



MANUALUL VITTORILOR CAMPIONI

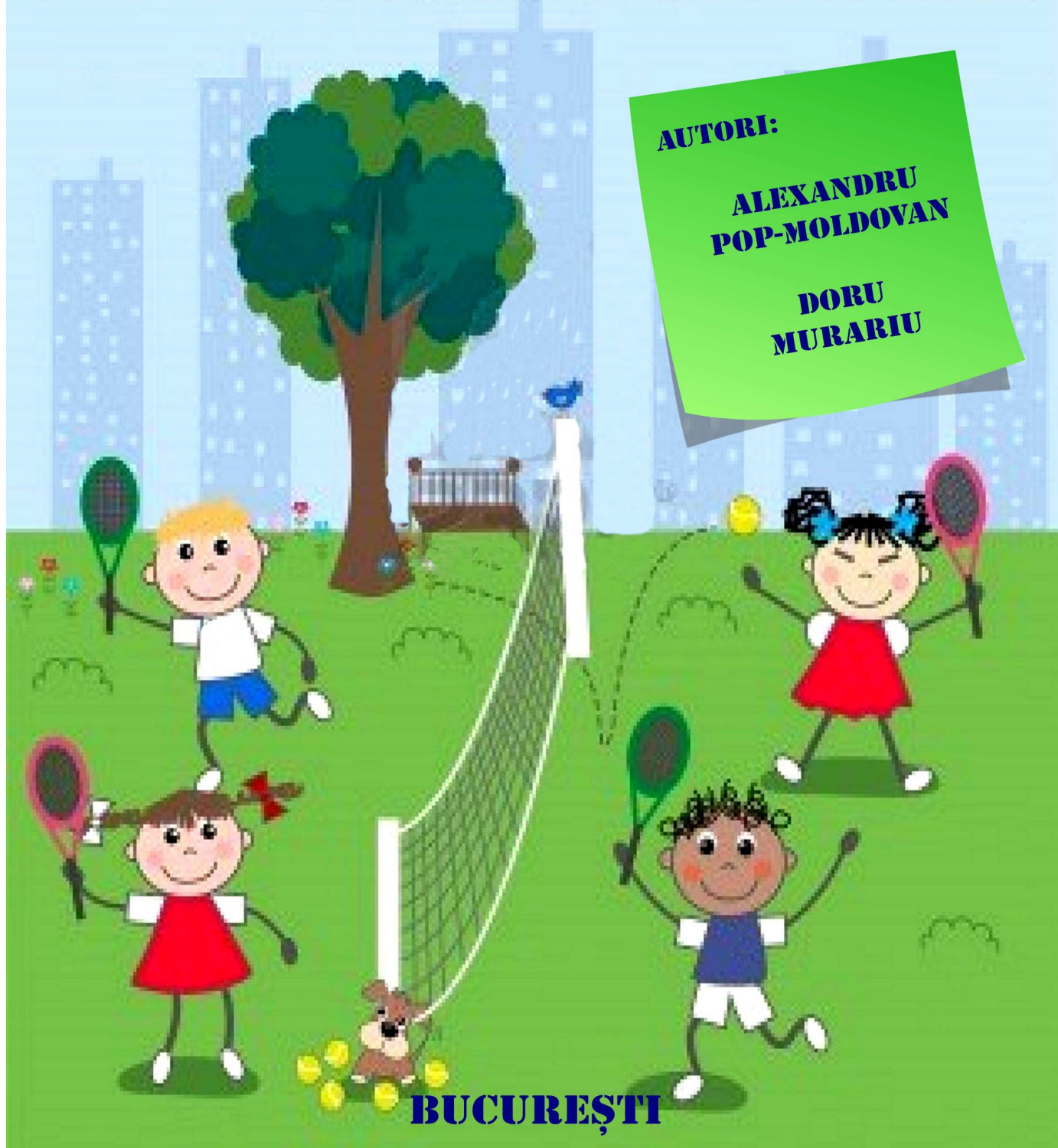
MINI-TENIS

GHID PENTRU ANTRENAMENTUL CĂPIILOR

AUTORI:

**ALEXANDRU
POP-MOLDOVAN**

**DORU
MURARIU**



BUCUREȘTI



CUPRINS

| | | |
|-------|--|-----|
| 1. | DE CE AM CONCEPUT ACEST MANUAL..... | 3 |
| 2. | MINITENISUL..... | 4 |
| 3. | PREZENTAREA CULORILOR..... | 6 |
| 3.1 | CULOAREA ROȘIE..... | 6 |
| 3.1.1 | FAZELE JOCULUI CU EXEMPLE PRACTICE PENTRU FIECARE NIVEL (AUR, ARGINT, BRONZ)..... | 7 |
| 3.1.2 | STRUCTURA UNEI LECȚII..... | 9 |
| 3.1.3 | PLANIFICAREA A 3 LUNI DE ANTRENAMENT..... | 9 |
| 3.1.4 | TESTĂRI..... | 34 |
| 3.2 | CULOAREA PORTOCALIE..... | 36 |
| 3.2.1 | FAZELE JOCULUI CU EXEMPLE PRACTICE PENTRU FIECARE NIVEL (AUR, ARGINT, BRONZ)..... | 36 |
| 3.2.2 | STRUCTURA UNEI LECȚII..... | 39 |
| 3.2.3 | PLANIFICAREA A 3 LUNI DE ANTRENAMENT..... | 39 |
| 3.2.4 | TESTĂRI..... | 64 |
| 3.3 | CULOAREA VERDE..... | 66 |
| 3.3.1 | FAZELE JOCULUI CU EXEMPLE PRACTICE PENTRU FIECARE NIVEL (AUR, ARGINT, BRONZ)..... | 66 |
| 3.3.2 | STRUCTURA UNEI LECȚII..... | 69 |
| 3.3.3 | PLANIFICAREA A 3 LUNI DE ANTRENAMENT..... | 69 |
| 3.3.4 | TESTĂRI..... | 94 |
| 4. | TURNEELE PENTRU COPIII SUB 10 ANI..... | 96 |
| 5. | PREGĂTIREA FIZICĂ PENTRU COPIII SUB 10 ANI..... | 97 |
| 5.1 | COORDONAREA..... | 97 |
| 5.2 | IMPORTANȚA DEZVOLTĂRII MULTILATERALE A COPIILOR..... | 97 |
| 5.3 | CALITĂȚILE COORDINATIVE..... | 98 |
| 6. | RELAȚIA PĂRINTE-ANTRENOR-JUCĂTOR..... | 100 |
| 7. | FIȘE DE TESTARE..... | 104 |
| | BIBLIOGRAFIE..... | 129 |





CAPITOLUL 1

De ce am conceput acest manual

Complexitatea acestui sport a lăsat întotdeauna posibilitatea dezvoltării jucătorilor și a tehnicilor de predare astfel că progresul este evident atunci când vorbim de echipamente precum rachetele, conceptul și structura lor în funcție de necesități, mingile dar nu în ultimul rând modul de percepție și strategiile de joc.

Din acest motiv am considerat că experiența noastră în calitate de antrenori, asimilată de-a lungul timpului atât în România cât și în străinătate, ne-a determinat să scriem această carte. E drept că pe lângă această experiență am cercetat îndelung practicile aplicate în țări precum SUA, Canada, Germania, Anglia etc. pe care bineînțeles le regăsiți în acest manual. Am pus accent pe aceste lucruri întrucât am considerat că tehnicile de predare sunt similare de cele mai multe ori însă fiecare antrenor dedicat își construiește individual o structură a unui antrenament păstrând același scop: dezvoltarea jucătorului.

Totul a pornit de la dorința noastră de a face din tenis un sport ușor de jucat și învățat de către copii. Pentru mine tenisul la început a fost o povară. Îmblânzirea mingiei și a rachetei a fost ceva foarte greu și neplăcut. De aceea împreună cu colegul meu, Doru Murariu, am dorit să creem o metodă de învățare și predare care să ușureze munca tuturor (a copiilor, a antrenorilor și a părinților) pentru a ghida drumul copiilor spre performanță.

Acestora le place să se întreacă iar pentru a crea un mediu propice în a-și îndeplini această dorință am creat circuitul de turnee pentru copiii sub 10 ani. Aceste turnee sunt foarte utile nu numai pentru copii ci și pentru părinți și antrenori. Părinții învață să-și învingă trăirile și să-și încurajeze copiii, iar antrenorii își pot evalua sportivii în cadrul competiției.

Ce învață copiii din aceste turnee este faptul că există și victorie dar și înfrângere, că își pot face prieteni, că pot socializa și se pot juca pe terenul de tenis.

Adevărații pași către marea performanță vin mai târziu, iar una dintre îndatoririle antrenorului este să organizeze antrenamentul cât mai distractiv prin jocuri, și nu prin presiunea învățării tehnicii perfecte.

Antrenarea copiilor este importantă dar știința dezvoltării acestora sub toate aspectele este decisivă în formarea unui sportiv performant. În realizarea planului de antrenament, antrenorul trebuie să țină permanent seama de vârstă și nivelul de pregătire al copiilor, iar pentru ca plăcerea lor să fie maximă este foarte important ca antrenorul să formeze grupe ținând cont de aceste aspecte.

Cartea se adresează în mare parte antrenorului care joacă un rol esențial în antrenamentul și dezvoltarea copilului în teren, dar și părinților care trebuie să susțină jucătorul în orice moment.



CAPITOLUL 2

MINI-TENISUL

calea cea mai potrivită pentru a începe tenisul de performanță

Studiile au arătat că, tenisul este unul dintre cele mai sănătoase și lipsite de accidentări sporturi pe care copiii le pot practica. Tenisul este un sport dobândit pe viață care îți construiește încrederea în tine. Te învață să fii disciplinat și să-i respecti pe ceilalți. Dar peste toate, oferă un mediu foarte bun în care copilul poate face mișcare sub o formă distractivă. Astăzi, mai mult ca oricând, din ce în ce mai mulți copii practică acest sport.

Acest proiect este destinat copiilor între 5 și 10 ani, fiind conceput special pentru nevoile și posibilitățile acestora. Totul pare atât de greu pentru un copil de 5 ani pe un teren de tenis cu dimensiuni normale, racheta este atât de lungă și de grea, mingea parcă "fuge" prea repede.

De aceea a fost creat acest sistem, pentru a permite copiilor să poată învăța și juca într-un mediu potrivit lor. Metoda este o progresie ce permite copiilor încă de la prima lecție să servească, să facă raliuri și să obțină puncte, tenisul devinind astfel mai atractiv și mai interesant. Cu fiecare antrenament parcurs, copiii mai urcă o treaptă și astfel totul devine mult mai plăcut și mai distractiv.

Cheia acestui sistem constă în faptul că tenisul este un sport simplu și distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare și pricepere cu atât el va fi mai entuziasmat și dornic să continue.

Cel mai important lucru în antrenamentul copiilor sub 10 ani este dezvoltarea capacităților motrice (echilibru, orientare, ritm, diferențiere, agilitate) combinate cu învățarea jocului folosind un echipament adaptat acestei vârste. Dimensiunea redusă a rachetei permite micilor campioni o manevrabilitate mai bună, ceea ce duce la învățarea mai rapidă a tehnicii corecte și dezvoltarea unei viteze de execuție mai ridicate. De asemenea se recomandă copiilor să folosească rachete cu suprafața de lovire (capul rachetei) mai mare pentru a-i ajuta să rezolve mai ușor problemele de control în timpul lovirii mingii.

Folosirea mingilor depresurizate sau a celor de burete avantajează execuția loviturilor în special în fazele de început. O minge moale, pierde din viteză, sare mai puțin decât o minge normală, asigurând astfel că momentul lovirii (punctul de impact) să se realizeze la nivelul șoldului. Viteza scăzută dă un timp mai mare de reacție, util pentru luarea unei decizii adecvate în funcție de cerința jocului.

Adaptarea echipamentului la necesitățile și cerințele copiilor (rachete, mingi, fileu, teren, etc) este o măsură necesară în dezvoltarea jocului. Dacă plăcerea cea



mai mare a copiilor este jocul atunci tenisul trebuie prezentat într-o manieră cât mai distractivă fără a fi uitat însă scopul ce trebuie atins.

Este recomandat să se folosească metoda „game based approach” prin care sportivul învață practicând jocul în situații reale de meci. Toate aspectele (tactic, tehnic, fizic și mental) trebuie să se întrepătrundă, iar toate loviturile, mai puțin serviciul, să fie predate ca un întreg, metoda holistică. Loviturile trebuie executate de la început în toată complexitatea lor, cu o ușoară rotație a corpului.

Se recomandă specificațiile de mai jos pentru un echilibru potrivit în funcție de vârstă.

| Vârsta | 6-8 ani | 9-10 ani |
|---|--|--|
| Tenis/Non Tenis | 40/60 | 50/50 |
| Pregătire fizică generală, coordonare și dezvoltarea mișcării | -participarea în alte sporturi -se încearcă dezvoltarea generală a coordonării -aprox. 2 1/2h/săpt | -participarea în sporturi cu mingea: fotbal, basket... -dezvoltarea jocului de picioare și al mișcării -aprox. 4 1/2h/săpt |
| Dezvoltarea antrenamentului tehnico-tactic | -cooperarea cu un partener -ține mingea în joc -aprox. 1 1/2h/săpt | -dezvoltarea unei forme clare a tuturor loviturilor -introducerea tuturor fazelor tactice ale jocului -aprox 4 1/2h/săpt |
| Competiții și antrenamentul competitiv | -mini tenis, competiții în echipă | -aprox. 15 simplu și 30 de dublu pe an -turnee Round Robin |
| Implicarea antrenorului | -o foarte mare varietate, distracție, joc liber, creativitate | -este nevoie de o bună capacitate de a demonstra |



CAPITOLUL 3

3.1 CULOAREA ROȘIE (jumătate de teren)

Este destinată jucătorilor între 5-8 ani. Se desfășoară pe terenuri mici cu rachete scurte și cu mingi mai mari cu o decompresie de 75% față de mingea normală (sau mingi de burete). Dimensiunile terenului pot fi : 11m*5.5m (fără culoarul de dublu) sau 12m*6m (cu culoarul de dublu) iar înălțimea fileului este de 80cm (pe mijlocul terenului se va trasa linia care va delimita cele două careuri de serviciu). În funcție de înălțimea și puterea copiilor pot fi folosite rachete între 43cm-58cm.

Astfel se crează senzația unui joc normal de tenis și se oferă posibilitatea jucătorilor să facă schimburi lungi de mingi și să efectueze tipuri diferite de lovituri.

Pentru a avea succes în această etapă este nevoie de o perioadă de dezvoltare a abilităților în care coordonarea și cooperarea să conducă spre dezvoltarea loviturilor de bază și a elementelor fundamentale. Grupele de pregătire trebuie împărțite în bronz, argint și aur în funcție de cunoștințele copiilor.

Formatul competițiilor trebuie să fie cât mai simplu, la fel și ținutul scorului. Se pot juca seturi până la 7 sau 10 puncte, iar fiecare jucător are două șanse să servească (serviciul unu și serviciul doi). Sistemul de scor poate fi simplificat prin folosirea cârligelor, a conurilor, mingilor într-un coș, deoarece la început este mai dificil pentru copii să rețină scorul. Se pot organiza meciuri pe echipe în care se formează echipe de câte 2 jucători și se vor juca 2 meciuri de simplu, unul de dublu și apoi probe fizice. Se vor acumula puncte iar echipa cu cele mai multe puncte acumulate pe întâlnire, va câștiga.

- ❖ Fazele jocului cu exemple practice pentru roșu la fiecare nivel
- ❖ Planul unei lecții
- ❖ Planificarea unui program de antrenament pentru 3 luni
- ❖ Testări



3.1.1 Fazele jocului:

Începutul punctului:

Cu serviciul:

Nivelul bronz: aruncare de la șold sau de deasupra capului cu mingea de basket, fotbal sau cu cea de tenis; serviciu de la șold

Nivelul argint: prinde mingea pe perete, primul serviciu de sus și al doilea de jos în careul corespunzător

Nivelul aur: ambele servicii de sus, la țintă

Cu returul:

Nivelul bronz: de la șold cu FH sau BH cu mingea de basket, fotbal sau cea de tenis, cros sau lung de linie

Nivelul argint: prinde mingea cu mâna și racheta și apoi o trimite înapoi (retur după ce mingea cade o dată)

Nivelul aur: retur cros sau lung de linie

Construcția punctului:

Mișcarea adversarului:

Nivelul bronz: cu mingea de basket, fotbal sau tenis se aruncă o dată spre FH-ul și apoi spre BH-ul adversarului (se pot desena pe teren cercuri pentru a îngreuna puțin exercițiul iar mingea trebuie să aterizeze în acele cercuri pentru a se câștiga un punct).

Nivelul argint: cel care conduce jocul prinde mingea și apoi o aruncă spre celălalt colț. Celălalt fuge la minge și încearcă să o lovească înapoi la partener.

Nivelul aur: triumphiul - cei doi trebuie să țină mingea în joc. Unul aleargă iar celălalt schimbă direcția. Pentru a îngreuna jocul se pot desena zone țintă, sau se premiază cel mai lung raliu

Împingerea adversarului în spate pentru a-l forța să lovească scurt:

Nivelul bronz: cu mingea mai mare (fotbal, basket), unul aruncă înalt și lung iar celălalt răspunde cu o aruncare mai scurt.

Nivelul argint: unul aruncă mingea de tenis lung și înalt, iar celălalt se retrage și lovește.



Nivelul aur: cu rachetele, unul lovește lung și înalt iar celălalt răspunde cu o lovitură mai scurt.

Finalizarea punctului:

Prin a prelua controlul punctului:

Finalizarea cu lovituri decisive

Nivelul bronz: cu o minge mai mare sau cu cea de tenis se aruncă în partea de teren unde nu se află adversarul

Nivelul argint: unul aruncă iar celălalt încearcă să lovească în terenul rămas liber.

Nivelul aur: cu rachetele, se desenează cercuri în fiecare colț (zone țintă) și se încearcă câștigarea punctului prin trimiterea mingii în colțul rămas liber.

Finalizarea prin stop

Nivelul bronz: cu mingea mare (fotbal, basket) se încearcă plasarea acesteia cât mai aproape de fileu

Nivelul argint: unul lansează mingea cu mâna iar celălalt jucător încercă să o lovească ușor și să o plaseze într-o zonă marcată lângă fileu

Nivelul aur: din raliu unul dintre jucători trebuie să plaseze o minge scurtă într-o zonă marcată

Finalizarea la fileu

Nivelul bronz: cu mingea mare unul atacă, avansează spre fileu și finalizează cu un vole (prinde mingea din aer și o plasează în terenul rămas liber)

Nivelul argint: unul dintre copii aruncă iar celălalt, cu racheta face atac și avansează la fileu unde finalizează cu voleul

Nivelul aur: amândoi copiii lovesc mingea cu racheta. Unul se apără, iar celălalt avansează la fileu și încearcă executarea unui vole în terenul rămas liber

Schimbul de ritm - forțează adversarul să greșească

Nivelul bronz: cu minge mare se aruncă (mai încet- mai tare, mai înalt- mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul argint: unul aruncă iar celălalt lovește cu racheta (mai încet-mai tare, mai înalt- mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul aur: amândoi cu rachetele lovesc (mai încet-mai tare, mai înalt- mai razant, stânga-dreapta)



Apărarea

Întoarcerea punctului
Mingea lungă și înaltă

Nivelul bronz: cu minge mare, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt raspunde printr-o aruncare lungă și înaltă

Nivelul argint: cu minge de tenis, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt lovește mingea cu racheta înalt și lung

Nivelul aur: cu rachetele, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt raspunde printr-o minge lungă și înaltă

Răspuns la atac cu lob sau passing-shot

Nivelul bronz: cu minge mare, unul trebuie să atace la fileu iar celălalt trebuie să paseze prin lateral sau pe deasupra.

Nivelul argint: cel fără rachetă, aruncă mingea spre colțul de FH sau BH al terenului advers și avansează la fileu. Cel cu racheta se apără printr-un passing-shot sau lob

Nivelul aur: amândoi au rachete, unul atacă colțul de FH sau BH al terenului advers și avansează la fileu iar cel care se apără încearcă să-i paseze printr-un passing-shot sau lob

3.1.2 Structura unei lecții de antrenament -60min

1. Prezența, prezentarea lecției, încălzirea-10min

- 2,3 exerciții (ex: leapșa pe nume și recunoaște liniile, etc)
- dificultatea exercițiilor crește odată cu avansarea la următorul nivel.
- stretching

2. Coordonare-10min

- balans, diferențiere, viteză de reacție, orientare, ritm pentru fiecare culoare
- la nivelul bronz vor fi prezentate pe rând una câte una apoi combinate câte 2 și câte 3.

3. Partea principală 30 min

- raliuri de pe linia de fund a terenului
- jocul de fileu
- servici și retur

4. Încheiere și temă pentru acasă- 10min

- joc complementar (hockey, fotbal, basket)
- ștafete

3.1.3 Planificarea a 3 luni de antrenament



Terenul roșu

Lecția 1



Prezentarea antrenamentului și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare- 5min
Jonglerii cu mingea în timpul alergărilor specifice tenisului.

Întrecerea liniilor și pregătirea terenului- 10min

Antrenorul prezintă copiilor terenul, numerotează liniile și-i ține în mișcare făcându-i să calce pe linia indicată de el. Astfel copiii învață cum se pregătește un teren și cum se delimitează liniile.



Raliu cu aruncare- 10min

Se formează echipe de câte 2 și se aruncă mingea de la șold de la unul la altul peste fileu. Echipa care face cele mai multe schimburi, câștigă. Raliul se oprește atunci când: mingea ajunge în fileu sau este trimisă în out, când unul dintre cei doi prinde mingea din aer sau când mingea cade de două ori.

Jucătorii trebuie să se retragă după fiecare aruncare în zona delimitată ca fiind "zona casa".

Raliu individual- 10min

Se desenează pe teren un cerc cu diametrul de 1 metru în care jucătorul trebuie să trimită mingea pe care o lovește de jos în sus (până la înălțimea capului). Pentru a ușura această mișcare se recomandă și folosirea genunchilor (de jos în sus). Racheta este ținută cu palma în sus (cel care ține cele mai multe, câștigă).

Aruncă pentru vole și prinde- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care sunt despărțiți de fileu. Unul aruncă iar celălalt trebuie să prindă mingea din aer. După realizarea a 3 serii complete se inversează rolurile. Se acordă 1 punct la fiecare serie realizată.



Educație sportivă: Învăță să își aranjeze singur terenul.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.



Lecția 2



Prezentarea antrenamentului și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"call and tag"- 15min

Leapșa pe nume (cel care este numit de profesor trebuie să atingă alt copil pentru a-l elimina din joc).

Hockey Tennis (video)- 10 min

Într-un teren delimitat, jucătorii trebuie să trimită mingea de la unul la altul pe jos, cu dreapta dar și cu reverul. Este foarte importantă poziția rachetei (în față corpului și lateral, mingea este lovită cu racheta înclinată spre "ora 10"). Pentru a crește dificultatea exercițiului, mingea trebuie trimisă în zonă liberă a terenului și nu la adversar.



Raliul cu partener- 10min

Jucătorii stau față în față având între ei un cerc de 1 metru. Jucătorii vor trimite mingea în cerc folosind o priză deschisă, lovind ușor de jos în sus, urmărind mingea cu racheta pe traiectoria ascendentă, folosind și genunchii. După ce au realizat 4 seturi de câte 5 lovituri se schimbă poziția rachetei în mână (palma în jos) și se încearcă realizarea a încă 4 seturi de câte 5 lovituri. Se urmărește lovirea de jos în sus iar contactul să se realizeze în față și în lateralul corpului.

Serviciul și returul de la șold (fără rachetă)- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de la șold (servește) iar celălalt o trimite înapoi. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.

Educație sportivă: Învăță să coopereze cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 3



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"plimbatul cațelușului"- 15 min

Se formează mai multe echipe, fiecare echipă primește câte o minge și fiecare jucător primește câte o rachetă; mingea se conduce cu racheta, pe jos până la un con pus în apropierea fileului, se ocolește conul și se aduce mingea la coechipier care repetă acțiunea (exercițiu pentru îmbunătățirea capacității de a mânui racheta și a coordonării ochilor cu mâna de joc).

Raliu cu partener- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Aceștia se află într-un pătrat. Copiii trebuie să arunce mingea în sus, până la nivelul capului cât mai departe de partener, dar în cadrul pătratului. Se implementează ideea de a juca mingea în terenul liber și de a-ți face adversarul să se miște.



Raliu cu partener cu un cerc între ei (video)- 10min

Jucătorii stau față în față având între ei un cerc de 1 metru. Jucătorii vor trimite mingea de la unul la celălalt încercând să o plaseze în cerc folosind o priză deschisă (palma în sus-FH), lovind ușor de jos în sus, urmărind mingea cu racheta pe traiectoria ascendentă spre înainte, folosind și genunchii. După ce au realizat 4 seturi de câte 5 lovituri se schimbă poziția rachetei în mână (palma în jos-BH) și se încearcă realizarea a încă 4 seturi de câte 5 lovituri. Se urmărește lovirea de jos în sus iar contactul să se realizeze în fața și în lateralul corpului.

Serviciul și returul de la umăr (fără rachetă)- 10 min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de deasupra capului (servește) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.



Educație sportivă: Învăță să coopereze cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 4

Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare- "curăță terenul"- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăștiate mingi, dublu ca număr față de câți copii se află în teren. Copiii vor folosi aruncări de peste umăr (a „bombardamentul”). Fiecare jucător poate să arunce doar câte o minge pe rând în partea cealaltă cât mai în spatele terenului. Echipa care-și curăță terenul de toate mingile, câștigă.

Raliuri pe jos cros și lung de linie- 10min

Cooperare în echipe. Un jucător trimite numai în cros iar celălalt numai lung de linie. Când s-au realizat câte două din fiecare, se câștigă un punct. Se folosește întâi FH și apoi BH. După fiecare trimitere de minge, jucătorul se întoarce la "zona casa".



Raliuri în zonă țintă cu FH- 10min

Sunt 2 jucători față în față. Fiecare jucător are un cerc în față lui. Distanța dintre cercuri este de 1 metru. Jucătorii încearcă să trimită mingea în cercul celuilalt, lovind mingea de jos în sus la înălțimea capului cu FH. Se încearcă realizarea a 4 seturi de câte 5 lovituri, lovind mingea de jos în sus în față și lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Mickey Mouse (video)- 10min

Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă iar celălalt lovește cu voleul de FH și cu cel de BH. Cel care lovește voleul ține o rachetă în mână stângă și una în mână dreaptă. În momentul în care s-a realizat o serie de 4 voleuri fără greșală se acumulează 1 punct, iar apoi se inversează rolurile.



Educație sportivă: Este atent atunci când antrenorul vorbește cu jucătorul.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min.

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 5



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare - "legatura"- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care se așează față în față la o distanță medie. Unul aruncă iar celălalt trebuie să trimită mingea înapoi, în așa fel încât partenerul său să o prindă și să o așeze pe rachetă. Echipa care adună 10 mingi pe rachetă, câștigă. După primele 5 mingi așezate pe rachetă, rolurile se inversează.

Jocul de picioare- 10min

Jucătorul trebuie să trimită mingea în linie dreaptă de la o țintă la cealaltă. În timp ce mingea parcurge distanța el trebuie să alerge în spatele mingii, apoi înaintea ei și în final în jurul ei în sensul acelor de ceasornic și invers până această ajunge la țintă. Cel care reușește primește un punct.



Raliuri în zonă țintă cu BH- 10min

Fiecare jucător are câte un cerc în față lui. Distanța dintre cercuri este de 1 metru. Jucătorii încearcă să trimită mingea în cercul celuilalt lovind mingea de jos în sus la înălțimea capului cu BH, cu palma în jos. Se încearcă realizarea a 4 seturi de câte 5 lovituri, lovind mingea de jos în sus în față și lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Ținta zburătoare (pozele 1,2)- 10min

Jucătorii se așează în poziție de serviciu și sunt împărțiți în echipe de câte trei, patru. Încep cu câte o minge în fiecare mână. Cu o mână plasează o minge în aer iar cu cealaltă mână aruncă mingea a doua încercând să o nimerească pe prima. Fiecare are câte două încercări. Dacă mingile se ciocnesc primește un punct.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 6



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare -"prinde și aruncă"- 15min

Jucătorii aruncă de la unul la altul de la șold în timp ce se deplasează cu pași adăugați de la fileu la linia de fund și înapoi (în culoarul de dublu).

Tenis prin aruncare- 10min

Cel care servește lansează mingea de deasupra capului, oriunde în terenul advers. Celălalt jucător prinde mingea după o cădere și o retrimite aruncând-o cu două mâini de la șold. Se încearcă mișcarea adversarului pe tot terenul pentru a obține punctul (nu este permis voleul-prinderea mingii din aer). Punctul a luat sfârșit atunci când mingea cade de două ori, ajunge în fileu sau în out.

Pentru a varia se poate permite și prinderea din aer, dar execuția de la vole se va realiza cu o mână.



Raliuri în 2 zone țintă- 10min

Jucătorii au câte 2 cercuri fiecare, unul lângă altul. Distanța dintre jucători este de 1 metru. Aceștia încearcă să lovească alternativ în cercurile partenerului. Există posibilitatea ca jucătorii să dorească a folosi 2 mâini pe partea de rever. Mingea se lovește de jos în sus, în față și lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Lovește voleul (High five-Bate palma)- 10min

Se formează echipe de care 2 jucători. Unul aruncă iar celălalt, având doar o rachetă, încearcă să lovească voleul înapoi la partener. La realizarea a 5 schimburi complete se acumulează 1 punct.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 7



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare- "stafeta cu aruncare de la umăr"- 15min
Se împart copiii în 2 echipe, fiecare având un con în mână. Primul fuge până la fileu cu mingea și conul în mână, se oprește la fileu se întoarce și aruncă mingea de deasupra capului spre cel care se află pe linia de fund, acesta o prinde în con și fuge cu ea la fileu, repetând acțiunea colegului său. Echipă care termină prima o rotație completă, câștigă.

Schimbă priza- 10min

Se ține scorul individual. Mingea trebuie ținută în aer, lovită când cu o față a rachetei (FH) când cu cealaltă (BH). După fiecare set de cinci sau zece lovituri (depinde de nivelul jucătorilor) se câștigă un punct. Fără oprire, jucătorii trec la următorul nivel: în picioare, stând într-un genunchi, stând pe ambii genunchi sau așezați pe teren. Dacă s-au realizat toate nivelurile, se primesc 100 de puncte.



Raliuri în 2 zone ținte la întâmplare- 10min

Jucătorii vor lovi la întâmplare într-unul din cele 2 cercuri ale partenerului. Antrenorul trebuie să urmărească poziția de echilibru a jucătorilor, lovirea de jos în sus, în față și lateralul corpului, și revenirea în poziția de mijloc.

Serviciul și returul de deasupra capului- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de deasupra capului (servește) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni, primesc un punct. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.



Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 8



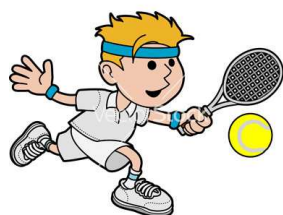
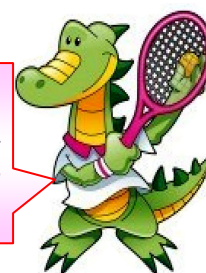
Prezentarea lecției și prezența- 5 min
Prezentarea lecția și cine a repetat și acasă.

Încălzirea: stretching, coordonare-“întrecerea liniilor” și pregătirea terenului- 15min

Antrenorul prezintă copiilor terenul, denumește liniile și-i ține în mișcare făcându-i să calce pe linia indicată de el. Astfel copiii învață cum se pregătește un teren și care sunt liniile care-l delimitează.

Pasează pentru loviturile de pe fundul terenului- 10min

Cel care pasează trebuie să arunce mingea de la șold. Cel care lovește trebuie să trimită mingea cu FH sau BH înapoi la celălalt, cros sau lung de linie în zonele țintă.



Raliuri în 2 zone țintă peste fileu- 10min

De această dată între parteneri este un fileu (o sfoară sau o linie de conuri). Mingea trebuie trimisă cu FH și BH în cercurile adversarului. Antrenorul trebuie să urmărească poziția de echilibru a jucătorilor, lovirea de jos în sus, în fața și lateralul corpului, și revenirea în poziția de mijloc.

Prinde mingea pe gard sau pe perete (poza 3)- 10min

În poziție de serviciu, jucătorul aruncă mingea pe înălțimea gardului (peretelui) și încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reușite se acumulează 1 punct.



Educație sportivă: este corect când ține scorul.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"pizza game"- 15min

Se așează 4 jucători în cele 4 colțuri ale terenului având câte o rachetă așezată pe teren. În mijlocul terenului se așează o rachetă cu 16 mingi. Toți pornesc în același timp și trebuie să ia mingile una câte una. Cel care adună primul 4 mingi pe rachetă, câștigă.

Raliu cu aruncare pe tot terenul- 10min

Se formează echipe de câte 2. Se aruncă mingea de la șold de la unul la altul peste fileu încercând o deplasare ușoară a adversarului. Echipa care face cele mai multe schimburi, câștigă.

Raliul se oprește atunci când: mingea este în fileu sau este trimisă în out; când unul dintre cei doi prinde mingea din aer sau când mingea cade de două ori.

Jucătorii trebuie să se retragă după fiecare aruncare în zona delimitată ca fiind "zona casa".



Short-tenis (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile pot fi cooperative și apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta și de rever. Se servește de la șold (de jos).

Mickey Mouse (video)- 10min

Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă iar celălalt lovește cu voleul de FH și cu cel de BH. Cel care lovește voleul ține o rachetă în mâna stângă și una în mâna dreapta. În momentul în care s-a realizat o serie de 4 voleuri fără greșală se acumulează 1 punct iar apoi se inversează rolurile.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă - 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 10

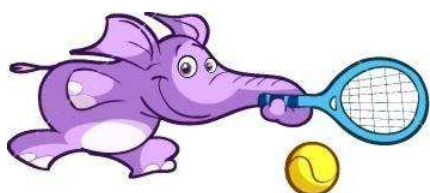


Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"curăță terenul"- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăștiate mingi dublu ca număr față de câți copii se află în acel teren. Vor folosi aruncări de peste umăr ("bombardamentul"). Fiecare jucător poate să arunce doar câte o minge pe rând în partea cealaltă cât mai în spatele terenului. Echipele care-și curăță terenul de toate mingile, câștigă.

Serve rally and score-prin aruncare- 10min

Se joacă seturi până la 5 puncte doar prin aruncare, pe tot terenul roșu. Se servește cu aruncare de deasupra capului și se încearcă deplasarea adversarului și câștigarea punctelor.



Raliuri pe terenul roșu- 10min

Se încearcă cu rachetele, pe terenul roșu, schimburi de mingi. Cel mai lung raliu câștigă.

Aruncă și servește- 10min

Se încearcă realizarea serviciului de sus cu rachetă. Dacă se reușește trimiterea mingii în terenul roșu, se câștigă 1 punct.



Educație sportivă: știe să anunțe când mingea este out.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 11



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire: stretching, coordonare- 15 min
Jonglerii cu mingea în timpul alergărilor specifice tenisului.

Raliu în pătrat- 10min

Se delimitează un pătrat în care se află jucătorii și în care trebuie să trimită mingea de jos în sus fără rachetă. Scopul este ca mingea să fie trimisă acolo unde nu se află adversarul pentru a-l forța să nu o poată prinde după o cădere.



Short-tenis (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile pot fi cooperative și apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos.

Prinde mingea pe gard sau pe perete (poza 3)- 10min

În poziție de serviciu, jucătorul aruncă mingea pe înălțimea gardului și încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reușite se acumulează 1 punct.



Educație sportivă: știe să spună scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 12



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire: stretching, coordonare- "mută ouăle"- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care sunt așezați față în față pe liniile de simplu ale terenului cu rachetele în fața lor, la picioare. Pe una dintre rachete se așează 4 mingi. Acestea trebuie mutate, una câte una, de pe o rachetă pe altă și înapoi. Câștigă echipa care ajunge prima cu toate mingile pe prima rachetă.

Aruncă și mișcă-ți adversarul- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul aruncă o dată pe FH și apoi pe BH încercând să-și plimbe partenerul, iar celălalt se deplasează și lovește. După realizarea a 4 lovituri se câștigă 1 punct și după un timp limita se schimbă rolurile jucătorilor.



Aruncă pentru vole și apoi prinde în con- 10min

Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă pentru vole iar celălalt trebuie să execute voleul în așa fel încât aruncătorul să poată prinde mingea în con. La realizarea a 5 serii se câștigă 1 punct. După un timp limită se schimbă rolurile.

Serviciul și returul cu peretele (video)- 10min

Copiii sunt așezați unul în spatele celuilalt pe 2 rânduri în fața unui perete. Mingea se aruncă de deasupra capului în perete, apoi este lăsată să cadă o dată, prinsă de următorul și lansată iar.



Educație sportivă: cooperează cu un partener

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 13



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzire: stretching, coordonare-"legătură" - 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care se așează față în față la o distanță medie. Unul aruncă iar celălalt trebuie să retrimite mingea înapoi în așa fel încât partenerul său să o prindă și să o așeze pe rachetă. Echipa care adună 10 mingi pe rachetă, câștigă. După primele 5 mingi așezate pe rachetă, rolurile se inversează.

Raliu în zona țintă cu FH- 10min

Se formează echipe de câte 2 copii. Fiecare dintre ei are un cerc în terenului lui. Unul aruncă în cercul partenerului iar acesta lovind cu FH încearcă să trimită mingea înapoi în cercul aruncătorului. Cine nimerește cercul de mai multe ori într-un timp limită, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



Mingea din cer- 10min

Se încearcă lovirea unui smash (overhead). Un jucător aruncă, iar celălalt încearcă să lovească un smash. La realizarea fiecărui smash se câștigă 1 punct.

Servesc în careul corect- 10min

Se dorește trimiterea mingii atât cu serviciul de la șold cât și cu cel de deasupra capului în careul corect. Se formează echipe de câte 3,4 copii. La expirarea timpului de joc, echipa care a servit de cele mai multe ori în careul corect, câștigă.



Educație sportivă: știe să anunțe mingea care este out.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 14



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"treptele"- 15min:

Se așează câte o minge pe fiecare linie a terenului, începând de la dreapta spre stânga. În spatele fiecărui rând de mingi este așezată o rachetă. Jucătorul trebuie să aducă mingiile una câte una și să le așeze pe rachetă, în ordinea impusă de antrenor (1234, 3214, 4321....).

Raliu în zona țintă cu BH- 10min

Se formează echipe de câte 2 copii. Fiecare dintre ei are un cerc în terenul lui. Unul aruncă în cercul partenerului care lovește cu BH și încearcă să trimită mingea în cercul aruncătorului. Cel care nimerește cercul de mai multe ori într-un timp limită, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



Short-tenis (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile pot fi cooperative și apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos.

Serviciul și returul- 10min

Serviciul se va executa printr-o aruncare de deasupra capului iar returul cu racheta. Se încearcă un serviciu plasat în careul corespunzător și un retur cros.



Educație sportivă: atenția acordată antrenorului

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 15



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"prinde și aruncă"- 15min:
Jucătorii aruncă de la unul la altul de la șold în timp ce se deplasează cu pași adăugați de la fileu la linia de fund și înapoi, folosind culoarul de dublu.

Raliuri în 2 zone țintă- 10min

Jucătorii au 2 cercuri, unul lângă altul. Distanța dintre jucători este de 1 metru. Aceștia încearcă să lovească alternativ în cercurile partenerului. Există posibilitatea că jucătorii să dorească a folosi 2 mâini pe partea de rever (BH). Mingea se lovește de jos în sus, în fața și în lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.



Triunghi cu aruncare- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul aruncă o dată spre FH-ul și apoi spre BH-ul partenerului care încearcă să retrimite mingea aruncătorului. La realizarea unei secvențe de 4 lovituri se acumulează 1 punct.

Mickey Mouse cu 3 rachete- 10min

Mingea este lovită cu FH de către lansator iar cel de la fileu încearcă să lovească voleul fie cu racheta din mâna dreaptă fie cu racheta din mâna stânga, încercând astfel realizarea unui raliu.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 16



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"sprint când mingea e în aer" (poza 29)- 15min

Antrenorul aruncă mingea în sus. Cât timp aceasta este în aer, jucătorii sprintează spre înainte. Când mingea este prinsă de antrenor, se opresc.

Servesc în careul corect- 10min

Se dorește trimiterea mingii atât cu serviciul de la șold cât și cu cel de deasupra capului în careul corect. Se formează echipe de câte 3,4 copii. La expirarea timpului de joc, echipa care a servit de cele mai multe ori în careul corect, câștigă.



Circuitul individual - 20min

Se vor crea 4 probe. Durata fiecărei probe este de 5 minute.

1-teren roșu - se joacă puncte până la expirarea timpului, prin aruncări de la șold (FH,BH) și serviciu de la șold cu o minge mai mare (fotbal, handbal).

2-hockey tenis - "dacă mingea trece de linia porții tale, primești gol".

3-aruncă pentru vole și prinde în con- dacă ratezi voleul, pierzi 1 punct, dacă nu prinzi în con, pierzi 1 punct.

4-teren roșu- puncte cu rachetele.



Educație sportivă: știe să spună scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 17



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"cărutul oului"- 15min

Se formează două echipe. Fiecare echipă primește o minge. Aceasta trebuie ținută (cărată) pe rachetă în timp ce se aleargă spre un con pus în apropierea fileului. Jucătorul trebuie să ocolească conul, să se întoarcă la linia de fund unde transmite mingea pe rachetă coechipierului fără a folosi mâinile (de pe rachetă-pe rachetă).

Raliu individual- 10min

Mingea trebuie lovită o dată cu FH și o dată cu BH de jos în sus în încercarea de a ține cât mai mult mingea în joc. Se folosesc genunchii iar mingea lovită nu trebuie depășească înălțimea jucătorului.

Mingea trebuie să atingă o dată pământul.



Short-tenis (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile pot fi cooperative și apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos.

Servici de jos și retur- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul servește de la șold în careul corespunzător, iar celălalt returnează cros. După realizarea acestei faze se câștiga 1 punct. După un timp limită se inversează rolurile.



Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.



Lecția 18



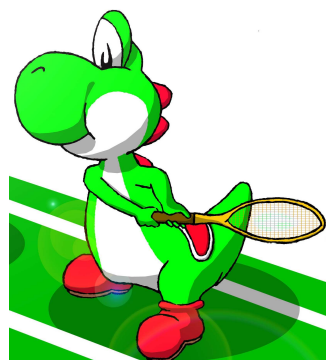
Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"treptele"- 15min

Se așează câte o minge pe fiecare linie a terenului începând de la dreapta spre stânga. În spatele fiecărui rând de mingi este așezată o rachetă. Jucătorul trebuie să aducă mingile una câte una și să le așeze pe rachetă, în ordinea impusă de antrenor (1234, 3214, 4321....).

Raliu în pătrat- 10min

Se delimitează un pătrat în care se află jucătorii, care trebuie să trimită mingea de jos în sus cu rachetă. Scopul este ca mingea să fie trimisă acolo unde nu se află adversarul pentru a-l forța să nu o poată prinde după o cădere.



Tenis cu aruncare- 10min

Se joacă fără rachete pe teren roșu. Serviciul este de deasupra capului, trimis în careul corect și ulterior jucându-se pe tot terenul încercând să se realizeze punctul în zona liberă de teren. Aruncările pentru FH și BH se realizează din lateral cu retragere completă și după fiecare aruncare se revine în "zona casa" (mijlocul terenului).

Lovește pentru vole- 10min

Jucătorii sunt în echipe (perechi). Cel de pe linia de fund este cel care lovește mingi de la șold cu FH sau cu BH, iar cel de la vole va executa voleul (FH sau BH) în zonele țintă, desenate pe teren. Atingerea zonei înseamnă un punct.



Educație sportivă: știe să anunțe mingea care este out.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 19



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"curăță terenul"- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăștiate mingi, dublu ca număr față de câți copii se află în acel teren. Vor folosi aruncări de peste umăr ("bombardamentul"). Fiecare jucător poate să arunce doar câte o minge, pe rând, în partea cealaltă cât mai în spatele terenului. Echipa care își curăță terenul de toate mingile, câștigă.

Raliuri în 2 zone țintă peste fileu- 10min

De această dată între parteneri este un fileu (o sfoară sau o linie de conuri). Mingea trebuie trimisă cu FH și cu BH în cercurile adversarului. Antrenorul trebuie să urmărească poziția de echilibru a jucătorilor, lovirea de jos în sus, în fața și lateralul corpului, și revenirea în poziția de așteptare, în "zona casa".



Mișcă-ți adversarul- 10min

Pe terenul roșu cu servici de jos se încearcă mișcarea adversarului spre colțul de FH și apoi spre cel de BH.

Servește la țintă- 10min

Se vor amplasa ținte în careurile de servici (de dimensiuni mari pentru a ușura sarcina copiilor). Se va încerca atât cu serviciul din șold cât și cu cel de sus, nimerirea acestora.

Educație sportivă: îi place sa concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 20



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"sprint când mingea e în aer (poza 29)- 15min:

Antrenorul aruncă mingea în sus. Cât timp aceasta este în aer, jucătorii se mișcă (pas adăugat, sar pe un picior, sprintează etc.).

Când această este prinsă de antrenor, se opresc.

Short-tenis (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile pot fi cooperative și apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos.



Raliu pe jumătate de teren- 10min

Pe jumătate de teren roșu se încearcă realizarea de raliuri pe lung de linie. Cel mai lung raliu câștigă.

Prinde mingea pe gard sau pe perete (poza 3)- 10min

În poziție de servici, jucătorul aruncă mingea pe înălțimea gardului (sau a peretelui) și încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reușite se acumulează 1 punct.



Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 21



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"pizza"- 15min

Se așează 4 jucători în cele 4 colțuri ale terenului având câte o rachetă așezată pe jos. În mijlocul terenului se așează o rachetă cu 16 mingi. Toți pleacă în același timp și trebuie să aducă câte o minge o dată, pe rachetă sa. Cel care adună primul 4 mingi pe rachetă, câștigă.

Raliu pe jos- 10min

Pune ținte la intersecția liniei de serviciu cu liniile de simplu și la intersecția liniei de fund cu liniile de simplu. Între parteneri se trimite mingea pe jos, pe linie cu FH, cu BH. Jucătorii trebuie să se așeze în poziția de așteptare după fiecare lovitură. Se primește un punct dacă mingea trimisă atinge țintă.



Raliu pe jumătate de teren- 10min

Pe jumătate de teren roșu se încearcă realizarea de raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câștigă.

Serviciul și returnul cu rachetele- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul servește mingea de deasupra capului iar celălalt o va returna. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului, sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 22



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzire: stretching, coordonare-"pasează"- 15min

Jucătorii aruncă de la unul la altul de la șold în timp ce se deplasează cu pași adăugați de la fileu la linia de fund și înapoi.

Raliu cu aruncare- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care aruncă mingea de la unul la altul de pe linia de fund cu FH și cu BH avansând spre fileu unde vor face raliu din aer. La realizarea a 6 schimburi de mingi se câștigă un punct (2 de pe linia de fund, 2 pregătitoare și 2 cu voleul).



Lovește și vino la fileu- 10min

- Cu rachetele, se lovește de la șold și apoi după prima lovitură se avansează la fileu unde se execută un vole. La realizarea a 4 schimburi se câștiga 1 punct (servici, retur-atac, lovitură pentru vole și vole).

Serviciul și returul de la șold cu rachetă- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de la șold (servește) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.



Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 23



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"call and tag"- 15min
Leapșa pe nume. Cel care este numit de profesor trebuie să atingă alt copil pentru a-l elimina din joc.

Short-tenis (câștiga cel mai lung raliu)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Raliurile sunt cooperative. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos.



Morișca (o lovitură fiecare)- 10min

Pe terenul roșu se împart copiii în 2 echipe. Se servește de jos și se dorește câștigarea punctului. După ce se lovește o dată se face rotație și intră următorul din echipă (o lovitură fiecare).

Serviciul și returul cu rachetele, la țintă-10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul servește mingea de deasupra capului iar celălalt o returnează. Dacă reușesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct și bonus dacă nimeresc țintele. Un jucător servește de două ori după care se inversează rolurile. Nu se primesc puncte în situațiile în care: mingea cade de două ori, nu este trimisă în zona delimitată a terenului sau ajunge în fileu.

Pentru a complica exercițiul se poate servi de pe partea de Deuce sau de pe partea de Add.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă -10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 24



Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"mutatul oualelor"- 15min:

Se formează echipe de câte 2 jucători. Aceștia trebuie așezați față în față pe liniile de simplu ale terenului cu rachetele la picioare. Pe una dintre rachete se așează 4 mingi. Acestea trebuie mutate, una câte una, de pe o rachetă pe alta și înapoi. Câștigă echipa care ajunge prima cu toate mingile pe prima rachetă.

Short-tenis-competiție (pozele 4,5)- 10min

Jucătorii lovesc mingea peste fileu într-un teren scurt de 2 metri pătrați. Se folosesc doar lovituri de dreapta și rever. Se servește de jos și se încearcă obținerea punctului.



Raliu și vole- 10min

Un jucător stă la vole iar celălalt pe linia de fund. Se încearcă realizarea unui raliu. La realizarea a 4 lovituri legate se obține 1 punct.

Câștigă pentru echipa- 10min

Se formează 2 echipe. Se joacă pe tot terenul roșu cu primul servici de sus și al doilea de jos. Dacă se reușește câștigarea primul punct se mai stă încă unul. Cel care pierde punctul este înlocuit de către un coechipier.



Educație sportivă: îi place să concureze în echipă.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





3.1.4 Testări:

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul și să facă raliu

1. Poate servi cu o aruncare de deasupra capului
2. Poate executa un servici de la șold cu rachetă
3. Poate să arunce și să prindă mingea cu un partener
4. Poate să facă 3 schimburi de mingi cu un partener
5. Știe să se deplaseze la minge, să o arunce de la șold și să recupereze apoi în mijlocul terenului în "zona casa"

Elementar

1. Are o poziție de așteptare corectă, joasă pe genunchi
2. Știe să revină în "zona casa" cu pas adăugat după fiecare lovitură
3. Are o poziție de echilibru în momentul loviturii
4. Știe să se întoarcă cu umărul la fileu și să stea în lateral când lovește mingea

Educație sportivă

1. Este disciplinat-își ascultă antrenorul
2. Este fair-play - dă mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

1. Poate să joace un meci de tenis cu aruncare
2. Știe să țină scorul și să se arbitreze singur
3. Știe să înceapă punctul din afara terenului

Trecerea de la argint la aur

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu și să joace la fileu

1. Poate să înceapă punctul cu un servici de sus plasat în teren
2. Poate să țină 4 mingi în joc cu FH și BH
3. Poate să joace la fileu folosind voleul de FH și cel de BH

Elementar

1. Știe să revină în "zona casa" cu pas adăugat după fiecare lovitură
2. Lovește mingea în fața corpului și la nivelul taliei pentru FH și BH
3. Lovește mingea la nivelul pieptului și în față pentru vole
4. Are o poziție echilibrată și în lateral atunci când lovește mingea



Educație sportivă

1. Este disciplinat- își ascultă antrenorul
2. Este fair-play- dă mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

1. Știe să joace un meci:
 - să-și pregătească terenul
 - să țină scorul
 - să se arbitreze singur

Testul final pentru avansarea la portocaliu

Organizarea terenului:

Teren de minitenis 12*6m, mingi de burete sau roșii(75%)

Sistemul de testare: 20 mingi

- 4 servicii de sus(2 din dreapta și 2 din stânga)
- 4 lovituri de dreapta
- 4 lovituri de rever
- 2 voleuri de dreapta
- 2 voleuri de rever
- 2 smash-uri din aer
- 2 smash-uri căzute

Alocarea punctelor(Maxim 20 puncte):

- 1 punct pentru fiecare lovitură în teren
- 1 punct pentru fiecare servici în careul corect

Evaluarea punctajului obținut:

- 0-15 puncte - rămâne la roșu
- 16-20 puncte - avansează la portocaliu



3.2 CULOAREA PORTOCALIE (3/4 din teren)

Este un mod minunat pentru copii de a-și continua progresul de la etapă roșie, fiind cea mai importantă etapă din această progresie. Se adresează copiilor cu vârste între 8-9 ani. Mingiile folosite sunt cu 50% mai moi decât mingiile normale și oferă jucătorilor un bun control în această etapă foarte importantă de pregătire. Terenul are dimensiunile de 18m*6.5m cu fileul de 80cm. Rachetele folosite între 58cm-63cm trebuie folosite în funcție de înălțimea și puterea copiilor.

Senzația este că se joacă pe tot terenul chiar dacă acesta este redus, de aceea perspectiva pe care o au copiii este altă decât la terenul roșu. De aceea în această etapă se dezvoltă jocul complet, pe tot terenul dar și jocul la fileu. Cheia este să dezvolți aceleași tactici și tehnici folosite pe terenul mare.

Tranziția spre această etapă poate fi făcută și la 7 ani, în funcție de abilitățile și cunoștințele sportivului.

Formatul competițiilor poate varia: de la tiebreak-uri până la 7 sau 10 puncte, de la 1 set de 4 game-uri sau 2 din 3 seturi până la 4 game-uri; la meciuri pe echipe în care se formează echipe de câte 2 jucători și se vor juca 2 meciuri de simplu, unul de dublu și apoi probe fizice. Echipa cu cele mai multe puncte acumulate pe întâlnire, va câștiga.

Copiii vor fi împărțiți în funcție de nivelul de joc: bronz, argint și aur.

- ❖ fazele jocului cu exemple practice pentru portocaliu la fiecare nivel
- ❖ planul unei lecții
- ❖ planificarea unui program de antrenament pentru 3 luni
- ❖ testări

3.2.1 Fazele jocului cu exemple practice pentru portocaliu la fiecare nivel

Începutul punctului:

Cu serviciul:

Nivelul bronz: serviciul de sus în careul corespunzător, pe diagonală

Nivelul argint: serviciul de sus într-o zonă țintă

Nivelul aur: serviciul plasat în partea liberă a careului într-o zonă marcată (încercarea de a servi un as)



Cu returul:

Nivelul bronz: returul constant în teren

Nivelul argint: returul plasat în cros sau lung de linie

Nivelul aur: retur în cros sau lung de linie într-o zonă țintă

Construcția punctului:

Mișcarea adversarului:

Nivelul bronz: mingea trebuie lovită o dată într-un colț și apoi în celălalt colț al terenului

Nivelul argint: mingea trebuie lovită o dată într-un colț și apoi în celălalt colț al terenului în zone țintă

Nivelul aur: mingea trebuie lovită o dată într-un colț și apoi în celălalt colț al terenului în zone țintă, atac la fileu pe minge scurtă sau finalizare

Împingerea adversarului în spate pentru a-l forța să lovească scurt:

Nivelul bronz: pe mijlocul terenului într-un culoar delimitat, unul lovește înalt și lung împingând adversarul cât mai departe de teren, iar acesta din urmă va răspunde cu o minge scurtă

Nivelul argint: pe cros, unul lovește lung și înalt împingând adversarul cât mai departe de teren, iar acesta din urmă va răspunde cu o minge scurtă

Nivelul aur: pe cros, unul lovește lung și înalt într-o zonă delimitată împingând adversarul cât mai departe de teren, iar acesta din urmă va răspunde cu o minge scurtă care trebuie atacată în lungul liniei

Finalizarea punctului:

Prin a prelua controlul punctului:

Finalizarea cu lovituri decisive

Nivelul bronz: raliuri pe cros sau lung de linie în care mingea scurtă se accelerează

Nivelul argint: raliuri pe cros sau lung de linie în care mingea scurtă se accelerează în terenul rămas liber și se avansează la fileu

Nivelul aur: raliuri pe cros sau lung de linie în zona țintă în care mingea scurtă se accelerează în terenul rămas liber într-o zonă țintă și se urcă la fileu

Finalizarea prin stop

Nivelul bronz: după 2,3 raliuri lungi și înalte pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă oriunde în apropierea fileului



Nivelul argint: după 2,3 raliuri lungi și înalte pe cros, pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în partea liberă a terenului lângă fileu

Nivelul aur: după 2,3 raliuri lungi și înalte pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în zona țintă aflată în apropierea fileului

Finalizarea la fileu

Nivelul bronz: după câteva raliuri se atacă mingea scurtă și se urcă la fileu de unde se va juca un vole în partea de teren rămasă liberă

Nivelul argint: după câteva raliuri se atacă mingea scurtă și se urcă la fileu de unde se va juca un vole în partea de teren rămasă liberă în zona țintă

Nivelul aur: după câteva raliuri în cros se atacă mingea scurtă în lungul liniei și se urcă la fileu de unde se va juca un vole în partea de teren rămasă liberă în zona țintă; servici-vole; servici-atac pe returul scurt și finalizare la vole; "chip and charge"

Schimbul de ritm -forțează-ți adversarul să greșească

Nivelul bronz: pe rând se lovește în raliu (mai tare-mai încet, mai lung-mai scurt, mai înalt-mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul argint: pe rând se lovește în raliu în zona țintă (mai tare-mai încet, mai lung- mai scurt, mai înalt- mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul aur: în raliu obligativitatea de a lovi diferit față de ce lovește adversarul, în zone țintă sau pe puncte

Apărarea (întoarcerea punctului):

Mingea lungă și înaltă

Nivelul bronz: ieșirea din apărare cu o minge înaltă și lungă trimisă în apropierea liniei de fund pentru a prelua conducerea punctului; pe tot terenul cu atac și avansare la fileu

Nivelul argint: întoarcerea punctului cu o minge înaltă și lungă în cros și apoi dacă este cazul, atac pe mingea scurtă cu avansare la fileu

Nivelul aur: întoarcerea punctului cu o minge înaltă și lungă în cros , pe mijloc sau lung de linie și apoi dacă e cazul atac pe mingea scurtă (drive unde e cazul, sau vole pregătitor) cu avansare la fileu și finalizare

Răspuns la atac cu lob sau passing shot

Nivelul bronz: pe atacul adversarului trimis într-o zonă delimitată se încearcă răspunsul cu un passing shot sau lob



Nivelul argint: pe atacul adversarului trimis oriunde în teren se încearcă răspunsul cu un passing shot sau lob

Nivelul aur: pe atacul adversarului trimis oriunde în teren se încearcă ori passing shot, ori lob (antrenorul va indica lovitură de apărare la începutul jocului)

3.2.2 STRUCTURA UNEI LECȚII DE ANTRENAMENT- 90min

Prezența, prezentarea lecției, încălzirea- 10min

- 2,3 exerciții (ex: jocuri cu diferite tipuri de alergare, îndemânare cu mingea și racheta, etc)
- dificultatea exercițiilor crește odată cu avansarea la următorul nivel
- stretching

Coordonare- 10min

- balans, diferențiere, viteză de reacție, orientare, ritm pentru fiecare culoare
- la nivelul bronz vor fi prezentate pe rând una câte una, apoi cu trecerea la următoarele nivele combinate 2 și 3

Joc de îndemânare - 10 min

- pătrățică (cu o minge, cu 2 mingi, cu vole, fără vole) dificultatea crește odată cu avansarea la următorul nivel

Partea principală - 45 min

- raliuri de pe linia de fund
- jocul de fileu
- servici și retur

Încheiere, concluzii și tema pentru acasă- 15min

- joc complementar (hockey, fotbal, basket)
- ștafete
- stretching dinamic

3.2.3 Planificarea a 3 luni de antrenament



Terenul portocaliu

Lecția 1

Prezentarea lecției și prezența-5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"circuit"-15min

Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:

- linia 1- alergare ușoară
- linia 2- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 3- pas adăugat dus-întors
- linia 4- sărituri pe piciorul drept
- linia 5- sărituri pe piciorul stâng
- linia 6- alergare cu spatele
- linia 7- alergare cu pas încrucișat
- linia 8- sărituri pe ambele picioare
- linia 9- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 10- sprint



Joc în careu-pătrățica (1 minge, fără rachete)- 10min

Fiecărui jucător îi revine câte un careu de serviciu. Se servește de deasupra capului și se încearcă plasarea mingii cât mai departe de adversar. Se poate arunca doar peste fileu. Mingea trebuie să cadă doar o dată. Cei care acumulează 3 greșeli sunt eliminați din joc. Trebuie să rămână doar 1 jucător la final.

Raliuri pe jumătate de teren- 15min

Se delimitează terenul în două părți și jucătorii se împart în echipe (2 echipe joacă pe FH și 2 pe BH). Se servește de la șold și se încearcă realizarea celui mai lung raliu.



Raliuri pe jumătate de teren- 15min

De această dată se schimbă părțile (cine a fost pe FH se mută pe BH și invers). Cel mai lung raliu câștigă.

Serviciul și returul pe echipe- 15min

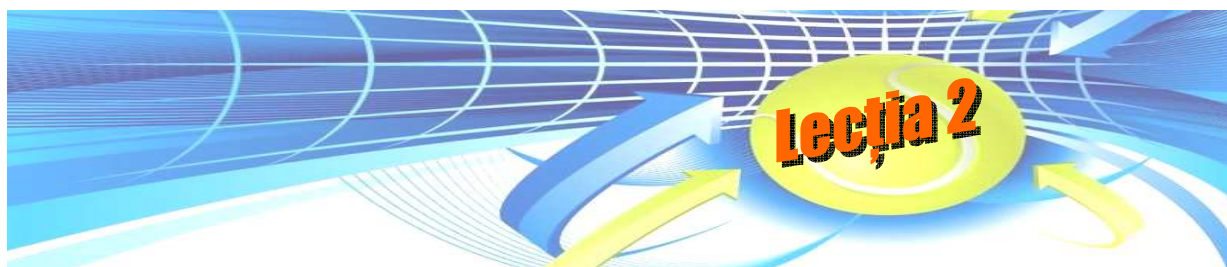
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servicii și echipe de retur). De fiecare dată servantul are două șanse (serviciul 1 și 2, implementăm ideea de 2 servicii) și poate servi oriunde în careul de servicii din terenul portocaliu. Dacă le greșește pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greșeală), dacă serviciul este în teren și cel care returnează trimite mingea tot în teren, nu se câștiga nici un punct. Dacă returul este greșit se pierde 1 punct. Prima echipă care câștigă 5 puncte, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.



Lecția 2

Prezentarea lecției și prezența-5 min



- Încălzirea:** stretching, coordonare-"circuit"-15min
 Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:
- linia 1- alergare ușoară
 - linia 2- săritură pe două picioare peste "apă"
 - linia 3- pas adăugat dus-întors
 - linia 4- sărituri pe piciorul drept
 - linia 5- sărituri pe piciorul stâng
 - linia 6- alergare cu spatele
 - linia 7- alergare cu pas încrucișat
 - linia 8- sărituri pe ambele picioare
 - linia 9- săritură pe două picioare peste "apă"
 - linia 10- sprint



Joc în careu-pătrățica (1 minge, fără rachete)- 10min

Fiecărui jucător îi revine câte un careu de servici. Se servește de la șold și se aruncă mingea de la unul la altul prin aer (vole-vole), doar peste fileu. Mingea trebuie să nu cadă. Cei care acumulează 3 greșeli sunt eliminați. Trebuie să rămână doar un jucător la final.

Raliuri pe cros- 15min

Se realizează raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri pe cros- 15min

De această dată se schimbă părțile cine a fost pe FH se mută pe BH și invers. Cel mai lung raliu câștigă.

Serviciul și returul- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul servește de sus iar celălalt trebuie să prindă mingea în con după o cădere.

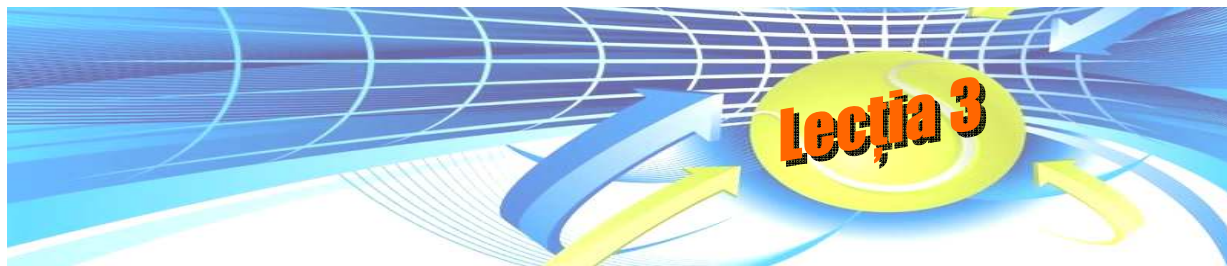


Educație sportivă: este atent când vorbește antrenorul.

Încheierea, sumarul lecție și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 3

Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"lansarea rachetelor"- 15min
Se aruncă mingi peste fileu spre coechipier care trebuie să le prindă în con.

Joc în careu-pătrăcița (pe cros cu 2 mingi și fără rachete)- 15min

Se dorește realizarea de raliuri cât mai lungi în care ciclul mișcării, poziționarea față de minge și lansarea acesteia să fie făcute cât mai corect.

Cros și lung de linie- 15min

Se fac schimburi de mingi de la unul la altul. Un jucător trimite mingea numai pe cros, iar celălalt numai lung de linie. Se câștigă punctul atunci când se realizează o secvență de 2 crosuri și 2 lunguri de linie. Apoi se schimbă rolurile. Executați doar FH și apoi doar BH. Punctul se pierde atunci când mingea iese din teren. Jucătorii trebuie să revină după fiecare lovitură, în "zona casa".



Aruncare pentru vole- 15min



Împarte terenul în 3 culoare, 2 jucători în fiecare culoar (un aruncător și un jucător de vole). Aruncătorul trimite mingea de la șold, iar cel de la vole o lovește și o trimite în cros într-o zonă țintă de unde câștigă 1 punct. Ceilalți jucători adună mingile. Se face rotație după 2 minute.

Serviciul la țintă- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare jucător are 2 șanse iar fiecare trebuie să servească în ținta așezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari). Se servește pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câștigă iar echipa care este în urmă (pierde) primește câte un serviciu pentru fiecare membru ca să recupereze.

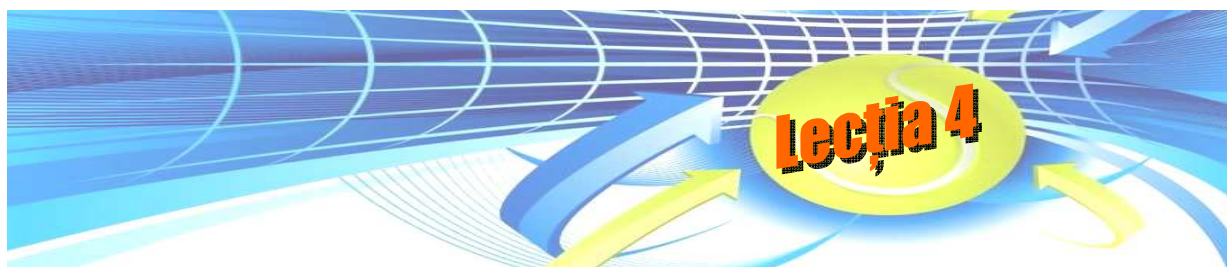


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 4

Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"față în față (duel) la fileu"-15min
Copiii pasează de la unul la altul peste fileu, deplasându-se cu pas adăugat din dreapta spre stânga terenului. Când ajung la capăt o iau înapoi dar peste cei din fața lor (tunel peste tunel).

Joc în careu-pătrățica pe lung de linie cu 2 mingi fără rachete- 15min

Se dorește realizarea de raliuri cât mai lungi în care ciclul mișcării, poziționarea față de minge și lansarea acesteia să fie făcute cât mai corect.

Cros și lung de linie la țintă- 15min

Se fac schimburi de mingi de la unul la altul. Un jucător trimite mingea numai pe cros, iar celălalt numai lung de linie. Se câștigă punctul atunci când se realizează o secvență de 2 crosuri și 2 lunguri de linie și bonus dacă mingea aterizează în zona țintă. Apoi se schimbă rolurile. Punctul se pierde atunci când mingea iese din teren. Jucătorul trebuie să recupereze după fiecare lovitură, în "zona casa".



Lovituri de pe linia de fund și vole- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lovește de pe linia de fund cu FH sau BH iar cel de la fileu execută voleuri cu FH sau BH încercând să facă raliu. Echipele cu cele mai multe schimburi într-un minut, câștigă. Se face rotație spre stânga.

Serviciul și returul pe echipe- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici și echipe de retur). De fiecare dată serviantul are două șanse (serviciul 1 și 2, implementăm ideea de 2 servicii). Se poate servi oriunde în careul de servici din terenul portocaliu. Dacă le greșește pe amândouă, pierde punctul (implementăm ideea de dublă greșeală), dacă serviciul este în teren și cel care returnează trimite mingea în teren, nu se câștigă nici un punct. Dacă returul e greșit se pierde 1 punct. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câștigă. Apoi se inversează rolurile.

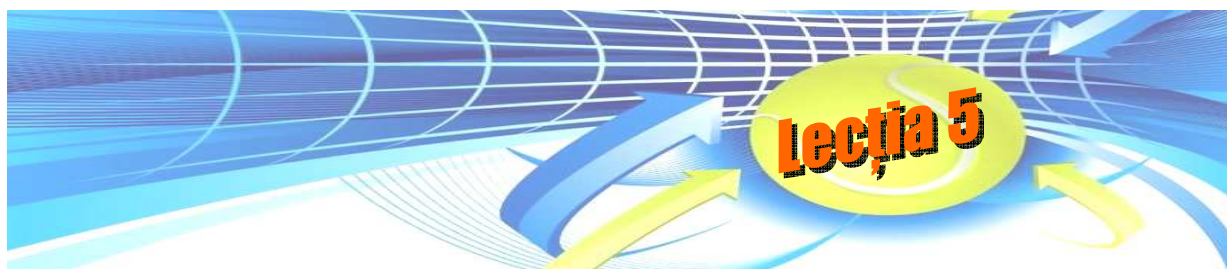


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"mingea zburătoare"- 15min

Se formează echipe. Jucătorii sunt așezați la linia de dublu a terenului. Antrenorul aruncă mingea în aer cât mai sus în incinta terenului de joc.

Jucătorul trebuie să o prindă după ce această cade o dată și să o așeze pe rachetă echipei lui. Dacă nu o prinde nu se acumulează nici un punct. Echipa care adună cele mai multe mingi într-un timp limită, câștigă.

Joc în careu-pătrățica-unul cu rachetă iar celălalt fără rachetă- în lungul liniei-15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul aruncă iar celălalt trebuie să lovească. Cel mai lung raliu, câștigă.



Raliuri pe jumătate de teren în lungul liniei-15min

Se delimitează terenul în două părți și jucătorii se împart în echipe (2 echipe joacă pe FH și două pe BH). Se servește de la șold și se încearcă realizarea celui mai lung raliu.

Minge de apropiere și vole în lungul liniei-15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primește câte un teren iar jucătorii sunt așezați astfel:

- pe marginea terenului aruncă ușor o minge de la șold care aterizează în fața liniei de servici
- cei de pe linia de fund, aleargă la minge și execută o lovitură de apropiere (FH apoi cu BH) apoi înaintează spre fileu pregătiți pentru un vole cu mingea care va reveni
- cei din partea opusă fileului încearcă să retrimită mingea celui de la fileu într-o secvență de 2 lovituri.

Echipa câștigă 1 punct dacă se execută toată secvență de joc cu cele 3 lovituri.



Serviciul și returul- 15min

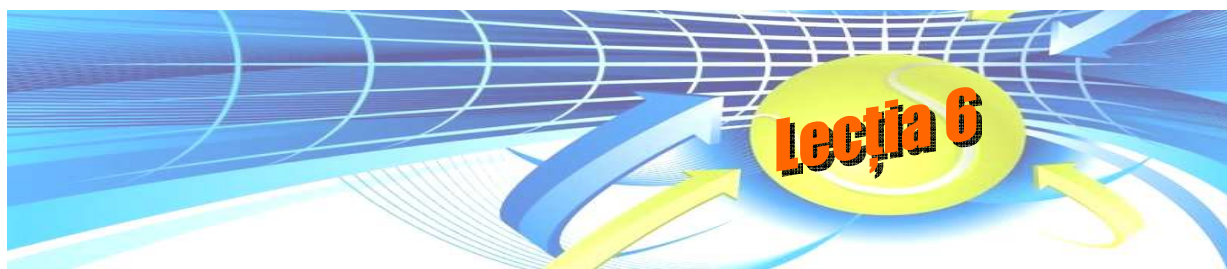
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul servește de sus iar celălalt trebuie să prindă mingea în con după o cădere.

Educație sportivă: jucătorul este corect când strigă out.

Încheierea, sumarul lecție și tema pentru acasă-15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 6



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare- "Tic-Tac-Toe (X și O)"- 15min

Se formează 2 echipe. Se împarte terenul din fața jucătorilor de dincolo de fileu într-o tablă de X și O. Fiecare pătrățică primește câte un număr de puncte. Antrenorul oferă mingi jucătorilor iar aceștia trebuie să țintească pătrățelele pentru a acumula 15 puncte.

Se formează 2 echipe (fiecare echipă primește o culoare). Se împarte terenul din fața jucătorilor de dincolo de fileu într-o tablă de X și O. Antrenorul oferă mingi jucătorilor iar aceștia trebuie să țintească pătrățelele pentru a le marca. Echipa care trimite de 3 ori mingea în același pătrat, câștigă (marcarea se face cu conuri de culoarea echipei care a lovit).



Joc în careu-pătrățica-unul cu racheta iar celălalt fără-în cros- 15min.

Se formează echipe de câte 2 jucători, unul aruncă iar celălalt trebuie să lovească. Cel mai lung raliu, câștigă.

Raliuri pe cros- 15min

Se realizează raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câștigă.

Minge de apropiere și vole în cros- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primește câte un teren iar jucătorii sunt așezați astfel:

- pe marginea terenului aruncă ușor o minge de la șold care aterizează în fața liniei de servici
 - cei de pe linia de fund, alergă la minge și execută o lovitură de apropiere (FH apoi cu BH). Apoi înaintează spre fileu pregătiți pentru un vole cu mingea care va reveni
 - cei din partea opusă încearcă să retrimite mingea celui de la fileu într-o secvență de 2 lovituri.
- Echipa câștigă 1 punct dacă se execută toată secvența de joc cu cele 3 lovituri.

Serviciu la țintă- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare jucător are 2 șanse. Fiecare jucător trebuie să servească în ținta așezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari.). Se servește pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câștigă. Echipa care este în urmă (pierde) primește câte un serviciu pentru fiecare membru ca să recupereze.

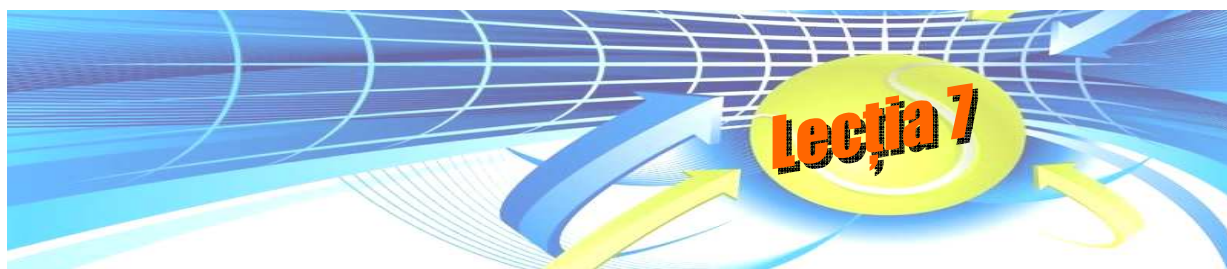


Educație sportivă: adună repede mingile.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare „batem palma”- 15min

Copiii sunt așezați în apropierea fileului. Fiecare lovește 3 mingi care vin la diferite înălțimi. Antrenorul lansează câte o minge în lateral iar jucătorul trebuie să o lovescă cu voleul. Deplasarea între lovituri se face cu pas adăugat.



Joc în careu-pătrățica-cu rachete și 2 mingi- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să facă cât mai multe schimburi de mingi în lungul liniei. Cel mai lung raliu câștigă.



Morișca pe lung de linie (pe jumătatea de FH și apoi pe cea de BH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care se rotesc după fiecare lovitură. Se joacă pe puncte.

Servici și retur pe echipe- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servicii și echipe de retur). De fiecare dată servantul are două șanse (serviciul 1 și 2, implementăm ideea de 2 servicii). Se poate servi oriunde în careul de serviciu din terenul portocaliu. Dacă le greșește pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greșeală). Dacă serviciul este în teren și returneurul trimite mingea în teren, nu se câștigă nici un punct. Dacă returul e greșit se pierde 1 punct. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



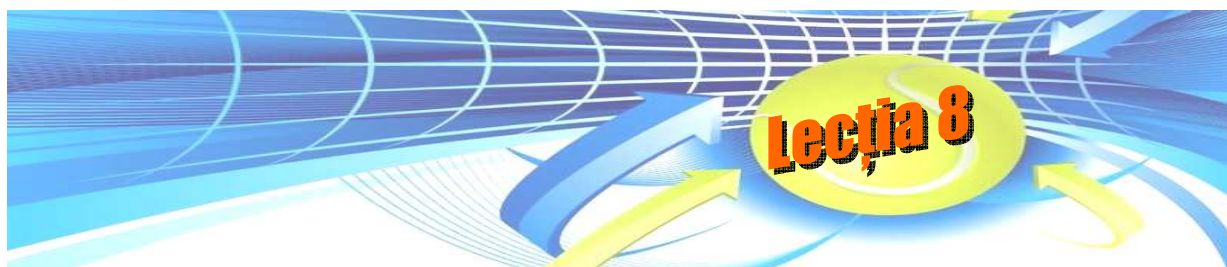
Morișca pe tot terenul cu servicii- 15min

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 8



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

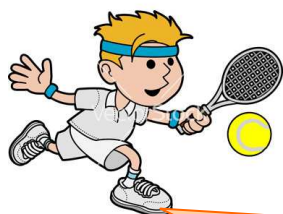
Încălzirea: stretching, coordonare „circuit”- 15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:

- linia 1- alergare ușoară
- linia 2- săritură pe două picioare peste „apa”
- linia 3- pas adăugat dus-întors
- linia 4- sărituri pe piciorul drept
- linia 5- sărituri pe piciorul stâng
- linia 6- alergare cu spatele
- linia 7- alergare cu pas încrucișat
- linia 8- sărituri pe ambele picioare
- linia 9- săritură pe două picioare peste „apa”
- linia 10- sprint



Joc în careu-pătrățica-cu rachete și 2 mingi -15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să facă cât mai multe schimburi de mingi în cros. Cel mai lung raliu câștigă.



Morișca în cros (pe jumătatea de FH și apoi pe cea de BH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători care se rotesc după fiecare lovitură. Se joacă pe puncte.

Serviciu la țintă- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare jucător are 2 șanse. Fiecare jucător trebuie să servească în ținta așezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari.). Se servește pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câștigă. Echipa care este în urmă (pierde) primește câte un serviciu pentru fiecare membru ca să recupereze.



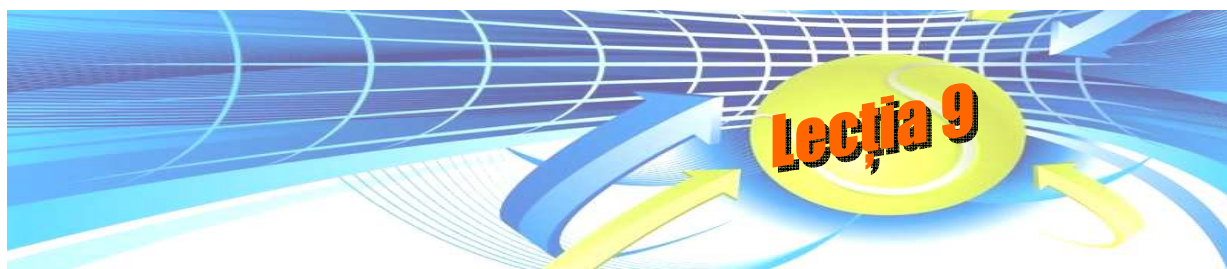
Morișca pe tot terenul cu serviciu- 15min

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare „treptele” - 15min

Se desenează pe verticală terenului linii (1,2,3,4). Se poate alerga cu fața sau cu pas lateral. Copiii cu rachetele în mâini vor sprinta la prima linie și apoi vor reveni de unde au pornit, apoi vor sprinta la a doua linie și vor reveni iar de unde au pornit ș.a.m.d. Se poate varia traseul parcurs.

Joc din careu-pătrățica-din vole-ambii jucători cu rachete- 15min
Se încearcă realizarea unui raliu cât mai lung în cros, numai cu voleul.

Raliuri în lungul liniei în zone țintă- 15min

Se dorește menținerea mingii cât mai mult în joc și o plasare a acesteia într-o zonă delimitată pentru a obține puncte.



Raliuri în lungul liniei în zone țintă-15min

Se inversează echipele, cele care au jucat anterior cu FH se mută pe BH.

Serviciul și returul cros în zona țintă- 15min

Sunt echipe de serviciu și echipe de retur. Se delimitează zonele țintă. La fiecare minge trimisă în zonele respective se aculumulează 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

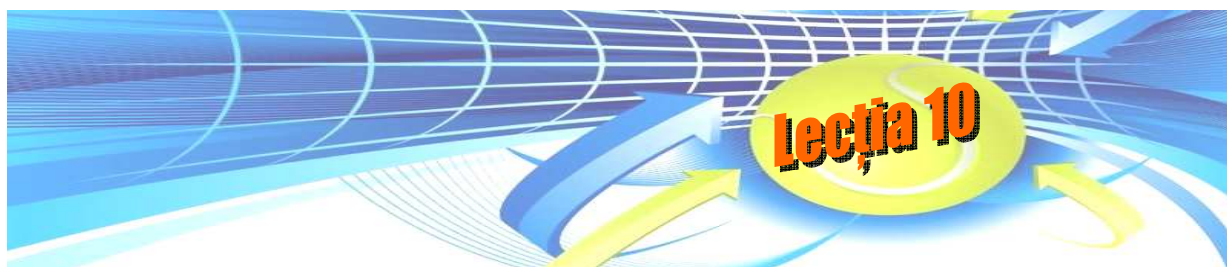


Educație sportivă: adună repede mingile.

Încheierea, sumarul lecției și temă pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

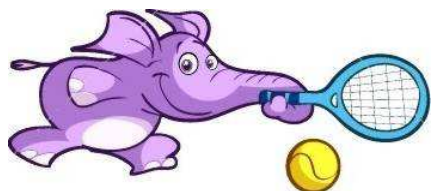
Încălzirea: stretching, coordonare-"prinde-mă dacă poți"- 15 min

Jucătorul stă cu spatele spre fileu. Antrenorul se află în spatele jucătorului în teren. La semnalul sonor, antrenorul aruncă o minge iar jucătorul se întoarce și încearcă să o prindă după o cădere.

Joc din careu-pătrățica-din vole-toți jucătorii cu rachete- 10min
Se încearcă realizarea unui raliu cât mai lung numai cu voleul, în lungul liniei.

Raliuri în cros în zone țintă- 15min

Se dorește menținerea mingii cât mai mult în joc și o plasare a acesteia într-o zona delimitată pentru a obține puncte.



Raliuri în cros în zone țintă- 15min

Se inversează echipele, cele care au jucat anterior cu FH se mută pe BH.

Serviciul și returul în lungul liniei în zona țintă- 15min

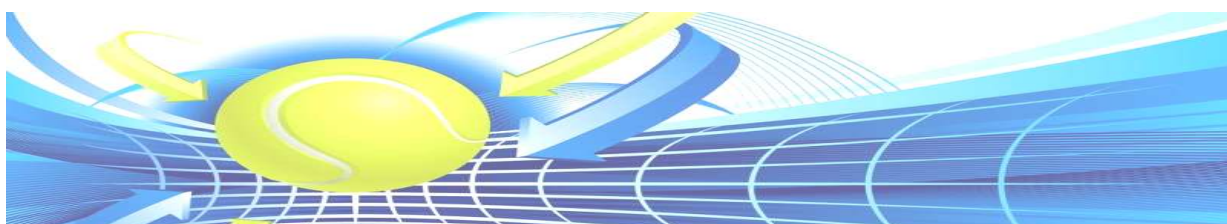
Se formează echipe de servicii și echipe de retur. Se delimitează zona țintă. La fiecare minge trimisă în zona respectivă se aculumulează 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

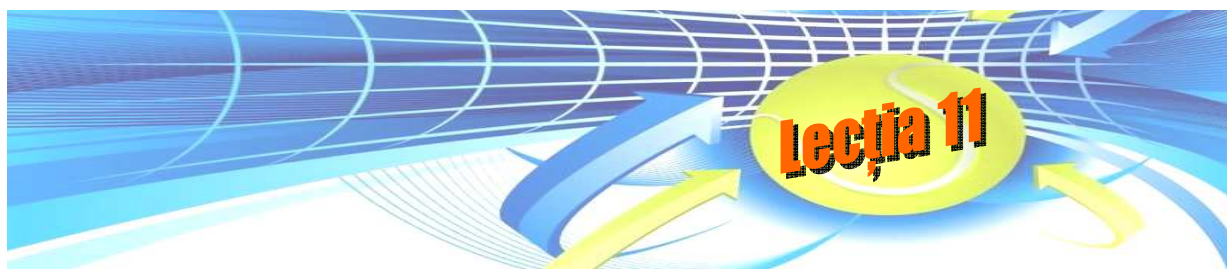


Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"oglinda"- 15min

Jucătorii se mișcă în fața sau în spate, la stânga sau la dreapta la semnalul antrenorului.

Joc în careu- 10min

Morișca în careu. Se alcătuesc 2 echipe. Fiecare jucător poate lovi doar o dată și apoi se retrage în spatele rândului.



Minge de apropiere și vole- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primește câte un teren iar jucătorii sunt așezați astfel:

- cei de pe marginea terenului aruncă ușor o minge de la șold care aterizează în fața liniei de serviciu
- cei de pe linia de fund, aleargă la minge și execută o lovitură de apropiere (FH apoi cu BH). Apoi înaintează spre fileu pregătiți pentru un vole cu mingea care va reveni
- cei din partea opusă încearcă să retrimite mingea celui de la fileu într-o secvență de 2 lovituri.



Echipele câștigă 1 punct dacă se execută toată secvența de joc cu cele 3 lovituri.

"Shingles"- 15min

Se formează 2 echipe de câte 2 copii. Se începe punctul pe jumătate de teren și se termină pe tot terenul astfel: se servește din mâna pe lung de linie și se începe cu 2 mingi în același timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă: "Shingles" și se continuă apoi cu mingea rămasă pe tot terenul și culoarele de dublu. Echipele care câștigă ambele mingi are un punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câștigă cu voleul sau smash-ul.



Serviciul și returul lung de linie- 15min

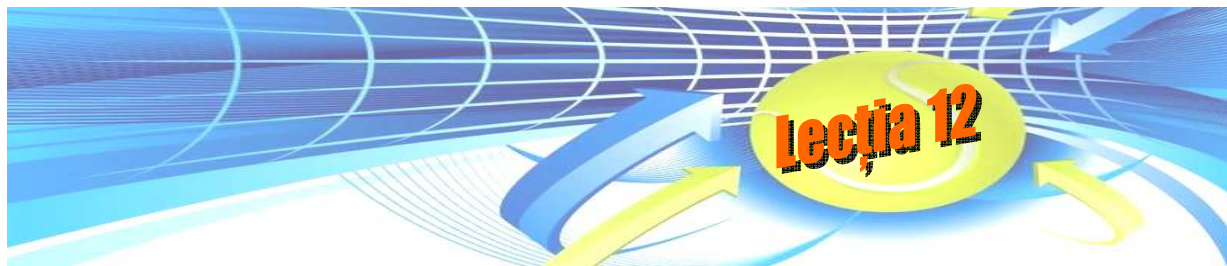
Se servește și apoi se returnează pe lung de linie. Dacă s-a realizat acest obiectiv se câștigă 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

Educație sportivă: este corect când strigă out.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"crocodilul" (poza 6,7)- 15min
Copiii se așează pe 2 șiruri (echipe) unul în spatele celuilalt (ținându-se de umeri). Antrenorul lansează o minge iar fiecare echipă trebuie să se miște cu pas adăugat și să permită mingii să treacă printre picioarele tuturor celor din echipă fără a fi atinsă. Echipa care atinge mingea de 5 ori, pierde.

Joc din careu-10min

Morișca- pasează racheta-fiecare echipă are câte o rachetă. Cel care lovește trebuie apoi să paseze racheta coechipierului.



Mingea din careu se atacă- 15min

Se joacă pe jumătate de teren pe echipe. Punctul se începe cu un servici de la șold, iar la fiecare minge care aterizează în careu se va lovi o minge de apropiere și se va urca la fileu. Cine nu face acest lucru pierde punctul.

„Shingles” cu atac la fileu-15min

Se formează 2 echipe de câte 2 copii. Se începe punctul pe jumătate de teren și se termină pe tot terenul astfel: se servește din mâna pe lung de linie și se începe cu 2 mingi în același timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă:"Shingles" și se continuă cu mingea rămasă în joc pe tot terenul și culoarele de dublu printr-o minge de apropiere și urcare la fileu. Echipa care câștigă ambele mingi are 1 punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câștigă cu voleul sau smash-ul.



Serviciul și returul în cros- 15min

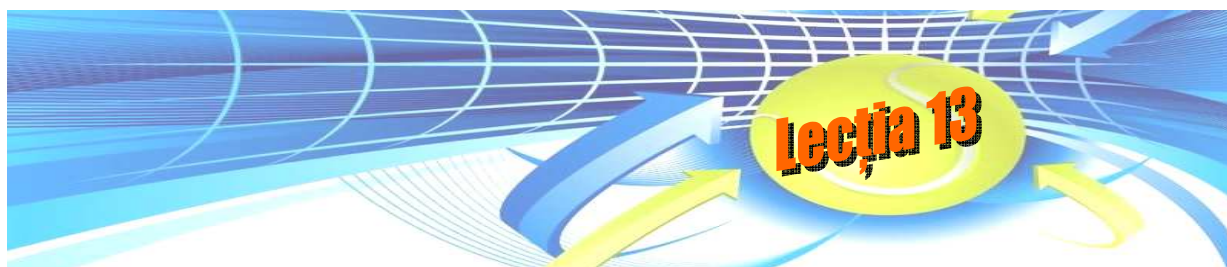
Se servește și apoi se returnează în cros. Dacă s-a realizat acest obiectiv se câștigă 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

Educație sportivă: știe să se arbitreze singur.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 13



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"circuit"- 15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:

- linia 1- alergare ușoară
- linia 2- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 3- pas adăugat dus-întors
- linia 4- sărituri pe piciorul drept
- linia 5- sărituri pe piciorul stâng
- linia 6- alergare cu spatele
- linia 7- alergare cu pas încrucișat
- linia 8- sărituri pe ambele picioare
- linia 9- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 10- sprint



Joc careu-pătrățica-regularitate în lungul liniei cu rachete- 10min

Se dorește realizarea de raliuri lungi în careul de servici. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 3 jucători și se joacă contratimp. Se joacă unul contra doi. Cel care stă singur va lovi doar cu FH în cros și apoi în lungul liniei, iar ceilalți 2 vor trimite mingea doar spre colțul de FH. După realizarea a 4 schimburi se câștigă 1 punct. Locurile se schimbă în sensul acelor de ceasornic. Apoi intră echipa a doua. Echipa care are mai multe puncte după expirarea timpului de joc, câștigă.



Lovitură de pe linia de fund și vole-15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lovește de pe linia de fund cu FH sau BH iar cel de la fileu execută voleuri cu FH sau BH încercând să facă un raliu. Echipa cu cele mai multe schimburi într-un minut, câștigă. Se face rotație spre stânga.

Atac și apărare-ofensiv (pozele 8,9) -15min

Se formează echipe de câte 2 copii. Una dintre echipe primește o minge scurtă și este obligată să atace la fileu. Dacă va câștiga punctul va rămâne în continuare la fileu, dacă nu se va retrage pe linia de fund și cealaltă echipa va avansă la fileu. Se punctează doar punctele realizate la fileu.

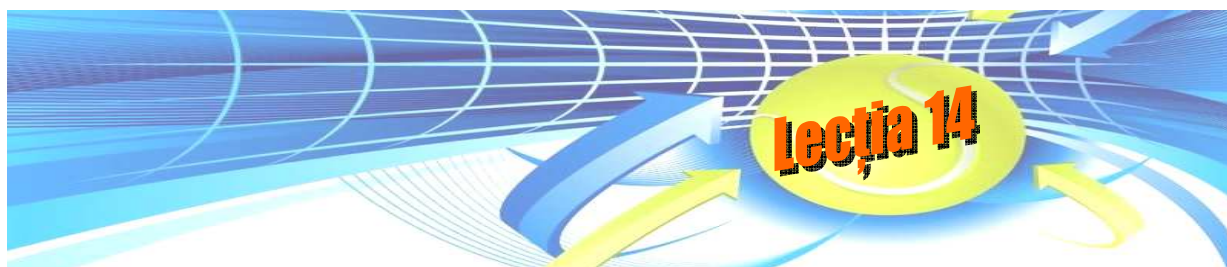


Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 14

Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"mingea zburătoare"- 15min

Se formează echipe. Jucătorii sunt așezați la linia de dublu a terenului. Antrenorul aruncă mingea cât mai sus în incinta terenului de joc. Jucătorul trebuie să o prindă după ce aceasta cade o dată și să o așeze pe racheta echipei sale. Dacă nu o prinde nu se acumulează nici un punct.

Echipele care adună cele mai multe mingi într-un timp limită, câștigă.

Joc careu-pătrățica-regularitate în cros- 10min

Se dorește realizarea de raliuri lungi în careul de servici. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 3 jucători și se joacă contratimp. Se joacă unul contra doi. Cel care stă singur va lovi doar cu BH în cros și apoi în lungul liniei, iar ceilalți doi vor trimite mingea doar spre colțul de BH. După realizarea a 4 schimburi se câștigă 1 punct. Locurile se schimbă în sensul acelor de ceasornic. Apoi intră echipa a doua. Echipa care are mai multe puncte după expirarea timpului de joc, câștigă.



Aruncă pentru smash- 15min

Se formează echipe de câte 2 copii. Unul lansează mingea spre partener care va încerca o lovitură de smash. Se câștigă 1 punct în situația în care s-a realizat smash-ul și mingea a aterizat în teren.

Atac și apărare (defensiv)- 15min

Se formează echipe de câte 2 copii în care o echipă primește o minge scurtă și este obligată să atace la fileu. Dacă va câștiga 2 puncte împotriva echipei care se apără o va înlocui. Se punctează doar punctele realizate de pe linia de fund, în apărare.

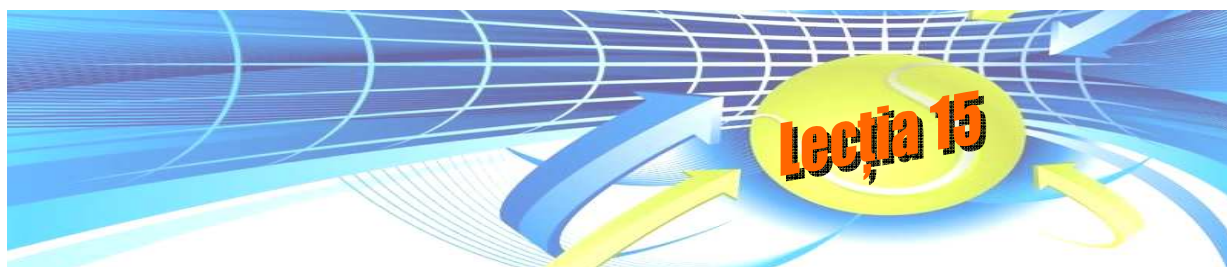


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă-15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"față în față (duel)" la fileu- 15min
Copiii pasează de la unul la altul peste fileu, deplasându-se cu pas adăugat pe lateralul terenului. Când ajung la capăt o iau înapoi dar peste cei din fața lor (tunel peste tunel).

Joc în careu- 10min

Vole-vole duel la simplu-se joacă pe puncte pe jumătate de teren.

Bretelele (optarul)- 15min

4 copii joacă cu o singură minge care trebuie să treacă pe la fiecare (2 lovesc cros și 2 lovesc în lungul liniei). După un timp anume cei care au lovit cros vor lovi lung de linie. La realizarea unui tur complet al mingii se câștigă 1 punct.



Vole și smash- 15min

Se formează echipe de câte 2 copii. Unul va trimite mingi de pe linia de fund către cel de la fileu. Mai întâi pentru vole și apoi o minge înaltă pentru smash. La realizarea unei serii complete se câștigă 1 punct. După un anumit timp se schimbă locurile.

Punct decisiv- 15min

Este un joc de simplu fără avantaj, cu punct decisiv. Un jucător servește tot game-ul. Singura regulă este că la 40-40, se joacă punct decisiv, iar cel de la retur alege partea de unde o să returneze.

Dacă sunt mai mulți jucători, după fiecare game se face rotație.

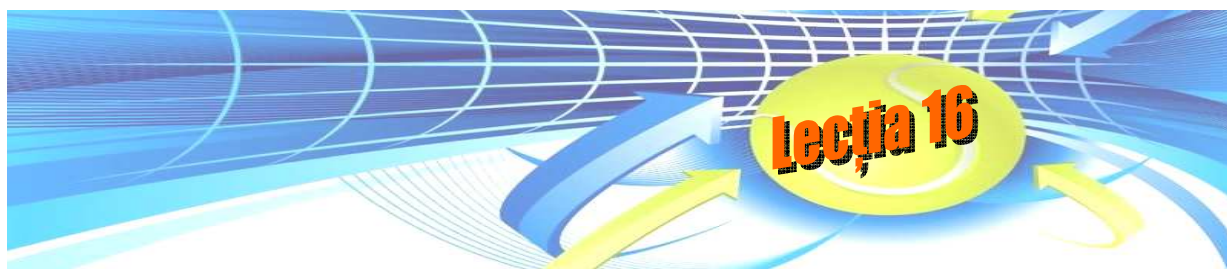


Educație sportivă: știe să se arbitreze singur.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"batem palma"- 15min

Copiii se așează în apropierea fileului. Fiecare lovește 3 mingi de la înălțimi diferite. Antrenorul lansează câte o minge în lateral iar jucătorul trebuie să o lovească cu voleul. Deplasarea între lovituri se face cu pas adăugat.

Joc în careu- 10min

Vole-vole duel la dublu cu o singură minge- se joacă pe puncte doar din vole.

Bretelele (optarul) în zona țintă- 15min

4 copii joacă cu o singură minge care trebuie să treacă pe la fiecare (2 lovesc cros și 2 lovesc lung de linie). După un timp anume se inversează rolurile. Se acordă puncte doar în cazul în care mingea aterizează în zonele țintă.



Vole și lob- 15min

Se formează echipe de fileu și echipe pentru linia de fund. Cel de pe linia de fund lansează o minge către cel de la fileu care va executa un vole apoi se va încerca un lob peste jucătorul de la fileu care va încerca să joace mingea. Dacă se execută smash-ul, echipa de fileu câștigă. Dacă se reușește lobul, echipa din apărare câștigă.

Jucăm pentru echipă- 15min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe de câte 2. Primul joacă 2 puncte împotriva unuia dintre adversari (un punct servește și un punct primește). Dacă le câștigă pe amândouă mai joacă un punct bonus cu al doilea jucător din echipa adversă. Astfel se vor roti jucătorii. Apoi bate palma și este înlocuit de partenerul lui care joacă la fel. Scorul este continuu indiferent de adversar. Prima echipă care ajunge la 7 puncte, câștigă.

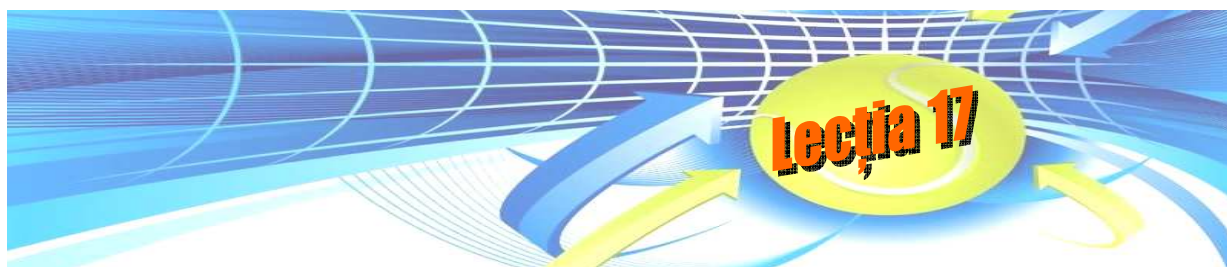


Educație sportivă: știe să-și încurajeze echipa.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 17

Prezentarea echipei și prezența- 5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"prinde-mă dacă poți"- 15min

Jucătorul stă cu fața spre fileu. Antrenorul se află în spatele jucătorului în afara terenului. La semnalul sonor, antrenorul aruncă mingea, iar jucătorul se întoarce și încearcă să o prindă după o cădere.

Serviciul și returnul pe echipe- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servicii și echipe de retur). De fiecare dată serviantul are două șanse (serviciul 1 și 2, implementăm ideea de 2 servicii) și poate servi oriunde în careul de servicii din terenul portocaliu. Dacă le greșește pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greșeală). Dacă serviciul este în teren și returneurul trimite mingea în teren, nu se câștigă nici un punct. Dacă returnul e greșit se pierde 1 punct. După un punct se schimbă jucătorii. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu FH, în cros și apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH și apoi în cel de BH și va încerca să retrimite mingea la partener. După 4 schimburi se câștigă 1 punct. După un timp anume se schimbă rolurile.

Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu BH, în cros și apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH și apoi în cel de BH și va încerca să retrimite mingea la partener. După 4 schimburi se câștigă 1 punct. După un timp anume se schimbă rolurile.



Tiebreak- 15min

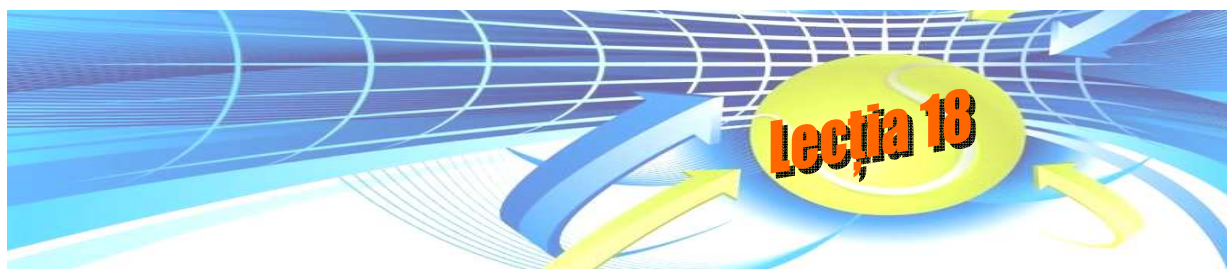
Se joacă până la 5 sau până la 7 puncte în funcție de numărul de copii.

Educație sportivă: dă mâna cu adversarul după fiecare meci.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 18



Prezentarea lecției și prezența-5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"treptele"- 15min

Se desenează pe verticala terenului linii (1,2,3,4). Se poate alerga cu fața sau cu pas adăugat. Copiii cu rachetele în mâini vor sprinta la prima linie și apoi se vor întoarce la linia de start, apoi vor sprinta la a doua linie și apoi vor reveni la linia de start s.a.m.d. Se poate varia traseul parcurs.

Serviciul și returul pe echipe- 10min

Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servicii și echipe de retur). De fiecare dată serviantul are două șanse (serviciul 1 și 2, implementăm ideea de 2 servicii) și poate servi oriunde în careul de servicii din terenul portocaliu. Dacă le greșește pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greșeală), dacă serviciul este în teren și returneurul trimite mingea în teren, nu se câștigă nici un punct. Dacă returul e greșit se pierde 1 punct. După un punct se schimbă jucătorii. Prima echipa care ajunge la 5 puncte, câștigă. Apoi se inversează rolurile.



Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu FH, în cros și apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH și apoi în cel de BH și va încerca să retrimite mingea la partener. Câștigă cel mai lung raliu. După un timp anume se schimbă rolurile.

Raliuri în triunghi- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu BH, în cros și apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH și apoi în cel de BH și va încerca să retrimite mingea la partener. Câștigă cel mai lung raliu. După un timp anume se schimbă rolurile.

Terenul campionului- 15min

Se alege prin tragere la sorți cel care va începe din terenul campionului. Doar în acel teren se acumulează puncte. Ca să-l poți înlocui pe campion trebuie să câștigi 2 puncte consecutive împotriva lui. Servește doar cel care se află în terenul campionului.

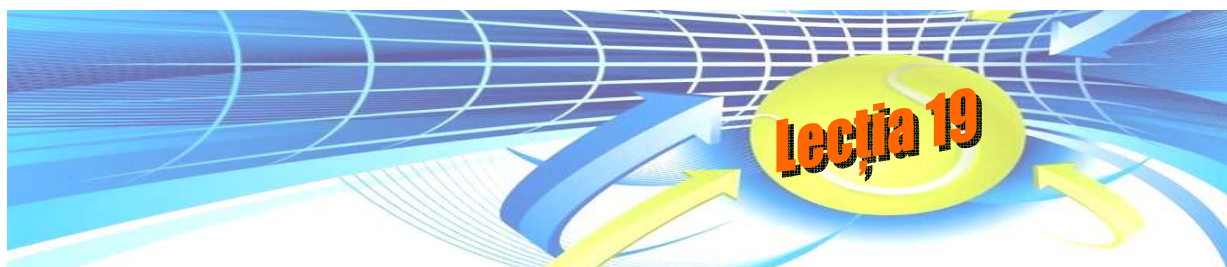


Educație sportivă: strigă scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 19

Prezentarea lecției și prezența-5 min



Încălzirea: stretching, coordonare-"crocodilul" (pozele 6,7)- 15min
Copiii se așează pe 2 șiruri (echipe), unul în spatele celuilalt (ținându-se de umeri). Antrenorul lansează o minge iar fiecare echipă trebuie să se miște cu pas adăugat și să permită mingii să treacă printre picioarele tuturor celor din șir fără a fi atinsă. Echipa care acumulează 5 greșeli, pierde.

Joc de careu-pătrățica-fără vole-cu o singură minge- 10min

Se joacă în toate 4 careurile dar fără vole.

Triunghi cu atac și vole (numai cu FH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul și va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei și apoi va executa un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe FH partenerului. Se încearcă realizarea punctului cu voleul. După realizarea acestui traseu se câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.



Triunghi cu atac și vole (numai cu BH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul și va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei și apoi va executa un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe BH partenerului. Se încearcă realizarea punctului cu voleul. După realizarea acestui traseu se câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Puncte doar cu un serviciul- 15min

Se joacă puncte pe tot terenul. Cel care servește dispune numai de un serviciu.

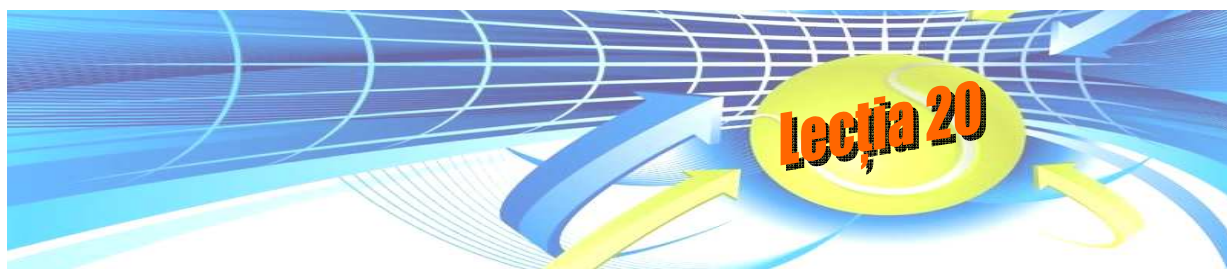


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența-5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"oglinda"- 15min

Jucătorii se mișcă în față sau în spate, la stânga sau la dreapta la semnalul antrenorului.

Joc de careu-pătrățica-doar cu vole-cu o singură minge- 10min

Se joacă în toate 4 careurile doar cu vole.

Triunghi cu atac și vole (numai cu FH)- 15min

Se formează echipe de atac și de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul și va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe FH adversarului însă după lovitura de atac în lungul liniei, va încerca să-l paseze. Se încearcă realizarea punctului cu passing shot-ul. Cel care câștigă, acumulează 1 punct pentru echipa. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.



Triunghi cu atac și vole (numai cu BH)- 15min

Se formează echipe de atac și de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul și va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe BH adversarului însă după lovitura de atac în lungul liniei, va încerca să-l paseze. Se încearcă realizarea punctului cu passing shot-ul. Cel care câștigă, acumulează 1 punct pentru echipă. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.

Puncte doar cu 3 servicii- 15min

Se joacă puncte pe tot terenul. Cel care servește dispune de 3 servicii. Este obligat cu primul dintre ele să joace pentru as. Dacă servește un as, câștigă 2 puncte. Dacă greșește toate cele 3 servicii, pierde 2 puncte.

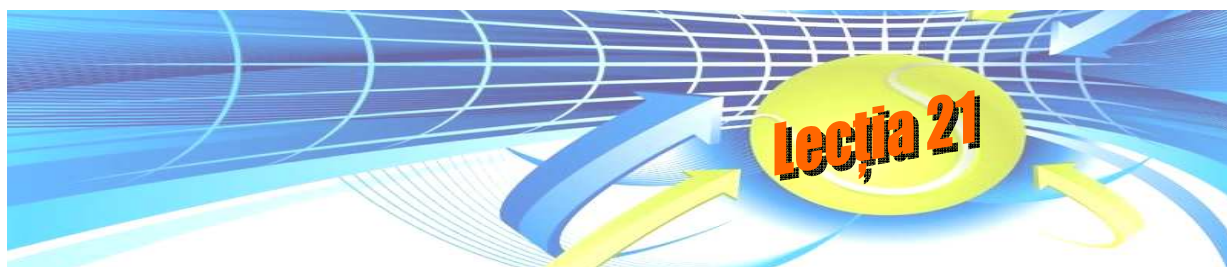


Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 21



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"scăunelul" (poza 10)- 15min
Copiii se așează pe un "scăunel imaginat" cu racheta în poziție de așteptare. Sunt poziționați față în față. Care stă nemișcat cel mai mult timp, câștigă.

Joc în careu-morișca în cros- 10min

Se formează echipe. Fiecare lovește o dată în cros și apoi este înlocuit de coechipier.

Triunghi cu atac și smash (numai cu FH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul și va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei și apoi va executa un smash în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe FH partenerului. Se încearcă realizarea punctului cu smash-ul. După realizarea acestui traseu se câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.



Triunghi cu atac și smash (numai cu BH)- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul și va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei și apoi va executa un smash în zona liberă. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe BH partenerului. Se încearcă realizarea punctului cu smash-ul. După realizarea acestui traseu se câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Dublu pe echipe- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători și se joacă puncte cu așezare clasică de dublu. Echipa care câștigă rămâne pe teren.

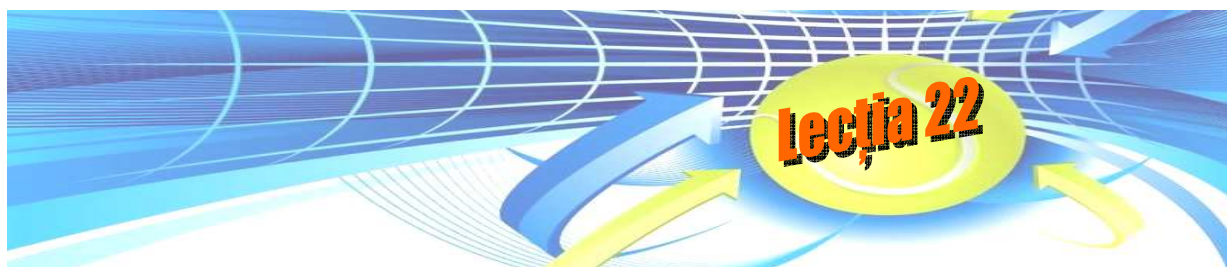


Educație sportivă: este corect când strigă out.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă-15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 22



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"mingea zburătoare"- 15min

Se formează echipe. Jucătorii sunt așezați la linia de dublu a terenului. Antrenorul aruncă o minge în aer cât mai sus în incinta terenului de joc. Jucătorul trebuie să o prindă după ce aceasta cade o dată și să o așeze pe racheta echipei lui. Dacă nu o prinde nu se acumulează nici un punct. Echipa care adună cele mai multe mingi într-un timp limită, câștigă.

Joc în careu-morișca în lungul liniei- 10min

Se formează echipe. Fiecare lovește o dată în lungul liniei și apoi este înlocuit de coechipier.

Triunghi cu atac, vole și lob (numai cu FH)- 15min

Se formează echipe de atac și de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul și va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un smash în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe FH adversarului însă după lovitură de atac în lungul liniei, va încerca să-l loveze. Se încearcă realizarea punctului cu lobul. Cel care câștigă punctul acumulează 1 punct pentru echipă. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.



Triunghi cu atac, vole și lob (numai cu BH)- 15min

Se formează echipe de atac și de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul și va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un smash în zona liberă. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe BH adversarului însă după lovitură de atac în lungul liniei, va încerca să-l loveze. Se încearcă realizarea punctului cu lobul. Cel care câștigă punctul acumulează 1 punct pentru echipă. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.



„Shingles”- 15min

Se formează 2 echipe de câte 2 copii. Se începe punctul pe jumătate de teren și se termină pe tot terenul astfel: se servește din mână pe lung de linie și se începe cu 2 mingi în același timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă: "Shingles" și se continuă apoi cu mingea rămasă pe tot terenul și culoarele de dublu. Echipa care câștigă ambele mingi are 1 punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câștigă cu voleul.

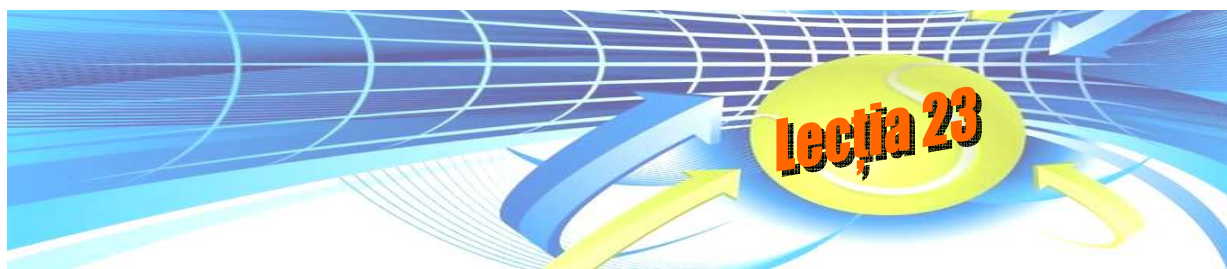


Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea, sumarul lecției și tema săptămânii- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența -5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"față în față (duel)" la fileu- 15 min
Copiii pasează de la unul la altul peste fileu, deplasându-se cu pas adăugat de-a lungul fileului. Când ajung la capăt o iau înapoi dar peste cei din fața lor (tunel peste tunel).

Joc în careu-vole-vole în lungul liniei- 10min

Se formează echipe de câte 2 sportivi în care se dorește realizarea celui mai lung raliu. Mingea trebuie jucată din aer numai cu voleul.



Puncte pe jumătate de teren- 15min

Se joacă puncte în lungul liniei pe jumătate de teren cu servici.

Puncte pe jumătate de teren- 15min

Se joacă puncte în cross pe jumătate de teren cu servici.

Piramida-"adaugă încă unu"(pozele 11,12)- 15min

Se formează echipe de 3 jucători. Punctul se începe cu servici de la șold unu contra unu. Cel care câștigă punctul are dreptul să mai adauge încă un partener. Cel care pierde este înlocuit de un partener. Cei care sunt mai mulți în teren, trebuie să apere și culoarele de dublu. Când se ajunge în situația cu 3 jucători în teren (piramidă) și se câștigă mingea jucată de către aceștia, echipa acumulează 1 punct. Și apoi se începe iar unu contra unu.

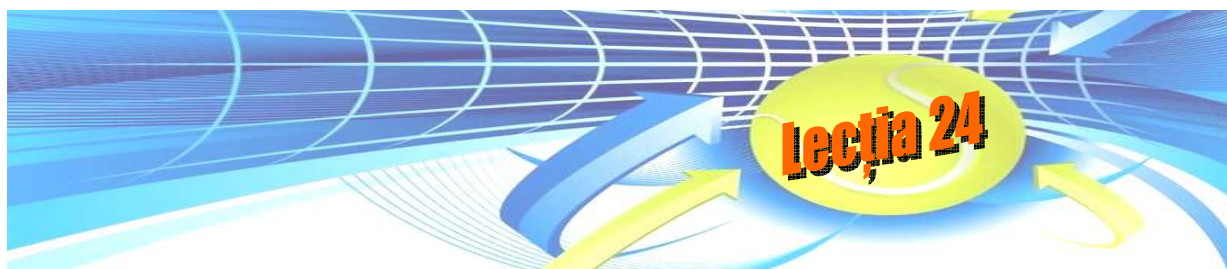


Educație sportivă: strigă scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"circuitul"- 15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:

- linia 1- alergare ușoară
- linia 2- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 3- pas adăugat dus-întors
- linia 4- sărituri pe piciorul drept
- linia 5- sărituri pe piciorul stâng
- linia 6- alergare cu spatele
- linia 7- alergare cu pas încrucișat
- linia 8- sărituri pe ambele picioare
- linia 9- săritură pe două picioare peste "apă"
- linia 10- sprint



Joc în careu-vole-vole în cros- 10min

Se formează echipe de câte 2 sportivi în care se dorește realizarea celui mai lung raliu. Mingea trebuie jucată din aer numai cu voleul.



Raliu cu atac și vole în lungul liniei- 15min

Se joacă pe puncte pe jumătate de teren. În situația în care mingea cade în careul de servici se face atac și se încearcă finalizarea punctului de la fileu.

Raliu cu atac și vole în cros- 15min

Se joacă pe puncte pe jumătate de teren. În situația în care mingea cade în careul de servici se face atac și se încearcă finalizarea punctului de la fileu.

Ring-ring- 15min

Se formează echipe de câte 2 copii. Se alege terenul campionilor (cel în care se câștigă punctele). Echipa din terenul câștigător stă pe linia de fund și trebuie să paseze. Antrenorul lansează mingea din terenul campionilor spre cealaltă echipă care va juca o minge de atac și se va apropia de fileu. În situația în care echipa care atacă câștigă 2 puncte strigă "Ring-ring" ceea ce înseamnă că dacă vor mai câștiga unul vor lua locul campionilor.



Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 15 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





3.2.4 Testări

Trecerea de la bronz la argint

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu și să joace la fileu

1. Poate să înceapă punctul cu seviciul de sus atât din partea dreapta (Deuce) cât și din partea stângă (Add)
2. Poate să facă 5 schimburi de mingi cu un partener
3. Poate direcționa mingea cu voleul atât cu FH cât și cu BH

Elementar

1. Știe să revină în "zona casă" cu pas adăugat după fiecare lovitură
2. Lovește mingea în fața corpului și la nivelul taliei pentru FH și BH
3. Lovește mingea la nivelul pieptului și în față pentru vole
4. Are o poziție echilibrată și în lateral atunci când lovește mingea

Educație sportivă

1. Este disciplinat-își ascultă antrenorul
2. Este fair-play-dă mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

1. Știe să joace un game la servici și unul la retur pe terenul portocaliu:
 - să-și pregătească terenul
 - să țină scorul
 - să se arbitreze singur

Trecerea de la argint la aur

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu și să joace la fileu

1. Poate să înceapă punctul cu seviciul de sus atât din partea dreapta (Deuce) cât și din partea stângă (Add)
2. Poate să facă 6 schimburi de mingi cu un partener
3. Poate să creeze o situație de joc în care servește, atacă la fileu și finalizează cu voleul sau smash-ul

Elementar

1. Știe să revină în "zona casă" cu pas adăugat după fiecare lovitură
2. Lovește mingea în fața corpului și la nivelul taliei pentru FH și BH
3. Lovește mingea la nivelul pieptului și în față pentru vole
4. Are o poziție echilibrată și în lateral atunci când lovește mingea



Educație sportivă

1. Este disciplinat-își ascultă antrenorul
2. Este fair-play-da mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

1. Poate să joace un set până la 4 cu tiebreak la 3-3:
 - să-și pregătească terenul
 - să țină scorul
 - să se arbitreze singur

Testul final pentru promovarea la verde

Organizarea terenului:

- teren portocaliu 18*9m, mingi portocalii(50%)

Sistemul de testare: 20 mingi

- 4 servicii de sus(2 din dreapta și 2 din stânga)-serviciul 2 dacă e nevoie
- 4 lovituri de dreapta
- 4 lovituri de rever
- 2 voleuri de dreapta
- 2 voleuri de rever
- 2 smash-uri din aer
- 2 smash-uri căzute

Alocarea punctelor (maxim 40 puncte):

- 2 puncte pentru fiecare prim servici plasat în careul corespunzător
- 1 punct pentru fiecare al doilea servici plasat în careul corespunzător
- 2 puncte pentru fiecare lovitură plasată după careul de servici
- 1 punct pentru fiecare lovitură plasată în careul de servici

Evaluarea punctajului obținut:

- 0-30 puncte - rămâne la portocaliu
- 31-40 puncte - avansează la verde



3.3 CULOAREA VERDE (pe tot terenul)

Este următorul pas al progresiei și trebuie realizat la momentul potrivit fiind destinat copiilor cu vârste între 9-10 ani. Totul se desfășoară pe terenul normal, diferențele constau în decompresia mingiei 25% față de o minge galbenă iar rachetele folosite pot avea între 63-66cm, însă nu obligatoriu. Tranziția spre această etapă poate fi făcută și la 8 ani în funcție de abilitățile și cunoștințele sportivului.

Este etapă premergătoare folosirii mingiilor galbene pe terenul normal și ajută sportivii să-și dezvolte și să-și îmbunătățească toate aspectele jocului.

Această etapă se poate împărți în 2, cea în care se folosește mingea verde în toate exercițiile și drilurile și etapă a două în care în anumite driluri și exerciții de utilizează mingea galbenă. Totul însă trebuie să decurgă treptat și la timpul potrivit.

Formatul competițiilor poate varia : 2 din 3 tiebreak-uri până la 10, 2 din 3 seturi până la 4 game-uri.

Este recomandată utilizarea jocului de dublu în orice format.

Copiii vor fi împărțiți în funcție de nivelul de joc în : bronz, argint și aur.

- ❖ fazele jocului cu exemple practice pentru verde la fiecare nivel
- ❖ planul unei lecții
- ❖ planificarea unui program de antrenament pentru 3 luni
- ❖ testări

3.3.1 FAZELE JOCULUI CU EXEMPLE PRACTICE PENTRU FIECARE NIVEL (AUR, ARGINT, BRONZ)

Începutul punctului

Cu serviciul:

Nivelul bronz: serviciul de sus în careul corespunzător, pe diagonală

Nivelul argint: serviciul de sus într-o zonă țintă

Nivelul aur: serviciul plasat în partea liberă a careului într-o zonă demarcată (încercarea de a servi un aș)

Cu returul:

Nivelul bronz: returul plasat oriunde în teren

Nivelul argint: returul plasat în cros sau lung de linie

Nivelul aur: retur în cros sau lung de linie într-o zonă țintă



Construcția punctului

Mișcarea adversarului:

Nivelul bronz: mingea trebuie lovită o dată într-o parte și apoi în cealaltă a terenului

Nivelul argint: mingea trebuie lovită o dată într-o parte și apoi în cealaltă a terenului în zonele țintă

Nivelul aur: mingea trebuie lovită o dată într-o parte și apoi în cealaltă a terenului în zonele țintă și apoi atac pe mingea scurtă sau finalizare

Împingerea adversarului în spate pentru a-l forța să lovească scurt:

Nivelul bronz: pe mijlocul terenului unul lovește lung și înalt împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeași minge lungă și înaltă. Dacă nu se reușește, mingea scurtă va fi atacată

Nivelul argint: pe cros sau lung de linie unul lovește lung și înalt împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeași lovitură lungă și înaltă. Dacă nu se reușește, mingea scurtă va fi atacată

Nivelul aur: pe cros sau lung de linie unul lovește lung și înalt într-o zona delimitată împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeași lovitură lungă și înaltă. Dacă nu se reușește, mingea scurtă va fi atacată

Finalizarea punctului

Prin a preluă controlul punctului:

Finalizarea cu lovituri decisive

Nivelul bronz: raliuri pe cros sau lung de linie în care mingea scurtă se accelerează

Nivelul argint: raliuri pe cros sau lung de linie în care mingea scurtă se accelerează în terenul rămas liber urmată de atac la fileu

Nivelul aur: raliuri pe cros sau lung de linie în zona țintă în care mingea scurtă se accelerează în terenul rămas liber și se urca la fileu

Finalizarea prin stop

Nivelul bronz: după 2, 3 raliuri lungi și înalte pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în apropierea fileului

Nivelul argint: după 2, 3 raliuri lungi și înalte pe cros sau pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în apropierea fileului în partea liberă

Nivelul aur: după 2, 3 raliuri lungi și înalte pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în zona țintă aflată în apropierea fileului



Finalizarea la fileu

Nivelul bronz: pe rând, după câteva raliuri se ataca mingea scurtă și se urca la fileu de unde se va juca un vole în partea rămasă liberă

Nivelul argint: după câteva raliuri în funcție de avantajul creat, se ataca mingea scurtă și se urca la fileu de unde se va juca un vole în partea rămasă liberă în zona țintă

Nivelul aur: după câteva raliuri în cros în funcție de avantajul creat, se ataca mingea scurtă în lungul liniei și se urca la fileu de unde se va juca un vole în partea rămasă liberă în zona țintă; servici-vole; servici-atac pe returul scurt și finalizare la vole; "chip and charge"

Schimbul de ritm; forțează adversarul să greșească

Nivelul bronz: pe rând se lovește în raliu (mai tare-mai încet, mai lung-mai scurt, mai înalt-mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul argint: pe rând se lovește în raliu în zona țintă (mai tare-mai încet, mai lung-mai scurt, mai înalt-mai razant, stânga-dreapta)

Nivelul aur: în raliu obligativitatea de a lovi diferit față de ce lovește adversarul, în zone țintă sau pe puncte

Apărarea (întoarcerea punctului):

Mingea lungă și înaltă

Nivelul bronz: ieșirea din apărare cu o minge înaltă și intrarea în teren pentru a conduce punctul. Se joacă pe tot terenul cu atac și avansare la fileu

Nivelul argint: întoarcerea punctului cu o minge înaltă în cros și apoi dacă este cazul, atac pe mingea scurtă cu avansare la fileu

Nivelul aur: întoarcerea punctului cu o minge înaltă în cros, pe mijloc sau lung de linie și apoi dacă e cazul atac pe mingea scurtă (cu drive unde e cazul, sau vole pregătitor) cu avansare la fileu și finalizare

Răspuns la atac cu lob sau passing-shot

Nivelul bronz: pe atacul adversarului trimis într-o zona delimitată se încearcă răspunsul cu un passing shot sau lob

Nivelul argint: pe atacul adversarului trimis oriunde în teren se încearcă răspunsul cu un passing shot sau lob

Nivelul aur: pe atacul adversarului trimis oriunde în teren se încearcă ori passing shot-ul ori lobul (antrenorul va indica lovitură de apărare la începutul jocului)



3.3.2 STRUCTURA UNEI LECȚII DE ANTRENAMENT-90min

Prezența, prezentarea lecției, încălzirea 10min

- 2,3 exerciții (ex: exerciții cu scăriță, sarituri combinate, exercitii cu elasticul etc)-(pozele 13-20, 39, 40)
- creșterea în dificultate a exercițiilor crește odată cu avansarea la următorul nivel
- stretching dinamic (pozele 21-24)

Coordonare 10min

- balans, diferențiere, viteză de reacție, orientare, ritm pentru fiecare nivel
- la nivelul bronz vor fi prezentate pe rând una câte una, apoi combinate 2 și 3

Joc de îndemânare 10 min

- pătrățica-(cu o minge, cu 2 mingi, cu vole, fără vole)
- dificultatea crește odată cu avansarea la următorul nivel.

Partea principală 45 min

- raliuri de pe linia de fund
- jocul de fileu
- servici și retur

Încheiere, concluzii, încurajări și tema pentru acasă 15min

- joc complementar (hockey, fotbal, basket)
- ștafete
- stretching dinamic (pozele 21-24)

3.3.3 Planificarea a 3 luni de antrenament



Terenul verde

Lecția 1

Durată antrenamentului 1h30min



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica-cu o singură minge fără vole- 10min

4 jucători, fiecare are pătrățica lui. La 3 greșeli făcute este eliminat.

Raliuri pe jumătate de teren- 15min

Fiecare echipă are câte jumătate de teren și încearcă să realizeze cel mai lung raliu. După un timp anume, se schimbă părțile.

Raliuri în cros- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Cel mai lung raliu câștigă. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. După un timp anume se rotesc pozițiile.



Serviciul și returul în cros- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. La realizarea unui serviciu în careul corespunzător și apoi a unui retur în cros se câștigă 1 punct. După un timp anume se schimbă pozițiile dar și direcția serviciului.

Joc pentru încheiere- 10min

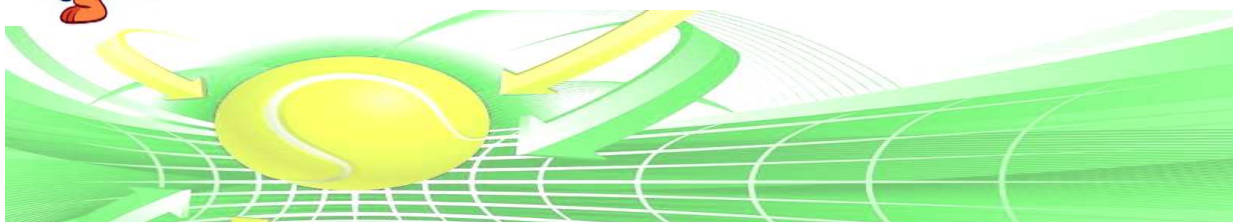
Ștafetă (pozele 27,28): Se formează echipe de câte 2 jucători. Mingea trebuie ținută între umerii celor doi, cu frunțile sau cu spatele. Lipiți fug spre fileu fără să scape mingea.

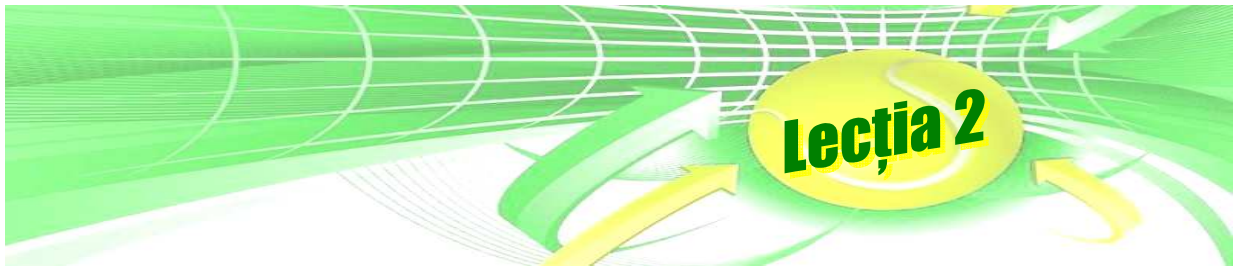


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă-5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu o singură minge-numai cu vole- 10min

Raliuri pe culoarul de mijloc- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Cel mai lung raliu câștigă. Echipele vor intra pe rând, fiecare având câte o minge.



Raliuri în lungul liniei- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Cel mai lung raliu câștigă. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. După un timp anume se rotesc pozițiile.



Serviciul și returul în cros- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. La realizarea unui serviciu în careul corespunzător și apoi a unui retur în lungul liniei se câștigă 1 punct. După un timp anume se schimbă pozițiile dar și direcția serviciului.

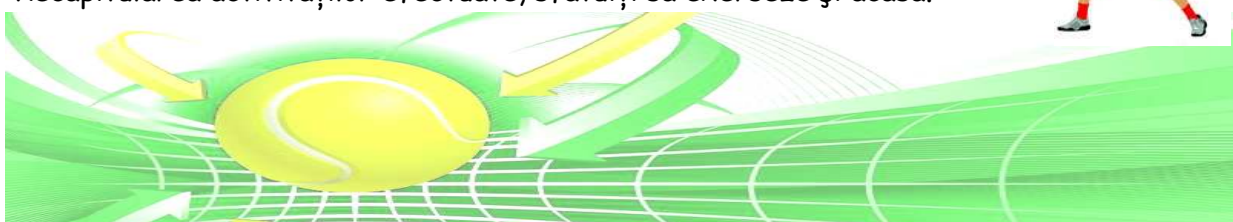
Joc pentru încheiere- 10min

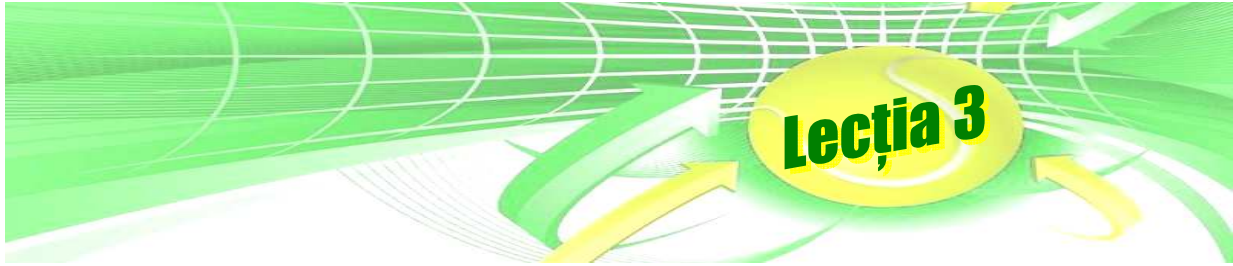
Ștafeta cu prins mingea în con (pozele 25,26). Fiecare are câte un con. Unul dintre jucători fuge cu mingea până la fileu și o lansează prin aer spre linia de fund. Coechipierul o prinde în con și fuge cu ea la fileu repetând acțiunea colegului său. Fiecare echipa are 4 jucători și 4 mingi. Cel de la fileu lansează toate mingile spre echipa aflată pe linia de fund; aceștia prind și dau mingile celui din față care fuge la fileu.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 3



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi în cros- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se dorește realizarea celui mai lung raliu.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Se încearcă realizarea punctului prin regularitate. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier. Echipele se afla de o parte și de altă a terenului.



Raliuri în cros-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Echipele se afla de o parte și de alta a terenului. Se încearcă realizarea punctului prin regularitate. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier. După un timp anume se schimbă crosurile.

Morișca pe tot terenul- 15min

Se împart jucătorii în 2 echipe și se joacă o lovitură fiecare pe tot terenul. Se dorește câștigarea punctului și cât mai puține greșeli în fileu. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier.

Joc de încheiere- 10min

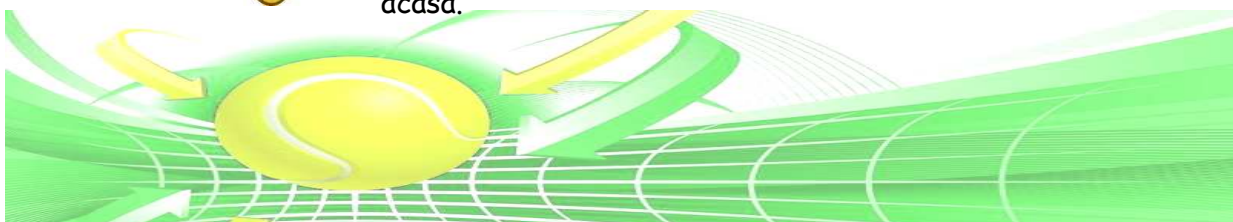
Nimerește-!!!! (Pozele 30,31): Jucătorii se afla față în față la o distanță de 4 metri. Unul dintre ei are 5 mingi cu care încearcă să nimerească picioarele celuilalt. Al doilea jucător încercă să se ferească ținând pe picioare. Apoi rolurile se inversează. Care este atins de cele mai multe ori, pierde.

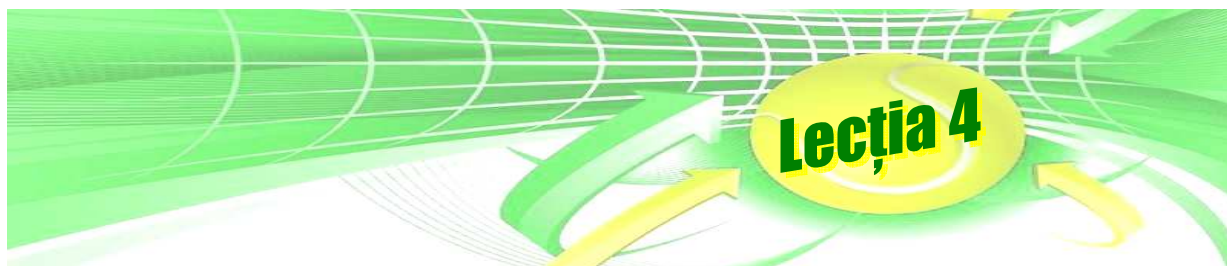


Educație sportivă: este corect când strigă out.

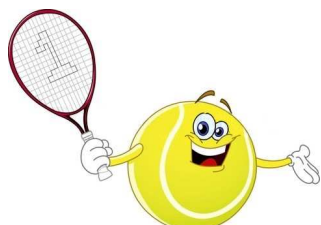
Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 4



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi în lungul liniei- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Se dorește realizarea celui mai lung raliu.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Se încearcă realizarea punctului prin regularitate. Echipele se află de o parte și de altă a terenului. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier.



Raliuri în lungul liniei-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Echipele se află de o parte și de alta a terenului. Se încearcă realizarea punctului printr-o regularitate crescută. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier. După un timp anume se schimbă crosurile.

Morișca pe tot terenul cu serviciu- 15min

Se împart jucătorii în 2 echipe și se joacă pe tot terenul. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier. Se dorește câștigarea punctului și cât mai puține greșeli în fileu.

Joc de încheiere- 10min

Față în față (distanță de 1 m): 2 jucători stau față în față la distanță de 1 metru având câte o minge fiecare. Mingea este lăsată să cadă de la nivelul umărului și trebuie prinsă de celălalt jucător. Se face schimb de locuri. Cine nu prinde mingea după ce această cade o dată, pierde 1 punct.

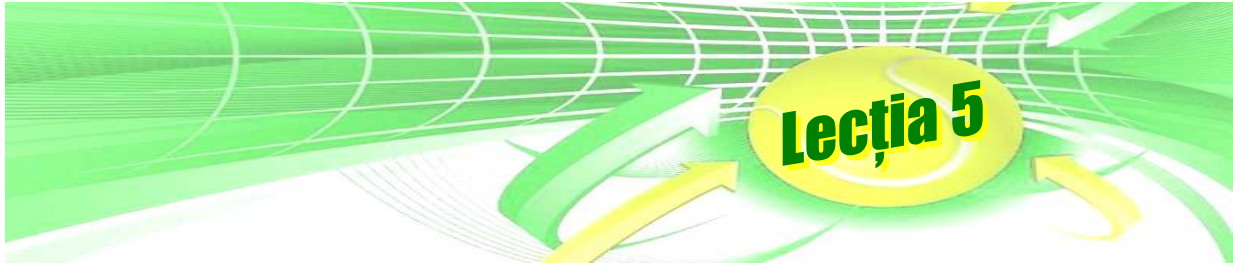


Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi doar cu vole în cros- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să realizeze cel mai lung raliu în cros ținând mingea în joc numai cu voleul. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri pe culoarul de mijloc-în zona țintă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc și o zona țintă unde se va acumula 1 punct de fiecare dată când mingea aterizează acolo. Echipele se afla de o parte și de altă a terenului. Echipa care reușește într-un timp anume să nimerească zona de mai multe ori, câștigă.



Raliuri în cros în zona țintă- 15min

Se joacă individual. Cel care nimerește zona țintă de mai multe ori într-un timp anume, câștigă. Apoi toți jucătorii se vor roti pentru a schimba crosurile.

Câștigă pentru echipa-cu 2 servicii- 15min

Se împart jucătorii în 2 echipe. Se începe punctul cu serviciul. În cazul în care se câștigă punctul, același jucător mai poate juca încă un punct. În cazul în care se pierde punctul este înlocuit de un coleg din echipa sa. Se schimbă echipa de la servicii după un timp anume.

Joc de încheiere- 10min

Prinde mingea (Pozele 32,33): Se lansează o minge din spatele jucătorului printre picioare. Acesta trebuie să o urmărească și să o oprească până mingea ajunge la o linie delimitată.



Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi doar cu vole în lungul liniei- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să realizeze cel mai lung raliu în lungul liniei ținând mingea în joc numai cu voleul. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri pe culoarul de mijloc-în zona țintă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc și o zona țintă unde se va acumula 1 punct de fiecare dată când mingea aterizează acolo. Echipele se află de o parte și de altă a terenului. Echipa care reușește într-un timp anume să nimerească zona de mai multe ori, câștigă.



Raliuri în lungul liniei în zona țintă- 15min

Se joacă individual. Cel care nimerește zona țintă de mai multe ori într-un timp anume, câștigă. Apoi toți jucătorii se vor roti pentru a schimba lungul de linie.



Câștiga pentru echipa-cu 1 servici- 15min

Se împart jucătorii în 2 echipe. Se începe punctul cu serviciul. În cazul în care se câștigă punctul, același jucător mai poate juca încă un punct. În cazul în care pierde punctual, este înlocuit de un coleg din echipa sa. Se schimbă echipa de la servici după un timp anume.

Joc de încheiere- 10min

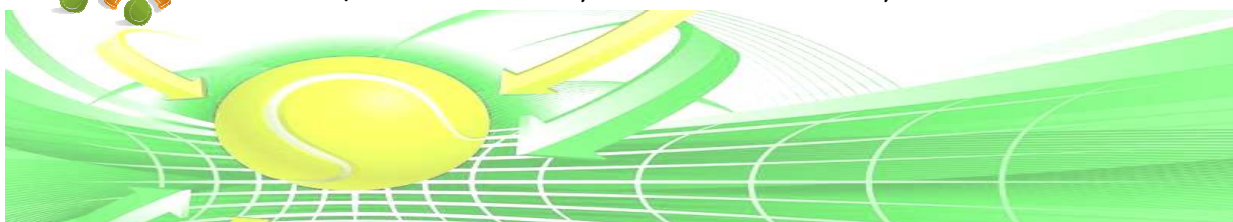
Urmărește mingea cu fața, spatele sau pas adăugat (Poza 34): Fiecare jucător lansează o minge. Aceasta trebuie urmărită cu aceeași viteză până când se oprește (alergare în ritmul mingiei).

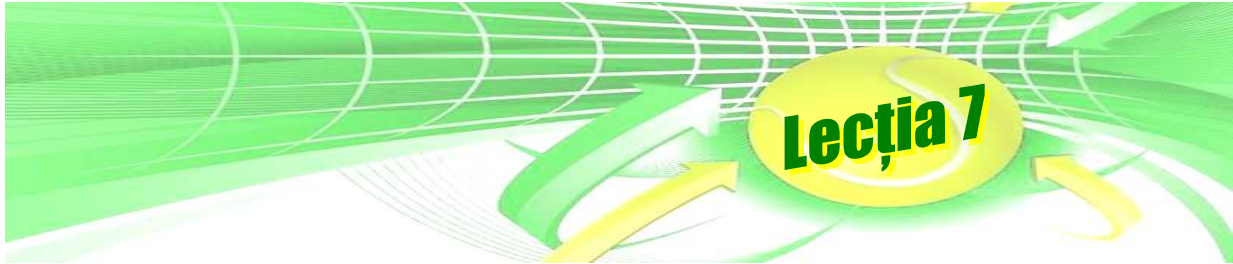


Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățița cu două mingi în unghi- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să realizeze cel mai lung raliu într-un unghi desenat pe teren. Cel mai lung raliu câștigă.

Raliuri pe culoarul de mijloc-numai cu FH- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc numai cu FH. Echipele se afla de o parte și de alta a fileului. Punctul se pierde atunci când: mingea este lovită cu BH în afară culoarului delimitat sau în fileu. Jucătorul care câștigă un punct, mai are dreptul să joace încă unul.



Joc cu FH pe $\frac{3}{4}$ de teren- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se delimitează terenul de joc ($\frac{3}{4}$ din terenul mare) și se va juca numai cu FH. Dacă mingea aterizează în careul de serviciu, se poate ataca și jocul se deschide pentru ambele lovituri. Cel care realizează punctul cu voleul, câștigă 1 punct bonus. Cel care câștigă punctul are dreptul să joace încă unul.

Servici și deschidere în lungul liniei- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători (unul servește iar celălalt returnează). Se servește, returul trebuie trimis în cros iar apoi servantul o să lovească în lungul liniei. La realizarea acestei secvențe, echipa câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.



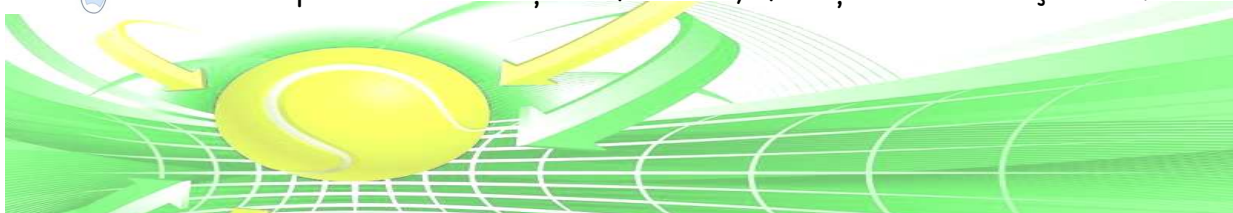
Joc de încheiere- 10min

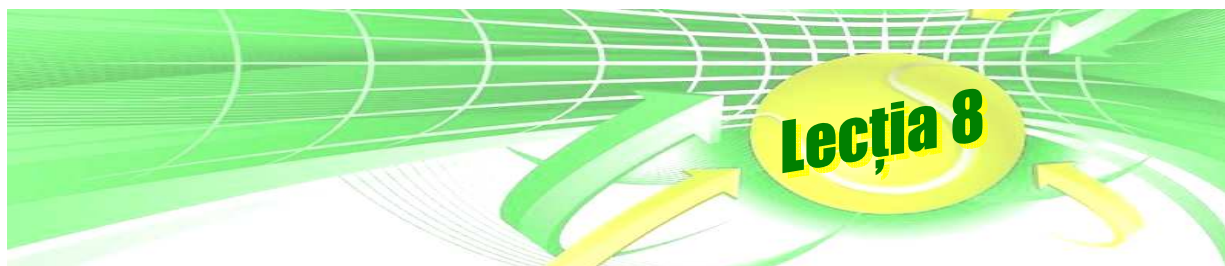
Scărită. Se execută toate tipurile de sărituri și combinații.

Educație sportivă: adună repede mingile.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

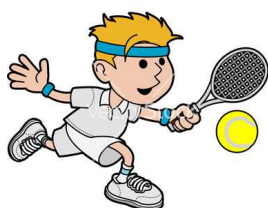
Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-cu două mingi pe culoarul de dublu- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care vor ține mingea în joc pentru realizarea celui mai lung raliu, pe culoarul de dublu.

Raliuri pe culoarul de mijloc-în zona țintă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Fiecare jucător este obligat să lovească o dată cu FH și o dată cu BH. Echipele care reușesc cel mai lung raliu în aceste condiții, câștigă 1 punct.



Raliuri în cros- 15min

Se încearcă realizarea celui mai lung raliu. Se formează echipe de câte 2 jucători. Cei care joacă FH cros, trebuie să lovească numai cu FH. Cei care lovesc crosul de BH sunt obligați să lovească o dată cu FH și o dată cu BH. După un timp anume se schimbă crosurile.

Serviciul și deschiderea în cros- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători (unul servește iar celălalt returnează). Returnul trebuie trimis în lungul liniei iar apoi servantul o să lovească în cros. La realizarea acestei secvențe, echipa câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Joc de încheiere- 10min

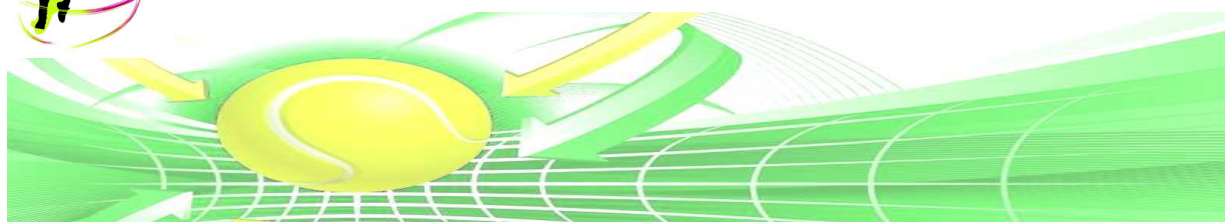
Slalom (Pozele 36,37)- Se asează 7 conuri la distanțe egale pe mijlocul terenului (de la linia de fund spre fileu) și alte două, unul în colțul din dreapta fileului și altul în colțul din stânga fileului (în cadrul terenului de simplu). Sportivul face slalom cu pas adăugat iar la semnalul sonor sprint spre conul indicat de către antrenor (dreapta sau stânga).

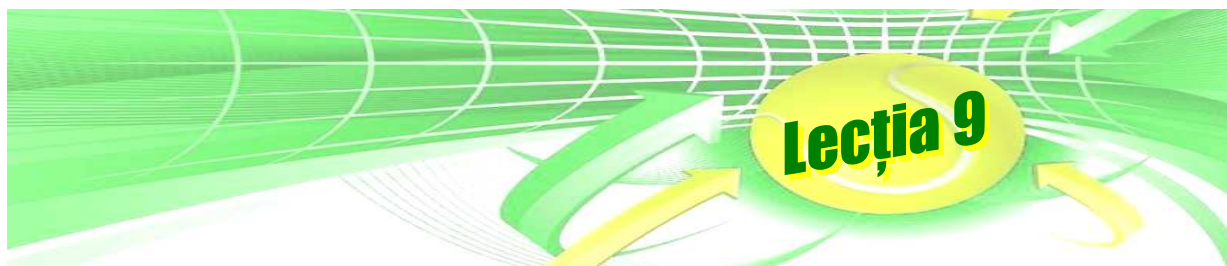


Educație sportivă: este atent atunci când vorbește antrenorul.

Încheierea:sumarul lecției și tema săptămânii- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuți să exerseze și acasă.





Lecția 9



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea, stretching dinamic - 15min

Joc în careu- triunghi- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre ei va juca numai cu FH, iar celălalt va trebui să lovească o dată cu FH și apoi cu BH spre colțul de FH al partenerului. La realizarea secvenței de 4 lovituri se câștigă un punct. După un timp anume se schimbă rolurile.

Raliiuri în cros-regularitate- 10 min

Se formează echipe de câte 2 jucători care vor încerca să facă cel mai lung raliu într-un timp anume. După care se vor schimba crosurile.

Raliiuri în lungul liniei-regularitate- 10 min

Se formează echipe de câte 2 jucători care vor încerca să realizeze cel mai lung raliu într-un timp anume, după care se vor schimba lungurile de linie.



Triunghi- 15min

Un jucător lovește prima dată FH cros și apoi FH lung de linie. În partea cealaltă a fileului se află câte un jucător în fiecare parte, pe FH și pe BH. Cel care stă singur trebuie să direcționeze mingea în așa fel încât să-i facă pe ceilalți doi să greșească și astfel va acumula 1 punct. Dacă el o să greșească, echipa formată din cei doi va câștiga 1 punct. Jucătorii se vor roti după un anumit timp.

Serviciul- 10min

Se încearcă realizarea celor mai multe servicii la rând fără greșeală. Cel care realizează acest lucru până la expirarea timpului, câștigă.

Joc de încheiere- 10min

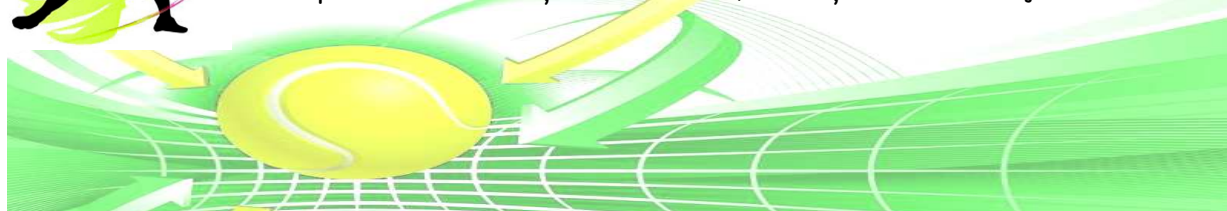
"W" (Poza 35)-se aleargă în viteză maximă pe următorul traseu: de la colțul fileului de pe linia de dublu cu spatele până la linia de fund, apoi sprint până la linia de mijloc a fileului, iar cu spatele până la linia de fund și apoi sprint până la colțul din dreapta al fileului pe linia de dublu. Desenând un "W".

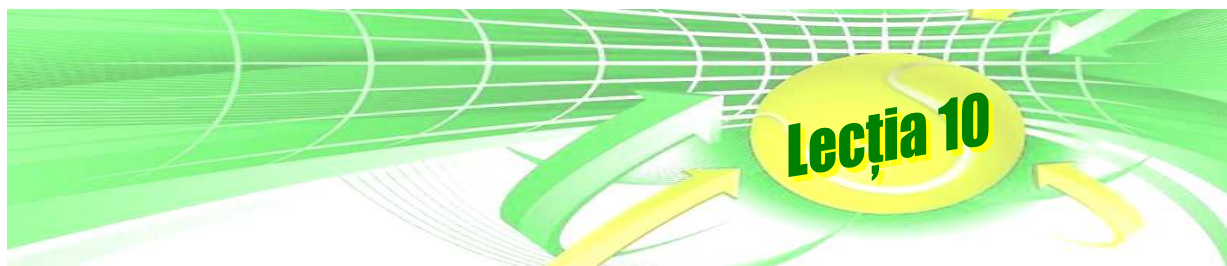


Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 10



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-bretelele(optarul)- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre ei va lovi numai cros iar celălalt numai lung de linie. La realizarea secvenței de 4 lovituri se câștigă 1 punct. După un timp anume, se inversează rolurile.

Raliuri în cros-pe puncte- 10 min

Se joacă individual pe puncte până la 7 puncte, apoi se schimbă crosul.

Raliuri în lungul liniei-pe puncte- 10 min

Se joacă individual pe puncte până la 7 puncte, apoi se schimbă lungul de linie.



Serviciul, lovitură de atac și avansare la fileu- 15min

Se formează 2 echipe. Cei care atacă și cei care se apară. Echipele care atacă, va servi. Se va returna în cros iar cel de la servici va ataca la fileu cu o lovitură în lungul liniei. De aici jocul este liber. Se joacă pe puncte. După un timp anume se inversează rolurile.



Joc de echipă- 15min

O echipă servește iar altă returnează un timp anume, apoi se inversează rolurile. La câștigarea unui punct jucătorul respectiv mai are dreptul să joace încă unul. În situația în care se câștigă punctul cu voleul sau smash-ul se câștigă încă 1 punct bonus.

Joc de încheiere- 10min

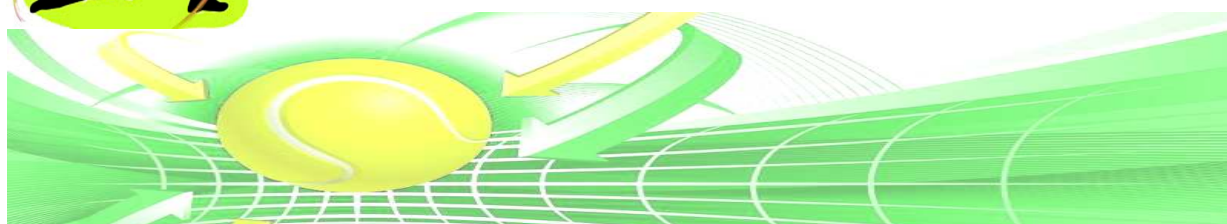
Aruncări cu o minge mai mare (handbal, baschet, minge medicinală ușoară) se execută aruncări din lateral și de deasupra capului-simulări de lovituri.

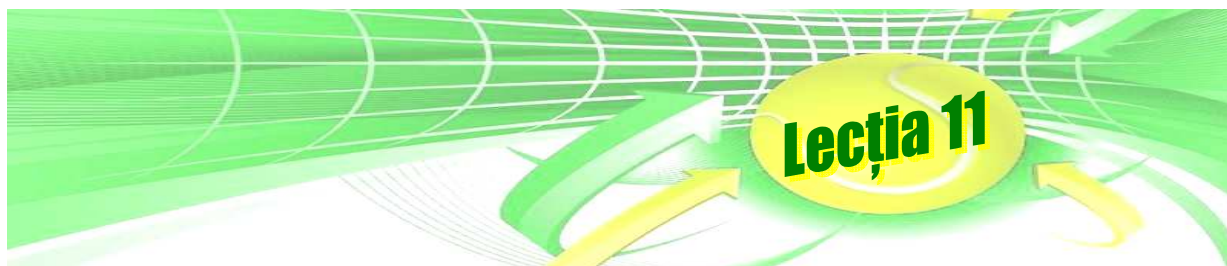


Educație sportivă: știu să mă arbitrez singur.

Încheierea: sumarul lecției și tema săptămânii -5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica-vole-vole în cros- 10min

Se încearcă menținerea mingiei în joc pentru realizarea a 4 schimburi și apoi câștigarea punctului.

Raliuri cros în zona țintă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se încearcă plasarea mingii în zona țintă de cât mai multe ori într-un timp limitat. După un timp anume se schimbă crosurile.



Triunghi la vole- 15min

Un jucător stă la vole pe mijlocul terenului și încearcă să realizeze cel mai lung raliu cu cei 2 jucători aflați pe partea cealaltă a fileului. Cei 2 se află pe linia de fund, unul pe FH și celălalt pe BH. Cel de la fileu trebuie să direcționeze mingea o dată spre dreapta și o dată spre stânga.

Joc clasic de dublu-15min

Dacă sunt mai mult de 2 echipe se folosește un format de joc convenabil. Rotația jucătorilor după fiecare punct sau rotația echipelor după 2 puncte sau un game.

Joc de încheiere- 10min

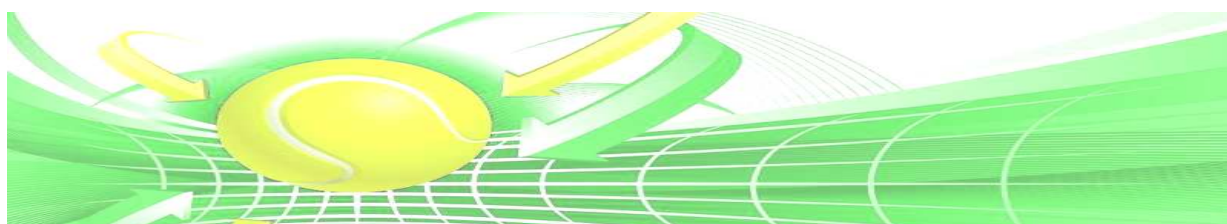
Ștafeta-se formează echipe de câte 2 jucători. Mingea trebuie ținută între umerii celor 2, cu frunțile sau cu spatele. Lipiți fug spre fileu fără să scape mingea.

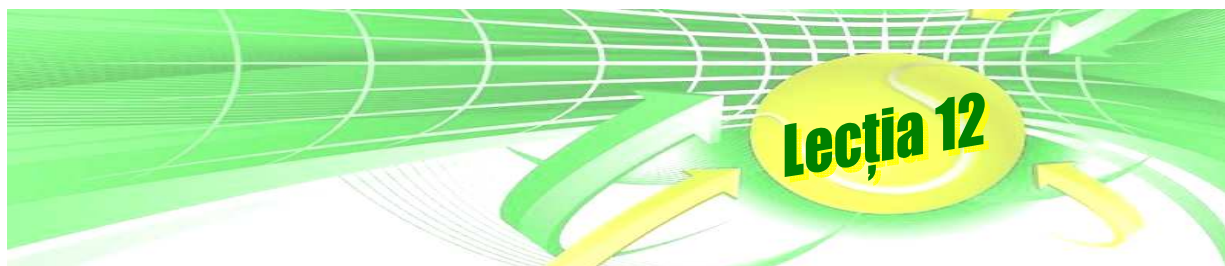


Educație sportivă: știe să se arbitrez singur.

Încheierea: sumarul lecției și încurajările-5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica-vole-vole în lungul liniei- 10min

Se încearcă menținerea mingii în joc pentru realizarea a 4 schimburi și apoi câștigarea punctului.

Raliuri în lungul liniei în zona țintă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se încearcă plasarea mingii în zona țintă de cât mai multe ori într-un timp limitat. După un timp anume se schimbă lungurile de linie.

Atacă pe minge scurtă- 15min

Se formează echipe. Cine câștigă un punct mai joacă unul. Cine pierde este înlocuit de partener. Jucătorii sunt obligați să atace și să urce la fileu pe orice minge care aterizează în careul de servici.



Atac și apărare- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători și se desemnează terenul campionului unde se acumulează punctele. Se trage la sorți echipa care va începe în terenul campionului. Această echipă va ataca mingea lansată de antrenor în careul de servici și va urca spre fileu. Celelalte echipe trebuie să se apere și dacă vreuna dintre echipele din apărare câștigă 2 puncte consecutive împotriva echipei care atacă, îi va lua locul și va putea acumula puncte. Echipa cu cele mai multe puncte obținute în terenul campionului într-un timp anume, va câștiga.

Joc de încheiere-10min

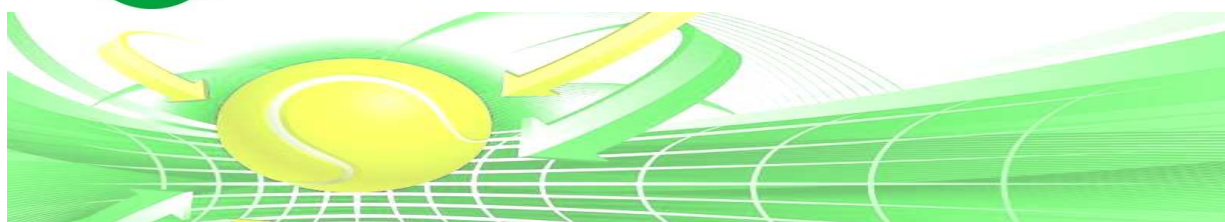
Ștafeta cu prins mingea în con (Pozele 25,26): Fiecare are câte un con. Unul dintre jucători fuge cu mingea până la fileu și o lansează prin aer spre linia de fund, coechipierul o prinde în con și fuge cu ea la fileu repetând acțiunea.

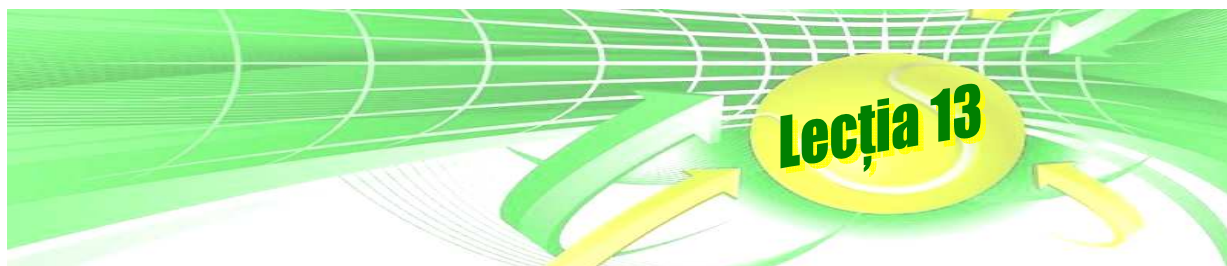
Fiecare echipa are 4 jucători și 4 mingi. Cel de la fileu lansează toate mingile spre echipa aflată pe linia de fund. Aceștia prind și dau mingile celui din față care fuge la fileu și repetă acțiunea.



Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă-5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 13



Prezentarea lecției și prezența-5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul va sta la fileu iar celălalt pe linia careului de serviciu. Se încearcă realizarea celui mai lung raliu. După un timp anume se inversează rolurile.

Raliiuri în cros-15min

Se joacă individual. Se recomandă executarea de lovituri lungi, înalte și liftate pentru împingerea adversarului cât mai în spate și apoi atac pe minge scurtă. Cei care joacă cu FH sunt obligați să lovească numai cu FH, cei care joacă pe partea de BH au voie cu ambele lovituri.



Fă-l să alerge-15min

Se joacă individual. Se începe punctul de pe mijlocul terenului cu serviciu de jos. Regula este următoarea: nu ai voie să trimiți 2 mingi la rând în același colț.

Serviciul și returul la țintă-15min

Se formează echipe de serviciu și de retur. Se plasează țintele în zonele de retur și în careurile de serviciu. La fiecare țintă atinsă se câștigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Joc de încheiere- 10min

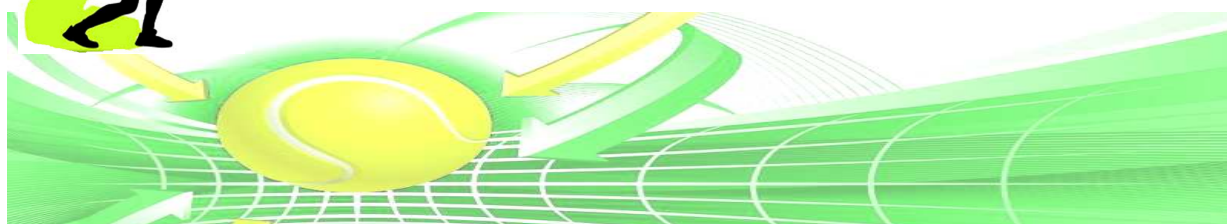
Nimerește-!!!! (Pozele 30,31)-jucătorii se află față în față la o distanță de 4 metri. Unul dintre ei are 5 mingi cu care încearcă să nimerească picioarele celuilalt. Al doilea jucător încercă să se ferească ținându-și picioarele pe picioare, apoi rolurile se inversează.

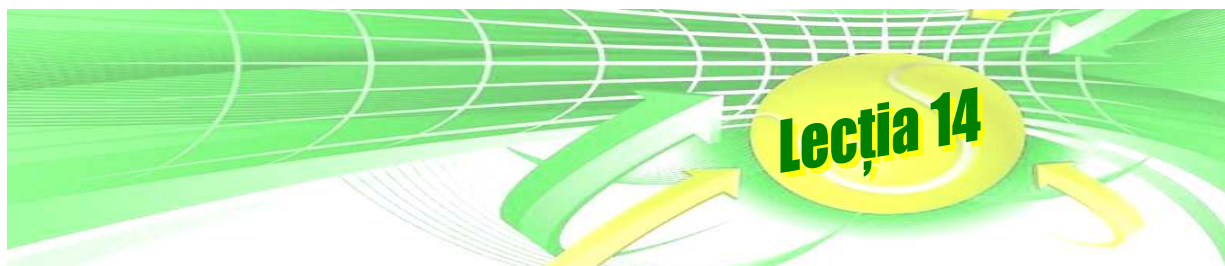


Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 14



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători, care încep raliul de pe linia careului de serviciu și se apropie apoi treptat de fileu și continuă raliul cu vole-vole. La realizarea a 8 raliuri încheiate la fileu, se câștigă 1 punct.

Raliuri în lungul liniei- 15min

Se joacă individual. Se recomandă executarea de lovituri lungi, înalte și liftate pentru împingerea adversarului cât mai în spate și apoi, atac pe minge scurtă. Cei care joacă cu FH sunt obligați să lovească numai cu FH, cei care joacă pe partea de BH au voie cu ambele lovituri.



Serviciul și atacul din 3 lovituri- 15min

Cel care servește este obligat ca din 3 lovituri, incluzând și serviciul să-și construiască atacul la fileu. După ce a ajuns la fileu, jocul este liber.

Returul și atacul din 3 lovituri- 15min

Cel care returnează este obligat ca din 3 lovituri, incluzând și returul să-și construiască atacul la fileu. După ce a ajuns la fileu, jocul este liber. Se va servi cu serviciul al doilea.

Joc de încheiere- 10min

Față în față (distanță de 1 m)- 2 jucători stau față în față la distanță de 1 metru având câte o minge fiecare. Mingea este lăsată să cadă de la nivelul umărului și trebuie prinsă de celălalt jucător. Se face schimb de locuri. Cine nu prinde mingea după ce aceasta cade o dată, pierde 1 punct.

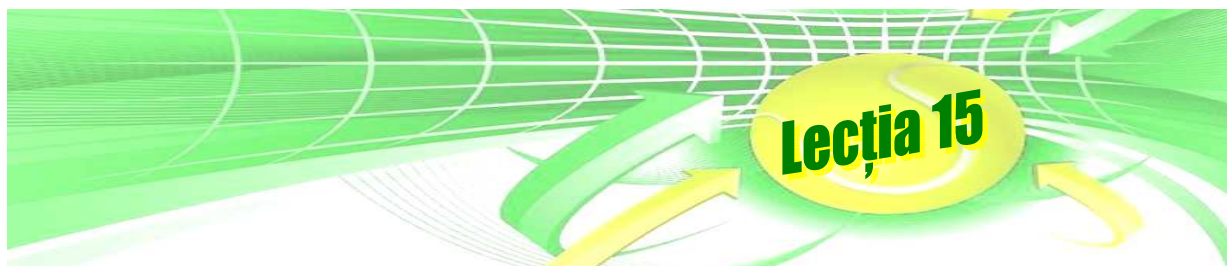


Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea: sumarul lecției și tema săptămânii- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 15



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri FH și BH cros- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători și se încearcă realizarea celui mai lung raliu pe cros. După un timp anume se schimbă crosurile.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Fiecare jucător va lovi doar o dată. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Fiecare jucător lovește o dată și apoi este înlocuit de un coechipier. Se încearcă câștigarea punctului.



Raliuri în cros cu serviciul-pe puncte- 15 min

Se joacă individual pe puncte până la 7 puncte, apoi se schimbă crosul.



Atacă mingea scurtă- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Se servește și orice minge care aterizează în careul de serviciu se atacă la fileu. După un timp anume, se schimbă echipa care servește.

Joc de încheiere- 10min

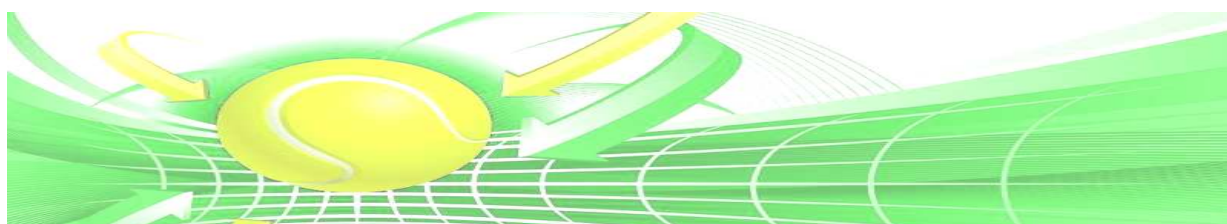
Prinde-le (Pozele 32,33): se lansează două mingi din spatele jucătorului printre picioare. Acesta trebuie să le urmărească și să le oprească până ca mingile să ajungă la o linie delimitată.

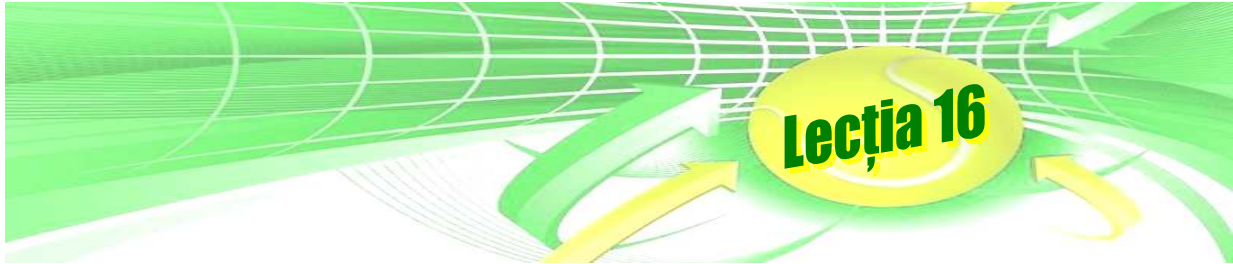


Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri FH și BH în lungul liniei- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători și se încearcă realizarea celui mai lung raliu în lungul liniei. După un timp anume se schimbă părțile.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Fiecare jucător va lovi de două ori, o dată cu FH și o dată cu BH. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Se încearcă câștigarea punctului. Echipele se află de o parte și de alta a terenului.



Raliuri în lungul liniei pe puncte- 15min

Se joacă individual în lungul liniei. Se încearcă obținerea punctului. Cel care avansează la fileu și câștigă cu voleul sau smash-ul primește bonus încă 1 punct. După un timp anume, se schimbă pozițiile jucătorilor.

Game-fără avantaj- 15min

Se joacă individual. Game normal dar fără avantaj la 40-40.

Joc de încheiere- 10min

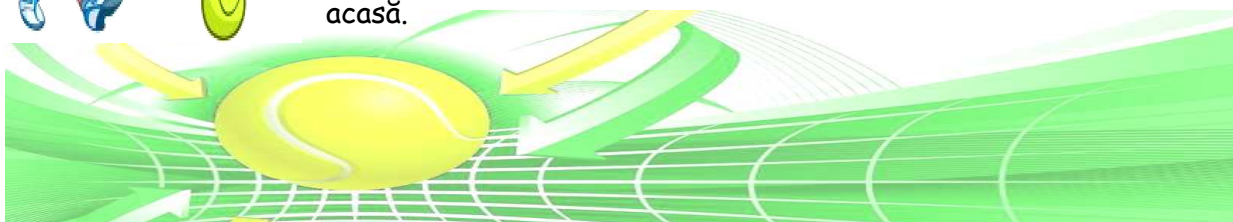
Urmărește mingea cu fața, spatele sau pas adăugat (Poza 34). Fiecare jucător lansează o minge. Aceasta trebuie urmărită cu aceeași viteză până se oprește (alergare în ritmul mingii).

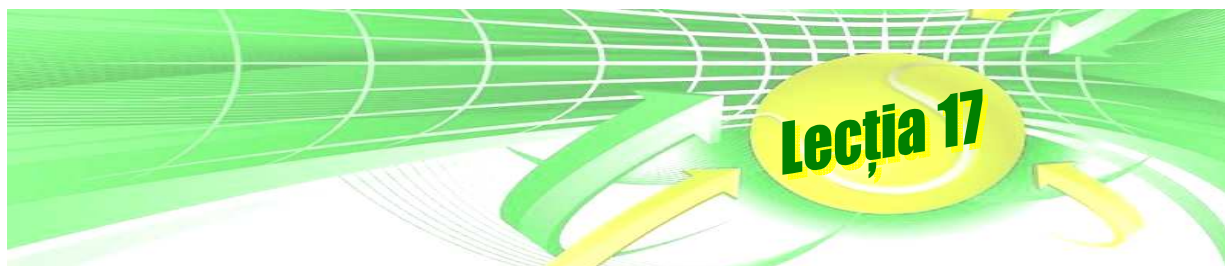


Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea:sumarul lecției și tema săptămânii- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 17



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-duel la vole- 10min

Se joacă individual în lungul liniei. Se încearcă realizarea punctului. După un anumit timp se inversează rolurile.

Serviciul vs returul- 15min

Se formează echipe de serviciu și de retur. Dacă serviciul este în teren și returul nu, se acordă 2 puncte echipei de la serviciu. Dacă și returul este în teren, fiecare echipă acumulează 1 punct. După un anumit timp, se inversează rolurile.



Joacă punctul- 20min

O echipă servește iar alta returnează. Se servește iar returul trebuie să fie obligatoriu cros. Apoi punctul se joacă liber. După un anumit timp se inversează rolurile.

Piramida (Poza 38)- 15min

Se joacă 3 contra 3. Jucătorii sunt poziționați astfel: unul pe dreapta, unul pe rever, iar unul pe linia de mijloc la fileu. Copiii se rotesc după un număr de puncte sau după un timp anume.

Joc de încheiere- 10min

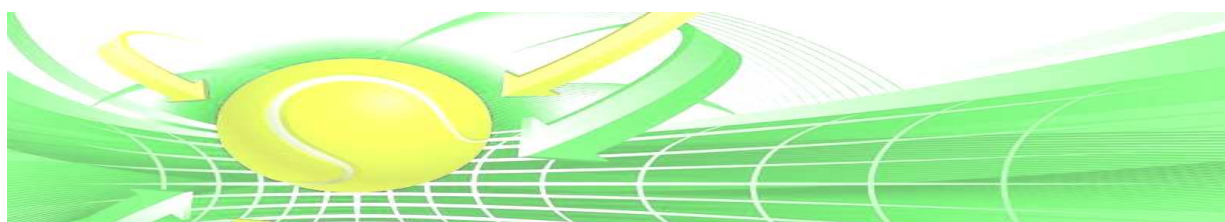
Scărița - se execută toate tipurile de sărituri și combinații

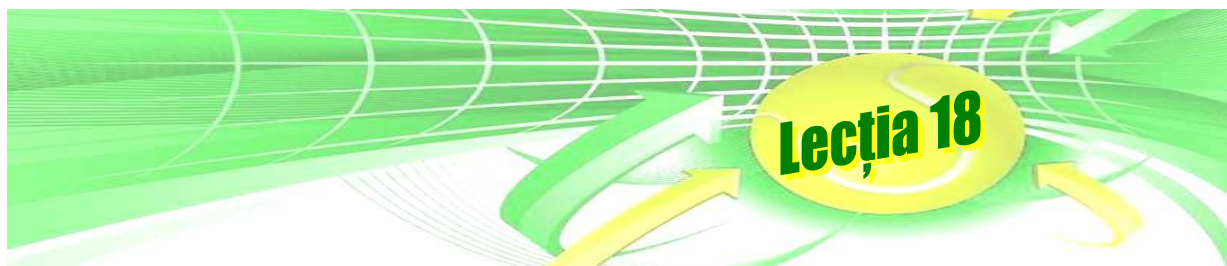


Educație sportivă: cooperează cu partenerul.

Încheierea: sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 18



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

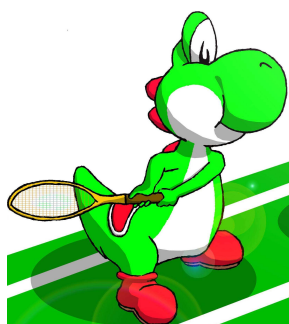
Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-duel cu voleul la dublu-10min

Se joacă pe echipe. Se încearcă realizarea punctului doar cu voleul.

Raliuri în lungul liniei cu voleul- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul stă la fileu lovind cu voleul iar celălalt pe linia de fund. Se încearcă realizarea celui mai lung raliu. După un anumit timp se inversează rolurile.



Raliuri în lungul liniei cu smash-ul-10min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul stă la fileu lovind cu smash-ul iar celălalt pe linia de fund. Se încearcă realizarea celui mai lung raliu. După un anumit timp se inversează rolurile.

Joc de dublu-fără avantaj- 20min

Se joacă game-uri fără avantaj la 40-40.

Joc de încheiere- 10min

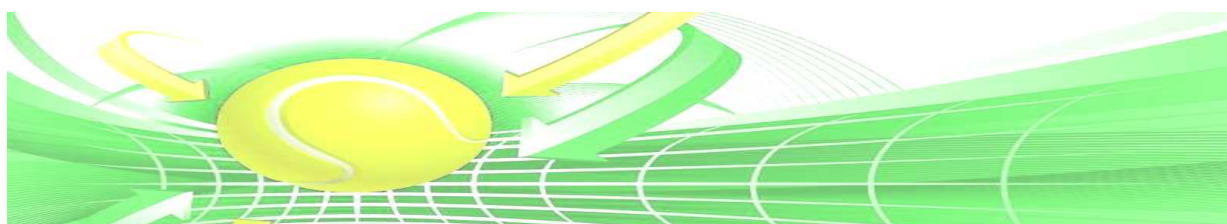
Slalom (Pozele 36,37)- se așază 7 conuri la distanțe egale pe mijlocul terenului (de la linia de fund spre fileu) și alte două, unul în colțul din dreapta fileului și altul în colțul din stânga fileului (în cadrul terenului de simplu). Sportivul face slalom cu pas adăugat iar la semnalul sonor sprint spre conul indicat de către antrenor (dreapta sau stânga).

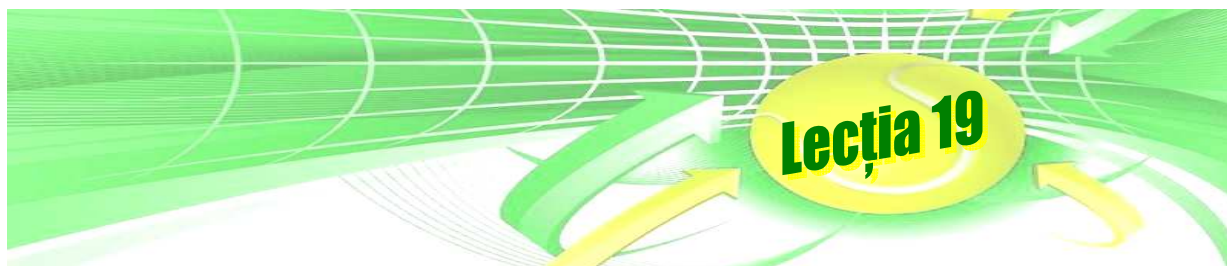


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 19



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic - 15min

Joc în careu-pătrățica-cu o minge- 10min

Fiecare jucător are câte o pătrățică. Se joacă cu o singură minge. Mingea trebuie trimisă obligatoriu peste fileu. Nu este permis și în lateral. La 3 greșeli acumulate se iese din joc.

Raliuri în cros-FH și BH- 10min

Se încearcă realizarea celui mai lung raliu, în echipă. După un anumit timp se schimbă crosurile.

Raliuri în lungul liniei-FH și BH- 10min

Se încearcă realizarea celui mai lung raliu, în echipă. După un anumit timp se schimbă lungurile de linie.



Bretelele-optarul- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre ei va lovi numai cros iar celălalt numai lung de linie. La realizarea secvenței de 4 lovituri se câștigă 1 punct. După un timp anume, se inversează rolurile.

Puncte cu serviciu-"swiper"-15min

Se formează 2 echipe. Se servește ca în tiebreak, iar cel care câștigă un punct mai are dreptul să joace încă unul. Dacă pierde punctul este înlocuit de coechipier.

Joc de încheiere- 10min

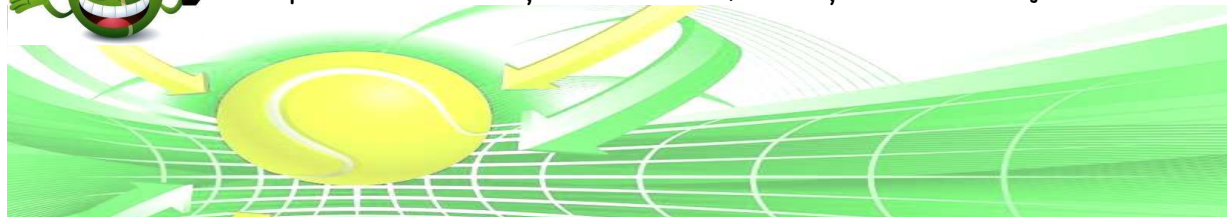
"W" (Poza 35)- se aleargă în viteză maximă pe următorul traseu: de la colțul fileului de pe linia de dublu cu spatele până la linia de fund, apoi sprint până la linia de mijloc a fileului, iar cu spatele până la linia de fund și apoi sprint până la colțul din dreapta al fileului pe linia de dublu. Desenând un "W".

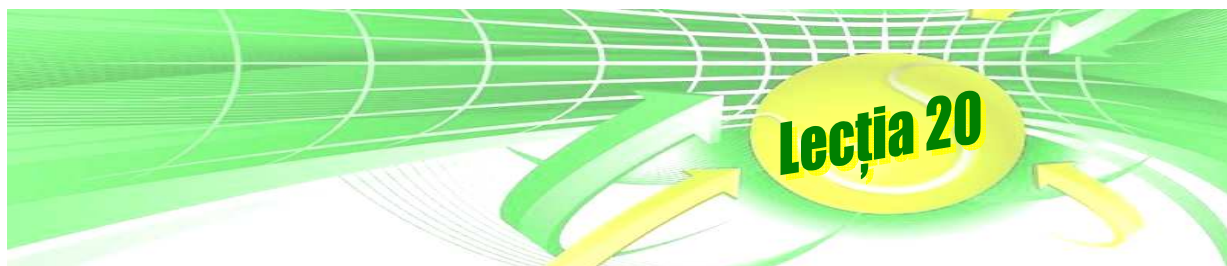


Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența-5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-puncte-2 mingi- 10min

Se joacă pe jumătate de teren în careurile de servici

Raliuri în cros în zona țintă-FH și BH-10min

Se joacă individual. Într-un timp anume care reușește să nimerească zona țintă mai des. După un anumit timp se schimbă crosurile.

Raliuri în lungul liniei în zona țintă-FH și BH- 10min

Se joacă individual. Într-un timp anume care reușește să nimerească zona țintă mai des. După un anumit timp se schimbă lungurile de linie.



Atac și apărare (Pozele 8,9)- 20min

Se formează mai multe echipe de câte 2 jucători. Echipa care se apară se afla în terenul campionului (terenul care permite acumularea de puncte). Cei care atacă terenul campionului vor trebui să câștige 3 puncte consecutive pentru a lua locul campionilor astfel:

la primul punct vor primi o minge în careu pe care vor urca la fileu, dacă o vor câștiga, a doua minge va veni spre voleul lor și dacă o vor câștiga și pe aceasta, vor primi o minge pentru smash. Dacă vor câștiga toate 3 punctele vor lua locul campionilor. Dacă vor pierde, vor fi înlocuiți de cealaltă echipă care așteaptă și apoi o vor lua de la capăt.

Serviciul la țintă- 10min

Se formează echipe și se servește la țintă.

Joc de încheiere- 10min

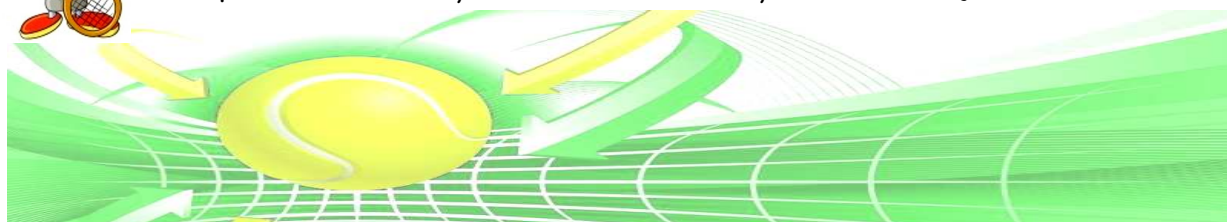
Aruncări cu mingea (handbal, baschet, minge medicinală). Se execută aruncări din lateral și de deasupra capului-simulări de lovituri.

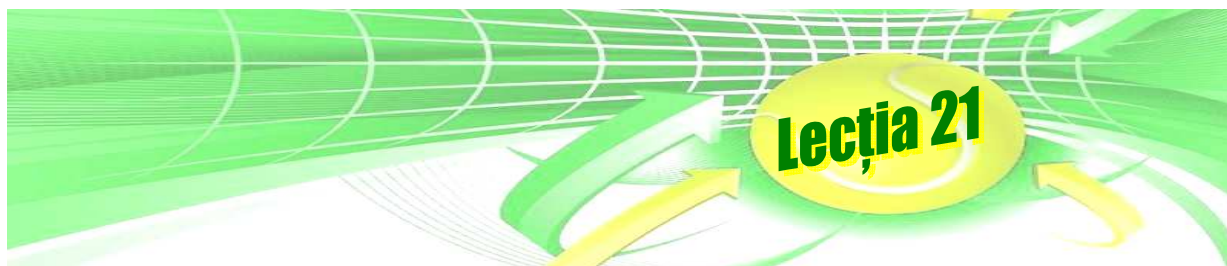


Educație sportivă: știe să se arbitreze singur.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Lecția 21



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-morișca în cros (FH și BH)-puncte- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să nu greșească înaintea adversarilor executând câte o lovitură și apoi rotindu-se.

Raliuri pe culoarul de mijloc-15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul trebuie să lovească doar cu FH și celălalt doar cu BH. Antrenorul va desemna acest lucru. Se încearcă obținerea punctului. După un anumit timp se inversează rolurile.



Serviciul și deschidere de teren în lungul liniei- 15min

Se joacă pe echipe. O echipă la serviciu și cealaltă la retur. Servantul pentru a-și crea avantaj trebuie să servească în exterior pentru ca apoi să joace obligatoriu lung de linie. Returul trebuie să vină numai cros. După deschiderea jocului totul este liber, se joacă punctul. După ce s-a încheiat setul până la 7 puncte, se inversează rolurile.

Terenul campionului- 15min

Se desemnează terenul campionului, unde se acumulează puncte. Cel care se află în acel teren, servește. Dacă servantul pierde 2 puncte este înlocuit.

Joc de încheiere- 10min

Mingea pentru reflex (reflex ball). Antrenorul anunță după câteva căderi trebuie prinsă mingea și astfel se câștigă sau se pierde puncte.

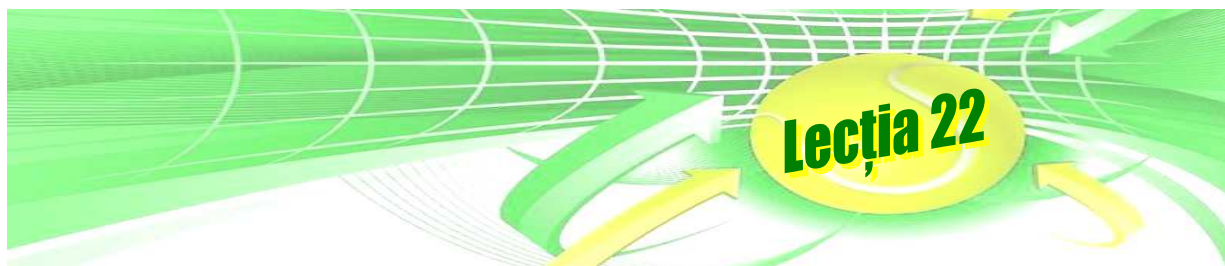


Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-morișca în lungul liniei (FH și BH)-puncte- 10min

Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să nu greșescă înaintea adversarilor executând câte o lovitură și apoi rotindu-se.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morișca- 15min

Se formează echipe de câte 2 jucători. Fiecare dintre jucători este obligat să execute întâi un FH și apoi un BH și apoi va fi înlocuit de partenerul lui. Se încearcă realizarea punctului.



Serviciul și continuare "pe picior opus"- 15min

Se joacă pe echipe. O echipă este la servici și cealaltă la retur. Servantul pentru a-și crea avantaj trebuie să servească în interior ("în T") pentru ca apoi să joace obligatoriu "pe piciorul opus" adversarului. Returul trebuie să vină numai cros. După executarea secvenței obligatorii, se joacă punctul liber. După ce s-a încheiat setul până la 7 puncte, se inversează rolurile.

Joc de dublu-doar cu 1 servici- 15min

Cel care servește dispune doar de un singur servici.

Joc de încheiere-10min

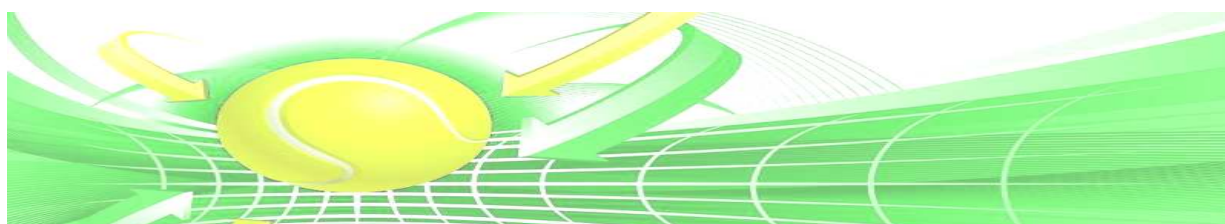
Tine mingea în aer- se formează un cerc. Toți jucătorii au rachetele în mâini și încercă să lovească cu voleul și să țină mingea în aer pășând-o de la unul la altul.

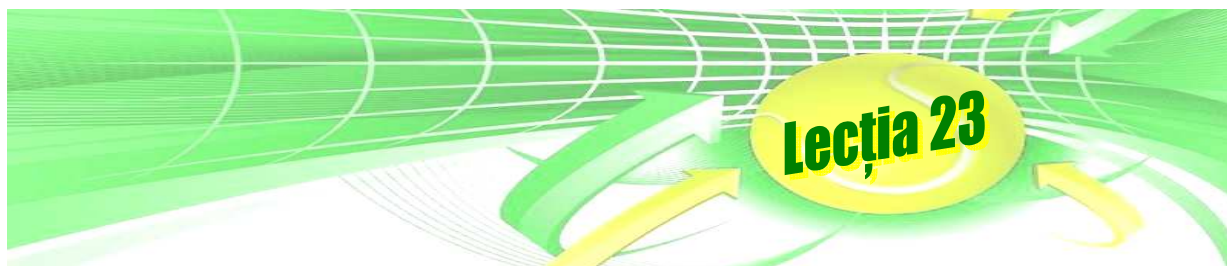


Educație sportivă: știe să se arbitreze singur.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă-5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min.

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri în zone țintă în cros- 10min

Se joacă individual și se încearcă trimiterea mingii în zona țintă de cât mai multe ori pentru a acumula puncte. După un timp anume se schimbă crosul.

Puncte în cros- 15min

Se joacă puncte în cros până la 7. După terminarea setului se schimbă crosul.



Atacă mingea scurtă- 15min

Se începe punctul cu serviciu. Fiecare minge care aterizează în careul de serviciu trebuie atacată și apoi se avansează la fileu.

Serviciul și returul- 15min

Se formează echipe de serviciu și de retur. Dacă serviciul este în teren, se câștigă 1 punct, asul 2 puncte. Returul în cros 2 puncte și lung de linie 1 punct. După un anumit timp se schimbă rolurile.

Joc de încheiere-10min

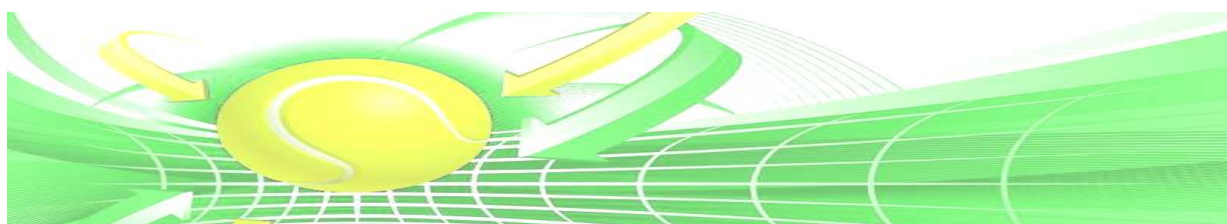
Hockey (Poza 41), dodgeball

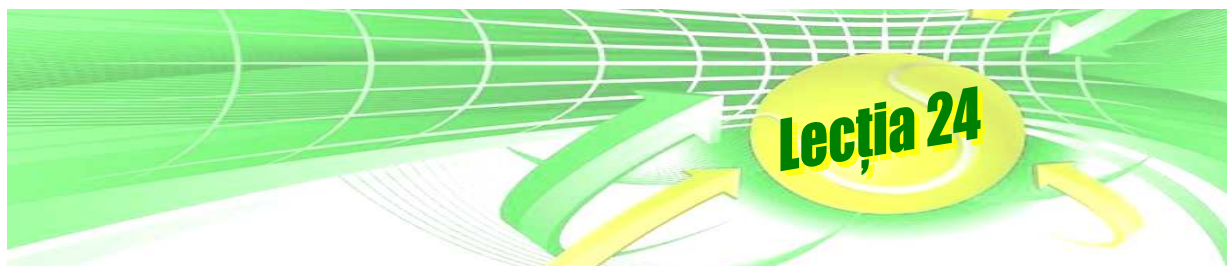


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea:sumarul lecției și tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic-15min

Joc în careu-raliuri în zone țintă în lungul liniei- 10min

Se joacă individual și se încearcă trimiterea mingii în zona țintă de cât mai multe ori pentru a acumula puncte. După un timp anume se schimbă lungul de linie.



Puncte în lungul liniei-15min

Se joacă puncte în lungul liniei până la 7. Fiecare minge scurtă se atacă la fileu. După terminarea setului se schimbă lungul de linie.

Cupa Davis- 30 min

În funcție de numărul de echipe se alcătuește formatul de joc.



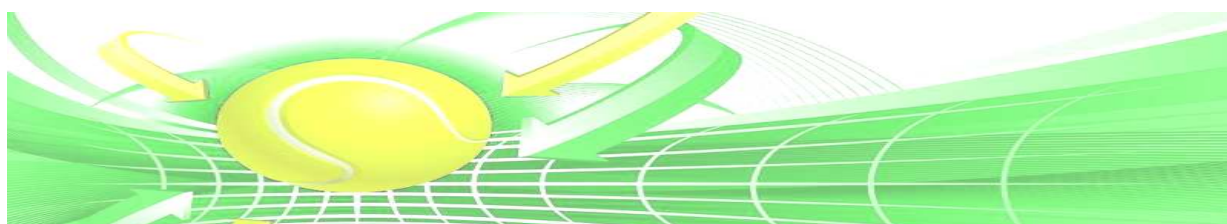
Educație sportivă: îi place să concureze.

Joc de încheiere- 10min

Basket sau fotbal.

Încheierea, sumarul lecției și tema pentru acasă-5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.





3.3.4 TESTĂRI

Trecerea de la bronz la argint:

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu, să joace la fileu și să-și miște adversarul pe tot terenul

1. Poate să înceapă punctul și să direcționeze mingea cu serviciul de sus și la al doilea cu efect
2. Poate să deschidă unghiuri, să-și miște adversarul pe tot terenul și să atace la fileu
3. Poate să facă 8 schimburi de mingi cu un partener atât cu FH cât și cu BH în cros și în lungul liniei

Elementar

1. Cunoaște ciclul mișcării: jocul de picioare, deplasarea spre minge și revenirea cu pas adăugat în "zona casă"
2. Lovește mingea în fața corpului și la nivelul taliei pentru FH și BH
3. Lovește mingea la nivelul pieptului și în fața pentru vole
4. Știe să lovească smash căzut cât și din aer

Educație sportivă

1. Este disciplinat-își ascultă antrenorul
2. Este fair-play-dă mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

Poate să joace un set normal cu tiebreak la 6-6:

- să țină scorul
- să se arbitreze singur

Trecerea de la argint la aur:

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu, să joace la fileu și să-și miște adversarul pe tot terenul

1. Poate să înceapă punctul și să direcționeze mingea cu serviciul de sus și la al doilea cu efect
2. Poate să-și creeze avantaj cu serviciul și cu returul
3. Poate să deschidă unghiuri, să-și miște adversarul pe tot terenul și să atace la fileu
4. Poate să facă 10 schimburi de mingi cu un partener atât cu FH cât și cu BH în cros și în lungul liniei



Elementar

1. Cunoaște ciclul mișcării: jocul de picioare, split step, deplasarea spre minge și revenirea cu pas adăugat în "zona casă"
2. Lovește mingea în fața corpului și la nivelul taliei pentru FH și BH
3. Lovește mingea la nivelul pieptului și în fața pentru vole
4. Știe să lovească smash căzut cât și din aer

Educație sportivă

1. Este disciplinat-își ascultă antrenorul
2. Este fair-play-dă mâna cu adversarul după meci
3. Este cooperativ cu partenerul de antrenament

Competițional

Poate să joace un meci de simplu sau de dublu 2 din 3 seturi:

- să țină scorul
- să se arbitreze singur

Testul final

Organizarea terenului:

- teren verde(normal), mingi verzi(25%)

Sistemul de testare: 20 mingi

- 4 servicii de sus (2 din dreapta și 2 din stânga)-serviciul 2 dacă e nevoie
- 4 lovituri de dreapta
- 4 lovituri de rever
- 2 voleuri de dreapta
- 2 voleuri de rever
- 2 smashuri din aer
- 2 smashuri căzute

Alocarea punctelor(maxim 72 puncte):

- 2 puncte pentru fiecare prim servici plasat în careul corespunzător
- 1 punct pentru fiecare al doilea servici plasat în careul corespunzător
- 4 puncte pentru fiecare lovitură plasată după careul de servici
- 2 puncte pentru fiecare minge plasată pe mijlocul terenului
- 1 punct pentru fiecare lovitură plasată în careul de servici

Evaluarea punctajului obținut:

- 0-21 puncte - se întoarce la portocaliu
- 22-57 puncte - rămâne la verde
- 58-72 puncte - poate trece la mingea galben

După Concursul National se recomandă trecerea la mingea galbenă.



CAPITOLUL 4

TURNEELE PENTRU COPIII SUB 10 ANI

Circuitul de turnee pentru copii sub 10 ani a fost implementat în România în 2010.

Am creat acest sistem competițional pentru a da copiilor șansa să se dezvolte într-un mediu competițional, pentru a fi măsurată evoluția acestora. De atunci există un calendar al competițiilor care permite desfășurarea dar și monitorizarea concursurilor oriunde în România. În fiecare turneu se joacă în faza grupelor după sistemul Round Robin și apoi în faza finală se dispută meciuri eliminatorii. Nu se întocmește un clasament general tocmai din dorința de a nu pune presiune pe copii.

Metoda de predare care este prezentată în acest manual, stă la baza pregătirii jucătorilor din circuit.

În statistica de mai jos este evidențiat progresul sistemului de pregătire și de competiție.

În anul 2010

- În sezonul de vară: 37 de turnee în 16 orașe / 24 de cluburi
- În sezonul de iarnă: 11 turnee (perioada nov-dec)
- Turneul campionilor: 34 de copii
- Numărul de copii înscriși în sistem a fost de: **700**

În anul 2011

- În sezonul de vară: 90 de turnee în 27 de orașe / 43 de cluburi
- În sezonul de iarnă: 30 de turnee (perioada nov-febr)
- Turneul campionilor: 72 de copii
- Numărul de copii înscriși în sistem a fost de: **1400**

În anul 2012

- Numărul de turnee a fost de 164 la toate culorile
- Numărul de copii înscriși în sistem a fost de: **3000**



CAPITOLUL 5

PREGATIREA FIZICA PENTRU COPIII SUB 10 ANI

5.1 COORDONAREA

Nivelul de coordonare întâlnit în tenis nu se regăsește în multe sporturi astfel că mingea nu sare niciodată de 2 ori la fel, cu aceeași viteză, în același loc sau cu aceeași înălțime.

Din această cauză, capacitatea de orientare este foarte importantă. Lovirea optimă a mingii necesită o sincronizare perfectă deci ritmul în această situație este esențial.

La returnul de serviciu, jucătorul trebuie să reacționeze cât de repede posibil, acesta trebuie să aibă viteză de reacție, orientare, coordonare dar și schema de joc în vederea obținerii punctului.

Un alt aspect esențial în acest sport este coordonarea mâinii cu a ochilor astfel că odată ce ochiul identifică „ținta”, corpul se deplasează și cu mâna, jucătorul lovește în punctul corect. Este adevărat că această tehnică necesită timp iar odată cu asimilarea unei experiențe, jucătorul ar trebui să capete această abilitate.

Adaptarea de la o suprafață lentă la una rapidă cât și de la o lovitură top-spin la una slice arată necesitatea capacității de diferențiere.

5.2 IMPORTANȚĂ DEZVOLTĂRII MULTILATERALE A COPIILOR

Curiozitatea este cea care îi face pe copii să fie inclinați spre pluralism.

Pluralismul este necesar din punct de vedere educațional, psihologic precum și din punctul de vedere al dezvoltării structurilor sistemului nervos.

Involuntar sau cu sprijinul părinților, copiii își dezvoltă atât cunoștințele cât și abilitățile cognitive prin intermediul curiozității. Aceasta din urmă, specifică vârstei, este determinată de dorința de a descoperi lucruri și jocuri noi.

Antrenamentul specific de tenis nu dezvoltă în mod egal abilitățile coordinative. Numai prin corelarea mai multor activități sportive se asigură o bază solidă dezvoltării coordonării.

De aici, tragem concluzia că antrenamentul copiilor trebuie să aibă un caracter multilateral. De exemplu, natura unilaterală a tenisului poate determina dezvoltarea neechilibrată a oaselor și musculaturii la tinerii jucători, de aceea este foarte important să se antreneze ambele părți ale corpului, cât mai mult posibil, de la o vârstă mică.



Până la vârsta de 12 ani la fete și 14 ani la băieți pluralismul în antrenament ar trebui favorizat. Iar o specializare prea devreme la orice nivel (sportiv, în arta, intelectual, etc) poate fi neproductivă sau chiar limitează opțiunile (profesionale, fizice, sociale, etc) copilului de mai târziu.

IMPORTANT

Copilul nu este un mic adult. Este esențial a se evita transformarea lui într-un robot. Receptivitatea lui este aproape nelimitată, atât timp cât nevoia lui de a avea plăcere este satisfăcută.

Pluralismul și coordonarea la copii...De ce?

- Pentru a perfecționa coordonarea motorie
- Pentru a pune în valoare "intelligență" corpului
- Pentru a satisface nevoia de schimbare potrivită vârstei
- Pentru a evita dezechilibrele musculare

5.3 CALITĂȚILE COORDINATIVE

Calitățile coordinative ajută jucătorul să controleze, să îmbunătățească și să dea ritm mișcărilor și acțiunilor specifice tenisului. Acestea joacă un rol important ca și celelalte calități fizice în mișcările tehnice.

Cele 5 calități coordinative (orientarea, diferențierea, echilibrul, reacția și ritmul) sunt esențiale în a juca bine și a dezvolta tehnicile de mișcare.

Orientarea este abilitatea de a determina și modifica poziția și mișcările corpului în spațiu și timp, într-o anumită sferă de acțiune (terenul de tenis) sau/și un obiect în mișcare (mingea de tenis, adversarul sau partenerul). Orientarea este de 2 feluri: spațială și temporală. Ambele pot acționa în timpi diferiți sau simultan, acesta din urmă fiind cel mai frecvent întâlnit. Un bun exemplu este atunci când jucătorul trebuie să urmărească un lob. Ar trebui să poată să se mute înapoi foarte repede fără a privi cu adevărat mingea și apoi să ajungă într-o poziție care să-l ajute să returneze pe măsură (return lob, passing shot, etc...). Într-o asemenea situație, coordonarea este foarte importantă.

Diferențierea este abilitatea care permite jucătorului să controleze informația externă și internă, s-o adapteze și s-o folosească corect.

De asemenea, poate fi definită ca abilitatea de a transforma acțiunea motorie pentru a o adapta noii situații sau condiții sau pentru a o continua în altă formă. Returul serviciului este un bun exemplu pentru relevarea importanței capacității de diferențiere între părțile de sus și cele de jos ale corpului. Astfel că, atunci când returnează primul serviciu, jucătorul are nevoie să se miște repede pe picioare și în același timp să-și scurteze mișcarea de retragere pentru a fi apt să execute returul.



Echilibrul este într-un raport direct cu sistemul locomotor și nervos central, cele care controlează și coordonează fiecare mișcare. Senzațiile noastre sunt în directă legătură cu echilibrul, care, în schimb ne ajută să conștientizăm mișcarea corpului.

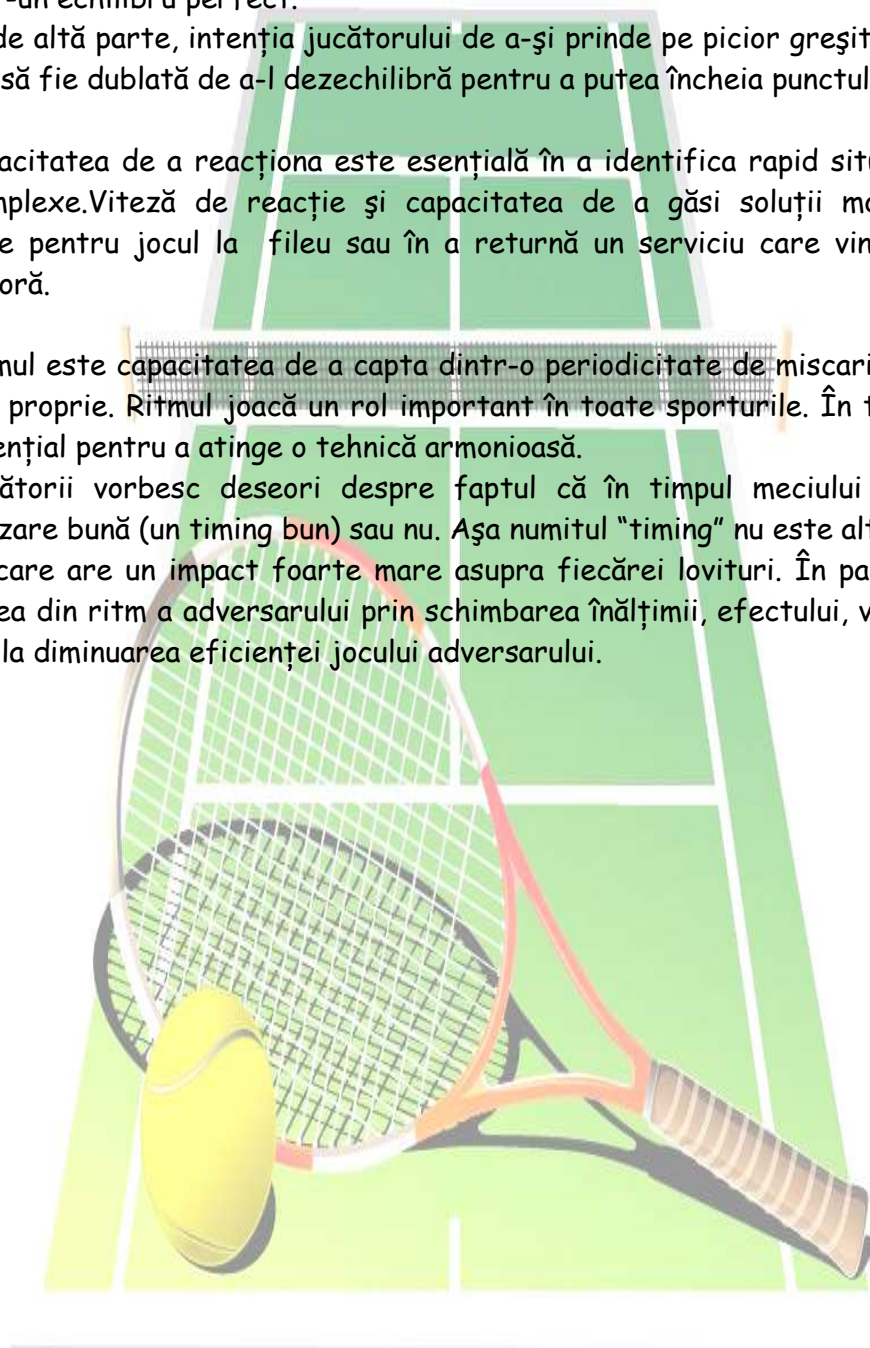
Dacă jucătorul dorește să lovească mingea cu forță maximă este necesar să se afle într-un echilibru perfect.

Pe de altă parte, intenția jucătorului de a-și prinde pe picior greșit adversarul trebuie să fie dublată de a-l dezechilibra pentru a putea încheia punctul cu succes.

Capacitatea de a reacționa este esențială în a identifica rapid situații simple sau complexe. Viteză de reacție și capacitatea de a găsi soluții motrice sunt esențiale pentru jocul la fileu sau în a returna un serviciu care vine cu peste 200km/oră.

Ritmul este capacitatea de a capta dintr-o periodicitate de mișcări mișcări, o mișcare proprie. Ritmul joacă un rol important în toate sporturile. În tenis ritmul este esențial pentru a atinge o tehnică armonioasă.

Jucătorii vorbesc deseori despre faptul că în timpul meciului au avut o sincronizare bună (un timing bun) sau nu. Așa numitul "timing" nu este altceva decât ritmul, care are un impact foarte mare asupra fiecărei lovituri. În partea opusă, scoaterea din ritm a adversarului prin schimbarea înălțimii, efectului, vitezei duce deseori la diminuarea eficienței jocului adversarului.





CAPITOLUL 6

RELAȚIA PĂRINTE-ANTRENOR-JUCĂTOR

Este o mare diferență între a învăța tenisul sub o formă recreațională și a concura la un nivel înalt. Sporturile individuale precum tenisul îi învață pe copii să muncească din greu, să facă față stresului, să joace sub presiune și le testează starea fizică și psihică.

Deși în viața de zi cu zi părinții sunt cei care, în urmă educației date copiilor, au așteptări într-o evoluție a comportamentului, în cazul de față rolurile se schimbă și copiii sunt cei care așteaptă din partea părinților reacții potrivite atât în cazul victoriilor cât și în cazul înfrângerilor.

Nu puține sunt cazurile în care, datorită presiunilor puse de părinți, copiii căpăta anumite frustrări, blocaje psihice și temeri care îi împiedică pe termen lung să evolueze, anumite reticente în comunicarea cu părinții de frică unor reacții nepotrivite din partea acestora.

Atât în cazul unei victorii cât și în cazul unei înfrângeri fiecare din cele trei părți implicate- jucător, antrenor, părinte- se manifestă strict în aria de interes. Astfel antrenorul este dator să dezvolte tehnicile de joc, să identifice punctele slabe ale jucătorului etc, părintele este dator să îl motiveze pe jucător în toate situațiile, să îi arate susținerea iar prioritatea numărul unu pentru jucător este să își manifeste în permanentă interesul față de joc. Dacă antrenorul sau părintele își neglijează sarcinile, interesul copilului față de joc scade iar consecințele nu întârzie să apară.

De asemenea, un aspect foarte important este că fiecare parte să se limiteze la arealul ei și niciodată să nu ajungă un părinte să își depășească atribuțiile morale ajungând să joace și rolul antrenorului sau invers.

Consider că recomandările de mai jos sunt esențiale în dezvoltarea unei bune relații între părinte și jucătorul de tenis:

Părinții și tenisul

AȘA DA

- concentrează-te pe dezvoltarea și performanță copilului decât pe rezultatul meciului de tenis
- încearcă să înțelegi presiunea emoțională și complexitatea sportului
- răsplătește efortul/munca grea înaintea succesului
- promovează ideea că tenisul este doar un sport, o etapă pregătitoare pentru viața



- da copilului teme și responsabilități prin care în timp își va construi încrederea de sine și independență
- asigură-te că experiența competitivă din tenis este una pozitivă, în perspectivă dezvoltării individuale.
- fă-l să înțeleagă că ești un sprijin permanent pentru el
- fii pregătit să asculți și să înveți

AȘA NU

- subestimarea stresului provocat de sportul
- răsplătești numai rezultatele bune
- supraevaluarea tenisului
- să-l faci foarte dependent de tine
- antrenamentul și competiția să devină a experiența negativă pentru tine și copilul tău
- să te implici prea tare în programul de tenis al copilului tău
- gândul că știi totul despre tenis

Părinții și micii jucători de tenis

AȘA DA

- fii pregătit să oferi sprijin moral în special atunci când copiii trec prin momente grele
- fă-ți copilul să se simtă valoros și întărește-i încrederea în sine mai ales atunci când pierde
- subliniază sprijinul necondiționat care îl are din partea ta
- recunoaște realizările copilului tău în tenis dar menține-i interesul pentru o perspectivă îndelungată
- subliniază faptul că "victorie sau înfrângere, iubirea este necondiționată"
- stai în afară meciului și arăta-i copilului tău că nu reacționezi exagerat la situațiile negative sau pozitive, și că indiferent de scor, îți păsa și îi prețuiești efortul
- adresează-i întrebări precum: "Cum a fost meciul?", "Cum ai jucat?", "Ți-a plăcut?", care arată că îți păsa de el, de performanțele și de bucuria lui, mai mult decât de rezultat
- susține-l (financiar și moral), întărește faptul că ești fericit să-i susții implicarea în tenis
- nu-l lasă să se gândească la înfrângere, spune-i că tenisul este doar un joc. Indiferent cât de prost a fost rezultatul, mâine este o nouă zi
- încearcă să fii sincer și să argumentezi atunci când vorbești cu copilul tău despre tenis



- încurajează-l să-și ia responsabilitatea unui succes sau a unei înfrângeri și să înfrunte realitatea meciului și a acțiunilor sale ("a fost aceeași suprafață de joc pentru amândoi")
- arăta-i interesul tău față de sportul pe care-l practică prin participarea ocazională la evenimente
- Reamintește-i când vine la antrenament că e importantă calitatea și nu cantitatea
- înțelege riscurile și urmărește semnele provocate de stres (lipsa somnului, trișatul..)
- încurajează-ți copilul să practice și alte sporturi, pentru a socializa și pentru a avea și alte activități
- apreciază-i progresul, calitățile și țelurile lui
- încearcă să-l motivezi într-un mod pozitiv și cu grijă. Un raport de 3/1 de comentării pozitive față de cele negative
- învață-l să respecte principiile sportului, să aibe un comportament adecvat
- răsplătește-l pentru că este copilul tău și nu pentru că este un jucător de tenis
- starea lui de bine este cel mai important lucru
- realizează că jucătorii de tenis au nevoie de timpul lor după o înfrângere. O îmbrățișare sau un cuvânt de încurajare este mai mult decât suficient când jucătorul părăsește terenul. Poți discuta despre meci după ce, emoțional a reușit să treacă peste eveniment
- tratează accidentările cu seriozitate și consultă fără dubiu un doctor. Nu ignoră durerile și nu-l forță să joace când este accidentat

AȘA NU

- să-l abuzezi verbal sau fizic, în special după o înfrângere
- folosirea pedepselor și lipsa dragostei și a afecțiunii pentru ai face să joace mai bine.
- criticile aduse rezultatelor lui
- să spui "jucăm azi", că și cum și tu ai fi pe teren.
- plasarea copilului pe un pedestal
- să te superi și să te porți diferit dacă pierde
- plecarea ta de la un meci pentru că joacă prost
- folosirea expresiilor precum: "Ai câștigat?" după ce copilul tău se întoarce de la un meci.
- antrenamentul excesiv și suprasolicitarea. Nu uită că încă este în creștere
- să-l faci să se simtă dator față de tine pentru banii și sacrificiile pe care le-ai făcut
- sfătuirea de pe margine
- minciună.
- să-i găsești scuze: "adversarul a avut noroc, terenul a fost prea lent, arbitrul a fost de vină"
- participarea la fiecare antrenament și fiecare meci.



- să-l pedepsești pentru eșec, punându-l să joace mai mult tenis sau fortându-l să se antreneze
- să fii insensibil la reacțiile de anxietate și lipsa de siguranță ale copilului
- presupunerea sau așteptarea că va ajunge un jucător profesionist de mare succes
- să-l forțezi să se concentreze numai pe tenis.
- să-l compari cu alți copii
- folosirea sarcasmului pentru a-ți motiva copilul
- ignorarea unui comportament deviat (trișatul, folosirea unui limbaj vulgar și disprețul față de ceilalți).
- oferirea de privilegii speciale sau premii pentru a-l face să câștige la tenis
- certurile sau discuțiile îndelungate privind tenisul
- tenisul să devină mai important pentru tine decât copilul tău.
- să-ți forțezi copilul să discute cu tine despre meci imediat după o înfrângere.

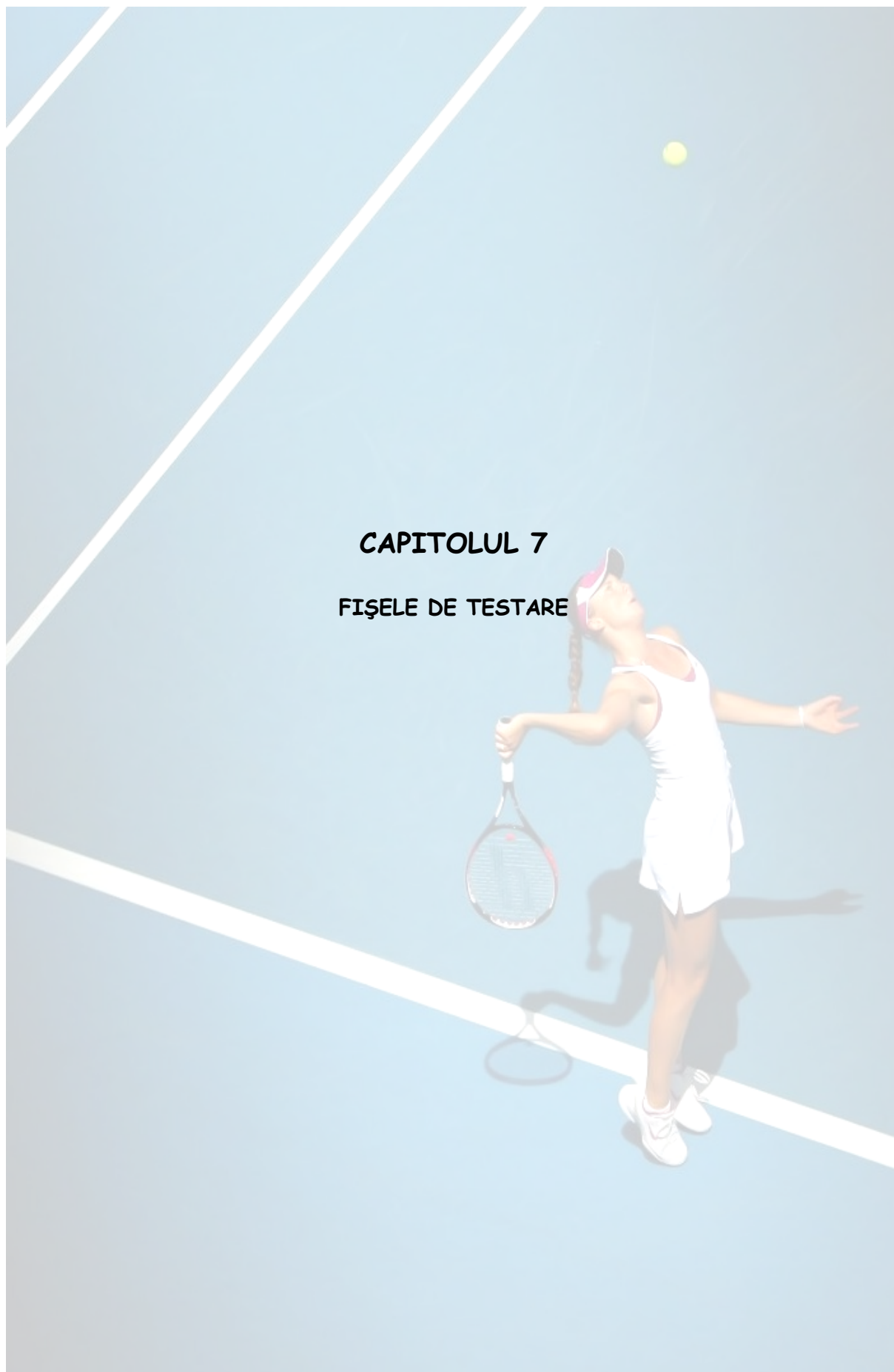
Alte sfaturi pentru părinți

AȘA DA

- respecta expertiză antrenorului
- asigură-te că antrenorul menține atitudinea potrivită fiind pozitiv și promovând bunele valori ale vieții
- Nu evita întâlnirile cu antrenorul
- stabilește linii clare de comunicare pentru a primi în permanentă un feedback despre progresul copilului tău
- prioritar în angajarea unui nou antrenor pentru copilul tău, asigură-te că orice colaborare antrenor-sportiv s-a terminat într-un mod profesionist
- asigură-te că antrenorul are pregătirea profesională calificată pentru a-ți ajuta copilul
- asista antrenorul în a-l ajuta să înțeleagă personalitatea și scopurile copilului tău
- fii generos în recunoașterea unui joc bun al adversarilor copilului tău. Pentru a va ajuta unii pe alții, încearcă să ai relații bune cu alți părinți

AȘA NU

- criticarea metodelor de predare ale antrenorului.
- să permiți antrenorului să fie prea negativ, orientat numai pe rezultat, insistent sau să-l forțeze pe copil prin antrenamente excesive
- să-l consideri un angajat sau o "mașină de mingi" care are numai țeluri personale.
- dezvoltarea relațiilor proaste cu alți părinți și nu-ți face inamici din părinții adversarilor copilului tău
- să consideri inamici, părinții adversarilor
- atenția în exces asupra celorlalți copii din familie



CAPITOLUL 7

FIȘELE DE TESTARE



EVALUARE PENTRU ÎNCADRARE LA NIVEL

DENUMIRE BAZA SPORTIVĂ

NUME EVALUATOR:

Informații copil

Nume / prenume:

Vârsta:

| Gimnastica | Diferențiere | | | | | | | | | | | | Reacție | | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|----|--------------|---|---|---------------------|----|---|---------|----|----|------------------|-------------------|----|----|---------------------|--------------------------|----|----|---|---|----|--|
| | Dribling - fără jaloane (punct start-punct stop-retur) | | | | | | | | | | | | Cu fața la copii | | | | În spatele copiilor | | | | | | | |
| | Balon | | | Minge fotbal | | | Tenis (minge roșie) | | | 2 mingi | | | | Minge rostogolită | | | | Minge lansată peste umăr | | | | | | |
| FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | |

| Echilibru | | | | Ritm | | | | Orientare | | | | Îndemânare cu racheta | | | | Joc în echipă | | | |
|---------------------|---|---------|----|----------|---|---|----|---|---|----------------|----|---|---|---|----|-----------------|---|---|----|
| Scărița | | | | Sărituri | | | | Jaloane | | | | Ținut pe rachetă | | | | Baschet - tenis | | | |
| Amândouă picioarele | | Dreptul | | Stângul | | De pe 1 picior pe altul la bătaie din palme | | Șir indian în spatele jaloanelor indicate | | 5 mingi lovite | | Mingea e prinsă în con (1 aruncă, 1 prinde) | | | | | | | |
| FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS |

Observații

Semnătură
evaluator

Recomandări:

Mențiuni:

Jucătorii se vor nota cu:

FOARTE BINE - FB

BINE - B

SUFICIENT - S

INSUFICIENT - IS

îndeplinesc toate criteriile de evaluare

îndeplinesc mai mult de jumătate din criteriile de evaluare

nu îndeplinesc nici jumătate din criteriile de evaluare

nu îndeplinesc nici un sfert din criteriile de evaluare



PROMOVARE LA NIVELUL URMĂTOR

DENUMIRE BAZA SPORTIVĂ
 NUME EVALUATOR:
 DATA EVALUĂRII
 CULOARE

| NR. CRT | NUME | PRENUME | CRITERII EVALUARE | | | | | | | | | | | | | | | | OBSERVAȚII | RECOMANDĂRI |
|---------|------|---------|-------------------|---|---|----|-----------|---|---|----|-------------------|---|---|----|---------------|---|---|----|------------|-------------|
| | | | TEHNIC-TACTIC | | | | ELEMENTAR | | | | EDUCAȚIE SPORTIVĂ | | | | COMPETIȚIONAL | | | | | |
| | | | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | FB | B | S | IS | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Mențiuni:

Jucătorii se vor nota cu:

FOARTE BINE - FB

BINE - B

SUFICIENT - S

INSUFICIENT - IS

îndeplinesc toate criteriile de evaluare

îndeplinesc mai mult de jumătate din criteriile de evaluare

nu îndeplinesc nici jumătate din criteriile de evaluare

nu îndeplinesc nici un sfert din criteriile de evaluare

SEMNĂTURĂ EVALUATOR

DATA COMPLETĂRII



Manualul viitorilor campioni



PROMOVARE LA URMĂTOAREA CULOARE

DENUMIRE BAZA SPORTIVĂ
NUME EVALUATOR:
DATA EVALUĂRII
CULOARE

| NR. CRT | NUME | PRENUME | CRITERII EVALUARE | | | | | | | | OBSERVAȚII | RECOMANDĂRI |
|---------|------|---------|-------------------|-----|-------|----|---------|---------|-------|---------|------------|-------------|
| | | | SERVICIU | | SMASH | | | | | | | |
| | | | DEUCE | ADD | FH | BH | FH-VOLE | BH-VOLE | CĂZUT | DIN AER | | |
| | | | NUMĂR EXECUȚII | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | NUMĂR EXECUȚII | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | NUMĂR EXECUȚII | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | NUMĂR EXECUȚII | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | NUMĂR EXECUȚII | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |

Mențiuni:

Jucătorii se vor nota în funcție de numărul de execuții astfel:

| CULOAREA ROȘIE | | CULOAREA PORTOCALIE | | CULOAREA VERDE | |
|---|---|---|---|---|---|
| Sistemul de testare | Alocarea punctelor (maxim 20 puncte): | Sisteme de testare | Alocarea punctelor (maxim 40 puncte): | Sistemul de testare | Alocarea punctelor (maxim 72 puncte): |
| 4 servicii de sus (2 din dreapta și 2 din stânga) | 1 punct pentru fiecare lovitură în teren | 4 servicii de sus (2 din dreapta și 2 din stânga) - serviciul 2 dacă e nevoie | 2 puncte pentru fiecare prim servici plasat în careul corespunzător | 4 servicii de sus (2 din dreapta și 2 din stânga)-serviciul 2 dacă e nevoie | 2 puncte pentru fiecare prim servici plasat în careul corespunzător |
| 4 lovituri de dreapta | 1 punct pentru fiecare servici în careul corect | 4 lovituri de dreapta | 1 punct pentru fiecare al doilea servici plasat în careul corespunzător | 4 lovituri de dreapta | 1 punct pentru fiecare al doilea servici plasat în careul corespunzător |
| 4 lovituri de rever | | 4 lovituri de rever | 2 puncte pentru fiecare lovitură plasată după careul de servicii | 4 lovituri de rever | puncte pentru fiecare lovitură plasată după careul de servicii |
| 2 voleuri de dreapta | | 2 voleuri de dreapta | 1 punct pentru fiecare lovitură plasată în careul de servicii | 2 voleuri de dreapta | 2 puncte pentru fiecare minge plasată pe mijlocul terenului |
| 2 voleuri de rever | | 2 voleuri de rever | | 2 voleuri de rever | 1 punct pentru fiecare lovitură plasată în careul de servicii |
| 2 smash-uri din aer | | 2 smash-uri din aer | | 2 smash-uri din aer | |
| 2 smash-uri căzute | | 2 smash-uri căzute | | 2 smash-uri căzute | |
| EVALUARE PUNCTAJ | | EVALUARE PUNCTAJ | | EVALUARE PUNCTAJ | |
| 0-15 puncte - rămâne la roșu | | 0-30 puncte - rămâne la portocaliu | | 0-21 puncte - se întoarce la portocaliu | |
| 16-20 puncte - avansează la portocaliu | | 31-40 puncte - avansează la verde | | 22-57 puncte - rămâne la verde | |
| | | | | 58-72 puncte - poate trece la mingea galben | |

SEMNĂTURĂ EVALUATOR

DATA COMPLETĂRII



Țintă zburătoare



Țintă zburătoare



Prinde mingea pe perete



Short tennis



Short tennis



Crocodilul



Crocodilul



Atac și apărare ofensiv



Atac și apărare ofensiv



Scăunelul



Piramida



Piramida



Simulare BH cu elasticul



Simulare FH cu elasticul



Simulare serviciu cu elasticul



Simulare serviciu cu elasticul



Cross over



Foarfece



Foarfece



Iepuraşul



Stretching dinamic



Stretching dinamic



Stretching dinamic



Stretching dinamic



Ștafeta cu aruncare



Ștafeta cu aruncare



Ștafeta cu minge între jucători



Ștafeta cu mingea între jucători



Sprint la semnalul antrenorului



Nimerește-l



Nimereste-l



Prinde-le



Prinde-le



Urmărește mingea



W



Slalom



Slalom



Piramida



Încălzire cu elasticul



Încălzire cu elasticul



Hockey



BIBLIOGRAFIE

SITE-UL OFICIAL AL FEDERAȚIEI INTERNAȚIONALE DE TENIS (ITF)
DEPARTAMENTUL DE DEZVOLTARE

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE TENIS

FEDERAȚIA CANADIANĂ DE TENIS-TENIS 10 CANADA



Pot spune că Popik (n.r: Alexandru Pop-Moldovan) trăiește pentru tenis. Dragostea lui pentru acest sport l-a făcut să pună bazele unui excepțional program de predare a tenisului pentru copii cu vârste până în 10 ani. Ori el deja este specialistul Tenis 10 al Federației Române de Tenis, lector și consultant în legătură cu Tenis 10 în România și reprezentantul FRT la Adunările ITF Tennis Europe în probleme legate de Tenis 10 & under. Acum, Popik, alături de Doru Murariu, ne-a oferit surpriza mult așteptată - un ghid pentru antrenamentul copiilor, intitulat "Manualul viitorilor campioni". Cartea se adresează atât antrenorului, care joacă un rol esențial în pregătirea și dezvoltarea copilului în teren, cât și părinților, care trebuie să susțină jucătorul în orice moment. Iar cheia oferită în această carte constă în faptul că tenisul este un sport simplu și distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare și pricepere cu atât el va fi mai entuziasmat și dornic să continue. Iar FRT deja asta face, creează programe de atragere a copiilor spre tenis, turnee pentru promovarea acestui sport, dar le și arată celor mici atât bucuria acestui joc, cât și drumul către înalta performanță..

GEORGE COSAC: PREȘEDINTELE FEDERAȚIEI ROMÂNE DE TENIS

De aproximativ 15 ani mă aflu în apropierea lui Alex Pop-Moldovan și i-am urmărit cu interes și satisfacție trecerea cu succes prin diferitele etape ale carierei, tranziția de la jucător la antrenor "aspirant" și mai apoi de cca. 3-4 ani antrenor consacrat, specializat pe segmentul copii până în 14 ani.

Acest manual reflectă în opinia mea toți acești ani de muncă, dublată de studiu și nu în ultimul rând experiența pe care autorul a acumulat-o lucrând cu predilecție în acest segment.

Este primul manual în acest format din România, și cred că răspunde tuturor întrebărilor sau problemelor pe care atât tinerii antrenori precum și părinții sau chiar practicanții le pot avea.

MARIUS COMĂNESCU - CĂPITANUL ECHIPEI ROMÂNE FED CUP

