

网球网前技术图解

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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（悩摇数据

网球网前技术图解 辕宋强主编 圆原圆版 圆原北京 :北京体育大学出版社,圆
陨杂耘晕 悠怨猿原苑原愿园原缘员原怨

Ⅰ圆网…摇Ⅱ圆宋…摇Ⅲ圆网球运动 原网前球 原运动技术 原图解摇Ⅳ圆
中国版本图书馆 悩摇数据核字（圆

摇摇

网球网前技术图解　　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
邮摇摇编摇
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
印摇摇张摇缘

圆 年 月 第 版 第 次印刷摇印数摇
定摇价摇 元
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目 录

网球装备 …… (1)
网球场地 …… (5)

截　击 …… (11)
（一）截击的技术环节 …… (15)
（二）正手截击 …… (23)
（三）反手截击 …… (38)
（四）截击球易犯错误与纠正 …… (53)

高压球 …… (55)

放短球 …… (61)

反弹球 …… (72)



网球装备

1 球　拍

我们经常说“球拍就是手的延伸，是球员身体的一部分”，用一把好拍子无异于为自己添了只好手。所以，如果有条件的话，初学者从最初学握拍起就应该用一把好拍子，因为拍子越好，其与手的亲和力就越强，而这种亲和力有时几乎决定着初学者掌握技术和提高水平的速度。好拍子的另一个优点是可以对球员的身体起到一些保护作用，特别对于初学者而言，发力的不规范及动作的不尽合理会给身体特别是手臂造成某种不适。而一把好拍子则可利用其良好的弹性及力的传导性形成明显的减震效果，从而把这种不适降到最低程度，避免手臂的劳损。在这里，好拍子的概念是不能一概而论的，其优点也非几句话能说得完，等朋友们读过了下面的文字可能就会有些尺度了。

球拍根据其材料的性质可分为高强度球拍（Stiff racket）及相对来说的软质球拍（Flexible racket）。其中高强度球拍的控球能力相当强，适用于上网型或非常强调球的旋转的选手，但这种球拍由于柔韧性欠佳，所以不能利用球拍本身的弹性给球以很好的推进速度，手感比较僵硬。软质球拍的弹性非常好，手感比较灵活，能够给球以很大的推进速度，但是其控球的能力稍逊。球拍的重量及拍头与拍柄重量的平衡要根据球员驾驭球拍的能力及个人的偏好而定，有人喜欢拍头比拍柄重，有人相反，有人则喜欢头柄相称一样重。一般来说头重的拍子在感觉上能给球以更大的惯性及速度，柄重的拍子在控制球时可以感觉比较省力，而总体上比较轻的拍子可以更容易操纵一些，但对肘部的压力也大一些。拍面的大小可根据拍框上的数字来确定，大拍面（Over size）、中拍面（Mid size）及普通拍面（Regular size）相对应的尺寸分别为110、100、90~95SQ.IN（平方英寸），目前已经出现了124SQ.IN的超大拍面。初学者一般最好选用大拍面进行练球，因为



拍面大，与球的接触面也相应就大一些，初学者击中球的概率也就高一些，虽说这只是许多初学者的一种感觉（他们在用拍面较小的球拍学球时总觉得不甚有把握击中球或经常就是击在了拍框上），但这种感觉是足以成为选择大拍面的理由之一的。拍柄的粗细一般在4–1/8，4–7/8英寸的范围，多数人的尺寸是4–1/4~4–5/8英寸，拍柄一般都包有皮革。拍柄粗细是否合适的标准是手握球拍时拇指的指甲是否能盖在中指近指甲处第一个关节之上，超过则有些细，可缠上一层吸汗带以增加些粗度，不到则有些粗，最好予以调换。发球上网型或是进攻型或是防守型的选手比底线型选手多喜欢用粗一些的拍柄。

买球拍要考虑的一个重要因素是价格。笔者认为，在能够支持的范围内应选择价格较高的一种球拍，因为网球爱好者不一定都是制造拍子的专家，所以评定拍子的好坏绝大程度上只有以价格为最基本最直观的参考，这就要求商家在定价格的时候把球拍的质地、档次真实地反应出来，不要让我们很多并不富有的购拍者在林林总总的价格面前摸不着头脑。另外，买球拍必须是在经过反复几次的选择、比较之后才能拍扳定案。

我们看到商店里售卖的球拍很多都是已经穿好弦的了，且绷得很紧，足有70磅，初学者买来后好像是拿了块木板在打球，毫无弹性和韧性，更谈不上什么手感，用得时间久了甚至会引发某些损伤，这是需引起注意的一种情况。正常来讲，网球拍在出售时应是没有穿弦的，因为每个人对拍弦的要求都不尽相同，有人希望弦穿得紧一些，有人希望松一些，有人喜欢也用得起高级弦，有人则用普通的，在这一点上没有“均码”可言，商家也许是为了顾客方便才事先把拍弦穿好的，但无意间却也把许多的不适强加给了顾客，这就与愿相违了。

2. 拍弦的选择

拍弦的材料、质地基本上有两大类：（1）昂贵的羊肠弦（gut），这种弦弹性和柔韧性极佳，但对温度和湿度特别敏感且不耐磨、易断，主要为高水平的职业选手所用；（2）尼龙弦及合成纤维弦，初学者及广大网球爱好者多选用这类弦，其特点是比较耐磨也比较便宜，随着工艺水平的提高其性能越来越好，优质尼龙弦的感觉甚至已可以和羊肠弦媲美。其次是拍弦的粗细，一般来说拍弦标号越大则拍弦越细，17号为最细，细弦易断但其对球的控制力好、弹性好，粗弦耐磨，但感觉比较笨重、不敏感，朋友们可以根据情况分别在练习或比赛时选用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



拍弦的拉力即穿弦时的松紧度，以LBS（磅数）表示。在拍弦穿得很紧（磅数很大）的情况下，弦线面的硬度比较大，可增强对球的控制力，在穿得松一些的情况下，可充分发挥其弦线的弹性，给球以更大的反弹力和推动力，增加球速，但控制球的难度也相应增加了一些。拍子的拍体上一般都标有该拍子所能承受的拉力范围，在这个范围内，拍子的弹性及其它各种性能可以被最充分地发挥出来，拍体也不致加高磅数而受到损伤。在此基础上，大拍面宜穿高一些的磅数，比如70磅、75磅，甚至更高，中拍面及普通拍面可适当降低磅数。上网型球员、力量较大的球员、运用旋转较多的球员应选择高一些的磅数，底线型、力量较弱的球员宜选用低一些的磅数。除上述之外，在使用过程中，当拍弦的弹性有所下降或已磨损得很厉害时，应该注意及时更换拍弦，当拍弦被打断时更要把所有的经纬弦全部剪拆下来，以免因张力不均而使拍框变型。

3. 减震器

减震器的安装要视个人手感的喜好而定，需注意的是其安装的部位，规则里明确指出此类东西必须装在弦线交叉的格式之外，也就是说横竖弦交错的地方是不可以安装减震器的。

4. 吸汗带

吸汗带可以防止因手汗过多而造成的握拍打滑现象，也可以在拍柄较细的情况下起到增粗拍柄的作用。

5. 球

球的选择要视水平而定，标准弹性的球当然人人可用，但为了练球起见，初学者最好选择软一些、弹性弱一些或专门用于练习的稍大于标准的球，这样的球比较迟钝，速度比较慢，也比较容易驾驭，可令初学者多打几个来回从而更多地体验到击球时的手感，但是水平提高到一定程度后还是用标准球练习为佳，弹性不好的球不利于进一步培养球感。



6. 鞋、袜

由于打网球时需要做许多次前后左右各个方向的急停、急起动、急变向，并且重心基本都在前脚掌上，鞋的相应部位也就最吃力，磨损最厉害，所以网球鞋充分照顾这一特点，不仅鞋底的纹路适于各种制动时与地面的摩擦，而且内垫必有很强的支持力且具备良好的弹性，这样才能够顺应足底的曲线来缓冲和吸收脚部的压力。网球袜只要吸汗、舒适就可以了。

精良的装备、设施齐全的球场可以在一定程度上加快初学者学球的进程，所以笔者建议初学者在条件允许的情况下应该用相对好的产品“武装”自己，这是对健康及效率的投资。



网球场地

在欣赏一场比赛或者欣赏一名球员的表演时，网球场总是充当着“大舞台、大背景”的角色，球场的环境、设施，地表的颜色、质地等等，球员与它们融合在一起、映衬在一起，带给观众很好的视觉享受。除此之外，不同质地的网球场更给球员提供了不同的发挥技艺、展现风采的天地，不同的球场更造就了不同类型不同风格的选手。草地，古典而优雅，虽然疾风迅雨般的撕杀、争夺全然没有绅男淑女的矜持，但隐隐透着的仍是大家风范与气度；红土地，凝重而深沉，不屈不挠的搏杀、奔跑中蕴含的是对胜利的渴望；硬地，跳跃而多彩，充斥着无拘无束的天性，放任着满天满地的幻想……网球运动员是很幸运的，因为可以有机会体验如此迥异的气质。画画儿的人不能不知道自己面对的是宣纸还是画布，打网球的人同样不能不知道自己是在什么样的球场上打球，而看球的人若不了解网球场，则等于失掉了大半与球员同生死共命运的相通之感，也少了许多可以与球员相交流的语言。

1 草　地

这是历史最悠久、最具传统意味的一种场地。由于其对草的特质、规格要求极高，而适宜的草籽又不具备良好的适应性，加之气候的限制以及其需要极周到、细致的保养与维护，费用昂贵，所以此种球场（特别是对用作正规比赛的草地网球场）很难被推广到世界各地。目前每年的寥寥几个草地职业网球赛事几乎都是在英伦三岛上举行，且时间集中在六、七月份，温布尔顿锦标赛是其中最古老也最负盛名的一项。

草地球场的特点是球落地时与地面的摩擦小，球的反弹速度快，对球员的反应、灵敏、奔跑速度、奔跑技巧等要求非常高，同时球员也利用此特点大打“攻势网球”，发球上网、随球上网等各种上网强攻战术几乎被视为在草地网球场上



制胜的唯一法宝，底线型选手在草地网球场常常无功而返。

2. 人造草地

这是天然草场的仿效物，其结构有点儿像地毯，只不过底层是尼龙编织物，其上栽植的是束状尼龙短纤维，为保持纤维的直立性，纤维之间以细砂为填充物。这种场地需要平整、坚固的基底，附设有良好的排水结构，并且，因其白色界线是与周围场地直接拼编在一起的，所以免去了许多诸如划线等维护上的麻烦，也使其成为了全天候场地的一种，维护者只需经常梳平整理并适时增添其间的细砂就可以了。

3. 软性场地

这是不被人熟知的一个名字，但若提到法国公开赛的红土球场，人们立即就不会有陌生感了，它是“软性球场”最典型的代表。另外，常见的各种沙地、泥地等都可称为软性场地。

此种场地不是非常坚硬，地表铺有一层细纱或砖粉末，特点是球落地时与地面有较大的摩擦，球速比较慢，球员在跑动中特别是在急停急回时会有很大的滑动余地，这些决定了球员必须具备比在其他场地上更优良的意志品质和更出色的奔跑、移动能力，否则很难取胜。在这种场地上比赛对球员是极大的考验，考验其在底线相持的功夫。球员一般要付出数倍的汗水及耐心在底线与对手周旋，获胜的往往不是频繁上网者，而是在底线艰苦奋斗的一方。需要一提的是，沙地或土地网球场虽然造价比较低，但保养和维护起来却是相当麻烦的，平时它需要浇水、拉平、划线、扫线，雨天过后它需要平整、滚压等等。由此，打球的人更应该对场地及场地上的一切设施备加爱护。

4. 硬　地

这是最普通的一种场地了，经常打网球的人没有不熟悉此种场地的。它一般由水泥和沥青铺垫而成，其上涂有红、绿等漂亮的颜料或铺有一层高级塑胶面层，其表面平整、硬度高，球的弹跳非常有规律，但球的反弹速度很快，平时易于清扫和维护，基本上用不着很精心的照顾。许多公共网球场都采用这种硬地球



场。

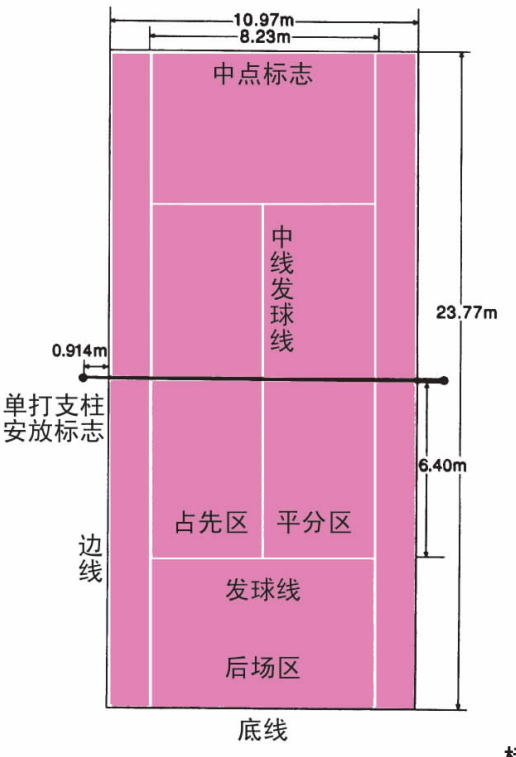
需注意的是硬地不如其他质地的场地弹性好，初学者在其上练球时应加强对自己的保护，特别是膝、踝关节，否则由于初学者奔跑、移动的方法可能不尽正确，地表的反作用又很强很僵硬，所以比较容易对一些部位造成伤害。自我保护的办法是：时刻保持膝关节的弯曲，以便随时依靠膝关节的升降和缓冲抵减来自于地面的反作用力；奔跑时重心落在前脚掌上以使整个身体更有弹性；变向回动时，也尽可能地降低重心。

5. 合成塑胶场

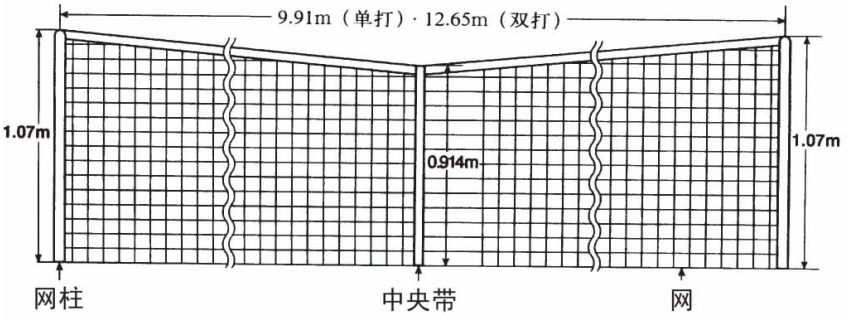
此种场地的材质与塑胶田径跑道的材质属同类，它以钢筋混凝土或其他类似的材质结构为基底，表面铺撒的是合成塑胶颗粒，其间以专用胶水相粘。这种场地的弹性及硬度依塑胶颗粒的大小、铺撒的紧密程度及其本身的特质而定。塑胶场地颜色艳丽、管理方便，室内外皆可铺设，也是可供选择的理想的公共球场。

6. 网球地毯

故名思义，这是一种“便携式”可卷起的网球场，其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等，一般用专门的胶水粘接于具有一定强度和硬度的沥青、水泥、混凝土底基的地面上即可，有的甚至可以直接铺展或粘接于任何有支持力的地面上，其铺卷方便、适于运输且有非常强的适应性，室内室外甚至屋顶都可采用。球的速度需视场地表面的平整度及地毯表面的粗糙程度而定。在保养上此种场地也是非常简单的，只要保持地面清洁，不破损、不积水（配以相应的排水设施配套）就可以了。



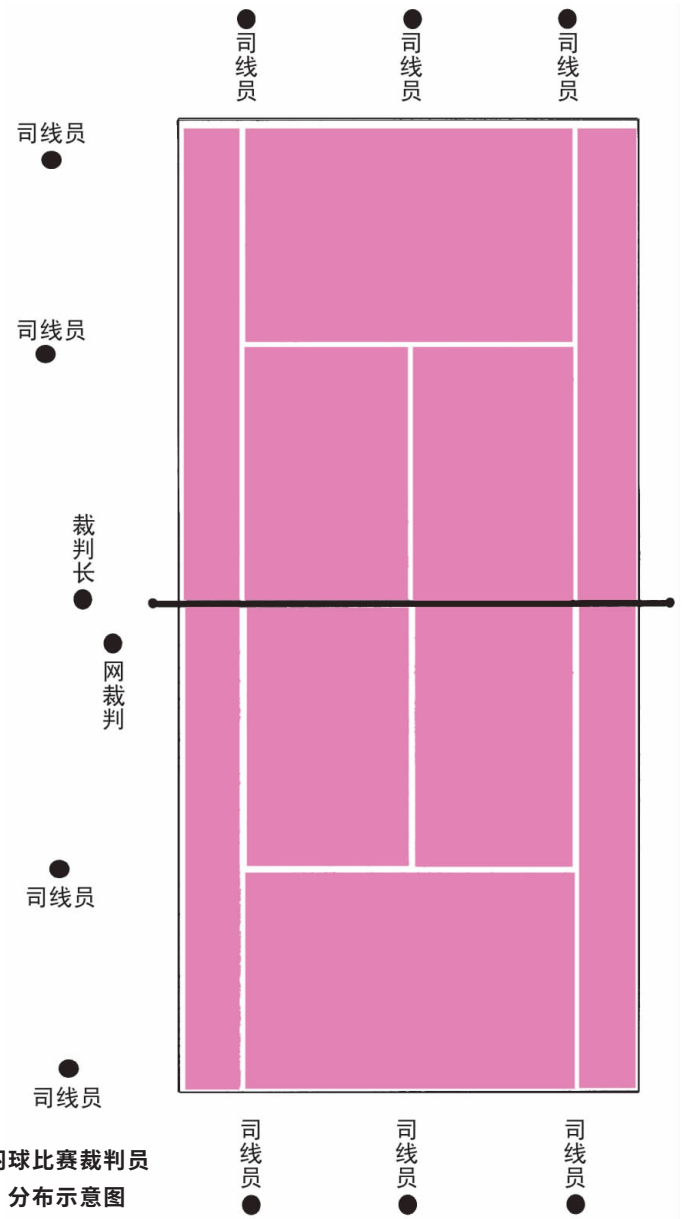
标准网球场



网球球网

需要全本请访问 www.ertongbook.com





网球比赛裁判员分布示意图

截击



所谓截击球，是指在来球落地前被凌空拦截的球。一般在近网处使用，当然，也可以在场内的任何地方截击空中球。截击无疑是现代网球运动中最有生气和活力的一部分。上网截击的优点是：可以调节球的速度，缩短击球距离，扩大击球的角度，从而通过赢得时间而取胜。如想成为一名全面的，有多种打法的网球运动员，就必须掌握上网截击的技术。在现代网球运动中，截击球将取代反弹球和消极等待的底线长抽球，而成为网球竞赛中的一种主要打法和进攻武器。对于初学网球者，在学习截击球技术时，不要因困难而畏缩，它反而能提高你打网球的兴趣。

网前可能是一个令人害怕的地方。但了解网前的基本技巧并知道该把球打在何处，以及何时打，将使这座高山爬起来较为轻易。

初学者上网时会觉得不自在，这是很普遍的现象。就时间而言，截击比底线抽球可有的反应时间更短。此外，还有被穿越或被高吊的恐惧，有些球员还会害怕被球打中。但对于想要提升球技的初学者与中级者而言，变成一位好的截击者是很重要的一个步骤，而对于高水平的球员而言，在网前得分是绝对必要的。与抽球不一样的是，截击之道对于初学者与老经验的球员都是一致的。一旦你精通了握拍、移动模式、以及网前的运作之道，那么你所需的就只是经验，经验能帮你在正确的时间击出正确的球。

1 先握好球拍

当你学习截击时，最重要的事情之一就是击球要扎实。你应该要能感到握拍的手掌有扎实撞到球的感觉。如果只有淡淡的感觉，那就表示你错失了球拍的甜点，而甜点是能够产生最佳击球的拍面区域。

截击的最理想握拍方式是大陆式。让手指之间有一些空隙，特别是食指与中指之间。形成这样的“扣板机手指”将让一些球员得到更多的拍头控制。而使用大陆式握拍的一个好处是，你可以用它来打正手截击与反手截击，这可以节省变换握拍的时间，让你把注意力放在看球上。当你打扣杀时，你也应该使用这种握拍。

如果你是一位初学者并对使用大陆式握拍觉得有困难，试试在打正手截击时使用东方式正手握拍，而在打反手截击时，使用东方式反手握拍。虽然这些东方式的握拍都比较适合抽球，而比较不适合截击，但因为这些握拍方式都使手的一

大部分置于握把的后面，因而提高了击球的稳定性。这些握拍方式也对来球暴露了更多的拍面，而使得扎实的接触变得更为简单。

2. 平　衡

对业余球员而言，没有维持良好的平衡是几乎不可能打出有效的截击。只有像拉夫特、辛吉斯之流的顶尖职业球员，才能靠着他们的运动能力，偶而从棘手的位置打好截击。如果你的平衡不好，你很可能打出失误球，失去准头，而且无法快速地回防。

在你截击之前，当你的对手开始挥拍的时候，你需要做一个分开步并建立你的平衡。然后，从这个双脚分开约肩膀宽且双膝弯曲的姿势下，向球移动并让自己处于一个能够在你的身体前方与稍侧方击球的位置。理想上，你要尽量靠近球网来截击，但必须注意对手可能打出高吊球；距离球网6~8英尺（2米左右）是一个好的距离。尽可能避免猛烈的冲刺，而如果来球很低的话，使用双膝的弯曲来降低身体。绝不要从腰部弯身！

身体前倾并让你的动量移入击球之中；你的力量应来自这个，而非来自巨大的挥拍。为维持平衡，打正拍截击时，以非主力脚向前跨一步（右打者是左脚，而左打者是右脚），而在打反拍截击时，以主力脚向前跨一步。但不要向前跨至无法快速回到准备动作的程度。

使用几个大步，或很多的小步，来进入适当的场上位置，但总是要维持重心居中。娜夫拉蒂诺娃使用小步来不停地调整她的平衡，埃德·博格也是。然而，麦肯罗就使用大步。

3. 挥　拍

所有层级的截击者最常犯的错误也许就是过度挥拍。像阿加西和皮尔斯这类球星会使用抽击式的截击来打出致胜球，但除非你是一位高水平的球员，否则你在击球时就应该保持挥拍的简短。把你的截击想成是一个挡球的动作。

打正手截击时，保持球拍于身体的前方，手腕往后屈曲，并把拍面指向你要球前往的方向。不要看着你的目标，试着看球进入球拍的网面。当球与球拍的网面接触时，把球打向一个新的方向。你的向前动作和对手的球速将给你截击所需的所有力量。你可以有小小的送拍，但避免做出任何像挥拍的动作。动作越简

短，出差错的机会就越小。

在反手方面，把你的身体转向侧面并把持拍的肩膀指向你要球前往的方向。由于你的持拍手臂将在你的身体前面，因此你应该比较不会把球拍往后拉得太远。短小的送拍通常不会给你带来问题。

打截击时，你的挥拍路线通常要有一点向下，为球带来下旋，并把球送深的是拍面打开（拍面朝向天空）的程度，而非由高而低的挥拍动作。但打低截击时，尤其是从场上较深的地方打时，你也许需要向上送拍。打开的拍面加上小量的向上送拍有助于让球更稳定地过网。

不论是正手或反手的截击，尽可能保持拍头于手腕之上，让拍头稍微上翘：45度角最理想。

4. 策　略

对大部分的初学者与中级者而言，截击的最佳打点就是对手场上最大空隙的地方。如果这球没有直接得分的话，至少也会让对手处于防守的状态。记住：打到对手较弱的一侧总是一个聪明的打法。

然而，其它一些策略的逻辑也许就没有那么显而易见了：

（1）低截击打直线。是的，打对角是高成功率的打法，因为中间的网子较低，但如果你朝那个方向打的话，你将需要赶到另一侧去防守对手可能打出的直线穿越球。你不可能总是来得及。所以当你无法直接截击得分时，打直线将使球在你的正前方，如此你将可以防守到穿越球。只有在你确定对手无法赶到的时候，才把低截击打向对角。

（2）高截击打对角。当球在网子的上方时，你可以更具进攻性，因为球网子的因素已经淡化了。而且你可以打的角度也更多。那样的因素，加上对手追到球的时间不够充足，意味着一记有角度的球可能就是个致胜球。

高水平球员应该偶尔把球打到对手的后面。借着不要把截击打到理所当然的地点，你可以常常让对手出乎意外地措手不及。那么下一次当你把球打到理所当然的地方时，他将会猜疑，反应也就会比较慢一点，这会使你的击球更有效。

需要全本请访问 www.ertongbook.com