

沈阳网球特长生培训暑期班 辽宁兴网球有限公司

产品名称	沈阳网球特长生培训暑期班 辽宁兴网球有限公司
公司名称	辽宁兴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

网球的一般训练方法是什么?总结为以下几点:

一、首先要掌握正确的站立姿势、握拍方式、击球方式、跑动位置等等。应为这些是学习网球的基础。可以查阅网球专业网站或者网络视频学习，这是步，很关键，决定了你以后的发展方向，是正规化还是土著化。二、早期以简单练习为主，例如将球抛向空中击球，单手丢球在地面弹起后击球，反复如此，注意要使用正确姿势，不管你能否击到球，都要保证动作到位，这是老师告诉我的，规范低一。三、这时候，经过一年的磨练，你是个业余选手了，网球的乐趣自然会淋漓尽致的表现出来!

网球下旋球，也就是所谓的削球，是一种常见的防守手段。

下旋球优点：1、打下旋球基本为开拍面，网球特长生培训，所以球很容易过网，辽宁网球特长生培训寒假班，尤其在防守中，是一种有效的防守手段，下旋球也经常用来做上网前的过度。2、用下旋球打高球更容易些，因为它不象上旋击球那样需要较多肩部力量的支撑。3、当击出的球射角小，沈阳网球特长生培训寒假班，轨迹很低时，落地后将会出现弹跳很低的滑行，使对方不易采取进攻的方式回击，增加了对手的回球难度。4、下旋球的动作幅度相对小些，易于掌握，而且击球前送时间相对较长，更容易掌控击球方向。5、打下旋球的体能消耗程度较小。

击球是网球的技术，它主要分为正手击球和反手击球。击球练习步骤如下：

- 1、原地正手挥空拍练习。要求挥拍时用大臂带动小臂向异侧面方向挥动。注意手腕在挥拍时应保持一定时期的紧张度，不要旋转或倒腕。身体应随着挥拍动作而移动。
- 2、对墙壁击球。利用墙壁的反弹作用连续的对墙击球。这是提高技术的有效的办法，应该反复的练习。
- 3、在较熟练的掌握了对墙的下手击球的技巧后，再到球场上练习正手击球，练习的初期击球的用力要小一点，随着对技巧的不断掌握慢慢加大力度。
- 4、在正手击球的基础之上，先对墙进行反手的击球练习，击发球初学者可先练习削发球练习，再到球场上进行反击练。

沈阳网球特长生培训暑期班-辽宁兴国网球有限公司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（lnxgwq.tz1288.com）是从事“网球培训”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：张经理。