

乒乓球发球与接发球的方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692801928630648.html>

范文网，为你加油喝彩！

3. 读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。

——朱熹

4. 读书使人充实，讨论使人机智，笔记使人准确，读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞使人善辩。凡有所学，皆成性格。

5. 外物之味，久则可厌，读书之味，愈久愈深。

——程颐

6. 当一个伟大的思想作为一种福音降临这个世界时，它对于受陈规陋习羁绊的大众会成为一种冒犯，而在那些读书不少但学识不深的人看来，却是一桩蠢事。

——歌德

7. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

——陆游

8. 读书将以何为哉？辨其大义，以修己治人之体也，察其微言，以善精义入神之用也。

——王夫之

乒乓球发球与接发球的方法

乒乓球发球与接发球的方法

乒乓球是一种世界流行的球类体育项目，包括进攻、对抗和防守。大家知道乒乓球发球与接发球吗？以下是为大家精心整理的乒乓球发球与接发球的方法，欢迎大家参考！

乒乓球双打训练一：发球

发球一方总是在己方球台的右半区发球至对方的右半区，也就是发球时球总是落在球台的右半区位置，中线视为右半区的一部分。

由于双打的接发球范围比单打缩小了一半，因而给接发球抢攻(或抢拉)提供比较有利的条件。为了压抑对方的接发球抢攻(抢拉)和有利于本方的发球抢攻，常用的发球有：

- 1.当对方接发球抢攻(或抢拉)比较厉害时，发转与不转的近网短球至中线附近，能比较有效地压抑对方的攻势；如配合发急球和左侧上、下旋球至中线附近，还能获得进攻的机会。
- 2.对方站位较近时，可发正手大角度的"奔球"或追身球；对方准备用正手接发球时，可发急下旋或侧上、下旋至中线附近；对方准备用反手接随球时，则可发正手大角度球。这些发球均能加大对方接发球的难度，有利于同伴的回击。
- 3.发右侧上、下旋球至中线附近，配合发急球，创造进攻机会。
- 4.根据对方接发球的弱点和本方同伴抢攻的需要来确定发球的方式和落点。

乒乓球双打训练二：接发球

由于双打接发球的范围较小，来球落点较易判断，稍作移动即可抢占合理的击球位置，而且接发球的落点又不受发球区的限制，因此，应当充分利用这些有利条件，千方百计地在接发球时抢攻或抢拉，以争取主动。如果发球一方控制严密，确实难于做到接发球抢攻或抢拉时，应当注意：

- 1.以短摆短，不给对方发球抢攻或抢拉。
- 2.回击对方的右大角，造成对方交换击球位置的困难。
- 3.根据对方下次击球者的弱点，确定接发球的方式和落点，为同伴进攻创造机会

拓展：乒乓球发球训练方法

(一)各种发球练习法

- 1、徒手练习：不用球台，不用球拍，随时随地可以练习。一手模仿抛球，另一手模仿击球动作。
- 2、空拍练习：仅用拍不用球，想象面球台，模仿发球动作。别看这一简单动作，在练习手腕手臂与腰腿之间的协调起到不可代替的作用。
- 3、非球台练习：无需球台，在床上、书桌上或其它场地进行发球练习。这一练习在解决抛球与挥拍触球动作的配合，提高发球的旋转强度、发球质量时很实用。大满贯得主、国家队总教练刘国梁在役时，经常拿球在被子上发，看看球的旋转特性。这就是非台练习的最好案例!
- 4、球台上的多球练习：节省了捡球时间，可把旋转、速度、落点结合练习。
- 5、有对手接的发球练习：对方练习接发球，发球者可以及时了解自己发球的效果，亦可将战术意识结合到技术训练中去。

(二)发球抢攻练习

- 1、发一种(一套球)，限定对方接发球的方法与落点。如，反手发右侧上、下旋至对方右近网，要求对方搓接我中左，我反手抢攻正手抢攻。
- 2、发一种(一套球)，只限制接发球的落点而不限制其方法(可用攻、拉、搓、撇等技术接)，可提高发球者在一定位置上对各种不同接法的球都能抢攻的能力。
- 3、发一种(一套球)，只限制接发球的方法而不限制落点：要求判断好对方接发球的落点，迅速移步后抢攻。
- 4、发一种(一套球)，不限制接发球的方法和落点：对发球抢攻者要求更高，不仅步法要移动，而且能抢攻各种不同性能的球。
- 5、综合全面练习：不限制发球的种类、落点，对接发球亦无限制，可锻炼与考查发球抢攻的实战能力。在上述练习中，还应注意培养与提高这样一种意识和技术，即发球后的第一板无法抢攻(对方回球质量高)时，不应急干盲目抢攻，而应有战术意识地先控制一板(如对方反手不擅攻，则可控制其反手大角度一板强烈下旋，逼其必以搓回之)，然后争取下板再抢攻。此项在比赛中很实用。

(三)发球抢攻后相持

规定发抢或对方回球落点，然后再进行相持技术的练习。为确保此练习的可行性，发球抢攻这一板落点要相对固定，力量不要过大。因为此练习的目的是解决发球抢攻与相持技术的结合，改变有时候发球抢攻没得分后相持时不进入被动局面。

(四)接发球技术练习

练习接发球时，发球方发什么种类、旋转、落点变化的球，皆应听从接发球者的意见。

1、单一接发球练习。

(1)规定一种发球的旋转和落点，自己用一种或几种方法接：可集中精力熟悉一种发球。

(2)规定一套发球变化的规律(如，一长一短、一转一不转等)，自己用一种或几种方法接。在分辨不清某种发球的旋转变化时，用此练习效果最好，可提高判断能力。

(3)不限制发球的变化规律，全面练习接发球的技术。此法比较结合实战。

2、对方发球后结合抢攻条件下的接发球练习，可进一步提高接发球的控制能力，及时得到反馈，了解接发球的效果。

无论是单纯的发、接发练习，还是对方发球后结合抢攻条件下的接发球练习，都必须对接发球提出具体的要求，或抢攻、或摆短、或撇、或挑起来……总之，不能是毫无要求的泛泛练习。

(五)接发球结合以后技术的练习

1、在其它内容的练习中，加入特定的发球(即规定发球种类、落点或旋转)。如摆速练习时，加

入接右近网的右侧上旋发球，不仅可以大大增加接发球练习的机会，而且还训练了接发球与后面技术的结合能力。

2、进攻型打法在接发球后打对攻或拉攻(对方为削球);削球型打法在接发球后练削球。

3、接发球与第4板球的结合练习：接发球先控制一板或轻拉一板，在限制住对方发球抢攻或抢攻力量、落点的基础上，为自己下板球的进攻制造机会。

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发