

# 羽毛球 苏州腾龙体育 成人羽毛球培训

产品名称	羽毛球 苏州腾龙体育 成人羽毛球培训
公司名称	苏州世纪腾龙体育服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市金阊区金门路3号彩香创投园N306
联系电话	15995736185

## 产品详情

### 羽毛球的发球技巧

#### 发后场高远球

这是单打中常用的发球，要求把球发到对方端线处，迫使对方后退还击，羽毛球，给对方进攻制造难度。发高远球虽然弧线高，飞行时间长，但由于离网距离远，球从高处垂直下落，后场进攻技术差的对手较难下压进攻。把球发到对方左、右发球区的底线外角处，能调动对方至底线边角，少年羽毛球培训，便于下一拍打对方对角网前，拉开对方的站位。特别是左场区的底线外角位是对方反手区，更是主要攻击的目标。但发右场区的底线外角时要提防对方以直线平高球攻击自己的后场反手区。如把球发到对方发球区底线的左、右半区的内角位，能避免对方以快速的直线攻击自己的两边。

羽毛球是一项老少皆宜的有氧运动，经常打羽毛球对身体有以下好处：

#### 羽毛球运动可增加能量消耗

羽毛球运动的总能耗与持续时间有重要关系。人体在运动中消耗的能量，可为静坐的几倍到几十倍。有研究表明，羽毛球比赛，长期规律的运动，可提高安静状态下的基础代谢率。所以，在你选择了打羽毛球后，就要坚持隔日进行一小时以上的锻炼。

#### 羽毛球运动可以减少体脂，改善身体成分组成

长期进行羽毛球项目的锻炼，尤其是中小强度的运动量，可使人的瘦体重(瘦体重=体重-脂肪重量)增加，优秀运动员的体脂低于常人即可证明这一点。

## 羽毛球的发球技巧

### 发平快球

发平快球(或者平高球)和网前球配合，争取创造第三拍的主动进攻机会，成人羽毛球培训，著称了发球抢攻的战1术。发平快球属于进攻发球，球速很快，著称了发球抢攻的战1术。发平快球属于进攻性发球，球速很快，作为突袭手段如运用得当，往往能取得主动。但当接球方有所准备时，也能半途拦截，以快制快，发球方反会处于被动。发平快球时球的落点一般应在对方反手区，或直接对准接发球的身体，使对手措手不及。

羽毛球-苏州腾龙体育-成人羽毛球培训由苏州世纪腾龙体育服务有限公司提供。羽毛球-苏州腾龙体育-成人羽毛球培训是苏州世纪腾龙体育服务有限公司( [www.tltysports.com](http://www.tltysports.com) ) 今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：王跃成。