

朝阳乒乓球培训班-朝阳少儿乒乓球培训-来翔云乒乓球培训

产品名称	朝阳乒乓球培训班-朝阳少儿乒乓球培训-来翔云乒乓球培训
公司名称	北京锦绣翔云体育文化有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	北京朝阳北京市朝阳区奥体中心英东游泳馆二层
联系电话	010-1861160 15201675168

产品详情

朝阳乒乓球培训班-朝阳少儿乒乓球培训-来翔云乒乓球培训 训练攻略 第一阶段：多球训练计划：1、正手攻球、反手推挡 要求：在1/2台范围内，1定点，2定点或不定点，全台不定点练习 动作完整、迅速、协调，掌握控球能力，注意回球路线。2、连续性反手推挡，右手快攻（左推右攻） 要求：正、反手动作结合自如，步伐移动迅速，精准 熟练掌握控球能力，注意回球路线 3、推挡、侧身攻、扑正手（推、侧、扑） 要求：各动作结合自如，步伐移动迅速，精准 熟练掌握控球能力，注意回球路线 第二阶段：1、正手位/侧身位正手拉球 要求：在1/2台范围内，1定点，2定点或不定点，全台不定点练习 动作完整，协调，步伐移动迅速 熟练掌握控球能力，注意回球路线变化 2、反手位搓下旋球 要求：动作完整，协调，控制回球的落点，旋转的变化 注意长短结合，转与不转相结合 3、反手拉球 要求：熟练掌握动作要领 动作完整，协调，步伐移动迅速，熟练掌握控球能力。 4、正手位/侧身位正手中远台拉弧旋球 要求：熟练掌握动作要领 动作完整，协调，步伐移动迅速 熟练掌握拉弧旋球的方法，注意回球路线变化 第三阶段：1、反手搓、侧身拉/侧身攻、扑正手 要求：各动作结合自如，步伐移动迅速，精准 熟练掌握拉弧旋球的方法，注意回球路线变化 2、正手挑/正手搓，反手攻/侧身拉/侧身突击、正手攻 要求：各动作结合自如，步伐移动迅速，精准 注意回球路线变化 3、正反手拉弧旋球结合 要求：熟练掌握动作要领，动作完整、协调 熟练掌握回接弧旋球的方法，运用灵活、准确 4、发球抢攻 要求：熟练掌握各个动作要领，动作完整、协调 各个动作结合自如，步伐移动迅速，精准 注意回球路线变化 5、接发球抢攻 要求：掌握动作要领 动作自如，准确判断落点，步伐移动迅速，精准 6、发球 要求：掌握多种发球方式，运用灵活 7、比赛 要求：在实战中熟练运用各种技术突出个人打法 进行发球强攻和接发球强攻练习