

HEADQUARTERS
59-63A, WANCHAI ROAD
MEZZ. FLOOR, HONG KONG

總部
香港灣仔道59-63A閣樓

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5077

FAX NO. 傳真
(852) 2575 5406

WEBSITE 網址
www.hkta.org.hk



香港乒乓總會有限公司
Hong Kong Table Tennis Association Ltd.

Affiliated to International Table Tennis Federation,
Asian Table Tennis Union,
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

OFFICE
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE
1 STADIUM PATH, SO KON PO
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真
(852) 2838 9233

E-MAIL 電子郵箱
hkta@netvigator.com

2018/19 青苗乒乓球培訓計劃

(削球學員技術測試)

逕啟者：

為提升青苗球員的基礎訓練水平，每位學員在第一、二階段訓練都會進行技術測試，以檢討其訓練進度。以下是技術測試內容與要求，請各位參閱：

A 組評核內容與指標				
測試項目	內容與要求	各階段要求		備註
		一	二	
三點搓球	在左中右三個落點將球搓向對方左邊及右邊，每邊 10 次，共 60 球	14 組	16 組	多球
定點削球	用正手及反手削球，回球落點為對方靠端線外，斜直線各一下為一組，正反手各 10 組	12 組	14 組	
手步法	A 接正手短球，反手削接正手削 B 接反手短球，正手削接反手削 AB 各 10 組	12 組	14 組	
接發球	正反手交替接送側上下旋，來球至對方反手位置，共 20 球	12 球	14 球	
單球拉攻	球員於側身位站好，一拉一攻，兩個動作為一組，共 10 組	7 組	8 組	派下旋球，球員側身拉起由教練回球，再攻球。
發球測試	共測 20 球，要求斜/直線交替發球於指定範圍內，計算命中率	14 球	15 球	要有旋轉質量

此致

2018/19 青苗 A 組削球球員及家長

香港乒乓總會 謹啟

2018 年 12 月 31 日

HEADQUARTERS
59-63A, WANCHAI ROAD
MEZZ. FLOOR, HONG KONG

總部
香港灣仔道59-63A閣樓

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5077

FAX NO. 傳真
(852) 2575 5406

WEBSITE 網址
www.hkta.org.hk



香港乒乓總會有限公司
Hong Kong Table Tennis Association Ltd.

Affiliated to International Table Tennis Federation,
Asian Table Tennis Union,
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

OFFICE
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE
1 STADIUM PATH, SO KON PO
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真
(852) 2838 9233

E-MAIL 電子郵箱
hkta@netvigator.com

2018/19 青苗乒乓球培訓計劃

(削球學員技術測試)

逕啟者：

為提升青苗球員的基礎訓練水平，每位學員在第一、二階段訓練都會進行技術測試，以檢討其訓練進度。以下是技術測試內容與要求，請各位參閱：

B 組評核內容與指標				
測試項目	內容與要求 (多球測試)	各階段要求		備注
		一	二	
搓短插長	搓不定點下旋來球至對方近網位，再用正手或反手加轉搓至對方近端線位，共 20 組	14 組	16 組	反手長膠者，插長動作不限，但要求過網弧線合理。
削弧圈球	正手或反手連續削來自左中右三路落點的強烈上旋球至對方反手位，共 30 球	18 球	22 球	
手步法	兩長兩短八字走位，以搓及削回球。搓球可以不轉，削球加轉。4 球一組，共 20 組	12 組	15 組	短球為下旋球 長球為上旋球
削中反攻	正手搓短球接反手削，側身反衝接正手撲殺。4 球一組，共 15 組	11 組	13 組	短球為下旋球 其他全是上旋球
接發球	以搓、削、擋、攻、撥等等動作回球至指定落點，具體要求與白金章要求相同	12 球	14 球	
發球測試	共測 20 球，要求斜/直線交替發球於指定範圍內，計算命中率	14 球	15 球	要有旋轉質量

此致

2018/19 青苗 B 組削球學員及家長

香港乒乓總會 謹啟

2018 年 12 月 31 日