

網球發球技巧要點

1.第一發球

1.1 握拍、站姿：採大陸式握拍及自然站姿法。前後腳站立，前腳尖朝發球方向，後腳與前腳內沿約成 30° ，重心放在後腳，手執球及拍自然置在前腳大腿前方，目視預定落點。

1.2 拋球、舉拍、屈膝、弓身：依著前腳尖向前上拋球（約 90~120 cm 高，並讓球的垂直投影位置約在前腳前約 60 cm 位置），持拍手從腿外側後拉上提至肩上，使肩關節及肘關節皆約 90° 位置；同時也緩緩向前屈膝，重心前移至兩腳之間，但上身則保留在原位，以使能弓身且在屈膝中保持平穩。

1.3 蹬跳、揮拍、擊球：接下來雙足向前上蹬躍，扭轉上身(轉肩)甩臂揮拍擊球，使能在蹬跳起並伸展身手時將球扣出，拋球手臂屈收於胸腹前或腰側。

1.4 跟隨動作：上身在空中扭轉擊球後，前足先落地後，再帶動後足向前跨入。

2.第二發球

2.1 握拍、站姿：同 1.1。

2.2 拋球、舉拍、屈膝、弓身：同 1.2，但拋球向前(垂直投影位置在前足前)30 cm 即可。

2.3 蹬跳、揮拍擊球：同 1.3，但甩臂揮拍擊球後，上身再跟隨著扭轉。

2.4 跟隨動作：同 1.4，但動作較小。