

Hodina	Téma hodiny
I. FÁZA: Základy a technika (Týždne 1 – 11 / Hodiny 1 – 22)	
1	Úvod do stolného tenisu: Predstavenie krúžku, pravidiel, bezpečnosť, držanie rakety (základný úchop).
2	Základný postoj a pohyb: Správne držanie tela, práca nôh (footwork), reakčné cvičenia.
3	Forehand (FH) I.: Základný úder (drive), mechanika pohybu, odpal z miesta.
4	Forehand (FH) II.: Cvičenie odpalu s krátkym posunom, rytmus úderu.
5	Backhand (BH) I.: Základný úder, rozdiel v úchope, správna rotácia zápästia.
6	Backhand (BH) II.: Cvičenie backhandu proti rôzne umiestneným loptičkám.
7	FH a BH kombinácia: Striedanie úderov, prechod medzi forehandom a backhandom.
8	Práca s rotáciou (Spin): Úvod do topspinu – teória a prvé pokusy.
9	Topspin FH: Cvičenie topspinu forehandom, práca s celým telom.
10	Topspin BH: Cvičenie topspinu backhandom.
11	Kontrola loptičky: Cvičenia na presnosť úderu, mierenie do cieľových zón.
12	Service (Podanie) I.: Základné pravidlá podania, podanie bez rotácie.
13	Service (Podanie) II.: Podanie s miernym topspinom a backspinom.
14	Return (Príjem) I.: Základný príjem podania, pasívny blok.
15	Return (Príjem) II.: Aktívny príjem (útok na krátke podanie).
16	Blok (Block) FH: Technika blokovania silného topspinového úderu forehandom.
17	Blok (Block) BH: Technika blokovania silného topspinového úderu backhandom.
18	Lopta so spodnou rotáciou (Backspin) I.: Obranný úder, chop.
19	Lopta so spodnou rotáciou (Backspin) II.: Príjem backspinu s topspinom.
20	Tréningové hry: Hry zamerané na stabilitu základných úderov.
21	Videoanalýza: Analýza techniky hráčov, sebahodnotenie.
22	Opakovanie a zhrnutie I. fázy: Test základnej techniky a cvičenia.
II. FÁZA: Taktika, intenzita a variabilita (Týždne 12 – 22 / Hodiny 23 – 44)	
23	Taktika podania I.: Krátke podanie na forehand/backhand súpera.
24	Taktika podania II.: Dlhé, rýchle podanie s extrémnym topspinom.
25	Tretí úder (Attack): Taktika útočenia po vlastnom podaní.
26	Štvrtý úder (Defense/Counter): Taktika príjmu a reakcie na 3. úder súpera.
27	Bočné rotácie (Sidespin): Podanie a príjem s bočnou rotáciou (hak).
28	Agresívny blok (Active Block): Tlmenie s aktívnym úderom späť.
29	Smeč a finálny úder (Smash): Nácvik silného úderu na vysoké lopty.
30	Diagonálna hra: Hra zameraná na rohy stola, mierenie.
31	Rovná hra (Rovnobežná): Hra pozdĺž čiar, prehadzovanie BH a FH.
32	Hra na stred: Taktika mierenia na stred stola, narušenie pohybu súpera.
33	Variabilita hry (zmena tempa): Striedanie silných úderov s pomalými.
34	Hra proti obranárovi (Chop): Taktika na prelomenie obrany so spodnou rotáciou.
35	Hra proti útočníkovi (Loop): Taktika defenzívneho bloku a protiútok.
36	Deblové pravidlá: Tréning štvorhry, špecifické pravidlá a pohyb.
37	Deblová taktika: Striedanie hráčov, zóny zodpovednosti v debli.
38	Mentálna príprava I.: Koncentrácia, udržanie pozornosti.
39	Mentálna príprava II.: Zvládanie chýb a tlaku v zápase.
40	Turnaj vo štvorhre: Praktické uplatnenie deblových zručností.
41	Turnaj v dvojhre: Hry na body, rotácia súperov.
42	Špeciálne situácie: Hra pri sieti (krátke lopty), úder po hrane.
43	Fitness pre stolný tenis: Cvičenia na rýchlosť, reakciu a výbušnosť nôh.
44	Opakovanie a zhrnutie II. fázy: Taktické scenáre a simulované zápasy.
III. FÁZA: Optimalizácia a zápasová prax (Týždne 23 – 33 / Hodiny 45 – 66)	
45	Individuálne slabiny: Zameranie na najväčšie nedostatky každého hráča.
46	Servis/Return Drill (pokročilý): Nácvik 5-úderových sekvencií po podaní.
47	Špecifický topspin (Loop): Nácvik na extrémne dlhé a vysoké rotácie.
48	Kontra-topspin: Útok na útok, úder proti prichádzajúcemu topspinu.
49	Príprava na zápas I.: Warm-up, rozcvička pri stole.
50	Príprava na zápas II.: Strategické plánovanie pred zápasom.
51	Zápasová prax I.: Hry na sety so zameraním na premenlivé podanie.
52	Zápasová prax II.: Hry so zameraním na taktické zóny stola.
53	Hra proti ľavákovi/pravákovi: Špecifiká hry, rôzne uhly.
54	Obrana pri sieti: Zvládanie krátkych lôpt s minimálnym zdvihom.
55	Útok z pololobu: Taktika na rýchle a nízke prehodenie lopty cez sieť.
56	Drily na vytrvalosť: Opakované dlhé výmeny, kondičný tréning.
57	Rozhodovanie v tlaku: Hry na "zlatý bod" (deuce), kritické momenty.

58	Simulácia turnaja I. (Skupinová fáza): Hry v turnajovom systéme.
59	Simulácia turnaja II. (Vyradovacia fáza): Hry o postup, tlak.
60	Regenerácia a strečing: Základy starostlivosti o telo po tréningu.
61	Analýza chýb: Prehľad najčastejších taktických a technických chýb.
62	Voľná téma / Hráčske želania: Hodina venovaná cvičeniam podľa výberu účastníkov.
63	Finálny turnaj krúžku: Vyvrcholenie krúžku, hlavný turnaj dvojhry.
64	Finálny turnaj krúžku (Pokračovanie): Deblový turnaj.
65	Vyhodnotenie krúžku: Rozbor výsledkov, individuálne posúdenie pokroku.
66	Záver a ocenenia: Slávnostné ukončenie krúžku, odovzdanie diplomov.