

شکل ۱۷-۵

تمرین شماره‌ی ۱۸

نام تمرین: بک هند دو نقطه

طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - ضربه‌ی بک هند به

منطقه‌ی ۱ می‌زند.

۲) بازیکن ب - با بک هند روی همان

مسیر برگشت می‌دهد.

۳) بازیکن الف - بک هند در منطقه‌ی ۲

می‌زند.

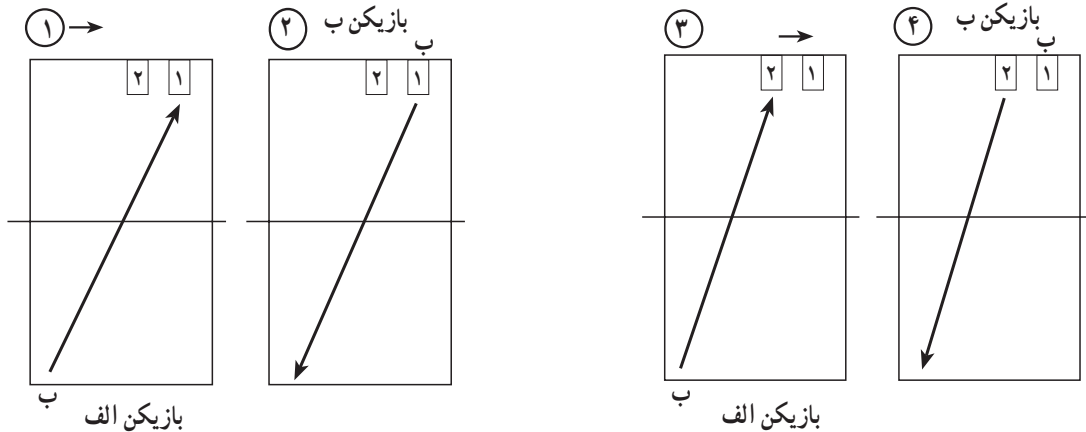
۴) بازیکن ب - ضمن حرکت پا، با بک هند

روی همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل

(۵-۱۸)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی بک هند، تقویت نقطه‌ی فرود

و حرکت پا



شکل ۱۸-۵

تمرین شماره‌ی ۱۹

نام تمرین: بک هند سه نقطه

طرز تمرین: ۱) بازیکن الف - بک هند در منطقه‌ی ۱

می‌زند.

۲) بازیکن ب - با بک هند روی همان مسیر

برگشت می‌دهد.

۳) بازیکن الف - بک هند در منطقه‌ی ۲

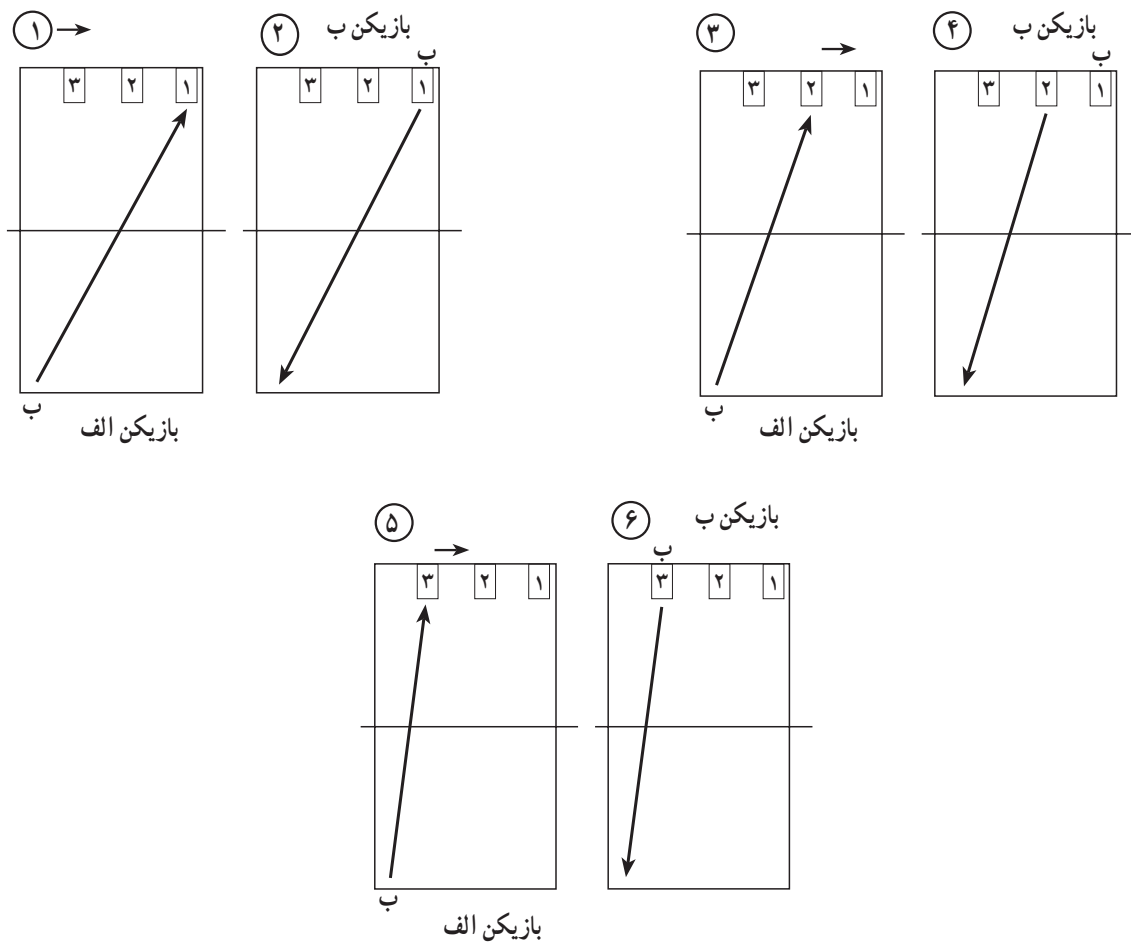
می‌زند.

۴) بازیکن ب - ضمن حرکت پا مجدداً

روی همان مسیر برگشت می‌دهد.

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 ۱۹-۵

③ بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و حرکت پا، با فورهند ضربه‌ی کنترلی می‌زند.

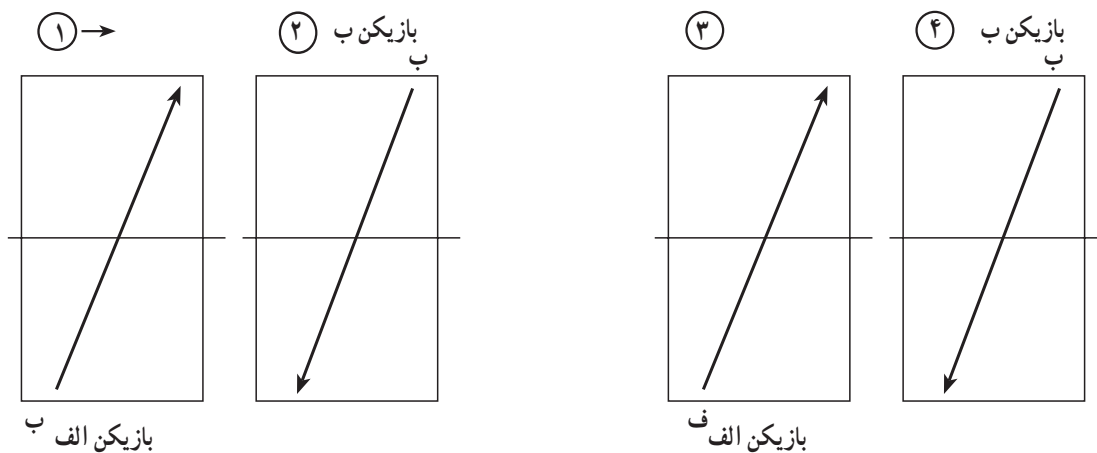
④ بازیکن ب - مجدداً ضربه‌ی بک‌هند در قطر میز می‌زند. شکل (۵-۲۰)  
 هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و حرکت پا

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.

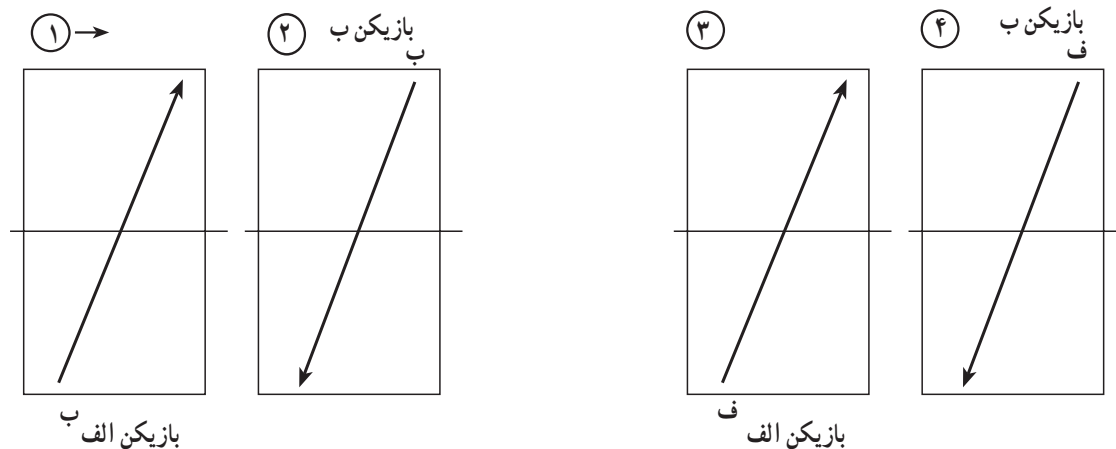
② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.



شکل ۲۰-۵

③ بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و حرکت پا با فورهند ضربه کنترلی می‌زند.  
 ④ بازیکن ب - مثل بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و حرکت پا با فورهند ضربه کنترلی می‌زند. شکل (۲۱-۵) هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و حرکت پا

تمرین شماره ۲۱  
 نام تمرین: هر دو نفر یک بک‌هند، یک فورهند از ناحیه بک‌هند  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه بک‌هند کنترلی در قطر می‌زند.  
 ② بازیکن ب - عملی مشابه انجام می‌دهد.



شکل ۲۱-۵

موازی می‌زند.  
 ② بازیکن ب - ضربه بک‌هند موازی می‌زند.  
 ③ بازیکن الف - فورهند کنترلی در قطر

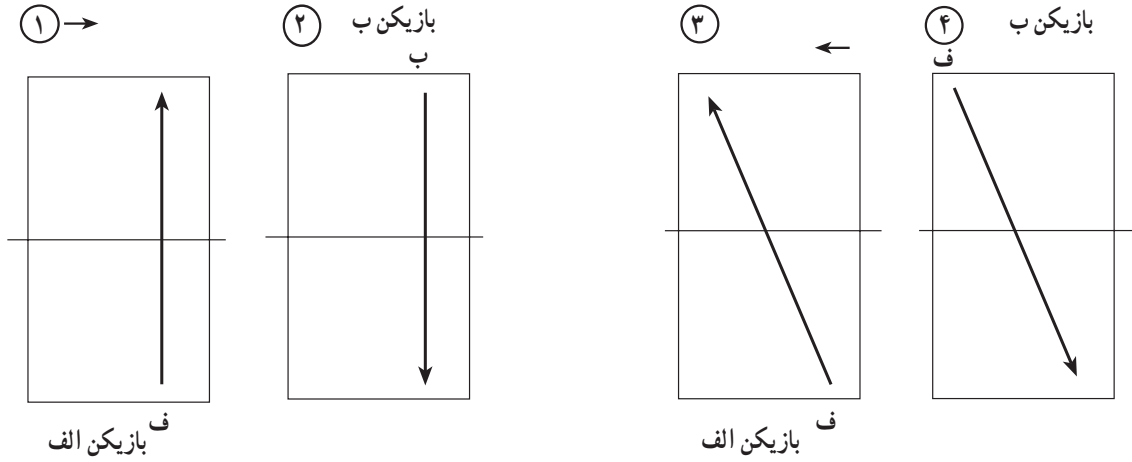
تمرین شماره ۲۲  
 نام تمرین: یک فورهند موازی، یک فورهند ضربدری، حریف بک‌هند موازی، فورهند ضربدری  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه بک‌هند کنترلی

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.

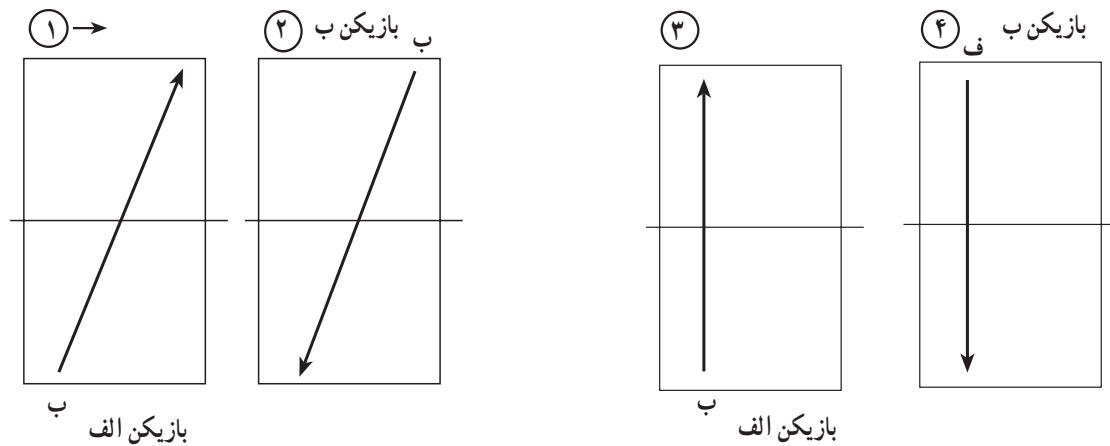
③ بازیکن الف - ضربه ی بک هند موازی

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.

③ بازیکن الف - ضمن چرخش بدن و

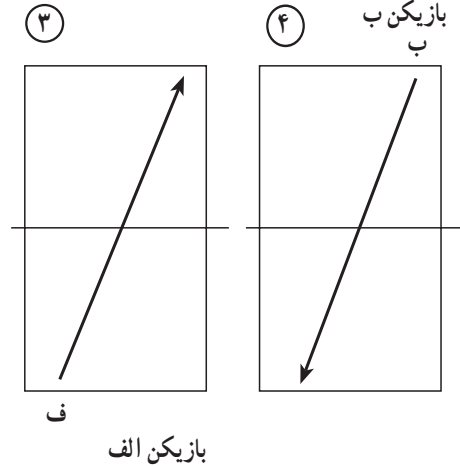
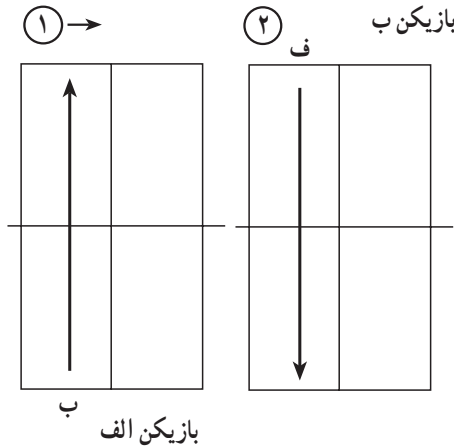
حرکت پا فورهند به بک‌هند حریف

می‌زند.

④ بازیکن ب - بک‌هند در قطر میز

می‌زند. شکل (۵-۲۴)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و حرکت پا



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.

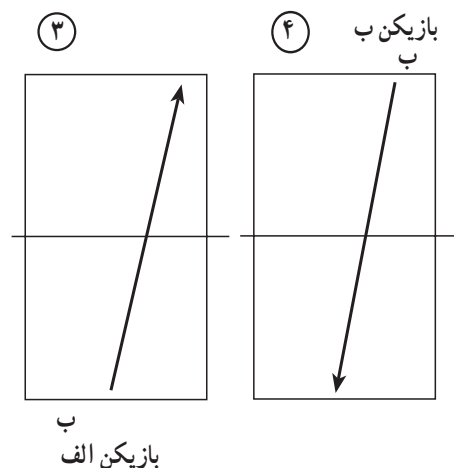
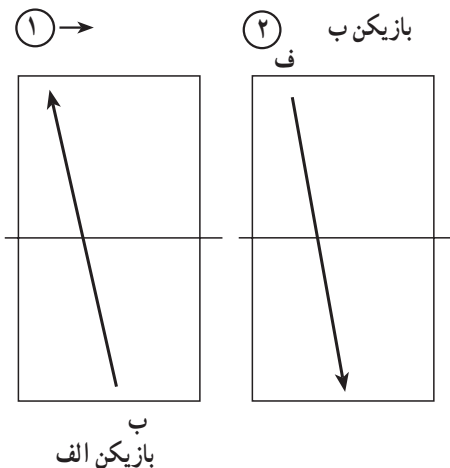
③ بازیکن الف - با بک‌هند این بار به بک‌هند

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.

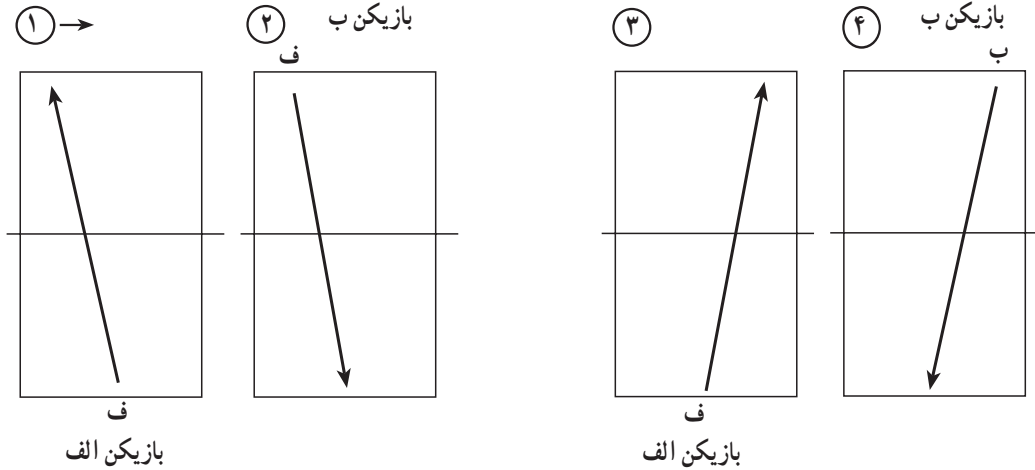
③ بازیکن الف - با فورهند این بار به

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

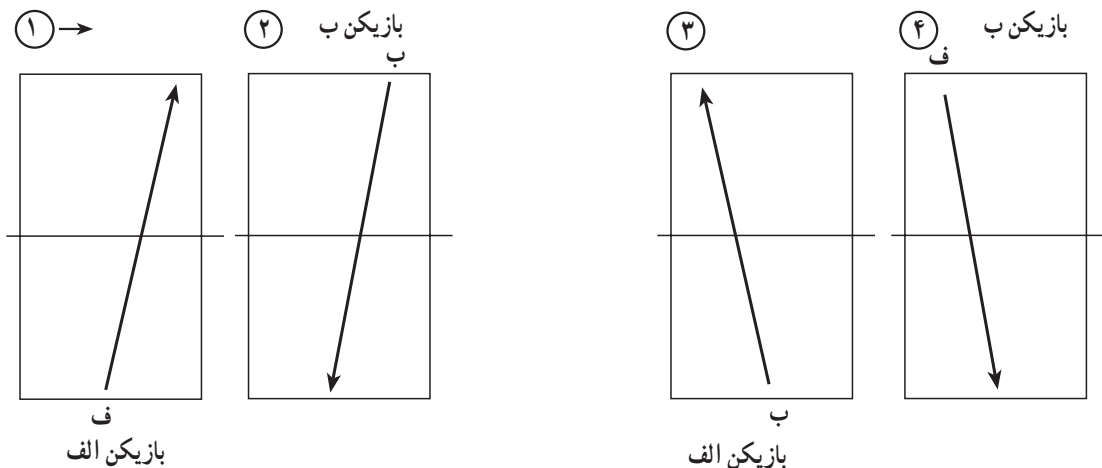
میز به فورهند حریف ضربه می‌زند.

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 به طور

موازی به ناحیه‌ی فورهند حریف ضربه

می‌زند.

⑤ بازیکن الف - ضمن حرکت عرضی

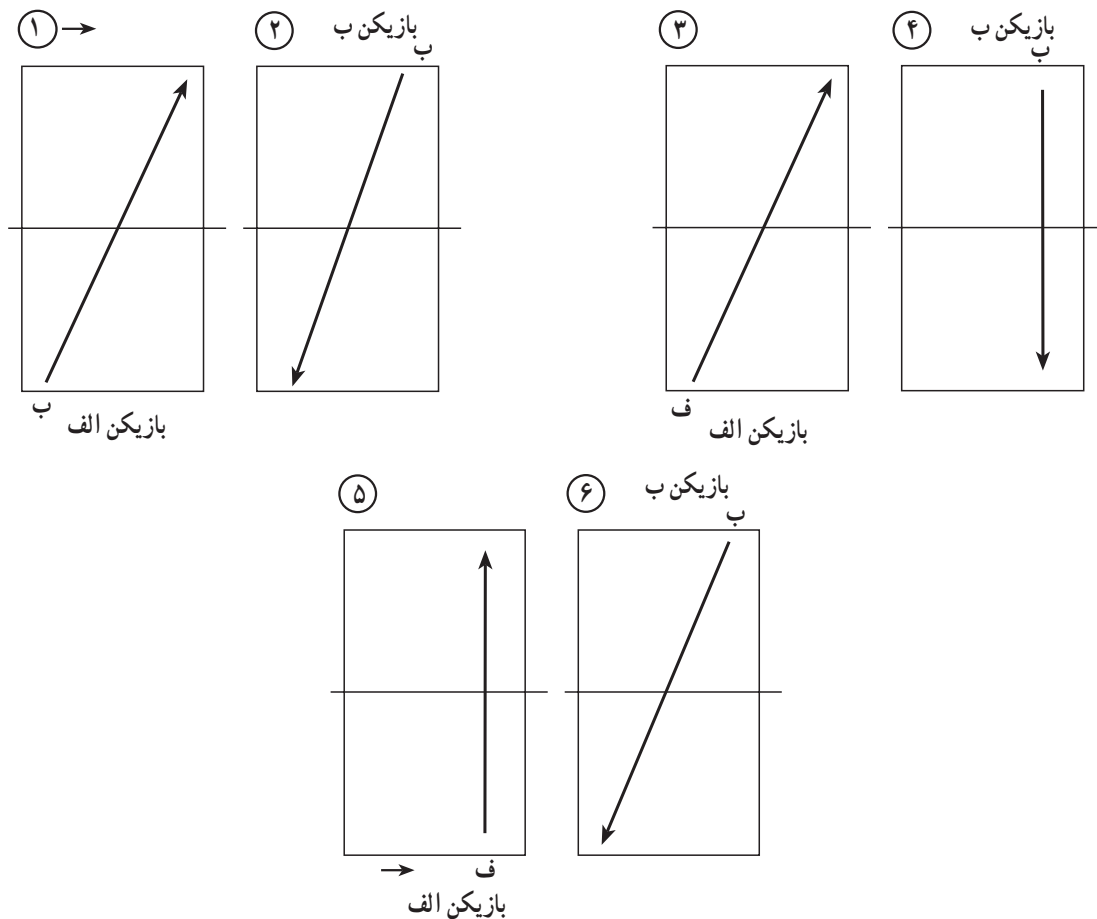
سمت راست، با فورهند، مجدداً به

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 تو میزی بک‌هند

با کمی پیچ‌زیری به صورت کنترلی در

قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۲۹)

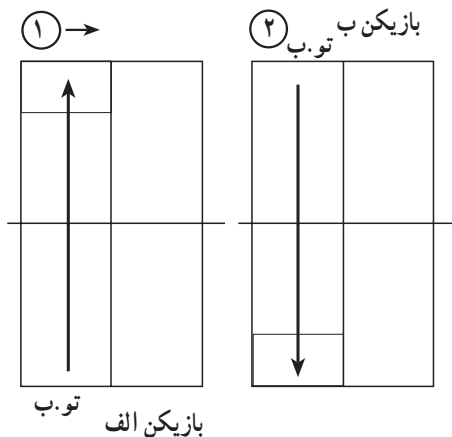
هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزی بک‌هند و تقویت

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

(به طرف جلو و پایین)



② بازیکن ب - با حرکت به سمت راست، با ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند توپ را روی همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۳۱) هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



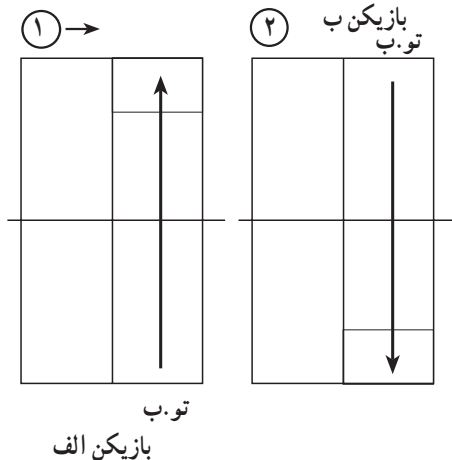
شکل ۵-۳۱

### تمرین شماره‌ی ۳۲

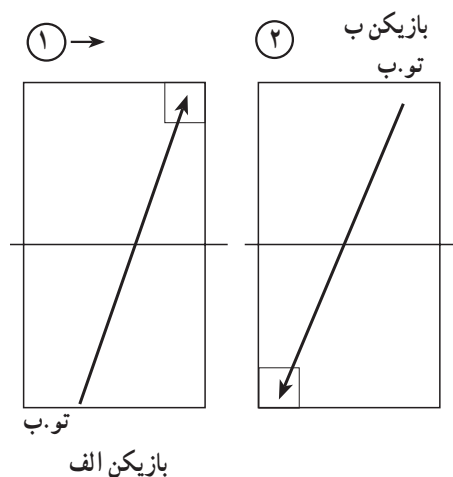
نام تمرین: ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند در سمت راست میز طرز تمرین: ① بازیکن الف - با حرکت به سمت راست، ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند به‌طور موازی در سمت راست میز می‌زند.

② بازیکن ب - با ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند، توپ را روی همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۳۲)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۲



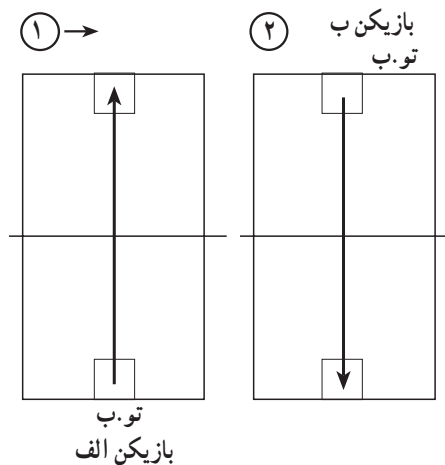
شکل ۵-۲۹

### تمرین شماره‌ی ۳۰

نام تمرین: تو میزیز بک‌هند، در وسط میز طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند در وسط میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۳۰)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۳۰

### تمرین شماره‌ی ۳۱

نام تمرین: ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند در سمت چپ میز طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تو میزیز بک‌هند به‌طور موازی در سمت چپ میز می‌زند.

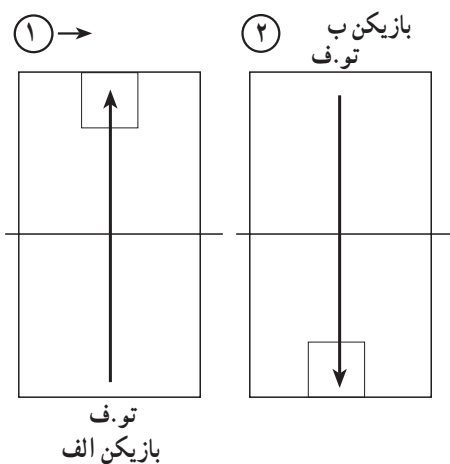


### تمرین شماره‌ی ۳۳

نام تمرین: ضربه‌ی تو میزی فورهند در قطر میز  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی تو میزی 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 تو میزی فورهند و تقویت  
 نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست  
 (به طرف پایین و جلو)



شکل ۵-۳۴

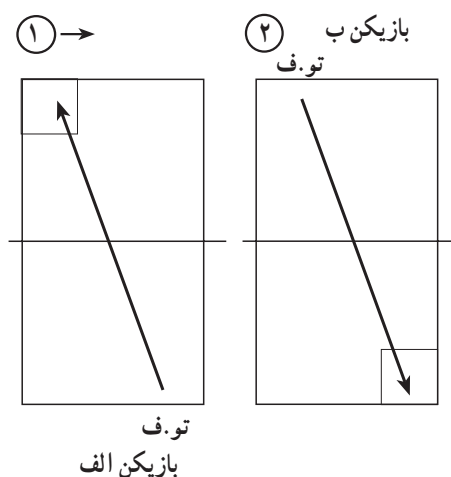
### تمرین شماره‌ی ۳۵

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

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

شکل (۵-۳۵)

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



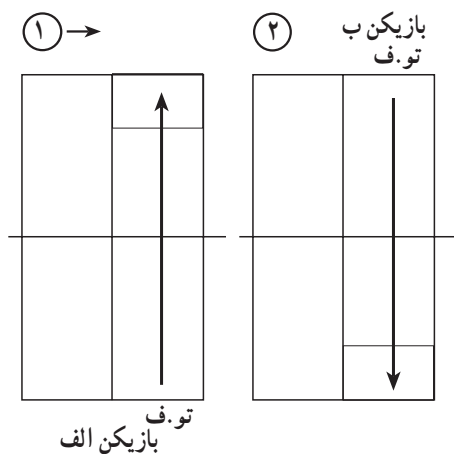
شکل ۵-۳۳

### تمرین شماره‌ی ۳۴

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

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

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



شکل ۵-۳۵

### تمرین شماره‌ی ۳۶

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



پس از انجام این تمرینات پیشنهاد می‌شود به منظور هماهنگی بین ضربه‌ی تو میز و تو میز فو رهند و همچنین تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا تمرینات شماره‌ی ده تا بیست و هشت را با ضربه‌ی تو میز فو رهند و بک هندا انجام دهید. ضمناً به منظور کوتاه نگهداشتن ضربه‌های برگشتی، تا حد امکان سعی کنید به توپ قبل از اوج ضربه بزنید (مثلاً وقتی حتی توپ حدود ۵ سانتی‌متر جهش کرد با ضربه‌ی تو میز آن را برگشت دهید).

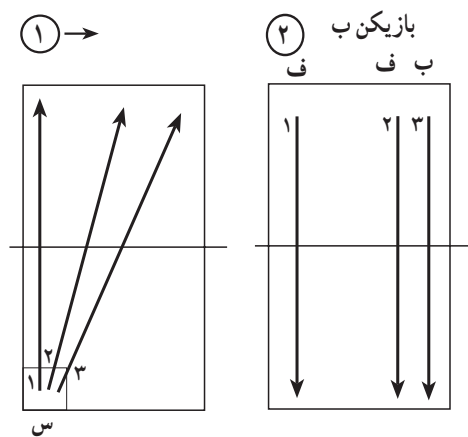
### تمرین شماره‌ی ۳۸

نام تمرین: سرویس، دریافت

طرز تمرین: ① بازیکن الف - از ناحیه‌ی بک هندا، با فو رهند سرویس ساده‌ی بلند به قسمت‌های مختلف میز حریف می‌زند. ② بازیکن ب - با فو رهند و بک هندا و ضربه‌ی ساده پاسخ دلخواه می‌دهد. شکل (۵-۳۸)

هدف تمرین: تقویت سرویس و دریافت

پس از این که در ضربه‌های ساده‌ی فو رهند و بک هندا مهارت کافی بدست آوردید می‌توانید همین تمرینات (تمرین‌های شماره‌ی ۱ تا ۲۹) را به صورت کات توی میز انجام دهید. به طور مثال تمرین شماره‌ی ۱۵ که ضربه‌ی ساده بوده در زیر به صورت کات توی میز توضیح داده شده است.



شکل ۵-۳۸ بازیکن الف

### تمرین شماره‌ی ۳۹

نام تمرین: کات ضربدر موازی

طرز تمرین: ① بازیکن الف - کات فو رهند توی میز در

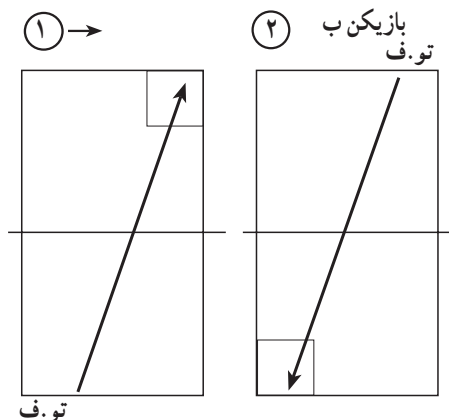
بک هندا حریف به طور قطری می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۳۶)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میز فو رهند و تقویت

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



شکل ۵-۳۶ بازیکن الف

شکل ۵-۳۶

### تمرین شماره‌ی ۳۷

نام تمرین: ضربه‌ی تو میز فو رهند در سمت چپ میز طرز تمرین: ① بازیکن الف - با حرکت به سمت چپ، ضربه‌ی تو میز فو رهند به طور موازی در سمت چپ میز می‌زند.

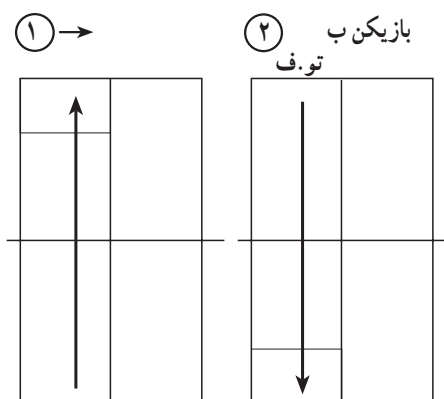
② بازیکن ب - با ضربه‌ی تو میز فو رهند

توپ را روی همان مسیر برگشت

می‌دهد. شکل (۵-۳۷)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی تو میز فو رهند و تقویت

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



شکل ۵-۳۷ بازیکن الف

شکل ۵-۳۷

④ بازیکن ب - کات بک هند به طور موازی به

ناحیه‌ی فورهند حریف می‌زند. شکل (۵-۳۹)

هدف تمرین: هماهنگی کات فورهند و بک هند و تقویت

نقطه‌ی فرود.

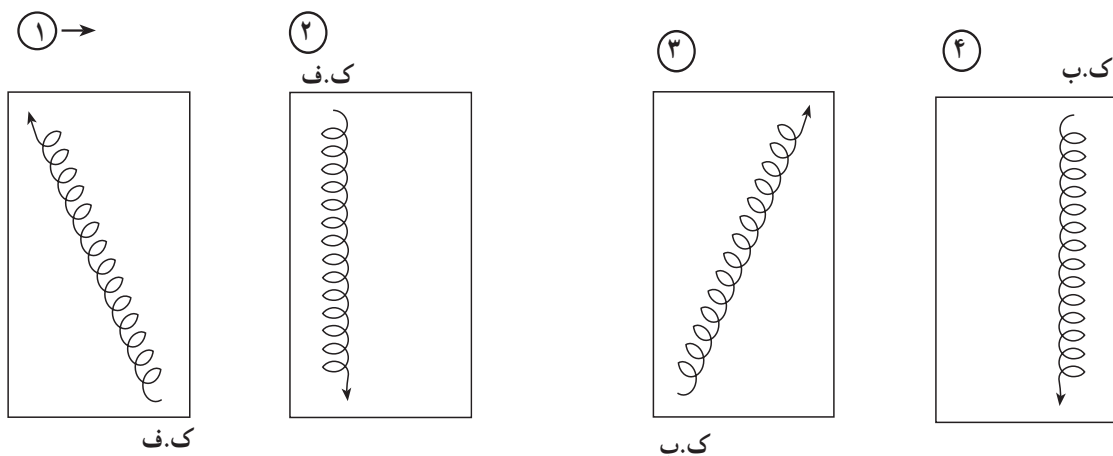
قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - کات فورهند موازی

برگشت می‌دهد.

③ بازیکن الف - کات بک هند در قطر میز

به ناحیه‌ی بک هند حریف می‌زند.



شکل ۵-۳۹

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

بک هند به نقاط چپ و وسط میز بازیکن

توپ می‌فرستد.

② بازیکن در حرکت، تمرین ضربه‌ی

فورهند می‌کند. شکل (۵-۴۰)

هدف تمرین: تقویت ضربه‌ی فورهند و حرکت پا

همانگونه که قبلاً گفته شد روش‌های تمرینی به شیوه‌های

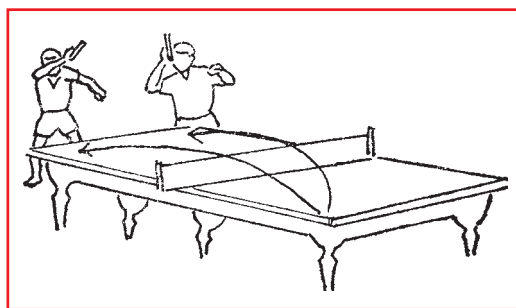
مختلف می‌تواند به اجرا درآید. حال به نمونه‌هایی از تمرینات

یک بازیکن و یک مربی می‌پردازیم.

تمرینات یک بازیکن، یک مربی

تمرین شماره‌ی ۴۰

نام تمرین: فورهند از دو نقطه



شکل ۵-۴۰

### تمرین شماره ۴۱

نام تمرین: فورهند - بک هند در حرکت

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

بک هند به نقاط فورهند و بک هند

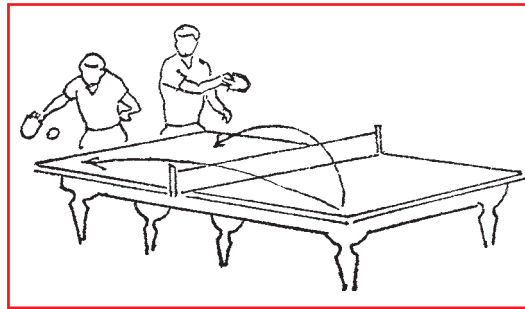
بازیکن توپ می فرستد.

② بازیکن در حرکت با ضربه های فورهند

و بک هند توپ را برگشت می دهد.

شکل (۴۱-۵)

هدف تمرین: سرعت حرکت در دست و پای بازیکن.



شکل ۴۱-۵

### تمرین شماره ۴۲

نام تمرین: بک هند - فورهند و حرکت، فورهند

طرز تمرین: ① مری با فورهند و بک هند دو توپ به

بک هند و یک توپ به فورهند می زند.

② بازیکن اولین ضربه را بک هند، دومین

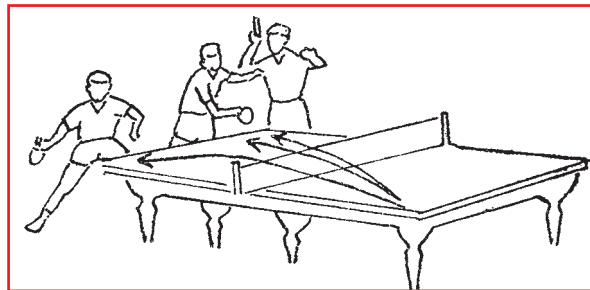
ضربه را فورهند از ناحیه ی بک هند و

سومین ضربه را با حرکت به طرف توپ

فورهند می زند. شکل (۴۲-۵)

هدف تمرین: هماهنگی فورهند و بک هند تقویت حرکت

پا



شکل ۴۲-۵

### تمرین شماره ۴۳

نام تمرین: کات فورهند و بک هند دور از میز

طرز تمرین: ① مری مرتب به نقاط چپ و راست میز با

زاویه ی تقریباً زیاد توپ سریع می زند.

② بازیکن در حرکت با کات فورهند و

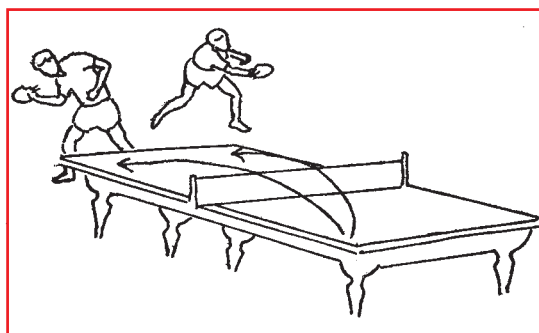
بک هند جواب می دهد.

③ مری باید به تدریج سرعت توپ زدن را

افزایش دهد تا بازیکن بتواند با حرکات

منظم درست کار کند. شکل (۴۳-۵)

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات فورهند و بک هند



شکل ۴۳-۵

کات توی میز می‌زند تا بازیکن به جلو بیاید و کات بزند.

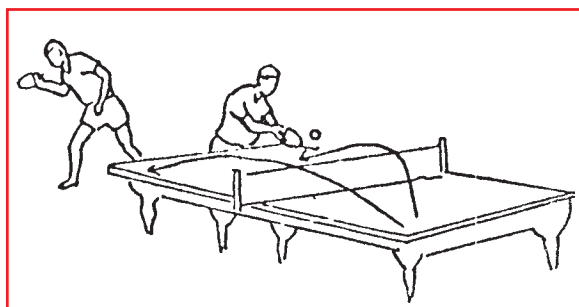
② بازیکن پس از زدن کات دور از میز باید فوراً با یک جهش برای زدن کات به طرف میز بیاید. شکل (۴۳-۵)

هدف تمرین: تقویت حرکت پا و کات

تمرین شماره ۴۴

نام تمرین: کات دور و نزدیک

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



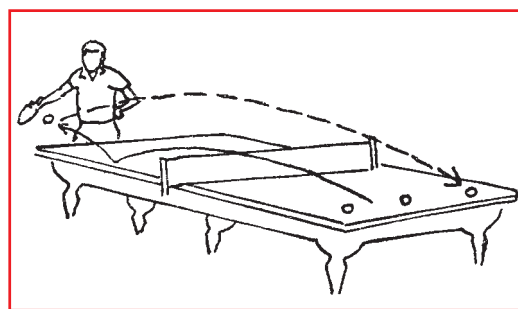
شکل ۴۴-۵

② مربی توپ را با پیچ‌زیری (کات) یا ضربه‌ی ساده می‌زند و بازیکن با کات یا ضربه‌ی فوره‌ند ساده سعی می‌کند توپ را به هدف (اشیا) بزند. شکل (۴۴-۵)

تمرین شماره ۴۵

نام تمرین: فوره‌ند به نقطه‌ی مشخص

① چند شیء روی میز طرف مربی گذاشته می‌شود و بازیکن باید توپ را به آن اشیا بزند.



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.