

三、乒乓球核心技术

(一)发球技术

1.平击发球

(1)正手平击发球。站位近台中间偏左处，抛球同时向右侧上方引拍，上臂带动前臂向前平行挥动，拍形稍前倾，在球的下降期击球的中上部向前方发力，使球的第一落点在球台的中段附近。

(2)反手平击发球。站位于球台中间偏左处，右脚稍前或平行站立，身体略向左转，含胸收腹，将球抛至身体左侧前方的同时向左后方引拍。右臂外旋，拍形前倾，在球的下降期击球的中上部向右前方发力，使球的第一落点在球台的中段区域。

(3)正(反)手发急球。发球时，用快速有力的动作挥拍使击出的球成上旋状态，且飞行速度快、弧线长、冲击力强，落点长。

① 发上旋急球：抛球同时，持拍手向右(左)后方引拍，拍形稍前倾。当球下降时，持拍手以肘关节为轴心做内(外)旋向左(右)前方挥拍用力，触球后拍面前倾快速摩擦球的中上部。球的第一落点应在本方台面端线附近，持拍手迅速放松、立即还原成预备姿势

② 正手发奔球：也称正手发右侧上旋急长球，或正手发弹击式急球。抛球后，持拍手向后上方引拍。击球时运用手腕的弹击力量，拇指用力在球拍左肩部位，球拍沿球体的右侧中部向中上部摩擦，使球具有较强的右侧上旋向对方右角偏斜运行，增大对手还击球的角度和难度。

③ 反手发急下旋球：在旋转性能上和发上旋急球不同，前者球成下旋，后者为上旋。发急下旋时，拍形稍后仰，向前下方发力，采用边碰撞边摩擦球的动作击球的中下部。练习击球时，应注意压低球在空中飞行的弧线；先练习发斜线急球，后练习直线急球。

(4)正手发左侧上(下)旋球：左脚在前，右脚在侧后，当球向上抛起的同时持拍手向右后方引拍，身体随之向右转动，球拍稍后仰，手腕外展。当球下落时手臂自右上方向左下方挥摆，在球拍触球的瞬间加大前臂、手腕的爆发力，增强球的旋转，随势挥拍的动作幅度要小，以便快速还原动作。

① 发左侧上旋球：球拍从球的右侧中下部向左侧面摩擦，并微微勾手腕以加强上旋。

② 发左侧下旋球：手臂自右上方向左下方挥摆，球拍从球的右侧中下部向左侧下部摩擦，腰部配合向左转动。

(5)反手发右侧上(下)旋球：右脚稍前，重心在右脚上。抛球的同时向左后方引拍，腰略向左转，拍面稍后仰，手腕适当内旋，当球下落时手臂自左上方向右下方挥摆。在触球瞬间加大前臂、手腕的爆发力，同时注意配合转体动作，使腰、臂协调用力，有利于增大发球的速度和力量，以增强球的旋转。

① 发右侧上旋球：触球时，拍面从球的中下部向左侧上部摩擦。

② 发右侧下旋球：触球时，拍面从球的左侧中下部向右侧摩擦。

(6)反手发急下旋球：右脚稍前或两脚平行，腰略向左转，抛球的同时右臂微做内旋，拇指压拍使拍面稍后仰，向后上方引拍。当球降低于网高时，前臂迅速用力向前下方推球，用边碰撞边摩擦球的动作击球的中下部，击球的第一落点接近端线。

2: 高抛发球

(1)侧身正手高抛发球。首先，要注意将球抛稳，抛球手的肘部要贴近身体左侧，尽量让球抛起时上升轨迹接近垂直，使球在身体的右侧前方降落。当球下降至头部高度时，持拍手由右上方向左下方挥动。其次，要注意击球点不要离身体过远，一般在右侧腰前15厘米为宜。

发左侧上旋球时，球拍从球的右侧中下部向左侧上部摩擦。

发左侧下旋球时，球拍从球的右侧中下部向左侧下部摩擦。

发直线长球时，拇指要适当地压球拍的左肩使拍面撞击球的右侧面。第一落点应在本方台面的端线附近。发力方向和挥拍路线对准对方右角

使球成直线前进。这种发球常常和侧身正手发侧上、下旋球结合在一起，作为增多发球的落点变化来运用的。

(2)反手高抛发球。右脚在前，左脚稍后，持球手用力向上抛球，当球从最高点下降时，持拍手向左上方引拍，上体略向左转，以增大击球的距离。发右侧上旋球时，在球下降到头部高度时持拍手从左上方经身前向右下方挥摆，球拍触球的左中下部并向右侧上部摩擦。球拍触球瞬间手腕由左向右抖动，以增大球的旋转。发右侧下旋球时，持拍手从左后上方向右前下方挥摆，球拍从球的左侧中下部向右侧下部摩擦。球拍触球瞬间手腕由左向右抖动，以增大球的旋转。

3. 下蹲式发球

(1)下蹲发右侧上旋球和右侧下旋球。左脚稍前，右脚稍后，身体略向右偏斜，球向后上方抛起，将球拍上举至肩高，同时两膝弯曲成深蹲状；当球下降至头部高度时，持拍手迅速由左向右挥摆，手腕放松，挥拍路线成半圆形。发右侧上旋球时，拍面触球的左中部并向右侧上部摩擦，越网后向对方左边偏斜前进。发右侧下旋球时，拍面从球的正中部向右侧下部摩擦，球越网后向对方左边偏斜前进。

(2)下蹲发左侧上旋球和左侧下旋球。身体正对球台，球向后上方抛起，持拍手向右下方引拍，两膝弯曲成深蹲状，当球降至头部高时，持拍手由右后方向左前方挥动，发左侧上旋球时，拍面触球的右中部并向左侧上方摩擦，越网后向对方的右边偏斜前进。发左侧下旋球时，拍面触球的正中部并向左侧下部摩擦，越网后向对方的右边偏斜前进。

4. 逆旋转发球

左脚在前，右脚在侧后，引拍后肘部抬起，手腕向内后引动，触球时向外侧发力摩擦。发侧下旋球时，触球的中下部，向下用力；发侧上旋时，触球的左侧上部，向前用力。

(二)接发球技术

乒乓球的比赛首先是从发球和接发球开始的，每局比赛双方接发球的机会与发球相同，每一分的争夺都是从接发球开始的。在比赛中，相对其他环节而言，接发球的难度最大，发球技术是唯一不受对方限制的技术。所以，不断提高接发球的能力，合理地把所掌握的技术运用到接发球中，是迅速提高比赛实战能力的关键。

1. 站位的选择

判断站位是否合理，主要依据是这种站位是否能为本方直接进攻创造一定的有利条件，而且还要观察对方发球的站位。一般来讲，如果对方站在球台左半台，本方也应站在球台的左半台；若对方站在球台的右半台，本方也应相应调整至球台的中间偏右位置。为了有利于照顾球台的各个方位，利于前后移动接长短球，站位离球台30~40厘米为宜。

2. 对来球的判断

正确的判断是接好发球的首要环节，判断上不出现大的偏差，才能谈得上更好地运用接发球技术。

(1)对旋转的判断。乒乓球发球中常出现的旋转主要有左侧上、下旋，右侧上、下旋，转与不转等。发球者利用各种发球方式，将这些旋转性质表现出来，如用正、反手发球，高抛发球和下蹲发球等。在判断旋转性质时，可以从以下几个方面进行考虑。

① 拍形：一般情况下，发上旋球时，拍形比较竖，发下旋球时比较平、斜。这种拍形与发球时接触球的部位有直接关系，因为发旋转球和不转球时，接触点比较靠近球的后中部而发侧下旋和下旋时，向中下部和底部摩擦球才可能旋转较快。

② 动作轨迹：发上旋和不转球时，球与球拍接触的一瞬间，手腕摆动的幅度不是很大，并时常与假动作配合；在发侧下旋和下旋球时，手腕摆动相对大一点，这样容易“吃”住球，动作也比较固定。击球后常有一个停顿，即使加上假动作，也不会像发侧上旋和不转

球那样连贯。

③ 弧线：上旋球和不转球的运行一般较快，常有往前“窜、拱”的感觉，发短球时容易出台，弧线低平；下旋球运行比较平稳，弧线略高，短球不容易出台。

④ 出手：发上旋球和不转球一般出手比较快，并且动作突然模糊；下旋球的出手相对要慢一些，因为要给球以足够的摩擦时间，才能使球产生强烈的下旋效果。

(2)对速度和落点的判断

① 对长球的判断：一般情况下，发球者如果想把球发得很长，第一落点多在本方台面的端线附近。如果力量差不多，侧上旋和不转球的运行速度明显要快于侧下旋和下旋球；如果是发侧上、侧下旋斜线长球，要注意球的第二弧线有侧拐的动作要点。如果是直线长球要特别注意平推过来，或略带外拐的球，因为这种球除了速度快外，线路也比较直，因此客观上增加了球的角度，给接发球者造成较大的难度。

② 对短球的判断：由于发球者想要把球发短，手上不能发很大的力，难以发挥速度的

优势，因此比较多的是考虑球的落点和旋转。可根据这一动作要点判断来球的长短。在接短球时，要特别注意手臂不要过早地伸入台内，以免侧上旋短球的第二弧线往前“拱”，顶在板上，使手上失去对球的控制，以及来球落点可能是“小三角”位置，球从近网的边线出台，手来不及拿下来，对不准球。

③ 对半出台球的判断：对半出台球的判断是接发球判断中难度比较大的一项技术。因为这种球容易造成接发球者的犹豫，使其思路混乱，影响整场比赛的发挥。在判断这种球时，一是视其旋转性质而定，侧上旋和不转球比侧下旋和下旋球容易出台。二是根据发球者的动作要点而定，要仔细研究发球者在发半出台球时，到底哪种容易出台，哪种不容易出台；是正手容易出台，还是反手容易出台等。这样就会增加接半出台球选择手段的针对性。另外，在接半出台球且对长短的判断不是很清楚时，一定要有意识地“等”几个长球，并且出手要果断，用接长球办法回击，哪怕使失误的可能性增加。这样，可以给发球者造成较大的心理压力，使其不敢发模糊的半出台球，或造成其发球质量下降。

3. 接发球技术的练习方法

接发球技术练习方法很多，它由点、拨、推、拉、搓、削、摆短、撇侧旋、挑等多种组合性技术组成。进入20世纪90年代后期，除原有的接发球技术手段和质量有所提高外，还出现了不少新的接发球技术，如晃接、撇接、劈长、拧、反撕、台内抢拉、抢冲等。所以接发球技术是各项基本技术的综合运用，只有比较全面地掌握各种接发球的练习方法，才能在比赛中减少被动，争取主动。

4.几种常用的接发球技术

(1)搓接。搓接一般多用于接短球，不提倡用搓接接长球，这也是中国运动员技术打法风格所追求的。由于搓球的动作小、出手快、隐蔽性强，在长期的运用实践中，运动员根据自身动作要点，对这一技术进行了很细致的分化，有快搓、慢搓、摆短、搓长、晃接等。

① 摆短：摆短是快搓短球的一种练习方法，它最大的动作要点是出手快，突然性强，能有效限制对手的拉、攻上手。在用摆短接发球时，有三点要特别注意：

其一是在上升期接触球的中下部，以体现速度。

其二是手臂离身体要近一些，离得远就很难控制球。

其三是手臂不要过早伸入台内，这样不能形成较合理的击球节奏感，难以体现摆短出手快的动作要点。

② 搓长：现在优秀运动员一般运用的搓长技术是和摆短配合运用的快搓底线长球，以速度和突然性取胜。在搓长时，很重要的是手法要尽可能与摆短相似，以前臂发力为主，手腕的摆动不要过大，以免影响手上对球的感觉。

③ 晃撇：晃撇一般是在侧身位正手搓侧旋球、斜线球，常用来接短球与侧身挑直线球，可使对手不敢轻易侧身，进行有威胁的正手抢攻。晃撇接发球时，最好能够在来球的最高点击球，球拍接触球方摩擦球，落台后击球的中下部，使球带有左侧下旋，手腕略有外展向左侧前下外拐，让对手不容易对准球。

(2)挑接。挑接是接短球的一种技术，分为正手挑和反手挑。挑接的基本动作要领是：当球即将过网时，手伸进台内，同时，视来球的方位不同，选择不同的脚向前跨步，将腿插

入台内。

以右手握拍选手为例，如果是正手位，就上右脚，如果是反手位，用反手挑；如果是侧身位，则上左脚，右脚适当跟上。在来球的高点期，击球的后中部，以前臂发力撞击球为主。在击球一瞬间，手腕有一突然的微小内收(正手)和外展(反手)，适当给球一点摩擦，以保证准确性。

- (3) 拉接。拉接一般是用来对付长球的技术。在拉接中，要特别注意第一时间与第二时间的本质区别。手高于球台或基本与球台在一个水平面上接触球时可认为是第一时间，此时拉接容易发力，能够保证一定的准确性，在时间上争取到了主动。手低于台面接触球时，一般情况下就可认为是第二时间，而在第二时间接触球时，就需要进行适当的调整，在力争压低弧线的同时，主要是靠落点来控制对手。

(三)推挡球技术

1. 平挡

左脚稍前或两脚平行约与肩宽，两膝微屈，身体离球台 30~50 厘米。手臂自然弯曲，球拍置于腹前，前臂与台面几乎平行，将球拍引至身体的前方，拍形成半横状，约与台面垂直，在来球的上升期击球的中部，食指用力，拇指放松，前臂和手腕稍向前迎击，以借助来球的反弹力将球击回。击球后手臂、手腕随势前送，并迅速还原成击球前的准备姿势。

(2. 快推

左脚稍前，上臂内收自然靠近身体右侧，击球前手臂适当后撤引拍，前臂稍外旋，在来球的上升期拍形前倾，手腕外展，击球的中上部，食指用力，拇指放松，击球后手臂、手腕继续向前随势挥动，距离要短，并迅速还原成击球前的准备姿势。

3. 加力推

左脚稍前，身体离台 40~50 厘米，手臂自然弯曲并做外旋。在击球时，前臂提起，上臂后收，肘部适当贴近身体。引拍位置稍高，触球瞬间拍形前倾，食指用力，拇指放松，在上升后期或最高点期击球中上部，前臂和手腕加速向前下方推压，腰、髋顺势转动配合发力。击球后，手臂和手腕继续向前下方随势挥动，并迅速还原成准备姿势。

4. 减力挡

左脚稍前或两脚平行，身体离台约 40 厘米，击球时，手臂外旋，前臂稍做上提，拍形稍前倾，在来球上升期触球中上部。球拍触球瞬间手臂和手腕稍向后收，缓冲来球的反弹力。重心应略向前上移动。击球后，手臂和手腕继续向后顺势回收，并迅速还原成准备姿势。

5. 推下旋球

左脚稍前，身体离台约 40 厘米，重心偏高，上臂后引，前臂上提，拍形稍后仰。在最高点期或下降前期击球的中下部，前臂向前下方推切以增大球的下旋。击球后，手臂和手腕继续向前下方随势挥动，但距离不宜太长，并迅速还原成准备姿势。

6. 推侧旋球

以肘关节为轴拍面稍前倾，在上升期击球的中上部，向前上方弹击。触球时发力要集中，顺势挥拍不宜太长，迅速还原成准备姿势。

(四)攻球技术

攻球可分为正手攻球、反手攻球和侧身攻球。在每一部分技术中又分为快攻、快点、快拉快带、突击、扣杀、中远台攻球、杀高球、放高球、滑板球等各种技术。每种技术的动作要点不同，所起的作用也不一样。作为以进攻为主要打法的运动员，必须掌握比较全面的攻球技术，而且要突出特长，这样才能在比赛中获得主动。

1. 正手快攻

左脚稍前，身体离台约 40 厘米，引拍至身体右侧方，右肩稍沉，重心移至右脚，拍形稍前倾成半横状；击球时，拇指用力，食指放松，在上升期击球的中上部，配合前臂做旋内转动，向左上方挥拍，身体重心由右脚移至左脚。击球后，随势挥拍至前额，并迅速还原。

2. 反手快攻

反手攻打上旋球时，右脚稍前，同时身体左转，右肩前顶略下沉，肘关节靠近身体，上臂与前臂夹角约为 130°。向左侧方引拍，使拍略高于来球，以上臂带动前臂由左后方向右前方挥动，手腕站位靠近球台，右脚向右前方上步插入台下，重心在右脚上，前臂伸向台内，手腕稍外展击球后迅速还原(图 8-1-5)。

3. 快点

站位近，左脚向左前方上步插入台下，重心在左脚上，上体靠近球台，前臂伸向台内迎球。快点下旋球时，拍形稍后仰，手腕稍下垂，在下降前期击球的中下部，前臂抖腕向前下方发力。击球后迅速还原。快点上旋球时，拍形稍前倾，在最高点击球的中上部，前臂和手腕向前下方发力。出球后迅速还原。

4. 快拉

站位近台，左脚稍前，向后下方引拍的同时转腰、沉肩，重心在右脚上。拍形稍前倾，在来球的高点期或下降前期击球的中部或中上部。以前臂和手腕发力为主，向左前上方挥动，向上的力量略大于向前的力量，同时腰和腿协调配合，重心由右脚向左脚转移。由于发力大，顺势挥拍动作应稍大一些，球击出后迅速还原。

5. 快带

左脚稍前，站位离台约 40 厘米，手臂自然弯曲在身体的右前方，球拍稍高于来球。拍形前倾，手腕保持相对稳定，借助腰和髋的转动，前臂向前迎球，在来球的上升期击球的中上部。击球后，手臂继续顺势前送，并迅速还原。

6. 正手突击

站位近台，左脚稍前，前臂引拍至身体的右前方，同时腰向右转，重心在右脚上。在来球比网稍高时拍形垂直或稍后仰，上臂带动前臂加速向前上方发力，在来球的高点期击球的中下部。当来球下旋强时，球拍向上摩擦时间长一些，回球弧线应稍高；若来球为一般下旋球时，则应触球中部偏下，摩擦时间短，弧线应稍低。球击出后迅速还原。

7. 正手扣杀

站位根据对方来球的落点长短调整。来球落点靠近球网时，站位应在近台；来球落点靠近端线时，站位应在中远台。击球前，左脚稍前，腰和髋向右转动并带动手臂向体侧后方引拍，拉大球拍与来球的距离，便于加大挥拍速度和手臂击球力量。击球时，拍形前倾，在来球的高点期击球的中上部，上臂和前臂同时加速向左前下方发力挥动，同时腰和髋转动配合发力。

8. 反手扣杀

扣杀时，直握拍选手的上臂应靠近身体，右脚稍前同时前臂做旋外动作，拍形稍垂直。球拍触球瞬间身体重心上提，食指压拍，拇指放松使拍形稍前倾，在来球的高点期击球的左侧中上部，前臂快速向右前方发力。横握拍选手上臂将拍提至来球高度，拇指略竖压拍前臂迅速向前下方发力，手腕转动拍面做边打边摩擦的击球动作。

9. 正手中远台攻球

左脚稍前，身体离台约 1 米，前臂自然弯曲约与地面平行。随着腰、髋向右转动，手臂将球拍引至身体的右侧后方，同时上臂拉开和上体的距离。在来球的下降前期拍形前倾，击球的中部并向上摩擦。上臂带动前臂加速向左前上方挥动，腰和髋转动配合发力。击球后，手臂继续向左前上方顺势挥动，并迅速还原。

10. 反手中远台攻球

右脚稍前，身体离台约 1 米，前臂与地面略平行，上臂靠近身体，将球拍引至身体的左侧后方。拍形稍前倾，手腕控制拍面角度，在来球的下降前期击球的中上部，以前臂带动上臂向右前上方挥动，腰和髋转动配合发力。击球后，手臂继续顺势挥动，并迅速还原。

11. 正手放高球

左脚稍前，身体离台约 1 米，腰、髋向右转动，右肩略下沉，将球拍引至身体的右侧后下方。拍形稍后仰，击球时上臂由后下方向前上方挥动，前臂和手腕用力向上提拉转动，在来球的下降期摩擦球的中部或中部偏下位置。击球后，顺势挥拍并迅速还原。

12. 正手杀高球

左脚在前，身体离台约 1 米。手臂随着腰和髋向右转动，尽量向身体右后方引拍，增大球拍与来球的距离。击球时，拍面前倾击球的中上部，手臂加速向左前下方挥动，腰、髋腿同时配合发力。若在来球上升期击球叫“快杀”；若在来球下降期击球叫“慢杀”。击球后，迅速调整身体重心并立即还原。

13. 正手滑板球

站位近台，右脚稍前，球拍引至身体的右侧前方，前臂伸至台内。拍形稍前倾，手腕外展

使拍面方向向右，快速摩擦球的中部向侧面滑动，使球斜拐飞向右侧前方。击球后迅速还原。一般站位在球台右角时采用正手滑板攻直线。手腕转动要小而突然，挥拍似打斜线，球拍触球时手腕略微外展突然改为攻击直线。用正手滑板攻斜线，一般站位在球台左角侧身攻时采用。触球时，手腕控制球拍由右向左侧摩擦，使球斜拐飞向球台左角。

(五)搓球技术

搓球是近台还击下旋球的一种基本技术，类似削球动作。回击对方发出或削过来的下旋球亦称“小削板”。它的技术动作要点是动作幅度不大，出手较快，过网后球的弧线较低，旋转与落点变化较丰富。用它来对付下旋球是一种比较稳妥的练习方法，也是初学削球必须掌握的人门技术，常用于接发球或过渡球，为进攻创造机会。