

钟振新 朱静华 著

网球实战技巧

技战术 图解



北京体育大学出版社



0975958

技战术图解——

网球实战技巧

钟振新 朱静华 著



北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉

责任编辑：冯 唐

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：毕 莹 郭晓勇

绘 图：叶 莱 东 雪

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

网球实战技巧/钟振新等著. -北京：北京体育大学出版社，2003.1

ISBN 7-81051-841-0

I. 网… II. 钟… III. 网球运动-运动技术 IV. G845.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085717 号

网球实战技巧

钟振新 等著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

印张：6.375

定价：16.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数：6000 册

ISBN 7-81051-841-0/G·704

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

网球起源于古老的法兰西，是欧洲的传统体育项目，同马术、高尔夫等并称为贵族运动。历经数百年的演变，特别是在近几十年中，借助于电视媒体的发展，网球成为了深受全世界人民喜爱的一项集健身、娱乐和竞赛为一体的运动形式。

网球正在飞速地渗透到人们的生活之中，在大中型城市，甚至是老年人和儿童都在挥拍上阵。大家都在试图通过各种途径提高自身的水平，可惜的是能够得到的帮助太少了。最好的学练方式，当然得到一个富有教学经验的专家的指导和陪练，但这在目前很难实现。一方面这样的专业人士并不多，另一方面也并非每个人都有足够的时间和经济能力来支持。这种情况使很多网球爱好者的因水平迟迟不能提高，而十分苦恼。

这时，请不要忘记另外一条学习途径——先看书，然后自己练习。

与以往大家看到的网球教科书不同的是，本书不再把单纯描述技术动作过程作为主题，而是在参阅和总结网球先进国家教学资料的基础上，

结合实践经验，将一个个单一的技术动作融入战术，将战术融入比赛的实际情景来加以讲解，从而能够起到从学练技战术到实际参赛的桥梁作用。您不仅可以从中学习技术动作，同时还将明了这个技术应该在场地的哪个位置、应付什么样的来球，和击打什么样的线路，以便于在下一个回合中得分或取得优势。认真阅读，对照观看比赛，您会惊喜地发现所有赛场上发生的情况在书中都有详细地描述。更将令您兴奋的是，我们还针对从初级到职业级的不同水平设计了很多练习方法。每一个练习项目都具体规定了技术类别、适用水平和战术意图，因而无论您现有水平怎样，都可以使您在相对短的时间里，于掌握技术提高能力的同时具备良好的战术素养。

为了将本书撰写成具有创新性和指导意义的好教材，我们付出了很多努力，几经修改，力图完善，并热切地希望它能为您及他人提高网球水平提供更大的帮助。因此，切盼您哪怕是一点一滴的批评与指正，我们将视之为鞭策与鼓励，并于日后的工作加以修正。

目 录

第一章 制胜之道 (1)

- 一、以失误为基础的比赛 (1)
- 二、减少失误的秘诀 (2)
- 三、量身定做打法类型 (3)
- 四、战术的奥妙 (4)
- 五、技术的运用 (7)

第二章 发球决胜战法 (9)

- 一、抛球的技巧 (10)
- 二、发挥全身力量的发球技巧 (12)
- 三、兼备速度与变化的发球技巧 (14)
- 四、强力外角球得分技巧 (16)
- 五、发内角球占优技巧 (17)
- 六、让对手仓促的发追身球技巧 (18)
- 七、确保战术实施的练习方法 (19)

第三章 破发成功途径 (24)

- 一、接发球的基本技巧 (24)
- 二、正手接发球技巧 (26)
- 三、反手接发球技巧 (28)
- 四、接外角球技巧 (30)
- 五、接大角度外角发球技巧 (31)
- 六、接内角发球技巧 (32)
- 七、对软球施压的技巧 (33)
- 八、接发球上网技巧 (34)

目 录

九、应对发球上网的技巧 (35)

十、确保战术实施的练习方法 (36)

第四章 底线无敌秘籍 (42)

一、底线正手相持球技巧 (42)

二、底线反手相持球技巧 (52)

三、正手制胜球技巧 (58)

四、反手制胜球技巧 (62)

五、斜线相持回大角度球技巧 (66)

六、斜线相持变线进攻技巧 (66)

七、斜线浅球回上旋小斜线技巧 (67)

八、削球相持转攻技巧 (68)

九、中路以深破深技巧 (68)

十、高弧线球制胜技巧 (69)

十一、侧身攻中路直线球技巧 (69)

十二、侧身攻边线直线球技巧 (70)

十三、确保战术实施的练习方法 (71)

第五章 中场攻击绝招 (83)

一、中场前进击球技巧 (84)

二、中场急截球技巧 (92)

三、中场直线深球压制技巧 (94)

四、侧身攻击中路来球随上截击技巧 (94)

五、拉强上旋球随上截击技巧 (95)

六、中场削直线球随上截击技巧 (95)

目 录

七、中场直线放小球技巧	(96)
八、强力直线球随上截击技巧	(96)
九、中场斜线制胜球技巧	(97)
十、中场凌空截击技巧	(98)
十一、确保战术实施的练习方法	(99)

第六章 网前截杀妙术

(109)

一、网前截击球技巧	(110)
二、低网低球技巧	(116)
三、网前扣杀球技巧	(118)
四、向弱侧截击的技巧	(120)
五、以直线深球破低位球技巧	(120)
六、随球上网回大角度斜线球技巧	(121)
七、发外角球上网回空当技巧	(121)
八、发内角球上网回弱侧球技巧	(122)
九、大角度高压球技巧	(122)
十、斜线高压球技巧	(123)
十一、回击特高弧线球技巧	(124)
十二、确保战术实施的练习	(125)

第七章 稳守待机策略

(139)

一、防守性挑高球技巧	(140)
二、进攻性挑高球技巧	(142)
三、底线以直破斜技巧	(144)
四、底线以斜破斜技巧	(145)



五、进入场地以斜破直技巧	(145)
六、应对直线球的两拍穿越技巧	(146)
七、应对中路球的两拍穿越技巧	(146)
八、侧身攻击中路球技巧	(147)
九、对中路软球的直接攻击技巧	(147)
十、应对削来的反手位深球 (1)	(148)
十一、应对削来的反手位深球 (2)	(148)
十二、应对削来的正手位深球 (1)	(149)
十三、应对削来的正手位深球 (2)	(149)
十四、穿越浅球技巧 (1)	(150)
十五、穿越浅球技巧 (2)	(150)
十六、在反手位应对进攻的技巧 (1) ...	(151)
十七、在反手位应对进攻的技巧 (2)	(151)
十八、应对高质量攻球的挑高球技巧	(152)
十九、确保战术实施的练习方法	(153)

第八章 获胜的其他因素 (165)

一、合理治装	(165)
二、服装、球鞋也有讲究	(167)
三、了解场地	(168)
四、研究对手	(170)
五、心理调控	(171)
六、正确呼吸	(172)
七、辅助练习	(173)
八、事故处理	(183)

第一章 制胜之道

网球同任何其它的对抗性项目一样，在赛场上没有绝对的优势技术或战术。换言之，就是网球运动中所有的技战术都是互为制约的，胜负取决于临机处理的正确与否。

我们设计战术，并通过练习去体会和掌握，目的有二：其一，是让人在潜移默化中体味各项技战术之间如何制约；其二，是确保在做出正确选择后能够有效的实施。而这种选择的能力，或者说临机处理的能力，就要来自于一个人对网球竞赛本质的理解了。下文中，我们将围绕着“成功率”原则加以阐释。

一、以失误为基础的比赛

如果说一场网球比赛，就是一场失误的比赛，这句话听上去似乎让人难以理解，感到吃惊，甚至完全不能相信。但它确实反映了真相，道出了网球运动的实质。

统计数字表明，普通水平的选手，其百分之八十五的失分是自身失误造成的，而只有百分之十五源于对手的主动得分。由此可见，避免或减少主动失误，几乎可以使你立于不败之地。同时说明，迫使对手处于被动和诱使其冒险回球是取得比赛胜利的法宝。

我们这里所说的失误，大体上可以分为两种，即主动失误（无谓失误）和被动失误。前者是普通选手失分的主要原因，通常是由于错误地选择了技术动作和回球路线造成的；对于高水平

选手而言，很少会出现低级的主动失误，而是往往因受制于对手速度、力量、落点及假动作的丰富变化而被动失误。这也是区别不同选手水平的重要标志。

上面提到的速度力量落点的丰富变化，实际上就是网球比赛中的各种战术，其根本目的还是迫使对手失误，不过更高级一些，风险也随之加大。因此，除非你已经是一名优秀选手，否则就一定要从根本做起。当你逐渐减少那些无谓失误，并学会借助对手回球的力量时，你会发现自身的变化是惊人的。

二、减少失误的秘诀

想减少失误，首先是要将球回过网。当你和对手都在底线时，回球高度应在网上0.9~1.5米，以避免回球下网造成失误，这样做的另一项好处是确保了回球的深度。

有深度的回球当然会给对手带来麻烦，但它同时也增加了自身的风险，即使是顶尖的职业选手也十分清楚，试图将球回到线上是非常危险的。因此，回击球的目标应设在场内而不是底线，为自己留有余地，减少片面追求回深球而出现的失误。可以在距底线和边线1.5米处划上标记，来作为回底线球的安全线。

受到对手来球牵制而处于被动时，应以较高的弧线球回到对方场地深处，这样就为你回位准备下一次击球赢得了时间。这一点很重要，因为它是你由被动转化为主动的唯一途径。千万不要试图在被动中一下子打出精彩绝伦的回球得分，那样做太危险了。你可能会赢得一次精彩，但更多的是出现失误而丢掉比赛。

每一回合开始的时候，回斜线深球或中场直线深球，不仅可以减少自己出现失误的机率，同时还会使对手处于被动。

集中注意力，预先判断来球方位，提早准备并调整与球的位置关系，可以提高回球的稳定性。

通常情况下，沿来球路线回击要比变向回球安全得多。如回正手位的斜线球，最安全的方式是还回斜线。只有当你处于极佳的进攻位置，同时又有把握控制来球时，才可以尝试改变回球方向。

三、量身定做打法类型

如果说提高成功率是比赛制胜的第一原则，那么你需要做的第二点就是根据自身特点与对手的优缺点来制定训练方案。对对手一无所知的比赛是危险的，要根据不同对手的情况预先制定比赛计划。想做到知己知彼，你首先要做的是确定自己的战术类型。不同的网球选手按照技术风格被分为4种类型，分别是全场防守型、底线进攻型、技术全能型和发球上网型。认真对照一下，了解自己是哪类球员。

（一）全场防守型球员

通常是底线防守型球员。在比赛中无论对手怎样进攻他们都不言败。他们的击球的位置离底线较远，善于处理落地球，技术发挥稳定，具备良好的体能和心理素质，特别善于在慢速场地上进行比赛。华裔球星张德培是这一类选手中的代表人物。

（二）底线进行型球员

善于靠近底线提前击球，他们击出的底线球势大力沉，多以正手进攻为杀手锏，战术上总是力求在底线侧身攻得分。这类球员适宜在任何场地比赛，慢速场地上的表现更为杰出，其代表人物是家喻户晓的阿加西和塞莱斯。

(一) 技术全能型球员

善于使用各项技战术，没有明显的缺点，回球的速度和落点多变，能很好的控制场上节奏，在各种场地均有上佳表现。桑普拉斯是这一类型球员的典范。

(二) 发球上网型球员

身高臂长，行动敏捷，关节灵活性及韧度非常好。他们都具备良好的发球技术，发球速度快，落点刁钻，一发威胁极大，二发稳定。善于结合使用发球上网截击和随球上网截击两种球技术，判断准确，行动果决。这类选手通常在快速场上比慢速场地有更优异的发挥，其代表人物有萨芬、亨曼、贝克尔等。

四、战术的奥妙

击球是网球比赛的基本构成因素，即一系列击球组成了每一分，积累得分从而决定了比赛的胜负。为了获得胜利，选手们根据不同情况采用不同的击球方式，而当我们有意识地以一些特定的顺序击球时便会形成一系列的战术。这些战术在比赛中有着无穷的变化，因而试图全部掌握是不可能的。需要我们了解并融会于脑中的是这样几个战术原则，即回空当、打回头球、大角度回空当、让对手飞奔、避免击虚和利用环境。下面我们分别加以讲解。

(一) 回空当

当你的球技提高到能连续稳定回球时，下一步所要做的是学会调动对手。网球场地对任何人来讲都够大了，因而没有人能防守所有的回球角度。换句话说就是无论对手站位于何处，都会留

下空当。当你将球回向空当，他在跑动中回球势必增加了难度。而你同时向中场或网前移动，这样击出制胜球的可能性将明显提高。因为对手只有极短的时间做出反应，来救回你的球。

（二）打回头球

回空当这一招尽人皆知，因此在比赛中对手会猜测你会将球回向当，尤其是当你可能因此拿下这一分时。当对手根据猜测提前移动时，你的机会来了。打回头球到他身后，他将因失去重心而无法改变移动方向回来救球。

用这个策略对付那些移动迅速的对手尤其有效，对于被你的大角度球拉出场外急于回位的对手也同样有效。

（三）大角度回空当

将球回深到对手的后场通常是较好的选择，这样将迫使对手回出浅球而便于进攻。尽管多数时间它是各项战术的基础，但你同样需要大角度的回球来调动对方，只要这样才能使对手暴露出弱点，回击出制胜球。大角度回空当的战术是这样实施的，先通过击出的大角度底线球，迫使对手到场外回击，你便可以在下一板时将球回向空当。如果只是一味的追求击球速度，在硬地上这极易使你进入一种回球误区，即只是将球笔直的回深，完全丧失了战术变化。多观摩一下西班牙人的比赛，看看那些红土高手如何在上升期回大角度斜线球将对手拉出场外，你将受益无穷。

（四）让对手飞奔

将不同速度、落点与旋转的球结合起来使用，会使对手感觉到赢得每一分都是一种极大的挑战。这就像魔术师约翰逊神鬼莫测的传球让防守者无所适从一样。

针对一个落点的猛攻很容易被挫败，对手只要保持回球稳定就可以了。但如果你将其拉出场外就另当别论了，这时他只能通过使用各种击球技巧（如一系列有效的移动到位并击出强有力的回球）才能对你产生威胁，可这并不容易做到。即使对手能够对你的下一拍回球做出反应，通常也只是疲于奔命的进行回击。通过前后左右的调动让对手满场飞奔是大多数选手制胜的法宝，你会发现在开始阶段将回深，随后用小角度球或放小球使对手飞奔是十分有效的。因为接下来你可以将球回向空当或挑高球，给他制造更大的麻烦，从而牢牢地控制主动权。任何一个对手在飞奔一段时间后都会发现这是一场硬仗，而且很可能心理上受到影响。

（五）避实击虚

网球的魅力在于你能不断地发现对手的弱点并予以痛击。如果你怀疑他的反手是弱点，就应该果断地将球发向他的反手位，在回底线球时也将球回向他的反手位，直到他出现失误，或回球变浅加以进攻。另一方面，如果洞悉了对手喜好的击球方式（即他的得分武器），你应提前做出回击的准备。例如：对于强有力的平击球，可以通过向后移动接球位置来争取更多的准备时间；如果对手发出强烈上旋的球，落地后可能跳出你的击球范围，这时你应向前移动，力争在上升期回球。

（六）利用环境

阳光、风、温度和湿度及其所有的环境因素，都可以被利用起来以赢得一场胜利。这一点相信大家都知道，但真正要做到很不容易，需要不断在实践中积累经验。解决的途径之一是在不同条件下进行练习。有一些是规律性的东西可以介绍给大家，如当

你顺风时，应加强球的旋转；逆风时应将球回高回深，挑高球和放小球也将对你十分有利；当对手对光时，挑高球很可能为你赢得这一分。

五、技术的运用

首先，必须明确脱离战术思想的技术是没有意义的，即单纯依靠技术无法赢得比赛。这样讲并不是否定良好技术的重要性，相反，技术非常重要，它是战术得以实施的保证。换句话说，就是一次次技术动作的运用最终构成了战术。

网球赛场上的变化难以胜数，因而具体讲解针对某一个来球的技术是不现实的，这个问题要放到平时坚持不懈且认真细致的训练中解决。牢记一句话：熟能生巧。在此我们要告诉你的是一些规律性的问题，他们能够帮助你在头脑中明确技术运用的原则。

一次精彩绝伦的击球可以使人们记住一场比赛，但无法决定胜负，更多的得分来自于普通的挥拍动作。这充分说明了基本技术的重要性。有鉴于此，当你持拍在赛场上，面对一次次来球，首先要做的是使用规范的技术将球稳定地回击到对手的场地上，而不是冒险。这非常关键，不要心存侥幸，妄图一击而胜，因为大多数主动失误来源于此。即使是面对绝佳的机会球，也应该清醒地将注意力放在拍型、力度和落点上。要知道，打丢一个机会球对对手的鼓舞是非常大的。

通常，回斜线球比回直线球出现的失误少；面对来势很急的球，迎前比后退击球更容易失误；没有跑到位或者预备动作不充分时，就尽量不要在上升期击球，而应采用较普通的击球方式；处于被动后冒险反攻不可取，可以适当运用削球、挑高球等技术过渡；打空当的前提是有把握控制来球，否则就不要冒然变线；

机会不会随时都有，先用斜线长球拉住对方是个不错的主意，再徐图进取。

综上所述，强调了用冷静的头脑，选择最合理的技术去应对来球，合起来就是一个“稳”字。既然网球比赛是失误的比赛，那么谁更稳定谁就是获胜者。这不是否认冒险取胜和置之死地而后生的可能性，事实上也确实有这样的情况发生，但那是特例，而非总体，总不能要球员整场比赛都站在“悬崖边上”去打。