

Tischtennis: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens und/ oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie werden von Expertenteams der jeweiligen Sportart formuliert und orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe.



Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Trainings zu planen und durchzuführen.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Effizient und schnell zum Ball laufen
- Den Ball situationsangepasst schlagen
- Den Ball sinnvoll und präzise platzieren
- Das Spieltempo variantenreich und situationsangepasst gestalten
- Das Auf- und Rückschlagspiel clever gestalten
- Angepasst und wertschätzend mit dem Umfeld umgehen
- Den Wettkampf selbstbewusst meistern

Weitere Informationen

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO