

**SCHEDA ALLENAMENTO PERSONALIZZATA – ALLENAMENTO AL TAVOLO –
SCHEDA CREATA IL:**

Dati anagrafici

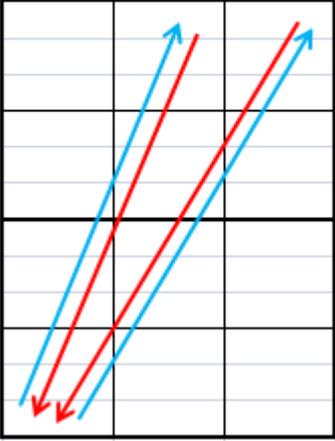
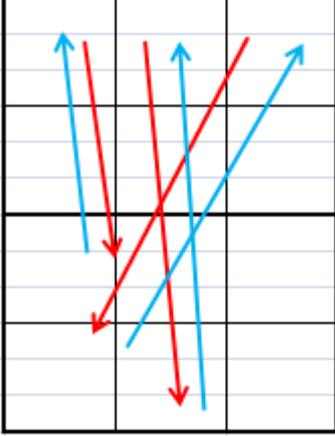
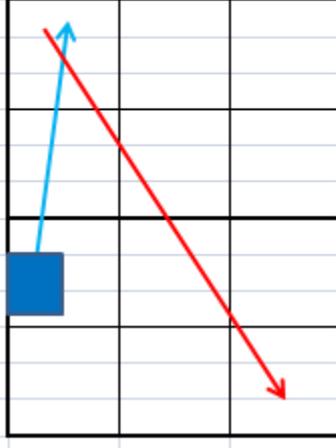
Cognome:	Nome:
Età:	Peso:
Categoria e livello (principiante, amatore, livello agonista): Principiante+	Tipologia di gioco: All round, tendente all'attacco di dritto
Telaio (marca, tipo, peso, materiale, caratteristiche rigido o elastico, indicare valori di riferimento se possibile): Tibhar preassemblata. telaio carbon pro light Combinazione telaio gomme già abbastanza veloce, adatta per il tipo di gioco attuale: Consiglio, continuare con la stessa racchetta, poi si vedrà	Gomme (indicare marca, tipo, denominazione spessore spugna e spessore gomma): Dritto: Rovescio:

Obiettivi dell'allenamento e motivazioni

Punti di forza: Determinazione e voglia di imparare, forma fisica eccellente (fa calcio da agonista) Punti da migliorare validi sempre: Servizio, risposta al servizio, top spin lento, top spin veloce, tattica di gara	Punti deboli specifici da migliorare: Top spin, tende ad allontanarsi dal tavolo quando sarebbe meglio anticipare. Blocco Servizi con poco effetto.
--	--

Data	Attività svolta in palestra	Punti da curare e migliorare	Suggerimento per extra attività
x/x/x	1) scambio dritto 2) scambio rovescio 3)scambio dritto e rovescio all'angolo e centrale 4) schemi dritto e rovescio alternati 5) schemi tagli vari dritto e rovescio (push) 6) esercizi al cesto:topsin dritto su palla tagliata 7) schemi liberi, su palle diverse decide lui cosa fare 8) posizione di attesa (stance) 9)Prova di servizi vari	1) anticipare lo scambio, curare inizio e fine colpo, posizione dei piedi e mobilità, rotazione del busto, colpo dal basso verso l'alto, spostarsi sulle gambe nei colpi laterali senza allungare troppo il braccio 2) mobilità, rimanere centrato, colpo dal basso verso l'alto, fare fulcro sul gomito, spostarsi sulle gambe nei colpi laterali, senza allungare troppo il braccio 3) Curare il movimento dei piedi e arrivare bene sul colpo. Concentrarsi sulla direzione e traiettoria della pallina restituire le palline sul rovescio dell'allenatore che blocca e le alterna secondo lo schema 4)Curare il movimento dei piedi e arrivare bene sul colpo. Concentrarsi sulla direzione e traiettoria della pallina restituire le palline sul rovescio dell'allenatore che blocca e le alterna via via più angolate 5) lavorare meglio con il solo avambraccio, attendere la pallina e colpirla nel punto discendente in modo da usare bene l'avambraccio tramite colpo secco e deciso e direzionare il colpo, distinguere tra push lunghi e corti, tenere bassa il più possibile la pallina L'accelerazione, non la velocità è il punto chiave 6) Importante eseguire il movimento correttamente, curare lo stile e il movimento, arrotare bene e capire quando forzare in avanti oppure più alto a seconda della quantità di effetto sulla palla in arrivo 7) Molto importante scegliere quando fare push o scambio a seconda della pallina che arriva, da migliorare. migliorare il gioco di gambe, arriva spesso in ritardo sui colpi 8)rivedere la posizione di attesa (studiare i video consigliati e condivisi) 9) capire bene come e dove colpire la pallina per dare più effetto (studiare i video consigliati e condivisi)	-migliorare i movimenti laterali e in avanti -evitare di fare partite, meglio fare schemi e allenamenti mirati cercando di mettere in pratica quanto imparato, -studiare bene i video condivisi

Si visualizzano gli schemi utilizzati più significativi per l'allenamento. La freccia blu è la traiettoria della pallina del tecnico/sparring, la rossa quella dell'allievo

<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Nome:</td> </tr> <tr> <td>2 Scambi rovescio sul rovescio</td> <td>N.</td> </tr> </table> 	Nome:		2 Scambi rovescio sul rovescio	N.	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Nome:</td> </tr> <tr> <td>2 Scambi dritto sul rovescio</td> <td>N.</td> </tr> </table> 	Nome:		2 Scambi dritto sul rovescio	N.
Nome:									
2 Scambi rovescio sul rovescio	N.								
Nome:									
2 Scambi dritto sul rovescio	N.								
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Nome:</td> </tr> <tr> <td>Tagli (push) random lunghi e corti</td> <td>N.</td> </tr> </table> <p>random DR P</p>  <p>random DR P</p>	Nome:		Tagli (push) random lunghi e corti	N.	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Cesto: topspin dritto incrociato su palla tagliata</td> </tr> </table> 	Cesto: topspin dritto incrociato su palla tagliata			
Nome:									
Tagli (push) random lunghi e corti	N.								
Cesto: topspin dritto incrociato su palla tagliata									