

شکل ۵-۱۷

تمرین شماره ۱۸

نام تمرین: بک هند دو نقطه

طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - ضربه ی بک هند به

منطقه ی ۱ می زند.

۲) بازیکن ب - با بک هند روی همان

مسیر برگشت می دهد.

۳) بازیکن الف - بک هند در منطقه ی ۲

می زند.

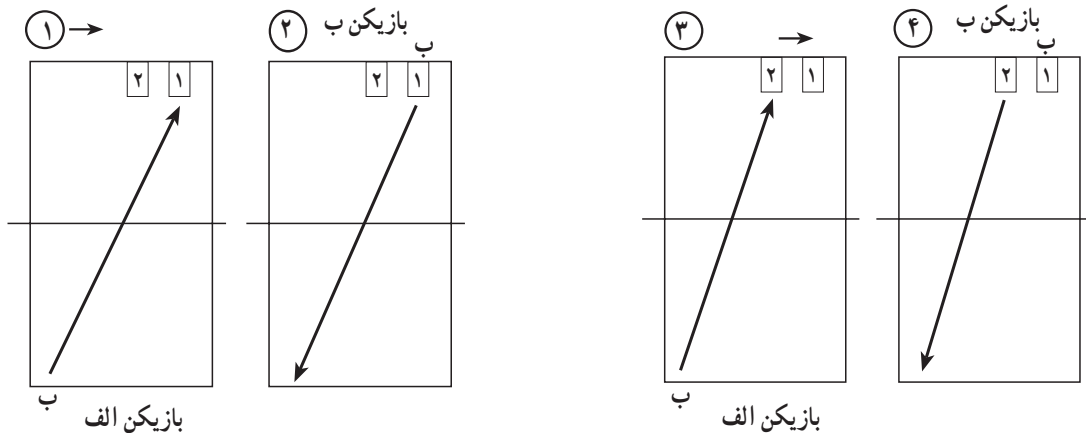
۴) بازیکن ب - ضمن حرکت پا، با بک هند

روی همان مسیر برگشت می دهد. شکل

(۵-۱۸)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی بک هند، تقویت نقطه ی فرود

و حرکت پا



شکل ۵-۱۸

تمرین شماره ۱۹

نام تمرین: بک هند سه نقطه

طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - بک هند در منطقه ی ۱

می زند.

۲) بازیکن ب - با بک هند روی همان مسیر

برگشت می دهد.

۳) بازیکن الف - بک هند در منطقه ی ۲

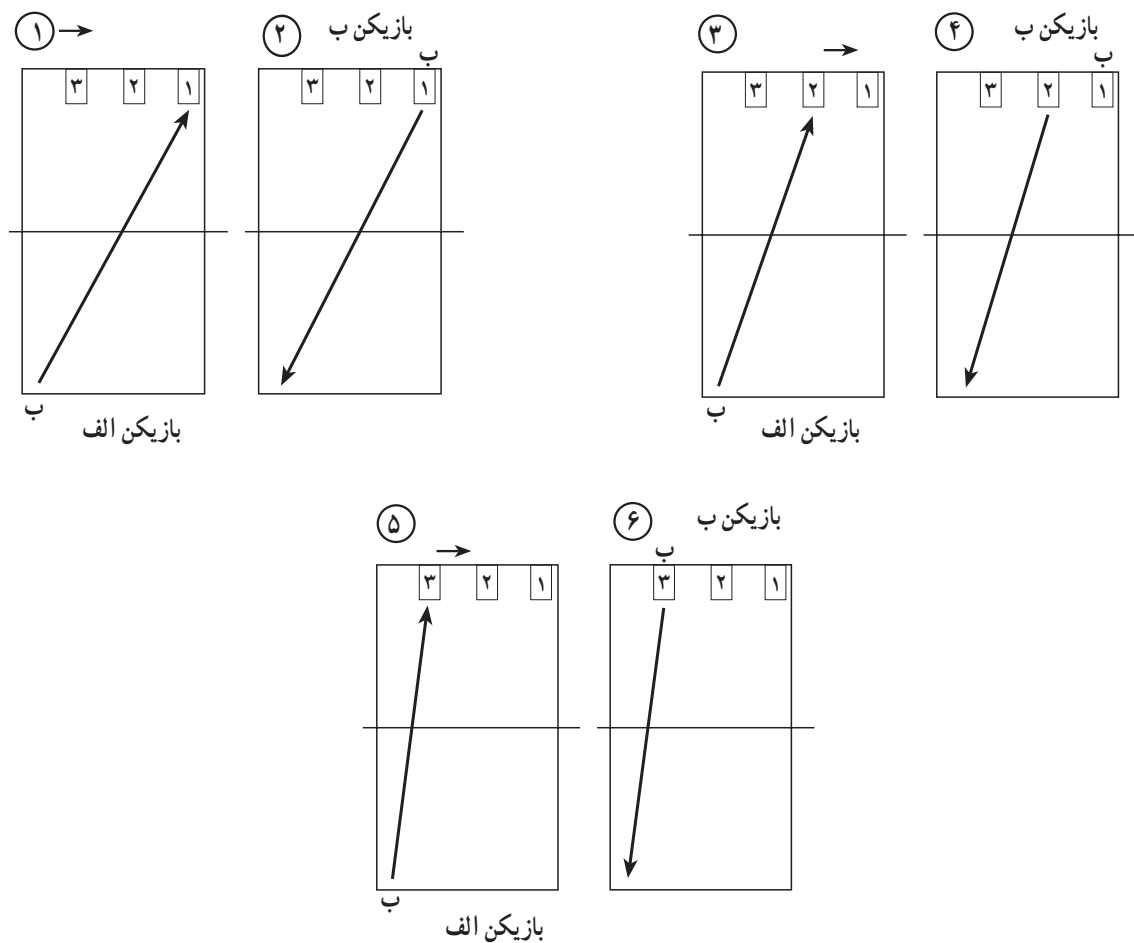
می زند.

۴) بازیکن ب - ضمن حرکت پا مجدداً

روی همان مسیر برگشت می دهد.

توضیح: ضربه‌ی بعد توسط بازیکن الف مجدداً به منطقه‌ی ۱ زده می‌شود و تمرین تکرار می‌شود.
هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی بک‌هند و تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا

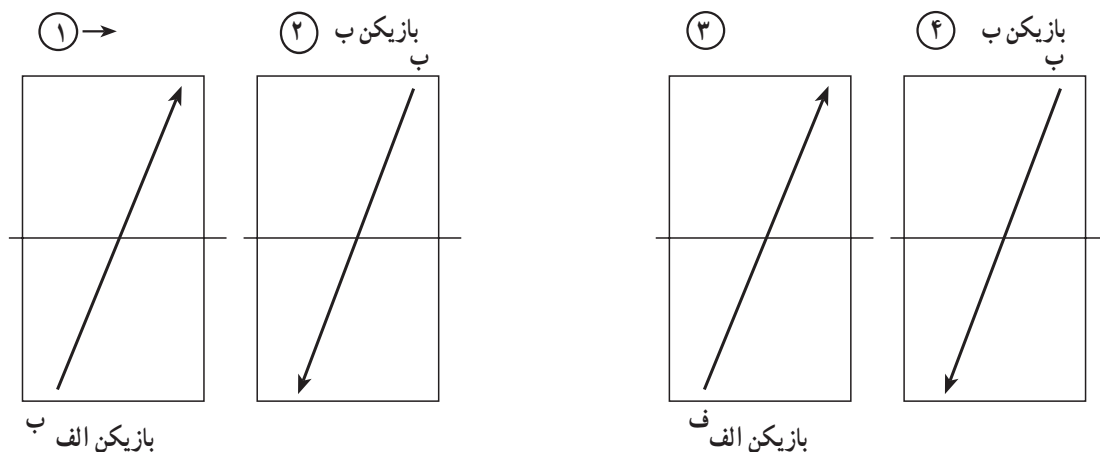
⑤ بازیکن الف - بک‌هند در منطقه‌ی ۳ می‌زند.
⑥ بازیکن ب - ضمن حرکت پا بازهم روی همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۱۹)



شکل ۵-۱۹

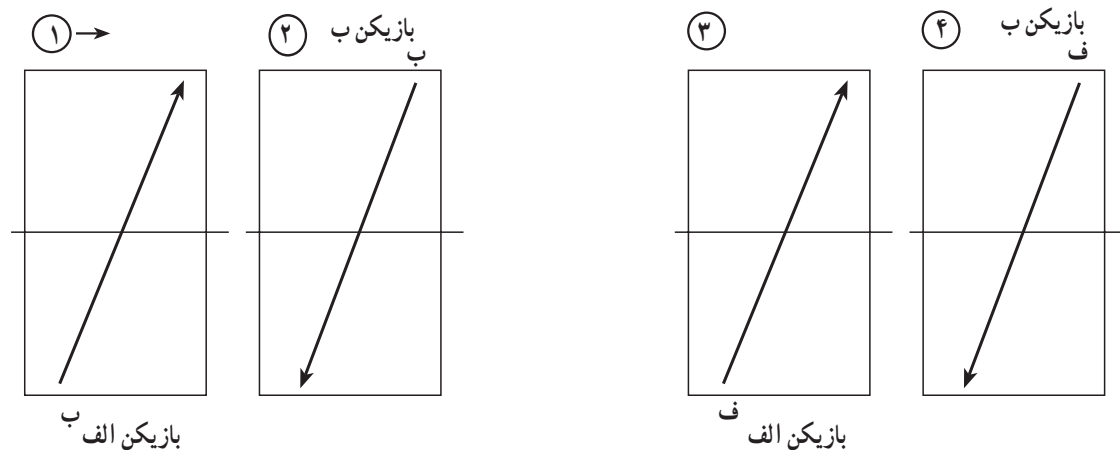
③ بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و حرکت پا، با فورهند ضربه‌ی کنترلی می‌زند.
④ بازیکن ب - مجدداً ضربه‌ی بک‌هند در قطر میز می‌زند. شکل (۵-۲۰)
هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و حرکت پا

تمرین شماره‌ی ۲۰
نام تمرین: یک بک‌هند یک فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند، حریف فقط بک‌هند
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند کنترلی در قطر میز می‌زند.
② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.



شکل ۲۰-۵

تمرین شماره ۲۱
نام تمرین: هر دو نفر یک بک دهند، یک فورهند از ناحیه ی
بک دهند
طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - ضربه ی بک دهند کنترلی
در قطر میز می زند.
۲) بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.



شکل ۲۱-۵

تمرین شماره ۲۲
نام تمرین: یک فورهند موازی، یک فورهند ضربدری،
حریف بک دهند موازی، فورهند ضربدری
طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - ضربه ی فورهند کنترلی
موازی می زند.
۲) بازیکن ب - ضربه ی بک دهند موازی
می زند.
۳) بازیکن الف - فورهند کنترلی در قطر

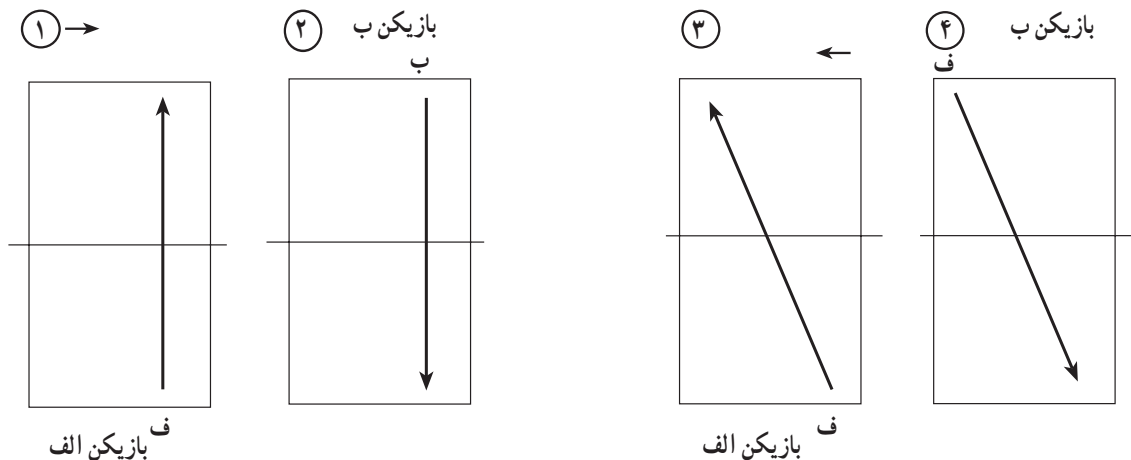
تمرین شماره ۲۲
نام تمرین: یک فورهند موازی، یک فورهند ضربدری،
حریف بک دهند موازی، فورهند ضربدری
طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - ضربه ی فورهند کنترلی

میز می زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت پا، فورهند

قطر میز می زند. شکل (۵-۲۲)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و حرکت پا



شکل ۵-۲۲

تمرین شماره ۲۳

نام تمرین: یک بک هند ضربدری، یک بک هند موازی،

حریف بک هند ضربدر، فورهند موازی

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند در قطر

میز می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می دهد.

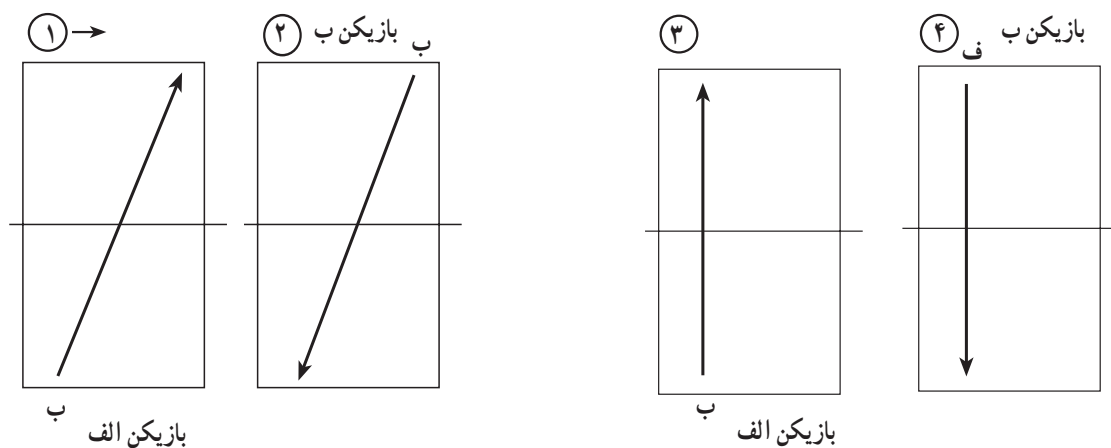
③ بازیکن الف - ضربه ی بک هند موازی

به فورهند حریف می زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت پا ضربه ی

فورهند موازی می زند. شکل (۵-۲۳)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و حرکت پا



شکل ۵-۲۳

تمرین شماره‌ی ۲۴

نام تمرین: بک‌هند موازی، فورهند ضربدر، حریف

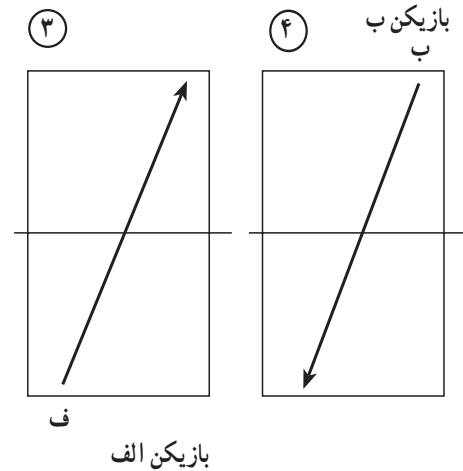
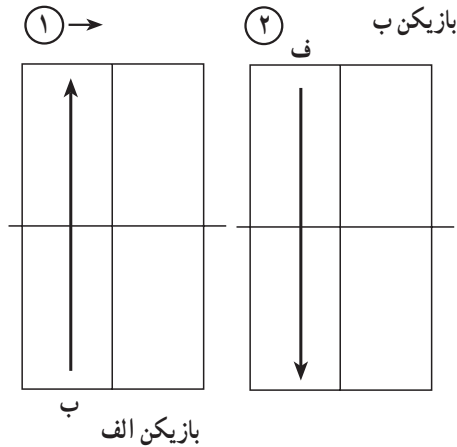
برعکس

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند موازی

می‌زند.

② بازیکن ب - فورهند موازی جواب

می‌دهد.



شکل ۵-۲۴

تمرین شماره‌ی ۲۵

نام تمرین: بک‌هند از وسط میز به فورهند و بک‌هند

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند از وسط

میز به فورهند حریف می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند به وسط

میز حریف برگشت می‌دهد.

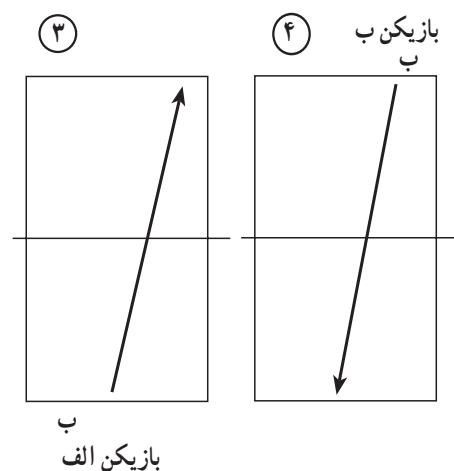
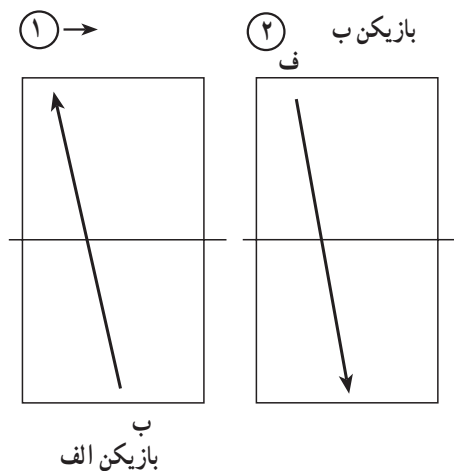
③ بازیکن الف - با بک‌هند این بار به بک‌هند

حریف می‌زند.

④ بازیکن ب - ضربه‌ی بک‌هند به وسط

میز حریف می‌زند. شکل (۵-۲۵)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و حرکت پا



شکل ۵-۲۵



تمرین شماره‌ی ۲۶

نام تمرین: فورهند از وسط میز به فورهند و بک هند
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند در قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند به وسط میز حریف می‌زند.

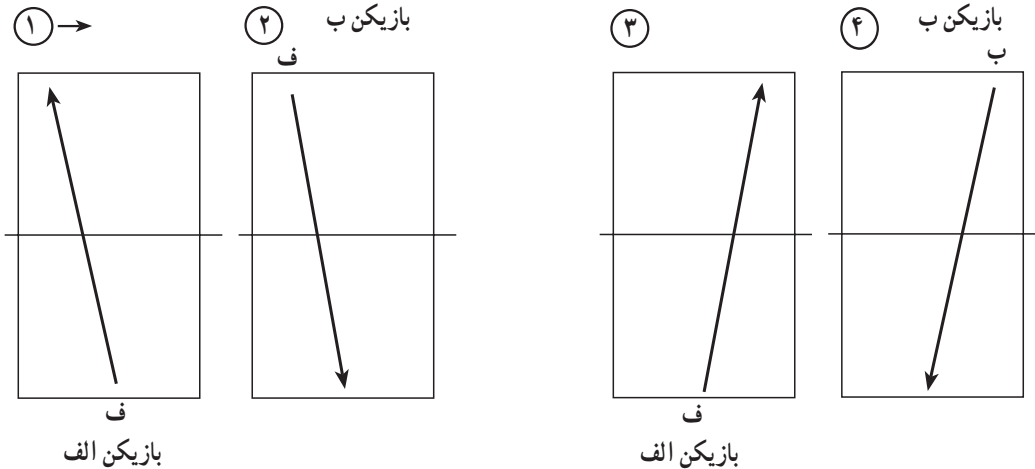
③ بازیکن الف - با فورهند این بار به

بک هند حریف ضربه می‌زند.

④ بازیکن ب - ضربه‌ی بک هند به وسط

میز حریف می‌زند. شکل (۵-۲۶)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و حرکت پا



شکل ۵-۲۶

تمرین شماره‌ی ۲۷

نام تمرین: فورهند و بک هند از وسط به فورهند و بک هند حریف

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از وسط با فورهند به بک هند حریف ضربه می‌زند.

② بازیکن ب - با بک هند به وسط میز حریف ضربه می‌زند.

③ بازیکن الف - این بار با بک هند از وسط

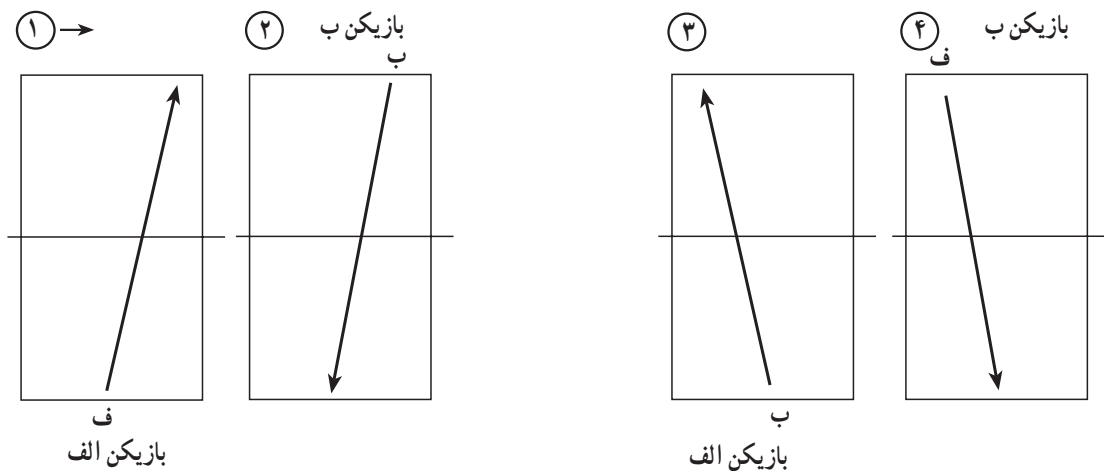
میز به فورهند حریف ضربه می‌زند.

④ بازیکن ب - با فورهند مجدداً به وسط

میز حریف توپ را برگشت می‌دهد.

شکل (۵-۲۷)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و حرکت پا



شکل ۵-۲۷

تمرین شماره‌ی ۲۸

نام تمرین: بک‌هند، فورهند، حرکت، فورهند

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک‌هند در قطر

میز به بک‌هند حریف می‌زند.

② بازیکن ب - ضربه‌ی بک‌هند در قطر

میز جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و

حرکت پا با فورهند مجدداً به بک‌هند

حریف ضربه می‌زند.

④ بازیکن ب - این بار با بک‌هند به‌طور

موازی به ناحیه‌ی فورهند حریف ضربه

می‌زند.

⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت عرضی

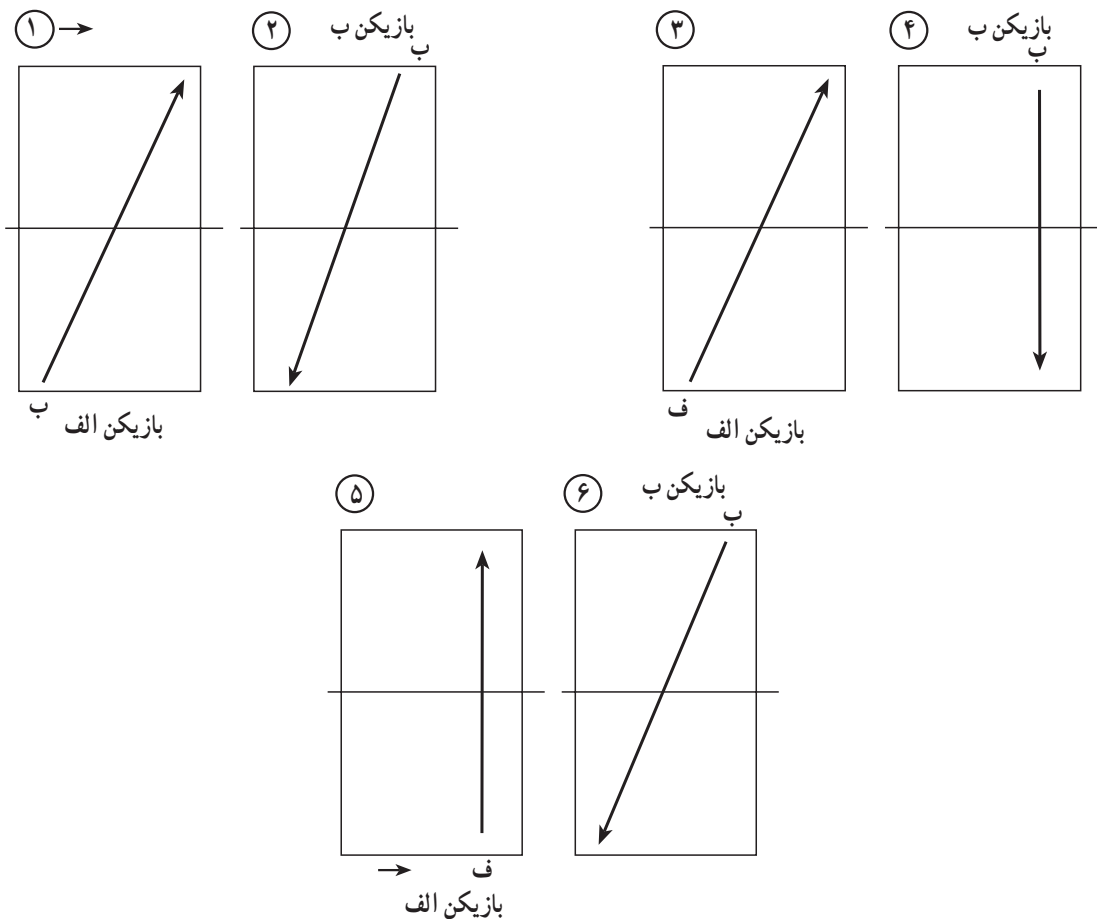
سمت راست، با فورهند، مجدداً به

ناحیه‌ی بک‌هند حریف ضربه می‌زند.

⑥ بازیکن ب - مجدداً به ناحیه‌ی بک‌هند

حریف ضربه می‌زند و پس از آن تمرین

تکرار می‌شود. شکل (۵-۲۸)



شکل ۵-۲۸

تمرین شماره‌ی ۲۹

نام تمرین: ضربه‌ی تو میز بک‌هند کنترلی، در قطر میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تومیزی بک‌هند

با کمی پیچ زیری به‌صورت کنترلی در

قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۲۹)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تومیزی بک‌هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست

(به‌طرف جلو و پایین)



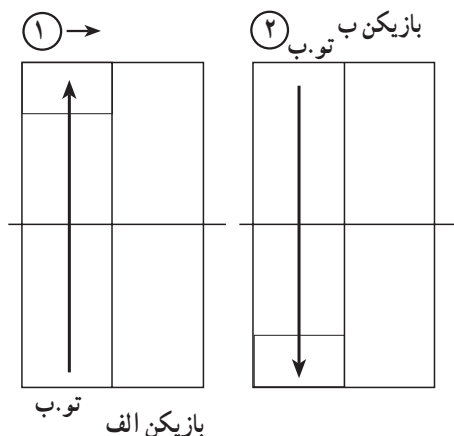
② بازیکن ب - با حرکت به سمت راست، با

ضربه‌ی تو میز را روی

همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۳۱)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میز را روی بک هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۱

تمرین شماره‌ی ۳۲

نام تمرین: ضربه‌ی تو میز را روی بک هند در سمت راست میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - با حرکت به سمت راست،

ضربه‌ی تو میز را روی بک هند به‌طور موازی

در سمت راست میز می‌زند.

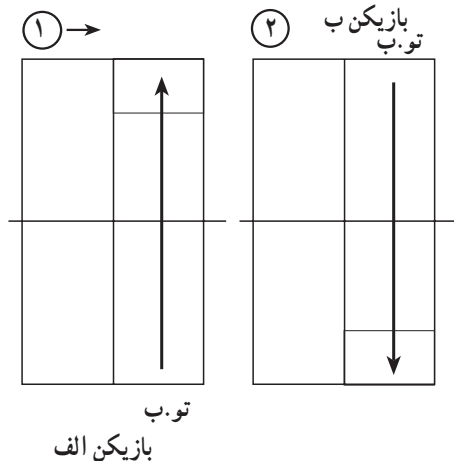
② بازیکن ب - با ضربه‌ی تو میز را روی بک هند،

توپ را روی همان مسیر برگشت

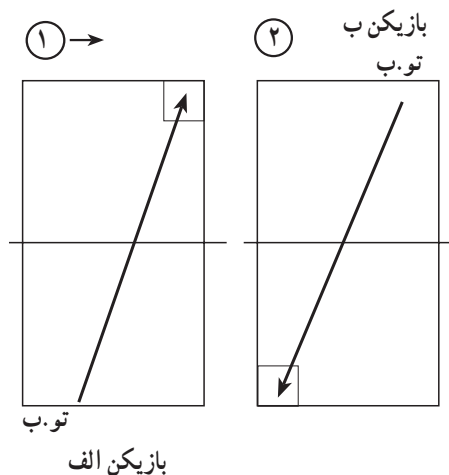
می‌دهد. شکل (۵-۳۲)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میز را روی بک هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۲



شکل ۵-۲۹

تمرین شماره‌ی ۳۰

نام تمرین: تو میز را روی بک هند، در وسط میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تو میز را روی بک هند

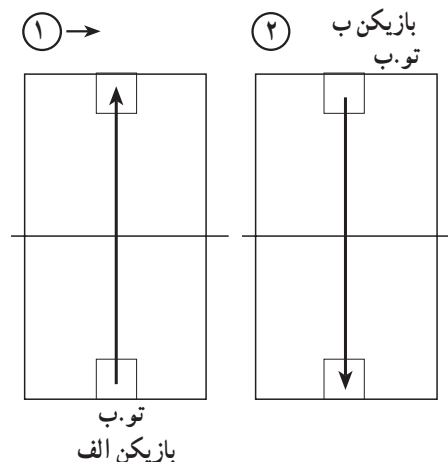
در وسط میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۳۰)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میز را روی بک هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۰

تمرین شماره‌ی ۳۱

نام تمرین: ضربه‌ی تو میز را روی بک هند در سمت چپ میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تو میز را روی بک هند

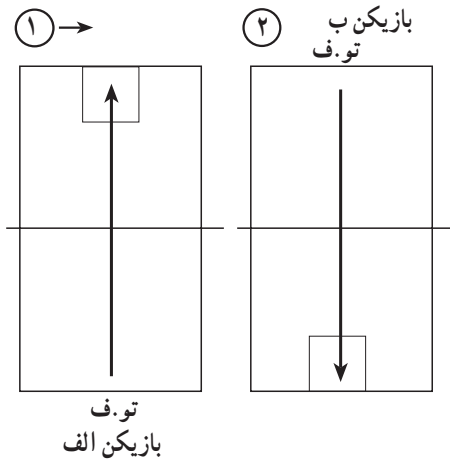
به‌طور موازی در سمت چپ میز می‌زند.

تمرین شماره‌ی ۳۳

نام تمرین: ضربه‌ی تومیزی فورهند در قطر میز
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تومیزی فورهند با کمی پیچ زیری به صورت کنترلی در قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن الف انجام می‌دهد. (شکل ۵-۳۳)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تومیزی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست (به طرف پایین و جلو)



شکل ۵-۳۴

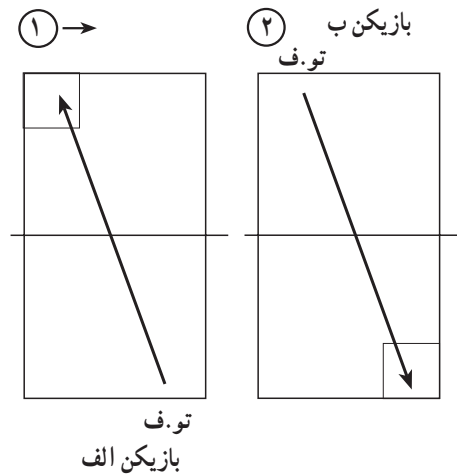
تمرین شماره‌ی ۳۵

نام تمرین: ضربه‌ی تومیزی فورهند در سمت راست میز
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تومیزی فورهند را به طور موازی در سمت راست میز می‌زند.

② بازیکن ب - با حرکت به سمت چپ میز خود، با ضربه‌ی تومیزی فورهند توپ را روی همان مسیر برگشت می‌دهد.

شکل (۵-۳۵)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تومیزی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



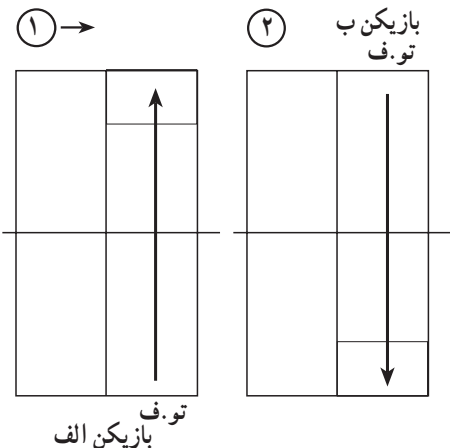
شکل ۵-۳۳

تمرین شماره‌ی ۳۴

نام تمرین: ضربه‌ی تومیزی فورهند، در وسط میز
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تومیزی فورهند در وسط میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن الف انجام می‌دهد. (شکل ۵-۳۴)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تومیزی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۵

تمرین شماره‌ی ۳۶

نام تمرین: ضربه‌ی تومیزی فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - از گوشه‌ی بک‌هند میز با فورهند ضربه‌ی تومیزی به ناحیه‌ی

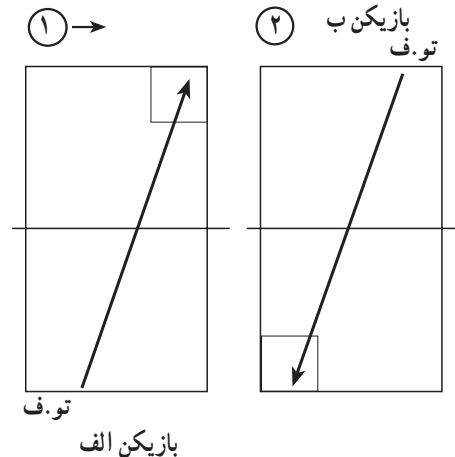
بک‌هند حریف به‌طور قطری می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۳۶)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزی فورهند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۶

تمرین شماره‌ی ۳۷

نام تمرین: ضربه‌ی تو میزی فورهند در سمت چپ میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - با حرکت به سمت چپ،

ضربه‌ی تو میزی فورهند به‌طور موازی

در سمت چپ میز می‌زند.

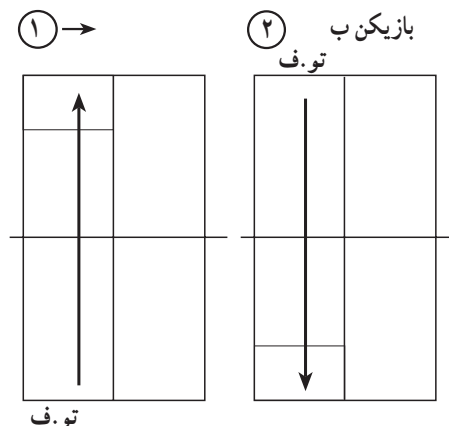
② بازیکن ب - با ضربه‌ی تو میزی فورهند

توپ را روی همان مسیر برگشت

می‌دهد. شکل (۵-۳۷)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزی فورهند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۷

پس از انجام این تمرینات پیشنهاد می‌شود به منظور

هماهنگی بین ضربه‌ی تو میزی بک‌هند و تو میزی فورهند و همچنین

تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا تمرینات شماره‌ی ده تا بیست و هشت

را با ضربه‌ی تو میزی فورهند و بک‌هند انجام دهید. ضمناً به‌منظور

کوتاه نگه‌داشتن ضربه‌های برگشتی، تا حد امکان سعی کنید به‌توپ

قبل از اوج ضربه بزنید (مثلاً وقتی حتی توپ حدود ۵ سانتی‌متر

جوش کرد با ضربه‌ی تو میزی آن را برگشت دهید).

تمرین شماره‌ی ۳۸

نام تمرین: سرویس، دریافت

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه‌ی بک‌هند، با

فورهند سرویس ساده‌ی بلند

به قسمت‌های مختلف میز حریف می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند و بک‌هند و

ضربه‌ی ساده پاسخ دلخواه

می‌دهد. شکل (۵-۳۸)

هدف تمرین: تقویت سرویس و دریافت

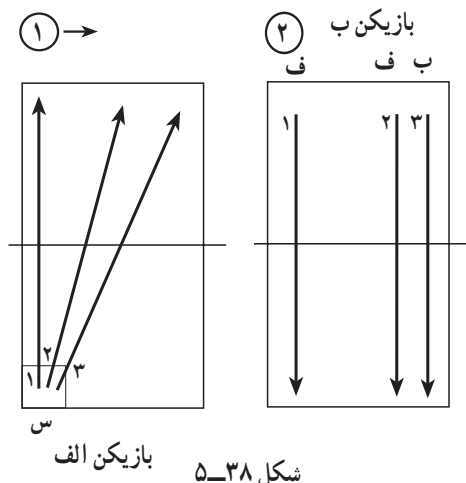
پس از این که در ضربه‌های ساده‌ی فورهند و بک‌هند

مهارت کافی بدست آوردید می‌توانید همین تمرینات (تمرین‌های

شماره‌ی ۱ تا ۲۹) را به صورت کات توی میز انجام دهید. به‌طور

مثال تمرین شماره‌ی ۱۵ که ضربه‌ی ساده بوده در زیر به صورت

کات توی میز توضیح داده شده است.



شکل ۵-۳۸

تمرین شماره‌ی ۳۹

نام تمرین: کات ضربدر موازی

طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات فورهند توی میز در

④ بازیکن ب - کات بک هند به طور موازی به

ناحیه ی فورهند حریف می زند. شکل (۵-۳۹)

هدف تمرین: هماهنگی کات فورهند و بک هند و تقویت

نقطه ی فرود.

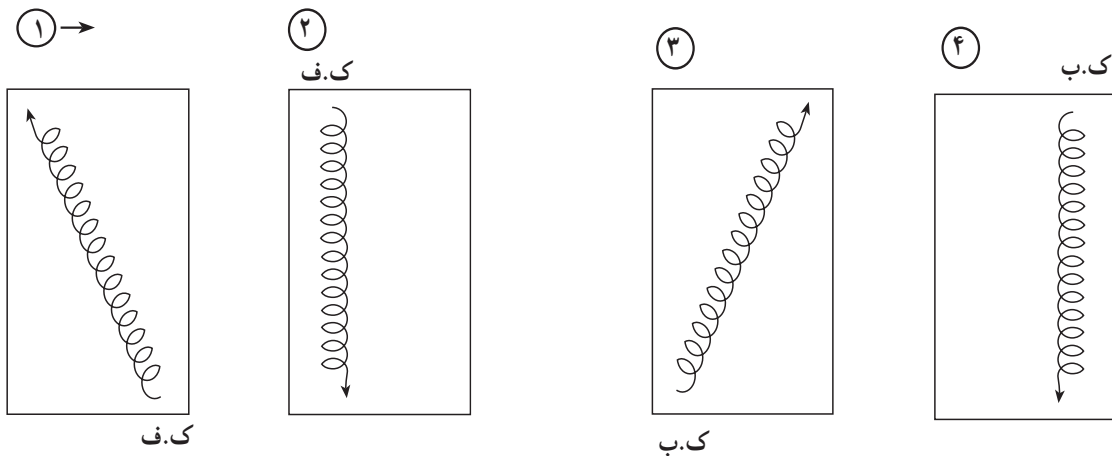
قطر میز می زند.

② بازیکن ب - کات فورهند موازی

برگشت می دهد.

③ بازیکن الف - کات بک هند در قطر میز

به ناحیه ی بک هند حریف می زند.



شکل ۵-۳۹

طرز تمرین: ① مربی با توپ زیاد مرتب با فورهند یا

بک هند به نقاط چپ و وسط میز بازیکن

توپ می فرستد.

② بازیکن در حرکت، تمرین ضربه ی

فورهند می کند. شکل (۵-۴۰)

هدف تمرین: تقویت ضربه ی فورهند و حرکت پا

همانگونه که قبلاً گفته شد روش های تمرینی به شیوه های

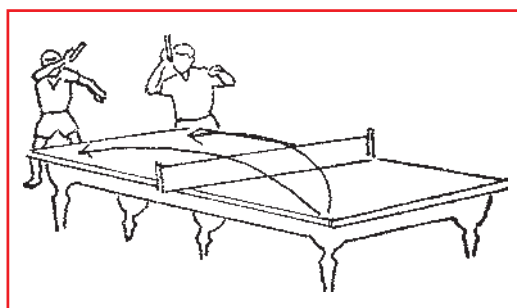
مختلف می تواند به اجرا درآید. حال به نمونه هایی از تمرینات

یک بازیکن و یک مربی می پردازیم.

تمرینات یک بازیکن، یک مربی

تمرین شماره ی ۴۰

نام تمرین: فورهند از دو نقطه



شکل ۵-۴۰

تمرین شماره‌ی ۴۱

نام تمرین: فورهند - بک‌هند در حرکت

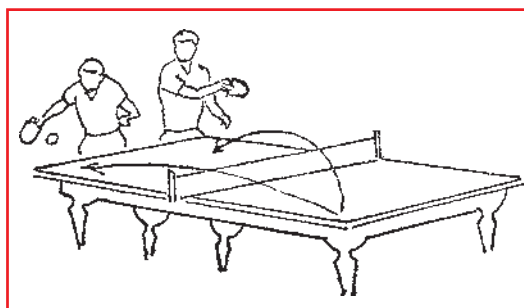
طرز تمرین: ① مربی با توپ زیاد مرتب با فورهند یا بک‌هند به نقاط فورهند و بک‌هند بازیکن توپ می‌فرستد.

② بازیکن در حرکت با ضربه‌های فورهند

و بک‌هند توپ را برگشت می‌دهد.

شکل (۵-۴۱)

هدف تمرین: سرعت حرکت در دست و پای بازیکن.



شکل ۵-۴۱

تمرین شماره‌ی ۴۲

نام تمرین: بک‌هند - فورهند و حرکت، فورهند

طرز تمرین: ① مربی با فورهند و بک‌هند دو توپ به بک‌هند و یک توپ به فورهند می‌زند.

② بازیکن اولین ضربه را بک‌هند، دومین

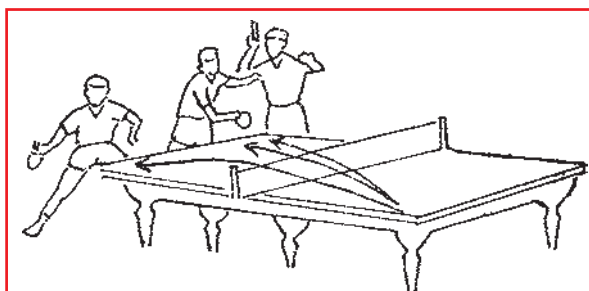
ضربه را فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند و

سومین ضربه را با حرکت به طرف توپ

فورهند می‌زند. شکل (۵-۴۲)

هدف تمرین: هماهنگی فورهند و بک‌هند تقویت حرکت

پا



شکل ۵-۴۲

تمرین شماره‌ی ۴۳

نام تمرین: کات فورهند و بک‌هند دور از میز

طرز تمرین: ① مربی مرتب به نقاط چپ و راست میز با زاویه‌ی تقریباً زیاد توپ سریع می‌زند.

② بازیکن در حرکت با کات فورهند و

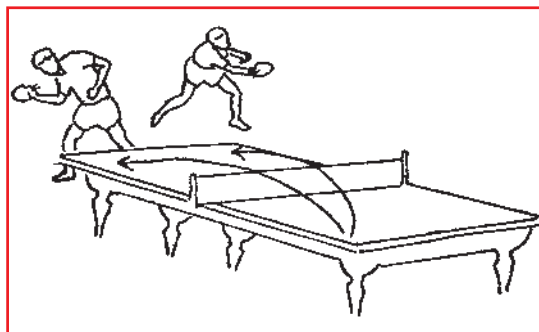
بک‌هند جواب می‌دهد.

③ مربی باید به تدریج سرعت توپ زدن را

افزایش دهد تا بازیکن بتواند با حرکات

منظم درست کار کند. شکل (۵-۴۳)

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات فورهند و بک‌هند



شکل ۴۳-۵

تمرین شماره ۴۴

نام تمرین: کات دور و نزدیک

طرز تمرین: ① مربی ابتدا با سرعت زیاد ضربه‌ی

فورهند به انتهای میز می‌زند تا

بازیکن مجبور شود به عقب برود و

کات دور از میز بزند و سپس مربی

کات توی میز می‌زند تا بازیکن به

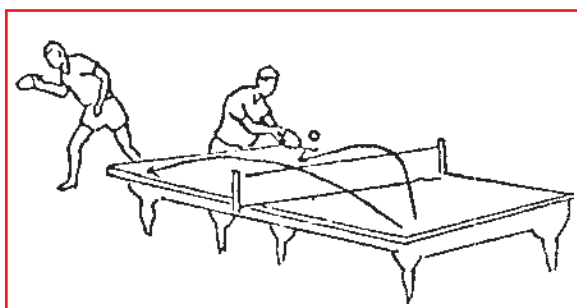
جلو بیاید و کات بزند.

② بازیکن پس از زدن کات دور از میز

باید فوراً با یک جهش برای زدن

کات به طرف میز بیاید. شکل (۴۴-۵)

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات



شکل ۴۴-۵

تمرین شماره ۴۵

نام تمرین: فورهند به نقطه‌ی مشخص

طرز تمرین: ① چند شیء روی میز طرف مربی گذاشته

می‌شود و بازیکن باید توپ را به آن

اشیا بزند.

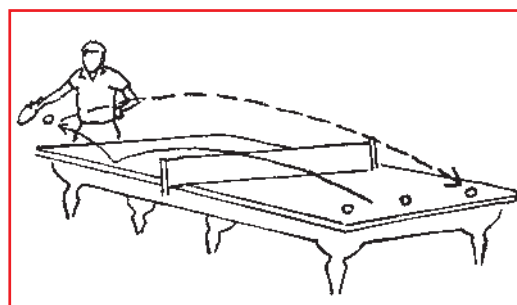
② مربی توپ را با پیچ زیری (کات) یا

ضربه‌ی ساده می‌زند و بازیکن با کات

یا ضربه‌ی فورهند ساده سعی می‌کند

توپ را به هدف (اشیا) بزند.

شکل (۴۵-۵)



شکل ۴۵-۵

- ۱- روش‌های تمرینی به چه منظوری انجام می‌شود و تعداد و مدت هر کدام در هر جلسه به چه میزان توصیه می‌شود؟
- ۲- یک روش تمرینی در زمینه‌ی فورهند برای افزایش کنترل توپ، تقویت نقطه‌ی فرود توأم با حرکت پا بیان نمایید و شکل آن را رسم کنید.
- ۳- یک روش تمرینی در زمینه‌ی ضربه‌ی تومیزی بک‌هند برای بهبود کنترل توپ، تقویت نقطه‌ی فرود توأم با حرکت پا بیان نمایید و شکل آن را رسم کنید.
- ۴- یک روش تمرینی در زمینه‌ی ضربه‌ی تومیزی فورهند برای بهبود کنترل توپ، تقویت نقطه‌ی فرود توأم با حرکت پا بیان نمایید و شکل آن را رسم کنید.
- ۵- یک روش تمرینی در زمینه‌ی بک‌هند برای افزایش کنترل توپ، تقویت نقطه‌ی فرود توأم با حرکت پا بیان نموده شکل آن را رسم کنید.
- ۶- یک روش تمرینی برای هماهنگی بین فورهند و بک‌هند بیان نموده، شکل آن را رسم کنید.
- ۷- یک روش تمرینی برای هماهنگی بین ضربه‌ی تومیزی فورهند و بک‌هند بیان نموده، شکل آن را رسم کنید.
- ۸- دو روش تمرینی برای تقویت سرویس کوتاه و بلند نوشته، شکل آن را رسم کنید.
- ۹- دو روش تمرینی برای تقویت دریافت بیان نموده، شکل آن را بکشید.
- ۱۰- یک روش تمرینی در زمینه‌ی کات برای تقویت نقطه‌ی فرود توأم با حرکت پا بیان نموده، شکل آن را رسم کنید.