

# 乒乓球快速入门与提高



[乒乓球快速入门与提高\\_下载链接1](#)

著者:熊国庆,邓小林

出版者:湖北科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787535242136

《乒乓球快速入门与提高》以器材装备、基本技术、提高技战术等素材为主干，以基础理论和相关知识介绍为辅助的构建方式向读者系统介绍乒乓球运动。做到了知识新、内容实，以大量图解方式讲解动作技术要点、难点，让读者易学、易练。此外，我们还邀请了武汉大学乒乓球队的高水平运动员参与了《乒乓球快速入门与提高》技战术动作演练，并制作成DVD，试图以完整、规范、流畅的动作视频辅助读者快速提高技战术水平。乒乓球被称为“国球”。其变幻的旋转、快速的反应、激烈的对抗，让无数国人痴迷。从容国团问鼎第一个世锦赛冠军到长期称雄世界乒坛，乒乓球运动承载着我們太多的国民情愫，在中国没有哪一项运动能够像乒乓球拥有如此广泛的群众基础。

面对众多的乒乓球爱好者，湖北科学技术出版社的编辑们以敏锐的专业眼光组织我们编撰了《乒乓球快速入门与提高》，目的是为了滿足有一定基础、想要快速提高却又缺乏专业指导的乒乓球爱好者的自学需要。

作者介绍:

目录: 第一章 乒乓球运动简介 1. 乒乓球运动的起源 2. 国际乒乓球组织 3. 国际重大乒乓球赛事 4. 乒乓球的基本知识 5. 乒乓球运动的基本原理和常用俗语 第二章 握拍技术与移动步法 1. 握拍 1. 1 直拍握拍法 1. 2 横拍握拍法 2. 准备姿势 3. 移动步法 3. 1 单步 3. 2 跨步 3. 3 并步 3. 4 跳步 3. 5 交叉步 4. 步法的运用 4. 1 回击近网球 4. 2 侧身攻步法 4. 3 从左向右的移步或从右向左移位 第三章 乒乓球基本技术 1. 发球技术 1. 1 直拍正手发球 1. 2 直拍反手发球 2. 下旋球技术 2. 1 直拍正手发下旋球 2. 2 横拍正手发下旋球 2. 3 横拍反手发下旋球 3. 侧上下旋发球 3. 1 直拍正手侧上发球 3. 2 直拍正手侧下发球 3. 3 横拍正手侧上发球 3. 4 横拍正手侧下发球 3. 5 直拍正手逆向侧上发球 3. 6 直拍正手逆向侧下发球 3. 7 横拍反手侧上发球 3. 8 横拍反手侧下发球 3. 9 直拍反手侧上发球 3. 10 直拍反手侧下发球 4. 推挡拔技术 4. 1 直拍加力推 4. 2 横拍拔球 5. 搓球技术 5. 1 直拍正手搓球 5. 2 直拍反手搓球 5. 3 横拍正手搓球 5. 4 横拍反手搓球 5. 5 直拍正手摆短 5. 6 横拍正手摆短 5. 7 直拍反手摆短 5. 8 横拍反手摆短 5. 9 直拍反手劈长 5. 10 横拍反手劈长 6. 攻球技术 6. 1 直拍正手攻球 6. 2 横拍正手攻球 6. 3 横拍正手侧身攻球 6. 4 直拍反面攻球 6. 5 横拍反手攻球 7. 挑打技术 7. 1 直拍正手挑打 7. 2 横拍正手挑打 7. 3 直拍正手侧身位挑打 7. 4 横拍反手挑打 8. 反弹技术和杀高球技术 8. 1 直拍反面弹击 8. 2 横拍反手反弹 8. 3 直拍正手杀高球 8. 4 横拍正手杀高球 9. 弧圈球技术 9. 1 直拍正手前冲弧圈球 9. 2 横拍正手前冲弧圈球 9. 3 直拍正手加转弧圈球 9. 4 直拍正手侧身拉弧圈球 9. 5 横拍正手侧身拉弧圈球 9. 6 直拍正手跨步拉弧圈球 9. 7 横拍正手跨步拉弧圈球 9. 8 直拍正手交叉步拉弧圈球 9. 9 横拍正手交叉步拉弧圈球 9. 10 直拍正手交叉步拉半出台球 9. 11 直拍反面拉加转弧圈球 9. 12 横拍反面拉加转弧圈球 9. 13 直拍反面拉前冲弧圈球 9. 14 横拍反面拉前冲弧圈球 9. 15 直拍反面侧拉台内球 10. 削球技术 10. 1 直拍正手近台削球 10. 2 横拍正手中台削球 10. 3 横拍正手远台削球 10. 4 直拍反手削球 10. 5 横拍反手中台削球 10. 6 横拍反手远台削球 第四章 乒乓球提高技术 1. 发球抢攻结合技术 1. 1 发球后正手抢拉 1. 2 正手发球后侧身抢拉 1. 3 正手位发球后反手位抢拉 1. 4 反手位发球后反手位抢拉 2. 接球与抢攻结合技术 2. 1 反手搓后正手侧身位抢拉 2. 2 反手搓接后反手抢拉 2. 3 正手搓接后正手位抢拉 2. 4 正手搓接后反手抢拉 2. 5 正手侧身搓接后侧身抢拉 2. 6 直拍左推右攻 2. 7 横拍左拨接右拉 2. 8 横拍反手拉接正手侧身位冲 2. 9 直拍反面拉接侧身正手冲 2. 10 直拍反面攻转正手攻 2. 11 直拍正手位进攻转侧身攻 2. 12 横拍正手拉接侧身拉 2. 13 横拍正手拉下旋转拉上旋 3. 削球结合技术 3. 1 正、反手削球结合 3. 2 横板正手削转搓结合 3. 3 横板反手削搓结合 4. 削攻结合 4. 1 正手削球接正手攻球 4. 2 反手削球接正手攻球 第五章 乒乓球基本战术 1. 发球抢攻战术 1. 1 发短球抢攻战术 1. 2 侧身正手(高抛或低抛)发左侧上(下)旋球 1. 3 反手发右侧上(下)旋球 1. 4 反手发急球或急下旋球后抢推、抢攻 1. 5 反手发高抛右侧上、下旋球后抢攻

2. 接发球战术 2. 1 接发球抢攻 2. 2 控制落点 3. 搓攻战术 3. 1 搓薄弱环节 3. 2 先搓反手大角，再变直线 3. 3 搓转与不转后抢攻 3. 4 下旋转为上旋 4. 对攻战术 4. 1 紧逼反手 4. 2 压左突右 4. 3 调右压左 4. 4 压左等右 4. 5 压中路配合压两角  
5. 拉攻战术 5. 1 拉反手后，侧身突击斜线或中路追身球 5. 2 拉中路杀两角或拉两角杀中路 5. 3 拉斜杀直或拉直杀斜 5. 4 拉吊、拉搓结合  
6. 削中反攻战术 6. 1 削转与不转球 6. 2 逼两角 6. 3 削、攻、挡结合第六章  
如何组织和参加乒乓球比赛 1. 比赛项目和厅法 2. 比赛制度 3. 裁判方法  
· · · · · (收起)

[乒乓球快速入门与提高\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[乒乓球快速入门与提高\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[乒乓球快速入门与提高\\_下载链接1](#)