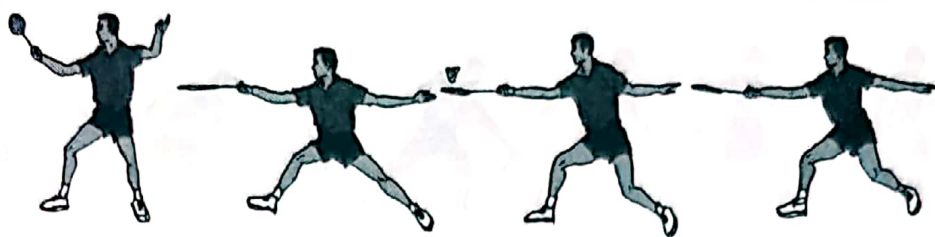


## 5. 网前球



### 正手放网前球

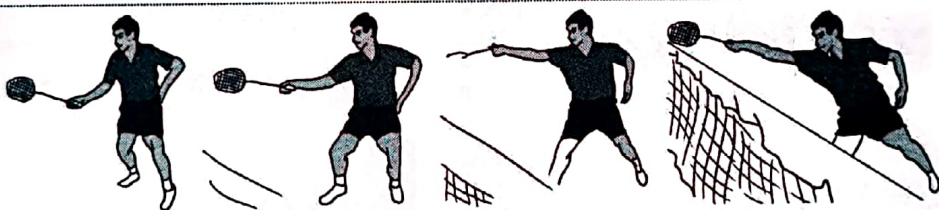
侧身对右边网前。右手持拍于右侧体前约与肩高。左臂自然后伸。击球时手腕稍内收，轻切球托把球轻送过网。击球后，收拍至胸前。



### 反手放网前球

侧身对左边网前。右手反手握拍，持拍于体侧前约同肩高，左臂自然后伸。击球时手腕内收，用拇指的推力轻托球，把球送过网。击球后，随重心复原收拍至胸前。

## 6. 搓球



### 正手搓球

正手网前搓球的准备姿势同正手放网前球。击球时在正手放网动作的基础上，加快挥拍速度，切搓球托底部或侧部，使球旋转翻滚过网。



### 反手搓球

反手网前搓球的准备姿势同反手放网前球。击球时，手腕和手指控制拍面角度，用肘关节和腕关节前伸稍下降及前臂稍外旋的合力，搓切球托的侧底部。