

重庆附近乒乓球馆，报名学乒乓球，朝一阳乒乓球训练场地

产品名称	重庆附近乒乓球馆，报名学乒乓球，朝一阳乒乓球训练场地
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	88.00/其他
规格参数	品牌:朝一阳 一个课时:45分钟 地址: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

重庆附近乒乓球馆，报名学乒乓球，朝一阳乒乓球训练场地，锻炼身体协调能力，缓解学习、工作压力，锻炼身体！重庆朝一阳乒乓球培训中心成立于2017年，是经由重庆市九龙坡区体育局备案的乒乓球培训机构，现设有20个校区，学员累计超30000余人。

一、接发球准备站姿击球站位：

在接发球的过程中，要遵循一个原则，就是要保证对方的来球，进行随时一个启动状态，想要做到这点，无疑我们的重心是很重要的，在很多时候，我们很多朋友在选择接发球的时候，是容易两个脚，站的比较窄，身体站的比较直，不利于进行下一个球的随时一个启动状态，所以我们在接发球站位的时候，尽可能的让我们的双腿，相对来讲要站的稍微分开一点，同时让我们的重心有一个自然前倾，这样的一个状态。

站的高低，透过我们的网子，能够看到对面台子大概三分之一，也不一定严格要按照这种站位高低，这个可以根据个人习惯。身体自然而然下降，这样一个过程，同时我们这样的站位，也能保证能够更好，更清楚的预判到对方来球的轨迹，也能看见他的弧线，还有他的旋转。

我们的站位是为了第二板能随时启动，所以我们在站位过程中，我们的脚前掌，相对来讲是有一个蓄力，有弹性的，感觉有个弹性的感觉，我们在接发球过程中一个站位，那么这里面有个小细节，就是我们手的位置，我们的手不要放到台下面，因为这样子的话一旦出现短球，我的手再往上的时候，就很容易磕到台子，我们尽可能的把手放到台子上面，就是我们胸前这个位置，然后把我们的状态找到，就是我们在接发球的时候，一个基本的站位的状态。

二、击球过程中需要的站位：

我们在击球的过程中需要准备的一个站位，以正手击球为例，我们在正手击球的过程中，我们的站姿应该是一个怎样的状态呢，大家可以参考一下，这里需要我们的重心相对来讲要低一点，不要站的太高，

更重要一个点，就是我们在击球的过程中，一定要保证我们的重心是可以带到手的，很多时候就比如我们的重心，可能就是偏高，手偏远或者偏低的时候，都是会导致我们的手跟我们的重心，在击球的过程中产生一个脱节状态，那如何保证能够一致，我们的小臂跟我们重心的位置很关键。

大家可以参考一下，就是把我们的拳头，放在外面的腋下这个位置，那我们的小臂跟我们的身体，大概的空间保持在这个状态下，容易让我们的重心能够带到我们的手，第二个就是我们在准备的时候要有一个脚前掌蹬地启动，脚前掌能够随时去蹬地，启动的一个过程。

很多人在站位的过程中，重心是在脚后跟的，容易身体往后仰，因为大家一定要时刻记住一个点，球是从我们的身前过来的，我们要把球往前去走，就要运用上我们的身体前迎的一个惯性，那这个时候我们的站位尽可能的让身体有个前倾的惯性，同时把我们的手的这个位置，跟我们重心位置找好，在球来了以后，能让我们的重心带着我们的手进行一个有效的击球。