

27 种基础训练动作 握拍、引拍、挥拍、步法和球性训练

53 种技术训练 发球、攻球、接发球、推挡球、削球、

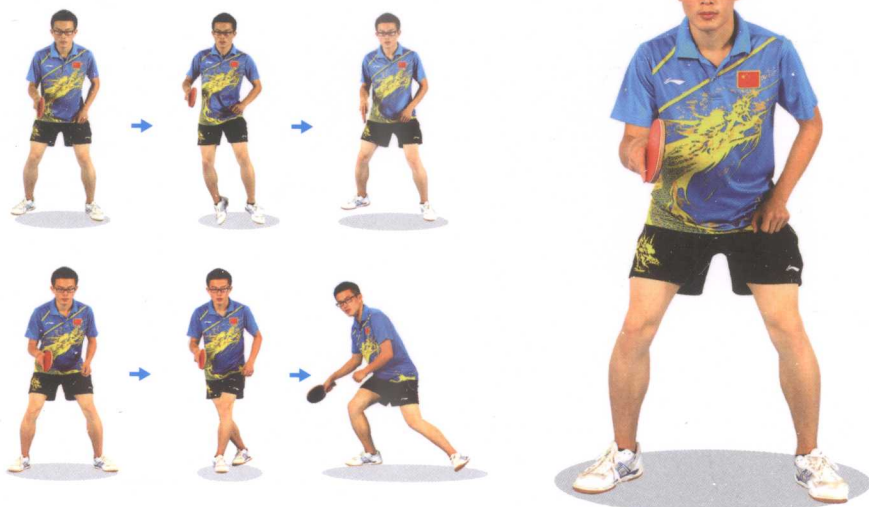
搓球、拉球、抽球、杀球、弧圈球

18 种对攻及双打战术要点 活用基础技巧于实战

场下体能训练及场上比赛规则

提升球员身体素质及赛场智商

DVD 视频
常规速度及慢动作演示 教学





手把手教你 打乒乓球

955幅超细致一线职业教练员指导技术动作步骤分解照片

张星杰 主编 蒋国强 副主编

- 连贯动作多图分解
- 多视角立体讲解
- 正确、错误动作对比一目了然
- 技术细节局部特写

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手把手教你 打乒乓球

张星杰 主编 蒋国强 副主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你打乒乓球 / 张星杰主编. -- 北京: 人民邮电出版社, 2016.6
ISBN 978-7-115-41909-5

I. ①手… II. ①张… III. ①乒乓球运动—基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072593号

内 容 提 要

本书是专门为广大乒乓球爱好者所设计的入门级图书,通过955幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式,图解了一线职业乒乓球教练员及其所带领队员的标准技术动作和训练方法。

本书从了解乒乓球运动的场地、器材等基础知识开始,循序渐进地讲解了基础动作及其训练方法,如握拍、引拍、挥拍、步法等;基本技术及其训练方法,如发球、攻球、接发球、推挡球、削球、搓球、拉球、抽球、杀球和弧圈球等;体能训练方法,如耐力和力量训练;以及比赛规则、裁判手势和对攻、双打战术等实战知识,帮助读者全方位地了解乒乓球、学习动作技巧,从而更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 蒋国强

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 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年6月第1版

字数: 200千字

2016年6月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

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: 京东工商广字第8052号

准备

训练前的准备

01 场地

Step 1 球台.....13

Step 2 球网.....15

02 器材

Step 1 球.....16

▶ 击球路线.....16

▶ 击球时间.....17

▶ 击球部位.....17

▶ 球的旋转和轨迹.....18

Step 2 球拍.....19

▶ 球拍种类.....19

▶ 球拍的胶皮.....21

03 人员

Step 1 准备姿势.....22

Step 2 站位.....23

▶ 直拍打法站位.....23

▶ 横拍打法站位.....23

▶ 防守型打法站位.....24

▶ 双打站位.....24

基础

基础训练

01 握拍方法

Step 1 直拍握拍法.....26

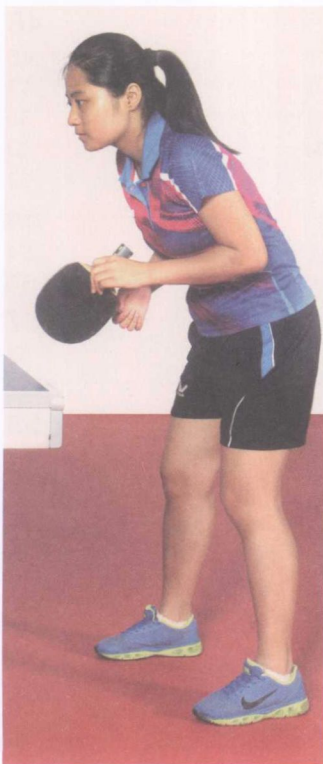
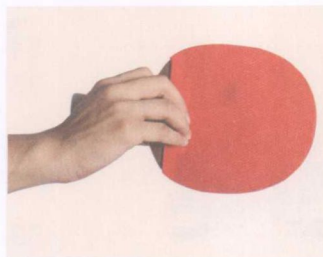
▶ 中钳式握法.....26

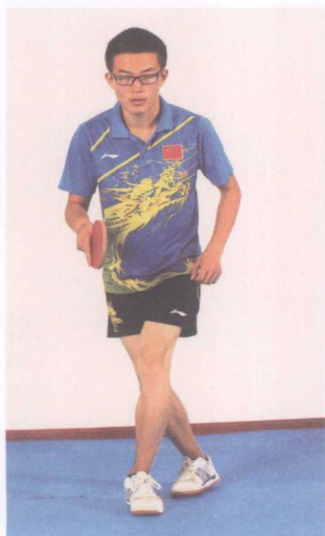
▶ 大钳式握法.....27

▶ 弧圈球型握法.....28

▶ 直拍削球握法.....29

Step 2 横拍握拍法.....29





02 引拍

- Step 1 引拍姿势····· 31
- Step 2 典型的引拍方式····· 32
 - ▶ 正手引拍····· 32
 - ▶ 反手引拍····· 32
 - ▶ 削球引拍····· 33

03 挥拍

- Step 1 反手挥拍····· 34
- Step 2 正手挥拍····· 35

04 还原

05 步法

- Step 1 单步····· 39
- Step 2 并步····· 41
- Step 3 跨步····· 42
- Step 4 跳步····· 44
- Step 5 交叉步····· 45
 - ▶ 正交叉步····· 45
 - ▶ 反交叉步····· 46

06 球性训练

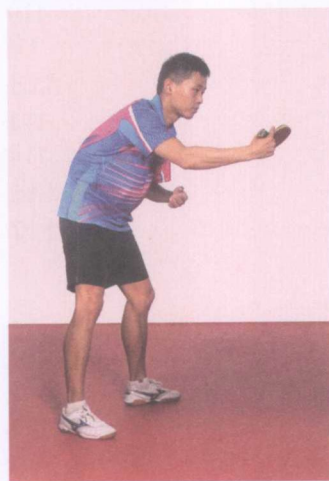
- Step 1 颠球练习····· 48
 - ▶ 行走中颠球练习····· 48
 - ▶ 原地颠球练习····· 49
 - ▶ 借助桌面颠球练习····· 50
 - ▶ 双面交替变换颠球练习····· 51
 - ▶ 对墙颠球练习····· 52
- Step 2 互动练习····· 54
 - ▶ 二人对颠练习····· 54
 - ▶ 单人对墙练习····· 56
- Step 3 托球练习····· 57
 - ▶ 原地托球练习····· 57
 - ▶ 行进中托球练习····· 57
- Step 4 传球练习····· 58

第 3 章

技术

技术训练

01 发球



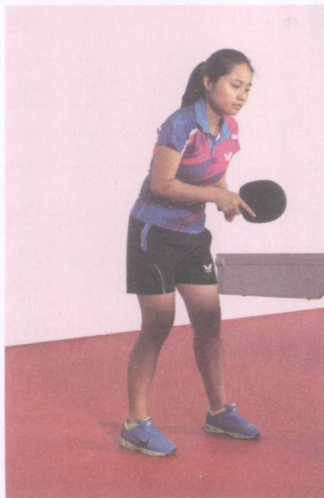
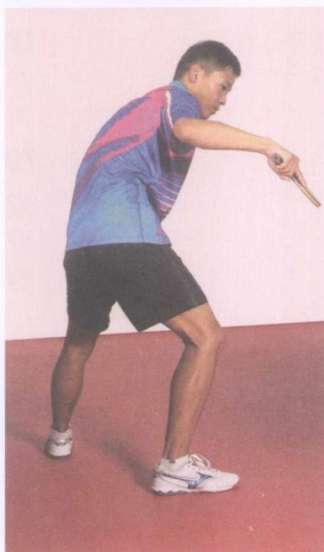
Step 1 平击发球	62
▶ 正手平击发球	62
▶ 反手平击发球	64
Step 2 发奔球	66
Step 3 反手发急球	68
▶ 直板反手发急球	68
▶ 横板反手发急球	69
Step 4 发短球	70
Step 5 侧身正手发左侧上(下)旋球	72
▶ 直板左侧上旋	72
▶ 横板左侧上旋	73
▶ 直板左侧下旋	74
▶ 横板左侧下旋	75
Step 6 侧身反手发右侧上(下)旋球	76
▶ 右侧上旋	76
▶ 右侧下旋	77
Step 7 下蹲发球	79
Step 8 正手高抛发球	82
▶ 横板正手高抛发球	82
▶ 直板正手高抛发球	83

02 攻球

Step 1 直板攻球	85
Step 2 横板攻球	87
Step 3 直板横打	87

03 接发球

Step 1 推接球	89
Step 2 拨接球	90
Step 3 搓接球	92
▶ 正手搓接球	92
▶ 反手搓接球	93
Step 4 拉接球	94
▶ 横板拉接球	94
▶ 直板拉接球	96
Step 5 摆短接球	97
▶ 横板摆短接球	97
▶ 直板摆短接球	98
Step 6 挑打接球	100
▶ 正手挑打	100
▶ 反手挑打	101



04 推挡球

- Step 1 挡球 102
- Step 2 快推 104
- Step 3 加力推 105
- Step 4 减力挡 106

05 削球

- Step 1 近台削球 107
- Step 2 中远台削球 108
 - ▶ 正手中远台削球 108
 - ▶ 反手中远台削球 109
- Step 3 削加转球与不转球 110
 - ▶ 削转球 110
 - ▶ 削不转球 111
- Step 4 削追身球 113
 - ▶ 反手削追身球 113
 - ▶ 正手削追身球 114
- Step 5 削突击球 116
- Step 6 削弧圈球 117

06 搓球

- Step 1 慢搓 119
- Step 2 快搓 120
- Step 3 摆短 121
- Step 4 劈长 123

07 拉球

08 抽球

- Step 1 直板正手抽球 126
- Step 2 横板正手抽球 127

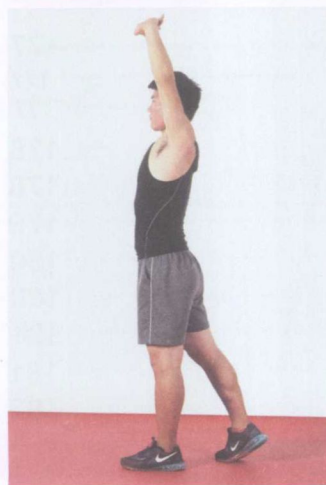
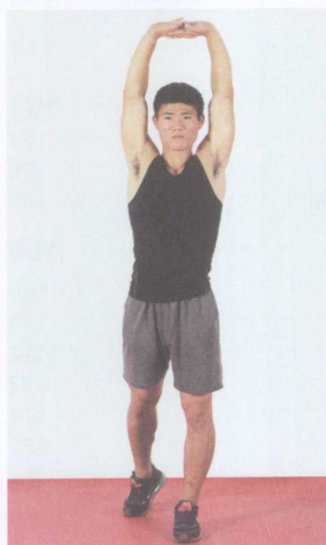
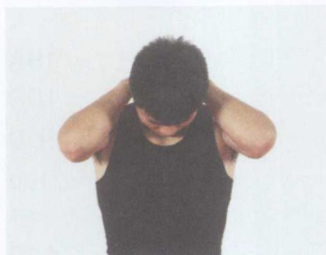
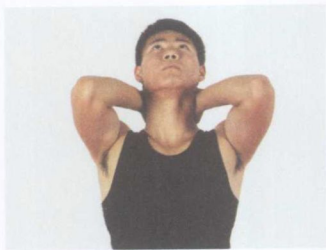
09 杀球

10 弧圈球

- Step 1 拉侧弧圈球 130
 - ▶ 横板正手 130
 - ▶ 直板反手 131
- Step 2 前冲弧圈球 132
 - ▶ 直板正手 132
 - ▶ 横板反手 133

体能

体能训练



01 耐力训练

- Step 1 长跑····· 135
- ▶ 跑前拉伸动作····· 135
 - ▶ 跑步姿势····· 139
- Step 2 蛙跳····· 141

02 力量训练

- Step 1 上肢····· 143
- ▶ 俯卧撑····· 143
 - ▶ 引体向上····· 144
- Step 2 下肢····· 145
- ▶ 搁腿深蹲····· 145
 - ▶ 踮脚跳跃法····· 145
- Step 3 腰腹力量训练····· 146
- ▶ 转体仰卧起坐····· 146
 - ▶ 盘腿抱头仰卧起坐····· 147
 - ▶ 元宝式仰卧起坐····· 147

03 平衡训练

- Step 1 单脚平衡····· 148
- Step 2 动态平衡····· 150

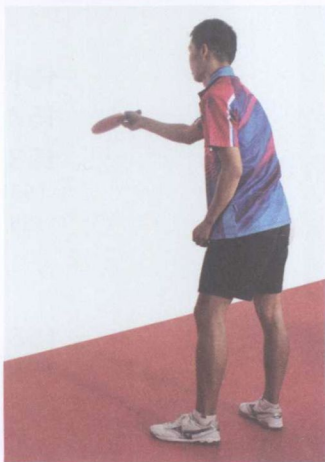
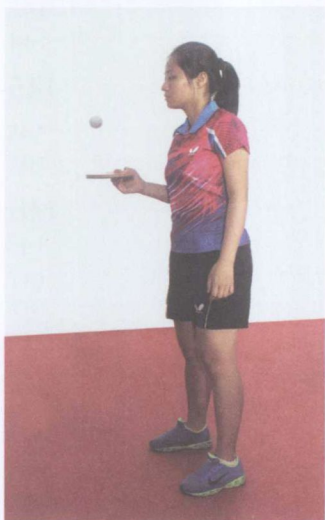
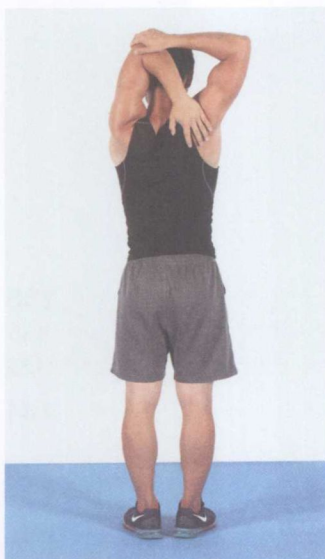
04 柔韧训练

- Step 1 上肢柔韧训练····· 151
- Step 2 腰腹柔韧训练····· 152
- Step 3 下肢柔韧训练····· 153
- ▶ 竖叉压腿····· 153
 - ▶ 横叉压腿····· 153

05 弹跳力训练

- Step 1 蹲跳····· 155
- Step 2 半蹲跳····· 156
- Step 3 纵跳····· 156

比赛 投入比赛



01 赛前热身

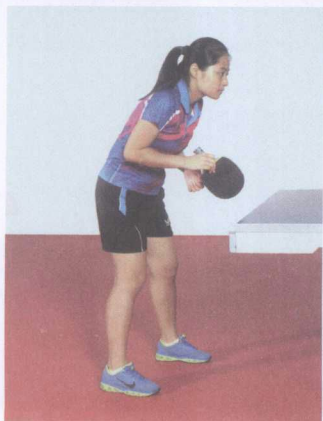
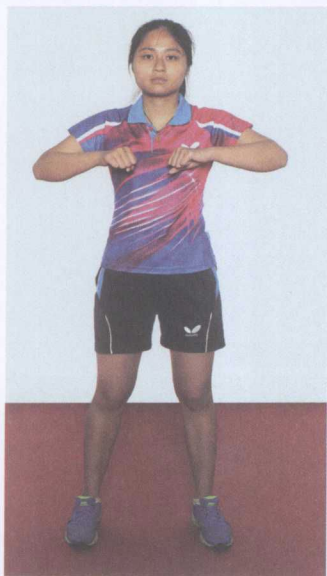
- Step 1 伸展运动..... 158
- Step 2 转腰运动..... 159
- Step 3 压腿运动..... 160
 - ▶ 正压腿..... 160
 - ▶ 仆步压腿..... 161
- Step 4 活动手腕脚腕..... 162

02 规则

- Step 1 站位规则..... 164
 - ▶ 基本站位..... 164
 - ▶ 站位在实际中的运用..... 166
 - ▶ 不同打法运动员的站位..... 167
- Step 2 常见犯规动作..... 168
 - ▶ 发球时越过端线..... 168
 - ▶ 遮挡发球..... 170
 - ▶ 合力发球..... 172
 - ▶ 球拍压端线..... 173
 - ▶ 击球点偏低..... 174
 - ▶ 按压台面击球..... 175
 - ▶ 抛球过低..... 176

03 裁判常用手势

- Step 1 裁判姿势..... 177
 - ▶ 主裁..... 177
 - ▶ 副裁..... 177
- Step 2 发球..... 178
- Step 3 报分..... 178
- Step 4 停..... 179
- Step 5 擦边球..... 180
- Step 6 阻挡..... 180
- Step 7 交换方位..... 181
- Step 8 出界..... 181
- Step 9 练习2分钟..... 182



04 对攻战术

- Step 1 攻两角战术 183
- ▶ 攻两角的含义 183
 - ▶ 攻两角的应对方法 184
- Step 2 攻中路追身战术 185
- ▶ 攻中路杀两角 185
 - ▶ 攻两角杀中路 185

05 双打战术

- Step 1 双打的站位 186
- ▶ 平行站位 186
 - ▶ 前后站位 187
- Step 2 双打的规则 188
- Step 3 双打的移动 190
- ▶ “八”字形移动 190
 - ▶ “T”字形移动 190
 - ▶ 环形移动 191
 - ▶ “∞”形移动 191
- Step 4 双打的策略 192
- ▶ 控强攻弱 192
 - ▶ 打开角度 192
 - ▶ 逆向思维 192
 - ▶ 连压一角 193
 - ▶ 连续追身 193
- Step 5 双打的基本战术 194
- ▶ 以强打弱 194
 - ▶ 以强打强 194
 - ▶ 球路相克 194
 - ▶ 力拼全局 194

06 提高击球质量

- Step 1 旋转球的受力 195
- Step 2 旋转球的种类 196
- ▶ 左右轴（横轴） 196
 - ▶ 上下轴（竖轴） 196
 - ▶ 前后轴（纵轴） 197
- Step 2 不同旋转球的性质 197
- ▶ 飞行弧线 197
 - ▶ 落台后的反弹 199
 - ▶ 平挡触拍后的反弹 200

手把手教你 打乒乓球

张星杰 主编 蒋国强 副主编



人民邮电出版社

北京

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你打乒乓球 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.6
ISBN 978-7-115-41909-5

I. ①手… II. ①张… III. ①乒乓球运动—基本知识
IV. ①G846

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072593号

内 容 提 要

本书是专门为广大乒乓球爱好者所设计的入门级图书,通过955幅超细致连拍步骤照片、多角度拍摄的技术动作照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式,图解了一线职业乒乓球教练员及其所带领队员的标准技术动作和训练方法。

本书从了解乒乓球运动的场地、器材等基础知识开始,循序渐进地讲解了基础动作及其训练方法,如握拍、引拍、挥拍、步法等;基本技术及其训练方法,如发球、攻球、接发球、推挡球、削球、搓球、拉球、抽球、杀球和弧圈球等;体能训练方法,如耐力和力量训练;以及比赛规则、裁判手势和对攻、双打战术等实战知识,帮助读者全方位地了解乒乓球、学习动作技巧,从而更好地应对比赛。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 蒋国强

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 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年6月第1版

字数: 200千字

2016年6月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

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: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

此动作对应的
常见错误动作。

常出现的错误动作

跳起时尽量
重踏住地面，不要
向上起伏太多，重心
放在前脚掌上。



此处标示为本内容在配
套光盘中所在的位置。

NO. 05 步法

配套光盘→基础训练→步法

训练动作的
难易程度。

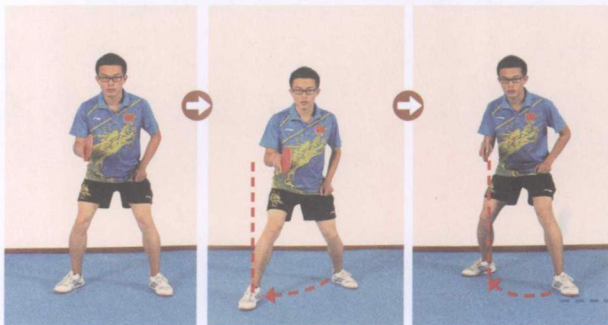
该动作的名
称。

»» 单步、并步、跨步、跳步、交叉步

难易程度
★★★

Step 1 单步

以一只脚为轴，另一只脚向前后左右不同方向移动，身体重心落在移动脚上。



身体移动轨
迹、路线。

每个动作都有
步骤照片展示
及文字说明。

准备姿势站立，而后前脚掌内侧蹬地用力，并以前脚掌为轴稍转动。

一点小知识

- 单步移动的特点是移动范围小、重心较为稳定，多在来球距离身体不远的情况下使用，如上网接近平球、退步接追身球。

动作的相关
知识点介绍。

相关的拓展
内容。

单步移动技巧

单步移动主要是用来球离身体较近，大约距离运动员一步之内的范围，角度不大的情况下使用。支撑腿在腰、髋的带动下移动，主要是大腿的肱二头肌与小腿的比目鱼肌的后部肌群发力。

光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主界面，此处为该教材所含的教学项目。

手把手教你打乒乓球

1. 步法—单步
2. 步法—并步
3. 步法—跨步
4. 步法—跳步
5. 步法—交叉步
6. 正手平击（直）
7. 反手平击（直）
8. 发奔球
9. 反手急球（直）
10. 发短球（直）
11. 正手转（直）
12. 正手上旋（直）
13. 正手下旋（直）
14. 侧身反手发旋球

选中项目后，该项目文字变色。

点击“下一页”可查看后续内容。

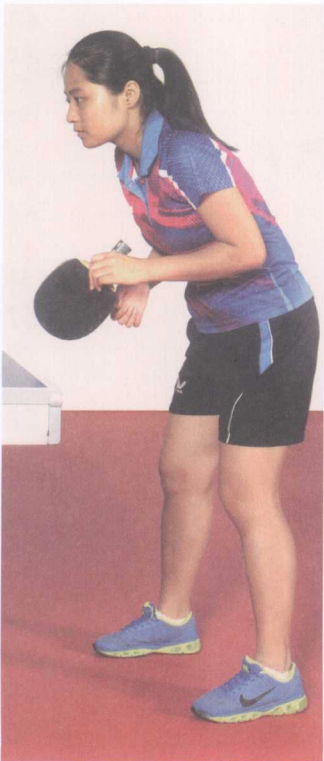
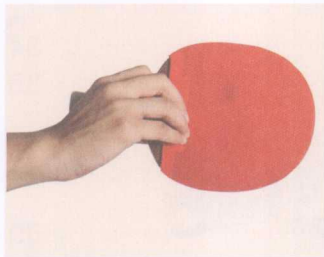
点击“发奔球”后，弹出该技术点的视频教学。

视频中，左下角为该内容的名称。



准备

训练前的准备



01 场地

Step 1 球台.....13

Step 2 球网.....15

02 器材

Step 1 球.....16

▶ 击球路线.....16

▶ 击球时间.....17

▶ 击球部位.....17

▶ 球的旋转和轨迹.....18

Step 2 球拍.....19

▶ 球拍种类.....19

▶ 球拍的胶皮.....21

03 人员

Step 1 准备姿势.....22

Step 2 站位.....23

▶ 直拍打法站位.....23

▶ 横拍打法站位.....23

▶ 防守型打法站位.....24

▶ 双打站位.....24

基础

基础训练

01 握拍方法

Step 1 直拍握拍法.....26

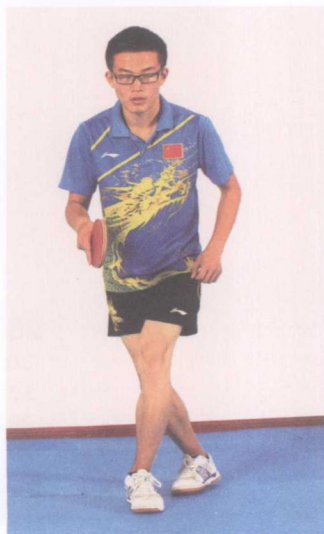
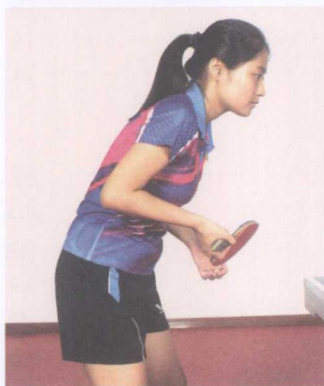
▶ 中钳式握法.....26

▶ 大钳式握法.....27

▶ 弧圈球型握法.....28

▶ 直拍削球握法.....29

Step 2 横拍握拍法.....29



02 引拍

- Step 1 引拍姿势..... 31
- Step 2 典型的引拍方式..... 32
 - ▶ 正手引拍..... 32
 - ▶ 反手引拍..... 32
 - ▶ 削球引拍..... 33

03 挥拍

- Step 1 反手挥拍..... 34
- Step 2 正手挥拍..... 35

04 还原

05 步法

- Step 1 单步..... 39
- Step 2 并步..... 41
- Step 3 跨步..... 42
- Step 4 跳步..... 44
- Step 5 交叉步..... 45
 - ▶ 正交叉步..... 45
 - ▶ 反交叉步..... 46

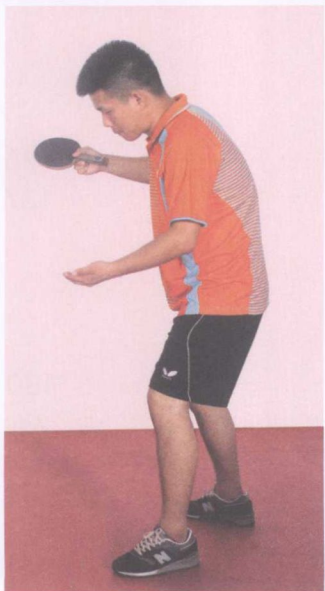
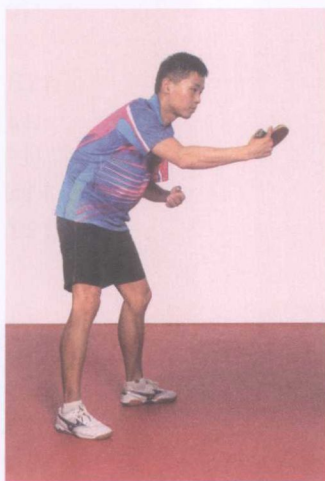
06 球性训练

- Step 1 颠球练习..... 48
 - ▶ 行走中颠球练习..... 48
 - ▶ 原地颠球练习..... 49
 - ▶ 借助桌台面颠球练习..... 50
 - ▶ 双面交替变换颠球练习..... 51
 - ▶ 对墙颠球练习..... 52
- Step 2 互动练习..... 54
 - ▶ 二人对颠练习..... 54
 - ▶ 单人对墙练习..... 56
- Step 3 托球练习..... 57
 - ▶ 原地托球练习..... 57
 - ▶ 行进中托球练习..... 57
- Step 4 传球练习..... 58

第3章

技术 技术训练

01 发球



Step 1 平击发球	62
▶ 正手平击发球	62
▶ 反手平击发球	64
Step 2 发奔球	66
Step 3 反手发急球	68
▶ 直板反手发急球	68
▶ 横板反手发急球	69
Step 4 发短球	70
Step 5 侧身正手发左侧上(下)旋球	72
▶ 直板左侧上旋	72
▶ 横板左侧上旋	73
▶ 直板左侧下旋	74
▶ 横板左侧下旋	75
Step 6 侧身反手发右侧上(下)旋球	76
▶ 右侧上旋	76
▶ 右侧下旋	77
Step 7 下蹲发球	79
Step 8 正手高抛发球	82
▶ 横板正手高抛发球	82
▶ 直板正手高抛发球	83

02 攻球

Step 1 直板攻球	85
Step 2 横板攻球	87
Step 3 直板横打	87

03 接发球

Step 1 推接球	89
Step 2 拨接球	90
Step 3 搓接球	92
▶ 正手搓接球	92
▶ 反手搓接球	93
Step 4 拉接球	94
▶ 横板拉接球	94
▶ 直板拉接球	96
Step 5 摆短接球	97
▶ 横板摆短接球	97
▶ 直板摆短接球	98
Step 6 挑打接球	100
▶ 正手挑打	100
▶ 反手挑打	101