

朝阳乒乓球培训班 乒乓球成人培训 儿童乒乓球培训班翔云首选

产品名称	朝阳乒乓球培训班 乒乓球成人培训 儿童乒乓球培训班翔云首选
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 乒乓球成人培训 儿童乒乓球培训班翔云首选

翔云乒乓球培训中心教你如何打好乒乓球之攻略 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 翔云乒乓培训联系我们：技术咨询：86-15201675168 电

话：86-18611601235 训练一部地址：北京市朝阳区地铁10号线安贞门站翔云乒乓球馆

训练二部地址：海淀区西三旗育新花园二期运动馆 训练三部地址：海淀区大唐电信院内职工活动中心

训练四部地址：朝阳区东坝中路奥林匹克花园运动城