

طرح درس تنیس روی میز (یک ترم – بصورت هفتگی)

هفته اول :

۱. تجهیزات ورزشی پینگ پنگ

۲. نحوه گرم کردن

۳. تاریخچه

هفته دوم : راکت گیری و کنترل

هفته سوم : پیچ و زوایای راکت

هفته چهارم : حالت آماده و ضربات فودهند و بک هند

هفته پنجم : نحوه زدن سرویس

هفته ششم : وضعیت ایستادن و حرکات پا

هفته هفتم : ضربه پوش

هفته هشتم : نحوه بلوک کردن

هفته نهم : نحوه لوپ

هفته دهم : نحوه فلیپ

هفته یازدهم : نحوه کات

هفته دوازدهم : نحوه تک

هفته سیزدهم : سرویس های پیشرفته

هفته چهاردهم : تمرینات جسمانی و ذهنی

هفته پانزدهم : شرکت در مسابقات داخلی

هفته شانزدهم : شرکت در مسابقات داخلی