

儿童网球培训寒假班 兴国网球 儿童网球培训

产品名称	儿童网球培训寒假班 兴国网球 儿童网球培训
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，儿童网球培训寒假班，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，辽宁儿童网球培训，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，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。

网球培训中要紧抓身体素质敏感期训练：

身体素质发展敏感期是指各身体素质发展的快速增长期。在青少年体能训练中，应充分利用身体素质发展的敏感期特点，及时发展处于敏感期阶段的各项身体素质，以使其在阶段得到的快速发展。

一般来说，4-12岁是网球运动员实施基础体能训练的年龄段，12岁后应突出体能训练与网球专项技术的

结合性训练。大约从13岁开始，在技术水平相近的情况中，体能便开始逐渐成为决定比赛胜负的重要因素。如果运动员的各运动素质错过其发展的敏感期，在其敏感期内得不到训练发展，成年后其相应的素质很难再得到高度的发展，儿童网球培训，并难以达到较高水平。

我们坚持去打网球，这样还可以起到增进体能和肌肉力量的功效，这样同样对我们健康是非常有意义的，主要是大家在打网球的时候可以发现，儿童网球培训哪家专业，实际上我们在挥拍的时候能够发现，这样是能起到刺激肩部肌肉及手臂肱二头肌功效，这样能够帮助我们有效的起到增强肩部和手臂肌肉的力量的更功效，可以很好的帮助我们锻炼好身体，是增强身体素质的好选择。

实际上网球的方法也能有效地强化体质。网球方法促进血液循环。有改善新陈代谢的效果。同时，我们通过网球的方法，可以增加人体的需氧量。

这样刺激呼吸系统是非常有意义的。

我们平时打很多网球。意思是健壮筋骨强壮，是促进健康的好选择。

儿童网球培训寒假班-兴国网球-儿童网球培训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）有实力，信誉好，在天津天津市的教育、培训等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进兴国网球和您携手步入辉煌，共创美好未来！