



网
T E N N I S

球

宋 强 主编

网前技术图解

北京体育大学出版社





网球

宋 强 主编

网前技术图解

TENNIS

编委 张志光
高 适
李致远
杨广宇
赵卫东
许 轩



北京体育大学出版社



策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
绘 图 叶 莱
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球网前技术图解/宋强主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.7

(网球技术图解丛书)

ISBN 7-81051-964-6

I. 网… II. 宋… III. 网球运动-网前球-运动技术-图解 IV. G845.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 041439 号

网球网前技术图解

宋 强 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6
印 数 4000 册

2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-964-6/G·804

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目

录

准 备 篇

- (一) 网球观战指南 (3)
- (二) 网球行为规范 (9)
- (三) 备战网球比赛 (19)
- (四) 网球运动中的伤害和治疗 (21)
- (五) 网球十条休息须知 (26)
- (六) 不同季节打网球需要注意的事项 ... (28)
- (七) 规则简介 (35)

基 础 篇

- (一) 球员类型 (41)
- (二) 截击球 (43)
- (三) 学习握拍 (44)
- (四) 截击技巧 (52)
- (五) 球拍控制法 (56)
- (六) 截击的技术环节 (58)
- (七) 截击时的心理应对 (69)
- (八) 截击时球拍的斜度 (70)
- (九) 截击时球的基本取位 (71)
- (十) 低位截击 (73)
- (十一) 高位截击 (74)
- (十二) 斜角截击 (75)

- (十三) 向发球线击发的正手截击球 ... (76)
- (十四) 截击抽球 (78)
- (十五) 网球练习方法 (79)

技 术 篇

- (一) 正手截击 (85)
- (二) 反手截击 (100)
- (三) 挑高球 (115)
- (四) 放短球 (141)
- (五) 反弹球 (153)
- (六) 高压球 (155)

战 术 篇

- (一) 网球比赛中的常用战术 (179)
- (二) 网球场上的初级战术 (182)

准备篇





(一) 网球观战指南

网球比赛共有男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和混合双打7项。

1. 世界上有哪些网球比赛？

网球之所以成为世界第二大体育运动与它的赛事频繁不无关系。在世界各地，几乎每个星期都有大大小小的比赛在进行。最著名的单项赛事是四大网球公开赛——澳大利亚公开赛、法国公开赛、英国温布尔顿公开赛、美国公开赛。最能代表国家网球整体水平的是男子团体赛戴维斯杯和女子团体联合会杯比赛。另外，还有一些颇具影响力的公开赛，如：意大利公开赛、卡塔尔公开赛、日本公开赛、利普顿公开赛、巴黎公开赛、北京公开赛等，再有就是四年一度的奥运会网球赛。

2. 网球比赛的赛制如何规定？

在单项赛中通常采用单淘汰制，每轮过后淘汰一半选手，直至决出冠军。在每场的比赛中根据组委会的要求采用三盘两胜制或五盘三胜制。女子的比赛一般采用三盘两胜制，极特殊的比赛除外，象1996年底女子巡回赛总决赛，格拉芙迎战辛吉斯就是以3:2获胜。

在团体赛中，男子全部采用五盘三胜制，女子采用三盘两



胜制。

著名的戴维斯杯赛由四场单打和一场双打组成，顺序为单、单、双、单、单，五场三胜，在一方以3:0或3:1领先时，也必须将余下的比赛打完。联合会杯为二单一双，顺序为单、单、双，三场两胜，在某方2:0领先时，也须将双打打完。

我国的团体赛均采用二单一双赛制。

3. 网球比赛的场地是如何规定的？

网球场可分为室内、室外两种，但大多数比赛是在室外进行。室外场地一定要南北朝向。球场地质分硬地、土地、草地3种。硬地球场的表面是一种人工合成的涂料，易于保养，相对造价低，受到普遍的欢迎，所以颇为流行。如四大公开赛中的澳、美公开赛均为硬地。它适合于技术全面的选手，如桑普拉斯曾多次问鼎。土地球场的表面则由细沙般的泥土构成，最具代表性的就是法国公开赛的主赛场——罗兰·加洛斯红土场。这种地质对球落地后有一定的减速作用，所以极适合底线型选手，如布鲁格拉、张德培都曾夺冠。草地网球的代表则是历史悠久的、现代网球运动的鼻祖英国，在温布尔顿的优质草地球场上称霸是众多选手心目中的最高荣誉。这种地质，球落地后前冲性极强，而且弹起高度相应较低，最适合发球上网型的选手发挥，如贝克尔、埃德·博格均几次染指该项桂冠。

4. 网球比赛如何计分？

网球赛的计分十分复杂，它涉及到分、局、盘、场四个概念。它们之间简单的逻辑关系是4分为一局，6局为一盘，2盘或3盘为一场。具体的计分方法是：一方胜4分球为胜一局，若出现互胜3分球，则一方要净胜2分球才能结束该局。胜6局为胜一



盘，若局数出现5:5时须净胜2局。若6:6时，如在非决胜盘中，则采用决胜局定胜负，也就是我们所说的小分，先得7分获胜，若在决胜盘中出现6:6，须净胜2局才能结束比赛。比赛分三盘两胜或五盘三胜两种赛制。

5. 网球比赛对发球如何规定？

网球比赛的发球很独特，它不像羽毛球那样以得失分互换发球权，也不像乒乓球那样2分球一换，而是以局为单位进行轮换，即每个队员在轮到自己发球时要发到该局结束，然后再由对方发球。发球的顺序是由中央标右侧开始的，发球者可以在底线后方，中央标到单打线（单打赛）或双打线（双打赛）之间的任何位置发球。该分结束后换到左区发第2分球。照此规则轮换至该局分出胜负。在决胜局中则由先发球的选手在右区发第1分球，之后双方轮流发球，每人2分，顺序为先左区后右区，直至决出胜负。每次的发球均有两次机会。

6. 网球比赛中场地、发球权的交换和休息的安排有什么联系？

当双方运动员所得局数之和为奇数时须交换场地，并且有一分半钟的休息时间，如：3:2，5:4，1:0等时；若为偶数则不交换场地，不休息。休息与换场地同时进行，但与发球权的交换没有联系。决胜局的比赛中双方比分之数为6的倍数时要互换场地，但不休息。





7. 网球比赛中有哪些犯规现象?

由于网球是一项文明高雅的体育运动,所以对运动员的管理要求也较严格,它包括场上和场下双重制约。运动员在比赛过程中若出现未经主裁判允许擅自离场;不尽全力比赛、无故中止比赛;无故不参加发奖仪式;做下流动作、口出秽语;受教练临场指导;乱打球、摔球拍或砸设备、打人等有悖体育道德的不良行为时,都将被认为违反行为准则并被罚款。谈到运动员犯规,必须让大家知道“三级罚分制”这一概念。所谓三级罚分制即警告——罚1分——取消比赛三个过程,具体如下:若当一运动员在上述行为规范中违反其中一条时主裁判可对其进行警告一次,同时要记录他违反规则的内容及时间;若该运动员在此之后再次违反上述规则中的任意一则时,主裁判就应判罚他失1分,同时记录;若第3次出现上述情况,主裁判就要与裁判长商量取消其比赛资格,并且下场后主裁判要根据每一次的记录详细填写罚单。这就是“三级罚分制”。

8. 若运动员在比赛中受伤应如何处理?

伤害事故是比赛中经常发生的,尤其是那些多年从事网球运动的选手。除因体力不支造成的抽筋外,所有的意外伤害,运动员都可要求一次3分钟治疗,治疗可马上进行或等到该局结束后进行。3分钟的时间应从医务人员到场治疗时开始计算,但不应包括恢复性的按摩。若运动员在3分钟治疗后仍不能进行比赛,则应按三级罚分制处理。但对因伤害或体力等原因造成的终止比赛,不对运动员进行罚款。对每一次新的伤害,运动员都可要求3分钟治疗,但不包括上一次治疗的伤害部位。



9. 运动员需要上厕所，裁判应如何控制？

网球赛耗时长，个别比赛可能要5小时以上，对于上厕所，规则是这样规定的：经主裁判同意后，男子一次，女子不限。若男选手要求再去，经裁判同意后，可在交换场地时利用一分半的休息时间，超时不归则应按三级罚分制处理。运动员每次去厕所须有人监督，以防他们趁机休息。

10. 什么叫“爱司”球？

它是英文Ace的译音，指的是在运动员发球时，令对手未能触到球而得分的球。若接球方触到球而失分的发球称直接得分球。

11. 为什么有的比赛允许教练临场指导，而有的却不允许呢？

对于团体赛中的每场比赛，可以允许1名教练坐在运动员休息椅旁边，待运动员交换场地休息时对运动员进行指导，若在比赛进行中给予指导，那么被指导的运动员将受到三级罚分制的处罚。所有单项比赛均不允许教练临场指导。

12. 对运动员的服装有什么要求吗？

网球比赛规定男运动员必须着浅底色的T恤衫和短裤，女运动员必须穿短裙，不能穿短裤。另外男子双打的两名选手要力求服装一致或底色相近。再有就是对运动员服装、鞋帽、背包上广告的控制，针对广告的面积都有极为细致的规定。





13. 网球赛是否也存在过网击球?

是。若某选手用拍子去拦击对方击出的尚未越过网的来球,则应判其失误,即过网击球。若击球位置在本方场地上空,击球后球拍随挥到对方的场地上方,是击球有效。

14. 网球运动有没有连击?

选手在击球时,由于击球点不准确,造成球两次撞击球拍,此时要看其是否是一个完整的击球动作,若是则不应判失误,若是两次明显的击球动作,则应判失误。

15. 网球比赛有哪些技术、战术?

网球技术主要有正、反手底线抽球,正、反手底线削球,发球,截击球,高压球,反弹球,放小球等。单打比赛的战术主要有底线防守、底线进攻、全面型和发球上网4种战术。双打战术主要有双上网和双底线战术。



(二) 网球行为规范

1. 基本原则

(1) 礼节：网球运动需要所有参与方的合作和礼貌。如果你想让网球成为一个有趣的运动，你应该称赞对方所打的好球，而不应该：

- ①在失分后大声评论刚才那球的情况。
- ②当出现吊高球和吊小球时抱怨不已。
- ③在对待一个实力较弱的对手时，表现得过于有优越感。
- ④发脾气，使用侮辱性的言辞，摔球拍，带着怒气抽球。
- ⑤在失利时闷闷不乐。

(2) 承认正当的得分：所有正当的得分都有效。比如说，如果在丢了一分后，球员发现球网比规定的高了4英寸，那一分仍然有效。如果得分的那球发源于错误的发球区，该球无须重打。如果在比赛中，球员发现在开始时就出了错（如发球区错了），他应继续打完这球。只有在一球打完后才可以纠错。

2. 热身

(1) 热身不是练习。球员应给他的对手5分钟的热身时间（如果没有捡球员则要10分钟）。如果一个球员拒绝让对手热身，那么他自己也失去了热身的权利。有些球员混淆了热身和练习





的概念。如果球员想在热身时将球直接打向对方场区，需征得对方同意。（双打的合作伙伴可以在对手热身时互相练球热身。）

（2）发球热身：在正式比赛之前完成你所有的发球热身练习。礼节规定球员在对手练习发球时不要练习回球。如果一名球员完成了他的发球热身练习，他应让对手进行发球的热身练习。

3. 判 定

（1）球员应承担起在自己的场地对球作出判定的责任，不管球是落在他的场地还是打向他的场地。

（2）对手因疑异获益：当一场比赛在没有裁判的情况下进行时，球员们应对场上情况做出判定，尤其是司线。由球员做判定和由场上裁判做裁定有一些细微差别。裁判必须公正不阿地解决包括对球的判定在内的所有问题，而球员却要遵守一条不成文的规定：一旦遇有疑异，则按有利于对手的原则去判定。如果一名球员在司线时太过诚实，他常常会发现本该出界的球仍在打或是等到他发现球出界时已经太迟了。即便如此，通过这种方式进行比赛仍然要好得多。

（3）落在线上任何部分的球都是界内球（即好球）。如果球体的任何部分碰到了白线，该球即为界内球。99%在线外的球仍是100%的界内球。

（4）不能判定是否出界的球为界内球。任何不能判定是否出界的球都被认为是界内球。球员不能因为自己没看到球而要求重新发球。网球比赛中最令人恼火的时刻莫过于在进行了长时间的拉锯战后，当一名球员打出了一个干净利落的好球时，他的对手说：“我无法判定这个球是界内还是界外。让我们重





来一次吧。”记住，每个球员都要承担起在自己的场地为对方司线的责任，不管球是落在他的场地还是打向他的场地。如果无法确定一个球是否出界，那么它是界内球。当你说你对手的球一定出界了，可是你想再给他一次机会，所以提出重来时，你一定是在自欺欺人，因为你这样做一定是因为你对那个球是否出界有所怀疑。

(5) 从另一边或远处司线。就在白线旁边的球员其司线的准确性无疑要比从另一边司线的球员高得多。如果你是从另一边看球，除非你能看见球落地的地方和白线之间的场地，否则不要判定球出界。对于一个站在端线的球员来说，要判定一个落在对面场地端线附近的球是否出界是很困难的。

(6) 公平地对待每一分。要公平对待每场比赛中的每一分。没有理由认为比赛中的某一分和第一分有什么不同。

(7) 要求对手帮助。当球员征求对手的意见，而对手认为球出界时，必须采纳对手的意见。如果双方对此球均无意见，那该球为界内球。只有在比赛因判球而结束时才可得到对手的帮助。

(8) 纠正出界球判定。如果一名球员误判球出界，然后意识到该球其实是界内球，若他能将球回在对方界内，该球应重打。但如果该球员所回的球较弱，那他应该把这分给对手。如果该球员回球失误，对手即得分。如果判定错误是在第二次发球时发生的，发球员将得到两次发球机会。

(9) 球员判定自己的球出界。除了第一次发球以外，球员如果清楚地看见自己的球出界，那么不管对手有没有要求他判定该球出界，他都应该这么做。进行判定的主要目的就是为了让比赛精益求精。所有的球员都应配合达成这一目标。

(10) 同伴对司线判定有异议。在双打比赛中，如果一名球员和他的同伴对对手的球是否出界持不同意见，他们应判该球





在界内。对你来说，重要的是让对手在发生疑异时获益，而不是避免可能会因此而伤害同伴的感情。处理这种情况的一个技巧是轻声地告诉同伴他犯了判定错误，并让他自己改正。如果一个球由出界改判为界内，那么只有继续使用该球才可重新比赛。

(11) 声画判定。不管一个球员认为他对手的出界球有多么明显，对手都有权要求立即根据声音或画面来进行司线判定。

(12) 怀疑对手的司线判定。一个球员可以就司线球判定询问对手：“你是否肯定你的判定？”如果对手再次明确球已出界，他的判定将被采纳。如果对手承认他没有把握，他将失分，此后将不再因此延误比赛或就此进行讨论。

(13) 观众不能进行判定。球员在判定时不能借助观众的帮助。观众不能参与比赛。

(14) 即时判定消除了模棱两可的运气机会，球员应在球落地后即时进行所有的判定。判定应在对方的回球成为死球之前或在其回球前进行。

对出界球的即时判定将使某些球员失去“碰运气的机会”，现做说明如下：一个球员正想上网回球，这时他看见一个球从旁边的球场向他滚来。他继续上网击球，结果他以为很容易得手的球飞出了端线。该球员接着要求宣布该球无效。这个要求不成立，因为他选择了击球，即放弃了他重新比赛的权利。他在输赢之间碰运气，从而无权得到第二次机会。

(15) 当有球滚进场时应判定该球无效。如果有球从旁边的场地进入比赛场地，球员在看到该球时应立刻判定此球无效。如果球员在无正当理由的情况下延误了判定，那么他将失去这个权利。

(16) 在球过网前触/击球，进入对手场地，连击及球两次落地。如以下情况发生，球员应立即承认：