

富里市バドミントン教室 I

ダブルスの練習をします		
	中級者	初心者
時間	内容	内容
8:30～	開場 体育館入場 荷物整理練習準備	
8:50～ 9:10	受付 名札配付 準備体操準備 本日の案内	
9:10～ 9:40	ウォーミングアップとステップ	
9:40～10:20	フォアハンドの練習 <スマッシュ・クリア>	
10:20～11:00	バックハンドの練習<スイング練習・ドライブ・バック奥から>	
11:00～11:40	スマッシュ & プッシュ<攻撃の練習・プッシュ>	
11:40～12:10	カット練習 <ダブルスでのカット>	クリア練習<スイング・フットワーク>
12:10～13:10	昼 食	
13:10～13:50	前衛アタック練習<プッシュ・アタック・ワイパー>	
13:50～14:30	ダブルスのサーブ（ショートサーブとロングサーブ）とプッシュ	
14:30～15:10	スマッシュとレシーブ ドライブレシーブなど	
15:10～15:50	2対2でスマッシュから始めてゲーム練習	
15:50～16:30	今日の復習とゲーム	今日の復習と練習