

## ۲۴ جلسه آموزشی دوپل :

- ۱- آشنایی با بازی دونفره
- ۲- آشنایی با قوانین کلی دونفره
- ۳- آشنایی با جایگیری دونفره
- ۴- آشنایی با ضربات مختلف و استفاده از آن ها در بازی دونفره
- ۵- آشنایی با سرویس (تیز و کوتاه) پشت راکت به صورت هدفمند در بازی دونفره
- ۶- آشنایی با تاکتیک در بازی دونفره
- ۷- آشنایی با وظایف هرفرد در بازی دونفره در شرایط مختلف و توپ های مختلف
- ۸- آشنایی با دفاع در بازی دونفره
- ۹- آشنایی با حمله در بازی دونفره
- ۱۰- آشنایی با بازی بدون توپ در بازی دونفره
- ۱۱- بازی شرطی و هدفمند
- ۱۲- بازی تدارکاتی