

Raquete

CAPÍTULO

9.2 Atividades para a prática

1 X 0

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

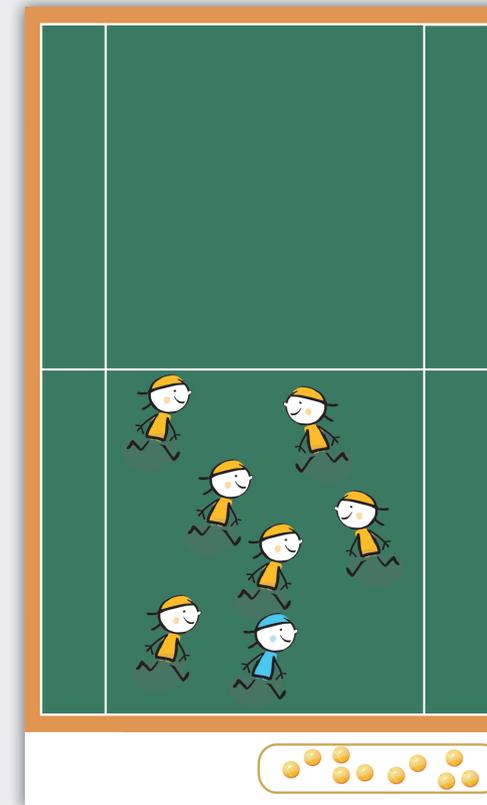
Bolas no saco (T, B, S).

2. Objetivo: Realizar deslocamentos característicos dos esportes de raquete escolhendo os melhores movimentos no menor tempo possível.

3. Material: Um saco com dez bolas por dupla.

4. Descrição: Bolas são distribuídas na quadra nos setores onde ocorre a maioria dos deslocamentos para o passe. Um aluno recolhe uma bola de cada vez e guarda no saco que está na base (pode ser no centro ou no fundo de quadra de acordo com a modalidade). Depois de todas as bolas recolhidas, seu colega retira uma a uma do saco e as coloca de volta nos setores. Pode-se marcar o tempo ou competir entre duplas.

5. Desenho



6. Variação: Aumentar as distâncias. Executar com os olhos fechados, orientado verbalmente pelo colega.

1 X 0

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

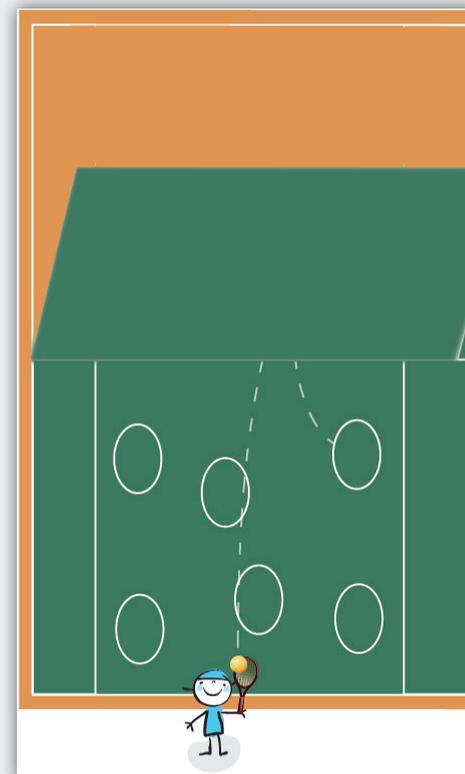
Paredão.

2. Objetivo: Precisão, controle dos ângulos e da força para a escolha dos alvos de maior valor.

3. Material: Raquetes de diferentes modalidades, giz de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas de diferentes modalidades.

4. Descrição: Em frente a uma parede, fazer seis marcações (círculos) no chão com distâncias variadas da parede. O aluno deverá rebater a bola na parede e esperar a bola quicar dentro dos alvos dispostos no chão. Cada alvo tem um valor determinado e o aluno deve tentar obter o maior número de pontos.

5. Desenho



6. Variação: Pode se estipular um determinado tempo e contar o número de acertos. Inserir um comando de voz para determinadas áreas. Inserir um comando de voz para que o aluno execute golpes específicos.

1 X 0

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Saque ao alvo (T, B*, S*).

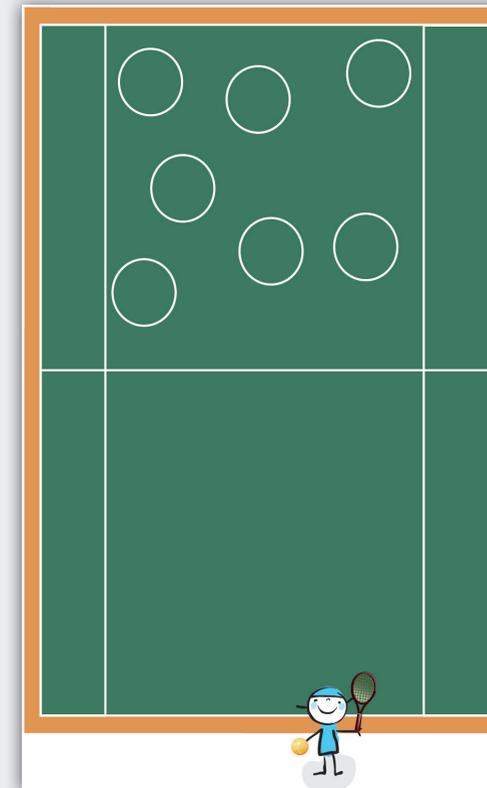
2. Objetivo: Precisão e uso de diferentes tipos de saque.

3. Material: Raquetes, quatro bambolês (T, B) e giz (TM,S) de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas/petecas de acordo com a modalidade.

4. Descrição: Na posição de sacador, o aluno deverá efetuar o saque dentro dos bambolês que estão dispostos nas áreas mais difíceis de devolução.

* A distribuição dos bambolês para o Badminton e o *Squash* dependerá das dimensões da quadra específica.

5. Desenho



6. Variação: Subir a altura da rede. Inserir um comando de voz para determinadas áreas. Utilizar combinações de raquetes e bolas de outras modalidades para estimular a diferenciação de peso, controle da força etc.

1. Nome do jogo:

Tiro ao alvo (T, TM, B*, S).

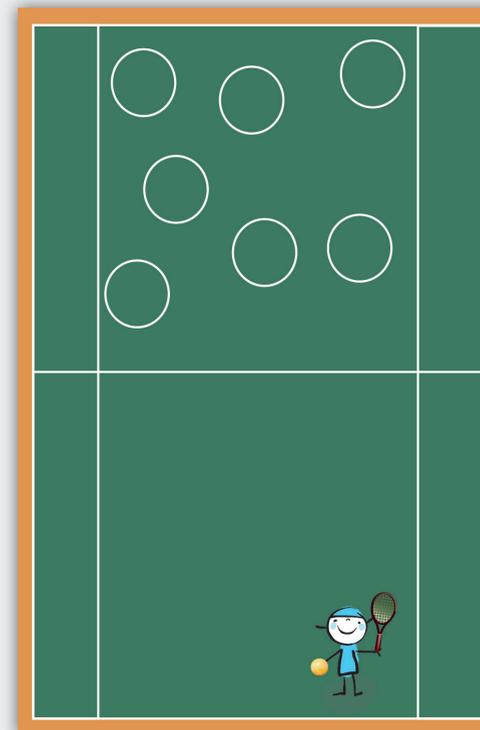
2. Objetivo: Precisão dos golpes básicos e escolha por maiores pontuações.

3. Material: Raquetes de diferentes modalidades, quatro bambolês (T, B,S) e giz (TM,S) de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas de acordo com a modalidade.

4. Descrição: O aluno deverá lançar a bola ao alto e deixá-la quicar uma vez no chão*. Neste momento, ele deverá aguardar que a bola suba até o ponto mais alto de sua trajetória e efetuar um golpe buscando acertar dentro dos bambolês/marcações que estão dispostos em diferentes áreas da quadra/mesa. Os alvos têm valores diferenciados para que o aluno escolha alvos que deem mais pontos.

* No caso do Badminton, rebater a bola sem deixá-la quicar no chão.

5. Desenho



6. Variação: O aluno solta a bola executa um giro antes de executar o golpe. O aluno deverá correr aleatoriamente no espaço de jogo; quando o professor der um comando de voz, o aluno deverá lançar a bola para trás, passando sobre sua própria cabeça, de forma que ele tenha que frear seu deslocamento, girar e executar o golpe. Variar os planos da bola (lançar alta, média e baixa).

1 X 0

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Multibolas (T, B, S*, TM).

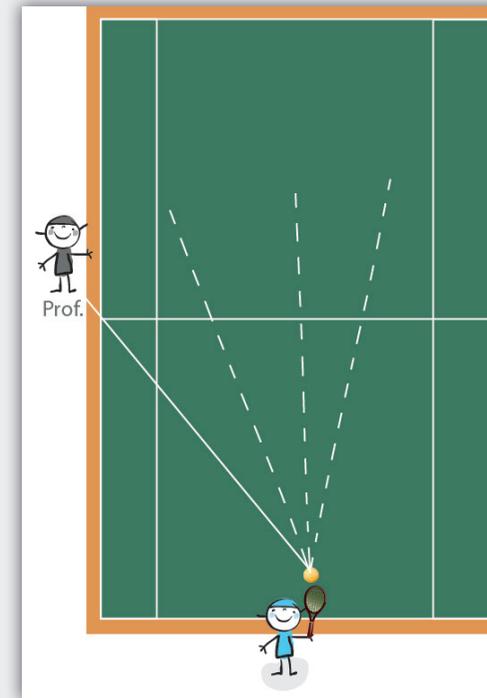
2. Objetivo: Percepção da trajetória da bola, realização deslocamentos característicos de cada modalidade e tomada de decisão para efetuar uma sucessão de golpes.

3. Material: Raquetes, um carrinho/bacia de bolas e o professor.

4. Descrição: O aluno disposto no fundo da quadra, do outro lado o professor lança dez bolas em sucessão após cada rebatida. O aluno deve decidir que golpe realizará de acordo com a distância, direção, velocidade e plano da bola.

* *Squash* – o professor lança uma bola, o aluno rebate a bola lançada pelo professor, e assim sucessivamente dimensões da quadra específica.

5. Desenho



6. Variação: Lançar bolas de peso diferente. Aumentar a velocidade das bolas diminuindo o tempo de tomada de decisão.

1. Nome do jogo:

Roda rola (T, B, S*, TM).

2. Objetivo: Percepção da trajetória da bola, realização de deslocamentos característicos de cada modalidade e recuperação da orientação do posicionamento em quadra.

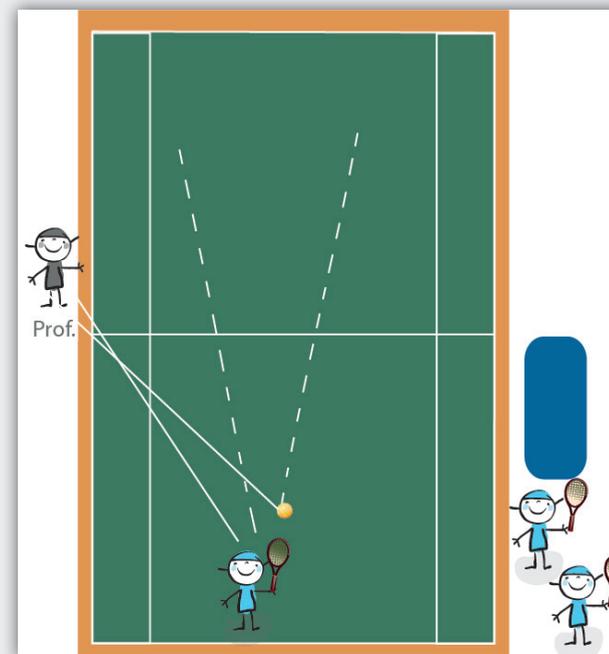
3. Material: Raquetes, um carrinho/bacia de bolas, dois colchonetes e o professor.

4. Descrição: Com o aluno próximo ao fundo da quadra, do outro lado da rede, o professor lança duas bolas em sucessão: uma no lado direito e ao fundo da quadra e outra próxima à rede no centro da quadra. O aluno deve decidir que golpe realizar de acordo com a distância, direção, velocidade e plano da bola. Após as duas rebatidas, o aluno deverá executar um rolamento no colchonete junto à lateral da quadra. Este trabalho pode ser executado em grupo, como uma pequena fila, para dar continuidade e tempo de descanso.

Obs: como um dos objetivos é que o aluno tenha estímulo para recuperar sua orientação na quadra (rolamento), o professor deverá cadenciar a atividade num ritmo em que os alunos rodem sequencialmente e não necessitem esperar na fila (só na primeira rodada), ou seja, a atividade deve ser dinâmica e tão logo o aluno efetue o rolamento ele já deverá buscar rebater a primeira bola.

**Squash* – o professor lança uma bola, o aluno rebate a bola lançada pelo professor, e assim sucessivamente.

5. Desenho



6. Variação: Lançar bolas de peso diferente. Inverter o sentido da roda. Inserir um comando de voz para inverter o sentido da roda sem interromper a atividade.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

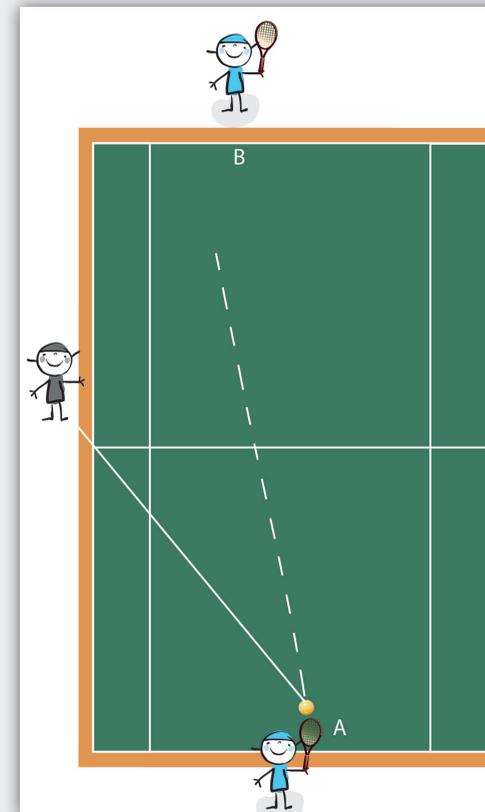
Virada de jogo (T, B, TM).

2. Objetivo: O jogador que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e o jogador com o coringa deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e seis bolas.

4. Descrição: O professor como o + 1, de fora da quadra, lança a bola para o aluno A de forma tal que o ataque já possa ser iniciado. Do outro lado, o aluno B já parte de uma situação defensiva tentando passar ao domínio do ponto.

5. Desenho



6. Variação: Estipular um plano alto de devolução para o aluno B aumentando o nível de dificuldade do jogo.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

O jogo do coringa (T, B, TM).

2. Objetivo: O jogador que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e o jogador com o coringa deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e uma bola.

4. Descrição: O aluno A com o + 1 (coringa) em quadra disputam o ponto contra B outro lado. O coringa só poderá devolver as bolas passadas por B sem realizar golpes de ataque, ou seja, somente passa a bola para A e A deve tentar finalizar o ponto pressionando B.

5. Desenho



6. Variação: Estipular um plano alto de devolução para o aluno B aumentando o nível de dificuldade do jogo. Dificultando ainda mais o jogo para B, A e o coringa passam a jogar da quadra de dupla para a quadra de simples (T e B).

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

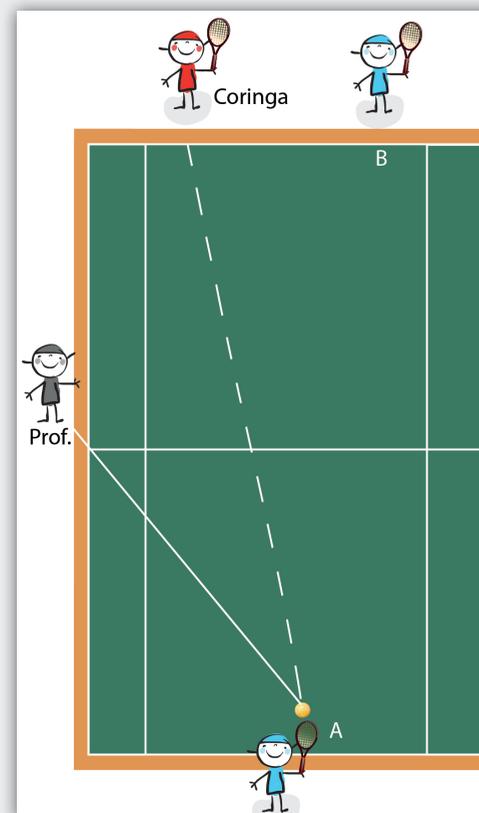
Retaguada (T, B, TM).

2. Objetivo: O jogador que está em inferioridade numérica deve pressionar o ataque buscando direcionar a bola no coringa. O jogador que joga em duplas com o coringa poderá contra-atacar e reverter a situação de pressão.

3. Material: Três raquetes e uma bola.

4. Descrição: o professor, de fora da quadra, lança a bola para o aluno A de forma tal que o ataque já possa ser iniciado, sempre direcionado ao coringa. Do outro lado, o aluno B já parte de uma situação defensiva tentando antecipar e contra-atacar o golpe. O coringa jogará junto com o aluno B posicionando-se mais ao fundo da quadra e buscando sempre cobrir o lado oposto em que B está posicionado. O coringa só poderá devolver as bolas em um plano alto.

5. Desenho



6. Variação: Estipular outros planos de devolução para o coringa (médio ou baixo) aumentando o nível de dificuldade do jogo.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

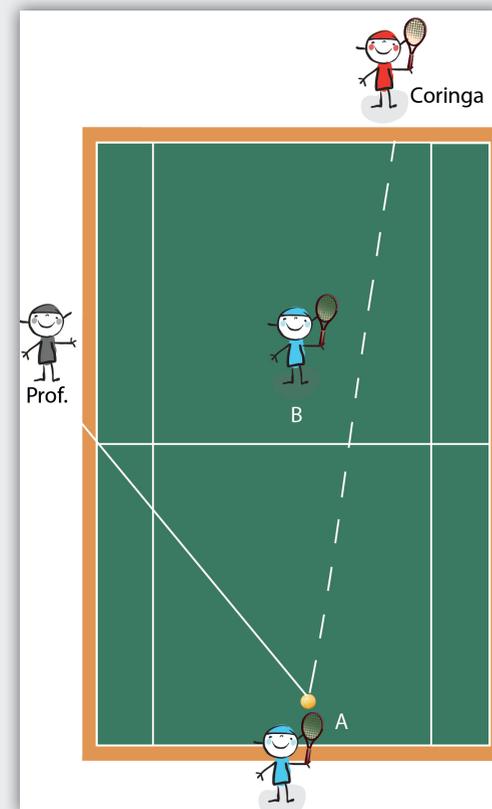
Passada para se salvar (T, B, S).

2. Objetivo: Retirar a bola do adversário para jogar em segurança.

3. Material: Três raquetes e seis bolas.

4. Descrição: Após a bola ser lançada pelo professor para o aluno A, este deve sempre tentar passar a mesma distante do aluno B que está próximo à rede e jogar em segurança com o coringa que está no fundo da quadra. O coringa pode somente devolver as bolas sem atacar.

5. Desenho



6. Variação: Jogar na meia quadra cruzada provocando o uso dos *lobs*.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

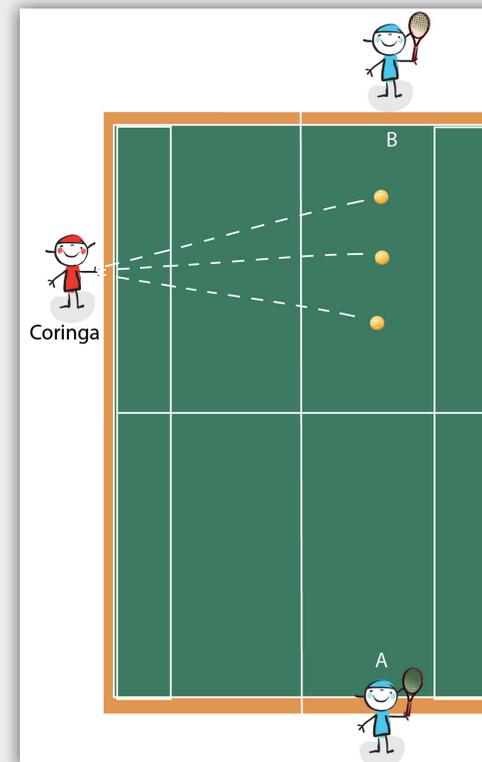
Limpeza (T, B, S, TM).

2. Objetivo: Estimular a percepção de outros elementos na sequência de disputa, diminuir o tempo para devolução do golpe do adversário e aumentar a capacidade de recuperação do posicionamento ideal para o jogo.

3. Material: Duas raquetes e seis bolas.

4. Descrição: O aluno A joga contra o aluno B normalmente, em uma área restrita de jogo (paralela ou diagonal), entretanto, o professor como o + 1, de fora da quadra, deverá rolar outras bolas em direção à quadra do aluno B. O aluno B durante a sequência de disputa deverá após a devolução do golpe, correr na direção da bola e retirá-la da área de jogo com os pés.

5. Desenho



6. Variação: Determinar que as bolas sejam retiradas da quadra com os pés ou com as mãos. O professor aumenta a cadência de bolas roladas na quadra estimulando o aumento da velocidade das reações do aluno B.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

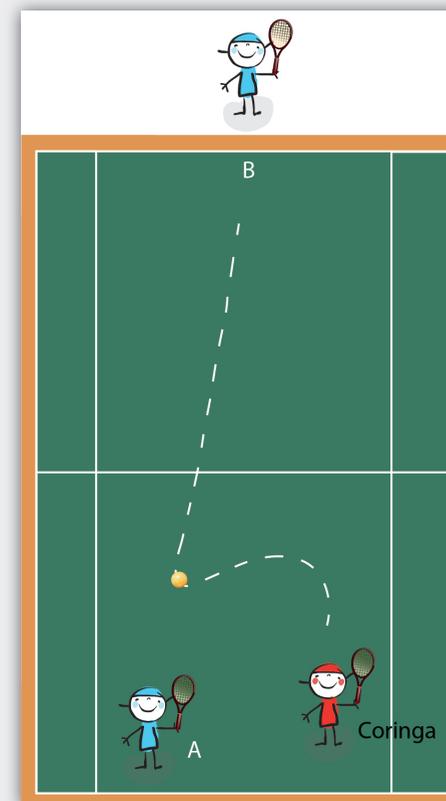
O levantador (T, S, TM).

2. Objetivo: Rebater bolas com a ajuda do coringa para tentar fechar o ponto.

3. Material: Três Raquetes e uma Bola.

4. Descrição: Na disputa de um ponto, o aluno A que tem o coringa como auxiliar que prepara a bola para ser golpeada, contribuindo para melhor possibilidade de êxito contra o aluno B.

5. Desenho



6. Variação: O coringa deve preparar a bola para o aluno A apenas quicando-a para baixo.

1 X 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

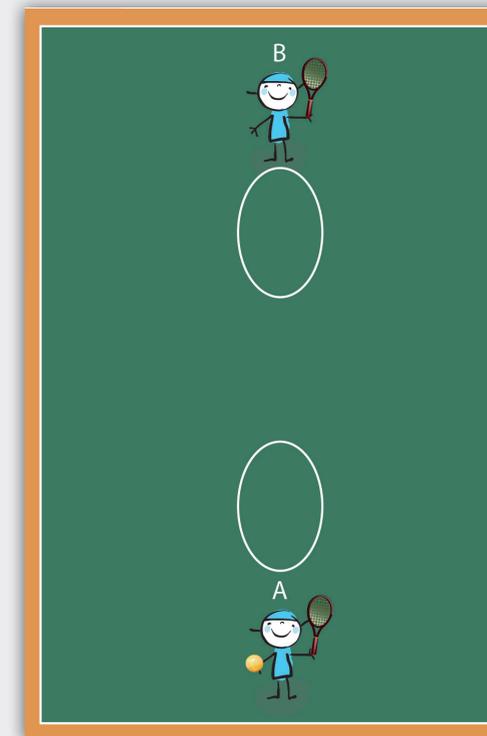
Jogo do arco (T, B, TM, S).

2. Objetivo: Desenvolver o controle de bola e a tomada de decisão para vencer o ponto.

3. Material: Duas raquetes, uma bola e dois arcos.

4. Descrição: O professor deverá colocar os dois arcos a uma distância de 2 m um do outro que representam o campo de jogo de cada um dos alunos. O jogo é iniciado com um saque no qual um dos alunos (A) deverá direcionar a bola para atingir o campo do adversário (B). Este deverá rebater a bola na direção do campo do adversário e assim sucessivamente. O aluno que não conseguir executar a rebatida ou não acertar o campo do adversário perde o ponto. Obs.: Uma regra fundamental é que as rebatidas sejam efetuadas com um movimento da raquete de baixo para cima, estimulando o controle, e não golpes de ataques que inviabilizariam a sequência de jogo.

5. Desenho



6. Variação: Inserir uma rede entre os arcos. Aumentar a altura desta rede. Variar o tipo de bola de um jogo para outro. Aumentar a distância entre os arcos.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

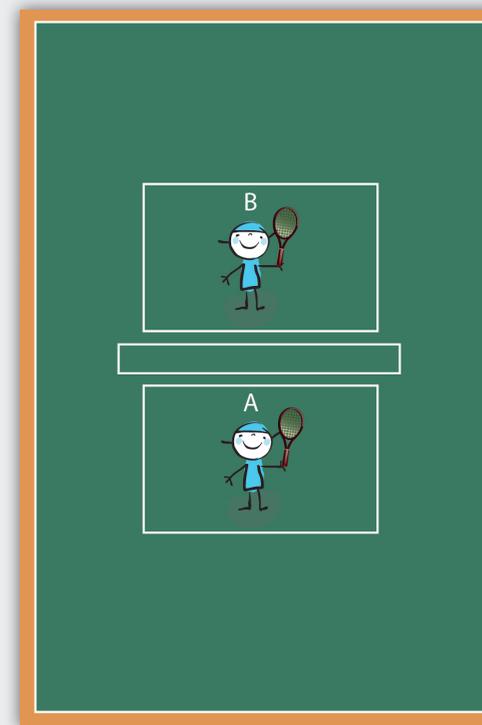
Assente para jogar (T, B, TM, S).

2. Objetivo: Estimular o giro do tronco como base para a execução dos golpes e a tomada de decisão para vencer o ponto em uma posição de locomoção desfavorável.

3. Material: Duas raquetes, uma bola, giz e um banco sueco.

4. Descrição: O professor deverá delimitar com giz uma área de 3 m X 1,5 m separada por um banco sueco, que servirá como rede. Cada aluno deverá se sentar no centro de seu campo de jogo e rebater alternadamente a bola buscando atingir os espaços vazios do campo de jogo adversário, como no jogo de tênis convencional. As principais regras do jogo são: o aluno não poderá se levantar para rebater a bola e a bola não poderá ser rebatida na direção do corpo do adversário sem antes tocar no chão; caso isto ocorra, será marcado um ponto para o adversário.

5. Desenho



6. Variação: Aumentar o espaço de jogo. Permitir que os alunos se arrastem para se deslocarem antes de rebater a bola.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

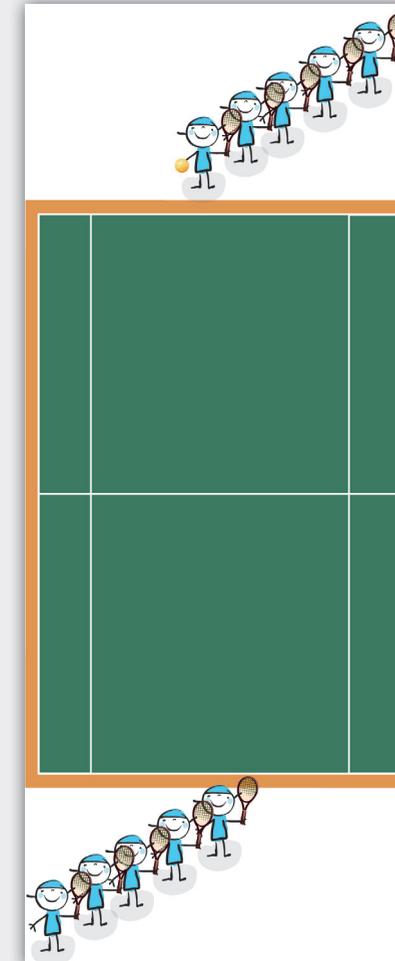
Família (T, B, TM).

2. Objetivo: Aumentar a movimentação em quadra e defender-se ou atacar no momento certo sempre em uma situação de 1 x 1.

3. Material: Dez raquetes, uma bola.

4. Descrição: Duas colunas de cinco alunos são formadas de cada lado da quadra. O ponto é jogado com um aluno rebatendo a bola para o outro lado da quadra e voltando para o final da fila. O mesmo acontece do outro lado. O aluno que errar duas vezes sai da fila e os dois últimos alunos disputam o ponto final.

5. Desenho



6. Variação: Aumentar a altura da rede. Determinar o jogo na paralela ou diagonal. Após a rebatida, entrar no final da fila do outro lado da quadra.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Domina e passa (T, TM, S*, B).

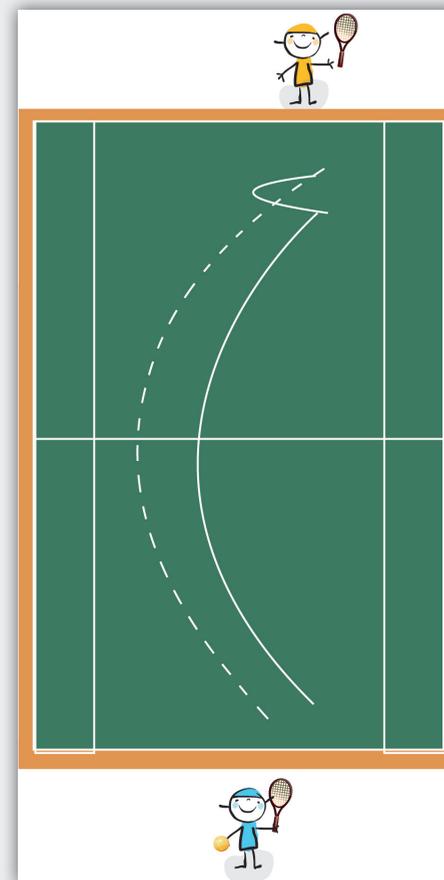
2. Objetivo: Desenvolver maior domínio da bola e raquete e criar tempo e condição para escolher o melhor local para passar para o lado oposto da rede para conquistar o ponto.

3. Material: Duas raquetes, uma bola.

4. Descrição: Na situação de 1 x 1 em lados opostos na quadra inteira, joga-se o ponto, mas a bola que chegar deve ser dominada antes de ser passada.

* *Squash* – realizar a mesma atividade, porém passando a bola pela tabela na parede frontal.

5. Desenho



6. Variação: Jogar na diagonal, aumentando a precisão.

1 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Passada ou não (T, B, S*).

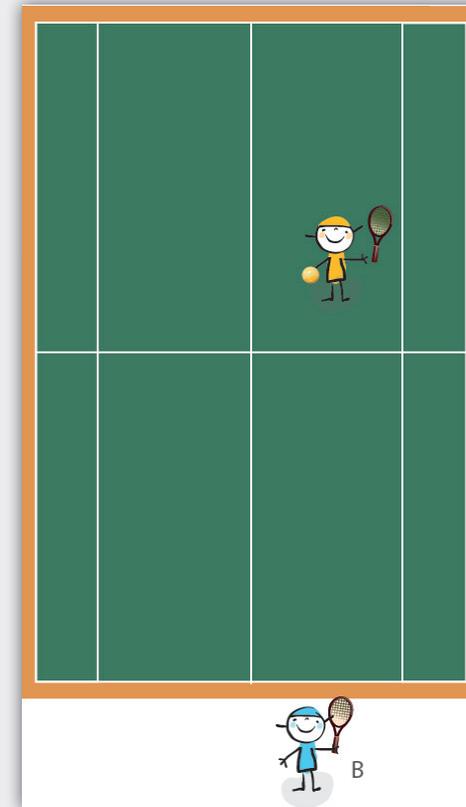
2. Objetivo: Definição dos pontos com a seleção de golpes que podem ser realizados de acordo com o posicionamento dos alunos na quadra.

3. Material: Duas raquetes, uma bola.

4. Descrição: Um aluno posicionado de cada lado da quadra, utilizando a meia quadra, estando A na rede e B no fundo. O ponto é jogado com os alunos partindo desta posição. Desta forma, B poderá dar uma passada ou lob e A poderá volear.

**Squash* – jogo com uma bola e um aluno atrás que rebaterá para frente e outro na frente que rebaterá para o fundo.

5. Desenho



6. Variação: Delimitar áreas na quadra onde a bola deve quicar, limitando ainda mais a escolha do golpe. O mesmo jogo na diagonal da quadra. O mesmo jogo na quadra inteira.

1 X 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

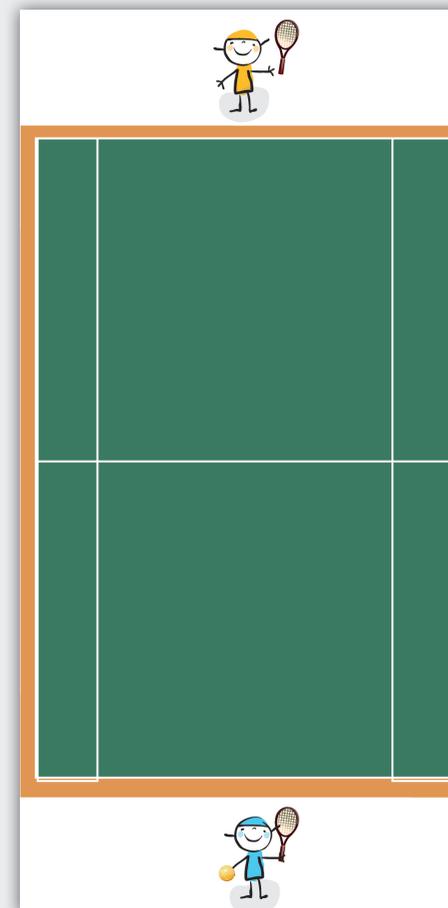
Jogo de um lado só (T, B, TM).

2. Objetivo: Jogar pontos com limitação de técnica, fazendo com que o aluno processe informações e tome decisões de acordo com as imposições.

3. Material: Duas raquetes, uma bola.

4. Descrição: Jogar pontos na estrutura de 1 x 1, porém com limitação de lado de golpes, exigindo-se modificações de deslocamentos para a eficiência e busca da eficácia do ponto.

5. Desenho



6. Variação: Alternar entre lado direito e esquerdo do corpo.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

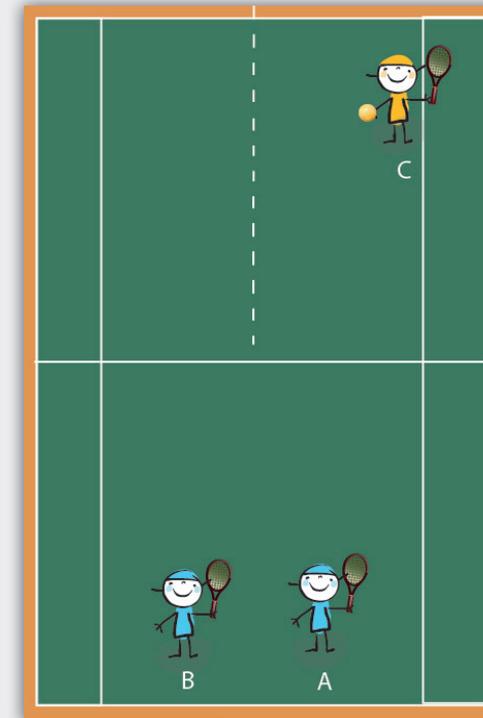
2 ou 1? (T, B).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e uma bola.

4. Descrição: A dupla (A + B) disputa pontos contra C do lado oposto da rede, na meia quadra. Após dez pontos, os alunos trocam as posições para vivenciar os diferentes tipos de situações.

5. Desenho



6. Variação: Estipular que, a cada três bolas, os alunos da dupla devem trocar de posição entre a frente e o fundo da quadra. Estipular a quadra de simples como a área de B, para facilitar a pressão do ataque da dupla. Dificultar ainda mais o jogo para B, a dupla passa a jogar da quadra de dupla para a quadra de simples (T e B).

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

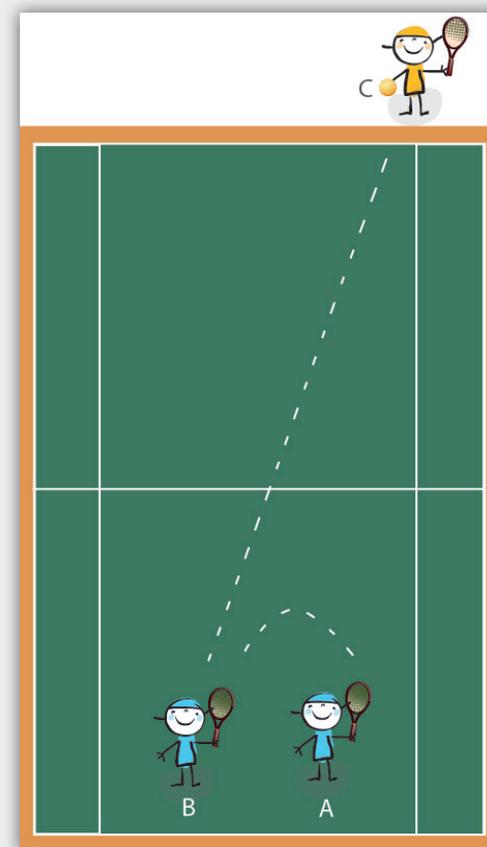
Contando com o amigo (T, B).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes, uma bola.

4. Descrição: A dupla (A + B) poderá preparar o ponto com um domínio de bola, de qualquer jogador no momento e jogar contra o aluno C que se encontra na meia quadra do lado oposto da rede.

5. Desenho



6. Variação: Limita-se a utilização de golpes em apenas um dos lados do corpo.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

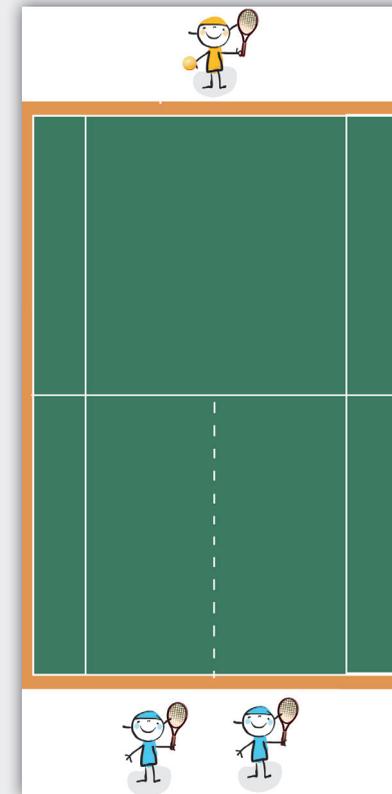
Panela de pressão (T, B, TM).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e uma bola.

4. Descrição: A dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (lado direito e lado esquerdo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. Do outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho.

5. Desenho



6. Variação: Ao invés de dividir a quadra em dois setores, determina-se que os alunos da dupla cubram também a quadra inteira rebatendo alternadamente como na regra oficial de duplas no tênis de mesa. Estipular que um dos alunos da dupla só pode executar golpes de *forehand* e o outro de *backhand*. A cada golpe os alunos da dupla devem trocar de setor.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

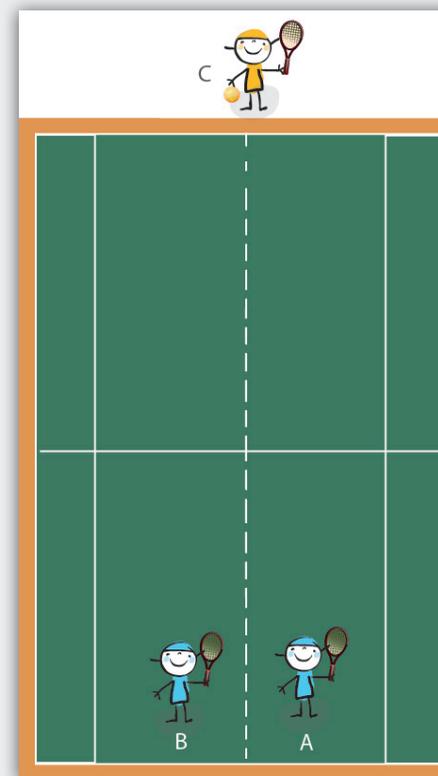
Bate e volta (T, B, TM).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes, uma bola.

4. Descrição: A dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (lado direito e lado esquerdo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. Do outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho, porém sabendo que os golpes da dupla irão se alternar entre seus dois setores (lado direito e esquerdo).

5. Desenho



6. Variação: Impõe-se que a dupla só poderá realizar golpes na paralela ou na cruzada.

2 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

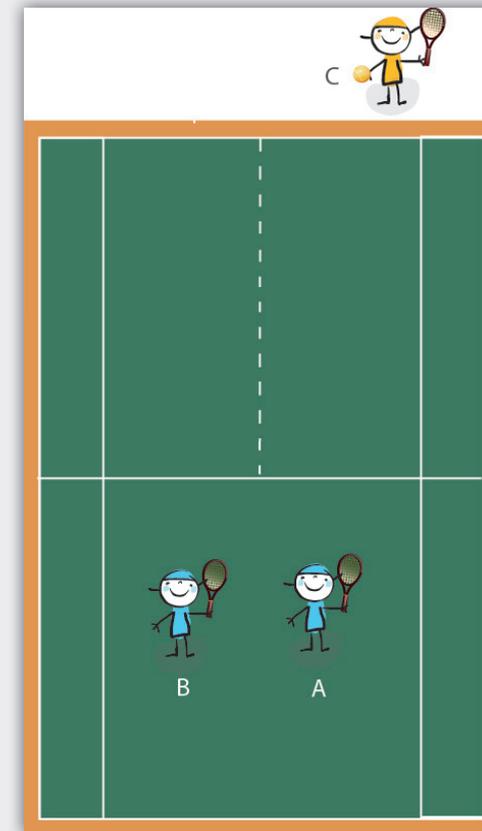
Fortaleza (T, B).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e um carrinho de bolas.

4. Descrição: A dupla (A + B) posicionada próxima à rede para interceptar o golpe de C do que está na meia quadra e no fundo.

5. Desenho



6. Variação: Estipular a quadra de simples como a área de C, facilitando a pressão do ataque da dupla. *Lobs* ou *clears* não podem ser dados para encobrir a dupla, dificultando o jogo para C.

2 X 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

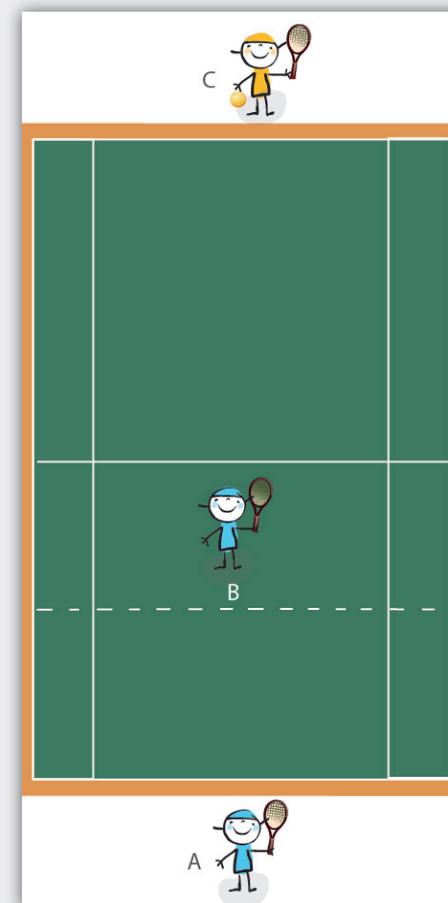
Cobertura (T, B).

2. Objetivo: O aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: Três raquetes e uma bola.

4. Descrição: A dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (frente e fundo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. No outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho.

5. Desenho



6. Variação: A cada golpe os jogadores da dupla devem trocar de setor.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

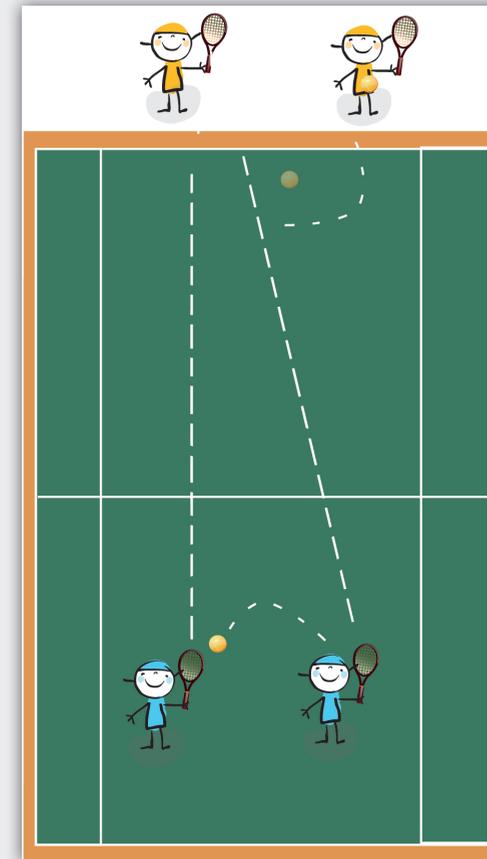
Vôlei de raquete (T, B, TM).

2. Objetivo: Utilização dos fundamentos do tênis para a prática do jogo, somando-se a tomada de decisões e domínio da bola.

3. Material: Quatro raquetes, uma bola.

4. Descrição: Jogo de vôlei em duplas, mas utilizando-se a raquete para efetuar as jogadas. Os alunos poderão passar, levantar, atacar seguindo as mesmas regras do vôlei. A bola deve tocar uma vez no chão antes dos golpes com a raquete. Logo, para fazer o ponto, são necessários dois toques no chão.

5. Desenho



6. Variação: Obrigação de utilizar os três toques. Demarcar quatro espaços na quadra onde o toque no chão vale um ponto extra.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

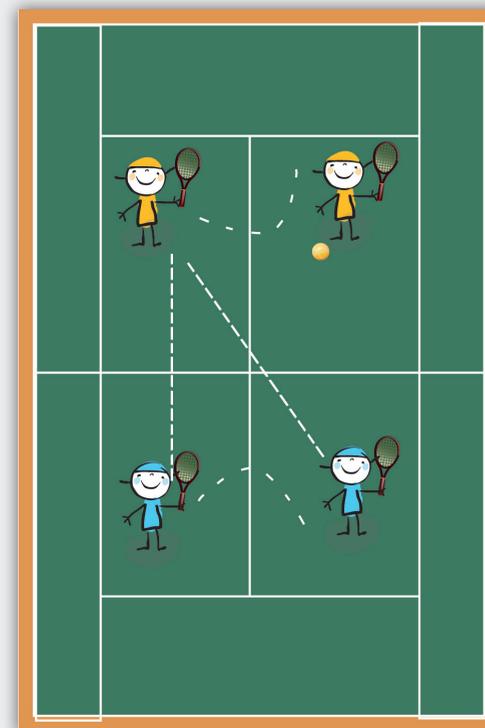
Jogo de voleio (T, B, TM).

2. Objetivo: Utilização dos fundamentos do tênis para a prática do jogo, somando-se a tomada de decisões e domínio da bola.

3. Material: Quatro raquetes, uma bola.

4. Descrição: Jogo de vôlei em duplas, mas utilizando-se a raquete para efetuar as jogadas. Os alunos poderão passar, levantar, atacar seguindo as mesmas regras do vôlei. O espaço de jogo passa a ser a área dos quadrantes de saque. A bola não poderá tocar no chão.

5. Desenho



6. Variação: Alternar o lado do toque da bola na cabeça da raquete.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

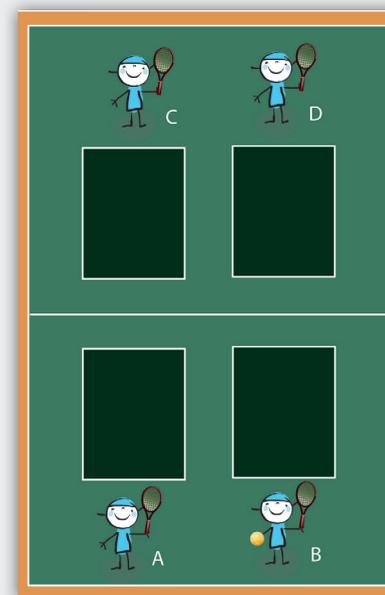
Bad-tênis mesa (T, B, TM).

2. Objetivo: Procurar tomar decisões sobre pressão de precisão e colaborar com o colega.

3. Material: Quatro raquetes, quatro partes de mesa de tênis de mesa e uma bola.

4. Descrição: Em um espaço de 15 m x 7 m colocam-se as quatro metades das mesas de tênis de mesa em diferentes posições, duas em cada campo. As duplas se colocam em e jogam pontos, que devem ser disputados rebatendo-se a bola sobre uma rede na altura de 1,60 m do solo. Porém, a bola deve tocar a mesa antes de ser rebatida para as mesas do outro lado da rede. As metades das mesas delimitam a área de jogo sendo duas para cada dupla. Cada aluno é responsável por sua metade.

5. Desenho



6. Variação: Após o golpe na bola os alunos têm que necessariamente trocar com o parceiro a metade da mesa em que está jogando. Jogar simultaneamente com duas bolas.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

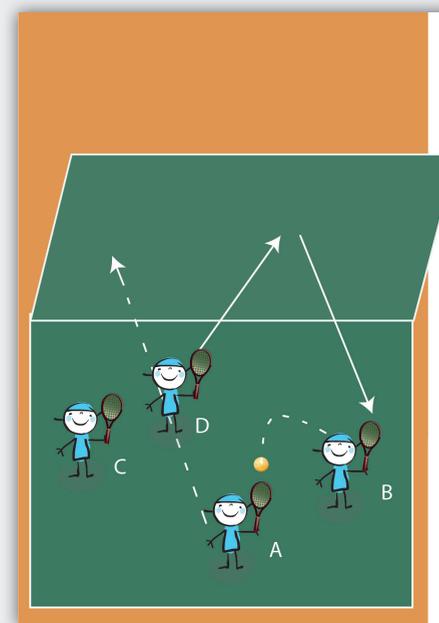
Paradão com apoio (S).

2. Objetivo: Procurar tomar decisões sobre pressão de precisão e colaborar com o colega.

3. Material: Quatro raquetes, uma bola.

4. Descrição: Em um espaço de 15 m x 7 m colocam-se as quatro metades das mesas de tênis de mesa em diferentes posições, duas em cada campo. As duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos, que devem ser disputados rebatendo-se a bola sobre uma rede na altura de 1,60 m do solo. Porém, a bola deve tocar a mesa antes de ser rebatida para as mesas do outro lado da rede. As metades das mesas delimitam a área de jogo sendo duas para cada dupla. Cada aluno é responsável por sua metade.

5. Desenho



6. Variação: Alternar o lado do toque da bola na cabeça da raquete.

2 X 2

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Dois em linha (T, B).

2. Objetivo: Observar a movimentação dos adversários e do colega para selecionar e definir a os golpes para a finalização do ponto.

3. Material: Quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: As duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos com os alunos A e B próximos à rede e C e D no fundo de quadra.

5. Desenho



6. Variação: Realizar o jogo na quadra inteira. Diminuir as áreas de acerto da quadra, tornando o jogo mais rápido.

2 X 2

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

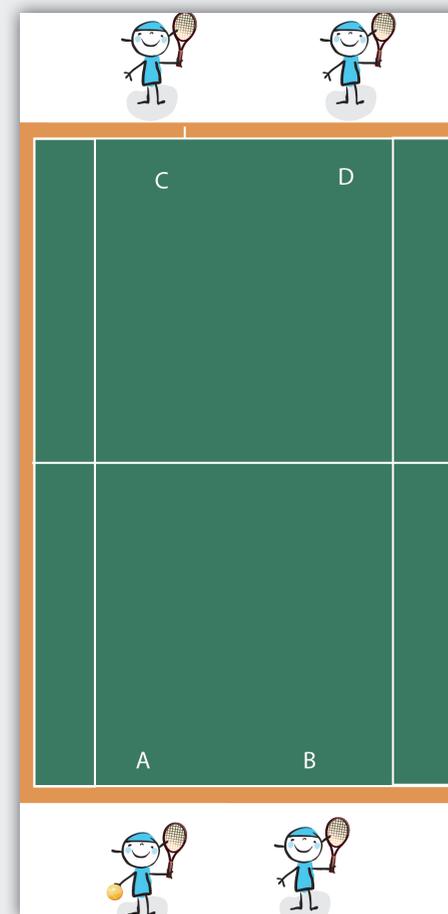
Nunca o mesmo (T, B, TM, S).

2. Objetivo: Observar a movimentação dos adversários e do colega para selecionar e definir a os golpes para a finalização do ponto.

3. Material: Quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: As duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos, porém as rebatidas da dupla devem ser alternadas (como a regra oficial do tênis de mesa).

5. Desenho



6. Variação: Um dos alunos, de cada dupla, só pode rebater pelo lado direito do corpo. Realizar o jogo na quadra inteira. Para squash sempre a quadra inteira. Colocar apenas uma raquete por dupla, exceto para squash, pois o jogo é muito rápido.