

طرح درس بدمینتون ۱

هفته اول اول : آشنایی با راکت و حرکت راکت بدون شاتل

هفته دوم : تطابق راکت با شاتل

هفته سوم: آشنایی با ضربات زیر دست

هفته چهارم : آموزش مهارت تاس و تمرین

هفته پنجم : تمرینات مهارت تاس

هفته ششم: تمرین مهارت تاس

هفته هفتم: آموزش مهارت دراپ و آندرهند

هفته هشتم : آموزش مهارت درایو

هفته نهم : تمرین مهارتهای تاس دراپ آندرهند و درایو

هفته دهم : آموزش سرویسیها

هفته یازدهم : تمرین سرویسیها

هفته دوازدهم : آموزش قوانین و مقررات بازی

هفته سیزدهم : آموزش مهارت نت

هفته چهاردهم : تمرین مهارتهای آموزش داده شده

هفته پانزدهم : تمرین مهارت های آموزش داده شده

هفته شانزدهم : آزمون عملی