

## سر فصل درس تنیس تخصصی ۲

هفته اول:

- ۱- یادآوری مشخصات کامل میز
- ۲- یادآوری انواع راکت و مشخصات راکت
- ۳- یادآوری نحوه گرفتن راکت و کنترل راکت
- ۴- یادآوری نحوه استقرار

هفته دوم :

- ۱- یادآوری انواع سرویس و نحوه زدن
- ۲- یادآوری قوانین بازی
- ۳- یادآوری کات فورهند و کات بک هند

هفته سوم :

- ۱- یادآوری پیچ و زوایای راکت
- ۲- یادآوری وضعیت ایستادن و حرکات پا
- ۳- یادآوری ضربات اساسی پیچ زیر

هفته چهارم

- ۱- تمرین انواع سرویس و پاسخ با کات فورهند و بک هند

هفته پنجم :

تمرین انواع سرویس و اجرائی لوب

هفته ششم :

۱. تمرین ضربات فلیپ

هفته هفتم :

۱. آموزش دفاع بلند و اجرائی تک

هفته هشتم :

۱. اجرائی تمرینات ترکیبی

هفته نهم :

۱- آموزش بازی دوبل و توضیح قوانین

هفته دهم :

۱. تمرین بازی دوبل و نحوه استقرار

هفته یازدهم :

اجرائی انواع سرویس و کات در نصف زمین

هفته دوازدهم :

۱. اجرائی انواع سرویس و کات در نصف زمین

هفته سیزدهم :

۱ . اجرایی دفاع کوتاه و بلند و پاسخ تک در نصف زمین

هفته چهاردهم :

۱ . برگزاری مسابقات داخلی سینگل و آموزش داوری

هفته پانزدهم :

برگزاری و آموزش مسابقات داخلی سینگل و آموزش داوری .

هفته شانزدهم :

۱ . برگزاری و آموزش مسابقات دوبل و انجام داوری

هفته هفدهم :

آزمون عملی پایان ترم