

# สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1 ทักษะขั้นสูง</b>	1
การตีลูกพร้อม	1
การตีลูกล๊อบ	2
การตีลูกหยอด	4
การตีลูกสไลซ์	5
การตีสปีน	5
การตบ	11
<b>บทที่ 2 ยุทธวิธีการเล่นเทนนิส</b>	15
ยุทธวิธีเบื้องต้นสำหรับผู้เริ่มเล่น	15
การตีให้ได้เปรียบ	15
การเล่นเกมส์เบสไลน์	16
ความสำคัญของการตีลูกลึก	17
การปรับการเล่นให้เข้ากับการเล่นของฝ่ายตรงข้าม	19
แบบรูปของการเล่น	20
<b>บทที่ 3 ยุทธวิธีการเล่นประเภทเดี่ยว</b>	23
ยุทธวิธีสำหรับผู้เริ่มเล่น	23
ยุทธวิธีสำหรับผู้เล่นระดับกลางและระดับสูง	24
ตีโต้ด้วยความอดทน	25
การบังคับลูกตีโต้	25
การตีลูกบอลที่กำลังกระดอนขึ้น	26
การเลือกตีที่ถูกต้อง	26
การเล่นเทนนิสด้วยกำลัง	29
การเสิร์ฟ	30
การรับลูกเสิร์ฟ	31
การขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต	34
การเล่นต่อสู้อกับผู้เล่นหน้าเน็ต	35

	<b>หน้า</b>
<b>บทที่ 4 ยุทธวิธีการเล่นประเภทคู่</b>	<b>39</b>
<b>การเล่นประเภทคู่ระดับสูง</b>	<b>39</b>
- ตำแหน่งยืนของผู้เล่นและเทคนิคการเล่น	40
- ผู้เสิร์ฟ	40
- ผู้เล่นคู่ของผู้เสิร์ฟ	42
- ผู้รับลูกเสิร์ฟ	43
ผู้เล่นคู่ขาของผู้รับลูกเสิร์ฟ	44
<b>การเล่นประเภทคู่ระดับกลาง</b>	<b>45</b>
- การเล่นแบบยืนหน้า 1 คน ยืนหลัง 1 คน	45
- ผู้เล่นที่เล่นจากท้ายคอร์ท	46
- ผู้เล่นหน้าเน็ต	47
- ผู้เสิร์ฟ	47
<b>ยุทธวิธีการเล่นคู่สำหรับผู้เล่นทุกระดับ</b>	<b>48</b>
- การเลือกวางตำแหน่งผู้เล่น	48
- การเล่นแบบยืนขนานกับเน็ต	49
- การเล่นป้องกันผสมกับเล่นรุก	50
- การเล่นแบบขนานเพื่อป้องกัน	51
- ตำแหน่งนอกเส้นกลาง	51
- การเล่นหน้าเน็ต	51
- การเล่นจากท้ายคอร์ท	52
- การถอยหลังเพื่อป้องกัน	53
- ความสัมพันธ์ระหว่างตำแหน่งยืนตี วิถี และความเร็วของลูกบอล	53
- การร่วมมือกันเล่นหน้าเน็ต	53
- การโอบตี	55
<b>บทที่ 5 การฝึกเล่นทีม</b>	<b>67</b>
<b>การจัดการฝึก</b>	<b>58</b>
<b>การฝึกตี</b>	<b>58</b>
<b>การเล่นเพื่อฝึก</b>	<b>59</b>

	<b>หน้า</b>
แบบฝึก	59
แบบฝึกทักษะเบื้องต้น	60
แบบฝึกพิเศษ	62
ความสนุกในการฝึกทักษะพื้นฐาน	68
<b>บทที่ 6</b> สภาพทางกายนักกีฬาเทนนิส	<b>76</b>
การออกกำลังกายเพื่อปรับสภาพร่างกาย	77
<b>ภาคผนวก</b>	<b>99</b>
ตำแหน่งยืนบนคอร์ท	101
กติกาไต่เบรค	103
เจ้าหน้าที่ตัดสินเทนนิส	104
หัวข้อการสอนเทนนิสเบื้องต้น	105
อธิบายศัพท์เทนนิส	108
การบันทึกแต้ม	114
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>117</b>