

---

## MANUAL TECNICO METODOLOGICO PARA ESCUELAS FORMATIVAS ESTRATEGICAS DE TENIS DE MESA



**Autor: Juan Ignacio Salamanca González**

**- DICIEMBRE DE 2004 -**

## INDICE

	<b>Página</b>
1. Introducción	3
2. Objetivos del Programa	4
2.1. Objetivos Generales	4
2.2. Objetivos Específicos	4
3. Control de Ingreso Capacidades Morfofuncionales	4
4. Metodología de la enseñanza de los Elementos Básicos del Tenis de Mesa	5
4.1. Aspectos que deben tenerse en cuenta durante la enseñanza de los elementos técnicos	5
5. La Preparación Física General del Tenis de Mesa en la Etapa Formativa	7
5.1. Método de Juegos	7
5.2. Juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas en esta etapa	7
5.2.1. Juegos para el Desarrollo de Velocidad	7
5.2.2. Ejercicios para el Desarrollo de La Resistencia	8
5.2.3. Juegos para el Desarrollo de La Fuerza	8
6. Juegos Dinámicos para la Etapa Formativa	9
6.1. Rebote de la Pelota	9
6.2. Rebote con Desplazamiento	9
6.3. Rebote sin desplazamiento	10
6.4. Rebotar la pelota en la pared	10
7. Evaluación: Dominio Técnico de Los Elementos Aprendidos	10
8. Entrenamiento (36 Sesiones)	11
9. Bibliografía	52

## 1. INTRODUCCION

Este manual de preparación es la etapa formativa del deportista, ha sido confeccionado sobre bases sólidas y con un rigor científico actualizado, donde hemos tenido presente las experiencias, conocimientos y consideraciones de técnicos deportivos de varias especialidades fundamentalmente la nuestra, el Tenis de Mesa.

También se tuvo en cuenta las opiniones de nuestros entrenadores, los resultados de las distintas pruebas acumuladas por muchos de ellos, a través de los años, las experiencias de las distintas competencias celebradas en estas edades hasta el nivel escolar y nacional (categoría penecas 8-10 años), en fin nuestro programa ha sido conformado a nuestro criterio con la colaboración de muchos colegas con vasta experiencia en la actividad del entrenamiento deportivo en estas edades, de lo cual teniendo en cuenta las características y exigencias de nuestro deporte hemos seleccionado los aspectos más relevantes en aras de establecer las pautas idóneas para la obtención de resultados deportivos significativos en la formación deportiva de nuestros deportistas.

Podemos mencionar por ejemplo que este programa tiene una duración de 90 días, con secuencias de tres sesiones a la semana, y que cada sesión tiene una duración de 1:30 horas pedagógicas, donde los objetivos y tareas de enseñanzas están bien definidos, su forma de evaluarlos cualitativamente y cuantitativamente así como los medios y métodos a utilizar.

## 2. **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### 2.1. **Objetivos Generales:**

- Que este programa constituya un documento rector en las diferentes áreas de la base y así poder afianzar la pirámide de desarrollo deportivo del alto rendimiento.
- Este documento en manos de los entrenadores sirva para elevar aun más el nivel científico técnico de cada uno, pero que también comprendan la importancia de cumplir las distintas orientaciones metodológicas concebidas en cada nivel de enseñanza.

### 2.2. **Objetivos Específicos:**

- Consolidar el desarrollo técnico, físico, en el deporte para la formación del Tenimesista.
- Realizar un estudio minucioso de los resultados obtenidos durante la aplicación de las distintas directrices reflejadas en el programa.

## 3. **CONTROL DE INGRESO DE CAPACIDADES MORFO-FUNCIONALES:**

Este control se hará por observación del profesor:

- Si corresponde con el estilo de juego.
- Mantiene la inclinación del tronco hacia el frente.
- La distancia entre las dos piernas y el nivel del centro de gravedad.
- La flexión de las rodillas.
- La posición del cuerpo le permite devolver cualquier pelota que venga por distinta dirección.



#### 4. **METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS DEL TENIS DE MESA**

Para la selección de los elementos técnicos comprendidos a estudiar en el Programa de preparación del deportista en la etapa formativa, se tuvo en cuenta varios aspectos técnicos. Dentro de estos aspectos podemos mencionar, la inclusión de elementos técnicos con efectos en diferentes golpes, tanto en una dirección, como también en distintos puntos de caída en la mesa, la gran mayoría de dichos elementos a estudiar son válidos en esta etapa formativa, así como también por la importancia que reviste en la actualidad el estudio de estos elementos en esta etapa. Por tal razón hay acciones técnicas que en este programa se repiten a modo de consolidación, el elemento y estudio de sus golpes.

##### 4.1. **Aspectos que deben tenerse en cuenta durante la Enseñanza de los Elementos Técnicos:**

- Dominio por parte del niño de la terminología correcta y más sencilla de cada elemento técnico.
- Demostración del elemento completo desde diferentes ángulos de la mesa.
- Ejecución individual del elemento por los deportistas teniendo en cuenta:
  - Ejercicios de imitación.
  - Ejecución de la técnica por partes (golpe a golpe)
  - Ejecución completa de la técnica en la mesa (muestra de todos los golpes en un esquema), con ayuda de un compañero y sin ayuda del profesor.
  - Ejecución completa con ayuda del compañero y ayuda del profesor.
  - Ejecución con diferentes grados de dificultad.
- No pasar al estudio de un nuevo elemento técnico hasta que no haya un verdadero dominio del que se comenzó a estudiar.
- Brindar una atención especial a la posición en la mesa, teniendo en cuenta la ejecución de los golpes técnicos del deportista, tales como:
  - Posición básica en la mesa
  - golpes básicos de derecha y revés, paleteo.
  - golpes con efectos.( cortes, servicios con efecto, topspin etc.)
- En cada sección de entrenamiento se debe trabajar en todos los elementos básicos del tenis de mesa.



Posición Básica

Tomada De La Paleta



Topspin de Derecho



Servicio



Golpe de Derecho



Golpe de Revés

## 5. **La Preparación Física General del Tenis de Mesa en la Etapa Formativa:**

Para cualquier deporte en etapa formativa, la preparación física es fundamental y debe practicarse desde el momento en que el deportista se incorpora a la práctica deportiva.

No obstante por lo anteriormente dicho, la edad influye totalmente en los ejercicios físicos a realizar.

Dado que nos estamos refiriendo a deportistas en formación con edades entre 8-10 años, no podemos aplicarles todavía ejercicios físicos especiales para el tenis de mesa, como por ejemplo el clásico "circuito", el cual es para niños como mínimo de 11 años en su versión más blanda.

Es por esta razón que nos remitiremos a ejercicios físicos donde desarrollaremos los siguientes aspectos:

- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza

El método que utilizaremos para el desarrollo de estos elementos será el del juego.

### 5.1. **Método de Juegos:**

Es uno de los métodos importantísimos para con estas edades y concebidos en este programa de enseñanza, como el arma fundamental de todo pedagogo deportivo.

### 5.2. **Juegos y Ejercicios para el Desarrollo de las Capacidades Físicas priorizadas en esta Etapa:**

#### 5.2.1. **Juegos para el Desarrollo de Velocidad:**

Para el desarrollo de la velocidad en estas edades tenemos fundamentalmente contemplados los juegos de relevos.

- **Relevos de retornos (relevo con carrera de ida y regreso):** Este juego consiste en que el primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a la meta señalada y regresa rápidamente con el fin de conceder el derecho a correr al próximo jugador que está parado detrás de la línea de partida, la señal será por medio de un golpe o la entrega de un testigo.

Ganará el equipo después que todos los jugadores hayan corrido y hayan vuelto a formarse en la posición inicial.

- **Variantes de los relevos de retorno:**

- a) Modificando la posición de partida
- b) Venciendo obstáculos en el trayecto de la carrera
- c) Inclusión de tareas especiales durante la carrera
- d) Manera de dar la vuelta a la marca señalada
- e) Trasladando obstáculos
- f) Correr en pareja

5.2.2. **Ejercicios para el desarrollo de la resistencia:**

En esta etapa lo único recomendable es la carrera para adquirir resistencia, intercalándola con algunos “sprints” y ejercicios respiratorios. Estos ejercicios pueden hacerse dos veces por semana, a razón de 1000 a 2000 mil metros en carrera lenta (trote) y de 5 a 10 carreras cortas y rápidas, alternando los clásicos ejercicios de respiración.

5.2.3. **Juegos para el desarrollo de la fuerza:**

5.2.3.1. **Lucha entre jinetes:** (Este juego es de gran aceptación en estas edades)

La parte fundamental de este juego consiste en que dos jinetes intentan derribarse de sus caballos mediante empujones, tirones, etc.

**Observaciones:** La posición de asiento del jinete será la espalda del compañero y no los hombros como algunos prefieren. Debe haber correlación entre el peso del jinete y el caballo. Puede utilizarse competitivamente en que los jinetes deben trasladar un balón hasta una meta fijada. A los 10 segundos de juego se realizara el cambio jinete- caballo. Puede utilizarse este juego en pareja o en equipo.

### 5.3.2. **Evasión del círculo:**

De 8-10 jugadores formaran un círculo tomado de la mano o con los brazos entrelazados uno o dos jugadores se encuentran en el centro del círculo y intentaran salir de este rompiendo los agarres de sus compañeros para salir hacia afuera.

**Observaciones:** El atleta o los atletas si en un período de 10 segundos después de luchar tenazmente por salir del círculo y no lo han logrado se cambiarán por otros jugadores. No se permitirá dar golpes con la cabeza.

## 6. **Juegos Dinámicos para la Etapa Formativa:**

**Juegos para el desarrollo motor:** En esta etapa tenemos fundamentalmente contemplados los juegos de la paleta y la pelota. Como una forma de familiarizarse con los elementos que utilizarán en su etapa formativa.

6.1. **Rebote de la pelota:** Este juego consiste en hacer rebotar la pelota en la paleta, sin desplazamiento.



6.2. **Rebote con desplazamiento:** Este juego consiste en hacer rebotar la pelota en la paleta caminando o corriendo.



- 6.3. **Rebote sin desplazamiento:** Sin desplazamiento hacer rebotar la pelota en el suelo.



- 6.4. **Rebotar la pelota en la pared:** Este juego consiste en hacer rebotar la pelota contra la pared, o frontón.



7. **Evaluación Dominio Técnico de los Elementos Aprendidos:**

Básicamente evaluamos de dos maneras. La primera es por medio de la observación directa del profesor, donde observará la postura corporal, dándole importancia a la ubicación de las piernas, flexión de las rodillas, etc.

La otra manera de evaluar es con un recipiente de plástico, lleno de pelotas, donde el profesor lanzará al deportista la cantidad de pelotas establecidas en esta etapa (30 pelotas).

Esta evaluación cuenta con una tabla donde usted fácilmente podrá leer la cantidad de puntos logrados por sus deportistas.

**TABLA DE EVALUACION.**

Exelente=25>30
M B=20>25
B=15>20
R= -1-14

**CLASE N° 1:**

**Objetivo:** Que el alumno se familiarice con los elementos que utilizará para el aprendizaje del Tenis de Mesa.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos, el profesor hará una charla de no más de 10 minutos, donde enseñará las especificaciones técnicas con respecto a las medidas de la mesa y red.

Para los juegos el profesor utilizará 1 hora y 40 minutos con un descanso de 10 minutos.

**Recomendaciones:** Para los juegos el profesor creará las instancias para que los juegos sean lo más entretenidos posible, ejemplo: (Dividir en dos grupos a los alumnos y hacer carreras de 10 metros dominando la pelota con la paleta).

**Medidas de la Mesa:**

- La Mesa mide, 2.54 metros de largo, por 1.52 metros de ancho, la altura desde el suelo a la base de la mesa es de, 76 cm.
- La Red: La red mide 15,25 cm, de alto.
- Juego libre en la Mesa

**Juegos para el Desarrollo de la Motricidad:**

- Sin desplazamiento, hacer rebotar la pelota en la paleta (figura N° 1)
- Con desplazamiento, hacer rebotar la pelota en la paleta, (caminando-corriendo) (figura N° 2)
- Sin desplazamiento hacer rebotar la pelota, hacia el suelo (figura N° 3).
- Hacer rebotar la pelota contra la pared.



Figura N° 1



Figura N° 2



Figura N° 3

**CLASE N° 2:**

**Objetivo:** Adoptar una postura ideal para ejecutar los golpes.

**Tiempo Duración:** 1 hora y 30 minutos

- Posición Básica : 20 minutos
  - Tomada de la paleta : 20 minutos
  - Juegos para la motricidad: 40 minutos
  - Descanso : 10 minutos
- 
- **Posición Básica:** Que el alumno aprenda a adoptar la posición básica del Tenis De Mesa antes de iniciar los movimientos y la que toma cuando termina de golpear la pelota.
  - Muy importante en esta posición es la flexión de las rodillas, mantener la inclinación del tronco hacia adelante, la distancia entre las dos piernas y el nivel del centro de gravedad

**Actividades para Adoptar la Posición Básica:**

- Adoptando la posición básica, flexión de rodillas, tronco hacia delante, el alumno hará rebotar la pelota con la paleta durante intervalos de 10 segundos.
- Repetición con desplazamiento lateral primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda, 10 segundos.
- Desplazamiento lateral sin paleta, hacia la derecha, luego hacia la izquierda, 10 segundos cada ejercicio.



### Tomada de la Paleta:

- **Tomada clásica:** La paleta queda fija entre el pulgar y el índice y los otros dedos envuelven el mango de la paleta.



**Tomada Clásica Derecho**



**Tomada Clásica Revés**

- **Tomada lapicero:** el mango de la paleta es sostenido entre el pulgar y el índice, estando situados los otros tres dedos en la cara opuesta y juntos



**Tomada Lapicero**



**Tomada Lapicero**

- Insistir en los juegos para mejorar la motricidad, ejemplo: (entre dos alumnos, con una banca sueca que sirve de red, golpear la pelota con la paleta y pasarla al lado contrario).

**Juegos para la Motricidad:** Repetir actividades de la clase número 1

### **CLASE N° 3:**

**Objetivo:** Que el alumno conozca los primeros fundamentos técnicos del Tenis de Mesa.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Juegos para la motricidad
- Posición Básica, actividades
- Golpe de derecha
- Golpe de revés

**Golpe de Derecha:** el alumno de frente a la mesa, el pie izquierdo un poco más adelante que el derecho. La posición de la paleta abierta hacia delante, el tronco inclinado hacia delante, y la mirada fija en la pelota y su trayectoria y las piernas semi-flexionadas

#### **Actividades para los golpes de Derecha y Revés:**

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de una pelota en la diagonal del lado derecho, máximo 10 pelotas por cada alumno.
- Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared.
- Golpear la pelota con la paleta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo.



**Golpe de Revés:** El alumno frente a la mesa, el pie izquierdo un poco más adelante que el derecho. La paleta abierta hacia delante, el tronco inclinado hacia delante las piernas semi-flexionadas.

**Actividades Golpe de Revés:**

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota, en la diagonal izquierda, máximo 10 pelotas por alumno.
- Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta.
- Golpear la pelota con la paleta sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo, golpear sólo con el lado de revés de la paleta.
- Golpear la pelota en forma reiterada en la diagonal del lado derecho de la mesa.
- Golpear la pelota sobre la pared, esperando que de un bote en el suelo.



**Juegos para la motricidad:** Repetir actividades clase N° 1

**Actividades Posición Básica:** Repetir actividades clase N° 2

**CLASE N° 4:**

**Objetivo:** Afianzar los patrones motores y conocer los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Corte : 20 minutos
- Golpe de Derecha : 10 minutos
- Golpe de Revés : 10 minutos
- Juegos : 20 minutos
- Posición Básica : 20 minutos
- Descanso : 16 minutos

**Paletéo o corte:** Las piernas semi-flexionadas, la paleta semi abierta, la mirada fija en la pelota. Se golpea la pelota en lo más alto de su bote, el tronco efectúa una ligera rotación hacia la izquierda para facilitar el movimiento, permaneciendo el hombro izquierdo hacia delante. La paleta termina su curso delante del tronco.

**Actividades para el Corte de Derecha:**

- Hacer un rectángulo en la pared con tiza, hacer rebotar la pelota en el suelo y golpeando con la paleta dirigiéndola al rectángulo.
- Entre 4 alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos alumnos cada uno a un lado de la cuerda, golpean la pelota hacia el otro lado del compañero.
- Con un recipiente lleno de pelotas, el profesor lanzará de a una pelota con un máximo de 10 pelotas, primero en la diagonal derecha y luego repetirá en la diagonal izquierda.
- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno.
- Paletéo o corte
- Actividades corte
- Golpe de derecha: Repetir actividades clase N° 3
- Golpe de revés: repetir actividades clase N° 3

**Juegos para la motricidad:** repetir actividades clase N° 1

**Posición Básica:** Repetir actividades clase N° 3

**CLASE N° 5:**

**Objetivo:** Afianzar fundamentos técnicos básicos.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Juegos para la motricidad : 20 minutos
- Servicio : 20 minutos
- Golpe de Derecha : 10 minutos
- Golpe de Revés : 10 minutos
- Descanso : 10 minutos

**El Servicio:** El objetivo es que el alumno, aprenda bien este fundamento, ya que es uno de los más importantes del Tenis de Mesa, hay que recordar que con este fundamento se inicia el partido.

En esta fase, la paleta está ubicada hacia la derecha con la cara perpendicular al suelo y la punta dirigida hacia la derecha. Las piernas flexionadas, el pie izquierdo ligeramente hacia delante, el tronco vuelto hacia la derecha y el hombro hacia atrás. La pelota se ubica en la palma de la mano izquierda.

El jugador lanza la pelota hacia arriba en forma vertical con un mínimo de 16 cm. Luego golpea la pelota para que de un bote en el lado del jugador que está sirviendo y luego otro bote en el lado del jugador que recibe.

**Actividades de Servicio:**

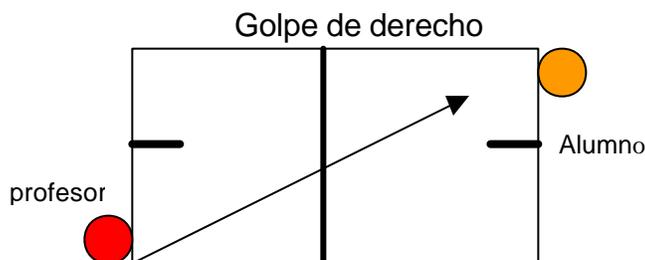
- En forma libre el alumno sirve a diferentes puntos de la mesa.

El Servicio de derecho



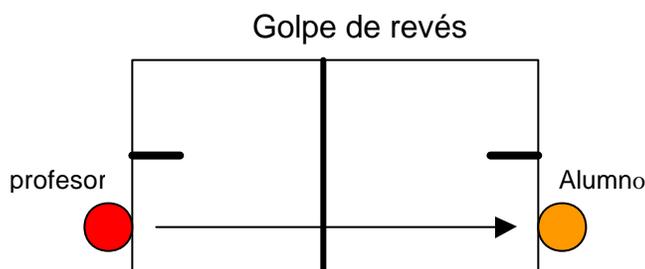
### Actividades Golpe de Derecha:

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno.
- Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared.
- Golpear la pelota con la paleta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo.
- Hacer un rectángulo en la pared con tiza, hacer rebotar la pelota en el suelo y golpeando con la paleta dirigiéndola al rectángulo.
- Entre 4 alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos alumnos cada uno al un lado de la cuerda, golpean la pelota hacia el otro lado del compañero



### Actividades Golpe de Revés:

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota, en la diagonal izquierda, máximo 10 pelotas por alumno.
- Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta.
- Golpear la pelota con la paleta sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo, golpear sólo con el lado de revés de la paleta.



**Juegos para la motricidad:** repetir actividades clase N° 1

**CLASE N° 6:**

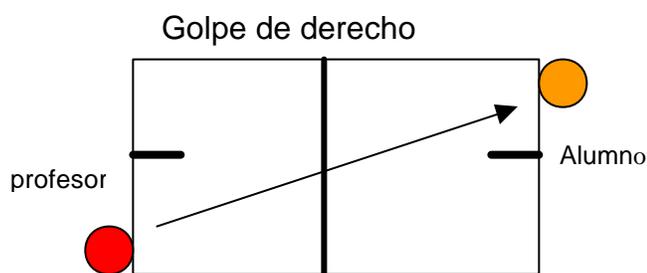
**Objetivo:** A través de juegos, alcanzar el dominio de los golpes básicos

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Juegos para la motricidad : 20 minutos
- Golpe de Derecha : 10 minutos
- Golpe de Revés : 10 minutos
- Servicio : 20 minutos
- Golpe de Derecha y Revés : 20 minutos
- Descanso : 5 minutos

**Actividades para los juegos, golpe de derecha y golpe de revés:**

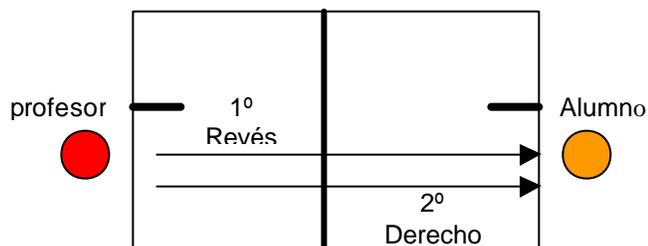
- Repetir actividades de clases anteriores, además el profesor debe crear otras actividades.
- Para el Golpe de Derecha y Revés, sin desplazamiento con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota una a la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda con un máximo de 20 pelotas por alumno.



**Servicio**



**Golpe de derecha y revés sin desplazamiento.**



**CLASE N° 7:**

**Objetivo:** Que a través de los golpes básicos, los alumnos conozcan el desplazamiento

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

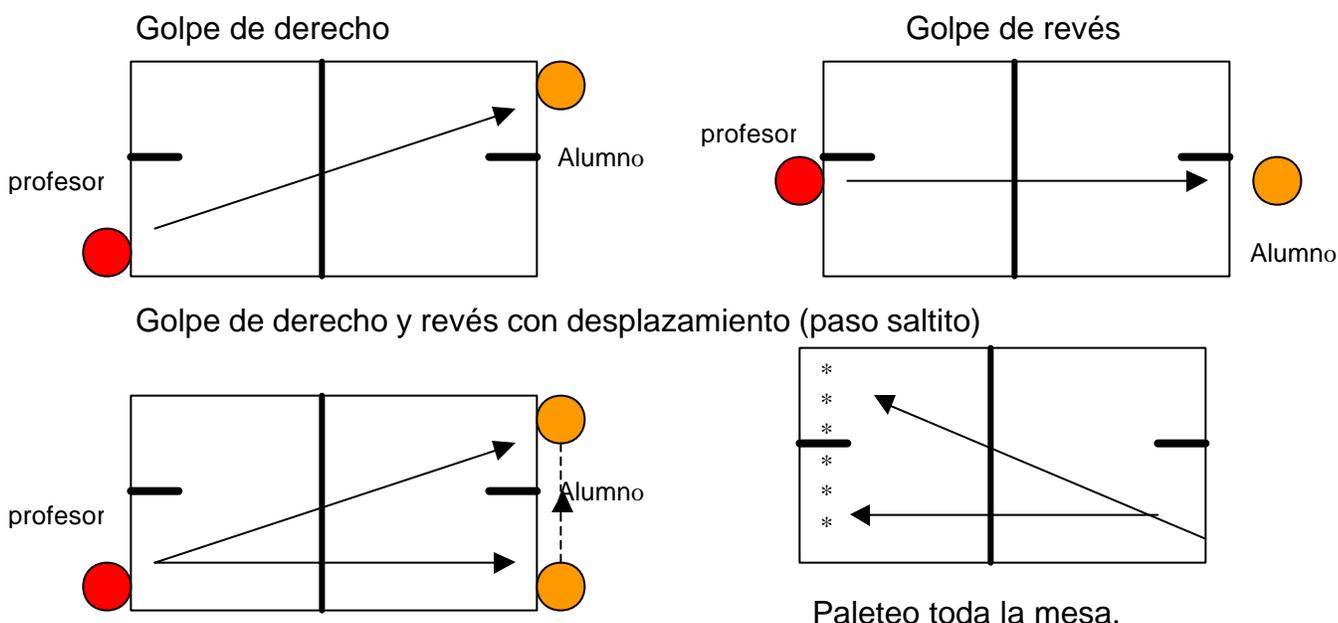
- Golpe de Derecha (repetir actividades anteriores) 10 minutos
- Golpe de Revés (repetir actividades anteriores) 10 minutos
- Corte de Derecha y Revés toda la mesa 20 minutos
- Golpe de Derecha y Revés con desplazamiento 20 minutos
- Descanso 10 minutos

**Actividades Corte de Derecha y Revés con Desplazamiento:**

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará pelotas cortadas una pelota al revés y luego una pelota al derecho, seguir hasta completar 5 repeticiones por alumno.

**Golpe de Derecha y Revés con Desplazamiento:**

- Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de una pelota una a la diagonal izquierda y luego una a la diagonal derecha, repetir en forma seguida 10 veces luego, cambia al siguiente alumno.



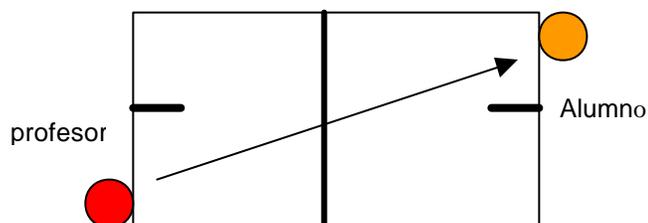
**CLASE N° 8:****Objetivo:** Perfeccionar los golpes básicos**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Golpe de Derecho 10 minutos (repetir actividades anteriores)
- Golpe de Revés 10 minutos (repetir actividades anteriores)
- Corte con Desplazamiento 20 minutos (repetir actividades anteriores)
- Servicios 20 minutos
- Descanso 10 minutos

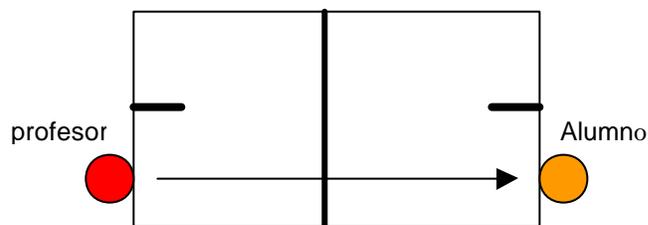
**Actividades para el Servicio:**

- Con un recipiente lleno de pelotas el alumno servirá a diferentes puntos de la mesa, el profesor indicará al alumno donde debe caer la pelota (servicios cortos y largos)

Golpe de derecho



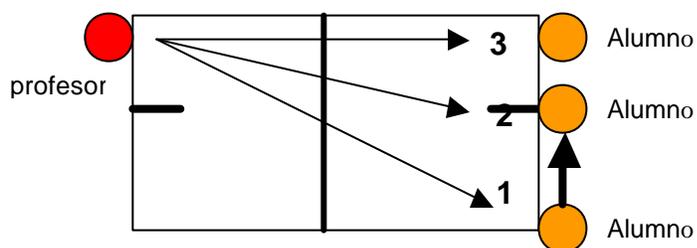
Golpe de revés



Servicios.



Paqueteo o corte con desplazamiento



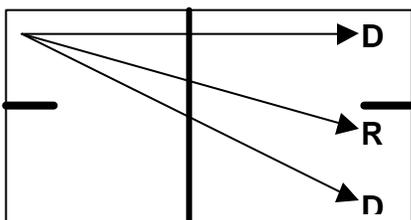
**CLASE N° 9:****Objetivo:** Perfeccionar golpes básicos**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecha, Revés, Derecha 20 minutos
- Revés, Derecha con desplazamiento, 20 minutos (actividades clase N° 7)
- Corte con Desplazamiento, 20 minutos (actividades clase N° 7)
- Servicios, 20 minutos (actividades clase N° 7)
- Descanso 10 minutos

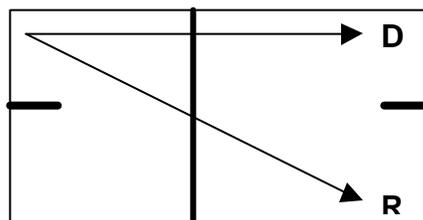
**Actividades Derecha, Revés, Derecha:**

- Con un recipiente lleno de pelotas, el profesor lanzará de una pelota. Una pelota al centro de la mesa, para que el alumno golpee de derecha, la segunda pelota irá al revés, para que el alumno golpee de revés y la última irá al derecho, para que el alumno golpee de derecho (como indica figura N° 1)

Derecho, revés, derecho



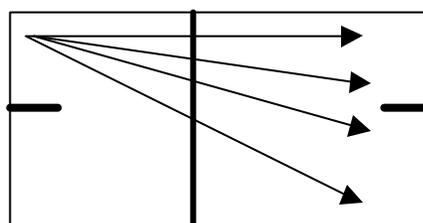
Revés derecho paso saltito



Servicio.



Paqueteo



**CLASE N° 10:**

**Objetivo:** Que el alumno conozca los diferentes esquemas realizados en la mesa

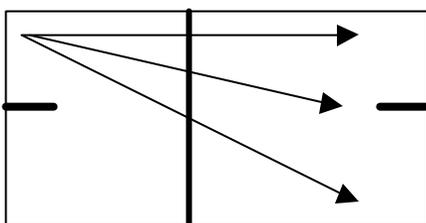
**Tiempos:** 1 hora y 30 minutos

- Derecha tres puntos, 20 minutos
- Ataque de derecha, 10 minutos cada alumno
- Paleteo o corte con desplazamiento, 20 minutos (actividades clases anteriores)
- Servicio de revés, 20 minutos (actividades clases anteriores)
- Descanso 10 minutos

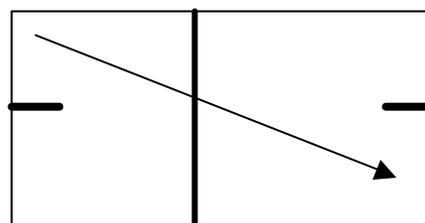
**Actividades:**

- Derecha tres puntos: aquí entramos a la mesa, un alumno golpea de revés desde la diagonal izquierda y dirige la pelota hacia la diagonal izquierda, luego hacia el centro y luego al derecho como indica la figura N° 1
- Ataque de derecha: un alumno bloquea de revés y el otro golpea la pelota con su derecha como indica la figura N° 2
- Servicio de revés: repetir actividad clase N° 8, sólo que ahora golpea la pelota con el lado del revés de la paleta.

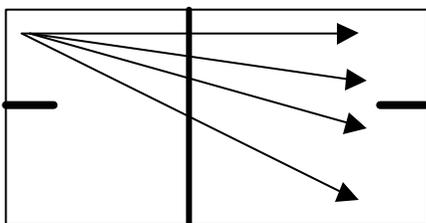
Derecho tres puntos



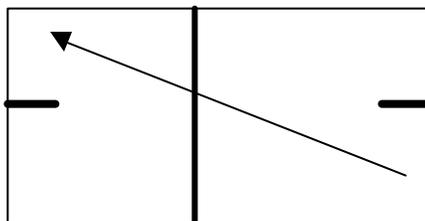
Ataque de derecha



Paleteo



Servicio de revés.



**CLASE N° 11:**

**Objetivo:** Afianzar los golpes básicos, a través de esquemas en mesa

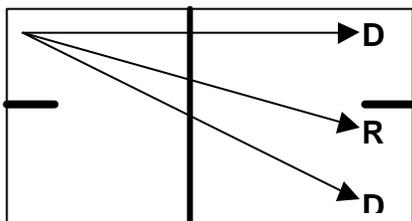
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho revés derecho 10 minutos cada alumno
- Derecho con desplazamiento 40 minutos
- Ataque de derecho 20 minutos
- Descanso 10 minutos

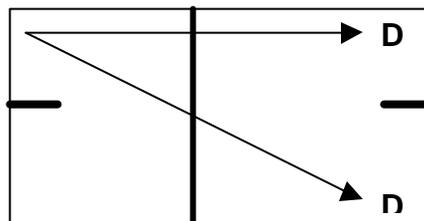
**Actividades:**

- Derecho, revés, derecho: repetir actividad clase N° 9.
- Derecho con desplazamiento, un alumno bloquea de revés, dirigiendo la pelota una a la diagonal izquierda y otra paralela al derecho. En ambas pelotas, el segundo alumno golpeará la pelota de derecha como indica la figura N° 2
- Ataque de derecha: repetir actividad de clase N° 10

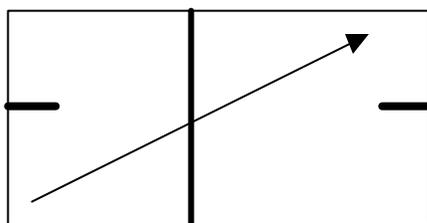
Derecho, revés, derecho



Derecho uno y uno desplazamiento



Ataque de derecha



**CLASE N° 12:**

**Objetivo:** Que el alumno perfeccione fundamentos técnicos básicos.

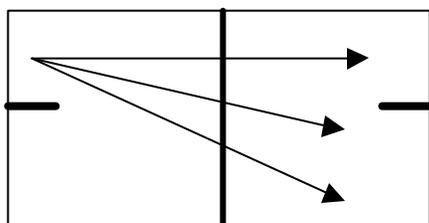
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Revés : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Ataque de derecho : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

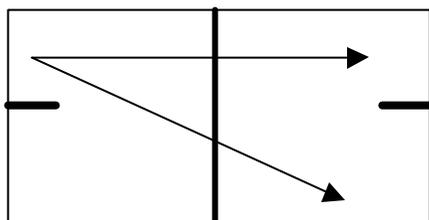
**Actividades:**

- Derecho tres puntos (repetir actividad clase N° 10)
- Revés: Ambos alumnos golpean repetidamente la pelota con el revés de la pelota en la diagonal izquierda figura N° 2
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 9
- Ataque de derecha: repetir actividad clase N° 10

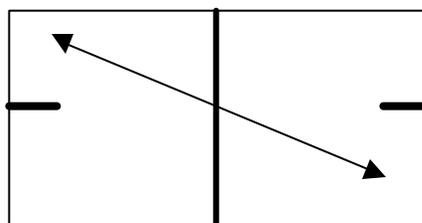
Derecho tres puntos



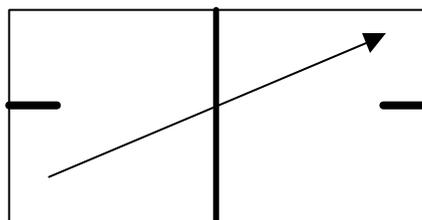
Derecho uno y uno



Revés



Ataque de derecho.



**CLASE N° 13:**

**Objetivo:** A través de esquemas en mesa, el alumno afianzará los golpes de derecho.

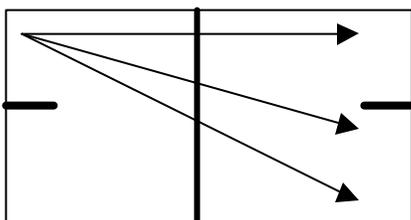
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Derecho, revés, derecho : 20 minutos
- Servicios toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

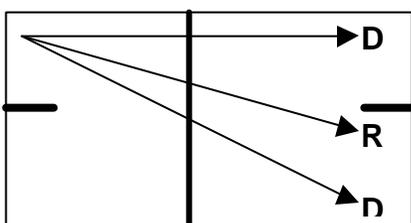
**Actividades:**

- Derecho tres puntos: repetir actividad clase N° 10
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Derecho, revés, derecho: repetir actividad clase N° 9
- Servicios toda la mesa: repetir actividad, clase N° 8

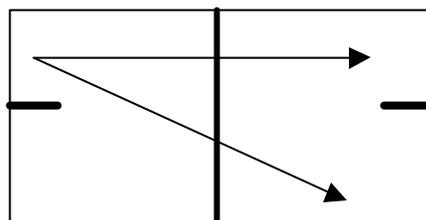
Derecho tres puntos



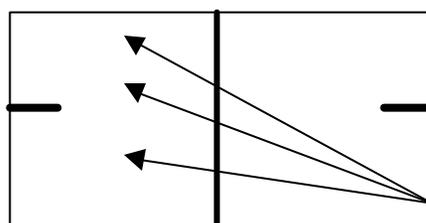
Derecho, revés, derecho



Derecho uno y uno desplazamiento



Servicios toda la mesa.



**CLASE N° 14:**

**Objetivo:** Incorporar nuevos golpes a las clases del alumno

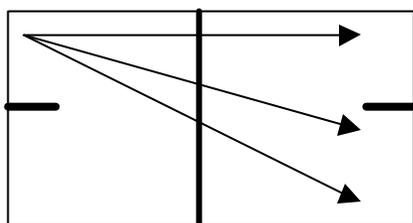
**Tiempos:**

- Tres puntos derecho : 20 minutos
- Bloqueo de revés : 20 minutos
- Derecho Bloqueo : 20 minutos
- Servicios : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

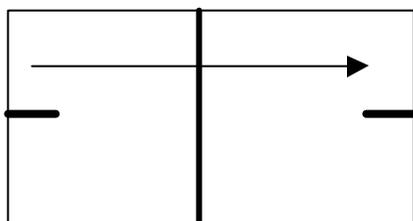
**Actividades:**

- Tres puntos derecho: repetir actividad clase N° 10
- Bloqueo de Revés: con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota al revés del alumno. El alumno golpeará la pelota de la misma forma que del ataque de revés, pero tomando menos impulso. Repetir el lanzamiento con un máximo de 20 pelotas por alumno (figura N° 2)
- Bloque de Derecho: lo mismo que la actividad anterior, sólo que esta vez el profesor lanzará la pelota al lado derecho del alumno (figura N° 3)
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

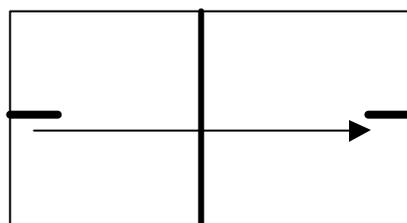
Tres puntos de derecho



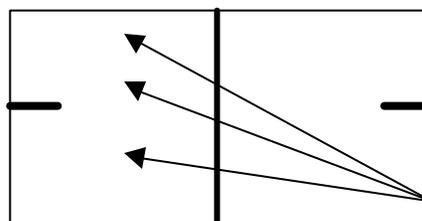
Bloque de derecho



Bloqueo de revés



Servicios toda la mesa.



**CLASE N° 15:**

**Objetivo:** Que el alumno conozca los efectos en el Tenis de Mesa

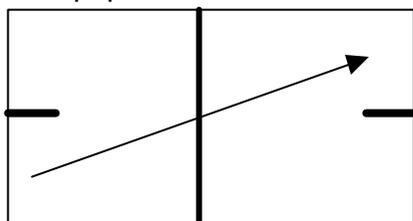
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Topspin de derecho : 20 minutos
- Derecha con desplazamiento : 20 minutos
- Corte de revés : 20 minutos
- Servicio corto : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

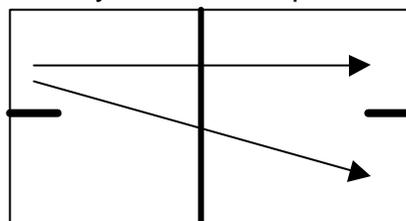
**Actividades:**

- Topspin de derecha: con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a la diagonal derecha para que el alumno golpee la pelota en forma reiterada, máximo 20 pelotas por alumno.
- Derecha con desplazamiento: repetir actividad clase N° 7
- Corte de revés: con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a la diagonal izquierda y el alumno golpeará en forma repetida, con un máximo de 20 pelotas por alumno.
- Servicio corto: con un recipiente lleno de pelotas el alumno servirá y el punto de caída de la pelota será cerca de la red, en el lado contrario al de su lugar de juego.

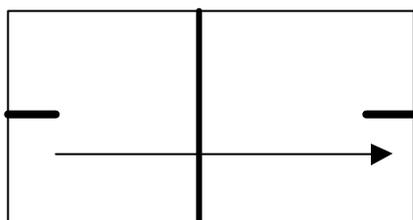
Topspin de derecho



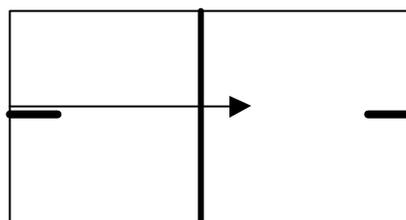
Derecho uno y uno con desplazamiento



Corte de revés



Servicio corto.



- Topspin de derecho: El deportista de frente a la mesa, el pie izquierdo un poco mas adelante que el derecho. La posición de la paleta abierta hacia delante. Siempre la ubicación del tronco es en diagonal en relación a la mesa.
- En el momento de la ejecución del golpe, el tronco rotará hacia la izquierda y quedará frente a la mesa. El peso irá pasando a la pierna adelantada. El tronco se inclinará hacia adelante. El brazo y la paleta cerrada, harán un movimiento oblicuo de abajo hacia arriba y adelante. Cuando hay contacto paleta –pelota, el movimiento se vuelve un poco más rápido. Al momento de hacer contacto la paleta con la pelota sólo se debe rozar y no golpear plano.



**Topspin de derecho**

- **Corte de revés:** El golpe deberá efectuarse en la fase ascendente de la trayectoria de la pelota y golpear en la parte central inferior.
- En la finalización del golpe la paleta proseguirá su avance hacia la red y prácticamente hasta que la articulación del codo esté casi extendida. La paleta estará en posición abierta.

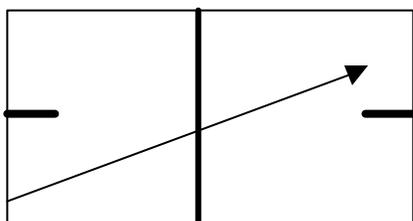
**CLASE N° 16:****Objetivos:** Perfeccionar los golpes con efectos**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Topspin de derecho : 20 minutos
- Corte de revés : 20 minutos
- Ataque con desplazamiento : 20 minutos
- Servicio toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

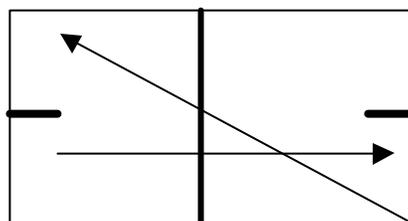
**Actividades:**

- Topspin de derecha (repetir actividad clase N° 15)
- Corte de revés repetir actividad clase N° 15
- Ataque con desplazamiento: un alumno bloquea de revés, hacia la izquierda y luego hacia la paralela derecha. El segundo alumno golpea la pelota con su derecha (figura N° 3)
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

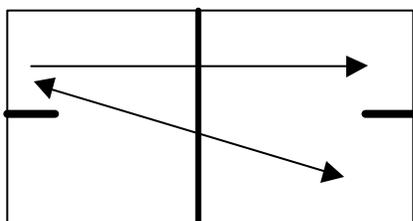
Topspin de derecho



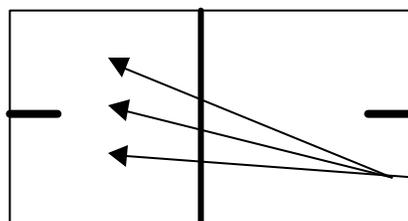
Corte de revés



Ataque de derecho dos puntos



Servicios toda la mesa.



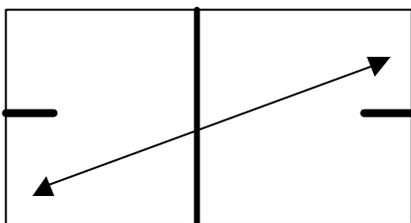
**CLASE N° 17:****Objetivo:** Perfeccionar golpe de derecha**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho línea cruzada derecha : 20 minutos
- Derecho línea cruzada izquierda : 20 minutos
- Derecho líneas paralelas : 20 minutos
- Servicio largo : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

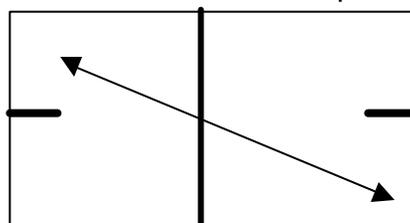
**Actividades:**

- Derecho línea cruzada derecha: ambos alumnos golpean la pelota con su derecha en forma repetitiva (figura N° 1).
- Derecho línea cruzada izquierda: ambos alumnos golpean la pelota con su derecha en la diagonal izquierda (figura N° 2)
- Derecho líneas paralelas: con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota en las líneas paralelas, como indica figura N° 3. El alumno golpeará la pelota con su derecha con un máximo de 20 pelotas por alumno (figura N° 3).
- Servicio Largo: Con un recipiente lleno de pelotas el alumno servirá y el punto de caída de la pelota será la línea de fondo (figura N° 4)

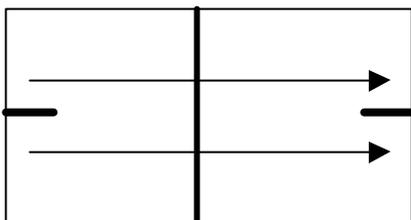
Derecho cruzada línea derecho



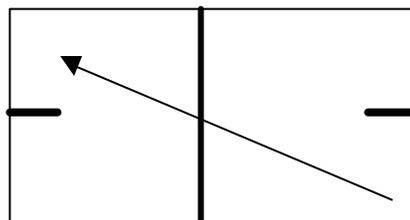
Derecho cruzada línea izquierda



Derecho líneas paralelas



Servicio largo.



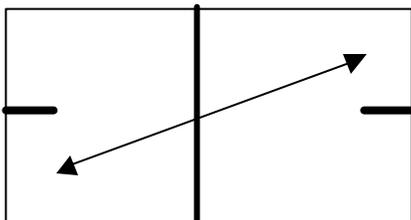
**CLASE N° 18:****Objetivo:** Conocer nuevos golpes con efectos**Tiempo:** una hora y 30 minutos

- Derecho cruzado : 20 minutos
- Revés contra revés : 20 minutos
- Topspin línea derecha : 20 minutos
- Topspin línea izquierda : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

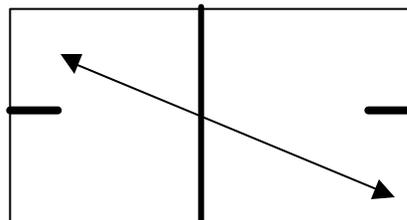
**Actividades:**

- Derecho cruzado: repetir actividades clase N° 17
- Revés contra revés: repetir actividades clase N° 12
- Topspin línea derecha: un alumno bloquea de derecho, y el otro golpea con topspin forma seguida (figura N° 3)
- Topspin línea izquierda: un alumno bloquea de revés y el otro golpea con toosping en forma seguida. (figura N° 4)

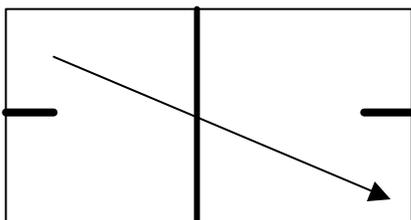
Derecho cruzado



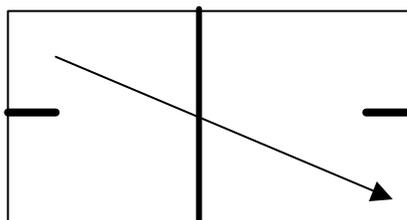
Revés contra revés



Topspin cruzado en línea derecha.



Topspin cruzado en línea izquierda.



**CLASE N° 19:**

**Objetivos:** Afianzar los golpes básicos con desplazamientos

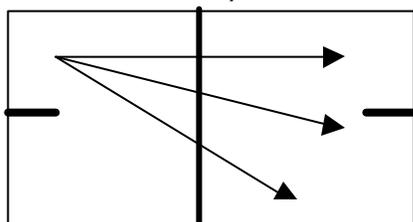
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Revés con desplazamiento : 20 minutos
- Ataque toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

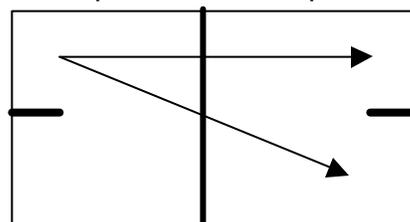
**Actividades:**

- Derecho tres puntos: repetir actividades clase N° 10
- Derecho con desplazamiento: repetir actividades clase N° 11
- Revés con desplazamiento: un alumno bloque de revés y el segundo alumno golpea de revés en dos puntos como indica figura N° 3
- Ataque toda la mesa: un alumno bloquea de revés y el otro golpea la pelota con el lado derecho, en diferentes puntos de caída como indica figura N° 4.

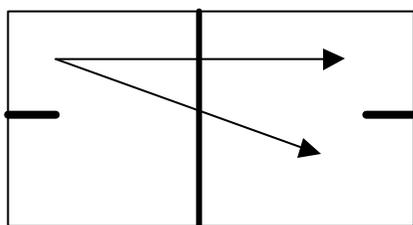
Derecho tres puntos



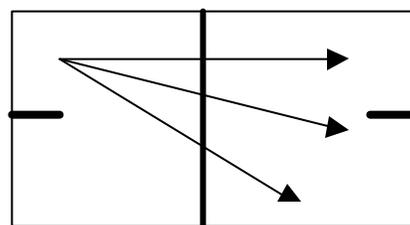
Derecho dos puntos con desplazamiento



Revés con desplazamiento



Ataque toda la mesa.



**CLASE N° 20:**

**Objetivo:** Perfeccionar los golpes con efectos y el desplazamiento.

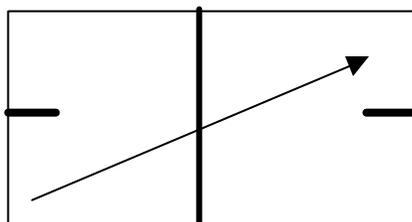
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Topspin de derecho : 20 minutos
- Topspin de revés : 20 minutos
- Golpe derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Servicio toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

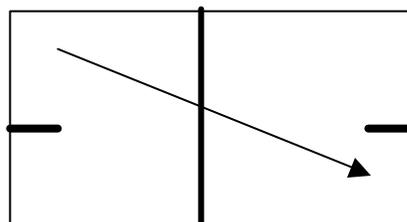
**Actividades:**

- Topspin de derecho: un alumno bloquea de derecha, el otro alumno golpea con topspin forma seguida (ver figura N° 1)
- Topspin de revés: un alumno bloquea de revés y el otro golpea la pelota con golpe de topspin de revés, en forma seguida (ver figura N° 2)
- Golpe de derecha con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8 (ver figura N° 4)

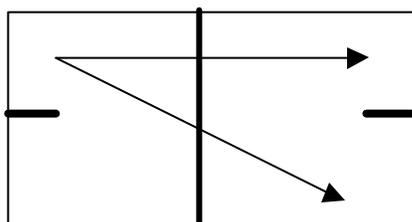
Topspin de derecho



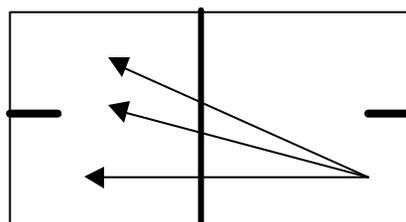
Topspin de revés



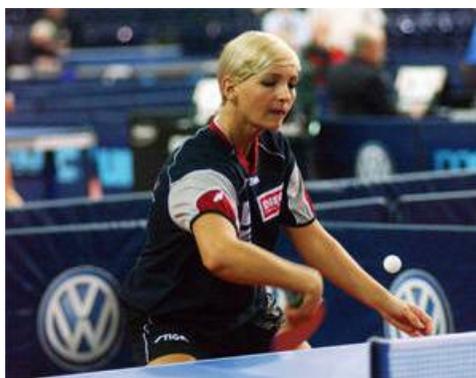
Golpe de derecha 1 y 1 paso saltito



Servicio toda la mesa.



**Toosping de revés:** Los principios técnicos del revés son los mismos que los de derecha, el deportista de frente a la mesa, el pie derecho un poco adelante que el pie izquierdo. La posición la paleta hacia delante . En el contacto paleta –pelota, la paleta deberá efectuar el movimiento oblicuo de abajo hacia arriba y adelante. La paleta roza a la pelota por su parte posterior inferior. La paleta rozará a la pelota cuando esta descienda.



**CLASE N° 21:**

**Objetivo:** Perfeccionar los golpes básicos y con efectos.

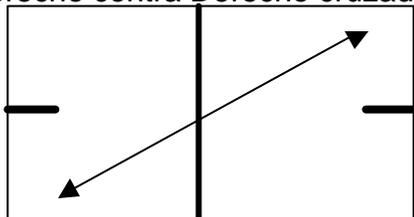
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Topspin uno y uno : 20 minutos
- Topspin de derecha : 20 minutos
- Topspin de revés : 20 minutos
- Revés, derecho, derecho : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

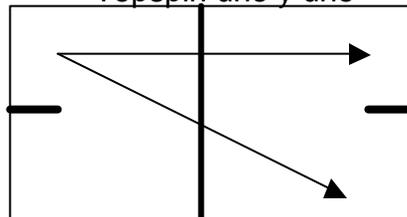
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Topspin uno y uno: un alumno golpea con toosping. En línea cruzada izquierda, y en línea paralela (ver figura N° 2). El otro alumno sólo bloquea de revés y de derecha
- Topspin de derecha: repetir actividades clase N° 18 (figura N° 3)
- Topspin de revés: repetir actividades clase N° 18
- Revés derecho, derecho: repetir actividades clase N° 9 (figura N° 5)

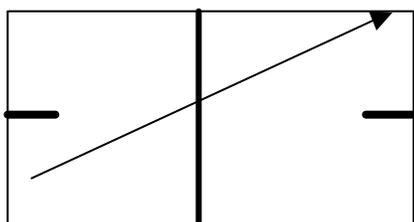
Derecho contra Derecho cruzado



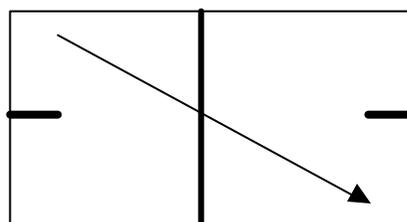
Topspin uno y uno



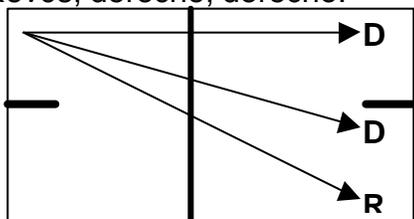
Topspin de derecha



Topspin de revés



Revés, derecho, derecho.



**CLASE N° 22:**

**Objetivos:** Dominio por parte del alumno de golpes básicos y con efectos.

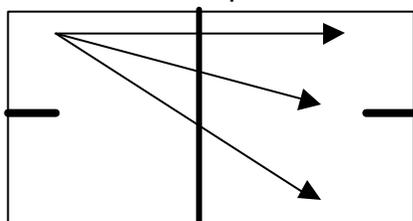
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Revés contra revés : 20 minutos
- Toosping derecho : 20 minutos
- Ataque toda la mesa : 10 minutos
- Servicios libres : 10 minutos
- Descanso : 10 minutos

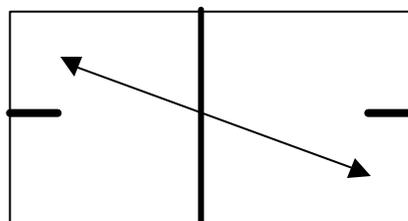
**Actividades:**

- Derecho tres puntos: repetir actividad clase N° 10
- Revés contra revés: repetir actividad clase N° 12
- Topspin derecho: repetir actividad clase N° 18
- Ataque toda la mesa: repetir actividad clase N° 19
- Servicios libres: repetir actividad clase N° 8

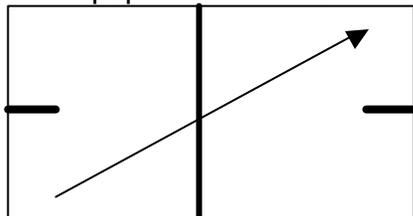
Derecho tres puntos



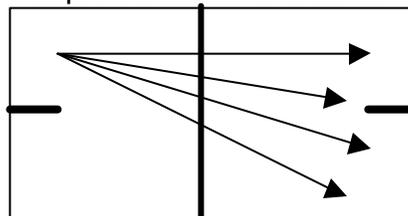
Revés contra revés



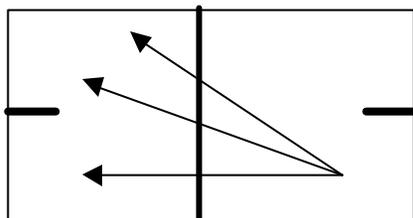
Topspin cruzado derecho



Ataque de derecho toda la mesa



Servicios libres.



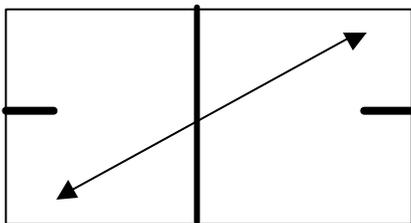
**CLASE N° 23:****Objetivo:** Afianzar golpes básicos y con efectos**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés : 10 minutos
- Ataque toda la mesa : 20 minutos
- Toosping de derecha : 20 minutos
- Servicios : 10 minutos
- Descanso : 10 minutos

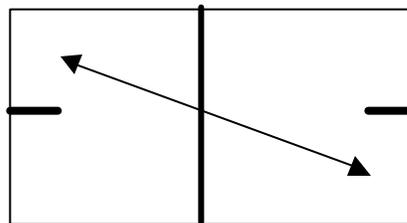
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Ataque toda la mesa: repetir actividad clase N° 19
- Toosping de derecha: repetir actividad clase N° 18
- Servicios: repetir actividad clase N° 8

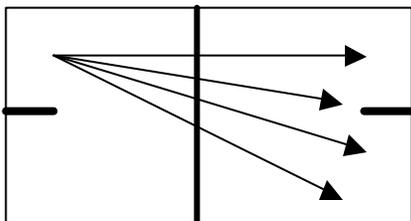
Derecho contra derecho



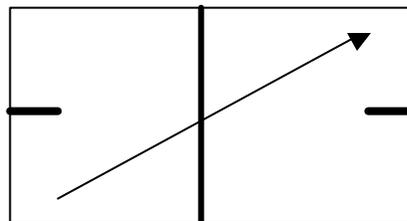
Revés contra revés



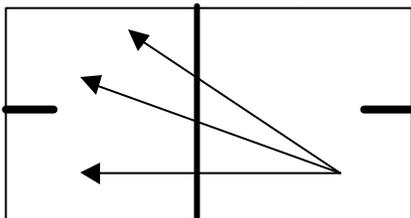
Ataque toda la mesa



Topspin de derecha



Servicio diferentes puntos de la mesa.



**CLASE N° 24:**

**Objetivo:** Que el alumno domine los distintos golpes del Tenis de Mesa

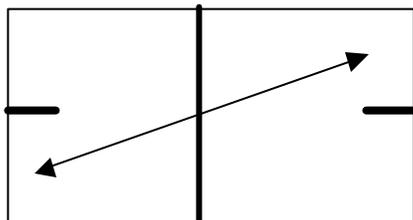
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Topspin de derecho : 20 minutos
- Topspin de revés : 20 minutos
- Derecho revés derecho : 20 minutos
- Servicios toda la mesa : 10 minutos

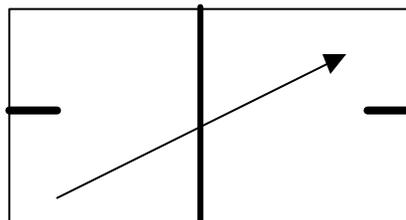
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Topspin de derecho: repetir actividad clase N° 18
- Topspin de revés: repetir actividad clase N° 18
- Derecho revés derecho: repetir actividad clase N° 9
- Servicios toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

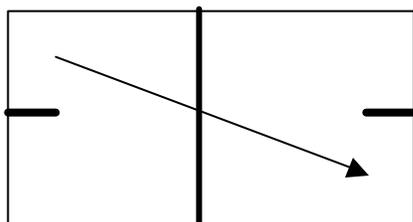
Derecho contra derecho



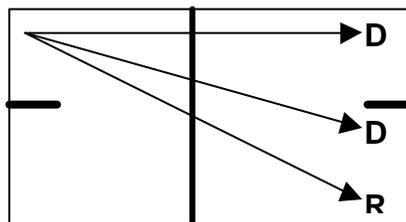
Topspin de derecho.



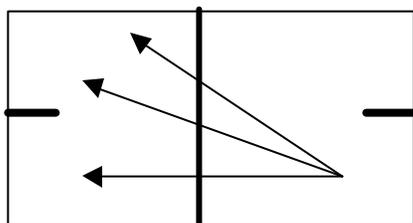
Topspin de revés.



Derecho, revés, derecho.



Servicios toda la mesa.



**CLASE N° 25:**

**Objetivo:** Dominio de los golpes del Tenis de Mesa con y sin efecto.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

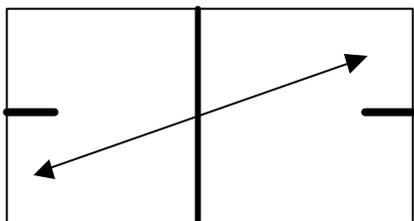
- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés contra revés : 20 minutos
- Derecho, revés, derecho : 20 minutos
- Topspin de derecha : 10 minutos
- Topspin de revés : 10 minutos
- Golpes libres toda la mesa : 10 minutos

**Actividades:**

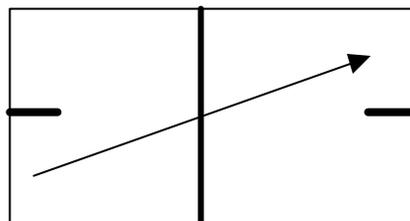
- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Revés contra revés: repetir actividad clase N° 12
- Derecho, revés, derecho: repetir actividad clase N° 9
- Topspin de derecha: repetir actividad clase N° 18
- Topspin de revés: repetir actividad N° 18
- Golpes libres toda la mesa: ambos alumnos golpean la pelota en forma libre, de derecha y revés.

**EJERCICIOS CLASE Nº 25**

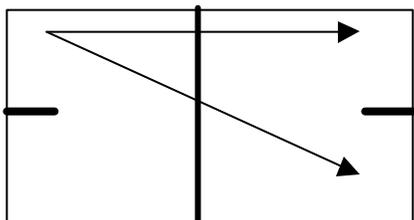
Derecho contra derecho



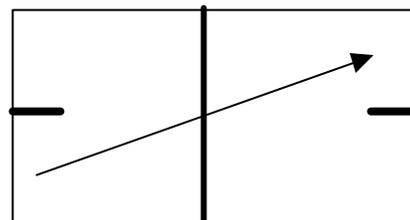
Revés contra revés



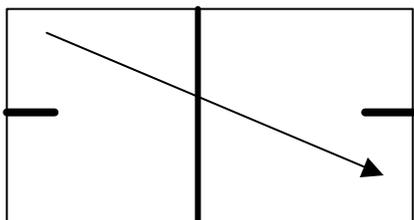
Paqueteo revés y derecho



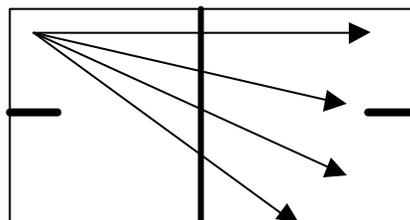
Topspin derecho



Topspin de revés



Golpes libres toda la mesa.



**CLASE N° 26:**

**Objetivo:** Afianzar golpes con efectos y sin efectos, dando énfasis en el desplazamiento.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

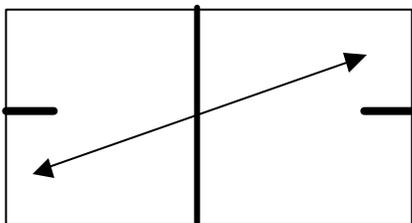
- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Revés: repetir actividad clase : 20 minutos
- Ataque con desplazamiento : 10 minutos
- Topspin de derecha : 10 minutos
- Descanso : 10 minutos

**Actividades:**

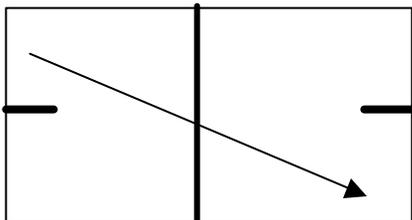
- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Ataque con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11, golpeando la pelota con más fuerza.
- Topspin de derecha: repetir actividad clase N° 18

**EJERCICIOS CLASE Nº 26**

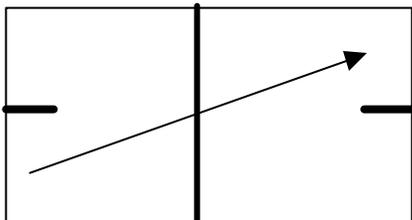
Derecho contra derecho



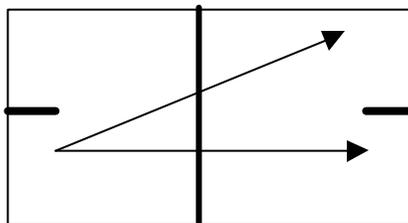
Revés



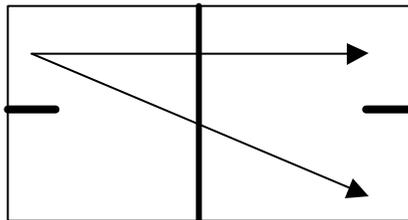
Topspin de derecho



Derecho dos puntos



Ataque dos puntos



**CLASE N° 27:**

**Objetivo:** Que el alumno golpee la pelota a diferentes puntos de la mesa.

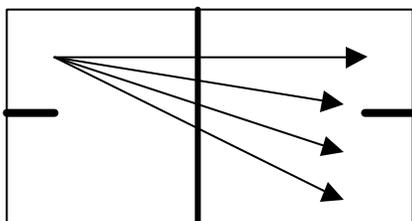
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Golpe de derecho toda la mesa : 20 minutos
- Ataque toda la mesa : 20 minutos
- Topspin toda la mesa : 20 minutos
- Servicio toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

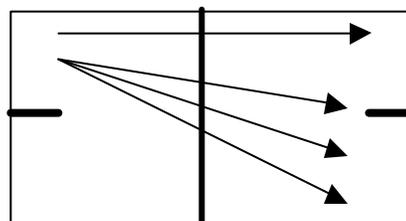
**Actividades:**

- Golpe de derecho toda la mesa: repetir actividades clase N° 19
- Ataque toda la mesa: repetir actividad clase N° 19, pero golpeando la pelota con más fuerza
- Topspin toda la mesa: el alumno golpea la pelota con topspin y dirige la pelota a diferentes puntos de caída, el otro alumno bloquea de derecha y revés toda la mesa
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

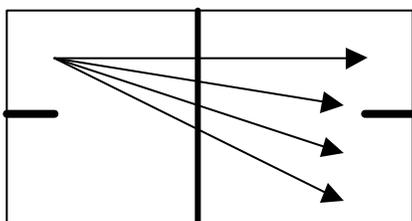
Golpe de derecho toda la mesa



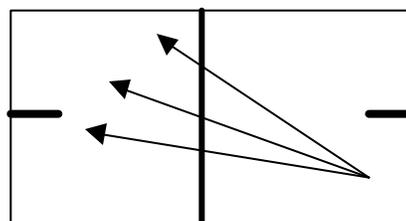
Ataque toda la mesa



Topspin toda la mesa



Servicio toda la mesa



**CLASE N° 28:**

**Objetivo:** Perfeccionar y dominar los distintos golpes en el Tenis de Mesa.

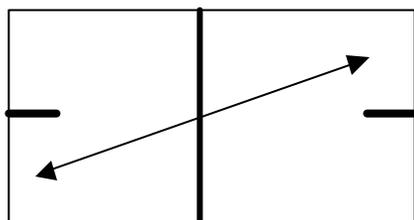
**Tiempos:**

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés : 20 minutos
- Topspin uno y uno : 20 minutos
- Ataque toda la mesa : 20 minutos
- Golpe de derecho con desplazamiento : 10 minutos

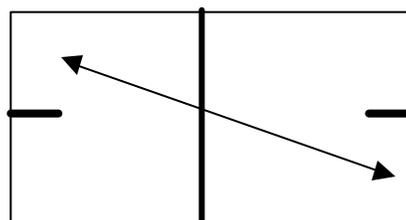
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Topspin uno y uno: repetir actividad clase N° 21
- Ataque toda la mesa: repetir actividad clase N° 19
- Golpe de derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11

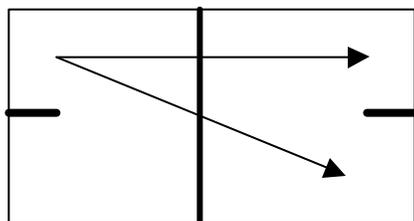
Golpe de derecho contra derecho



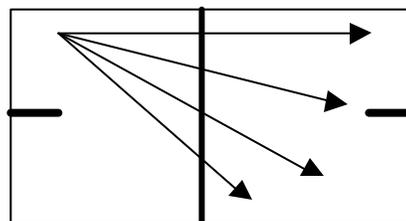
Revés contra revés



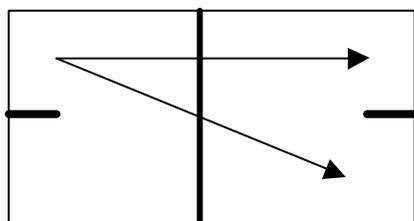
Topspin uno y uno



Ataque toda la mesa



Golpe de derecho con desplazamiento



**CLASE N° 29:**

**Objetivo:** Dominio del alumno de golpes básicos con y sin efecto

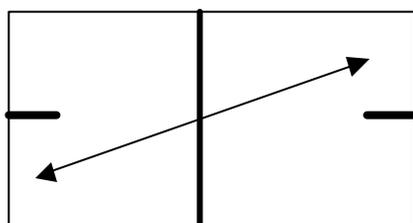
**Tiempo:**

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés : 20 minutos
- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Derecho, revés derecho : 20 minutos
- Topspin cruzada línea izquierda : 10 minutos

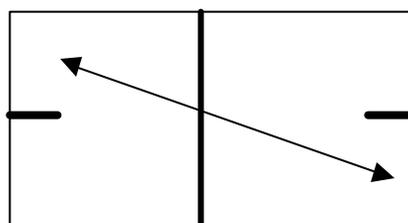
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Derecho tres puntos: repetir actividad clase N° 10
- Derecho, revés derecho: un alumno bloquea de revés y dirige la pelota al centro, luego al revés y finalmente al derecho paralelo, el otro alumno golpea la pelota de derecho, de revés y luego de derecha como indica la figura N° 4
- Topspin cruzada línea izquierda: repetir actividad clase N° 18 figura N° 5

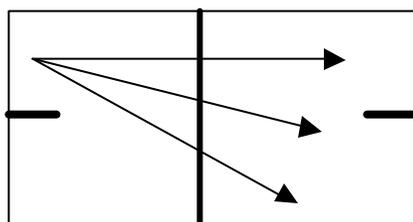
Derecho contra derecho



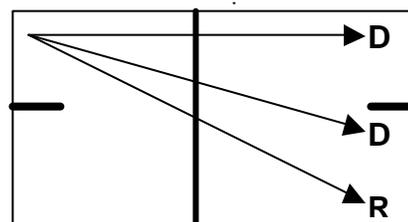
Revés contra revés



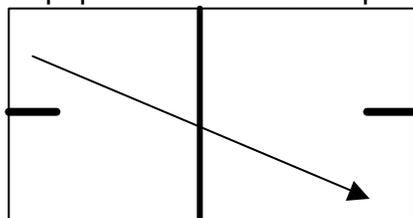
Derecho tres puntos



Derecho, revés, derecho



Topspin cruzado línea izquierda



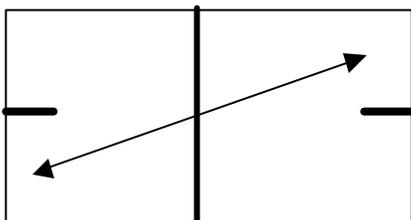
**CLASE N° 30:****Objetivo:** Perfeccionar golpes básicos con desplazamiento**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Topspin línea derecha : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

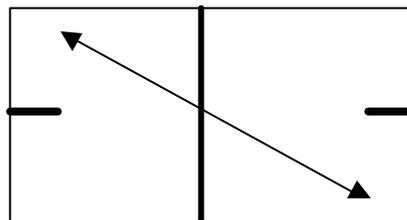
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Topspin línea derecha: repetir actividad clase N° 18

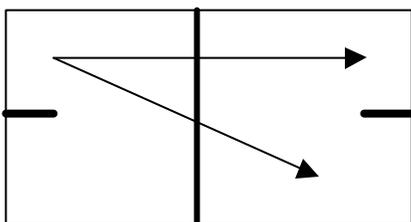
Derecho contra derecho



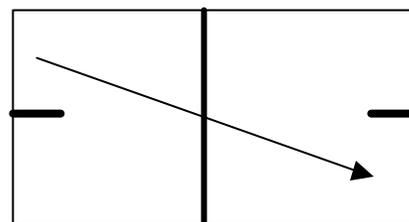
Revés contra revés



Derecho dos puntos



Topspin cruzado línea derecha



**CLASE N° 31:**

**Objetivo:** Dominio del alumno de los golpes básicos con diferentes puntos de caída en la mesa.

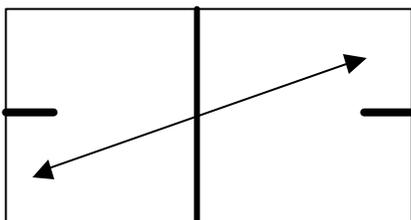
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Revés línea paralela : 20 minutos
- Derecho línea paralela derecha : 20 minutos
- Topspin de revés cruzado : 10 minutos

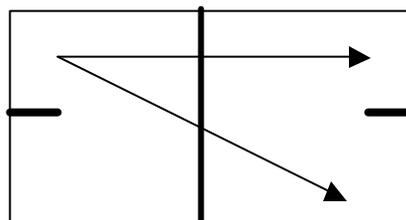
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Revés línea paralela: un alumno golpea de revés en línea paralela (ver figura N° 3) y el otro alumno bloque de derecho en la misma línea
- Derecho línea paralela derecha: un alumno golpea de derecho en línea paralela (ver figura N° 4) y el otro alumno golpea de bloqueo en la misma línea
- Topspin de revés cruzado: repetir actividad clase N° 18 (figura N° 5)

Derecho contra derecho



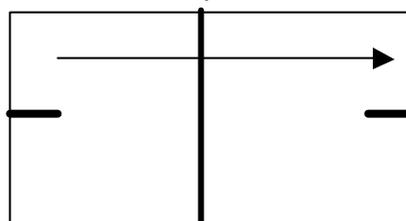
Derecho dos puntos



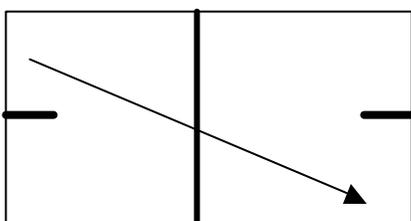
Revés línea paralela



Derecho línea paralela derecha



Topspin de revés cruzado



**CLASE N° 32:**

**Objetivo:** Perfeccionar golpes básicos con y sin efectos.

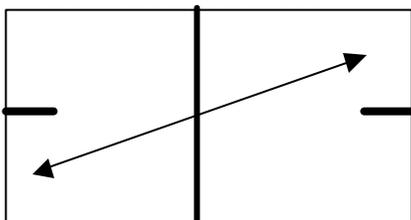
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Revés : 20 minutos
- Topspin cruzado derecho : 20 minutos
- Servicio toda la mesa : 20 minutos
- Descanso : 10 minutos

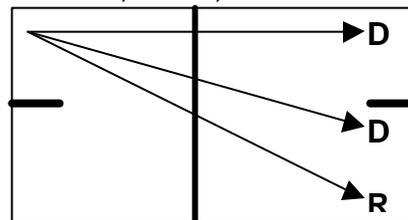
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Revés: repetir actividades clase N° 12
- Topspin cruzado derecho: repetir actividad clase N° 18
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

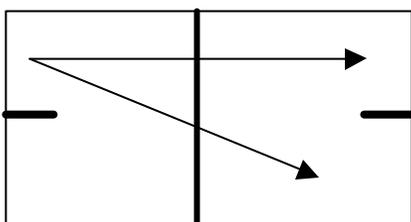
Derecho contra derecho



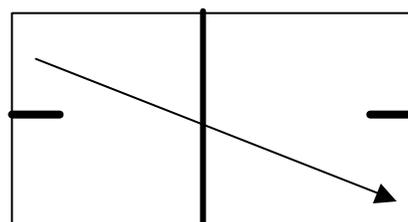
Derecho, revés, derecho



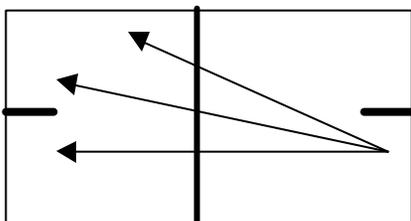
Topspin de derecho dos puntos



Topspin de revés



Servicio toda la mesa



**CLASE N° 33:**

**Objetivo:** Afianzar los distintos golpes básicos, con desplazamiento

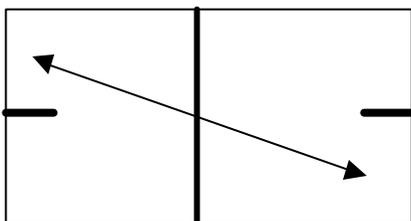
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Revés : 20 minutos
- Topspin cruzado : 20 minutos
- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Derecho revés derecho : 20 minutos
- Servicio libre : 10 minutos

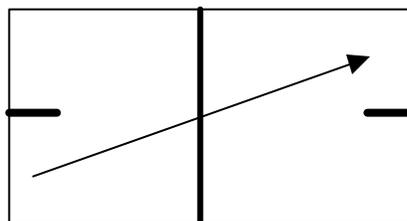
**Actividades:**

- Revés: repetir actividad clase N° 12
- Topspin cruzado: repetir actividad clase N° 18
- Derecho tres puntos: repetir actividad N° 10
- Derecho revés derecho: repetir actividad clase N° 29
- Servicio libre: repetir actividad clase N° 8

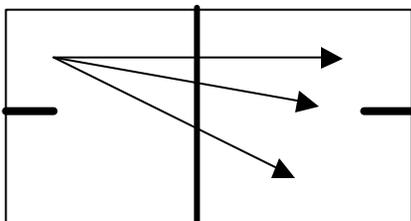
Revés contra revés



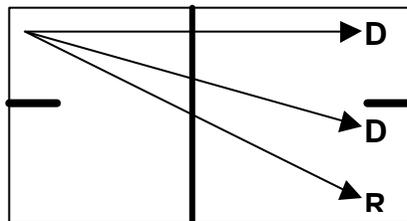
Topspin cruzado



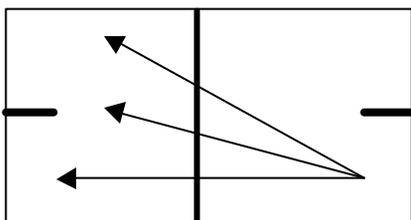
Derecho tres puntos



Derecho, revés, derecho



Servicio libre



**CLASE N° 34:**

**Objetivo:** Perfeccionar los golpes básicos con y sin efectos, haciendo hincapié en los desplazamientos.

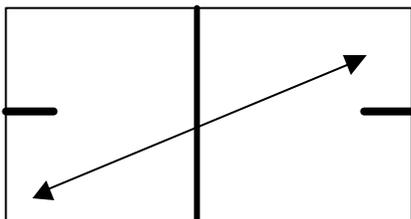
**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Derecho con desplazamiento : 20 minutos
- Corte de revés y derecho : 20 minutos
- Topspin de revés : 20 minutos
- Topspin de derecho : 10 minutos

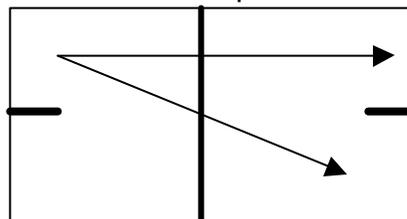
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividades clase N° 17
- Derecho con desplazamiento: repetir actividad clase N° 11
- Corte de revés y derecho: un alumno corta de revés y dirige la pelota al revés y otra al derecho, el otro alumno golpea la pelota con corte de revés y corte de derecha (ver figura N° 3)
- Topspin de revés: repetir actividades clase N° 18 (ver figura N° 4)
- Topspin de derecho: repetir actividad clase N° 18

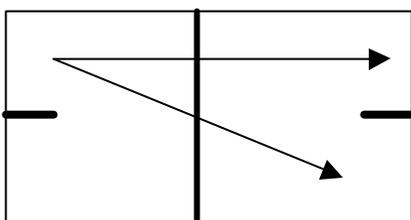
Derecho contra derecho



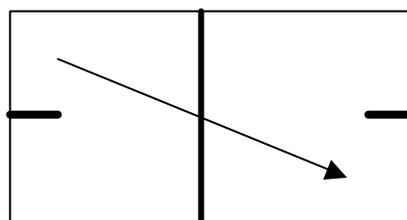
Derecho dos puntos



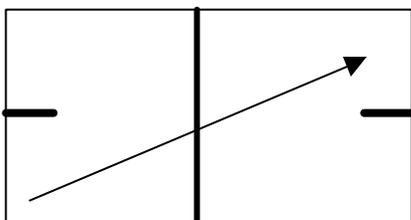
Corte revés y derecho



Topspin de revés



Topspin de derecho



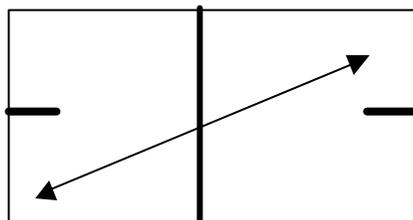
**CLASE N° 35:****Objetivo:** Dominio de los golpes básicos y servicios**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Derecho revés derecho : 20 minutos
- Servicio ataque derecho : 20 minutos
- Servicio toda la mesa : 10 minutos

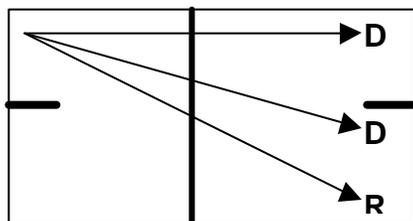
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Derecho tres puntos: repetir actividad clase N° 10
- Derecho revés derecho: repetir actividad clase N° 29
- Servicio ataque derecho: un alumno hace servicio, el otro contesta a cualquier punto de la mesa, luego el que sirvió ataca de derecha
- Servicio toda la mesa: repetir actividad clase N° 8

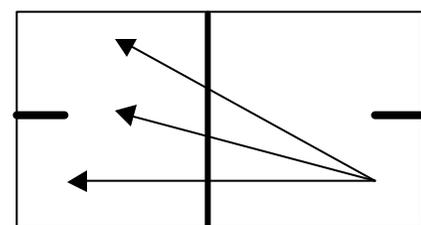
Derecho contra derecho



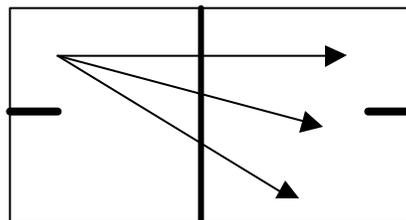
Derecho, revés, derecho



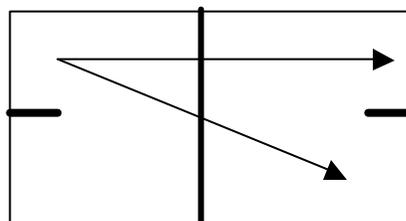
Servicio toda la mesa



Derecho tres puntos



Servicio, ataque de derecho



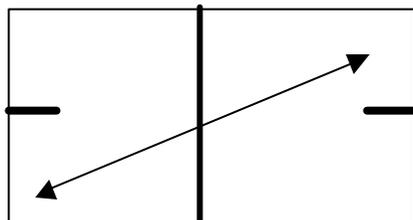
**CLASE N° 36:****Objetivo:** Dominio de los distintos golpes del Tenis de Mesa**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

- Derecho contra derecho : 20 minutos
- Toosping de derecho dos puntos : 20 minutos
- Derecho tres puntos : 20 minutos
- Ataque toda la mesa : 20 minutos
- Servicio libre : 10 minutos

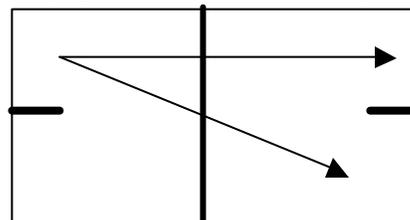
**Actividades:**

- Derecho contra derecho: repetir actividad clase N° 17
- Toosping de derecho dos puntos: repetir actividad clase N° 21
- Derecho tres puntos: repetir actividad clase N° 10
- Ataque toda la mesa: repetir actividad clase N° 19
- Servicio libre: repetir actividad clase N° 8

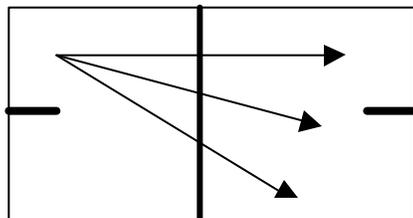
Derecho contra derecho



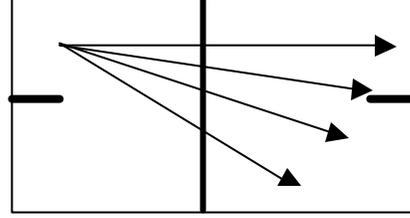
Topspin de derecho dos puntos



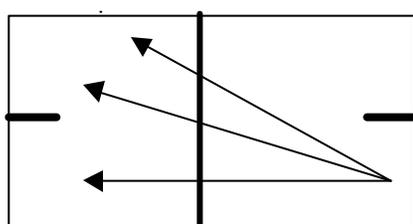
Derecho tres puntos



Ataque toda la mesa



Servicio libre.



## 9. **BIBLIOGRAFIA**

- Manual para el deporte de iniciación y desarrollo
- Manual de Tenis de Mesa formación para el deporte
- Libro de juegos infantiles.