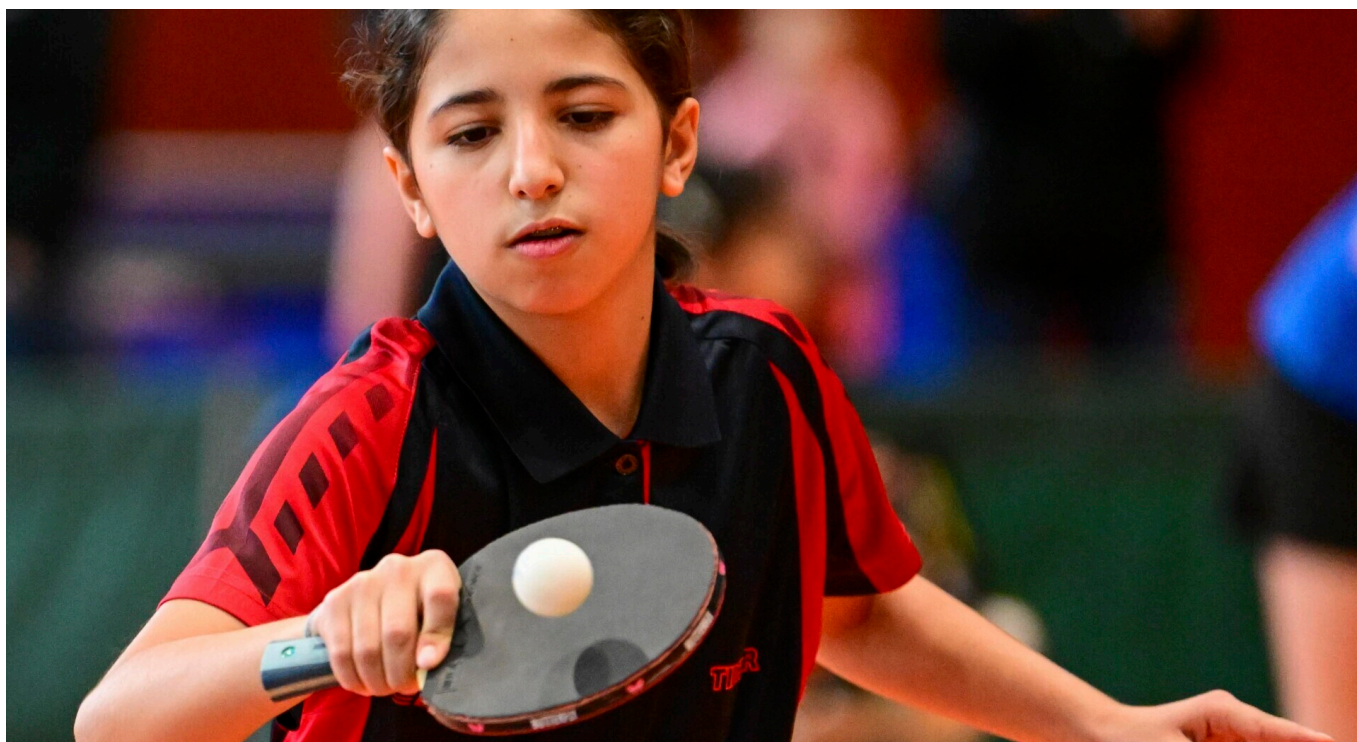


Tennis de table: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou plans de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des experts du sport concerné, elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive.



Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu peux formuler des objectifs d'apprentissage spécifiques et définir des formes d'entraînement en t'appuyant sur les formes caractéristiques. Ces dernières te montrent la voie à suivre. Elles constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes entraînements.

Formes d'entraînement des formes caractéristiques

- Se positionner rapidement et efficacement par rapport à la balle
- Frapper la balle de façon adaptée à la situation
- Placer la balle de façon judicieuse et précise
- Influer sur la vitesse de jeu de façon diversifiée et adaptée à la situation
- Servir et renvoyer le service intelligemment
- Se comporter de façon adéquate et respectueuse des autres
- Faire preuve d'assurance en match

Plus d'informations

Source: Klee, T. (2024): Manuel Tennis de table. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du Sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO