

乒乓球核心战术

(一)推攻战术

1. 动作要点

主要运用正手攻球和反手推挡的速度和力量，并结合落点变化和节奏变化来压制和调动对方，以争取主动或得分。推攻战术是左推右攻打法对付攻击型打法的主要战术，有反手推挡能力的两面攻运动员、攻削结合运动员等也常使用此战术。

2. 注意事项

(1)推、攻都要有线路、落点和节奏变化，这是推攻战术争取主动和创造扣杀机会的主要方法。

(2)推挡一般以压对方反手为主，然后突然变正手，以创造进攻机会。如果对方正手较差，才以推对方正手为主。

(3)在推挡中突然加力推对方中路，使对方难于用力回击，然后用正手或侧身扣杀。

(4)遇到机会球时要果断扣杀，这是推攻战术得分的主要手段。

(5)推攻战术要坚持近台，又不能死守近台，要学会近台和中台的位置转换，掌握对手节奏。

(6)推攻战术对付弧圈类打法应坚持近台为主，用快推和加、减力推挡控制落点，伺机采用近台反拉或中等力量扣杀弧圈球，然后进入正手连续进攻。

3. 练习方法

(1)左推右攻。

(2)推挡侧身攻。

(3)推挡、侧身攻后扑正手。

(4)左推结合反手攻。

(5)左推、反手攻、侧身攻后扑正手。

(二)两面攻战术

1. 动作要点

主要利用正、反手攻球技术的速度和力量压制对方，争取主动和创造扣杀机会。两面攻技术是两面攻打法对付攻击型打法的主要战术。

2. 注意事项

(1)正、反手攻球都要有线路变化和落点变化，以便创造扣杀机会。

(2)要以压对方反手为主，然后攻击对方正手或中路，以创造扣杀机会。

(3)遇到机会球时要大胆扣杀。

(4)两面攻战术在主动进攻情况下要坚持近台，被动情况下可适当后退，在中近台或中台进行反攻。

(5)两面攻战术对付弧圈球打法应坚持近台，用快带顶住对方的弧圈球，伺机采用近台反拉或中等力量扣杀弧圈球，然后转入连续进攻。

3. 练习方法

(1)攻左扣右。

(2)攻打两角，猛扣中路。

(三)拉攻战术

1. 动作要点

连续运用正手快拉创造进攻机会，然后采用突击和扣杀来作为得分手段。拉攻战术是快攻类打法对付削球类打法的主要战术。

2. 注意事项

(1)拉、扣的力量要有较大的悬殊，以使对方措手不及。

(2)拉球要有线路和落点变化以调动对方，争取主动和创造进攻机会。

(3)遇到机会球时要大胆扣杀或突击。

(4)采用拉攻战术要有耐心，不要急于求成，对没有把握的机会球不要发力过猛。

3. 练习方法

(1)正手拉后扣杀。

(2)反手拉后扣杀。

(四)拉、扣、吊结合战术

1. 动作要点

拉、扣、吊结合战术由拉攻与放短球相结合而成，是快攻型打法对付削球打法的常用战术。

2. 注意事项

(1)拉攻中放短球，要在对方站位较远并且来球比较近网时进行，这样，放短球的落点容易靠近球网，可增加对方向前移动的距离和难度。

(2)放短球后扣杀时，如果对方靠台极近，可对准对方身体方向扣杀，这样，往往能使对方难以让位还击。

3. 练习方法

(1)在拉攻战术的扣杀或突击后放短球。

(2)在拉攻战术中放短球后，结合扣杀或突击。

(五)搓攻战术

1. 动作要点

主要运用“转、低、快、变”的搓球控制对方，以寻找战机，然后采用低突、快点或拉攻等技术展开攻势并进行连续进攻；在搓球中遇到机会球时进行扣杀，常常带有突然性，往往可以直接得分。搓攻战术是乒乓球各种打法都不可缺少的辅助战术。

2. 注意事项

(1)搓攻战术既要尽可能早起板，以争取主动，但又不能有急躁情绪，否则，起板容易失误。

(2)在搓球中遇到机会球时要大胆扣杀，这是搓攻战术的主要得分手段。

(3)在搓短中摆短，可使对方不易抢先进攻，故有利于创造进攻机会，以便伺机用正、反手或侧身进攻。

3. 练习方法

(1)正、反手搓球结合正手快拉、快点、突击或扣杀。

(2)正、反手搓球结合反手快拉、快点、突击或扣杀。

(六)削中反攻战术

1. 动作要点

削中反攻战术由削球和攻球结合而成，常以逼角加转削球为主，伺机反攻；或以转、低、稳、变的削球，迫使对手在走动中拉攻，以从中寻找机会，予以反攻。这种战术有“逼、变、凶、攻”的动作要点，是攻、削结合打法的主要技术。

2. 注意事项

(1)正、反手削球都要注意旋转强度的变化。在削加转后用相似的手法削不转球，使对方拉出高球，以进行反攻的有效练习方法。

(2)削球时要尽可能压低弧线，以避免对方扣杀或突击。

(3)削球逼角时要适当配合削另一角，以使对方在走动中击球。

3. 练习方法

(1)正、反手削球逼角，结合正手攻或侧身攻对方右侧空当。

(2)正、反手削两大角长球，结合正、反手反攻。

(七)发球抢攻战术

1. 动作要点

发球抢攻战术是以旋转、线路、落点以及速度不同的发球来增加对方回击的难度，使对方出现机会球，或降低回球质量，然后抢先进攻，以争取主动或直接得分，这是乒乓球所有打法特别是进攻型打法的主要战术和得分手段。

2. 注意事项

(1)发球要有线路和落点变化，以使对方在前、后、左、右走动中接发球。

- (2)发球后要有抢攻准备，以不失抢攻的机会。
- (3)自己发什么球，对方可能以什么技术回击，要做到发球前心中有数。这样，才能较好地做好抢攻的准备。
- (4)抢攻要尽可能凶，又不能过凶，否则，会影响命中率。

3. 练习方法

- (1)发下旋转与“不转”抢攻。
- (2)发正、反手奔球抢攻。
- (3)发正、反手侧上、下旋球抢攻。

(八)接发球抢攻战术

1. 动作要点

由某一单项攻球技术所形成，进攻性强，可变接发球的不利地位为主动地位，也可直接得分，是乒乓球运动各种打法特别是进攻型打法的主要战术。

2. 注意事项

(1)由于接发球抢攻是在对方主动发球，自己处于被动的接发球地位时所采取的进攻性打法，所以难度较大。接发球抢攻一般不可过凶，要看准来球的旋转方向、旋转强度

和高度，采用适当的练习方法进攻。例如，对方发加转下旋球，接发球抢攻时要采用提拉手法，以免下网。同时，攻球的力量不可过大。

(2)接发球抢攻动作结束后，要立即做好对攻或连续攻的准备，以便继续处于主动地位。

(3)接发球抢攻、抢冲的力量越小，越应注意球的路线或落点，一般应多打在对方反手；若对方反手强而正手弱，则可多打在对方正手。

3. 练习方法

用快点、快攻或中等力量突击进行接发球抢攻。