

陪练型乒乓球发球机厂 双蛇体育

产品名称	陪练型乒乓球发球机厂 双蛇体育
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

乒乓球步法速成专业步伐速成

目前很多业余球友都渴望练就一腿上乘步伐，譬如：象马琳那样英姿飒爽侧身抢冲，或者象孔令辉那样在重心的移动中打球。

我想这里最重要的是：1、时间。2、坚持两个月。

你能做到吗？假如能！那么两个月后你也会向专业运动员那样轻快敏捷运步如飞驰骋乒坛啸傲江湖！！！！呵呵呵呵.....最适合场地：沙坑或朔胶，初始主练内容：单腿蹦、蛙跳、蹲走、三级跳。单腿蹦、蛙跳（进二退一）训练量根据个人身体素质自行把握！

1. 平地练习内容：单腿撑起+左右蹬跨、双脚侧跳进一退一或（进二退一）、侧跨步进二退一、
2. 加障碍物练习（垫子或橡皮筋）：双脚蹦（或侧蹦）进二退一、蛙跳进二退一、单腿蹦进二退一
3. 多人配合练习：滑步摆脱、滑步摸台角比赛，移步换球比赛、以上各种蹦、跳组合比赛
4. 听口令反应练习：看手势或听信号作出各种组合步伐练习（从启动开始）
5. 多球训练：突然侧身强拉+正手交叉步抢冲、不定点抢拉、全台走位攻或拉
6. 负重训练：杠铃提踵、负重向上跳、负重前后交叉跳、

7.其他：踢足球、短跑冲刺等、另外可以根据情况举一反三自己创新。

乒乓球的灵魂：步法

[单步]

- 1、移动方法以一只脚为轴，另一只脚向前、后、左、右不同方向移动，身体重心随之落在移动脚上。
- 2、实际运用于：接近网小球；削追身球；单步侧身攻在来球落点位于中线稍偏左或对推中侧身突袭直线或对搓中提拉球时常用。

[跨步]

1、移动方法

一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心即移到跨步脚上。

- 2、实际运用于：近台快攻打法，用来对付离身体稍远的来球；削球打法，左、右移动击球；跨步侧身攻，当来球速度较慢，但离身体稍远时，左脚向左前上方跨一大步，右脚随即跟上一小步，同时配合腰部右转动作，完成侧身移动。

准确的判断，精准的落点，陪练型乒乓球发球机厂，是接发球的关键

接发球也可以当作是一种进攻的手段，准确判断旋转是关键，陪练型乒乓球发球机批发，出台球要敢于上手，对上旋发球更应主动进攻，而且注重落点，准备与对方进入相持。特别注意第四、六板球的衔接，对于抢攻较凶的选手，尽量接发球不出台，陪练型乒乓球发球机公司，或接到对方的中路偏正手，然后抢先上手，不让对方的优势发挥出来。对正手来球，可用摆短和劈长干扰对方。（当然，能挑更好）劈长一定要长，到底线，使对方感觉很顶，增加其回球难度。

盯住对方球拍触球瞬间的磨擦，对旋转的判断要准确，北京陪练型乒乓球发球机，以提高接发球的质量。尽量不要有习惯性的线路，学会在一个点，用较相同的手法，拉到左右两角的落点，而且落点要深，尽量不要让对方预先判断出球的落，提前移位。

陪练型乒乓球发球机厂-双蛇体育(推荐商家)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.weihais.cn)在其它这一领域倾注了无限的热忱和热情，双蛇体育一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：钟文鹏。