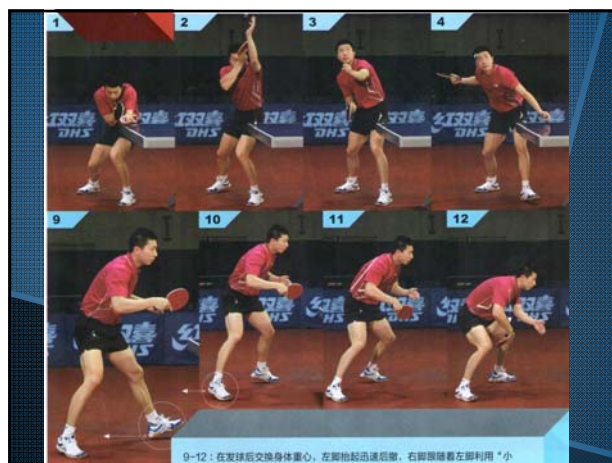


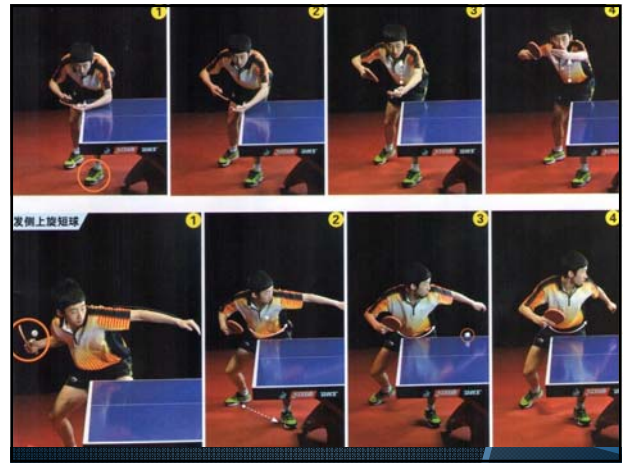
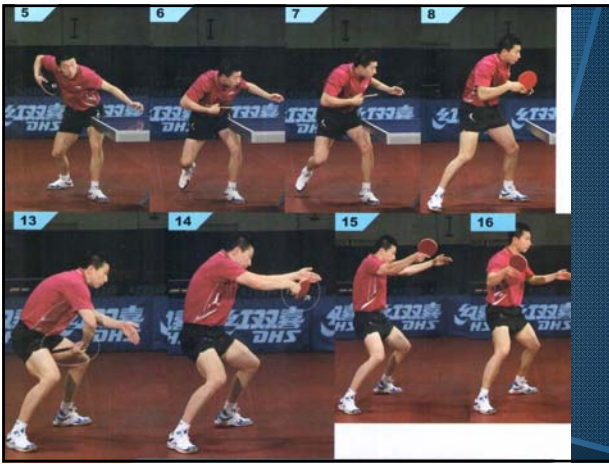
Service & return

Mr Wang Da Yong

High Level table tennis

Service





Q 我用正手发下旋球时总是发不转, 不知是什么原因?

M 发下旋球不转, 主要有两个原因:
1. 发力是直线的, 这样只能刷到球的中部, 这样发出来的球就是直球。
2. 拍面太立, 拍面太立时, 球拍与球接触的时间短, 球拍与球接触的面积小, 这样发出来的球也是直球。

TIPS:
1. 拍面不要太立, 拍面太立时, 球拍与球接触的时间短, 球拍与球接触的面积小, 这样发出来的球也是直球。
2. 发力是直线的, 这样只能刷到球的中部, 这样发出来的球就是直球。

Q 正手拉球时会觉得发力有点困难, 小球没有拉球的感觉, 练单项技术还可以, 但一打比赛动作又回去了, 怎么把练过的动作练成下意识的动作在比赛中得到应用呢?

Y 不要怕, 这是很正常的现象。平时练单项技术时, 因为动作单一, 所以做起来比较容易。但比赛时, 因为动作复杂, 所以做起来就比较困难。要想在比赛中得到应用, 需要在平时训练中, 把单项技术练成下意识的动作。这需要大量的重复练习, 直到在比赛中, 动作能够自动完成。

TIPS:
1. 在平时训练中, 要把单项技术练成下意识的动作。这需要大量的重复练习, 直到在比赛中, 动作能够自动完成。
2. 在比赛中, 要保持心态平静, 不要因为动作复杂而感到紧张。

击球时接触球的中下部位置, 利用手腕手腕发力, 手腕发力。

发短球时身体离台面稍近, 所以击球后要迅速调整重心, 还原站位, 以便在对方接发球时。

FIND COACH 找教练

M= 马凯强 Y= 姚晓春

Q 我的正手进攻很弱, 不管是拉球, 也发不上力, 不知是什么原因?

M 正手进攻弱, 主要有两个原因:
1. 发力是直线的, 这样只能刷到球的中部, 这样发出来的球就是直球。
2. 拍面太立, 拍面太立时, 球拍与球接触的时间短, 球拍与球接触的面积小, 这样发出来的球也是直球。

TIPS:
1. 拍面不要太立, 拍面太立时, 球拍与球接触的时间短, 球拍与球接触的面积小, 这样发出来的球也是直球。
2. 发力是直线的, 这样只能刷到球的中部, 这样发出来的球就是直球。

Q 我发球, 两面发, 发个不转的长球到对方的反手位, 对方总是发一些都是出的半高球, 我怎么一冲就下网? 求高手给指点, 该怎么冲, 该怎么发力方向怎么控制。

Y 发球发到对方的反手位, 对方总是发一些都是出的半高球, 这是因为你的发球质量不高。要想发到对方的反手位, 需要把球发到对方的反手位, 这样对方才会发一些都是出的半高球。

TIPS:
1. 发球发到对方的反手位, 需要把球发到对方的反手位, 这样对方才会发一些都是出的半高球。
2. 发球发到对方的反手位, 需要把球发到对方的反手位, 这样对方才会发一些都是出的半高球。

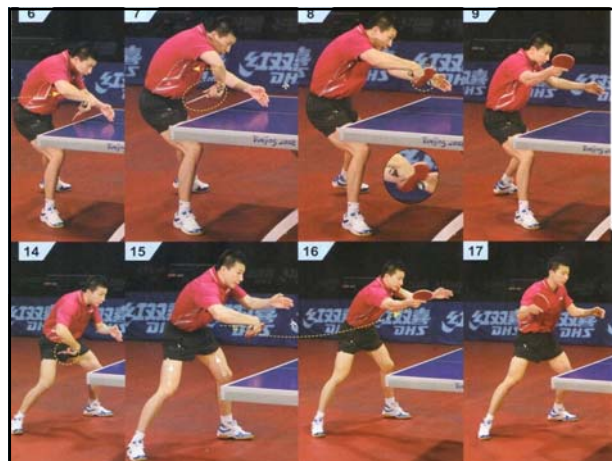
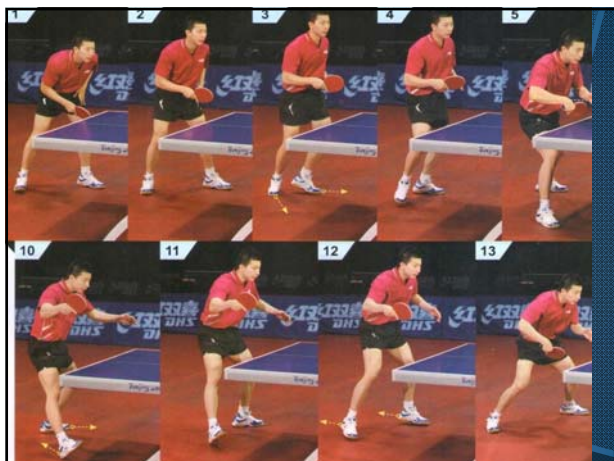
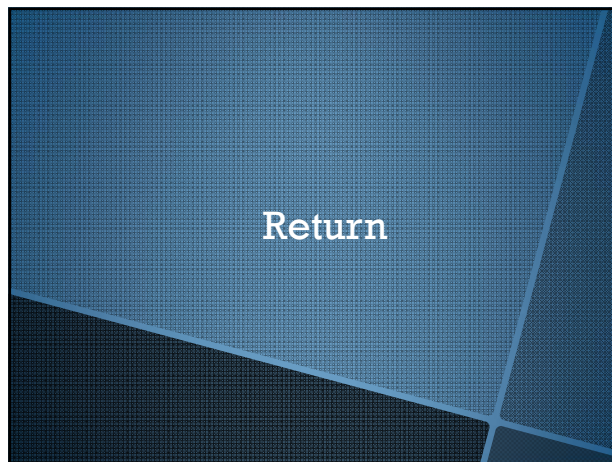
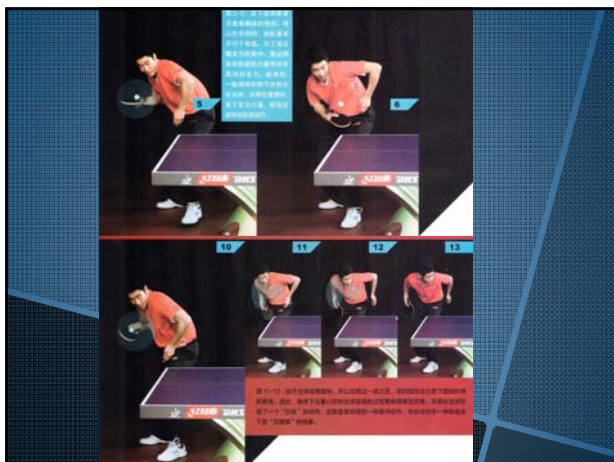
发直拍长球

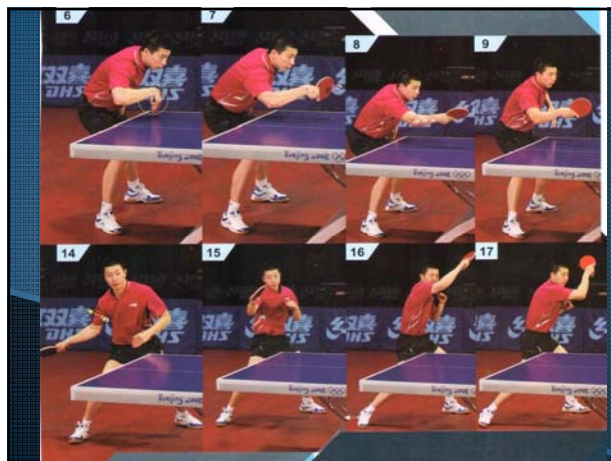
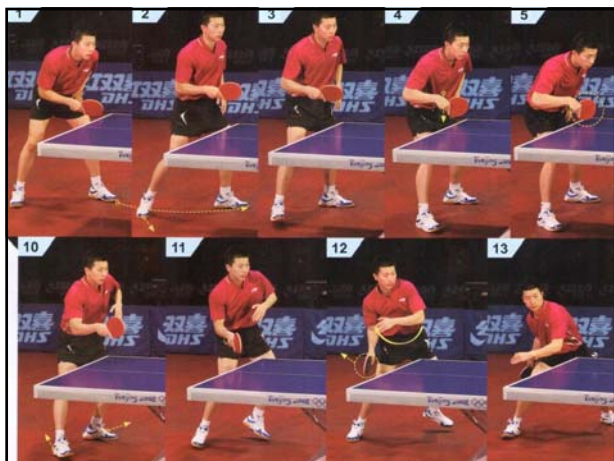
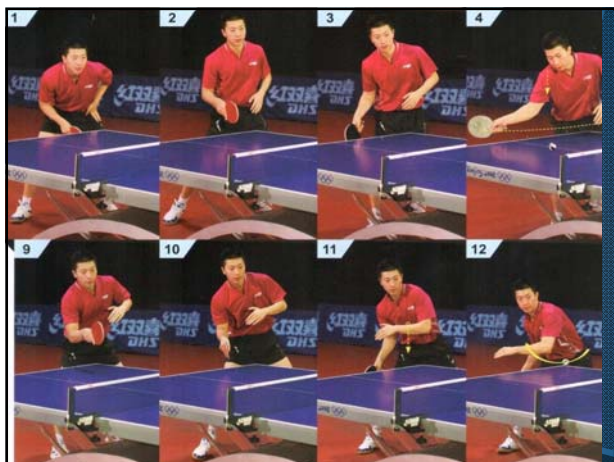
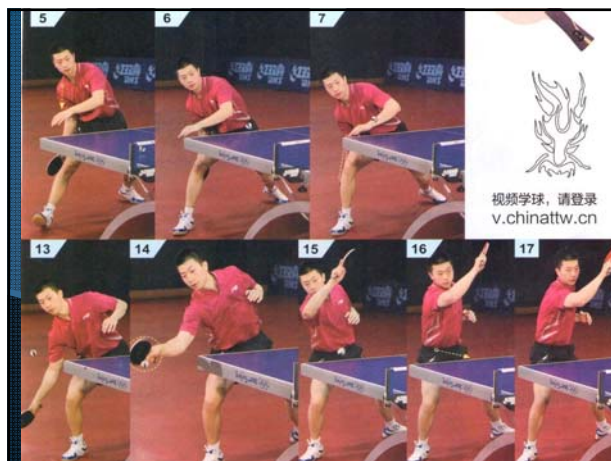
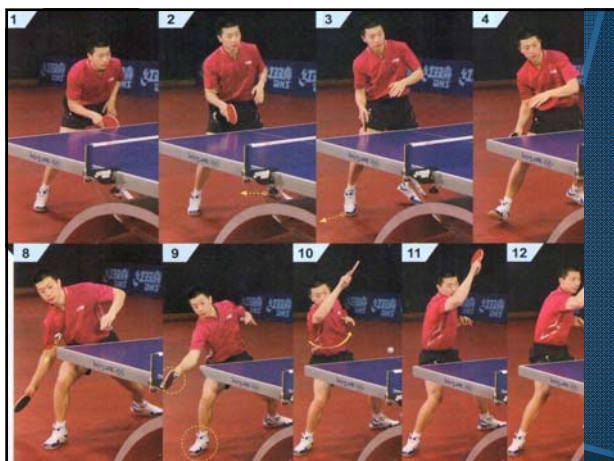
Q 发直拍长球时, 总是发不转, 而且发不转的球, 对方总是发一些都是出的半高球, 我怎么一冲就下网? 求高手给指点, 该怎么冲, 该怎么发力方向怎么控制。

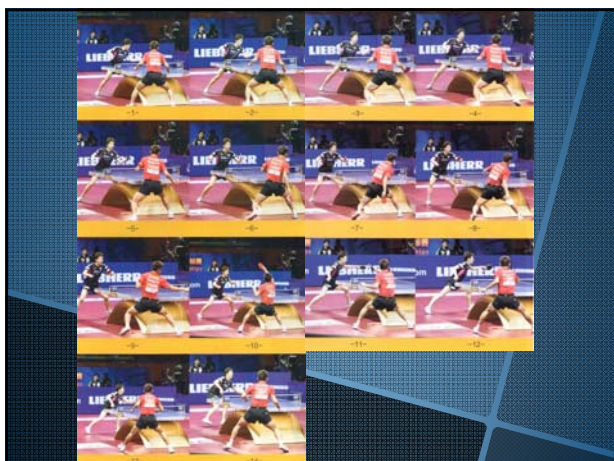
Y 发直拍长球时, 总是发不转, 这是因为你的发球质量不高。要想发到对方的反手位, 需要把球发到对方的反手位, 这样对方才会发一些都是出的半高球。

TIPS:
1. 发直拍长球时, 总是发不转, 这是因为你的发球质量不高。
2. 发直拍长球时, 总是发不转, 这是因为你的发球质量不高。









Backhand





正手轻摆短

要点：动作轻快，发力短促

正手轻摆短是乒乓球比赛中的一种重要技术，主要用于对付对方的发球和短球。其特点是动作轻快、发力短促，球速不快，但旋转强烈，落点刁钻。掌握这项技术的关键在于击球时机和拍形的控制。

击球时机：在来球的上升后期或最高点击球，可以提高回球的威胁。

拍形控制：拍形与正手短球短摆短相似，但击球时拍面应稍前倾，以增加球的旋转。

击球动作：击球时，手腕和手指发力，动作要轻快，发力要短促。击球后，球拍应迅速还原，准备迎接对方的回球。

反手托拉

要点：动作轻快，“托”过网弧线

反手托拉是乒乓球比赛中的一种重要技术，主要用于对付对方的发球和短球。其特点是动作轻快，球速不快，但旋转强烈，落点刁钻。掌握这项技术的关键在于击球时机和拍形的控制。

击球时机：在来球的上升后期或最高点击球，可以提高回球的威胁。

拍形控制：拍形与正手短球短摆短相似，但击球时拍面应稍前倾，以增加球的旋转。

击球动作：击球时，手腕和手指发力，动作要轻快，发力要短促。击球后，球拍应迅速还原，准备迎接对方的回球。

反手托拉

要点：动作轻快，“托”过网弧线

反手托拉是乒乓球比赛中的一种重要技术，主要用于对付对方的发球和短球。其特点是动作轻快，球速不快，但旋转强烈，落点刁钻。掌握这项技术的关键在于击球时机和拍形的控制。

击球时机：在来球的上升后期或最高点击球，可以提高回球的威胁。

拍形控制：拍形与正手短球短摆短相似，但击球时拍面应稍前倾，以增加球的旋转。

击球动作：击球时，手腕和手指发力，动作要轻快，发力要短促。击球后，球拍应迅速还原，准备迎接对方的回球。

正手挑打

要点：动作轻快，发力短促

正手挑打是乒乓球比赛中的一种重要技术，主要用于对付对方的发球和短球。其特点是动作轻快，球速不快，但旋转强烈，落点刁钻。掌握这项技术的关键在于击球时机和拍形的控制。

击球时机：在来球的上升后期或最高点击球，可以提高回球的威胁。

拍形控制：拍形与正手短球短摆短相似，但击球时拍面应稍前倾，以增加球的旋转。

击球动作：击球时，手腕和手指发力，动作要轻快，发力要短促。击球后，球拍应迅速还原，准备迎接对方的回球。

正手挑打

要点：动作轻快，发力短促

正手挑打是乒乓球比赛中的一种重要技术，主要用于对付对方的发球和短球。其特点是动作轻快，球速不快，但旋转强烈，落点刁钻。掌握这项技术的关键在于击球时机和拍形的控制。

击球时机：在来球的上升后期或最高点击球，可以提高回球的威胁。

拍形控制：拍形与正手短球短摆短相似，但击球时拍面应稍前倾，以增加球的旋转。

击球动作：击球时，手腕和手指发力，动作要轻快，发力要短促。击球后，球拍应迅速还原，准备迎接对方的回球。

发球以直线为主，斜线为辅。
发球以直线为主，斜线为辅。发球时，球拍触球瞬间，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。

反手撕直线

反手撕直线时，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。

反手撕直线时，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。球拍触球瞬间，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。

球打正，球多过网，球拍在击球瞬间应垂直于球拍中心，以保证发球质量。

球打正，球多过网，球拍在击球瞬间应垂直于球拍中心，以保证发球质量。球拍触球瞬间，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。

张继科超强的反手

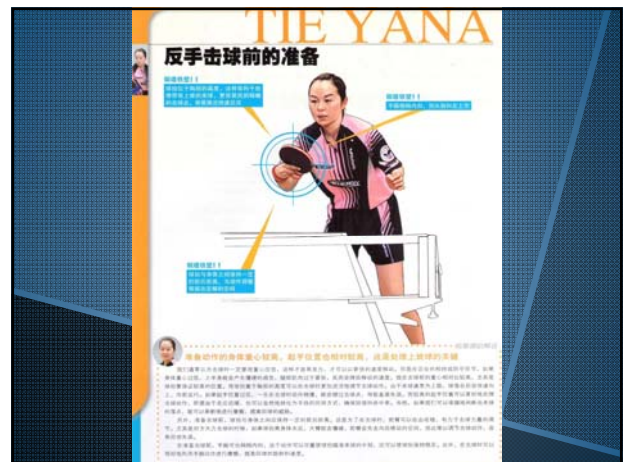
Profile

张继科
1988年12月2日
山东青岛人
中国男子乒乓球运动员

张继科反手相持中主动变线

技术揭秘

张继科反手相持中主动变线技术，关键在于球拍触球瞬间，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。球拍触球瞬间，球拍与球接触点应在球拍中心位置，以保证发球质量。



保持身体的稳定性，减小臂部和手腕的负担

在乒乓球运动中，保持身体的稳定性至关重要。这不仅关系到击球的质量和准确性，更关系到运动员的身体健康。如果身体不稳定，击球时手臂和手腕就会承受过大的压力，容易导致受伤。因此，在击球过程中，保持身体的稳定性是首要任务。

关键技术：
 1. 保持身体重心稳定，避免左右晃动。
 2. 击球时，身体要保持一定的紧张度，避免因放松而导致身体晃动。

如何保持身体的稳定性：
 1. 击球时，身体要保持一定的紧张度，避免因放松而导致身体晃动。
 2. 击球时，身体要保持一定的紧张度，避免因放松而导致身体晃动。

身体面对来球的方向，肘部固定，“包住球”向前发力

在乒乓球运动中，身体面对来球的方向是击球的关键。肘部固定可以确保击球的力量和方向。同时，“包住球”向前发力可以增加击球的力量和速度。因此，在击球过程中，保持身体面对来球的方向，肘部固定，“包住球”向前发力是至关重要的。

关键技术：
 1. 身体面对来球的方向，肘部固定。
 2. “包住球”向前发力。

身体正对来球方向，在来球的上升期击球

在乒乓球运动中，身体正对来球方向是击球的关键。在来球的上升期击球可以增加击球的力量和速度。因此，在击球过程中，保持身体正对来球方向，在来球的上升期击球是至关重要的。

关键技术：
 1. 身体正对来球方向。
 2. 在来球的上升期击球。

直板选手的反手拉球技术

直板选手的反手拉球技术是乒乓球运动中的重要技术之一。通过一系列的动作，直板选手可以实现反手拉球。因此，掌握直板选手的反手拉球技术是至关重要的。

关键技术：
 1. 身体正对来球方向。
 2. 在来球的上升期击球。

直板选手反手位的“防、敲、撕”技术

直板选手反手位的“防、敲、撕”技术是乒乓球运动中的重要技术之一。通过一系列的动作，直板选手可以实现反手位的“防、敲、撕”技术。因此，掌握直板选手反手位的“防、敲、撕”技术是至关重要的。

关键技术：
 1. 身体正对来球方向。
 2. 在来球的上升期击球。

直板选手反手位的“防、敲、撕”技术

直板选手反手位的“防、敲、撕”技术是乒乓球运动中的重要技术之一。通过一系列的动作，直板选手可以实现反手位的“防、敲、撕”技术。因此，掌握直板选手反手位的“防、敲、撕”技术是至关重要的。

关键技术：
 1. 身体正对来球方向。
 2. 在来球的上升期击球。

Footwork - Mannyball

Non playing side

Questions



Thank you

