

跟我学

★基础与实战全阶课程★

TENNIS

网球

白波 编著



全国冠军
世界巡回赛冠军
金牌教程
【DVD】

Basic & Actual Combat Class

全国冠军实战演练，助你迅速提高技战术水平
从入门到精通，“0”到“45”的全局教材

- 0 规则、装备、热身，开局前的必备知识
- 15 握拍、站姿、步法，稳扎稳打学基础
- 30 发球、破发秘籍，如何占尽先机
- 40 底线、中场绝招，在场上挥洒自如
- 45 网前截杀，制胜的最后必杀

» From Good to Great
» From Basic to Mastery

成都时代出版社

跟我学网球

★基础与实战全阶课程★

TENNIS

白 波 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学网球 / 白波编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5464-0032-7

I. 跟… II. 白… III. 网球运动—基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115308 号

跟我学网球

GENWO XUEWANGQIU

白波 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4.5
字 数	140千
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0032-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

一切从LOVE开始

人们刚开始接触网球时，最搞不懂的问题也许是“为什么零分叫做LOVE”。

这时候，喜欢卖弄的家伙会说，LOVE来源于法语L'oeuf，意思是零。

这样的回答虽然正确，但是除此之外，还有另一个更佳的答案：

LOVE就是爱！关于网球运动的一切，都从爱开始。

为什么会爱上网球，到底又爱上它的什么？每个爱好者都有自己的答案。

是阳光洒落肩膀的感觉？

是在场地上挥洒自如、汗流浹背的痛快？

是酣畅大战三百回合，最终击败对手的成就感？

又或者，只是拍弦迎上球时，那声响动的质感……宛如天籁。

无论如何，有一天你发现你已经深深爱上了网球，那么地无可救药。

如同一场深刻的恋爱，当你得到了一些之后，就会想要更多。

你开始计较每一场的得失，开始在下场后沉思，刚才那个吊高球应该怎么回击更好。

这时你需要有益的建议，你身边的网球达人会提供热心的意见，

但是来自真正专家的见解，或许会更为有益。

通过不懈的练习，把所有动作要领融会贯通，会让你感觉更加踏实、自信。

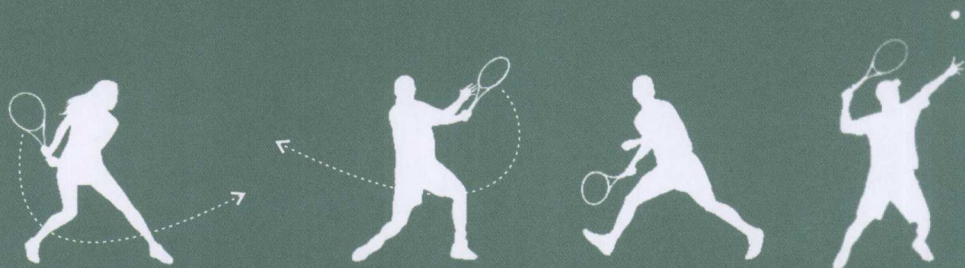
在本书中，全国冠军白波老师亲身示范，以她二十年的专业经验，

提点从网球入门到精通的所有窍门，

帮助你在短时间内提升自己，从技术到心态上都更上一层楼。

当你再一次拿起球拍，走上场地时，这一场比赛，依然是从LOVE开始。

第一课 回味网事	1
一、名称的由来	2
二、球场的变迁	2
三、记分制的产生	3
四、装备的进化	4
五、四大满贯赛事	5
第二课 必备知识	9
一、场地简介	10
二、比赛规则	11
三、装备选择	13
四、必要的赛前热身	15
第三课 基本技术	19
一、握拍方式	20
大陆式 东方式 半西方式 西方式 半西方式 大陆式	
二、站立姿势	22
准备姿势 开放式步法 半开放式步法	
三、步法训练	25
近距离步法练习 远距离步法练习	
四、击球技巧	26
单手握拍正手击球 单手握拍反手击球 双手握拍反手击球 单手握拍正手上旋球	
双手握拍正手上旋球 单手握拍反手上旋球 单手握拍正手截击球 单手握拍反手截击球	
五、实战心得	41
提高单手东方式击球水平的技巧 提高双手握拍球员水平 如何克服双手握拍法的弱点	



第四课 先“发”制人 45

一、动作技巧 46

| 平击发球 | 上旋发球 |

二、战术运用 50

| 利用强力外角球得分 | 利用发内角球占据优势 | 利用追身球让对手仓促 |

三、课后练习 53

| 俄罗斯轮盘 | 发内角接回头球 | 发外角接回空当 | 弹不虚发 | 对弱点的攻击 |

第五课 破发秘籍 59

一、动作技巧 60

| 单手正手接发球 | 单手反手接发球 | 双手反手接发球 | 接发球抢攻 |

二、战术运用 68

| 接外角发球 | 接大角度外角发球 | 接内角发球 | 接发球上网 | 应对发球上网 | 对软球施压 |

三、课后练习 74

| 将球回深 | 接大力发球 | 攻击软球 | 接发球上网 | 针对发球上网 | 限制回球角度 |

第六课 底线功略 81

一、动作技巧 82

| 正手削球 | 反手削球 |

二、战术运用 84

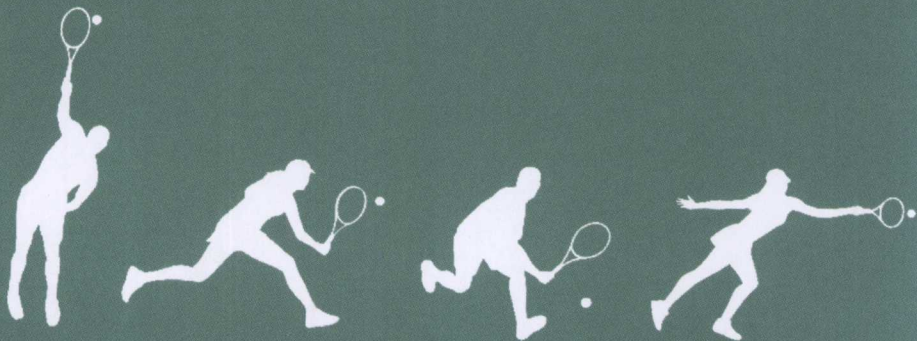
| 斜线相持回大角度球 | 斜线相持变线进攻 | 侧身攻中路直线球 |

| 侧身攻边线直线球 | 高弧球制胜 | 中路以深破深 |

三、课后练习 90

| 击向空当 | 弧线球 | 斜线深球 | 高级控制 |

| 变线攻击 | 削球转攻 | 一击即中 | 底线达人 |



第七课 中场绝杀	99
一、动作技巧	100
正手反弹球 反手反弹球	
二、战术运用	104
中场削直线球随上截击 中场直线放小球 中场直线深球压制	
拉强上旋球随上截击 中场凌空截击 中场斜线制胜球	
三、课后练习	110
回直线深球上网 拉大弧度上旋球接上网截击 击球后上网截击	
反手削球上网 接不同高度球后上网 回击不同的线路	
第八课 截杀妙手	118
一、动作技巧	122
网前扣杀技巧 近网高球技巧	
二、战术运用	126
以直线深球破低位球 发外角球上网回空当 斜线高压球 随球上网回大角度斜线球	
三、课后练习	132
截向直线 截向目标 截向空当 大力高压球 落地高压球 高压深球	
第九课 双打秘诀	132
一、双打比赛规则	133
双打发球次序 双打接球次序 双打还击	
二、如何沟通	133
三、战略战术	134
发球员 发球员的同伴 接发球员 接发球员的同伴	
四大公开赛历届冠军	136
温布尔登网球锦标赛 法国网球公开赛 美国网球公开赛 澳大利亚网球公开赛	

LESSON ONE
HISTORY
OF TENNIS

回味[网]事

本课程对于提高你的网球技术而言，不会有多少帮助，但却能让你更好地了解网球这项运动，同时还能让你了解一些有趣的网坛轶事。

THE ORIGIN OF ITS NAME

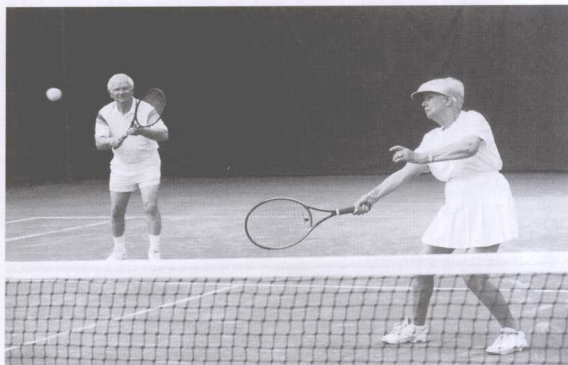
① 名称的由来

Tennis —— 网球，这个名字从何而来？有一种说法是，它来自法语的Tenez，意思是“抓住”。实际上没有任何资料能证明这个说法的正确性。同样的，也没有任何资料能证明，网球这项运动是如何发明的。

埃及的历史学家说，在古埃及一个叫坦尼斯的小镇，曾经出现过类似网球的运动。希腊人则认为，网球是由雅典卫城的公民们所发明。可惜的是，这两种说法全都缺乏史料的支持。

目前比较主流的说法是，网球运动起源于12世纪的法国。修道院的神职人员们在院子里击打一小球，使其在院墙上反弹回来。这种修道院网球，后来由于王室贵族的参与，又被叫成了宫廷网球。

这项运动还有另一个法语名称，叫做Jeu de paume^[1]，意思是用手掌击球。当时所用的球，是用层层布包裹而成的实心球；后来由于皇亲国戚们担心弄伤他们细嫩的



手，又或者只是厌烦了用手击球，便发明了最初的木框球拍，并开始使用球拍击球。

从此之后，网球运动开始了不断地改进之路。球拍、球、场地、规则，不断得到完善和发展，并且受到各个阶级越来越多人的欢迎。到了20世纪初，网球已经成了风靡欧美、男女老少皆宜的一项运动。一百年后的现在，网球逐渐进入中国人的生活，周末时背着网球背袋，兴高采烈走在路上的人，越来越多。

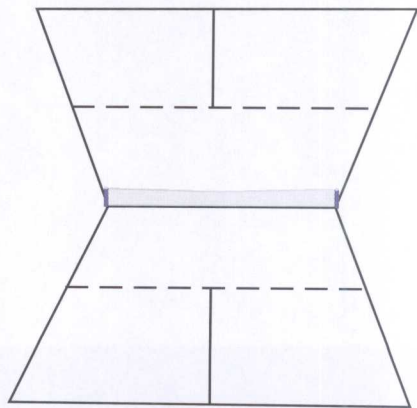
网球为什么那么受欢迎？我们认为，这是因为它富于挑战性，能强身健体，优雅并且时髦。接下来，就让我们更多地了解网球运动的“前世今生”。

THE VARIANCE OF TENNIS COURT

② 球场的变迁

公元1874年，现代网球的奠基人——沃尔特·克洛普顿·温菲尔德少校（Major Walter Clopton Wingfield），把我们今天所见到的网球介绍到了英国。网球因充满活力且男女皆宜而得到推广，其名声广泛而迅速地传播开来。

在温菲尔德少校的规则中，并未说明



最初的球场

场地必须是草地，且地面应该是平整的。温菲尔德少校最开始设计的场地形状像一只沙漏。因为当时人们主要运用底线球打法，这就使得底线区域被设计得比网前区大。

除此之外，温菲尔德少校设计了一整套网球赛制、规则及沙漏形场地的修建指导等。慢慢地，随着网球运动的发展与普及，球场的形状开始变化，沙漏形越来越像长方形。到1877年，球场的形状与现在的基本无异了。

1877年，全英网球俱乐部利用最新设计的长方形球场，以及更近似于我们今天所使用的计分制，举办了他们的第一次网球大

赛，赛场设在英国的温布尔登。在1884年的温布尔登，不仅举办了男子锦标赛，也成功地举办了一次女子锦标赛。此后，俱乐部便开始主办各种赛事。

让网球爱好者们无法想象的是，在18世纪有那么几年，按照比赛规定，球网的高度是可以根据比分随意调节的。如果比赛进行得太快，网就会被升高，反之则被降低。你在练习不顺手的时候，是否也想过这么做？总而言之，到了1882年，网高最终被定为中央3英尺（约等于0.9m），两边3英尺6英寸（约等于1.1m），也就是今天的网高。

THE BILLIARD-MARKER SYSTEM

③ 记分制的产生

当你刚开始学习打网球，并试着记录得分的时候，你会觉得奇怪，15、30、40、45，这种别扭的计分方法，究竟是怎么来的呢？

对于网球运动的渊源，众说纷纭，但人们对记分制的产生却意见一致。现在普遍认为，记分术语是从法语词来的。“love”来自法语“L'oeuf”一词，意思是“零”。“Deuce”来自“a deux”，意思是“共同”。对于初学者，这种记分方法简直是毫无道理。不过，其实只需要记住一点，那就是得分的顺序——15、30、40、45。法国早期的货币也是采取这种15、30、40的增量方法，原始的记分制便是仿效这种货币而来的。



WORDS FROM COACH 教练的话

网球术语

Love 零分

Game 一局结束

Changeover 换边

Fault 一发失误

In/inside 界内

Out/outside 界外

Let 重打

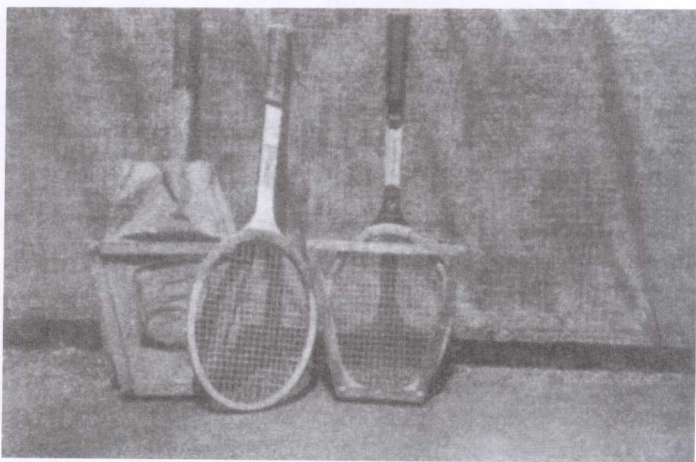
Server 发球方

Receiver 接发球方

Service Winner 发球直接得分

④ 装备的进化

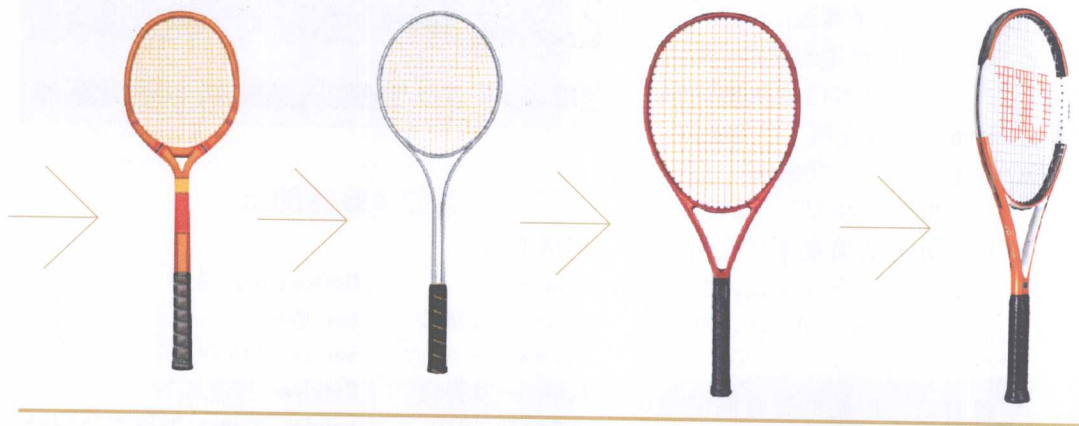
法国的修道士们曾用手击球，皇家贵族皮肤细嫩，他们知道那样行不通，于是便下令工匠发明了一种皮制手套。手套渐渐演变成板拍，板拍又变成了球拍。当时所谓的球拍，与我们现在所用的相差甚远，球拍经过不断地改进，以逐渐适应不同的球与场地。



随着球拍的变化，球也随之改变。最初的球主要由羊毛和麻制成，这种球很柔软，也容易被打烂。后来人们发现把皮革、棉、麻缠在一起，并在接缝处缝合起来的球最结实，于是便大规模地使用这种网球。

到了1845年，人们发现橡胶可以用来制成网球，这无疑是网球器具史上的一次大变革。这次网球革命，结合温菲尔德少校的场地规则，把网球运动带入了现代阶段。

接下来，随着制造技术的发展，网球用具不断演变、成熟，随着球的密度、材质和质量的变化，球更加灵活，球拍开始应用弦线，拍头的形状也有了变化。最近三十年来，人们可以用各种新型材料制作球拍。球拍大小不一，形状各异，颜色也可以随意选择。你甚至可以订做自己喜欢的球拍，球拍与弦线的颜色、材质，都可以随意组合。



THE TOP FOUR GAME IN THE WORLD

⑤ 四大满贯赛事

温布尔登网球锦标赛、法国网球公开赛、美国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛，被称为世界四大网球公开赛，也就是所谓的“四大满贯”赛事。它们是每年一届的最为重要的世界性网球单项比赛，世界各地的职业选手均视获得这四大比赛的桂冠为最高荣誉。

▼ 温布尔登网球锦标赛

温布尔登网球锦标赛是现代网球史上最早的比赛，由全英俱乐部和英国草地网球协会于1877年创办。首次正式比赛在位于伦敦西南郊的温布尔登总部举行，名为“全英草地网球锦标赛”。

温网首届比赛只设男子单打，1879年增加男子双打，1884年增加女子单打，1899年又增加女子双打和混合双打。在1901年以前，温网只准许英国籍选手参加，1905年正式开放，美、法等国选手跨海而来，参加比赛，温网渐渐成为国际性大赛。自1977年英国籍选手维吉尼亚·韦德获得女子冠军后，温网再没有产生英国籍的冠军。

在当今温布尔登网球锦标赛上，精英荟萃、好手云集，争夺十分激烈，它体现了网球技术的最高水平和发展趋势。观看比赛的现场观众，多达三十万人以上，而观看电视观众则超过5亿。

高额奖金使温网具有极强的吸引力，更使这项竞赛活动百年不衰。1984年男子单打冠军奖金为10万英镑，女子单打冠军为9万英镑，1991年男单冠军获24万英镑，女单冠军获21.8万英镑。2007年的温网上，无论是男子或女子冠军，都获得了高达70万英镑的奖金。

到2007年为止，温网已举办121届，其中由于两次世界大战停赛10次，若从1877年开赛算起，至今已有131年的历史。该比赛于每年6月最后一周至7月初定期举行，已经形成传统。



法国网球公开赛

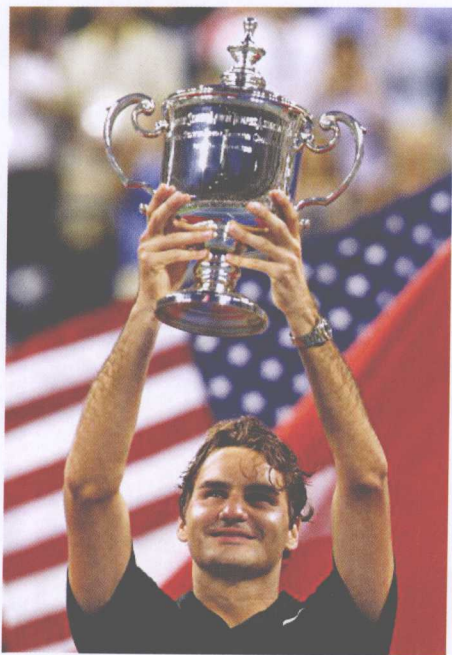
法国网球公开赛是在世界网坛上享有盛名的传统比赛。它始于1891年，比温网晚14年。

法网通常在每年5月下旬至8月上旬举行，比赛地点设在巴黎西部一个叫罗兰·卡罗斯的大型体育场内。1927年自从该地成了法网赛场后，一直成为世界著名网球运动员向往的圣地；捧起雕刻着老

鹰的法网冠军奖杯，是每个职业网球运动员一生的夙愿。该比赛规定每场比赛采用5盘3胜淘汰制，罗兰·卡罗斯球场属慢速红土球场，利于底线对抗，所以一场比赛打上4个小时是习以为常的。在这样的球场要获得优胜，除了精湛的技术之外，更重要的是要有惊人的体力以及意志力。法网历史上，获男单冠军最多的是瑞典选手博格，他在1974年至1981年8年中，8次夺冠。

在1989年的法网上，17岁的美籍华裔选手张德培爆出冷门，成为名震世界的超级黑马。他先后挫败伦德尔和埃德博格，成为这个公开赛最年轻单打冠军，也是获此殊荣的第一位亚裔选手。张德培造就了无法逾越的神话，在他之后的二十年甚至五十年内，很难再有亚裔选手能超越他的高度。





美国网球公开赛

美国网球公开赛首届比赛于1881年在美国罗德岛新港举行，当时名为“全美冠军赛”，只设男子单打。从1815年起美国网球公开赛移至纽约林山进行比赛，1968年被列为四大公开赛之一，是每一年里最后举行的大赛。1970年改名为全美公开赛。

美网的影响虽比不上温网和法网，但由于其高额奖金，每年仍吸引了大量的超级好手。据《世界网球》杂志统计，1989年美网的收入支出余额高达1亿美元，男、女单打冠军均可获得35万美元的奖金；到了2007年，这个金额增加到了令人瞩目的140万美元。

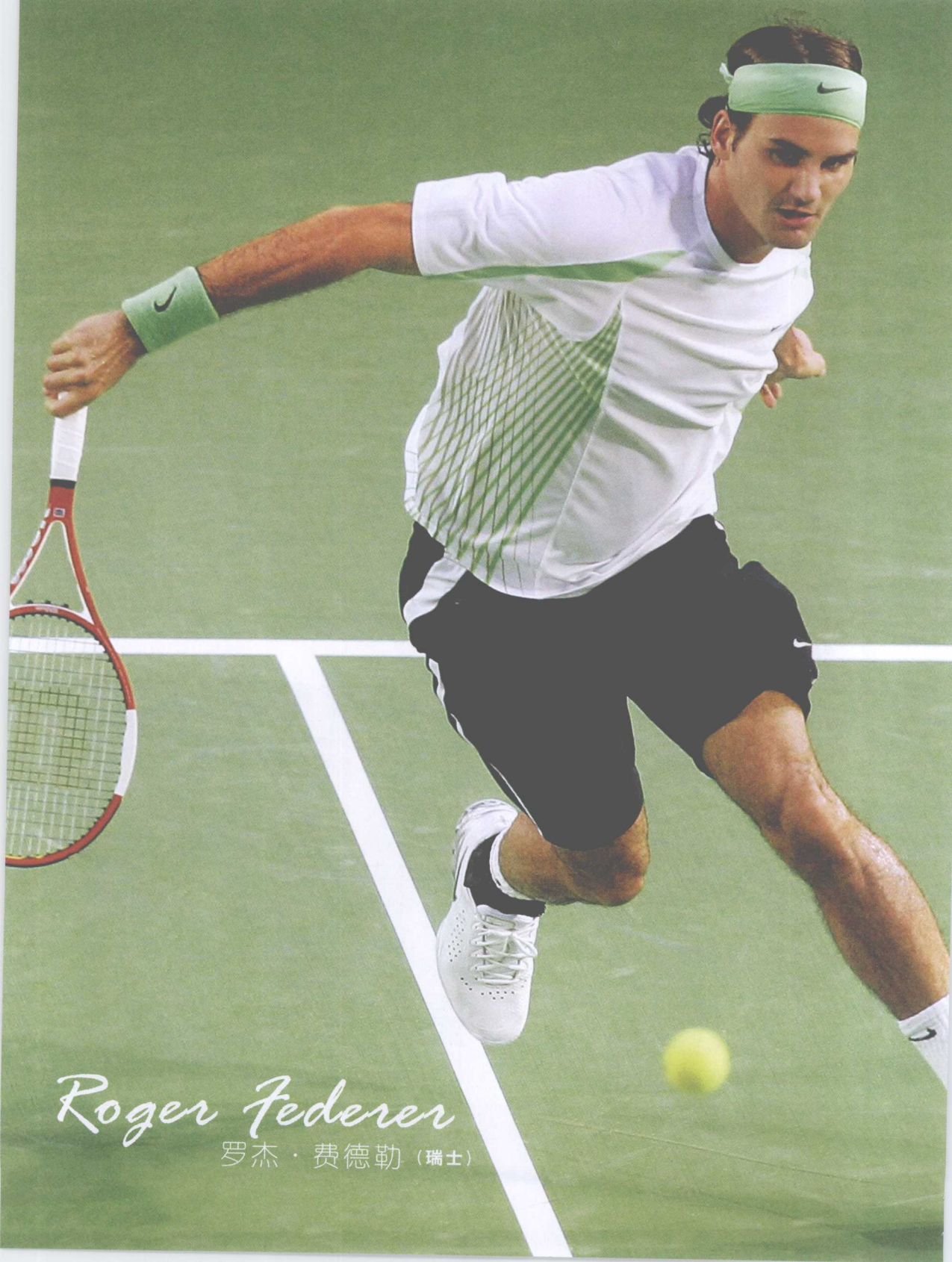
澳大利亚网球公开赛

澳大利亚网球公开赛是四大公开赛中最新创建的赛事，赛场在墨尔本，在每年1月举行，它是每年四大赛事中最早开赛的。

澳网刚开始创办的时候，由于赛场远离欧美大陆，赛事举办时，正值当地盛夏，气候奇热，欧美很多网球选手都不愿长途跋涉冒暑去参加比赛，因此它是最乏吸引力的比赛。一直到了1968年，它被列为四大赛事之一，得分和奖金均高于一般巡回赛事，其身价才有所抬高。

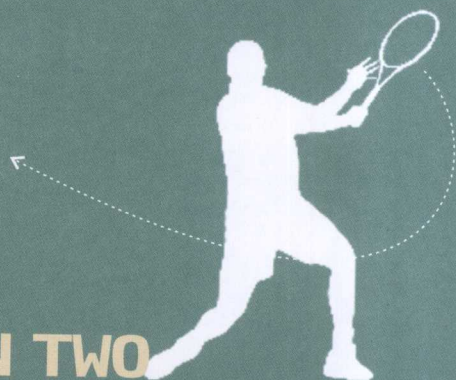
在创办后的很长一段时间里，公开赛的冠军均为本地人获得。从1948年到1978年，男、女单打冠军多为澳大利亚选手夺得，而进入上世纪80年代后，再也没有一名本地选手有幸获此殊荣。





Roger Federer

罗杰·费德勒 (瑞士)



LESSON TWO
**NECESSARY
KNOWLEDGE**
必备知识

维吉尼亚·韦德是温网历史迄今，最后一名英国籍冠军。
她有句名言：准备的时间越多，后悔的时候才会越少。
在你握着球拍，踏上球场之前，有些东西你必须知道。

① 场地简介

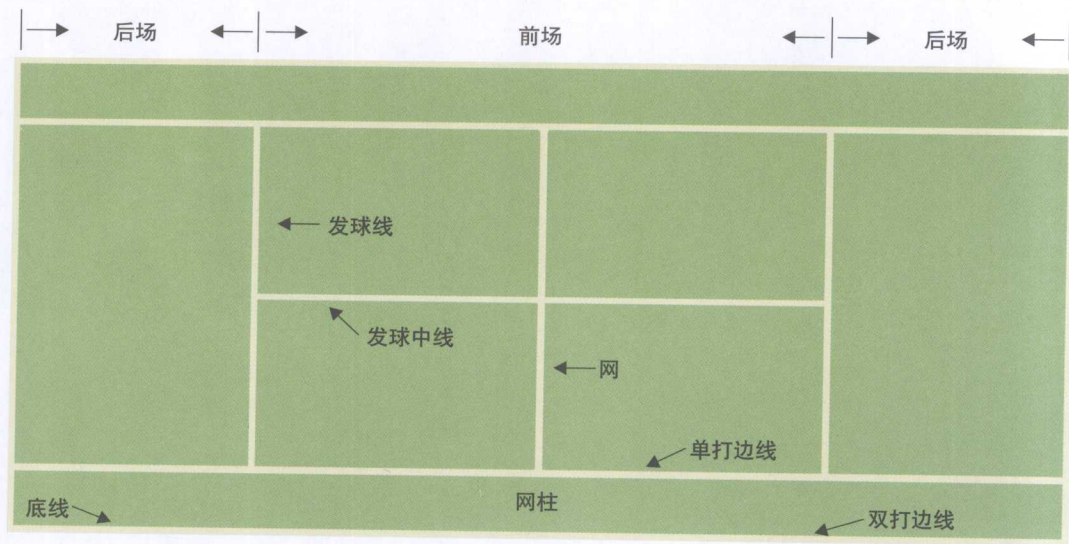
球场规格

网球场地的尺寸全世界通用，无视参赛者年龄、性别，无视比赛等级，场地尺寸都采用以下规格。

单打场地纵线（边线）长23.77米，横线（端线）长8.23米；双打场地纵线（边线）长23.77米，横线（端线）长10.97米，比单打场地的端线长2.74米。

球网中央高度是0.914米，挂在网柱两端的高度应为1.07米。为架挂球网，要在两边设立网柱。网柱的高度为1.07米，设在距两条边线0.914 米处的外侧。

在场地中央的一条与边线平行的线是中线，而与球网平行的两条线称为发球线。中线与发球线将场地分成4个相等的区域，成为发球区。发球时，必须发至对角线的发球区内，否则为发球失误。



教练的话

如何在双打场地进行单打比赛？

单打线画在双打线内侧1.37米处。由于网柱设在为双打的位置上，如果在双打场地进行单打比赛，单打边线附近的网高则会低于标准，因此必须对网高进行调整。用两根1.07米高的支柱支撑球网，使单打边线处网高符合单打标准（这两根支柱称为“单打支柱”）。