バドミントン練習会

～ゲーム練習を中心に行います～

① ランニング・ダッシュなど
② 体操やストレッチ　体幹など
③ 基本練習・・・確認基本技術
　●スマッシュ練習　●レシーブ練習　●ドライブ練習
　●プッシュ練習　　●クリア練習
④ダブルスノック練習フリーノック
　ダブルスノック練習つなぎ
　ダブルスノック練習守り

午後から

⑤ ２対３でダブルスの攻めと守りの練習
⑥ ゲーム練習　サービス　プッシュから始めて…