

朝一阳成人乒乓球培训课程开课啦

产品名称	朝一阳成人乒乓球培训课程开课啦
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:朝一阳乒乓
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

朝一阳成人乒乓球培训课程开课啦；详情请咨询：[重庆朝一阳乒乓球俱乐部](#) 网站；

报名时间：随到随学；

报名地点：朝一阳乒乓各大校区皆可报名；

上课人数：一对一；

适合人群：成人(18周岁以上)；

训练地点：朝一阳乒乓各大分校；

上课时间：教练根据学员实际情况量身定制学习方案和学习时间；

课程内容：

1、基本技战术、正手攻球、反手攻球

发球：正(反)手上旋、下旋球、搓球

步法：并步、单步、小碎步、左推右攻、直拍横打

2、中级技战术、正手攻球(60板以上)、反手攻球(60板以上)发球：上旋、下旋、左侧上(下)旋、右侧上(下)旋、不转。搓球、拉球、台内拧拉、侧身、推侧扑

3、素质练习：

反应与判断练习、速度练习、力量练习、弹跳练习、耐力练习。

4、理论部分：

乒乓球运动概述及发展趋势、乒乓球运动技术、战术分析、乒乓球规则