

# 乒乓球

【日】田崎俊雄 主编 王爽威 译

明治大学  
乒乓球队教练

# 基础与实战

## 击球、攻防与战术

(全彩图解版)

练好基本功，再难、再新的  
技术也能学会！

23 种基本击球技巧

8 种基本移动步法

25 种攻防技术

职业教练的  
日常训练法

击球、步法、削球、发球和  
第三板进攻、接发球和第四板进攻  
不同类型选手的  
应对策略和双打战术



正面、侧面、局部细节照片 多角度演示标准动作

照片上绘制清晰动线 标示动作方向和角度

球台俯瞰及侧视效果图 解读乒乓球运动轨迹、赛场实况



中国工信出版集团



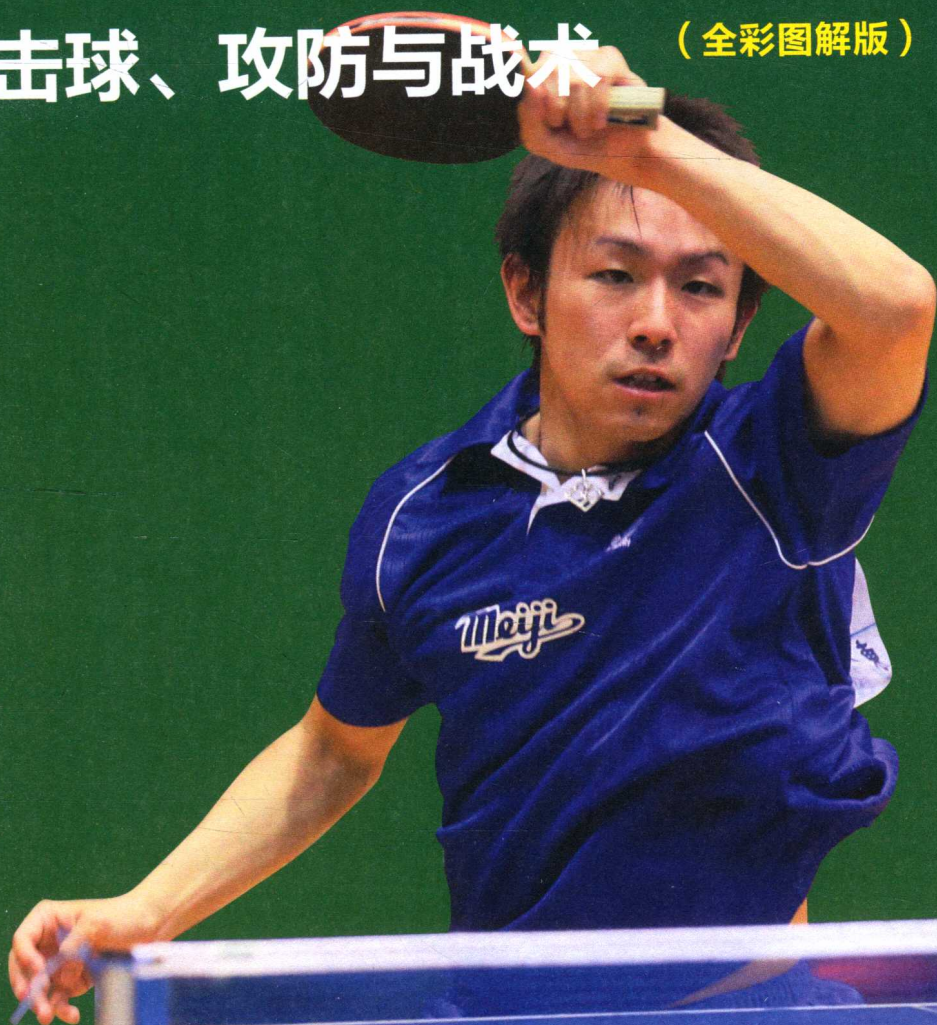
人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 乒乓球 基础与实战

【日】田崎俊雄 主编 王爽威 译

明治大学  
乒乓球队教练

击球、攻防与战术 (全彩图解版)



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

乒乓球基础与实战：击球、攻防与战术：全彩图解  
版 / (日) 田崎俊雄主编；王爽威译. — 北京：人民  
邮电出版社，2016.1

ISBN 978-7-115-41151-8

I. ①乒… II. ①田… ②王… III. ①乒乓球运动—  
图解 IV. ①G846-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300131号

## 版权声明

PERFECT LESSON BOOK : TAKKYU KIHON TO SENJUTSU

Supervised by Toshio Tasaki

Copyright © Toshio Tasaki, 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo,  
through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center

## 内 容 提 要

无论乒乓球技术如何发展、变化，扎实的基本功对于任何一位乒乓球爱好者都是必不可少的。本书由参加过三届奥运会并且在退役后积累了丰富的大学乒乓球队执教经验的职业教练创作，讲解了从乒乓球运动器材、基本击球动作、基本步法，到削球、发球、接发球、攻防技术和战术的各方面内容。全书通过正面、侧面、局部细节放大展示和动作连拍等多种照片展示方法，超细致解析每一个基础动作。乒乓球的运动轨迹、球员动作的方向和角度也都在照片上标示出来，非常易于理解和模仿。

本书专门为乒乓球初学者写作，但是对于练习了一阵乒乓球，希望纠正错误姿势，学习基础技巧，提高运动水平的进阶爱好者也非常有参考价值。

---

◆ 主 编 [日] 田崎俊雄

译 王爽威

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮箱 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13

2016年1月第1版

字数：300千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-5082号

---

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

002 前言

## 009 第1章 器材的基本知识

010 球拍的种类

014 胶皮的种类

016 胶皮和打法的关系

018 球拍的握法① 横拍

020 球拍的握法② 直拍

022 专栏1 关于球拍的规则



## 023 第2章 击球的基本技巧

024 正手① 长球

028 正手② 上旋球

032 正手③ 弧圈球

034 正手④ 右侧旋转和左侧旋转

036 正手⑤ 扣球

040 正手⑥ 扣高球

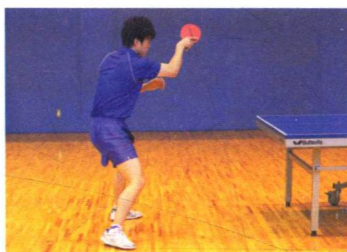
042 正手⑦ 平挡

044 正手⑧ 搓球

046 反手/横拍① 长球

050 反手/横拍② 上旋球 1

回击上旋球



- 054 反手 / 横拍③ 上旋球 2  
回击下旋球
- 058 反手 / 横拍④ 平挡
- 062 反手 / 横拍⑤ 搓球
- 066 反手 / 直拍① 短球
- 070 反手 / 直拍② 推挡
- 072 反手 / 直拍③ 长球
- 076 反手 / 直拍④ 搓球
- 078 反手 / 直拍⑤ 长球  
(背面打法)
- 080 反手 / 直拍⑥ 上旋球  
(背面打法)
- 082 专栏2 日式直拍握法和中式直拍握法

### 083 第3章 乒乓球的基本技巧

- 084 基本姿势
- 086 左右步法① 三步移动
- 088 左右步法② 两步移动
- 090 左右步法③ 一步移动
- 092 前后移动
- 094 侧身抢攻
- 096 大跨步接球
- 098 专栏3 近台, 中台, 远台



## 099 第4章 削球技术

- 100 正手削球
- 104 反手削球
- 108 削球时的步法① 左右移动
- 110 削球时的步法② 前后移动
- 112 专栏4 乒乓球旋转和弹跳的方向



## 113 第5章 发球和第三板进攻

- 114 发球的目的
- 116 正手发球① 下旋球
- 118 正手发球② 侧旋球
- 120 正手发球③ 侧下旋球
- 122 正手发球④ 上旋球
- 124 正手发球⑤ 不转球
- 126 正手发球⑥ 逆向侧旋
- 128 正手发球⑦ 逆向侧下旋球
- 130 反手发球① 下旋球
- 132 反手发球② 侧旋球
- 134 反手发球③ 上旋球
- 136 反手发球④ 逆向侧旋
- 138 第三板进攻 ①搓球~上旋球
- 140 第三板进攻 ②挑接~挑打



142 第三板进攻 ③长球~上旋球

144 专栏5 发球的规则

## 145 第6章 接发球和第四板进攻

146 接发球的基础

148 接发球的技巧① 搓球

150 接发球的技巧② 挑接

152 接发球的技巧③ 挑打

154 接发球的技巧④ 反手侧拧

156 接发球的技巧⑤ 独创接发球

158 接发球的技巧⑥ 回长球

160 第四板进攻 ①挑打~上旋球

162 第四板进攻 ②挑接~上旋球

164 第四板进攻 ③反手侧拧~反手上旋球

166 专栏6 比赛的基本规则



## 167 第7章 对于不同类型选手的攻略

168 上旋球型

170 近台快攻型

171 近台攻守型

172 削球型

174 专栏7 乒乓球台的规则



## 175 第8章 双打

- 176 双打的特点
- 178 发球之后的战术
- 182 接发球之后的战术
- 186 两位右手选手的步法
- 188 左手选手和右手选手的步法配合
- 190 **专栏 8** 双打中发球手和接球手的换位



## 191 第9章 综合练习

- 192 上旋对上旋
- 194 **步法练习①** 大跨步移动
- 196 **步法练习②** 快步移动
- 198 **步法练习③** 正手和反手的切换~ 确定回球线路
- 200 从发球开始的系统练习
- 202 从接发球开始的系统练习
- 204 实战练习
- 205 多球练习
- 206 后记

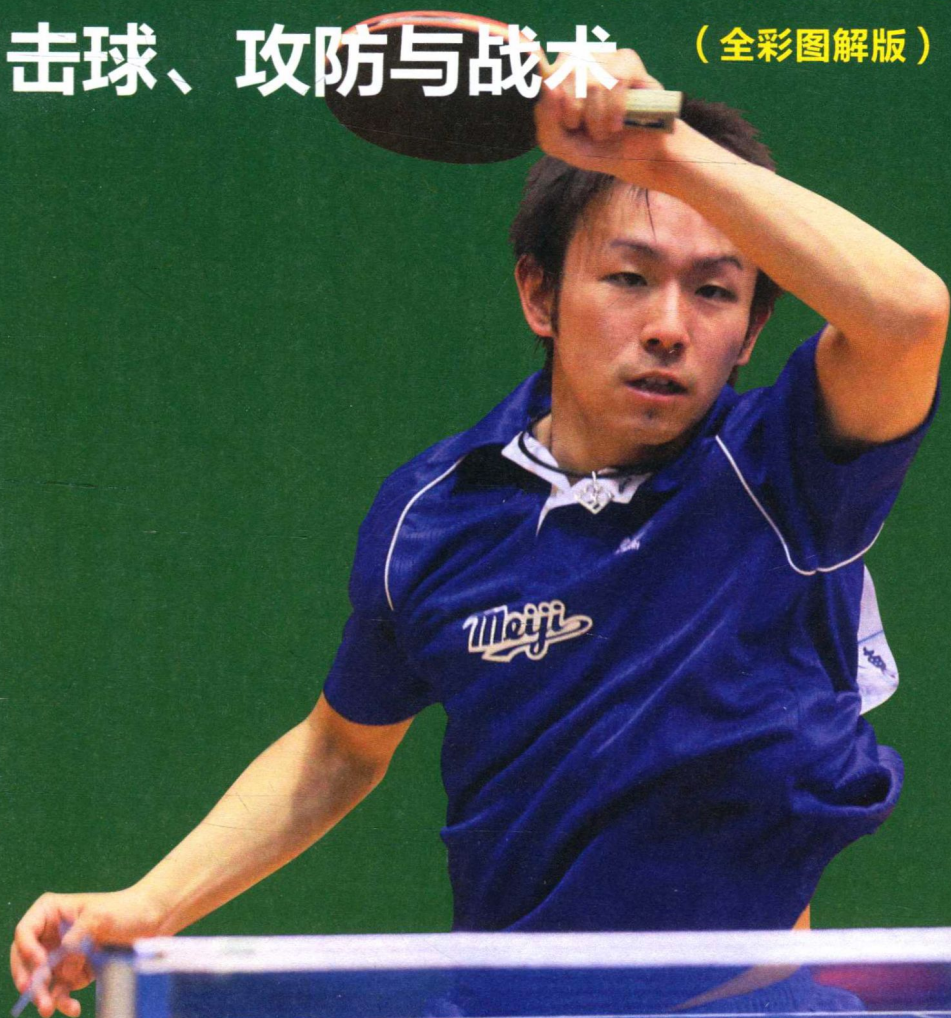


# 乒乓球 基础与实战

【日】田崎俊雄 主编 王爽威 译

明治大学  
乒乓球队教练

击球、攻防与战术 (全彩图解版)



人民邮电出版社  
北京





## 前言

如今的乒乓球技巧可以说是日新月异，很多人都期望掌握顶尖选手的技巧。但是乒乓球的技巧众多，每位教练的指导思路也不尽相同。

这当中，乒乓球的基本功还是最重要的。即使是最新的技巧，也需要依托于扎实的基本功。很多世界级的选手经过了长年的训练和比赛，现在依旧处于顶尖水平，就是因为他们的基本功非常扎实。

如果基本功不扎实，在比赛中就经常会出现失误，成绩也不容易提高。练好基本功，训练水平就会提高很快。

即使现在的比赛成绩还不理想，如果学习好乒乓球的基本功的话，取得胜利的日子指日可待！

002 前言

## 009 第1章 器材的基本知识

010 球拍的种类

014 胶皮的种类

016 胶皮和打法的关系

018 球拍的握法① 横拍

020 球拍的握法② 直拍

022 专栏1 关于球拍的规则



## 023 第2章 击球的基本技巧

024 正手① 长球

028 正手② 上旋球

032 正手③ 弧圈球

034 正手④ 右侧旋转和左侧旋转

036 正手⑤ 扣球

040 正手⑥ 扣高球

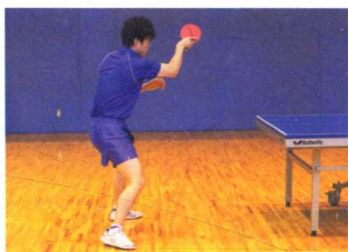
042 正手⑦ 平挡

044 正手⑧ 搓球

046 反手 / 横拍① 长球

050 反手 / 横拍② 上旋球 1

回击上旋球



- 054 反手 / 横拍③ 上旋球 2  
回击下旋球
- 058 反手 / 横拍④ 平挡
- 062 反手 / 横拍⑤ 搓球
- 066 反手 / 直拍① 短球
- 070 反手 / 直拍② 推挡
- 072 反手 / 直拍③ 长球
- 076 反手 / 直拍④ 搓球
- 078 反手 / 直拍⑤ 长球  
(背面打法)
- 080 反手 / 直拍⑥ 上旋球  
(背面打法)
- 082 专栏 2 日式直拍握法和中式直拍握法

## 083 第 3 章 乒乓球的基本技巧

- 084 基本姿势
- 086 左右步法① 三步移动
- 088 左右步法② 两步移动
- 090 左右步法③ 一步移动
- 092 前后移动
- 094 侧身抢攻
- 096 大跨步接球
- 098 专栏 3 近台, 中台, 远台



## 099 第4章 削球技术

- 100 正手削球
- 104 反手削球
- 108 削球时的步法① 左右移动
- 110 削球时的步法② 前后移动
- 112 专栏4 乒乓球旋转和弹跳的方向



## 113 第5章 发球和第三板进攻

- 114 发球的目的
- 116 正手发球① 下旋球
- 118 正手发球② 侧旋球
- 120 正手发球③ 侧下旋球
- 122 正手发球④ 上旋球
- 124 正手发球⑤ 不转球
- 126 正手发球⑥ 逆向侧旋
- 128 正手发球⑦ 逆向侧下旋球
- 130 反手发球① 下旋球
- 132 反手发球② 侧旋球
- 134 反手发球③ 上旋球
- 136 反手发球④ 逆向侧旋
- 138 第三板进攻 ①搓球~上旋球
- 140 第三板进攻 ②挑接~挑打



142 第三板进攻 ③长球~上旋球

144 专栏5 发球的规则

## 145 第6章 接发球和第四板进攻

146 接发球的基础

148 接发球的技巧① 搓球

150 接发球的技巧② 挑接

152 接发球的技巧③ 挑打

154 接发球的技巧④ 反手侧拧

156 接发球的技巧⑤ 独创接发球

158 接发球的技巧⑥ 回长球

160 第四板进攻 ①挑打~上旋球

162 第四板进攻 ②挑接~上旋球

164 第四板进攻 ③反手侧拧~反手上旋球

166 专栏6 比赛的基本规则



## 167 第7章 对于不同类型选手的攻略

168 上旋球型

170 近台快攻型

171 近台攻守型

172 削球型

174 专栏7 乒乓球台的规则



## 175 第8章 双打

- 176 双打的特点
- 178 发球之后的战术
- 182 接发球之后的战术
- 186 两位右手选手的步法
- 188 左手选手和右手选手的步法配合
- 190 **专栏 8** 双打中发球手和接球手的换位



## 191 第9章 综合练习

- 192 上旋对上旋
- 194 **步法练习①** 大跨步移动
- 196 **步法练习②** 快步移动
- 198 **步法练习③** 正手和反手的切换~ 确定回球线路
- 200 从发球开始的系统练习
- 202 从接发球开始的系统练习
- 204 实战练习
- 205 多球练习
- 206 后记



# 第1章

## 器材的基本知识

