

报名学乒乓球的好去处，朝一阳乒乓师资力量雄厚

产品名称	报名学乒乓球的好去处，朝一阳乒乓师资力量雄厚
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
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

报名学乒乓球的好去处，学乒乓球就来朝一阳，朝一阳乒乓师资力量雄厚，教学经验丰富，教练是国家一级二级运动员。专注于4-16岁少年乒乓球训练，少儿/青少年/儿童乒乓球训练为主.国家一级、国家二级运动员、教练和省级教练陪练等全放为的乒乓球服务，教练团队会在训练中提高孩子毅力。

朝一阳俱乐部优势：

朝一阳乒乓是全国乒乓球等级考试考点：

朝一阳乒乓是重庆市乒协授权的乒乓球训练基地;

朝一阳乒乓是重庆市九龙坡备案的乒乓球训练场馆。

直营店分校地址：

- 1、九龙坡杨家坪兴胜路65号（杨家坪环岛锦江之星旁）
- 2、九龙坡：谢家湾正街55号1-9（谢家湾小学对面）
- 3、九龙坡西城天街珠江路龙湖西城天街L馆3F-14（商场）
- 4、江北黄泥磅力帆体育城四楼
- 5、江北大石坝东原悦荟新park购物中心L2（商场）
- 6、渝北渝北区礼嘉龙湖天街B馆二楼22号（商场）
- 7、渝北区桃源大道66号附2号3楼（商场）

- 8、两江新区龙湖金渝大道58号龙湖爱加两江星悦荟B馆2F-10（商场）
- 9、两江北大资源北部新区湖霞街17号附61号（财政学校东门对面）
- 10、北碚万达广场4楼
- 11、大学城龙湖U城天街A馆LG层(负一楼)（商场）
- 12、南坪铜元局金辉广场风临路7号金辉广场C馆2-2-2
- 13、新鸥鹏教育城3楼（商场）
- 14、南岸弹子石泽科星泽汇负一楼-63（商场）
- 15、大渡口区新天泽国际广场负一楼（商场）
- 16、巴南万达二楼（商场）
- 17、龙湖高新天街A馆4F-34

参加乒乓球运动，是需要制定一个乒乓球计划的，在这里定制了两方面的训练计划：

一、全台正手急攻训练

板板发力、发力摩擦，先给一个判断，这个半高球，交叉步，垫步叉步上去后从上往下拉，下旋半高球是从上往下拉。比较顶一点的球，上旋长球从下往上拉弧线，把这个弧线拔起来，然后再发个平球，就平着拉，扫出来会把弧线拉的短一点。

下旋半高球，从上往下拉，上旋长球往上拉弧线。平球平着拉短弧线。（报名学乒乓球的好去处，学乒乓球就来朝一阳）

二、高质量正手拉球训练计划

转腰蹬地，蹬地的力量，蹬地的作用，手放在前面不动，我是用我的身体把球给他抱起来，我手根本就不用使劲，蹬地这下，这下球就已经起来来了。这里的关键点就是转腰蹬地避免摩擦，用腰去给这个球画一个弧线过去，而不是单独在这块做个摆设。

小臂的作用，当这一下弧线起来之后，我的小臂直接顺势向前走，小臂向前，注意切记避免向上发力，整个动作要流畅没跟球合力，手顶出去，手往球台上面抹出去，感受用右臀顶胯，往前顶，然后再反复的训练。

报名学乒乓球的好去处，学乒乓球就来朝一阳