

重庆学乒乓球技术-打乒乓球的正确姿势和手势

产品名称	重庆学乒乓球技术-打乒乓球的正确姿势和手势
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	品牌:朝一阳乒乓 培训机构:朝一阳乒乓球俱乐部 地方:重庆
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

重庆学乒乓球技术-打乒乓球的正确姿势和手势，学乒乓球正确的姿势非常重要，姿势正确了，才能打球发挥更稳定。培养了大批教练团队，其中包括省级教练10余人、全职教练50余人、裁判30人，作为国家一、二级运动员，他们具备科学的教学方法，倡导以人体运动科学为核心的练习准则，能够根据不同孩子的身体特质因材施教，为他们提供优质的培训服务。

朝一阳乒乓球俱乐部来带你练习：乒乓球初学者基本基本姿势和技巧

1、直拍握

直拍握法的特点是反手和正手都用同一拍面击球，正手进攻快速有力。进攻斜直球时，拍面变化很小，对手很难判断。但是反手进攻因为身体障碍很难掌握，防守时要照顾的区域也小。握直时，食指和拇指形成的钳形不能太大也不能太小，以免影响手腕动作的灵活性。

2、横拍握

用拇指和食指握住球拍的两侧。用你的小指握住球拍柄。用中指和食指轻轻握住球拍柄。

交叉握拍法的特点是正反手攻击力大，进攻和削球时握拍变化小，反手进攻容易发力和拉弧圈球。但在正反手交替击球时，需要改变击球面，斜打和直线进攻时拍形的幅度较大，容易被对手看到。

3、浅握

用中指、无名指和小指轻握手柄。大拇指轻贴在球拍正面中指，食指自然伸直斜放在球拍背面，虎口微贴球拍。拍肩靠近大拇指和食指之间虎口的位置，根据正手和反手的使用情况适当调整。正手时虎口位置偏向拇指，反手偏向食指。

因为握的比较松，可以灵活运用手腕。在桌上处理球有各种各样的方法，如擦、撇、拉、扭、弹。从舞台上回来后，正手和反手主要用来拉球，这种握法多用于双面弧线球。因为浅握法的手腕比较好用，所以击球时需要保持手腕的形状，否则扣杀或拉弧圈球时不容易发力

4、深握

深握和浅握基本相同，只是虎口靠近球拍。好的深握方式是右手伸直，食指和拇指水平放置，左手将球拍夹在食指和拇指之间，虎口抵住肩膀握拍，让其他手指自然握拍。食指和拇指的位置可以根据自己的习惯调整。食指的位置从肩膀偏移到反手，食指远离肩膀的位置到压力。