

乒乓球技战术与训练之四



乒乓球 打法与战术

岳海鹏 编著



人民体育出版社

乒乓球技战术与训练之四

乒乓球打法与战术

岳海鹏 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

乒乓球打法与战术/岳海鹏著.-北京:人民体育出版社,2002

(乒乓球技战术与训练;4)

ISBN 7-5009-2268-X

I.乒… II.岳… III.①乒乓球-运动技术②乒乓球-竞赛战术 IV.G846.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007451 号

★

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

★

850×1168 32 开本 6.875 印张 162 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—6 100 册

★

ISBN 7-5009-2268-X/G·2167

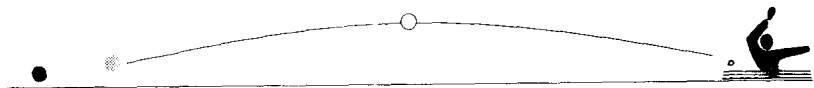
定价:12.00 元

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)



作者的话

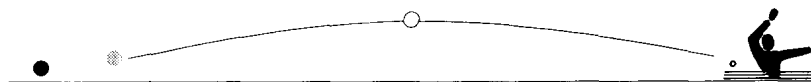
中国是乒乓球运动开展得最为广泛、且水平最高的国家，有“国球”之称。

从1959年容国团获得第一个世界冠军起，到囊括全部冠军，在四十多年里，中国乒乓球运动员在各类世界性比赛中获得过骄人的战绩，确立了坚不可摧的优势地位。在乒乓球发展的道路上，经过几代人的不断努力与创新，逐渐形成了中国乒乓球各种打法的独特风格，并且积极倡导和发展各种各样的打法，同时鼓励运动员根据自己的情况来学习外国的新技术、新经验，不断丰富和发展自己的打法。

为进一步普及与推动我国乒乓球运动的发展，提高乒乓球的教学训练水平，本书根据教学、训练的实践经验，搜集资料与吸取有关科研成果编著而成，以供乒乓球爱好者以及专业工作者参考。

本书除了介绍乒乓球运动的起源和发展趋势以及乒乓球器材的有关知识外，主要从乒乓球的打法入手，着重介绍了目前世界上各种不同的打法及这些打法的具体技术和技术之间的关系，每一种打法一个或几个代表人物的详细图解。还详尽地介绍了各种打法的战术方法、战术训练和针对性战术的运用等内容。

本书在编写过程中得到了乒乓前辈岑淮光先生的悉心指教，还得到了我的老师及同事刘建和、武川洪的帮助与支持，在此表示真诚的感谢。对书中不足之处，敬请读者指正。



目 录

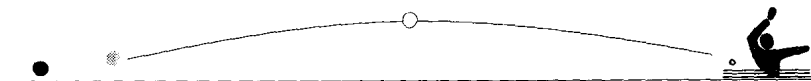
知识篇

一、乒乓球运动的起源与发展	(1)
(一) 乒乓球运动的起源	(1)
(二) 乒乓球运动的发展	(3)
二、乒乓球组织机构	(6)
(一) 国际乒联	(6)
(二) 亚乒联盟	(7)
(三) 中国乒协	(7)
三、世界及国内乒乓球重大赛事	(8)
(一) 世界乒乓球锦标赛	(8)
(二) 奥运会乒乓球比赛	(9)
(三) 世界杯乒乓球比赛	(11)
(四) 亚洲运动会乒乓球比赛	(11)
(五) 亚洲乒乓球锦标赛	(11)
(六) 全国运动会乒乓球比赛	(11)
四、乒乓球器材介绍	(12)
(一) 球台	(12)
(二) 乒乓球	(13)
(三) 海绵和胶皮	(14)

(四) 底板	(15)
(五) 如何保养乒乓球拍	(18)

打法篇

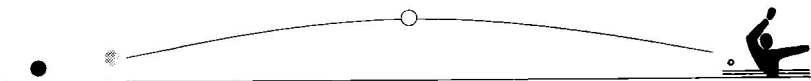
一、乒乓球各种类型打法的分类	(21)
二、各种类型打法的发展简况及技术特点	(23)
(一) 快攻类打法的发展简况及技术特点	(23)
(二) 快攻结合弧圈类打法的发展简况及技术特点	(28)
(三) 弧圈球结合快攻类打法的发展简况及技术特点	(33)
(四) 削球和削攻类打法的发展简况及技术特点	(37)
三、各种类型打法的主要技术	(42)
(一) 快攻类打法的主要技术	(42)
(二) 快攻结合弧圈类打法的主要技术	(45)
(三) 弧圈球结合快攻类打法的主要技术	(47)
(四) 削球和削攻类打法的主要技术	(49)
四、优秀运动员技术动作示例	(51)
(一) 快攻类选手	(51)
(二) 快攻结合弧圈类选手	(65)
(三) 弧圈球结合快攻类选手	(79)
(四) 削攻类选手	(97)
五、各种类型打法的训练方法	(101)
(一) 怎样选择技术类型打法	(101)
(二) 乒乓球技术、打法、类型及战术间的关系	(102)
(三) 基本功的训练	(104)
(四) 快攻类打法的训练	(105)
(五) 快攻结合弧圈类打法的训练	(117)
(六) 弧圈球结合快攻类打法的训练	(121)



(七) 削球和削攻类打法的训练	(124)
(八) 结合技术训练和战术训练的区别与联系	(130)

战术篇

一、制定战术的基本原则	(133)
二、乒乓球的基本战术	(135)
(一) 发球抢攻战术	(135)
(二) 对攻战术	(142)
(三) 拉攻战术	(148)
(四) 搓攻战术	(149)
(五) 削攻结合战术	(149)
(六) 接发球战术	(152)
三、各种类型打法的战术及其运用	(153)
(一) 快攻类打法的战术	(153)
(二) 弧圈球结合快攻类打法的战术	(166)
(三) 快攻结合弧圈类打法的战术	(177)
(四) 削球和削攻类打法的战术	(184)
四、针对性战术的运用	(192)
(一) 快攻类打法对快攻或弧圈类打法的主要战术	(192)
(二) 弧圈类打法对快攻类打法的主要战术	(193)
(三) 以攻为主对以削攻结合的主要战术	(194)
(四) 削攻结合对以攻为主的主要战术	(194)
(五) 削攻结合对削攻结合的主要战术	(195)
五、乒乓球的战术训练	(195)
(一) 战术行为的培养	(196)
(二) 战术训练中应注意的问题	(205)
主要参考文献	(209)

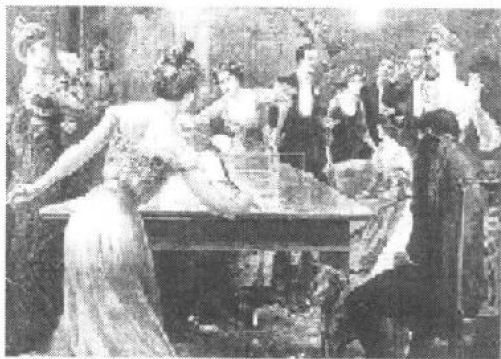


知 识 篇

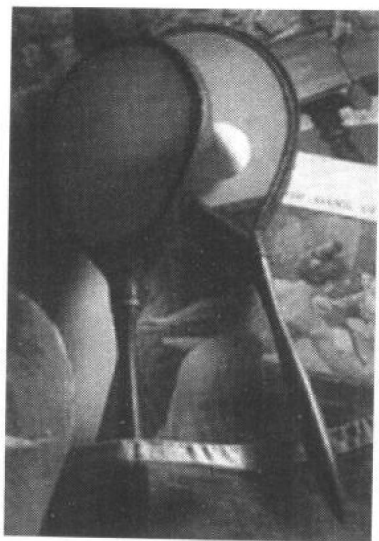
一、乒乓球运动的起源与发展

(一) 乒乓球运动的起源

关于乒乓球运动的起源，各国有不同的传说。相传两千多年前在日本宫廷中就开始流行着一种带羽毛的毽子游戏。直到19世纪初叶，由于欧洲网球运动的盛行，给乒乓球的诞生打下了良好的基础。当时传说有这样一个有趣的故事：在英国首都伦敦的某天，天气炎热，有两个青年到一个上等饭馆吃饭。饭后，两个人闲聊时感到很闷热，于是就拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来，他们又拣起酒瓶上的软木塞子，以当时最盛行的打网球动作，用盖子把塞子打来打去。此举吸引了不少食客和侍者观看。当时，大家把它叫做“TABLETENNIS”，即“桌子上的网球”。英国的新闻界颇感兴趣，把它誉为时髦的运动，并做了充分的报道。很快，英国的一些大学生，以室



初期的乒乓球活动



早期的球拍

内餐桌做球台，采用比草地网球小的橡皮实心球裹上丝织物代替软木塞，将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆型球拍两面作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏，在贵族中很快流行开来。

当时，不但英国有这样游戏出现，在莫斯科和彼得堡的一些知识分子中间，也流行着一种飞球运动，球是软木塞插上羽毛制成的。

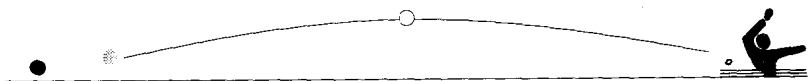
到19世纪末，美国也出现了打带羽毛的球的游戏，还使用

一种外面蒙上一层丝织物的橡皮实心球。

与此同时，日本沿海港埠横滨，外国商船来往频繁，商行里经常进行类似乒乓球运动的游戏。于是日本人也模仿起来，他们把饭桌或制图桌当做球台，用毛巾或书籍堆起来做球网。球有的是胶质的，有的是丝织物，而球拍则是用盛饭的木勺子代替。

在我国传说在清初时，云南、四川交界的苗族人民用梧桐或柑子树的果子晒干作球；清末在珠江流域一带，人们把猪尿泡吹气做成球用木拍在以门板制成的台子上或地上相互对击。这就是我国乒乓球运动启蒙阶段的游戏形式。

1904年，上海四马路一家文具店的经理王道平，从日本买来十套乒乓球器材，摆设店中，还亲自做打球表演并介绍在日本看到的打乒乓球的情况，从而我国开始有了乒乓球活动。从以上各种传说中不难看出，很早以前，在世界各国人民当中，已经有了类似乒乓



球运动的各种游戏。它们就是乒乓球运动产生的萌芽和基础。

(二) 乒乓球运动的发展

启蒙阶段的乒乓球运动，没有统一的名称和规则。最初这种游戏叫做(Fitm-Fian)，又称为“高西马”(Goossime)。记分方法亦有10分、20分、50分或100分为一局的。发球的方法也无严格限制，既可以把球先击在本方台面再落到对方台面，也可以将球直接发到对方台面。

1890年左右，英格兰一工程师詹姆斯·吉布从英国带回作为玩具的空心赛璐珞球。因球体轻而富有弹性，便产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。由于当时普遍使用的羊皮纸球拍击到球和球碰台而发出“乒乓”的声音，模拟其声而称为“乒乓球”。

1891年英格兰人查尔斯·巴克斯把“乒乓球”作为商业专利权申请了许可证。

1900年英国成立了乒乓球协会，同年12月，在伦敦的皇花大厅举行了英国的第一次大型乒乓球赛，参加者300余人。开创了乒乓球正式比赛的历史。

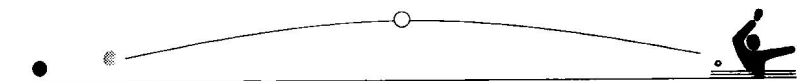
当赛璐珞球出现后，随之就有了木板拍代替空心的小网球拍，而且拍柄也比以前缩短了。木板拍虽然表面平整、坚硬，但球拍击球的摩擦力和弹性较小，产生不了多大的旋转，速度也慢，只能进行平挡与直扣，故打法单调，技术简单。

1902年英国人库特(Goodea)发明了胶皮颗粒拍，它的出现和使用，增加了球拍击球时的弹性和摩擦力，随之产生了旋转和削球打法。由于当时的比赛器材网高台窄(网高17.3厘米，球台宽146.4厘米)，不利于攻球而利于削球。因此，从1926年至1951年，欧洲以稳削打法称霸世界乒坛。

虽然削球打法增强了乒乓球的旋转因素，丰富了乒乓球运动的内涵。但是由于当时对比赛时间没有规定，使得一些比赛冗长而乏味。例如，在第10届世锦赛中奥地利对罗马尼亚男团决赛进行了31个小时；一场单打用了7个半小时；一分球花了1小时20分钟。为了结束这种“马拉松”式的比赛，进一步推动乒乓球运动的发展，国际乒联代表大会的各会员国一致同意，决定对比赛规则与器材进行修改。一是限制比赛时间，规定一场三局两胜制的比赛不得超过1小时，后又修改为一局比赛不得超过20分钟，直到1961年第26届世乒赛后，才与现行规则大致相同，即一局比赛开始15分钟后仍未结束，该局剩余部分和此比赛剩下各局，应实行轮换发球法。二是将球台宽由146.4厘米增加至152.5厘米；球网高度由17.3厘米降至15.25厘米。三是将球从软球改为硬球。这样一来，就为攻球技术的发展创造了条件。

1951年奥地利人发明了海绵拍，并在第18届世乒赛上首次使用，因未获得出色成绩而未引起人们的注意。在1952年第19届世乒赛上，日本选手佐藤治第一次带着海绵拍参赛。他充分发挥了远台长抽以攻为主的打法，夺得了男子单打世界冠军。海绵拍的出现，提高了击球的速度、力量和旋转，使乒乓球技术由防守向进攻迈进了一步。日本运用新技术的威力使日本队在从1952年至1959年间的7届世乒赛中共夺得49项冠军中的24项，打破了欧洲对世界乒坛长达25年的统治地位。再加上器材与规则的修改，从而扭转了以横拍削球一统天下的局面，确定了直板以攻为主的打法进入一个新纪元。

50年代末，正当日本队处于高峰状态时，我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法，在第25届世锦赛上为我国夺得有史以来的第一个世界冠军。60年代初，日本运动员创造了弧圈球打法；我国运动员形成了近台快攻，以速度和力量为特点的新打法，



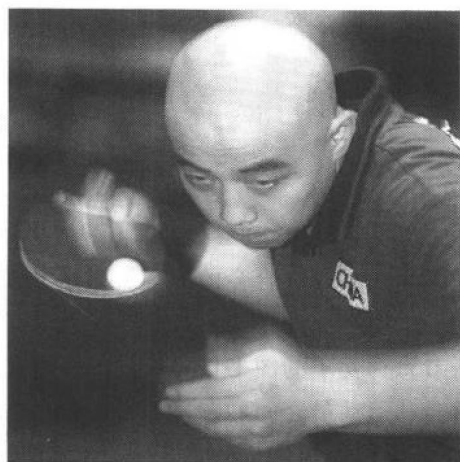
使乒乓球运动技术的发展进入了一个比旋转、比速度的新阶段。从这时开始，我国选手在历届世界比赛中都取得了优异成绩。

70年代，欧洲弃守为攻，根据他们横握球拍打法的特点形成了稳健型弧圈球的打法。无论在旋转、力量和速度上都有较大的提高，在世界比赛中与中、日抗衡，出现了新的局面。

70年代末80年代初，欧洲的弧圈球在技巧、力量、速度和旋转上比亚洲略胜一筹。而亚洲则在原有打法的基础上努力创新，力争处于领先地位。中国在保持了传统直拍近台快攻打法的同时，又发展了快攻结合弧圈类打法；弧圈结合快攻类打法；削攻类打法等。同时提倡采用生胶、中长胶等不同性能的球拍和打法，以利相互促进，不断发展。

1988年乒乓球被列入奥运会的正式比赛项目，此举极大地推动了世界乒乓球运动的发展，欧亚的抗衡和竞争更加激烈。

进入90年代，以刘国梁为代表的中国直板正胶近台快攻选手又创造了“直拍横打”技术，完善和发展了传统直拍快攻打法。



刘国梁

从2000年10月1日起，乒乓球运动驶入“大球”航道。球体直径从38毫米增至40毫米。球变大后，球的速度和旋转相对减弱，击球的力量相应加大，使得球板、海绵和胶皮都要适应这种新形势。因此，改用大球，不仅仅让所有的乒乓球运动员、教练员站到一个新的起点上接受挑战，也把乒乓球器材带进了新时代。

第一次使用40毫米大球的第46届世乒赛已经落下帷幕。这场比赛表明，球速变慢，旋转减弱，对一些运动员的技术有些影响；但回合增加了，比赛比以往更激烈也更精彩了。可以说，大球革命带来了积极的变化。

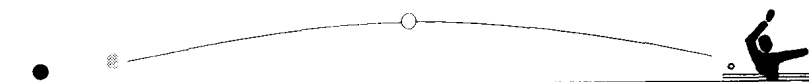
此外，由国际乒联规则委员会和英国乒协提出的改变发球规则的提案，也在2001年4月26日举行的国际乒联代表大会上得到了通过，并将于2002年9月1日开始实施，同时通过的规则修改提案中还有每局由原来的21分改为11分。

由此可见，在世界乒乓球运动的发展史中，每次大的技术革命，都离不开工具、器材的改革和规则的演变，正是这些变化推动了乒乓球运动不断向前发展。

二、乒乓球组织机构

(一) 国际乒联

国际乒联是国际乒乓球联合会的简称，是由参加国际乒联的各乒乓球组织(简称协会)的联合体。1926年12月12日，在伊沃·蒙塔古的母亲斯韦思林女士的图书馆里，国际乒联正式成立。它的宗旨是发展协会和运动员之间的友好精神和相互帮助；协调各协会之间以及协会同其他团体之间的关系；继续提高乒乓球技



术水平并在全世界扩大对乒乓球运动的参与。从它成立至今，已成为五大洲182个会员协会的大家庭，是国际体坛中享有较高声誉且引人注目的世界体育组织。



（二）亚乒联盟

亚乒联盟是亚洲乒乓球联盟的简称，成立于1972年5月7日，到目前为止，亚乒联盟共有会员协会约43个国家和地区，成为亚洲最大的体育组织。它的宗旨是：增进亚洲国家和地区的人民和运动员之间的友谊；发展亚洲与其他各洲乒乓球界和运动员的友好联系；促进亚洲乒乓球运动的普及、发展和提高。

（三）中国乒协

中国乒乓球协会简称中国乒协，成立于1955年，是在中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一，是各省、市、自治区、解放军及各行业系统的乒乓球协会的代表组织。它是以提高乒乓球运动水平和发展各国乒乓球运动员之间的友谊为宗旨，大力开发群众性、普及性的乒乓球运动基础上，努力提高乒乓球运动的技术水平，加强与国家乒联及其所属机构的联系，开展与各国乒

乓球技术的交流，积极参加国际乒乓球的活动。



三、世界及国内乒乓球重大赛事

(一) 世界乒乓球锦标赛

自1926年12月伦敦举办了第1届世界乒乓球锦标赛开始，至今已举办了46届。世界锦标赛比赛项目共七个：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。每项都设有专门的奖杯，名称分别是：

1.男子团体——斯韦思林杯

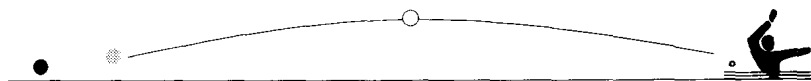
是由前国际乒联主席、英国的蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士所赠，故称“斯韦思林杯”。

2.女子团体——考比伦杯

是由原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠，故以他的名字命名。

3.男子单打——圣·勃来德杯

是由原英格兰主席伍德科先生捐赠，因此以伦敦圣·勃来德



乒乓球俱乐部的名字命名。

4.女子单打——吉·盖斯特杯

是由吉·盖斯特先生捐赠，故以他的名字命名。

5.男子双打——伊朗杯

是由前伊朗国王捐赠，故以伊朗的国名命名。

6.女子双打——波普杯

是由前国际乒联名誉秘书长波普先生捐赠，故以他的名字命名。

7.混合双打——兹·赫杜塞克杯

是由前捷克斯洛伐克乒协秘书赫杜塞克先生捐赠，故以他的名字命名。

以上七项奖杯都是流动的，各项冠军获得者可保存该项奖杯到下届世锦赛开始前。并享受在奖杯上刻上名字的荣誉。男、女单打如果连续获得三次冠军，则由国际乒联制作一个小于原奖杯一半的复制品，赠获奖者永久保存。我国优秀乒乓球选手庄则栋曾因连获第26、27和28届世乒赛男单打冠军而获此殊荣。

(二) 奥运会乒乓球比赛

由国际乒联申请，1981年在巴登召开的第84届国际奥委会全体委员会上决定将乒乓球列入1988年奥运会正式比赛项目。设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打4块金牌。它是先通过预选赛产生64名男选手和32名女选手，然后正式参加四个项目的比赛。乒乓球进入奥运会后，大大提高了乒乓球运动在国际体坛的地位。许多国家反响强烈，对乒乓球运动项目投入更多的人力、物力和财力，有力地推动了世界乒乓球运动的发展。



圣·勃来德杯



斯韦思林杯



吉·盖斯特杯



考比伦杯



伊朗杯



波普杯



兹·赫杜塞克杯