

陪练型乒乓球发球机厂商 双蛇体育 泰安陪练型乒乓球发球机

产品名称	陪练型乒乓球发球机厂商 双蛇体育 泰安陪练型乒乓球发球机
公司名称	威海双蛇体育器材科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东威海高区创新创业基地B1座223室
联系电话	13906302482 13906302482

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：威海双蛇体育器材科技有限公司

快速学会正手拉高吊

头一点：要体会对球造成的薄摩擦。第二：就是在摩擦的时候，前臂和手腕是如何快速的发力的。第三点、就是我们身体各个部位是发力的配合，脚下的蹬转，腰部的转腰发力，以及手臂的发力配合。

那么我们就根据这三点一步一步的来体会正手拉高吊弧圈球

一阶段体会前臂和手腕快速收拢，向上前方进行摩擦。

先找到摩擦球的感觉，那么我们先以这种提拉弧圈球的这种动作来体会一下，这个时候你的脚下蹬转和腰部转动的幅度可以不要那么大，先体会把球提拉上台的这个感觉，先把手臂手腕放松，放松，这个时候你会发现摩擦的时候这个动作很软，没有快速收拢的话，球就容易下网，如果前臂快速的向上收拢，就靠这个前臂和手腕向上提拉起来，可以再退后一点，拉球的下降后期，泰安陪练型乒乓球发球机，把球带起来，这个就是我们提拉弧圈球的这个动作，提拉弧圈球可以处理一般的刚出台旋转不是很强的下旋球，可以用提拉技术把球带过去。体会前臂的主动发力摩擦，这头一个阶段。

第二个阶段就要体会一下手腕的发力

刚才都是前臂发力为主，手腕是捏的比较死，那么第二个阶段呢，我们手腕捏松一点，这个拍形捏松一点，不要握太死放松，在接触球的一瞬间，手腕快速的发力，如果你捏死的话你这个手腕的爆发力就出不来，动作可以不用太大，还是提拉弧圈球的动作，但是要体会手腕的充分发力，手腕充分的，引拍，展开，向下展开，瞬间发力，手腕，瞬间抖动发力。我们看到手臂的力量加上去以后，这个球就拉的

更轻松一些，这是第二个阶段，陪练型乒乓球发球机厂商，体会到手腕的放松发力。

第三个阶段腰部的发力和脚下的蹬转力量 后我们要把腰部的发力和脚下的蹬转力量都要加上来，那么这个时候引拍的动作就要稍微大一点，压低，压低下来，压低到什么程度，我们前面的视频有讲过，大家可以看一下啊，压低下来，向上前方，进行蹬转，脚要蹬起来，陪练型乒乓球发球机多少钱，帮助发力，手腕放松，放松摩擦，蹬起来。

乒乓球发球机的种类及发球技巧

发球机一共有三类，这是在下面放着的一类；还有是直接可以挂在这个案子上的，这是一类；还有一类就是放在直接放在桌子上的。我们就是用下来，感觉还是放在下面这种发球机是非常方便的，各种远球、短球，长短这个可以调整，这个是非常方便的。

手腕“松而不晃、紧而不僵”

如果在发球前，握板太松，晃里晃当的，那你对球板会失去控制，陪练型乒乓球发球机生产商，也不容易发力集中；太紧，当然更不行了，手指手腕全使不上了，就只能有大臂和肩来发球了，那球质量也不会高。

相对固定，我理解有两层意思：一是从击球时间上说，击球前后是一松一紧的状态，相对于触球前身体参与击球动作的部分处在快速运动中，空间变化快；击球时，前臂、手腕及膝、肩等关节的角度相对固定；第二层意思是相同的技术动作身体位置的空间移动轨迹、关节角度基本是重复的、相对固定的。

相对放松，就是从心理到全身的肌肉组织都是平和的放松的，眼睛盯球，脑子里不去想动作怎么做，不因心理紧张导致肌肉僵硬，平常会的技术比赛中不变形，不走样，身体能够放松地随来球做出快速的反应，灵活的变化，适应并控制球的落点、速度、旋转。

陪练型乒乓球发球机厂商-双蛇体育-泰安陪练型乒乓球发球机由威海双蛇体育器材科技有限公司提供。威海双蛇体育器材科技有限公司是从事“乒乓球发球机”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：鲍经理。