

# 重庆朝一阳乒乓球俱乐部-初学者入门攻略

产品名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部-初学者入门攻略
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	重庆市九龙坡区杨家坪兴胜路65号
联系电话	023-67111130 13330333137

## 产品详情

重庆朝一阳乒乓球俱乐部-初学者入门攻略；初学者打球一定要注意让身体动起来，放轻松，全身心投入到打球中，比如球过来的时候就要根据球运动的方向迈步，要有节奏的动一下脚。打球时候腿部和腰部跟着转动一下，体会重心的转移等等，都会对我们提高有帮助。再就是任何球都不要伸手去够，如果打不到就朝着球的方向迈步，走过去打，整个人要跟着球动起来，这样慢慢打球就能找到感觉。

刚开始练球的时候，就规范动作、打好基础，对后期球技的提升都会有很大的帮助。那么乒乓球初学者要怎么练球呢？

- 1、乒乓球球感练习。要有球感，先要熟悉用球拍颠球，对着墙托球这些简单的训练。这些练习可以使您熟悉球性，练习两眼盯球的感觉。
- 2、乒乓球陪练练习。可以请一个教练来指导自己，一是规范动作，二是减少受伤。不管是教练还是水平高于您的陪练者陪您打球时，保持尽量正确的动作，多打来回球。不要看到球就想打死，主要是找打球的感觉。
- 3、乒乓球发球练习。多练习发球找感觉，练习打球力度。其实练习一种简单的平击发球很重要，不但为以后的比赛打基础，而且是学会找正确的击球点。初学打球的人可能有体会，如果球抛起来，在下落过程中找击球点也不容易。
- 4、乒乓球接发球练习。接发球之前认真的想一想应该先控制什么拍型接球，然后再出手，不要老是一个动作出去，比如上旋就拍型前倾，下旋就拍型后仰，然后稍微加力量往前送。当然，前提是您要知道对方发出的究竟是上旋还是下旋球。
- 5、乒乓球上台练习。练习打球的时候，尽量不要把球打死，要学会收放自如拍打乒乓球的力度，先保证把球打的对方台上，然后两人逐渐把球速和力量加大，慢慢打来回球，体会球感。