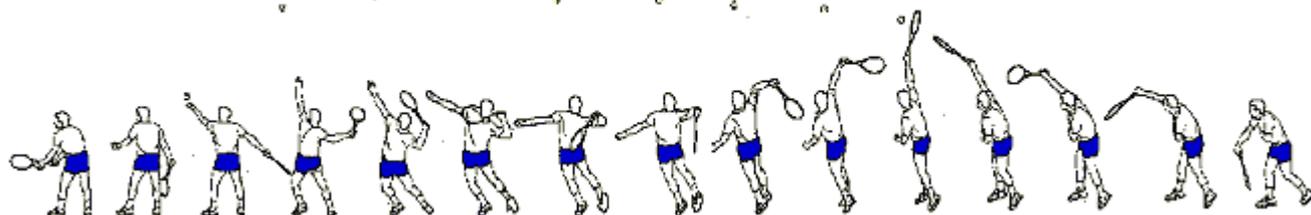


網球發球要領



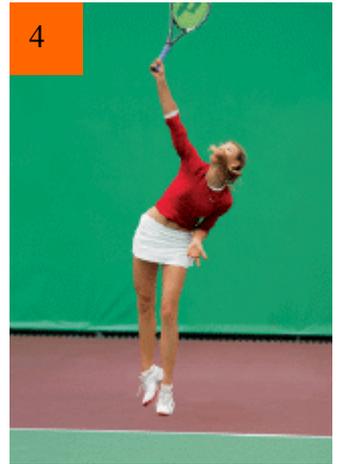
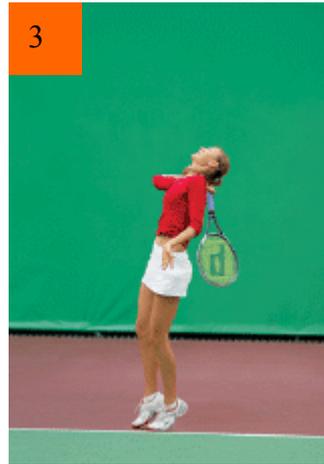
- 1.拖球時右手肘能夠位於連接兩肩的延長線上。托球時要在高於眼的位置拋球
- 2.左臀朝向發球方向，並從肩膀上方看球。
- 3.拖球同時，將重心轉向前足，並將力氣蓄於雙膝，從拖球至拍擊之間，必須以左半身做為牆壁，製造這牆壁時，身體後仰成弓狀，這時手腕不可施力，因為施力只有在軸足部份而其餘均是呈現放鬆狀態。而擊球時身體挺直而伸直拿球拍的手臂，就是發球打點的位置。
- 4.擊球時視線不可以離開球，拍打終了後，也必須將臉部朝向於打點。
- 5.擊球之前球拍下降狀態時(落拍)不可緊握球拍，以放鬆狀態輕握，即以拇指為支點，食指至小指輕含著球拍，祇要不让球拍掉落即可，等伸肘擊球時再緊握即可。
- 6.揮擊時依肩膀—肘—球拍的順序，如同馬鞭狀的揮擺腕部。要領是將先將肩部由後往前移動，而後肘部、球拍跟著移動。確記！一定要從肩膀移動起。
- 7.發球時一定要配合自己的節奏，按照1、2、3的節奏發球，不可亂用力，擊球後向前揮拍要大，像描繪圓弧般的擺動，亦即將球拍拋向球場的形象。如以1、2、3的節奏為例，1以取好姿勢開始拉拍，2為拋球終了下放球拍，3為擊打球。而配合的要領為12節奏時放鬆力量，3揮拍時才緊握球拍。

- 8.拖球必須穩定、高度要一致，不可用手心拿球，必須用手指指尖來感覺位置、力量與高度，為了要看球，更為了保持身體的平衡，一定要將下顎抬起，因為抬起下顎不但能保持身體的平衡，更能確實擊球。
- 9.發球時肘部要高舉，拖球後肘部要高於雙肩的延長線上方時，肘部自然上舉，棒球投手舉高肘部是最好的證明，托球後左肘要位於肚臍左側上方。
- 10.要確立重心是否有由後足轉向前足，其重點為拋球時確實彎曲前腳膝部，否則體重無法向前移動。
- 11.放在後足的體重在向下拉拍時（切西瓜時），一面彎膝一面移動至前腳，動作一定要緩慢而有順序，而在揮拍時支撐身體的主軸在前足，如在擊球時前腳腳尖與球拍頭之間如能形成一直線，全身力量最容易傳給球。
- 12.面向及背向牆壁練習拖球，球一定要高於眼睛的位置放開。
- 13.拋球時彎膝並蓄積力量，然後再向拍打的方向伸直膝部，如在拋球時已伸直膝部，在擊球時會產生腰部彎曲而在低位置捕捉到球，容易產生掛網。其次，右足在拍打時也要拉靠於打球方向，如此可以利用右足的蹬地力量在高打點捕球。
- 14.擊球時是以球拍的斜面拍打球的右側，並要熟悉手臂內轉的動作，而內轉的方法是由拇指朝向小指方向轉動，而揮拍的方向為斜上方(張維仁老師提供)。

資料來源：

http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/sports_classroom/tennis_classroom/The%20service%20key%20point%20of%20Tennis.htm

圖解



提升發球能力的簡易方法

發球時，對球施加越多的旋轉，就越容易控球，而且穩定性也會越高。休閒球員經常有一個錯誤的想法，那就是第一發球應該要強而平，第二發球應該要施加旋轉。事實上，所有的發球都應該施加旋轉。不用說，第二發球使用強勁的平球是不智的。

一則棒球的格言說：投手應該投一些慢球才能夠讓他的快球顯得更快。這樣的格言也適用於網球上。結合速度與旋轉將讓你的發球局更有效率。

為讓你的發球得到更多的旋轉與動力，以下是六個你可以嘗試的方法。

● 加快拍頭速度

然而，相反於大部份休閒球員的認知，職業球員發平球的力道反而稍稍有減弱，以維持一定的控制與準確性。但發旋球時，不論是側旋或上旋(往前旋轉)，世界上最佳的球員都傾全力地去打。由於帶有旋轉的發球比平擊的發球具有更高的過網空間，所以它的安全也高了很多。此外，旋轉也給你更大的方向控制。總之，**旋轉增加了錯誤的容許空間**。但休閒球員在發側旋或上旋球時幾乎都把他們的拍頭速度放慢下來。事實上，他們應該剛好相反：[你的拍頭速度越快，你能夠對球施加的旋轉就越多，發球的控制性也就越好](#)。因此你應該追求最大的拍頭速度。

● 刷球

當你發球時，你的球拍是否會發出嗖嗖的聲響？如果是的話，那就表示你有足夠的拍頭速度可以發上旋球。[發上旋球的關鍵在於由球背往上打](#)。以下的練習可以讓你在發上旋球時感到更為自在：主力膝跪地並打幾個發球。從這個單膝跪地的姿勢，你的擊球點高度只不過比球網高幾英寸而已。如果你直直打的話，球將掛網。你一定要往上打，給球一些提升，才能夠過網。把球想成是一個鐘面。如果你是右手持拍者，你要從 7 點鐘的位置刷向 1 點鐘。左手持拍者應該從 5 點鐘的位置刷向 11 點鐘。如此的發球將沒有巨大的勁道，所以不要擔心速度的問題。從一腳跪地的姿勢打約十球，然後站起來並以相同的動作發球。過網應該不再是個問題，而這樣的旋轉會讓你的發球在落地之後彈高。

● 克服握拍恐懼症

發球的握拍方式對於你能賦予球多少旋轉有很大的影響。初學者以及沒有經驗的球員幾乎都覺得以打正拍的握法來發球比較自在，因為它加大了拍面的擊球面積。但有經驗的球員知道，這樣的握拍是無法得到旋轉的。

為讓你的發球更具有動力，要使用大陸式或東方式反手握拍。雖然這兩種握拍都讓你感覺像是要以拍框擊球一樣，但它們才是正確的握法。做大陸式握拍

時，拍面與地垂直，右手持拍者必須把食指的底關節置於握把的右斜面，左手持拍者則必須把左食指的底關節置於握把的左斜面。

然而，如果你一直使用大陸式握拍，但想要更多旋轉的話，你應該把你的食指底關節滑向握把的正上平面，也就是把大陸式握拍轉向東方式反手握拍。(注意：每根手指之間要保持一點空隙並避免握拳。)

●調整你的拋球

拋球位置的明顯改變有可能被眼尖的對手察覺出來，但拋球位置的改變卻可以讓你更容易得到更多的旋轉。舉例而言，把球拋於較靠主力側並離開身體的位置將讓你更容易橫向地揮過球背並產生額外的側旋。並記得：**不要繞著球的外側做切菜的動作；而是要橫向地刷過球背。**

把球拋於非主力側或拋於頭上會使你更容易打出上旋發球。你的身體將位於球的底下，使你能夠直接從球的底部往上刷。

●發側旋球，要保持手部外轉

要發出側旋球，大部份的人認為他們必須把他們的手與手臂向內轉。這是錯的。當你要以球拍的網線繞著球的外側切的時候，球早就飛出去了。反之，你要側向地刷過球背並持續手與手臂的外轉。當你打側旋的發球時，你要如何確定你的手與手臂是向外轉的呢？當你送拍時，如果你的拇指朝下的話，你的手與手臂就是向外轉。如果你的拇指朝上的話，你的手與手臂就是向內轉，你就打不出你所要的旋轉。

●放鬆

場上的職業選手看起來好像繃緊了他們的手臂肌肉，但他們真正所做的卻是保持手臂的放鬆，如此他們才可以在發球之中達成鞭打的動作(whipping action)。反之，休閒球員則傾向於把球拍握得太緊，繃緊他們的手、手腕、和前臂的肌肉。結果，他們失去了轉動手腕的能力，而手腕的轉動是產生拍頭速度與獲得旋轉的關鍵。

資料來源：

http://web.ntpu.edu.tw/~jasonchen/sports_classroom/tennis_classroom/tennis_classroom2/tennis%20serve.htm 轉引自 <http://www.tennismag.com.tw>