

桌球反手推擋技巧課程

一、反手推擋的定義

反手推擋是指用桌球拍的反手面，對來球進行控制，將球回擊到對方場地。這項技術通常用於應對對方的短球或高球，幫助你保持穩定的防守狀態。

二、反手推擋的基本姿勢

1. 站位：
 - 雙腳打開，與肩同寬，稍微彎曲膝蓋，保持靈活。
 - 重心要放在腳尖，準備隨時移動。
 - 用非持拍手自然放在身體旁邊，保持平衡。
2. 握拍：
 - 反手握拍時，將桌球拍的握把輕輕握住，指尖和大拇指形成“V”字型。
 - 握拍時不要太緊，應保持一定的靈活性。
3. 拍面角度：
 - 反手推擋時，拍面稍微向上，與桌面保持約 45 度角。
 - 拍面不應該完全垂直於來球，而是稍微傾斜，這樣能更好地控制球的旋轉。

三、反手推擋的動作步驟

1. 準備動作：
 - 站位穩定後，眼睛鎖定對方的來球，提前判斷球的方向、速度和旋轉。
 - 在來球到達之前，輕微調整腳步位置，使自己站位更接近來球。
2. 擊球動作：
 - 當來球接近時，用反手側身向後擺拍，保持拍面稍微向上。
 - 用手臂的力量輕輕推擋球，不要過度用力。推擋時應該是平穩的動作，而非急促的擊球。
 - 腳步要協調，通過輕微的腳步移動來幫助推擋的穩定性。
3. 擊球後的跟進：
 - 推擋後，迅速回到準備姿勢，保持隨時準備迎接下一個來球。
 - 觀察對方的反應，準備進行下一次的反擊。

四、反手推擋的要點

1. 控制：

- 重點在於控制來球的速度和方向，不一定要強力擊球，而是要穩定地把球送回對方。
- 2. **拍面角度：**
 - 注意拍面與桌面的角度，太大或太小都會影響回球的效果。保持大約 45 度的角度最為理想。
- 3. **靈活的腳步：**
 - 反手推擋不僅僅是手臂的動作，腳步的協調性非常重要，保持良好的移動能幫助你更準確地擊球。
- 4. **保持專注：**
 - 在推擋過程中，保持對球的專注，盡量減少不必要的動作，讓擊球更加簡潔有力。

五、練習方法

1. **單人牆壁練習：**
 - 找一面牆，站在牆前面，模擬反手推擋的動作，對著牆壁擊球。這樣可以幫助你練習動作的流暢性和穩定性。
2. **與夥伴對練：**
 - 與同學進行反手推擋的對練，注意兩個要點：
 - 互相發送短球或高球，專注於反手推擋的準確性。
 - 在練習時可以慢速進行，專心練習動作細節。
3. **加強腳步移動：**
 - 練習時，嘗試不僅僅在固定位置推擋球，也要模擬實際比賽中可能的腳步移動，保持靈活性。

六、常見錯誤及改進方法

1. **錯誤：擊球太過用力，失去控制。**
 - 改進：練習時保持輕鬆的推擋動作，不要強迫擊球，注重控制而非速度。
2. **錯誤：拍面角度不正確，導致回球失誤。**
 - 改進：保持拍面與桌面約 45 度角，注意擊球的準確性。
3. **錯誤：站位不穩定，影響擊球效果。**
 - 改進：練習穩定的站位，保持重心平衡，並適當移動腳步。