

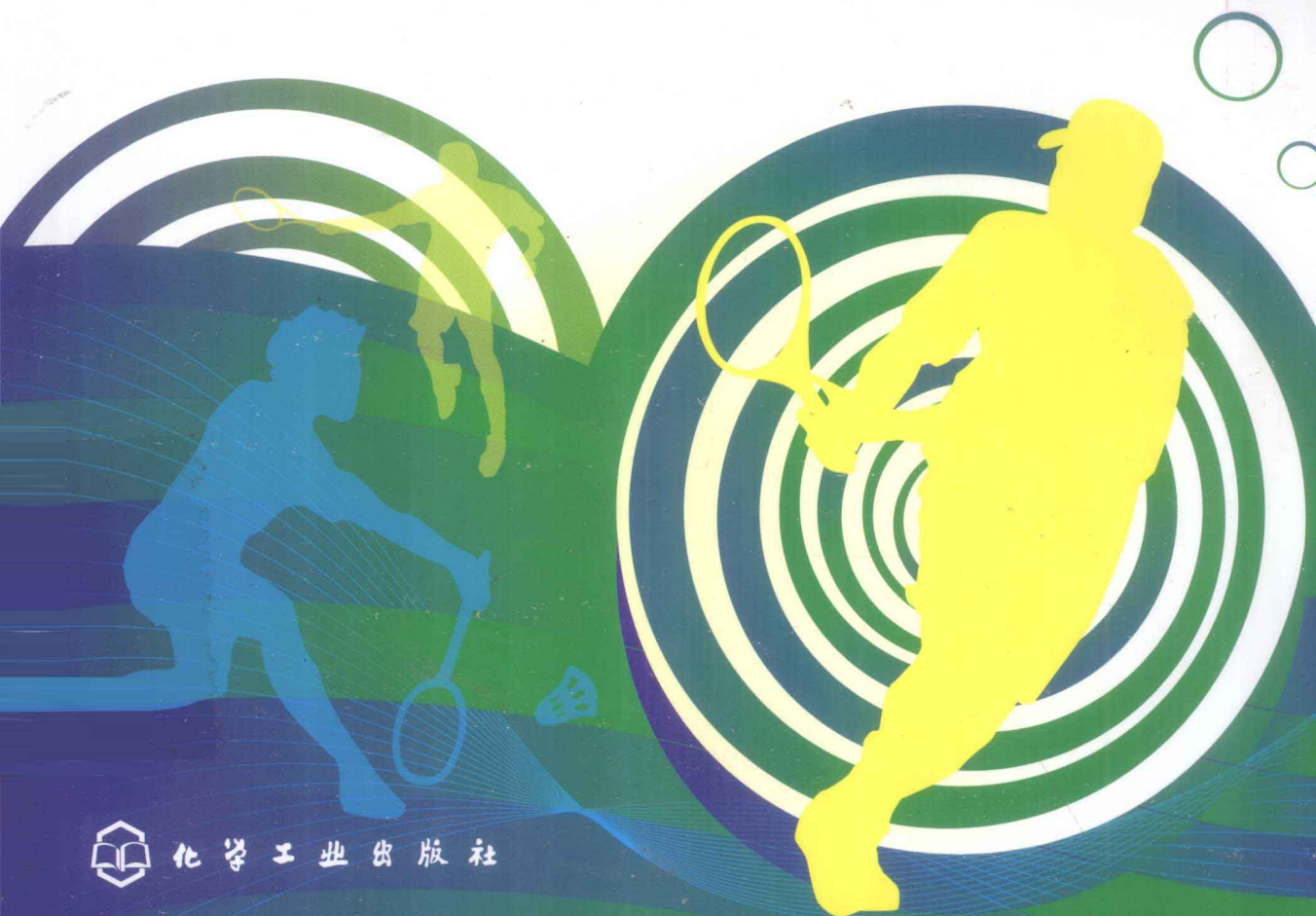
普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

# 网球 羽毛球

WANGQIU YUMAOQIU

李 静 庞宏陆 主编



化学工业出版社

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编 林吉阳

# 网球 羽毛球

WANGQIU YUMAOQIU

李 静 庞宏陆 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

# 丛书编委会名单

编委会顾问：宋毛平 郭蔚蔚

编委会主任：林克明 姜建设

编委会副主任：崔东霞 张振东 赵子建 李 红 齐秉宝 卢振华

王晓全 孙 红 俞海洋 吴艳丽

编委会委员：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 党希平 冯 艳 郭 宏 郭红卫 韩冰楠

洪国梁 黄海涛 黄迎兵 姜建设 李 红 李 静 李 伟

李 颖 林克明 刘 杰 卢振华 马襄成 庞宏陆 齐秉宝

乔 柱 孙 红 王晓全 王 晏 王 跃 吴 健 吴绪东

吴艳丽 徐虎波 杨 黎 杨 林 叶新江 俞海洋 张绍通

张振东 赵广涛 赵 聂 赵子建

## 《网球 羽毛球》编委会名单

主 编：李 静 庞宏陆

副主编：韩冰楠 李 颖 孙满意 詹 静

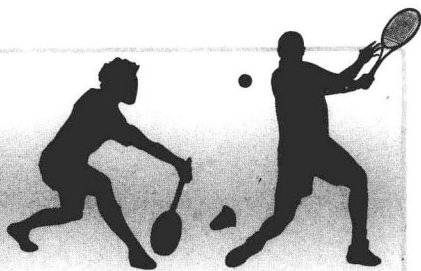
编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

崔梦瑶 董金焕 韩冰楠 郝一匡 胡睿哲 李 静 李 娜

李 颖 孟宪东 庞博龙 庞宏陆 孙满意 王子栋 杨明哲

詹 静 张 迪 张立营 张倩倩

WANGQIU  
YUMAOQIU



## 序

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

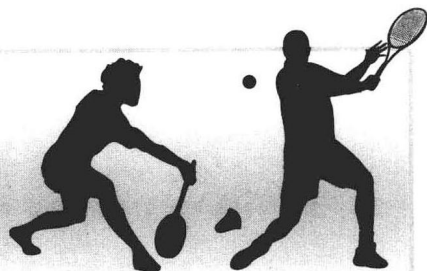
本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

李平

2012年2月



WANGQIU  
YUMAOQIU



## 前言

近年来，网球运动因中国网球金花的出色表现而为人们所接受并得到空前快速发展，羽毛球运动由于我国选手代表着世界最高水平而被民众追捧，这两项运动都是当今社会健身、娱乐、交友的重要手段，深受人民群众喜爱。我国高校网球、羽毛球运动普及率高，网球、羽毛球选项课在大学体育教学中占有重要地位。《网球 羽毛球》分册是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校网球、羽毛球选项课教学、训练的需要而编写的。全书用简单而生动的语言将网球、羽毛球的基本理论知识、基本技术、基本战术，初学者容易掌握的训练方法，简单易行的专项素质训练方法进行了介绍。同时运用大量图片将网球、羽毛球的技术动作要领、用力方向、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于网球、羽毛球初学者自学自练，又有利于网球、羽毛球选项课学生选择性地学与练。

本书由李静、庞宏陆担任主编，韩冰楠、李颖、孙满意、詹静担任副主编。具体编写分工为：李静（第二章、第三章），庞宏陆（第六章、第七章），韩冰楠（第一章第一节、第四章、第五章），李颖（第一章第二节、图片整理、插图绘制），孙满意（第八章），崔梦瑶（第九章），詹静（第十章）。初稿完成后，由李静、庞宏陆分别进行统稿和定稿。本书网球部分的图片模特由李娜和郝一匡担任，羽毛球部分的图片模特由庞博龙和张迪担任。参加编写工作的还有：张立营、胡睿哲、孟宪东、杨明哲、张倩倩、董金焕和王子栋。在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2011年10月

WANGQIU  
YUMAOQIU



# 目 录

## 第一篇 网球

### 第一章 网球运动的起源与发展 /2

#### 第一节 网球的起源与发展 /2

#### 第二节 网球赛事 /4

### 第二章 网球基本技术 /7

#### 第一节 握拍——细节决定成败 /7

#### 第二节 正、反手击球——核心技术 /8

#### 第三节 发球——自己能够掌握的得分手段 /11

#### 第四节 接发球——比赛中最重要的一拍球 /14

#### 第五节 截击球——利剑在手 /16

#### 第六节 挑高球——初、中级水平的得分法宝 /19

#### 第七节 高压球——击球位置比球速更重要 /21

#### 第八节 放小球——偶尔为之 /23

#### 第九节 反弹球——随机应变的技术 /24

### 第三章 网球基本战术—技术的组合 /26

#### 第一节 战术 /26

#### 第二节 战术的训练方法 /27

#### 第三节 如何比赛 /37

### 第四章 网球身体素质 /43

#### 第一节 力量素质 /43

#### 第二节 速度素质 /49

#### 第三节 耐力素质 /51

第四节 灵敏素质 /51

第五节 柔韧素质 /52

## **第五章 网球场地与规则 /54**

第一节 网球场地与器材 /54

第二节 如何组织比赛 /55

第三节 网球规则 /58

第四节 比赛欣赏及注意事项 /67

# **第二篇 羽毛球**

## **第六章 羽毛球运动的起源与发展 /70**

第一节 羽毛球运动的起源与发展 /70

第二节 世界重大羽毛球赛事与名人 /71

## **第七章 羽毛球基本技术 /76**

第一节 握拍——羽毛球运动最基本的技术动作 /76

第二节 发球——谨慎的第一拍 /78

第三节 击球——各种挥拍艺术的集合体现 /83

第四节 步法——“动如脱兔” /97

## **第八章 羽毛球基本战术 /104**

第一节 战术理论分析 /104

第二节 单打战术 /105

第三节 双打战术 /109

## **第九章 身体素质的练习 /112**

第一节 力量练习 /112

第二节 速度与灵敏度练习 /114

第三节 耐力练习 /115

第四节 柔韧性练习 /115

## **第十章 羽毛球场地与规则 /117**

第一节 羽毛球场地 /117

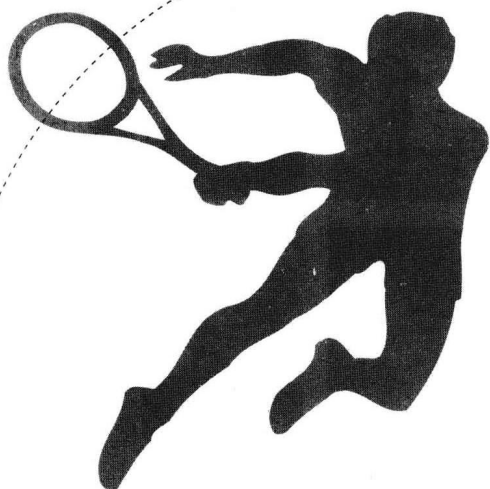
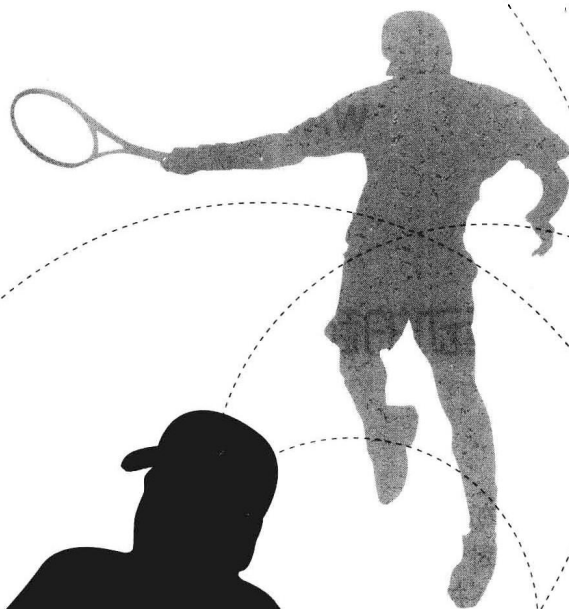
第二节 羽毛球规则 /119

## **参考文献 /128**



WANGQIU

# 第一篇 网球





## 第一章 网球运动的起源与发展

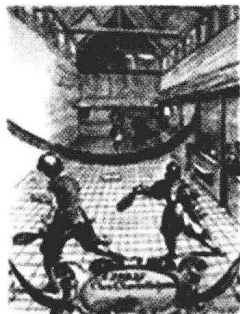
### 本章要点：

本章主要讲述网球运动的起源、发展和普及，同时讲述了大家比较感兴趣的一些问题，如：网球比赛的级别是如何划分的？世界网球组织机构是什么？大家都知道网球比赛的奖金高，到底是多少呢？四大公开赛、大师杯、黄金赛、巡回赛、卫星赛等大大小小的网球比赛是谁组织安排的呢？四大网球公开赛有什么不同？它们的区别是什么？它们各自的魅力在哪里？这些有趣的问题，让我们一一来找寻答案吧！

### 第一节 网球的起源与发展

网球运动被戏称为绿色鸦片，因为只要参与其中就会越来越上瘾。它诞生于12～13世纪的法国，成型于英国，普及和受到热捧在美国，不仅具有较高的锻炼价值，也很具有很强的观赏性，网球比赛既能够锻炼人顽强拼搏、奋力进取的意志品质，又能够培养坚持到底、永不放弃的精神。

#### 1. “掌球戏”——网球的起源



在12～13世纪，法国的传教士为了打发枯燥无味的教堂生活，玩起了用手掌击球的游戏，成为法国贵族的娱乐游戏，并称之为“掌球戏”，这就是最初的网球运动雏形。到1877年，网球场看起来与现在基本无异了，英语tennis一词是从法语演变而来的。1887年以后草地网球相继传入加拿大、斯里兰卡、捷克斯洛伐克、瑞典、印度、日本、澳大利亚、南非等地，随着越来越多的名门贵族把网球运动带入其殖民地，网球运动在全世界发展起来。

#### 2. 网球运动的发展与普及

1877年全英俱乐部利用最新设计的长方形球场和更近似于我们今天所使用的记分制，举办了他们的第一次网球比赛。1874年网球运动传到美国并且迅速得到普及，巡回赛在全国各地展开，第一个正式球俱乐部在新奥尔良成立。1881年，世界上出现了第一个全国性的网球协会，即美国全国草地网球

协会。1887年，开始举行美国草地网球女子单打锦标赛，女子双打和混合双打分别开始于1890年和1892年。1896年在雅典举行的现代第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。1919年，法国的优秀网球女子选手苏珊妮·琳格在一次比赛中，击败了曾蝉联四届温布尔顿网球锦标赛冠军，并且先后6次取得单打和双打冠军。她第一个穿上了令人刮目相看的无袖短衣、短裙，打破了英国多年规定的传统服装禁锢，为改革女子网球服装作出了不可磨灭的贡献。1912年3月1日成立了国际网球联合会，总部设在巴黎。

### 3. 网球比赛的级别划分

世界网坛的赛事非常多，它们是按奖金和获胜积分划分的。奖金越高，级别就越高，积分也越高。四大满贯是网坛奖金最高、积分最多的顶级赛事。

| 赛 事               | 积 分   | 赛 事            | 积 分  |
|-------------------|-------|----------------|------|
| 四大满贯              | 2000分 | 挑战赛 100000     | 100分 |
| 巴克莱ATP世界巡回赛总决赛    | 1500分 | 挑战赛 75000      | 90分  |
| ATP世界巡回赛大师1000系列赛 | 1000分 | 挑战赛 50000      | 80分  |
| ATP世界巡回赛500系列赛    | 500分  | 挑战赛 35000 +H   | 80分  |
| ATP世界巡回赛250系列赛    | 250分  | 希望赛** 15000 +H | 35分  |
| 挑战赛 125000 +H     | 125分  | 希望赛** 15000    | 27分  |
| 挑战赛 125000        | 110分  | 希望赛** 10000    | 18分  |

注：各级比赛的积分与奖金挂钩，亚军积分为冠军的70%，四强为45%，以后逐渐递减。+H表示积分或奖金更高。

大师系列赛有十站：加拿大大师赛、汉堡大师赛、罗马大师赛、马德里大师赛、辛辛那提大师赛、巴黎大师赛、迈阿密大师赛、蒙特卡洛大师赛、印第安维尔斯大师赛和上海大师赛。

### 4. 世界网球组织机构

国际网联是世界网球组织的最高权力机构。ATP是世界男子职业网球协会的英文缩写，成立于1972年，是世界男子职业网球运动员的“自治机构”。WTA是世界女子职业网球协会的英文缩写，成立于1973年，它是世界女子职业网球选手的自治组织。

### 5. 网球比赛的奖金

奖金数额高也是人们关注网球的一个原因。在允许职业网球选手参加各种比赛以来，其奖金数额更是逐年增加：

☆ 2010年美国网球公开赛男、女单打冠军奖金170万美元；男、女双打冠军奖金42万美元；混双冠军奖金15万美元。

☆ 2010年澳大利亚网球公开赛男单打冠军奖金200万澳元；2009年女子单打冠军奖金162万澳元；男、女双打冠军奖金45万澳元；混双冠军奖金13.4万澳元。

☆ 2010年温布尔登网球公开赛男、女单打冠军奖金100万欧元；男、女双打冠军奖金24万欧元；混双冠军奖金9.2万欧元。

☆ 2009年法国网球公开赛男、女单打冠军奖金106万欧元；男、女双打冠军奖金31.2万欧元；混双冠军奖金10万欧元。



## 第二节 网球赛事

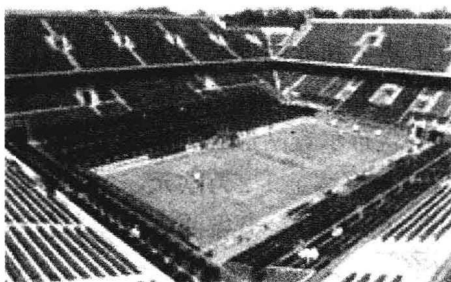
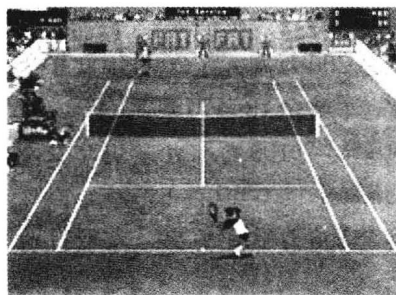
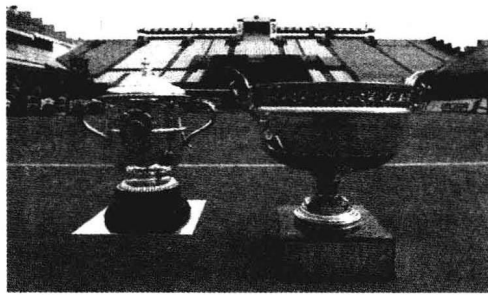
### 1. 温布尔顿草地网球锦标赛——最古老、最绅士的网球赛事

温布尔登网球锦标赛通常举办于6月或7月，是每年度网球大满贯的第3项赛事，创办于1877年，至今已有128年的历史。温网球员的比赛服只能是白色且场边不安排广告。获得温网冠军最多的选手分别是桑普拉斯：7次；费德勒：6次；比约博格：5次；纳夫拉蒂诺娃：9次；格拉芙：7次；大威廉姆斯：5次。



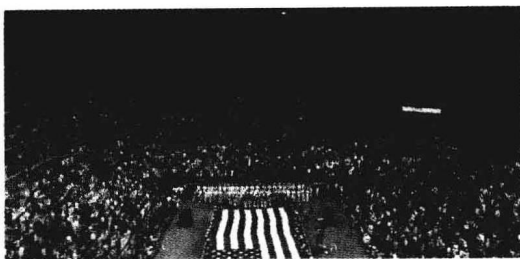
### 2. 法国网球公开赛——比赛时间最长的网球赛事

法国公开赛的场地设在建于1927年的罗兰·加洛斯体育场，是法国网球黄金时期的象征，通常在每年的5月至6月举行，是继澳大利亚公开赛之后，第二个进行的大满贯赛事。法国公开赛规定每场比赛采用5盘3胜淘汰制，一场比赛打上4个小时是司空见惯的。罗兰·加洛斯体育场使许多顶级高手遭遇滑铁卢，不少大牌球星在另三项大满贯赛事中出尽风头，却苦于法网冠军总拿不到手，麦肯罗、贝克尔、桑普拉斯都没能在这片红土场上获得胜利，现代红土之王是纳达尔。法国网球公开赛被称为“四大公开赛”球速最慢、最好看的赛事。



### 3. 美国网球公开赛—商业化程度最高的网球赛事

美国网球公开赛是每年度第4项也是最后一项网球大满贯赛事，通常在8月底至9月初举行，赛事共分为男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打五项，也没有青少年组比赛。目前男、女单打的冠军都可获得1百万美元以上的奖金。美网历史上第一个男单冠军被纽波特俱乐部的卡西诺获得。美国公开赛是仅有的在大部分球场设有照明设备的大满贯赛事，电视转播能够延伸到晚上的黄金时段，目的是创造更高的收视率。美网是奖金最高的网球赛事。



### 4. 澳大利亚网球公开赛—最富有激情的网球赛事

澳大利亚网球公开赛是四大满贯赛事中每年最先登场的，通常于每年1月的最后两个星期在澳大利亚第二大城市墨尔本举行。澳大利亚公开赛自1905年创办至今，已经走过了一百多年的历史，是四大公开赛中 youngest 的一项赛事。澳大利亚选手获得了1980年之前历届比赛的大部分冠军，20世纪60年代是澳大利亚网球的黄金时期，罗德·拉沃、罗伊·爱默生和玛格丽特·史密斯·考特三人几乎包揽了所有的冠军。从1988年澳网进驻墨尔本公园以来，还没有澳大利亚本土选手获得过澳网男女单打冠军。2010年澳网我国选手李娜和郑洁双双打进大满贯赛事四强，开创了两位亚洲球员会聚四强的先河。2010年澳网的总奖金达到2410万澳元，澳网吉祥物是澳大利亚国宝考拉。



### 5. 戴维斯杯赛和联合会杯赛——最重要的团体网球赛事

联合会杯网球赛是每年一度的世界女子网球团体赛，它是1963年为庆祝国际网联成立50周年创办的。联合会杯网球赛是和戴维斯杯赛齐名的团体赛事，是各国网球整体实力的大检阅。第一届联合会杯比赛在伦敦的女子俱乐部进行，共有16支代表队参加。联合会杯赛每年进行一次，至2008年已进行了46届。随着女子网球运动的不断普及，参赛国家也逐渐多起来。



联合会杯网球赛仿效戴维斯杯实行“联合会杯新赛制”，由上年联合会杯赛四分之一决赛的8个队组成世界组，其余8个队组成A组。这两组采用一次主场和一次客场的比赛方法。在世界组中，第一轮获胜的4个队进行半决赛，第一轮失败的4个队与A组中获胜的4个队进行比赛，比赛中获胜的队进入下年底世界组。A组中第一轮失败的队同各区中获胜的队进行比赛，然后由4支获胜的队进入下年度A组比赛。4支失败的队则参加下年度的区级比赛。

## 你知道吗？

“大满贯”是网球运动的王冠，是指一位或一对网球运动员在同赛季获得温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、澳大利亚网球公开赛和法国网球公开赛这四大比赛中均获得冠军。世界上第一位获得“大满贯”称号的网球选手是1909年5月18日出生的英国男子网球运动员费雷德里克·约翰·佩里。

### 思考题：

1. 国际网球三大组织机构是什么？是何时成立的？它们各自承担什么职责？
2. 世界网球赛事的级别是如何划分的？最高级别的网球赛事是什么？
3. 大师系列赛共有几站？分别是什么？



## 第二章 网球基本技术

### 本章要点：

本章是本书的重点，笔者用简单生动的语言讲述了包括正、反手击球，网前截击，发球，高压球，放小球等技术的动作要领、练习方法、容易犯的错误及纠正方法。

**小贴士：**理论是基础，当你在打得不好或者感觉没有什么进步的时候，首先必须考虑这些最基础的东西。

### 第一节 握拍——细节决定成败

握拍虽然简单，但是非常重要，它能帮助你更好地运用球拍，打出漂亮而有力量球。球拍是手臂的延伸和手掌的扩大，不正确的握拍会影响网球技术的进步。我们一起来学习握拍吧！握拍基本方法有4种：东方式握拍、大陆式握拍、西方式握拍和双手握拍。

#### 1. 握拍动作要领

(1) 东方式握拍：嗨，我们来学习握拍吧！东方式握拍很简单，把右手平贴在拍子的网面上，手顺着拍面滑下至拍柄，手握紧拍柄，就OK啦（图2-1-1）。

(2) 西方式握拍：西方式握拍就更简单了，把拍子平放到地上，然后握住拍柄拿起来（图2-1-2和图2-1-3）。好多著名网球选手用的就是这种握拍方法，比如天王费德勒。

(3) 超西方握法：为了使球更加旋转，就有了超西方

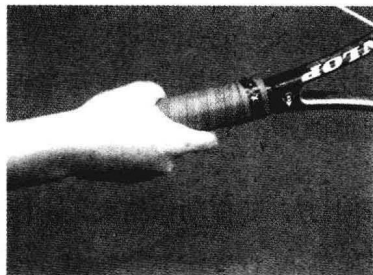


图2-1-1 东方式握拍



图2-1-2 西方式握拍1

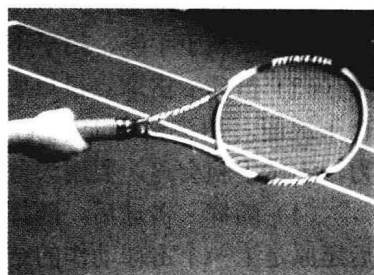


图2-1-3 西方式握拍2



图2-1-4 超西方握法

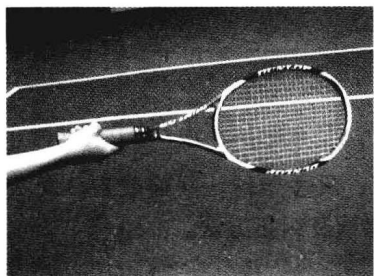


图2-1-5 双手握拍法

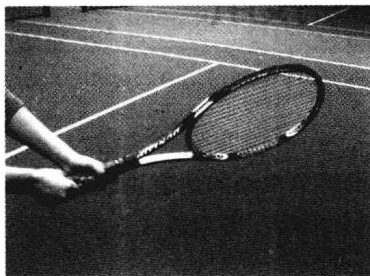


图2-1-6 握拍示意图

握法，在西方握法的基础上，握拍手再向右转一些。世界上正手击球旋转速度最快的网球选手纳达尔用的就是超西方握法（图2-1-4）。

（4）双手握拍法：双手握拍是右手用东方式握住拍子，左手握住右手的一半，然后双手握紧（图2-1-5）。

## 2. 握拍练习方法（图2-1-6）

- （1）闭上眼睛左手拿拍子，然后用右手去握拍，看看握得是否正确。
- （2）将拍子放在地上，原地转三圈，再去拿拍子，看看握得是否正确。
- （3）左手轻拿拍颈，右手握拍转动，停止后看看握得是否正确。

# 第二节 正、反手击球——核心技术

正、反手击球是网球技术中用得最多的、最基础、最有效的技术，是网球选手的重要进攻技术。

## 一、正、反手击球动作要领

### 1. 正手击球动作要领

（1）准备：是基础，也是学习网球最重要的一个环节，不要小看它呀！我们一起来学习吧。右手握拍，左手轻轻地托住拍子颈部。拍头指向前方，双脚分开站立，两膝微屈、放松，上身稍前倾，身体重心放在两脚的前脚掌上。两眼注视对方，观察对方的动作，准备迎击对方的来球（图2-2-1）。

（2）引拍：引拍的时机很重要，要尽量早引拍。来球时，转身上左脚，同时球拍向后引，拍头要高于手腕，拍子不要引得太大，基本和身体平行就行（图2-2-2）。

（3）击球：击球点很重要，基本在左脚的位置就可以，高度在腰部，注意拍面要尽量垂直于地面，拍头略高于手腕，击球后手臂不可停顿，要跟着向前随挥。记住不要用手腕发力，不然手腕会疼，要用大臂挥动带动小臂击球（图2-2-3）。

（4）随挥：击球后，随挥动作要做完。拍头随惯性挥到左肩上方，随挥动作结束。击球后还原是上一个击球动作的结束，也是下一个球的开始（图2-2-4）。



图2-2-1 准备

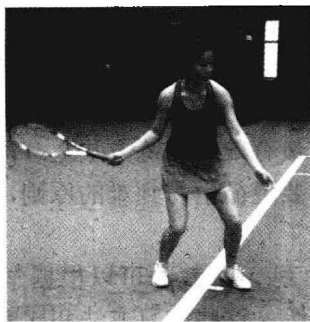


图2-2-2 引拍

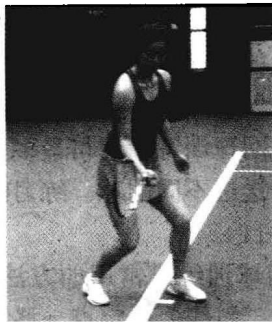


图2-2-3 击球

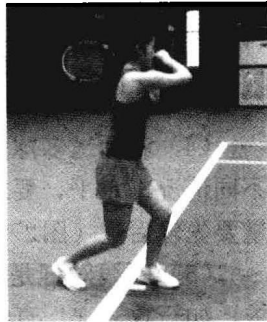


图2-2-4 随挥

## 2. 反手击球动作要领

(1) 准备：反手抽击球的准备姿势与正手击球的准备动作一样，两膝微屈、放松，上身稍前倾，身体重心放在两脚的前脚掌上。两眼注视对方，观察对方动作，准备迎击对方的来球（图2-2-5）。

(2) 引拍：强有力的引拍是打好反手击球的关键，看到来球，首先转身上右脚，在引拍的同时，准确地握在反手位，握拍的手臂要靠近身体并保持适当弯曲。引拍的方向是向身体的左后侧，不是向腰后方。尽量使身体形成扭紧状态，以便于击球时发力。当然，重心一定要低。阿加西是世界上最好的双反选手，他的引拍是最到位、最有力的（图2-2-6）。

(3) 击球：反手击球比正手稍晚一点，击球点在右脚的侧前方。当前挥时拍面要垂直地面，击球时，要朝向球网转腰、转肩，利用转体的力量使身体重心前移。右臂贴住身体，使网球拍由下向上挥出，击球的中部（图2-2-7）。

(4) 随挥：击球后，身体顺势转向球网，在跟进动作时，网拍和手臂充分伸展，使网拍挥到身体的右前上方，身体转向球网，然后迅速还原成准备姿势（图2-2-8）。

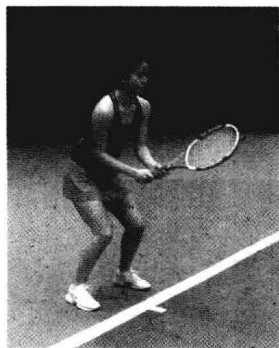


图2-2-5 准备



图2-2-6 引拍

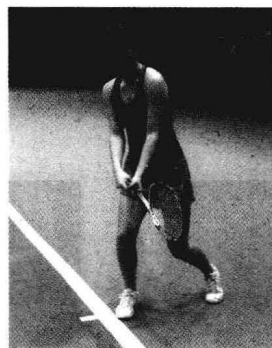


图2-2-7 击球

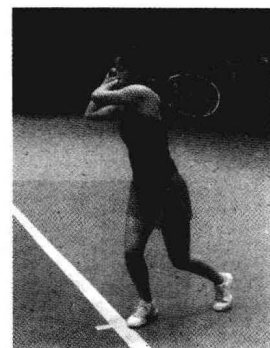


图2-2-8 随挥

## 二、正、反手击球练习方法

(1) 两人面对面或对着镜子进行徒手挥拍练习，这样就能够相互说出对方动作的不足，在说对方的时候对自己本身也是进步。在练习挥拍时一定要耐心，只有达到一定的数量，才能够形成动力定型，使动作固定下来，这对以后的练习很重要哦（图2-2-9）！

(2) 在进行挥拍练习时，可以将挥拍动作分解和完整练习相结合进行，这样会使你注意



到动作的一些细微部分，起到事半功半的作用，试试吧！

(3) 教师站在学生的侧前面进行原地抛球，学生在指导下进行连续击球练习。这样师生交流起来会更通畅（图2-2-10）。

(4) 教师送多球是网球训练中用得最多、最有效的训练方法之一，教师可以根据学生的不同情况、水平、要求送出不同的球。练习时要遵循由易到难的原则，速度要由慢到快，力量要先轻后重（图2-2-11）。

(5) 底线对打是网球训练最常用的方法，练习时教师可以根据学生水平提出不同的要求，如一攻一守、直线、斜线、一定点一移动等，这些练习方法和比赛结合起来，效果会更好（图2-2-12）。

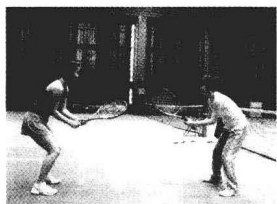


图2-2-9 面对面挥拍

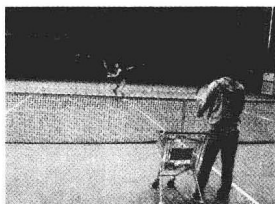


图2-2-10 送球

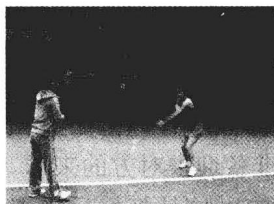


图2-2-11 原地抛球



图2-2-12 对抽

### 三、正、反手击球容易犯的错误及纠正方法

#### 1. 正手击球容易犯的错误及纠正方法

(1) 击球点靠后是初学者经常出现的问题，练习时要判断准确，移动到位，尽早引拍。可以多进行多球练习（图2-2-13）。

(2) 引拍过大也是网球练习中经常出现的问题，引拍过大击球时会来不及，造成击球点靠后等问题，可以多进行挥拍练习，如挥拍时背靠球网或墙，引拍时不能碰到障碍物，也可以让教师站在击球者后面，手持拍子使击球者引拍时不要碰到教师的球拍（图2-2-14）。

(3) 击球后球拍随挥不够，也就是动作没有做完，这样球就会打得比较浅，容易给对方造成攻击的机会，是网球练习中常出现的问题。教师或同学间在击球时高喊将动作做完，相信这个问题会很快解决的（图2-2-15）。

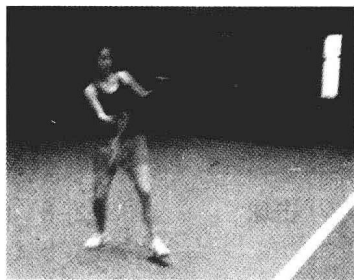


图2-2-13 击球点靠后



图2-2-14 动作太大

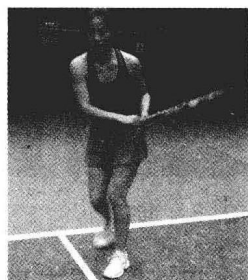


图2-2-15 随挥不够

(4) 网球是用脚跑出来的，技术水平越高越能够体现出脚的重要性。有时击球不好并不是手上的问题，而是脚步没有调整到位。击球时脚步要灵活，同时进行步幅小、频率快的移动练习。