
需要全本请访问: www.ertongbook.com



网球全能技术图解

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（悦陨孕）数据

网球全能技术图解 辕宋强主编 郾原圆版 郾原北京：北京体育大学出版社，圆园园远
陨杂月晕 怨苑愿原苑原缘远源源原园怨远远原猿

Ⅰ郾网…摇Ⅱ郾宋…摇Ⅲ郾网球运动原运动技术原图解
Ⅳ郾郧愿源缘原远源

摇摇 中国版本图书馆 悦陨孕数据核字（圆园园远）第 园苑远缘猿愿号

网球全能技术图解　　　　宋摇强摇主编

出摇摇版摇北京体育大学出版社
地摇摇址摇北京海淀区中关村北大街
网摇摇址摇憎憎憎援遭泽怎责援糟灶
邮摇摇编摇员园园园愿源
发摇摇行摇新华书店总店北京发行所经销
印摇摇刷摇北京市昌平阳坊精工印刷厂
开摇摇本摇苑愿苑×员园怨圆毫米摇员／员远
印摇摇张摇缘

圆园园远年 远月第 圆版第 员次印刷摇印数摇源园园园册
定摇价摇员园援园园元
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目录

握　拍 …… (1)

准备姿势 …… (3)

正手击球 …… (5)

反手击球 …… (21)

单手反拍上旋击球 …… (22)

反拍削球 …… (28)

双手反拍击球 …… (32)

发　球 …… (39)

平击发球 …… (42)

旋转发球 …… (44)

切削发球 …… (46)

截　击 …… (51)

正手截击 …… (53)

反手截击 …… (56)

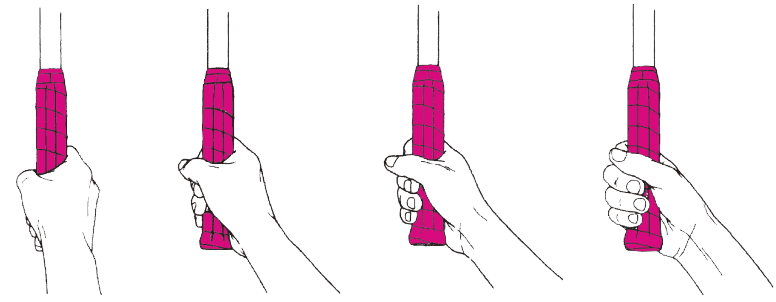
高压球 …… (61)

挑高球 …… (67)



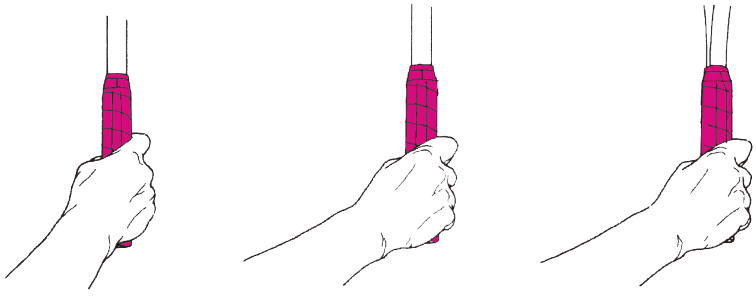
握　拍

单手握拍／正手握拍击球



大陆式握拍法　东方式握拍法　半西方式握拍法　西方式握拍法

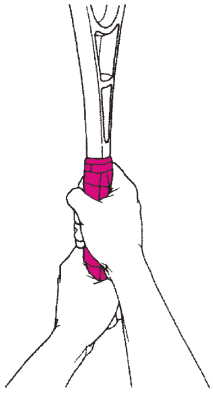
单手握拍／反手握拍击球



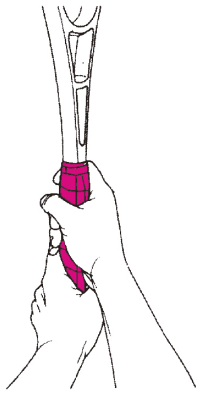
东方式握拍法　半西方式握拍法　西方式握拍法

需要全本请访问 www.ertongbook.com

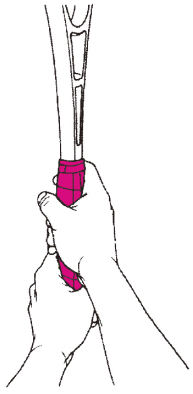
双手握拍／正手握拍击球



东方式握拍法

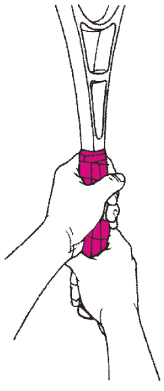


半西方式握拍法

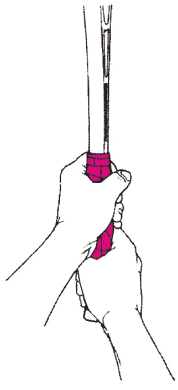


西方式握拍法

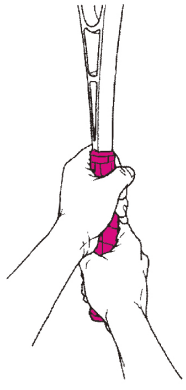
双手握拍／反手握拍击球



东方式握拍法



半西方式握拍法



西方式握拍法

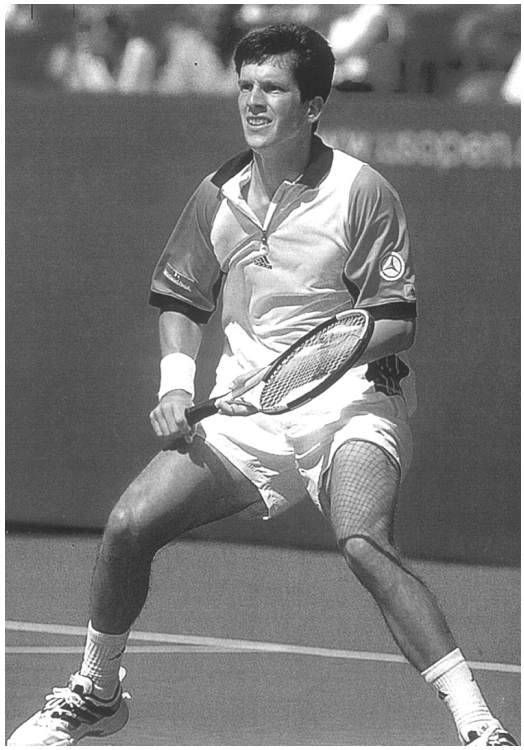


准备姿势

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）



拍头向上，眼睛盯住球。

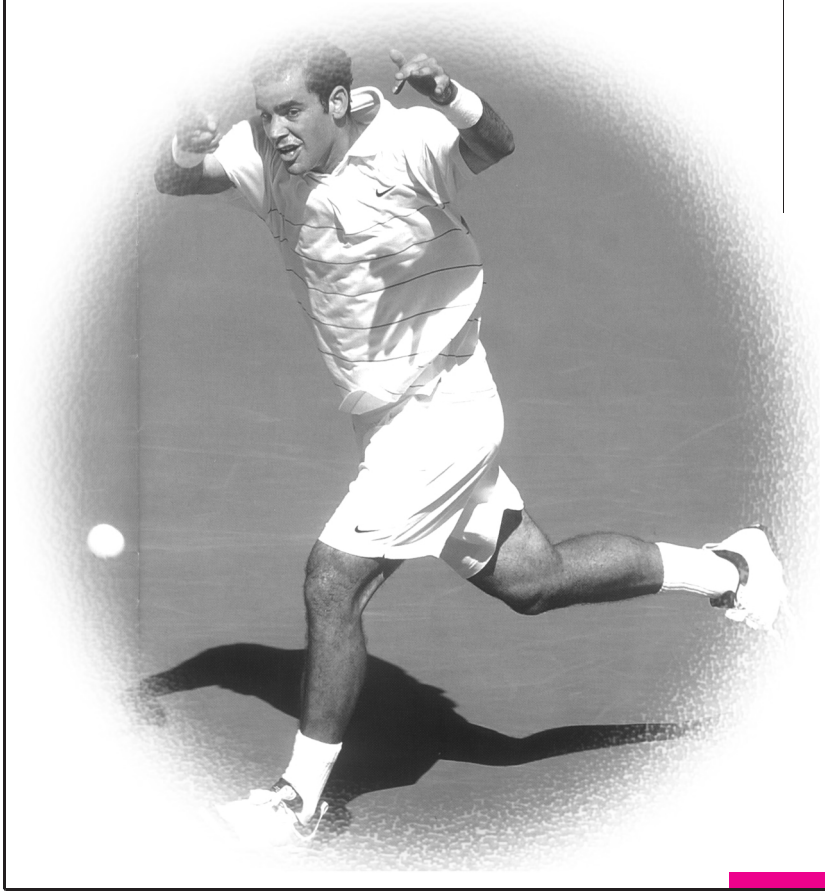
屈膝有利于启动

五种基本技巧

·眼睛不要离开球。
·脚要快速移动去击打球并且快速回位。
·保持低重心，抬头，平衡要好。
·控制好球拍的后引、前挥和击球。
·要知道打高的和有角度的球时拍面和球的接触点。

准备姿势（侧面观）

正手击球





正手击球技术是网球技术的基础，同时也是一项最重要的技术。现代网球运动的底线回合中，正手击球技术是多数高水平运动员控制比赛的手段。利用正手将对手控制在一定的节奏和空间内，从一开始就控制比赛的主动权。

正手击球的攻击性取决于以下几个因素：

1. 击球的深度

将球打深是有其战略意义的，是贯彻练为战指导思想的具体体现。球打得深，球飞行的时间长，能有较长的时间为还击对方击来的球做准备，是使自己摆脱被动争取主动的好方法；球深，球的弹跳越过端线，迫使对方在端线后击球，为对方上网截击增加了困难；深球可以缩小对方回球的角度，缩短自己左右奔跑击球的距离，减少击球的难度，提高击球的命中率。

2. 击球的角度

打角度大的球，其主要目的在于提高击球的攻击性。因为角度大可以调动对方，尤其是大角度的斜线球，能将对手拉到边线外，使对方场上出现空当，从而攻击空当得分，大角度球有时能直接得分，特别是在破网时打出角度大的球效果更明显。

3. 击球的速度

加快击球速度的目的是缩短对方观察、判断、分析、选择及运动击球这一“连锁”的时间，给对方造成匆忙、勉强、被动的还击，从而使击球的命中率降低和击球的威胁性减小。

4. 击球的力量

要想增加击球的力量，就必须从以下几点做起。

（1）注意身体的力量练习，使腿、腰、臂的力量不断增加，并在整个击球过程中，能做到各部分力量协调配合，爆发用力。

（2）击球时拍面应尽量保持垂直，减少对球的摩擦，力量完全用在打击球



上。

（3）击球时引拍动作稍大些，增加球拍前挥的加速距离，在球拍向前挥动速度最快时击球。

（4）要选择合适的击球点，即在你球拍前挥速度达到最快，整个身体感到最舒服的那个点击打。

（5）整个击球过程中，全身肌肉不要太紧张，以免影响肌肉的收缩发力效果。

5. 击球的旋转

练习者击球时，球拍给球的作用力线不通过球心时，球就会产生旋转，旋转的球在空中飞行的弧线、落地后弹起的弧线与不转球不一样，我们研究击球的旋转，目的一是要利用它，二是会对付它。

在网球运动中常见的旋转有三种：第一种是上旋球，它是由球拍稍前倾，从下向前上擦击球的中上部而产生的。这种球的特点是在空中飞行时下落比较快，落地后向前冲，弹得低而快。第二种是下旋球，它是由稍后仰的球拍从上向前下擦击球的中下部而产生的。这种球的特点是落地后弹得高，球不往前走。第三种是侧顺旋和侧逆旋，它是由侧后仰的球拍由左后上或右后上向右前下或左前下擦击球的左中下或右中下部而产生的。它的主要特点是落地后向左、右两侧跳。

旋转的作用是利用旋转制造合适的击球弧线，提高击球的命中率；另一点可利用旋转的变化干扰、破坏对方的击球，使对方击球失误。

提高击出旋转球的能力要通过用力摩擦球的方法来实现。对付旋转球要视旋转种类区别对待，截击下旋球拍面要稍后仰些，以防下网；抽击下旋球要多向上用力，弧线高点；遇到侧逆或侧顺旋球，要降低重心，球拍在正常弹跳的右侧或左侧等球。

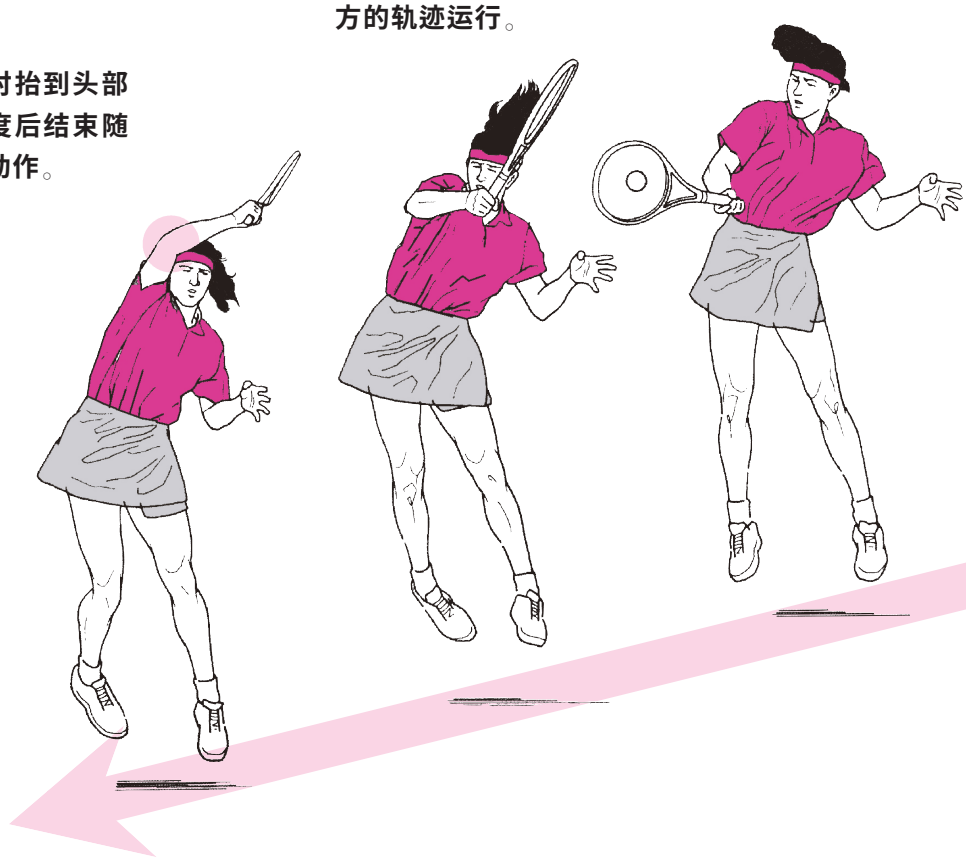
需要全本请访问 www.ertongbook.com

正手击球

4
球拍触球后，为了把球推向前方，大幅度地做随球动作。

5
不是从右向左挥拍，而是使球拍顺着能上挥到头部正前上方的轨迹运行。

6
右肘抬到头部高度后结束随球动作。

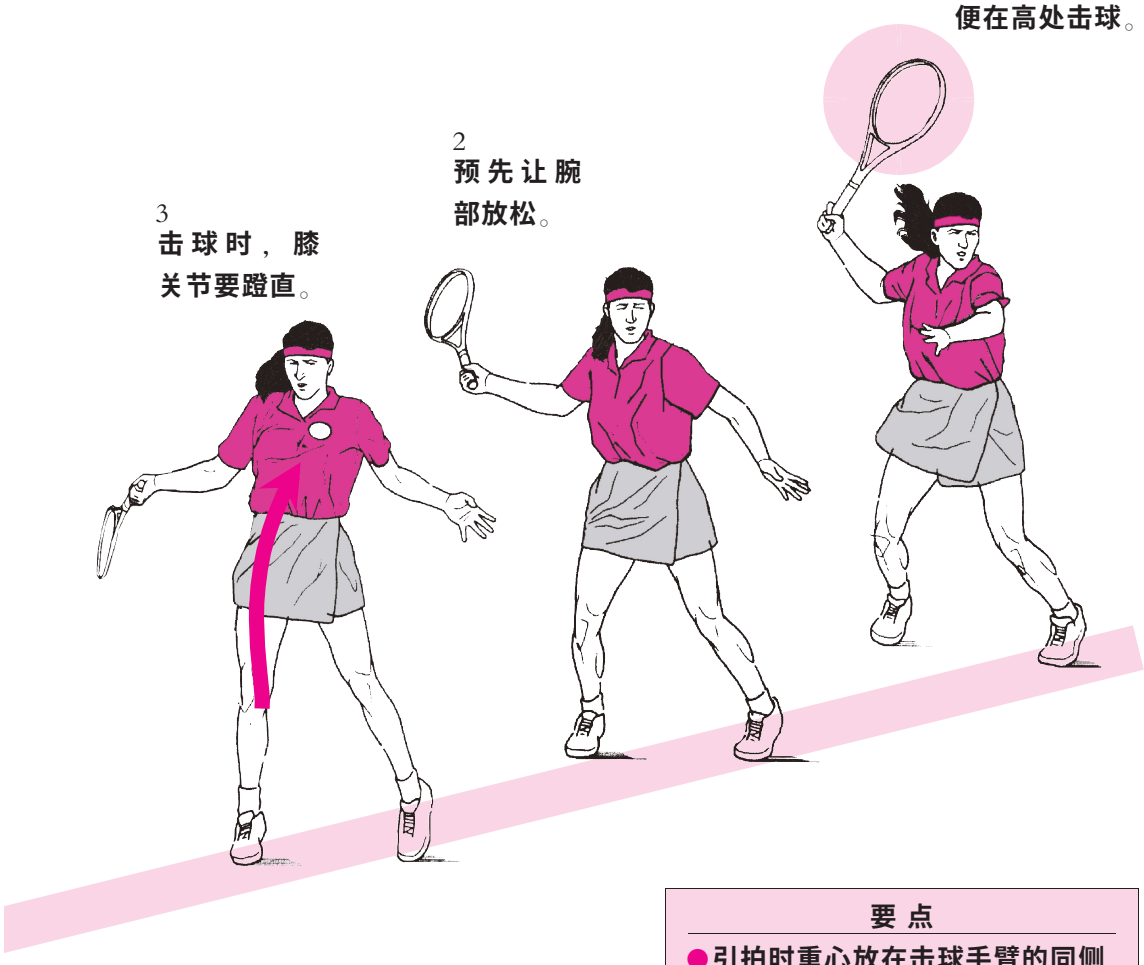




1
拍头高举，以便在高处击球。

2
预先让腕部放松。

3
击球时，膝关节要蹬直。



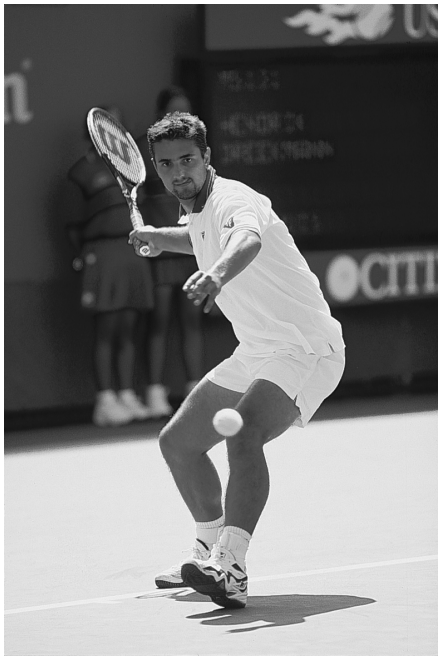
要点

- 引拍时重心放在击球手臂的同侧，并且要保持一定的停留时间。
- 击球时，时刻都在保持平衡。
- 身体的紧张度要合适，发挥鞭打的作用。
- 发力击球，最重要的是掌握好发力的节奏。



准备姿势

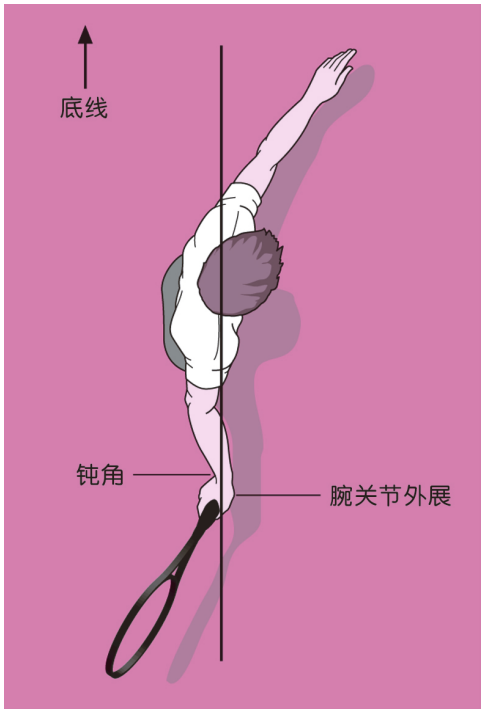
面对球网，双脚开立，略比肩宽，膝部放松，上身稍向前倾，重心稍放在脚尖上。右手轻握拍柄，左手扶住球拍，球拍置于肚脐与胸的高度之间。两肘轻触腰侧部，目光注视着球。重要的是身体要放松，肩部和握拍要放松，过于用力就无法顺利地进入挥拍动作。要根据来球迅速地做出反应，判断是正手球还是反手击球，要能随时进行跳跃动作。



引拍动作

当你判断对方打来的球是你的正拍时，你就要迅速向后拉开球拍转动双肩，重心后移，左脚前踏，左肩对网，左脚与底线约成45度角，右脚与底线平行。左臂屈肘前伸协助转体与身体平衡。当右手引拍到两肩在一条直线上的时候，拍头向上略高于手腕，拍面要保持开放，拍头指向身后，肘关节保持90度~120度。







左手指向来球，双眼盯住来球——休伊特的引拍蓄势待发。



动态平衡是一种最重要的平衡——库尔尼科娃开放式击球的完美平衡。



前挥动作

向前挥拍时，球拍应不低于手腕的高度，并尽可能水平地挥拍。如能以手腕带动手臂（与由后向前拉门的感觉相似），就可以提高稳定性。此外，即使是手腕固定，也要放松地握拍，在击球的一瞬间再全力地握紧，球不是被球拍挥抡击出去，而是要有推打的感觉，所以，拍面、手腕、肘是向着打球的方向平行地运动。



前臂与手腕不要动，肘关节与腕关节保持水平。



尽量使球拍与球有较长时间接触

击球动作

击球时以肩关节为轴，手腕要关闭（不要动），用大臂挥动带动小臂、手腕及球拍，球拍面在整个击打过程中应保持与地面垂直或者略开一点，球拍从后引开始到向前挥击应是一个完整动作。要尽量使拍和球有较长时间的接触，以控制球飞进的方向。从感觉上说，似乎是向前推送击球，但不要弹击动作，当球拍击中球的瞬间应该是球拍的“甜点”（网球拍的中点），击在球体水平轴的后部。

需要全本请访问 www.ertongbook.com