

一、 网球竞技技术

（一）网球基本技术

1. 技术应用：网球技术是队员在比赛中为攻守目的所运用的各种专门动作的总称，是队员进行比赛的主要手段。基础阶段基本技术掌握的好坏，直接影响着队员在提高阶段技术的提高和高难度技术动作的掌握。因此在基础阶段打好基本技术的基础，对今后比赛取胜有着重要的意义。

网球技术是运动实践中逐步形成、发展、完善起来的。随着网球运动进攻与防守的发展，竞赛规则不断演变、队员身高、素质与文化素质的提高，攻守对抗日益紧张激烈，促使网球技术不断地改进、完善、丰富和创新。技术的发展也从单个技术向综合技术、从简单技术向高难度技术方向发展。

为了便于学习，现将网球技术的分类如下：

- （1）握拍的方法
- （2）正手击球技术
- （3）反手击球技术
- （4）发球技术
- （5）网前截击技术

2. 脚步动作

有人说“网球是用脚打的”，这种说法虽然有些夸张，但是网球比赛中运动员跑动是否迅速、步法是否灵活确实是至关重要的。在网球的各种击球中，必须使人与球保持一个适当的距离，需要一种合适的站位，才能得心应手地打出各种好球。步法大致包括：闭锁式步法、开放式步法、滑步、跨步、跬步、交叉步、跑步、跳步和小步调整等。

（1）开放式步法

这是正手击球时常见的站位方式。若从开立的准备姿势起动，则以右脚为轴，向右转体转肩，左脚向右前方跨出，与端线约成 45° 角，使左肩对网，跨出的左脚较右脚仍在偏左侧的场地，身体呈开放姿势。

（2）闭锁式步法

这是反手击球时常见的站位。从开立的准备姿势起动，以左脚为轴，向左转体转肩，右脚向左前方跨出，步子较大，超过左脚落左侧的场地，使右肩对网，甚至使右肩胛骨对网。身体呈闭锁姿势。

三、握拍的方法

1、球拍拍柄的形状与命名

(1) 拍柄的各个平面：拿到一枝球拍后我们会发现球拍拍柄是由八个平面组成的柱形，其底面截图如图 5-7-1 所示：

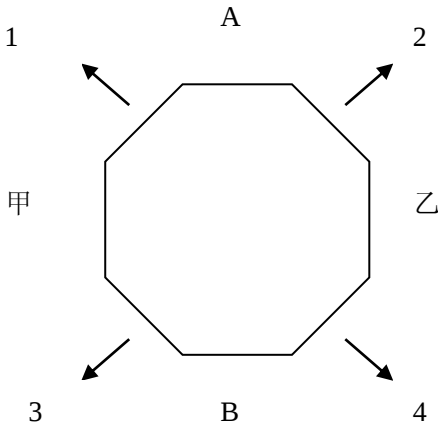


图 5-7-1 拍柄地面截图

(2) 拍柄的各条棱线：拍柄上各个平面相交处形成了拍柄上的各条棱线，这些棱线是我们握拍时的一个重要参考位置。为了能更准确地握好球拍我们将球拍上的各条棱线进行了编号，在握拍时可以对应各条棱线以手的虎口位置对准相应棱线，有助于我们准确握好球拍。

2、握拍方法分类

(1) 东方式握拍

动作方法：左手握住球拍拍颈，使拍面与地面垂直。右手掌根贴紧拍柄右上斜面底部约 2 至 3 厘米开始变粗的部位，虎口正对拍柄右上斜面与右垂面交界的棱线。手指环握拍柄，拇指位置放于中、食指中间部位，食指略向上伸展贴紧拍柄。

(2) 东方式反手握拍

动作方法：由东方式正手握拍开始，沿顺时针方向旋转球拍约 90 度。掌根压紧拍柄左上斜面，虎口正中正对左垂面与左上斜面交界处的棱线，拇指贴在左垂面

上，食指中间关节压在拍柄右上斜面。

变换握法时可以使球拍保持不动而转动手到相应的位置，也可以转动球拍使手基本不动，还可以转拍转手相结合。

（3）大陆式握拍法

动作方法：掌根贴在拍柄右垂面根部，虎口正对上平面与右上斜面交界处棱线上；拇指压在拍柄左垂面上；食指与其余三个手指略分开些，食指上关节贴压在拍柄右垂面上；中指无名指和小拇指环握住拍柄。

（4）西方式握拍法

动作方法：手掌根贴在拍柄右下斜面，虎口正对拍柄右垂面与右下斜面之间的棱线，食指下关节在拍柄右下斜面，拇指环握拍柄其末端位于中食指中间。

动作要点：将球拍平放在地面，右手虎口正对拍柄右垂面与右下斜面之间的棱线将球拍抓起，虎口向前，手心向左侧下，像端着一口平锅一样。

（4）混合式握拍法

动作方法：介于东方式和西方式之间。

（5）双手反拍握法

动作方法：右手以东方式反手握球拍法握好，左手按左手东方式正握球拍的握法握在右手上部，两手要靠紧。

四、正手击球技术

1. 正手击球技术动作

（1）准备姿势 面对球网，双脚向前自然分开与肩同宽，双膝微屈身体略向前倾，重心落在双脚的前脚掌上，右手握拍，左手轻托拍颈，双肘微屈，球拍舒适地放在身前，托面垂直于拍头指向对方，两眼注视对方来球，作好击球准备。

（2）后摆引球 当判断来球需用正拍回击时，转动双脚，左脚跟抬起并向右倾前方上步，右脚向右转 90 度与底线平行，同时转肩转髋带动右手向后摆动引拍（此为封闭式步法，适用于初学者转体；另一为开放式步法，左脚不必上步，两脚平站但需要更多的向右转体动作），引拍时肘部弯曲、自然下垂，拍头低于膝盖，左手伸向前方，保持身体平衡，后摆引拍时身体重心移向右脚，左肩对着右侧的网柱，手腕固定，挥拍转动约 180 度拍头指向后挡网。

(3) 击球动作（前挥击球） 从后摆进而向前挥动时紧握球拍，手腕后伸、固定，用力登脚，转动身体和挥拍，正拍的击球点在身体的右侧前方不超过腰的高度，击球时的挥拍速度最快，球打在拍面的中心，击球挥拍时的拍头是自上而下的臂挥动使球稍带上旋球。

(4) 随挥跟进动作 球触拍后，使拍面平行于网的时间尽量长些，挥拍沿着球飞行的方向前送，重心前移落在左脚，身体也随着转向球网，挥拍动作在左肩上方结束，拍头指向上方高出头部。随挥跟进动作要比后摆动作大而充分，保证击球的稳定性，随挥跟进结束，立即恢复准备姿势，准备下一次击球。

2. 错误动作的分析与纠正方法

(1) 击出的球太高，球出界：主要由于球拍接触球的部位偏下拍面后仰角度过大或击球过早而导致。纠正方法是先调整球拍角度，再调整击球时期，并调整击球时球与身体的位置即可解决。

(2) 击出的球过低——球下网：由于拍面前倾角度过大，击球部位过于靠上，击球时期过晚造成。纠正方法是调整击球时的拍面角度，将球拍触球的部位向上调整并调击球时期。

(3) 击球无力——球打不远：没有用球拍的甜点达到球是造成这一现象的主要原因，另外挥拍动作不连贯，动作僵硬也是一个常见的原因。改进方法是加强练习，通过击球次数的累积可以有效地改进和提高。同时要加强击球动作的模仿练习。

(4) 击出的球不正——偏出界外：是由于左手持球和右手击球时拍面的方向和角度没有控制好造成的。纠正方法是以左手持球位置的调整开始，左臂要完全伸直，左手持球一定要位于左脚的右侧前方，抛球时不加外力，只要手指松开即可；其次要加强击球时手腕对球拍角度的有效控制，如击出的球偏向左侧，要调整手腕角度腕关节背屈角度稍大些，反之，则要小些。

五、反手击球技术

1. 反手击球技术动作

1. 准备姿势

面对球网，双脚向前自然分开与肩同宽，双膝微屈，腰部略向前，用非握拍手轻

托拍颈，拍头与下巴齐平，双肘弯曲，将球拍舒适伸在前面，身体前倾，重心落在双脚上。当判断对方来球朝你的反拍方向飞来时，轻握拍颈的左手应该迅速帮助右手握拍变换为反拍握拍法。正拍若使用东方式的正拍握法或西方式握法，在打发票时应变化为相应的反拍握拍法，不然反拍是打不好的。双手握拍的人，大多也需要变化握法。

2. 后摆引球

向左肩转髋带动右手向左后方摆动，左脚向左转 90 度与底线平行，同时右脚向左前方上步，左肩对着球网，手腕绷紧、后伸，双肩夹紧，右手拇指靠近左腿的上部。后摆时肘关节自然弯曲，下垂，重心移向后方的脚上。反拍的后摆动作应比正拍后摆更早地完成。单手反拍时，左手可轻托拍颈，伴随着向左转的协调动作；若是双手反拍挥臂，需要更充分的转体动作，右肩转向左侧的网柱。

3. 前挥击球

从后摆进入向前挥动时应紧握球拍，手腕固定，右脚与网成 45 度角，转动双肩、躯干和臀部，挥拍向球，反拍的击球点应在身体的左侧前方，击球时球拍于右脚应在一条直线上。击球瞬间，挥拍头的挥动最快，对准来球把球打正，肘部应伸直，球拍与手齐平，双眼盯住球。随着身体重心从后脚移向前脚。反拍上旋球的击球动作其拍头轨迹是自上而下的。

4. 随挥动作（跟进）

球击出后，拍面平行于网的时间尽量长些，挥拍沿着球飞行的方向前送，球拍随球向前的距离小于 60 厘米，重心前移，落在右脚，身体也随着转向球网，挥拍在右肩上方结束，拍头指向上方（削击球则不同），完成好随挥动作有助于控制球的落点和方向。随挥动作要比后摆动作大而充分，从而保证击球动作的完整和稳定。随挥跟进动作结束，身体转向球网，迅速恢复原来的准备姿势，准备下一次击球。

2. 错误动作的分析与纠正方法

（1）击出的球太高，球出界：主要由于球拍接触球的部位偏下拍面后仰角度过大或击球过早而导致。纠正方法是先调整球拍角度，再调整击球时期，并调整击球时球与身体的位置即可解决。

（2）击出的球过低——球下网：由于拍面前倾角度过大，击球部位过于靠上，

击球时期过晚造成。纠正方法是调整击球时的拍面角度，将球拍触球的部位向上调整并调击球时期。

(3) 击球无力——球打不远：没有用球拍的甜点达到球是造成这一现象的主要原因，另外挥拍动作不连贯，动作僵硬也是一个常见的原因。改进方法是加强练习，通过击球次数的累积可以有效地改进和提高。同时要加强击球动作的模仿练习。

(4) 击出的球不正——偏出界外：是由于左手持球和右手击球时拍面的方向和角度没有控制好造成的。纠正方法是以左手持球位置的调整开始，左臂要完全伸直，左手持球一定要位于左脚的右侧前方，抛球时不加外力，只要手指松开即可；其次要加强击球时手腕对球拍角度的有效控制，如击出的球偏向左侧，要调整手腕角度腕关节背屈角度稍大些，反之，则要小些。

六、发球技术与训练方法

1. 发球技术动作

(1) 网球握拍法大陆式或东方式反拍握拍法。

(2) 准备要势全身放松，侧身站立在端线外中场标记近旁边（单打），左肩对着左边网柱，面向右边网柱，两脚分开约同肩宽，左脚与端线约成 45°，右脚约与端线平行，重心在左脚上。左手持球轻托球拍在腰部，拍头指向前方。呼吸均匀，精神集中。

(3) 抛球与后摆抛球与后摆拉拍动作是同步开始的，持球手拇指、食指和中指三指轻轻托住球，掌心向上。当球拍向下向后引拍时，待球手同时下降至右腿处，紧接着当球拍从身后向头上方做大弧度形摆动，身体做转体、屈膝、展肩时，持球手柔和地在身前左脚前上举，直至伸高及头顶。抛球动作要协调、平稳，球送至最高点再离开手指抛向空中。此时右肘向后外展约同肩高，拍头指向天空，左侧腰、胯成弓形状，身体重心随着抛球开始先移向右脚，然后平稳地开始前移。此刻，肩与球网成直角。

(4) 击球动作当左手抛出球时，球拍继续向上摆起，这时握拍手的肘关节放松，可以使向前转动的身体和右肩自动地使手臂产生一个完美的绕圈（注意不是故意叫拍子去做搔背动作）。当球下降至击球点时，迅速向上挥拍击球，左

脚上蹬，使手臂和身体充分伸展，当身体向前上方伸展击球时，肩、手臂已经回转，双肩与球网平行。挥拍击球时，持拍手腕带动小臂有一个旋内的“鞭打”动作，这就是发球发力的关键动作，也是其他诸如重心前移、蹬腿、转体、挥拍等力量聚集的总和。

(5) 随挥动作球发出后，身体向场内倾斜，保持连续的完整的向前上方伸展的随挥动作。球拍挥至身体的左侧（美式旋转发球球拍随挥至身体的右侧），重心移向前方，做到完全自然地跟进并保持身体平衡。

七、网前截击技术与训练方法

1. 网前截击技术动作

(1) 网球截击球的准备姿势

两脚自然开立约与肩同宽，重心放在前脚掌上，足跟提起，两手持拍置于胸前，拍头竖起在眼前，两肘离开身体，左肘高于右肘，上体微前倾，两眼注视来球，成为一个可向任何方向移动的待发状态。

(2) 网前截击的动作要领

① 手腕略竖起，拍头高于手腕。

② 拍拉动作要小，要用举拍转肩、转体来带动上臂，肘要离开身体，不要夹臂。

③ 击球时看上去以肘为轴，肩关节固定，随身体向前转动，封闭腕关节，使手掌、网拍和球在一条直线上，击球刹那摒住呼吸。

④ 击球后随挥动作很小，身体重心移动不大。

(3) 截击球击球动作

截击球是一个短暂的撞击动作，网拍后引动作小，不要过肩，大小臂之间不要大于 90 度，后引时要使肘领先小臂和拍子。击球点要处在身前。如果球落在体侧或身后，就变成挡球了，完全失去了控制球的能力；若击球点太靠前，就回去够球，结果是拍子向前下方挥动，造成击球下网或失掉重心。击球点高度应以眼睛高度为佳。