

Tennistavolo: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da team di esperti della rispettiva disciplina sportiva e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo.



Per raggiungere l'obiettivo desiderato, dalle forme caratteristiche puoi ricavare concreti obiettivi di apprendimento e definire forme di allenamento. Le forme caratteristiche sono quindi fondamentali per la tua attività. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti.

Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Correre in maniera efficiente e rapida verso la pallina
- Colpire la pallina in modo adeguato alla situazione
- Piazzare la pallina con astuzia e precisione
- Impostare la velocità di gioco con numerose varianti e secondo la situazione
- Impostare il gioco di servizio e di rinvio con astuzia
- Comportarsi in maniera adeguata e valorizzante con il contesto di gioco
- Gestire consapevolmente la competizione

Ulteriori informazioni

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO