第一图书网, tushu007.com

<<乒乓球弧圈球技术图解>>

图书基本信息

书名：<<乒乓球弧圈球技术图解>>

13位ISBN编号：9787811002171

10位ISBN编号：7811002175

出版时间：2006-3

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：唐建军 林清

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

弧圈球是当代乒乓球运动的核心技术。
自其产生的40多年以来，它已经从单纯依靠球的强烈上旋得分，演变为今天的集旋转和速度为一体的，具有进攻、控制和防御多种作用的技术。
在对付乒乓球纷繁复杂的来球时，弧圈球在技术的运用上，越来越显示出简单而有效的特点。
它既能作为过渡性技术，有效地控制球，更能作为进攻性技术得分。
弧圈球最大的技术优点，就是比较完善地解决了旋转和速度的关系，它通过产生强烈的上旋，在确保击出的球不出界和不下网的前提下，为不断提高击球的速度和力量，进而加大进攻的威力提供了可能性。
因此，

内容概要

弧圈球最大的技术优点，就是比较完善地解决了旋转和速度的关系，它通过产生强烈的上旋，在确保击出的球不出界和不下网的前提下，为不断提高击球的速度和力量，进而加大进攻的威力提供了可能性。

因此，弧圈球技术自然而然地成为世界乒坛最为流行进攻性技术，而世界上最优秀的选手也大多其作为主要的进攻手段。

本书通过图解方式，根据由浅入深的学习原则，首先对正（反）手弧圈球技术运作和要点进行说明，便于乒乓球爱好者边看边学；其次，把弧圈球　技术运作中的手法和步法结合起来讲解，深化了对弧圈球技术运用的认识；再次，书中对每一项弧圈球技术的训练要点都做出了说明，并给出技术训练的示范，以便学习者使用与借鉴。

书籍目录

Part1　正手弧圈球技术　（一）正手加转弧圈球技术　1　正手加转拉下旋来球　2　正手加转拉下旋半出台来球　（二）正手前冲弧圈球技术　1　正手冲下旋来球　2　正手冲上旋来球　3　正手冲半出台来球　（三）　1　横拍正手位大角度加转侧拉下旋来球　2　横拍侧旋弧圈球冲拉上旋来球Part2　反手弧圈球技术　（一）反手拉转弧圈球技术　1　反手拉下旋来球　2　反手拉半出台下旋来球　（二）反手前冲弧圈球技术　1　反手冲下旋来球　2　反手冲上旋来球Part3　移动中拉弧圈球技术　1　侧身拉加转弧圈球　2　侧身冲　3　扑正手加转弧圈球　4　扑正手冲Part4　弧圈球技术的实战运用　1　横拍正手发球侧身冲　2　横拍正手发球正手位冲　3　横拍正手发球反手冲　4　横拍反手发球反手冲　5　直拍正手发球侧身冲　6　横拍正手回摆反手冲　7　直拍侧身回摆侧身冲　8　横拍反手回摆侧身冲　9　直拍相持中反拉后侧身冲　10　横拍相持中反手拉后侧身冲　11　横拍左泼左冲

章节摘录

正手拉加转弧圈球技术的特点是球速较慢，弧线较高，上旋强，当球落到对方球台后明显下沉，是对付强烈下旋来球最好的技术之一。

不论是横拍还是直拍选手，在使用正手拉加转弧圈球技术的过程中，都要遵循相同的动作要求，即：　站位：两脚开立，右脚稍后，身体略前倾，两膝微屈。
重心在两脚之间。

引拍：向外侧方向引拍，手臂自然伸开，肘关节几乎伸直，身体重心随引拍转移到右脚上，拍面前倾。

挥拍击球：拍向左前上方挥动的同时，身体重心由右脚向左脚移动。
在球的下降前期拉球的中部稍偏上部位。
摩擦球时，前臂在大臂的带动下爆发性用力做快收动作，其动作要突然有力，但不要过大过长。

随势挥拍：击球后，因动作的幅度大，力量大，要有适当向前上方的挥拍动作，以保持身体的平衡，便于还原。

编辑推荐

《乒乓球弧圈球技术图解》中对每一项弧圈球技术的训练要点都做出了说明，并给出技术训练的示范，以便学习者使用与借鉴。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com