



LIÇÕES DE BRONZE - NÍVEL ELEMENTAR DE ESCOLA

LIÇÕES DE PRATA - NÍVEL ESCOLAR - JÚNIOR ALTO

LIÇÕES DE OURO - NÍVEL ESCOLAR ALTO

LIÇÕES DE BRONZE - NÍVEL ELEMENTAR DE ESCOLA

LIÇÃO - 1 INTRODUÇÃO ÀS PEGAS

VÍDEO 1	Balão - toques	00:24
VÍDEO 2	Balão corrida	00:38
VÍDEO 3	Esquerda pega	00:29
VÍDEO 4	Pega de direita	00:25
VÍDEO 5	Mudança de pega com balão	00:25

02:21

LIÇÃO - 2 PEGAS MUDANÇA E TRABALHO DE PÉS

VÍDEO 1	Chassê e espelho	00:42
VÍDEO 2	Chassê em espelho de foma jogada	00:43
VÍDEO 3	Mudança de pega Tic- Toc (relógio)	00:23
VÍDEO 4	Mudança de pega com jogando com volante	00:28
VÍDEO 5	Mudanças de pega com lançamento do volante	00:24

02:40

LIÇÃO - 3 REDE

VÍDEO 1	Equilíbrio e arremesso	00:49
VÍDEO 2	Equilíbrio com volante	00:36
VÍDEO 3	Afundo e batimento sem volante	00:25
VÍDEO 4	Batimento à rede	01:07
VÍDEO 5	Jogando à rede	00:31

03:28

LIÇÃO - 4 Rede e partidas

VÍDEO 1	Equilíbrio	00:39
VÍDEO 2	Pés rápidos	00:56
VÍDEO 3	Pés para batimentos à rede	01:04
VÍDEO 4	Jogo de rede	00:31

03:10

LIÇÃO - 5 Revisão de jogos

VÍDEO 1	Jogo de toques	00:35
VÍDEO 2	Jogo de chassê	00:43
VÍDEO 3	Chassê à direita	00:34
VÍDEO 4	Chassê à esquerda	00:27
VÍDEO 5	Chassê com batimentos de direita e de esquerda	01:17

03:36

LIÇÃO - 6 Revisão de jogos (cont.)

VÍDEO 1	Estatuto	01:17
VÍDEO 2	Rei da rede	00:37
VÍDEO 3	Pares de ténis de mesa	00:39
VÍDEO 4	Carrocel	00:39

03:12

LIÇÃO - 7 Serve e joga

VÍDEO 1	Raqueta e volante batido à esquerda e direita	00:41
VÍDEO 2	A importância do polegar	00:40
VÍDEO 3	Serviço curto de esquerda	00:36
VÍDEO 4	Equipas de serviço à esquerda	00:48
VÍDEO 5	Singulares à rede	00:37

03:22

LIÇÃO - 13 Clear com salto

VÍDEO 1	Salto de tesoura	00:48
VÍDEO 2	Prática do salto de tesoura	01:08
VÍDEO 3	Batimento de direita	00:35
VÍDEO 4	Jogo de batimento de direita	00:46

03:17

LIÇÃO - 14 Jogos de desenvolvimento

VÍDEO 1	Jogos de arremesso e salto de tesoura	00:43
VÍDEO 2	Jogos de batimento de direita	00:42
VÍDEO 3	Prática de clear de direita	01:05
VÍDEO 4	Jogo de clear de direita	00:30

03:00

LIÇÕES DE PRATA - NÍVEL ESCOLAR JÚNIOR ALTO

LIÇÃO - 17 Remate e bloqueio

VÍDEO 1	Pés rápidos	00:52
VÍDEO 2	Remate	00:58
VÍDEO 3	Bloqueio defensivo	00:46
VÍDEO 4	Remate e bloqueio defensivo	00:38

03:14

LIÇÃO - 18 Jogos de desenvolvimento

VÍDEO 1	Agilidade de grupo	01:34
VÍDEO 2	Levantar, rematar e bloquear	00:39
VÍDEO 3	Singulares em meio campo	00:46

02:59

LIÇÃO - 15 Batimento com salto de tesoura

VÍDEO 1	Exercício de mobilidade	00:49
VÍDEO 2	Revisão do salto de tesoura	01:08
VÍDEO 3	Amortie (treino)	00:47
VÍDEO 4	Lob e amortie jogado	00:24

03:08

LIÇÃO - 16 Jogos de desenvolvimento

VÍDEO 1	Volante e chassê	00:33
VÍDEO 2	Estabilidade do corpo	00:52
VÍDEO 3	Levantamento, amortie e rede	00:31
VÍDEO 4	Batimentos variados	00:33
VÍDEO 5	Singulares em meio campo	00:44
		03:13

LIÇÃO - 8 Batimentos de esquerda

VÍDEO 1	Equipas correm com volante	00:40
VÍDEO 2	Equilíbrio dinâmico	00:53
VÍDEO 3	Levantamento de esquerda	00:29
VÍDEO 4	Carrossel de batimentos de esquerda	00:38
		02:40

LIÇÃO - 9 Levantamentos de direita

VÍDEO 1	Treino da reação com toque	00:44
VÍDEO 2	Equilíbrio da raqueta	00:37
VÍDEO 3	Levantamento de direita	00:37
VÍDEO 4	Carrossel à volta	00:41
VÍDEO 5	Jogo de Golf	00:40
		03:19

LIÇÃO - 10 Jogos de revisão

VÍDEO 1	Jogo da corrida de dados	01:18
VÍDEO 2	Frente a frente lançando o volante por cima da rede	00:36
VÍDEO 3	Levantamentos de direita e de esquerda	00:54
VÍDEO 4	Batimentos de rede e levantamentos (lob) para trás	01:00
		03:48

LIÇÕES DE OURO - NÍVEL ESCOLAR ALTO

LIÇÃO - 11 Drives em meio campo

VÍDEO 1	Jogando à mão	00:42
VÍDEO 2	Lançamento do volante por cima da rede	00:33
VÍDEO 3	Introdução à velocidade da raqueta	00:36
VÍDEO 4	Jogo com batimentos planos	00:40
		02:31

LIÇÃO - 12 Desenvolvimeto em meio campo

VÍDEO 1	Jogando à mão em equipa	00:51
VÍDEO 2	Correndo e jogando, lançando o volante	01:16
VÍDEO 3	Jogos em meio campo	00:46
VÍDEO 4	Número de batimentos à rede	01:11
		04:04

LIÇÃO - 19 Tática de singulares

VÍDEO 1	Agilidade com escada	01:46
VÍDEO 2	Singulares 1 em meio campo sem remate	00:33
VÍDEO 3	Singulares em meio campo com remate	00:26
VÍDEO 4	Singulares em todo o campo	00:44

03:29

LIÇÃO - 20 Jogos de desenvolvimento

VÍDEO 1	Agilidade com escada 2	02:03
VÍDEO 2	Jogo de equipa em meio campo (carrossel)	00:43
VÍDEO 3	Singulares em meio campo	00:42

03:28

LIÇÃO - 21 Tática de pares

VÍDEO 1	Revisão do serviço de esquerda	00:35
VÍDEO 2	Batimentos olanos em meio campo (ataque)	00:46
VÍDEO 3	Posição de pares	01:21

02:42

LIÇÃO - 22 Jogos de desenvolvimento

VÍDEO 1	Jogo da pedra	00:33
VÍDEO 2	Jogo 1 em meio campo	00:43
VÍDEO 3	Jogo 2 em meio campo (pares)	00:36
VÍDEO 4	Jogos e exercícios de pares (levantamento, remate e bloqueio)	01:08

03:00

21:41