

女子網球打法

林柏芳編



女子網球 一流技術

網球世界的第一流技術

發球

既有力又快速的強勁發球

網球選手娜拉提諾娃的快速強勁發球，其訣竅就是球拍面維持穩定，也就是她的強力握拍。身體像彈簧般活用自如，而利用手腕的發球，乃是這位左撇子選手的強力武器。

瑪蒂納·娜拉提諾娃



特蕾絲·奧斯汀

強勁球

動用全身擊出的強勁球

無論是什麼球路，奧斯汀都能打得很好。其特徵是全身的力量都貫注於球的一點擊出，重心置於前腳，好像要追蹤球擊出的方向一般的直接揮拍。

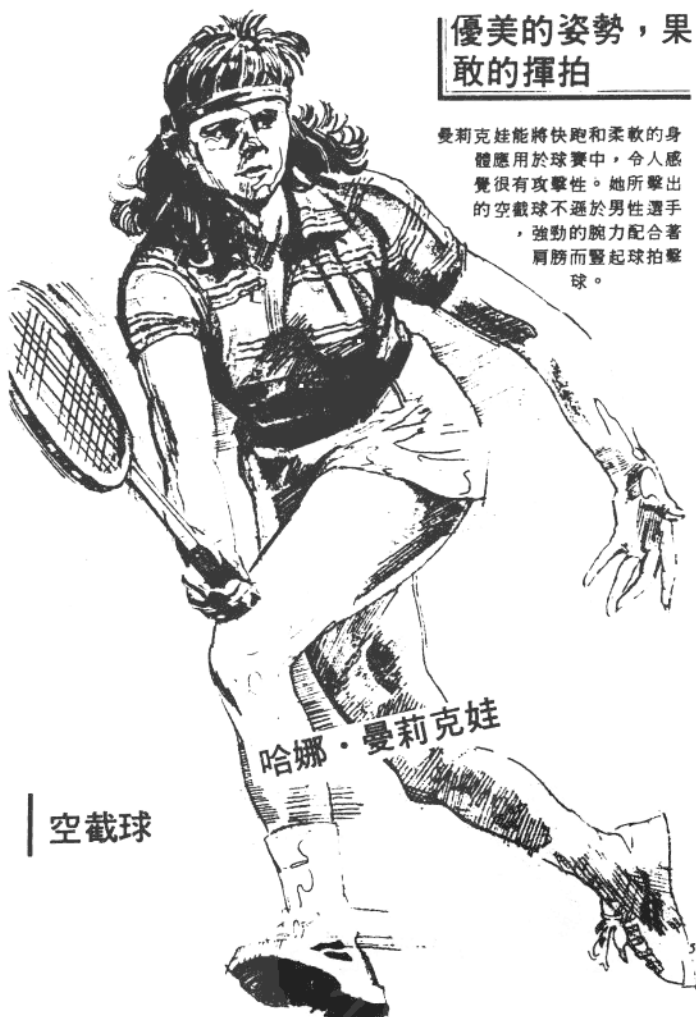
憑著銳利的感覺 ，很有彈性的擊出空截球

金恩夫人的空截球打得很好。無論任何球擊近來，她都能放低身體的重心而「⁴定的踏出腳步來擊球，完全歸功於她的穩定姿勢。



優美的姿勢，果 敢的揮拍

曼莉克娃能將快跑和柔軟的身
體應用於球賽中，令人感
覺很有攻擊性。她所擊出
的空截球不遜於男性選手
，強勁的腕力配合著
肩膀而豎起球拍擊
球。



哈娜·曼莉克娃

空截球



吊高球

配合適當的時機而
擊出對方預料不到的
截擊吊高球

很獨特的應用手肘揮拍，而且
能夠擊出強勁的球。葉寇兒經
常以吊高球攻擊。在球場中移
動時，她的姿勢維持得很好，
而且能利用很有彈性的手腕及
時擊出吊高球。

擊回發球

冷靜的判斷和 敏捷的應付

擊回發球時，拉拍動作應該短而配合快速的腳步動作來應付。艾芙特對球場上任何方向擊來

的球都能應付得很好，而且準確的把球擊至自己所期望的位置。



克蕾絲·艾芙特·羅意德

殺 球



對機會球，應 立即殺球

面對機會球時，古拉宮絕不會放棄而且立即揮拍殺球。她很善於控制球，而且，擊出球之後，身體也會向前傾，此時，她的手、球拍、身體都伸直，配合得很好，身體重心置於前腳，所以，全身力量會貫注於球。

伊翁·古拉宮·克蕾

LADIES TENNIS

序 文

最近，大家都很關心自己的健康，所以，熱衷於運動的人很多，尤其年輕人很流行打網球。

網球是一項獨特的運動，而且可輕鬆的享受到，因此，熱愛這種運動的女性也在迅速增加中。

看別人打網球都會以為是很容易的運動，可是，當自己實際上場打，就會發覺並不是想像中那樣輕而易舉，甚至會有力不從心的感覺，尤其，女性先天體力不及男性，加以網球必需具備靈活的動作與體力，所以，欲求學習現代的網球技術，而能與男性平分秋色的來打網球，則必要克服女性一些先天性的缺點。

本書在考慮了女性的身體與心理方面的條件，而且利於初學者容易了解的情況下，敘述網球的技術以及技巧的重點，相信閱讀本書之後，一定能使妳的網球打得更好、興趣更濃厚。除了解書中的重點，也必需經常練習，那麼，當妳與男性比賽時，一定不會比他遜色，讀者們都能打出優異的網球，就是作者最大的安慰。

目錄

LADIES TENNIS

1. 基礎知識篇

LADIES TENNIS THEORY

1 握拍

握拍很重要.....	20
東方式正式握拍法.....	21
與人握手一般的握拍.....	21
歐陸式握拍法.....	22
歐陸式是萬能握拍法.....	22
東方式反手握拍法.....	23
握的位置不同的反手握拍.....	23
西式握拍法.....	23
「厚握」感覺的西式握拍法.....	23

2 掃拍和腳的動作

擊球之前的連續動作.....	24
基本姿勢.....	25
預測球的方向 / 保持輕鬆的心 情，身體不要用力.....	25
拉拍.....	26
藉拉拍貯藏力量 / 學習「半圓 型揮拍」 / 拍面的位置隨著打 法而變化 / 轉動肩膀且敏捷的 拉拍.....	27
揮拍.....	28
何謂「揮拍」 / 球拍面必需穩 定 / 依旋球之種類，揮拍方法 也有異 / 不要用力，却要穩定	

握拍.....	29
動作.....	30
以兩腳交替跳躍移動 / 基本動作 / 空截球後退的時候必須側身.....	31
打擊.....	32
球拍要握好.....	32
以中心點擊中球是最理想 / 仔細注意著球.....	33
揮送.....	34
給予球力量和方向 / 舒暢的揮拍.....	34
適當的利用 / 調節球飛出去的距离.....	35
完結和平衡.....	36
完結是揮拍動作之終了 / 必須均衡.....	36
如何才能保持平衡狀態 / 完結的動作就是下一次行動的準備.....	37

3 球的旋轉

變化球.....	38
不要誤解旋球.....	38
平直球.....	39
旋轉少的快速球 / 以擊球時的力量調節為重點.....	39
上旋球.....	40
上旋球是安全的打法.....	40
下旋球.....	41
最適合於上網截擊球.....	41
側旋球.....	42
側旋球是熟練者的技巧.....	42

2. 技術篇

LADIES TENNIS TECHNIQUE

1 反彈球

學習正確的打球姿勢.....	44
正拍打法.....	45
正拍打法是網球之基本.....	45
正手拍的握拍法.....	45
最常見的是東方式握拍 / 採用合乎自己的握拍法 / 慎防網球肘 / 西方式握拍法很適於打反彈球 / 即已採用西式握拍法, 就應繼續求發展.....	47
正拍的姿勢.....	48
採用正拍的姿勢時, 腳跟稍微離地.....	48
依對方的實力而準備姿勢的位置也不同.....	49
球拍應拿到身體的正前方 / 左手扶持球拍的頸部.....	50
正手的拉拍.....	51
拉拍至兩肩膀連接起來的延長線.....	51
放鬆力量拿著球拍, 採取準備姿勢 / 用三隻手指握好球拍 /	

用食指調整 / 拉拍會影響擊球 / 以肩膀為中心畫半圓型 / 讓 上半身轉動 / 要確認拉拍動作 結束的位置.....	55	正拍的揮送.....	70
揮拍.....	56	擊球之後約30公分必須呈直線 / 不要處處學習職業選手.....	70
將球打遠 / 以網的兩倍高度為 目標 / 擊出上旋球 / 腰部要放 低.....	57	從內側至外側.....	71
正拍的腳動作.....	58	穩定握住握把 / 將身體重心完 全移至左腳.....	72
腳動作要平衡 / 在球場上應經 常以腳尖站立.....	58	正拍的最後階段.....	73
穿著高跟鞋訓練 / 打網球完全 靠腳 / 接近打點的時候.....	59	檢討揮拍的全部動作 / 身體朝 向網柱 / 揮拍至左肩的前面即 告結束 / 揮拍動作結束時, 右 腳會略提起.....	74
身體的方向和網成直角 / 用手 持球的練習.....	60	用球拍來觀察要擊出去的方向 和位置.....	75
最後一步腳跟先落地 / 擊球時 的兩腳間隔必須大 / 踏出一步 再揮拍.....	61	正拍打球.....	76
邊跑邊打 / 橫方向跑動時, 要 以目標之前一公尺為基準.....	62	反手打擊.....	78
若向前跑動, 就要以目標的前 方為基準 / 要回擊吊高球時, 球拍幅度必須大.....	63	穩定性高的反手.....	78
正手的打擊.....	64	反手握拍.....	79
打點在肚臍和左腳之間 / 要擊 出上旋球時應將拍面放低.....	64	採以反手就必須改變握拍 / 關 鍵在拇指.....	79
打點在膝蓋到腰部的高度 / 從 確實的打點擊球.....	65	右手腕稍微向左扭轉 / 靠支撐 的左手調整.....	80
「揮拍落空」的至因是沒有注 視球 / 視線不離球 / 不可憑靈 感打球.....	66	反手握拍的姿勢.....	81
必須習慣性的集中精神注視著 球 / 注意看球上面的球接線或 情況.....	67	膝蓋稍微彎曲, 身體重心置於 腳尖.....	81
擊球時下巴必須放低 / 藉「中 心點」把握球.....	68	反手握拍的拉拍.....	82
固定球拍面 / 疏忽了握拍就會 使球拍面不穩定.....	69	用左手拉拍.....	82
		拉拍時, 手肘不要抬高.....	83
		反手握拍時的下肢動作.....	84
		往橫方向跑動.....	84
		出發時, 先以兩腳交替跳躍 / 稍微遠離球再擊球.....	85
		如何預測球路 / 揮拍之前要有 瞬間性的停止.....	86
		反手揮拍.....	87
		將球拍頂端放低之後才揮動.....	87
		緩慢的揮拍 / 附上左手以增強 力量.....	88
		反手拍擊球.....	89
		在右腳前面擊球.....	89
		再向前推出30公分的距離 / 用 手來追蹤擊球方向.....	90
		反手拍的揮送.....	91

推出左手 / 運用膝蓋而來擊球	91
雙手握拍擊球	94
職業選手都使用雙手握拍擊球	
/ 雙手握拍擊球的握拍 / 適合左右手力量無差異的人 / 反手拍就是左手的正手拍	95
雙手握拍擊球的拉拍	96
必須提早作準備姿勢 / 雙手持拍時，手能伸及的範圍小	96
擊球和揮送	97
打點必須在腰部的高度 / 身體轉動向正面	97
雙手握拍擊球	98

2 吊高球

初學者也可以用吊高球作為武器	101
防禦性的吊高球	101
陷入苦戰時可擊出吊高球 / 擊出又高又速的吊高球	102
重心要低，球要高 / 從下往上將球推上去 / 練習擊出飛越對方頭上的吊高球	103
攻擊性的吊高球	104
作為利器而擊出吊高球 / 斟酌擊出吊高球的時機	104
上旋吊高球是高手所使用的 / 改變球拍的傾斜度	105
吊高球	106

3 空截球

利用空截球而做積極性的表現	108
正手空截球	109
何謂空截球	109
正手空截球的握拍和姿勢	109
正確握拍才能擊出有威力的球	109
穩穩的握住球拍 / 抬高球拍頂端，採取準備姿勢 / 打球的位置稍微靠後方	110
正手空截球的拉拍	111
揮拍只有一半	111
正手空截球的腳動作	112
採取一般的站立姿勢時，仍須轉動肩膀 / 在眼睛的高度擊球	112
正手空截球的擊球	114
必須趕快把握住球路	114
球拍的位置不可低於手腕	115
採取「一、二」的節奏	116
背靠牆壁練習拉拍	117
反手空截球	118
必須要加強握力	118
反手空截球的拉拍	119
與正拍左右對稱 / 加強力量的雙手握拍打法	119
反手空截球的揮拍	120
從內側往外側揮動	120
反手空截球時的腳動作	121
必須在身體的前方擊球 / 兩腳交叉	121
在身體正面擊球	122
正面球時必須用反手應付 / 移動肩膀擊球	122
雙手握拍擊出空截球	123

一手為主導權·····	123
高度不同的空截球·····	124
儘快判斷出球路·····	124
學習打空截球的基本動作之後 ／依高度而空截球的性質也隨 之不同·····	124
低空截球·····	125
彎曲膝蓋、抬高球拍頂端·····	125
球拍面朝向揮拍·····	126
反手拍擊球時，必須有抬高的 感覺·····	127
高空截球·····	128
決定勝負的高空截球／與其注 意球擊出去的位置，不如注視 球·····	128
彎曲膝蓋而利用身體的彈力／ 揮拍動作結束時，球拍應正面 向上·····	129
高度難的空截球·····	132
在網邊做戰必須力求變化·····	132
擊出有角度的空擊球／球拍對 著擊出去的方向揮出·····	133
改變角度的回擊球很有效／必 須確認球拍面和球的方向·····	134
短吊空截球·····	135
放鬆握拍以減少球的威力·····	135
截擊吊高球·····	136
擊出逆轉的吊高球／剛好越過 對方的頭上為目標·····	136
上旋空截球·····	137
擾亂對方的打球節奏·····	137
半截擊球·····	138
擊出半截擊球要把握住時機·····	138
放低腰部，眼睛的位置也需要 放低／球拍頂端必須在手腕的 高度·····	139

從下往上抽球／必須敏捷的把 握住機會·····	141
----------------------------	-----

4 殺球

必須保握機會·····	142
握拍和腳動作·····	143
放鬆的握拍／「尺蠖」一般的 腳動作·····	143
距離大的後退必須兩腳交叉移 動·····	144
拉拍和擊球·····	145
拉拍時球拍皆在後／球必須在 手肘的延長線上／先後退一步 再前進／在身體前方擊球·····	146
擊出不同球路的球／為了迎擊 而移動時，拉拍動作必須短·····	147
揮送和完結·····	148
想殺得遠時，下巴需要向上／ 無論任何狀況，視線必須追蹤 球·····	148
運用肩膀配合擊球／動作完結 時，右腳幾乎會浮高·····	149
打反彈球的殺球·····	150
使用打反彈球的殺球之場合／ 在稍後方擊球落點也比較遠／ 即使是吊高球，也不必慌張·····	150

5 高難度的擊球

1. 多爭取一分·····	152
短吊球·····	153
有效的活用法·····	153
要像撈球一般的揮拍／讓對方 產生心理壓力·····	154
邊跑邊打·····	155

接近擊球時可以利用	155
正手拍	156

6 發球

發球足以影響比賽	158
發球的種類	159
打點和擊出旋轉球之差異	159
握拍和姿勢	161
輕輕的握拍最適合	161
兩腳張開到肩膀寬度 / 必須決定球擊過去的位置	163
球拍面可以決定球的方向	164
托球和揮拍	165
用五隻手指輕鬆的持球	165
在頭部高度將球往上擲	166
按照心裏唸著的「一、二、三」的節奏	167
身體重心移至左腳托球 / 在身體的前方擊球	168
第一次的發球和第二次的發球	169
依總類靈活運用	169
揮送	170
平擊發球	172
不可從上往下發球 / 稍微切球	172
圓運動沒有停止	173
切球發球	174
球拍必須水平揮動	174
上旋球的發球	175
將球拍往右上45度的方向揮動	
高難度的美國式旋球 / 腦踢動作為其重點	176
托球的位置	177
尋找自己的打點	177

7 回擊發球

回擊球時，最重要的是必須冷靜	178
回擊球的要領	179
一開始即採用反手拍的準備姿勢 / 拉拍動作必須小	179
往上方揮送	180

3. 鍛鍊篇

LADIES TENNIS TRAINING

1 增加體力的鍛鍊法

鍛鍊的原則	182
不合理的鍛鍊法	182
腳部的鍛鍊和耐力的培養	183
慢跑須視身體狀況而定 / 要有前後左右的變化中慢跑	183
增強體力的鍛鍊法	184
伸直身體加強肌力 / 緩慢伸直身體的鍛鍊	184
如何預防肘發炎	186
平常就要預防肘發炎 / 肘發炎的原因 / 如感到痛時馬上就醫	186

2 建議

為打網球的技術更進步	187
------------	-----

科學式的練習態度	187
●練習方法	188
活用腕關節的鍛鍊	188
正確姿勢的鍛鍊	189
佇立在鏡子前方	189
●空截球的訓練	190
按照打棉被的方法	190
●有關應付低飛球的建議	191
有如打保齡球般的感覺	191
●扭動上半身的建議	192
想一想身材高大的人之動作	192
●防止腋下張開過大之練習法	193
左手要附在右肘上	193
●對三個打點的建議	194
初學者須注意剛落地的球	194
●為避免打球時疲於跑動的建議	196
首先要拉拍	196
●等待球時的建議	197
注視對方的球拍	197
●有關短打的建議	198
拉拍要短	198

4. 實戰篇

LADIES TENNIS TACTICS

1 規格

比賽開始之前	200
單打的規則	201
得分 / 一局 / 休息、停止比賽 和再賽	201
發球 / 接近	202
球員的失分 / 妨礙 / 交換球場 / 有效的回擊球	203
雙打的規則	204
發球的順序 / 接球順序 / 球碰 到同一組的隊友時 / 雙打的打 法	204
禮貌規則和球場上的動作	205
網球運動重視禮儀 / 賽前的準 備應該乾脆俐落 / 不可忘記正 大光明的態度 / 更換球場時， 藉機休息是不應該的 / 主動接 球 / 絕對服從裁判	205

2 雙打

雙打的特性	206
雙打的發球	207
發球要通過網的中央 / 目標是 後方	207
冷靜發出第一球 / 發第二球時 必須是強勁的旋球	208
雙打時，回擊發球之方法	209
五種回擊球的方法	209
有效果的擊球	210
利用吊高球攻擊對手的後方	210
看到吊高球時必須側向後退 / 以短壓球使球落在前方 / 回擊 球時要調整力道	211