
需要全本请访问: www.ertongbook.com



网球底线技术图解

主　编　宋　强
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

策划编辑摇佟摇晖
责任编辑摇佟摇晖
审稿编辑摇鲁摇牧
责任校对摇未摇茗
责任印制摇陈摇莎

图书在版编目(悦摇数据

网球底线技术图解 辕宋强主编 .—原圆版 .—原北京 :北京体育大学出版社,圆猿猿猿.猿
ISBN 猿原缘远缘原猿猿猿原源猿猿原缘 Ⅰ.网… Ⅱ.宋… Ⅲ.底线打法(网球运动) 原运动技术 原图解 Ⅳ.郧缘猿.缘猿

中国版本图书馆悦摇数据核字(圆园猿猿)第园源猿缘猿号

网球底线技术图解　　宋摇强摇主编

出摇版摇北京体育大学出版社
地摇址摇北京海淀区中关村北大街
网摇址摇悦悦悦.耘阅耘杂杂.糟晕
邮摇编摇员园园园猿猿
发摇行摇新华书店总店北京发行所经销
印摇刷摇北京市昌平阳坊精工印刷厂
开摇本摇苑缘园毫米伊苑远园毫米　员缘.缘印张
印摇张摇缘
圆园猿猿年 远月第 员版 第 员次印刷 印数摇员原员园园册
定摇价摇员愿.愿园元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

基础篇

（一）底线打法 …… （2）

1. **底线打法所取基本位置** …… （2）

2. **底线打法战术** …… （3）

（二）学习握拍 …… （5）

（三）准备姿势 …… （12）

（四）灵活的步法 …… （14）

1. **正手击球的步法特点** …… （16）

2. **反手击球的步法特点** …… （17）

3. **场上移动四要素** …… （18）

4. **像职业选手一样移动** …… （20）

（五）球的控制 …… （22）

1. **击球的深度** …… （22）

2. **击球的角度** …… （22）

3. **击球的速度** …… （23）

4. **击球的力量** …… （23）

5. **击球的旋转** …… （24）

技术篇

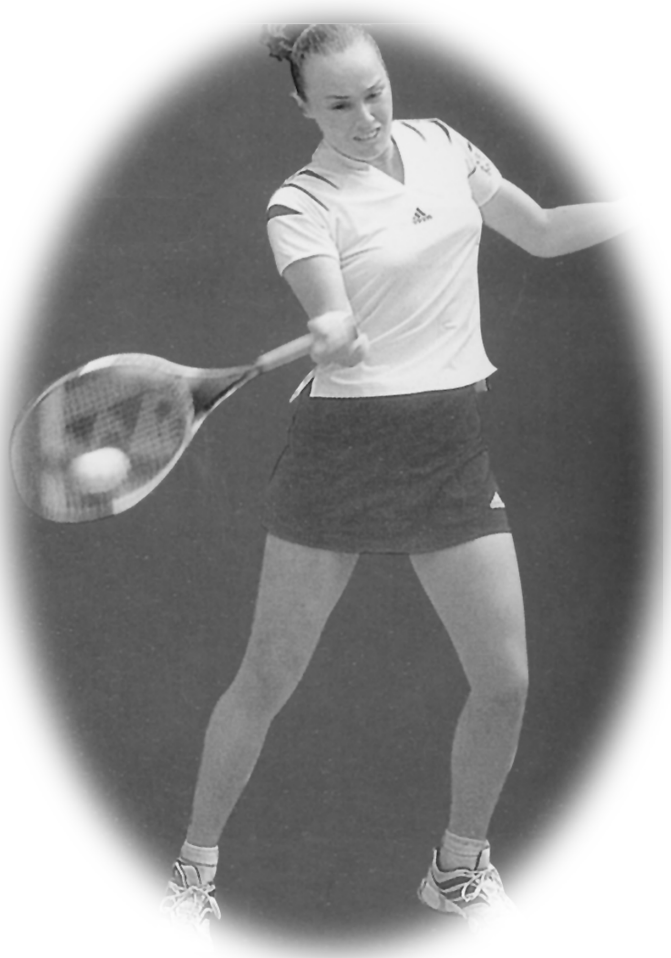
（一）正手击球 …… (26)
（二）单手反拍上旋击球 …… (39)
（三）反拍削球 …… (45)
（四）双手反拍击球 …… (50)
（五）挑高球 …… (57)

战术篇

（一）底线选手的攻略 …… (66)
（二）业余比赛取胜秘笈 …… (72)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

基础篇





（一）底线打法

底线型选手一般可分为两大类，一类属于上旋球体系，一类属于打下旋转体系。因此，在进行比赛前的准备活动时，就应很好地观察了解对方的打法以确定其属于哪一种类型。如果对方属于下旋球体系的打法，那么自己可站在底线上或稍靠后一点，能刚好适合于迎击对手下旋球的位置上。而如果对方打法属上旋体系，则有必要将自己的位置撤到底线后，好便于接球。

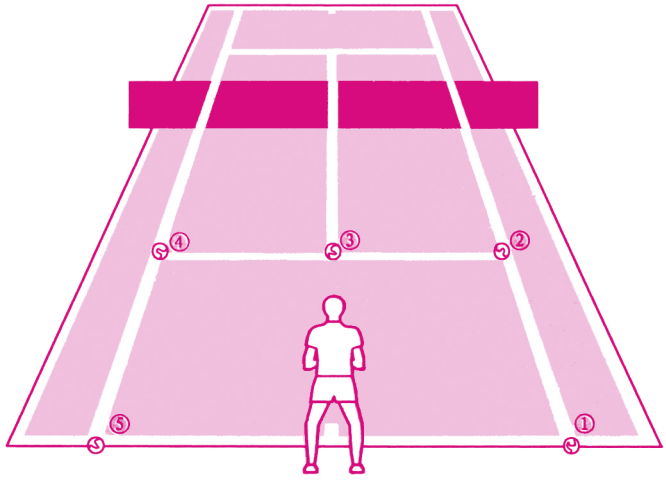
此外，根据自己打法的特点，在场上站位的选择也应有所变化。如果自己属于下旋球型打法，对方来球弹起时可在高点击球，就没必要站得靠后；而如果自己属于上旋球型选手，因为要在球下落的时候向上摩擦击球，所以要注意自己所站的位置应该是稍稍后撤点为好。

1. 底线打法所取基本位置

底线打法所取基本位置是底线中心位置，因为处于中心位置对于去追赶正手球和反手球都是最短的距离。

如果站在端线上，对于对方打来的深球就不得不高点击球，而高点抽球的时机较难掌握，需要具备相当程度的技术水平才能打好这种球，所以一般选手应该站在端线稍靠后，从端线向下撤两三步的地方为基本位置。

此外，如果自己反手比较弱，为了能便于接反手球，也可以稍稍靠近反手侧。单打比赛的场地只能由自己一个人来防守，所以站的位置应是自己觉得比较容易防守的位置，这点很重要。



2. 底线打法战术

攻前后

让对手反方向移动后再吊网前球

“攻前后”战术的典型形式是：①打一个稍短的对角球；②对手接回这个球后必定要返回中线处，在他往回跑的瞬间攻一个网前球。

“攻前后”战术还可以采用下列打法：①打深球逼对方撤到底线后接球；②突然放网前小球。但是这种打法如果把握不好，不易奏效，因为对手接回第一个长球并在返回中线时，刚好是自然向前跑动的状态。如果你第一次打不出相当深的球，则往往不会出现吊网前球的好机会。也就是说决定能否放网前球，在很大程度上都取决于前一球打得是否有质量。

在对攻中，如果对手不轻易出现失误或自己抵挡不住对手的攻击时，可采用“攻前后”的战术。从网前小球将对手调动到网前，然后打出穿越球或是放过顶高球而争取得分。

一般选手是以打底线球为主，而往往对网前球感到棘手。当遇到这种选手，凭借底线打法找不到突破对方的方法时，即可采取把对手从底线逼到网前来打的策略。特别是在女子比赛中，选手不仅截击球技术差，高压扣球也大多感到棘



手，此时放小球，将对方调动到网前来，然后放一个高吊球，应是相当有效的打法。

攻左右

无论拥有多么强有力的进攻，企图从底线一下打死对方都是相当困难的，而且还会很容易造成失误。底线型运动员要取分不应靠一拍，而应考虑战术，也就是说要靠创造机会，打出落点漂亮的击球才行。

要击出有角度且难以回击的球，将对手逼出场外，为自己创造打空当的机会。

典型的攻左右战术：①打出角度很大的后场球，将对手逼到场地外接球；②根据情况，再把对方回击过来的球击到某空当的位置上。

这里要特别提醒大家注意的是，不要打中场的角度球。一旦打出中场球，特别是打到对方正手方向的中场球，就会使对手的反击范围一下子变得很宽广，这无疑是送给了对方一个他希望得到的机会，你的对手就可以从容不迫地在你的“死亡线”上打出非常斜的对角线球。

打深球，不给对手机会

在底线打法中最重要的一条原则就是要打深球。如果你将球打得很深，对手必须在底线后面接球，不可能返回非常有角度的球，也就是说打深球就把对方攻击你的危险性降低了。从对手接回给你较容易接的球开始，你的机会就来了。

底线抽球正手占70%~80%

反手占20%~30%

一般选手，恐怕有90%的人都是正手技术比较好。即使是职业比赛中速度很快的球，也有不少可以到正手位来打。在比赛中要尽可能使用自己最拿手的技术，这是基本原则。

打对角线球，以求破坏对手的身体姿势

在连续对抽中，如果遇到对方打来浅球，一定要抓住机会，快速击出对角线球，把对手逼出场外击追球。这样一来当对手往回跑调整身体姿势时，你可以轻松地将球打在对手空出的场地上。

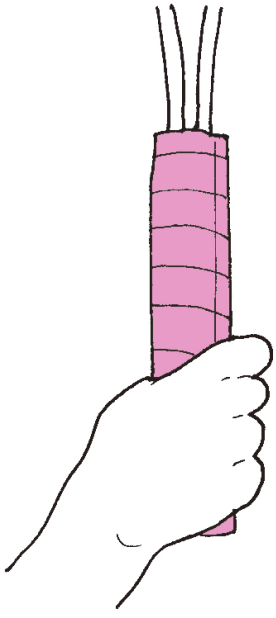


（二）学习握拍

1. 正手握拍法

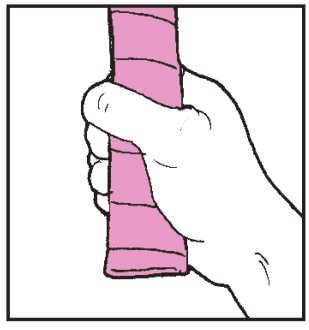
击球时，击球的效果取决于你的握拍方法。正手握拍主要有三种握拍方法：东方式、大陆式和西方式。每种握拍法可互换。握拍时手握在接近拍柄的底端处，这样你可以留下一些空间，便于双手握拍。左手击球的球员的握拍方法与此相同，只不过是用左手握拍，记住拍的右边变成了左边。

东方式正手握拍方法



这是一种很自然的握拍方法，适合打任何高度的平击球，或者是上旋球和侧旋球。这种握法简单，食指与掌根环握于拍柄，并在拍柄的右上棱处形成“V”（虎口）字形。握拍时略伸展食指将更有利于支撑。

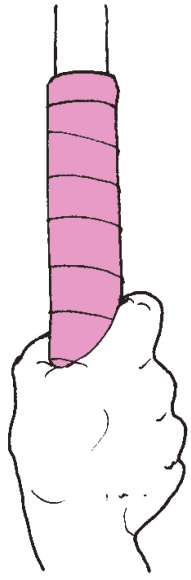
小鱼际在拍柄的底端，大鱼际在拍柄的后部，加强支撑。



大陆式握拍法

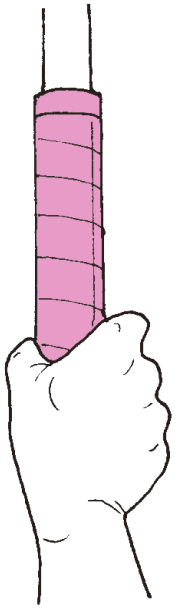
这种握拍法处理低球比较容易。你的拇指和食指形成的“V”（虎口）字形，在拍柄上面的中心处偏左些。这种握拍方法不适合于打上旋球。

注意“V”字形处于拇指和食指中间。



改进后的大陆式握拍方法

把“虎口”放在拍柄上面的中心。这种握拍的姿势就像握“斧头”一样。因为，如果你想象着用球拍边缘去砍木头，你的手将会很自然地握住拍柄。这种握法是为打截击球而设计的，因为在打正手截击球和反手截击球之间，你没有时间来改变球的握法。这种握法最适合于发球，因为它能使手腕灵活。然而，你要有很强的腕力。





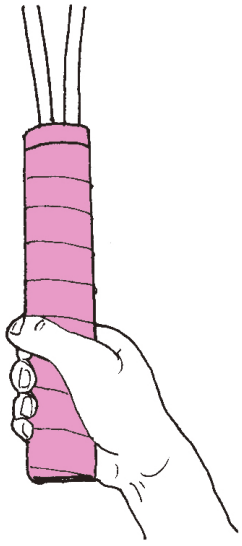
需要全本请访问 www.ertongbook.com

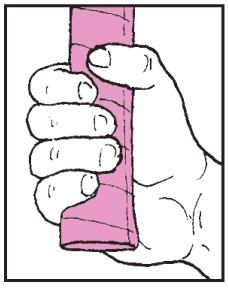


西方式正手握拍方法

这种握拍方法起源于美国加利福尼亚州。当硬场地使球反弹很高时，使用西方式握拍方法能打出很重的上旋球和很高的反弹球。虎口略向右移动些，食指关节位于拍柄的下面，拇指绕过拍柄。

用这种握拍方法，手腕要自然向后弯曲。

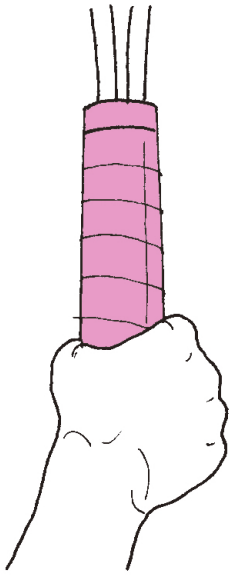


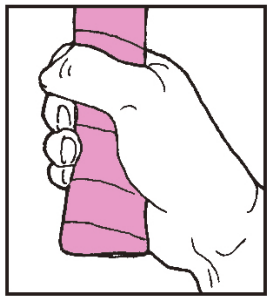


半西方式的正手握拍方法

这种握拍是由西方式握拍方法变化来的，它与西方式的握法相比，能使手腕更放松些。这种握法能使球产生更大的旋转，适合打反弹得较高的球。虎口对准拍柄的右侧棱，食指关节比右侧棱低一些，拇指绕过拍柄。

用半西方式的正手握拍法打低球和有角度的球比较困难。







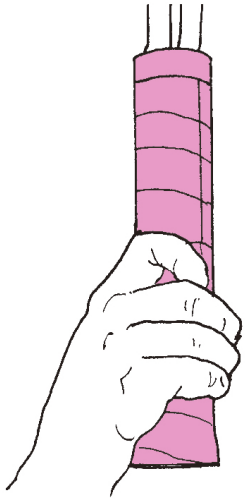
2. 反手握拍方法

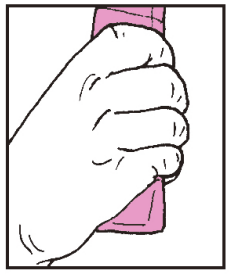
反手击球时有两种握拍方法：单手握拍和双手握拍。大多数球员使用双手握拍方法，以便在反手一侧增加力量，同时避免了打完正手击球后换握球拍。如果你喜欢单手击球，你会发现总是要换握球拍，以致打旋转球时手腕不灵活。如果打反手削球，可使用大陆式或东方式握拍方法。

东方式反手握拍方法

东方式反手握拍方法适用于上旋球和削球。把“虎口”放在拍柄的左侧棱上，并且食指关节在拍柄的左上侧棱上，拇指环绕拍柄。

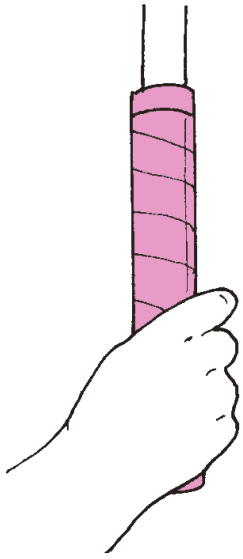
在拍柄上伸展食指以增加力量和适应性。





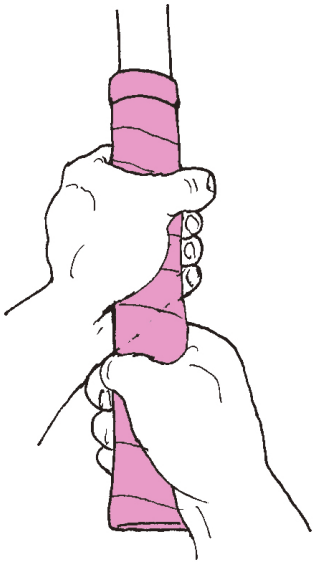
强力东方式反手握拍方法

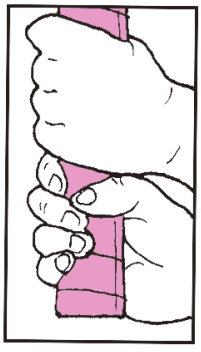
这种握拍法适用于强力上旋球，食指关节在拍柄的平面上方，使“虎口”在左侧底部。如果你使用强力东方式反手握拍法，将在击球时要花费时间去换握球拍。



双手不换握的握拍方法

如果使用东方式正手握拍法击球，应使用双手不换握的握拍方法。击球的手用东方式正手握拍法握在球拍的柄上，另外一只手也同样采用东方式正手握拍法握在球拍的柄上。要知道双手握拍限制你去救远处的球，但是它比单手击球有力量。如果使用西方式或者半西方式的正手握拍，那么你需要换握成双手反手握拍法。



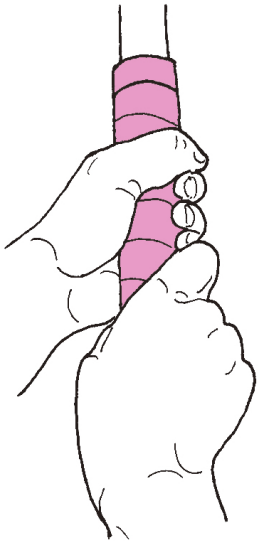


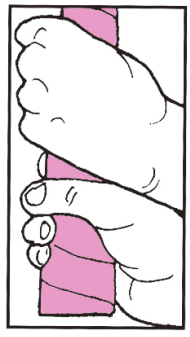


双手换握握拍方法

这种握拍方法最适宜在反手一侧的加力上旋球和有效地对付反弹高的球。击球采用东方式反手握拍方法或者强力东方式反手握拍方法，另外一只手采用西方式和半西方式正手握拍方法。

对着镜子练习握拍，就像看一张图画一样。注意左手在拍柄上的位置。





击球点与握拍法

击球点与握拍方法有着密切的关系，一般来说，用西方式握拍法握拍时，击球点在身体稍靠前的位置上；用大陆式握拍法握拍时，身体应向后收，在稍后的位置上击球。此外，以握拍方法来说，西方式握拍法的击球点低且靠前；大陆式握拍法的击球点高而靠后；东方式握拍法正好在肚脐的高度击球，击球点大约在西方式握拍法与大陆式握拍法之间的位置上。

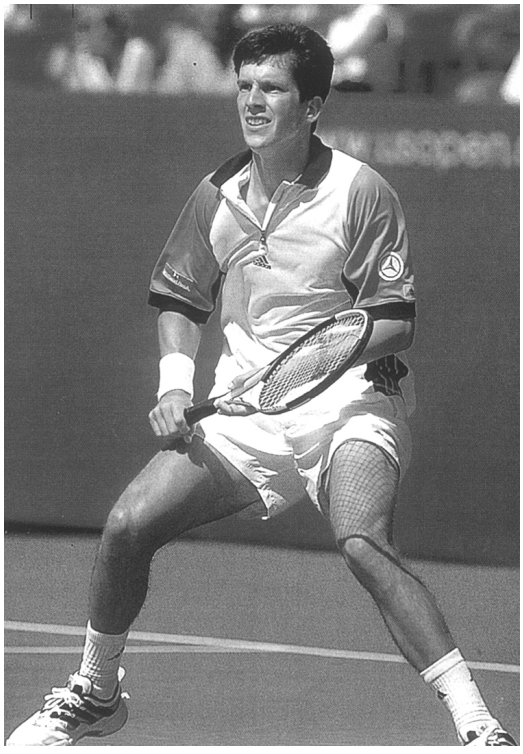
了解自己的击球点是很重要的。可以用自己的球拍同别人的球拍合在一起互相推，或者用球拍推压球网，以找出最能发力，或者说是最容易用上力的位置，这就是自己合适的击球点。按照自己击球的姿势，把肚脐的位置作为基准点，牢记住击球点所在的位置。

（三）准备姿势

双肘轻贴
在腰部

膝部放松

两脚间距
比肩稍宽



·手放松握
住球拍
·一般用左
手支撑球拍
·等球时不
要握拍过紧
·身体放松

准备姿势（正面观）

需要全本请访问 www.ertongbook.com