

重庆朝一阳少年儿童乒乓球零基础10大训练方法

产品名称	重庆朝一阳少年儿童乒乓球零基础10大训练方法
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

重庆朝一阳少年儿童乒乓球零基础10大训练方法：

(1) 自抛自接球。练习者手持乒乓球，模仿中、高抛发球的动作垂直向上抛起，待球下落时接住，要求抛接过程球始终在手心上。

(2) 抓地面反弹球。练习者原地站立或两脚开立，将手持的乒乓球垂直击落地面，当球弹起时立即伸手把球抓住，反复多次。

(3) 连续抓放台面反弹球。练习者手拿球在球台上方，松手让球自由落下，当球从球台弹起时，立即用手指向下抓球，--张一合，连续抓放多次。

(4) 持拍颠旋转球。练习者一手持球一手持拍，当持球手把球抛起时，执拍手用拍面摩擦颠球-至二次，然后把球接住，体会对球旋转的感觉和手部对球的控制能力。

(5) 持拍连续击打地面反弹球。练习者一手持球一手持拍，用拍面将球垂直击打地面，当球弹起到一定高度时，继续用同样的方式连续击打地面的反弹球。熟练后可用正、反面交替进行，体会手对球的感觉和控制能力。

(6) 拍面托球。练习者将球置于拍面，使球控制在拍面上。要求练习者控制球时，拍面由静到动控制，然后行进间走动或跑步控制。

(7) 持拍颠球。练习者一手持球一手持拍，将球连续颠起，高度为20厘米左右，待熟练后可提高难度，如正、反面轮流依次颠球或绕着球台走动和慢跑中颠球。

(8) 打墙球。练习者手持球拍距墙2米左右，用球拍将球向墙上击打，当球落地反弹后再击球碰墙，如此反复练习多次，待熟练后距离可增至3至5米，从中体会手腕对球的控制能力。

(9) 两人对打地面反弹球。两人站立相距25至3米，持拍对打地面反弹球。待熟练后可增加力度和旋转，也可以空中连续对击，不要使球落地，反复练习，体会球感。

(10) 连续对墙击球练习。练习者持拍距墙1米左右，用球拍连球将球击打墙上，不要使球落地。待熟练后练习者与墙的距离可增至2至5米，增加难度，体会球感。