

## **PROGRAMA DEL TALLER BÀSIC SOBRE TENIS TAULA**

### **Dia 5 maig (TEORICOPRÀCTIC):**

1. TENIS DE TAULA O PING-PONG. BREU HISTÒRIA
2. BENEFICIS D'AQUEST ESPORT.
3. ASPECTES A TENIR EN COMPTE A L'HORA DE PRACTICAR EL TENIS DE TAULA:
  - a. TAULA
  - b. PALA
  - c. GOMES
4. LA IMPORTÀNCIA DE L'ESCALFAMENT I ESTIRAMENT PER A EVITAR-HI LESIONS
5. EXHIBICIÓ (A CÀRREC DE JUGADORS JOVES DEL CENTRE DE TECNIFICACIÓ DE XEST)

### **Dia 6 de maig (PRÀCTIC):**

#### SIS TÈCNiques BÀSIQUES DEL TENIS DE TAULA:

1. Com s'agafa la pala?
2. Familiarització amb la pala i amb la pilota
3. Posició base
4. El servei
5. Devolució dels serveis
6. Joc de cames
7. Joc de dreta
8. Joc de revés
9. Joc i piloteig pla (sense efecte)
10. Joc i piloteig tallat
11. Joc i piloteig liftat i efecte lateral (esquerre i dret)
12. Joc i piloteig amb efectes. El topspin, el bloqueig del top i la deixada.

### **Dia 13 de maig (PRÀCTIC):**

1. JOCS I EXERCICIS
2. JOCS I ANIMACIÓ EN EL TENIS DE TAULA
  - a. Botelles
  - b. Ruleta
  - c. Etc.
3. EXERCICIS DE COORDINACIÓ PER A XIQUETS, XIQUETES I PRINCIPIANTS
4. PARTIDES INDIVIDUALS I DOBLES (APLICANT-HI EL REGLAMENT OFICIAL DE JOC, ETC.)
5. ENLLAÇOS D'INTERÈS