

# 重庆朝一阳乒乓球培训

产品名称	重庆朝一阳乒乓球培训
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	88.00/课时
规格参数	品牌:朝一阳
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

### [重庆朝一阳乒乓球培训](#)

，朝一阳专注于乒乓球培训，师资力量雄厚，均是国家一级、二级运动员。有丰富的教学经验，可以让学员快速掌握技术要领。

朝一阳场地面积300-400平方米以上，场馆所有用材符合当前运动管的环保要求，符合(ISO4001)认证。灯光采用LED光源，不会影响视力，有利学习打球，平均水平照度150OLUX以上，垂直照度100OLUX以上，光线调整到合适的的光线，经运动员，教练员调试，安装防光滤镜。国际比赛用台，校内设有学习区、休闲区、储藏室。

朝一阳的优势：规范化的乒乓球训练与功能性教学相结合，有一个好的学习乒乓球环境，符合现代青少年的身体发育与心理健康发展需求，养成良好的运动习惯，在坚持运动过程中保护视力、提高专注力、改善身体平衡与协调、增强体质等，我们本着一兴趣为导向培养医生的爱好为目的，孩子一项健康且持久的运动项目。自开办以来，秉承“启蒙运动爱好，培育素质人才”的发展理念，始终专注于培训、引导3—16岁青少年乒乓球运动，现如今长期会员已累计突破6000人次，为社会培养了众多积极健康、热爱生活的人才。

### [重庆朝一阳乒乓球培训](#)乒乓球打球技巧：

一、正手攻手。反手攻后，很容易练习正手攻。

二、反手攻球。原因是先练反手攻，因为对于不会打球的初学者来说，反手比正手更好用，练一段时间就能击球。这样可以提高初学者玩的乐趣和信心。

三、双手结合。在乒乓球比赛中，步法和重心转移比技术更重要。这也决定了你的乒乓球水平能达到多高。正手和正手的结合对于重心的转换非常有好处，可以培养一种用重心击球的好习惯。

四、正手两分击球。正手两点进攻以步法为主，是乒乓球运动中常用的一种步法。这样可以养成良好的击球习惯——先动脚后动手，先动后击球。如果不先练习这个技巧，就很容易养成先拿球的错误习惯。

运动员和业余运动员大的区别不在于手的技术，而在于脚的动作。

五、反手拉嘎转圈。同样的正手。

六、正手拉加转环。正手Raga转环主要是为了摩擦球的感觉。这种感觉不同于球的击球方式，需要仔细体会。好让教练给下旋球投更多的球。

七、球的正面和背面。现代乒乓球技术中，搓球是容易学会的。之所以练习搓球，使初学者不会养成依赖搓球、被动挨打的局面。因为在高水平的比赛中，控球只是过度控制对手的一种手段，没有杀伤力。

八、正手向前拉圈。与加号循环不同，前向循环主要针对球，不旋转或上旋。但它们主要是以摩擦力为基础的，只是在打击点和力的方向上有区别。有拉嘎转圈的基础很容易掌握。

九、反手拉前打圈。同样的正手。

十、服务。初学者学习一套发球。熟练后增加服务组的数量。需要注意的是，一套发球实际上包含了不同的组合，如长度、转身和不转身等。

再深入一点，包括下一次的攻击。这就是我们所说的前三个技巧。这些都是以后需要慢慢丰富的手段。