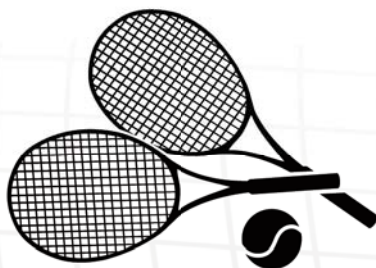


第三章

Chapter 03

网球运动的 基本技术

TENNIS



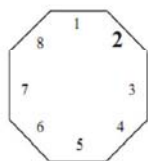
第一节 网球握拍技术

握拍是一切击球方式的基础。球拍将你的身体和网球联系在一起，从而影响到球和球拍接触。不同的握拍方法会产生不同的击球效果，下面要介绍的是 USPTA 职业教练员教学所使用的基础握拍方法，用来描述手应该放在球拍握把表面的位置或角度。掌根、食指和食指掌指关节被作为握拍的 3 个参考点。

一、大陆式握拍

右手握法：食指的指节和右上方的棱面接触，虎口在手柄的上方。

左手握法：食指的指节和右侧的棱面接触。



手掌根在2号面 右上面
掌根关节在2号面 右上面
面食指伸出分离



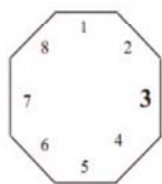
大陆式握拍法的击球位置是在离身体侧面较近和较低的区域，适用于发球、网前截击、削球和防守性的打法。尤其是网前截击，因为不需要切换正反手，所以可以很快地做出反应。另外，因为这种握法会使拍面相对地开放（开放的拍面是指拍面和球网平行，收闭的拍面是指拍面和球网垂直），所以在处理离地面较低的球和平击球时是比较有利的。

采用这种握拍时，食指根部压在与拍面水平的那个平面上，拍面的角度几乎与地面垂直。大陆式握拍法适合用来击打任何类型的球，但在发球、打截击球、过顶球、削球以及防守球时采用这种握拍法效果更好。运用大陆式握拍法可以使你在发球或打过顶球时手臂自然下压，这样不但攻击的效果最好，而且给手臂的压力也最小。由于在打正手和反手球时不需要调整握拍法，因此大陆式握拍法也是打网前截击球的最佳选择，因为采用这种握拍法可以使攻防转换十分迅速。同时，它还适用于在防守时击打已到达身体侧面、击球点较晚的球。

二、东方式握拍

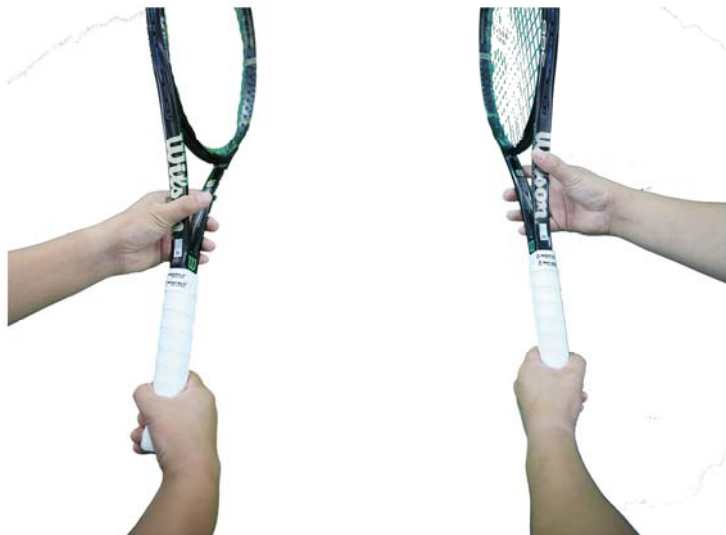
右手握法：用大陆式握法顺时针转动手腕直至食指指节经过拍柄右上方的棱面和右侧的拍柄接触。

左手握法：用大陆式握法逆时针转动手腕直至食指指节经过拍柄左上方的棱面和左侧的拍柄接触。



- (1) 手掌根和掌指关节置于“3号面（右垂直面）”
- (2) 食指伸出分离



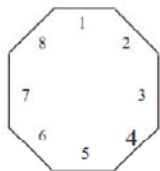


东方式握拍法分正手和反手两种，这种握拍对来球高一些或低一些，都能用正反手击球。东方式正手握拍可以被称为“万能握拍法”，既可以击出上旋球，又可以打出平击球，它可以给手腕提供良好的稳定性。你打出的球可以略带旋转，或直接打出很有穿透力的球，而且，采用这种握拍只要做非常小的调整就能回到大陆式握拍，这样选手在削球或在网前截击时都会比较轻松。采用这种握拍法，拍面可以通过摩擦球的后部击出上旋球，还可以打出有很大力量和穿透性的平击球。东方式握拍很容易转换到其他握拍方式，所以该握拍方法更适合喜欢上网的选手。但是这种握拍打出来的球更多是平击，稳定性差，所以不适合打多拍球。

三、半西方握拍方式

右手握法：用东方式握拍顺时针转动手腕直至食指指节和球拍拍柄右下方的棱面接触。

左手握法：用东方式握拍逆时针转动手腕直至食指指节和球拍拍柄左下方的棱面接触。



掌根关节在4号面 右下面
手掌根在4号面 右下面
食指伸出分离



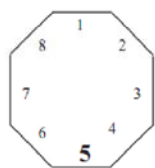
半西方式握拍方式是现在业余爱好者采用最多的一种握拍方式。包括很多从东方式入手的爱好者，也在打球的过程中无意识地过渡到半西方了，所以，初学阶段，没必要刻意采用特定的握拍方法。东方和半西方都可以。同样这是底线型选手采用的握拍方法。因为用这种握法可以打出稳定的上旋球，让球手可以更好地控制球的落点。对处理离地面较高的球十分奏效，因为这时击球区在离地面更高和离身体更前的位置。

相对于东方式握拍，这种握拍可以让选手给球打出更多上旋，使击球更为保险，网球更容易过网，也更好控制线路，因此，它很适合打上旋高球和小角度的击球。而且这种握拍还可以打出更深远的平击球。它还适合大幅度地引拍，而且强烈的上旋有助于把更多的球打在场内。这种握拍在身体前部的击球点比东方式握拍更高、更远，因此更有利于控制高球，所以用它打半高球会有更好的控制和进攻性。

四、西方式握拍

右手握法：从半西方式握法顺时针转动手腕直至手腕在球柄的下方，也就是说手掌几乎是在球柄的下方。

左手握法：从半西方式握法逆时针转动手腕直至手腕在球柄的下方。



掌根关节在5号面：底面
手掌根在5号面：底面



西方式正手握拍是完全的西方式握拍法，这种握拍方式容易打出强烈的上旋球，球在落地后会弹得很高，喜欢打强烈上旋的土场选手多采用这种握拍法。这种握拍方式让手腕的位置迫使拍面强烈地击打球的后部，因而可以打出又高又强又有力的上旋球，让击出的球恰好过网，但过网后它就会立刻下坠，而球在落地后还会高高地弹起，这就会迫使你的对手退至底线后回球，让对手不得不在腰以上的部位击球，不利于发力，从而为自己进攻创造机会。这种握拍比其他任何一种正手握拍法的击球点都要更高更远，击球区是离地面更高和离身体更前的



位置，对处理高球最有效。正是因为西方式握拍法对高球的良好控制，因此许多青少年都很青睐这种握拍法。但这种握拍不善于处理低球，而且对于有些运动员来说，这种握拍很难打出弧线较低的球。

五、双手反手握拍

右手握法：右手使拍面处于大陆式和东方式反手握拍的中间位置。

左手握法：左手以东方式正手握拍法放在持拍手的前方。



随着双手反手击球技术的进步，你可以试着采用东方式双手反手握拍法或大陆式双手反手握拍法。不握拍的另一手支撑住球拍，握拍的一手向内转。在右手上方与支撑手向下滑，形成左手东方式正手握拍姿势；这种握拍方式适用于单手力量不足或双手具有良好协调性的选手。比起单手反手击球，双手反手借助肩部的转动和小幅度的挥拍来发力。因此采用双手反拍来接发球的成功率比较高。这个握拍法还适合处理低球，而且在回球时力量很足。但是这种握拍由于是双手握拍，限制了跑动，不利于防守大范围的来球。

双手反手握拍方式的特点是：①“攻击力强”。由于反手双手握拍，击球时有另外一只手扶持，可以抵挡住对方凶猛的来球，即使击球点靠后，也能靠双手握拍击球弥补单手击球的不足。②“隐蔽性好”。反手双手握拍击球时，击球点离身体较近，后摆时是背向球网，对手很难判断挥拍动作及击球的角度，从而有较好的隐蔽性。③“提高准确性”。双手握拍时，容易固定拍形，腕部力量加强，使击球的准确性

和攻击力增强，提高主动进攻的意识。④“增强击球力”。反手双手握拍动作，向前挥拍与身体重心的移动具有协同力，可增大击球力量。

第二节 准备姿势

网球运动的准备姿势是为了更好地跑动和完成击球动作。网球运动的准备姿势，需注意一些基本原则：面向球网站立，双脚自然分开与肩同宽，屈膝含胸，上身微倾，双脚跟稍稍离地，重心落在双脚的前脚掌上，身体外松内紧，拍面倾斜朝向地面；拍头指向前方，高度不要挡住眼睛向前看的视线，右手握拍，左手轻托拍颈，自然放于身体前方，注意左手始终停留在拍喉或拍柄的上半部，两个肘部弯曲大约 90° ，而且同时向外支出；两眼注视前方来球，保持注意力集中，随时做好击球准备。

网球运动的准备姿势有接发球准备姿势、网前准备姿势、击球准备姿势等，无论准备姿势如何，都是为了能专注地准备、认真地对待网球项目，以达到更快地启动、更好地完成击球。



第三节 网球常用基本步法

网球是名副其实脚下运动，要想正确地击球，必须首先移动到正



确的位置，步法（场上的覆盖范围）是打网球的第一步。网球运动对移动要求极高，如果移动不到位，再好的击球技术也无济于事。矫健的步法不仅能及时准确地找到击球点，而且还能救回很多对方以为可以直接得分的球，从而在心理上给对方压力。网球运动的步伐是需要前后、左右，交叉往返移动的运动，网球运动员需要具有灵活的脚步步法和扎实的移动能力。接下来介绍网球场上常用的几种步法，在了解这些步法后，学员需要在日常的网球训练中不断强化移动意识，最终在比赛场上“让移动成为一种习惯”。

一、两侧蹬跨步法

两侧蹬跨步法，通常是指在接球和平抽回球时，向球场两边的脚步移动方法。主要有两侧蹬跨步、并步右侧移动步法和左侧前交叉移动步法等。通常在对方来球速度较快，落点比较偏内时运用较多。向右侧蹬跨步时，上体前倾，膝关节弯曲，身体重心先移至左脚上，随即左腿迅速用力蹬伸，右腿向来球方向跨出一大步，在右腿向右侧跨出的同时，髋关节旋外，落地后成侧弓箭步状。击球后，右腿随即旋内蹬伸回动。向左侧蹬跨步则相反而行。



(1)



(2)



(3)

二、并步移动步法

并步侧滑步移动不仅易于进行横向移动，还能尽早对相反方向做出反应，在预判出现问题时比较有效。步法要点是：膝关节弯曲，保持重心在较低的位置，脚后跟微抬，用脚尖迈步；身体朝向前方，向体侧迈步，注意视线不要出现大幅上下运动。侧滑步对脚部会造成一定的负担，使用过多会对脚部造成伤害，不要过度使用，快速移动时如果过于用力，重心容易偏高，造成视线上下移动。

并步右侧移动步法起动时，身体倾向右侧，身体重心移向右脚，左脚向右脚并步靠拢，并以前脚掌着地向右侧蹬伸，右脚在左脚并步未落地时，髋关节旋外后向右侧跨出一大步，落地时脚尖朝向右侧方向。击球后，右腿随即再旋内蹬伸回动。这种步法，多用于短距离的移动，只适合选手在几步的范围内使用。



三、左侧前交叉移动步法

比赛中经常会被对手横向大范围调动，这时，从球场边角或球场外有效复位的步法是交叉步。反手被大范围调动时，以迈出的右脚为中心，将左脚伸出场外。这时，要考虑如何迅速复位，将右脚脚尖尽可

能对准前进方向，这样左脚比较容易伸出，交叉步之后立即收回。左脚伸出球场之后右脚尽早移动是个关键。右脚脚尖如不尽早改变朝向，右脚的位置会造成阻碍，导致左脚很难伸出，无法流畅复位。

左侧前交叉移动步法起动时，左脚先向左侧迈一小步，随即以左脚为轴，身体左转，右脚向左侧跨一大步，呈背对球网姿势击球。击球后，右腿迅速蹬伸右转体还原成面对球网姿势，并利用左脚并步调整身体重心和回动。这种步法通常在对方来球距边线较近时运用。

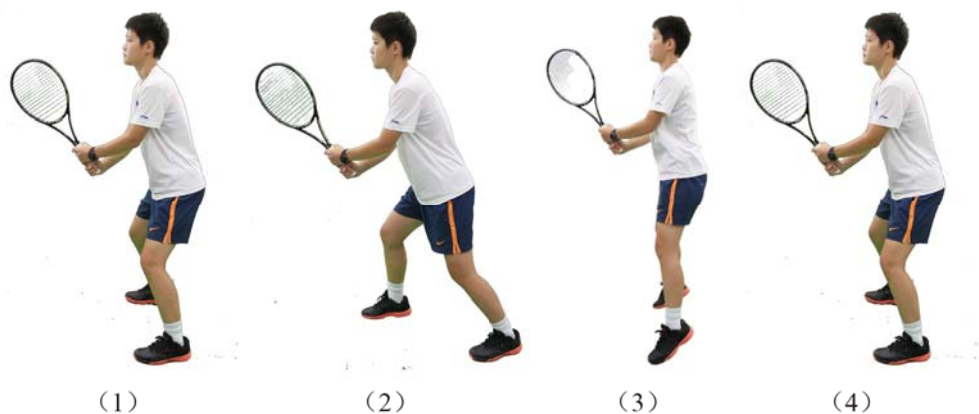


四、网球移动中的垫步

分腿垫步，是与反应相关联的重要步法。对手击球的瞬间做出小跳步，为接下来的移动积蓄能量。落地后，通过瞬间控制自身的速度，为接下来的移动做好准备。跳步时的滞空时间不能过长，保持良好的平衡、顺畅，向下一个动作移动是非常重要的。脚和地面的接触要短促、有力，通过蹬地产生的反作用力迅速移动。动作过程中，要尽可能控制视线不要上下移动。

在网球接发球移动中的“垫步”，是由准备姿势开始的，在原地双脚离地的一个“小跳”。双脚离地时，其间距与肩同宽，是形成快速

启动和保持身体平衡的关键。对手每次触球前做的垫步，应该恰恰是对手挥拍向前的时候。当球从对手球拍上击回时，应当准确判断网球的方向。落地前，会“下意识”地决定一只脚先落地，以便迅速启动，使身体移向正确的方向。做垫步的另外一个好处是，当对手出球时，“小垫步”能够使你更加注意对手的击球，使你能够最大限度地对来球做出预测和判断。垫步完成后应该立即转体并移动，即如果你向左侧移动，你就需要跨出左脚；你如果要向右侧移动，就应该跨出右脚。在你跨出脚的时候，你的后背与臀部应转向同一个方向。这样才会保持身体的平衡，并且能够往来球的方向快速移动。



第四节 网球中的击球技术（以右手握拍为例）

一、正手击球

底线击球技术是单打比赛中使用最多的一项技术，也是初学者最先学习的一项技术。正手击球力量大，速度快，稳定性好。正手击球的动作要领：转肩引拍，充分转体，屈膝降重心，击球时蹬地起重心，

击球点尽量靠前，击球瞬间充分爆发，力作用在球上。侧身转肩引拍，拍头高于肩，左侧肩对准来球方向，身体稍后倾，后腿膝关节微屈，重心在后脚上，眼看前方；后腿蹬，转髋，身体以纵轴为轴转动，上体顺势转动挥拍击球，击球高度在腰高，击球点在右前 90° 区的 45° 线上。用球拍的甜点击球，击球后，保持动作的完整继续向前向上挥动，身体顺势向前一步。正手击球引拍可采用弧线引拍，球拍可以自然加速。因为弧线引拍的距离长，可以为球拍延长加速的时间，最后在击球时达到最大的拍头速度。正手击球中的线路是直线向前的力，惯性力是身体旋转的力。为了获得球速就要增加这两个力的合力，所以在正手击球过程中网球选手需要将手臂和身体为一体转动，目的就是获得更大的惯性力。下面以右手持拍为例介绍一下正手击球的动作要领。



（一）正手击球准备姿势

面向球网站立，两脚分开大约与肩同宽，两膝微屈，重心稍前移，落在前脚掌上，避免两脚站得太死，启动太慢，右手握于拍把末端，左手扶住拍颈，拍面与地面垂直，拍子自然地放在身体前方，注意对方来球，注意力集中随时做好击球准备。

（二）正手击球后摆引拍

当判断好来球需要用正拍回击时，左手帮助推拍向后，拍子引到拍头指向后面的挡网即可，左脚向右前方迈步，左手指向击球点，既能维持身体平衡又能明确击球点，眼睛盯着击球点。初学者要注意刚开始避免过多用手臂击球。

（三）正手击球挥拍击球

击球时右手手腕放松，掉拍头，拍头从下往上挥动。注意整个动作要一气呵成，中间不能有所停顿。击球时应转动身体，用力蹬腿，以肩关节为轴，重心从后脚移至前脚，体会用身体带动手发力的感觉，用大臂带动小臂沿着来球方向向前挥拍，击球点在腰部位置击球。

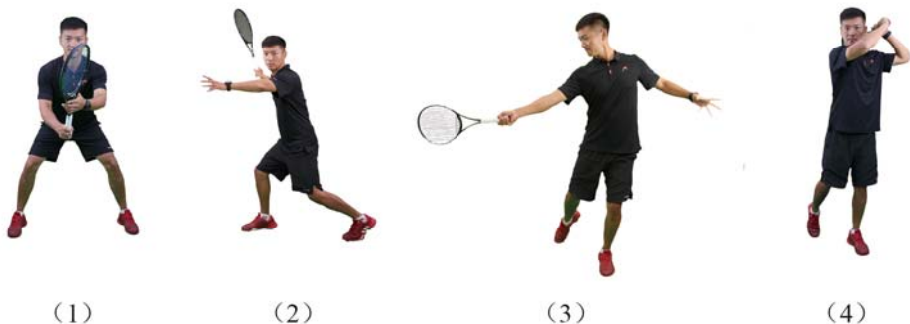


（四）正手击球随挥跟进

击球后，不能立即收拍，而应沿着球飞行的方向继续前送，重心应从右脚移向左脚，身体转向球网，拍头随着惯性挥到左肩前上方，肘关节向前，左手扶住拍颈，随挥跟进结束，立刻恢复到准备姿势，准备下一次击球。



让我们看一组正手击球的连续动作。



二、反手击球（以双手反手为例）

反手击球是网球击球技术中的一种，分为单手反手击球和双手反手击球两种。当今世界大批顶级优秀网球球员都采用双手反手握拍击球技术。双手反手握拍击球具有准确、隐蔽、有力等特点。双手反手击球技术同样适用于手臂力量不足的网球爱好者与初学者。

反手击球和正手击球一样。网球练习者一般先学习正手后再学反手，因为用右手的人，自然有一种右侧习惯，正手的拉拍动作方便且已成习惯，所以当正手有了一定的基础，对网球的规律已熟悉，反手自然比较容易。反手动作要领与正手相似，只是方向相反。双反握拍一般采用右手大陆式握拍握在球拍末端，左手东方式正手握拍握住右手上方的球柄。

（一）反手击球准备动作

反手击球准备动作与底线正手击球准备动作相同，单手反手选手左手扶住拍颈，便于调整握拍，双手反手选手采用双手握拍法。

（二）反手击球引拍动作

当判断来球属于反手握拍接球时，右手马上改成反东方式握拍，左手在转肩拉拍的同时，顺着拍柄下滑至双手相接成双手反手握拍，

拍柄底部对着击球方向，全身自然放松，注意力集中，眼睛盯准来球；单手反手击球时，持拍手采用反东方式握拍，手肘关节弯曲并贴近身体，引拍应尽量向侧后拉，转动上体使右肩前探，侧身对网。球拍低于击球点，手腕固定，手臂放松，手向后伸。右脚向左前方跨出，重心落在右脚上。

（三）反手击球挥拍动作

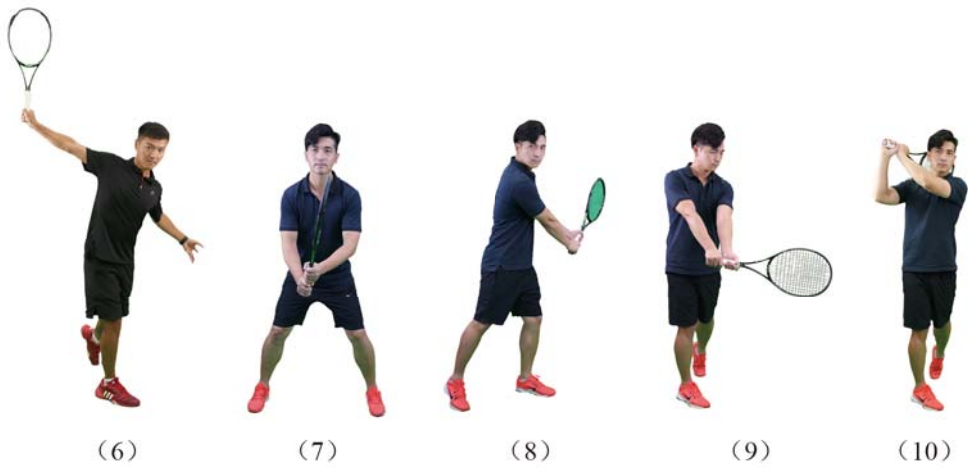
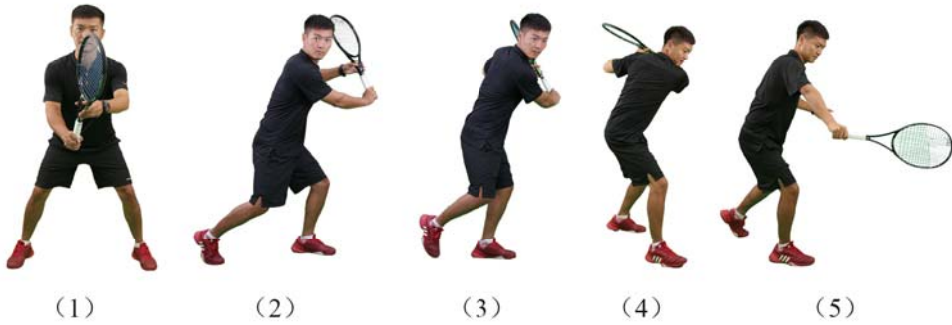
反手向前挥拍击球时，应后腿蹬地发力并向右转动身体，以右侧身体为轴，沿着来球的轨迹迎前挥击，球拍由后下向前上方挥出。在击球时，手腕应固定，拍面对准来球的方向。击球点一般在身体的侧前方、腰腹高度击球，击球点可通过屈膝来调整重心高度。击球时应注意：当向前挥拍击球，朝着球网回身转腰，手腕紧锁，在将要击球时刻，身体重心由后脚移向前脚，使身体重心顺畅地移到击球中去。



（四）反手击球随挥动作

反手击球应是一种平滑连贯的动作，要伸展手臂，绷紧手腕，击球点约为腰腹高度，比单手反手的击球点略靠后，约在右膝前，要充分随着身体转动将动作做完整，将球拍扛在肩上，身体面向球网。击出球后，拍子沿着球飞行的轨迹继续向前挥出，让球拍随球向前的距离尽量长些，重心从后向前最后落在右脚，将拍子挥向右肩，拍头朝上。

接下来我们分别看一下单手反手击球与双手反手击球的连续动作。



三、发球技术

网球比赛都是从发球开始，发球是网球比赛中唯一由自己掌握而不

受对方影响的技术。相对于底线击落地球和网球截击而言，发球是一项比较难掌握的技术，因为发球时需要用到的身体部位较多，动作幅度较大，需要肌肉的协调程度较高，对运动员的协调性要求较高。在职业网坛比赛中掌握了发球就等于掌握了场上的主动权，好的发球不仅可以直接得分，而且还可以掌握场上的局面，最大限度地施展自己的战术。发球说难不难，因为发球的主动权绝对掌握在发球者手中，无论抛球还是挥拍击球都完全凭自己的控制，发球者所要做的只是为自己创造最佳的条件并按照自己的意图将球发出手。发球技术主要分为平击发球、上旋发球和切削发球。

“平击发球”在三种发球中是球速最快的一种。该发球不但球速快，而且反弹低。如果选手身材高大，就可以借助高点击球的空中优势直接进攻对方；如身材较矮小或女选手，就不宜使用平击发球。因为这种发球虽然力量大、球速快、威胁性强，但命中率比较低，所以常常被用做一发。平击发球一般较适合身材高大的人，平击球时的击球点应在身体的右眼前上方，以拍面的甜点平直对准球，击球的后中上部，身体充分向上向前伸展，以获得最高击球点，以提高发球命中率。

“上旋发球”是以网球上旋转动为主，侧旋为辅的发球法，使球产生一个明显的从上向下的弧形飞行轨迹，发力越强，旋转越快，弧形越大，命中率也越高；落地后高反弹到对方的前面或侧面，迫使对方移动接球，同时为发球上网带来足够的时间。发上旋球时把球抛到头后偏左的位置，击球时身体尽量后仰成弓形，利用杠杆原理对球加旋转，球拍快速从左向右上方挥动，从下向上擦击球的中下部，并向右带出，感觉像是从7点钟挥向1点钟做包裹性的挥击，使球摩擦产生右侧上旋。双脚向上蹬地向上向前发力，另外保证触球的那一下手臂是伸直的。

“切削发球”是一种以右侧旋转为主的发球法。就是由球的右上往左下切削击球。由于切削发球的飞行轨迹及弹跳方向所定，切削发球不但球速快，威胁大，而且容易提高发球命中率。发球时把球抛到右侧斜上方，球拍快速从右侧中上方至左下方挥动。击球部位在球的中



部偏右侧，使球产生右侧旋转。



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)

（一）发球准备动作

发球的握拍方法一般采用“东方式反手”或“大陆式”握拍法，“东方式反手”握拍法可以发出更为旋转的上旋球。侧身站立在底线外，左肩侧对球网和发球区，双脚自然分开与肩同宽或略宽于肩，左脚与底线约成 45° ，右脚几乎与底线平行，两脚尖连线的延长线指向发球区。右手持拍，拍头指向前方，左手持球，球自然放在持球手拇指、食指及中指三指上，无名指和小指自然屈于球的后部，将网球轻握在手里。

（二）发球抛球动作

抛球时，抛球在准备动作的基础上，持球手的肘部渐渐伸直并向下靠近持球手同侧膝关节上侧，自下而上将球抛起。在整个动作过程中，手臂放松并保持伸直状态，其走势与地面垂直，以拇指、食指、中指三指将球平稳托起并使掌心向上，尽量使球在空中不产生旋转。球脱手的最佳点在手掌走势的最高点，在个人眼睛的水平位置上，脱手时托球的三手指已最大程度地展开，不要用手指去拨球，球不是被“扔”到空中而是被“抛送”到空中；球脱手后，第一发球偏向于进攻，强调出球的速度与攻击力，因此击球点较靠前，第二发球较为保守，在保证成功率的前提下尽量发出较高质量的上旋或侧旋球，强调控制落点，击球点也就相应后移；球抛到空中的高度不能低于持拍时伸直手臂球拍所能触及的高度，究竟多高才合适要视个人情况而定。

（三）发球击球动作

抛球与挥拍击球的动作是联动性的，目的是为加快挥拍速度，让击球的力量更大，但对击球节奏的要求会有多种变化。以准备姿势为基础向持拍手一侧转身，同时持拍手引导球拍贴近身体，球拍后摆至一定高度后，以肘为轴，小臂、手、拍头依次向体后、背部下吊，做出背弓，同时屈双膝并伴随身体后展呈“弓”状；在屈膝、背弓动作的

基础上自下而上依次蹬直踝部、膝部，反弹背弓并向出球方转体，挥拍击球，肘部有一个引导小臂、球拍下吊至背后再以肘部为轴带动臂、拍摆向击球点的过程。其目的是持拍手能有一个足够的获得摆动速度的过程，为到达击球点时力的瞬间爆发做充分的准备。



（四）发球随挥动作

抛发球后击中球后，虽然挥拍击球的动作已经完成，但到达击球点后选手应顺着身体及挥拍的惯性做转体、转肩和收拍的动作，最终以身体带动大臂，大臂带动小臂，小臂带动球拍向持拍手的异侧体侧，结束发球动作，以达到连贯性完成一系列的发球动作。

最后我们看一组连贯的发球动作，我们在训练中，哪怕是刚刚开始学习发球，也应该尽可能地把全套动作做完整了，而不用太在意球速与落点。

