

乒乓球技战术与训练之五



乒乓球 步法的技巧

张 博 编著



6.19

人民体育出版社

乒乓球技战术与训练之五

乒乓球步法的技巧

张 博 编著

人民体育出版社

乒乓球步法的技巧

张 博 编著

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850·1168 32 开本 7 印张 154 千字

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2313-9/G·2212

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

图书在版编目(CIP)数据

乒乓球步法的技巧/张博编著. —北京:人民体育出版社,
2002

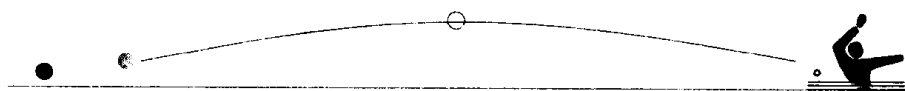
(乒乓球技战术与训练;5)

ISBN 7-5009-2313-9

I. 乒… II. 张… III. 乒乓球运动-运动技术

IV. G846.19

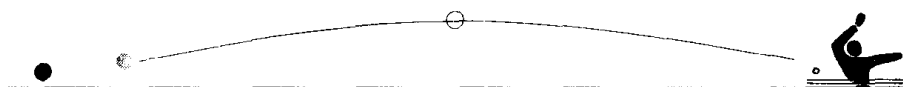
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 025691 号



目 录

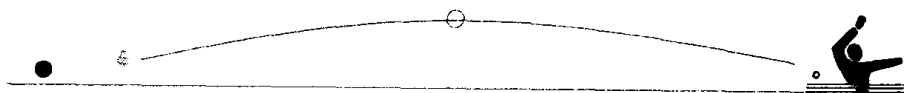
第一章 步法的作用、发展及趋势	(1)
第一节 乒乓球步法的作用	(1)
第二节 步法的产生及发展	(3)
一、器材的革命	(4)
二、规则的变更	(5)
三、类型打法的独树一帜	(5)
四、训练手段的推陈出新	(6)
第三节 步法的发展阶段及发展趋势	(7)
一、步法的发展阶段	(7)
二、步法的发展趋势	(13)
第二章 步法移动的相关因素	(14)
第一节 步法快慢的三要素	(14)
一、判断速度的快慢	(14)
二、动作速度的快慢	(15)
三、位移速度的快慢	(15)
第二节 选位、预动及起动	(16)
一、选位	(16)
二、预动	(17)

三、起动	(17)
第三节 选位的重新调整	(18)
一、原位置不动调整	(18)
二、还原调整	(19)
三、预动调整	(19)
第四节 步法与重心的关系	(19)
一、移动时重心轨迹与步法	(20)
二、击球时重心轨迹与步法	(20)
第五节 腰髋与腿脚在移动步法与挥拍击球时的 作用	(21)
一、腰髋在移动步法与挥拍击球中的作用	(21)
二、腿脚在移动步法与挥拍击球中的作用	(23)
第三章 步法种类的划分及技术分析	(24)
第一节 步法种类的划分	(24)
一、方式上的划分	(24)
二、应用上的划分	(29)
三、功能上的划分	(31)
第二节 步法的技术分析	(33)
一、原地步步法	(33)
二、预动步步法	(35)
三、碎步步法	(37)
四、单步步法	(39)
五、换步步法	(41)
六、并步步法	(44)
七、小跳步步法	(46)
八、跳步步法	(48)



九、跨步步法	(51)
十、滑步步法	(53)
十一、蹲步步法	(58)
十二、弓箭步步法	(59)
十三、垫步步法	(63)
十四、垫跨步步法	(67)
十五、蹬跨步步法	(70)
十六、两步蹬跨步步法	(72)
十七、侧身步步法	(76)
十八、交叉步步法	(89)
十九、跑动步步法	(98)
二十、腾空步步法	(99)
二十一、鱼跃步步法	(108)
二十二、跟重心步步法	(112)
二十三、双打“八”字移动步步法	(115)
二十四、双打“T”字移动步步法	(118)
二十五、双打倒“V”字移动步步法	(120)
二十六、双打“▽”形移动步步法	(123)
二十七、双打“O”字形移动步步法	(125)
二十八、双打横“8”字形移动步步法	(128)
二十九、双打组合的步法	(130)
三十、步法的组合	(133)
第四章 步法的应用	(134)
第一节 主动时步法的应用	(134)
一、快攻、弧圈类打法主动时步法的应用	(134)
二、削球类打法主动时步法的应用	(151)

第二节 相持时步法的应用	(161)
一、快攻、弧圈类打法相持时步法的应用	(161)
二、削球类打法相持时步法的应用	(164)
第三节 被动时步法的应用	(168)
一、快攻、弧圈类打法被动时步法的应用	(168)
二、削球类打法被动时步法的应用	(179)
第四节 关于步法应用的几点说明	(185)
一、步法组合应用的说明	(185)
二、双打步法应用的说明	(188)
第五章 步法的训练	(190)
第一节 单个步法的训练	(190)
一、单个步法的脚法训练	(190)
二、单个步法结合手法的徒手练习	(202)
三、单个步法结合手法的多球练习	(204)
第二节 组合步法的训练	(205)
一、常用步法的组合训练	(205)
二、非常用步法的组合训练	(209)
第三节 步法训练需注意的问题	(212)
一、处理好步法与手法的关系	(212)
二、掌握一定的基础理论知识	(213)
三、培养步法移动的意识	(214)
四、加强全面身体素质与专项身体素质的练习	(215)
参考文献	(216)



第一章

步法的作用、发展及趋势

第一节 乒乓球步法的作用

乒乓球的步法是乒乓球击球环节中最重要的一环。简而言之，乒乓球运动的技术主要有两种：一是手法，二是步法。两者有机结合，密不可分。曾有人把手法称为乒乓球运动技术之父，把步法称为乒乓球运动技术之母。由此可见步法的重要。

乒乓球运动员如果具有良好的步法，经常保持合适的击球位置，就会使击球的速度、力量、旋转、弧线、落点都很理想，从而有利于提高击球的质量；那就会使快、准、狠、变、转的技术风格(制胜因素)得到充分的展现，从而使制胜的因素又多了一分保障。

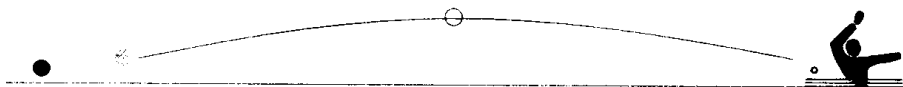
随着乒乓球运动的发展和乒乓球技术水平的不断提高，已经显示出步法的重要作用及意义。它是及时准确地使用与衔接各项技术动作的枢纽，也是实施各项战术的有力保证。步法的好坏还是衡量一名乒乓球运动员整体水平的重要标志，如前南斯拉夫国手舒尔贝克，除了拿手的弧圈球技术外，其快速灵活的步法是非常出色的，他在二十多年的乒乓球运动生涯中，先后两次夺取世乒赛男子双打冠军；再如我国的乒坛名将郭跃华，曾以其善于跑动、移动到位、奔跑积极的突出特点，在第34、35两届世乒赛上获得男单亚军，在第36、37两届世乒赛上获得男单冠军，并

数次获得世界杯赛的冠军。

重视步法的训练是当前乒乓球运动发展的需要，也是乒乓球竞赛特点的需要。乒乓球运动竞赛双方，经常通过控制与反控制、调动与反调动及变化击球节奏和落点来达到出其不意、攻其不备的目的，力争主动、占据优势。比赛时，来球的落点始终在变化着，要想保证还击的命中率，就要靠正确、快速、灵活的步法使自己移动到最佳的击球位置。没有良好的步法移动是不能适应当前训练和比赛需要的，同时更会影响手法技术水平的提高。

现代乒乓球运动技术的最突出特点就是“动态”技术，即所有的技术动作的完成都是在“动态”中进行并完成的，陈旧的“静止”“停顿”式击球方式已不合时代潮流，取而代之的是全新的“运动战”击球方式。

乒坛巨人邓亚萍以其快速、积极、灵活的步法雄霸乒坛长达12年之久，夺得了除混合双打冠军之外的无数个其他项目的冠军；刘国梁、王楠、孔令辉等“超一流”选手同样是依靠其良好的步法移动先后获得了乒坛“大满贯”。尤其值得一提的是在第46届世乒赛上中国队的刘国正在男子团体半决赛决胜盘的决胜局中为世界乒坛创造的奇迹，可谓将中、韩之战，以及刘国正、金泽洙之战载入乒坛史册，成为经典战例。关于这场球刘国正对金泽洙7个赛点落后的其中6个赛点的内容不想多加详叙，而只想着重叙述第5个赛点的情况：当时刘国正20比21落后（决胜局），此时金泽洙发了一个刘国正反手将出台的左侧下旋球，刘国正果断、快速地移动步法，侧身接发球将来球拉起来，从此拉开了双方侧身位对冲弧圈球的精彩“对局”，刘国正侧身抢拉弧圈球后，刚一还原，金泽洙的回冲球又回到了其反手位，且来球势沉力猛，此时刘国正再次果断地侧身用正手对冲弧圈球到金泽洙的反手位，且角度极刁，而金泽洙不愧为“直拍王、第一冲、



步法灵活举世无双”的称号，再次硬性地将球反冲回刘国正的反手位，但力道已有所减缓，刘国正抓住战机，利用快速、灵活的步法，凶狠的正手弧圈球爆冲，连续拉球6板，一板比一板冲，一板比一板刁，一板比一板让金泽洙移动的范围大……这个赛点的争夺，不仅是比意志、比技术、比战术，而且很大程度上也是在比步法，看谁的步法更灵活，看谁的移动更到位，从而给击球的质量及命中率提供了坚实的基础和保证。正因为如此，刘国正终于拿下了这一分，将比分追成21比21，为最后25比23，以2比1战胜金泽洙，为中国队3比2战胜韩国队起到了至关重要的作用。

以上战例，可见步法的重要性了。关于步法的重要作用不胜枚举，可以说，没有哪一位优秀运动员的步法是差的。

需指出的是：强调乒乓球步法重要性的目的是引起广大乒坛人士的重视，并不是说其他与乒乓球技术有关的因素就不重要，事实是一名有成就的乒乓球运动员，必须具备意志品质、人格、素质、思想、心理、知识、技术、战术、适应能力和应变能力等综合素质，只有具有良好的综合素质，才有望登上乒坛的巅峰。

第二节 步法的产生及发展

应该说，自乒乓球运动出现，就有了乒乓球步法。因为人们在从事乒乓球运动时，不可能原地站立不动去击球，他一定会根据来球落点、位置的不同来调节自己的步法，选择最佳的方位，最后出手击球，完成还击的任务。因此，我们说乒乓球的步法与乒乓球运动是同步产生的。

从乒乓球运动产生到今天为止，乒乓球运动在器材、规则、类型打法及训练手段等诸多方面有了很大的发展、变革乃至革

命，而这些方面的发展、变革乃至革命又是乒乓球步法产生及发展的根本动因。

一、器材的革命

(一) 球台

根据乒乓球史书记载：1926年12月12日在英国伦敦的弗里特(Fleet)大街附近的小礼堂的礼仪厅里，举行了具有伟大意义的第1届世界乒乓球锦标赛。当时的比赛分散在几个小厅进行，使用的球台为“特马”牌台子，长为4英尺8英寸。随着乒乓球运动的发展，球台的长度在20世纪中叶左右由原来的4英尺8英寸增长到5英尺。

(二) 球网

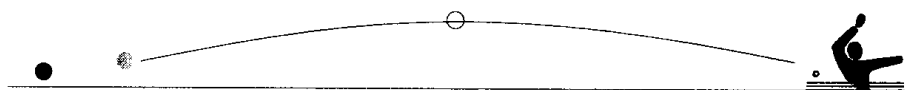
第1届世界乒乓球锦标赛使用的球网高度为6.5英寸，随着乒乓球运动的发展，球网高度也由原来的6.5英寸降至6英寸。

(三) 球

第1届世界乒乓球锦标赛使用的球为“甲古”牌乒乓球，其直径约在37.2~38.2毫米之间。随着乒乓球运动的发展，到2000年10月，乒乓球的大小已由直径38毫米增大到40毫米。

(四) 球拍

应该说，器材的革命主要是乒乓球球拍的革命。在乒乓球运动发展的一百多年里，乒乓球拍经历了由穿弦拍(仿网球拍)、羔皮纸贴成的长柄椭圆形空心拍、木板拍、呢绒拍、胶皮拍、海绵胶皮拍、碳素底板海绵胶皮拍、“强力胶水”粘合的碳素底板海



绵胶皮拍到纳米高科技粘合剂粘合的碳素底板海绵胶皮拍的发展历程。

二、规则的变更

第1届世界乒乓球锦标赛，比赛前没有编印秩序册，因此，所有的运动员都必须呆在场地上，以便听候裁判员根据临时安排进行比赛。运动员比赛时衣着五花八门，男运动员穿长裤，有的穿毛衣，有的穿西服打着领带；女运动员则穿着不适合运动的大长裙子。没有一名选手穿运动鞋，有几个甚至穿着皮鞋上场。比赛采用英国式的21分一局记分法。

随着乒乓球运动的不断完善与发展，逐渐有了较完善的比赛规则、竞赛规程和裁判方法。

乒乓球规则，经历了第11届世乒赛后开始实行“轮换发球法”的革命；经历了第36届世乒赛后开始实行“球拍的两面，一面为红色、另一面为黑色”的变革；经历了38毫米直径的“小球”改为40毫米“大球”的更新，并于2000年10月正式实行；经历了更改100年来没有改变过的每局21分、每5分换发接球，变为每局11分、每2分换发接球，并拟定于2002年9月正式实行的乒乓球规则史上的巨大革命。

100年来，规则始终在围绕着促进乒乓球运动的发展而进行着更改、革新，但从没有像20世纪末21世纪初这样变化得既多又频且深刻的革命。

三、类型打法的独树一帜

从第1届世界乒乓球锦标赛的“游戏”状态的技术，逐渐发展成为欧洲风格的稳削打法，日本风格的远台单面长抽型进攻打法，中国风格的单面或两面近台快攻型打法；而后又经历了日本

发明的弧圈球打法，欧洲将日本的弧圈球与中国的快攻有机结合起来起来的“快弧”打法与“弧快”打法，中国将快攻、弧圈、削球有机结合起来起来的“攻削”“削攻”“攻、推、削”打法。

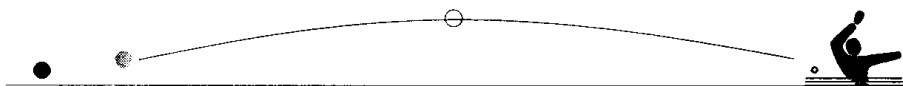
随着乒乓球运动的发展，到现在为止，基本形成了快攻型、弧圈型、削攻型三大类型及由三大类型演化出来的其他众多打法。

四、训练手段的推陈出新

随着乒乓球运动的不断发展，各个国家或地区及其教练员和运动员，为了在各种比赛中创造好成绩，除了跟上器材革命的潮流、规则变更的冲击和技术打法的独树一帜外，还需在训练手段上推陈出新。“发展才是硬道理”，“创新才能求生存”。只有根据乒坛的发展动态，创造出适合自己国情、省情、市情、地区情、人情的训练手段和方法才能提高自己，同时也才能推动乒乓球运动的发展。

乒乓球训练手段的发展经历了注重手法阶段，注重步法阶段，手法、步法兼顾阶段，“三从一大”阶段，循环练习、多球练习阶段，科学训练阶段，智能训练阶段，以及计算机监控训练阶段。

综上所述，每一次器材的革命都不同程度地促使了规则的变更，而规则的变更又不可避免地创造出新的类型打法；每创造出一种新的类型打法，则必将使训练手段及方法进行换代更新。这一系列的革命、更新、创造、推陈，都将广泛波及步法的创造、换代、推陈、革命。所以，可以说步法的产生及发展，是因乒乓球运动的产生及发展而发展，是因器材、规则、类型打法、训练手段的发展而发展。



第三节 步法的发展阶段及发展趋势

一、步法的发展阶段

(一) 欧洲乒乓球全盛时期的步法(1926~1951 年)

1926 年第 1 届世界乒乓球锦标赛在英国伦敦举行,以后乒乓球作为体育项目在英国和匈牙利开展较为广泛;此后在德国、南斯拉夫、瑞典、奥地利、澳大利亚、捷克斯洛伐克、美国和埃及等国也都逐步开展起来,并陆续参加了世界比赛。锦标赛地点除 1939 年仅有一次是在埃及外,其他均在欧洲国家,参加比赛的也主要是欧洲队。在 18 届锦标赛共 117 项(本应 118 项,由于第 11 届女单决赛没能确定冠军,故为 117 项)冠军中,除美国选手取得 8 项外,其余 109 项全部为欧洲选手所得,故称这一时期为欧洲全盛时期。

1. 器材对步法的影响

这个时期的球台较现代的球台短而窄,球网也较现代的高,球拍主要是木板拍和胶皮拍,较现代的球拍所制造的旋转为弱。因此,在这种器材设备条件下,不可能打出很快速度、很强旋转的球来,也不可能制造很好的弧线、用很大的力量和击出很刁的落点。所以,那个时期的步法主要是一些随意的、下意识的、自然的步法。虽然也已使用了“单步”“跨步”“跳步”,偶尔也可见到“交叉步”,但总的讲还没有形成步法体系,更没有成为一项专门技术。

2. 打法特点对步法的影响

在打法方面,虽然第一个男单世界冠军雅可比(Jacobi)和女

单冠军玛丽亚·梅德杨斯基(M.Mednyanszky)都是横拍左右开弓的进攻型选手,而且梅德杨斯基连续保持了5届冠军,雅可比也先后4次获得冠军,但其后的冠军都是以削为主或采用削中反攻的打法,因而就这一阶段的总体而言(尤其是第二次世界大战后),技术发展是削球占主导地位,加之器材设备比较落后,所以对步法要求很低,教练员和选手们的侧重点主要是放在手法的提高上,这种现象一直持续到上个世纪的中叶。

(二) 日本称雄国际乒坛时期的步法(1952~1959年)

日本乒协于1928年就加入了国际乒联,但其加入世界乒乓球锦标赛行列却是1952年,这一年日本队参加了在印度孟买举行的第19届世乒赛。尽管他们是首次参赛,然而却震动了整个世界乒坛。他们以直握球拍的长抽进攻型单面打法体现了实力,一举夺得女团、男单、男双、女双4项冠军。这种势头一直持续到第25届的全盛时期,日本队夺走了7项冠军中的6项(男单冠军为我国选手容国团所获)。

1. 器材改进对步法的影响

该时期器材的最大变化是:日本队的佐滕博治在第19届比赛中成功地运用了海绵拍,在一定意义上将乒乓球技术推到了快速阶段。由于球速的提高,使乒乓球的步法发生了很大的变化,跳步、跨步、蹬跳步、垫步等逐渐开始被应用到以后的比赛中。该阶段,各国的教练员和运动员已经认识到了步法的重要性。

2. 打法特点对步法的影响

该阶段日本队取得巨大成功的原因有三:一是发明了海绵球拍;二是创新了打法,坚持运用中远台正手长抽快攻;三是运动员的勤奋。

正是由于技、战术打法实用有效、独具一格,使该时期的



步法受到很大影响，从而由原来的防守型步法逐渐过渡到进攻型步法，产生了诸如侧身步、交叉上步、反交叉步还原等步法，并给原有的跳步、跨步、蹬跳步、垫步等防守步法赋予了进攻的新意。

该时期由于日本“旋风”的冲击，一度使重视乒乓球步法的训练成为一种时尚和主流。

（三）中国和朝鲜成为世界乒坛“新贵”时期的步法（1959~1969年）

20世纪50年代末，正当日本队处于巅峰状态时，我国选手容国团以其独特的直拍近台快攻打法，在第25届世界乒乓球锦标赛中一举夺冠，成为中国历史上第一个世界男子单打冠军。这期间中国队先后获得了11项冠军，朝鲜男队也曾获得过团体亚军，标志着中国队已成为世界乒坛“新贵”，朝鲜队也进入世界乒坛强队之列。

1. 器材改进对步法的影响

该时期的器材又有了较大的进步与发展，出现了正胶海绵拍、反胶海绵拍和长胶球拍等。器材的改进使球速更快，旋转更强，变化更多，同时对步法的影响也更大。该时期要求步法的移动更迅速，应用更实效，手法、步法的配合更协调。

2. 打法特点对步法的影响

该时期中国队创造了独特的快速进攻打法和旋转多变并配合有效的反攻积极防守的打法。

该时期的步法更侧重于近台、横向大幅度的两面移动，从而创造了推挡→侧身→交叉上步扑正手→反交叉扑反手还原的系列步法，使乒乓球的步法组合化、配套化和系列化，使乒乓球步法的发展又上了一个台阶，训练手段上到了手法、步法并重时期。