

比賽中，發球取得開路先鋒的作用，再每局比賽中，每人至少可以有 15-20 次的發球機會，要充分利用這些發球機會使自己處於主動和有利的地位。發球不好的選手在接發球的處理上也往往較弱，比賽競技時雖兩人技術相當，但發球較佳者往往是獲勝的一方。

發球技術主要是由拋球及揮拍擊球兩部分，應特別注意以下幾個重業的發球步驟：

- 一、 拋球要穩定，且高度必須符合至少 16 公分之規定。而拋球後球的上升與落下的路線要很穩定。
- 二、 發球時擊球點的位置要適當，發急長球時擊球點要低一些，且第一落點(發球者球台)最好在球台的端線位置附近，才能將球發的又長又轉。而發短球時擊球點則是要高一些，且第一落點則要跳在靠近球台中央的位置，這樣球才不至於出台，但力道控制也要得當才行。
- 三、 發球時手臂或手腕向前、向下之發力要適當，使球發過去既不致下網也不致彈跳過高或出界。
- 四、 發球時拍面摩擦球的部位與加力方向要準確，盡量以假動作發出不同旋轉的球。
- 五、 完成上述幾個要點後，最後需特別注意腰、手臂、手腕的協調性與節奏感的配合，如此才能發出高質量的球。

#### A. 反手發球：

##### i. 發上旋球：

1. 兩腳平行或右腳稍微在前。發球時將球向上拋起，與此同時持拍手並向後引拍，上臂自然地靠近右側。
2. 當球從高點落下到低於球網時，持拍的手以手肘為中心，前臂稍微向前方橫擺並發力擊球。
3. 擊球時拍面稍微向前，摩擦球的中心上部位，使球快速前進且具有相當程度的上旋。
4. 發球的第一跳落點應在發球者球台的端線附近。

##### ii. 發下旋球：

1. 兩腳平行或右腳稍微在前。發球時將球向上拋起，與此同時持拍手並向後引拍，上臂自然地靠近右側。
2. 當球從高點落下到低於球網時，持拍的手以手肘為中心，前臂稍微向前方橫擺並發力擊球。
3. 擊球時拍面稍微向前，摩擦球的中心底下部位，使球具有往回走的旋轉力，而使接球者下網或不易控制短球。
4. 發球的第一跳落點應在發球者球台的端線附近(發長球)發短球時則第一跳落點應在發球者球台的中心位置。

##### iii. 發側上、下旋球

1. 兩腳平行或右腳稍微在前。發球時將球向上拋起，與此同時持拍手並向後引拍，上臂自然地靠近右側。
2. 當球從高點落下到低於球網時，持拍的手以手肘為中心，前臂稍微向前方橫擺並發力擊球。
3. 發側上旋時，持拍手由左上方經身前向右下方揮擺球拍，觸球時拍面從球的左中下部位向右側摩擦。

4. 發側下旋時，持拍手由左後上方，向右下方揮擺球拍，觸球時拍面從球的左中下部位向右側下部摩擦，使發過去的球具有下旋及側旋的威力。
5. 發球的第一跳落點應在發球者球台的端線附近(發長球)發短球時則第一跳落點應在發球者球台的中心位置。

B. 正手發球：

i. 發下旋(轉)與不轉球：

1. 左腳在前右腳在後，前腳應稍微灣蹲再將球向上拋起，此時持拍手並向後引拍，拍面為斜狀且應稍微往前傾。
2. 持拍的手臂由後上方向前下方揮擺，而前臂做旋外的轉動要快一些，才能使拍面後仰的角度大一些。
3. 擊球時拍面下部靠左的地方去摩擦球的中心底下部位，使球具有往回走的旋轉力。
4. 發不旋轉球時，主要注重假動作，以相同的姿勢、動作，發出不轉的球造成對手判斷之失誤。發球時手臂由後向前下方揮拍，前臂做旋轉時動作小一些(與下旋相反)，使球拍後仰的角度變小些，擊球時拍面下部偏右的地方去摩擦球的中心之中下部位，使球的旋轉力量減弱。
5. 發球的第一跳落點應在發球者球台的端線附近(發長球)發短球時則第一跳落點應在發球者球台的中心位置。

- C. 高拋發球：除了一般使用的低拋發球外，高拋發球也經常為世界桌球選手廣泛採用，主要特點在於；當發球拋高達到 200-300 公分甚至更高時，因球落下的時間較長，也使節奏變慢有時會加增接發球者的困擾；另一方面，球下降時的速度加快也增加了球與球拍之間的壓力，從而加快了出手的速度與發球的旋轉力。

以下介紹幾種常用的高拋發球：

i. 正手發左側上旋與左側下旋：

1. 發球時站位基本上和低拋發球相似，持球手靠近身體左側向上將球拋起，當球開始從最高點落下時，持拍的手向右上方引拍，拍面稍平。
2. 發左側上旋球，是要在球下降到接近頭部高度時持拍手由右上方向左下方揮拍擊球，球拍從球的中心右側中下部位向左側面摩擦球。
3. 發左側下旋球，同樣在球下降到接近頭部高度時持拍手則應由右後方上方向左前下方揮拍擊球，球拍從球的中心右側左下部位向左側下部摩擦球，這種球發過去的旋轉力極強。

- ii. 正手發右側旋：發球時站位基本上與上述發球相似。且這種發球是從側身正手發左側上下旋球演變而來。再發球前先做一個發左側上下旋球的假動作，也就是說持拍的手先從右上方向左下方擺動，等球到達適合的擊球位置時，持拍的手再身前再做一個由左向右斜擺的動作，在斜擺動作中球拍從球的左側中下向右側面摩擦，使球發過去變為右側旋轉。