

## طرح درس بدمینتون ۱ (یک ترم – بصورت هفتگی)

هفته اول : تاریخچه بدمنتون و آشنائی با وسایل

هفته دوم : نحوه گرفتن توپ و راکت

هفته سوم : سرویس و انواع آن

هفته چهارم : اجرای انواع سرویس

هفته پنجم : نحوه ایستادن برای دریافت سرویس

هفته ششم : تاس کلیر با پشت و روی راکت

هفته هفتم : دراپ شات با رو و پشت راکت

هفته هشتم : آندرهندکلیر با پشت راکت

هفته نهم : آندرهند دراپ با پشت و روی راکت

هفته دهم : نت با پشت و روی راکت

هفته یازدهم : اسمش

هفته دوازدهم : دفاع با پشت و روی راکت

هفته سیزدهم : داریو

هفته چهاردهم : تمرین ترکیبی

هفته پانزدهم : اجرای مسابقات داخلی

هفته شانزدهم : اجرای مسابقات داخلی