

沈阳网球特长生培训暑期班 网球特长生培训 兴国网球

产品名称	沈阳网球特长生培训暑期班 网球特长生培训 兴国网球
公司名称	辽宁兴国网球俱乐部有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	辽宁省沈阳市浑南区沈营路17—B3号141室
联系电话	15222188681

产品详情

硬核网球练习

1、跟进击球

从底线位置开始，跟进身体追打球至网前，逐步给对手造成压迫。培养进攻意识，让自己在比赛时处于主动进攻地位，别一打完球就后退想着把球回过去就好。需要注意的是，越靠近网前就越要加快拍头速度给球多点上旋，追求更刁钻的角度，一是给球上保险二是让击球更具威胁性

2、追打黄球

教练手握两颗网球，一颗常规网球(黄)，一颗泡沫球(橘)，分别同时往左右两侧投掷。练习者要全神贯注，沈阳网球特长生培训暑期班，在教练抛出球后快速反应，做出判断，往对应方向移动追打黄球。这个练习极其锻炼和考验练习者的注意力，反应力，以及盯球能力，这些都是网球运动中不可缺少的因素。

网球高压球动作要点：

- 1、侧身举拍：在调整过程中，就应该侧身对球，举起球拍准备击球。
- 2、调整位置：跟球移动到了球后，要注意调整自己的位置以利于击球。

3、移动跟球：当对方挑高球时，应迅速根据来球位置移动，切不可在原地等球。

4、目视来球：眼睛注视来球，正确判断来球方向和位置。

5、扣腕击球：选好击球点，一般击球点在身体前方、头的上方。如果准备打反弹球，则球应该落在前脚趾前面，越接近脚趾越好。手腕扣击动作是高压球发力的关键，收腹、转肩、挥臂使球拍前挥时通过手腕的扣击动作使拍头加速，加大扣球力量。在击球的瞬间，手臂、手腕和球拍在同一条直线上，身体也应略向前倾，击球后扣腕动作仍要继续到身体的另一侧，辽宁网球特长生培训暑期班，像发球那样完成随挥动作。

硬核网球练习：

身后喂球，教练在身后喂球，球落地后会微微前跳，练习者要小步伐紧跟球，网球特长生培训，后身体迎前击球。这个练习也能有效解决击球点靠后的问题。注意在前移的时候要保持身体平衡、脚下步伐要快、要灵活。“V”线路击球，在中场放置一个标志物，练习者先向右后方移动打一个深球然后绕过标志物向右前方上步打一颗浅球。X路击球，正手位浅球、深球，反手位浅球、深球，沈阳网球特长生培训哪家专业，连续衔接4个击球点进行“X”路击球。这个练习涵盖了上步进攻、后退防守，侧身正手攻等技术，也加强了前后左右移动击球的能力。

沈阳网球特长生培训暑期班-网球特长生培训-兴国网球(查看)由辽宁兴国网球俱乐部有限公司提供。辽宁兴国网球俱乐部有限公司 (Inxgwq.tz1288.com) 是一家从事“网球培训”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“兴国网球”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使兴国网球在教育、培训中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。 特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！