

t.table

Table Tennis Training and Activities for the
Benefit of Living together and Equality

**7-9 yaş arası
çocuklar
için eğitim
rehberi**

ÇOCUKLAR İÇİN BİR REHBER

training book

7-9y



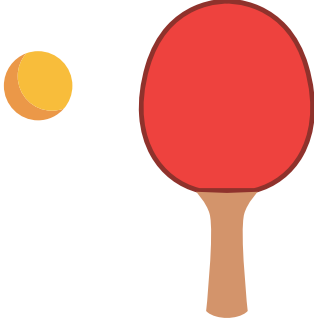
#1

Eğlenceli oyunlar, çiftler oyunu, savunma alıştırmaları ve dostça mini turnuvaların tadını çıkarırken forehand ve backhand vuruşları, ayak hareketleri, servisler, topspin ve hassasiyette ustalaşma rehberimizle masa tenisinin heyecanını keşfedin.

WWW.TTABLE.EU

f ttable.eu @ ttable.eu www.table.eu

Editör Notları

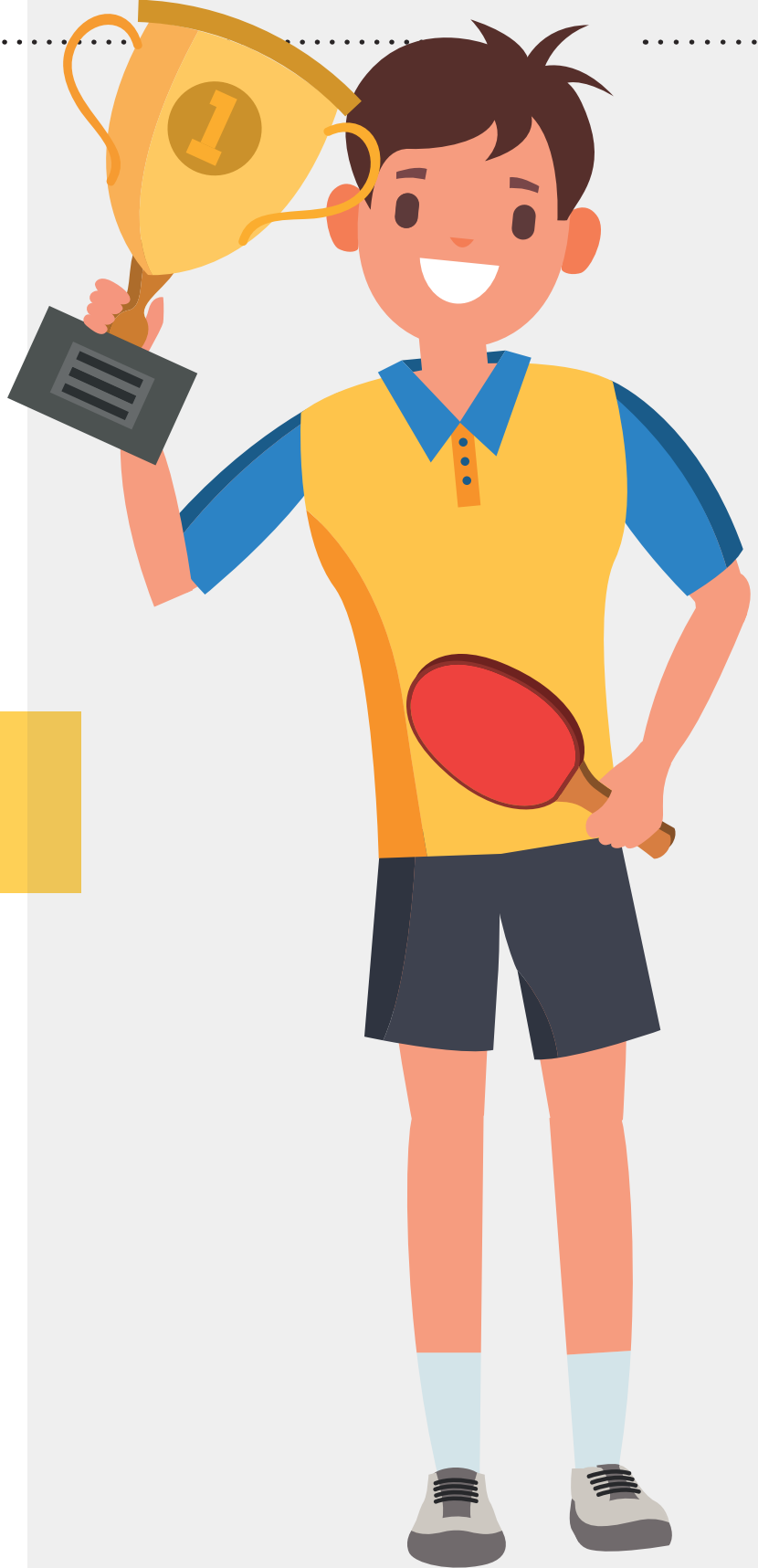


TTABLE Rehber Serimize Hoş Geldiniz

Masa tenisinin heyecan verici dünyasına hoş geldiniz! Bu kitap, eğlenirken masa tenisinin temellerini öğrenmek için rehberinizdir. İster masa tenisi ister ping pong olarak adlandırın, bu spor tamamen arkadaşlarınızla küçük bir topa ileri geri vurmaktan ibarettir.

Bu kitapta, raketi doğru tutmaktan topa harika dönüşlerle vurmaya kadar size nasıl oynayacağınızı öğretecek, takip etmesi kolay dersler bulacaksınız. Becerilerinizi geliştirmeye ve bu arada bazı oyunların tadını çıkarmaya hazır olun! Sayfaları çevirirken eğlenceli aktiviteler, havalı numaralar ve hatta arkadaşlarınızla oynayabileceğiniz mini turnuvalar keşfedeceksiniz.

Unutmayın, en önemli kısım eğlenmek ve pratik yapmaya devam etmektir. Her derste daha da iyi olacaksınız. Öyleyse raketinizi alın, bir top bulun ve bu eğitime başlayalım!



İçindekiler

01 Masa Tenisine
Giriş: Temel
Beceriler ve
Eğlenceli

02 Forehand
Vuruşunda
Ustalaşmak:
Temel Bilgiler
ve Uygulama

03 Backhand
Temelleri: Tu-
tuş, Duruş ve
Salınım

04 Ayak Çalışması
Temelleri:
Masa Etrafında
Etkili Hareket
Etmek

05 Servis Atma
Becerileri:
Basit Servisler
ve Geri Dönüş
Uygulaması

06 Topspin
Öğrenmek:
Temel Topspin
Vuruşlarını
Anlama ve
Uygulama

07 Hassasiyetle
Oynamak:
Nişan Alma
ve Doğruluk
Ağıştırmaları

08 Çiftler ile
Eğlence: Takım
Oyunu ve
İşbirliği

09 Savunma
Ağıştırmaları:
Şutları
Engelleme ve
Karşı Şutlar

10 Mini
Turnuvalar:
Dostça
Rekabet ve
Sportmenlik



#1 Masa Tenisine Giriş: Temel Beceriler ve Eğlenceli Oyunlar

Süre 60 dakika

Temel masa tenisi becerilerini öğrenin, el-göz koordinasyonunu geliştirin ve çocuklar için tasarlanmış ilgi çekici aktiviteler ve oyunlarla eğlenin

Eğlenceli ve heyecanlı masa tenisi der- simize hoş geldiniz! Bugün, masa tenisi yolculuğunuza başlamanız için bazı temel becerileri öğreneceğiz. Amacımız, çok eğlenirken el-göz koordinasyonunuzu geliştirmenize yardımcı olmaktır. Sizi hazır hale getirmek için bir ısınma ile başlayacağız, ardından forehand tutuşu ve duruşu gibi önemli becerileri uygulayacağız ve ardından bazı harika alıştırmalara ve oyunlara geçeceğiz. Dersin sonunda yeni teknikler öğrenmiş ve arkadaşlarınızla harika oyunlar oynamış olacaksınız.

İlk olarak, odaklanmanıza ve kaslarınızı harekete hazır hale getirmenize yardımcı olacak bir top atma ve yakalama aktivitesi ile ısınacağız. Daha sonra, raketi doğru tutmanın ve doğru pozisyonda durmanın temellerini öğreneceğiz. Bunlar, topa isabetli bir şekilde vurmanızı kolaylaştıracak temel

becerilerdir. Ardından, kontrolünüzü ve koordinasyonunuzu geliştirmek için topu raketinizin üzerinde sektirme alıştırmaları yapacağız. Hatta kendinize meydan okuyacak ve topu düşürmeden kaç kez sektirebileceğinizi göreceksiniz. Ardından, raketinizle masadaki hedefleri vurmaya amaçlayacağınız "Hedefi Vur" adlı eğlenceli bir grup etkinliği oynayacağız. Bu, nişan alma becerilerinizi ve kontrolünüzü geliştirmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, raketinizin üzerinde bir topu dengelerken bir parkurda ilerleyeceğimiz bir masa tenisi bayrak yarışımız olacak. Bu oyun takım çalışmasını teşvik edecek ve herkesin harika vakit geçirmesini sağlayacaktır.

Son olarak, hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi hızlı bir şekilde gözden geçirerek sakinleşeceğiz. Eğlenmeye ve harika masa tenisi becerileri öğrenmeye hazır olun!



Hedef

Temel masa tenisi becerilerini tanıttın, el-göz koordinasyonunu geliştirdin ve eğlenceli ve ilgi çekici bir deneyim sağladın.

#1.1 Isınma Etkinliği: Top Atma ve Yakalama

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak, koordinasyonu ve odaklanmayı

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir top alır.
2. Birbirlerinden 3-4 adım uzakta durun: Eşler birbirine bakar.
3. Atın ve yakalayın: Çocuklardan biri topu eşine atar, o da iki eliyle yakalar. 5 dakika boyunca tekrarlayın.
4. Tek elle yakalama: Atma ve yakalama hareketini tekrarlayın, ancak şimdi sadece tek elle yakalayın (her yakalamadan sonra elleri değiştirin). 5 dakika boyunca tekrarlayın.



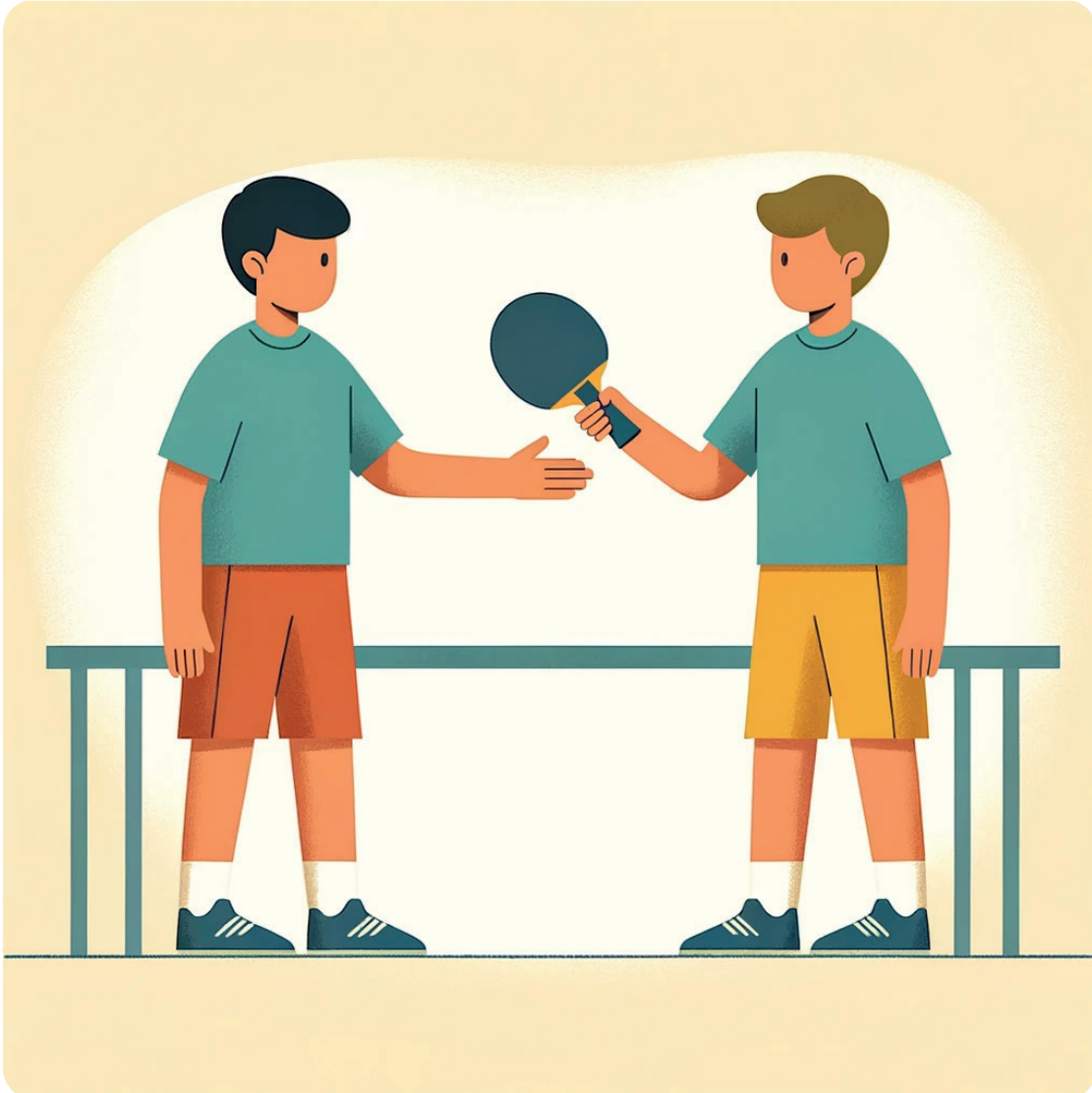
#1.2 Forehand Tutuş ve Duruş

Süre: 10 dakika

Hedef: Doğru tutuşu ve temel duruşu öğretin.

Prosedür:

1. Ön el tutuşunu gösterin: Çocuklara raketi el sıkışır gibi nasıl tutacaklarını gösterin.
2. Tutuş pratiği yapın: Çocukların raketlerini tutmalarını ve sizin tutuşunuzu taklit etmelerini sağlayın.
3. Duruş alıştırması: Temel duruşu gösterin (ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü).
4. Duruş alıştırması yapın: Çocuklar uygun duruşta durmalı ve bunu birkaç saniye sürdürmelidir. Walk around to correct their form.



#1.3 Raket üzerinde top zıplaması

Süre: 10 dakika

Hedef: Top kontrolünü ve el-göz koordinasyonunu geliştirmek.

Prosedür:

1. Alıştırmayı gösterin: Topu kontrollü bir hareketle raketinin üzerinde zıplatın.
2. Çocuklar pratik yapsın: Her çocuk topu sektirme alıştırması yapmak için bir top ve raket alır. Arka arkaya kaç zıplatma yapabildiklerini sayın.
3. Meydan okuma: Çocukları kendi rekorlarını kırmaları ya da dostça yarışmalar yapmaları için teşvik edin. Formlarını düzeltmek için etrafta dolaşın.



#1.4 Hedefi Vurun

Süre 15 dakika

Hedef: Nişan alma ve topa kontrollü vurma alıştırmaları yapın.

Prosedür:

1. Hedefleri ayarlayın: Masanın üzerine küçük koniler veya işaretleyiciler yerleştirin.
2. Çocukları sıraya dizin: Her çocuk sırayla raketini kullanarak topa hedefleri vurmaya çalışır.
3. Tezahüratı teşvik edin: Eğlenceli bir atmosfer yaratmak için diğer çocukları akranları için tezahürat yapmaya teşvik edin.



#1.5 Masa Tenisi Bayrak Yarışı

Süre: 10 dakika

Hedef: Eğlenceyi beceri pratiği ile birleştirin, takım çalışmasını teşvik edin.

Prosedür:

1. Takımlara ayırın: Çocuk sayısına bağlı olarak iki veya daha fazla takım oluşturun.
2. Bir parkur oluşturun: Koniler veya işaretleyiciler kullanarak basit bir engelli parkur oluşturun.
3. Bayrak yarışı: Her çocuk küreği üzerinde bir topu dengede tutarak parkurda ilerlemeli, ardından topu bir sonraki takım arkadaşına geçirmelidir.
4. İlk bitiren takım kazanır: Herkesin katılma şansı olduğundan emin olun ve rekabet yerine eğlenceyi vurgulayın.



#1.6 Soğuma

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün ne öğrendiklerini ve eğlenip eğlenmediklerini sorun. Onları dersin en sevdikleri bölümünü paylaşmaya teşvik edin.



#2 Forehand Vuruşunda Ustalaşmak

Süre 60 dakika

Eğlenceli aktivitelerle forehand vuruşunu öğrenin ve uygulayın, tutuşunuzu, duruşunuzu ve kontrolünüzü geliştirin.

Eğlence dolu bir masa tenisi dersine daha hoş geldiniz. Bugün, forehand vuruşlarımızı mükemmelleştirmeye odaklanacağız. Forehand vuruşu masa tenisindeki en önemli becerilerden biridir ve bu beceride ustalaşmak daha iyi oynamanıza ve oyundan daha fazla keyif almanıza yardımcı olacaktır. We will start with a warm-up activity using balloons to improve our coordination and control, making sure everyone is ready to practice their forehand strokes.

İlk olarak, herkesin küreği doğru tuttuğundan ve doğru durduğundan emin olmak için doğru tutuş ve duruşu gözden geçireceğiz. Güçlü bir temele sahip olmak önemlidir, bu nedenle bu temelleri öğrendiğimizden emin olmak için biraz zaman harcayacağız. Daha sonra, ön el vuruşunu adım adım göstereceğiz. Hareketi iyi hissetmek için önce top olmadan vuruş pratiği yapacaksınız.

Bundan sonra, topla forehand vuruş pratiğine geçeceğiz. Topu duvara karşı zıplatarak başlayacağız, kontrol ve tekniğe odaklanacağız.

Ardından, bir partnerle topa ileri geri vurma pratiği yapmak için bir forehand rallisi için eşleşeceğiz. Son olarak, hafif esneme hareketleriyle sakınlaşacak ve öğrendiklerimizi gözden geçireceğiz.

Bu, hoşunuza giden şeyleri paylaşmak ve aklınıza takılan soruları sormak için harika bir fırsat.



Hedef

Kavrama, duruş ve vuruş dahil olmak üzere ön el vuruşunun temellerini öğretin.

#2.1 Isınma Aktivitesi: Raket Topu Dengesi

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Raket ve topları dağıtın: Her çocuk bir raket ve bir top alır.
2. Topu dengeleyin: Çocuklar etrafta dolaşırken topu raketlerinin üzerinde dengelemeye çalışırlar.
3. Zorluklar ekleyin: Daha hızlı yürüyün veya dengede durmak için raketinin sadece arka tarafını kullanın.



#2.2 Kavrama ve Duruş Demosu

Süre: 10 dakika

Hedef: Forehand vuruşlar için doğru tutuşu ve temel duruşu öğretmek.

Prosedür:

1. Tutuşu ve duruşu gösterin: Çocuklara raketi backhand vuruş için nasıl tutacaklarını ve doğru duruşu gösterin.
2. Tutuş pratiği yapın: Çocuklara racketlerini forehand tutuşta tutma alıştırmaları yaptırın.
3. Duruş alıştırmaları yapın: Çocuklar uygun forehand duruşunda durmalı ve birkaç saniye bu duruşu korumalıdır.



#2.3 Forehand Vuruş Demosu

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocuklara forehand vuruşunun nasıl yapılacağını gösterin.

Prosedür:

1. Vuruşu açıklayın: Forehand vuruşun adımlarını açıklayın (vücut boyunca sallanma, takip etme).
2. Yavaşça gösterin: Her adımı vurgulayarak vuruşu yavaş çekimde gösterin.
3. Top olmadan pratik yapın: Çocuklar vuruşu hissetmek için top olmadan hareketlerinizi taklit eder.



#2.4 Duvar Sıçraması Forehand

Süre 15 dakika

Hedef: Bir top ile backhand vuruş pratiği yapın.

Prosedür:

1. Çocukları bir duvar boyunca sıralayın: Her çocuğun pratik yapmak için alana ihtiyacı vardır.
2. Zıplatın ve vurun: Çocuklar backhand vuruşları kullanarak topu duvara doğru zıplatır. Kontrolü ve doğru tekniği vurgulayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#2.5 Ortak Forehand Rallisi

Süre: 10 dakika

Hedef: Forehand vuruşları kullanarak ralli alıştırması yapın.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Backhand rallisi: Çocuklar sadece forehand vuruşlarını kullanarak ileri geri ralli yaparlar.
3. Say ve teşvik et: Kaç tane ardışık vuruş yapabildiklerini saymaları için onları teşvik edin.



#2.6 Soğuma

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün backhand vuruşu hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.



#3 Backhand Temelleri

.....

Süre 60 dakika

Tutuş, duruş ve kontrole odaklanan eğlenceli aktivitelerle backhand vuruşunu öğrenin ve ustalaşın.

Backhand vuruşunda ustalaşmaya odaklanan masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, güçlü ve isabetli bir backhand için gereken temel teknikleri inceleyeceğiz.

Herkesin hareket etmesini ve derse hazır olmasını sağlamak için eğlenceli bir ısınma aktivitesi ile başlayacağız. Ardından, backhand vuruşu için doğru tutuşu ve duruşu öğrenerek üzerine inşa edebileceğiniz sağlam bir temele sahip olmanızı sağlayacağız.

Vücudunuz boyunca nasıl sallanacağınızı ve doğru şekilde nasıl takip edeceğinizi göreceksiniz. Hareketler konusunda rahat olabilmeniz için ilk başta top olmadan yavaşça pratik yapacağız.

Kendinize güvendiğinizde, vuruşlarınızı kontrol etmenize ve tekniğinizi geliştirmenize

yardımcı olmak için duvarı kullanarak bir topla pratik yapmaya geçeceğiz.

Son olarak, yeni becerilerinizi bir partnerle test edebileceğiniz bir backhand rallisi için eşleşeceğiz.

Dersi hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi hızlı bir şekilde gözden geçirerek bitireceğiz.

Ayrıca dersin en sevdiğiniz bölümlerini ve en çok nelerden keyif aldığınızı paylaşma şansınız olacak.



Hedef

Tutuş, duruş ve vuruş dahil olmak üzere backhand vuruşunun temellerini öğretin.

#3.1 Isınma Etkinliği: Balonla Devam Etme

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Balonları dağıtın: Her çocuğa bir balon verin.
2. Balonu havada tutun: Çocukların balonun yere düşmesini engellemek için raketlerini kullanmalarını sağlayın.
3. Zorluklar ekleyin: Sadece ters vuruşları kullanmayı deneyin veya balonu havada ne kadar tutabileceklerini görün.



#3.2 Backhand Tutuş ve Duruşa Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Backhand vuruşlar için doğru tutuşu ve temel duruşu öğretmek.

Prosedür:

1. Tutuşu ve duruşu gösterin: Çocuklara raketi backhand vuruş için nasıl tutacaklarını ve doğru duruşu gösterin.
2. Tutuş pratiği yapın: Çocuklara racketlerini backhand tutuşta tutma alıştırması yaptırın.
3. Duruş alıştırması yapın: Çocuklar uygun backhand duruşunda durmalı ve bunu birkaç saniye sürdürmelidir.



#3.3 Backhand Vuruş Demosu

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocuklara backhand vuruşunun nasıl yapılacağını gösterin.

Prosedür:

1. Vuruşu açıklayın: Backhand vuruşun adımlarını açıklayın (vücut boyunca sallanma, takip etme).
2. Yavaşça gösterin: Her adımı vurgulayarak vuruşu yavaş çekimde gösterin.
3. Top olmadan pratik yapın: Çocuklar vuruşu hissetmek için top olmadan hareketlerinizi taklit eder.



#3.4 Bireysel Uygulama: Backhand Vuruş

Süre 15 dakika

Hedef: Bir top ile backhand vuruş pratiği yapın.

Prosedür:

1. Çocukları bir duvar boyunca sıralayın: Her çocuğun pratik yapmak için alana ihtiyacı vardır.
2. Zıplatın ve vurun: Çocuklar backhand vuruşlar kullanarak topu duvara doğru zıplatır. Kontrolü ve doğru tekniği vurgulayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



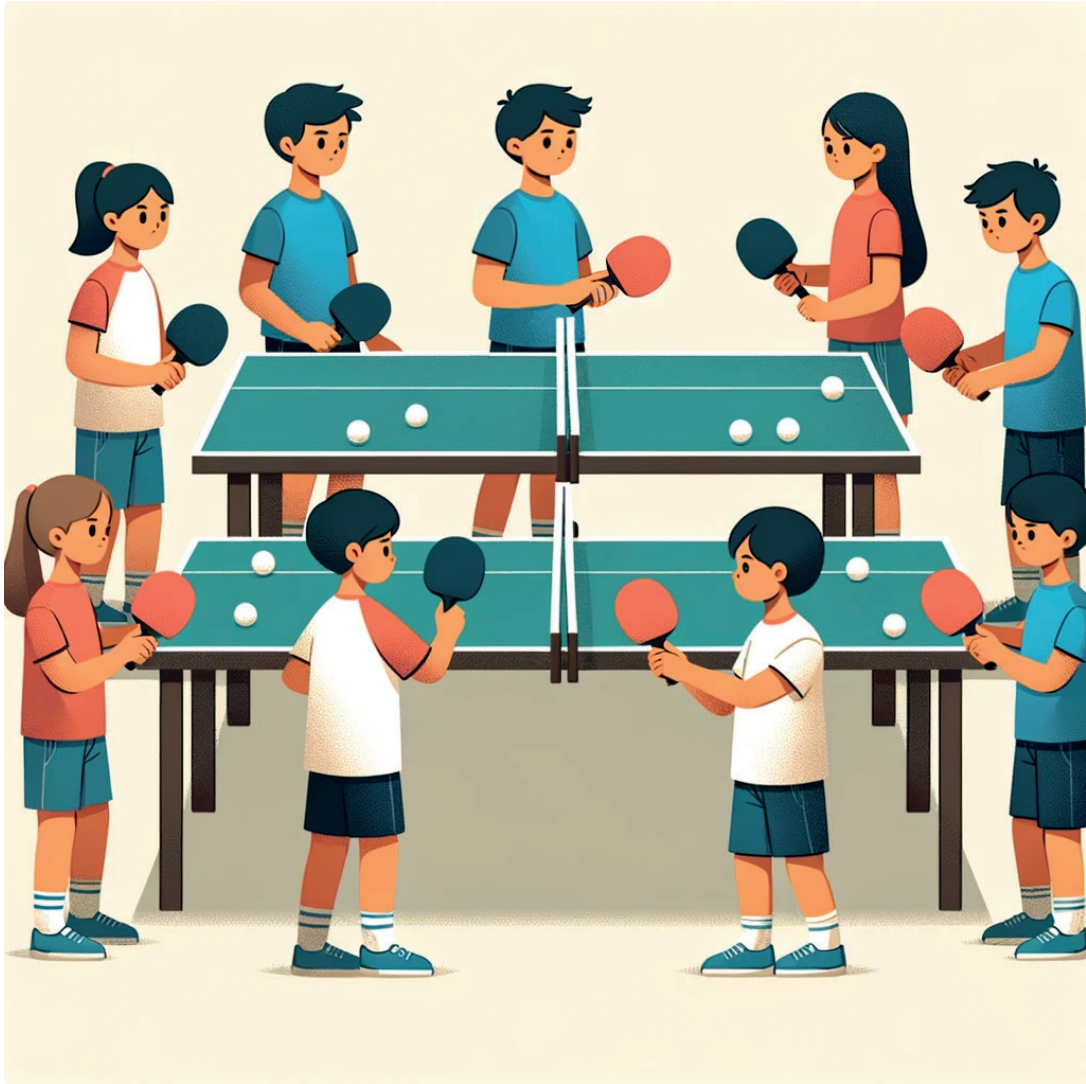
#3.5 Grup Etkinliği: Top ile Backhand Rallisi

Süre: 10 dakika

Hedef: Backhand vuruşları kullanarak ralli alıştırmaları yapın.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Backhand rallisi: Çocuklar sadece backhand vuruşlarını kullanarak ileri geri ralli yaparlar.
3. Say ve teşvik et: Kaç tane ardışık vuruş yapabildiklerini saymaları için onları teşvik edin.



#3.6 Esneme ve Soru-Cevap

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün backhand vuruşu hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.





#4 Ayak Çalışması Temelleri

Süre 60 dakika

Masa tenisinde hızınızı ve isabetliliğinizi artırarak masa etrafında verimli bir şekilde hareket etmek için temel ayak teknikleri öğrenin.

Masa tenisinde dördüncü dersimize hoş geldiniz. Bugün, masa etrafında hızlı ve verimli bir şekilde hareket etmek için gerekli olan ayak hareketlerine odaklanacağız.

İyi ayak hareketleri topa daha hızlı ulaşmanıza ve atışlarınızı daha isabetli yapmanıza yardımcı olacaktır.

Sizi derse hazırlamak için eğlenceli bir ısınma ile başlayacağız, ardından ayak becerilerinizi geliştirmek için bazı gösteriler ve alıştırma yapacağız. Isınmak ve koordinasyonunuzu geliştirmek için mekik koşuları ile başlayacağız.

Ardından, yan yana adımlar ve ileri-geri hareketler dahil olmak üzere masa tenisi için gerekli temel ayak hareketlerini öğreneceğiz.

Ayaklarınızın üzerinde durmanın ve hızlı hareket etmenin önemini anlamana yardımcı olacak ilgi çekici alıştırma ve aktivitelerle bu hareketleri uygulamaya şansınız olacak.

Dersi, öğrendiklerimizi pekiştirmek için eğlenceli bir ayak hareketleri bayrak yarışı ile sonlandıracamız ve hafif esneme hareketleriyle bitireceğiz.

Dersin sonunda, masa etrafında nasıl verimli bir şekilde hareket edeceğinizi daha iyi anlayacak ve bu becerileri oyunlarınızda uygulamaya hazır olacaksınız.



Hedef

Çocukların masa etrafında verimli bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olmak için temel ayak teknikleri öğretin.

#4.1 Isınma Aktivitesi: Mekik Koşuları

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Konileri hazırlayın: Konileri 5-10 metre aralıklarla yerleştirin.
2. Koniler arasında koşun: Çocuklar belirli bir süre boyunca (30 saniye ila 1 dakika) koniler arasında ileri geri koşarlar.
3. Varyasyonlar ekleyin: Hareketi çeşitlendirmek için yan adımlar, atlama veya zıplama ekleyin.



#4.2 Ayak Çalışması Tekniğine Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Masa tenisi için gerekli temel ayak hareketlerini öğretmek.

Prosedür:

1. Ayak çalışması temellerini açıklayın: Hazır pozisyonunu ve ayak toplarının üzerinde kalmanın önemini gösterin.
2. Hareketleri gösterin: Yandan yana adımları, ileri ve geri hareketleri gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocukların hareketlerinizi taklit etmesini sağlayın ve yan yana ve önden arkaya adım atma alıştırmaları yapın.



#4.3 Koni Matkapları

Süre 15 dakika

Hedef: Temel ayak hareketlerini uygulayın.

Prosedür:

1. Konileri hazırlayın: Konileri zig-zag şeklinde yerleştirin.
2. Yan adımlar: Çocuklar hızlı ve kontrollü hareketleri vurgulayarak konilerin arasından yan adımlarla geçerler.
3. İleri-geri hareket: İleri ve geri hareketler için düz bir çizgide başka bir koni sırası oluşturun.



#4.4 Topla Ayak Çalışması

Süre 15 dakika

Hedef: Ayak hareketlerini topa vurma ile birleştirin.

Prosedür:

1. Topsuz alıştırma: Çocuklar topa vuruyormuş gibi yaparken ayak hareketlerini çalışırlar.
2. Topla alıştırma: Çocukları eşleştirin ve topa doğru hareket etmeye odaklanırken ralli yapmalarını sağlayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#4.5 Grup Etkinliği: Ayak alışması Bayrak

Süre 5 dakika

Hedef: Eğlenceyi ayak egzersizi ile birleştirin.

Prosedür:

1. Takımlara bölün: İki veya daha fazla takım oluşturun.
2. Bir parkur oluşturun: Konilerle basit bir engelli parkur oluşturun.
3. Bayrak yarışı: Çocuklar doğru ayak hareketlerini kullanarak parkurda ilerler, ardından bayrağı bir sonraki takım arkadaşına devreder.



#4.6 Esneme ve Soru-Cevap

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün ayak hareketleri hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.



#5 Servis Becerileri

Süre 60 dakika

Becerilerinizi geliştirmek için eğlenceli ve ilgi çekici aktivitelerle masa tenisinde servis atma ve geri dönmenin temellerinde ustalaşın.

Beşinci masa tenisi dersimize hoş geldiniz. Bugün, servis atma ve servis karşılamasının temelleri üzerinde ustalaşmaya odaklanacağız.

Servis atmak masa tenisinde temel bir beceridir ve doğru servis atmayı öğrenmek size oyunlarınızda büyük bir avantaj sağlayacaktır. Ayrıca maçlar sırasında etkili bir şekilde karşılık vermenize yardımcı olmak için servis karşılama alıştırmaları da yapacağız.

Dersimiz sizi hazırlayacak eğlenceli bir ısınma aktivitesiyle başlayacak, ardından servis atma ve geri dönüş becerilerinizi geliştirecek gösteriler ve alıştırmalarla devam edecek. "Servis At ve Yakala" aktivitesiyle başlayacağız, burada eşleşecek ve raketinizle servis atma ve topu yakalama alıştırmaları yapacaksınız.

Bu, servisi hissetmenize ve koordinasyonunuzu geliştirmenize yardımcı olacaktır. Ardından, topun ve raketinin nasıl tutulacağı, topun nasıl doğru şekilde fırlatılacağı ve vurulacağı da dahil olmak üzere temel servis tekniklerini öğrenmeye geçeceğiz. Topsuz servis atma hareketini uyguladıktan sonra, kontrol ve doğruluğa odaklanarak belirli hedeflere vurmak için servis atmayı deneyeceksiniz.

Son olarak, servisleri geri döndürme konusunda biraz pratik yapmak için tekrar eşleşeceğiz ve seansımızı tamamlamak için eğlenceli bir servis ve geri dönüş oyunu oynayacağız. Hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi hızlıca gözden geçirerek seansımızı sonlandıracağız.

Dersin en sevdiğiniz bölümlerini paylaşma ve sorularınızı sorma şansınız olacak.



Hedef

Temel servis tekniklerini ve servislere nasıl karşılık verileceğini öğretin.

#5.1 Isınma Etkinliği: Servis At ve Yakala

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir top ve raket alır.
2. Servis at ve yakala: Çocuklardan biri topu servis eder, diğeri de raketiyle yakalar. Birkaç denemeden sonra rolleri değiştirin.
3. Zorluklar ekleyin: Mesafeyi artırın veya farklı servis türleri kullanın.



#5.2 Servis Tekniğine Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Temel servis tekniklerini öğretmek.

Prosedür:

1. Servis atmanın temellerini açıklayın: Bir servis için topun ve raketin nasıl tutulacağını gösterin.
2. Temel bir servis gösterin: Çocuklara topu nasıl fırlatacaklarını ve raketle nasıl vuracaklarını gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocuklara önce top olmadan servis atma hareketini uygulatın.



#5.3 Servis Matkapları

Süre 15 dakika

Hedef: Topa servis atma alıştırmaları yapın.

Prosedür:

1. Hedefleri ayarlayın: Konileri veya işaretleyicileri masanın karşı tarafına yerleştirin.
2. Hedeflere servis atın: Çocuklar hedefleri vurmak için topa servis atma alıştırmaları yaparlar. Kontrolü ve isabeti vurgulayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#5.4 Geri Döner Servisler Uygulaması

Süre 15 dakika

Hedef: Servis karşılama alıştırması yapın.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Servis at ve geri dön: Bir çocuk servis atar ve diğeri servisi geri çevirir. Birkaç denemeden sonra rolleri değiştirin.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#5.5 Grup Etkinliği: Servis Atma ve Geri

Süre 5 dakika

Hedef: Servis atma ve karşılama alıştırmalarıyla eğlenceyi birleştirin.

Prosedür:

1. Takımlara bölün: İki veya daha fazla takım oluşturun.
2. Servis atın ve puanları iade edin: Çocuklar sırayla servis atar ve geri döner. Takımlar başarılı servisler ve geri dönüşler için puan kazanır.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#5.6 Soğuma

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün hizmet etme ve geri dönme hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.



#6 Topspin Öğrenmek

.....

Süre 60 dakika

Masa tenisi becerilerinizi geliştirmek için eğlenceli aktiviteler ve alıştırmalarla topspin vuruşlarının temellerini öğrenin.

Altıncı masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, topspin vuruşları hakkında her şeyi öğreneceğiz.

Topspin, masa tenisinde topu kontrol etmenize ve atışlarınızı daha etkili hale getirmenize yardımcı olan önemli bir tekniktir.

Topspin hareketine alışmanız için eğlenceli bir ısınma aktivitesiyle başlayacağız, ardından bu önemli beceride ustalaşmanıza yardımcı olacak gösteriler ve alıştırmalar yapacağız.

Isınmamız, topspin hareketini hissetmenin harika bir yolu olan raketinizle balonları zıplatmayı içerecektir. Isındıktan sonra, topspin mekaniğine dalacağız ve bu spini oluşturmak için topu nasıl fırçalayacağımızı ve yukarı doğru nasıl sallayacağımızı öğreneceğiz.

Bu hareketleri önce top olmadan uygulayacaksınız, böylece tekniği tam olarak doğru yapmaya odaklanabilirsiniz.

Daha sonra, bir duvara karşı topspin vuruşları yapacağınız ve bir partnerle ralli yapacağınız bazı alıştırmalara geçeceğiz.

Ayrıca topspin becerilerinizi dostça bir rekabet içinde sınamak için eğlenceli bir grup etkinliğimiz olacak.

Dersi hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi gözden geçirerek tamamlayacağız. Deneyimlerinizi ve dersin en sevdiğiniz bölümlerini paylaşma şansınız olacak.



Hedef

Topspin vuruşlarının temellerini, mekaniği ve alıştırmaları da dahil olmak üzere öğretin.

#6.1 Isınma Etkinliği: Balon Zıplatma

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Balonları dağıtın: Her çocuk bir balon alır.
2. Balonu zıplatın: Çocuklar balonu havada tutmak için raketlerini kullanırlar. Bu, topspin için gereken harekete alışmalarına yardımcı olur.
3. Zorluklar ekleyin: Balonu yukarıda tutmak için sadece topspin hareketlerini kullanmaya çalışın.



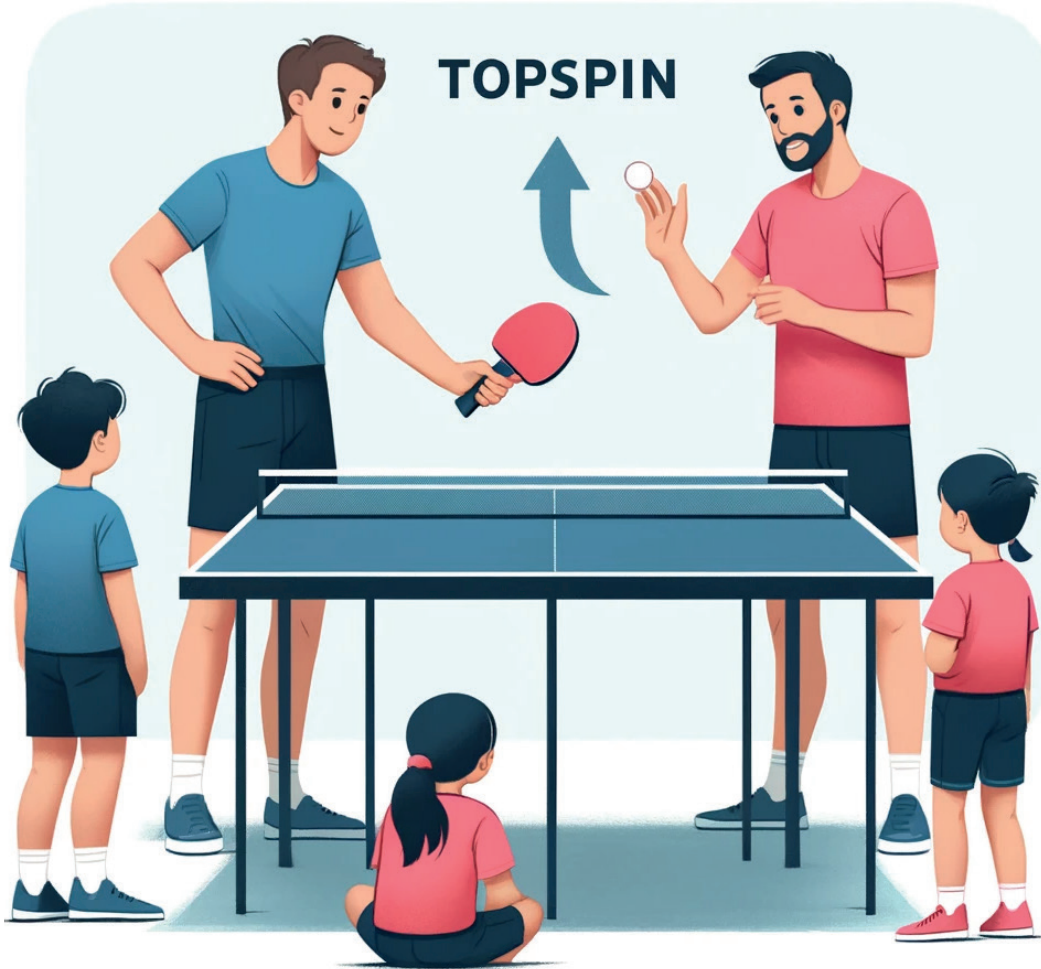
#6.2 Topspin Mekaniğine Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Topspin atışlarının mekaniğini öğretmek.

Prosedür:

1. Topspin temellerini açıklayın: Topspin oluşturmak için topun nasıl fırçalanacağını gösterin.
2. Vuruşu gösterin: Çocuklara yukarı doğru nasıl salınacaklarını ve topu nasıl fırçalayacaklarını gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocukların topspin hareketini önce top olmadan uygulamalarını sağlayın.



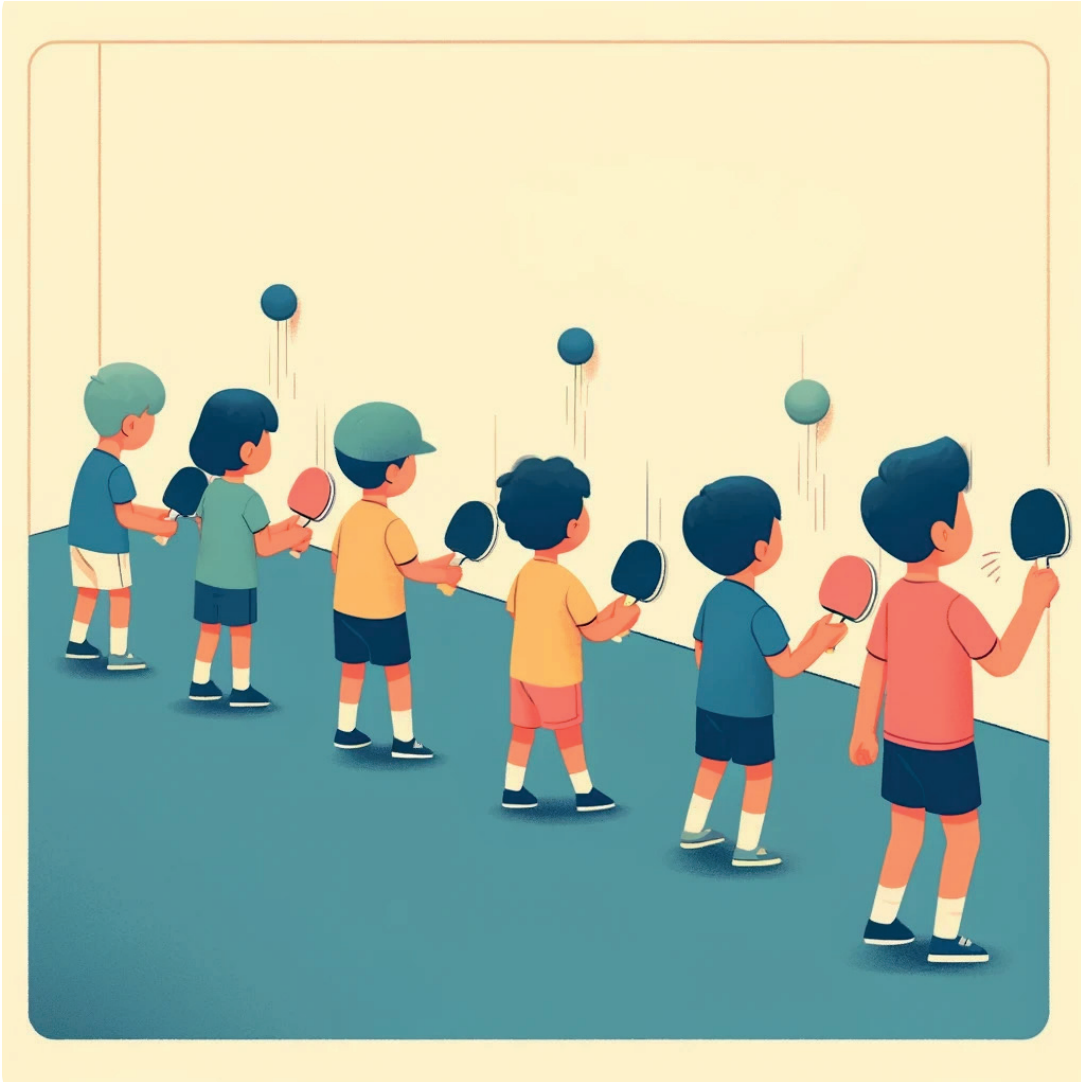
#6.3 Duvar Topspin Alıştırması

Süre 15 dakika

Hedef: Topspin vuruşları çalışın.

Prosedür:

1. Çocukları bir duvar boyunca sıralayın: Her çocuğun pratik yapmak için alana ihtiyacı vardır.
2. Zıplayın ve vurun: Çocuklar topspin vuruşları kullanarak topa duvara vurma alıştırması yaparlar. Topu fırçalamayı vurgulayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#6.4 Ortak Topspin Rallisi

Süre 15 dakika

Hedef: Topspin vuruşlarla ralli alıştırması yapın.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Topspin rallisi: Çocuklar topspin atışlarını kullanarak ileri geri ralli yaparlar.
3. Say ve teşvik et: Kaç tane ardışık topspin vuruşu yapabildiklerini saymaları için onları teşvik edin.



#6.5 Topspin Knockout

Süre 5 dakika

Hedef: Eğlenceyi topspin pratiği ile birleştirin.

Prosedür:

1. Bir eleme formatı oluşturun: Çocuklar sıraya girsin ve sırayla topspin vuruşları yapsın.
2. Hataları ortadan kaldırın: Eğer bir çocuk topspin atışını kaçırırsa, oyun dışı kalır. Ayakta kalan son çocuk kazanır.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#6.6 Soğuma

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün topspin vuruşlar hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşımları için onları teşvik edin.



#7 Hassasiyetle Oynamak

Süre 60 dakika

Hedeflerinizi doğru bir şekilde vurmak için eğlenceli nişan alma aktiviteleri ve alıştırmalarla masa tenisi hassasiyetinizi geliştirin.

Yedinci masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, daha iyi bir oyuncu olmak için çok önemli bir beceri olan hassasiyetle oynamaya odaklanacağız.

Hassasiyet, doğru nişan almayı ve hedeflerinizi tutarlı bir şekilde vurmaya içerir; bu da oyunu kontrol etmenize ve daha akıllıca oyunlar yapmanıza yardımcı olur.

Sizi hazırlayacak eğlenceli bir ısınma aktivitesi ile başlayacağız, ardından nişan alma becerilerinizi keskinleştirmek için gösteriler ve alıştırmalar yapacağız. "Hedef Atma" ısınması ile başlayacağız, burada belirli hedefleri vurmak için bir top atma alıştırması yapacaksınız.

Bu, nişan alma becerilerinizi eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde geliştirmenize yardımcı olacaktır. Daha sonra, masanın farklı

kısımlarına nasıl nişan alacağınızı ve belirli hedefleri nasıl vuracağınızı göstererek masa tenisinde nişan almanın temellerini öğrenmeye geçeceğiz.

Bu teknikleri önce top olmadan uygulama şansınız olacak ve hedefinizi tam olarak tutturmaya odaklanacaksınız. Daha sonra, nişan alma becerilerinizi test etmek için bazı heyecan verici alıştırmalara ve aktivitelere odaklanacağız. Masadaki hedeflere vurma ve bir partnerle ralli yapma pratiği yapacak, hassas noktalara nişan alacaksınız.

Nakavt formatında eğlenceli bir hassasiyet yarışması ile tamamlayacağız ve dersi bazı hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi gözden geçirerek bitireceğiz.



Hedef

Masa tenisinde hassasiyeti artırmak için nişan alma ve isabet tekniklerini öğretin.

#7.1 Isınma Etkinliği: Hedef Atma

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Hedefleri ayarlayın: Yere koniler veya işaretleyiciler yerleştirin.
2. Fırlat ve nişan al: Çocuklar topu fırlatmaya ve hedefleri vurmaya çalışır. Bu, nişan alma becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.
3. Zorluklar ekleyin: Hedefleri daha uzağa taşıyın veya farklı boyutlar kullanın.



#7.2 Hedefleme Tekniğine Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Temel nişan alma tekniklerini öğretmek.

Prosedür:

1. Nişan almanın temellerini açıklayın: Masanın farklı bölümlerine nasıl nişan alınacağını gösterin.
2. Nişan atışlarını gösterin: Çocuklara masadaki belirli hedefleri nasıl vuracaklarını gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocuklara önce topa vurmadan nişan alma alıştırması yaptırın.



#7.3 Hedef Çalışması

Süre 15 dakika

Hedef: Nişan olarak atış alıştırmaları yapın.

Prosedür:

1. Hedefleri ayarlayın: Masanın üzerine koniler veya işaretleyiciler yerleştirin.
2. Nişan alın ve vurun: Çocuklar masadaki hedefleri vurma alıştırmaları yaparlar. Kontrolü ve isabeti vurgulayın.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



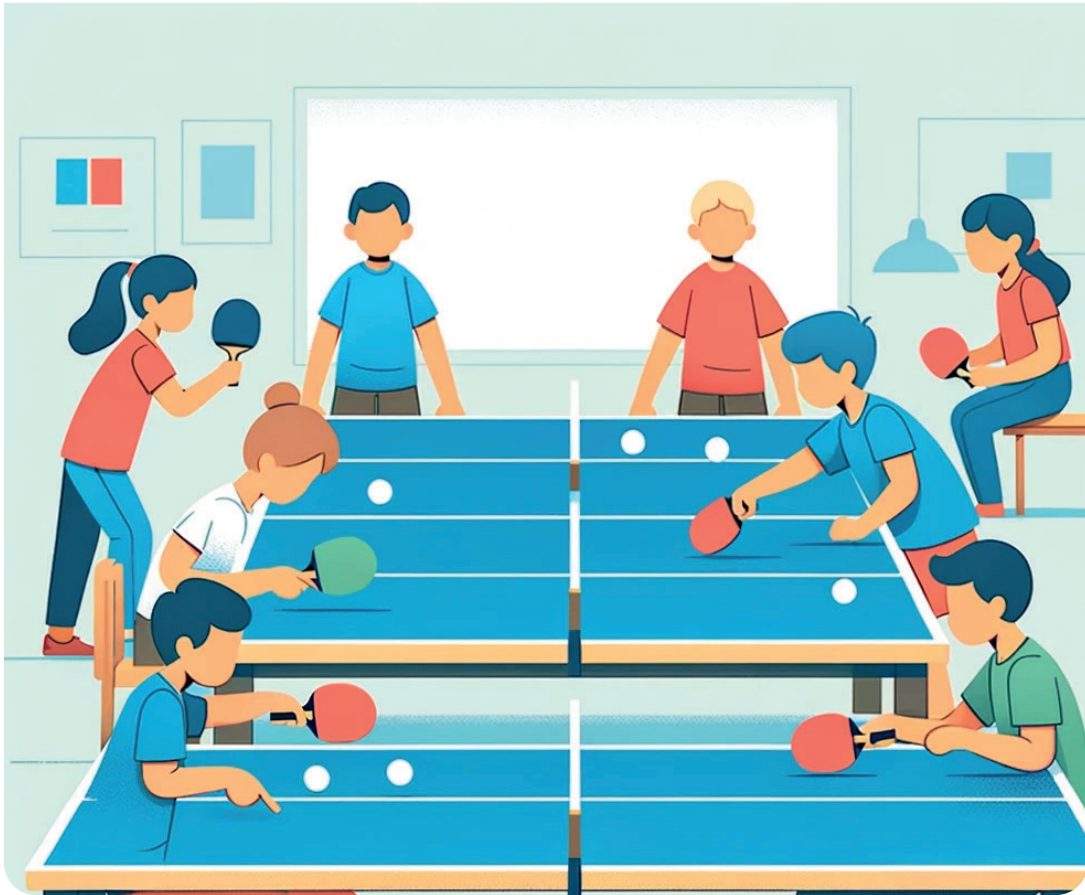
#7.4 Ortak Hassas Ralli

Süre 15 dakika

Hedef: Kesin atışlarla ralli alıştırmaları yapın.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Hassas ralli: Çocuklar masadaki belirli noktaları hedefleyerek ileri geri ralli yapar.
3. Say ve teşvik et: Art arda kaç isabetli atış yapabileceklerini saymaları için onları teşvik edin.



#7.5 Hassas Knockout

Süre 5 dakika

Hedef: Eğlenceyi hassas pratikle birleştirin.

Prosedür:

1. Bir eleme formatı ayarlayın: Çocuklar sıraya girsin ve sırayla isabetli atışlar yapsın.
2. Hataları ortadan kaldırın: Eğer bir çocuk isabetli bir vuruşu kaçırırsa, oyun dışı kalır. Ayakta kalan son çocuk kazanır.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#7.6 Soğuma ve Gözden Geçirme

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün nişan alma ve hassasiyet hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.





#8 Çiftlerle Eğlence

Süre 60 dakika

Takım çalışmasını ve işbirliğini geliştirecek eğlenceli aktivitelerle masa tenisinde çiftler oyununun temellerini öğrenin.

Sekizinci masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, çiftler oyununun heyecan verici dünyasına odaklanacağız.

Çiftler oynamak sadece eğlenceli değil, aynı zamanda takım çalışması ve işbirliği hakkında bilgi edinmek için de harika bir yoldur. Çiftlerde, siz ve partneriniz puan kazanmak ve masada birbirinizi desteklemek için birlikte çalışacaksınız.

Sizi hazır hale getirmek için bir ısınma ile başlayacağız, ardından kuralları öğrenecek ve bazı çiftler alıştırmaları yapacağız. "Partner Paslaşması" adlı eğlenceli bir ısınma aktivitesi ile başlayacağız, burada eşleşecek ve raketlerinizi kullanarak topu ileri geri paslayacaksınız.

Bu, koordinasyonunuzu geliştirmenize ve bir partnerle çalışmaya alışmanıza yardımcı

olacaktır. Daha sonra, çiftler oyununun temel kurallarını, nasıl servis atacağınızı ve partnerinizle nasıl rotasyon yapacağınızı tanıtacağız.

Bu becerileri pratik etme ve çiftler halinde rahatça oynama şansına sahip olacaksınız. Daha sonra, yeni becerilerinizi test etmek için bazı ilgi çekici çiftler alıştırmalarına ve maçlarına dalacağız.

Partnerinizle rali yapacak, diğer takımlara karşı maçlar oynayacak ve eğlenceli bir çiftler eleme mücadelesine katılacaksınız.

Dersi hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi gözden geçirerek tamamlayacağız. Deneyimlerinizi ve dersin en sevdiğiniz bölümlerini paylaşma fırsatınız olacak.



Hedef

Takım çalışması ve işbirliği de dahil olmak üzere çiftler oyununun temellerini öğretin.

#8.1 Isınma Etkinliği: Eşli Paslaşma

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir top ve raket alır.
2. Topu geçirin: Çocuklar raketlerini kullanarak topu ileri geri geçirirler.
3. Zorluklar ekleyin: Mesafeyi artırın veya farklı pas türleri kullanın.



#8.2 Çiftler Kuralları Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Çiftler oyununun temel kurallarını öğretmek.

Prosedür:

1. Çiftler kurallarını açıklayın: Servis ve rotasyon dahil olmak üzere çiftler oyununun nasıl işlediğini gösterin.
2. Çiftler oyununu gösterin: Çocuklara bir partnerle nasıl çiftler oynanacağını gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocuklara partnerleriyle servis atma ve dönme alıştırmaları yaptırın.



#8.3 Çiftler Matkapları

Süre 15 dakika

Hedef: Çiftler oyunu alıştırması.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Çiftler ralli yapar: Çocuklar partnerleriyle ileri geri ralli yapar.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#8.4 Çiftler Maçı

Süre 15 dakika

Hedef: Bir oyun ortamında çiftler oyununu uygulamak.

Prosedür:

1. Takımlara ayrılın: Çiftler takımları oluşturun.
2. Maçlar oynayın: Çocuklar birbirlerine karşı çiftler maçı yaparlar.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#8.5 Çiftler Knockout

Süre 5 dakika

Hedef: Eğlenceyi çiftler pratiği ile birleştirin.

Prosedür:

1. Bir eleme formatı ayarlayın: Çift takımlar sıraya girer ve sırayla oynarlar.
2. Hataları ortadan kaldırın: Eğer bir takım puan kaybederse, oyun dışı kalır. Ayakta kalan son takım kazanır.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#8.6 Soğuma ve Gözden Geçirme

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün çiftler oyunu hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşımları için onları teşvik edin.



#9 Savunma Alıştırmaları

Süre 60 dakika

Engelleme ve karşı koyma becerilerinizi geliştirmek için ilgi çekici alıştırmalar ve aktivitelerle masa tenisi savunmasının temellerinde ustalaşın.

Dokuzuncu masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, oyununuzun önemli bir parçası olan ve maç sırasında kontrolü elinizde tutmanıza yardımcı olan savunmaya odaklanacağız.

Vuruşları nasıl engelleyeceğinizi ve karşı vuruşları nasıl yapacağınızı öğrenmek size rakibinizin saldırılarıyla başa çıkma ve savunmayı hücumla dönüştürme becerileri kazandıracaktır.

Sizi hazır hale getirmek için eğlenceli bir ısınma ile başlayacağız, ardından savunma tekniklerinizi geliştirmek için gösteriler ve alıştırmalar yapacağız. "Raket Topu Dengesi" ısınması ile başlayacağız, burada etrafında dolaşırken küreğinizin üzerinde bir topu dengeleme alıştırması yapacaksınız.

Bu, koordinasyonunuzu ve kontrolünüzü

geliştirmenize yardımcı olacaktır. Ardından, bloklama ve karşı atışlar gibi temel savunma tekniklerini tanıtacağız.

Bu hareketlere alışmak için önce top olmadan pratik yapacaksınız. Daha sonra, bir duvara karşı ve bir partnerle pratik yapacağınız bazı heyecan verici savunma alıştırmalarına geçeceğiz.

Ayrıca oyun benzeri bir senaryoda becerilerinizi test etmek için eğlenceli bir savunma mücadelesi yapacağız.

Dersi hafif esneme hareketleri ve öğrendiklerimizi gözden geçirerek tamamlayacağız. Deneyimlerinizi ve dersin en sevdiğiniz bölümlerini paylaşma şansınız olacak.



Hedef

Bloklama ve karşı atışlar da dahil olmak üzere temel savunma tekniklerini öğretmek.

#9.1 Isınma Aktivitesi: Raket Topu Dengesi

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Raketleri ve topları dağıtın: Her çocuk bir raket ve bir top alır.
2. Topu dengeleyin: Çocuklar etrafta dolaşırken topu raketlerinin üzerinde dengelemeye çalışırlar.
3. Zorluklar ekleyin: Daha hızlı yürüyün veya dengede durmak için küreğin sadece bir tarafını kullanın.



#9.2 Savunma Tekniğine Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Temel savunma tekniklerini öğretmek.

Prosedür:

1. Savunma temellerini açıklayın: Atışların nasıl engelleneceğini ve karşı atışların nasıl yapılacağını gösterin.
2. Savunma hareketlerini gösterin: Çocuklara atışları nasıl engelleyeceklerini ve karşı atışları nasıl yapacaklarını gösterin.
3. Çocuklar pratik yapsın: Çocuklara önce topa vurmadan bloklama ve karşılık verme alıştırmaları yaptırın.



#9.3 Duvar Savunma Uygulaması

Süre 15 dakika

Hedef: Savunma tekniklerini uygulamak.

Prosedür:

1. Çocukları bir duvar boyunca sıralayın: Her çocuğun pratik yapmak için alana ihtiyacı vardır.
2. Bloklayın ve vurun: Çocuklar duvara karşı bloklama ve karşı atış alıştırması yapar.
3. Koç geri bildirimi: Etrafta dolaşın ve bireysel geri bildirim ve düzeltmeler sağlayın.



#9.4 Ortak Savunma Mitingi

Süre 15 dakika

Hedef: Savunma teknikleriyle ralli yapma alıştırması.

Prosedür:

1. Çocukları eşleştirin: Her çift bir masa alır.
2. Savunma rallisi: Çocuklar savunma tekniklerini kullanarak ileri geri toplanır.
3. Say ve teşvik et: Kaç tane arka arkaya savunma atışı yapabileceklerini saymaları için onları teşvik edin.



#9.5 Savunma Knockout

Süre 5 dakika

Hedef: Eğlenceyi savunma pratiği ile birleştirin.

Prosedür:

1. Bir nakavt formatı ayarlayın: Çocuklar sıraya girsin ve sırayla savunma tekniklerini kullanınsın.
2. Hataları ortadan kaldırın: Eğer bir çocuk savunma atışını kaçırırsa, oyun dışı kalır. Ayakta kalan son çocuk kazanır.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenceyi ve adil oyunu vurgulayın.



#9.6 Soğuma ve Gözden Geçirme

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün çiftler oyunu hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşmaları için onları teşvik edin.





#10 Mini Turnuvalar

.....

Süre 60 dakika

Masa tenisinde heyecan verici mini turnuvalarla dostça rekabetin tadını çıkarın ve sportmenliği öğrenin.

Onuncu ve son masa tenisi dersimize hoş geldiniz! Bugün, öğrendiğiniz tüm becerileri pratiğe dökmek için mini turnuvalar düzenleyeceğiz.

Bu dostça müsabakalar sadece eğlenceli olmakla kalmayacak, aynı zamanda sportmenlik ve adil oyunun önemini öğrenmenize de yardımcı olacak.

Sizi hazır hale getirmek için bir ısınma hareketiyle başlayacağız ve ardından turnuva kuralları ve formatını açıklayacağız. Isınma hareketimiz, sizi hareket ettirmek ve koordinasyonunuzu geliştirmek için mekik koşularını içerecektir.

Bundan sonra, skorun nasıl tutulacağı ve sportmenliğin önemi de dahil olmak üzere mini turnuvanın kurallarını gözden geçireceğiz.

Ardından, birbirinize karşı round-robin veya eleme formatında oynayacağınız turnuva maçlarına dalacağız.

Maçların sonunda, herkesin katılımını ve başarılarını kutlamak için bir ödül töreni yapacağız.

Bazı hafif esneme hareketleri ve mini turnuvada en çok neyi beğendiğinizi gözden geçirerek bitireceğiz.



Hedef

Mini turnuvalar aracılığıyla dostane rekabeti ve sportmenliği teşvik edin.

#10.1 Isınma Aktivitesi: Mekik Koşuları

Süre: 10 dakika

Hedef: Çocukları fiziksel olarak derse hazırlamak ve koordinasyonu geliştirmek.

Prosedür:

1. Konileri hazırlayın: Konileri 5-10 metre aralıklarla yerleştirin.
2. Koniler arasında koşun: Çocuklar belirli bir süre boyunca (30 saniye ila 1 dakika) koniler arasında ileri geri koşarlar.
3. Varyasyonlar ekleyin: Hareketi çeşitlendirmek için yan adımlar, atlama veya zıplama ekleyin.



#10.2 Turnuva Kuralları Giriş

Süre: 10 dakika

Hedef: Mini turnuvanın temel kurallarını öğretmek.

Prosedür:

1. Turnuva formatını açıklayın: Mini turnuvanın nasıl düzenleneceğini gösterin (round robin veya eleme).
2. Puanlamayı açıklayın: Çocuklara skoru nasıl tutulacağını öğretin.
3. Sportmenliği gösterin: Adil oyun ve sportmenliğin önemini vurgulayın.



#10.3 Turnuva Oyunu

Süre 30 dakika

Hedef: Mini turnuva formatında maçlar oynayın.

Prosedür:

1. Gruplara ayırın: Round robin veya eleme formatı için gruplar oluşturun.
2. Maçlar oynayın: Çocuklar birbirlerine karşı maç yaparlar.
3. Skor tutun: Çocuklar skorlarını ve turnuvadaki ilerlemelerini takip eder.



#10.4 Ödül Töreni

Süre 5 dakika

Hedef: Savunma teknikleriyle ralli yapma alıştırması.

Prosedür:

1. Sertifikalar dağıtın: Katılım için sertifika veya küçük ödüller verin.
2. Başarıları takdir edin: Özel başarıları veya sportmenliği vurgulayın.
3. Sportmenliği teşvik edin: Eğlenmenin ve adil oynamanın önemini vurgulayın.



#10.5 Soğuma ve Gözden Geçirme

Süre 5 dakika

Hedef: Kasları gevşetin ve dersi tekrar edin.

Prosedür:

1. Basit esneme hareketleri: Kaslarını gevşetmek için çocuklara hafif esneme egzersizleri yaptırın.
2. Dersi özetleyin: Çocuklara bugün çiftler oyunu hakkında ne öğrendiklerini sorun. Deneyimlerini ve en sevdikleri kısımları paylaşımları için onları teşvik edin.





Katkıda Bulunanlar

Bu kitapçık, Avrupa Birliği tarafından EACEA aracılığıyla finanse edilen ve Eğitim için Amal tarafından koordine edilen T.TABLe: Birlikte Yaşam ve Eşitlik Yararına Masa Tenisi Eğitimi ve Etkinlikleri Projesi'nin bir sonucudur. Projenin ortakları İtalya'da Sapienza Università di Roma, SS Lazio tennistavolo, Papango ve Türkiye'de Kilis Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Amal İnsani Yardım Derneği'dir.

Program ve metin tüm ortak kuruluşların işbirliğiyle hazırlanmıştır. Genel taslak ve yapı Proje Koordinatörü Isabella Chiari tarafından hazırlanmıştır. İtalya ve Türkiye'den koçlar metnin iyileştirilmesine katkıda bulunmuşlardır. Özellikle: Andrea Sacchet, Yunus Uğurlu, Nizar Rıdvan, Hasan Tabsho, Abdulsamet Kaya, Ammar Rıdvan. Ayrıca diğer proje yöneticilerinin de önemli katkıları olmuştur: Mahmut Selçuk ve Zekeriya Rıdvan.

Çeviriler İtalyanca için Isabella Chiari, Türkçe için Funda Korkmaz ve Yunus Uğurlu, Arapça için

Zekeriya Rıdvan ve Ale Nane tarafından yapılmıştır.

Grafiklerin tümü Vecteezy tarafından lisanslanmış veya üretken yapay zeka (ChatGPT veya Copilot) tarafından hazırlanmış ve tutarlılık için Muhammad Masri tarafından daha da detaylandırılmıştır.

Bu kitap, T.TABLe: Birlikte Yaşam ve Eşitlik Yararına Masa Tenisi Eğitimi ve Faaliyetleri adlı Erasmus+ projesinin bir çıktısıdır. Ücretsiz olarak indirilebilir.

Bu materyalin herhangi bir şekilde satışı veya ticari dağıtımını kesinlikle yasaktır. Telif hakkı sahibinden önceden yazılı izin alınmadan bu yayının herhangi bir bölümünün izinsiz çoğaltılması, dağıtılması veya kullanılması yasaktır.

İzinler için lütfen info@amaleducation.net adresiyle iletişime geçin.

© 2024 Amal for Education / Project T.TABLe: Table Tennis Training and Activities for the Benefit of Living together and Equality, co-funded by the European Union. All rights reserved.



*Table Tennis Training and Activities for the
Benefit of Living together and Equality*



**Co-funded by
the European Union**

WWW.TTABLE.EU

f ttable.eu @ ttable.eu www.table.eu

**7-9 yaş arası
çocuklar
için eğitim
rehberi**

Avrupa Birliği tarafından ortaklaşa finanse edilmektedir.
Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)
a aittir ve Avrupa Birliği veya hibe veren kurumun
görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği
ne de hibe veren kurum bunlardan sorumlu tutulamaz.