

安庆双轮驱动乒乓球发球机 双蛇发球机

产品名称	安庆双轮驱动乒乓球发球机 双蛇发球机
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

乒乓球的灵魂：步法

[跳步]

- 1、移动方法 以来球异侧脚用力蹬地，两脚同时离地向来球方向跳动。
- 2、实际运用于： 快攻选手左右移动击球，常与跨步结合起来使用； 弧圈类打法由中台向左、右移动时常用； 跳步侧身攻或拉，但在空中需完成转腰动作； 削球选手在接突击时常采用，但以小跳步来调整站位用得较多。

[并步]

- 1、移动方法 一脚先向另一脚并半步或一小步，另一脚在并步脚落地后随即向来球方向移动一步。
- 2、实际运用于： 快攻选手在左右移动中攻或拉球； 削球选手正反手削球； 并步侧身攻，多用于拉削球，右脚先向左脚后并一步，双轮驱动乒乓球发球机厂，以便转体，随之左脚向侧跨一步。

如何用发球机练习乒乓球技术

打好定点是万丈高楼平地起的一步，让发球机作你的入门老师，却可以轻松地实现专业的多球训练环境，安庆双轮驱动乒乓球发球机，规范的击球落点与旋转。最关键的是，它可以随时调整，有针对性的对初学者认为自身较为薄弱的环节进行练习。

发球机老师的入门训练计划：精练单点打好基础

- 1、正手位的正手攻球，100个/组，每次两组
- 2、反手位的反手拨球（或推挡、横打），100个/组，每次两组
- 3、反手位的侧身攻球，100个/组，每次两组

练习定点不转球的目的是为了固定击球动作，提高球感，同时还能培养击球时对来球弧线、速度、击球点的判断，是进行一切联系的根本，如同能够提高功力的内功一般，练的水平越高、越扎实，实战中使用出来的招数杀伤力就越大。

威海双蛇乒乓球发球机温馨提示：练习时一定要保证动作的正确性和规范性，这样才能起到固定动作提高对各单项技术的掌握的作用，否则只能伤及自身。

什么是“一步蹬跳式”步法？当来球离身体约有一米以内的距离时，采用蹬跳一步就出手击球的步法。蹬跳式步法的优点

（1）由于采用蹬跳式的发力，脚对地面的作用力较大，因而地面对脚的反作用力相应也大，这样从步法的形象上看，双轮驱动乒乓球发球机品牌，是骤然离地，起飞、横跨、落地。由于力量大，跳得距离较远。运行速度也较快，所以两脚之下就象安装了弹簧，轻盈自如、灵巧有力。如果步法的发力采取蹬跳式，双轮驱动乒乓球发球机公司，那么脚对地面的作用力就会小，而地面对脚所产生的反作用力自然也就小。

表现在身体的运行上就是速度不快，起跳不远，形成擦着地面而运行，其跑动起来的形象就犹如一块墩布在拖地板。这种运行法是一种挪、迈、拖的发力方式；相比较，蹬跳式的发力方式则有利于积极主动的进攻。

（2）采用蹬跳式步法，落地时是靠前脚掌着地，这就会自然而然地掌握了脚下的刹车和缓冲动作，使身体能保持平衡，利于很快地进行重心交换，动作协调、灵活、敏捷，有利于积极地去组织连续进攻。

（3）蹬跳式步法蹬地的力量大，跑得快、跑得多，对身体机能的关连素质起着促进的作用。

（4）蹬跳式步法对两面攻选手尤其重要。两面攻选手的中间区域是先天性、格局上的弱点，是对方有的放矢的目标。采用一蹬跳步法，由于动作简单，出脚速度快，让位相应地也快。这就容易摆脱困境，甚至能创造进攻的条件，变被动为主动。

安庆双轮驱动乒乓球发球机-双蛇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（www.weihais.cn）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！