



Federació Catalana  
de Tennis de Taula



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Esports

Escola Catalana d'Entrenadors

# El miniping-pong a l'etapa de Primària

CRÈDIT VARIABLE PER A ESCOLES





**pingpongperthom.com**



Federación Catalana de Tennis de Taula

### «Descobreix el Tennis de Taula»

Sessió pràctica d'una hora de duració on es dona a conèixer els trets principals de l'esport del tennis de taula. Aquesta sessió es pot fer a les instal·lacions de la FCIT o a la mateixa escola o institut.

### «Tennis de Taula + Esgrima»

Sessió pràctica de tennis de taula i esgrima a les instal·lacions de Reina Elisenda. Ideal per a dos grups per classe perquè mentre un grup fa esgrima l'altre fa tennis de taula i, després es canvien.

### «Pingpong al pati»

Són molt pocs els esports que es practiquen habitualment a l'hora del pati i per això el programa **pingpongperthom** us presenta aquesta oferta.

### «Torneig de pingpong»

Una competició a les instal·lacions de la FCIT de Reina Elisenda, durant 4 hores, on tothom jugarà un mínim de 7 partits i els tres primers tindran premis.

### «Exhibició-show de tennis taula»

Viu l'espectacle del Tennis de Taula en directe: picades, globus, efectes, pilotes increïbles realitzats per dos jugadors d'alt nivell.

### «Vols ser monitor de pingpong?»

Formació dels professors d'educació física com a monitors de tennis de taula. Aparentatge pràctic de la tècnica bàsica del tennis de taula.

### «El TT va a l'Escola»

Tennis de Taula com a activitat extraescolar.

**Informació:**  
Josep Llopert (Director Programes FCIT)

Tel.: 932800300 ext. 5

[josellopert@fcit.org](mailto:josellopert@fcit.org)

[www.pp-xtt.cat](http://www.pp-xtt.cat)

[www.fcit.cat](http://www.fcit.cat)



Speedcourts /  
Olympos  
games  
equipment

Vols una taula d'exterior  
de gran qualitat?



**Madison**  
D.M.A.V. S.R.L.  
[www.tennismesa.es](http://www.tennismesa.es)

**Curs 2009-2010**  
**PROGRAMES**



## **INTRODUCCIÓ MINIPING-PONG A LES ESCOLES**

Des de l'any 1998, l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona impulsa el Programa d'introducció del miniping-pong a les escoles, als municipis de la província de Barcelona, juntament amb l'Obra Social Caixa Sabadell que el co-patrocinà des dels inicis i fins al 2008.

El programa, creat, promogut i implementat pel Club Tennis Taula Ripollet, hi dona suport la Federació Catalana de Tennis de Taula en aspectes tècnics, pedagògics i de formació del professorat.

El programa, va tenir el seu origen davant del fet que la pràctica del tennis taula a les escoles tenia dos inconvenients: l'espai que ocupaven les taules reglamentàries i el seu elevat cost. Aleshores, el Club Tennis Taula Ripollet va idear la construcció de taules de miniping-pong. Aquestes taules permetien minimitzar aquests dos obstacles, ja que en l'espai que necessiten dues taules convencionals, se'n poden col·locar sis de miniping-pong (proporció 3 a 1) i la mateixa proporció es manté pel que fa al cost econòmic. A més les noves taules faciliten l'operativa de muntatge i desmuntatge del material.

El desenvolupament del programa consta de tres accions:

- **Festa al carrer del Miniping-pong**, on la Diputació de Barcelona fa el lliurament del material esportiu necessari pel desenvolupament del programa a l'ajuntament beneficiari.
- **Formació adreçada als mestres d'educació física** de les escoles que acolliran el programa, impartit per la Federació Catalana de Tennis Taula.
- **Desenvolupament del programa a diferents escoles** de cadascun dels municipis implicats al llarg del curs escolar.

## **OBJECTIUS DEL PROGRAMA:**

- Estendre la pràctica del tennis de taula a les escoles de la província de Barcelona com a mitjà d'integració social entre els alumnes de diferents col·lectius, especialment en àrees poc afavorides.
- Potenciar la implantació del miniping-pong com a esport de lleure a l'abast de tothom pel seu cost reduït i gran capacitat d'actuació en espais públics.
- Assegurar la dinamització del programa miniping-pong a l'Escola, amb la dotació adequada per formar el quadre tècnic que l'ha d'aplicar.

## **EDATS**

El programa està pensat, principalment, per a nens i nenes de 8 a 12 anys que estiguin realitzant els cursos de 3r a 6è de primària.

# CRÈDIT VARIABLE DE MINIPING-PONG

## 1. La presentació del projecte

La col·laboració entre la Diputació de Barcelona, el Club de Tennis de Taula Ripollet i la Federació Catalana de Tennis de Taula en el programa d'introducció del miniping-pong a les escoles, i la seva bona acollida per part dels professors/es en educació física, fa necessari donar un pas més.

Aquest nou pas es concreta en aquest crèdit variable de «el miniping-pong a l'etapa de primària», que esperem sigui una eina pràctica i útil per als professors/es en el desenvolupament de les sessions de treball.

## 2. El model tipus

Aquest crèdit parteix de la situació d'un grup classe tipus. S'ha evitat buscar un model ideal (des del punt de vista de l'esport) però massa teòric i en definitiva massa allunyat de la realitat de les escoles. Per tant el grup model és:

- 30 nens i nenes
- 40' de classe efectiu
- 5 taules de miniping-pong
- 30 pales
- 30 pilotes
- Espai cobert on col·locar les taules
- Espai lliure apart del que ocupen les taules
- 6 sessions de treball per grup

Entenem que és complicat disposar de quinze taules perquè cada jugador/a pugui estar en una taula. Però el fet que cada nen i nena disposi d'una pala i una pilota és imprescindible per l'èxit de les sessions.

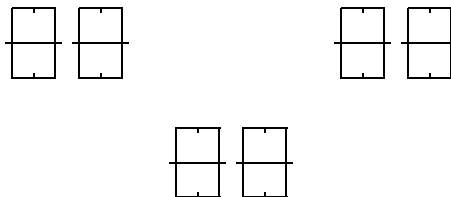
Això permet que tots els nens/es estiguin ocupats fent algun tipus d'activitat.

## 3. Unitats didàctiques

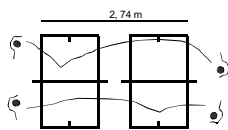
- UD 1. Domini elements bàsics
  - Sessió 1: Domini pilota
  - Sessió 2: Domini pala + pilota
  - Sessió 3: Domini pala + pilota + espai
- UD 2. La pràctica lliure a la taula
  - Sessió 4: Domini de l'intercanvi a la taula sense xarxa
  - Sessió 5: Domini de l'intercanvi a la taula amb xarxa
- UD 3. Els cops bàsics:
  - Sessió 6: La dreta
  - Sessió 7: Servei i dreta
  - Sessió 8: Servei i revés
- UD 4: El joc d'oposició
  - Sessió 9: Competició per equips
  - Sessió 10: Competició de dobles

#### 4. La disposició de les taules

La disposició de les taules en paral·lel de dues en dues facilita la realització de més exercicis amb diferents formes d'utilitzar les taules sense haver-les de moure.



Apart de l'ús de la taula de la manera convencional, al llarg i amb la xarxa al mig, es pot utilitzar dues taules fent que la llargària final entre les dues resulti ser la llargària igual que una taula convencional (2,74 cm), amb la diferència que enlloc de xarxa al mig hi ha l'espai vuit entre les taules (T T).



#### 5. Bibliografia

- *Level 1 Coaching Manual*, International Table Tennis Federation, Glenn Tepper, 2003.
- *I ara Tennis*, El Tennis als Centres d'Ensenyament. Unitat de Programació. Cicle Superior Educació Primària Federació Catalana de Tennis, Francesc Solanellas, Josep Campos i Sacra Morejón, 2000.
- *El tennis de Taula*, col·lecció de dossiers de l'esport UFEC i FCTT.

#### 6. Clips de vídeo

Els videoclips es poden veure i descarregar a:

[www.pingpongperthom.com/descarregues](http://www.pingpongperthom.com/descarregues)

[www.fctt.cat](http://www.fctt.cat)

---

*Aquest treball ha estat redactat i elaborat per  
l'Escola Catalana d'Entrenadors*

**Josep Llopart**

Desembre 2009

## UD 1 Domini elements bàsics: pilota

**Objectiu:** Aprendre a dominar els elements del tennis de taula: la pilota i iniciar el domini de la pala amb la pilota

**SESSIÓ**

**1**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
Fase inicial	t (T)	<b>Presentació de l'esport</b>		
	5' (5')	Tennis de Taula (esport) pingpong (lleure) minipingpong (introducció) Origen: Anglaterra 1870. Quan plovia, alternativa al tennis A Catalunya cap als anys 1920. 1r Campionat Catalunya 1931 Esport Olímpic des de Seül 1988 Wikipedia: més sa, més difícil (estudi de la NASA), més federats		
Fase principal		<b>Domini pilota</b>		
		<b>sense pala</b>		1 pilota per nen/a
	12' (17')	- botar la pilota al terra i agafant-la - botar la pilota al terra i agafant-la amb l'altra ma - llençar la pilota amunt i agafant-la amb la ma - llençar la pilota amunt i agafant-la amb l'altra ma - llençar la pilota a la paret i que faci un bot i agafar-la - llençar la pilota a la paret i sense que boti i agafar-la - per parelles: passar-se la pilota amb bot al terra (1 pilota) - per parelles: passar-se la pilota amb bot al terra (2 pilotes)	clip 1 clip 1 clip 1 clip 1 clip 2 clip 2 clip 3 clip 3	quan + aprop més fàcil
		<b>Domini pala + pilota</b>		a la veu de ja!
	3' (20')	<b>Explicació:</b> pressa de pala Europea: donar la ma Asiàtica: agafar un llapis	clip 4	
		<b>amb pala</b>		
	5' (25')	- mantenir pilota a la pala sense que caigui - mantenir pilota a la pala. Deixar caure la pilota al terra i recuperar-la a la pala - fer botar la pilota a la pala. Fer-ne 50 sumant - fer botar la pilota a la pala: 3 bots d'un pam, 1 bot d'1 metre i tornar	clip 5 clip 5 clip 6 clip 6	opció de intercal·lar bot al terra
	3' (28')	<b>Explicació:</b> dreta / revés <b>Explicació:</b> pala oberta - pala tancada	clip 7 clip 7	
4' (32')	- deixar botar la pilota al terra i colpejar a la paret de dreta i agafar-la - asseguts al terra deixar botar la pilota al terra i colpejar a la paret de revés i agafar-la	clip 8 clip 8	tancar o obrir la pala depenent més o menys alta	
		<b>Joc</b>		
Fase final	10' (42')	<b>Carrera de relleus:</b> mantenint la pilota a la pala amb rebots a la pala	clip 9 clip 9	fer 3 equips
	3' (45')	<b>Recordatori</b> Coneixements de l'esport Obrir/tancar la pala; dreta/revés Dificultat del domini pala + pilota		

## UNITAT DIDÀCTICA 1

### UD 1 Domini elements bàsics: pala + pilota

**Objectiu:** Aprendre a dominar els elements del tennis de taula: la pala i la pilota

**SESSIÓ**

**2**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>		
	5' (5')	<b>El material:</b> La pilota: feta de cel·luloide. Pesa 2,7 gr. Diàmetre de 40 mm Evolució de 38 a 40 mm per fer-se més visible Pot superar els 100 km/h. Pes 2,7 gr. Color taronja o blanc		
		<b>Domini pala + pilota</b>		
		<b>sense pala</b>		
	5' (10')	- per parelles: cames obertes colpejar la pilota amb la ma	clip 10	
		<b>Explicació:</b> trajectòria corba/ tensa; alta/baixa; punt alt		
		- per parelles: llençar la pilota fent diferents trajectòries demanades pel professor/a; combinació per exemple: corba i baixa	clip 11	millor dos línies un davant l'altre
		<b>amb pala</b>		
	3' (13')	- pilota a la pala: asseure's i aixecar-se	clip 12	
		- pilota rebotant a la pala: asseure's i aixecar-se	clip 12	
		- igual, fent postures que facin gràcia	clip 12	
		<b>Explicació:</b> el triangle		
	3' (16')	- mantenir la pilota a la pala (en el triangle)	clip 13	
		- rebot de la pilota a la pala (en el triangle)	clip 13	
	15' (31')	- llençar pilota amunt amb la ma, toc amb la pala, tornar-la a agafar	clip 14	
		- per parelles: colpeig cap amunt de la pilota que ha de botar dins d'un cercle.	clip 15	dibuixar cercles
		- per parelles: un llença la pilota amb la ma al company perquè la colpegi de dreta	clip 16	no jugar fort jugar a prop
		- el mateix de revés	clip 16	
		- grups de 4: fan un cercle i es van passant la pilota.	clip 17	
		Primer sense botar; després amb un bot a terra. Després sense bot a terra (fent 3 tocs i passar-la al del costat)		
		<b>Divertit!</b>		
		bufar cap amunt i que la pilota es mantingui flotant	clip 18	
		<b>Joc</b>		
<b>Fase final</b>	3' (34')	<b>L'estàtua:</b> tots amb pilota a la pala quan es diu quiets tothom quiet	clip 19	
	8' (42')	<b>La boda:</b> 2 equips davant de l'altre es passen les pilotes i l'equip que queda ha de passar per sota	clip 20	fer tres equips
		<b>Recordatori</b>		
	3' (45')	Mides de la pilota Que és el triangle? On cal tocar la pilota?		



## UNITAT DIDÀCTICA 1

### UD 1 Domini elements bàsics: pala + pilota + espai

**Objectiu:** Aprendre a dominar els elements del tennis de taula:  
la pala i la pilota dins un espai

**SESSIÓ**

**3**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	<b>t (T)</b>	<b>Coneixement de l'esport</b>		
	4' (4')	<b>El material:</b> La pala: mides lliures, material, elasticitat, Tipus de gomes: atac, defensives, lentes... depen característiques del jugador/a. Perquè vermella i negre.		
<b>Fase principal</b>		<b>Treball per estacions</b>		
	4' (8')	<b>Explicació:</b> de cada estació		6/8 nens x estació
		<b>Domini pala + pilota (estació 1)</b>		
	6'	- pilota quieta a la pala, l'aixequem i esmorteïm fins quedar quieta - fer botar la pilota a la pala: de dreta; de dreta i revés - fer botar la pilota al terra amb la pala - fer 3 bots a la pala i un amb el cos i continuar	clip 21 clip 21 clip 22 clip 22	
		<b>Domini pala + pilota + espai (estació 2)</b>		
	6'	- per parelles: jugar a tennis amb un bot al terra sense xarxa - per parelles: passar-se la pilota sense bot al terra	clip 23 clip 23	jugar suau posar-se a prop
		<b>Domini pala + pilota + espai (estació 3)</b>		
6'	- deixar botar la pilota al terra i colpejar la pilota de dreta, apuntant a un cercle dibuixat a la paret. Agafar la pilota a cada intent. - igual de revés	clip 24  clip 24	dibuixar un cercle a la paret	
	<b>Domini pala + pilota + espai (estació 4)</b>			
6'  (32')	- per parelles: asseguts al terra, fer rodolar la pilota pel terra cap al company	clip 25		
<b>Fase final</b>		<b>Joc</b>		
	10' (42')	<b>Tir al plat:</b> 2 equips. Un equip (amb la pala a la ma) ha de passar d'un punt fins un altre, mentre els membres de l'altre equip els tiren pilotes amb la pala desde una línia marcada	clip 26	
	3' (45')	<b>Recordatori</b>		
		Per què pala vermella i negre? Tipus de gomes.		



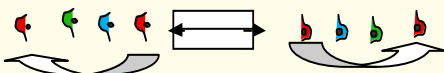
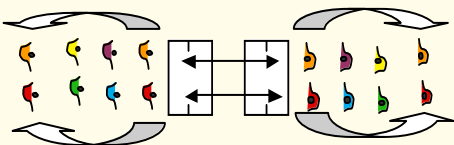
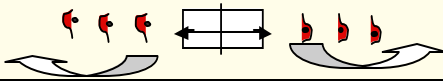
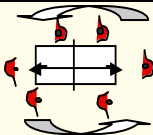
## UNITAT DIDÀCTICA 2

### UD 2 La pràctica lliure a la taula sense xarxa

**Objectiu:** Aprendre a dominar l'intercanvi a la taula estalviant al principi la dificultat de la xarxa

**SESSIÓ**

**4**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>	vídeo	
	4' (4')	<p><b>El material:</b> La taula: les taules convencionals, totes medeixen igual Important és el bot: bot mínim de 23 cm (des de 30 cm d'alt) i uniforme La xarxa: 15,25 cm</p> <p><b>Explicació:</b> el joc de col·laboració</p>		
	<b>Domini a la taula: joc de col·laboració</b>			
<b>Fase principal</b>	9' (13')	<p><b>taula sense xarxa</b> Per parelles. Es posen tres parelles a cada taula, un a cada costat de la taula. Intentar fer 10 intercanvis seguits. Quan s'aconsegueix o es falla abans entra un nova parella i la que surt es posa a la cua</p> 	clip 27	<p>1 pilota per parella</p> <p>només es compta quan la toca un dels dos</p>
	<b>Domini a la taula: joc de col·laboració</b>			
	9' (22')	<p><b>en dues taules</b> Igual que abans però amb taules situades en posició T T</p> 	clip 28	<p>sense xarxes</p>
	<b>Domini a la taula: joc de col·laboració</b>			
<b>Fase final</b>	9' (31')	<p><b>taula amb xarxa</b> En equips de sis. Toca un cop cadascú la pilota i s'en va a la cua</p> 	clip 29	<p>1 equip per taula</p>
	<b>Joc</b>			
	11' (42')	<p><b>La roda.</b> Cada taula és un equip d'intercanvis seguits</p>  <p style="text-align: right;">Cal fer màxim nombre Comptar voltes senceres.</p>	clip 30	<p>1 equip per taula</p>
<b>Recordatori</b>				
3' (45')	<p>Poden ser les taules diferents? Com ha de ser el bot de la pilota?</p>			

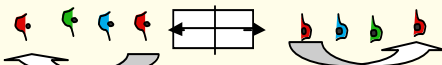
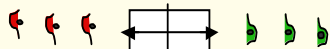
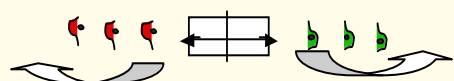
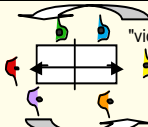
## UNITAT DIDÀCTICA 2

### UD 2 La pràctica lliure a la taula amb xarxa

**Objectiu:** Aprendre a dominar l'intercanvi a la taula amb la xarxa

**SESSIÓ**

**5**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>	vídeo	<b>observacions consignes</b>
	4' (4')	L'objectiu final més fer el punt <b>La puntuació:</b> Jocs a 11. Abans a 21. Diferència de dos punts		
	<b>Explicació:</b> el joc d'oposició: per guanyar punt: molestar o sorprendre			
		<b>Domini a la taula: joc d'oposició</b>		
<b>Fase principal</b>	<b>taula amb xarxa</b>		clip 31	1 pilota per parella  Es compten els punts per parelles
	8' (12')	Per parelles. Es posen tres parelles a cada taula, un al cada costat de la taula. Després de fer 3 intercanvis joc lliure a guanyar el punt Quan s'acaba el punt es posen a la cua  		
	<b>Domini a la taula: joc d'oposició</b>			
	<b>taula amb xarxa</b>			
	8' (20')	Equips de tres. Qui perd va a la seva cua. Quan un guanya als tres de l'altra equip seguits, també se'n va a la cua  		
	<b>Domini a la taula</b>			
<b>taula amb xarxa</b>		clip 32	Es compten els punts per equips	
8' (28')	Equips de tres. Toca un cop cadascú la pilota i s'en va a la cua  			
<b>Domini a la taula</b>				
<b>Joc</b>		clip 33	clip 34	
14' (42')	<b>La roda.</b> Individual. Hi ha tres "vides", quan s'acaben les vides s'elimina  			
<b>Recordatori</b>				
<b>Fase final</b>	3' (50')	Per guanyar el punt qué farem? Si arribem a 10-10 com funciona?	cada taula 1 roda	

## UNITAT DIDÀCTICA 3

### UD 3 Els cops bàsics: la dreta

**Objectiu:** Aprendre les nocions essencials dels cops tècnics bàsics: el colpeig de dreta

**SESSIÓ**

**6**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>	vídeo	
	4' (4')	<b>La picada de dreta:</b> Posar la pala davant de la pilota, acompanyar el cop, moviment amb avantbraç. Tocar en el punt més alt del bot		
<b>Fase principal</b>		<b>Picada de dreta</b>		
	9' (13')	Separat uns 3 m de la taula, deixar caure la pilota al terra desde l'alçada dels ulls i colpejar-la en el seu punt més alt, dirigit-la a la taula. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	clip 35	5 cops cadascú no cal xarxa
		<b>Picada de dreta</b>		
	9' (22')	El mateix que abans però deixant botar la pilota uns 25 cm sobre la taula i colpejant-la cap a una altra taula col·locada en posició X <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	clip 36	igual que abans
	<b>Picada de dreta</b>			
9' (31')	Per parelles. Tres parelles a cada taula, un a cada costat de la taula. Fer dreta-dreta, amb dos intents per parella <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>	clip 37	2 pilotes x parella	
	<b>Joc</b>			cooperació
<b>Fase final</b>	11' (42')	<b>Pilla Pilla</b> El que para ha de donar amb la pilota, fent una picada de dreta La resta es pot tapar amb la pala pròpia	clip 38	acompanyant el contacte
		<b>Recordatori</b>		
	3' (45')	Picada dreta: acompanyar el contacte. Pala tancada On tocarem la pilota?		

## UNITAT DIDÀCTICA 3

### UD 3 Els cops bàsics: Servei i Dreta

**Objectiu:** Aprendre les nocions essencials dels cops tècnics bàsics: el servei i continuar de dreta

**SESSIÓ**

**7**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>		
	4' (4')	<b>El servei:</b> El servei. Només n'hi ha un. Pilota en joc quan surt de la ma. Aixecar la pilota, colpejar-la quan baixa. Cada dos punts canvi de servidor. Quan s'arriba a 10 a 10 es fa un cadascú		
<b>Fase principal</b>		<b>El servei de dreta</b>		
	9' (13')	<b>Explicació:</b> el servei, primer ha de botar en el camp propi. Pala tancada El jugador verd fa cinc serveis i passa a la posició vermella, el vermell recull les 5 pilotes i es col·loca a la cua de fer el servei	clip 39	5 serveis cadascú servei de dreta rotacions
		<b>Servei de dreta + dreta</b>		
	9' (22')	El jugador verd només es preocupa de fer un servei. El jugador vermell ha de fer una picada de dreta. El blau sobre la mateixa fa dreta i el jugador taronja recull	clip 40	rotacions cada 6 pilotes
		<b>dreta-dreta</b>		
	9' (31')	Per parelles. Dreta-dreta amb el company en diagonal	clip 41	2 pilotes x parella
		<b>Joc</b>		
<b>Fase final</b>	12' (43')	<b>La roda</b> En dues taules Individual Eliminant 3 vides	clip 42 clip 42	opció que 1 es quedi sempre fixe
		<b>Recordatori</b>		
	3' (45')	Si no toco la pilota al sacar és falta? El servei és com el tennis?		

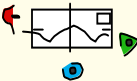

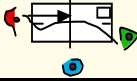
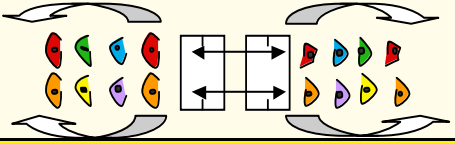
## UNITAT DIDÀCTICA 3

### UD 3 Els cops bàsics: Servei i Revés

**Objectiu:** Aprendre les nocions essencials dels cops tècnics bàsics: el servei de revés i el revés

**SESSIÓ**

**8**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes
<b>Fase inicial</b>	<b>t (T)</b>	<b>Coneixement de l'esport</b>	vídeo	
	4' (4')	<p><b>El servei:</b> Aclarimets reglament popular: no cal creuat, no cal llarg, si net es repeteix sempre. Si no toquem la pilota és punt per l'altre</p>		
<b>Fase principal</b>	5' + 5' (14')	<b>Servei de revés a la taula</b>	clip 43 clip 44	10 serveis:rotació
		<b>Sevei de revés a la paret</b>		
	<p><b>Explicació:</b> pala semi-oberta. Moviment lateral verd serveix, vermell torna, verd agafa pilota i torna a sacar. Blau compta</p> 		<p>asseguts al terra, cames obertes</p> 	
	<b>Passada de revés a la taula</b>		<b>Passada de revés al terra</b>	
5' + 5' (24')	<p>Igual abans. Deixant caure pilota al davant i fer revés</p> 		clip 43 clip 44	rotacions
<b>Passar pilota de revés</b>		Igual abans, tirant pilota directa a la paret		clip 45
8' (34')	<p>Per parelles. Revés-revés amb el company en paral·lel</p> 		2 pilotes x parella	
<b>Joc</b>				
<b>Fase final</b>	8' (42')	<p><b>El mirall</b> Per parelles un davant de l'altre. Un es mou en lateral cap a la dreta i esquerra i l'altre que fa de mirall l'ha de seguir Com a preparació física en el tennis taula: l'agilitat i rapidesa són molt importants. Es pot fer skipping, desplaçament laterals...</p>		clip 46
	<b>Recordatori</b>			
3' (45')	<p><b>El servei</b> Com es fa de revés</p>			

## UNITAT DIDÀCTICA 4

### UD 4 El joc d'oposició: competició per equips

**Objectiu:** Aprendre el funcionament de la competició per equips

**SESSIÓ**

**9**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes																																																		
<b>Fase inicial</b>	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>		per decidir servei amagar pilota sota rotacions																																																		
	5' (5')	<b>Tipus de Competició:</b> individual, dobles. Aclariments al reglament popular: 7-0 equips: corbillon, copa món, swaithling qui saca?: oficialment moneda. Normalment s'amaga la pilota a una de les dues mans sota la taula i l'altre escull una ma, si encerta tria Temps mort: 1 per partit																																																				
		<b>Competició per equips: sistema swaithling</b>																																																				
<b>Fase principal</b>	35' (40')	<b>Explicació:</b> 3 jugadors/es per equip. A cada taula 2 equips. Cal seguir l'ordre de joc de l'acta. Cada partit a un sol joc.																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;"></th> <th style="width: 20%;">Equip A, B, C</th> <th style="width: 20%;">Equip X, Y, Z</th> <th style="width: 15%;">JOC</th> <th style="width: 30%;">TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;"><b>A</b></td><td style="text-align: center;"><b>X</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>B</b></td><td style="text-align: center;"><b>Y</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>C</b></td><td style="text-align: center;"><b>Z</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>B</b></td><td style="text-align: center;"><b>X</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>A</b></td><td style="text-align: center;"><b>Z</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>C</b></td><td style="text-align: center;"><b>Y</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>B</b></td><td style="text-align: center;"><b>Z</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>C</b></td><td style="text-align: center;"><b>X</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr><td style="text-align: center;"><b>A</b></td><td style="text-align: center;"><b>Y</b></td><td></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;">-</td></tr> </tbody> </table>		Equip A, B, C	Equip X, Y, Z	JOC	TOTAL	<b>A</b>	<b>X</b>		-	-	<b>B</b>	<b>Y</b>		-	-	<b>C</b>	<b>Z</b>		-	-	<b>B</b>	<b>X</b>		-	-	<b>A</b>	<b>Z</b>		-	-	<b>C</b>	<b>Y</b>		-	-	<b>B</b>	<b>Z</b>		-	-	<b>C</b>	<b>X</b>		-	-	<b>A</b>	<b>Y</b>		-	-		
		Equip A, B, C	Equip X, Y, Z	JOC	TOTAL																																																	
	<b>A</b>	<b>X</b>		-	-																																																	
	<b>B</b>	<b>Y</b>		-	-																																																	
	<b>C</b>	<b>Z</b>		-	-																																																	
	<b>B</b>	<b>X</b>		-	-																																																	
	<b>A</b>	<b>Z</b>		-	-																																																	
	<b>C</b>	<b>Y</b>		-	-																																																	
	<b>B</b>	<b>Z</b>		-	-																																																	
<b>C</b>	<b>X</b>		-	-																																																		
<b>A</b>	<b>Y</b>		-	-																																																		
	Després de cada partit, els jugados/es han de donar-se la ma entre ells i també a l'àrbitre. Un cop cada equip fa d'àrbitre.																																																					
	<b>Comentari</b>																																																					
<b>Fase final</b>	5' (45')	Comentar situacions aparegudes en la competició																																																				

## UNITAT DIDÀCTICA 4

### UD 4 El joc d'oposició: competició de dobles

**Objectiu:** Aprendre el funcionament de la competició de dobles

**SESSIÓ**

**10**

Fase	Temps	DESCRIPCIÓ	vídeo	observacions consignes																														
Fase inicial	t (T)	<b>Coneixement de l'esport</b>																																
	5' (5')	Tipus de Competició: dobles: Un cop cadascú. Servei creuat i després lliure. Sistema de canvi de servidor i restador.																																
		<b>Competició de dobles: sistema de grups</b>																																
Fase principal	30' (40')	Explicació: 3 parelles per taula. Un grup per taula. Tots contra tots. Al millor de 3 jocs (2 guanyats). 2 parelles juguen, la tercera arbitra No hi ha segona fase																																
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>JOCs</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="padding: 5px;">C</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="width: 60px; text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">B</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="padding: 5px;">C</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="width: 60px; text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="padding: 5px;">B</td> <td style="width: 60px; height: 40px;"></td> <td style="width: 60px; text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </table> </div> </div>				A		C		-						B		C		-						A		B		-					
	A		C		-																													
B		C		-																														
A		B		-																														
	Després de cada partit, els jugadors/es han de donar-se la ma. Un cop cada equip fa d'àrbitre.																																	
		<b>Comentari</b>																																
Fase final	10' (45')	Comentar el que més ha agradat de tot el crèdit, el que han après...																																



# Vols jugar..?

## pingpongperthom.com

### pingpongperthom

és un programa de la Federació Catalana de Tennis de Taula  
i del Consell Català de l'Esport  
que ofereix a tothom, la possibilitat de fer esport  
d'una manera regular dins d'un context lúdic.



**Federació Catalana  
de Tennis de Taula**



/ Speedcourts /  
Outdoor games  
equipment