乒乓球正手攻球

基本要领：

1. 直拍：在近台中偏右站位，持拍手自然放松置于腹前，两脚开立与肩同宽或比肩稍宽,左脚稍前，右脚稍后,两膝弯曲。手臂自然放松，保持-定弯度，不要小于90度或大于120度。拍面稍前倾,约成80度。在来球从台上弹起时，在腰和大臂的带动下,持拍手由右侧向左前上方挥拍迎球，在球的上升期或高点期，击球的中上部。击球瞬间，以撞击为主，略微带些摩擦，手腕稍微有一向前压的动作,击球位置在身体右前方。击球后,由于惯性，手臂挥至额头，身体重心从右向左移至左侧,然后迅速还原准备下一拍。
2. 横拍：基本动作与直拍相似，持拍手与小臂同方向，拍面稍前倾，随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍。在来球高点期时，手臂迅速向左前上方呈半圆形挥动，击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚。击球后,迅速还原，准备下一板击球。

练习方法：应该由浅入深，先学习正手攻球技术,然后学反手攻球和侧身攻球技术;先练习单个技术,后练习组合技术;先斜线、后直线。在熟悉和掌握某一技术后，再演练其他的技术。

（1）徒手练习：通过示范、讲解、分析，建立正确的攻球动作概念。按照该技术结构做台下上肢徒手模仿练习，以体会动作要点

（2）结合步法练习：在原地做上肢徒手模仿动作的基础上，结合步法练习

（3）台上练习：台上单个动作练习,规定一人发球,一人练习攻球,打一球后再重新发球  
 （4）一推一攻练习:可先在中线范围一 推一攻 ，要求先轻打,以提高命中率和体会攻球动作结构，然后用中等力量快打

（5）定点与不定点练习：两人一组，一人练推挡，一人练正手攻,先练攻斜线，再练攻直线;先练定点小范围左右走动中攻,再练定点1/2台、2/3台范围内左右走动中攻:先练不定点1/2台范围内左右走动中攻,再练2/3台范围内左右走动中攻

易犯错误及纠正方法：

1. 击球时吊胞或夹臂，手与前臂不能保持一条直线：击球时手腕自然放松呈平直状态。
2. 击球时翘腕：注意握拍方法和手指用力情况，明确击球时球拍星半模状，以多做徒手动作并加以控制来改正。
3. 击球时上臂和肘关节拾得过高：首先纠正引拍动作，使手臂放松时肘关节自然下垂，再迎击来球。
4. 击球点不准：加强步法移动，要求击球到位。
5. 击球时，手臂星直线挥动撞击球，击出球没有弧线：体会击球过程中手臂制造弧线的动作。
6. 击球后球拍立即停止不前：休会击球后的随势挥拍动作。
7. 拍面角度过于前倾或击球时间过晚：纠正击球部位，调整拍面角度及用力方向，击球上升期或上升前期。
8. 拍面角度过于后仰，击球部位在中下部：纠正击球部位，调整拍面角度及用力方向。

如何在实战中运用：平时多练习，纠正动作，让身体形成肌肉记忆。