

## 2019 年初級乒乓球教練訓練班 入班技術測試內容及要求

技術測試內容：

第一部份：個人技術

### 1. 控球能力

#### A. 一分二十秒正手對攻 接 反手位一推一攻球

五球機會，計算連續擊球累積板數；

由陪考員用正手攻控球，考生在正手對攻 30 球後緊接反手位一推一攻球，要求連續擊球累積板數達 85 球或以上，得分計算如下：

球數	65 - 69 球	70 - 74 球	75 - 79 球	80 - 84 球	85 - 86 球
分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

球數	87 - 88 球	89 - 90 球	91 - 92 球	93 - 94 球	95 球或以上
分數	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分

#### B. 搓中不定點拉球或攻球 (側身位及正手位)

20 球一組，由陪考員在反手位搓控球；

對搓中考生須在反手位及正手位交叉位置回擊球，回球落點必須有斜線及直線球，命中率達 70%或以上 (即 14 球)，得分計算如下：

球數	10 球	11 球	12 球	13 球	14 球
分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

球數	15 球	16 球	17 球	18 球	19 球或以上
分數	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分

由陪考員發球，並會在 1-2 板內將球搓控至左右半檯；考生在採用側身拉球或攻球時，必須在對搓中 2 板內起板 (包括接發球)。

備註：測試中若是陪考員失誤可補球；及 若接發球連失 2 球作失 1 球處理。

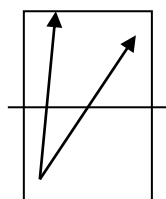
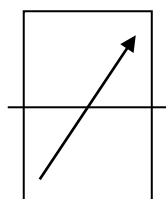
## 2. 第二部份：【派多球技術】

- 派發平球
- 派發下旋球
- 派發混合旋轉球

要求：一分三十秒計時連續派 16 球為一組  
的混合旋轉球，順次先派 4 球長短  
左右下旋球

2	4
1	3

再順次派 12 球為一組的快球 (6 球反手位，加 6 球一左一右)



陪考者要求：

下旋球 ----- 要求：

- 正手位短檯(1) 正手搓球/擺短球、
- 正手位長檯(2) 攻/拉下旋球
- 再 反手位短檯(3) 反手搓球/擺短球、
- 反手位長檯(4) 側身攻/拉下旋球

接 快球 ----- 要求：

先在側身位一推一攻 3 次，再轉左推右攻 3 次

**入班技術測試達標要求：(評分為 1 至 10 分，5 分為合格分。)**

在個人技術中，共有 6 個評核內容：

1. 控球能力 (a.推攻) 及 控球能力 (b.搓攻) \*參照有關球數及分數\*
2. a.推攻質量 及 b.搓攻質量
3. 動作規範(正手)      4. 動作規範(反手)      5. 步法移動      6. 整體協調性

註：在第 1 及 2 項中，a 及 b 須達到 5 分以上，方為合格。

在派多球技術中，共有 5 個評核內容：

1. 節奏
2. 弧線
3. 落點
4. 混合旋轉球
5. 穩定性

**\*\*\*\*\*必須符合以下三項要求，方為合格\*\*\*\*\***

- I. 在個人技術的第 1 至 6 項中，必須最少有 4 項達到 5 分或以上，方為合格。
- II. 在派多球技術的 5 個項目中，必須最少有 2 項達到 5 分或以上，方為合格。
- III. 在個人技術和派多球技術的 11 個項目中，必須最少有 6 項達到 5 分或以上，方為合格。