



桌球八種基本發球技巧

(一) 正手發奔球

- 1.特點：球速急、落點長、沖力大，發至對方右大角或中左位置，對對方威脅較大。
- 2.要點：拋球不宜太高；提高擊球瞬間的揮拍速度；第一落點要靠近本方台面的端線；擊球點與網同高或稍低于網。

(二) 反手發急球與發急下旋球

- 1.特點：球速快、弧線低，前沖大，迫使對方后退接球，有利于搶攻，常與發急下旋球配合使用。
- 2.要點：擊球點應在身體的左前側與網同高或比網稍低；注意手腕的抖動發力；第一落點本方台區的端線附近。

(三) 發短球

- 1.特點：擊球動作小，出手快，球落到對方台面后的第二跳下不出台，使對方不易發力搶拉、沖或搶攻。
- 2.要點：拋球不宜太高；擊球時，手腕的力量大于前臂的力量；發球的第一落點在球台中區，不要離網太近；發球動作盡可能與發長球相似，使對方不易判斷。

(四) 正手發轉與不轉球

- 1.特點：球速較慢，前沖力小，主要用相似的發球動作，制造旋轉變化去迷惑對方，造成對方接發球失誤或為自己搶攻創造機會。
- 2.要點：拋球不宜太高；發轉球時，拍面稍后仰，切球的中下部；越是加轉球，越應注意手臂的前送動作；發不轉球時，擊球瞬間減小拍面后仰角度，增加前推的力量。

(五) 正手發左側上（下）旋球

- 1.特點：左側上（下）旋轉力較強，對方擋球時向其右側上（下）方反彈，一般站在中線偏左或側身發球。
- 2.要點：發球時要收腹，擊球點不可遠離身體；盡量加大由右向左揮動的幅度和弧線，以增強側旋強度。

發左側上旋時，擊球瞬間手腕快速內收，球拍從球的正中向左上方摩擦。發左側下旋時，拍面稍后仰，球拍從球的中下部向左下方摩擦。

(六) 反手發右側上（下）旋球

- 1.特點：右側上（下）旋球力強，對方擋住后，向其左側上（下）反彈。發球落點以左方斜線長球配合中右近網短球為佳。
- 2.要點：注意收腹和轉腰動作；充分利用手腕轉動配合前臂發力；發右側上旋球時，擊球瞬間球拍從球的中部向右上方摩擦，手腕有一個上勾動作；發右側下旋球時，拍面稍后仰，擊球瞬間球拍從球的中下部向右側下摩擦。



(七) 下蹲發球

- 1.特點：下蹲發球屬於上手類發球，中國運動員早在 50 年代就開始使用。橫拍選手發下蹲球比直拍選手方便些，直拍選手發球時需變化握拍方法，即將食指移放到球拍的背畫。下蹲發球可以發出左側旋和右側旋，在對方不適應的情況下，威脅很大，關鍵時候發出高質量的球，往往能直接得分。
- 2.要點：注意拋球和揮拍擊球動作的配合，掌握好擊球時間。發球要有質量，發球動作要利落，以防在還未完全站起時已被對方搶攻。發下蹲右側上、下旋球時，左腳稍前，身體略向右偏轉，揮拍路線為從左后方向右前方。拍觸球中部向右側上摩擦為右側上旋；從球中下部向右側下摩擦為右側下旋。發下蹲左側上、下旋球時，站位稍平，身體基本正對球台，揮拍路線為從右后方向左前方。拍觸球右中部向左上方摩擦為左側上旋；從球中部向左下部摩擦為左側下旋。發左（右）側上、下旋球時，要特別注意快速做半圓形摩擦球的動作。

(八) 正手高拋發球

- 1.特點：最顯著的特點是拋球高，增大了球下降時對拍的正壓力，發出的球速度快，沖力大，旋轉變化多，著台后拐彎飛行。但高拋發球動作複雜，有一定的難度。
- 2.要點：拋球勿離台及身體太遠。擊球點與網同高或比網稍低，在近腰的中右處（15 厘米）為好盡量加大向內擺動的幅度和弧線。發左側上、下旋球與低拋發球同。觸球后，附加一個向右前方的回收動作，可增加對方的判斷（結合發右側旋球，更有威力）。



發球技術的要求有三點：

- 一、出手突然：使接球員，在短時間內來不及判斷接球。
- 二、落點準確：準確的落點，長球接近端線，短球接近球網，距離越大，接球員更疲於應付。
- 三、要配套：配套的發球，就是將兩種不同旋轉發球的差異拉大(例如強上旋球與強下旋球)，配合上準確的落點，就構成配套發球。這會使接對手除了應付落點的差異外，另外面對旋轉上，所帶來的困擾。也就增加了發球員掌控該回合的機會。