

朝一阳乒乓球培训如何一个动发出两种旋球技术

产品名称	朝一阳乒乓球培训如何一个动发出两种旋球技术
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	
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

朝一阳乒乓球培训如何一个动发出两种旋球技术；朝一阳乒乓小编为了给大家整理乒乓球发球技术，也是煞费苦心，接下来就来慢慢道来：

广大乒乓球迷们肯定会很多种发球技巧，各种各样的发球方法，都需要练好基本功。那么请练好发球的基本功，那就是一个下旋的动作，却能发出“下旋”与“不转”球，这个都是因为战术原因的。

- 1、这种发球方式隐蔽性强，对方不知道球的运动方向，容易失分。
- 2、当对方因此而失分的时候，下次接球就会有心理阴影，会影响对方的一个情绪，也会让对方失分。

因此在一个动作发两种球的时候一定要很好的控制到位。

“转”下旋球的要领；

- 1.一定要站在岸边，靠近球台，大腿贴在乒乓球台角上，一脚在前一脚在后！（进可攻，退可守）
- 2.重心必须降低。许多高尔夫球手都站得笔直。如果重心下降，你可以放心，你发球后的降低肯定是快的。其次，如果你重心下降，可以保证你的弧线是平的！（大家找找吧。身边肯定有人发球不掉重心。）
- 3.挥拍发球时，手要松，三指握拍很重要，而挥拍大臂要夹住身体。只有90°的挥杆半径就足够了。球拍要后仰，摩擦力要细！（以下是逐点分析）
- 4、手要松，三指重要。其目的是手腕能充分伸展，手指发力是为了突然加力摩擦。目前无数粉丝靠手腕摩擦全力发球。别担心，你转不了下旋！
- 5.抛球的一瞬间，同时身体后仰90°，手腕后展，板型后仰，前臂张开至90°，不多也不少。（感觉有点像扩胸，扩完再收紧。）

6.发球时，动作必须是用大臂夹住身体。永远不要用整个手臂发球。如果不谈动作，很容易导致注意力不集中，反而很难有大动作。

乒乓球“转”与“不转”的注意事项

- 1.记得在伸前臂的时候要从头到尾放松发力，这样就不会有什么加速度了。怎么发都不会转！首先放松，然后在后时刻收紧球，后停下来，停在你的髌骨。好痛！
- 2.其实发球是有技巧的，摩擦的位置对了，击球的位置也对了。不是瞬间摩擦的蛮力；大多数乒乓球不需要力量，只需要相对力量，就一瞬间。不能理解为举重！
- 3.如果条件允许，你需要找一个好朋友为你录音。如果两个动作都很逼真，那就开始给自己添加假动作吧！
- 4.前期练习的时候可以慢慢发球，感受摩擦，知道如何搓球的中下部，发出极其旋转的下旋。当然这也是你以后发球摩擦的基础，但是以后突然性是不可或缺的。你晃的越快，对手就越看不清你发球的旋转。假设，你的晃动频率高达每秒60次。向球迷报告，除非你眼尖，否则谁也看不清楚你发的是什么球。
- 5.在练习的过程中，一定要关注自己的球，球出手后的速度，反弹后的速度和轨迹。尽量让两种发球极其相似！

发“转”和“别转球”，我们有可控优势！

- 1.当你发长球“转身”“转身”时，对方要么拉球、搓球成功回球，要么挑高失误拉错回球。我觉得错误可以忽略，基本上是蹭回来或者自己拉；回报只有两种。我怕你做什么？
- 2.你发“转”和“转”短球。你不转球的时候，基本对手判断对了就挑或者扭。因为钟摆太短，挥不动，批头还不把球转起来，防止你进攻就完了！
- 3.回合的短球，对方回球基本是短或长；业余选手很少有在舞台上扭拉的高手。你真的转，国家队很少接发球后就开始转，因为转太多失误率极高！对于每次发球，对手回球的方式只有几种。如果你不相信我，不要告诉你的球友你看过这篇文章，试试就知道了！

那么总结到了这里，你学会了吗？欢迎留言！