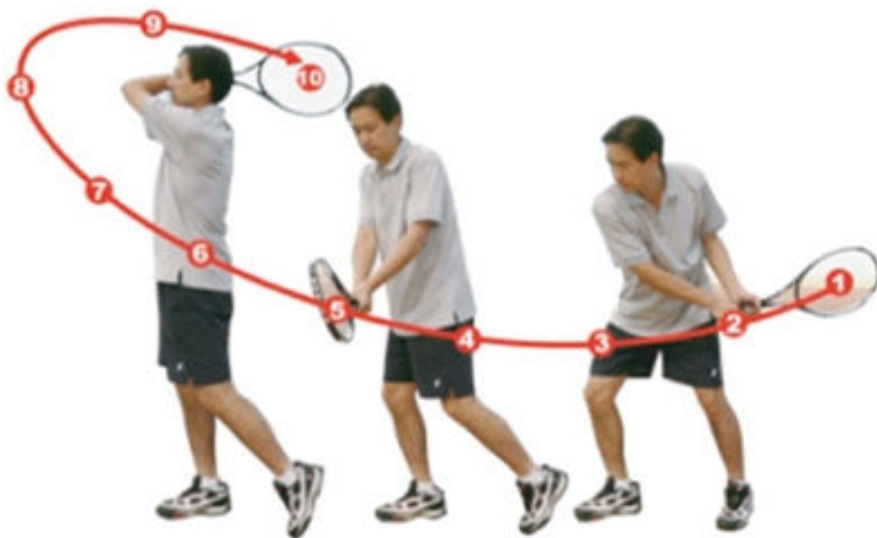
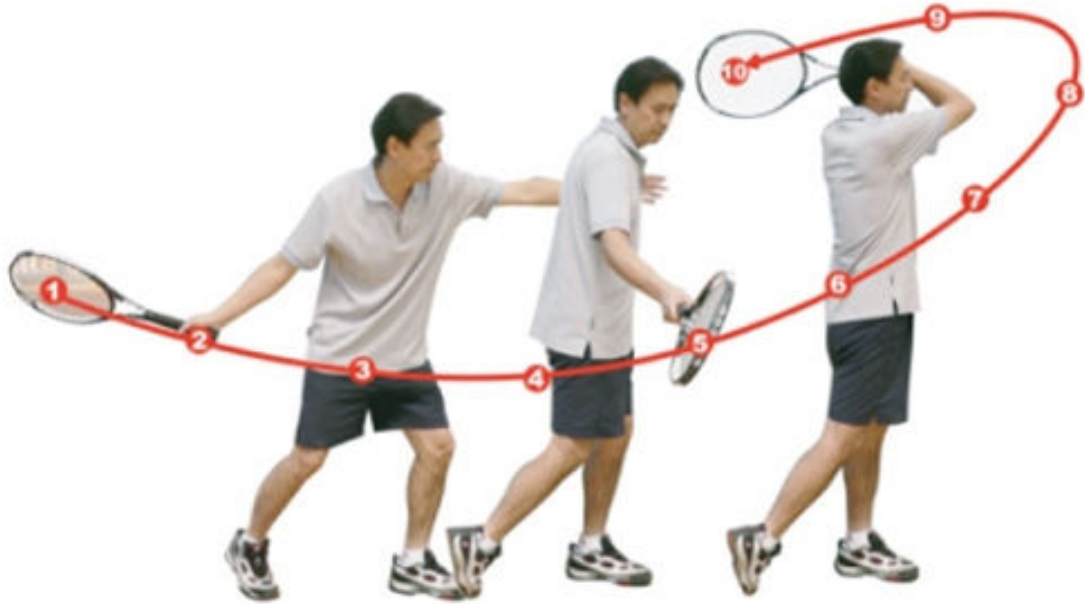


網球教學



壹、正手拍

一、預備動作

站立時兩腳張開與肩同寬，膝蓋往下彎，手肘略為張開，重心略為往前，球拍高度不宜太高（眼下方）。

二、拉拍轉身

拉拍時開始轉動右腳，並將重心放在右腳，雙膝微曲。將球拍後拉，並轉動肩膀，伸出左手，保持身體重心平衡，放鬆你（妳）持拍手的手肘，固定球拍面揮動的弧度。

三、左腳往前跨步

當你（妳）揮拍轉身時，踏出前（左）腳。握緊球拍以固定手腕，並使球拍頭與腰部同高。

四、擊球區

向前上方揮拍擊球，特別強調身體重心由後移至前腳。上肩、手臂、腰部隨著扭轉，擊球時瞬間緊握球拍，下額微收，眼睛注視前方來球。

五、後續收拍動作

擊球之後以球拍隨著球路伸展手臂後，朝擊球方向提高球拍頭。將球拍頭帶至左肩膀，再恢復預備動作位置。

正手加力上旋



弯腰下蹲，做好准备

1. 转肩送拍，头越过肩看球，加大回转幅度，增加击球前的挥拍距离，能促进发力后的动作流畅。

2. 左脚向前移一小步，身体重心在双脚之间，做好击球准备。

3. 小臂和手腕放松，拍头就会自然下垂，为由下向上击球创造更大空间，放松的手腕在转腰向前的作用下会自然打开，击球时容易产生拍头速度。

4. 转腰向前，充分利用腰部力量，同时离开身体形成的障碍。身体向前转动带动手臂自然运动，手腕会形成打开的状态，这样才能产生拍头加速度。



5. 大臂加力向上，手腕放松击球时的拍头速度与球摩擦，使球旋转有利于对球的控制，大臂加力能提高成功率。

6. 击球瞬间小臂回收对球进行包裹，收拍后，如果击球点高，右小臂因为加力，可以挥到低于左肩。

动作结束时使自己处于完全放松的状态，发力击球动作就会流畅。

挥拍轨迹

貳、反手拍

一、預備動作

身體正面、雙腳分開與肩同寬，膝蓋微彎曲上身前傾，重心置於兩腳趾附近，呈半蹲姿勢。以慣用手持(東方式反手拍)握法，另一手扶住球拍頸處，眼睛注視來球。

二、拉拍轉身

開始轉動左腳、身體重心微放在左腳。以不持拍的手幫助後拉球拍，使球拍保持在擊球的高度。

三、左腳往前跨步

將球拍後拉時適度轉動雙肩，並將重心完全轉移至左腳。

四、擊球區

稍微揮動球拍頭，並跨步與球路水平。握緊球拍以固定手腕，並使球拍頭與腰同高。

五、擊球區(Hitting zone)

將重心完全轉移至前腳，向上揮拍握緊拍柄。上肩、腰、手臂隨著扭轉，下額微收，眼睛注視來球。

六、舉高球拍擊球，並朝球路方向繼續揮拍

七、後續動作(Follow through)在頭部上方伸展持拍手臂，來完成後續動作後，上前正面對著球網。

八、注意事項

A.反手拍擊球揮拍動作不宜過大，要求正確、順暢、有韻律感，保持擊球成直線方向。

B.反手上旋球在擊球時，必須曲膝、降低身體重心，擊球點於膝關節處、比正手拍稍慢，球拍頭由下往上揮出。

反手加力上旋



弯腰下蹲，做好准备

1. 观察来球方向，做好侧身拉拍的准备。侧身拉拍时，拉拍动作随转体而自然拉开。

2. 右脚向前移动一步，身体重心移动到双脚之间，做二次深度拉拍，头越过肩看球，为发力击球做充分准备。

3. 放松小臂和手腕，使拍头自然下垂，为由下向上击球创造更大空间；放松的手腕在转腰向前的作用下，手腕会自然打开，击球时容易产生拍头速度。

4. 转腰向前，充分利用腰部力量，同时离开身体形成的障碍。身体向前转动带动手臂自然运动，手腕会形成打开的状态，这样才能产生拍头加速度。



5. 大臂加力向上，手腕放松击球时的拍头速度与球摩擦，使球旋转有利于对球的控制，大臂加力能提高成功率。

6. 击球瞬间小臂回收对球进行包裹。无论哪种抽击球，收拍后手的高度通常都要高于右肩。

动作结束时使自己处于完全放松的状态，发力击球动作就会流畅。

挥拍轨迹

單手反拍和雙手反拍的差異

雙手反拍 Backhand

- : 1. 穩定
- : 2. 揮拍後要完全打開身體
- : 3. 不利於邊走邊打
- : 4. 低球難打
- : 5. 反應快
- : 6. 比較易做旋轉球
- : 7. 對手肘的吸撞力較大

單手反拍 Backhand

- 1. 較難掌握
- 2. 揮拍後不須完全打開身體
- 3. 可邊走邊打
- 4. 低球易打
- 5. 要側身(Side on)
- 6. 較難做旋轉球
- 7. 對手肘的吸撞力較小

資料來源：

<http://www.tennisedu.com/news/html/?127.html>