

网球双打战术 训练手册

周海雄 金春林 白真 编著



人民体育出版社

网 球

双打战术训练手册

周海雄 金春林 白 真 编著

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

网球双打战术训练手册 / 周海雄等编著. -北京: 人民体育出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5009-3899-6

I. ①网… II. ①周… III. ①网球运动-双打项目-运动技术-手册 IV. ①G845.19-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086174 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 12 印张 180 千字
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1-4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3899-6
定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

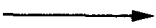
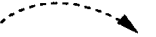
近十年来，中国女子竞技网球取得了很大的进步，我国承办的国际赛事规格逐渐提高，各地的网球场馆建设数量快速增长，参与网球运动的人员迅速增加，网球运动呈现一片欣欣向荣的景象。这十年间，我国广大的网球理论工作者编写和翻译了大量的网球著作，这对推动网球运动的普及，提高网球运动水平发挥了重要的作用。为了使广大的网球专业教练员、体育专业学生、专业运动员和爱好者更多地了解网球双打战术训练方面的知识，在借鉴国内外经验的基础上，我们请教了国内著名的网球训练专家和教练员，并对网球双打的基本战术进行了总结，从而编写成了这本著作。

为了使广大读者对网球双打战术和相关理论有更深刻的认识，本书在内容的安排上注重简洁，分类清晰。全书重点对发球员、发球员同伴、发球方配合、接发球员、接发球员同伴以及接发球方的战术类型进行分类，并有针对性地介绍了不同战术的训练方法，尽可能做到图文并茂，简明易懂。

本书在编写过程中得到尹玉老师以及杨勇、李正伟、曾凌翔、赵哲和赵剑等同学的帮助，在此表示感谢！

由于水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者予以指导和帮助！

图例说明

S	发球员
SP	发球员同伴
R	接发球员
RP	接发球员同伴
P	运动员
Co	教练员
W1 W2 W3	运动员移动位置
	运动员移动路线
	球的飞行路线
	分界线
	挑高球
	目标标志

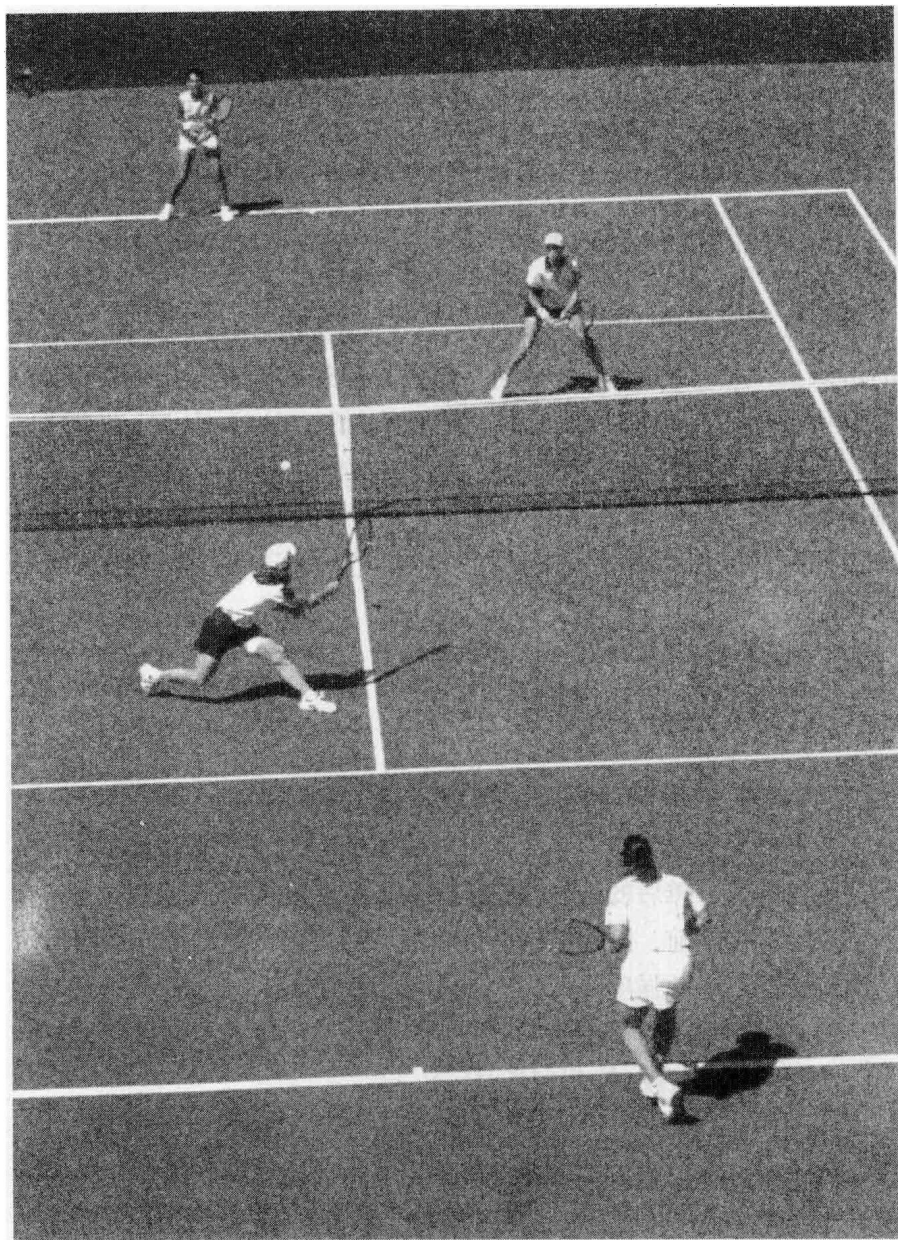
注：书中所有的击球都以右手执拍为例



目 录

第一章 网球双打概述	(1)
第一节 网球双打的特点	(2)
第二节 网球双打的比赛阵型	(3)
第三节 网球双打的战术类型	(9)
第四节 网球双打的移动和抢网	(15)
第五节 I 字阵型和澳式阵型	(21)
第二章 网球双打发球员的战术训练	(25)
第一节 发球员的战术训练方法	(26)
第二节 发球员同伴的战术练习方法	(75)
第三节 发球方的战术配合训练方法	(99)
第三章 网球双打接发球员的战术训练	(125)
第一节 接发球员的战术训练方法	(126)
第二节 接发球员同伴的战术训练方法	(141)
第三节 接发球方的战术配合训练方法	(154)
第四章 网球双打的技术训练	(159)
第一节 单个技术训练方法	(161)
第二节 综合性技术练习方法	(170)
参考文献	(178)

第一章 网球双打概述





第一节 网球双打的特点

在职业比赛中，单打比赛更能体现个人的能力和水平，参赛的运动员也能够获得更多的奖金，所以职业运动员更关注单打比赛。但在业余比赛中，人们更喜爱双打比赛，其特点有以下几个方面。

一、双打的娱乐性更强

双打比赛可以设置男子双打、女子双打和混合双打，这使比赛的形式更丰富。双打比赛还可以采用强弱搭配，老少搭配的模式，可以让不同层次和水平的人参加到比赛中来，这样不仅可提高他们参与网球运动的积极性，以进行更多的交流，而且可以更有效地利用场地。对于年龄大或初学网球的爱好者来说，通过与一位高水平的搭档配合参加比赛，可以更尽兴地参与网球运动，体验网球运动的乐趣。

二、双打的运动强度减小

网球单打的场地宽度是 8.23 米，需要一名运动员自己防守，而双打场地的宽度是 10.97 米，有两名运动员防守。同时由于是两人击球，所以两人分摊后的击球次数也减少了。在双打中，通常双方都有一位运动员在网前，网前截击的进攻性增强，这也使得每分来回击球的次数减少，运动强度降低。

三、双打的战术变化更丰富

由于双打参与的人员增多，所以比赛中运动员可以网前和底线站位，也可以双上网站位，也可以双底线站位，其战术的运用也更丰



富。双打是两个人的比赛，如果两人的配合默契，可以形成 $1+1 \geq 2$ 的战斗能力；而如果两人配合不协调，则将出现 $1+1 \leq 2$ 的效果。同时双打比赛可以针对对手的实际情况，攻击其中较弱的一位，或采用对手不擅长击球的进行攻击。所以双打比赛的战术运用更丰富，趣味性也更强。

第二节 网球双打的比赛阵型

网球双打讲究两人的配合，运动员可以根据本方的优势和劣势在发球或接发球时采用适合自己的战术阵型。在比赛进行中，运动员可以根据比赛的状况调整阵型，选择对自己最有利的阵型和战术。

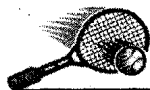
一、发球方的阵型

（一）雁式阵型

雁式阵型是发球方前后分区站位的阵型，是比赛中最常用的阵型。发球员根据战术需要可站在靠近中点标志或双打边线之间任何位置发球，但多数运动员采用靠近单打边线内侧的位置发球。发球员同伴通常站在本方另一半场发球线和球网之间的位置（图 1-1a）。

（二）双底线阵型

双底线阵型是发球员及其同伴都站在底线后的阵型，两人分摊半个场地的防守。如果两人实力不均，能力强的队员可以多分担一些防守区域（图 1-1b）。

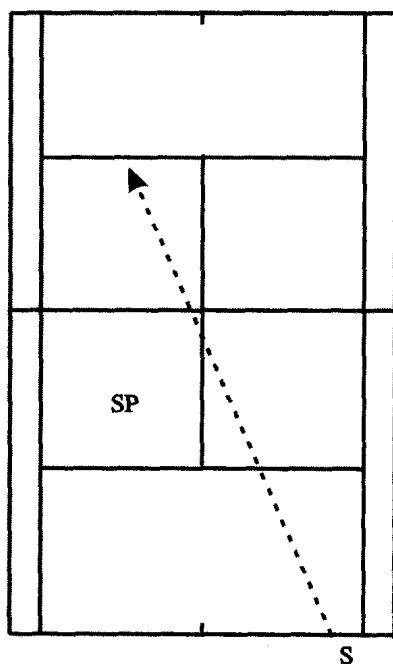


(三) 澳式阵型

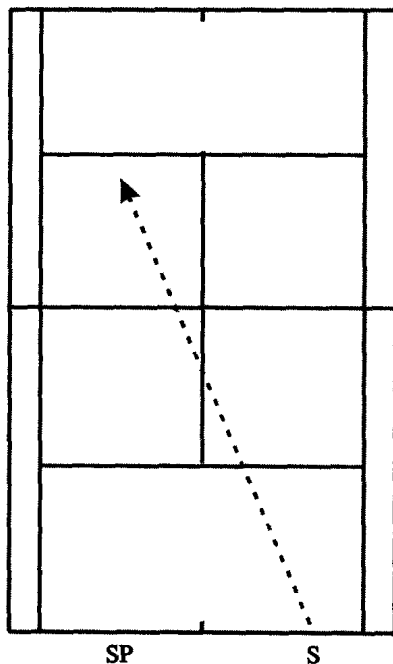
澳式阵型是运动员发球时，其同伴在网前拦截，并在同一半场内的阵型。这一阵型通常是接发球球员的正手斜线球进攻能力很强时，发球球员采用左区发球到接发球球员的反手，迫使其回击直线球，而自己移动到右区用正手进攻（图 1-1c）。

(四) I 字阵型

“I 字”阵型是运动员发球时站位靠近中点标志，而同伴跪在网前的中线上，二人成一直线的发球阵型。运动员发球后，同伴根据事先约定的方向迅速向左或右移动，在网前拦截（图 1-1d）。



a. 雁式阵型



b. 双底线阵型

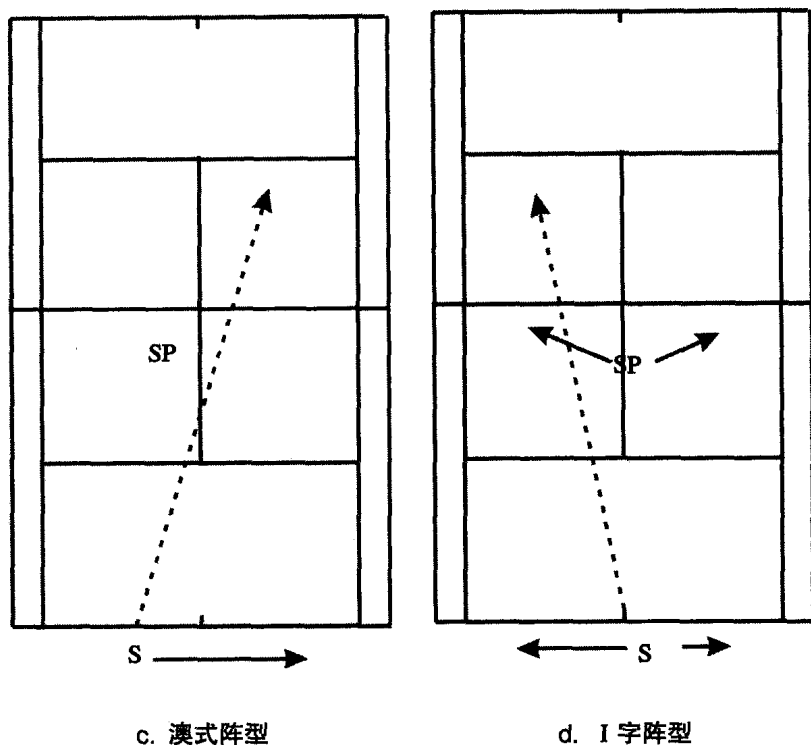


图 1-1

二、接发球方的阵型

(一) 雁式阵型（普通阵型）

接发球方的雁式阵型和发球方的基本相同。接发球员接第一发球时，其同伴站在发球线上或稍靠前一些。在接发球员接第二发球时，同伴通常会前移并准备抢网（图 1-2a）。



(二) 双底线阵型

双底线阵型是接发球员和同伴都站在底线后的接发球阵型，两人分摊半个场地的防守（图 1-2b）。

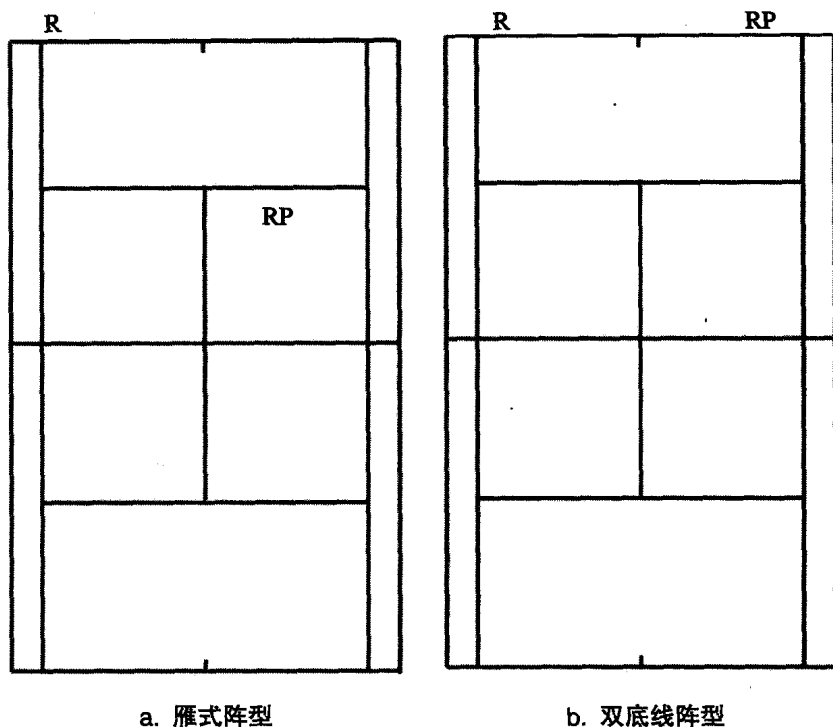


图 1-2

三、发球和接发球时双方可能的对阵形式

发球方在发球时可以采用 4 种阵型，接发球方在接发球时可以采用 2 种阵型，双方可能采用的对阵形式将是 8 种（表 1-1）。这些阵型的变化从比赛的开始阶段就确定了双打战术的多样性。

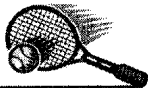


表 1-1 发球和接发球的对阵形式

发球方的阵型	接发球方的阵型	可能出现的对阵形式
雁式阵型	雁式阵型	雁式阵型 VS 雁式阵型
双底线阵型		雁式阵型 VS 双底线阵型
		双底线阵型 VS 雁式阵型
		双底线阵型 VS 双底线阵型
澳式阵型	双底线阵型	澳式阵型 VS 雁式阵型
I 字阵型		澳式阵型 VS 双底线阵型
		I 字阵型 VS 雁式阵型
		I 字阵型 VS 双底线阵型

四、比赛中的阵型与变化

比赛中，发球方队员发球后可上网也可以留在底线，接发球员接球后可上网也可以留在底线，根据发球时同伴的最初站位，比赛双方都可以变化 3 种阵型，即双底线阵型、双上网阵型、雁式阵型，因此对阵形式可能出现 9 种（图 1-3）：（1）雁式阵型对雁式阵型，（2）双底线阵型对双底线阵型，（3）双上网阵型对双上网阵型，（4）双上网阵型对雁式阵型，（5）双上网阵型对双底线阵型，（6）雁式阵型对双上网阵型，（7）雁式阵型对双底线阵型，（8）双底线阵型对雁式阵型，（9）双底线阵型对双上网阵型。

运动员在比赛中由于攻防的转换和实际的需要，随时可能改变比赛阵型。

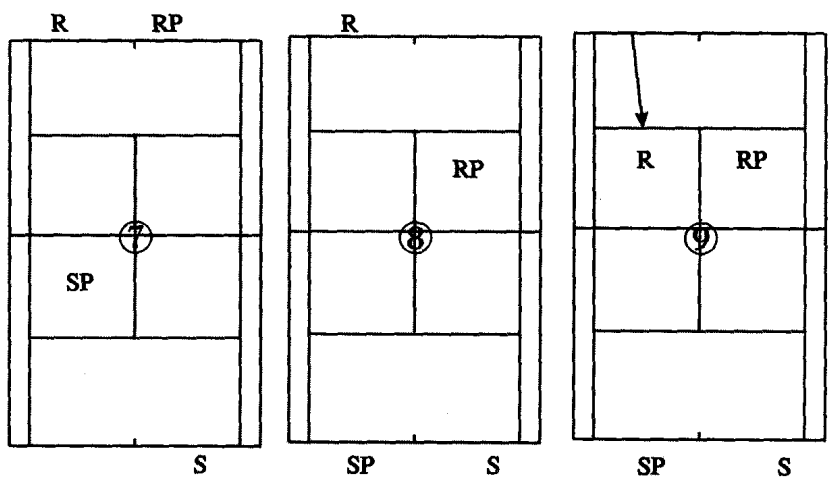
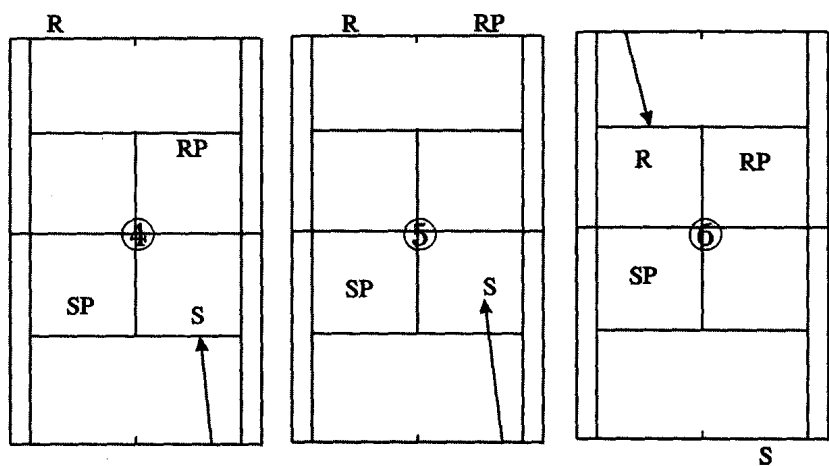
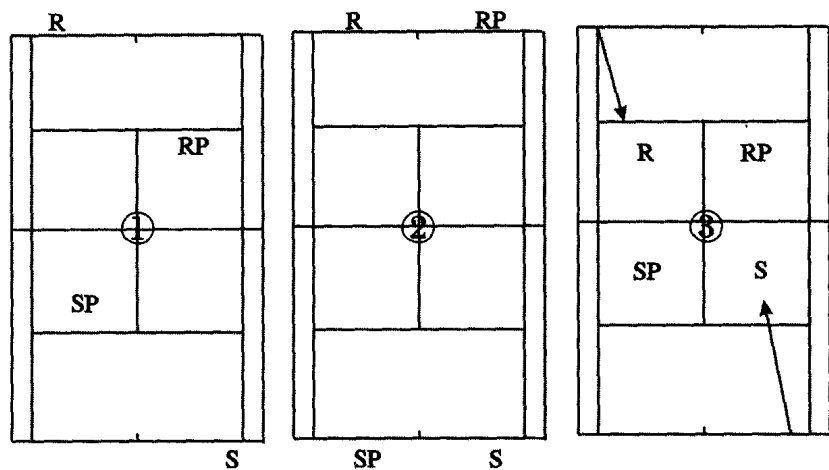
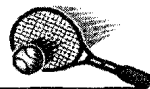


图 1-3



第三节 网球双打的战术类型

在单打比赛中,根据运动员的能力和水平以及采取的战术,通常可分为四种战术类型:发球上网型,底线防守型,防守反击型,全能型。

许多人认为网球双打的战术类型不明显,实际上双打和单打一样可以分为多种战术类型。将双打的战术类型加以区分不仅可以使人们更加了解不同战术类型的优缺点,为教练员的训练提供帮助,也可为运动员的比赛提供指导。

通常人们将网球的双打战术分为五种类型:(1)快速上网与抢网型(quick mover and poacher), (2)大力击球型(hard hitters), (3)落点控制型(precision players), (4)全能型(all-court players), (5)综合型(Combined game style players)。

一、快速上网与抢网型

在发球或接发球后快速上网并积极抢网,这种战术将给对手造成很大的压力,是多数男子职业网球运动员喜欢的打法。当然,实施这种战术需要具备良好的网前战术意识、截击能力和自信心。无论是发球还是接发球,这种战术具有以下优点和缺点(表1-2)。

表 1-2 快速上网与抢网型战术的优缺点

	优点	缺点
发球员	快速上网并能很好地处理对手的接发球,随时准备抢网 快速移动使其击球优势更明显	为了更好地上网,会降低发球的速度 如果发球太慢,则很容易遭受对手的攻击
发球员 同伴	大多数时间在网前,可灵活处理直线球并随时进行抢网	如果靠网太近,将不得不处理对手的挑高球 如果抢网太早,将导致对手提早发觉战术意图并回击直线球



(续表)

	优点	缺点
接发球 球员	接第二发球时，能有效利用切削或抽球上网	如果接发球后继续留在底线，则快速移动和截击能力将不能发挥
接发球 员同伴	可向前移动并抢网，特别是发球员第一次上网截击时，给其施加压力 如果接发球员和同伴都在网前，则网前的优势能有效发挥	由于特殊的需要必须退到底线防守（接发球员也在底线），则优势将不能有效发挥 对手大力发球时，自己和同伴都将面临压力

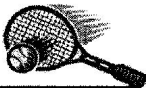
二、大力击球型

这种类型的战术通常是在底线进攻，通过底线的大力击球，给对手施加压力，为得分创造机会。在女子职业网球比赛中，运动员发球后继续留在底线实施抽球进攻是比较典型的战术。采用这种战术通常是由于对方的接发球能力很强，或发球员缺乏发球上网的能力。

通过对 2004 年 ATP 和 WTA 前 100 位单打运动员的调查发现，男子只有 6 位、女子只有 1 位是发球上网型的。所以采用发球、接发球和底线击球把握得分机会是双打比赛的首选。训练时教练员不必强求所有运动员，特别是女运动员发球后上网。但是教练员必须让运动员掌握全面的技术，等待时机把握上网的机会。大力击球型具有以下优缺点（表 1-3）。

表 1-3 大力击球型战术的优缺点

	优点	缺点
发球员	发挥大力发球的优势，开始底线对攻	由于发球速度很快，所以不能及时上网。如果第二发球速度太慢而不上网，则对方将快速前移抢网，自己的压力增大
发球员 同伴	如果不实施偷袭战术，可有效防守直线球	由于主要依靠的是底线击球，缺乏截击的信心，所以就不能通过抢网或“Ⅰ字阵型”战术给对手施加压力。如果发球方是双底线则缺少战术的变化，对手接发球好时将很被动



(续表)

	优点	缺点
接发球员	接第二发球时，可有效发挥抽球的优势	如果采用西方式握拍，强烈的上旋球将给对手更多的时间和机会发动进攻 双底线阵型不能有效发挥发球的优势
接发球员同伴	在底线可加强大力进攻的优势。特别是在慢速球场上，可提供足够的时间准备进攻	没有向网前移动，就不能对发球员上网截击施加压力。击球的线路也受到限制，即只能回击斜线球或中路球。在快速场地上如果对手上网自己将很被动

三、落点控制型

以挑高球、小斜线球或过网下坠球等迫使对手移动，通过良好的手感和策略控制对手，以己之长制彼之短是这种战术的主要特点。但如果对手的击球速度很快且力量很大，则击球时很容易失去身体平衡，所以这种战术在职业比赛中很少用到，但业余选手使用较多。这种战术类型可以使对手的击球失去耐心，迫使对手击球主动失误。其优缺点如下（表 1-4）：

