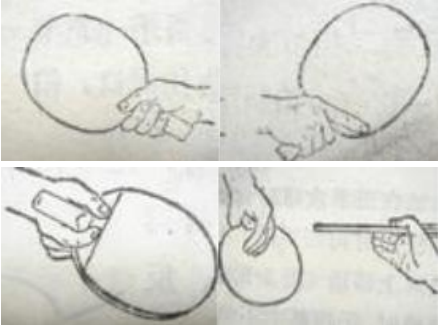

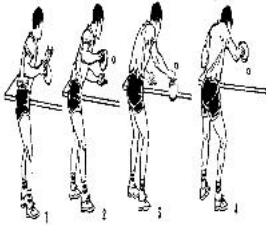


乒乓球课程教案（成人版）

第一课时				
教学内容提要	1、基础理论介绍 2、乒乓球拍的基本握法及特点 3、正手动作要领 4、身体素质练习：弹跳及上肢力量			
教学目标	1、介绍乒乓球基础理论，使学习者了解更多的乒乓球知识 2、通过学习各类球拍的基本握法及应用特点，使学习者初步掌握持拍技术 3、通过身体素质练习发展学习者的弹跳能力及上肢力量			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	1、乒乓球运动的起源 有不同的说法，最早的说法是派生于中世纪英国宫廷游戏，桌上网球 2、乒乓球运动的发展 第一阶段：欧洲全盛时期 第二阶段：亚洲全盛时期 第三阶段：欧亚对抗时期 3、重要赛事（锦标赛、奥运会、世乒赛、公开赛）			
四	握拍法（直板、横板）  <p>世界上流行的握拍方法主要分为直拍（penhold grip）和横拍（shakehand grip）两种。直拍的握法手指运用较灵活，在发球变化、处理不出台近网球和追身球方面较横握拍容易。由于横握拍时手指、手掌接触拍柄、拍面的面积比直拍大，横握拍的稳定性比直拍好。为了提高发球和台内球的灵活性，目前多数横板运动员均采用浅握法。</p>	1、握拍不能太深或太浅、太松或太紧，以免影响手腕动作的灵活性及击球时发力的合理性； 2、直拍握法与横拍握法技术上各有优缺点，练习者以适合自己为宜。	各自持拍揣摩体会	

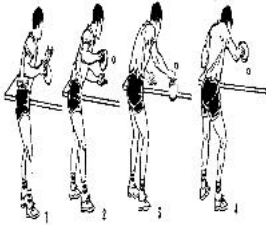
五	<p>正确的准备姿势： 两脚平行站立比肩稍宽，两膝微屈稍内扣，前脚掌内侧着地、提踵、上体略前倾，收腹、含胸，重心置于两脚之间，下颌稍向后收，两眼注视来球。持拍手臂自然弯屈，置于身体右侧。</p>  <p>正手攻球动作： 两脚开立，右脚稍在后，重心在两脚之间，支撑点在脚前掌。击球前，身体略向右转，引拍至右，后方成半横状（直握拍拍端略朝下，横握拍拍端略朝上）。 击球时，上臂带动前臂由后向前用力挥击，结合右腿蹬地和转腰力量在高点期击球。 来球上旋，击球时拍面稍前倾，击球的中上部；来球下旋，击球前球拍要略低于来球，击球的中部。 击球后，球拍顺势挥至头部左侧前方，重心支撑点移至左脚。</p>	完成 5 组正手攻球挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒		
六	<p>身体素质练习： 1、原地直膝跳 2、斜面俯卧撑</p>	直膝跳前后左右交换；快速撑起，不能塌腰。	原地直膝跳（30 次 × 4 组） 斜面俯卧撑（30 次 × 4 组） 每组间休息 20 秒	

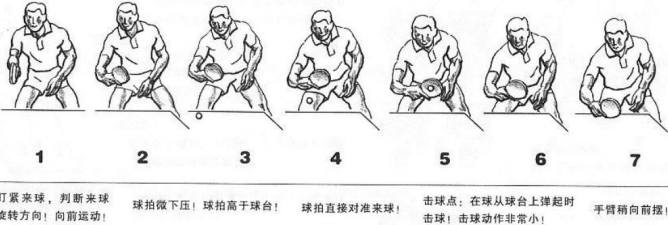
第二课时

教学内容 提要	1、巩固正手攻球动作 2、学习反手攻球动作 3、身体素质练习：原地高抬腿			
教学目标	1、进一步学习正手攻球技术提高正手平击球质量； 2、通过学习使学生初步掌握反手推挡球技术或横板拨球技术； 3、通过耐力练习，发展学习者的耐力素质，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	<p>巩固正手攻球技术</p>  <p>回顾上节课，准备站姿 两脚平行站立比肩稍宽，两膝微屈稍内扣，前脚掌内侧着地、提踵、上体略前倾，收腹、含胸，重心置于两脚之间，下颌稍向后收，两眼注视来球。持拍手自然弯曲，置于身体右侧。 正手攻球动作： 两脚开立，右脚稍在后，重心在两脚之间，支撑点在脚前掌。 击球前，身体略向右转，引拍至右，后方成半横状（直握拍拍端略朝下，横握拍拍端略朝上）。 击球时，上臂带动前臂由后向前用力挥击，结合右腿蹬地和转腰力量在高点期击球。来球上旋，击球时拍面稍前倾，击球的中上部；来球下旋，击球前球拍要略低于来球，击球的中部。 击球后，球拍随势挥至头部左侧前方，重心支撑点移至左脚。</p>			
四	学习反手直板推挡（横板拨球）技术 击球前，前臂上提，球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部，击球后，手臂随势前送。		完成 5 组反手直板推挡（横板拨球）挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
	学习反手推挡技术（直板）技术		完成 5 组反手推挡技术（直板）挥拍动作； 每组 20 次，每组间	

	<p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>盯紧来球，判断来球 球拍微下压：球拍高于球台！ 球拍直接对准来球！ 击球点：在球从球台上弹起时 击球！击球动作非常小！ 旋转方向！向前运动！</p> <p>两脚平行站立，站位近台。 手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾，手腕内收和屈，将球拍引至腹部偏左的位置。 在来球的上升期，前臂加速挥动并外旋，手腕作伸和外展，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。</p>	休息 10 秒		
五	<p>身体素质练习： 原地高抬腿</p>	<p>速度由慢到快，不断递进</p>	<p>原地高抬腿（30 次 × 4 组） 每组间休息 20 秒</p>	


第三课时

教学内容 提要	1、复习正手攻球 2、巩固反手攻球 3、身体素质练习：蛙跳			
教学目标	1、进一步学习正手攻球技术提高正手平击球质量； 2、通过巩固使学生初步掌握反手推挡球技术或横板拨球技术； 3、通过耐力练习，发展学习者的耐力素质，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	<p>复习正手攻球技术</p>  <p>回顾上节课，准备站姿 两脚平行站立比肩稍宽，两膝微屈稍内扣，前脚掌内侧着地、提踵、上体略前倾，收腹、含胸，重心置于两脚之间，下颌稍向后收，两眼注视来球。持拍手臂自然弯曲，置于身体右侧。</p> <p>正手攻球动作： 两脚开立，右脚稍在后，重心在两脚之间，支撑点在脚前掌。 击球前，身体略向右转，引拍至右，后方成半横状（直握拍拍端略朝下，横握拍拍端略朝上）。 击球时，上臂带动前臂由后向前用力挥击，结合右腿蹬地和转腰力量在高点期击球。来球上旋，击球时拍面稍前倾，击球的中上部；来球下旋，击球前球拍要略低于来球，击球的中部。 击球后，球拍随势挥至头部左侧前方，重心支撑点移至左脚。</p>			
四	巩固反手直板推挡（横板拨球）技术 击球前，前臂上提，球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部，击球后，手臂随势前送。		完成 10 组反手直板推挡（横板拨球）挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
	巩固反手推挡技术（直板）技术		完成 10 组反手推挡技术（直板）挥拍动作； 每组 20 次，每组间	


	 <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>盯紧来球，判断来球 旋转方向！向前运动！ 球拍微下压！球拍高于球台！ 球拍直接对准来球！ 击球点：在球从球台上弹起时；击球！击球动作非常小！ 手臂稍向前摆！</p> <p>两脚平行站立，站位近台。 手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾，手腕内收和屈，将球拍引至腹部偏左的位置。 在来球的上升期，前臂加速挥动并外旋，手腕作伸和外展，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。</p>	休息 10 秒		
五	身体素质练习： 蛙跳	速度由慢到快，不断递进	蛙跳（15 次×4 组） 每组间休息 25 秒	

第四课时


教学内容 提要	1、复习反手攻球 2、学习正手发球 3、身体素质练习：平板支撑			
教学目标	1、进一步学习反手攻球技术提高反手平击球质量； 2、通过巩固使学生初步掌握反手推挡球技术或横板拨球技术； 3、通过耐力练习，发展学习者的耐力素质，提高手臂力量，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	巩固反手直板推挡（横板拨球）技术 击球前，前臂上提，球拍后引。在来球上升后期或高点期击球的中上部，击球后，手臂顺势前送。		完成 10 组反手直板推挡（横板拨球）挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
	巩固反手推挡技术（直板）技术  1 2 3 4 5 6 7 盯紧来球，判断来球 旋转方向！向前运动！ 球拍微下压！球拍高于球台！ 球拍直接对准来球！ 击球点：在球从球台上弹起时 击球！击球动作非常小！ 手臂稍向前摆！ 两脚平行站立，站位近台。 手腕自然弯曲并作外旋使拍面前倾，手腕内收和屈，将球拍引至腹部偏左的位置。 在来球的上升期，前臂加速挥动并外旋，手腕作伸和外展，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。		完成 10 组反手推挡技术（直板）挥拍动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
四	平击发球 1. 站位中近台，左脚稍前，身体略向右转，左臂屈肘掌心托球置于体侧。 2. 发球开始时，持球手将球向上抛起，同时执拍手臂自然向侧后伸肘引拍，拍面垂直。 3. 当球从高点回落至离地 100 厘米处，上臂带动前臂向前迅速挥拍，手腕旋内，拍形稍前倾，触球中上部。 4. 击球后，手臂顺势余摆，球拍收势于左脸前，眼见球拍背面，身体转正。	要点：发平击式球，拍面前倾不够和发加转下旋球拍面后仰过多，均会造成发球不过网。纠正时需调整拍面角度，并规定第一落点应在台面近端线的 40 厘米范围区域内 难点：抛球高度，抛球路线 击球时机，击球落点	练习分解动作： 1、完成 10 组抛球动作； 每组 10 次 3、完成 10 组抛球挥拍动作； 4、每组 20 次	

				
五	<p>身体素质练习： 平板支撑</p>		<p>每组坚持 20 秒，做 4 组，每组兼休息 25 秒</p>	

第五课时

教学内容 提要	1、巩固正手发球 2、学习反手发球 3、身体素质练习：柔韧性练习			
教学目标	1、通过巩固使学生初步掌握正手发球技术； 2、进一步学习反手发球技术； 3、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	平击发球 1.站位中近台，左脚稍前，身体略向右转，左臂屈肘掌心托球置于体侧。 2.发球开始时，持球手将球向上抛起，同时执拍手臂自然向侧后伸肘引拍，拍面垂直。 3.当球从高点回落至离地100厘米处，上臂带动前臂向前迅速挥拍，手腕旋内，拍形稍前倾，触球中上部。 4.击球后，手臂随势余摆，球拍收势于左脸前，眼见球拍背面，身体转正。	要点：发平击式球，拍面前倾不够和发加转下旋球拍面后仰过多，均会造成发球不过网。纠正时需调整拍面角度，并规定第一落点应在台面近端线的 40 厘米范围区域内 难点：抛球高度，抛球路线 击球时机，击球落点	练习分解动作： 1、完成 10 组抛球动作； 每组 10 次 5、完成 10 组抛球挥拍动作； 6、每组 20 次	
四	持球手抛球，同时持拍手臂向左后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向右前或前上方挥拍，击下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，然后落到对方球台 		完成 10 组反手发球技术动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
五	身体素质练习： 柔韧性练习	针对上肢、腰腹、下肢柔韧性练习		

第六课时


教学内容 提要	1、巩固反手发球 2、进行脚步练习 3、身体素质练习：柔韧性练习 2			
教学目标	1、通过巩固使学生初步掌握反手发球技术； 2、通过脚步的练习，让学习者了解移动击球的概念； 3、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	持球手抛球，同时持拍手臂向左后引拍，拍面垂直或稍前倾，上臂带动前臂和球拍向右前或前上方挥拍，击打下降期球的中部和中上部，将球先落在自己的台面，然后落到对方球台  <p style="text-align: center;">直板反手平击发球</p>		完成 10 组反手发球技术动作； 每组 20 次，每组间休息 10 秒	
四	<p>重心落于前脚掌，后跟微微踮起即可。具体尺度为，如果你穿普通的球鞋，以前脚掌为轴，基本可自如的旋转即可</p> <p>同侧脚和异侧脚。假如来球落在你身体的右边，此时你的右脚就是所谓的同侧脚，球和右脚在同一侧。而此时你的左脚就是所谓的 异侧脚，因为它和来球相对处于相异的一侧。</p> <p>来球落在你身体的左边，此时你的左脚就是所谓的同侧脚，球和左脚在同一侧。而此时你的右脚就是所谓的异侧脚，因为它和来球相对处于相异的一侧。</p> <p>(一)单步</p> <p>1. 移动方法：以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方向移动，身体重心随之落在移动脚上。</p> <p>2. 实际运用于：①接近网小球。②削追身球。③单步侧身攻，在来球落点位于中线稍偏左或对推中侧身突袭直线或对搓中提拉球时常用。</p> <p>(二)跨步</p> <p>1. 移动方法：一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心即移到跨步脚上。此步法由于有降低重心的毛病，现在使用比较少。</p> <p>2. 实际运用于：①近台快攻打法，用来对付离身体稍远的来球；②削球打法，左、右移动击球；③跨步侧身攻，当来球速度较慢，但离身体稍远时，左脚向左前上方跨一大步，右脚随即跟上一小步，同时配合腰部右转动作，完成侧身移动。</p>			

	(三)碎步 1. 移动方法：在很小的范围内做前、后、左、右的快速移动、旋转。 2. 实际运用于：步法的调节，在步法移动到一定的位置时还没有找到合适的击球点，就要通过小碎步来调整，争取更好的击球点。			
五	身体素质练习： 柔韧性练习	针对下肢柔韧性练习	主要以腿部放松为主	


第七课时

教学内容 提要	1、巩固脚步步伐 2、学习左推右攻组合击球 3、身体素质练习：弹跳及上肢力量			
教学目标	1、通过巩固使学生初步掌握正手发球技术； 2、进一步学习反手发球技术； 3、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	1、使脚跟微踮的训练 这个练习是最耗费时间的但同时也是最容易"投机取巧"的练习。我们日常走路是免不了吧，尤其是上班族，好咱们把脚尖踮起来走路。早锻炼咱们通常要跑步，好把脚尖踮起来跑。咱们连站立时都踮起脚尖，那还发愁没有训练时间吗？再罗嗦一句，要把握训练量万勿操之过急。 2、同侧脚用力的训练 同侧脚用力是非常重要的，不仅是学习并步必须掌握的，对跳步来说也是很重要的基础。但是普通人作到同侧脚用力是不大容易的，大家一般习惯异侧脚用力，要练好它是要花费些时间的。所幸它可以利用工作和生活的间隙来练习。			
四	站位近台中偏左，判断准确及时移动抢占合理的击球位置，用适当的击球手法回击来球(见 前述的推挡球和正手攻球)。 左推右攻的重点难点是灵活熟练地移动步法和正确击球手法的协调配合。 左推，主要是将拍子板型掌握好，多练练之后手上就有感觉，判断来球，球拍放好，角度控制内好，轻轻一碰即可回高质量的球； 右攻则更有难度，首先判断来球，然后向下引拍，重心落在右腿上，由外向内做弧线挥拍，挥拍击球，挥至额眉间，挥拍同时右脚蹬地，扭腰用力，可会高质量的攻球。推反手的时候脚要站到位（左脚稍前，右脚稍后），击球时，腰要跟着转动，就势向正手位滑步，右脚稍稍向后跨一小步，然后引拍，将球击出。然后向左滑步回到反手位，恢复第一个容动作前的准备的姿势。	完成 10 组左推右攻连贯动作，每组 20 次		
五	身体素质练习： 3、原地直膝跳 4、斜面俯卧撑	直膝跳前后左右交换；快速撑起，不能塌腰。		原地直膝跳（30 次×4 组） 斜面俯卧撑（30 次×4 组） 每组间休息 20 秒

第八课时

教学内容 提要	1、学习正手搓球 2、身体素质练习：原地高抬腿			
教学目标	1、通过学习正手搓球使学生初步掌握正手搓球技术； 2、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	<p>搓球技术特点：搓球是近台和台内回击下旋球的一种比较稳定的技术。它与削球的主要区别是站位近、动作小、由于具有旋转、速度、落点变化，常用于接发球或搓球过渡，为进攻创造机会。</p> <p>搓球动作特点：动作较大，击球节奏和球速较慢，带下旋，较为稳定。</p> <p>动作要点：站位偏左台，两脚左右开立。反（正）手搓时，向左（右）上方引拍，拍形稍后仰。正手搓时，身体稍向右转。击球时，前臂作旋内转动，手腕配合用力，由上向前下方挥拍。在来球的下降前期或高点期，摩擦球的中下部或中部偏下，同时身体重心应向前移动。击球后，手臂立即放松，随势前送、迅速还原。</p>		完成 10 组搓球动作，每组 20 次	
				
四	身体素质练习： 原地高抬腿	速度由慢到快，不断递进		原地高抬腿（30 次 × 4 组） 每组间休息 20 秒

第九课时

教学内容提要	1、巩固正手搓球 2、学习反手搓球 3、身体素质练习：蛙跳			
教学目标	1、通过巩固正手搓球使学生初步掌握正手搓球技术； 2、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	<p>搓球技术特点：搓球是近台和台内回击下旋球的一种比较稳定的技术。它与削球的主要区别是站位近、动作小、由于具有旋转、速度、落点变化，常用于接发球或搓球过渡，为进攻创造机会。</p> <p>搓球动作特点：动作较大，击球节奏和球速较慢，带下旋，较为稳定。</p> <p>动作要点：站位偏左台，两脚左右开立。反（正）手搓时，向左（右）上方引拍，拍形稍后仰。正手搓时，身体稍向右转。击球时，前臂作旋内转动，手腕配合用力，由上向前下方挥拍。在来球的下降前期或高点期，摩擦球的中下部或中部偏下，同时身体重心应向前移动。击球后，手臂立即放松，顺势前送、迅速还原。</p>		完成 10 组搓球动作，每组 20 次	
 <p style="text-align: center;">搓球一定是先身体到位</p>				
四	<p>手腕相对固定，击球动作要小巧</p> <p>搓球时，手腕向小拇指方向弯曲，手背朝上，这样的击球动作可以使手腕相对稳定。除了起到稳定作用，还可以保证在来球的上升初期接触球。</p> <p>如果要搓出加转球，接触球时必须加大手腕的动作，但是搓球动作过大很可能无法很好地控制球，并且会使下一板球的衔接速度放慢，因此相对于搓球旋转的变化，应该更为优先考虑回球的稳定性和较早的击球点。</p> <p>击球前手指放松，接触球的瞬间手指用力</p>			

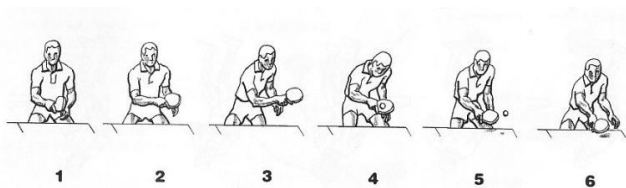
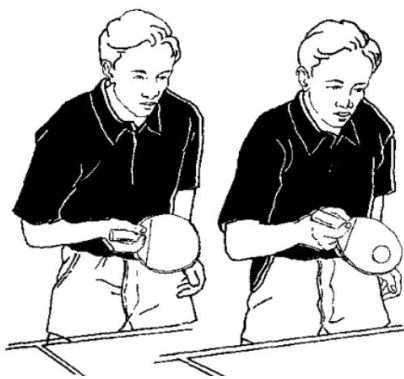
加强搓球稳定性的要点是：击球前，手指放松；在接触球的瞬间，用大拇指、食指、中指用力。此时，无名指和小拇指不需要用力，只需起到稳住球拍的作用即可。

如果在搓球时所有的手指都用力的话，将导致整个手臂僵硬，无法发力。因此在搓球时要掌握好手指用力的强弱变化，使击球动作能够灵活、柔软。

在来球的上升初期击球

搓球时，为了不让对方很轻易地高质量进攻，必须要加快回球的速度，在来球的上升初期击球。击球时，要注意球拍的拍头朝前来击球，由于球拍的重心在前，这样更容易发力，也更容易找到准确的击球点。

在来球的上升初期击球，手腕朝小拇指方向弯曲、发力。



五	身体素质练习： 蛙跳	速度由慢到快，不断递进	蛙跳（15次×4组） 每组间休息25秒
---	---------------	-------------	------------------------

第十课时

教学内容 提要	1、讲解搓球细节问题 2、讲解步伐细节问题 3、身体素质练习：弹跳及上肢力量			
教学目标	1、通过讲解搓球细节内容，让学习者更了解搓球技术 2、通过讲解步伐细节内容，让学习者更了解搓球技术 3、通过柔韧性练习，提高心肺功能，锻炼学习者的意志品质。			
课序	教学内容	重点指导	要求	学习时间
一	热身运动 1、扩胸运动 2、跳跃运动 3、压腿练习（体前屈压腿、弓步压腿）	舒展四肢，动作协调	充分活动身体关节	
二	球性练习 1、原地与移动上托球练习 2、对墙推球练习和下蹲对墙推落地反弹球	对墙推球与对墙推球：身体平行于墙，两腿左右开立，站位与墙 1.5 米左右。球拍后仰，与墙平行。	托球和对墙练习，不失误，练习练习达 15 次以上	
三	<p>（一）、慢搓</p> <p>1、特点与运用 慢搓动作幅度大，在来球的下降期击球，回球速度慢，但有利于增加搓球的旋转强度。慢搓一般适用于回接旋转较强，线路稍长的来球。在对搓中，快慢搓结合起来，可以变化击球节奏，牵制对方。</p> <p>2、要点：①应根据来球的具体情况，控制好拍面的后仰角度。②击球时，前臂用力为主，转腕动作不宜过大。③搓加转球，在向下用力的同时，应增加前送的幅度。</p> <p>（二）、快搓</p> <p>1、特点与运用 动作幅度小，回球速度快，借来球的前进力将球搓回，常用于接发球或削过来的近网下旋球，在对搓中，利用快搓变化击球节奏，缩短对方回球的准备时间。</p> <p>2、要点：①身体重心前移，身体靠近来球。②前臂主动前伸插向球的中下部。③快搓一般借力还击，若来球下旋弱可用力下切。</p> <p>（三）搓转与不转球</p> <p>1、特点与运用 用相似的手法搓出转与不转球（相对而言），使对方判断错误而直接得分，或为抢攻创造条件。在对搓中，把旋转变与落点变化巧妙地结合起来，可以获得更多的进攻机会，在对付削球时，能使自己从被控制的局面中解脱出来。</p> <p>2、要点：①加转是前提，转与不转间差异越大越有威力。②搓加转时，手腕爆发式用力为主。③搓不转时，要注意回球的弧线</p> <p>（四）不同性能球拍的搓球</p> <p>1. 特点与运用 倒拍动作快，用不同性能的拍面击球，完全改变回球的旋转性质，使对方难以适应。常用于对搓中能直接得分或出现机会球时。</p> <p>2. 方法与要点：掌握熟练的倒拍技术，选择好换拍面搓球的时机，使对方防而不备，出现失误，并作好下一板球的应变准备。</p>			
四	<p>（一）小跳步</p> <p>1.移动方法：重心略倾向移动方向的同侧脚，同侧脚内侧随之用力蹬地，当同侧脚开始用力后，异侧脚也随之立即用力蹬地。两脚差不多同时腾空，然后同侧脚稍先落地，随之异侧脚落地。</p>			

	<p>2.实际运用于：①快攻选手左右移动击球，常与跨步结合起来使用；②弧圈类打法由中台向左、右移动时常用；③跳步侧身攻或拉，但在空中需完成转腰动作；④削球选手在接突击时常采用，但以小跳步来调整站位用得较多。</p> <p>3.说明：重心倾向同侧脚不可过多，必须同侧脚内侧先用力，这样两大小腿之间的弯曲度不大，腾空不高，动作轻盈，不容易疲倦。腾空时，旁观者和自己的感觉是姿势象高架马步。</p> <p>4.小跳步的变化：首先根据最后的落点适度旋转身体，然后再由蹬地的用力方向进一步调节，尽力使移动一步到位。</p> <p>(二) 大跳步</p> <p>1.移动方法：身体重心首先向移动方向倾斜，倾斜角度的大小根据移动距离的大小而定，两者基本成正比。两脚几乎同时用力蹬地，异侧脚用力较大，以内侧用力，同侧脚则外侧用力。两脚几乎同时离地向移动方向跳动。几乎同时落地。</p> <p>2.实际运用于：应急救各种距离较远的球。弹跳力稍好的可以在很多情况下用它代替交叉步，以身高不高的笔者为例，可以跳出 1.5 米的距离！</p> <p>3.说明：由于本文已经将跳步进一步划分为大、小两种。故必须强调两者的不同之处。大跳步重心倾向同侧脚比较多，有时甚至重心已经在同侧脚之外。另外两脚掌的用力部位为外侧，这是由于重心倾斜后所致，这样蹬地也更加有力。</p> <p>4.大跳步的变化：很多方面同小跳步。但是大跳步可以利用倾斜方向来调整移动的方向，这是其独特的优点。还要注意的是由于大跳步腾空比较高，移动幅度大。如果在实战中发现马上要跳过头了，应该立即以同侧脚及时落地，反方向蹬地刹车！</p>		
五	<p>身体素质练习：</p> <p>5、原地直膝跳</p> <p>6、斜面俯卧撑</p>	<p>直膝跳前后左右交换；快速撑起，不能塌腰。</p>	<p>原地直膝跳（30次×4组）</p> <p>斜面俯卧撑（30次×4组）</p> <p>每组间休息20秒</p>