

家用乒乓球发球机公司 哈尔滨家用乒乓球发球机 双蛇发球机厂商

产品名称	家用乒乓球发球机公司 哈尔滨家用乒乓球发球机 双蛇发球机厂商
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

业余拉球的认识误区

一切问题都是系统性问题。

做不好盯球

很多人讲眼睛要盯球，但到了拉球的时候，往往仰着头抡着胳膊就是狠命一板。盯不好球的后果是什么？就是看不清来球旋转，把球拉飞或拉下网；拼命抡一板，结果却把球拉漏了；盯不好球导致拉球质量下降，另一方面减少了对方的回球难度。

手腕动作过大

很多人讲拉球就谈到了手腕的运用，仿佛只有大限度的甩开手腕才会有抽打效应，这里需要指出，如果你对手腕加以有效控制会比你手腕大幅甩动拉出来的弧圈球效果好得多。那么究竟什么时间应该用手腕？当来球难度很大或者来球旋转出乎你的意料的时候，你应该适当运用手腕来进行微调或增大摩擦；当你需要在挥拍过程中突然改变线路的时候，你应该运用手腕的力量；当你在快节奏中处理要实现近台反拉的时候可适当运用手腕。

手臂收缩问题

很多人都在强调快收小臂，但是业余爱好者经常地会把这一要领过分夸大，把注意力都集中到收臂上去，而忘记了步伐和重心转移等协调发力的要素，以至于导致只注重去发死力狠收小臂，忽略了协调性问题，最后就出现不会迎前、找球不准、吃球不稳、拉球打滑等现象。

对重心的控制

重心的转移一定要建立在平滑、连续而稳定的基础之上。我看到很多人都是拉了一板子，身体转过了一大半，需要衔接第二拍的时候，身体却回不来了。很多人拉球在谈蹬转，有这个意识是完全正确的，重心从持拍同侧脚向异侧转移，但是如果你在蹬转中失去了对重心的有效控制，那你的拉球是失败的。同时，对重心的控制不佳，也是导致很多人拉球时抬肘的一个重要原因，很多人都在从肘上找原因，我想你是找错了，嘿嘿。更有甚者，身体一团散沙，连简单的球都控制不住，就盲目去练弧圈球，无语。

还原和衔接的问题

也有很多人只能拉1板到2板球，因为你拉头一板时就是别扭，家用乒乓球发球机价格，拉第二板是已经十分勉强，那么你还拉好第三板吗？这里有一个还原和衔接的问题。拉完头一板球，臂和腕不能无限制地甩下去，要迅速以重心来强迫手臂还原，否则你的衔接就会出大问题。

拉球的时机问题

拉球的选择真得很多，可拉上升期，可拉高点期，可拉下降前期，可拉下降后期，这4个拉球时机没有正确与错误之分，在这4个拉球时机都可以拉出很高质量的弧圈球。那为什么还要谈这4个拉球时机？正因为有了这4个拉球的时间点，你的拉球才有了节奏和力量的变化，有了这一变化，你的身体才会更加协调；有了这一变化，家用乒乓球发球机公司，才会让你的拉球变幻莫测；有了这一变化，才会使对手时时处于被动。

拉球的方式问题

拉球有三种方式：拉打、抽打式拉弧圈球、纯摩擦式提拉弧圈球。至于怎么做，这样的专业贴子太多太多，用不着我这个业余的去解释。拉打强调的是速度，抽打式拉弧圈球，强调的是吃球深、正压力大，进而旋转强。纯摩擦式提拉弧圈球，强调的是摩擦的力量，实现高速旋转。实践中，这三种方式都有很广的应用，请勿再争论哪种方式更好，因为我们需要做的是三种方式都要掌握，而不是掌握其中一种。

乒乓球的反手弹击技术，赶紧学起来

在众多的乒乓技术中，有一个技术被不同程度使用，但介绍甚少，甚至在专业的乒乓球技术书籍中，也难得找见它的踪影，那就是乒乓球的反手弹击技术。

乒乓球的反手弹击技术中，在直拍和横拍中都被使用，因此又称直拍反弹技术和横拍反弹技术。自己是直板，所以只介绍直板反手弹球技术。

单面直板的反手弹击技术，是过去的传统和正规的动作，它利用手腕、手臂、腰部的协调作用，将球快速打入对方球台，是一种进攻性的打法，具有较大杀伤力。有爱好者将直板反手正面弹球分为台内抖弹、中路加力弹和侧切弹。

台内抖弹：类似于快点，用手腕发力抖动弹球的中下部，不过比快点速度更快，更狠。

中路球加力弹：引拍动作大且类似加力推，不过是偏正手的身前引拍，挥拍时从中路偏正手位置向前猛烈弹击。除了很转的弧圈球以外，基本上什么球都可以发力弹击。

很少人用的侧切弹：与加力弹引拍动作近似，不过拍面略后仰，从侧面发力猛烈切击球的侧中部或者侧下部，对付偏长的下旋球，甚至一般的前冲弧圈都可以，弹切过去的球剧烈侧旋，速度也快，非常难回接。

直板单面的反手弹击，是用正手那面来反手弹击，不是直拍横打的弹击。老直板正手可以快点，其实反手也可以点。快点是比较温柔的直板台内攻，再加狠一点，就是台内抖弹，中路球和正手球甚至可以接近横板弹击的效果。用同样的手腕动作，引拍和发力上借鉴一下加力推的动作要领，打出来的就是极凶狠的侧切弹，以前有部分人用，可惜没推广。

网名棍棍说他亲见的侧切弹老手，接发球可以直接弹，基本不吃转，中路、正反手都没问题。相持可直接弹对方的推挤、平球，甚至不太转的前冲，板板都是侧下旋重炮。

有人将直板弹击比作是筷子夹肉，用手腕猛地一抖，再将臂力和腰力用上，那效果自然非同一般。

也有人认为弹击时引拍比加力弹偏后点，弹时握拍要紧，不能甩。相当于“围”式推挡的强化，带一定的上侧旋，比单纯的弹稳，而且凶悍度不减。和过去的反手攻威力应该差不多，但引拍位置不同（反手攻引拍在身左，侧切弹引拍在身中或偏右点）。

练好反拉弧圈球：反拉弧圈球是一种高技术，哈尔滨家用乒乓球发球机，尤其是业余运动员掌握了这项技术就像如鱼得水，你就掌握了比赛的主动权。因为一般的业余运动员在拉弧圈球时拉高吊弧圈球的时候多，你掌握了反拉弧圈球的技术，你就站在了比对方高一挡的层次上。反拉弧圈球的要领，首先要自己发力，尽量少借对方的旋转，用自己拉球的力量去抵消对方来球的旋转。其次是在反拉时摩擦球一定要薄，摩擦球的上部甚至顶部，既要借对方来球的旋转的力，还要自己发力摩擦球。越是自己发力反拉，命中率越高。越是怕对方的旋转去碰球，越是容易吃对方的旋转。训练的方法，对方发下旋球到你的反手位，你搓球到对方侧身位，家用乒乓球发球机品牌，对方拉高吊弧圈球到你反手位，你侧身反拉，这样反复练习，等基本掌握了反拉弧圈球的规律以后，再把反拉扩大到全台和不定点反拉。

家用乒乓球发球机公司-哈尔滨家用乒乓球发球机-双蛇发球机厂商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（www.weihaiss.cn）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。双蛇体育——您可信赖的朋友，公司地址：山东威海高区创新创业基地B1座223室，联系人：钟文鹏。