



高职体育俱乐部制
教学系列丛书

乒乓球、羽毛球、毽球



主 编 张诗雄 肖 兵 窦少文
副主编 孙 园 李桂琴 李志清 张 鹏
主 审 周世游



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高职体育俱乐部制教学系列丛书

乒乓球、羽毛球、毽球

主 编 张诗雄 肖 兵 窦少文
副主编 孙 园 李桂琴 李志清 张 鹏
主 审 周世兴

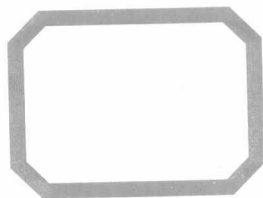
西安电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球、羽毛球、毽球/张诗雄, 肖兵, 窦少文主

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5606-4029-7



I. ① 乒… II. ① 张… ② 肖… ③ 窦…

III. ① 乒乓球运动—高等学校—教材 ② 羽毛球运动—高等学校—教材

③ 毽球运动—高等学校—教材 IV. ① G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 020314 号

策 划 杨丕勇

责任编辑 张 玮 杨丕勇

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印 张 3.25

字 数 60 千字

印 数 1~3000 册

定 价 25.00 元

ISBN 978-7-5606-4029-7/G

XDUP 4321001-1

如有印装问题可调换

内 容 简 介

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写而成，主要介绍乒乓球、羽毛球、毽球的基本技术、基本战术和运动竞赛规则，特别适合此三种球类俱乐部的学员学习，也可作为对此三种球类运动感兴趣的读者的自学用书。

前言

2002 年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提出：“根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，应面向全体学生开设多种类型的体育课程，可以打破原有系别，班级制，重新组合上课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。”“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展体育课的时间和空间。在教师的指导下，学生应具有自主选择课程内容，自主选择任课教师，自主选择上课时间的自由度，营造生动、活泼、主动的氛围。”

编者认为，高校体育组织形式以体育俱乐部教学模式，更符合以上文件的精神和要求，相比传统教学模式，俱乐部制还具有以下优点：

- (1) 突出学生和教师参与的自主性，构建宽松、自由的体育学习环境。
- (2) 采用多样灵活的教学方法，建立以学生为中心的教学评价激励机制。
- (3) 强化教师的竞争与协作意识，从新的角度建设师资队伍。

出于以上考虑，我们特精心编写了本书。本书主要介绍乒乓球、羽毛球、毽球的基本技术、基本战术和运动竞赛规则，特别适合此三种球类俱乐部的学员学习，也可作为对此三种球类运动感兴趣的读者的自学用书。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，还请广大读者批评指正。

作 者

2016 年 1 月

目 录

第一章 乒乓球运动	1
第一节 乒乓球运动技术	2
一、握拍法	2
二、步法	3
三、发球与接发球	4
四、推挡球	8
五、攻球	10
六、弧圈球	13
七、搓球	14
八、削球	15
九、结合技术	17
十、双打	18
第二节 乒乓球运动战术	19
一、乒乓球运动战术要点	20
二、乒乓球运动战术练习程序与方法	24
第三节 乒乓球运动竞赛规则	24
一、场地和器材	24

二、乒乓球竞赛通则.....	25
课后练习与思考.....	27
第二章 羽毛球运动	28
第一节 羽毛球运动概述.....	28
一、羽毛球运动的起源.....	28
二、我国羽毛球运动的发展概况.....	30
三、羽毛球运动的锻炼价值.....	34
第二节 羽毛球基本技术.....	35
一、握拍法	36
二、发球与接发球.....	40
三、击球法	52
第三节 羽毛球基本战术.....	82
一、单打战术.....	82
二、双打战术.....	87
第三章 毽球	93
一、毽球运动简介.....	93
二、毽球基本技术.....	94
三、毽球比赛的基本规则.....	96

第一章

乒乓球运动

乒乓球运动 1884 年起源于英国,最初是宫廷游戏,在欧洲一些国家的贵族中作为娱乐活动,后来逐渐传入民间。自 1926 年 12 月国际乒乓球联合会在英国伦敦正式成立,并同时举行第一届世界乒乓球锦标赛以来,乒乓球运动经过长期的发展和演变,特别是在第二十四届奥运会上被列入奥运会正式比赛项目后,引起了世界各国体育组织和体育爱好者的极大关注和重视,并成为广大群众喜爱的运动项目之一。

乒乓球运动具有球小、速度快、旋转性强及变化复杂等特点。乒乓球运动器材设备比较简单。在室内、外均可进行,运动量也可大可小,不同年龄、性别和身体条件的人都可参加活动。因此,这项运动便于普及。

经常参加乒乓球运动可以发展人的灵敏性和协调性,提高动作速度和反应能力,改善心血管系统的机能;还能培养机智果断、勇猛顽强、积极进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

第一节 乒乓球运动技术

一、握拍法

1. 直拍握法

直拍握法的特点是：出手较快；攻斜线、直线球时拍形变化不大，对手不易判断，便于从速度、球路和力量上取得主动；手腕动作灵活，发球可做较多变化。但反手攻球时，因受身体阻碍较难掌握，不易起重板。

直拍的基本握法：食指的第二指节和拇指第一指节按压拍肩，其余三指自然弯曲斜重叠，中指的第一指节托住球拍背面。

2. 横拍握法

横拍握法的特点是：照顾的面积比直拍大；反手攻球不受身体阻碍，便于发力，但在还击左右两面来球时，需要转动拍面，动作小，影响摆臂速度，台内正手攻球较难掌握。

横拍的基本握法：中指、无名指和小指握住拍柄，虎口部贴拍肩，食指伸直，斜放于球拍背面，拇指在球拍正面。

3. 握拍常见的错误与纠正方法

(1) 握拍时虎口角度过大、过小或太深、太浅，影响手腕动作的灵活性和击球的发力。采用让学生反复体会握拍手的虎口与拍肩的位置的方法予以纠正。

(2) 直握拍容易出现三个手指呈扇形顶拍背面的现象,如不及时纠正会影响学生掌握反手推挡技术。采用让学生的中指第一指节顶拍背面,其余两个手指重叠于中指的方法予以纠正。

(3) 无论是直握拍还是横握拍,在准备击球时或将球击出后,手指握拍都不要过紧或过松。过紧会使手腕僵硬,影响击球时的弧线调节;过松则因拍面摇动而影响发力和击球的准确性。

二、步法

步法是乒乓球技术中的重要组成部分。步法的灵活与否将直接影响击球的质量和技术水平的提高。

乒乓球运动中的步法主要有单步、跨步、跳步、并步、交叉步和侧身步等六种。

1. 单步

在来球角度不大的情况下击球时采用“单步”。即以一脚前脚掌为轴,另一脚向前、后或左、右移动一步。

2. 跨步

在来球急、角度大的情况下,击球时多采用“跨步”。即先以来球同方向的脚向侧跨一大步,另一脚再跟着移动。

3. 跳步

在来球较快、角度较大的情况下击球时,多采用“跳步”。用一脚用力蹬地,使两脚几乎同时离地,向左右前后跳动。

4. 并步

两面攻运动员从基本站位向左右移动时采用“并步”。即一脚向来球方向移动，另一脚随即跟着移动一步。

5. 交叉步

在来球远离身体的情况下，击球时多采用“交叉步”。即先以来球反方向的脚向来球方向移动，并超过另一脚，然后另一脚随即向来球方向移动。

6. 侧身步

在来球紧逼身体的情况下，击球时多采用“侧身步”。即左脚先向左跨出一步，然后右脚随即向左后方移动；另一种可以用左脚先向前插上，右脚向左后移动。

三、发球与接发球

(一) 发球技术

(1) 平击发球：一般不带旋转，它是最基本的发球方法，也是掌握其他复杂发球的基础。

动作要点：

- ① 将球置于掌心上，手掌伸平，然后将球抛起。
- ② 向前挥拍时，拍形稍前倾，击球中上部。
- ③ 击球后的第一落点应在球台的中区。

(2) 反手发急球：球速快，弧线低，前冲力大。以攻为主的运动员用这种发球法易发挥速度上的优势。

动作要点:

- ① 抛球后,球降至约与网同高时击球。
- ② 击球时,拍形稍前倾击球中部,同时手臂向前迅速挥拍。
- ③ 发球时第一落点要靠近端线。

(3) 反手发右侧上(下)旋球:向右侧上(下)旋转加强,对方挡球后,球就会向左侧上(下)反弹。

动作要点:

- ① 击球前,拍形稍向右倾斜,前臂和手腕由左向右方挥动。
- ② 击球时,拍从球的正中部向右侧下摩擦击出的球是右侧下旋球。拍从球的正中部向右侧上摩擦击出的球是右侧上旋球。
- ③ 发球的第一落点要靠近端线。

(4) 正手发左侧上(下)旋球:球速一般不很急,左侧上(下)旋转力较强,对方挡球后,球向其右侧上(下)反弹。

动作要点:

- ① 击球前,拍形稍向左偏斜,前臂和手腕由右向左挥动。
- ② 击球时,拍从球的正中部向左上摩擦击出的球为左侧上旋球(发左侧下旋球,拍稍后仰从球的中下部向左侧下摩擦击出)。

(5) 正(反)手发转与不转球:球速较慢,前冲力小,主要是发球手法接近,以旋转变化来迷惑对方,使其回接困难。发球转与不转的区别,在于拍触球的刹那间变化拍形的角度。

动作要点:

- ① 抛球不宜过高,发球前手腕和前臂放松;击球时向前下方

摩擦用力。

② 发转球时，拍形稍后仰，从中下部向底部摩擦。发不转球时，拍形减少后仰角度，并稍加前推的力量。

(6) 发短球：击球动作小，出手快，球落于对方球台后的第二落点不出台。发短球可以牵制对方，使对方不易发力还击。

动作要点：

① 抛球不要太高，等下降时击球。

② 击球时，手腕和前臂要敢于摩擦发力，手腕的力量要多于前臂的力量。击出球的第一落点应在本方球台近网处。

(7) 正手高抛发球：把球高抛可以迷惑对方。发球时，利用球下降的速度可使发出的球速度快，旋转强，变化多。

动作要点：

① 球要抛得高而且直。击球前，手腕和手臂要放松。

② 击球点在近腰偏右 15 厘米左右，击球时靠手腕发力。

③ 发侧上旋球时，在触球的刹那手腕迅速上勾，摩擦球的中部或中侧部。发侧下旋球要集中摩擦球的中下部，力求动作与发侧上旋球相似，使对方不易判断。

(8) 下蹲式发球：利用下蹲动作发出旋转多变的球，使对方难以作出正确的判断，为进攻创造机会，这种发球多用于横拍选手。

动作要点：

① 将球抛起后，迅速半蹲，发完立即站起准备打下一板球。

② 击球时间是等抛起的球下降到比网稍高时击球，不能过早

或过晚。

③ 发左(右)侧上(下)旋球时, 拍形要快速做半圆弧形摩擦的动作。

(二) 接发球技术

接发球的技术很多, 既可用搓、削、推、摆、撇等方法去对付, 也可用点拨、攻、拉等方法去抢攻。因此, 只有全面地掌握各种接发球技术, 才能在比赛中变被动为主动。

(1) 注意观察对方发球时的位置来确定自己的站位, 观察对方发球时摆臂振幅的大小和手腕用力的程度来推断来球落点的远近和旋转的强弱。

(2) 接台内短球时, 多用手腕手指的突然发力进行点、拨、摆、撇、搓等方法回接。

(3) 接长球、快球时, 可多用前臂的力量进行快带、借力挡、发力攻、发力拉的方法回接。

(三) 发球与接发球练习程序与方法

1. 发球

(1) 先学习发平击球, 后学习发急球, 然后再学习发左右侧上、下旋球, 在此基础上学用相似手法发出不同性能的球。

(2) 在发球线路上, 先学习发斜线球, 后学习发直线球。

(3) 在落点上, 先发不定点球, 后发定点球。

(4) 最后根据自己的发球特长技术, 配合成套进行精练, 形成总的技术风格。

2. 接发球

(1) 接发球时,先用固定的搓、推、挡任何一种技术去接对方单一的发球。

(2) 在以上基础上,再学习控制回球落点。

(3) 在能够较自如地控制回球落点之后,便可以开始进行接发球抢攻的练习。

(四) 易犯错误与纠正方法

(1) 发球抛球不稳,造成球的下落线路远离预定的击球点。可采用肘部贴近身体的左侧,靠前臂垂直用力向上送的抛球方法予以纠正。

(2) 发球时击球部位不准,造成撞击球,使发出的球不旋转。可采用击球前手臂动作放松,调节好拍面角度,击球时前臂手腕突然发力摩擦球体的方法予以纠正。

(3) 接发球后,动作还原慢,影响下一次击球。可采用多球训练的方法,加强动作连贯性的练习。

四、推挡球

推挡球可分为挡球、快推、加力推、减力推以及推下旋球等技术。

1. 推挡球技术

(1) 挡球:击球前,持拍手臂与台面平行伸向来球。击球时,前臂和手腕向前移动,借助对方来球的反弹力,击上升期球的中部

将球挡回。击球后，迅速还原。

(2) 快推：击球前，持拍手臂的肘内收，前臂略外旋。击球时，前臂向前推出，食指压拍肩，拇指放松，使拍形前倾。在来球上升期击球的中部，将球快推过去。击球后，手臂迅速收回、还原。

(3) 加力推：加力推的击球时间比快推稍慢一些。击球前，前臂后收，使球拍略提高一些，击球时，调整好拍形角度，中指顶紧拍背，在球的上升后期或高点期击球中上部，然后手臂迅速还原。

(4) 减力推：击球前，不引拍，稍屈前臂，拍面稍高倾。击球时，手臂向前移动的同时身体重心略升高，拍面高于来球。在触球瞬间，手臂前移动作骤然停止，并带有稍向后收动作，在球的上升期击球的中上部。击球后，迅速还原。

(5) 推下旋：击球前，拇指压拍肩，使拍面稍后仰。击球时，前臂向前下方发力，在高点期击球中下部。

2. 推挡球练习程序与方法

- (1) 做徒手模仿动作练习，体会动作要领。
- (2) 两人在台上对练挡球，逐渐转变为快推练习。
- (3) 两人快推练习中，一人突然做加力推练习。
- (4) 两人快推练习中，一人突然做推下旋练习。

3. 易犯错误与纠正方法

容易出现手腕下垂形成吊腕，造成动作僵硬，拍面转换不灵活。采用肘关节贴近身体，食指用力，拇指放松的方法加以纠正。