

CSSTC-NU
www.geocities.com/csstc2006

CSSTC-NU FBL-Spring Handout 1

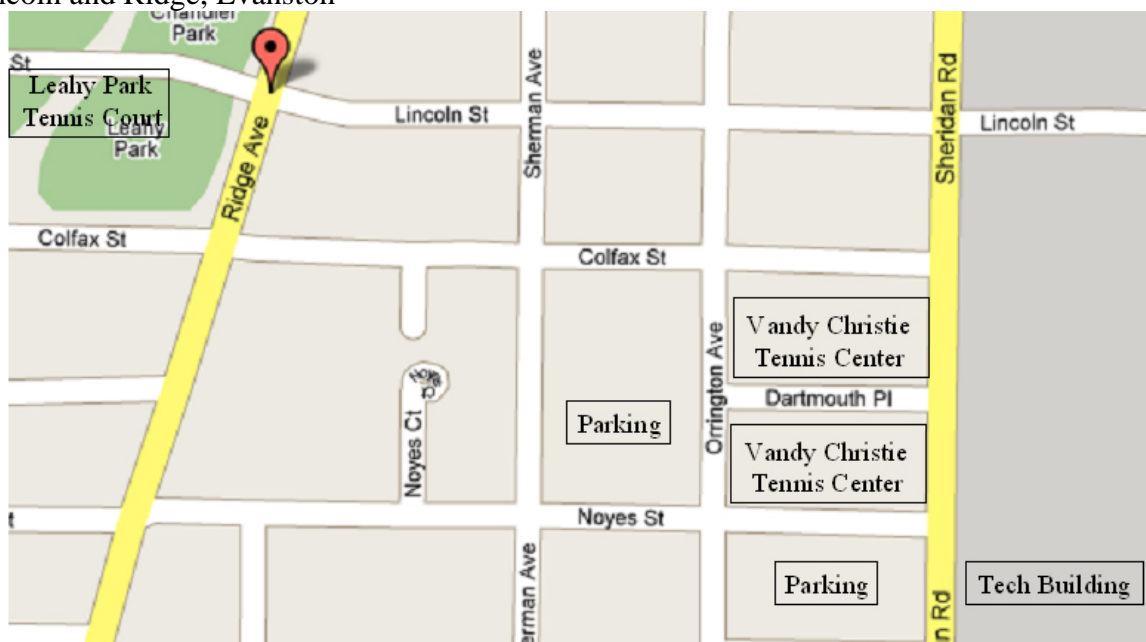
课程安排

- 1 正手 I (握拍法/挥拍基本动作/无球练习/击球练习)
 - 2 正手 II (挥拍练习/击球练习/喂球训练)
 - 3 反手 I (握拍法/挥拍基本动作/无球练习/击球练习)
 - 4 反手 II (挥拍练习/击球练习/喂球训练)
 - 5 削球+正手 III (削球介绍/削球基本动作练习/正脚步法/正手击球训练)
 - 6 截击球+反手 III (截击球介绍/截击球基本动作练习/反脚步法/反手击球训练)
 - 7 发球+正反手 I (发球介绍/发球基本动作练习/正反手击球训练)
 - 8 网球规则+网球礼+正反手 II (规则礼仪介绍/跑动中正反手击球训练)
- * 室外课安排在每周六或周日；如场地受限，我们将在室内播放网球教学录像。

场地安排

我们无法预约室外场地，所以每次室外课都存在没有场地的可能，希望大家能够理解。我们主要在以下两处网球场活动：

1. Vandy Christie Tennis Center, Northwestern University (default)
2310 Sheridan Road, Evanston
2. Leahy Park Tennis Court, Evanston (alternative)
Lincoln and Ridge, Evanston



* 如果我们的室外课需要改在第二场地，我们会提前通知大家或在第一场地张贴通知。

学员的要求

网球拍；合适的着装；每次课提前 5 分钟到达网球场；坚持参加每次网球课；每周至少再单独练习一次；观摩一些网球比赛以及研究一些有关网球基本技术的网络资源。

如果您还有疑问，敬请在我们的 Yahoo!Group 灌水。