

軟式网球

指 导 要 点

成都体育学院

250497

软式网球指导要点

(财)日本软式网球联盟

王 代 才 译

成 都 体 育 学 院

翻 译 说 明

软式网球起源于日本，目前不仅在日本有七百万人从事该项运动，而且在美国、联邦德国、巴西、澳大利亚、扎伊尔、南朝鲜、香港、台湾等国家和地区也十分盛行，还成立了国际软式网球联盟组织负责该项运动的开展，每两年举行一次世界软式网球锦标赛。我国去年开始从日本引进了这个项目，现已在北京、沈阳、成都、上海等九所体育院校开展。

为了使软式网球能在我国很好地开展与普及，翻译了这本《软式网球指导要点》，它是日本竞赛指导委员会，再次研讨历来公认的《软式网球指导方法》基础上，加以修订的。其内容有基本技术、练习和比赛，指导三个主要部分。是培养软式网球教师、教练员的好教材。

这本指导要点译出后刘青同志从专项角度进行了校正，在此表示衷心感谢。由于本人对软式网球比较陌生，日语水平不高，所以问题一定不少，敬请读者批评指正。

王 代 才

1987年5月30日

这本指导方法的目的

1. 这本指导方法，体现了从初级到中级程度的软式网球指导方法的内容。日本软式网球联盟编辑的《日本软式网球教程》，就是根据这本指导方法来编写的。

2. 这本指导方法，是竞赛和指导委员会再次研讨历来公认的，为培养指导者的进修班使用的《软式网球指导方法》基础上加以修订的，今后还将继续进行研究和审核修订。

3. 这本指导方法，有三个主要内容：一、基本技术；二、练习和比赛；三、指导。当进行指导之时，有必要充分考虑选手那只手好使用、个性、技术水平、性别等诸因素。

1978年12月修订

目 录

这本指导方法的目的

一、基本技术.....	1
(一) 握拍方法.....	1
1. 握拍的种类.....	1
2. 各种握拍方法.....	1
3. 各种握拍法的优点.....	1
(二) 击反弹球.....	2
1. 击反弹球的种类.....	2
2. 击反弹球的技术要点.....	2
3. 打反弹球的平衡问题.....	8
4. 打反弹球技术的归纳.....	8
(三) 发球.....	9
1. 发球的特点.....	9
2. 发球的种类.....	9
3. 发球的技术要点.....	9
4. 抛球.....	10
5. 发球的要领和特点.....	10
6. 第二发球.....	11
7. 发球指示的归纳.....	11
(四) 截击腾空球.....	11
1. 截击腾空球的种类.....	11
2. 截击腾空球必须注意以下几点.....	11

3. 截击腾空球的技术要点	1 1
4. 截击腾空低球注意之点	1 2
5. 反手截击腾空球注意之点	1 2
(五) 扣杀	1 2
1. 扣杀的技术要点	1 2
2. 击球点	1 4
3. 反手扣杀注意之点	1 4
二、练习和比赛	1 4
(一) 练习	1 4
1. 练习的主要内容和要求	1 4
2. 练习方法	1 6
3. 使用各种练习注意之点	1 8
4. 练习时间的分配	1 9
5. 比赛赛季的练习	1 9
6. 队员平常应留意之地方	1 9
(二) 比赛	2 0
1. 前卫的活动(假动作)	2 0
2. 比赛中应留意的问题	2 2
3. 配合	2 3
(三) 整理环境进行练习	2 4
1. 球场	2 4
2. 生活	2 4
三、指导	2 4
(一) 指导	2 4
1. 考虑阶段的指导	2 5
2. 调整基本和个性的关系	2 5

3. 聘请有指导能力的教练发现问题	25
4. 给予暗示的方法	26
5. 区分不同能力而提高效果的方法	26
6. 观察练习场内的紧张气氛以及真刀真枪的实战程度	26
7. 在练习比赛中要养成记录的习惯	26
8. 指导者的天资 (发现问题的方法)	26
9. 对练习和指导方法要经常加以改进	26
(二) 对中学生和大学生进行指导时应注意之点	27
附录: 软式网球术语解释	28

一、基本技术

(一) 握拍方法

握球拍的方法通常就称握法。

1. 握拍的种类

一般有以下两种：

- (1)·横握拍法(也称西方式握法)。
- (2)·正手握拍法(也称东方式握法)。

2. 各种握拍方法

(1)·横握拍法：首先将球拍平放在球场地面上，然后握住拍柄，并将食指伸直附在拍柄的正上面，握拍位置不宜，再将食指移向拍柄右侧(以下均以右手握拍为例)。

※ 拍柄头在手掌中的位置，大多根据选手的性别、臂力、技术水平，以及前、后卫等情况进行调整。

(2)·正手握拍法：首先从横握拍的位置开始，将拍柄的一角扭向大拇指侧握住。

※ 根据个人特点，握法等或多或少有些差异。

3. 各种握法的优点

(1)·横握拍法：

- ①·适合大力抽球；
- ②·易于击高球；
- ③·适合挑高球；
- ④·适合于强有力地打法；
- ⑤·既便于正手打，也便于反手打。

(2)·正手握拍法：

①·适于抽低球：

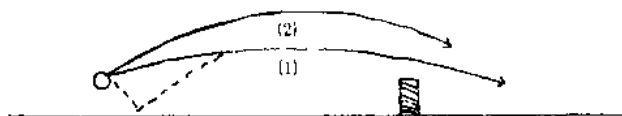
②·易于发旋转球等，应用范围广。

(二) 击反弹球

击反弹球，就是击地面上反弹起来的球。

1. 击反弹球的种类

根据击球后，球的运行轨迹，可分为如下几类：



(1)·平直球——把球击成与地面几乎平行，快而有力的球。

(2)·挑高球——把球打成比球网高得多，飞行路线好象半圆似的抛物线的慢球。

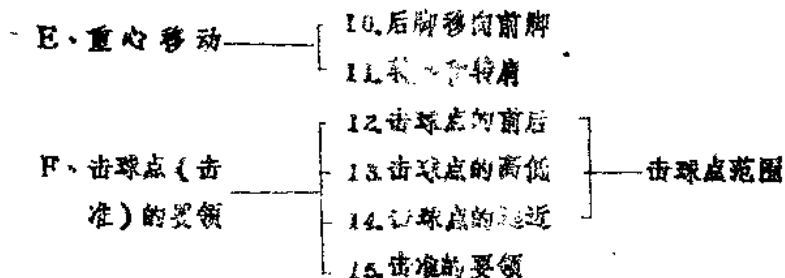
2. 击反弹球的技术要点

A·准备姿势

B·步 法 ————— 1. 脚的移动方法

C·击球姿势 ————— 2. 脚的姿势
3. 膝的姿势
4. 腰的姿势

D·挥 拍 ————— 5. 向后引拍
6. 向前挥拍
7. 击球点(击准)
8. 随球动作
9. 结束



※ 当挥拍击球时，协调上述要点，从而正确协调地完成击球动作。

现将技术要点分别叙述如下：

(1)、准备姿势：

右手握拍，左手轻轻地护住球拍颈部，采取屈膝降低身体重心的宽舒姿态，以便于快速地向前后左右移动。

(2)、步法：

在击球动作中，步法尤为重要。因为求使步法轻快而有节奏、脚的移动：

①、不宜在移动过程中击球，应待脚的移动停止后，正确运用击球动作击球；

②、如果移动尚未停止就过早击球，击球的准确性就会受到影响，把球击歪。

(3)、击球姿势：

①、脚的姿势

A、当正手击球时，一般是采取左脚与击球方向平行的击球姿势；而反手击球时，一般是将右脚向击球点方向靠近。

B、击球时两脚距离稍比肩宽，过宽或过窄都不利于重心的移动。

C、准备击球时，重心脚（后脚）是击球动作之基点，大致与打球方向成直角。

D、确定重心脚位置的时间，是与球跳起的时间大致相同。

②、膝的姿势

屈膝，膝关节，重心稍移向脚尖。

③、腰的姿势

要尽量降低重心，以易于腰的转动。

④、充分利用非持拍手

要充分利用左手去帮助身体保持平衡和腰的转动。

(4)、挥拍

①、向后引拍：

A、从准备姿势开始，把短拍引向后方，不能过晚。如果过晚，将会造成向前挥拍击球的被动，这就不可能实现自己想要打好的球。

B、确定重心脚的位置，与完成引拍的时间和球跳起的时间，大致是同时为好。在这之前的一瞬间，球拍成静止状态。

C、向后引拍结束时，拍头的高度就是理想的击球点高度，这也便于实现更好向前挥拍的目的。希望向后引拍的轨迹与向前挥拍的轨迹一致。但是，为了有效的指导，对初学者来说，要打好处于腰部位置高的来球，手腕大致在胸的位置。

D、正手击球时，两肩与向后引拍的手腕大体在一直线上。而反手击球时，当引拍时重心移到后脚，同时形成扭转腰部的击球姿势。

E、向后引拍时，手腕和肩必须放松。

②、向前挥拍：

在击反弹球时，根据击球点的不同高度有三种挥拍法。

A、击低球

打法，为了便于挥拍，使球产生旋转，球拍的前端要向下。

特点：球沿着击球方向成抛物线稳定运行。

击球点高度：在比腰低的高度击球。

B、侧面横击球

打法：与球场地面平行挥拍。

特点：球呈直线而有力，飞行距离较远。

击球点高度：在齐腰或稍比腰高的位置。

C、击高球

打法：当球高高跳起时，把球拍前端高举并从最高点打下去。

特点：这种攻击性的球，是得分的主要手段。

击球点高度：击球点与肩高或比肩更高。

※ 关于学习向前挥拍的顺序

初学者首先是学习击低球，然后以侧面横击球、击高球的顺序进行学习。

③、随球动作

由于随球动作是指将球击出后的挥拍动作，所以要做到无论是抽低球、横抽球、抽高球等，都要根据各自的特点，并按照击球的性质进行，决不要不合理地硬干，随球动作要自然，并有利于下一动作的进行。

④、重心的移动

向后引拍完成时，身体重心在后脚上；向前挥拍时，身体重心则向前脚移动；当向前挥拍结束时，身体重心几乎全部落到前脚上了。

⑤、腰的扭转

第1，为了增加击球力量，不仅要运用手腕的力量，也要利用腰转动的力量。

第2，反手击球时，腰的转动尤为重要。

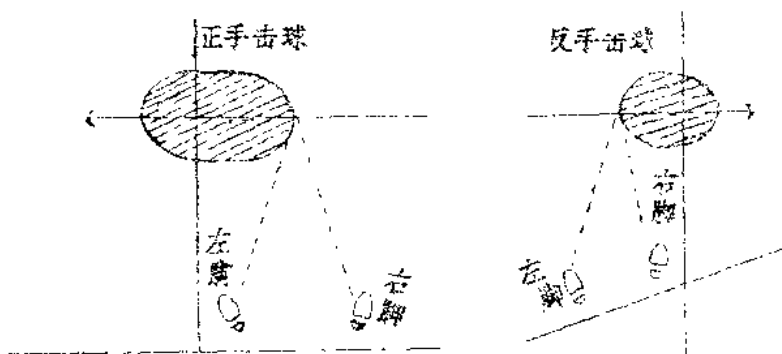
⑥、转肩

肩和腰转动的方向大体是一致的。同时由于强调腰的转动，必然增加肩的转动，因此两者是相互关联的。

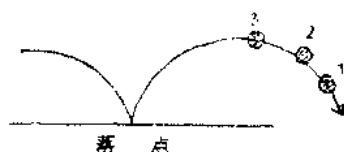
(5)、关于击球点

击球点有前后、高低、远近之别，但是击球点应该在什么位置好呢？这是一个很重要的问题，各种击球的效果都取决于击球点的正确与否。

(1)、打反弹球时击球点的平面位置



(2)、击球位置



击球点1——抽低球

击球点2——侧面横抽球

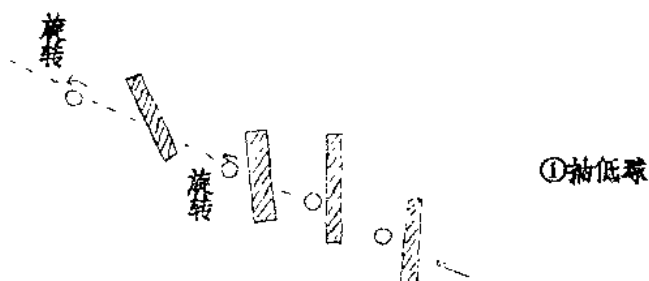
击球点3——抽高球

(6)、击准

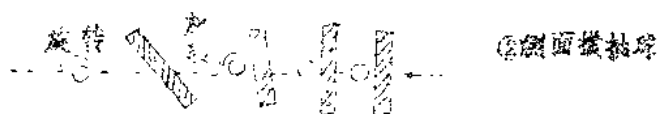
根据其不同来球，怎样才能击准呢？

在挑高球时，大致从球的下面开始用力完成，而抽球时却有如下

几种：



①抽低球



②侧面横抽球



③抽高球

①、抽低球

向前挥拍过程中，球拍前端向下，当球拍面靠近球时，球拍前端开始上升，使球拍以平面对准球，进行抽球动作，使击出去的球产生旋转。

②、侧面横抽球

挥拍时，要使球拍与球场地面平行挥动，并在平面上击准球。

③、抽高球

A、用力抽球时（离球网远的情况） 在肩高或者比肩更高的部位击球，球拍在击准球时随着转动。

B、不用力抽球时（离球网近的情况）在肩高或比肩高的部位击球，球拍不用力转动（平面），而是以随球动作完成。

3. 击反弹球的平衡问题

打反弹球，必须取得身体的平衡，从步法开始到完成击球动作是通过如下要素表现出来的。

(1)、脚尖——使其能做到快速移动。

(2)、脚的移动——根据来球，以脚的移动，来实现调节球和身体位置。

(3)、屈膝——是重心移动的基础。

(4)、扭转肩和腰——有助于完成重心的移动。

(5)、肘关节的屈伸——使击球具有稳定性。

(6)、左手的配合——左手的配合对于保持身体的平衡是很重要的。

4. 击反弹球技术的归纳

(1)、所谓理想的打法

作为实战需要，虽然打快而有力的平直球是很厉害的，但是如果前卫的技术水平高的话，可以同时并用挑高球的立体战术。

由于自由自在地把整个球场作为平面的和立体的来使用，这就进入了打款式网球的最高阶段。所以希望大家了解这些情况，并在各阶段把各种击反弹球的方法学到手。

(2)、加强抽球动作的优点

①、打的球落到对方场区之后也不减其威力。

②、打的球离开球拍之后，一直上升到越过球网，由于一越过球网就下降，所以很少出界。

③、使用抽高球，球的速度快，便于加强控制。

(3)、使用反手击球应注意之点

①、在正手击球中，其原则是采取平行击球姿势；而在反手击球

中，其原则是由球员采取右脚向击球点靠近的姿势。

②、当引拍时，将身体重心放到后脚上，同时扭转腰部作好击球准备。

③、在引拍时，要象正手击球那样，动作幅度不要太大，由于击球点的范围窄，所以击球点要比正手击球的击球点稍前。

（三）发球

1. 发球的特点

发球，是发球队员进行攻击的武器，因此发球必须做到如下几点：

- ①、发球务必要准确。
- ②、必须使发出去的球击中对方的短处，并使对方防不胜防。
- ③、必须使发出去的球有速度和变化。

2. 发球的种类

根据球的旋转程度，将发球划分为如下几种：

- (1)、平直球：几乎不旋转。
- (2)、削球：象削掉薄薄的一层东西那样发球，使球产生转动。
- (3)、旋转球：使球强烈而有顺序的旋转。
- (4)、逆转球：使球向左旋转。
- (5)、切球：发球动作就好象要使球变形那样用力切球，从而使球产生旋转。

3. 发球的技术要点

(1)、握法

- ①、适宜于横握拍的发球有：平直球、逆转球。
- ②、适宜于正手握拍的发球有：削球、旋转球、切球。

(2)、发球姿势

通常采取与打球方向平行的姿势，但是往往根据握法和不同的发

球。发球员采取右脚稍微有点向球靠近的姿势。

4. 抛球

为了发球，用手将球短距离抛起的动作叫抛球。根据不同的发球，抛球也不一样。为了做到把球打准，通常向头的上方抛球。需要强调的是，抛球不是用手捏前端，而是用整个身体以及手腕的力量把球向上抛起。

5. 发球的要领和特点

(1)、发平直球

方法：击球时，拍面正对打球方向，球拍不转动。

特点：这样的发球适合于初学者，如果能用力并且在最高点击球的话，那将成为最有速度的球。

(2)、发高削球

方法：击球时，球拍切由高抛球的右上部，球拍要转动。

特点：这种球不仅具有旋转，而且具有速度和准确性。攻击力较强。

(3)、发侧削球：

方法：击球点在肩和胸之间，当球拍贴近球的下部时，将球抽由下向上挥击，以增加一定的逆旋转。

特点：这种球落地后反弹低，而且停留时间短，很少被对方反击，多用于二次发球。

(4)、发逆旋转球

方法：球向头的前上方抛出，球拍从球的右后方向左前方挥出切击球的右后部，使球产生左旋转。

特点：虽然发这种球的速度不太快，但是可用于攻击对方的反手击球。

(5)、发下旋球