

## MASA TENİSİ ÇALIŞMA PROGRAMI - 1

(sağ el ile oynayan oyuncular için)

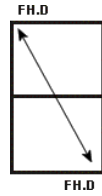
FH.D=Forehand Drive

BH.D=Backhand Drive

Drive=Masaya yakın olarak yapılan spinsiz veya az spinli hızlı vuruş.

Forehand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sağ tarafı.

Backhand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sol tarafı.



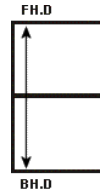
Çalışma 1

Her iki oyuncu da çapraz olarak forehand drive vuruşu yapar.



Çalışma 2

Her iki oyuncu da çapraz olarak backhand drive vuruşu yapar.



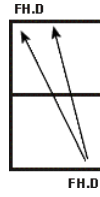
Çalışma 3

Bir oyuncu forehand drive, diğer oyuncu ise backhand drive vuruşu yapar.



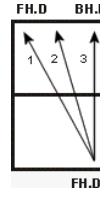
Çalışma 4

Bir önceki çalışmanın aynısı. Oyuncular masanın diğer kenarında çalışırlar.



Çalışma 5

Her iki oyuncu da forehand drive vuruşu yaparlar. İlk vuruş çapraz forehand tarafına, ikinci vuruş ise ortaya yapılır. Ayak çalıştırmak için iyi bir programdır.



Çalışma 6

1.Çapraz forehand tarafına. Her iki oyuncu forehand drive vuruşu yapar.  
2. Ortaya. Her iki oyuncu da forehand drive vuruşu yaparlar.  
3.Backhand tarafına paralel. Bir oyuncu forehand, diğer oyuncu ise forehand drive vuruşu yapar.

## MASA TENİSİ ÇALIŞMA PROGRAMI - 2

(Sağ el ile oynayan oyuncular için)

FH.D=Forehand drive

BH.D=Backhand drive

FH.BL=Forehand blok

BH.BL=Backhand blok

FH.Ts=Forehand topspin

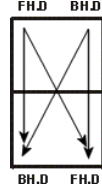
Drive=Masaya yakın olarak yapılan spinsiz veya az spinli hızlı vuruş.

Block=Topspine karşı yapılan temel defans vuruşu

Topspin=Kuvvetli spin ile masaya yakın yapılan ofansif vuruş.

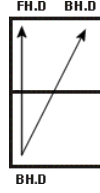
Forehand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sağ tarafı.

Backhand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sol tarafı.



Çalışma 1

Bir oyuncu çapraz vuruş yaparken diğeri paralel vuruş yapar.



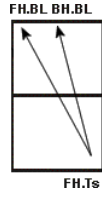
Çalışma 2

Bir oyuncu backhand ile paralel ve çapraz vuruş yapar, diğeri oyuncu ise masada hareket ederek forehand ve backhand vuruş yapar.



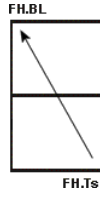
Çalışma 3

Bir oyuncu çapraz ve ortaya forehand topspin yapar, diğeri oyuncu ise forehand ile block yapar.



Çalışma 4

Bir önceki çalışmanın benzeri, tek fark blok yapan oyuncunun ortaya gelen toplara backhand blok yapması.



Çalışma 5

Forehand tarafına çapraz forehand topspin.



Çalışma 6

Backhand tarafına çapraz forehand topspin.

### MASA TENİSİ ÇALIŞMA PROGRAMI - 3

(Sağ el ile oynayan oyuncular için)

FH.D=Forehand drive

BH.D=Backhand drive

FH.BL=Forehand blok

BH.BL=Backhand blok

FH.Ts=Forehand topspin

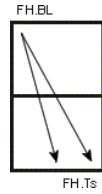
Drive=Masaya yakın olarak yapılan spinsiz veya az spinli hızlı vuruş.

Block=Topspine karşı yapılan temel defans vuruşu

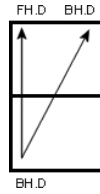
Topspin=Kuvvetli spin ile masaya yakın yapılan ofansif vuruş.

Forehand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sağ tarafı.

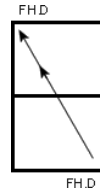
Backhand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sol tarafı.



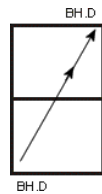
Çalışma 1



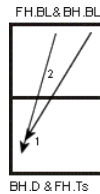
Çalışma 2



Çalışma 3



Çalışma 4



Çalışma 5



Çalışma 6

1. FH.Ts -

1,2. BH.D,

BH.BL                      FH.Ts  
2. BH.D -                      3. FH.Ts  
FH.BL

#### MASA TENİSİ ÇALIŞMA PROGRAMI - 4

(Sağ el ile oynayan oyuncular için)

FH.D=Forehand drive

BH.D=Backhand drive

FH.BL=Forehand blok

BH.BL=Backhand blok

FH.Ts=Forehand topspin

Drive=Masaya yakın olarak yapılan spinsiz veya az spinli hızlı vuruş.

Block=Topspine karşı yapılan temel defans vuruşu

Topspin=Kuvvetli spin ile masaya yakın yapılan ofansif vuruş.

Forehand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sağ tarafı.

Backhand=Sağ El ile oynayan oyuncunun sol tarafı.

