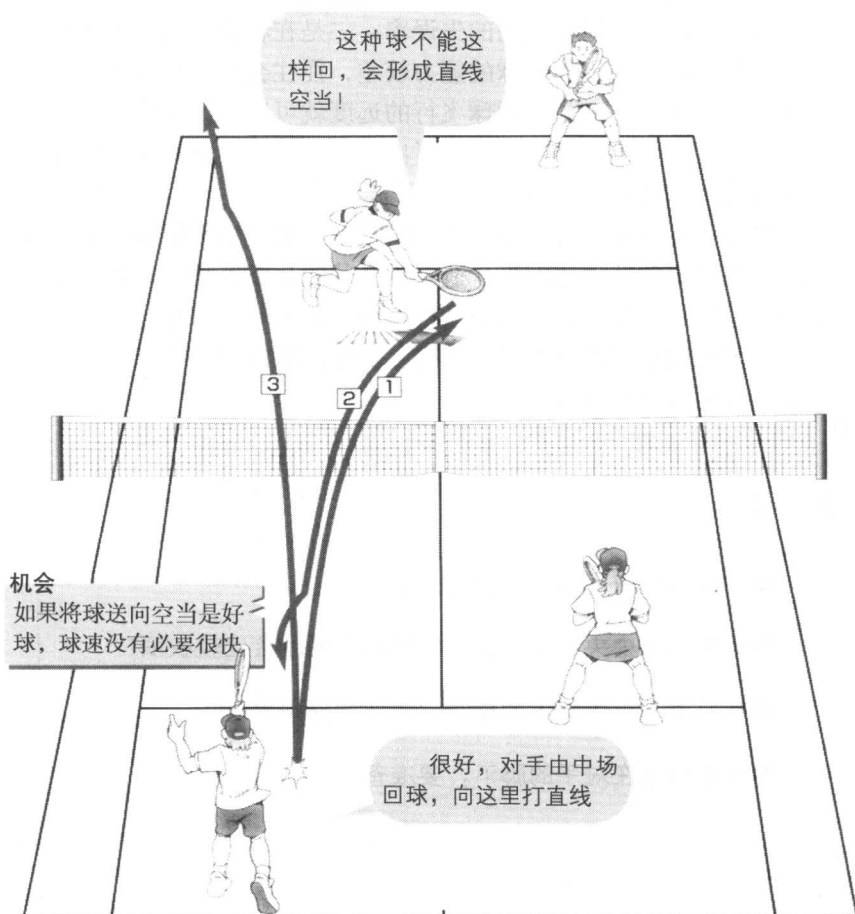
此外，关于利用直线击球得分，首先要注意如何利用对手击球后留出的空当。例如，对手由中场位置用截击回斜线球，接球时可采用向对手空当回直线球的模式。此时的击球因为是击向空当，所以，球速未必很快，只要准确就可以得分。

建 议

- 不要过分地依赖直线击球。
- 比赛的开始阶段要打直线球，应造成对方之间的抢打。
- 在打直线球之前重要的是安排发球战术。



调动场上位置再打直线



2-1. 由中央战术展开的模式

抢打同伴的球并将球击向对手脚下

众所周知，球网中央位置的高度较之两端要稍低一些，意识到这一点，就可以利用它。

采用回击球通过网中央的有利处有以下三点：一是因为球网相对低一些，可以降低过网的失误率；二是在将球击向大于单打场地的地带时，如果控制球的能力较差，往往会造成球出界，而击球通过网中央，只要注意球飞行的远度就可以了，即使方向稍微偏了一些也会落在场内，减少了出界的危险；三是对手回球时球的落点范围比较小。

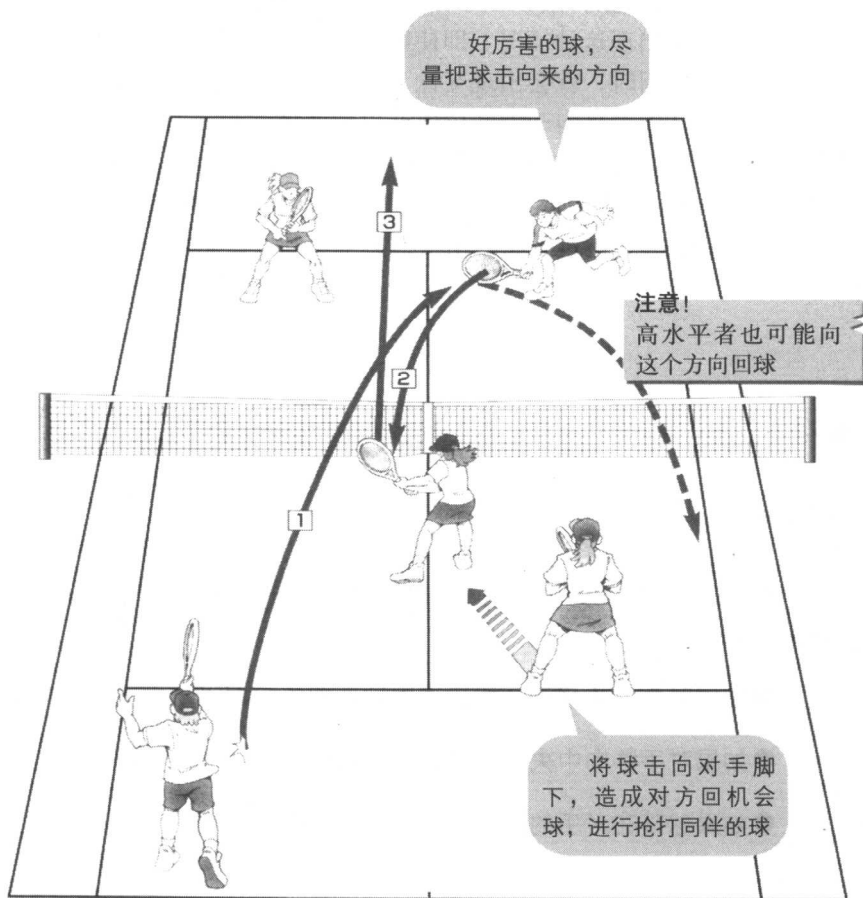
特别是在打落在对手脚下的球时，可以很好地利用球网的低度。落在脚下的球比较困难，造成机会球的几率也高，球如果落在中央位置的对对手脚下，对手就得斜跨一步击球。高水平者在大于单打场地的狭窄地带回球，往往会击向来球方向，所以，同伴可以抢打对方击回的球。

建 议

- 由球网中央回球时下网的失误少！
- 如果向网中央击球，对方回球的范围就会比较狭窄！
- 在打落在对手脚下的球时，也要由网中央过！
- 如果球落在对手脚下，要准备抢打同伴的球。



同伴抢打高的回球



2-2. 由中央战术展开的模式

要有意识地从网中央回球以制造空当

● 平行站位，前后距离很小。对于对手的这种站位，有意识地采用网中央回球能够有效地造成对方的空当。一定要试试看。

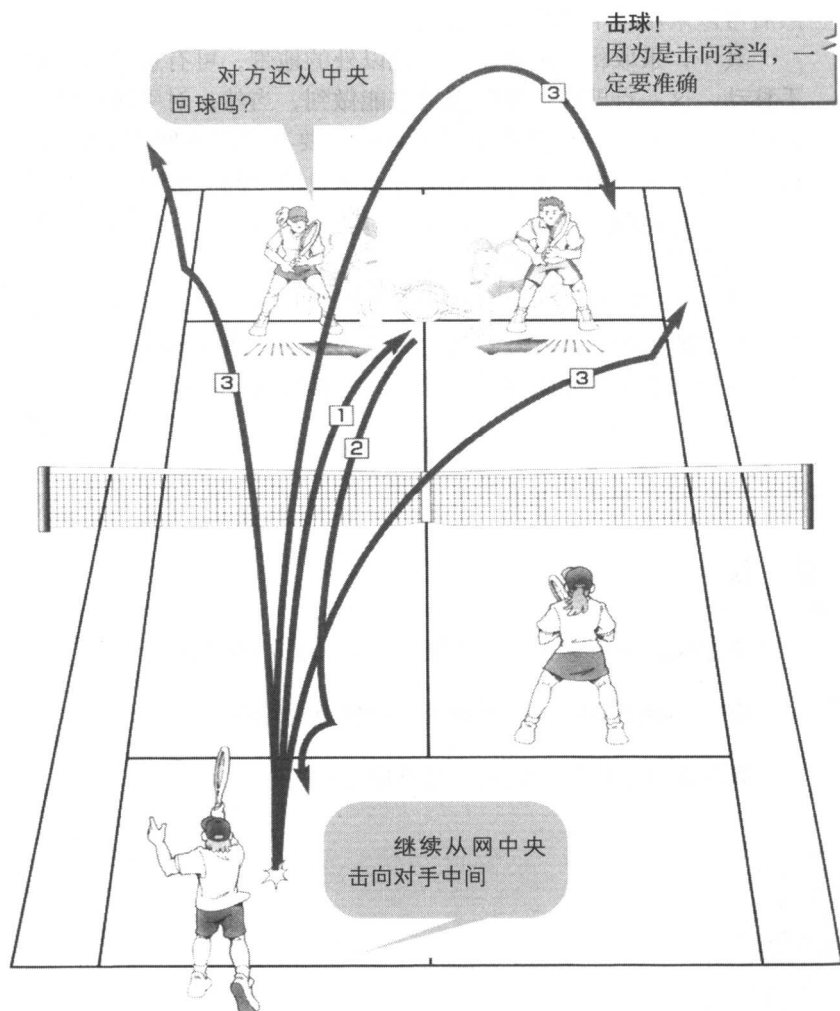
在双打中，这种站位往往难以妥善处理从网中央过来的球，而且双方都会出现这种情况。即使第一次将球击回，但第二次来球落到2人中间时，就会出现互让、出拍犹豫等现象，延误击球时机，并且2人会趋向于中间位置，以致造成空当，对方就会利用直线球或高球击向空当得分。虽然对方出现空当，如果过于急躁而用力扣球，有时也会出现击球失误，所以，球速不宜太快，一定要控制好球，准确地将球击向对方空当。

建 议

- 对于位置相同而且又站在界线上的对手，采用网中央回球更有效！
- 如果对手位置移动，第二次回球还要击向同一个地方！
- 如果对手移向中央，正好击向空当！
- 如果球落在对手脚下，要准备抢打同伴的球。



从网中央打直线球



2-3. 由中央战术展开的模式

破坏对方阵形，击向空当

发球后接对方的回球时，应继续准确地由网中央将球击回，然后可以采用以下两种进攻模式。

其一，采取将球击向单打场地以外的地带，可有效地迫使对手移动，这一点即使一般的选手也能做到，当然，对手接球也没有问题。然而，应该注意的是击球队员要有接对方回球意识，积极向前移动，而且将球击向对方两队员的中间。这时，自己的同伴不要忘记向前斜跨一步，注意对方回直线球，从而缩小对方回球的范围。

其二，采用放高球的方式，打乱对方阵脚，向前移动并决定采用截击还是扣杀对方好容易返回来的球。直接扣杀能力差的选手，可以扣杀反弹起来的球，并击向对方两队员之间。

建 议

- 如果对手将球击回，就要立刻考虑另外的方法！
- 刚开始不要过分强调球速，而要重视球路！
- 只要对手移动，就马上攻其空当！

