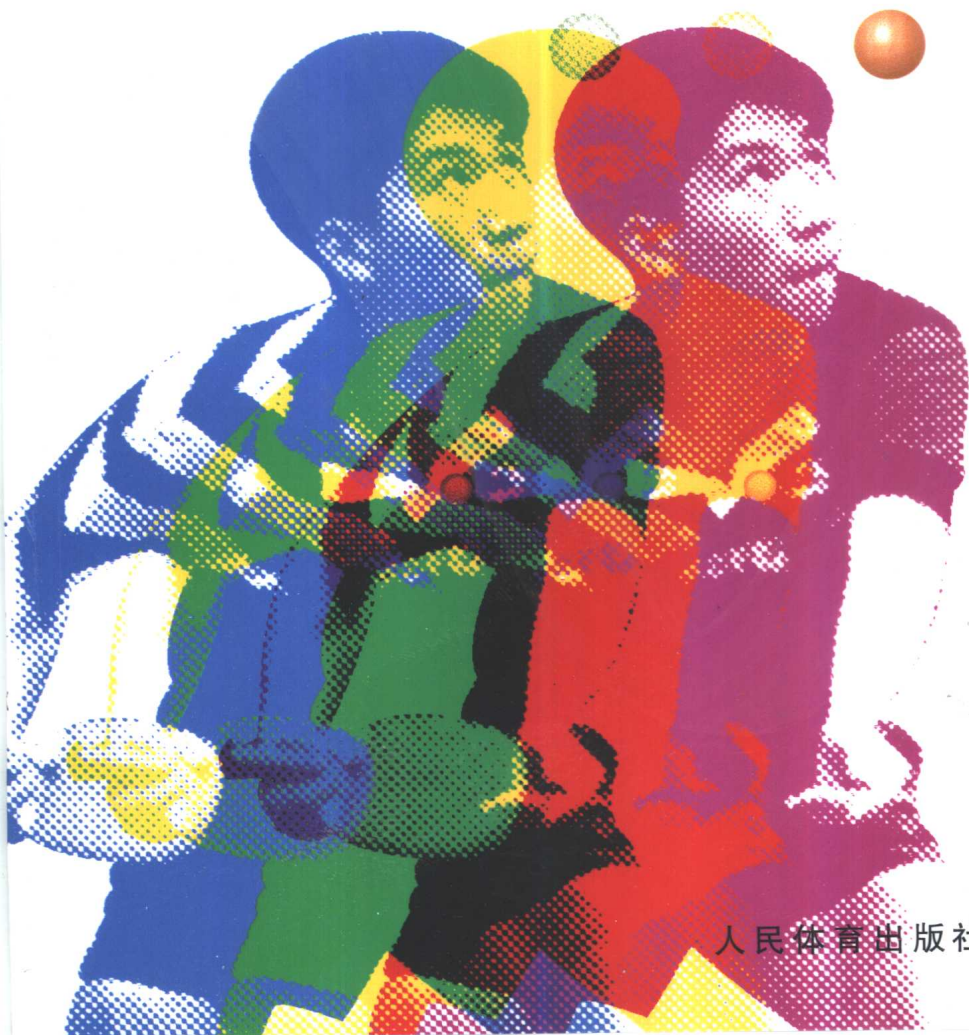


乒乓球技战术与训练之一



发球 与接发球

张良西 著



人民体育出版社

乒乓球技战术与训练之一

发球与接发球

张良西 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

发球与接发球/张良西著.-北京:人民体育出版社,

2001

(乒乓球技战术与训练;1)

ISBN 7-5009-2209-4

I.发… II.张… III.①乒乓球运动-发球 ②乒乓球
运动-接发球 IV.G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044840 号

★

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 5 印张 118 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5,250 册

★

ISBN 7-5009-2209-4/G·2108

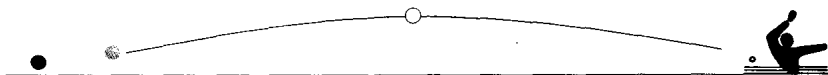
定价:11.00 元

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)



序

乒乓球运动是我国在国际体坛上领先的运动项目之一,又有“国球”之称。在近半个世纪里,乒乓球运动能够保持长盛不衰的优势,是因为国内有一批勤于探索和乐于奉献的乒乓球事业的人才。他们不断转变乒乓球教学与训练观念,改进技术战术,更新器材和打法,从而推动了我国乒乓球运动不断持续和稳定地发展。

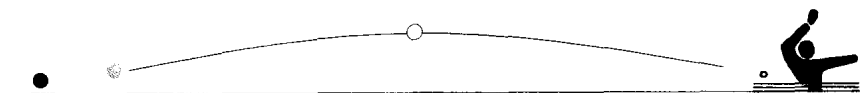
当今的乒乓球运动越来越向着旋转强、力量大、速度快、变化多、对抗质量高的方向发展。这种发展趋势对运动员的身体能力、心理素质和技、战术水平提出了更高的要求。作者正是从这一视角出发,在总结自己40多年比赛、训练和教学实践的基础上,编写了《发球与接发球》一书。书中对发球与接发球技术诸多方面的论述富有一定的指导意义,是一本有价值的训练与教学读物。

本书作者张良西是我的朋友,60年代我们同为吉林省乒乓球队的队员。以后我做了国家队的教练,他亦执教于吉林乒乓球队。共同的事业使我们有着共同的志向和目标,那就是为了乒乓球运动的发展倾注我们的热情、才智和心血。

祝本书编写出版成功。

许绍发

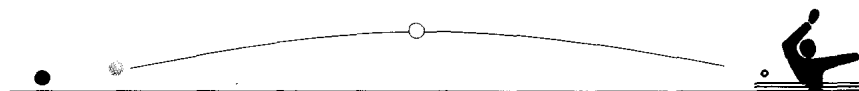
2001年5月于北京



目 录

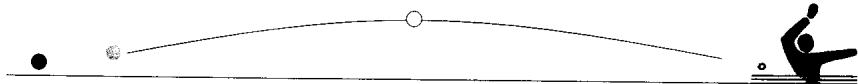
发球、接发球技术的发展概况	(1)
发球、接发球技术的发展特点及趋势	(4)
一、发球技术的发展特点及趋势	(4)
二、接发球技术的发展特点及趋势	(6)
发球、接发球技术特点及作用	(7)
一、发球技术特点及作用	(7)
二、接发球技术特点及作用	(7)
发球技术	(8)
一、正手平击发球	(9)
二、反手平击发球	(11)
三、正手奔球	(13)
四、反手奔球	(15)
五、正手发下旋加转球	(17)
六、正手发不转球	(20)
七、反手发下旋加转球	(21)
八、反手发不转球	(23)
九、正手发左侧上(下)旋球	(24)
十、反手发右侧上(下)旋球	(27)
十一、反手发急下旋球	(30)
十二、正手高抛发球	(32)
十三、正手下蹲发球	(38)

十四、反手下蹲发球·····	(41)
发球技术的训练内容、方法及要求·····	(45)
一、初学阶段的发球训练内容·····	(46)
二、发球质量意识的培养·····	(48)
三、高水平队员的陪练·····	(49)
四、高水平阶段的训练内容和方法·····	(49)
五、强迫使用法·····	(51)
六、量化考核法·····	(51)
七、制约练习法·····	(53)
双打发球·····	(53)
发球抢攻战术的运用 ·····	(55)
一、发球抢攻的作用·····	(55)
二、主要发球抢攻战术·····	(55)
接发球技术·····	(58)
一、接发球技术的作用·····	(58)
二、对接发球技术的要求·····	(58)
三、接发球的站位·····	(59)
四、选择接发球站位的原则·····	(62)
五、接发球的准备姿势·····	(63)
六、注意事项·····	(64)
如何提高对发球性能的判断力 ·····	(65)
一、判断的作用·····	(65)
二、判断的方法·····	(66)
接发球的步法移动 ·····	(67)
一、接发球步法移动的特点和作用·····	(67)
二、步法移动的方法·····	(68)
接发球的方法 ·····	(72)

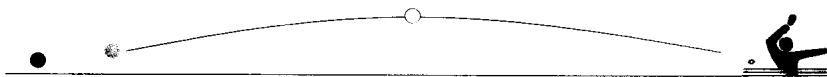


一、接发球手法的运用·····	(72)
二、击球时间的选择·····	(73)
三、控制落点和线路·····	(74)
四、旋转球的回接方法·····	(77)
接发球技术的运用 ·····	(79)
一、左推右攻打法的接发球技术运用·····	(80)
二、两面攻打法的接发球技术运用·····	(80)
三、单面拉弧圈球打法的接发球技术运用·····	(80)
四、削球打法的接发球技术运用·····	(81)
五、攻守结合打法的接发球技术运用·····	(81)
对几种主要发球的回接方法 ·····	(82)
一、接急球·····	(82)
二、接下旋球·····	(83)
三、接左、右侧上、下旋球·····	(84)
四、接短球·····	(85)
直握球拍运动员接发球技术的特点及运用 ·····	(87)
一、技术特点·····	(87)
二、存在的技术弊端·····	(88)
三、直拍打法特有的接发球技术——拧搓和拧挑·····	(89)
四、直拍接发球技术的训练要求·····	(92)
接发球的训练方法及要点 ·····	(93)
一、用固定的方法回接单一旋转或落点来球的训练·····	(93)
二、回接对方以近似手法发出不同旋转球的训练·····	(96)
三、多球练习法·····	(98)
四、配合练习法·····	(99)
五、模拟练习法·····	(99)
六、用不同的技术方法回接同一种发球 ·····	(100)

七、接发球记分比赛练习法	(102)
八、强迫练习法	(103)
九、综合练习法	(104)
培养积极主动的接发球抢攻意识及控制能力	(109)
使用不同性能球拍对接发球技术的影响	(111)
一、反胶海绵拍	(111)
二、正胶海绵拍	(113)
三、长胶或半长胶海绵拍	(114)
四、生胶薄海绵球拍	(115)
接发球主要技术术语解释	(116)
改用大球后对发球、接发球技术的影响	(119)
对发球技术的几点思考	(121)
一、抓好发球技术训练的重要性	(121)
二、重视旋转和落点结合	(122)
三、规则改变对发球的影响	(122)
对接发球技术的几点思考	(123)
一、提高摆短、挑和劈长能力	(123)
二、敢于抢冲半出台球	(124)
三、加强接发球的落点意识	(124)
四、敢于突破正手位	(124)
五、步法移动要具备提前和找点意识	(125)
发球与接球技术的发展与创新	(126)
国际乒坛名将发、接球技术动作赏析	(127)
一、瓦尔德内尔的发、接球技术动作	(127)
二、马琳的发、接球技术动作	(131)
三、施拉格的发球技术动作	(134)
四、罗斯科夫的接发球技术动作	(136)



五、冈崎惠子的发球技术动作	(137)
六、萨姆索诺夫的接发球技术动作	(139)
七、涩谷浩的正手发球技术动作	(141)
八、刘国梁的发、接球技术动作	(141)
九、孔令辉的发、接球技术动作	(143)
十、王励勤的发球技术动作	(147)
十一、刘国政的接发球技术动作	(148)
十二、杨影的接发球技术动作	(148)



发球、接发球技术的发展概况

发球与接发球技术是乒乓球运动中非常重要的技术，在乒乓球各项技术中占有极其重要的位置。比赛中高质量的发球可以控制对手，为自己进攻创造条件，甚至可以直接得分；而高质量的接发球同样可以抑制对手抢攻，变被动为主动并抢先得手。在乒乓球运动中，接与发这一对矛盾的相互制约和相互推动，促使发球与接发球技术不断得以改进和提高，使乒乓球比赛更加精彩和更具观赏性。

了解发球、接发球技术发展概况，有助于掌握现阶段发球、接发球技术，并在此基础上发展创新。

乒乓球运动创始于 19 世纪后半叶的英国，是由网球运动派生而来，并从击球时所发出的声音而得名。其英文名称为“Table Tennis”，即桌上网球，并沿用至今。

当时的乒乓球在发球时，可将球先发对方台面，亦可把球先发本方台面，再跳至对方台面。当然，现在乒乓球规则明确规定：发球时，先将球发到本方台面、再跳到对方台面。当时，所用器材也和今天大不一样。球拍是半米长空心的，用羊皮纸贴成，形状为长柄椭圆形。为了不损坏木桌，在橡胶或实心球外包一层轻而结实的毛线，近似于当今的网球。

当时使用的球台与现在的也有所不同，球台较窄，为 146.4 厘米（现在是 152.57 厘米），球网高 17 厘米（现在是 15.25 厘米）。受上述器材条件的限制，乒乓球技术还不可能有大的发展，也就不可能发出有一定速度和旋转质量的球。

大约在 1890 年，有位名叫詹姆斯·吉布的英格兰人到美国旅行时，偶然发现了一种用赛璐珞制成的空心玩具球，弹力很强，于是，他将这种球稍加改进后，逐步在英国和世界各地推广起来。

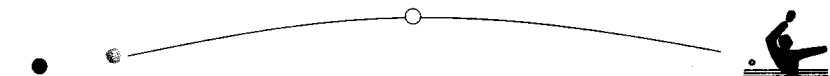
由于球质的改变导致了球在弹跳、球体和球速等方面都发生了极大的变化，从而将乒乓球技术向前推进了一大步。可见运动器材的改革与创新，对乒乓球运动起到了本质推动的作用。

从 1926~1951 年这 25 年间，共举行了 18 届世乒赛。运动员大多使用的是胶皮颗粒胶球拍，其特点是弹性小，易掌握，有一定的摩擦力，可使球产生一定的旋转，但旋转强度远不如当今使用的反胶海绵拍和正胶海绵拍。

1952 年，日本人在世乒赛上使用海绵球拍，发出旋转较强、速度较快的球，并采用全攻打法，对欧洲削球打法所构成的防线产生了较大冲击。

海绵拍最早见于 1951 年的第 18 届世乒赛上，由一名奥地利大学生使用。此后日本人对其进行了改革，他们将海绵变软并创新发球、接发球及进攻型打法技术。从此，日本人和中国人将发球、接发球由单一的胶皮拍下旋发球和用削、搓方法的回接，发展到反、正手发直、斜线球相互配合，旋转较强烈的侧上、侧下旋球。在发球的落点上也配有直、斜线，长、短球。在反手发球的技术动作上，日本人为了加大发球时的用力，发球时，加大引拍幅度，突然转腰用力，从而提高发球质量。接发球方法也由原来“千篇一律”的削接、搓接发展为攻、推、搓、拉等多种方法，增大回球速度、力量及旋转变化的。

1959 年，中国选手容国团在第 25 届世乒赛上，直握正胶



海绵球拍，用相似的手法发出侧上、侧下、下旋和不转球，配合较全面的基本技术，连闯七关，获得新中国成立后体育史上的第一个世界冠军。

1961年第26届世乒赛上，中国选手庄则栋直握正胶海绵球拍，以反手发上、下旋的长短球为主，配合两面攻打法连续获得第26、27和28届世乒赛冠军。

中国另一位优秀选手李富荣，直握正胶海绵球拍，站在侧身位，以发正手侧上、下旋球为主，发球后，结合正手单面抢攻，连续获得第26、27和28届世乒赛男单亚军，也是连续三届获男团冠军的主力队员之一。

当时，日本队属世界乒坛劲旅，一批顶尖选手以动作较大，充分发挥转腰、摆臂、手腕用力摩擦的反手发球为主，配合弧圈球抢攻技术打法，取得了辉煌战绩。在第28届世乒赛后，日本曾发明创新了“下蹲式”合力发球，这种发球由于受合力影响，旋转较强烈，有较大的威胁。第28届世乒赛后，国际乒联修改规则，认定合力球不符合规则要求，故此种发球也就“昙花一现”。当时也曾淘汰了一批以合力发球为“绝招”的运动员。但“下蹲式”发球作为一种发球技术至今仍有人在使用，不过其方法已符合规则要求。

1964年，高抛发球问世。70年代，在国际乒坛上有发球“魔术师”之称的中国优秀选手许绍发，将高抛发球创新发展，能够站在同一个位置上用相似的动作发出长、短球和上、下旋球，并能产生较大幅度的侧拐。据许绍发本人讲，在参加世乒赛中发球和发球抢攻的得分率最高可占总得分的70%。

20世纪70~80年代是乒乓球发球、接发球技术迅猛发展的阶段。高抛发球很快被世界各国运动员普遍采用，并且有所创新和发展。瑞典著名选手瓦尔德内尔的高抛发球，可用极相似

的手法发出旋转反差较大的转与不转球，再配合发球抢攻，给对手造成极大的威胁，从而成为瓦尔德内尔的主要得分手段。

中国著名女选手、女单世界冠军获得者曹燕华，在正手高抛发球基础上，创新发展了反手高抛发球，可发直、斜线，长、短和上、下旋球，且速度快、变化多。

男单世界冠军获得者郝恩庭，也可用极相近的手法发出旋转反差很大的转和不转球，特别是他在发球时，能充分、灵活地发挥手指用力作用，堪称“一绝”。

“道高一尺，魔高一丈”。随着发球技术的不断进步，接发球技术也相应发展和提高，接发球的方法逐渐多样化，只要是出台或半出台的球都要被点、拉、冲、吊。在回接台内球上，为制约对方发球抢攻技术的发挥，接发球者逐渐增加回接难度。如由单一地搓接、推接，发展到回接球速度快、落点刁、旋转强的快速挑接对方大角度；加转快摆短球；加转劈搓长球到对方大角度底线；用身体虚晃做假动作，撇接侧旋。

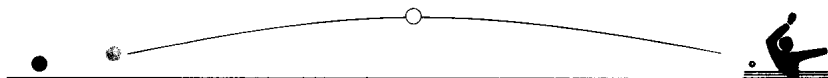
总之，乒乓球运动发展到目前的阶段，发球、接发球技术质量越来越高，方法和手段灵活多样，难度也相应增大。这种相互间的促进与提高，已使发球与接发球技术发展到一个新的高度。

发球、接发球技术的发展特点及趋势

一、发球技术的发展特点及趋势

当前乒乓球发球技术的发展特点及趋势主要是：

多以侧身发球为主，突出正手（包括侧身）抢攻。此种发球



的特点是：站在侧身位，容易发出斜线大角度球，再配合发出直线球加以牵制，有利于将对手锁在中间，并有利于正手抢攻。发球时，站在侧身位，就为正手抢攻让出较大空间，不必再移动脚步来勉强抢攻侧身位球。

目前，国内外运用此种站位发球的运动员最多。一大批国际乒坛高手多使用侧身站位，用以正手发球后抢攻的战术打法。虽然在开始发球的站位和准备姿势上基本相似，但发球的套路和速度、旋转和落点却是千变万化。也有少数运动员使用反手发球，配合两面抢拉，但从目前来看，使用反手发球者越来越少。当今使用反手发球的优秀运动员应属克罗地亚选手普里莫拉茨，他常站在球台偏中位置，反手发球后运用凌厉的反手抢攻频频得分。中国女子优秀选手李菊，采用反手发至对方反手位或正手位的上、下旋长、短球，配合两面抢拉弧圈球，也颇具威胁。

从发球性能上看呈现出以下两种趋势：

一种是以速度、落点为主配合旋转，发球出手动作很快，而且落点严格，长球则长，短球则短，或者是近似出台却又未出台的短球。

另一种是以旋转反差为主，配合落点和速度变化，而发球动作又很相似。

但有两种情况应当引起重视，一是有些运动员站在反手位使用正手高抛发球，落点皆以短球为主，缺少高质量的长球加以配合，这就显得以发短球为主进行抢攻战术的打法单一，对方接发球时，只注意短球，看清旋转变化后，即能控制住发球者抢攻。二是大部分运动员，能结合各自的打法和技、战术的特点，以发短球为主比较成熟，而以发速度快的长球为主，配合旋转、落点变化的战术套路则显得太少，也不够成熟。其主

要原因：第一是发长球的质量不高，造成被动挨打，如长球发的速度不够快，而长球的主要特点就是速度快、落点刁、旋转反差大。在速度、落点上要利用隐蔽的手法，瞬间的快速出手，制约对方侧身抢攻或扑正手抢拉，如达不到上述目的至少也应使对方回接球的质量不高，然后形成有利的主动进攻或相持。第二是有畏惧弧圈球心理。发长球后，怕被对方抢拉弧圈球回接形成相持，而自己又缺乏第三板后的盖打、拨压及反带的实力，所以产生恐惧心理，而不敢发长球。

二、接发球技术的发展特点及趋势

随着发球技术的日趋高质量，对接发球技术质量也提出了更高的要求，其大体的发展特点和趋势是：

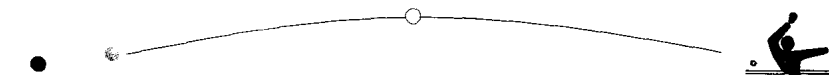
力争积极主动，改变单纯求稳意识，能挑的则挑，能撇的则撇，能攻的坚决要攻，尽量少用稳搓回接。

目前，接发球抢攻的使用率和命中率越来越高，接对方短球可用快点，接对方长球和半出台球可抢攻或抢冲。

用拉(包括小上旋和弧圈球)、拨或挑、摆短、劈长等方法回接对方来球，同时要最大限度地增强难度回至对方弱点处，尽量做到速度快、落点刁，避免慢托接球被对方抢攻。

综上所述，发球技术将在最大限度地提高发球速度、旋转和落点质量的基础上，加强相近手法的隐蔽动作，并将两种以上的属于同一类别的发球进行科学合理组合、配套成龙加以运用，进而增强发球的威胁。

而接发球技术则在提高点、拉、搓、拨、撇等技术质量的基础上，使接发球方法多样化，以加大对对手回接球的难度，力争更加积极主动。



发球、接发球技术特点及作用

一、发球技术特点及作用

发球是比赛的开始，也是乒乓球技术中惟一不受对方来球制约和限制的技术。可以凭自己主观意志最大限度地施展自己的战术意图，发出任何线路、落点、速度、旋转及弧线的球。

在比赛中发球可以直接得分；可以为发球抢攻创造条件，利于自己技术风格和特长的发挥，破坏对方的战术，限制对方技术特长的发挥；可以造成对方的心理恐惧，增强自己的胜利信心并稳定比赛时的情绪。

显然，发球具有极强的主动性，它不存在对来球的判断与反应等问题。所以，它又是在训练中最有潜力可挖的一项技术。

二、接发球技术特点及作用

接发球是比赛中每一分的第二板球，是一项在被动中求主动的技术，它不仅要求运动员掌握多种实用的基本技术，具备良好的判断能力、调整能力和手上感觉，而且还必须贯彻积极主动的指导思想。

乒乓球的比赛是双方以发球和接发球开始的，每一局比赛接发球的机会与发球机会相同，大约 15~20 次。比赛中如接发球不好，除直接失分外，同时还会使自己的技、战术无法发

挥，造成心理上的紧张和畏惧，乃致全局失败。

反之，若能做到得心应手地回击对手的发球，则可能取得完全相反的结果。

一般来说，接发球是处于被动地位，不如发球能够充分发挥主动权，所以，接发球技术掌握起来就更加困难。正因为如此，接发球技术在训练中更应当给予高度的重视。

发球技术

一次有质量发球应该是：时间短促、手法隐蔽、方向难辨、旋转强烈、出球突然、落点准确。因此，发球动作多数是在同一位置上，用相似的手法，在接触球的一刹那灵活地转动手腕、变化球拍的角度，去击或摩擦球的不同部位，发出各种变幻莫测的球。

发球的关键是触球刹那间手腕的高度灵敏和协调，并与手臂发力的默契配合，以及恰当的抛球高度和合理的击球第一入台点。

发球隐蔽动作若能做到真假动作相互配合、真真假假、真假难辨，而且具有较强烈的旋转差，发球后再与抢攻配合，则会产生较大的威胁。

以下将介绍乒乓球主要的发球技术。通过对不同发球的特点、性能、作用及动作要领的介绍，力求使练习者正确掌握各种发球技术。

在介绍各种具体技术时，会涉及到手腕动作的变化。为方便读者，先将手腕的动作图示如下。