

总结_20230417

问题

- 发球：质量不高
- 接球：**套路不明确**
- 正手起下旋框架还不太明确
- 反手起下旋失误率高
- 正反手转换，反手转正手总是先挥手，没动脚

新得

接发球

1. 接发球 要遵循合理性原则，发球思路清晰，接球分清主次
2. 因为发球没有质量，所以对方可以用任何方式打，自身只能靠应急反应接球非常被动，发球思路明确了，后边才开始需要积累套路，减少这种应急的接球。

发球

- 首先 发球要想好自己要发什么球，目前适合目前阶段的发球有5种: 长球，短球，转球，不转球，奔球，方向上有正手位，反手位，
- 发球要有威胁，打出对方下意识动作，也就是提高质量
- 发短下旋，不要抖手腕，小臂前送，不要想着发太转，第一落点要离网近，算好网正好在一跳二跳中间。
- 发长球，要放弃一些旋转，注意控制落点，第一落点离台近，第二落点控制在对方近台边。
- 发球练一套体系，近似动作，包括转与不转，上下，长短。
- 提前想好套路：
 - 发正手小三角，则预备接对手正手长球
 -

接球

- 接球要分主次，比如正手小三角，对方必搓正手长，这时需要7分注意力在正手位起下旋，留三分在反手，为什么三分就够了？因为对方如果不按套路搓/起反手位，一般质量不高，这时回到反手位挡一板就可以了。这是合理性原则

正手起下旋

- 击球前颠一下
- 右脚抬太高踩地,应该稍稍改为调整
- 过于拉手，手随着身体动，用左肩去瞄准球，收胯后手还在身体一侧
- 左脚不够往前
- 挥拍击球点太靠前，应该往后放放
- 挥拍方向向左而不是向前，应像出拳一样，击球时向前挥

正手起下旋 接 正手拉上旋

- 正手起完下旋，下一板往后退半步甚至一步
- 调整影拍方向，下旋影拍稍稍靠下，上旋影拍靠后
- 不要过多考虑摩擦，通过影拍位置和挥拍轨迹，**多撞击**，球的旋转影响不大
- 如果退的多，球太近了，蹬地向前左脚去找球

反手起下旋

- 身体不能松散
- 击球前需要颠一下
- 注意下拍型，挥拍轨迹角度不能上下浮动太多，放平一些，拍尖稍稍下垂，击球点靠外一些

比赛新得

- 领先情况下，发球求稳，后边多进攻来制造机会。
- 关键球，要有绝招发球。
- 因为热身慢，开局多上手，控制失误率的情况下，把身子热开，少给对方上手热身机会
- 打套路，

正反手转换

- 一定要保证握拍
- 反手转正手的时候，不能先拉手，要脚和手同时，身体带手臂影拍
- ==正反手击球完还原，拍型竖着向中间还原压低重心，根据球方向 再去选择正手反手。==

训练

- 正手起下旋
- 正反手转换
- 正反手不定点
- 正手起下旋 接正手拉上旋
- 反手挡
- 反手起下旋
- 反手相持
- 反手挑

改善

- 发球理念，思路更清晰
- 开局敢于上手
- 反手起下旋命中率提高