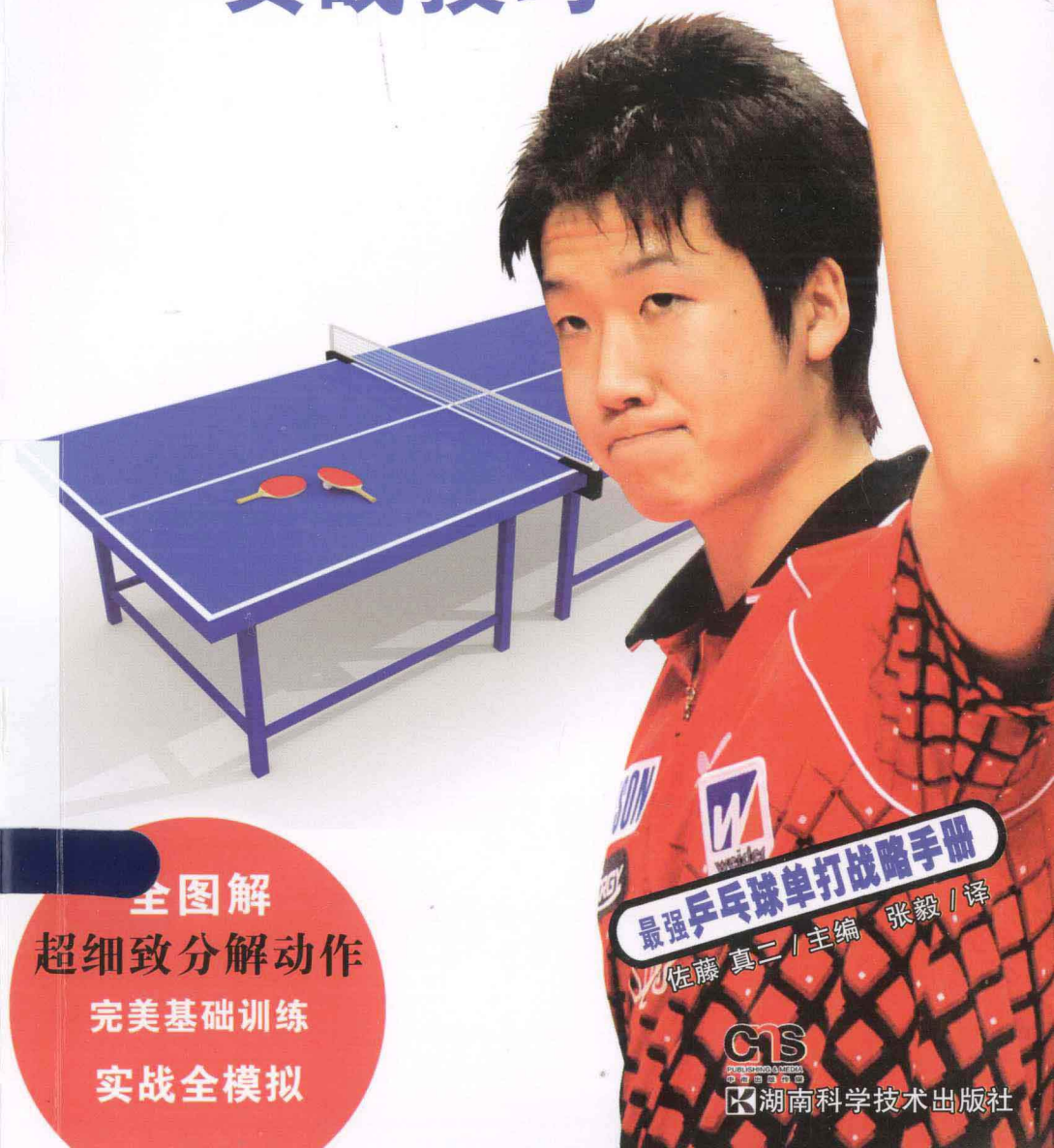


图解

乒乓球

实战技巧



全图解
超细致分解动作
完美基础训练
实战全模拟

最强乒乓球单打战略手册

佐藤 真二 / 主编 张毅 / 译

CIS
CHINA INTERNATIONAL SPORTS
CHINA INTERNATIONAL SPORTS

湖南科学技术出版社

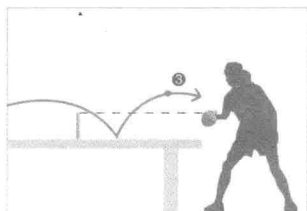
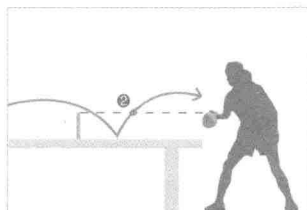
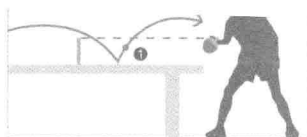
图解

乒乓球

实战技巧

G846

11



最强乒乓球单打战略手册
佐藤 真二 / 主编 张毅 / 译

CTS

PUBLISHING & MEDIA

科学出版传媒

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解乒乓球实战技巧 / (日) 佐藤 真二 主编; 张毅 译.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5357-7624-2
I. ①图… II. ①佐… ②张… III. ①乒乓球运动—
图解 IV. ①G846-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 080279 号

本书的中文简体字版由日本 Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 通过北京
水木双清文化传播有限责任公司授权湖南科学技术出版社在中国
大陆地区独家出版发行。

**ICHIBAN KATERU! TAKKYU SINGLES SENRYAKU &
RENSHU MENU**

© Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2011

Original Japanese edition published in 2011 by Nitto Shoin Honsha
Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin
Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图解乒乓球实战技巧

主 编: [日] 佐藤 真二

译 者: 张 毅

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编: 410129

出版日期: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 3.625

书 号: ISBN 978-7-5357-7624-2

定 价: 19.80 元

(版权所有·翻印必究)

佐藤真二教你打乒乓

第三：转动

第二：回击

第一：移动

平时练习时，始终记住这制胜五法宝

首先，打乒乓球一定要学会动。第二则是回球，回球既可以在同一侧击出斜线球和直线抽球，也可以在正手位置打出直线抽球之后，移动身体按照同一球路回球。第三是转动，转动包括两方面：转动身体（腰部）和旋转球。第四是节奏，在任何情况下，都应该保持一定的节奏，同时还必须学会如何根据对方的打法调整自己的节奏，进行回击。最后，就是归位，这也是我最看重的一点。尤其是对于初学者来说，在平时练习过程中，应当时刻牢记这五点并相互搭配运用。

“归位” = “准备” 决定一切

在此，我想再详细地阐述一下“归位”。发球后归位、回球后归位、强打后归位……归位速度快的话，就可以为接下来的动

第五：归位

第四：节奏

相互搭配进行训练！ 时刻牢记以下五点，

作留出更多的时间，也可以考虑下一步如何回球，同时可以寻找最好的回球时机，便于调整节奏。可以说“归位”决定一切。刚开始学习打乒乓球的时候，在击球之后，很容易出现视线追着球走的情况。这样一来，对方回球时就反应不及，从而出现手忙脚乱的现象。“没有准备，就不会有成功”。归位可以说是为下一球做准备。在本书中，也会为读者介绍多个侧重归位的训练菜单。

做到“更加”“准确”，提升水平

在打球过程中能够毫无困难地做到这五点之后，请在这五点前加上“准确”二字，并重复相同的练习：准确移动、准确回击、准确转动、准确地把握节奏、准确地归位。在能够做到前面的五点后，请再加上“更加”二字：更加准确地移动、更加准确地回击、更加准确地转动、更加准确地把握节奏、更加准确地归位。如果能够做到以上这些话，在比赛中战胜对手的几率会大大增加。

佐藤真二 主编

CONTENTS

图解乒乓球实战技巧
——最强乒乓球单打
战略手册

本书阅读方法	8
--------------	---

第1章 基本步法

步法 01. 移动到反手位置后跃至正手位置	10
步法 02. 移动至正手位置后转动身体至反手位置	11
步法 03. 加入转换球拍的步法	12
步法 04. 完成带球拍转换的步法后跃至正手位置	13
步法 05. 连续在中线和反手位置进行正手反手的转换①	14
步法 06. 连续在中线和反手位置进行正手反手的转换②	15
步法 07. 保持反手姿势 左右小幅移动	16
步法 08. 在中线打出正手球后跃至正手位置	17
步法 09. 在中线打出反手球后移动到反手位置并转动身体	18
步法 10. 在正手、中线、反手三个位置的步法中反复进行左右移动	19
步法 11. 加入反手位置时正手→反手转换时的转动身体动作	20
步法 12. 打出中线反手球后跃至正手位置	21
步法 13. 在从反手斜线球转换到正手斜线球之后进行跳步	22
步法 14. 在从正手斜线球转换到反手斜线球之后进行跳步	23
步法 15. 反复进行反手位置上的正手→反手的转换	24
步法 16. 反复进行反手位置上的反手→正手的转换	25
步法 17. 从正手姿势起拍打出中线反手球	26
步法 18. 从正手位置移动到中线位置动作要紧凑	27
步法 19. 加强中线反手→左右两侧攻击的能力	28
步法 20. 分别在三个位置进行正手→反手的转换	29

步法 21. 分别在三个位置进行反手→正手的转换·····	30
步法 22. 分别在三个位置进行不同种类的正反手转换·····	31
步法 23. 从反手位置大幅移动至正手位置·····	32

第2章 掌握步法便于准确回球

步法 24. 用正反手打斜线球和直线抽球①·····	34
步法 25. 用正反手打直线抽球和斜线球①·····	35
步法 26. 用正反手打斜线球和直线抽球②·····	36
步法 27. 用正反手打直线抽球和斜线球②·····	37
步法 28. 在三个位置上打出正手球和斜线球①·····	38
步法 29. 在中线位置打出反手球①·····	39
步法 30. 中线位置用正反手击球①·····	40
步法 31. 在三个位置上打出正手球和斜线球②·····	41
步法 32. 在中线位置打出反手球②·····	42
步法 33. 中线位置用正反手击球②·····	43
步法 34. 在反手位置打出正手球后, 跳步打出正手斜线球·····	44
步法 35. 在反手位置打出反手球后, 跳步打出正手直线球·····	45
步法 36. 在中线位置打出反手球③·····	46
步法 37. 在中线位置打出反手球④·····	47

第3章 应对对方攻击的步法

步法 38. 应对对方回击至正手位置、反手位置上的随机回球①·····	50
步法 39. 应对对方回击至正手位置、反手位置上的随机回球②·····	51
步法 40. 应对对方回击至反手位置和中线位置的随机回球·····	52
步法 41. 应对对方回击至正手、反手、中线位置的随机回球·····	53
步法 42. 重复从反手位置的正手球到中线位置、正手位置的移动①·····	54
步法 43. 重复从反手位置的正手球到中线位置、正手位置的移动②·····	55
步法 44. 在连续转换正反手之后跃至正手位置·····	56

步法 45. 在连续转换正反手后判断是中线位置还是正手位置并移动身体	57
步法 46. 使用直线球和斜线球击球 左右大幅度移动①	58
步法 47. 使用直线球和斜线球击球 左右大幅度移动②	59
步法 48. 使用直线球和斜线球发球 并移动至中线位置、反手位置	60
步法 49. 在反手位置击球后 跃至正手位置	61
步法 50. 在反手位置击球后移动至中线或者正手位置	62

第4章 通过发球掌握先机

发球 01. 练习刚好过网的发球	64
发球 02. 在发球时加上旋转	65
发球 03. 划分 4 个区域练习不同球路	66
发球 04. 划分 6 个区域练习不同球路①	67
发球 05. 划分 6 个区域练习不同球路②	68
发球 06. 划分 9 个区域练习不同球路	69
发球 07. 转换位置发球	70
发球 08. 保持球第一次反弹时的落点相同 练习两种发球（近台）	71
发球 09. 保持球第一次反弹时的落点相同 练习两种发球（近网）	72
发球 10. 使发球的第二次反弹的落点在球台边缘	73
发球 11. 发球时改变抛球高度	74

第5章 通过接球封住对方的攻击

接球 01. 掌握削球、轻推挡球、弹球、旋转球回球技术	76
接球 02. 不同的短球 击球点不同	77
接球 03. 接住下、上、侧旋发球	78
接球 04. 根据自己是否擅长以及对方的战术调整接球的位置	80
接球 05. 将对方球台划分成几个区域 向指定的地方回球	81
接球 06. 在多球训练中练习向中线回击	82

接球 07. 在多球训练中练习斜线回球	83
接球 08. 在多球训练中练习直线回球	84

第 6 章 通过第三板、第五板攻击 提高得分能力

第五板攻击 01. 第三板击至对方中线位置 第五板打出强力斜线球	86
第五板攻击 02. 第三板采用相同的球路 第五板用直线球快攻	88
第五板攻击 03. 第四板让对方用正手挡球 第五板攻击对方中间	90
第五板攻击 04. 第四板让对方用反手球回球 第五板时球路相同用威力强大的球回击	92
第五板攻击 05. 创造空当 第五板攻击对方中线	94
第五板攻击 06. 第四板时让对方用连续轻推挡球回球 第五板攻击对方中线	96
第五板攻击 07. 第三板攻击对方正手位置 第五板强势攻击对方反手位置	98

第 7 章 通过第四板夺回主动权

01. 在正反手较易击球的位置用直线球攻击	102
02. 诱使对方攻击你的反手位置 第四板攻击对方中线	104
03. 诱使对方攻击你的反手位置 第四板用反手斜线球攻击	105
04. 做好准备能够击出正反手球 第四板用斜线球攻击	106
05. 用台内弹球回球 第四板用直线球攻击	108
06. 第三板让对方拉弧形球 第四板用反手直线球攻击	110
07. 在接球和第四板球时 连续攻击对方的正手位置	112

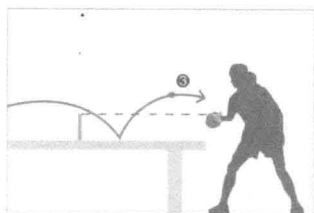
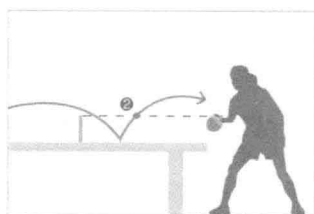
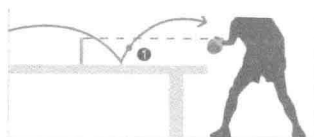
图解

乒乓球

实战技巧

G846

11



最强乒乓球单打战略手册

佐藤 真二 / 主编 张毅 / 译

CTS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团

湖南科学技术出版社

佐藤真二教你打乒乓

第三：转动

第二：回击

第一：移动

平时练习时，始终记住这制胜五法宝

首先，打乒乓球一定要学会动。第二则是回球，回球既可以在同一侧击出斜线球和直线抽球，也可以在正手位置打出直线抽球之后，移动身体按照同一球路回球。第三是转动，转动包括两方面：转动身体（腰部）和旋转球。第四是节奏，在任何情况下，都应该保持一定的节奏，同时还必须学会如何根据对方的打法调整自己的节奏，进行回击。最后，就是归位，这也是我最看重的一点。尤其是对于初学者来说，在平时练习过程中，应当时刻牢记这五点并相互搭配运用。

“归位” = “准备” 决定一切

在此，我想再详细地阐述一下“归位”。发球后归位、回球后归位、强打后归位……归位速度快的话，就可以为接下来的动

第五：归位

第四：节奏

相互搭配进行训练！ 时刻牢记以下五点，

作留出更多的时间，也可以考虑下一步如何回球，同时可以寻找最好的回球时机，便于调整节奏。可以说“归位”决定一切。刚开始学习打乒乓球的时候，在击球之后，很容易出现视线追着球走的情况。这样一来，对方回球时就反应不及，从而出现手忙脚乱的现象。“没有准备，就不会有成功”。归位可以说是为下一球做准备。在本书中，也会为读者介绍多个侧重归位的训练菜单。

做到“更加”“准确”，提升水平

在打球过程中能够毫无困难地做到这五点之后，请在这五点前加上“准确”二字，并重复相同的练习：准确移动、准确回击、准确转动、准确地把握节奏、准确地归位。在能够做到前面的五点后，请再加上“更加”二字：更加准确地移动、更加准确地回击、更加准确地转动、更加准确地把握节奏、更加准确地归位。如果能够做到以上这些话，在比赛中战胜对手的几率会大大增加。

佐藤真二 主编

CONTENTS

图解乒乓球实战技巧
——最强乒乓球单打
战略手册

本书阅读方法	8
--------------	---

第1章 基本步法

步法 01. 移动到反手位置后跃至正手位置	10
步法 02. 移动至正手位置后转动身体至反手位置	11
步法 03. 加入转换球拍的步法	12
步法 04. 完成带球拍转换的步法后跃至正手位置	13
步法 05. 连续在中线和反手位置进行正手反手的转换①	14
步法 06. 连续在中线和反手位置进行正手反手的转换②	15
步法 07. 保持反手姿势 左右小幅移动	16
步法 08. 在中线打出正手球后跃至正手位置	17
步法 09. 在中线打出反手球后移动到反手位置并转动身体	18
步法 10. 在正手、中线、反手三个位置的步法中反复进行左右移动	19
步法 11. 加入反手位置时正手→反手转换时的转动身体动作	20
步法 12. 打出中线反手球后跃至正手位置	21
步法 13. 在从反手斜线球转换到正手斜线球之后进行跳步	22
步法 14. 在从正手斜线球转换到反手斜线球之后进行跳步	23
步法 15. 反复进行反手位置上的正手→反手的转换	24
步法 16. 反复进行反手位置上的反手→正手的转换	25
步法 17. 从正手姿势起拍打出中线反手球	26
步法 18. 从正手位置移动到中线位置动作要紧凑	27
步法 19. 加强中线反手→左右两侧攻击的能力	28
步法 20. 分别在三个位置进行正手→反手的转换	29

步法 21. 分别在三个位置进行反手→正手的转换·····	30
步法 22. 分别在三个位置进行不同种类的正反手转换·····	31
步法 23. 从反手位置大幅移动至正手位置·····	32

第2章 掌握步法便于准确回球

步法 24. 用正反手打斜线球和直线抽球①·····	34
步法 25. 用正反手打直线抽球和斜线球①·····	35
步法 26. 用正反手打斜线球和直线抽球②·····	36
步法 27. 用正反手打直线抽球和斜线球②·····	37
步法 28. 在三个位置上打出正手球和斜线球①·····	38
步法 29. 在中线位置打出反手球①·····	39
步法 30. 中线位置用正反手击球①·····	40
步法 31. 在三个位置上打出正手球和斜线球②·····	41
步法 32. 在中线位置打出反手球②·····	42
步法 33. 中线位置用正反手击球②·····	43
步法 34. 在反手位置打出正手球后, 跳步打出正手斜线球·····	44
步法 35. 在反手位置打出反手球后, 跳步打出正手直线球·····	45
步法 36. 在中线位置打出反手球③·····	46
步法 37. 在中线位置打出反手球④·····	47

第3章 应对对方攻击的步法

步法 38. 应对对方回击至正手位置、反手位置上的随机回球①·····	50
步法 39. 应对对方回击至正手位置、反手位置上的随机回球②·····	51
步法 40. 应对对方回击至反手位置和中线位置的随机回球·····	52
步法 41. 应对对方回击至正手、反手、中线位置的随机回球·····	53
步法 42. 重复从反手位置的正手球到中线位置、正手位置的移动①·····	54
步法 43. 重复从反手位置的正手球到中线位置、正手位置的移动②·····	55
步法 44. 在连续转换正反手之后跃至正手位置·····	56

步法 45. 在连续转换正反手后判断是中线位置还是正手位置并移动身体	57
步法 46. 使用直线球和斜线球击球 左右大幅度移动①	58
步法 47. 使用直线球和斜线球击球 左右大幅度移动②	59
步法 48. 使用直线球和斜线球发球 并移动至中线位置、反手位置	60
步法 49. 在反手位置击球后 跃至正手位置	61
步法 50. 在反手位置击球后移动至中线或者正手位置	62

第4章 通过发球掌握先机

发球 01. 练习刚好过网的发球	64
发球 02. 在发球时加上旋转	65
发球 03. 划分 4 个区域练习不同球路	66
发球 04. 划分 6 个区域练习不同球路①	67
发球 05. 划分 6 个区域练习不同球路②	68
发球 06. 划分 9 个区域练习不同球路	69
发球 07. 转换位置发球	70
发球 08. 保持球第一次反弹时的落点相同 练习两种发球（近台）	71
发球 09. 保持球第一次反弹时的落点相同 练习两种发球（近网）	72
发球 10. 使发球的第二次反弹的落点在球台边缘	73
发球 11. 发球时改变抛球高度	74

第5章 通过接球封住对方的攻击

接球 01. 掌握削球、轻推挡球、弹球、旋转球回球技术	76
接球 02. 不同的短球 击球点不同	77
接球 03. 接住下、上、侧旋发球	78
接球 04. 根据自己是否擅长以及对方的战术调整接球的位置	80
接球 05. 将对方球台划分成几个区域 向指定的地方回球	81
接球 06. 在多球训练中练习向中线回击	82

接球 07. 在多球训练中练习斜线回球	83
接球 08. 在多球训练中练习直线回球	84

第 6 章 通过第三板、第五板攻击 提高得分能力

第五板攻击 01. 第三板击至对方中线位置 第五板打出强力斜线球	86
第五板攻击 02. 第三板采用相同的球路 第五板用直线球快攻	88
第五板攻击 03. 第四板让对方用正手挡球 第五板攻击对方中间	90
第五板攻击 04. 第四板让对方用反手球回球 第五板时球路相同用威力强大的球回击	92
第五板攻击 05. 创造空当 第五板攻击对方中线	94
第五板攻击 06. 第四板时让对方用连续轻推挡球回球 第五板攻击对方中线	96
第五板攻击 07. 第三板攻击对方正手位置 第五板强势攻击对方反手位置	98

第 7 章 通过第四板夺回主动权

01. 在正反手较易击球的位置用直线球攻击	102
02. 诱使对方攻击你的反手位置 第四板攻击对方中线	104
03. 诱使对方攻击你的反手位置 第四板用反手斜线球攻击	105
04. 做好准备能够击出正反手球 第四板用斜线球攻击	106
05. 用台内弹球回球 第四板用直线球攻击	108
06. 第三板让对方拉弧形球 第四板用反手直线球攻击	110
07. 在接球和第四板球时 连续攻击对方的正手位置	112

本书阅读方法 (本书专门介绍右手选手使用的训练菜单。)

球拍 练习者



F 正手打法



F 在击出正手球后，或者在击出正手球前



B 反手打法



B 在击出反手球后，或者在击出反手球前

陪练



F 对方采用正手打法



B 对方采用反手打法

击球



练习者
击出的球



陪练
击出的球



练习者
击出的强打



发球

身体的动作



左右或者
前后移动



转换正反
手的动作

原则上：按照 A → B → C……的顺序进行，最后再回到 A。

击球顺序用 ①②③……表示。与讲解文字中的数字一一对应。

错误动作 (NG)：讲解容易出现错误的。

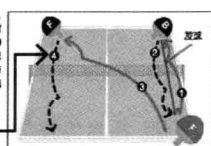
小贴士 (Check)：讲解关键动作和小窍门。



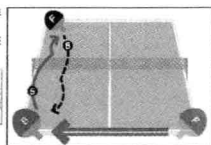
用正反手打直线抽球和斜线球①

目标 提高击球眼睛的准确度。

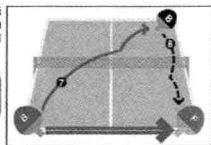
25 ①站在自己预计手位前，用正手直线球发球。②对方用反手直线球发球。③正手直线球用正手时球要击到对方底线。④正手直线球用正手时球要击到对方底线。



26 ①移动到反手位置，反手直线球发球。②对方用反手直线球发球。③正手直线球用正手时球要击到对方底线。④正手直线球用正手时球要击到对方底线。



27 ①移动到反手位置，反手直线球发球。②对方用反手直线球发球。③正手直线球用正手时球要击到对方底线。④正手直线球用正手时球要击到对方底线。



击球顺序用 ①②③……表示。