

技战术图解——

乒乓球实战技巧

唐建军 著



北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉

审稿编辑：鲁 牧

绘 图：叶 莱 黄筱琳

责任编辑：冯 唐

责任校对：毕 莹 郭晓勇

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

乒乓球实战技巧/唐建军著. —北京：北京体育大学出版社，2003.1

ISBN 7-81051-843-7

I. 乒… II. 唐… III. 乒乓球运动—运动技术 IV. G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 085722 号

乒乓球实战技巧

唐建军 著

北京体育大学出版社出版发行

（北京海淀区中关村北大街 邮编：100084）

新华书店总店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

印张：5.875

定价：15.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数：6000 册

ISBN 7-81051-843-7/G·706

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前言

此前我出版的《乒乓球技巧图解》一书，目的是帮助初学者了解乒乓球技术动作的具体作法，知道技术要点在哪儿和如何去做好。重点讲的是技术动作的标准化问题，为了便于学习，暂时省略了对手的因素。乒乓球竞技，对手是一个绝对前提，所以在了解和学完了比较规范化的技术动作后，所面临的问题就是：如何运用技术去战胜对手。这也正是撰写此书的着眼点，即以假定的对手为条件来讨论技术的实战运用问题。

在实战练习和比赛中，关于如何获胜有许多经验之谈，本书试图将这些零散的经验性的看法系统化和逻辑化，整理出一些乒乓球竞赛中具有普遍性的实战方法，提供给乒乓球爱好者们。本书包括四个部分：第一部分是制胜之道，主要是讲技术

制胜的理念及理念的实践；第二部分是技术制胜手段的使用，主要是讲从单一技术的制胜特点到结合性技术在制胜上的组合优势；第三部分是如何打赢比赛，主要讲实战技术的有效性是建立在“知己知彼”的基础上，技术具有实战性和实战技术运用上的“知己知彼”，是打赢比赛的两个重要因素；第四部分是基本常识，为练习者提供涉及乒乓球技术运用的一些基本知识。

在此我想把乒乓球实战技巧问题的解析，写成类似于《电脑操作实用手册》那样，做到让人即读即做即懂。当然乒乓球实战技巧问题的解析不像《手册》那样，讨论的是同一个客体——电脑，并且操作步骤事先确定。它的对手是一个不确定的人，而实战技巧又是一个非常个人化的技能，这就给撰写工作带来了极大的困难。尽管如此，在几番修改之后，本书还是面市了，希望能使读者从中有所收益。



目

录

第一章 乒乓球制胜之道	(1)
一、制胜智慧：对乒乓球理论要点的基本把握 ···	(1)
二、制胜操作 1：理论要点的操作方法	(3)
三、制胜操作 2：正确判断来球性质	(9)
四、制胜操作 3：如何有效地回击球	(11)
 第二章 发球与接发球技术实战运用	 (15)
一、发球技术实战运用	(15)
二、接发球技术实战运用	(37)
 第三章 进攻技术实战运用	 (68)
一、作为主力技术的进攻	(68)
二、辅助性进攻技术	(98)
 第四章 结合技术实战运用	 (106)
一、连续进攻结合技术实战运用	(106)
二、控制——进攻结合技术实战运用	(119)

目

录

三、进攻——控制结合技术实战运用 …… (139)

四、连续控制结合技术实战运用 …… (146)

第五章 如何打赢比赛 …… (154)

一、了解自己：构建用于比赛的技术体系 …… (154)

二、分析对手：制定战术方案 …… (159)

三、战术实施：用活基本战术模式 …… (163)

第六章 基本常识 …… (173)

一、提高步法移动能力的专门方法 …… (173)

二、提高手臂力量的专门方法 …… (174)

学习总结

编辑信箱

朋友！很荣幸您正在翻阅我编辑的这本书，若它能在您学练乒乓球的过程中有所帮助，是我莫大的欣慰。您的意见是我每天的企盼，更将是下一步工作的动力和方向。

冯唐

北京市海淀区北京体育大学出版社 100084

E-mail: fletters@souying.net

第一章 乒乓球制胜之道

无论是朋友间的娱乐比赛，还是竞技场上一争高低，要想取胜，最简地讲，也要必须努力做到以下两点：

一是在乒乓球规则允许的范围内，将球击到对方的台面上。要做到这一点，在打球时首先考虑的是如何解决好击球的弧线问题，也就是要知道如何才能不让球出界和下网。因为要想取胜的基本前提是自身不能击球失误。

二是击球必须要有质量。所谓的击球质量，就是指击出的球具有一定的速度、力量、旋转和落点变化。如果我们只做好第一点——击球不失误，它还不能保证取胜愿望实现。只有再加上了好的击球质量，才有可能取胜。

上述两点包含了乒乓球比赛制胜的5个要素，即弧线、速度、力量、旋转和落点。谁在技战术中合理地运用这5要素，谁就将立于不败之地。

一、制胜智慧：对乒乓球理论要点的基本把握

（一）如何打出合理的弧线

什么因素对弧线产生影响？乒乓球飞行弧线曲度的大小，主要取决于：球拍触击球的出手角度的出手速度。球的出手角度是指球离开球拍时的飞行弧线的切线与水平面的夹角。球的出手速

度是指球离开球拍时的瞬时速度。如果以攻球为例，击球的出手速度不变时，球的出手角度越大，弧线的曲度也越大。当球的出手角度小于45度时，球的出手速度越快，球的打击距离越长，而弧线的曲度则越小。乒乓球的出手速度主要取决于击球的力量，出手角度则取决于击球时的拍面角度、发力方向、发力大小以及对对方来球的旋转性质和旋转速度。

（二）如何打出较快的速度

在乒乓球运动中，乒乓球击球速度快慢，主要取决于：还击来球所需要的时间和击球后球不在空中飞行的时间。所谓还击来球所需要的时间，是指从对方将球击到本方台上，落台弹起的瞬间起，到运动员回球时球拍触击球的一瞬间止。在力量不变的条件下，这段时间的长短对回击球的速度有影响。所以我们说要使球速快，就要打球的高点期或高点前期，而不是要打下降前，就是这个道理。所谓击球后球在空中飞行的时间，是指球从球拍离开的瞬间起，到球落到对方台面的瞬间止。一般讲，运动员击球时球拍加速快，发力足，球在空中飞行的时间要短，反之则长。所以从理论上讲，要加快击球的速度，一方面要尽可能缩短还击球时所需的时间，另一方面是尽可能缩短球在空中飞行需要的时间，做到上这两点，即可大大提高你的击球速度。

（三）如何打击较强的旋转

如果力的作用线绝对通过球心，球只能具有一定的前进速度，而不带任何旋转。如果击球时力的作用线不通过球心，而与球心有一定的垂直距离，这个垂直距离叫力臂。由于力臂的产生，使作用力分解为垂直地拍面的分力和平行于拍面的分力，前者使球平动，后者使球转动。击球时，球拍撞击在球上，造成垂

直于拍面的力是前进力，平行于拍面的力，就是摩擦力。摩擦力就是使球产生旋转的基本原因。在乒乓球比赛中，打和拉在摩擦和撞击道理的比例上是不同的。打球时撞击多摩擦少，而拉球时则相反。推挡与搓球也是同样。

（四）如何打出较大的力量

首先要明白的是力量是速度和旋转的基础，而球的力量又是通过球的速度和旋转速度的表现出来的。乒乓球的速度和旋转，是由于球体受到外力作用后产生的球在运行中，通过球拍和球在短暂时间内的相互作用，而改变原来的运动方向的运行速度。根据 $F=m \cdot a$ 可知，击球力量等于球拍质量与挥拍加速度的乘积。所以要提高进球力量，主要是通过提高加速度的方法来实现，即击球时球拍的加速度越大，则打出的球力量越大，反之则小。

（五）如何打出刁钻的落点

落点是一综合性概念，它一方面集中体现出前4个理论要素，另一面又是战术的主要构成因素。如在搓球技术中运用摆短和撇长技术获得两个不同的落点时，必须综合处理如弧线、速度、力量、旋转4个因素之间的关系，才能产生好的战术效果。

二、制胜操作 1：理论要点的操作方法

（一）打好弧线，保证击球的“准”

1. 击球动作的调节方法

（1）调整好球拍的用力方向

①当来球反弹后比网低时，球拍的用力方向应向上前方，以使球的飞行弧度适当增高，避免下网。如：拉加转弧圈球和放高球。

②当来球反弹后比网低时，球拍的用力方向应向前偏下方，使球的飞行弧度线适当降低，避免球出界。如：打半高球和加力推挡。

(2) 调整好球拍的拍面角度

①在用力方向相同的情况下，如果拍面略前倾，会使球飞行弧线的高低降低，反之拍面后仰则会使球的飞行弧线的高度增加。

②在打出距离相同的情况下，如果拍面前倾，在向前用力的同时，要增大向上的用力，以使球的飞行弧线适当增高，才能使球打到预定的落点上。反之球拍稍后仰时，在向前用力的同时，要增大向下的用力，以使球的飞行弧线适当降低，才能使球打到预定的落点上。

(3) 调整好发力大小

①在用力方向相同的情况下，击球力量大，球速快，回击球飞行弧线会相应增高，打出距离也会增长。反之，发力小，球速慢，回球的弧线会相应降低，打出距离也会缩短。

②在打出距离相同的情况下，击球时发力越大，球速越快，球的飞行弧线则越低。反之击球力量小，球速慢，球的飞行弧线则增高。

2. 击球部位的调节方法

(1) 攻球制造弧线的方法

①在来球反弹后近网且高的情况下，对回球的弧线要求不高，进攻中只要击球的中上部，向前下方用力即可。

②在来球反弹后距网远且高的情况下，要注意给球一个适当的弧度，并注意缩短打出距离。进攻时击球的中上部，向前稍上的方向发力，并略带一点摩擦，保证出球命中。

③在来球反弹后距网远且低的情况下，攻球时除了击球的中部或中部稍偏上外，用力方向应向前上方，并可以增加一些摩擦

和击球力量，保证击球命中。

④在来球距网近而低的情况下，攻球时击球的中部或稍偏中下部位，向前上方发力，注意给球一个打摩的动作，并减少发力，避免球出界。

⑤在来球具有较强上旋的情况下，攻球时应打球的中上部位，并向前或前下方用力，适当增加一些击球的力量，避免球出界。

⑥在来球具有较强下旋的情况下，攻球时击球的中部或中部稍上部位，加大摩擦球的力量，向前上方用力，避免球下网。

(2) 搓（削）球制造弧线的方法

①在来球反弹后近网且高的情况下，搓（削）球的中部稍下一些，向前下方发力，使球落到对方球台上。

②在来球反弹后远网而且高的情况下，搓（削）球时，击球的中下部，向前下用力压球，才会使球出界。

③在来球反弹后远网且低的情况下，搓（削）球时，击球的中下部位并向前发力送球，避免下网。

④在来球反弹后近网且低的情况下，搓（削）球时，击球的中下部，向前方用力力量不宜过大。

⑤来球具有较强旋转时，搓（削）球时，击球的中下部，注意区别力搓（削）和借力送球的区别。

(二) 提高速度，实现击球的“快”

1. 缩短“两个时间”

提高击球速度主要是尽可能缩短“两个时间”，即缩短自己击球时所需要的时间和缩短球在空中飞行的时间。

2. 具体操作方法

(1) 击球时，站位尽可能靠近球台，用以早击球的时间，适当减小弧线曲度，缩短打出距离，以利加快球速。

(2) 击球时，充分利用前臂和手腕的作用，并采用“借力”还击的方法，以利加快球速。

(3) 击球时，尽可能加快挥拍速度，增大击球的爆发力，缩短球在空中飞行的时间，以利加快球速。

(4) 击球时，作用力线接近球心，增大撞击力，减少摩擦力，尽可能向前发力，压低弧线，以利使球获得较大的前进速度。

(5) 不断提高反应速度和步法移动速度，以利缩短“击球间隙”时间。

(三) 加强旋转，提高击球的“转”

1. 使球产生旋转的操作方法

(1) 击球时，尽可能加大作用于球的力矩：一是在击球力量不变的情况下，力臂越大，球的旋转速度越快；二是在力臂不变的情况下，击球力量越大，球的旋转越快。

(2) 用线速度较大的球拍部位击球（图1）。用拍的顶端部位击球，有利于加强球的旋转。

(3) 改进球拍性能，适当增大胶皮的摩擦系数。

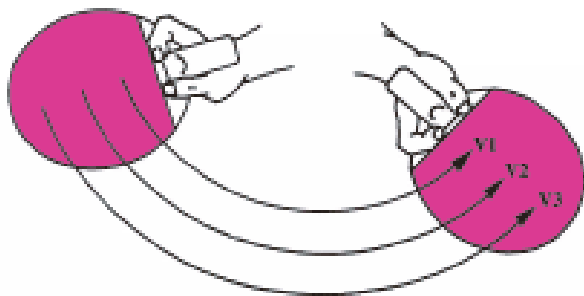


图1 球拍部位线速度比较

2. 回击不同旋转球的操作方法

(1) 用调节拍面角度和拍面方向的方法来对付旋转

如果攻球对付上旋来球时，拍面应前倾些，向前发力多些；对付下旋来球时，拍面应比对付上旋球前倾角度小些或稍且仰，向上发力多些。如用推挡回接对方发至反手位的左侧上旋球时，拍面方向应偏左一些，拍面角度应前倾些。

(2) 用力量对付旋转

当对方来球偏高，与台面直射时，可作近似直线的扣杀。由于大力扣杀，其力量大大超过来球，可削弱来球的旋转作用力。在回击低球时，主动发力越大，越能使来球旋转作用相对减弱。因此，在训练中应抓住提高挥拍速度和击球爆发力这一重要环节，把技术放在自己力量的基本上，而不要过多强调借力，才能取得更多的主动权。有的人在打关键球时，由于紧张或手软以致影响球的力量，是导致失败的重要原因。

(3) 以转制转，以不转制不转

①顺着来球旋转击球：采用这种方法击球，可以借用来球的旋转力，提高自己回球的旋转强度。例如：以拉对削或以削对拉。这种方法，对于使用粘性较小的球拍的运动员效果更好。因为顺着来球旋转击球时，可以减少球在拍面的滚动作用，可以少“吃转”。这时，一般应主要采取加大摆速以克服旋转，同时适当配合调整拍面和发力方向。

②逆着来球旋转击球：例如对攻、对拉、对搓等。使用这种方法击球，主要靠自己发力，对于使用粘性较大的运动员效果更好。但由于逆着来球旋转击球时，拍与球之间切向相对速度显著增大，使球在拍面的滚动作用大大加强，易“吃转”，所以应特别注意调整拍面和发力方向。

③采用避让法击球：无论任何种类的旋转球，越靠近旋转轴的部位其旋转越弱（即转速越慢），越远离旋转轴的部位其旋转

强烈（即转速越快）。根据这一道理，在必要的情况下，可用改变击球部位的方法来避开强转区，减少“吃转”。例如，用推侧旋（推挤）的方法来回击弧圈球或搓球。

（四）加大力量，强化击球的“狠”

1. 力量在不同打法中运用的要点

对于快攻打法的人而言，力量的发挥主要是为了使球获得更快的飞行速度，发挥“快和狠”的技术特点；对于弧圈打法的人，力量发挥主要是为了加大球的旋转程度，发挥“转和狠”的技术特点。

2. 加大力量的操作方法

（1）击球前，必须及时移动步法，抢占有利的击球位置。尽可能使身体与击球点保持一定的加速距离，以利加快击球的挥拍速度。越是要增大击球的爆发，就越要击球点离开身体远一些、动作半径大一些，以利整个手臂及腰腿各部分肌肉均能充分发挥作用。

（2）击球前，必须向后引拍，使手臂、腰腿各部分的肌肉适当拉长，以利击球时进行快速收缩。

（3）击球进，选择正确的击球点也是十分重要的。正确的击球点，有利于手臂的充分发力，使挥拍速度加快。正手攻球（削球）时，击球点应在身体的左侧前方；反手攻球（削球）时，击球点应在身体的左侧前方。

（4）击球时要掌握好发力的时机。要在拍与球接触的一瞬间使挥臂达到最快的速度。

（5）击球后，必须使各部分肌肉尽快放松，使身体迅速恢复准备状态，以利下次击球。

（五）控制落点，丰富击球的“变”

1. 落点变化的操作方法

（1）在进行各种基本技术练习时，要求练习者将球回击到所规定的范围内，直至打中某一目标。学会通过击球时间、击球部位、球拍的变化和击球挥拍方向的调节，来有效地控制落点变化。

（2）按规定的击球路线及线路变化的练习。如一点打多点、多点打一点，逢斜变直、逢直变斜等。

（3）采用多球练习方法，要求练习者将不同落点、不同旋转性质、不同速度和力量的来球，回击到某一范围内或命中某一目标。

三、制胜操作 2：正确判断来球性质

判断是击球技术动作有效运用的首要环节，它决定了步法移动和挥拍击球的方式。

（一）判断什么

所有技术的使用，都是在判断的基础上进行的。判断错误，会导致技术使用时直接失误。乒乓球判断的内容基本上包括：判断来球线路，来球的落点，来球的旋转，以及它们所体现出的对手的战术意图。

（二）判断的方法

1. 判断对方的发球

（1）从发球方的站位判断线路

①发球方站位左半台，身体位置在球台边线以外时，其正手

发球线路基本在你的左半台区内，发你正手直线急球的可能性很小。

②如果站位在左半台边线延长线内，则有发你正手位的可能性，而发你左半台的大角度球的可能性很小。

(2) 从发球者触球时的挥拍方向和拍面角度判断发球的旋转和落点

①挥拍方向向下加拍面角度后仰，发下旋和侧下旋的可能性很大；

②挥拍方向向侧加拍面角度立起，发侧上旋的可能性很大；

③挥拍方向向前，拍面角度直立，是发长球急球；

④挥拍方向向前，拍面角度后仰明显，则是发近网短球。

(3) 从发球挥拍触球的速度和手腕发力程度、拍与球的摩擦情况来判断旋转程度

①加速快，手腕发力，明显“吃”住球，来球的旋转比较强，反之则弱。

②如果球触击部位在球拍的上半部，则不转，触击下半部则为转。

③如果拍摩擦球薄，可以听到摩擦的声音，来球比较转；如果拍摩擦球厚，听到有些撞击声音，来球则不转。

(4) 从来球在空间和反弹后情况来判断球的旋转

①如果球在空中及反弹后有向左或右拐弯的弧线，则比球是侧旋（包括侧上、下旋）。

②如果球在空中和反弹后没有拐弯的弧线，则为转与不转球。

2. 相持中对来球的判断

在相持中，球的变化以线路和落点为主，同发球相比，旋转变化比较小（削球除外）。

(1) 对搓中判断来球的线路、落点及旋转

①如果你将球控制在对方反手位大角度时，对方变搓你正手拉的可能性小。

②如果你快速近网摆短球时，对方迎前步法较慢，则他回拉底线球的可能性比较小，基本为再回短球。如果前进有充分时间，则回短和撤长的可能性都有。

③如果搓中突然变对方右半台正手位球，对方反应和步法移动慢时，在正手位拉直线的可能性小。

④如果你加转搓球被对方轻点回来时，此球有一定旋转；如果你搓点不转球时，对方也轻托回来，此球则不转。

(2) 对推（拨）中判断来球的线路和落点

如果你紧压对方反手大角度、对方变线到你正手位的可能性很小，一般回球在左半台和中路区域。

①如果你的反手比较弱，速度力量不够，被对方压住，这时对方变你正手直线球的可能性很大。

②如果你突然变直线，对方反应和步法移动不快，其正手回球的线基本不会是直线球。

(3) 搓中被抢拉（攻）时判断球的线路

①如果搓球角度大，对方左半台侧身抢拉（攻）时，由于击球位置偏，打直线的机会很小。

②如果搓底线长球到反手位，对方侧身慢而且站位近台，抢拉（攻）时由于球顶拍，发力点偏后，打直线的可能很小。

③如果搓球质量不高（不快、不短、不长、不低、不转等），则被对方抢拉（攻）直线、斜线的可能性都有。

四、制胜操作3：如何有效地回击球

众多的乒乓球技术动作都可以归结为一个击球的动作结构，

这个结构包括引拍、迎球挥拍、球拍触球和随势挥拍4个部分。在考虑如何有效地回击球时，或者说在击球过程技术动作出现了什么问题时，我们可以通过击球动作结构来进行技术动作的分析和诊断。在这里，就一个比较好的击球技术动作模式，可以提供具有参考性的建议。

（一）关于引拍的问题

1. 引拍距离与力量

引拍距离和所需力量的大小成正比，即如果需要发力扣杀或者冲时，引拍距离当然要长一些；在运用具有控制性的进攻技术时，如正手攻打落点，则引拍距离不宜过长。要记住引拍距离的长短和击球的稳定性有一定的关系。这一经验性的观点，对于在击球时注意引拍距离的控制，是非常有益的。

2. 引拍方向与来球性质的关系

在拉下旋来球时，引拍方向是向后方偏下。反过来说，如果要拉弧圈球，使球成上旋，引拍须向后下方引。如在打上旋球时，引拍则多向后引。如要使回击球成为下旋球，则球拍必须向后上方引。一般说，引拍方向必须根据来球的高低、旋球性质、击球点的位置做相应的调整。

以拉弧圈为例，拉上旋来球时引拍位置比拉下旋来球要高一些，拉较高的来球（包括拉高点期的球）比较低来球（包括拉下降期的球）时引拍位置要高一些。不能以一种引拍方向要不同性质的来球。

3. 引拍拍面角度与来球性质的关系

拉下旋进时，拍面角度不应过于前倾，以避免下网。如在对抗弧圈时或拉推过来的球时，引拍时球拍的角度则比拉下旋球时要前倾一些，避免出界。即便都是拉下旋球，如果拉高点期，拍面角度比起拉下降期也要稍前倾一些。

（二）关于迎球挥拍的方法

1. 挥拍方向与击球的关系

挥拍的方向和引拍方向在击球上是相关联的。一般讲，拉弧圈球，引拍向后下方，挥拍方向是前上方。打半高球则引拍向后下方，挥拍方向则是向前下方。

2. 挥拍速度与击球的关系

挥拍速度的快慢决定着击球速度的快慢的击球旋转的强弱。在训练式比赛中，挥拍速度的概念十分重要。挥拍有没有加速度反映出有没有主动性地去击球或摩擦球，而不是消极的“借力”打球。主动地击球和摩擦球，是建立“球感”、体会技术要领的关键。无论发球、搓球还是拉（攻）球都是如此。当然挥拍速度的要求，并不意味着你必须用80%以上的力量去增加挥拍速度和加大击球力量，而是强调有意识地主动地去击球。不是“借力”，而是发力，全身发力。训练中如果坚持主动地加速拍挥发力去打球，获得的将是击球的真实的感觉。无论是对付上、下旋来球，还是对付侧旋球，你都将有深刻的体会。这种真实的感觉和深刻的体会，才是比赛中取胜的技术资本。

（三）关于球拍触球的方法

球拍触球，是击球动作结构中的关键点。引拍中的距离、方向的角度；迎球挥拍中的挥拍方向和挥拍速度，这些技术动作所要达到的效果最终都是在球拍触球一瞬间中实现的。面作为实现者就是手腕和手指。

要记住拍触球时，在运用进攻性技术（抽球、拉球、攻球等）和削球技术时，手腕及手指动作是将身体和手臂的发力协调充分地传送到球拍，并将力作用于来球上。手腕及手指虽然发力

作，但这种发力是“画龙点睛”之力，是腕及手指实施控制（弧线、旋转、线路、落点）之力。它的任务主要是保证球的成功回击和提高质量。而不是击球或摩擦球所需要的力量，过度地依赖于手腕手指。这样的做法会破坏进攻技术和削球技术动作用力顺序的协调性，破坏击球的稳定性。

在运用搓球、侧切球、挑打等技术时，手腕及手指的发力比运用进攻技术和削球技术明显一些。有时手腕及手指成为发力的主要来源。也就是说，在对力量要求不高，但技术要求比较细腻的动作中，发力主要用手腕及手指。

在拍触球的问题上，区分上述两种情况，对理解拍触球时手腕及手指，在不同技术运用中，是实施控制之力还是作为发力的主要来源会有所帮助。无论是控制之力还是作为发力的主要来源，手腕及手指的技术动作在拍触球的一瞬间都有一个因肌肉发力而产生一种“手紧”的感觉。这种“手紧”只能出现在触球的一瞬间，在此前和在此后，手腕及手指应当是处在适度放松状态。

（四）关于随势挥拍的方法

随势挥拍的作用有两个方面：一是保证瞬间发力击球时，力量充分地体现在球体上；二是使击球动作保持连贯协调，利于身体还原。

第二章 发球与接发球技术 实战运用

当把技术运用到比赛中，并试图取得胜利，技术就成为达到战术目的的工具。能不能达到我战术的需求或者说达到赢球的目的，技术作为基本手段，必须服从战术思想的指导，完成取胜对手的目标。本章论述的技术实战运用，就是以一個假想敌为前提，让你知道如何正确有效地使用各种技术，去打败对方。简言之，这里将告诉你的不是学会某种标准化的技术，而是告诉你应该如何运用某种技术去赢球的基本技巧。

一、发球技术实战运用

（一）发球技术实战运用的原则

发球技术是乒乓球比赛中唯一不受对方控制的技术，因而占有举足轻重的地位。它除了直接得分外，还可以为抢攻创造机会。发球在技术使用上的主动性，使得人们对发球技术不断进行创新，以期获得制胜的主动权。发球技术学习包括两方面内容，一是发球技术要领的学习，二是发球技术在比赛中如何有策略地使用。我们强调的是后一种情况，具体讲就是与比赛对手的较量中聪明地运用发球技术，同时对提高这种技术能力提供分析的指导。

一次成功的发球技术的运用，根据战术效果的不同，依次排序为：直接造成对手接发球失误；有效降低对手回球质量，形成

利于抢攻的机会球；将对手导入自己确定的战术套路；不给对手上手抢攻的机会。

（二）作为主力技术的发球

在比赛中，主力发球技术是指被运动员经常采用的，且行之有效的发球技术。它主要包括以下3种：正手转与不转发球技术；正手侧上下旋发球技术；反手侧上下旋发球技术。

1. 正手转与不转发球

（1）技术范例（图2）

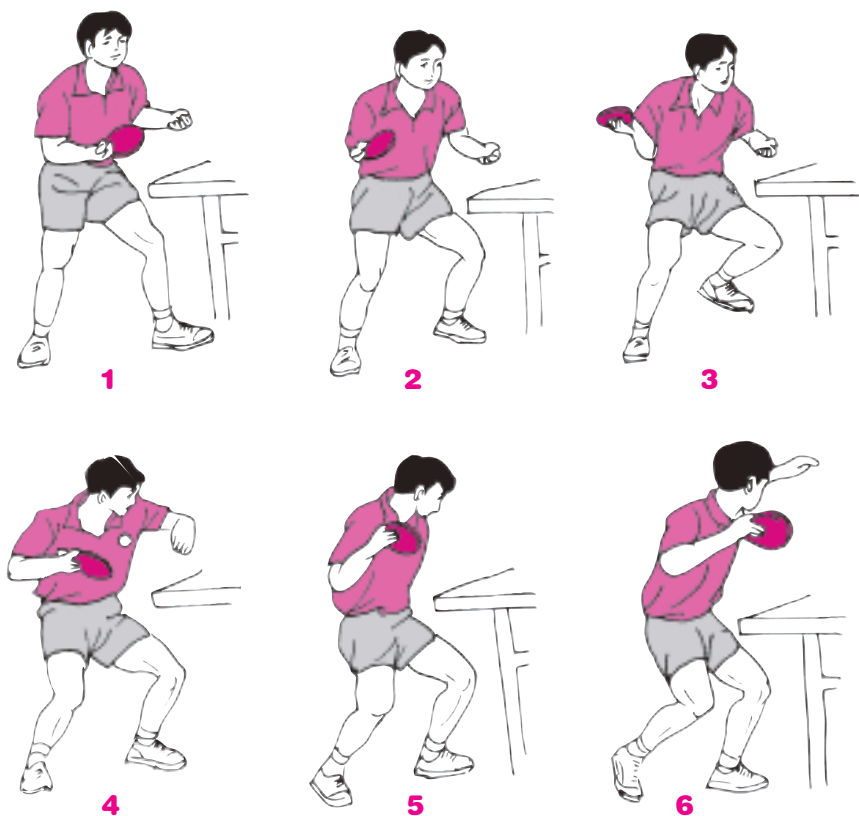


图2 马琳直拍正手转与不转发球

(2) 技术特点

①正手转与不转发球具有强烈的下旋的不转球的特点。

②球的旋转反差比较明显

③通过发球时的假动作，使对方难以对来球的旋转程度进行准确判断。

(3) 制胜意识

①首先要考虑如何使对方在判断不清来球性质的情况下，搓、推或攻球下网。

②其次是通过下旋发球来为不转球产生作用打下基础，再通过不转球的使用，让对方接出机会球。

③再次是通过下旋迫使对方和自己打下旋球（如果你善于打搓拉（攻））。

最后，也是发球的最低要求，是使发球不被对方上手抢攻或有主动性的控制。

(4) 制胜要点

①站位策略：站在侧身位发球，让开右半台。这是为了便于正手抢攻技术的使用。如果你的步法比较快，跑动能力比较强，可以采用此站位。站位在中路偏左（以右手持拍为例，以下同），是为了缩小扑正手时的步法移动范围。如果你善于侧身而不是扑正手，或者你善于用反手拉或攻，可以采用此站位。

②运用条件：首先是要在赛前了解对方对于发转不转发球的回接能力，或者在比赛开始后通过几轮发球了解对方回接正手转与不转的水平。另外对使用长胶球拍者，应尽量用转与不转的发球，以避免长胶对混合旋转的利用所带来的麻烦。

③运用方式

A.线路落点变化

发球的线路的落点变化要基于对方的站位、步法移动和抢拉抢攻的能力而定。

如果对方站位靠球台左半侧，正手位空档较大，可以考虑用（图3A）中的一号线路和落点。即发对方正手位短球，以此来调动对方，使其在移动中接以球，从而容易失误或降低回接球的质量。

在对方的接发球注意力集中于正手位短球，站位往正手位靠，而且离台距离比较近时，可以结合反手位斜线长球，即（图3A）中的2号线路，拍使对方用反手搓接。如果对方是横拍弧圈打法，则可拍使他被动拉接，造成失误或产生机会球。

当然，在对方站位偏中时采用（图3B）的发球方式比较好。发中路短球（图3B的1号线），可以避免被对方正手挑打回搓正手位大角度。并结合反手底线长球（图3B的2号线），使对方因回接困难而失误或出机会球。另外，还可拍使对方不断调整站位，打乱对方的战术计划。

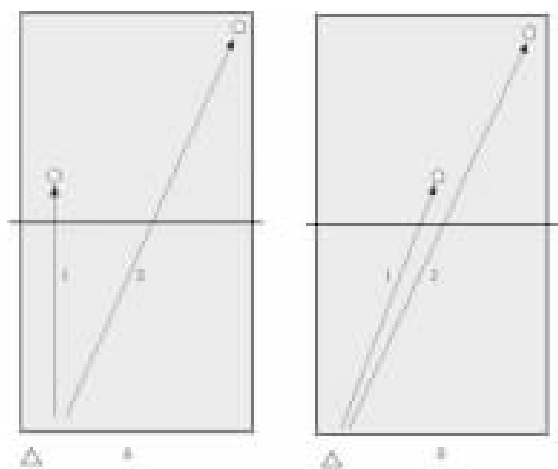


图 3

B. 旋转变化

在线路和落点变化的基础上，必须加上旋转的变化。一般来说，如果正手下旋发的非常转，发不转球时的效果就非常明显。如果正手发转与不转球时动作相似性高，对方难以区分，则直接得分或分出机会球的可能性很大。所以在利用转与不转变化时，在注意下旋球质量的同时，还必须使转与不转的发球保持较高的一致性。

比赛中运用旋转变化时，要对对手接正手转不转发球的心态有所把握。

如果对方正手比较弱，接发球软，可以考虑用以加转下旋开路，以不转为主的正手位，旋转变化的策略。如果对手正手比较强，接发球不手软，则可以多发下旋。总之，转与不转的变化以及和线路、落点的配合，必须依据对手技术水平和在比赛中的具体表现，合理地搭配运用。

C. 速度变化

在正手发转与不转球时，除了线路、落点、旋转外，还要做到发球有一定的速度。尽管正手转不转发球到对方正手位起球时，其速度不算太快，但追求出手的速度，肯定会提高发球的质量，从而给对方带来更大的压力和威胁。在发底线长球时，更应该使球有一定的速度，即使球具有在对方回接球时，有被球“顶”的感觉。

发球的弧线也要引起重视。如果你线路变化、落点变化、旋转变化的速度都做得不错，但是弧线过高，会使发球质量一下子下降很多，可能被对方一拍打死。所以，发球时还要做到弧线低。

D. 假动作

正手转与不转球的假动作是从两种发球动作相似为基础，强调了使对手难以判断来球性质的干扰动作的运用，这实际上是给

发球做了一个非常巧妙的伪装。正手发转与不转的假动作，必须以发球有一定质量（即有较好的线路、落点、旋转、速度变化）和发球转不转动作的相似性为基础，否则就只能是一种花哨的装饰。

（5）常见问题

①下旋程度不强，不转球不明显。

②转与不转球区别不大。

③近网发球容易被对方挑打。

（6）纠正方法

①球拍的胶皮是否粘性不够。如果使用时间过久或胶皮已经老化，可以考虑更换新胶皮。

拍面角度后仰不够，撞球多于摩擦（图4A）。可以通过听拍触击球时的来判断是否过于碰击球，再用调整后仰拍面角度来增加球拍对球的摩擦力（图4B）。

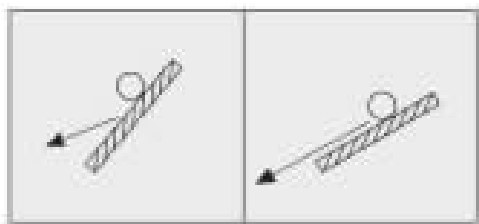


图 4 球拍角度

触球时的发力不集中，力量不够。可以调整和学会全身用力的方法，增加一些力量性辅助练习，以提高摩擦球时的瞬时速度。另外手臂尤其是手腕在摩擦球前挥臂过程中肌肉不能太紧张，应保持适当放松。保证在拍摩擦球时，手腕能突然加速。

触球时，球拍摩擦球的击球点偏前，会使身体的力量（转

腰)不能充分发挥出来。调整击球点,使其向后移,并找到身体、臂最佳发力点的拍触球时的击球点的结合外。

发球时,用球拍的中部和上半部摩擦球(图5A),使球拍摩擦球的距离不足,导致球不转。反之,用球拍的下半部偏前端摩擦球,可使球的下旋较强(图5B)。

②发不转球不明显时,只要注意调整拍触球的拍面角度(稍立起)、用力方向(稍有向前推送)和球拍摩擦球时使用拍面的部位,即可发出较明显的不转球。

③若能发出较好的下旋球,则发近网球时再注意发球时机并尽可能避免弧线过高,就可以避免对方挑打。

(7) 练习方法

①用球拍进行反复地摩擦球练习,体会发转与不转球的区别。

②用多球进行发下旋球练习,或一人发一人接,反复进行,体会下旋发球在手腕发力上的特点。

③方法同上,做发不转球的练习。

④注意动作的相似性和假动作的合理使用。

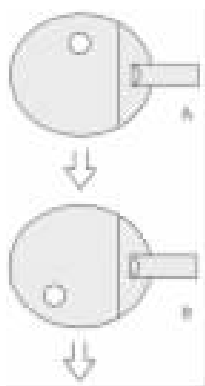


图5 球拍的触球部位

2. 正手侧上、下旋发球

(1) 技术范例 (图 6)



图 6-1 瓦尔德内尔正手侧身侧上、下旋发球

(2) 技术特点

①侧上、下旋发球的弧线较低，宜于发出急而长的侧上下旋球。

②球从对方台面反弹后会明显的向左侧拐弯。

③通过假动作的使用，使侧上下旋的动作难以区分，从而直接得分或获得上手抢攻的机会。

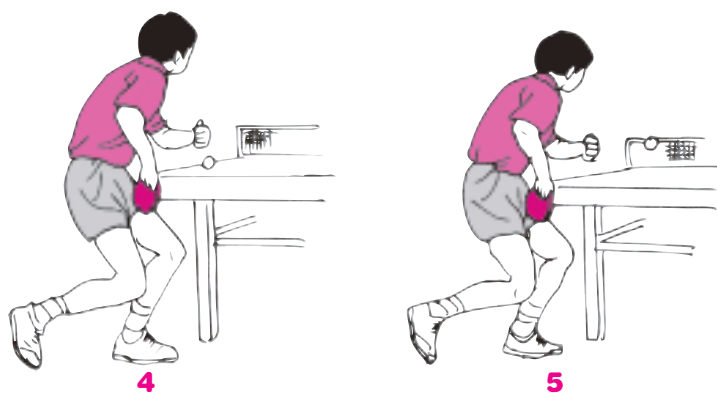
(3) 制胜意识

①首先要让对方在判断不清来球是侧上或侧下情况下，接发球失误。

②其次迫使对方回出机会球。

③再次是迫使对方按照自己擅长（打上旋或打下旋球）的技术和战术回接发球。

④最后，也是发球侧上、下旋球的最低要求，就是不能让对方上手而获得主动。



A: 侧下旋
B: 侧上旋



图 6-2 侧上、下旋发球的动作比较

PINGPANGQIUSHIZHANJIQIAO

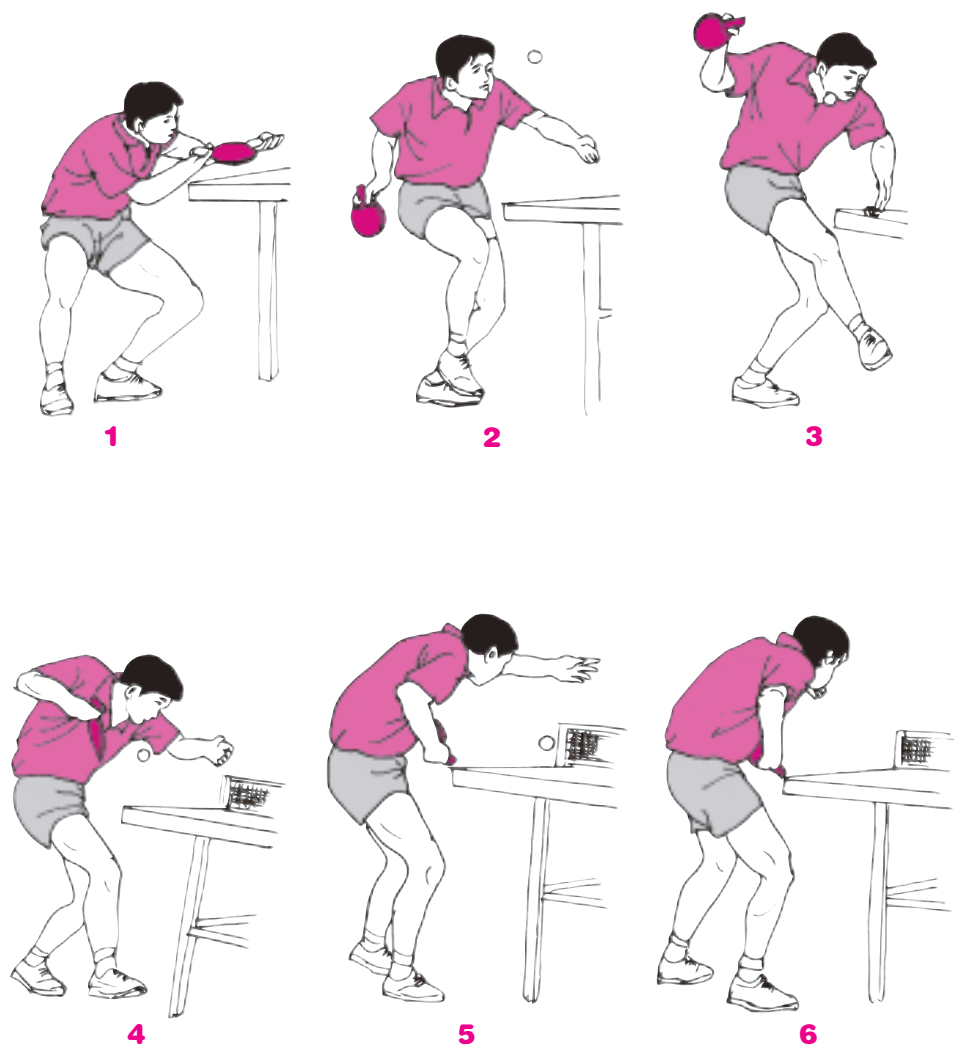


图 6-3 刘国梁直拍正手侧上、下旋发球

(4) 制胜要点

①站位策略：发正手侧旋（上、下）球时，不论是高抛发球，还是低抛发球，在站位策略上都有一个共同的要点，为了能挥出正手侧上、下旋发球能长能短，能发斜线大角度球，也能发出直线的特点，在站位上要考虑兼顾上述两方面特点的发挥站位偏于球台外侧，无疑利于发斜大角度侧旋球（长、短）（图7A），而靠近球台中部，则可以发直线球（长、短）（图7B），可一旦你形成了必须依靠调正站位才能发出不同线路的习惯，对手控制你就很容易了。这是因为他很快就可以从你两种不同的站位上，预知你的发球就化。

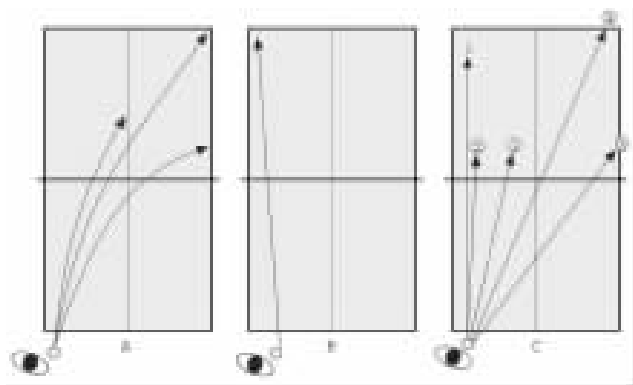


图7 侧上下旋发球的站位

采用同一站位，完全可以发出两种线路的侧上、下旋球，前提是确保你的击球点位置不超击发球站位一侧的边线（图7C）。这是一个经过验证的合理站位，如果你还没有掌握，那就马上投入练习吧，否则就无法发挥正手侧上、下旋发球的巨大威力。

（图7C）的站位不仅满足了线路变化的需要，而且对发球后

的抢攻，也很有利。它把步法跑动控制在了一个比较合理的范围内，既利于正手位的进攻，也利于侧身攻。另外一个要注意的问题是，为了使发球有速度，站位应尽可能靠近球台。

②运用条件：通过观察，了解对方是怕侧上，还是怕侧下旋发球；怕接斜线大角度，还是怕接直线（长、短）球。所谓的怕，包括两点：一是技术动作本身有问题，处理不好侧旋球；二是心理上的惧怕感。除了对方直接失误外，还要注意正手侧旋发球在抢攻上的机会。尽管对方不太会直接失误，但回接正手侧旋发球时缺乏控制能力，给出的机会球就比较多。这种情形下，可将正手侧旋发球作为比赛中的主要发球方式。

③运用方式

A.线路落点变化

如果对手左手持拍，或你是左手持拍，对方是右手持拍时，可以考虑使用斜线大角度发球到对方正手大角度为主的策略，（图7-C的④、⑤号线路）。

如果对手正手进攻能力比较强，或站位离台比较远时，则可以考虑以短球为主的策略，来限制对方的进攻（图7-C的②、③、⑤号线路）。

如果对手步法移动能力比较差，可以考虑以发开两个角度的球为主的策略，来迫使对方在较大范围内移动中接发球（图7-C的⑤号线路和①、②号线路）。

在实战中，上述3种情况皆而有之，或在不同的比赛时段中，有不同方面的表现，这要求发球方依比赛中对手情况的变化而作出发什么球的决定。

B.旋转球变化

正手侧上、下旋发球在旋转的变化上，表现出混合性的旋转的特点。就一般情况而言，在正手侧上、下旋发球中，侧旋的价值主要在于控制对手的回球范围的干扰对方下旋的判断，下旋和

上旋的价值是使对方失误或回出机会球。对于业余爱好者而言，侧旋本身也是得分的有效方法。

需正指出的是侧下旋发球是基础性的，侧上旋球以此为基础发挥作用。在运用时，必须通过较好的侧下旋发球，使对方感到此球下旋性很强。当给对方建立这种概念后，配合侧上发球，效果会比较理想，当然，和正手转与不转发球一样，正手侧上、下旋发球动作的相似性非常重要，旋转变成功与否，除了旋转的质量本身外，动作的相似性起着举足轻重的作用。正是相似性影响了对方的判断，使对方判断失误永远是发球成功的前提。

如果对手反手位搓球能力差，或推拨能力差，就意味着在回接侧下旋球时下网，回接侧上旋球时出界的可能性高。根据情况可采用发侧下旋球到其反手位为主的策略。

如果对手接反手位发球，侧身抢攻上旋球比较好时，可以采用侧下旋发球，迫使对方侧身抢攻时击球下网。

如果对方正手挑打侧上旋压不住球时，则要以发近网中路侧上旋短球为主，使对方在挑打时球出界，然后再伺机发侧下旋球。

C.速度变化

正手侧上、下旋发球可以发出比较快的球，尤其是两个大角的长球。在比赛中，可以通过向这两个大角发球，把侧上下旋和速度结合起来，来打破对方习惯于接台内球的节奏。在发近网球时，尽管速度的特性不明显，但它们有大角急长球的配合，也会给对方回接的困难。

为了加快速度，必须尽可能压低弧线，为了防止对方上手挑打近网球，就更须压低弧线。

D.假动作

正手侧上、下旋发球的假动作，同样建立在发球动作相似性的基础上。在对手判断不清来球旋转的同时，还要尽可能使对方

误。即如果说相似性是让对方难以判断来球性质的话，假动作则是诱导对方作出错误的判断。

(5) 常见问题

- ①发不出侧下旋球或侧下旋不充分。
- ②发球时击球点离身体过远过高，身体无法充分发力。
- ③手腕用力不明显。

(6) 纠正方法

①摩擦球的方法不正确，摩擦的部位偏球的中侧部。问题出在拍形过立和挥拍动作不是由后上向前下或上。要使球拍稍后仰并结合有向前下的挥拍动作。摩擦球的中侧下部。

②在发球时，腰部没有随挥拍做转动，只靠手臂来发球，同时有提肩的现象。纠正方法是学会挥拍转腰动作，把击球点放在转腰后的腹前侧，同时松肩部，降低击球点。

③手腕用不上力的，原因可能是手腕太紧张而变得僵硬，也可能是转腰挥臂和手腕发力动手的连接不协调，巧劲不够，还可能是手腕力量比较弱。前两个问题的纠正，就是先要学习放松，发力与协调用力的前提就是适度地放松。第3个问题，可以通过适当加强手腕力量的练习来解决。

(7) 练习方法

①用合力发球的方法，体会纯粹侧旋发球的摩擦方法和用力特点。

②先发侧下旋球，固定好侧下旋球的摩擦点和摩擦方式，然后再用相同的动作，在与侧下旋发球最接的位置，尝试发出侧上旋球。

③一般情况下，在同一发球动作轨迹上，稍高的击球点上发的是侧下旋，而稍低点的击球点的击球点发的是侧上旋。定好两个击球点后，可反复进行学习。

④在同一个击球点上，一般情况下，由右后方向右前方挥拍

摩擦球时，发出的球侧是旋球，球拍由右上方向左前下方挥动摩擦球时，为侧下旋。运动员可根据个人情况，找出一套适合自己的侧上、下旋发球方法进行练习和使用。

⑤运用多球进行反复练习。

⑥一个发球，一人回接，并反馈接球效果的信息，了解发球的质量。

3. 反手侧上、下旋发球

(1) 技术范例 (图 8)

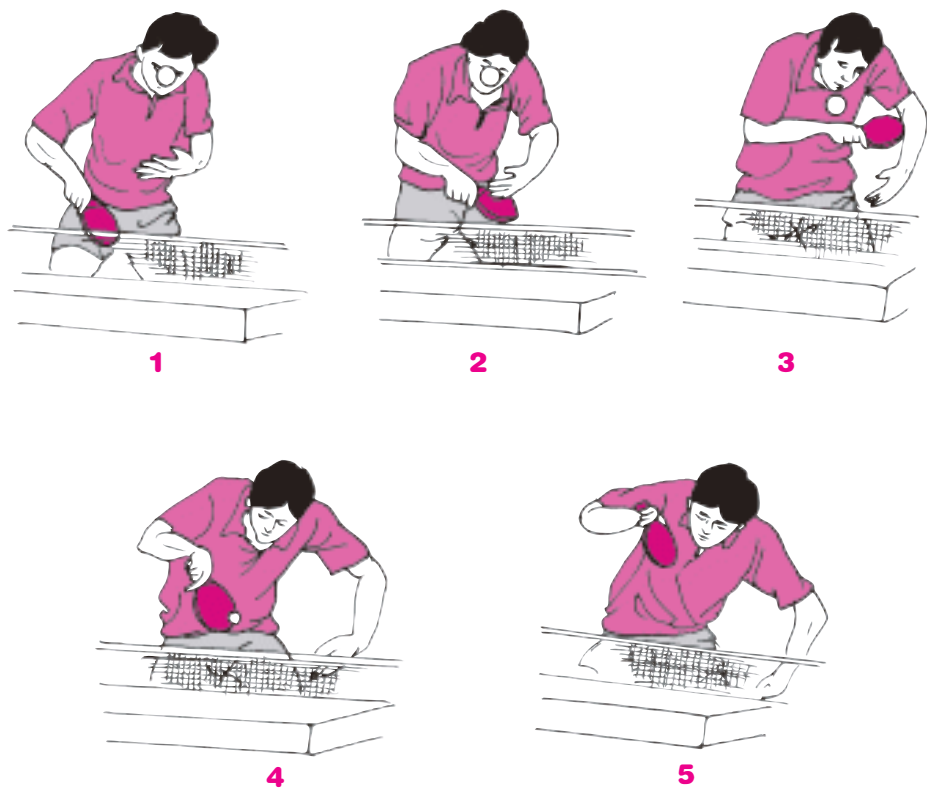


图 8-1 佩尔森反手横拍侧上、下旋发球

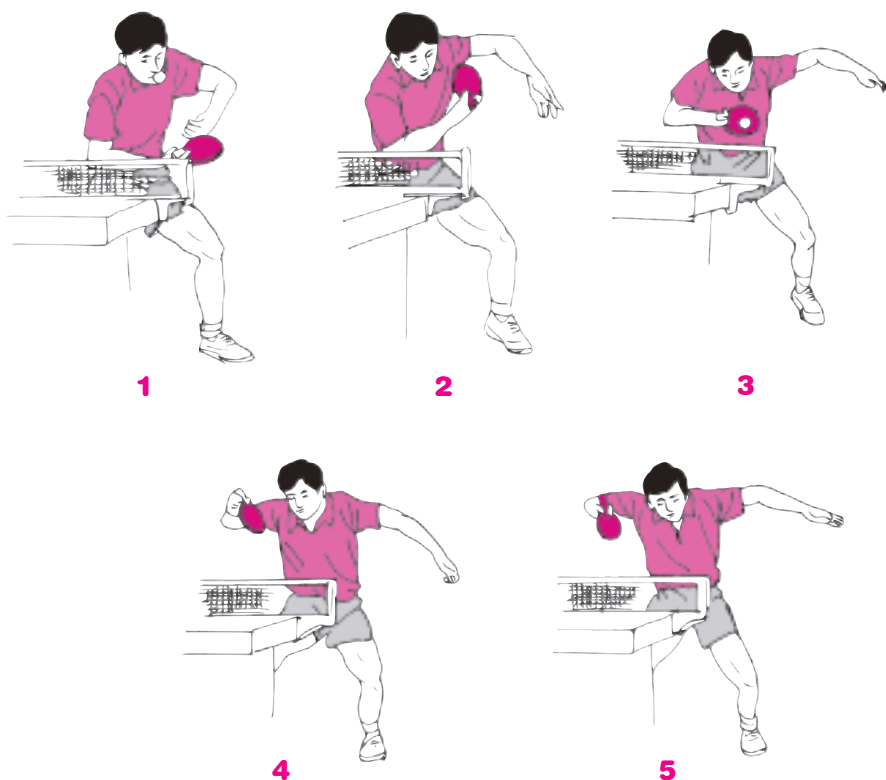


图 8-2 蒋澎龙反手直拍侧上、下旋发球

(2) 技术特点

动作小，出手快，和正手侧上、下旋发球一样，宜于发出急长球和近网球。比较容易为两面（正反手）进攻制造出机会。技术动作比较规范，不易引起争议。

(3) 制胜意识

反手侧上、下旋发球作为主力发球技术之一，对大多运动员而言，在比赛中的使用率要少于前两种发球，但其作用在于当正手发球遇到困难时的出奇制胜。典型的战例就是第27届悉尼奥运

会男单决赛中孔令辉与瓦尔德内尔的第五局比赛。此局孔令辉几乎全用反手发球，挽救了连败2局的局面，制止了瓦尔德内尔的连胜势头，终获奥运会金牌。

(4) 制胜要点

①站位策略：自前优秀的直拍选手少见用反手发球，而横拍选手则较为常用。横拍选手在为兼顾正手反的上手进攻，一般站位都在台中稍偏左半台。直拍选手则偏左半台站位，发便侧身进攻。

②运用条件：如果反手侧上、下旋发球是自己主要的发球技术，可参见正手侧上、下旋发球的运用条件。如果是辅助其它主力发球技术较少使用时，在比赛中要考虑在正手转现不转发球和侧上、下旋发球打不开局面时采用，来打破被动或僵持的比分。尽管反手侧上、下旋发球的变化不多，但运用得当，效果还是非常好的。

③运用方式

A.线路落点变化

反手侧上、下旋发球的主要线路落点是对手中路偏正手位近网处，配合发对方正手位与反手位的两个大角（图9）。

如果对手步伐移动比较慢，3个线路和落点可以结合起来使用。

如果对手反手比较弱，不擅长侧身攻，但正手位进攻能力比较强，则可以多发反手位大角球。

如果对方接偏正手位或正手位的近网短球能力差，只会搓接或挑打失误比较多时，可以多发近网短球。

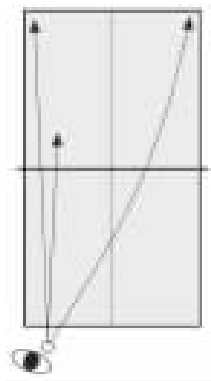


图 9

B. 旋转变化

反手侧上、下旋发球也是混合性旋转球，可根据对手对侧旋或上、下旋的适当情况，在运用时，调整多用侧旋或多用上、下旋。

如果对手推挡、拨球技术比较差，而长于搓球时，可以加大发侧上旋球的比例。迫使对方在回接侧上旋发球时办法不多而造成失误。

如果对手推挡、拨打球的技术比较好，而不长于搓球时，则应多发侧下旋球。

如果对手正手位短球不会挑打，则可以考虑发侧上旋球到其正手近网。

C. 速度变化

为了配合线路落点和旋转的变化，在速度上要做到有疾有徐，意在打乱对方接发球的节奏。

D. 假动作

反手侧上、下旋发球的假动作，在运用上的要求与正手侧上、下旋发球一样。都要注意在动作的相似性上作文章，这是最有效的。

(5) 常见问题

- ①反手发球用不上力，击球速度慢。
- ②身体重心转换不协调，腰部力量用不出来。
- ③摩擦球不充分，有摩擦时往往没有力量。

(6) 纠正方法

①反手发球用不上力，导致击球速度慢的原因：一是身体和手臂、手腕过于紧张，导致动作僵硬，使挥拍速度下降；二是击发球点不在最佳的击球位置，而偏身体的左或右侧。纠正的方法：一是在发球过程中注意适当放松肌肉，保证动作的流畅性；二是确保击球点位置在腹前侧或腹前，抛球可以此点来进行调

整。

②身体重心转换不协调是因为发球时没有做重心转换动作，而只用持拍手的对侧脚做支撑。纠正方是：发球前重心放持拍手的同侧脚上（右手为例），发球时重心由右脚左脚转换。

③摩擦有问题的原因是球拍向后侧仰时的角度没控制好，过大时击球无力，这小时摩擦小而撞击多。纠正办法是找到球拍适当的后仰有角度，通常拍与地面的夹角在100~110度为适宜。

（7）练习方法

①徒手进行引拍练习，做好转体动作的挥拍动作。

②先进行侧下旋发球练习，并保证整个挥拍动作的完整性。

③再进行侧上旋发球练习，尽量使动作与发侧下旋球的动作相似。

④反复用中等偏下力量，练习侧上和侧下旋发球，仔细体会和区别它们之间的异同。

⑤在上一个练习过程中，体会加力摩擦球的感觉和用拍的部位（用球拍的中前部位比较好）。

⑥用发力动作发侧上、下旋球，体会动作在连续性、稳定性中手腕的加力，并注意发球的效果。

⑦用多球进行练习。

（三）作为辅助技术的发球

在比赛中，除了主力发球技术外，还有一些在战术上起干扰作用，保证主力发球技术更好地发挥效果的辅助性发球技术。尽管它们在比赛中使用次数很少，但往往对比赛局势的控制和扭转有效等。这类发球技术主要是正、反手的奔球。

1. 正反手发奔球

(1) 技术范例 (图 10)

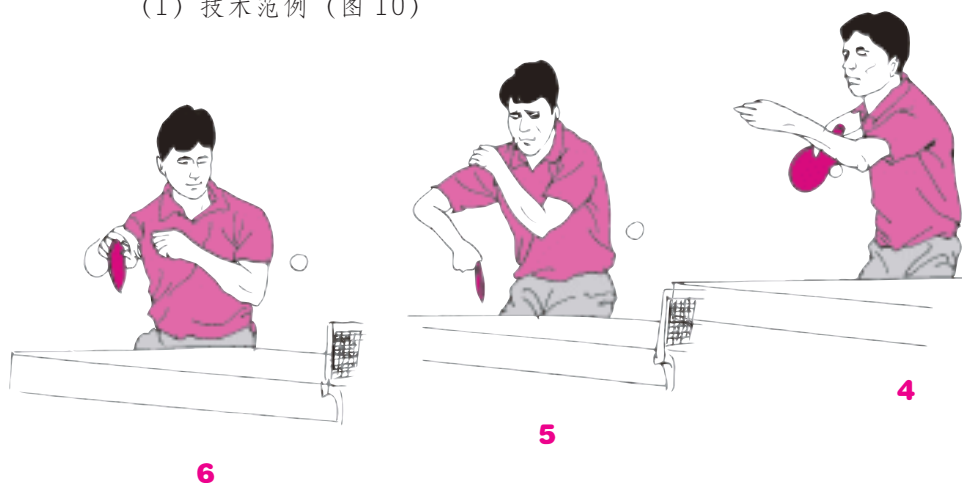


图 10-1 瓦尔德内尔正手横拍侧身位发奔球

(2) 技术特点

①球的速度性、突然性强、落点长。

②和假动作结合，使对方不宜判断发球的性质。

③奔球带有侧旋或下旋，加大了回接难度。

(3) 制胜意识

①使用奔球时，主要是发挥它的突然性。即当对方站位过于偏向左半台时，可以考虑发奔球到对方正手位。当对方频繁侧身接发球抢攻时也可以使用，迫对方减少侧身次数。

②对方正身位进攻能力比较弱，引拍比较慢，可以利用奔球的速度制胜。



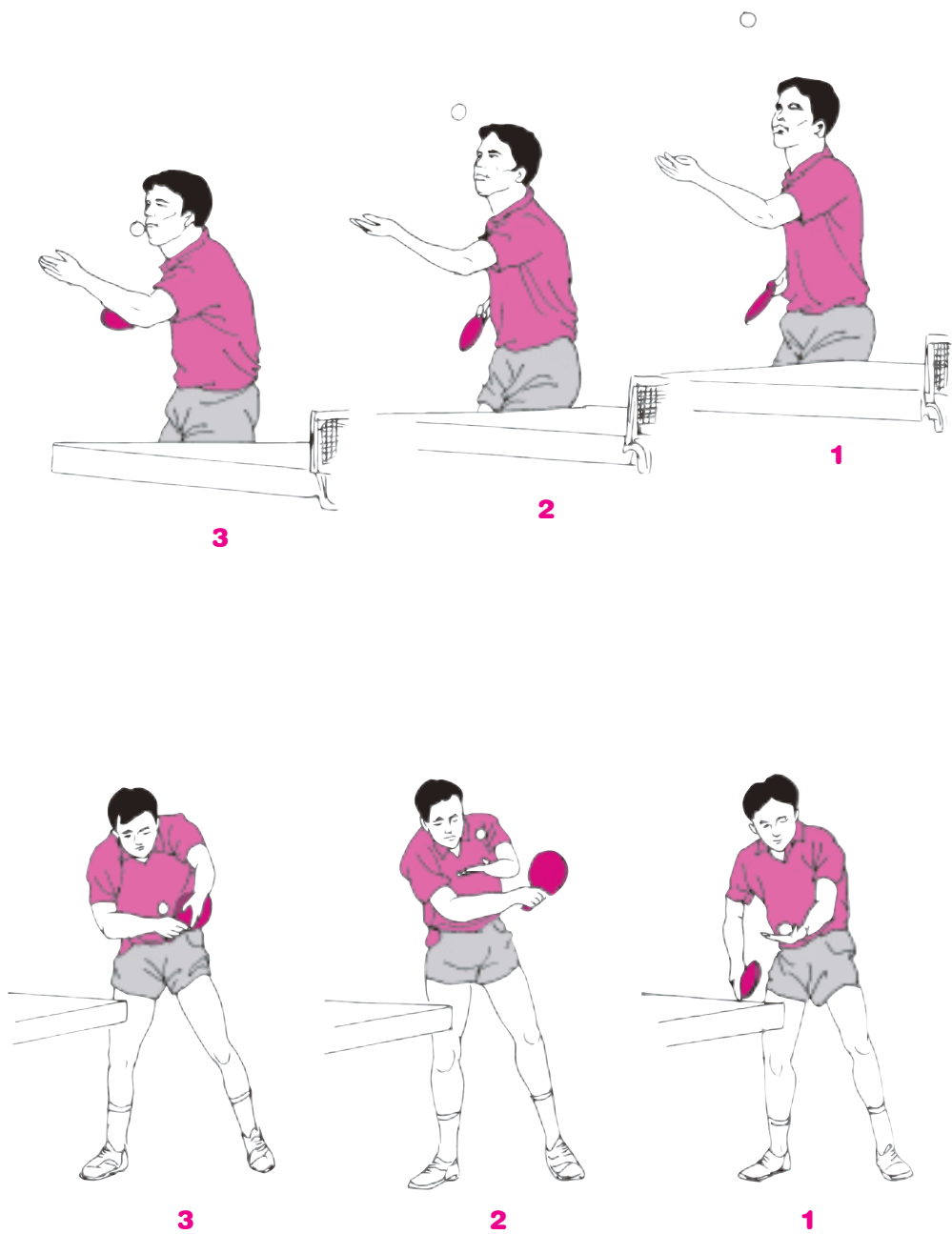


图 10-2 反手横拍发奔球

(4) 制胜要点

①站位策略：正手奔球站位和侧身发球的站位一样，这样便于发出直线奔球到对方的正手位。反手奔球站位同反手侧上、下旋发球的站位。

②运用条件：当对方侧身接发球使用过多时，可以用正手发直线奔球来牵制对方；而对削球打法的选手，采用此发球，也是一种有效制造进攻机会的手段。当对方推挡比较差时，可用反手发奔球，迫使对方陷入被动。

③运用方式

A.线路落点变化

正手奔球一般多发直线正手位（图11A）。在目前进攻型选手多用正手在侧身位接发球的情况下，正手奔球更是有特殊的价值。反手奔球多发斜线的反手位（图11B）。

B.旋转变化的

奔球一般是急上旋球，因为使球产生急上旋，可以增加球的速度和落台后的前冲力，以突出速度效果。另外奔球还可以加上侧旋或下旋，使对方在进攻时，可能因为吃旋转而失误。

C.速度变化

为了保证速度，在发球时出手要快，手腕发力要短促有力，几乎等于用球拍做弹击的动作。

D.假动作

发奔球的动作和发侧上、下旋球结合起来使用，其效果很好。往往使对方由于过于注意奔球，而失去侧身拉接斜线长球的时机，或由于认为是斜线球，在侧身时却被发了一个奔球。

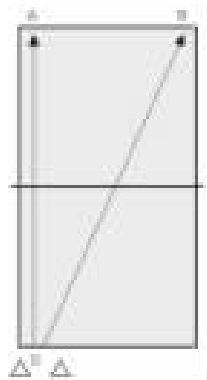


图 11

(5) 常见问题

①奔球的速度和突然性不强。

②奔球的弧线过度。

③假动作不明显。

(6) 纠正方法

①发奔球时注意手腕适当放松，发力要集中。

②击球点不要过高，第一跳要尽量靠近球台底线附近，满足这两点，即可发出低平的奔球。

③假动作应以正手侧上、下旋发球和反手侧上、下旋发球为基本动作，在此基础上演变而来，不能形成两个不同动作结构的发球。在发侧上、下旋球动作结构中，只要在触球瞬间发改变击球的拍形和击球部位，即可发出具有假动作性质的奔球。

(7) 练习方法

①发正、反手奔球练习，不结合侧上、下旋发球的动作。

②因侧上、下旋动作练习发奔球。

二、接发球技术实战运用

乒乓球的第二板就是接发球。接发球质量的好坏对获胜的影响很大。如果接不好发球，就意味着取胜的机会失去了一半。

接发球技术是一种综合性技术，基本上包括搓、摆短、劈长，晃接、近网挑打、推、拉等。在实战中，可能你所掌握的技术都会使用出来，所以说接发球技术在实战中，不是只会搓就能行。

在比赛中，如果要接好发球，首先是要对发球情况有一准确的判断。其次就是采用一个正确回接技术。对于一般选手而言，采用回接技术是单一性的，即只准备了一种接发球技术去回接，而优秀选手一般会有两种技术去接发球，以应对较高质量的发

球。

(一) 作为基础技术的接发球

搓接和推（拨）接是发球的基础技术，也是一般比赛中最常用的接发球方法。搓接球技术可以为慢搓接发球和快搓接发球。

1. 慢搓接发球技术

(1) 技术范例（图 12）

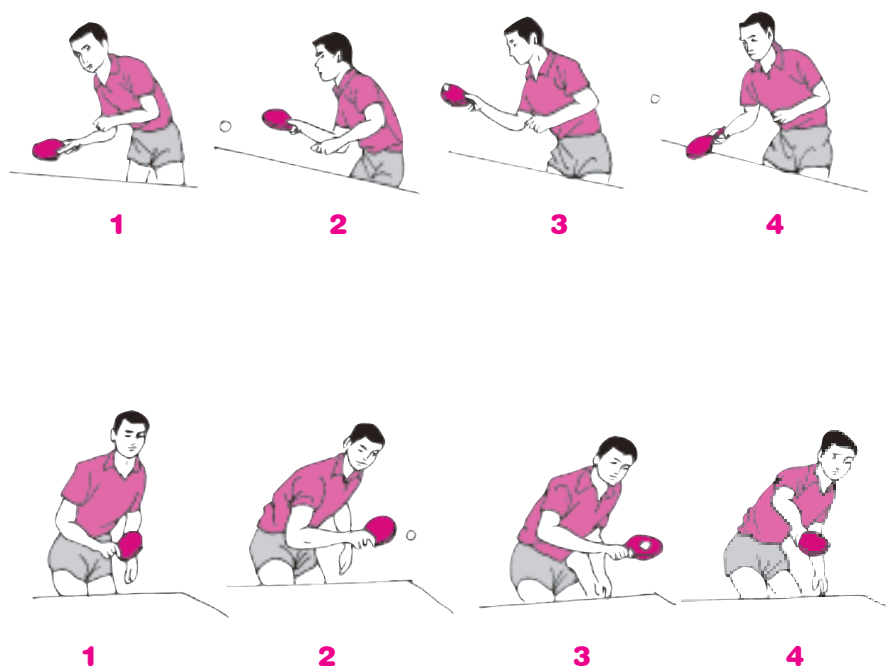


图 12-1 梁戈亮横拍正反手慢搓

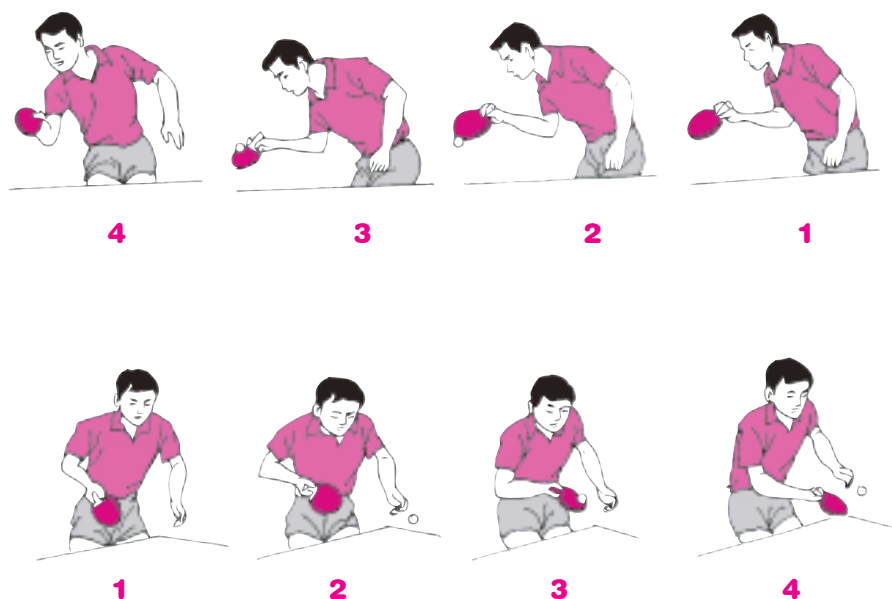


图 12-2 李振特直拍正反手慢搓

(2) 技术特点

①慢搓球是在球下降期，有比较充分的判断来球性质的时间。

②动作比较大，球速比较慢，技术的稳定性比较好。

③容易加力摩擦，球的下旋比较强。

④是一项比较容易掌握的回击下旋球技术。

(3) 制胜意识

①确认对方发球的质量和回接球的难度，决定使用慢搓回接方法。

②确认对方回接的慢搓下旋球没有较大的进攻优势和成功率时，方可使用。

③确认对方是否对较强下旋的搓接球缺乏回击能力。

(4) 制胜要点

①站位策略

慢搓接发球时，站位可以稍离台一些（约1米左右），这有利于充分做动作和加力摩擦球。站在球台的中间偏反手位一些，便于正、反手搓接技术的运用

②运用方式

慢搓接发球（对搓）在实战中运用方式包括两方面，最基本的要求是在判断的基础上能搓接过去不失误，即如何接。进一步的要求是能较好地对球进行控制，使对方再次回球变得困难，即如何接好。

A.如何接——把球接过去

当判断出对方发下旋球时，此时要注意避免搓球下网。慢搓时拍可稍后仰（与地面夹角约130~140度），向前下方搓出（图13），拍触球时，注意手腕有一个小的加力摩擦动作。



图 13

当判断对方发的是不转球时，此时要注意避免搓球出界。慢搓时球拍应比搓下旋发球时稍立起一些（与地面夹角约100度左

右)，动作向前方挥动多一些，便于控制球的弧线不要因为过高而出界（图14）。



图 14

当对对方正手（右手持拍）发侧下旋球时，此时要注意两点，一是球从对方台面左侧出界，二是球下网。反手慢搓时，球拍拍面要向对方右侧偏斜（图15A），球拍后仰角度与搓下旋球相同。球拍拍面稍侧向来球，以此来抵消来球的侧旋。向前下方挥拍。此方法即避免在慢搓侧下旋发球时从对方台面左侧出界以及下网。如果对方发反手（右手持拍）侧下旋时，球拍拍面向对方左侧偏即可（图15B）。

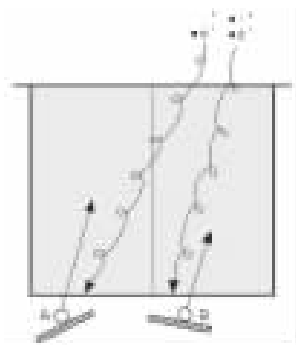


图 15

B.如何接好——提高回接球的质量

在线路落点的变化方面，搓球时要控制球到对方反手位长球（图16A）。如果搓下旋与不转球，可以直接搓球，球拍拍面对向搓球线路方向。如果搓侧下旋球，侧可以稍微调节一下拍形，借侧旋的效果来搓。如果要搓对方的手位直线，在搓转现不转发球

时，球拍拍面对向其线路方向。而在搓侧下旋球时，球拍拍面则要明显地向外撇，以完全抵消侧旋球对线路的影响（图16B）。

慢搓时尽量不要试图搓短球，因为球速慢，击球点较低，弧线较高，对对手的威胁不大。

在旋转变化方面，慢搓可以做些文章。因为有足够的来进行加力摩擦，所以在搓球时可以考虑搓转与不转球控制对方。

在假动作方面，可以考虑把线路落点变化的动作作得尽可能相似，以干扰对方的进攻预想。

在反手搓时，开始动作是搓斜线，触球时突然转腕，变晃直线。在正手搓时，挥拍动作是直线的，但触球时突然扣腕变成“切”斜线球。

(5) 常见问题

- ①搓接转与不转发球时，下网或出高球。
- ②搓接侧下旋发球时，经常是下网或从对方球台左侧边界。
- ③引拍幅度过小，用不上力量。
- ④挥拍向侧过多，使球没有速度和力量。

(6) 纠正方法

①如果搓下旋时下网，可调整拍面角度，使其稍后仰，搓球动作多向前一些。如果搓不转发球出界，可将球拍立起一些，向前搓。

②通过调节球拍，使其稍后仰和稍向球旋转的相反方面转向，即可解决对付侧下旋发球的问题。

③离台稍远一些，让动作做得大一些。或用削球的手法来体会慢搓中的发力摩擦方法。

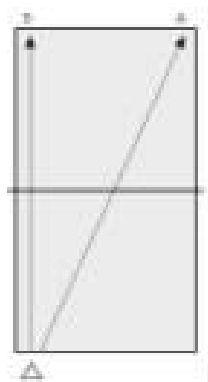


图 16

④改变一下击球点，尽力使球保持在腹前，以便于动作向前用力。

(7) 练习方法

①两人一发一搓练习。练习者用正、反手慢搓，目的是体会摩擦球方法和对弧线的控制。

②对搓练习，在练习中可以体会拍面方向和球拍角度的微调方法。

2. 快搓接发球技术

(1) 技术范例 (图17)

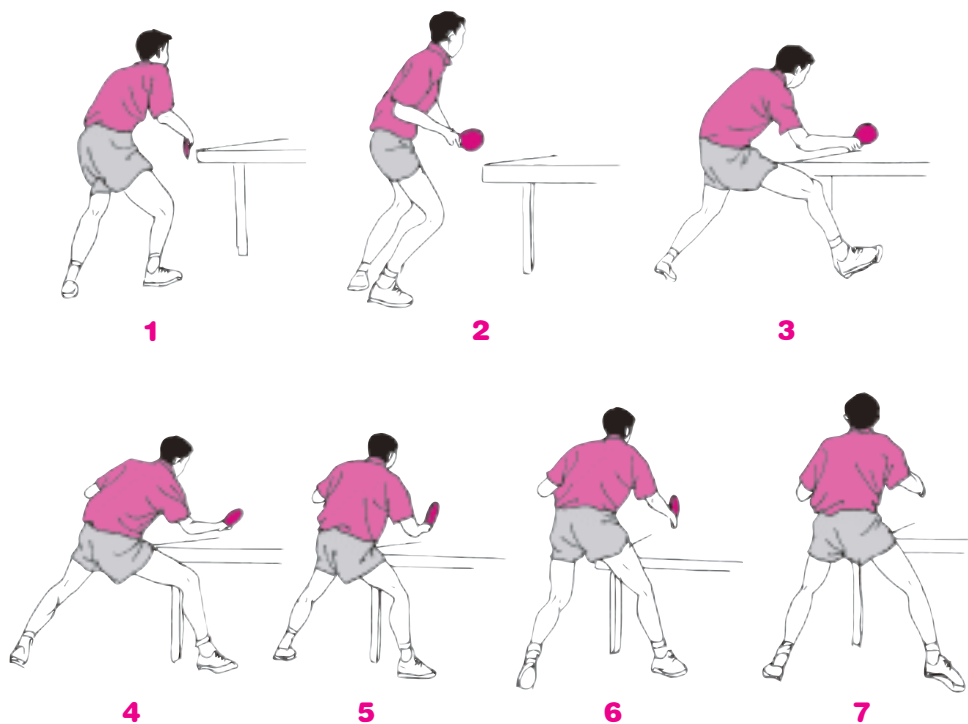


图 17-1 佩尔森的横拍反手位快搓

PINGPANGQIU SHIZHANJIQIAO

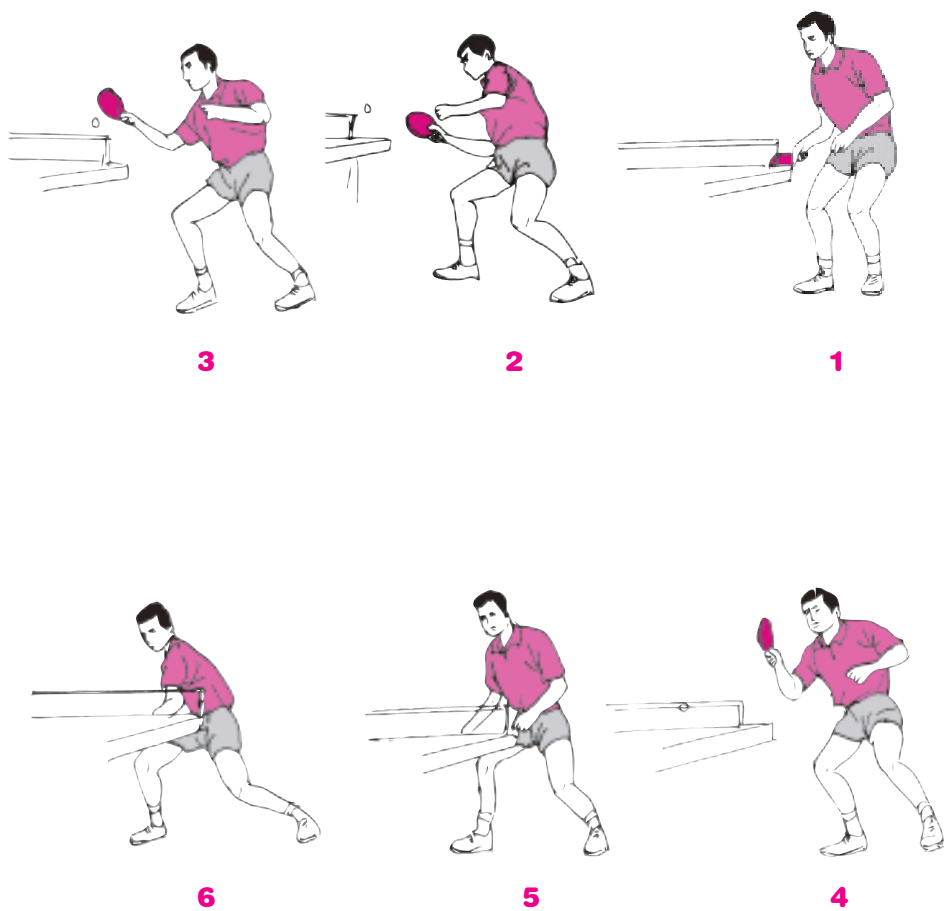


图 17-2 瓦尔德内尔的横拍正手快搓

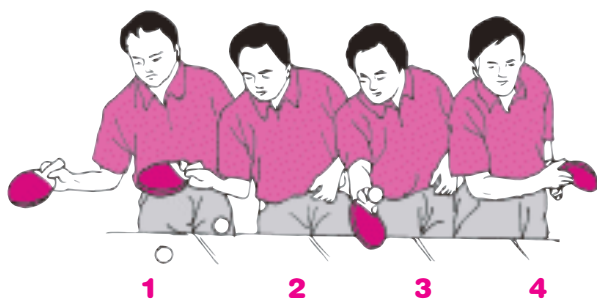


图 17-3 陈龙灿直拍正手快搓

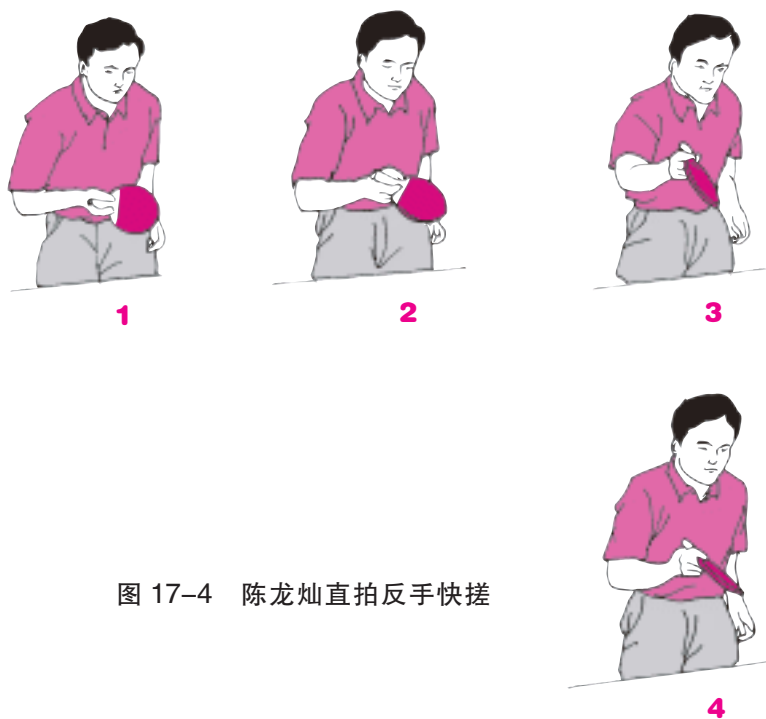


图 17-4 陈龙灿直拍反手快搓

(2) 技术特点

①动作幅度小，出手快，击球的上升期，回球速度快。

②弧线比较低，落点变化丰富。

③在战术的意义上讲，更多地注重速度的利用。

④是下旋球过渡性技术中比较重要和常用的技术之一。

(3) 制胜意识

①如果用快搓不控制对方抢攻，必须判断准确和出手坚决，在上升期时搓接，力图使对方没有充分上手进攻的时间。

②要把快搓的速度和线路、落点以及旋转的变化结合起来，增加快搓在突然性中的变化性，以增加快搓的威胁，并为自己进攻创造机会。

(4) 制胜要点

①站位策略快搓接发球比慢搓接发球更具有实战上的价值，它的比较熟练的使用，也是初级水平选手向中级水平过渡的一个重要标志。快搓站位策略明显体现出为进攻创造条件的意图，即它一般站位偏左，做好了长球的拉和短球的快搓这两种准备。

②运用方式

快搓接发球（对搓）是慢搓技术的发展，它在旋转的基础上增加了速度，以加大回球的威胁性。

A. 如何接——把球接过去

当对方发侧下或下旋发球时，要对旋转的落点的情况有一个基本的判断。在快搓时的指导思想是争取以快来制住对方的进攻，并为自己的进攻创造机会。在处理球的侧旋和控制球的弧线上，快搓与慢搓同理。要注意球拍拍面方向随不同侧旋来球进行的调整。对于快搓接发球而言，接过去能力的培养应在慢搓在基本解决，快搓的目的应该是：

B. 如何接好——提高回球的质量

如果是稍高一些水平的对手，慢搓是控制不了对方，即使是

旋转做的不错，也很难控制住对方的攻势。所以快搓必须取而代之，在快搓接发球中，不能只准备去快搓，而应当使快搓发生在接发球不能上手之后的过程中，所以对快搓质量的要求，就不仅仅是快搓本身的技术问题了。

我们从两方面来讲解快搓接发球技术：首先是快搓质量，主要是体现在出手要快，击球的上升期，弧线要低，尽管不是摆短，但落点以不使对方有上手机会和能为下一板创造机会为原则。出手快、击球上升期的前提是判断准和步法及时到位。弧线低要求不去用球拍碰球，而是靠摩擦住球，以摩擦的寸劲“压”住球。在落点变化上，一是动作要有隐蔽性，使对方不能从你的球拍拍面方向来预知你往哪搓，如（图17-3、17-4）陈龙灿在快搓前的拍面方向是要搓斜线球，但在触球一瞬间有一个手腕动作，使球变成直线（图17-3、17-4③）。二是看对方的步法移动能力和站位情况而临机变化落点。

其次是准备上手。尽管我们常用快搓来接发球，但准备上手拉来接发球的意识不能丢。这一点是一个乒乓球练习者能否使接发球技术进步的重要因素之一。（图17-1）佩森尔正手拉快搓，是欲侧身上手不成，而迅速上步用正手快搓来控制对方；（图17-2）中的瓦尔德内尔，则更典型地体现了接发球上手拉的意识。在侧身后准备拉，回来球不出台便即刻变成正手快搓，并准备下一板上手（图17-2①）。

快搓和准备上手在快搓接发球上，有差两正负两方面的效果。正效果是如果运用得好，主动上手意识和动作会对对手产生压力，而不敢乱动和准备防拉（攻），故再转搓时，对方因准备不足，会失去抢拉（攻）的机会，尽管快搓在质量上并不算太好。负效果是如果两结合不好，勉强为之，快搓完全变成被动回接，失去控制，那么对方可以容进攻。

(5) 常见问题

- ①快搓太快, 往往出现挤球现象, 不利于对球的控制。
- ②由于出手快, 使球控制不住, 不敢摩擦, 总是碰击球。
- ③引拍幅度之大, 使动作不能迅速完成。
- ④控制不好球, 不是高, 就是下网。

(6) 纠正方法

①快搓虽然要快, 但快不一定要像打反弹球一样, 球一跳起就去搓, 只要在高点前期搓即可。

②碰球的原因, 主要是手腕发力不集中, 没有在瞬间“吃”住球。可以注意手腕的放松, 当触球时注意稍加力摩擦。

③快搓时, 可以不考虑过多引拍, 通过身分前迎来代替前挥所南非的力量。

④搓球过高或下网, 如果是判断上的问题, 则主要是球拍的角度和用力方向调节的不好。球过高时, 拍面可稍立起, 动作多向前一些; 球下网, 则球拍稍后仰一些即可。

(7) 练习方法

参见慢搓内容。

3. 推(拨)接球技术

(1) 技术范例 (图 18)

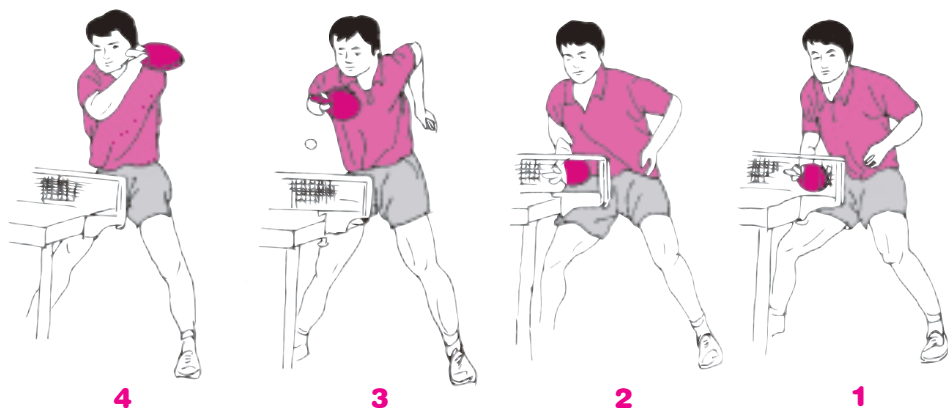


图 18-1 马琳直拍推接发球

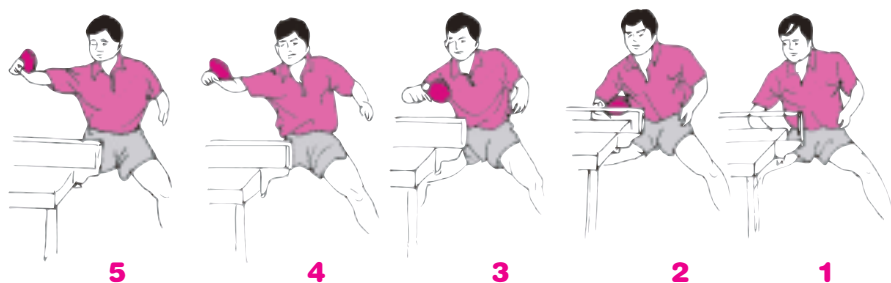


图 18-2 孔令辉横拍拨接发球

(2) 技术特点

- ①这是回击上旋球或下旋球的有效控制性技术之一。
- ②击球速度快，借力发力，有一定的突然性。
- ③落点变化和线路变化比较大。
- ④能为正手进攻制造机会，或直接得分。

(3) 制胜意识

①判断来球性质，如果可以用推（拨）来接球时，就要果断出手，以发挥推（拨）技术在速度上的优势。

②在推（拨）来球时，要明确回击的线路和落点，目的一是要控制住对方，实施即定的战术思路，二是争取直接得分。

(4) 制胜要点

①站位策略：与快搓站位基本一致。要注意的是，不能为了推挡动作而使同侧的脚放在前面，即右手持拍者不要让右脚放在前面，而应让左脚移前，起码两只脚是平行站位，这样是为了便于正手的进攻。

②运用方式

A. 如何接——把球接过去

当判断出对方不转球时，用推（拨）接比搓接更具主动性。

不推时，球拍不宜前倾，可立起来，以推下旋的方式推接，动作向前偏向上（图18-1）。拨接时，拍形可以稍前倾，利用摩擦打出适当的弧线（图18-2）。

当对方发侧上旋球时，为防止球从球台侧面出界，可以调节一下球拍的拍面方向。如果接正手发球，球拍拍面向对方右方调节，接反手发球时，球拍拍面向对方的左方调节。在球拍拍面方向调整上与搓接侧旋发球相同。

为了防止出界和回球过高，在调节球拍拍面方向时，还要注意球拍要适当前倾，以便压住弧线。球拍前倾角度的大小与对手侧上旋发球的旋转程度相关，上旋的程度越强，球拍前倾的角度越大，且挥拍动作也要多向前一些。

B.如何接好——回接球的质量

在线路落点变化方面，要有变线和压大角的意思。当推（拨）接发球时，要根据对方正反手的技术实力和步法、站位的综合情况，考虑是推直线还是推斜线大角，如对正手攻球有一定实力，但步法比较有差，且在侧身位发球正手位空当比较大时，可以采用推接直线球的策略（图19）。一般说，在技术、步法和站位3种情况中，有两种存在弱点时，便可在线路落点变化上做出决定。

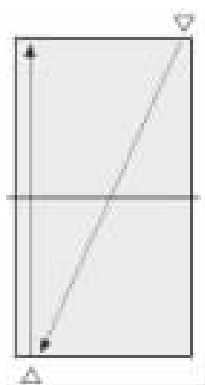


图 19

在速度变化方面，推（拨）接要体现出突然性来。这要求推出的动作要快速而且“干净”，如果推接时犹豫不决，会失去推接的突然性也就不再具有威胁。

在假动作变化方面，可于推球的一瞬间，通过手腕的变化来改来球的线路。

(5) 常见问题

①引拍时，没有根据来球性质调整球拍。如拍高或过低，球拍过于前倾和过于后仰等。

②引拍时提肘，影响了正确击球动作的完成。

③球拍拍头过翘或过垂。

④推球时拇指用力，影响了对拍面的控制。

(6) 纠正方法

①接上旋性质的来球，引拍位稍高，拍稍前倾。

②引拍时，肘关节要靠着身体侧面，不要悬空。

③手腕要对球拍适当地控制，来避免手腕过抬使球拍拍头下垂，和手腕过紧使球拍拍头上翘。

④拇指放松，注意食指用力，保证球拍面不后仰过多。

(7) 练习方法

①对推（拨）练习，练习以打回合数为主，掌握推（拨）的基本动作。

②一发一推（拨）上旋性质的球，再推（拨）不转球，摸索规律逐渐提高推（拨）接发球的能力。

③多球练习，改善和增强推（拨）技术的实战能力。

(二) 作为高级技术的接发球

在接发球的基础技术之上，是接发球的高级技术。所谓的高级，它包括两个含义：一是技术难度大，二是技术的威胁性大。接发球高级技术主要有：摆短技术、挑打技术和晃接技术。

1. 摆短接发球技术

(1) 技术范例（图 20）

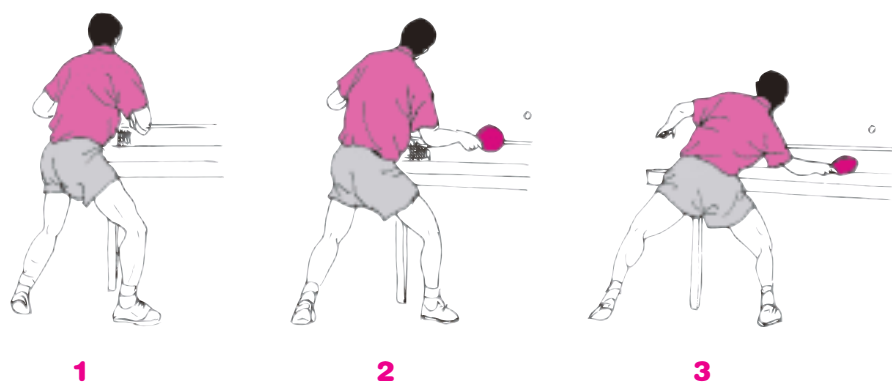


图 20-1 普里莫拉茨横拍正手位摆短

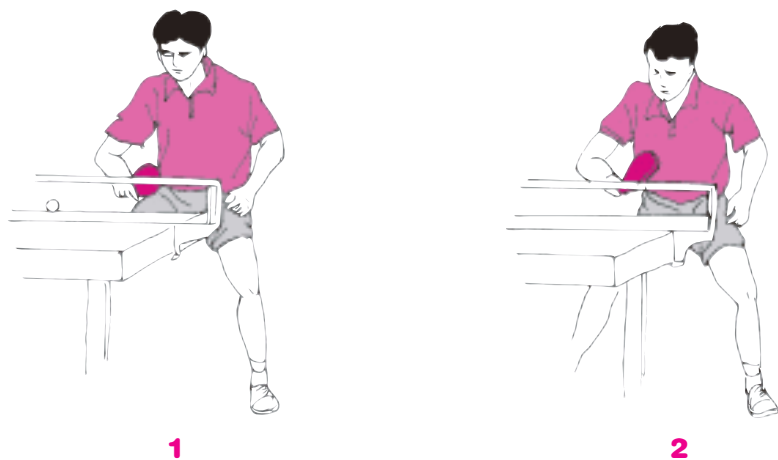
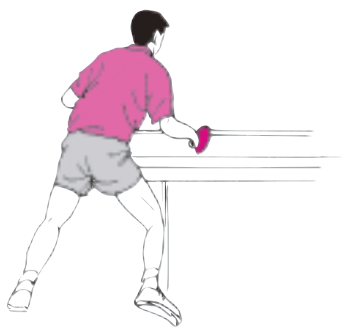


图 20-2 瓦尔德内尔横拍反手摆短



4



5



3



4

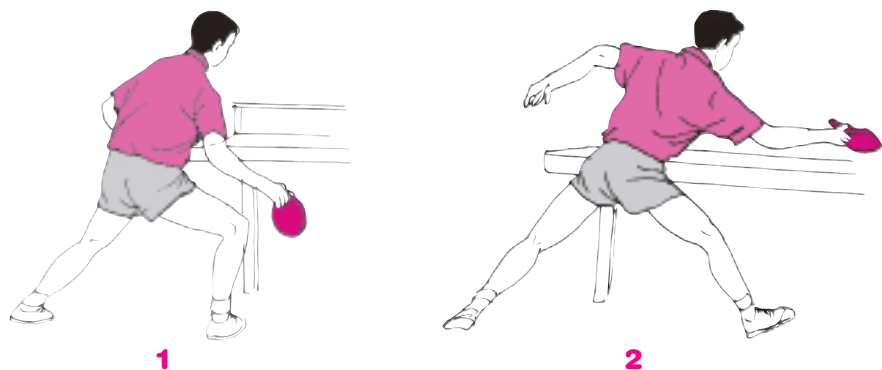


图 20-3 金泽珠直拍正手位摆短

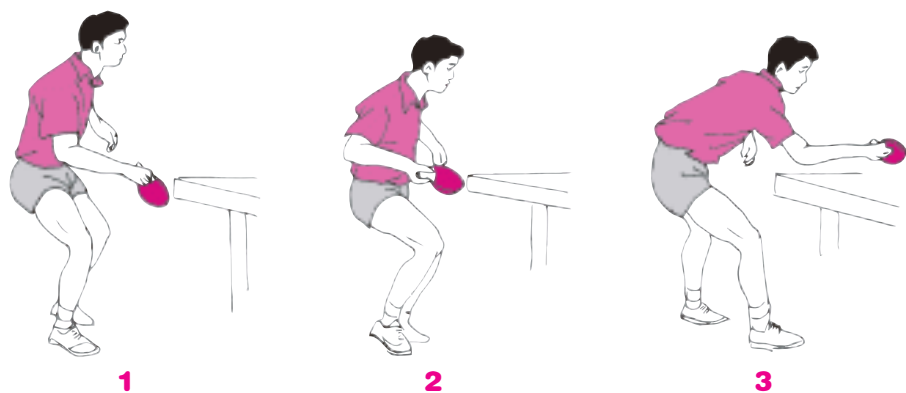
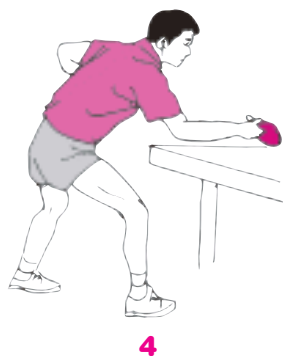
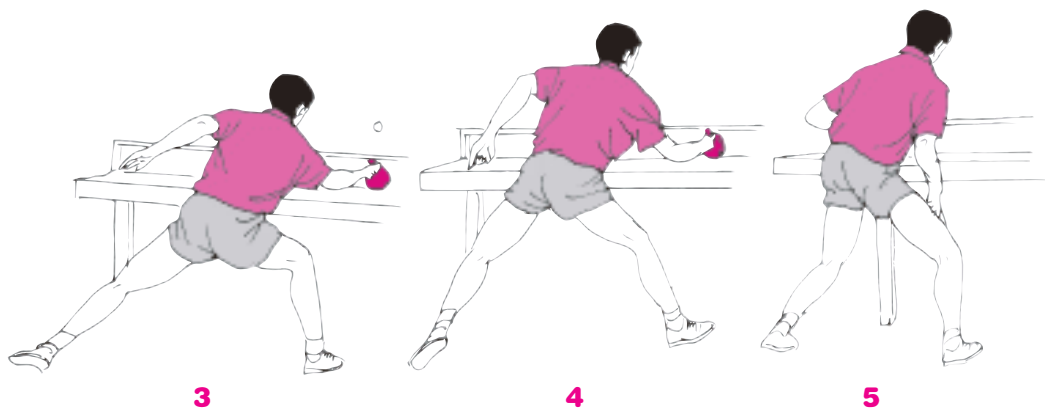


图 20-4 金泽珠直拍反手位摆短

(2) 技术特点

- ①这是对付近网下旋发球的有效技术。
- ②动作幅度小，出手快，回球短。
- ③在战术意识，摆短是节制对手发球抢攻打法的主要技术。



(3) 制胜意识

①摆短技术控制的是落点，使球不出台，以此来限制对方上手进攻。

②在摆短技术限制对方上手进攻的同时，还要为自己进攻创造条件。

(4) 制胜要点

①站位策略与快搓相同。

②动用方式

A.如何接——把球接过去

摆短球一般是回摆对方发的近网球，如果对方发的是长球，就不宜采用了。因为一是难度大，由底线球搓摆成短球不容易做好，往往会回出机会球；二是没有必要，既然已经是出台球，最好的接发球方法是抢攻。

当对方正手位或反手位的近网下旋

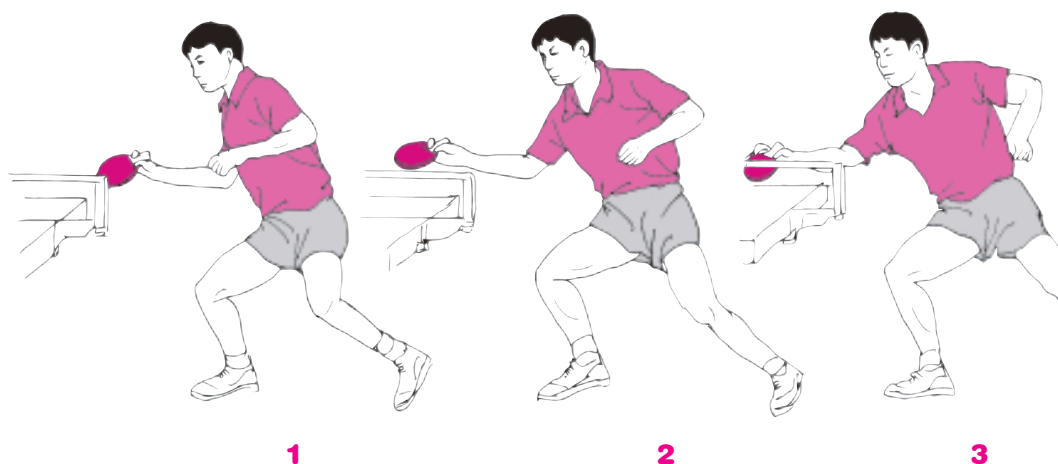


图 20-5 马琳的直拍侧身摆短

球时，右（左）脚前伸，身体前迎，手臂早进台内，拍稍后仰，用正手（反手）击球的上升期（图20-1、20-2、20-3、20-4），不可用力过大，使球回落在对台近网处。

当对方发下旋到反手位近网球时，可在同侧身用正手摆短，此时要注意右脚的前伸和球拍角度的控制（图20-5）

B.如何接好——提高回接球的质量

在线路落点变化方面，无论是正手还是反手摆短，都要根据对方正反手回接短球的能力加以选择。不回摆短球时，还可以时不时地加上劈长球，来破坏接发球的规律性，打乱对方的习惯（图21）。

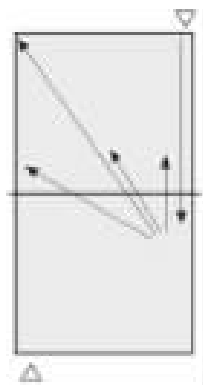
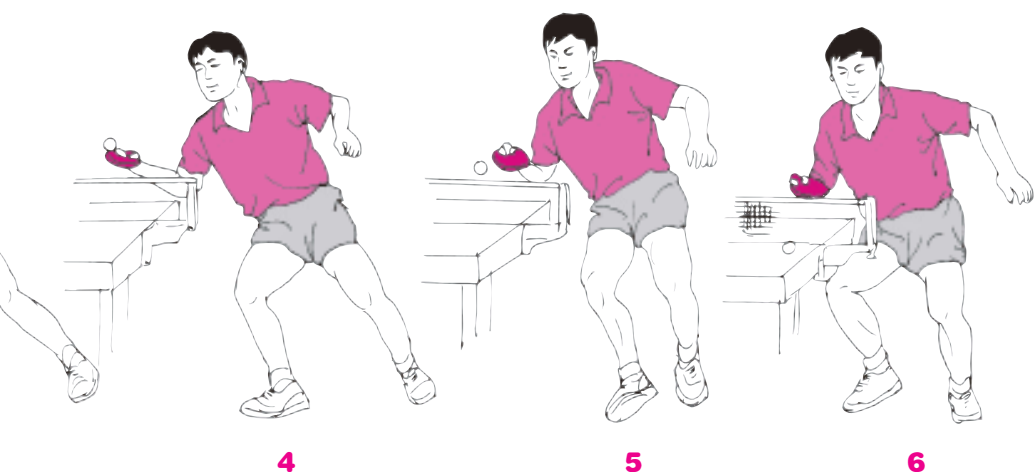


图 21



在旋转变化的方面，要尽可能地使球有较强的下旋。所以在回摆的时候，决不能去碰球，而是要快速干净地去摩擦球。此时，手腕的动作和感觉很重要。

要假动作方面，就是在球拍出手时，不要让对方看清你的意图。即不要从引拍和走位的习惯中，体现出有规律的东西，而应在引拍或拍面方向上采用“声东击西”的方法来迷惑对方。

(5) 常见问题

- ①摆短球时，不敢用力，用力则球长。
- ②击球时期偏晚，球的弧线过高。
- ③摩擦不住球，多是碰过去的。
- ④摆短球时，手伸进球台，而身体则偏后。

(6) 纠正方法

- ①控制好拍角度，使用手腕发出的巧劲。
- ②步法前移要快（右脚向前迈一步），抓住球反弹后的高点

期摩擦击球，降低制造线过网的需要。

③手腕过硬过紧也不利于摩擦，应该适当放松，让胶皮充分能“吃”住球。

④通过训练使身体随步法前迈和手臂前伸时弯腰，形成一体化动作。

(7) 练习方法

①一发一接练习。发正手位摆短和发反手位摆短，体会步法和身法的配合，以及在台内手腕的发力动作。

②两人近网全台对摆短练习。练习摆短时的控制与反控制能力。

2. 挑打接发球技术

(1) 技术范例 (图 22)

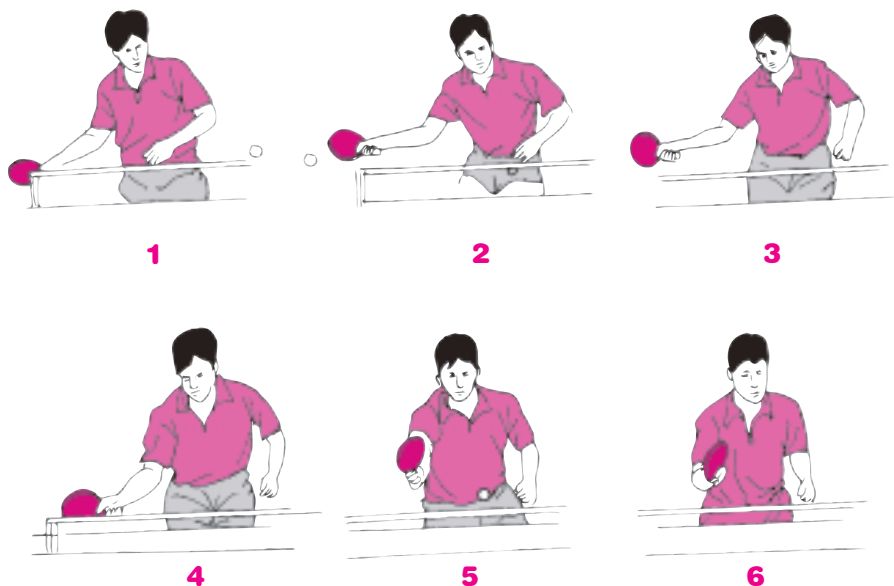
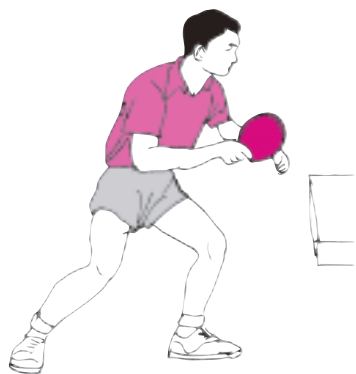
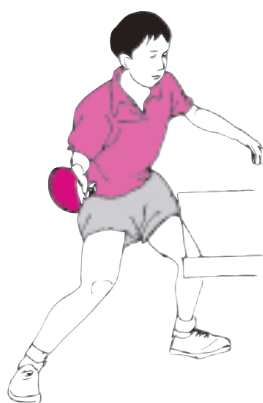


图 22-1 瓦尔德内尔横拍正手位挑打



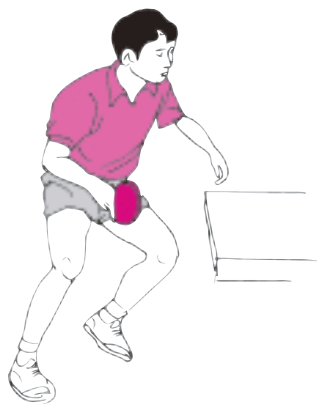
1



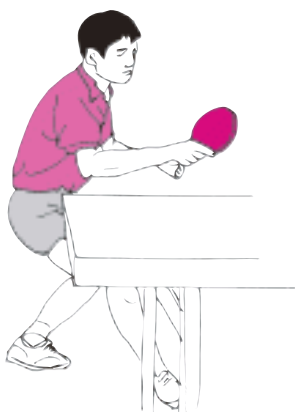
2



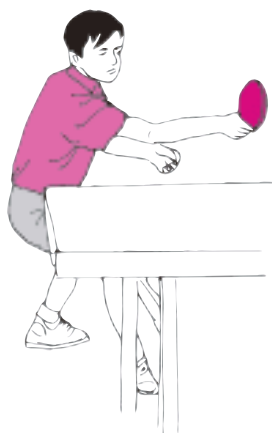
3



4



5



6

图 22-2 瓦尔德内尔正手侧身挑打

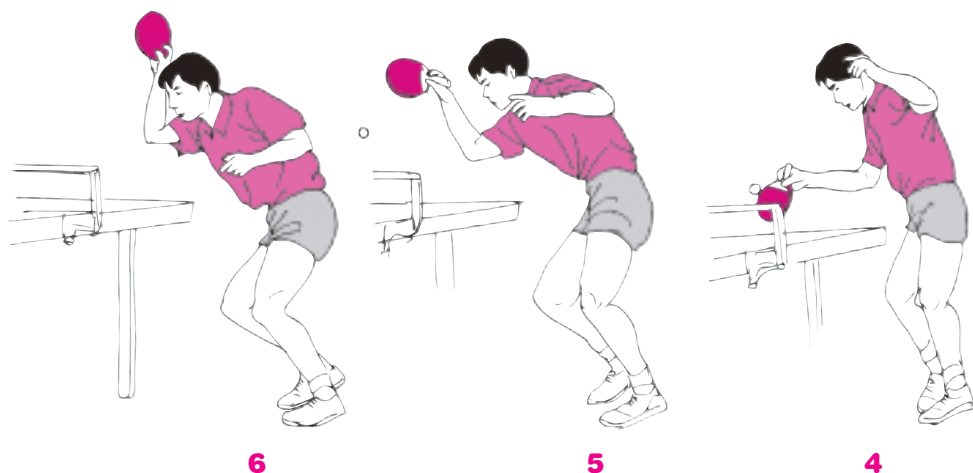


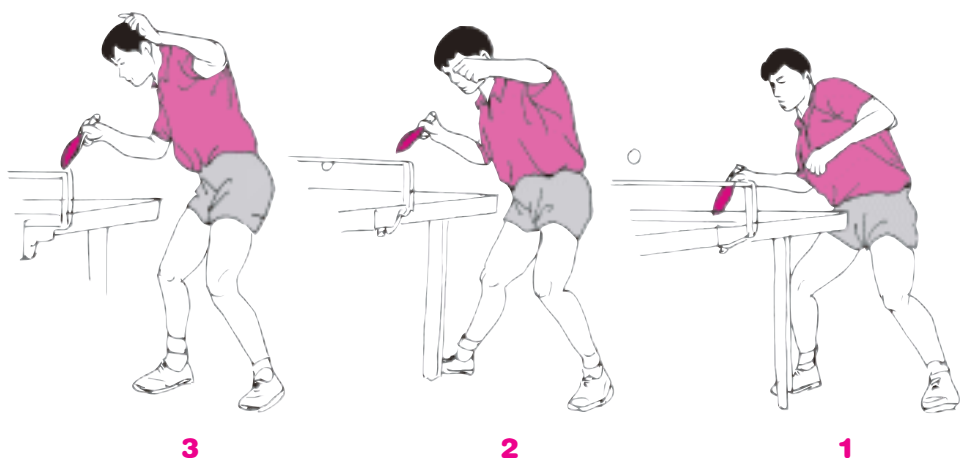
图 22-3 刘国梁直拍正手挑打

(2) 技术特点

- ①这是接近网不转发球的一项进攻技术。
- ②动作幅度小，突然性强，落点变化大。
- ③在战术意义上，挑打技术的使用对破坏对方近网发球的自信心效果显著。

(3) 制胜意识

- ①挑战技术突出的是突然性，即速度优势。运用得好可以一板得分。
- ②可以通过挑打落点，来控制对方进攻，并为下一板己方进攻创造机会。
- ③在以下旋回接发球技术为主时，使用上旋进攻的回接技术，可以打乱对方的阵脚。



(4) 制胜要点

①站位策略同快搓。

②运用方式

A.如何接——把球接过去

挑打球一般是建立在两个基本条件之上的，一个是发过来的球下旋程度不高，可以去挑打；另一个是发过来的球弧线控制的不好，比较高，容易进行挑打。

当对方发转与不转球，判断清楚来球不转时，可以进行挑打。在击球前，拍形由后仰变成直立，在打球一瞬间，挥拍由下向前上，击球的中部。当对方发侧上、下旋近网球时，挑拍可以稍前倾；挑打侧下旋时（如果弧线比较高的话），球拍要立起来一些，并注意摩擦球（图22-1、22-2、22-3）。

B.如何接好——提高回接球的质量

在线路落点变化方面，当对方侧身发球时，挑打方法的斜线

正手位，是最有威胁的，而且斜线比较长，成功的可能性比较高。如果打直线或中路，可以当减少一些力量，以保证技术的稳定性。

在速度变化方面，要充分以挥挑打的速度优势。判断清楚了，决定上手挑打时要果断。犹豫不决会导致动作迟缓，击球偏慢，使击球速度下降。

在假动作方面，可以通过先做摆短动作，然后在击球瞬间突然变成挑打，来迷惑对方，还可以通过手腕在击球瞬间的变向，使对方不易看清楚是打哪条线路。

(5) 常见问题

①挑打时，动作僵硬，往往击球下网。

②不会用各种挥拍方法和手腕力量。

③身体前迎不充分，击球点离身体太远，不能在高点期打球。

④横握拍在挑打打时，手腕地运用不够灵活。

(6) 纠正方法

①尽量使身体放松，通过步法前移来带动身体，并以此来保证手臂动作不过于紧张。

②挥拍的轨迹是由后上向前下（类似于摆短动作），在触击球瞬间，动作由下向前上挥动。

③注意步法前移，以步法带动身体前迎，使击球点尽量离身体近一些，并在高点期击球。

④持横拍挑打时，在挥拍过程中，手腕要向外撇一些，这样做是为了在击球时能够用上部的力量。

(7) 练习方法

①一发一挑打练习。体会挑打与不转发球和侧上、下旋发球的不同，手腕和前臂的发力配合动作，以及步法带动身体前迎的方法。

②多打挑打练习。强化挑打的技术动作。

3. 晃接发球技术

(1) 技术范例 (图 23)

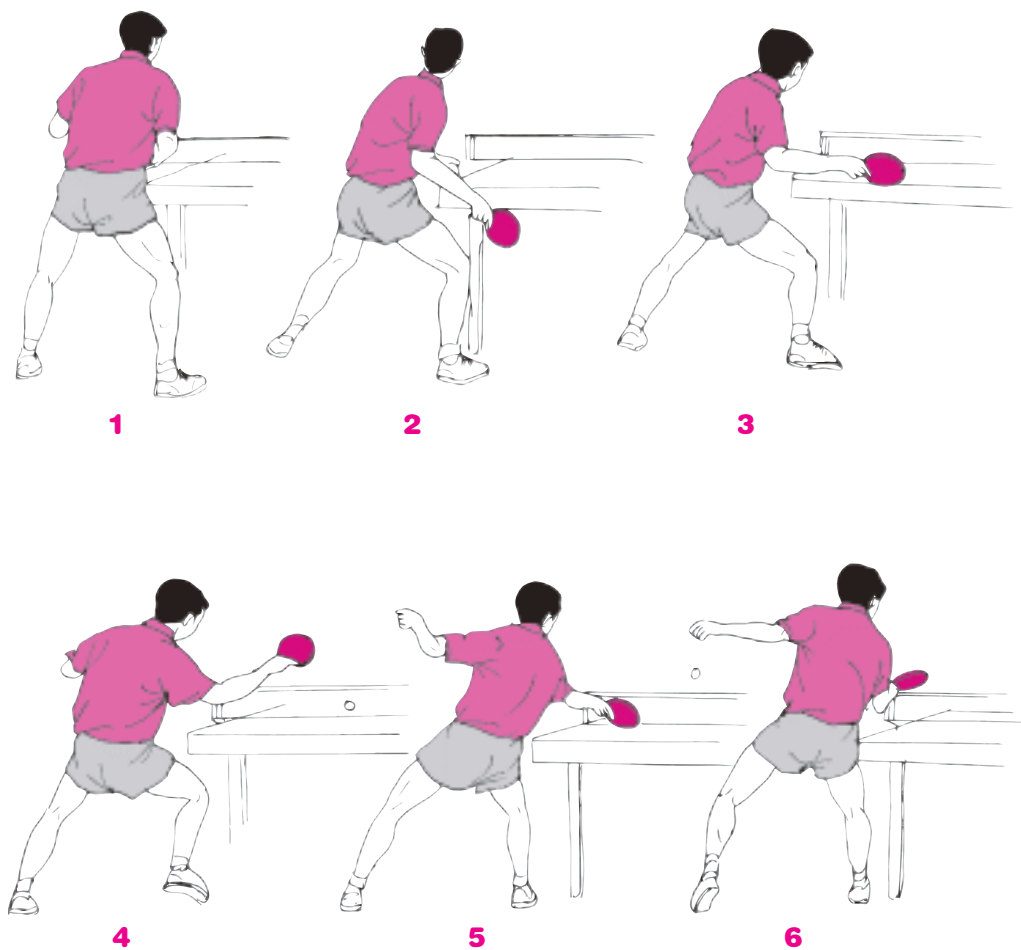


图 23-1 孔令辉横拍正手晃接

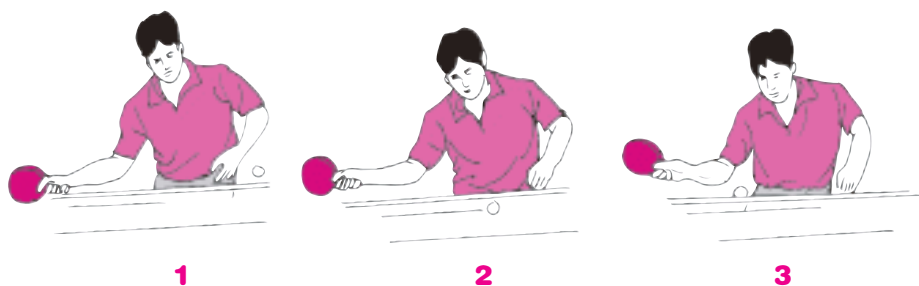


图 23-2 瓦尔德内尔横拍晃接直线

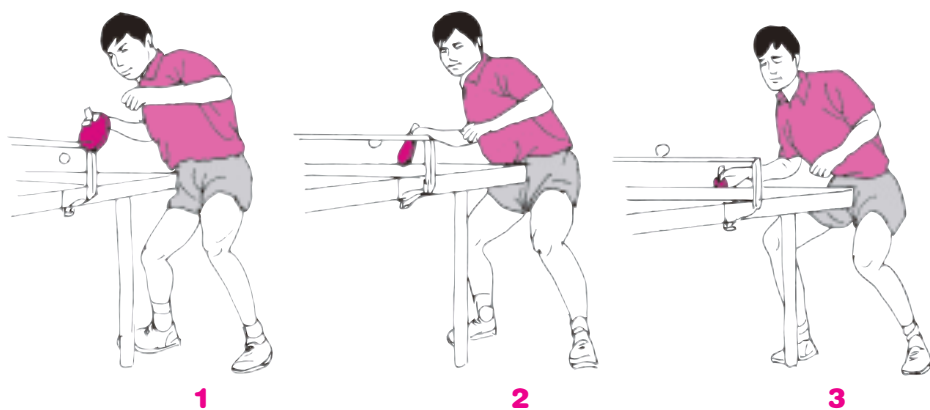
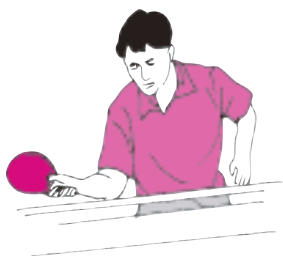


图 23-3 刘国梁直拍正手侧身晃接

(2) 技术特点

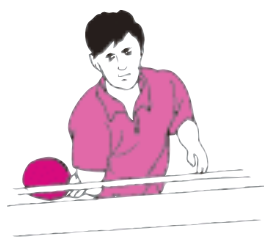
- ①在侧身位用正手或正手位带假动作搓接近网球。
- ②由于用正手晃搓影响了对方的侧身抢意识，具有极大的干扰性。
- ③侧身后对短球进行晃接，便于下一板的正手进攻。
- ④晃接技术符合积极主动的技术发展趋势，利于正手进攻。



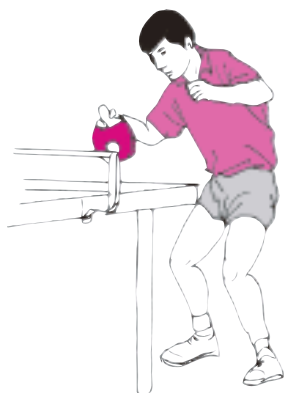
4



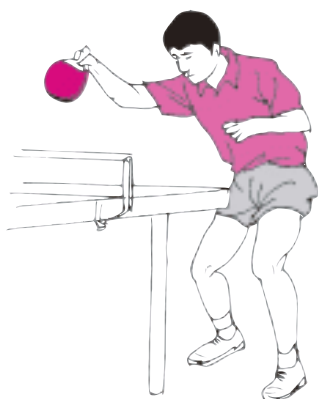
5



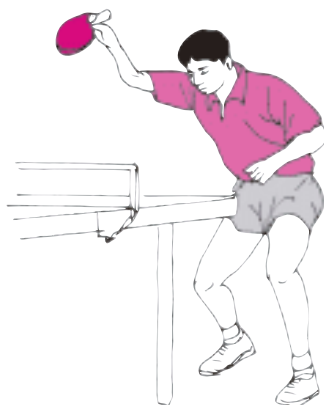
6



4



5



6

(3) 制胜意识

①利用晃接的战术干扰性对对方的发抢进行的限制，迫使对方放弃进攻的机会。

②利用晃接的侧身动作，做好除对短线进行晃接外，对出台球进行抢拉的准备。

③通过晃接的侧抹动作，改变球的下旋性质，以侧旋为主式

回接对方式回接对方反手，迫使对方不能高质量地转成上旋球，形成打相持的局面。

(4) 制胜要点

①站位策略：当对方发球后（主要是正手在侧身位的发球），随即侧身用正手晃接近网球。

②运用方式

A. 如何接——把球接过去

晃接是将反手位的近网发球，用侧身正手搓加假动作的方法回接过去的一种出现于90年代的接发球技术。

当对方发转与不转发球时，先判断清楚旋转的性质，如果是不转球，在晃接时球拍可以稍微立起一些，动作由后前侧方，做连搓带抹为主的动作，将球接至对方反手大角。如果是下旋球，球拍则稍后仰，动作多向前送，做连搓带抹以搓为主的动作。

当对方发侧上、下旋球到反手近网时，如果是侧上旋球，球拍拍面方向可以稍稍抽右调整一点，与接不转球时的动作一样，连搓带抹，以抹为主，借侧旋力将球送至对方反手大角。如果是接侧下旋球，球拍稍仰，连搓带抹，以搓为主，借侧旋力将球搓至对方反手大角（图23-1、23-2、23-3）。

B. 如何接好——提高接球的质量

在线路落点变化方面，晃接一般是回接到对方反手位，来限制对方进攻和为自己抢攻创造机会。如果这种技术的使用方式形成了规律，即失去了战术意义。这就是说，晃接技术必须和挑打、摆短、劈长结合起来使用，才可以充分发挥包括晃接在内各项接发球技术的特有效果，获得主动权。所以在线路落点变化上，把晃接和劈长（正手位直线长球）、摆短（正手位直线近网球）结合起来，才是一套高效的接发球技术。

在旋转变化方面，是接基本上是借力打力和借转制转的，它本身不依赖于旋转来取得战术效果，而是赖变化和落点控制达到

战术意图。

在假动作方面，晃接的动作首先像侧身位抢拉，然后变成摆短或是劈长技术的使用，但事实是晃接。前面的几个接发球技术，在瞬间接发球时技术动作的相似性和使用上的可能性，为晃接的使用提供了最好的战术和使用上的可能性，为晃接的使用提供了最好的战术的性掩护，它们使晃接极具欺骗性。正是因为如此，晃接技术成为当今进攻的选手的常用接发球技术。可以说晃接的假动作，就是摆短、劈长、挑打以及抢技术的变化动作。

(5) 常见问题

- ①侧身不及时，失去击球最佳时机。
- ②侧身后，步法运用不正确，动作不协调，影响晃接质量。
- ③晃接和挑打、摆短、劈长技术脱节，不具备迷惑性。

(6) 纠正方法

①侧身晃接技术运用，和抢侧身的要求一样，要求步法移动迅速，只是幅度要小一些，身体要靠近球台一些，并注意身体迫前，在球的高点期击球。

②步法运用上，先以右腿向台内前伸，右手同时进台内，身体跟进。在脚到位时，球拍也在合适球的击球点击到球。

③侧身以后必须做出和摆短、挑打或劈长三者之一相似的动作。可通过录相进行观察分析，或让同伴进行评价。

(7) 练习方法

①用多球进行一发一晃接的练习。先练接转与不转球，使几种接发球技术的动作具有相似性。固定好动作框架，再回接侧上、下旋球。

②以晃接为主，几种接发球技术混合使用的练习。

第三章 进攻技术实战运用

进攻性技术是乒乓球实战中最为重要的一项，其有效地运用是取得比赛胜利的根本保证。进攻技术在乒乓球比赛中，可能出现在第2板的接发球中（抢攻、抢拉），也可能出现在第十板的发球后抢攻（拉）中，更可能出现在相持阶段的任何时间里。

进攻技术主要指正反手的攻球技术的正反手的正手的弧圈球技术。在实战运用中，这些进攻技术会受到对方在线路、落点、旋转等因素上的控制，如何克服控制实施卓有成效的攻击，是我们将讨论的问题。

在实战中，进攻技术完全不同于练习中的一点攻球训练，所有的进攻技术都要在移动动作的不断调整中完成。移动和动作的不断调整中完成的进攻技术，意味着如下几个因素：一是每球都必须作判断（落点、线路、旋转、速度、弧线）；二是每次击球都不是单纯重复性的动作；三是每次击球都要对进攻技术的整体进行调节，以适应不同性性质的来球；四是保持基本动作的稳定性和还原能力；五是正确地完成进攻任务。

一、作为主力技术的进攻

主力进攻技术，是指比赛中最常用的进攻方法。作为主力技术的进攻，包括正反手攻技术和正反手弧圈球技术。

(一) 正手攻球技术

1. 技术特点

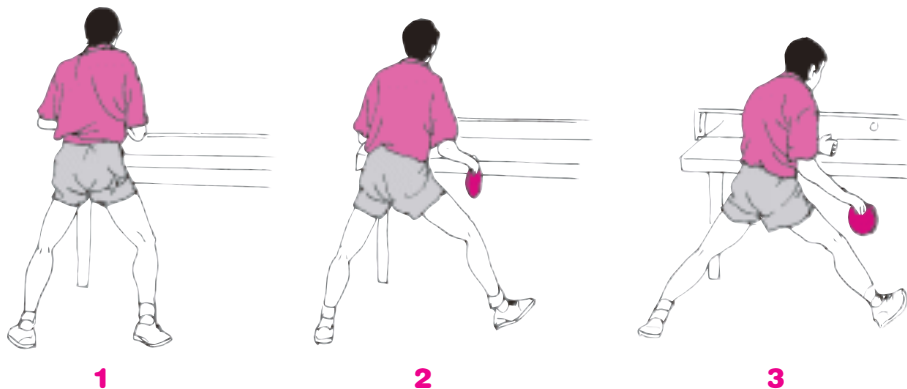
- (1) 近台时，动作快，突然性强，以速度和落点取胜。
- (2) 中远台时，动作大，力量强，以力量取胜。

2. 制胜意识

- (1) 为寻找上手进攻的机会，以挥速度的优势，做好对球的控制，无论是发球还是接发球，目的都是迫使对方回出机会球。
- (2) 围绕着攻球技术，组织起针对对方弱点的进攻战术体系，在对方薄弱环节上获得机会。
- (3) 尽量以挥自己擅长的正手攻球技术，如侧身位攻或战术体系，以扬长避短。

3. 攻球技术实例分析

- (1) 攻球技术实例分析（图 24）



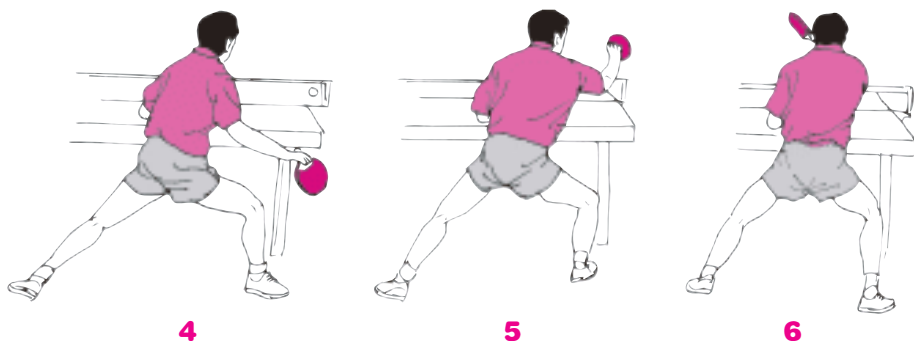


图 24 直拍跨步正手攻球

①运用条件

- A.当对方推挡变线到正手位且角度不大时。
- B.当自己的站位在左半台，且没有做身攻的步法移动时。
- C.当自己主动控制，迫使对方变直线时。

②运用方法

- A.在站位于左半台时，用推挡控制，伺机在正手进攻。
- B.步法移动的方法是左脚蹬地，右脚向侧跨出一大步并引拍，在脚跟着地后（图中24③）挥拍击球（图24⑤）。
- C.引拍的距离不宜过大，移步时注意转腰动作（图24③）。打直线时，击球点时间稍晚一些，在身体的侧面。打斜线时，击球时间稍提前一些，击球点在身体的侧面偏前。

③常见问题

- A.跨步时幅度不够，蹬地力量不充分。
- B.跨步时没有做必要的转腰动作，且引拍过大，往往失去较好的击球时机。
- C.手法和步法配合不好，往往在右脚落地之前，先行击球，同时也使身体失去了平衡。

④纠正方法

A.进行跨步步法练习，体会左脚蹬地，右脚向侧面跨出的动作。

B.配合转腰动作和手法，使脚移、腰转和手动三者协调起来。

C.适当进行快速跳跃练习，如快速跳绳练习等，以提高髋关节的爆发力。

⑤练习方法

A.两人一点对两点的左推右攻练习。先练有规律的定点球，体会步法的跨步和手法的击球配合动作。再练习无规律的不定点球，练习判断和突然有蹬地起能力。

B.多球练习左推右攻。强化技术，促使技术的动力定型。

(2) 直拍正手位交叉步攻球技术

①技术范例（图25）

②运用条件

A.当准备侧身，对方突然推变正手位时。

B.当对方是左手持拍，推中突变正手位大角度时。

C.当自己被对方压手大角度后，随即变正手位时。

③运用方法

A.站位偏左半台时，回正手位球的距离比较远，必须采用交叉步的方法来保证击球点位置合理。

B.步法移动的方法是左脚蹬地，并向右脚前做交叉（图25②、⑤），在左脚踏地后，右脚迅速向右后移动，协助左脚支撑身体，并使步法还原（图25⑥、⑦）。

C.步法移动时，转腰并引拍（图25②—④），在左脚交叉落地时，挥拍击球（图25⑤）。

D.击球线路是打直线，还是打斜线，方法都与正手位跨步攻球技术相同。

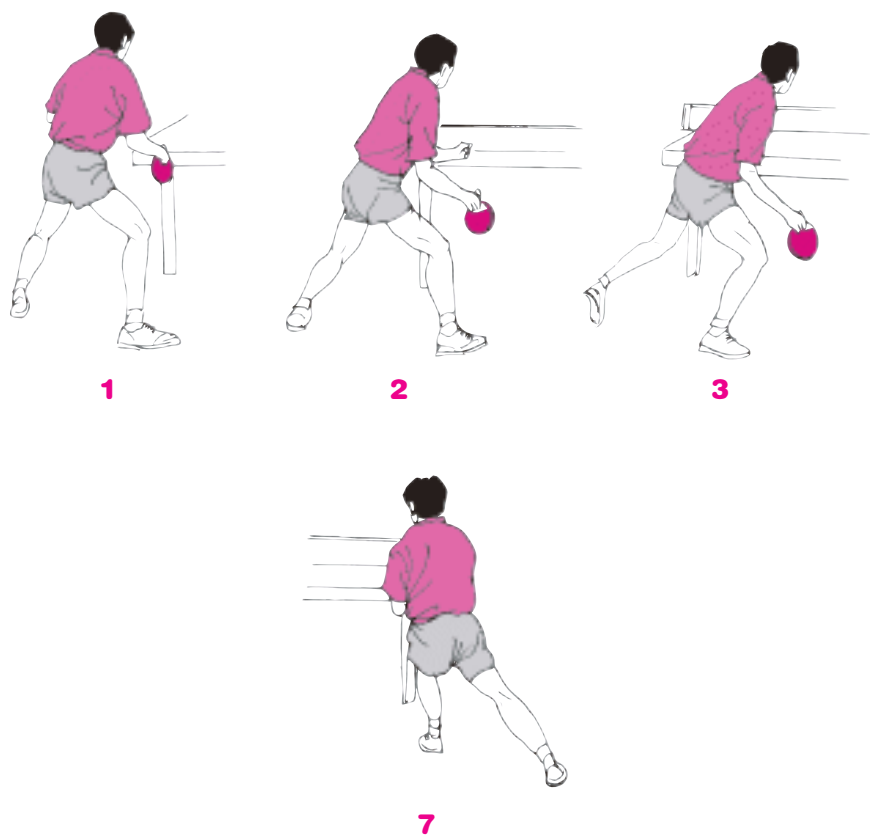
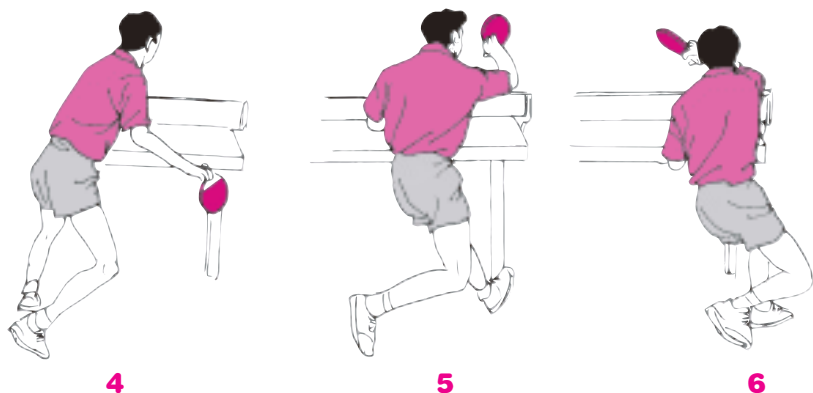


图 25 直拍交叉步正手攻球

④常见问题

A. 做交叉移动时，由于蹬地力量不够，致使交叉步做不出来，打不到球。

B. 手法和步法配合不协调。主要表现在左脚前叉——落地时，挥拍击球上。



C.移动步法时，不转腰和转腰过度的现象都存在。

⑤纠正方法

A.徒走练习交叉步的跑动。体会蹬地和左脚的前交叉动作。

B.进行手脚配合的协调性练习，默念“蹬→转（腰）引（拍）→落（左脚）打（击球）”的口诀，对动作练习进行暗示。

⑥练习方法

A.一对一进行推一侧一扑练习。即一人在左半台推，一人推一拍，侧身攻一拍，然后用交叉步扑正手位攻一拍。先有规律点练，再无规律不定点练习。

B.多球打推一侧一扑练习，以增加练习的强度和密度。

(3) 直拍正手侧身攻技术

①技术范例 (图26)



图 26 刘国梁的直拍侧身攻

②运用条件

A. 当对推或对搓和接发球过程中，对方推或搓斜线时控制失误，出现机会球（球长、速度慢、弧线较高等）时。

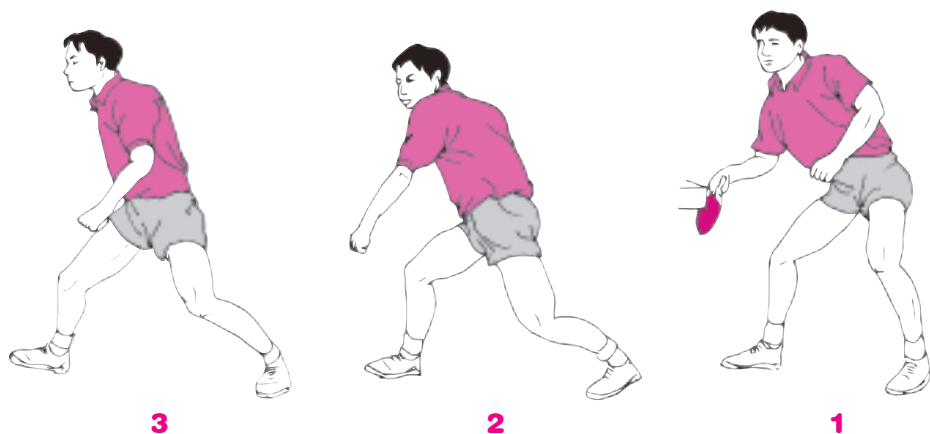
B. 当主动进行推或搓的控制，压住对方反手大角球，迫使对方回击时变线和摆短困难。

C. 当出于战术需要，积极主动加强进攻时。

③运用方法

A. 如果正手攻比较好，又欲更多发挥侧身攻的技术优势，在站位上可以稍偏左台角一些，以利于快速侧身。

B. 侧身时，右脚蹬地，左脚向侧前方迈一步并向右转体，发力大小与转体幅度成正比（图26②、③），引拍至体侧。如果是打下旋球，球拍可以稍立起，引拍位置稍低一些。如果是打上旋球，球拍角度可稍前倾一些，引拍位置可稍高一些。



C.如果要打斜线，击球时间可以稍晚一些（在身体侧）或击球时间不变，球拍拍而向外稍撇一此些。如果要打直线，击球时间可早一些（在身体侧前方），或击球的时间不变，球拍拍面向内稍扣一些。

④常见问题

A.侧身过早或有明显的预动动作，被对方发现，而失去侧身攻有机会。B.为侧身攻创造条件的控制球打的不够严谨，如在旋转变、落点变化和速度变化上做的不积极主动等。

C.侧身步法慢或侧的位置不合理，影响进攻质量。

D.侧身攻只会打一条件线（或直线或斜线）。

⑤纠正方法

A.侧身时机的把握有两点很关键，一是对球的控制，如果是搓或推对方的反手大角度，而且球有速度或有旋转变，对手

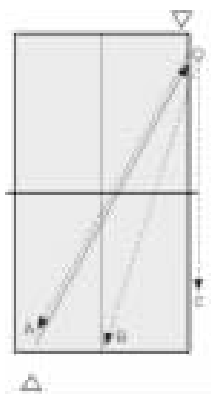


图 27

忙于回接时，可以预见到可能回接的大致范围，即这个范围基本上因为你的控制而被限定（图27）。对方回接范围基本上在A和B两点之间。由于已失去最佳击球时间，如果搓推直线C，失误的可能性很大，对方一般不敢冒险。二是在侧身前，眼睛盯住对方球拍触球瞬间的拍形变化，一旦碰球后，便可决定是否侧身，而不要等到球已过网时再做决定。这是一个判断上的习惯，多注意可以培养出来。

B.步法移动不熟练和腿部力量不够，都会导致侧身慢和位置不对，可以进行专门的侧身移步和速度力量练习来解决。

⑥练习方法

A.一推一侧身练习。即在两人对推中，一个人推一板后侧身攻一板，有规律地依次进行。

B.对推中抢身练习。即在两人时推过程中，两个人都可以伺机进行侧身抢攻。主要训练观察对方触球后进行侧身攻的时机把握。

C.对推中以控制来抢侧身攻练习。即在对推中，一方能侧身抢攻时，要有意识加力推和压反手大角，培养主动制造机会意识。

D.上述三种推、侧身攻的练习方法和要求，也适用于对搓中的一搓一侧身攻，对搓中的抢侧身攻，和对搓中的主动控制后的抢侧身攻。

(4) 反手攻球技术

①技术范例 (图28)

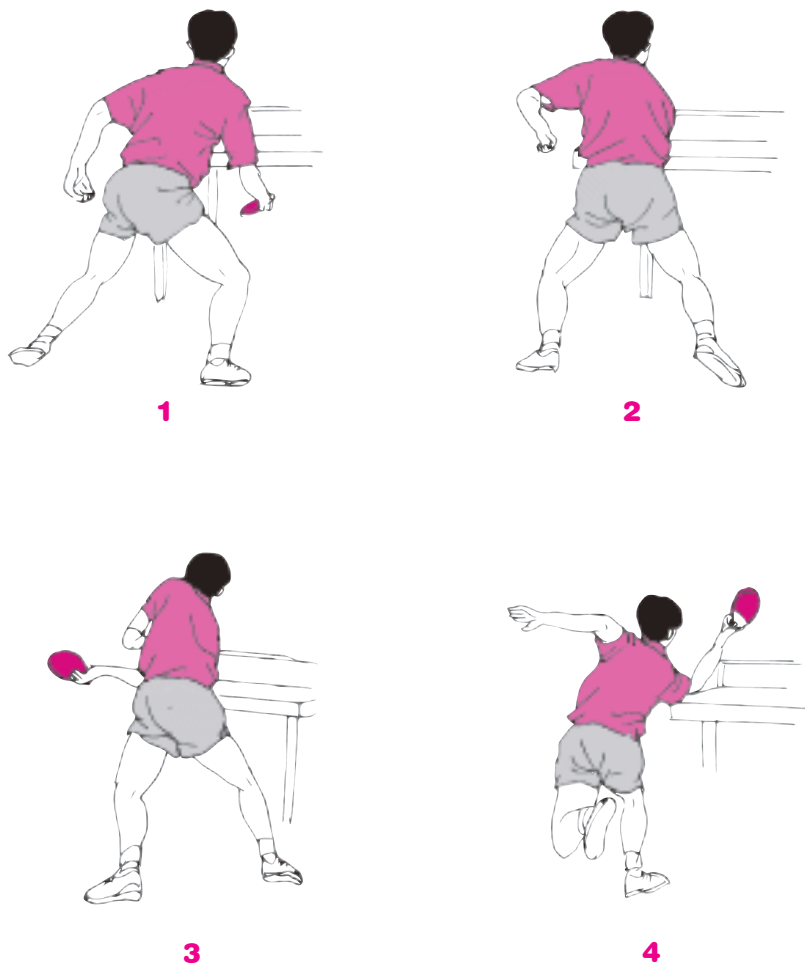


图 28-1 刘南奎直拍扑正手后转反手攻

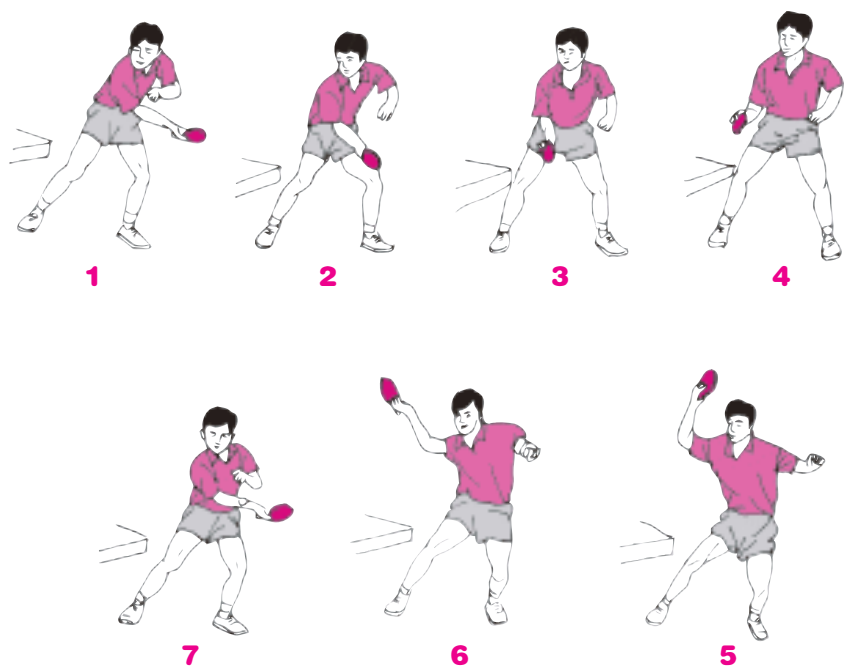


图 28-2 金泽珠直拍反手攻

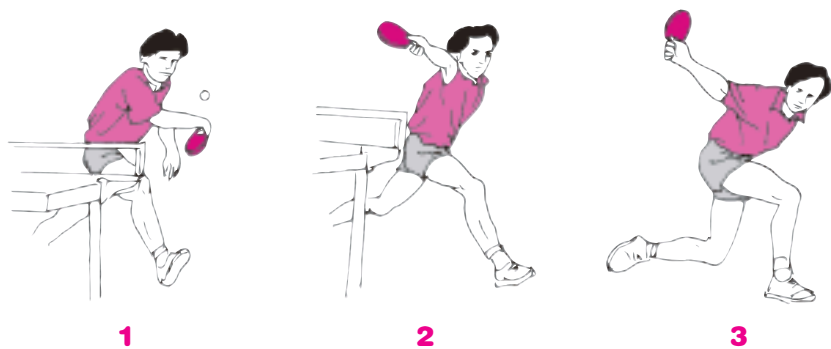


图 28-3 佩尔森横拍扑正手后转反手攻

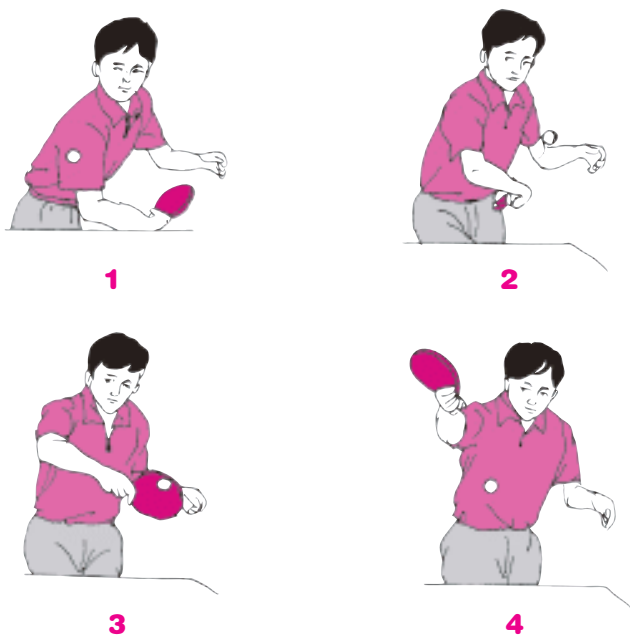


图 28-4 横拍反手攻

②运用条件

A.当扑正手攻后，反手位形成空挡时，在对手回反手位时球时，采用反手技术（图28-1、28-3）。

B.当对推或搓时，反手位出现机会球，且侧身攻来不及，可以运用反手攻（图28-2、28-4）。

③运用方法

A.在回反手位采用反手攻时，身体向左前方随蹬地前迎，右肩向下沉，通过转腰使肩对向并引拍，击球的高点期或下降前期。击球时注意向前上方用力。

B.注意拍形调整，以及控制好弧线。反手攻发力不应过大，以成功效高为主要目的。

④常见问题

A.步法移动不到位，失去击球点，而出现不能发力打球的挑球现象。

B.球拍拍面压不住，多数时间击球出界。

⑤纠正方法

A.先用步法找好击球点，再击球，而不能相反。

B.注意沉肩动作，以帮助拍面保持适度前倾。

⑥练习方法

A.一推一反手攻练习。目的是练习反手基本发力顺序和掌握击球时机，在定点上反复练习，体会要领。

B.两面攻练习。结合跨步和小并步进行移动中反复练习。两面攻练习的重点可以放在反手攻上，体会用步法为反手攻抢位的概念和移动中脚和腰的配合协调用力。

(5) 直拍反手技术

①技术范例（图29）

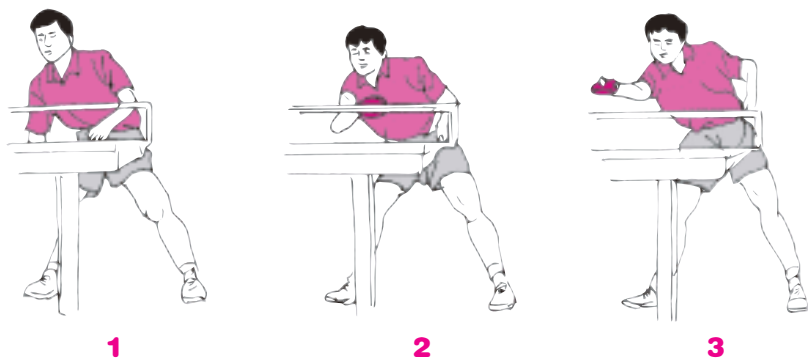


图 29 刘国梁直拍反打

②运用条件

A.当形成对攻时，球到反手位，可以不用推和反手攻，而采用直拍反面打的技术。

B.当对方拉球到反手位时，可以用反打的方法回击。

C.当对推、摆短出现机会球时，可以采用反打。

③运用方法

A.为发挥反打技术上的突然性，可在对搓或对攻中，尽可能地使用，同时也弥补了直拍反手位推挡缺乏进攻性的弱点。

B.反打时，站位靠近球台，沉肩坠肘，以便保持球拍有一个合适的击球面。

④常见问题

A.直拍反打动作，最大的问题是球拍前压过多，使迎击面减小。

B.手腕过于僵硬，影响动作的连贯性。

⑤纠正方法

A.注意调整握拍方法，使拍柄稍向拇指侧移，并以拇指来压拍。

B.反打时，因食指挡住球拍立起，往往使手腕肌肉变得紧张，此时可适当放开一些食指，少压拍。

⑥练习方法

A.一推一反打练习。类似于反手攻练习的要求。体会击球动作的要领和提高连续攻能力。

B.多球练习。用于掌握和改进动作。

(6) 正手打半高球技术

①技术范例 (图30)

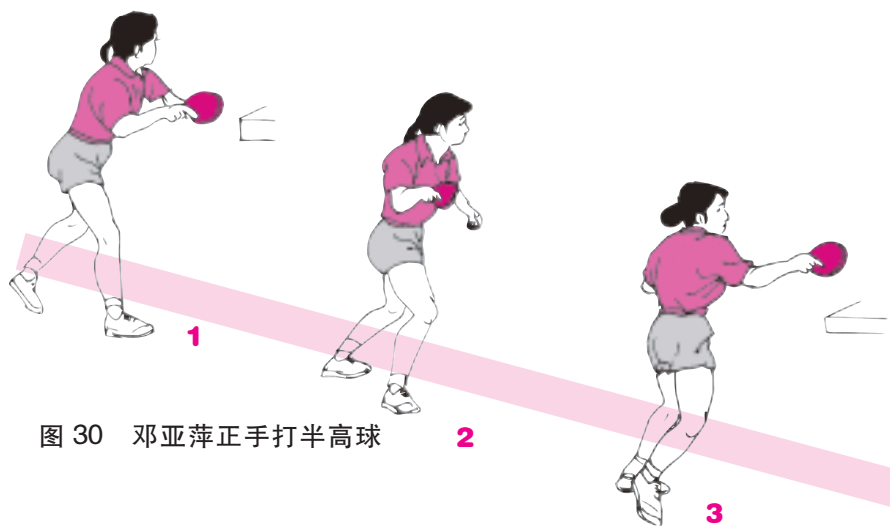


图 30 邓亚萍正手打半高球

②运用条件

A.当对手被控制后或被进攻后回出半高球时。

B.对方被迫击出半高球时。

③运用方法

A.在控制球或连续对攻过程中，要迫使对方回出半高球或高球，并时刻准备打半高球。

B.步法移动要快速，抓住战机发力进攻。

C.在打半高球或高球时，对方一般处于防守状态，此时要注意的问题是要以打对方反手位为主，尽量不要使对方在中远台防守时，有正手反攻的机会。如果对方试图侧身时，则可改打正手位。

④常见问题A.技术性问题，多是出手时球拍太低。尤其当对手用拉上旋放高球时，容易打出界。

B.战术性问题，多是不盯住对手的反手打，随意变线导致被反击。

C.过于用全力打，却缺乏力量和节奏的变化。

⑤纠正方法

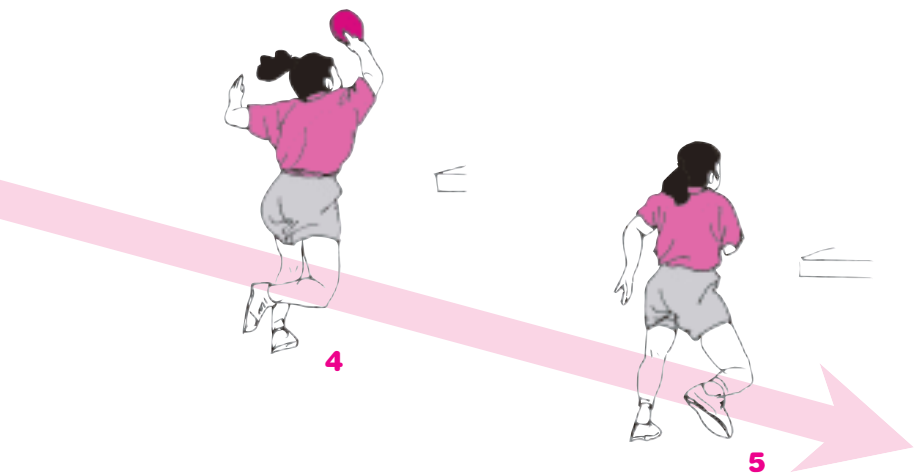
A.根据来球高低和旋转调节引拍和球拍角度。

B.牢记盯住对方反手位打，因为反手的反击能力不强。

C.在打稳的基础上打狠。

⑥练习方法

A.用多球练习打半高球。目的是学会全身发力。



B.一人放半高球，一人打半高球练习。

(二) 正反手拉弧圈球技术

1. 技术特点

- (1) 它是目前最流行的进攻性技术。
- (2) 较好地速度把速度和旋转结合在一起。
- (3) 不仅适用于前3板，也适用于打相持。

2. 制胜意识

(1) 充分利用弧圈球技术对各种旋转的适应性, 积极创造上手拉的机会。

(2) 明确正手弧圈球为主体的进攻技术体系, 或是以反手弧圈球为主体的进攻技术体系。

(3) 注意处理弧圈球技术和其它技术的衔接, 突出弧圈球的使用。

3. 弧圈球技术实例分析

(1) 正手位并步拉弧圈球技术

①技术范例 (图31)

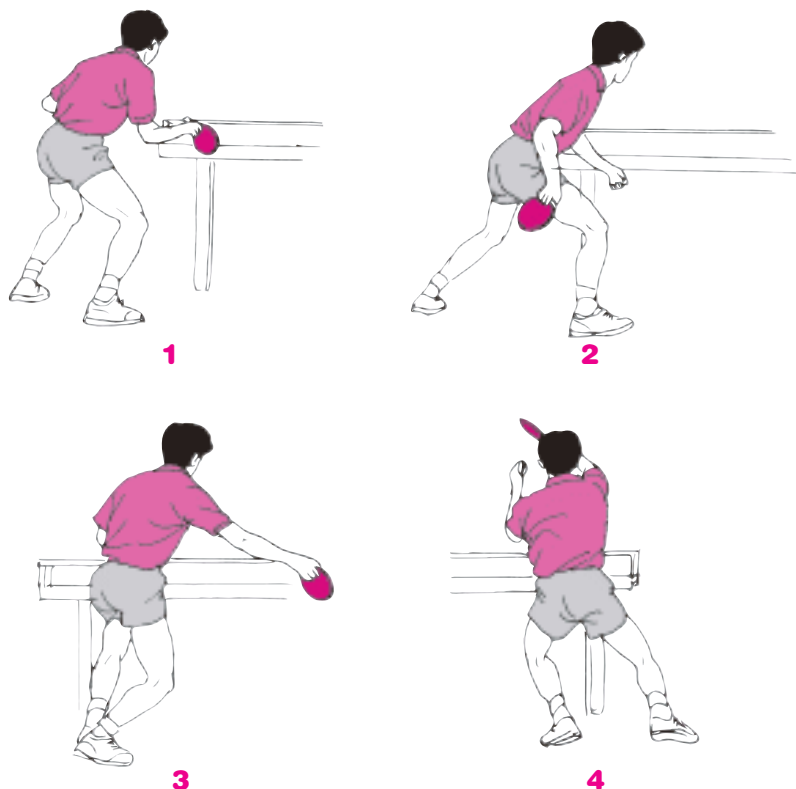


图 31-1 直拍并步抢拉

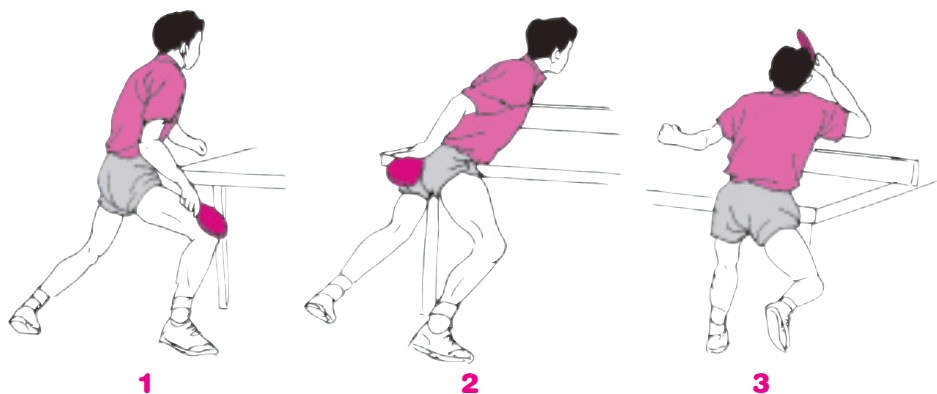


图 31-2 横拍并步抢拉

②运用条件

A.当对方搓或推正手位直线，且角度不大时，直拍反胶选手可以用拉弧圈技术还击。

B.正手位直线用并步方法，是为了便于用上身体和腿部的力量，来加大弧圈球的力量和旋转。

C.当自己主动控制对方，迫使对方被动变线时。

③运用方法

A.弧圈技术打法的选手，因长于打下旋球，故可以用搓球技术控制对方，制造正手拉的机会。

B.如果对方侧身位进攻能力差，则可坚持打搓拉战术，在对搓中等待机会。

C.看清变线球的性质，注意右脚蹬地时的转腰引拍动作（图31②），根据需要发力的大小和来球是上旋或下旋的性质，决定转腰引拍的幅度。如要发力，或针对下旋来球，一般转腰引拍要大一些，反之则小。

D.并步的时候，即左脚开始做支撑时，挥拍拉球，并在这个时间选择好回接的线路（图中31③）。

④常见问题

A.对对手变直线准备不充分，匆忙上手拉球，造成人不到位，发不出力，动作变形，失误率高。

B.消极等对方变正手拉直线，没有主动控制对方，制造正手位拉球机会的意识。

C.步法和手法在配合上不协调，腿和腰部的发不出力，拉球发飘。

⑤纠正方法

A.培养搓和推的控制意识，通过落点线路和速度旋转来迫使对方变线。

B.增强盯球意识，学会在拍触球一瞬间作出判断的能力。

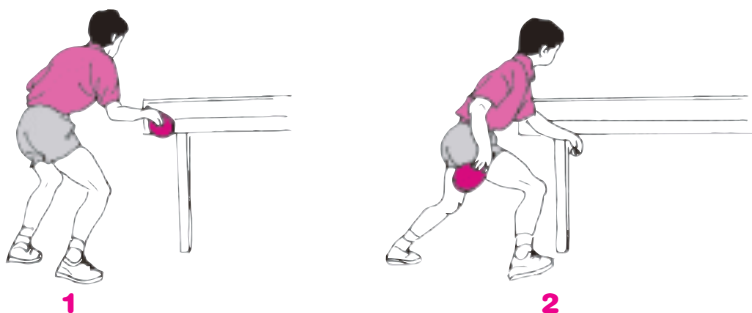
C.以步法带手法，做到脚到手到，而不是手到脚到。牢记步法为先的原则。

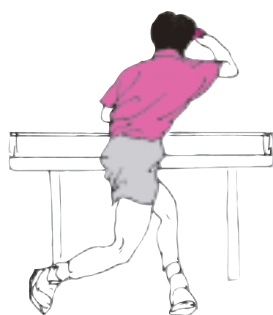
⑥练习方法

A.一推一左推右拉练习。即一人推一人进行定点的左推右拉练习。先练定点再练不定点。目的是提高步法移动和手法运用的配合，提高在移动中正手拉球的成功率。

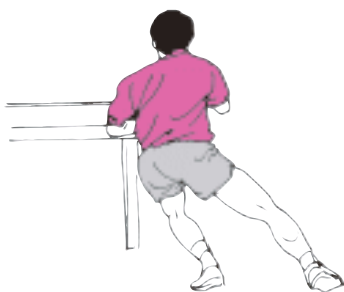
(2) 正手位交叉步拉弧圈球技术

①技术范例 (图32)



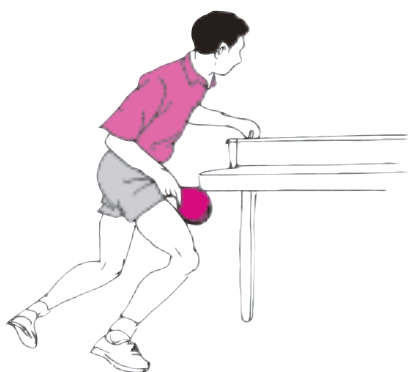


3

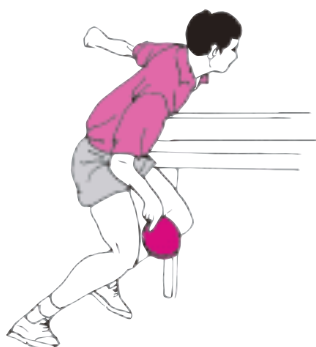


4

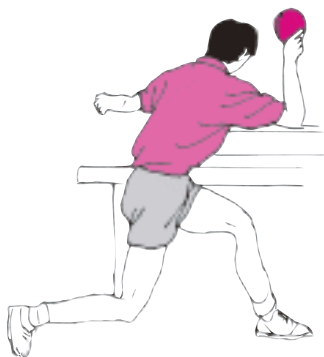
图 32-1 直拍交叉步正手拉



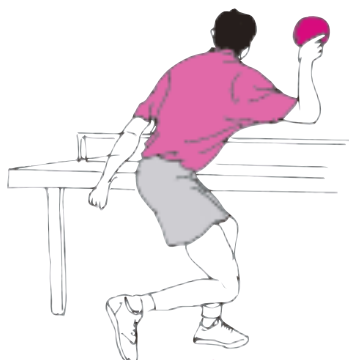
1



2



3



4

图 32-2 横拍交叉步正手拉

②运用条件

- A.当站位偏左半台或准备侧身时，对方变直线大角度。
- B.当对方是左手持拍，在推或搓中变正手位时，
- C.当自己在控制球过程中处于被动状态，对方此时变直线正手拉时。

③运用方法

- A.运用交叉步跑动距离大的特点来解决正手大角度的来球。
- B.在步法移动中，左脚蹬地要充分，并注意来球的速度和角度，不要因用力不够而身体不到位，也不要因用力过大而使身体跑过位。手法和步法配合的关键在（图32③）有所体现，即在左脚交叉落地时完成挥拍击球。

C.拉上旋球时，引拍位置高一些，球拍前倾一些；拉下旋球时，引拍位置要低一些（通过降低身体姿势来实现），球拍稍立起一些。线路的选择，可以通过击球时间或拍面方向变化来实现。

④常见问题

- A.如果侧身过早、过大，正手位交叉步拉弧圈球时，步法很难到位。
- B.扑正手位时，身体位置过低，以致于很难发挥腿和腰的力量，也难以做出完整的拉球动作。
- C.只能拉直线或中路，拉不出斜线球。

⑤纠正方法

- A.在意识中不要对拉弧圈球技术夸大，认为要非常用力才行。这个想法会导致移动和引拍动作过于夸张，行动不敏捷迅速。其实，动作放松和紧凑才是关键。
- B.由于腿部力量不足，加之跨步幅度过大，会造成身体位置过低，所以要注意调整步法的幅度。
- C.拉不出斜线球，是因为击球点过晚。步法要快，要抢拉最

佳击球时间。如果能于身体侧前方击球，就可以拉出斜线来。

⑥纠正方法

A.推侧扑练习。一人推，一推定点打推、侧、扑练习。或一人搓一打搓、侧、扑练习。目的是学习扑正手的步法和跑位方法，并掌握动作要领。

B.接扑练习。一人发球，一个侧身搓接后，扑正手拉下旋球。目的是体会扑正手拉下旋与拉上旋球的区别。

C.多球练习。反复扑正手位做交叉步拉球练习。

(3) 侧身位抢冲

①技术范例（图33）

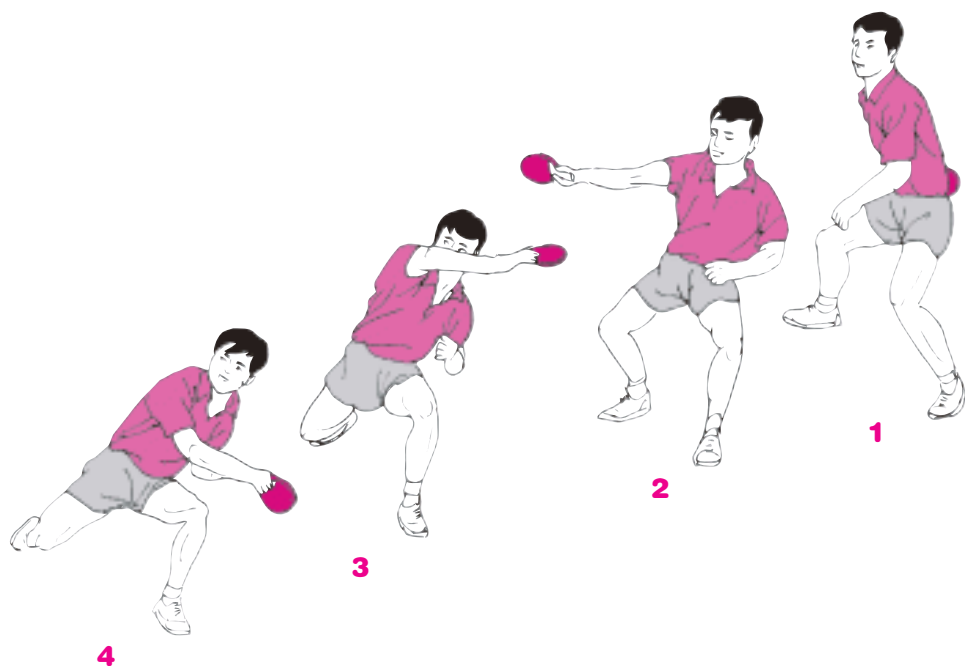


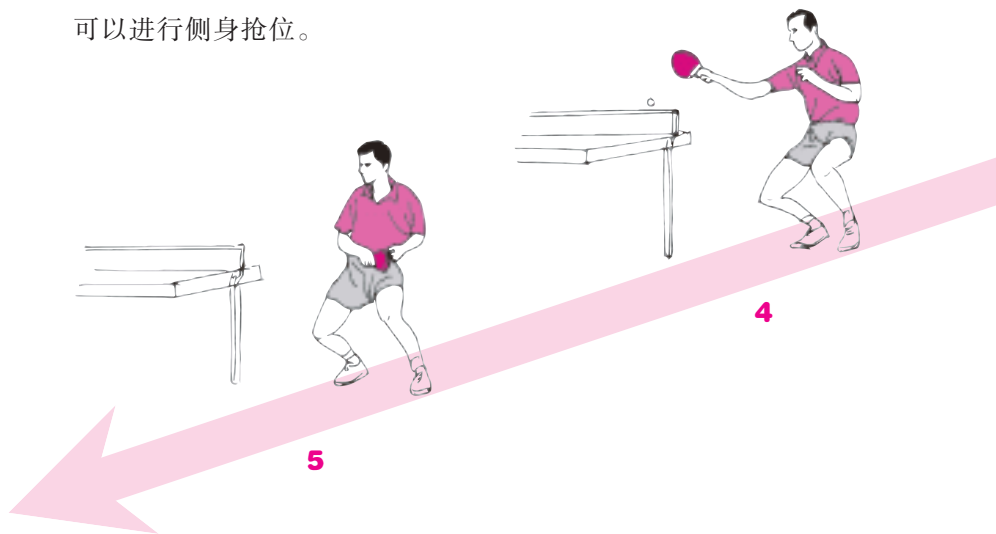
图 33-1 金泽珠直拍正手侧身冲

②运用条件

A. 当在接发球推（拨）和搓球中，在斜线上出现了机会球，即可侧身抢拉弧圈球。

B. 由于主动控制对手，制造出侧身抢拉的机会。

C. 侧身位正手发球后，可以进行侧身抢位。



③运用方法

A. 站位偏左半台，在位置上便于进行抢侧身。

B. 步法移动中，对来球的角度要有判断，作到侧身位置适度。

C. 注意区别拉上、下旋的引拍位置和拍面角度。

D. 由于侧身拉，正手位让出的空间比较大，要注意拉球后身体的迅速还原。

④常见问题

A. 身体向侧移动过多，向前不够，导致拉球质量下降，对对

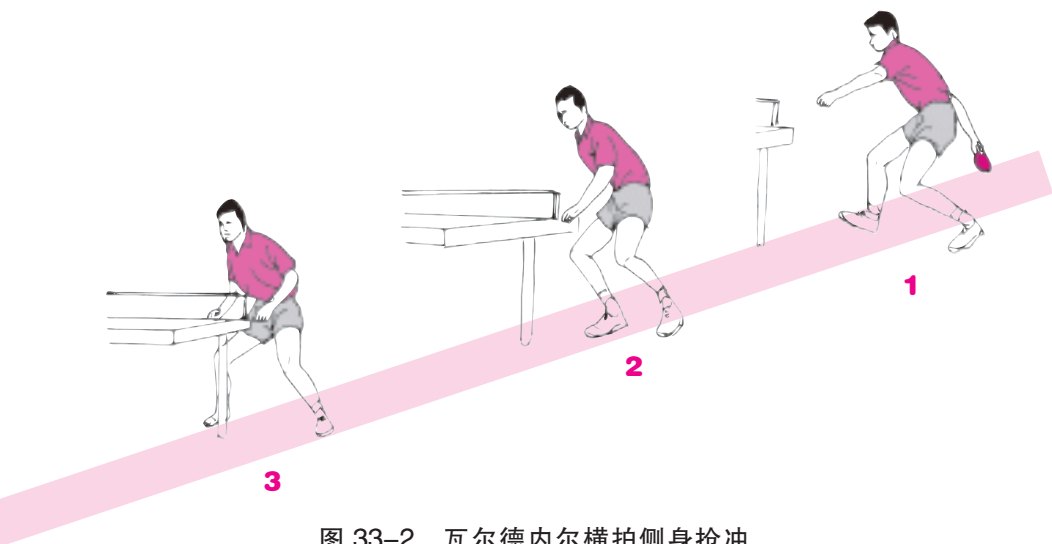


图 33-2 瓦尔德内尔横拍侧身抢冲

手威胁不大。

B.侧身过晚，使击球点偏后，无法拉前冲球和变化线路，对方易于防守。

C.对转与不转球掌握不好，造成拉球失误。

⑤纠正方法

A.为了保证腿部和转腰力量的发挥，在蹬地时，左脚向左侧前方迈，同时引拍转腰，为发力积蓄势能。

B.判断来球线路和速度，开始时身体不宜贴台太近，可适当离台，给自己留出必要的移动空间。

C.注意球拍角度和引拍位置的调节，来拉不同旋转性质的球。

⑥练习方法

A.一推一推侧拉练习。即一人推，一人推（拨）后侧身位。目的是练习侧身步法运用和让位，并与手法结合。

B.多球练习。专门从反手位转成侧身抢拉。

(4) 反手弧圈球技术

①技术范例 (图34)

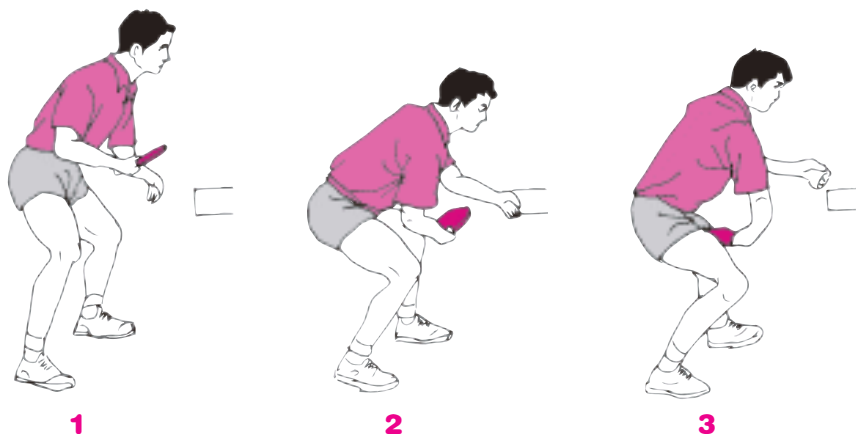


图 34 普里莫拉茨横拍反手弧圈球

②运用条件

A.当对方搓或推(拨)至反手位长球,没有侧身的机会时,可以采用反手拉。

B.当对方对正手位控制的比较严,而在反手位疏于控制时。

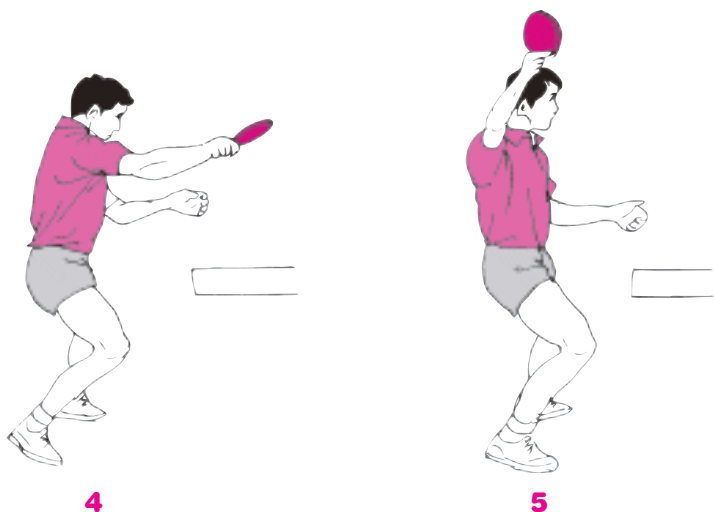
C.正手进攻后回反手位比较及时,以及进行连续进攻时。

③运用方法

A.打反手位的发抢和接发抢,由于隐蔽性好,出手快,往往会直接得分或赢得主动权。

B.拉下旋时,引拍位置低一些,球拍在触球时,不宜过于前倾;拉上旋时,引拍位置可高一些,球拍在触球时,拍面稍前

倾，动作多向前。在线路变化上，可以通过手腕动作的调节，拉出直、斜两条线。



C.在移动中拉反手弧圈球时，步法抢位是第一位的，丢失位置就等于丢失了拉球的机会。如果正手位有较高质量（线路、落点、旋转、速度）的弧圈球，一般再转反手拉时，是会有时间去判断来球和移动步法的，这是因为对方的防御多数比较消极。如果正手位弧圈球质量不高，被对方反拉或反打的可能性就很大，这时再来反手拉，一般是没有机会的。

④常见问题

- A.反手拉弧圈球时击球点往往偏晚，出现球顶身体的现象。
- B.站位过于贴台，做不出完整的拉球动作。
- C.对中路球往往不知所措，不知如何去拉。
- D.拉下旋球和上旋球时，不会调节动作。

⑤纠正方法

A.引拍要早，以保证抓住反手拉的最佳时间。要注意的是，反手拉的有效击球时间和空间比正手拉要少。

B.为了使反手拉有比较好的时间和空间，站位或跑位时不宜离台太近。

C.对付中路来球的办法是，右脚向右侧跨半步，让开位置，使反手能够拉。在拉球的同时，左脚跟进，以保持身体平衡。

D.拉下旋时不要压拍，拉上旋时不要立拍。拉下旋动作向上，拉上旋动作向前。拉了下旋再拉上旋时也同样。

⑥练习方法

A.一推一拉练习。体会击球时间和动作的关系，体会拉上旋球的动作及发力的方式。

B.一搓一拉练习。体会拉下旋球的动作及发力方式。

C.搓拉转连续拉。体会由拉下旋转成连续拉上旋的动作要领。

D.两面拉。一人推，一人正反手两面拉。

(5) 直拍反拉技术

①技术范例 (图35)

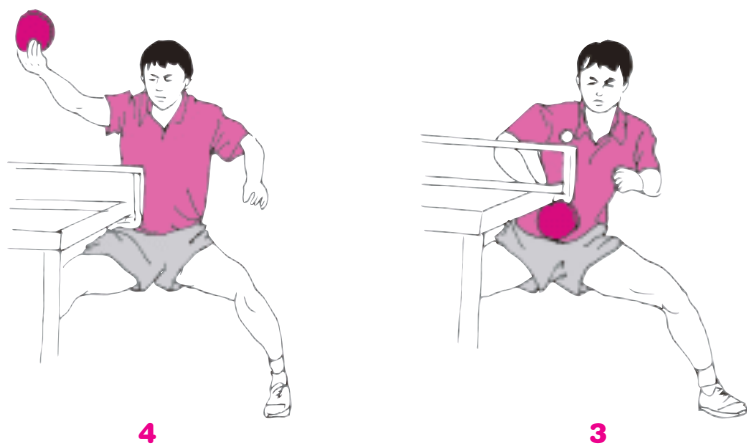


图 35 马琳的直拍反拉

②运用条件

A.当对方快搓长球到反手位，试图抢侧身上手进攻时，可采用直拍反拉技术。

B.当双方摆短搓球于反手位出现可以反拉的机会时。

C.当在正手位拉后，对方回球到反手位且质量不太高时。

③运用方法

A.在不需跑位的反拉时，要注意击球点的选择。反拉成功的前提是必须有一个好的拉球点，过晚发不出力，过早球拍角度不好控制。

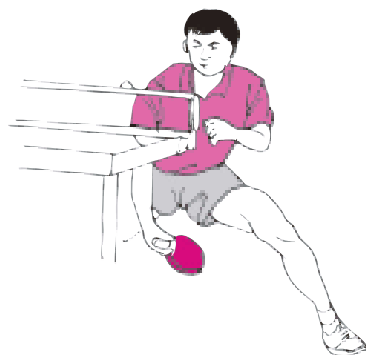
B.在要跑位的反拉时，一定要以前一板是较高质量的拉球为前提，即对方的回接球便于上手反拉。

C.拉下旋和上旋的拍形角度，引拍位置是不同的，可以参见前面的讲解，要注意调整。

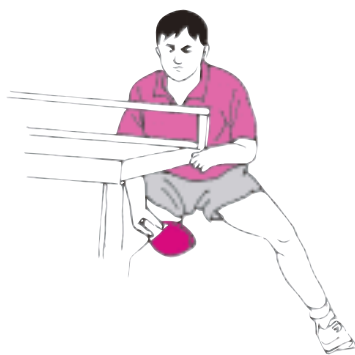
④常见问题

A.反面拉的实际运用要和反拉技术能力相一致，不能让想法跑到技术能力的前面。这样不利于反拉技术的真正掌握，可能还会对自信心产生负面影响。

B.反面拉时，提肘动作是关键，这和反打相反。提肘才能保证拍面打开和以肘为发力点进行发力摩擦。



2



1

C.不会用腰部的力量。引拍时只放手臂，而没有沉肩转腰的动作。

⑤纠正方法

A.练习反拉技术要尽量与实战结合，不应过于把比赛中与之对抗性的技术简化。

B.仔细观察反拉和反打在肘关节位置上的区别，认真体会这种区别在反拉时的意义，建立正的动作概念。

C.转腰动作伴随挥拍一同发力。但这个动作不宜过大，有即可。

⑥练习方法

A.多球练习。一人用下旋发多球，一人在左半台反拉下旋。体会反拉在握拍、用力上与反打的不同。

B.一推一反拉练习。目的是在反复拉中，学会依来球情况调整引拍和球拍角度。

C.一推一两面拉练习。目的是练习移动中运用反拉的能力和台反拉的技巧。

D.一搓一反拉结合打相持技术练习。目的是练习反拉后转相持的能力。

(6) 近台正手反拉弧圈球技术

①技术范例 (图36)

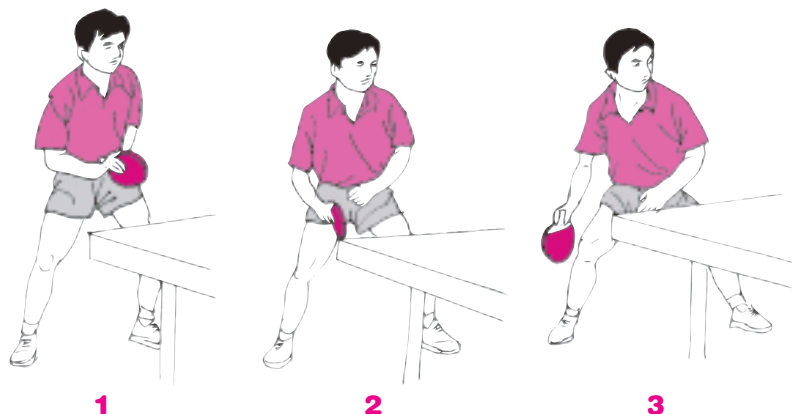


图 36 金泽珠近台反拉弧圈球

②运用条件

A.当运用发球，搓球或推（拨）球，由于控制的不太严，出稍微出台，或稍高以及或速度稍慢时，对方上手拉球，但质量不高，此时可采用反拉弧圈球技术。

B.当在发球，推（拨）搓中，有意使球让对方能够拉，但又难以拉出比较高质量的弧圈球时，主动采用反拉技术。

③运用方法

A.首先要估计准来球的位置，做好准备。

B.由于来球上旋性比较强，落台后有冲力，所以要求引拍要快，引拍位要高，拍形前倾明显，在来球的高点期击球，反球时，发力要集中，不要借力。

C.如果反拉直线，球拍拍面可外外稍撤，动作多向前送。如果拉斜线，球拍可稍向侧扣一些，动作多向左前方。

④常用问题

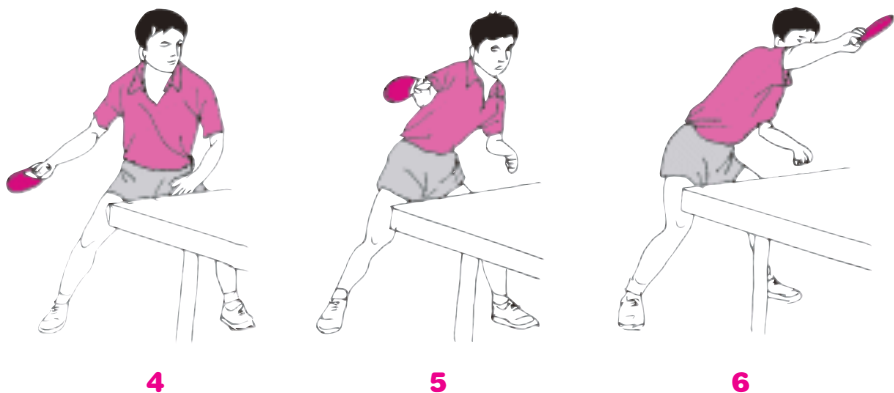
A.由于对方完全主动上手拉，使反拉无法实施。

B.对较强的上旋估计不足，反拉时往往出现“球冲拍”现象。

C.反拉时出界多，往往拉不住球。

⑤纠正方法

A.近台反拉的前提必须要有控制，控制的意义是既但对方能



上手拉，又要使其拉出的球缺乏质量。

B.拉过来的球有冲力，所以引拍早快一些，并迅速向前迎击摩擦球。

C.球压不出，是对方的上旋球在你球拍上产生了效果，要避免出现这一情况，就必须让球拍“吃”住来球，所谓“吃”住球的感觉就是球拍在合适的角度中，有一个集中的摩擦力，它在瞬间抵消了来球较强的上旋而产生出自主的较强上旋。这种感觉对反拉而言很重要。

⑥练习方法

A.一拉一反拉练习。即一人用中等力量拉弧圈球，一人在近台反拉，连续进行，体会反拉的“吃”球与发力。

B.多球练习。一人拉发弧圈球，一人反拉，要求同上。目的是强化动作。

二、辅助性进攻技术

辅助性进攻技术，是主力进攻技术的补充性技术。所谓辅助性，就是它们在比赛中的运用相对较少。辅助性进攻技术包括：反带技术和反弹技术。

（一）反带技术

1. 技术范例（图 37）

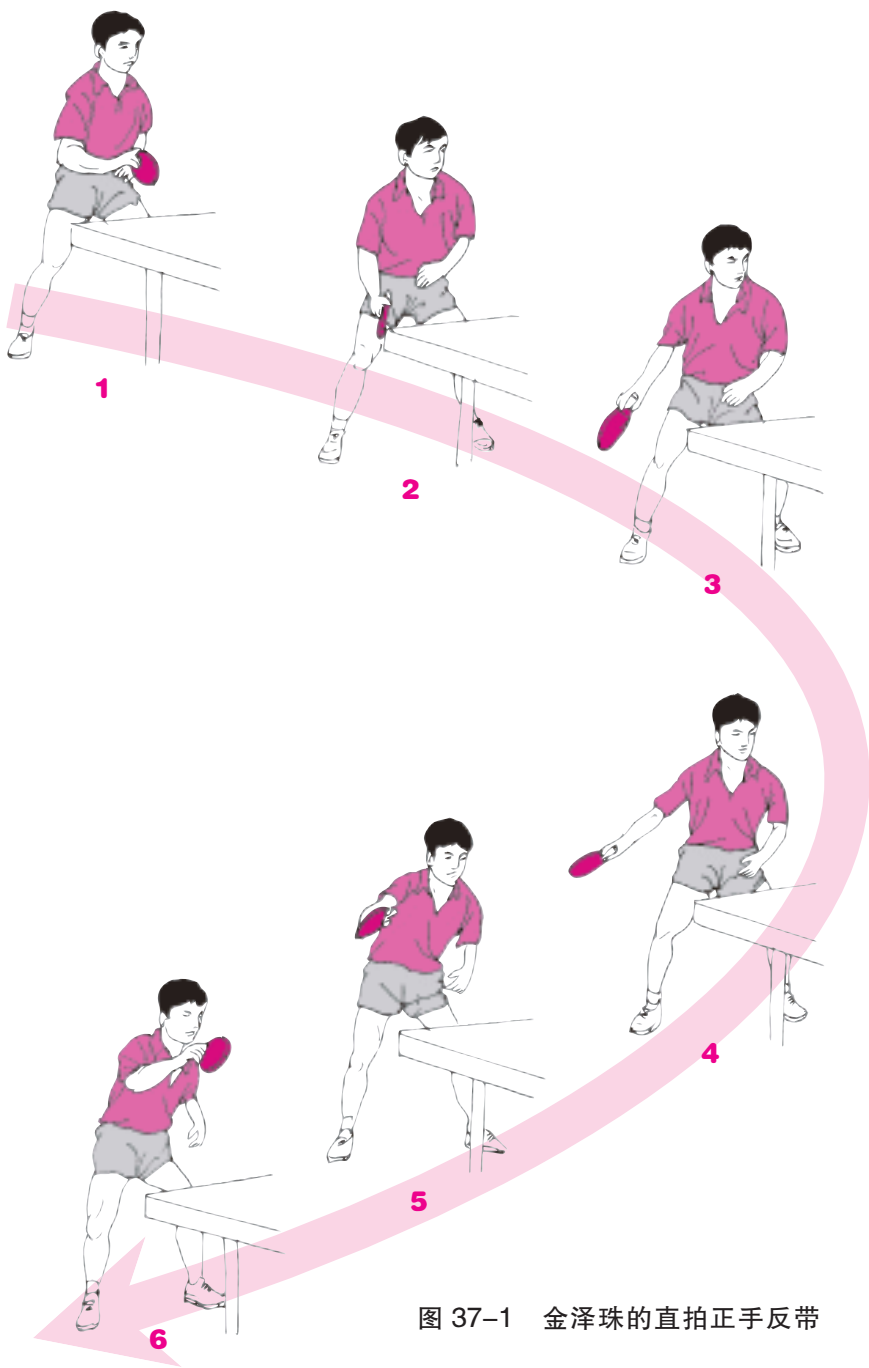


图 37-1 金泽珠的直拍正手反带

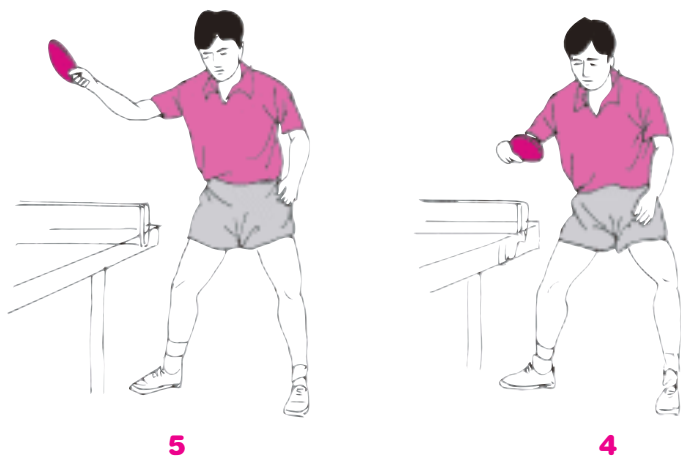


图 37-2 横拍反手反带

2. 技术特点

(1) 这是在对攻中，由被动中求主动的一种具有一定进攻性的技术。

(2) 出手快，是控制弧圈球的有效方法之一。

(3) 落点变化多。

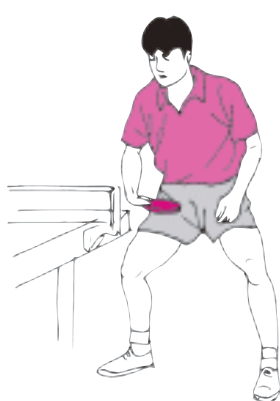
3. 制胜意识

(1) 利用反带的速度来限制对方的弧圈球，以及连续拉的可能性。

(2) 不要因求稳而出现以反挡代替反带的现象。

4. 运用条件

(1) 当对方有了机会球，上手拉的比较凶时，可以采用反带来回击。



3



2



1

(2) 在相持中，可以用近台的反带打破相持的节奏，获得主动权。

5. 运用方法

(1) 反带比反拉在技术上简单一些，技术的稳定性要高一些，也可以在比较被动的情况下使用。

(2) 使用的方法大体与反拉相似，可参见对反拉的讲解。只是反带动作要小一些，更紧凑一些。

(3) 同样要让拍子“吃”住来球。

6. 常见问题

同反拉技术。

7. 纠正方法

同反拉技术。

8. 练习方法

同反拉技术。

(二) 反弹技术

1. 技术范例 (图 38)

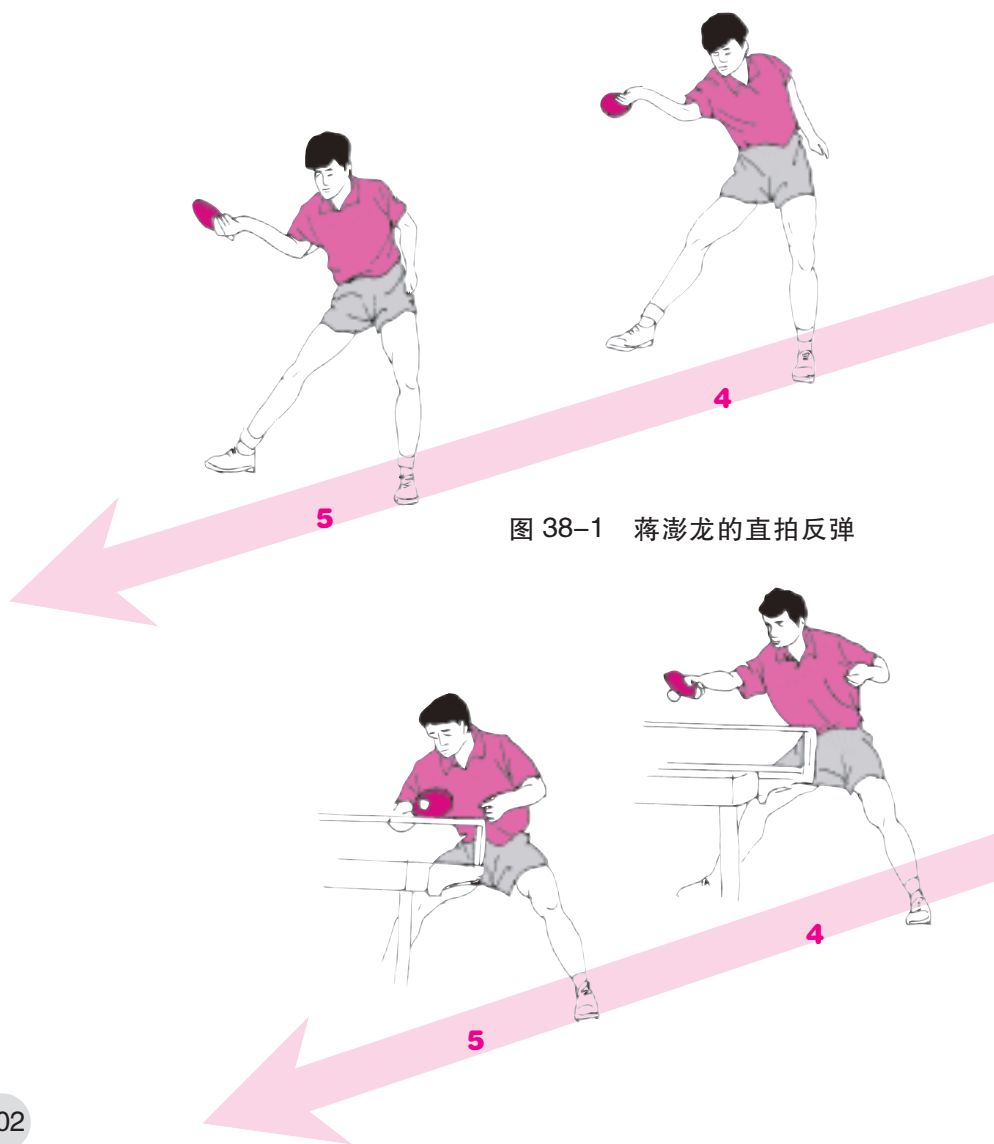


图 38-1 蒋澎龙的直拍反弹

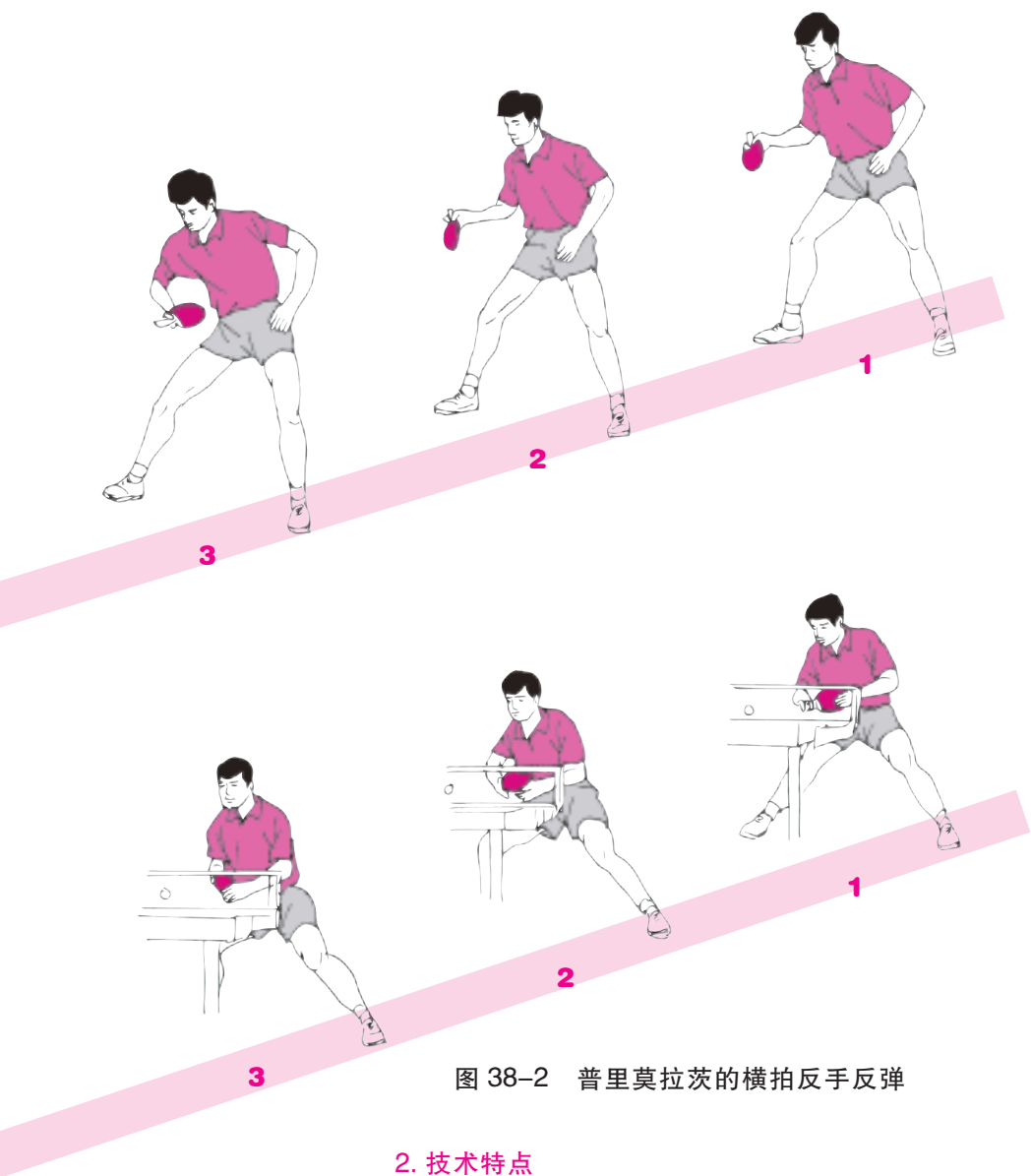


图 38-2 普里莫拉茨的横拍反手反弹

2. 技术特点

- (1) 力量比较大，弧线比较低。
- (2) 技术的突然性强。
- (3) 是对付一般拉球的积极性技术。

3. 制胜意识

(1) 用反弹技术改善反手位的进攻性，在推（拨）技术上产生速度和力量变化，以获取主动权和得分。

(2) 发挥由反弹技术突然性带来的节奏变化，改变反手位争夺战中的实力对比。

4. 运用条件

(1) 当对攻过程中，在反手位出现机会球，或自身站位正确，准备充分时，可用反弹。

(2) 当在反手过程中，适当运用反弹，使对方形成心理压力。

(3) 当出现质量不高的弧线球时，可以用反弹回击。

5. 运用方法

(1) 注意来球的落点，找好击球的位置。

(2) 对击球旋转速度有一个判断，以保证正确地调整拍面角度和发力方向。

(3) 弹打直线时拍面要稍外撇，弹打斜线拍面稍内扣。

6. 常见问题

(1) 击球时机不好，过早或过晚。

(2) 手腕发力不集中，不是紧张就是过于放松。

(3) 拍面方向和角度控制不好，失误比较多。

7. 纠正方法

(1) 击球时间在高点期为最佳，击球的标准位置在腹前稍偏左侧。注意引拍不宜过早。

(2) 注意手腕力量和肘关节的力量结合，不要过于依赖手腕发力，而要注意手腕发力的集中。

(3) 根据来球旋转性质和弧线高低，调整好拍面方向和动作方向。来球高或是上旋时，球拍要稍前倾，反之则立。

8. 练习方法

(1) 多球练习。一人发一人练习反弹。体会反弹与反手攻或拨的区别，强化撞击的感觉。

(2) 对推中进行连续或间歇性的反弹练习。目的是与实战结合。在比赛中可以与推（拨）结合起来使用。

第四章 结合技术实战运用

结合技术是指在乒乓球比赛中，由两个以上单一技术，或单一技术在不同情况下连续使用构成的技术组合。单一技术构成战术的基本单元。而结合技术则为战术提供用于作战的比较系统化的手段，它把进攻、控制和防守结成体系，以保证在比赛中能够合理有序地使用技术，对付较为复杂的比赛，满足战术的需要。

在对比赛对手有了一个基本的分析，找出他们在技战术上的优缺点后，便会形成一个战术思想，并在这个指导思想指导下，有针对性地运用结合技术。战术是一种作战的思想，而结合技术则是为实现作战思想而采用的手段。

结合技术主要有4大类：一是连续进攻结合技术；二是控制——进攻结合技术；三是进攻——控制结合技术；四是连续控制结合技术。

一、连续进攻结合技术实战运用

连续进攻结合技术是比赛中最具杀伤力的武器。其主要包括：正手跑位连续拉弧圈球技术；反手拉下旋转侧身抢拉技术；反手拉上旋转侧身抢拉技术和正手拉后转扣杀技术。

（一）正手连续跑位拉弧圈球技术

1. 技术范例（图 39）



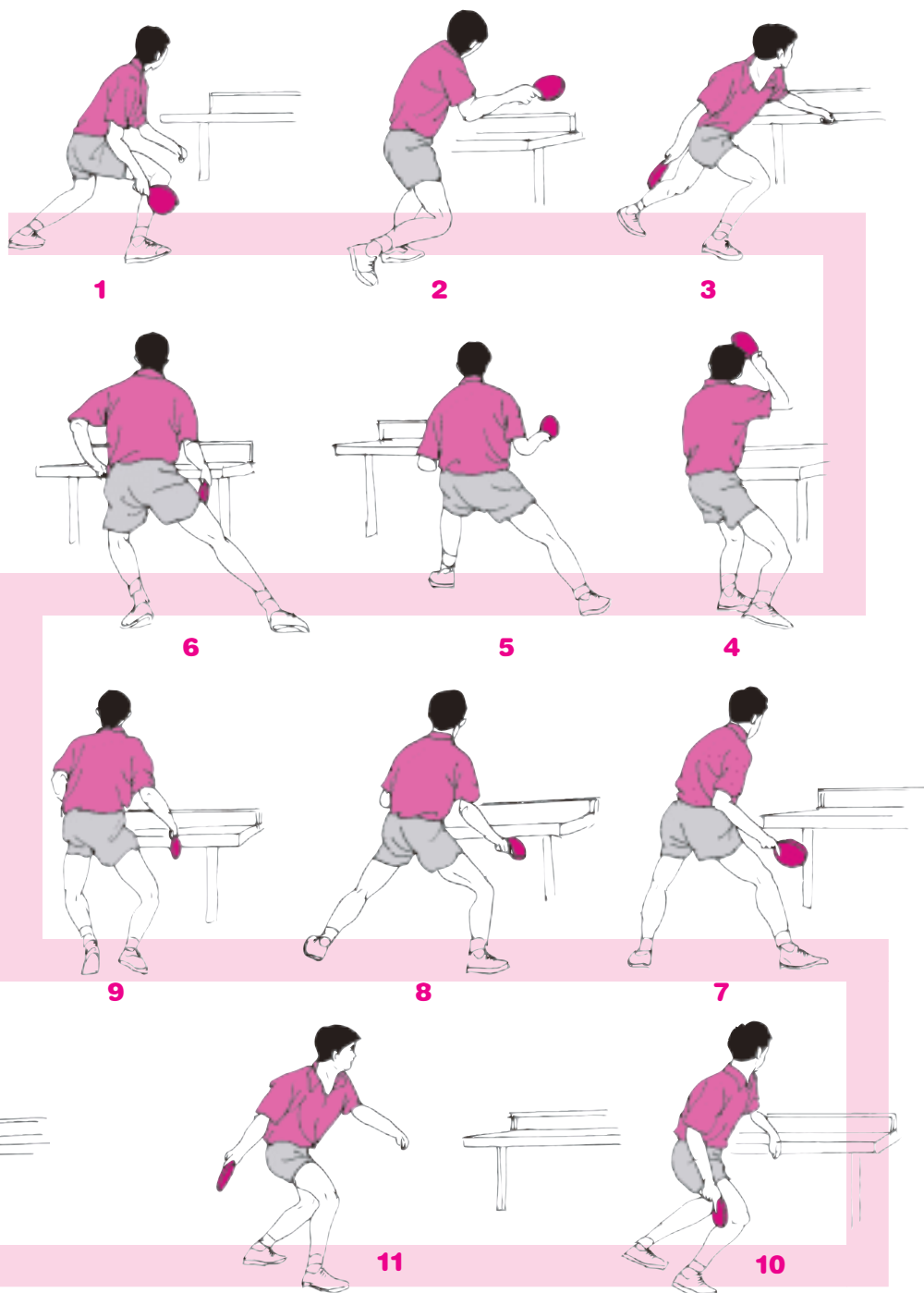


图 39 瓦尔德内尔的横拍正手连续拉

2. 技术特点

- (1) 站位在中远台，力量大，旋转强，杀伤力强。
- (2) 技术的稳定性比较高，在具有良好攻击性的同时，还具有良好的控制性。
- (3) 由于击球的时间可选择性大，在移动中照顾台面的范围随之增大。

3. 制胜意识

- (1) 发挥上旋性强，连续性和稳定性好的技术优势，主动上手拉（上旋或下旋），力争第一板得分。
- (2) 注意速度和旋转的结合。原则上应该是在不失去速度的前提下，尽可能地使球加转。
- (3) 把正手连续拉有效地组合到自己的技术体系中去，并在比赛中发挥出来。

4. 运用条件

- (1) 当发球抢拉后，形成相持局面时，可采用正手连续跑位拉。
- (2) 当接发球上手拉或控制对方后上手拉，形成相持局面时，可用正手连续跑位拉。
- (3) 当被攻（拉）后，在相持中由防转攻时，可采用正手连续跑位拉。

5. 运用方法

- (1) 在形成正手连续跑动拉时，要注意在进攻中考虑落点控制，尽可能使对方处于被动的局面。如拉对方反手位，迫对方推挡或放球；或不断拉两个大角，使对方没有好的击球时间，只能打过渡性的球。
- (2) 连续拉时，要根据击球时间和站位是近是远，来调节引拍和球拍角度。一般情况，击球时间早，球拍角度稍前倾，引拍位置也稍高一些，动作幅度小一些；击球时间晚，球拍则稍后

仰，引拍位置要稍低些，动作幅度稍大。

(3) 注意运用腿部蹬地和腰部转动的力量，增加拉球的速度和旋转。

6. 常见问题

(1) 拉球的控制不好，容易被快速地反拉或反带，失去连续拉的机会。

(2) 拉球时对身体重心控制不好，起伏过大，影响拉球的质量。

(3) 步法移动不积极。原因有两个：一是力量不好，二是跑动方法不正确。

7. 纠正方法

(1) 对拉或对方推挡（拨）时，尽量避免被使用反拉或反带技术的方法是：一要让对方跑动起来，拉两个大角，使对方没有合适的反拉、反带机会；或用一定质量的拉球控制住对方的反手或中路的落点，减弱对方的攻击力，再伺机变线。

(2) 在跑位时，身体平动不够，起伏明显。注意不要跳着跑位，尤其是面对角度大的回球，以避免重心的丧失。

(3) 步法不到位，要加强对来球基本线路的判断，要记住你拉球的速度、落点、旋转力量和线路都会对对方施以影响，他的回球不会是无条件的。所以根据自己拉回球的情况，可以作出大致要来到位置的判断，由此可以比较好地解决移动问题。另外，要加强专项步法练习（专门性），以提专项力量和动作的合理性。

8. 练习方法

(1) 一拉一连续跑位拉练习。一人在左半台推（拨）你1/2或2/3直至全台，你用正手连续拉。

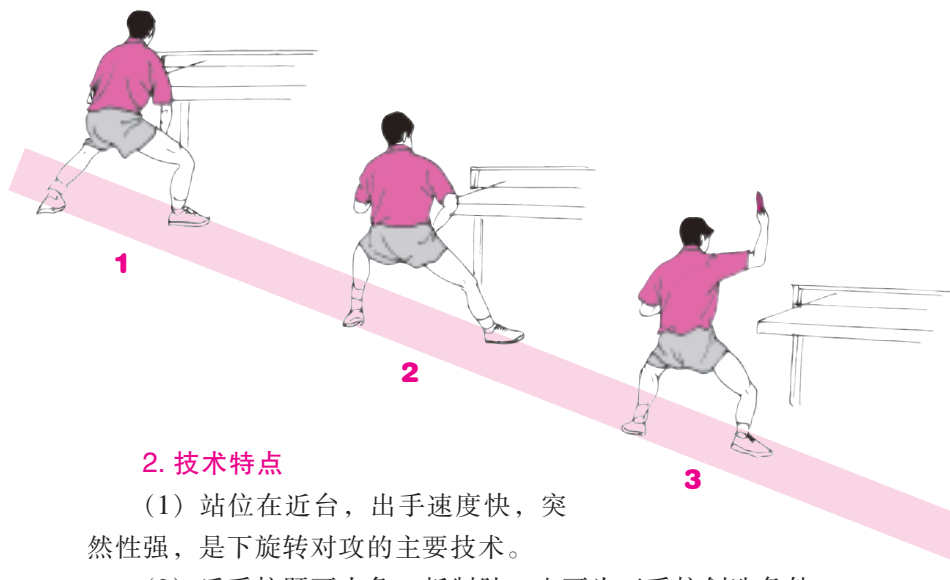
要求是：移动范围先小后大；力量是先中等或中等以下，后中等力量以上；落点是先有规律后无规律。

(2) 两人对拉练习。方法和要求同上。

(3) 多球练习。方法和要求同上。

(二) 反手拉下旋后侧身拉技术

1. 技术范例 (图 40)



2. 技术特点

- (1) 站位在近台，出手速度快，突然性强，是下旋转对攻的主要技术。
- (2) 反手拉既可力争一板制胜，也可为正手拉创造条件。
- (3) 这是打接发球抢攻和搓中抢攻的常用技术。

3. 制胜意识

- (1) 应对下旋技术的能力和速度加旋转的技术特点是制胜要点。
- (2) 反手拉主要以旋转为主，保证技术的稳定性，正手拉以速度为主，保证技术的杀伤力。
- (3) 注意线路和落点，不要打对方的优势位置，要让对方在动中击球。

4. 运用条件

- (1) 当反手发球对方搓接反手位时，可以用反手拉起转侧身拉。
- (2) 当接对方发反手位球出台时，可以用反手拉起侧身拉。
- (3) 当对搓中反手位出现出台球时，可以用反手拉起转侧身拉。

5. 运用方法

(1) 发抢拉或搓中拉时，要有意识地通过发球创造这种机会，切不可无目的的等到出机会时才拉。只有主动有意识地运用反手拉，再侧身正手拉才具有杀伤力。否则虽然反手拉起来，但由于技术使用的仓促，往往不能转侧身，而陷入被动。

(2) 反手拉后转侧身，是建立在反手对对方的控制和正确判断来球线路基础上的，不能想当然地反手拉后就侧身，这样可能会出现反手拉后扑正手的情况。

(3) 反手拉的动作不易过大，以保证转正手拉有充分的准备时间。



图 40 瓦尔德内尔横拍反手拉下旋后侧身拉

6. 常见问题

(1) 反手拉时，击球时间偏晚，使拉球弧线过高，容易被对方反拉、反带。

(2) 反手只能拉斜线，被对方掌握住这一情况，使此项技术使用失去了战术意义。

(3) 正手侧身拉时，对推（拨）过来的球会拉，对切、抹、带过来的球不会拉。

7. 纠正方法

(1) 反手拉时，要保证合理击球时间和必需的空间。过晚和过早的拉球点，都会影响拉球的质量。所以在站位上不要太贴台，以离台50~100厘米为宜。

(2) 反手拉两条线，可以通过2种办法解决。一是调节拍面方向：拉直线时，拍面稍外撇，球拍面向直线方向；拉斜线时，拍面向斜线方向。二是调节击球时间：击球时间早一点，便于拉斜线；击球时间晚一点，便于拉直线。上述两种方法可以结合起来使用，或根据来球情况决定采用哪一种方法。如当来球长且快时，想拉斜线，因为击球时间没有选择的余地，只能用调节拍面方向的办法，即用手腕调整球拍向内扣一些来拉出斜线球。

(3) 正手侧身只能拉一种来球，而拉不好切、抹、带过来的球，原因有3种：一是步法抢位不好，没有因来球而动，失去较好的击球位置；二是引拍位置不能依来球情况进行高或低的调节；三是击球时球拍角度不能依来球旋转性质加以调节。如切过来的球，会略带侧下旋性质，球短，不往前走，并带点侧拐弯。在正手侧身拉时，让位要大一些，以克服侧拐所加大的角度；站位要近台一些，引拍位置略低一点，击球时球拍角度不宜过于前倾。如果是带过来的球，情况和应对的方法则恰恰相反。

8. 练习方法

(1) 发球或搓球中的反手拉练习。一人发球反手拉，一人搓

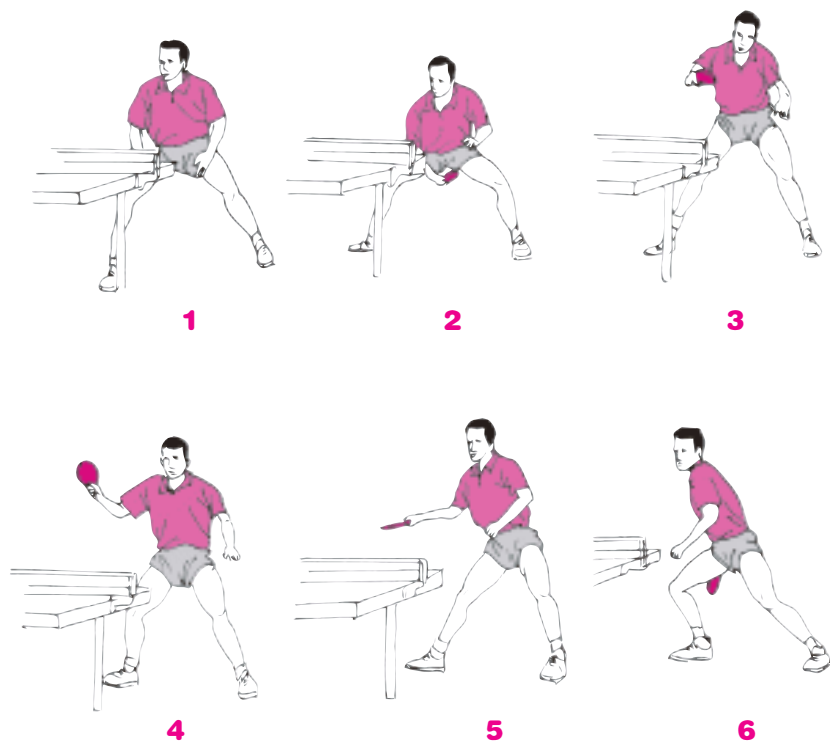
接。主要练习反手上手拉的能力。

(2) 发球或搓球中反手拉转侧身拉练习。主要练习技术转换能力和回拉不同来球的能力。

(3) 多球练习。通过多球强化上述两个练习内容。

(三) 反手拉上旋后侧身拉技术

1. 技术范例 (图 41)



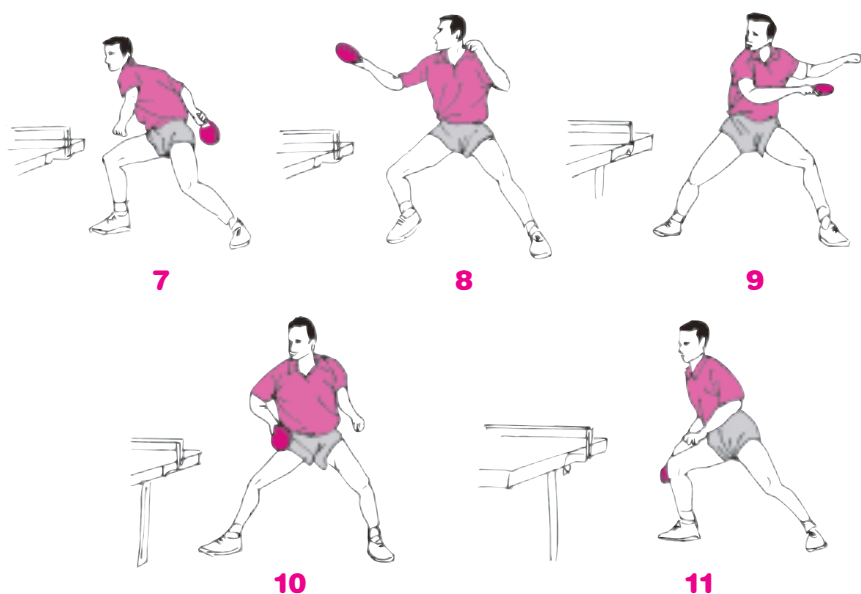


图 41 大塞弗的反手拉上旋转侧身拉

2. 技术特点

- (1) 站位中台，反手与正手都有较高质量的拉球，落点打得开，角度大。
- (2) 比正手连续拉的移动范围小。
- (3) 能有比较好的击球时间和位置。

3. 制胜意识

同反手拉下旋转侧身拉技术

4. 运用条件

- (1) 当对攻中反手位的来球质量不高时，可主动用反手拉。
- (2) 当对方抢攻时，拉球质量不高，可用反手反拉后抢侧身。

(3) 当自己正手抢拉后，对方回球到反手位，可用反手拉来抢侧身。

5. 运用方法

(1) 反手拉上旋球时，球拍要前倾，身体要有压球的动作，尤其是面对带比较强上旋的来球。

(2) 反手拉完后重心在右脚，并利用右脚的蹬地，进行抢侧身拉。当然在侧身时，要着注来球的线路，作到不盲目侧身和侧身要让够位置。

(3) 反手拉动作不要过大，尽量保持身体平衡，以利于侧身正手拉。

6. 常见问题

(1) 反手拉时，出现来球顶拍的现象。这表明对来球的速度估计不足，引拍准备过晚，来不及适时地挥拍击球。

(2) 反手拉后转正手侧身拉，存在侧身过早被对偷袭正手位，或侧身慢来不及拉球现象，被迫向后退，正手拉球的下降期。

(3) 侧身不会拉直线。

7. 纠正方法

(1) 反手拉上旋球，要解决速度问题。反手拉时，引拍要快，挥拍要快，以适应来球的速度。这点和拉下旋在准备的速度上有点区别。反手拉上旋球不能等，动作尽量不要做的过大。

(2) 正手侧身拉是以反手有质量的拉球控制或基本控制住对方后进行的，所谓控制，就是使对方选择变线的可能性极其之小，从而侧身抢拉能比较安全地实施。判断来球也是建立在基本控制对方回接范围的基础之上。如果没有基本的控制能力，对方可随心所欲地回接，即使判断对了，也只能做防守性地回接。

(3) 侧身拉直线的困难在于球速比较快。速度会使侧身后的接球点后移，迫使球拍拍面在击球瞬间不能面对直线方向。解决

问题的方法是，除了侧身要及时，给拉球以比较充分的时间和引拍动作要快而不宜太大外，还要注意不要贴台太近。另外在击球时，应确保拍面面向直线，还要注意转腰动作。

8. 练习方法

(1) 推一两面拉练习。一人在左半台推（拨），一人在左半台反手拉和正手侧身拉交替进行。体会反手转正手动作的转换，及身法和步法的配合。

(2) 多球练习。方法同上。

(四) 正手拉后扣杀技术

1. 技术范例（图 42）

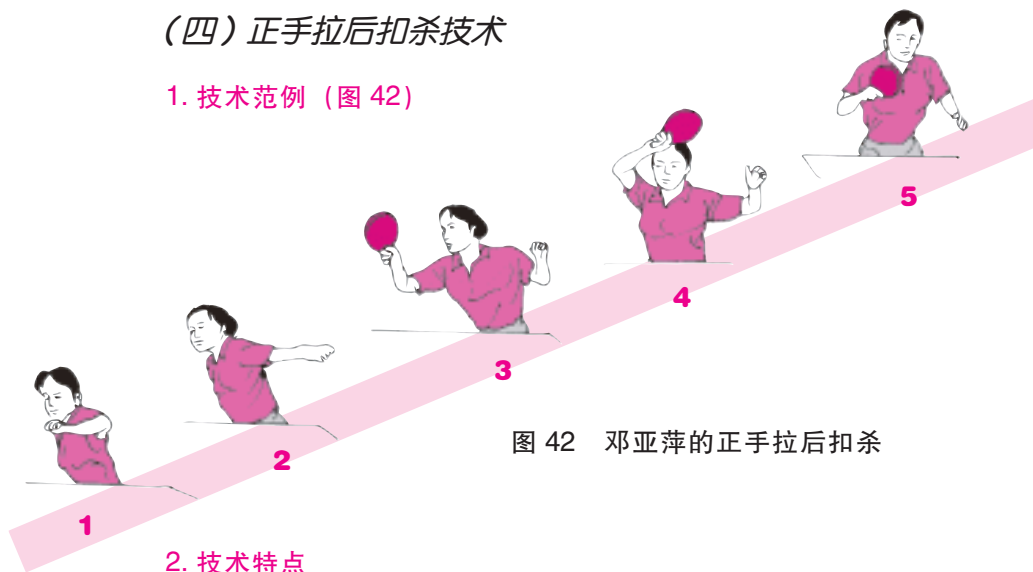


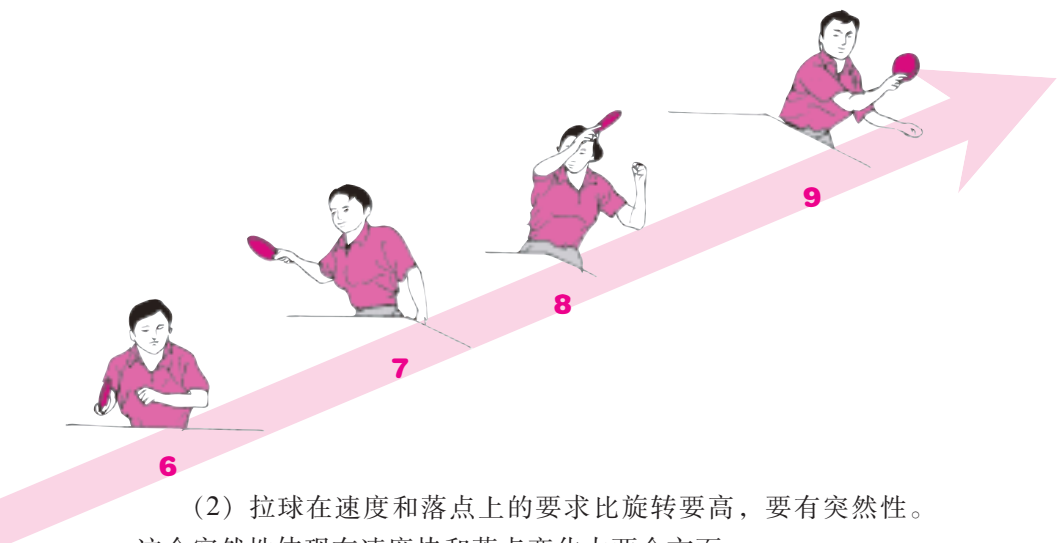
图 42 邓亚萍的正手拉后扣杀

2. 技术特点

- (1) 它是以快攻为主的选手发动连续进攻的主要技术手段。
- (2) 拉球是控制性技术，是服务于正手扣杀的。
- (3) 拉与扣结合产生的节奏变化具有一定的战术价值。

3. 制胜意识

(1) 拉扣技术的优势在速度上，发挥快速的特点，是制胜的关键。



(2) 拉球在速度和落点上的要求比旋转要高，要有突然性。这个突然性体现在速度快和落点变化大两个方面。

(3) 拉球的效果是双重性的，即拉球后准确有力的扣杀，会对对方心理产生影响；为了回接好拉球，增加球的质量，而使对方回接时可能直接出现失误。

4. 运用条件

(1) 当对方搓下旋出台，球低且转时，可用正手拉还击，并为扣杀创造条件。

(2) 当打发抢时，对方搓接，可采用拉后扣杀技术。

(3) 对付削球打法的选手时，可采用拉后扣杀的技术。

5. 运用方法

(1) 正手拉下旋时，站位比较靠近球台，动作不宜过大，重点在拉出速度和进攻落点控制上。并注意对方回接高质量球的可能，作好反手攻或拨的准备（图42⑤）

(2) 当对方防守出现机会球时，则要快速移动步法，施以正手扣杀。

(3) 如果是对付削球打法，可能需要连续拉后伺机扣杀。此

时，可以把拉后摆短结合起来，以增加对方回球出现机会球的可能性。

6. 常见问题

- (1) 拉球质量不高，影响扣杀技术的发挥。
- (2) 拉球后，扣杀球经常出界。
- (3) 步法移动不到位，出现追身球现象。

7. 纠正方法

(1) 快攻型选手打拉后扣杀时，往往在意识中对拉球质量重视不够，认为拉过去就行了。而不知质量不高的拉球，是不能帮助自己获得扣杀机会的。所以首先要在意识中解决对拉球的要求问题。

(2) 拉后扣杀结合技术的一大难题就是拉和扣虽都是进攻技术，动作大至相同，但本质却大相径庭。拉是以摩擦球为主，使球产生旋转，扣球则以撞击球为主，使球具有速度和力量。因此拉的动作由下向上多，转腰向前上用力；扣杀球动作则是由后向前，转腰向前用力。在比赛中，拉后扣出界多，是因为拉球动作的干扰，使扣球动作带上了拉球动作的影子。区别两种进攻技术，抓住各自技术要点，多多练习，加深体会，是解决问题的关键。

(3) 步法不到位，原因是判断不快，或腿部力量不够。判断快慢取决于你对对手的控制程度和能否盯住对方拍触球的一瞬间。腿部力量差可多做专项步法练习，提高移动能力。

8. 练习方法

(1) 一搓一拉扣练习。在对搓中，一人练习拉后扣。目的是区别拉与扣在技术动作上的不同点。

(2) 多球练习。方法同上。主要体会拉与扣在动作上的区别，解决拉后扣杀往往出界的问题。

二、控制——进攻结合技术实战运用

控制——进攻结合技术在比赛中很常用，它是连续进攻结合技术的前哨战，主要体现在通过发球、搓球等控制性技术的运用为进攻创造条件。控制——进攻结合技术主要有：搓后抢拉技术和发球抢拉技术。

（一）发球抢拉技术

1. 技术特点

（1）侧身站位正手发球，便于进行正手拉（攻）。反手发球，便于正反手两面抢拉（攻）。

（2）以发侧下短球为主，结合侧上及长球，与后续抢拉构成发球后的第一次攻击。这是最有力的抢攻战术之一。

（3）发不受对方影响，拥有主动权，为抢拉创造了良好的条件。

2. 制胜意识

（1）结合发球和抢拉两种技术的优势，使发球在旋转、速度、线路、落点上变化的丰富性与拉球的攻击性结合起来。

（2）与其它结合技术一起构成作战体系，保证自己在相持战中具有技术上的主动性。

（3）要有两套以上的发抢技术，以备变化之用。

3. 发球抢拉（攻）实例分析

（1）正手高抛发球后扑正手拉（攻）

①技术范例（图43）

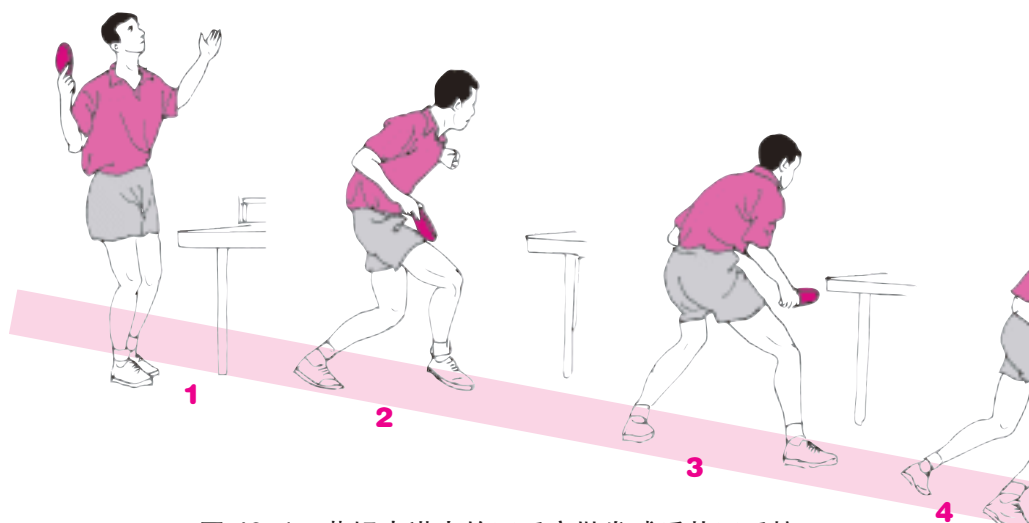


图 43-1 萨姆索诺夫的正手高抛发球后扑正手拉

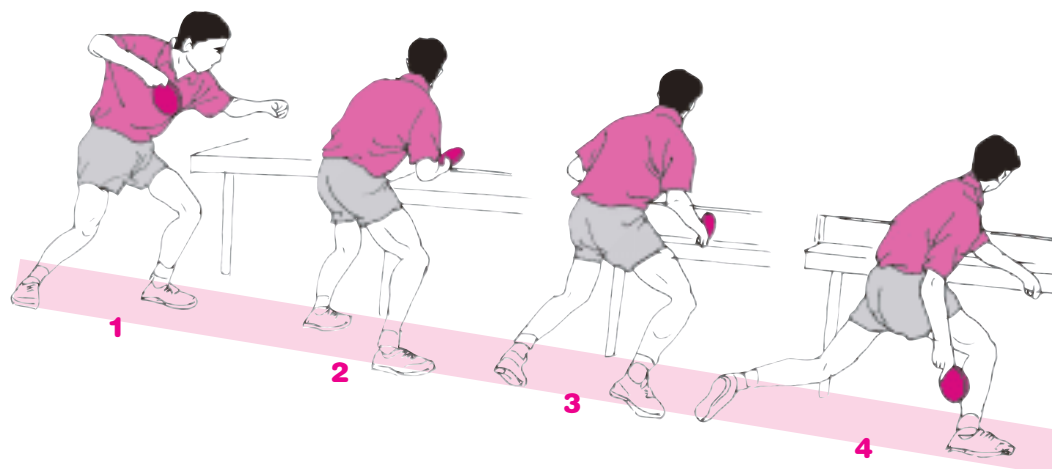
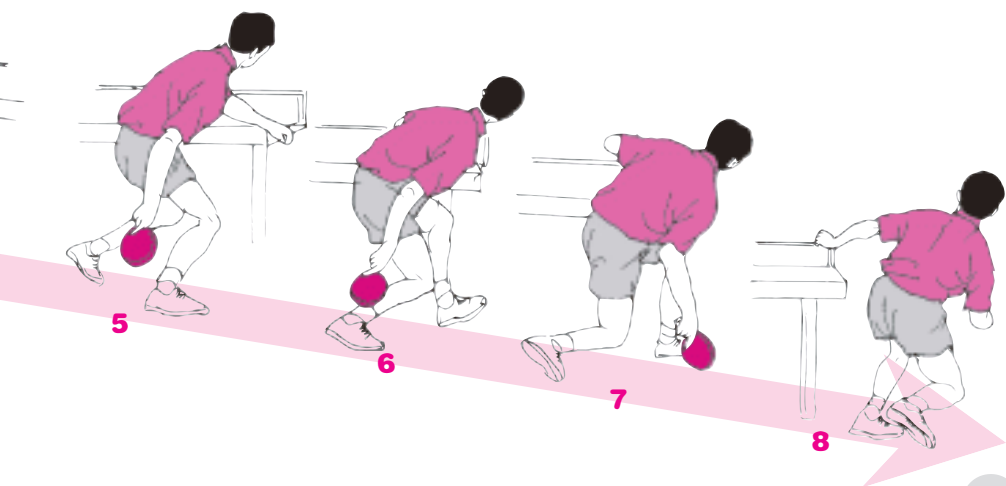
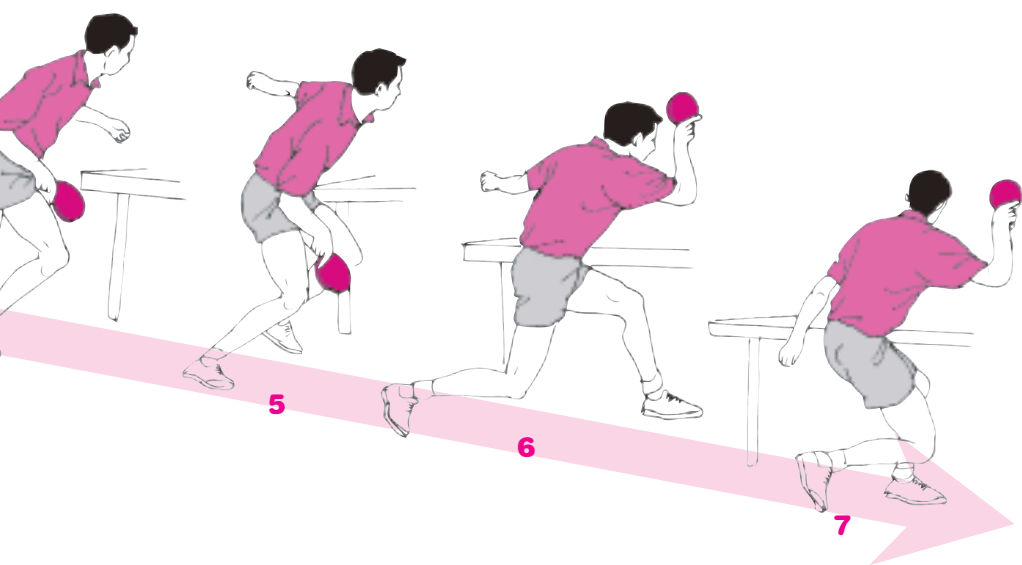


图 43-2 瓦尔德内尔的侧身发球后扑正手大角



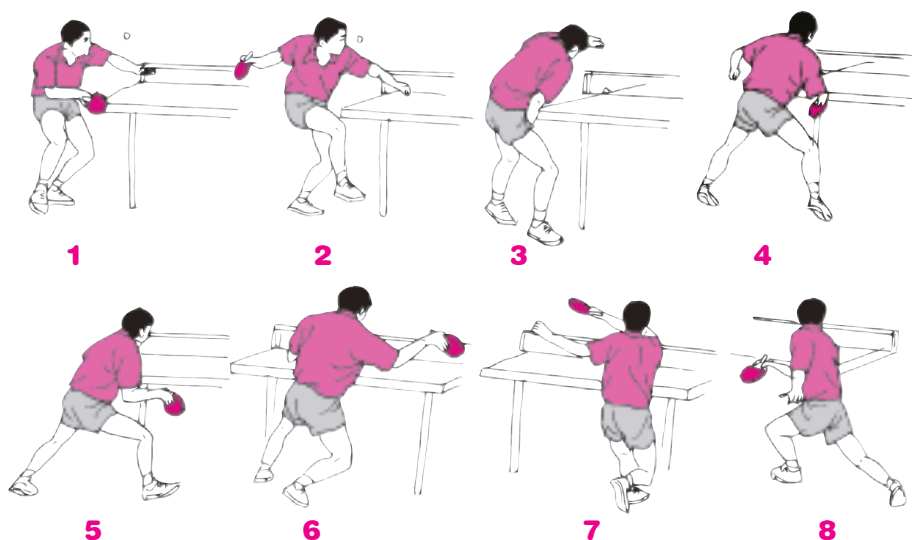


图 43-3 刘国梁的直拍正手侧身发球后扑正手攻

②运用条件

A.发侧下旋球后，对方搓接正手位时，可采用扑正手抢拉（攻）。

B.发侧下或侧上后，对方拉接正手位时，可采用扑正手抢拉（攻）。

C.发侧上时，对方推（拨）接正手位时，可采用扑正手抢拉（攻）。

D.发侧上、下旋后，对方是左手搓接正手位大角度时，可采用扑正手拉（攻）。（图43-1）

③运用方法

A.发球结束动作要与抢攻前的准备动作相一致（图43-1③、图43-2③、图43-3④），以便于进行正手抢拉。

B.发球后有几种准备,即对方可能摆短,可能挑打,可能拉起来等,以免在判断上出现始料不及的情况。

C.扑正手一般用交叉步跑位(图42-1⑤—⑦、图42-2⑤—⑧、图42-3⑥、⑦)以获得较大的移动范围。如果是斜线大角度球,可在下降期时拉球(图42-2⑦、⑧)

④常见问题

A.发球动作没有和抢拉动作相衔接,造成发球和抢拉(攻)之间动作的脱带现象,影响抢拉(攻)的效果。

B.判断不及时,造成准备不足,在出现正手位球时,步法起动晚,丢失了拉(攻)球的时机。

C.交叉步向侧后方跑的过多,使腿部和腰部的力量用不出来。

⑤纠正方法

A.正手高抛发球动作在结合部分时,要控制动作,幅度不要过大,以便于与拉的准备动作衔接。

B.了解对手对自己侧上、下旋发球在某一落点、线路上通常的回接方式,预先有一个大致的回球位置判断,在此基础上减少判断的盲目性。

C.如果起动快,则可以保证交叉步不过于向侧后跑。

⑥练习方法

A.发抢练习。侧身发侧上、下旋球对方回搓、推(拨)、拉正手位,然后扑正手位(攻)练习。目的是体会侧身拉不同性质的来球,学会调整动作。

B.多球练习。方法同上。增加练习密度,巩固两种技术和手法与步法的结合。

(2) 正手侧身发球后侧身拉

①技术范例(图44)

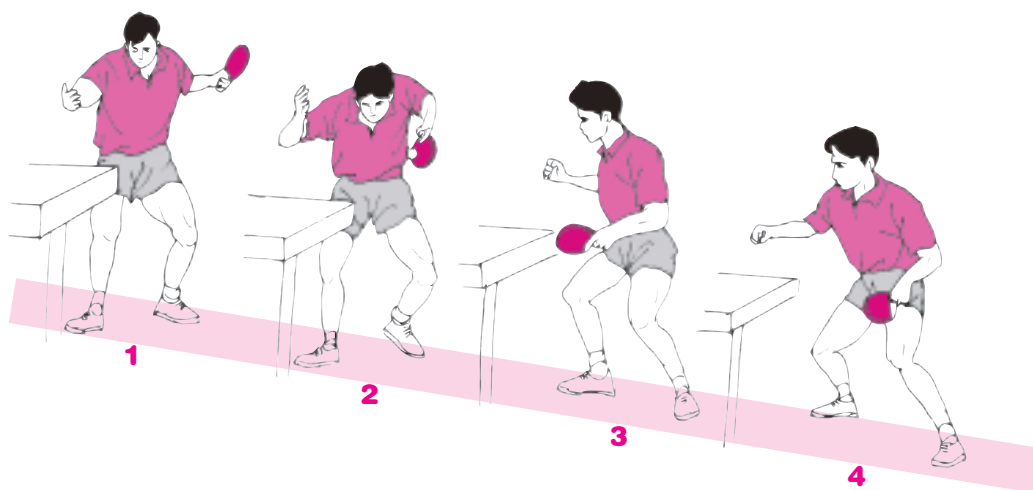


图 44-1 盖亭的正手发球后侧身拉

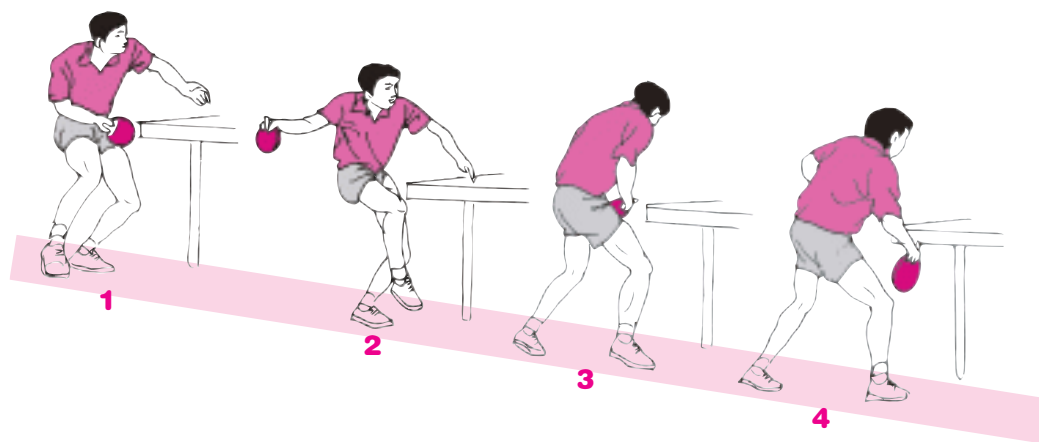


图 44-2 刘国梁的直拍发球后侧身拉



②运用条件

A.发侧下旋球后，对方接回反手位时，可侧身抢拉。

B.发侧上旋球后，对方推（拨）回反手位时，可侧身抢拉。

C.发侧上、下旋球后对方拉接回反手位时，可侧身抢拉。

③运用方法

A.与前例相同。B.与前例相同。C.侧身时用跨步，蹬地让开侧身的位置（图中44⑤—⑦）。

④常见问题

A.发球后往往在侧身位等抢攻，而没有先还原，为对方变正手位留下机会。

B.在比赛中，对什么发球落点对方在习惯上会回接侧身位缺乏了解，光凭看球来判断。

C.侧身步法慢，无法拉球的高点期或下降前期。

⑤纠正方法

A.发球后，必须使身体还原至准备接发球时的状态。不能光从训练的角度来认识侧身拉，而要从比赛的角度出发。

B.判断是建立在自己对对手实施技术控制，或说是技术限制基础上的，这个原则在乒乓球比赛中具有普遍意义。什么发球对方回接反手位的可能性最大，心里要有数。判断是以此为基础的，而不是消极的无主体的判断。

C.侧身抢拉步法慢，最主要的原因是判断不清导致的行动犹豫。其次是腿部力量问题，再次是步法移动方法。可通过加强腿部力量练习，采用跨步让位，和先并步后跨步让位。

⑥练习方法

同前例。

(3) 正反手发球后反手拉

①技术范例（图45）

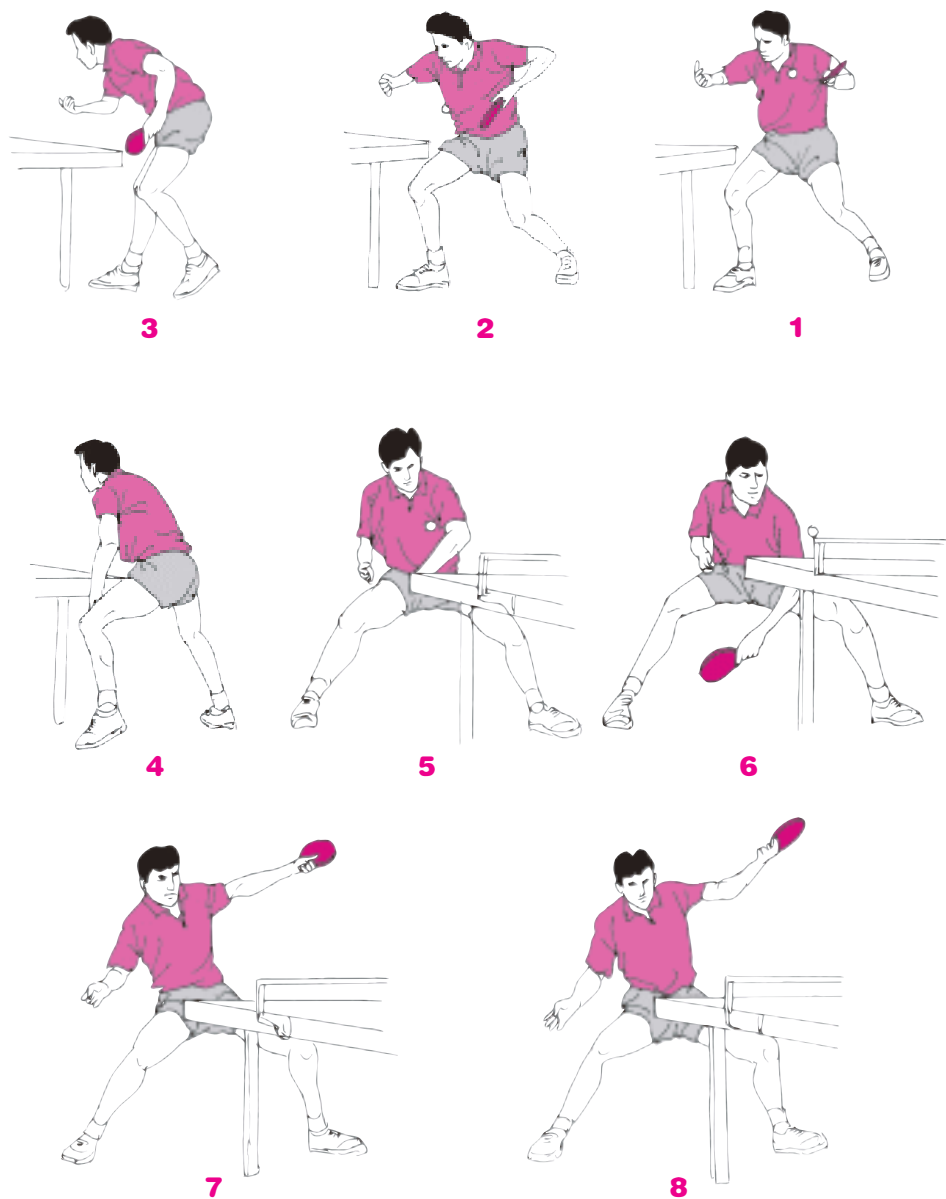


图 45-1 罗斯考夫的正手发球转反手拉

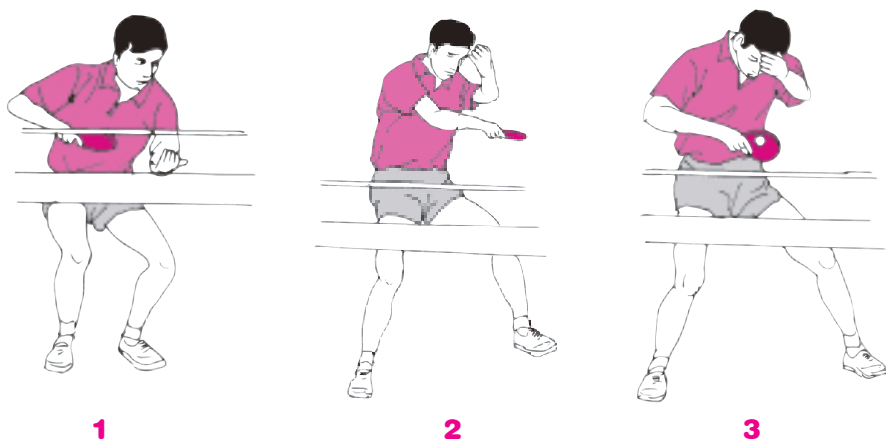


图 45-2 普里莫拉茨的反手发球后反手拉

②运用条件

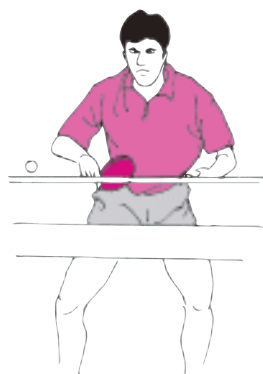
- A.发侧上旋短球，对方回摆过长且快时，可用反手抢拉。
- B.发侧下旋球，对方劈长时，可用反手抢拉。
- C.发对方中路或正手位短球，对方挑打反手位且质量不高时，可用反手拉抢。

③运用方法

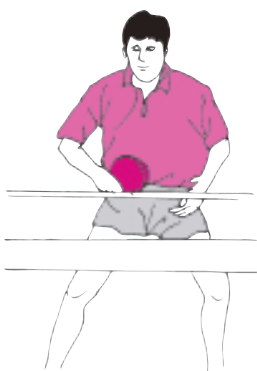
A.发球结束时，步法上不做左右移动，还原后静观对方回接发球（图44-1④、图44-2⑤）。

B.在实施反手抢拉前，要有对方可能用搓、挑、拉的方式，回接自己正手位、反手位或中路长、短球的准备。一旦球到反手位，适宜进行反手抢拉时，则迅速引拍上手拉（图44-1⑤—⑧、图44-2⑥—⑨）。

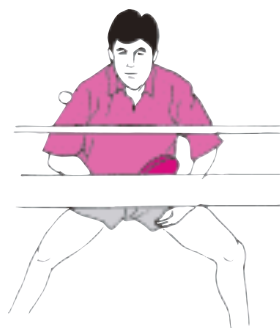
C.反手抢拉时，要注意来球性质。是推（拨）及挑打，搓还



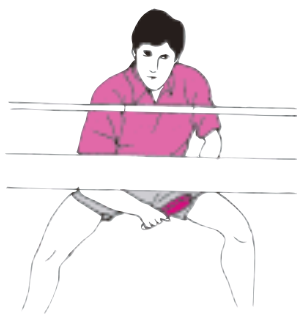
4



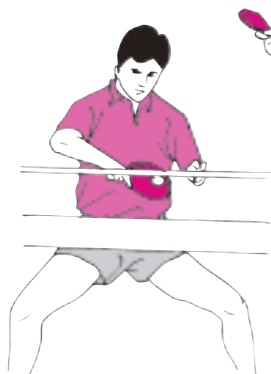
5



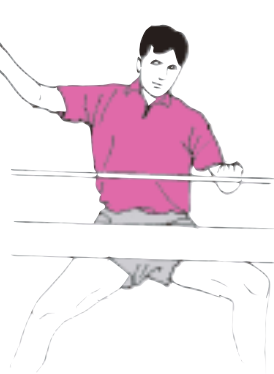
6



7



8



9

是拉接，是底线球还是刚出台。这些因素决定了反手拉时的站位，引拍，挥拍方向，拍面角度，身体用力方法等环节的变化。

一般讲，推（拨）和质量不高的挑打回接球，都是出台球，反手拉的难点在对付速度上。推（拨）或挑打的球速比较快，在

回接上有突然性特点。由于反手拉在击球时间和击球空间上比正手拉要少，为了抓住较好的击球点，引拍要快。

搓接的球，有短球也有长球，有加转，有不转。这些对于反手拉的运用而言，难点在区别球的长短并适时作出抢拉动作。

拉接回来的球，如果质量高，反手抢拉的机会就没有了，如果质量不高则可反拉。此时的难点在对付速度和旋转两个方面。引拍快，拍面角度控制好，能在发力时“吃”住来球，才可能顺利实施反拉。

④常见问题

A.反手发球质量不高，即发球在旋转、速度、落点等变化上效果不好，对方可回接出较高质量的球，致使反手拉技术的运用被限制。

B.反手抢拉时，击球点（即击球时间和击球空间）不好，偏后多于偏前，造成摩擦不充分。

C.反手抢拉动作和腿部、腰部发力动作不协调，形成两种不同方向的力，导致反手拉质量低，甚至出现失误。

⑤纠正方法

A.提高反手发球质量，尤其是在旋转变化和落点变化两个方面更要加强。不断揣摩反手发球与反手抢拉两者在技术上的匹配性，即自己是发侧旋还是发转与不转，更有利于反手抢拉。

B.解决反手抢拉击球点的问题，有两种常用方法：一是根据来球长短调整离台的距离，以保证反手抢拉有足够的击球的时间和空间；二是在球速快无法调整站位时，可用身体的前倾、后仰及腹部的内收和前挺，来弥补击球点在时间和空间上的不足。

具体讲：长球站位稍远离球台，短球靠近球台，重点注意长球。这因为身体向后移动慢，而且长球的速度一般更快。在步法不能后移时拉长球，一般靠身体后仰来保证击球的时间和空间，与此同时往往伴随腹部的内收动作。反之，拉较短小的球，身体

要前倾、挺腹并在拉球时步法向前跳。

C.手法与身体用力不协调，其原因：一是手上动作没有以蹬小腿转腰向上的用力顺序为基础，而光用手来拉；二是击球点偏身体外侧，无法用上蹬腿和转腰的力量。要想纠正首先是发力顺序要正确，即腿腰到手臂，其次是击球点必须保持在腰部范围内。

⑥练习方法

A.反手拉练习。有搓、拉练习、推、拉练习和反拉练习。搓、拉练习是解决拉下旋球的问题，推拉是解决拉上旋球问题，反拉是解决反拉弧圈球的问题。

B.多球练习。内容同上。

C.发抢练习。正、反手发球反手抢拉练习。要求回接方分别以搓接、挑接、推（拨）接和拉接方法回球，作为配合。

（二）搓后抢拉技术

1. 技术特点

（1）搓球中旋转和落点的变化与控制服务于抢拉技术。这是搓后抢拉战术意识的前提，也是成功的关键。

（2）搓球以摆短控制为主，结合劈长，与后续抢拉技术构成接发球后的进攻和下旋相持后的进攻。

（3）接发球技术相比较而言是比较被动的技术，因此搓接后的抢拉（攻），其难度比发球后抢拉（攻）要大。相持中的搓中拉（攻）双方机会或主动权均等。

2. 制胜意识

（1）搓中抢拉（攻）能够完成战术要求取得成效，搓球是前提。搓球质量的好坏，决定着抢拉（攻）有无机会和有多少机会，所以要强调搓球的高质量。

（2）抢（拉）能够上手的球，是解决战斗的主要武器。抢拉

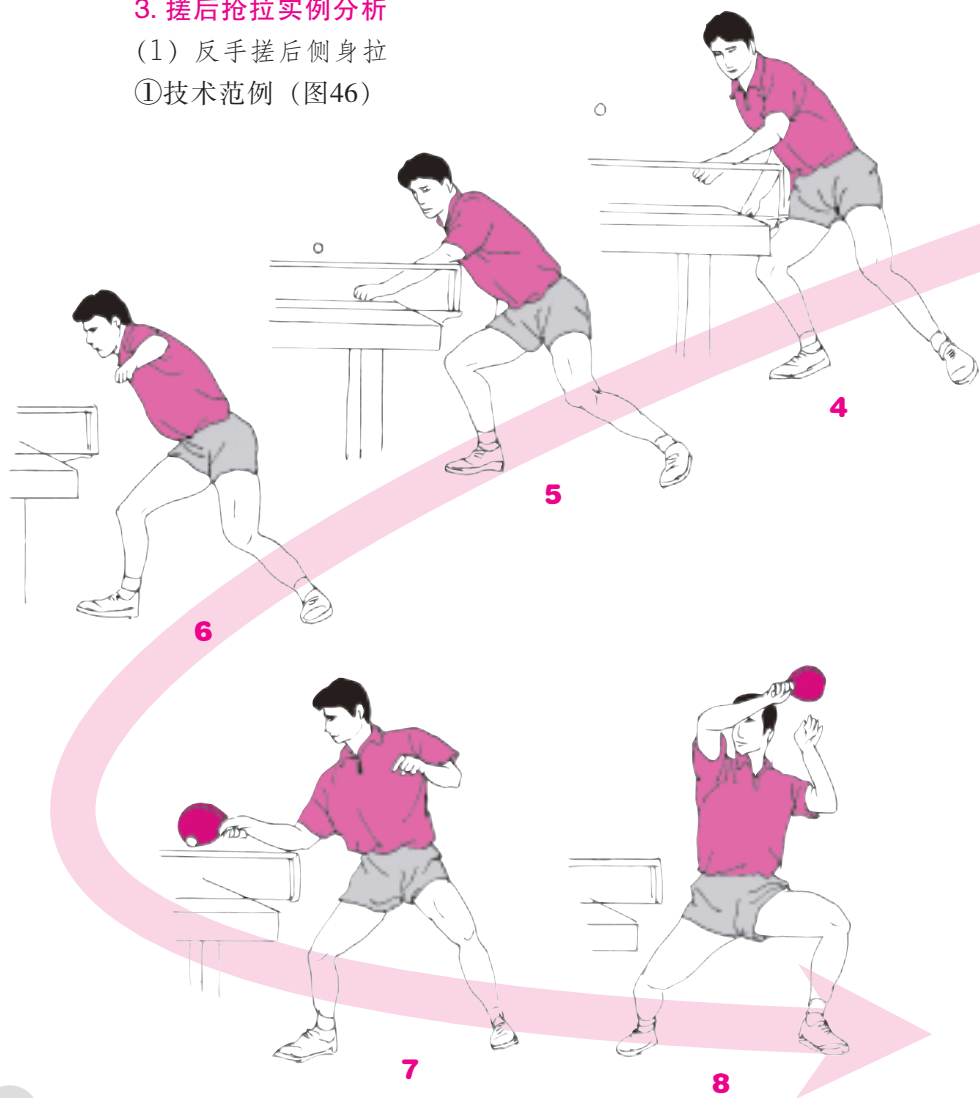
的技术能力如果高，可以弥补搓球质量上的缺陷。相反，搓球质量高也可以弥补抢拉（攻）能力上的某些不足。

(3) 要提倡少搓，建立尽可能上手拉的技术意识。不要养成只有搓出类似小半高球那样的机会球时，才去进攻的习惯

3. 搓后抢拉实例分析

(1) 反手搓后侧身拉

①技术范例（图46）



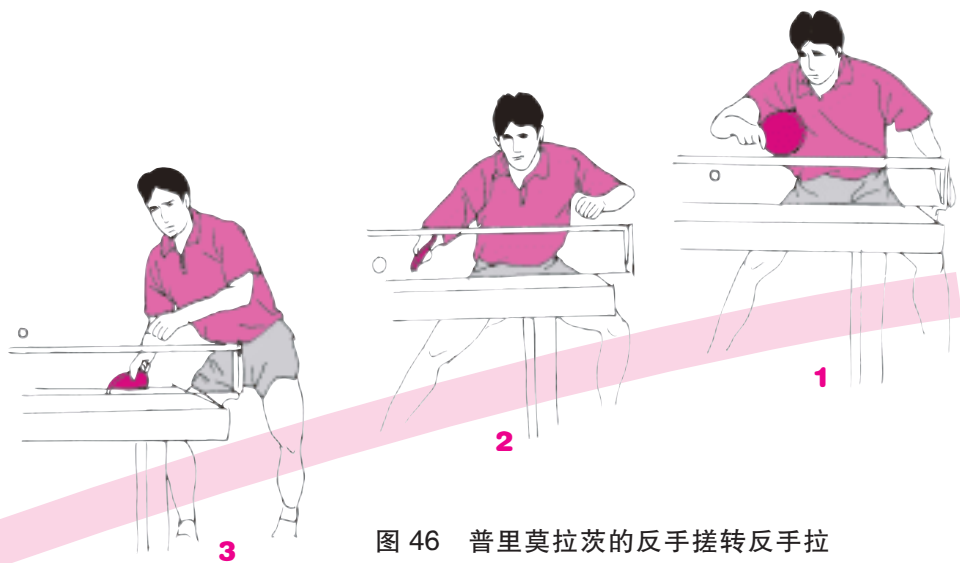


图 46 普里莫拉茨的反手搓转反手拉

②运用条件

A.当接对方发的短球时，用反手搓接并控制对方上手和限制回接的范围，同时准备侧身上手抢拉。

B.在对搓过程中，通过主动控制，对方搓或拉出质量不高的球到反手位时，可侧身抢拉。

C.在与削球打法的对手比赛时，搓后侧身拉经常被使用。

③运用方法

A.搓球时，对控制对手的情况作出判断。一般讲，如果快搓对方出台大角，对方被迫移步回搓或拉接时，回到反手半台的可能性比较大。因此，这种情况下，可以早一点做好侧身准备。

B.步法移动由右脚蹬地身体重心左移开始（图46②），并步后处于如（图46③）的位置，它兼顾了扑正手。在此位置上可明确来球的线路，并对来球性质（上旋、下旋，是长、是短，角度大、小）加以确定。然后在侧身的同时，根据来球性质在让位、引拍、拍面角度、挥拍方向上进行必要调整。注意拉球后不要失去重心，以便还原来衔接下一板球。

C.正手侧身拉，在击球时间和空间上，比反手拉要大。可选择的击球点比较多，即在上升期、高点期和下降期都能拉，技术的可靠性比较高。要强调的是，拉球时要判断清楚来球的旋转程度。

④常见问题

A.搓球时找不到侧身的时机，或侧身时让位不充分。

B.侧身拉时，身体用不上力，下网情况比较多。

C.侧身时，被对方变正手位空档。

⑤纠正方法

A.搓球时，找不到侧身机会，其原因一般为搓球的质量比较差。如速度比较慢，旋转比较弱，落点比较差，或者以上3种情况兼而有之。在搓球时被对方控制住，故没有侧身的机会。改善搓球技术，提高质量，即可有进攻。侧身不能让出充分的位置，一般讲是勉强侧身所致。除了搓球缺乏控制和创造机会的能力外，还有步法移动上的问题，可在跨步拉之前，加上一个小的并步，这是一个解决的好办法（图46②、③）。

B.身体用不上力的原因是手和脚步移动没有协调一致作动作的结果。注意在步法移动时转腰，身体重心放在右（图中③—⑤），引拍至身体后侧。然后右脚蹬地，转腰并向前挥拍，在球的高点期拉球，身体重心落在左脚上（图46⑧）

C.侧身时被对方打正手位，一般是因为侧身过早，即在对方没有击球之前便开始侧身。要养成在对手击球的瞬间作出判断的能力，在其球出手的瞬间侧身。

⑥练习方法

A.一搓一侧身拉练习。开始时可以定点练，不变线。侧身拉的一方在搓1、2板后，即可侧身拉。当基本掌握了搓拉技术的基本要点后，可以加大练习难度，在搓时要求判断来球线路，配练者发现对手侧身过早时，可变正手位。

B.多球练习，内容同上。通过多球增加练习的强度和密度。

(2) 正手位搓正手位拉

①技术范例 (图47)

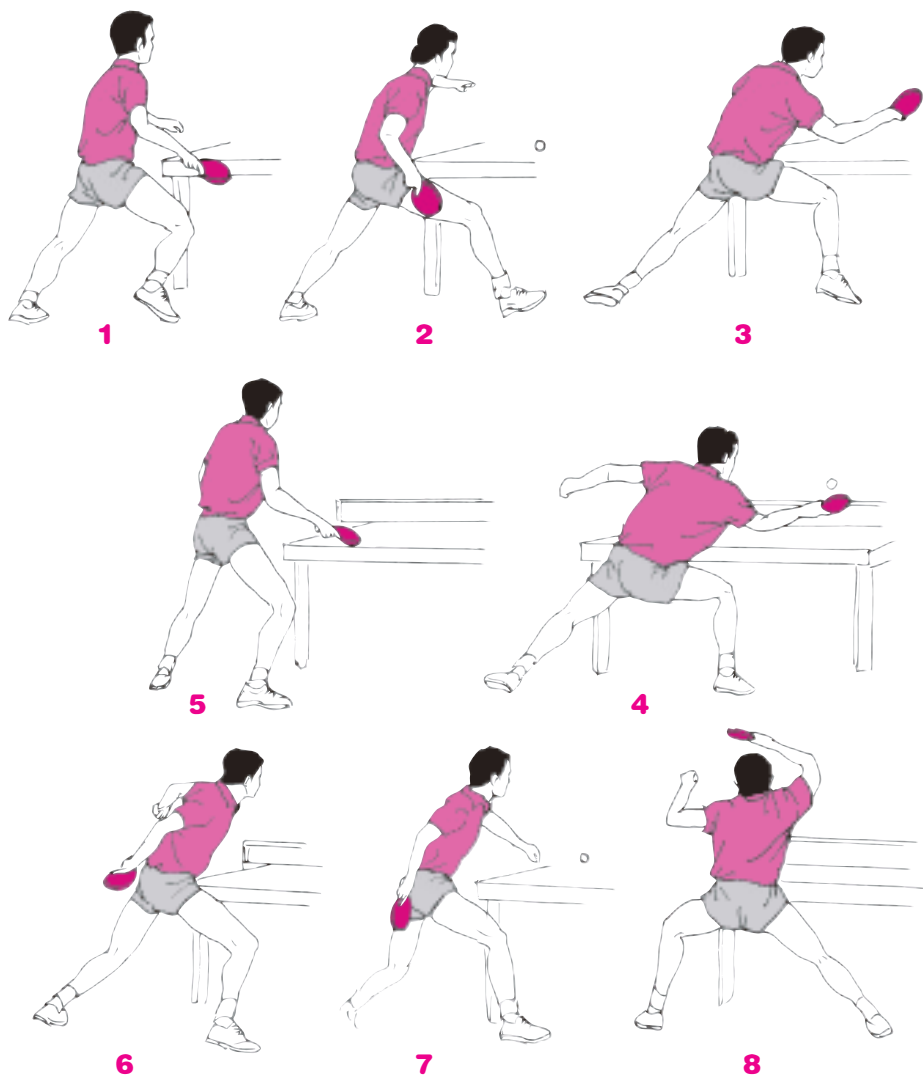


图 47 大塞弗正手搓转正手拉

②运用条件

A.对手发到正手位短球时，可用正手进行回搓，当对方再次回搓正手位，球出台时，可在正手位上手拉。

B.对方回搓正手位短球时，可用正手进行回搓，当对方再次回搓正手位球出台时，可用正手拉。

③运用方法

A.正手位搓短球时，不能消极地去碰接，而要主动去控制对方。此时身体一定要随手臂一起前迎跟进（图47③、④），保证搓球动作的完整性和搓球的质量，以便为下一板上手拉创造条件。搓球后注意还原（图47⑤），为侧身拉或正手拉做好准备。

B.步法移动中的关键点是：正手搓时的左脚蹬地、右脚前伸（图47①—④），还原时右脚蹬地后归位（图47④、⑤）；和上手拉时左脚蹬地右脚跨出一步（图47⑤—⑦）。

C.正手拉时，要判断来球的旋转和落点的位置，调整步法，以抢到适合的击球位置，并保证击球时有一个合理的摩擦球的动作。

④常见问题

A.正手位回搓短球时，只用手去够接而没有使身体充分前迎，而无法保证回搓球的质量，导致下一板球的被动。

B.正手位搓球后没有还原意识，或还原做得不充分，被对方搓住反手位，而丧失下一板上手的机会。

C.正手位拉刚出台的球好，拉底线球不好，表现为不及拉。

⑤纠正方法

A.正手位搓球要注意左脚蹬地右脚前伸，以脚带动身体前迎。有了腿和身体的动作，搓球时手臂可以较为充分地发出来，保证了搓球的质量。

B.搓完正手球，不能就地等待，而是先要还原体位。要有这样一个意识：不还原，就永远没有正手进攻的机会，而会被对方

盯住反手位打。积极还原还可以给对方一个信息，即我可以侧身拉，也可以正手位拉，这种信息本身对手就造成了一定的心理压力。

C.拉正手位的球时，要看清球是长是短，切不可急于扑上去拉。如果扑的右近球台，而来的是长球的话，可以调节一下身体和手上的动作，即身体可稍向后仰，挥拍多向上方，使原来想拉前冲的球，变成加转弧圈球，以避免由于击球位置不好造成的拉球失误。

⑥练习方法

同前例内容。

(3) 反手搓反手拉

①技术范例（图48）

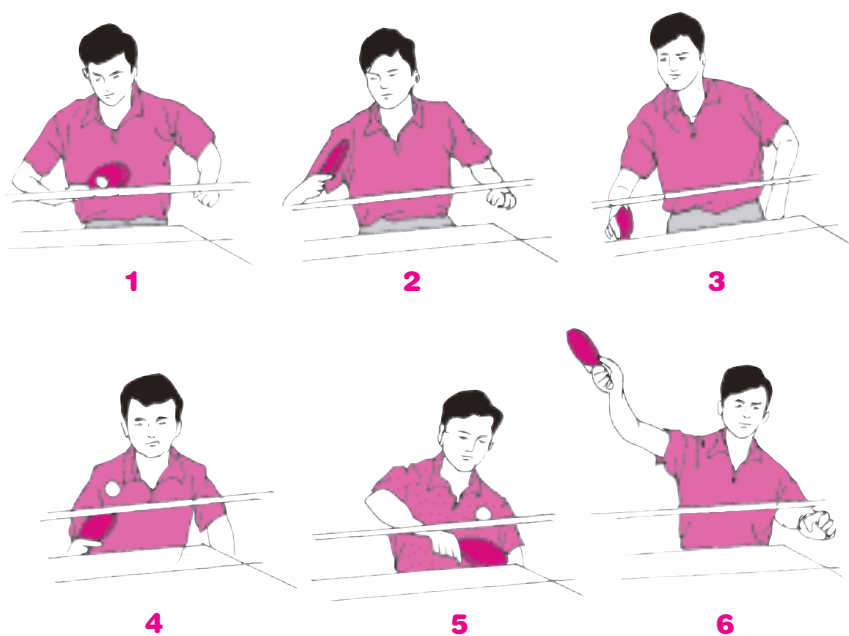


图 48 反手搓转反手拉

②运用条件

A.当用反手搓接对方发的近网短球后，对方搓长球或搓出机会球时可用反手拉。

B.当对搓过程中，对方搓球出台或搓出的机会球在反手位时，可用反手拉。

C.当搓接后，对方拉或挑打反手位且球的质量不太高时，可用反手拉。

③运用方法

A.搓接反手拉弧圈球，是攻防兼有的一种实战技术策略。因为站位居中偏左，对球台两边都能顾及到，而且上手拉的时间比较充裕，判断上的难度比侧身抢拉要小。

B.要做好拉下旋和反拉弧圈球或挑打球这两种准备。不搓球时，可摆短控制，亦可劈长，迫使对方勉强上手，创造更多的反手拉的机会。

C.反手拉下旋球时，要注意摩擦球，引拍要低一些，球拍拍面稍立起来。由于反手拉的动作幅度比正手小，所以在摩擦球时，要增加发力的突然性，此时手腕的发力尤为重要。反手拉上旋球（拉或挑打），反拉动作与拉下旋完全不同，可参看进攻技术一章中的有关内容。

④常见问题

A.反手搓球质量不高，没有考虑到搓与抢拉之间存在密切的关系。有质量的反手拉球是以有质量的搓球控制为前提的。

B.反手拉出手慢，来球长时球顶球拍；来球刚出台时，反手拉抢不到高点期。

C.反手搓后变反手拉时，身体离球台过近或过远，不便于做动作。

⑤纠正方法

A.搓球质量的好坏（无论是反手搓还是正手搓），是由旋转、

落点、速度几种共同决定的，必要时，可以单独地专门练习搓球，可参见（《乒乓球技术图解》，北京体育大学出版社，唐建军编著）。单项技术问题于此不再赘述。

B.搓后反手拉，无论是拉下旋球还是拉上旋球，都可能会感到球速很快，反手位让不开身体，或拉刚出台的球时抢不到高点。其原因一是搓球动作过大，二是还原慢，三是引拍位置过低。出手（即挥拍向前上）慢了，就会出现球顶拍的现象。解决办法是减小搓球动作，及时使拍还原，依来球情况合理引拍，在出手时有意识地加速。

C.反手拉时，除了身体保持与球台有一个标准的距离外（约50厘米），还可以依来球长短，通过步法移动来调节。方法是：长球时，左脚可向侧后退一步，再让开一些击球的空间，便于做动作；短球时，右脚可以向前迈一步，而不要使身体与球的距离太远，失去较佳击球时机。

⑥练习方法

A.对搓中反手拉练习。练习目的是学习搓与反手拉在动作上的衔接，体会搓球控制的好坏对反手拉质量的影响。

B.接发球搓接后反拉练习。练习目的是体会发球不同旋转在搓球后对反手拉的影响。

C.反拉球或挑打球的练习。练习的目的是区别拉上旋与拉下旋在球拍角度、引拍和对来球速度处理上的不同点，丰富反手拉的技巧。

D.多球练习。可用上述内容进行，目的是强化。

三、进攻——控制结合技术实战运用

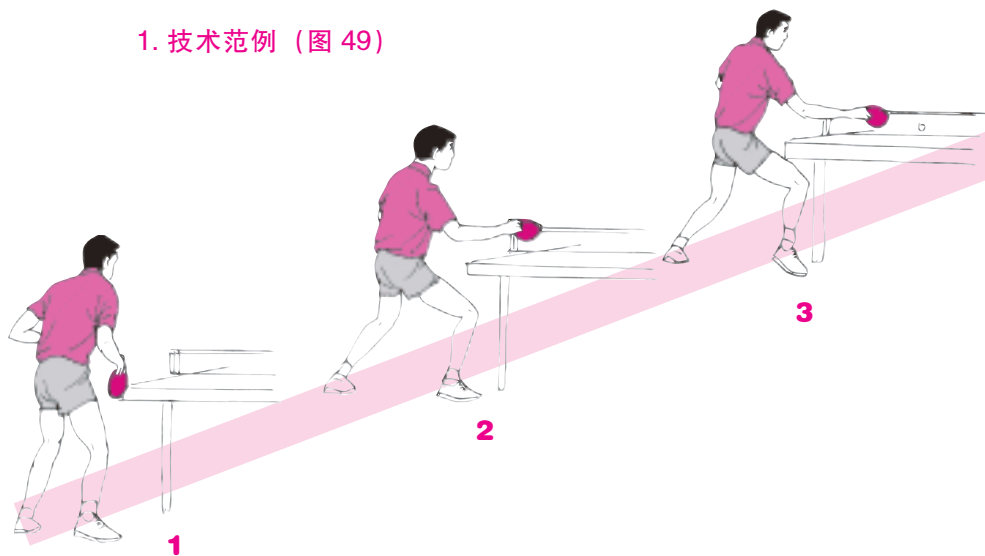
进攻——控制结合技术，在比赛中也是一种常用的结合技术，它是控制——进攻结合技术在赛种中的延续。比赛的一般程

序是从控制——进攻结合技术开始。尔后可能出现连续进攻结合技术的运用，也可能出现进攻——控制结合技术的运用。进攻后控制结合技术的含意是：在控制转入进攻后，由于对方防御好，失去连续进攻机会，迫使自己进行反控制。

进攻——控制结合技术主要包括：正手位挑打转反手推；正手冲转反手削。

(一) 正手位挑打转反手推

1. 技术范例 (图 49)



2. 技术特点

(1) 具有攻防的双重性质，它们形成了一个典型的攻防技术体系。

(2) 是下旋转相持的技术。

(3) 反手位推挡对正手位挑打具有保护性作用。

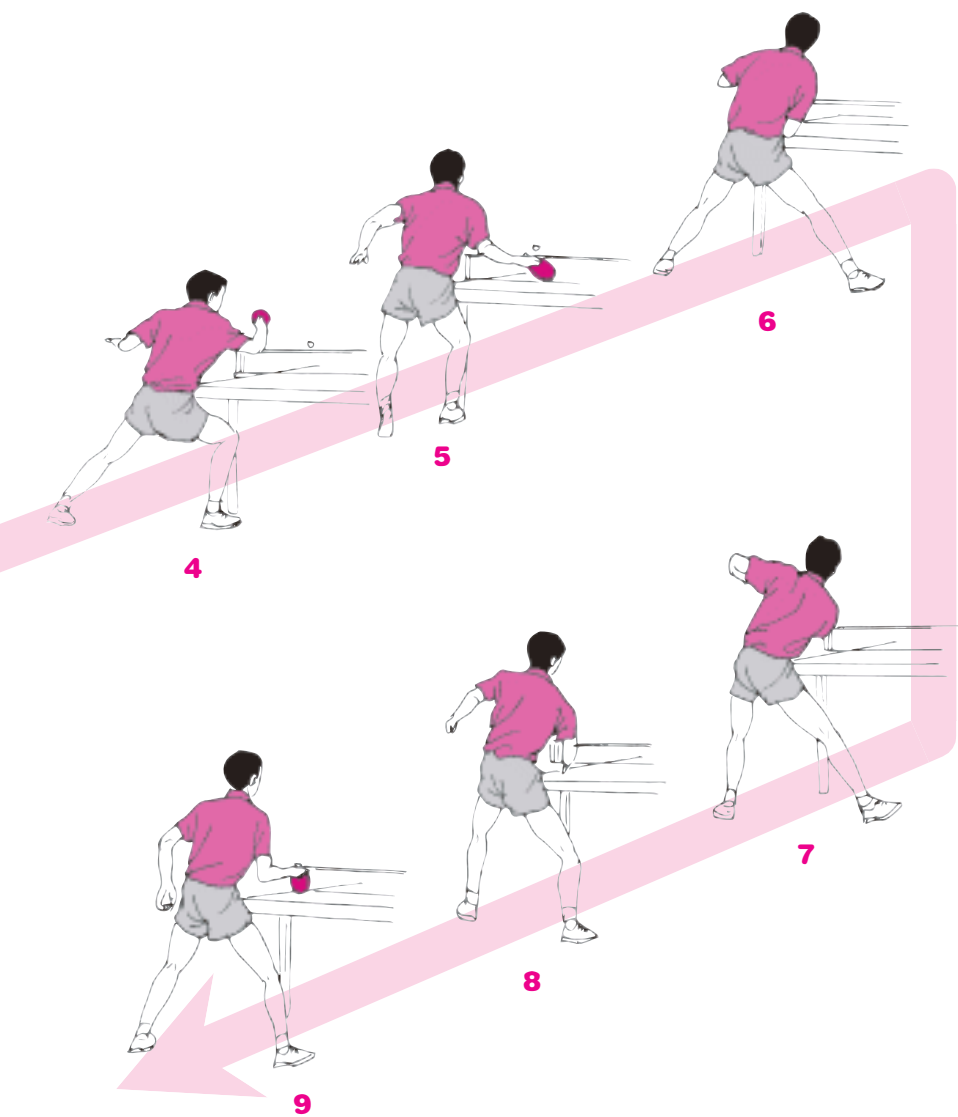


图 49 江加良的反手位挑打转反手推

3. 制胜意识

(1) 挑打正手位短球，在力争一板取胜时，不能因此而失去身体重心，要考虑为下一板准备必要的条件（无论是正手连续攻，还是回反手推）。

(2) 挑打的突然性和落点是制胜的关键。一般讲落点打开，和打对方技术弱点处是常用的方法。如正手位挑打斜线后反手推斜线大角度。

(3) 推挡要压住对手的回接球，必须主动实施控制，而不能是单纯地防过去或接过去。

4. 运用条件

(1) 当对方发正手位近网球时，可以用正手挑打回接发球，并形成相持。

(2) 当对搓过程中，对方摆短球到正手位时，可用正手挑打还击。

(3) 当打发球抢攻时，对方回摆短球到正手位时，可用正手挑打还击。

5. 运用方法

(1) 挑打前，要对来球的旋转和弧线情况进行判断。例如旋转较强但弧线较高时，就可以挑打。挑打时要为连续进攻或再行控制做准备。

(2) 挑打时步法移动的方法是，左脚蹬地，右腿前叉并伸臂击球（图49②—④），然后还原（图49⑤）。对方回击反手位时，右脚蹬地同时伸手去推球，重心落在左脚上（图49⑥—⑧）。

(3) 推挡时，要打好落点，避免由于推挡技术本身缺乏力量而使对方有机可乘。

6. 常见问题

(1) 只顾挑打，导致身体向正手位扑去而失掉重心，留出了反手位的大空档。

(2) 挑打后转反手推时，球拍由正手打转反手推的速度比较差。出现反手推压不住球或出界现象。

(3) 挑打接推挡，缺乏控制意识，往往以轻挡的方式回击来球。

7. 纠正方法

(1) 尽量用跨步的方法去挑打近网球，而不要采用上左脚做交叉步的方式，以利于保持身体的重心平衡和对方反手位的照顾能力。

(2) 挑打时，拇指压板多一些，转推时食指压拍多一些，在技术使用中要注意转换动作。另外，反手推时，可出手位置高一些，以避免球出界或者出现“抬”球现象。

(3) 推挡时，必须要发出力来，所以挑打完还原要快，使推挡有比较充分的出手时间。

8. 练习方法

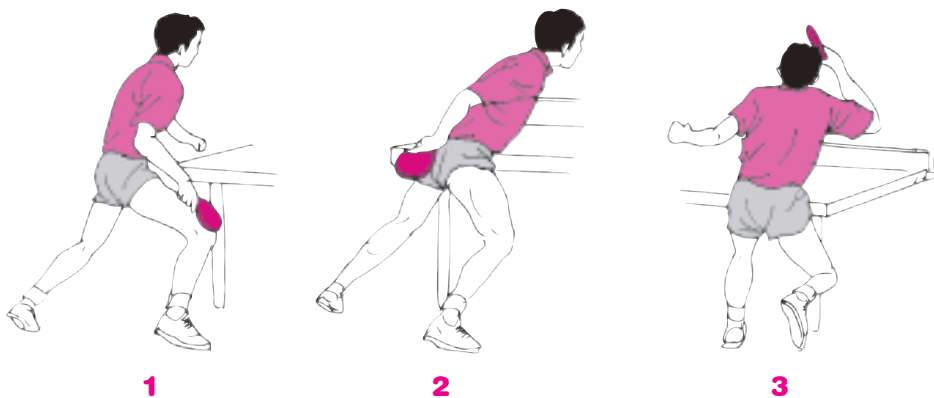
(1) 多球练习。一人发多球，一人先只做正手位挑打不转球练习，目的是掌握基本动作要领。再练正手挑打后加反手推，要求落点打开，正反手转换要自如。

(2) 接发球挑打转推练习。一人发正手近网球，一人练习挑打转推。

(3) 发球后挑打转推练习。发球后在正手位挑打，并转成反手推。

(二) 正手冲转反手削

1. 技术范例 (图 50)



2. 技术特点

- (1) 正手位上手力量大，速度快。
- (2) 反手削是正手发力冲被快速还击后的应急措施。
- (3) 是主动变被动后，尽力实施控制的典型技术。

3. 制胜意识

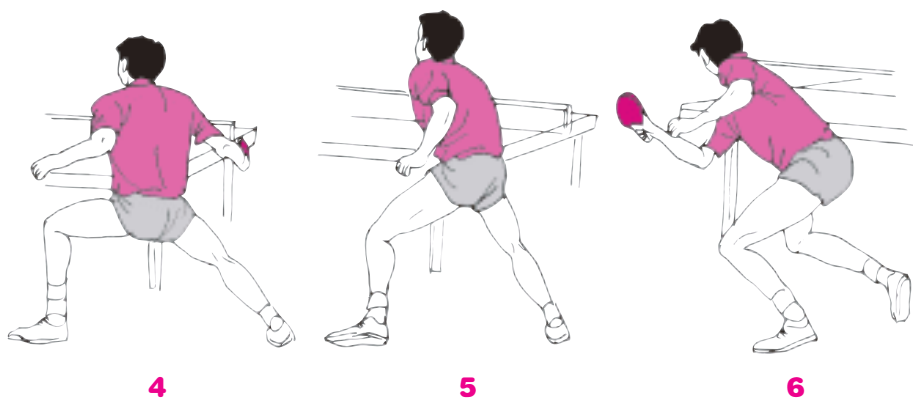
- (1) 正手发力冲，要利用旋转和速度去一板制胜。
- (2) 反手回削对方高质量的还击球，是为图在被动中利用旋转来限制对方连续进攻。

4. 运用条件

- (1) 当冲拉对手还击到正手位的机会球时，发力冲的球被对方高质量地回击，不得不由主动冲变成被动削。
- (2) 反手采用削球回击，是因为对方回击球角度大，速度比较快，而没有再行反手拉球的时间。

5. 运用方法

- (1) 此项结合技术，是比赛中主动与被动瞬间转化的技术。自己高质量的正手冲球，被对手同样高质量的回击，这时只有被动变为削球。当然这种情况在比赛中属于偶然现象。所以说当正手位有机会球时，还是要果断迎前发力冲。如果被还击，在被动



中还可采用削球的办法应对。而且削接并不等于给对方机会球，它还有一定的旋转和落点的控制。

(2) 步法移动中的关键点是，在冲空正手位机会球后，右脚要去制动身体（图50④），当被对方还击后，由于来球速度快，可用右脚蹬地使身体向右侧后方移动，右脚在左脚前做交叉步，在右脚落地时，完成削球动作（图50⑤—⑦）。

6. 常见问题

(1) 正手冲时，认为一板取胜没问题，身体前伸，失去平衡，无法还原。

(2) 反手削时，不会使用交叉步，人不到位。

(3) 不会削球，只会托过去。

7. 纠正方法

(1) 正手冲机会球时，应考虑到偶然性的存在，不要过于使



图 50 大塞弗正手冲转反手削

身体向前冲。

(2) 反手削的步法移动，主要是右脚要蹬地，而不要成为左脚的单脚跳。

(3) 反手削球，引拍要高一些，是搓球的夸大动作，用摩擦的方法来发力。

8. 练习方法

(1) 多球练习。正手冲空，反手位削。

(2) 反手位削球练习。从正手位做交叉步移动，到反手位削球。

四、连续控制结合技术实战运用

连续控制结合技术，也是一种比赛中常用的结合性技术，它是比赛双方控制与反控制的集中表现。连续控制结合技术主要是指：搓转防弧圈球。

1. 技术特点

(1) 是防守性结合技术。

(2) 防弧圈球，横拍选手可以充分利用球拍进行侧抹，以减弱弧圈球的旋转，直拍选手可以用切式侧推的方法来减弱旋转。

2. 制胜意识

(1) 搓球后未能抢先上手，而被对方抢拉，反手在防守中除了利用侧抹来减转，还要控制回球落点，防止对方连续上手或发力冲。

(2) 可以将反手防守和反带，正手防和正手带结合起来，变化以一种技术回击球的方式，使被动局面发生改变。

3. 搓转防弧圈球实例分析

(1) 反手搓转反手防弧圈球

①技术范例（图51）。

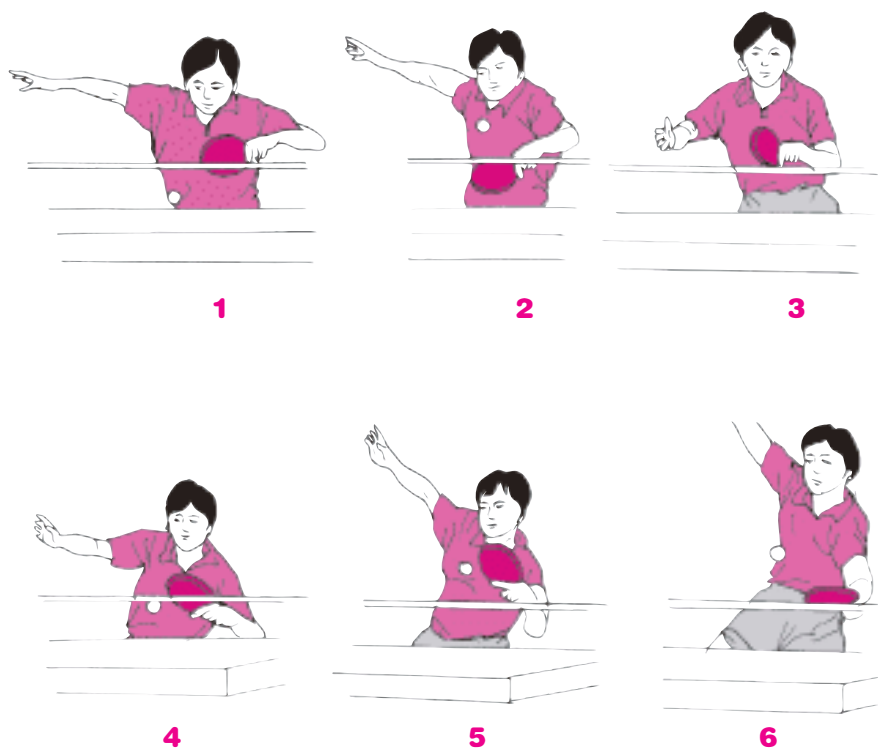


图 51 孙晋的反手搓转反手防弧圈

②运用条件

A.当搓接发球，或对搓中控制的不好，使对方先上手拉反手位时，可采用反手防弧圈球。

B.对方上手拉弧圈球速度比较快，来不及做反拉时，可采用反手防弧圈球。

③运用方法

A.搓接或对搓时，力争不让对方上手，而要使自己有机会上手；如果由于控制不好，让对方上手拉后，要积极做好防守。当对方拉反手位（中路）时，身体不要后仰，而要主动迎球，以利于控制，在不失误的前提下，提高回球的质量，为下一板争取主动创造条件。

B.反手防弧圈球时，反手的反拨动作不要太紧张，在击球前应适当放松，击球时明显加力。对方拉球旋转较强时，可将球拍向侧挥动，避开球的强转区。来球不太转时，可多向前带一些。

④常见问题

A.遇到对方拉弧圈球时，未击球前身体和手臂太紧张，在击球时，手上没有感觉，球碰拍后即出界。

B.不知道如何反手接加转弧圈球和前冲弧圈球。

C.出手击球动作太慢，出现球冲拍现象。

⑤纠正方法

A.放松手臂应从肩部开始，不要耸肩，而要沉肩，手腕也适当放松。注意体会在反拨拉球时借力的感觉。

B.加转弧圈球速度稍慢，弧线稍高，反拨时出手位置要高一些，球拍前倾一些，动作向前压。前冲弧圈球的速度快，弧线较低，反拨时出手位置和反手拨攻球近似，球拍稍前倾，向前发力。

C.搓球动作还原不快，对来球线路判断不清和对方球速过快，是导致防弧圈球时出手过慢的主要原因。针对上述3方面的问题，应加快还原，提前准备，从对方出手击球时拍面方向来判断球的线路，提高控制球质量，以减缓对方拉球的速度。

⑥练习方法

A.反手拨弧圈球练习。一人拉一人反手拨弧圈球。目的在于体会反手防的动作要领。

B.对搓中一拉一反手防练习。目的是体会下旋转上旋后反手防与防连续拉的区别。

C.多球练习。可采用上述内容进行练习，目的是强化。

(2) 正手侧身搓转正手防弧圈球

①技术范例 (图52)

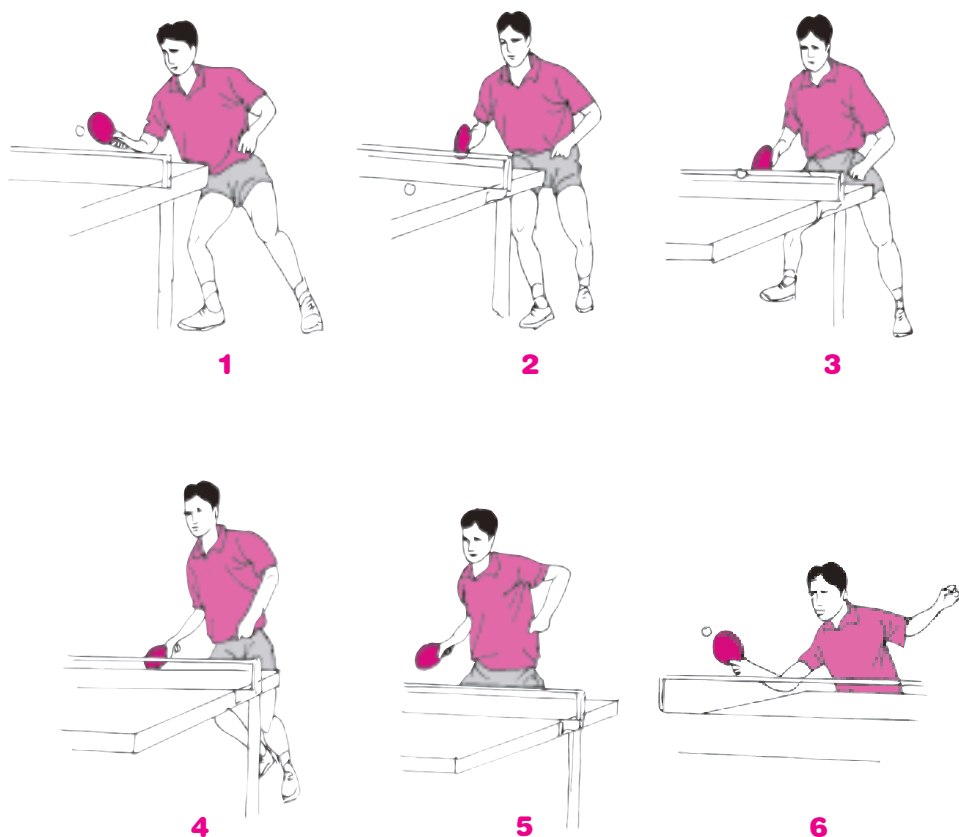


图 52 瓦尔德内尔正手侧手搓转正手防弧圈

②运用条件

A.当来球到中路偏反手位时，可进行侧身，如果来球长则可抢拉，如果球短则用正手搓接。

B.当搓至对台正手位大角后，对方一般拉正手位的可能性最大。可在正手位用正手防弧圈球到对方反手，为下一次进攻创造机会。

③运用方法

A.正手在侧身位搓时，可以劈正手长球大角度，也可撇一板反手位，要根据实际情况而定。

B.劈正手位长球时，球拍可稍内扣并侧立（图52①），向正手位方向切搓过去。之后要迅速还原，注意到正手位防拉过来的球。

C.防拉球时，一般把球防到对方反手，即他的空档位。如此，对方一般不可能有连续进攻的机会。

④常见问题

A.正手侧身搓，没有摩擦球，碰的过多。

B.劈正手位长球或撇反手位长球时，出界多，球的旋转不强。

C.对方拉球到正手位时，步法跟不上，防不到球。

⑤纠正方法

A.正手搓的摩擦要从手腕发力中产生，腕部的适当放松和触球时的集中发力十分重要，做不到这两点，便会出现碰球现象。

B.正手劈长时，不要击球的过低部位，而应击球的中下部（依来球旋转程度加以适当调节），要摩擦住球，动作是向前下方。

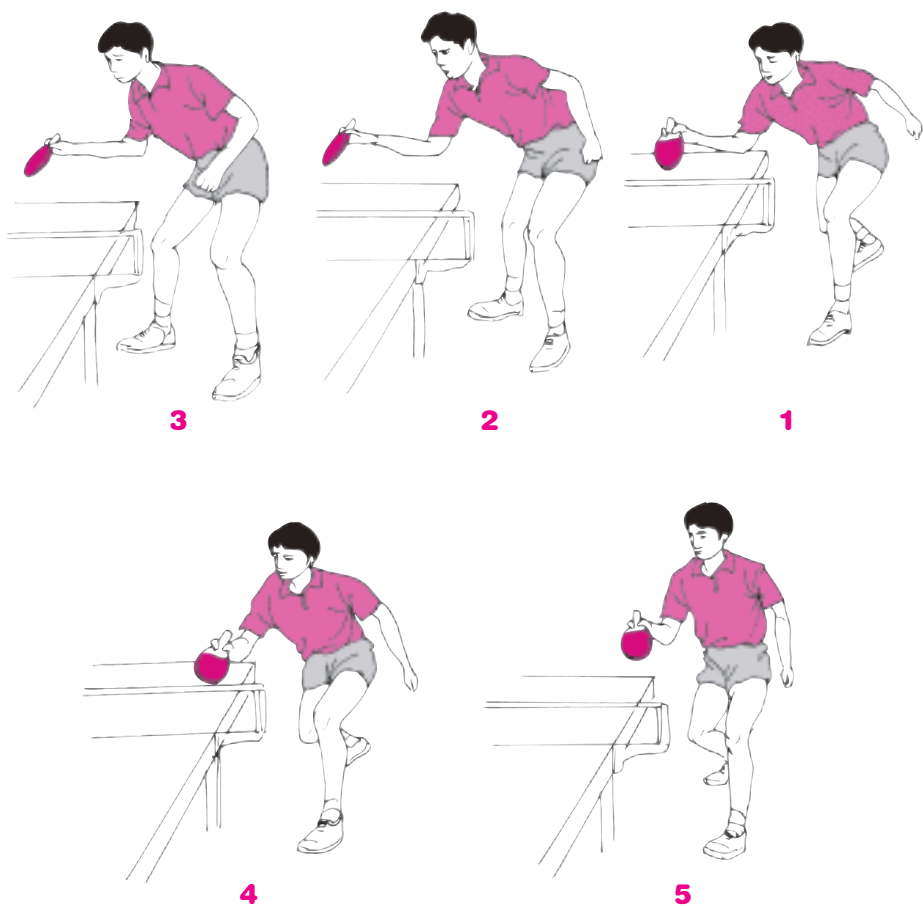
C.侧身正手搓后，还原不及时，在原地看球，造成正手位空档过大，步法难以跟上。另外是判断有误，失去移动的第一时间。可见，还原位置和正确判断是正手位防弧圈球的前提条件。

⑥练习方法

同前例内容。

(3) 侧身正手搓转反手位推弧圈球

①技术范例 (图53)



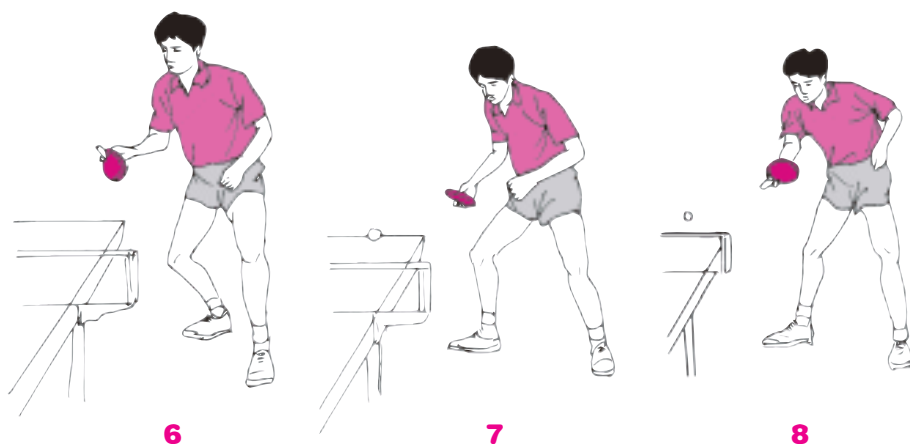


图 53 蒋澎龙直拍侧身正手搓转反手拉推弧圈球

②运用条件

A.当对方发球或搓球到反手位时，可侧身搓。如果是长球，则可以抢拉。

B.当用晃接回球到对方反手位时，对方侧身的质量会受到晃接的影响，其抢拉时，可用反推来还击。

③运用方法

A.侧身晃接，对对手有干扰作用，使其侧身拉的质量下降，从而便于防守或者进行反拉。

B.步法移动要大，身体前迎，使搓和挑打动作看起来相似。注意还原要快，在注意正手位的同时，防住反手位（图53⑥）。

C.反手推弧圈球时球拍位置要高，不要引拍（图53⑥），推时球拍前倾，向前方推出（图53⑦、⑧）。

④常见问题

A.正手侧身搓时，身体前迎不够，碰球多于摩擦球。

B.步法使用不正确，前叉的不是左脚而是右脚。

C.还原慢，无法进行有效防守。

⑤纠正方法

A.侧身搓时先开步移位，然后左脚前叉，同时伸手去搓球。

B.搓球后左脚蹬地，还原到基本位置进行防守。

⑥练习方法

A.对搓中一拉一防练习。即一人侧身拉，一人正手侧身搓后反手防弧圈球。目的是掌握正手晃搓反手和推弧圈球的动作要领和动作衔接。

B.多球练习。用上述内容进行练习，达到强化动作的效果。

第五章 如何打赢比赛

我们前面所有讨论的技术实战性问题，最终要归结到如何打比赛上来，确切地说就是如何打赢比赛。知道了乒乓球各项技术的实战作用，就应该使这些技术在比赛中表现出较佳的效果。

如何打赢比赛？要做3件基本的事情。一是要了解自己的技术实力情况。这个技术实力情况，就目前自己水平而言，即从现有技术实力情况的静态而言，在比赛中可分为有用技术和无用技术。有用的技术，是指已经掌握的而且能够在比赛中正常使用并达到一定成效的技术。无用技术，是指刚刚学习或初步掌握，但在比赛中不能正常使用，失误率明显过高的技术。了解静态技术实力中的有用技术和无用技术，目的是确切目前自己能够使用的技术，减少在比赛中技术运用的盲目性。当然，从发展的角度讲（或动态的角度），目前对于比赛而言还是无用的技术，通过训练和比赛的磨炼，会成为熟练的技术，最终在比赛发挥作用。这是所谓的“知己”；二是要了解对方的技术情况，形成战术方案。这是所谓的“知彼”；三是通过基本战术模式去实施。这点即所谓做到“百战而不殆”。

一、了解自己：构建用于比赛的技术体系

在乒乓球比赛中，决定取胜的技术，我们称之为特长技术，从根本上讲就是得分技术。得分技术在理论上是自明的，如果将乒乓球技术按得分能力由强到弱进行排序，其结果是：第一，正

手进攻类技术（弧圈球技术、攻球技术、挑打技术）；第二，反手进攻类技术（弧圈球技术、攻球技术、挑打技术）；第三，发球技术（转与不转发球，侧上、下旋发球、急球）；第四，控制性技术（搓、摆短、晃接、推拨、削）。

得分技术在理论上的排序，并不能完全替代每个人的具体情况。在每个人的技术体系中，得分技术的排序可能与理论上的略有差异。乒乓技术在得分能力上有差异，这并不意味它们是在比赛中分别进行使用的。上述4类技术在比赛中是整体性地被运用，它们构成了一个用于比赛并争取取胜的技术体系。根据乒乓球技术水平的高低，可以从两个程度分析，不同技术水平，技术的得分能力有所不同。

（一）主要得分技术的确定

在初级水平的选手中，由进攻技术、发球技术和控制性技术所构成的用于比赛的技术体系，在比赛中运用一般是平面的，即先从发球开始，到控制性技术的运用，最后是进攻技术的运用。在这个过程中，发球技术和控制性技术是主要得分技术。

在高水平选手中，技术体系在比赛中运用一般是主体的，即从发球开始，接发球就可能采用进攻技术或具有攻击性的技术，而不一定是用控制性技术。进攻技术除发球之外，在任何时候都可能被运用，是主要的得分技术。

上述是就一般情况而言，具体到每个人的身上，哪一项技术是自己的主要得分技术，除了用临场统计的方法来得出客观评价外，我们还可以用主观经验的方法来确定自己的主要得分技术。具体的方法是确定一组指标：即使用频率、自信程度，对不同对手使用的效果，结合主观体会加以判明。例如在比赛中你常用的技术是什么？你有没有信心？只对弱手用，或无论对强手、弱手都使用？效果如何？如果使用的多，效果一般，则可认为是常用

技术。如果使用多效果又好，那些技术就是你的主要得分技术。

根据对主要得分技术在主观上进行确定所提出的指标，可以为主要得分技术的确定提供一个分析模式。

1. 作为主要得分技术的发球

(1) 主观体会

①在比赛中，经常使用某种发球（正、反手发转与不转，侧上、下旋球等），对某种发球有信心，往往有较好的效果，有的可以直接得分或为正手进攻制造好的机会。

②在比赛中，经常使用某种发球，也有信心，因为某种发球失误少，但在比赛中直接得分很少，很少为进攻创造好的机会。

③在比赛中，经常使用某种发球，在对较弱的对手时比较有效，但对强手则无效。

④在比赛中，经常使用某种发球，无论对手强弱都没什么效果。

(2) 基本评价

如果主观体会属于上述的①，则被使用的这种发球可认为是主要得分技术。如果主观体会是②，则被使用的这种发球不是主要得分技术，尽管经常用于比赛，但主要原因是这种发球技术比较稳妥，而非能给对方造成威胁。如果主观体会是③，则要肯定这种发球的有效性，通过不断地提高，会在以后对强手比赛时，产生好的效果。此种发球具有成为主要得分技术的可能性。如果主观体会是④，则此种发球不可能是主要得分技术。

2. 作为主要得分技术的接发球

(1) 主观体会

①在比赛中，经常使用某种接发球技术（慢搓、快搓、推（拨）、摆短、挑打、晃接），使用起来有信心，成功率比较高，并往往可以直接得分或为下一板进攻创造机会。

②在比赛中，经常使用某种接发球技术（慢搓、快搓、推

(拨)、摆短、挑打、晃接),之所以常用,是因为此种接发球技术使用起来比较稳妥,可以保证回接的成功率,但不能直接得分或为进攻制造好的机会。

③在比赛中,对弱的对手时,常用某种接发球技术(慢搓、快搓、推(拨)、摆短、挑打、晃接),往往可以直接得分,但对手较强就不能直接得分,而且也不再能为进攻制造机会。

(2) 基本评价

如果主观体会是上述的①,则说明这种接发球技术是主要得分技术。如果主观体会是②,则说明这种接发球技术只是一种常用技术。如果主观体会是③,则说明这种接发球技术有发展潜力,有可能变成主要得分技术。

3. 作为主要得分技术的进攻

(1) 主观体会

①在比赛中,经常使用某种进攻技术(正反手拉弧圈球、攻球),运用比较自如,使用起来有信心,成功率也比较高,并能直接得分。

②在比赛中,经常使用某种进攻技术(正反手拉弧圈球、攻球),运用比较困难,自信心也不够强,进攻的成功率不高,容易失误。

③在比赛中,对比较弱的对手时,常用的某种进攻技术(正反手拉弧圈球、攻球),使用比较自如,成功率高。但对强手时,使用比较困难,不自信,失误多。

(2) 基本评价

如果是主观体会①,则此种进攻技术是主要得分技术。如果主观体会是②,则说明此种进攻技术不是主要得分技术。如果主观体会是③,则说明此种进攻技术有待发展,它有成为主要得分技术的可能。

上述主观体会的分析模式,只是概括地说明如何简单地来确

定发球、接发球以及进攻技术中，哪些是自己的主要得分技术。确定主要得分技术的目的，是为了组织好自己在比赛中为取胜而能运用的技术体系，做到真正地“知己”。

4. 构成实战技术体系

通过上述的分析，确定了哪些是自己的主要得分技术，下一步就可以构成自己的实战技术体系。下面我们大致以初级——中级之间水平的选手为例，来构建他的技术体系（对手水平也与他相当）。

假定其主要得分技术是：发球为正手侧身位上、下旋球，接发球为快搓加摆短，进攻为侧身拉弧圈球。另外，为了战术变化和技术运用的平衡需要，还应围绕着主要得分技术组织好已掌握的其它技术作为辅助。在发球上，应配上反手发球来和正手发球在变化上相呼应。在接发球上，应配上劈长技术来和摆短技术呼应。在进攻上，配上正手位拉的技术，以弥补在做正手侧身拉时正手出现的空档。

（1）发抢技术示例

①战术目的：让对方直接失误，或使对方慢搓至本方侧身位，以便侧身抢拉。

②发球方法：以发侧下旋大角长球到对方反手位为主，配合侧上旋球。做为战术变化的需要，可以反手发球到反手位。

③抢攻：发球后注意还原动作，一来可以照顾正手位，二来也给对方一个注意正手位的假象。待对方搓球出手的瞬间即侧身上手，如果对方搓正手位，则以正手位拉住即可，不必试图直接得分。

④相持后进攻：侧身后因球不出台等原因而无法抢拉时，可以用正手回搓，控制，住下一板再抢攻，同时注意正手位。或者发球被对手拉起来，形成对攻局面时，仍然要逼住对方，迫使其将球回到反手位来，以便侧身抢拉。

(2) 拉发球技术示例

①战术目的：不让对方上手拉或使对方用搓回接自己侧身位。

②接发球方法：对方发的侧下与下旋发球，用快搓或摆短回接对方侧身好，可摆短（正手位）为主，结合劈长。如果抢攻不凶狠，可以以快搓与摆短相结合，并迫使对方回出反手位长球。

③抢攻：搓球后要使身体稍离台，为侧身做好准备，当对方搓接反手位时，即可侧身抢拉。

④相持后进攻：在接后抢攻遇到对方摆短或对方拉成上旋形成相持后，要压住对方反手，逼大角，迫使对方回反手位，以便侧身抢拉。

二、分析对手：制定战术方案

为了保证得分技术在比赛中能较好地发挥作用，分析对手是必须要做的事。在赛前赛中对对手进行观察，可能的话要对以往比赛情况加以回顾。分析对手可以从以下两个方面着手，即技术分析和心理分析。

(一) 技术分析

技术分析是对对手各项技术在比赛中的运用情况，进行逐项地分析，然后归纳起来，形成一个关于对手的总的技术实力概念，为战术方案制定提供技术上的依据。

1. 进攻技术分析

明确对方进攻是拉弧圈球，还是打攻球，亦或两者间有。如果是拉弧圈球，是正手好，还是反手好；是侧身冲好，还是正手位拉好；是拉下旋好，还是拉上旋好；拉的球速度力量和旋转如何；在什么情况下容易上手拉，什么情况下比较保守等，都必须

有一个明确的答案，即对其进攻威力形成一个基本的概念。

2. 发球技术分析

包括对方擅长的发球是什么，习惯的旋转和落点是什么，对什么样的接发球比较怵，喜欢对方什么样的接发球，擅长的抢攻点在什么位置等。对这些因素加以分析，形成对手发球及抢攻技术实力的基本概念。

3. 接发球技术分析

包括对方擅长接什么样的发球及在什么落点上，对旋转的判断如何，处理能力如何等。对上述内容分析后，形成对手接发球技术实力的基本概念。

4. 控制性技术分析

包括对方在搓、推（拨）等控制性技术的运用上，擅长在什么位置搓或推（拨），是对付两条直线好，还是对付两条斜线好，转攻能力强不强等。分析上述内容，形成对手控制性技术实力的基本概念。

5. 关于对手技术实力分析示例

根据上述4种技术实力情况的分析方法，可以对对手的每项技术水平都有一个基本的了解，在此基础上，可以基本描绘出对手技术实力体系的大致轮廓。

（1）基本情况

运动员A某，右手横握球拍，两面反胶，弧圈结合快攻打法，技术水平在初中级之间。

（2）技术使用基本顺序是发球后有机会抢，没机会搓或拨；接发球以搓、拨为主，如有机会球则拉，没机会时则连续搓或拨；相持中主动抢拉意识不强，但有一定控制能力。

①进攻特点：正手位拉强于侧身位拉，反手不会拉。

②发球特点：基本上反手发侧下旋为主，偶尔发长球侧上，落点一般以反手位为主，有长短变化。发球后没有较好的机会不

抢拉，往往等对方搓送他正手位再拉，而且命中率较高。

③接发球特点：基本以慢搓为主，反手位搓球能力强，正手位短球回搓差，尤其对有隐蔽性动作或假动作干扰的侧上旋发球处理能力差，易出机会球。

④相持特点：下旋相持（对搓中转拉）稍强于上旋相持（对拨中转拉或攻），步法慢，跑动能力不强。

6. 战术方案确定

战术方案是：前4板球力争压住对方反手位；相持时坚持打两角；以上旋技术为主，下旋技术策应，抢先上手，争取主动权。

具体策略是：

①遏制对手在正手位的进攻，不给机会。前4板无论是打上旋球还是打下旋球，都要先压住反手位。

②处理好对手反手侧下为主的发球，控制球的线路，避免将球回到其中路或正手位。

③可以采用正手（中路）近网侧上旋发球，来破坏对方打下旋的意图，并为抢攻创造机会。

④相持中多打上旋，打开两角，让对手跑动，从而降低其进攻力量，增加失误。

⑤技术策略的实施要针对对方心理状态的变化。

（二）心理状态分析

对对手心理状态进行分析，是因为心理因素往往左右着技战术的运用和发挥的程度。越是水平高的运动员，心理因素对技战术的影响就越明显。在分析对手心理状态时，可从比赛中对手在技术动作上表现出的征兆，技术使用的质量，技术使用的逻辑，这3个方面加以把握。了解对手是否过度紧张？导致其过度紧张的技战术根源在哪里？

1. 技术动作上的征兆

从对手技术动作表现的征兆，可以来判断对手目前的心理状态是不是属于过度紧张。换言之讲，心理过于紧张肯定会反映到技术动作上来。水平越低的运动员，这种表现就越明显。如果有以下征兆，可以认为对手目前心理上处于过度紧张状态。

①出现单一技术动作复杂化的现象。如简单的搓接发球技术，在完成时出现了莫名其妙的多余动作，而且动作有僵硬感，似乎很想控制好球，但效果很差。

②打机会球频频失误。

③击球动作比较迟缓，常常犹豫不决，典型地表现是球击拍现象的出现。

④基本技术动作（搓、推（拨）、攻等）出现变形。如正手拉或攻时抬大臂，推（拨）时手往上抬等。

2. 技术使用上的质量

在比赛中，如果明显感到对手在技术使用上，质量不稳定或明显下降，即表明对方心理非常紧张。心理过度紧张通常会在技术质量上表现出来，技术水平越低，表现的就越明显。如果有以下情况，就可断定对手目前心理是处在过于紧张的状态。

①搓下旋球，下旋不明显，似乎是托球，而不是搓。

②发球突然丧失应有的速度和旋转，和刚开局或领先时有非常明显的差别。

③进攻的力量明显下降，变成轻拉轻攻，或出现爆拉爆打的极端化现象。

④开始吃发球，并且是连续吃发球。

3. 在比赛中技术运用的逻辑性

在正常的心理状态下，不论技术水平高低，在比赛过程中技术运用的逻辑是可以理解的，就是我们常讲的：做该做的。如果在比赛过程中，出现技术使用逻辑上不可理解的现象，这反映出

对手心理上过度紧张。

①发正手近网短球时，下旋明显，对方上手便挑打，尽管失误多，还接着做。

②正手位出台下旋球，不拉却用正手搓回接。

③侧身位对搓出现机会，却不侧身拉或攻。

④发球后的抢攻，不是根据来球情况而是随意性的。

⑤心理过度紧张与技术策略的关系。

心理过度紧张在比赛中的产生和所采用的技术策略关系，可以在比赛中得到答案。如果在坚决地贯彻了技术策略时，对方技术失误增加的同时，心理压力也明显会增大。如果没有贯彻技术对策，或对技术对策不太信任，出现犹豫时，对方在技术上表现出了稳定性，自信心也比较高。这种情况表明技术对策不但影响对方技术的发挥，同时也会影响其心理状态。我们称它为心理过度紧张的外源因素。

另外，可能会有这种情况：对手比赛时本身就很紧张，这种紧张是内源性的。

对手的心理状态，是战术方案制定中必须考虑的因素。因为战术方案的具体技术策略是针对对手技术弱点而言的，但赛前以及赛中应该认识到，攻击对方技术弱点的技术策略，不仅是得分的问题，而在根本上是要打乱对方心态。心态的缭乱或说过度紧张，可以使用于比赛技术体系的指导思想出现混乱，以致使技术体系被瓦解。

三、战术实施：用活基本战术模式

所谓战术模式，就是比赛中为赢得胜利而采取的某种有效的方式。它们由各种比赛战术经验归结而成，形成了几个基本的模式，目的是把战术方法由繁变简，以便于领会。所谓活用，是针

对战术模式的简单性或是原则性而言的。战术模式的原则性可以适用于所有的手，但比赛中的对手是具体的，如果战术模式不和具体对手及自身技术能力结合，它就只是一个概念上的空壳。所以说活用的目的是把战术方法由简到繁，根据对手具体情况进行操作。

乒乓球基本战术模式可以分为3种：一是以近网控制为主的战术模式；二是以反手位突破为主的战术模式；三是以正手位突破为主的战术模式。当然，真正在比赛中，战术模式的使用可以是单一的，也可以是复合的，这应视比赛中双方的水平而定。

（一）以近网控制为主的战术模式

由于乒乓球进攻技术的威力很大，而且防守比较困难，所以产生了以近网控制为主的战术模式。在乒乓球比赛中，进攻的前提是控制。只有控制对方，不让他上手攻，尔后才有自己进攻的可能。同时，又通过控制使对方出机会球，让自己的进攻变得容易。这些就是以近网控制为主战术模式的基本思想。

1. 操作概念

（1）近网：是指发球、接发球以球在对方球台上第二跳不出台为标准。

（2）控制：是指通过弧线低、旋转明显、速度较快、线路有变化来实现对对手进攻的限制。

（3）以近网控制为主：意思是在近网控制的基础上，还要有底线长球来配合，让长球服务于短球。

2. 战术运用的阶段

以近网控制为主的战术模式，基本上运用在比赛的开始阶段，即发球、接发球以及在第3板、第4板没有进攻机会，和第3、第4板进行抢攻时。

3. 实施战术的主要技术

发球、摆短、快搓、晃接、劈长，它们均是下旋技术，以落点、线路控制为主；挑打、抢攻（推）是上旋技术，以速度、旋转为主。

4. 战术模式的操作方法

(1) 发球抢攻（图 54）

①线路落点：以正手位，中路近网发球为主，结合斜线的底线长球。

②发球方式及旋转：反手和正手的侧上、侧下旋球，以侧下旋为主。

③使用条件：在对方站位偏左且离台稍远时，发A、B两点；当对手靠台，偏中路站位时，可发C点。

④抢攻要点：注意侧旋发球后回接的球可能带一些侧旋，抢攻时球拍可稍做调整。及时发现对方回接的习惯和规律，增加上手机会。

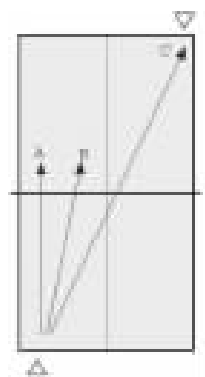


图 54

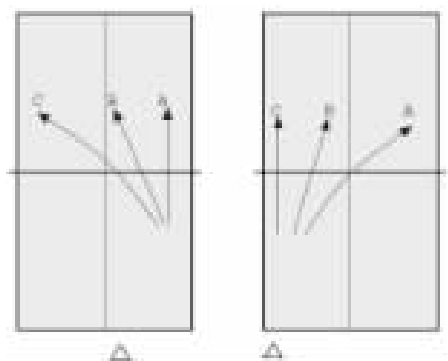


图 55

⑤使用原则：根据对方在应对某一落点，某一旋转，某一进攻方法上的表现，击其弱点，限制其优势技术。

(2) 接发球及抢攻（图 55）

①线路落点：如果是用搓接，正反手位都可接近网正手位（图 55C）、中路（图 55B）

和正反手三角（图55A）。

②接发球方式：摆短、晃接、挑打、拉。

③使用条件：当对方发近网球时，用摆短、晃接回接球；如果近网球弧线过高，可用挑打还击，出台可以上手抢拉。

④抢攻要点：无论是搓、挑打、拉接发球后，还必须注意抢攻。此时要注意打下旋球和上旋球的区别，及由贴台做动作转化在近中台做动作的区别。

⑤使用原则：根据对手发球技术和抢攻技术的优势及组合上的习惯，击其弱点，限制其长处。

（二）以反手突破为主的战术模式

此项战术模式，是以近网控制为主战术模式的一种演化形式。首先，在比赛开始阶段即前四板中，它是在网前的狭窄横向区域作战基础上，为了加强变化，演化出了针对对方反手位纵深区域的作战策略。其次，在比赛转入相持阶段，即第五板以后，控制反手位是遏制对方进攻并为自己创造进攻机会的有效战术策略。以反手突破为主的战术模式，是乒乓球比赛最常用的战术模式，尤其是初中级选手都普遍采用。

1. 操作概念

（1）反手：是指对方反手位。

（2）突破：借用的军事术语。意指快速或突然的击球，使对方猝不及防或忙于招架。

（3）以反手突破为主：意指在突出反手位控制的基础上，还应有其它线路的变化进行配合，其它线路变化服务于反手位的控制。

2. 战术运用阶段

在比赛开始阶段，可以和以近网控制为主的战术模式交互使用。在相持阶段，它则是主要的战术模式。

3. 实施战术的主要技术

发球、搓球、劈长、挑打、晃接、推（拨）、拉（攻）。在比赛开始阶段主要是打下旋和侧旋球，在相持阶段主要打上旋球。

4. 战术模式的操作方法

（1）发球抢攻（图 56）

①线路落点：在发球时，可以与近网控制为主战术模式中发球抢攻手段并用，但突出的是反手位长球。可采用反手位底线长球（图56A），也可采用反手位小三角球（图56C）。抢攻的线路同样可以是反手位（图56A、B）。

②发球方式：正手侧上、下旋球，正手转与不转发球，并准备正反手抢拉（攻）。

③使用条件：以反手突破为主的战术模式，在打发抢时，发底线反手位球的意义和以近网控制为主的战术模式中发反手位长球不同，后者只是以长球配合短球，以短为主。但以反手突破为主的战术模式发反手长球和小三角位置的球，目的则是盯住对方反手位打。它的前提是对方反手位接发球技术整体比较弱，如反手的搓、推（拨）、攻和侧身攻比较差。

④抢攻要点：对方反手位整体接发球技术比较弱，对抢攻将非常有利。在抢攻中，发球可在旋转上加强变化，进攻时要强调成功率，因为失误多会影响战术在发抢阶段的贯彻，而且也会降低对方在反手位接发球的压力。

⑤使用原则：如果制定了这一战术，在比赛中也证明是基本正确的，就要积极贯彻，抓住对方反手位来作文章。可以通过加强旋转变化的、速度变化和假动作的干扰等方法予以实施。



图 56

(2) 接发球及抢攻 (图 55)

①线路落点: 接发球时, 可与打近网控制战术中接发球及抢攻的手段并用, 但突出的是压住反手位的长球。回接线路落点有(图55A、B、C)。

②接发球方式: 劈长、摆短、晃接、挑打、托拉。

③使用条件: 回接反手位是一种常用的方法。当对方反手位技术运用能力比较差时, 采用反手位底线接发球战术, 可以从反手位打破对方打发球抢攻的构想。

④抢攻要点: 对方反手位弱, 如果搓或推出机会球时, 力争一板打死; 如果机会不好, 则在打接发球的抢攻时不要去拼, 而是要稳打, 打落点, 即盯住反手打, 减少失误对于对方而言, 就是最大的威胁, 伺机再打正手位。打高球时尤其如此, 因为一旦退到远台, 反手可以说没有太大的反攻能力。

⑤使用原则: 如果战术方案在比赛中运用有效, 一定要坚持贯彻。如果想变化, 要多在旋转和速度上作文章, 线路、落点则要相对固定。如用打一枪换一个地方的办法来变化, 不能给对方反手位以持续的打击, 将使战术失去获胜的条件。只有对方在反手位不断失误的时候, 其技术体系才可能被破坏, 心理上才会产生过度的紧张感。

(3) 打相持对攻战和搓攻战 (图 56)

①线路落点: 对攻战和搓攻战中同样要控制与回击对方的反手位。控制或进攻可在反手位(图56A、B、C)的3个线路落点上变化。当打住反手位后, 可伺机打正手位(图56D), 俗语讲就是“从左打到右”。

②回击球方式: 推、拨、搓、拉、打。

③使用条件: 在相持阶段中, 无论是上旋相持还是下旋相持, 双方的目的只有一个, 尽快为上手攻制造机会, 以便得分。如对方反手弱, 打反手位获得机会的可能性就大, 所以要坚持打

住对方反手位。

④进攻要点：相持中的进攻点比较多，如果有好的机会，可以打对方正手大角度，而不必拘泥于反手位区域。

⑤使用原则：关键一点要记住，压对方反手位的目的是得分，可以直接压反手得分，可以主动变线得分，还可以为其它进攻方式创机会，要视情况灵活掌握，不能在压对方反手位的同时将自身也“钉”在反手位上。

（三）以正手突破为主的战术模式

此项战术模式是以反手突破为主战术模式的一种转化形式。它把反手位纵深区域的作战策略，转移到正手位来，演化为针对对方正手位的一种战术。相对近网控制战术和从反手突破战术而言，从正手突破的战术在运用上难度要大一点，所以使用的比较少。对手的正手位是一个危险的区域，轻易不要把球往正手给，除非是有一定质量的摆短球或是进攻的球，可以肯定的是，初级水平的运动员，在一定条件下，也可以采用以正手突破为主的战术模式，并获得较好的比赛效果。相对于近网控制为主和反手突破为主的两个战术模式，它的运用步骤要明显的少，多属于牵制性战术，而前两者则是主力性战术。

1. 操作概念

（1）正手：是指对方的正手位。

（2）突破：借用的军事术语。意指快速或突然的击球，使对方猝不及防或忙于招架。

（3）以正手突破为主：意指在突破出正手位控制的基础上，还应有其它线路的变化进行配合，并帮助从正手位获得机会。

2. 战术运用阶段

在比赛开始阶段（前4板），可与近网控制战术交互使用；在相持阶段，它和从反手突破战术相结合，发挥盯住正手位打的战

术特点。

3. 实施战术的主要技术

发球、搓、摆短、切、挑打、晃接、推（拨）、拉、打。在比赛开始阶段（前四板）主要以打下旋和侧旋球为主，在相持阶段，则以打上旋球为主。

4. 战术模式的操作方法

（1）发球抢攻（图 57）

①线路落点：发球时，可与反手突破战术结合，以正手位长球为主（图 57A），正手位短球和中路球为辅。

②发球方式：正手侧上、下旋球，正手奔球，反手急球，结合正反手拉（攻）。

③使用条件：俗话说“艺高人胆大”从正手位突破的发球抢攻中的发球就体现出了这一点。“有时最危险的地方，可能最安全”，这句话也适用于发对方正手位长球。因为对方一是想不到，二是一般放心正手位。具体地讲，当对方侧身抢攻多，且站位偏左时；当对方步法慢，在移动中正手攻失误多时；当对手扑正手攻球质量不高，线路变化不大容易回接时；当比赛到关键分时，突然发对方正手位长球，都可能产生奇效。

④抢攻要点：一般发正手位长球，不宜再发力攻，多是借力打力和打落点。对方扑正手后，反手空档比较大，如对方还还原慢，可用中等力量回击反手位；如果对方还原意识强，还原动作快，可再打正手位，对方很难再行还击。

⑤运用原则：对方接发球侧身位抢的威力大时，或对方正手弱时，要坚决采用此战术模式。

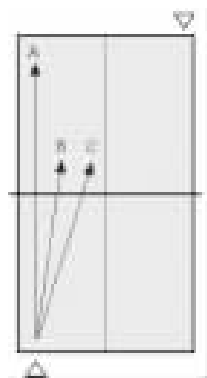


图 57

(2) 接发球及抢攻 (图 58)

①线路落点：在反手位接发球，以回接直线底线球为主 (图58A)；在正手位接发球，以正手劈长 (图58B) 和正手切 (图58C) 为主。

②接发球方式：劈长、晃接、挑打、拉 (攻)。

③运用条件：对方侧身抢的意识比较强，侧身进攻特长比较突出，或相比较而言正手位进攻比较弱时，可以注意回接球到对方正手位。使用时出手动作要隐蔽，最好有假动作来干扰对方。通过正手位球来牵制对方侧身攻，或利用其正手位进攻较弱来主动打相持。

④抢攻要点：从正手位突破时，一般对方都是正手跑动中拉 (攻) 球，所以抢攻的概念和反手位的搓、推 (拨) 球不一样，要做好几种准备。一是对方拉的球比较快，有一定质量，可以用反带回击。二是对方打过来的球比较快，有较好的落点，可以快推 (拨) 或正手小力量快打。三是对方拉或攻的质量不高，技术运用比较勉强，而且落点不好时，可以进行反拉或反打。与此同时，注意对方跑动的情况，打开落点，使其疲于奔命。

⑤使用原则：正手突破为主的战术模式在使用中最重要的一点是，要对对手正手位攻击力和在移动中攻球的能力有清楚地认识，即正手突破战术的使用必须是以对方正手位攻击力相比较侧身位或反手位的攻击力弱，而且抢侧身很凶为前提条件。

(3) 打相持——对攻战和搓攻战

①线路落点：在对攻战中，主动用上旋技术控制对方正手位；在搓攻战中，主动用下旋技术或上手后的上旋技术控制对方正手位。再转打反手位 (图58D) 或在打重复线路，俗语讲是

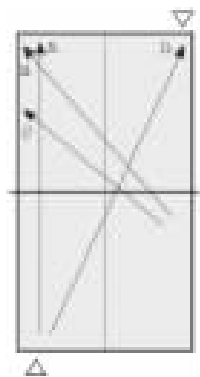


图 58

“从右打到左”。

②回击方式：推（拨）、劈长、切、拉、打。

③运用条件：在打相持中，正手突破战术在面对直拍选手的使用上效果较好。直拍选手一般长于反手位侧身拉（攻），而在跑动中接正手位球，不易发力和打线路。通过调动正手位，使反手位出现空档，就利用了直拍打法反手位进攻能力差的弱点。当然，对步法不好的运动员，上述情况也同样存在。

④进攻要点：正手突破是为了打开反手位，控制对方正手位不能实施有质量的进攻，在相持中，则进攻的起点是从反手位的空档开始。

⑤使用原则：控制对方侧身抢拉（攻）；扩大对对方的进攻和控制区域；打正手位是为了让对方反手出空档，并且暴露出反手技术本身的缺点，在相持中创造更多的胜机。

第六章 基本常识

在这一章中，将谈一谈涉及乒乓球运动的几个基本常识，因为它们对技术的发展有着不可忽视的作用。

一、提高步法移动能力的专门方法

打球不会跑位，是常见的现象。除了步法技术上的问题外，还有脚步本身的灵活性和力量上的问题，下面我们开出一个简单却有效的练习菜单，您可以根据个人情况，有选择地使用。通过练习，您的步法移动能力肯定会提高。

步法练习菜单

1. 双脚前后依次做交叉移动，交叉幅度逐渐由大到小，速度由慢到快。

要求：30~40次交叉步为一组，练习4~6组。

2. 双脚左右依次一前一后交替移动，速度由慢逐渐变快。

要求：30~40次为一组，练习4~6组。

3. 用5个并步一个交叉步做侧向来回跑。

要求：5~8个来回为一组，练习3~5组。

4. 用并步（左右并步、前后并步）做“十”字型快速移动。

要求：完成5~8个“十”字型为一组，练习3~5组。

5. 快速跳绳（双脚交叉跳）

要求：1分钟尽全速跳，练习3组。

二、提高手臂力量的专门方法

发球不转，用不上力，或在摩擦球瞬间动作迟缓，这些现象除了技术掌握的正确程度外，还有一个专项力量问题。以下是一个简单的练习菜单，供参考。

手臂力量练习菜单

1. 哑铃屈臂练习

要求：哑铃单个重量在1.5~2.5公斤，快速屈臂，20~30次一组，练习3~5组。

2. 握哑铃转臂练习

要求：重量同上，快速使前臂内旋和外展，20~30次一组，练习3~5组。

3. 握哑铃转手腕练习

要求：重量同上，快速绕动手腕，30~40次一组，练习3~5组。

三、伸展运动

伸展运动的目的是使比赛和训练中所有要使用的肌肉事先充分伸展，这对防止受伤和更好地发挥技术水平有重要意义。同样，在比赛和训练后，做一些伸展运动，可以加快肌肉的恢复，调节身体由运动状态转入相对安静状态。



(一) 上肢伸展运动

1. 颈部前后伸展

方法：头慢慢向前倾，充分伸展颈后



的肌肉，还原到原位，然后头再后仰，伸展颈前肌肉。

2. 颈部左右伸展

方法：头向左侧慢慢侧倾，充分伸展颈右侧肌肉，再向右倾，充分伸展颈左侧肌肉。

3. 肘部伸展

方法：一只手屈肘伸在头侧后，另一手握住肘部，向侧下牵引，伸展到最大限度上，稍停一会，换另一侧手臂。



4. 臂部伸展

方法：一侧手臂横在胸前，伸直，另一侧手臂从外向内压。两臂交替做。



5. 手指伸展

方法：手心向下，平举向前伸，同肩高。另一只手将手指向内侧拉。



(二) 下肢伸展运动

1. 正压腿

方法：将一腿放在与髋同高的物体上，另一腿直立。面向被压腿，两手按住膝关节，上体微微向前做振压动作。两腿交替做。



2. 侧压腿

方法：一腿放在与髋关节同高的物体上，伸直，另一腿直立，身体侧向被压腿作振动动

作。两腿交替做。

3. 脚踝伸展



方法：一腿迈出一大步，两手压在膝关节上，后面的腿要伸直，后足跟不要离地，上体向前压。两腿交替做。



4. 脚踝转动

方法：双脚稍分开站立，稍抬一只脚向外侧翻，并轻轻按压。两脚交替做。



5. 仰卧正压腿

方法：两腿并拢架好，两手撑在后面，一腿弯曲，使其碰到臀部。两腿交替做。



6. 侧卧侧扳腿

方法：身体仰卧，一手放在侧翻上来的膝关节处，慢慢地向内按压。两腿交替做。



(三) 腰部伸展运动

1. 屈膝前俯

方法：双腿盘坐，两手抱足尖，背不要弯，用两肘触地，上体前俯，以胸触脚。



2. 以膝碰胸

方法：仰卧，两手抱一膝关节向胸前靠，两腿交替做。



3. 屈膝关肩

方法：两腿分跨，比肩宽，两肩交替前伸。



4. 触脚尖

方法：两腿交叉站立，上体慢慢下俯。



四、挑选合手的球拍

球拍的种类不同，性能各异，都具有其优缺点。乒乓球爱好者要根据自己的打

法和特点去选择适合自己的球拍，以便于发挥自己的技术长处。选择球拍可以从以下3方面入手。

（一）底板的选择

一个好底板应具有两个特点：一是击球时不感到底板震手，二是底板有较好的控球性能。为了达到第一点要求，底板的厚度一般以6.5毫米左右为宜。如果球拍底板加有碳纤维等质量轻、硬度高且弹力强的材料，底板薄于6.5毫米，也不会感到震手。一般情况下，过于薄的底板会在击球时感到震手，但球拍底板过厚，则重量会增加，使用起来比较吃力；要达到第二点要求，就要选底板既不太硬、也不太软的那一种。击球时感到底板吃球而且发力也较为充足，才是较好的底板。进攻型运动员一般选用木质稍硬、弹性略好的底板，削球运动员一般选用木质稍软一些、弹力较弱的底板。

（二）胶皮的选择

如果是进攻型运动员，以拉弧圈球为主要进攻手段的，应选择使用反胶胶皮；而以近台快速攻球为主要进攻手段的，则应选择正胶胶皮或生胶胶皮。

削球运动员除选择反胶胶皮或正胶胶皮外，一般还可在球拍的另一面选用长胶胶皮和防弧圈球胶皮，以便球拍具有两种不同性能，利于在比赛中给对方制造更多的困难。最常见的胶皮配置为：正手用反胶胶皮，反手用正胶胶皮、生胶胶皮、长胶胶皮或防弧圈球胶皮。

（三）海绵的选择

海绵的软硬、厚薄与击球时的弹力大小有密切的关系。

1. 厚度 2~2.5 毫米的海绵

厚度在2~2.5毫米的海绵，可分为硬型、次硬型和软型3种。

①硬型海绵的反弹力大，出球速度快，它多与反胶胶皮结合在一起，对于增加弧圈球旋转十分有利。以弧圈球打法为主的运动员喜欢使用它。

②次硬型海绵硬中略带软，它往往与正胶胶皮结合在一起。近台快攻型运动员喜欢使用这种海绵。

③软型海绵比前两种弹性小，速度也慢一些。目前使用此种海绵的运动员较少。

2. 厚度在 1.5~1.8 毫米的海绵

目前，厚度在1.5~1.8毫米的海绵与胶皮有两种配置方法。

①生胶胶皮配以1.5毫米左右的海绵。由于其反弹力较小，就需要用自身的力量去击球，因此有利于发挥生胶胶皮的特点和作用。

②反胶胶皮配以1.7毫米左右的海绵。由于反弹力较小，所以有利于对来球进行较为有效地控制，这种配置有利于削球打法。

3. 厚度在 0.8~1 毫米的海绵

目前，厚度在0.8~1毫米的海绵，通常与长胶胶皮结合起来使用，由于海绵反弹力小，击球时可以充分发挥长胶胶皮自身的特点。