

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 桌球 來源 民生報 日期 780105 版面 二版

現代桌球
技術講座

丁毅

步法 靈活就位有助擊球

●步法是桌球擊球環節中的一個重要組成部分，如果桌球選手具有良好的步法，能夠經常保持合適的擊球位置，就會使擊球的速度、力量或旋轉得到充分的發揮，從而有利於提高擊球的技术質量。對於步法的要求基本有兩條：一是反應判斷要快；二是腳步移動要靈活。

桌球的站位，一般的要求是兩腳並立，比肩稍寬，兩膝微屈，稍內扣，腳跟略提起以前腳掌著地，使

身體重心略靠前，這樣的站位既能使兩腳具有較好的彈性，又能保持身體重心的穩定，有利於加快速度。

步法的區分大致有單步、跨步、交叉步等。單步，一般在來球離身不遠的小範圍內運用，在移動中重心轉換比較平穩，是快攻、弧圈及削球等打法常用的步法之一。

單步移動比較簡單，以一隻腳為軸，另一隻腳向前、後、左、右不同方向移動。

跨步，是一隻腳向前、後或左、右的不同方向跨出一大步，而另一隻腳也迅速地滑動半步跟過去，然後揮臂擊球。近台快攻常用這種步法對付離台稍遠的來球，削球也會用它來對付對方的攻擊。

交叉步，是桌球主要步法，它先以靠近來球方向的腳作為支撐腳，使遠離來球的腳迅速向前、後或左、右不同的方向跨出一大步，而原作力支持的腳跟著前腳的移動方向再進一步，然後揮臂擊球。

交叉步移動幅度比前二者移動幅度大，它主要是用來對付離開身體比較遠的來球，快攻或弧圈打法在側身進攻後補右角空檔或在走動中拉削球時，常會運用這種步法。

另外，削球打法在作左、右移動時，運用交叉步較少，但在作前、後移動時，運用交叉步來接短球或削突擊球較多。(七)

