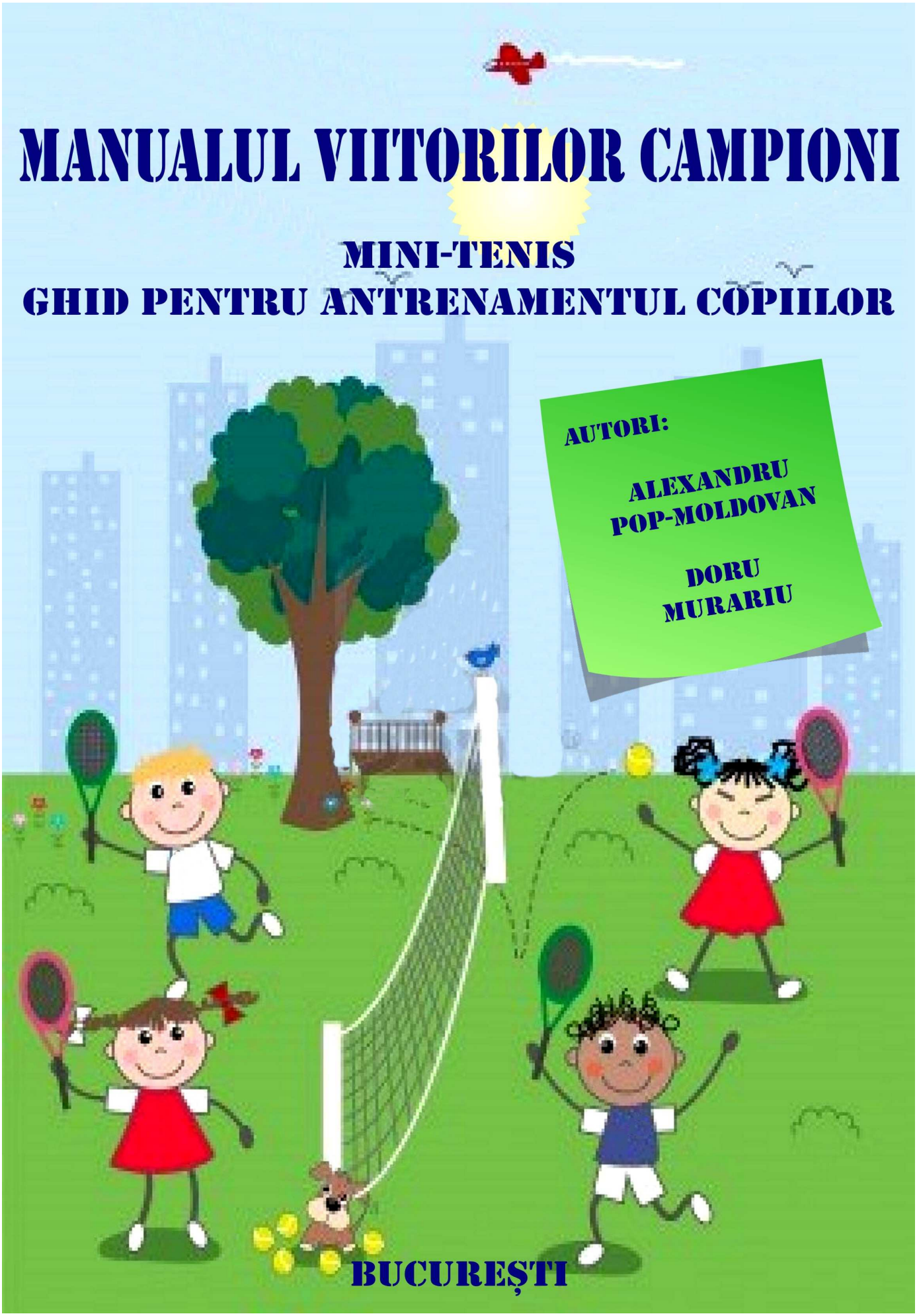
MANUALUL VIITORILOR CAMPIONI

MINI-TENIS
GHID PENTRU ANTRENAMENTUL COPIILOR



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 ROŞIE 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. FIŞE DE TESTARE 104

BIBLIOGRAFIE 129

CAPITOLUL 1

De ce am conceput acest manual

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

Din acest motiv am considerat că experiența noastră în calitate de antrenori, asimilată de-a lungul timpului atât în România cât şi 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 îşi construieşte individual o structură a unui antrenament păstrând acelaşi scop: dezvoltarea jucătorului.

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

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

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

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

Antrenarea copiilor este importantă dar ştiința 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 şi 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 şi dezvoltarea copilului în teren, dar şi 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 şi lipsite de accidentări sporturi pe care copiii le pot practica. Tenisul este un sport dobândit pe viață care îți construieşte încrederea în tine. Te învață să fii disciplinat şi să-i respecți pe ceilalți. Dar peste toate, oferă un mediu foarte bun în care copilul poate face mişcare 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 şi 10 ani, fiind conceput special pentru nevoile şi 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 şi de grea, mingea parcă "fuge" prea repede.

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

Cheia acestui sistem constă în faptul că tenisul este un sport simplu şi distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare şi pricepere cu atât el va fi mai entuziasmat şi 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 şi 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 uşor 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 şoldului. Viteza scăzută dă un timp mai mare de reacție, util pentru luarea unei decizii adecvate în funcție de cerința jocului.

Adaptarea echipamentului la necesitățile şi 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 şi 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 uşoară rotație a corpului.

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

Vârsta	**6-8 ani**	**9-10 ani**
Tenis/Non Tenis	**40/60**	**50/50**
Pregătire fizică generală, coordonare şi dezvoltarea mişcării	-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 şi al mişcării -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 şi antrenamentul competitiv	-mini tenis, competiții în echipă	-aprox. **15** simplu şi **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 ROŞIE (jumatate de teren)

Este destinată jucătorilor între 5-8 ani. Se desfăşoară pe terenuri mici cu rachete scurte şi 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 şi puterea copiilor pot fi folosite rachete între 43cm-58cm.

Astfel se crează senzația unui joc normal de tenis şi se oferă posibilitatea jucătorilor să facă schimburi lungi de mingi şi 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 şi cooperarea să conducă spre dezvoltarea loviturilor de bază şi a elementelor fundamentale. Grupele de pregătire trebuie împărțite în bronz, argint şi aur în funcție de cunoştințele copiilor.

Formatul competiilor trebuie să fie cât mai simplu, la fel şi ținutul scorului. Se pot juca seturi până la 7 sau 10 puncte, iar fiecare jucător are două şanse să servească (serviciul unu şi serviciul doi). Sistemul de scor poate fi simplificat prin folosirea cârligelor, a conurilor, mingilor într-un coş, 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 şi se vor juca 2 meciuri de simplu, unul de dublu şi apoi probe fizice. Se vor acumula puncte iar echipa cu cele mai multe puncte acumulate pe întâlnire, va câştiga.

- Fazele jocului cu exemple practice pentru roşu 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 şold sau de deasupra capului cu mingea de basket, fotbal sau cu cea de tenis; serviciu de la şold
Nivelul argint: prinde mingea pe perete, primul serviciu de sus şi al doilea de jos în careul corespunzător
Nivelul aur: ambele servicii de sus, la țintă

Cu returul:

Nivelul bronz: de la şold cu FH sau BH cu mingea de basket, fotbal sau cea de tenis, cros sau lung de linie
Nivelul argint: prinde mingea cu mâna şi racheta şi apoi o trimite înapoi (retur după ce mingea cade o dată)
Nivelul aur: retur cros sau lung de linie

Construcția punctului:

Mişcarea adversarul:

Nivelul bronz: cu mingea de basket, fotbal sau tenis se aruncă o data spre FH-ul şi 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 câştiga un punct).
Nivelul argint: cel care conduce jocul prinde mingea şi apoi o aruncă spre celălalt colț. Celălalt fuge la minge şi încearcă să o lovească înapoi la partener.
Nivelul aur: triunghiul - 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 şi lung iar celălalt răspunde cu o aruncare mai scurt.
Nivelul argint: unul aruncă mingea de tenis lung şi înalt, iar celălalt se retrage şi loveşte.

Nivelul aur: cu rachetele, unul loveşte lung şi 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) şi se încearcă câştigarea 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 uşor şi 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 şi finalizează cu un vole (prinde mingea din aer şi o plasează în terenul rămas liber)
Nivelul argint: unul dintre copii aruncă iar celălalt, cu racheta face atac şi avansează la fileu unde finalizează cu voleul
Nivelul aur: amândoi copiii lovesc mingea cu racheta. Unul se apără, iar celălalt avansează la fileu şi încearcă executarea unui vole în terenul rămas liber

Schimbul de ritm - forțează adversarul să greşească

Nivelul bronz: cu minge mare se aruncă (mai încet- mai tare, mai înalt- mai razant, stânga-dreapta)
Nivelul argint: unul aruncă iar celălalt loveşte 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 şi înaltă

Nivelul bronz: cu minge mare, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt raspunde printr-o aruncare lungă şi înaltă
Nivelul argint: cu minge de tenis, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt loveşte mingea cu racheta înalt şi lung
Nivelul aur: cu rachetele, unul pune presiune printr-o aruncare plasată în colțul terenului iar celălalt raspunde printr-o minge lungă şi 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 şi 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 şi 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: leapşa pe nume şi recunoaşte liniile, etc)
- dificultatea exercițiilor creşte 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 şi câte 3.

3. Partea principală 30 min
- raliuri de pe linia de fund a terenului
- jocul de fileu
- servici şi retur

4. Încheiere şi temă pentru acasă- 10min
- joc complementar (hockey, fotbal, basket)
- ştafete

3.1.3 Planificarea a 3 luni de antrenament

Terenul roşu

Lecția 1

Prezentarea antrenamentului şi prezența- 5 min

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

Întrecerea liniilor şi pregătirea terenului- 10min
Antrenorul prezintă copiilor terenul, numerotează liniile şi-i ține în mişcare făcându-i să calce pe linia indicată de el. Astfel copiii învață cum se pregăteşte un teren şi cum se delimitează liniile.

Raliu cu aruncare- 10min
Se formează echipe de câte 2 şi se aruncă mingea de la şold de la unul la altul peste fileu. Echipa care face cele mai multe schimburi, câştigă. Raliul se opreşte 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 loveşte de jos în sus (până la înălțimea capului). Pentru a uşura această mişcare se recomandă şi folosirea genunchilor (de jos în sus). Racheta este ținută cu palma în sus (cel care ține cele mai multe, câştigă).

Aruncă pentru vole şi 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: Învață să îşi aranjeze singur terenul.

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

Lecția 2

Prezentarea antrenamentului şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"call and tag"- 15min
Leapşa 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 şi cu reverul. Este foarte importantă poziția rachetei (în față corpului şi lateral, mingea este lovită cu racheta înclinată spre "ora 10"). Pentru a creşte dificultatea exercițiului, mingea trebuie trimisă în zonă liberă a terenului şi 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 uşor de jos în sus, urmărind mingea cu racheta pe traiectoria ascendentă, folosind şi genunchii. După ce au realizat 4 seturi de câte 5 lovituri se schimbă poziția rachetei în mână (palma în jos) şi se încearcă realizarea a încă 4 seturi de câte 5 lovituri. Se urmăreşte lovirea de jos în sus iar contactul să se realizeze în față şi în lateralul corpului.

Serviciul şi returul de la şold (fără rachetă)- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de la şold (serveşte) iar celălalt o trimite înapoi. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător serveşte 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: Învață să coopereze cu un partener.

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

Lecția 3

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"plimbatul cățeluşului"- 15 min
Se formează mai multe echipe, fiecare echipă primeşte câte o minge şi fiecare jucător primeşte câte o rachetă; mingea se conduce cu racheta, pe jos până la un con pus în apropierea fileului, se ocoleşte conul şi se aduce mingea la coechipier care repetă acțiunea (exercițiu pentru îmbunătățirea capacității de a mânui rachetă şi a coordonării ochilor cu mâna de joc).

Raliu cu partener- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Aceştia 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 şi de a-ți face adversarul să se mişte.

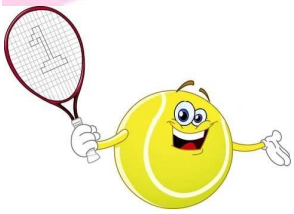
Raliu cu partener cu un cerc între ei (video)- 10min
Jucătorii stau față în față având între ei un cerc de 1 metru. Jucătorii vor trimite mingea de la unul la celălalt încercând să o plaseze în cerc folosind o priză deschisă (palma în sus-FH), lovind uşor de jos în sus, urmărind mingea cu racheta pe traiectoria ascendentă spre înainte, folosind şi genunchii. După ce au realizat 4 seturi de câte 5 lovituri se schimbă poziția rachetei în mână (palma în jos-BH) şi se încearcă realizarea a încă 4 seturi de câte 5 lovituri. Se urmăreşte lovirea de jos în sus iar contactul să se realizeze în fața şi în lateralul corpului.

Serviciul şi returul de la umăr (fără rachetă)- 10 min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de deasupra capului (serveşte) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător serveşte 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: Învață să coopereze cu un partener.

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

Lecția 4



Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea:stretching, coordonare- "curăță terenul"- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăştiate 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-şi curăță terenul de toate mingile, câştigă.

Raliuri pe jos cros şi 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 câştigă un punct. Se foloseşte întâi FH şi 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 şi lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Mickey Mouse (video)- 10min
Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă iar celălalt loveşte cu voleul de FH şi cu cel de BH. Cel care loveşte voleul ține o rachetă în mână stângă şi una în mână dreaptă. În momentul în care s-a realizat o serie de 4 voleuri fără greşeală se acumulează 1 punct, iar apoi se inversează rolurile.

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

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

Lecția 5

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare - "legatura"- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători care se aşează față în față la o distanță medie. Unul aruncă iar celălalt trebuie să trimită mingea înapoi, în aşa fel încât partenerul său să o prindă şi să o aşeze pe rachetă. Echipa care adună 10 mingi pe rachetă, câştigă. După primele 5 mingi aşezate 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 şi în final în jurul ei în sensul acelor de ceasornic şi invers până această ajunge la țintă. Cel care reuşeşte primeşte 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 şi lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Ținta zburătoare (pozele 1,2)- 10min
Jucătorii se aşează în poziție de serviciu şi 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 două încercând să o nimerească pe prima.
Fiecare are câte două încercări. Dacă mingile se ciocnesc primeşte un punct.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

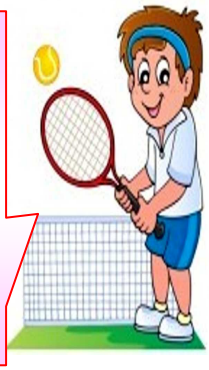
Încheierea, sumarul lecției şi temă pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

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.

Loveşte 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 şi 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 şi conul în mână, se opreşte la fileu se întoarce şi aruncă mingea de deasupra capului spre cel care se află pe linia de fund, acesta o prinde în con şi fuge cu ea la fileu, repetând acțiunea colegului său. Echipă care termină prima o rotație completă, câştigă.

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 câştigă un punct. Fără oprire, jucătorii trec la următorul nivel: în picioare, stând într-un genunchi, stând pe ambii genunchi sau aşezați 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 şi lateralul corpului, şi revenirea în poziția de mijloc.

Serviciul şi returul de deasupra capului- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de deasupra capului (serveşte) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni, primesc un punct. Un jucător serveşte 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.

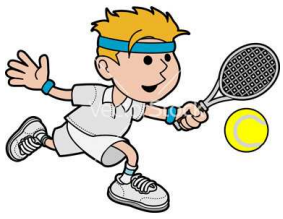
Încheierea,sumarul lecției şi temă pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 8

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

Încălzirea: stretching, coordonare-"întrecerea liniilor" şi pregătirea terenului- 15min
Antrenorul prezintă copiilor terenul, denumeşte liniile şi-i ține în mişcare făcându-i să calce pe linia indicată de el. Astfel copiii învață cum se pregăteşte un teren şi care sunt liniile care-l delimitează.

Pasează pentru loviturile de pe fundul terenului- 10min
Cel care pasează trebuie să arunce mingea de la şold. Cel care loveşte 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 şi BH în cercurile adversarului. Antrenorul trebuie să urmărească poziția de echilibru a jucătorilor, lovirea de jos în sus, în fața şi lateralul corpului, şi 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) şi încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reuşite se acumulează 1 punct.

Educație sportivă: este corect când ține scorul.

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

Lecția 9

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"pizza game"- 15min
Se aşează 4 jucători în cele 4 colțuri ale terenului având câte o rachetă aşezată pe teren. În mijlocul terenului se aşează o rachetă cu 16 mingi. Toți pornesc în acelaşi timp şi trebuie să ia mingile una câte una. Cel care adună primul 4 mingi pe rachetă, câştigă.

Raliu cu aruncare pe tot terenul- 10min
Se formează echipe de câte 2. Se aruncă mingea de la şold de la unul la altul peste fileu încercând o deplasare uşoare a adversarului. Echipa care face cele mai multe schimburi, câştigă.
Raliul se opreşte 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.
Jucători 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 şi apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta şi de rever. Se serveşte de la şold (de jos).

Mickey Mouse (video)- 10min
Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă iar celălalt loveşte cu voleul de FH şi cu cel de BH. Cel care loveşte voleul ține o rachetă în mâna stângă şi una în mâna dreapta. În momentul în care s-a realizat o serie de 4 voleuri fără greşeală se acumulează 1 punct iar apoi se inversează rolurile.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

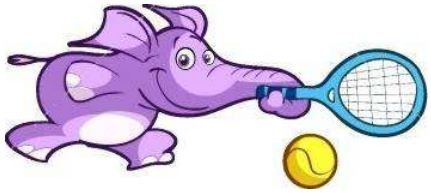
Încheierea, sumarul lecției şi temă pentru acasă - 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 10

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"curață terenul"- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăştiate 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-şi curăță terenul de toate mingile, câştigă.

Serve rally and score-prin aruncare- 10min
Se joacă seturi până la 5 puncte doar prin aruncare, pe tot terenul roşu. Se serveşte cu aruncare de deasupra capului şi se încearcă deplasarea adversarului şi câştigarea punctelor.



Raliuri pe terenul roşu- 10min
Se încearcă cu rachetele, pe terenul roşu, schimburi de mingi. Cel mai lung raliu câştigă.

Aruncă şi serveşte- 10min
Se încearcă realizarea serviciului de sus cu rachetă. Dacă se reuşeşte trimiterea mingii în terenul roşu, se câştigă 1 punct.

Educație sportivă: ştie să anunțe când mingea este out.

Încheierea, sumarul lecție şi tema săptămânii- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 11

Prezentarea lecției şi 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 şi 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 şi apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta şi rever. Se serveşte de jos.

Prinde mingea pe gard sau pe perete (poza 3)- 10min
În poziție de serviciu, jucătorul aruncă mingea pe înălțimea gardului şi încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reuşite se acumulează 1 punct.

Educație sportivă: ştie să spună scorul cu voce tare.

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

Lecția 12

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire: streching, coordonare-"mută ouăle"- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători care sunt aşezați față în față pe liniile de simplu ale terenului cu rachetele în fața lor, la picioare. Pe una dintre rachete se aşează 4 mingi. Acestea trebuie mutate, una câte una, de pe o rachetă pe altă şi înapoi. Câştigă echipa care ajunge prima cu toate mingile pe prima rachetă.

Aruncă şi mişcă-ți adversarul- 10min
Se formează echipe de câte 2jucători. Unul aruncă o dată pe FH şi apoi pe BH încercând să-şi plimbe partenerul, iar celălalt se deplasează şi loveşte. După realizarea a 4 lovituri se câştiga 1 punct şi după un timp limita se schimbă rolurile jucătorilor.

Aruncă pentru vole şi apoi prinde în con- 10min
Se formează echipe de câte 2 copii. Unul aruncă pentru vole iar celălalt trebuie să execute voleul în aşa fel încât aruncătorul să poată prinde mingea în con. La realizarea a 5 serii se câştigă 1 punct. După un timp limită se schimbă rolurile.

Serviciul şi returul cu peretele (video)- 10min
Copiii sunt aşezați 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 şi lansată iar.

Educație sportivă: cooperează cu un partener

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

Lecția 13

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzire: stretching, coordonare-"legătură" - 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători care se aşează față în față la o distanță medie. Unul aruncă iar celălalt trebuie să retrimită mingea înapoi în aşa fel încât partenerul său să o prindă şi să o aşeze pe rachetă. Echipa care adună 10 mingi pe rachetă, câştigă. După primele 5 mingi aşezate 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 nimereşte cercul de mai multe ori într-un timp limită, câştigă. 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 câştigă 1 punct.

Servesc în careul corect- 10min
Se doreşte trimiterea mingii atât cu serviciul de la şold cât şi 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, câştigă.

Educație sportivă: ştie să anunțe mingea care este out.

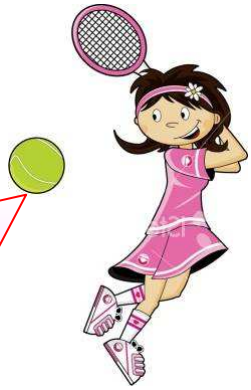
Încheierea, sumarul lecție şi temă pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

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 loveşte cu BH şi încearcă să trimită mingea în cercul aruncătorului. Cel care nimereşte cercul de mai multe ori într-un timp limită, câştigă. 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 şi apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta şi rever. Se serveşte de jos.

Serviciul şi returul- 10min
Serviciul se va executa printr-o aruncare de deasupra capului iar returul cu racheta. Se încearcă un serviciu plasat în careul corespunzător şi un retur cros.

Educație sportivă: atenția acordata antrenorului

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

Lecția 15

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"prinde şi aruncă"- 15min:
Jucătorii aruncă de la unul la altul de la şold în timp ce se deplasează cu paşi adăugați de la fileu la linia de fund şi 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. Aceştia încearcă să lovească alternativ în cercurile partenerului. Există posibilitatea că jucătorii să dorească a folosi 2 mâini pe partea de rever (BH). Mingea se loveşte de jos în sus, în fața şi în lateralul corpului, folosind îndoirea genunchilor.

Triunghi cu aruncare- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul aruncă o dată spre FH-ul şi apoi spre BH-ul partenerului care încearcă să retrimită 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 şi tema pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 16

Prezentarea lecției şi 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 doreşte trimiterea mingii atât cu serviciul de la şold cât şi 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, câştigă.

Circuitul individual - 20min

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

1-teren roşu - se joacă puncte până la expirarea timpului, prin aruncări de la şold (FH,BH) şi serviciu de la şold cu o minge mai mare (fotbal, handbal).
2-hockey tenis - "dacă mingea trece de linia porții tale, primeşti gol".
3-aruncă pentru vole şi prinde în con- dacă ratezi voleul, pierzi 1 punct, dacă nu prinzi în con, pierzi 1 punct.
4-teren roşu- puncte cu rachetele.

Educație sportivă: ştie să spună scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 10 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 17

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"căratul oului"- 15min
Se formează două echipe. Fiecare echipă primeşte 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 şi 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 depăşească 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 şi apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta şi rever. Se serveşte de jos.

Servici de jos şi retur- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul serveşte de la şold în careul corespunzător, iar celălalt returnează cros. După realizarea acestei faze se câştiga 1 punct. După un timp limită se inversează rolurile.

Educație sportivă: adună mingile repede.

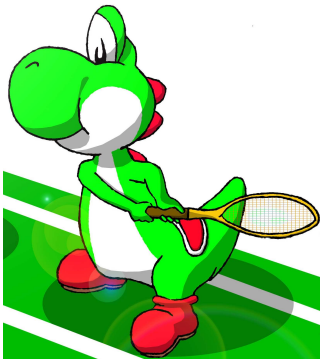
Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 18

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"treptele"- 15min
Se aşează câte o minge pe fiecare linie a terenului începând de la dreapta spre stânga. În spatele fiecărui rând de mingi este aşezată o rachetă. Jucătorul trebuie să aducă mingile una câte una şi să le aşeze 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 racheta. 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 roşu. Serviciul este de deasupra capului, trimis în careul corect şi ulterior jucându-se pe tot terenul încercând să se realizeze punctul în zona liberă de teren. Aruncările pentru FH şi BH se realizează din lateral cu retragere completă şi după fiecare aruncare se revine în "zona casa" (mijlocul terenului).

Loveşte pentru vole- 10min
Jucătorii sunt în echipe (perechi). Cel de pe linia de fund este cel care loveşte mingi de la şold 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: ştie să anunțe mingea care este out.

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

Lecția 19

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"curăță terenul"- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe. În fiecare teren sunt împrăştiate 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 îşi curăță terenul de toate mingile, câştigă.

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 şi cu BH în cercurile adversarului. Antrenorul trebuie să urmărească poziția de echilibru a jucătorilor, lovirea de jos în sus, în fața şi lateralul corpului, şi revenirea în poziția de aşteptare, în "zona casa".

Mişcă-ți adversarul- 10min
Pe terenul roşu cu servici de jos se încearcă mişcarea adversarului spre colțul de FH şi apoi spre cel de BH.

Serveşte la țintă- 10min
Se vor amplasa ținte în careurile de servici (de dimensiuni mari pentru a uşura sarcina copiilor). Se va încerca atât cu serviciul din şold cât şi cu cel de sus, nimerirea acestora.

Educație sportivă: îi place sa concureze.

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

Lecția 20

Prezentarea lecției şi 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 mişcă (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 şi apoi competitive. Se folosesc doar lovituri de dreapta şi rever. Se serveşte de jos.

Raliu pe jumătate de teren- 10min
Pe jumătate de teren roşu se încearcă realizarea de raliuri pe lung de linie. Cel mai lung raliu câştigă.

Prinde mingea pe gard sau pe perete (poza 3)- 10min
În poziție de servici, jucătorul aruncă mingea pe înălțimea gardului (sau a peretelui) şi încearcă să o prindă cu racheta în cel mai înalt punct în care poate ajunge. La 3 prinderi reuşite se acumulează 1 punct.

Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecției şi tema săptămânii- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 21

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"pizza"- 15min
Se aşează 4 jucători în cele 4 colțuri ale terenului având câte o rachetă aşezată pe jos. În mijlocul terenului se aşează o rachetă cu 16 mingi. Toți pleacă în acelaşi timp şi trebuie să aducă câte o minge o dată, pe rachetă sa. Cel care adună primul 4 mingi pe rachetă, câştigă.

Raliu pe jos- 10min
Pune ținte la intersecția liniei de serviciu cu liniile de simplu şi la interesecția liniei de fund cu liniile de simplu. Între parteneri se trimite mingea pe jos, pe linie cu FH, cu BH . Jucătorii trebuie să se aşeze în poziția de aşteptare după fiecare lovitură. Se primeşte un punct dacă mingea trimisă atinge țintă.

Raliu pe jumătate de teren- 10min
Pe jumătate de teren roşu se încearcă realizarea de raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câştigă.

Serviciul şi returul cu rachetele- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul serveşte mingea de deasupra capului iar celălalt o va returna. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător serveşte 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 şi tema săptămânii- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 22

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzire: stretching, coordonare-"pasează"- 15min
Jucătorii aruncă de la unul la altul de la şold în timp ce se deplasează cu paşi adăugați de la fileu la linia de fund şi 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 şi cu BH avansând spre fileu unde vor face raliu din aer. La realizarea a 6 schimburi de mingi se câştigă un punct (2 de pe linia de fund, 2 pregătitoare şi 2 cu voleul).

Loveşte şi vino la fileu- 10min

- Cu rachetele, se loveşte de la şold şi apoi după prima lovitură se avansează la fileu unde se execută un vole. La realizarea a 4 schimburi se câştiga 1 punct (servici, retur-atac, lovitură pentru vole şi vole).

Serviciul şi returul de la şold cu rachetă- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul lansează mingea de la şold (serveşte) iar celălalt o va trimite înapoi. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct. Un jucător serveşte 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 şi tema săptămânii- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 23

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

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

Short-tenis (câştiga 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 şi rever. Se serveşte de jos.

Morişca (o lovitură fiecare)- 10min
Pe terenul roşu se împart copiii în 2 echipe. Se serveşte de jos şi se doreşte câştigarea punctului. După ce se loveşte o dată se face rotație şi intră următorul din echipă (o lovitură fiecare).

Serviciul şi returul cu rachetele, la țintă-10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul serveşte mingea de deasupra capului iar celălalt o returnează. Dacă reuşesc să facă aceste două acțiuni primesc un punct şi bonus dacă nimeresc țintele. Un jucător serveşte 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 şi tema pentru acasă -10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 24

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzirea: stretching, coordonare-"mutatul oualelor"- 15min:
Se formează echipe de câte 2 jucători. Aceştia trebuie aşezați față în față pe liniile de simplu ale terenului cu rachetele la picioare. Pe una dintre rachete se aşează 4 mingi. Acestea trebuie mutate, una câte una, de pe o rachetă pe alta şi înapoi. Câştigă 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 şi rever. Se serveşte de jos şi se încearcă obținerea punctului.

Raliu şi 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.

Câştigă pentru echipa- 10min
Se formează 2 echipe. Se joacă pe tot terenul roşu cu primul servici de sus şi al doilea de jos. Dacă se reuşeşte câştigarea 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 şi tema pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

3.1.4 Testări:

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul şi să facă raliu

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

Elementar

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

Educație sportivă

1. Este disciplinat-îşi 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. Ştie să țină scorul şi să se arbitreze singur
3. Ştie să înceapă punctul din afara terenului

Trecerea de la argint la aur

Tehnic-Tactic

Poate să înceapă punctul, să facă raliu şi 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 şi BH
3. Poate să joace la fileu folosind voleul de FH şi cel de BH

Elementar

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

Educație sportivă

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

Competițional

1. Ştie să joace un meci:
   -să-şi 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 roşii(75%)

Sistemul de testare: 20 mingi

- 4 servicii de sus(2 din dreapta şi 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 roşu
- 16-20 puncte – avansează la portocaliu

3.2 CULOAREA PORTOCALIE (3/4 din teren)

Este un mod minunat pentru copii de a-şi continua progresul de la etapă roşie, 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 şi 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 şi 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 roşu. De aceea în această etapă se dezvoltă jocul complet, pe tot terenul dar şi jocul la fileu. Cheia este să dezvolți aceleaşi tactici şi tehnici folosite pe terenul mare.

Tranziția spre această etapă poate fi făcută şi la 7 ani, în funcție de abilitățile şi cunoştințele 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 şi se vor juca 2 meciuri de simplu, unul de dublu şi apoi probe fizice. Echipa cu cele mai multe puncte acumulate pe întâlnire, va câştiga.

Copiii vor fi împărțiți în funcție de nivelul de joc: bronz, argint şi 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 zona țintă
Nivelul aur: serviciul plasat în partea liberă a careului într-o zona 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 zona țintă

Construcția punctului:

Mişcarea adversarului:

Nivelul bronz: mingea trebuie lovită o dată într-un colț şi apoi în celălalt colț al terenului
Nivelul argint: mingea trebuie lovită o dată într-un colț şi apoi în celălalt colț al terenului în zone țintă
Nivelul aur: mingea trebuie lovită o dată într-un colț şi 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 loveşte înalt şi lung împingând adversarul cât mai departe de teren, iar acesta din urmă va răspunde cu o minge scurtă
Nivelul argint: pe cros, unul loveşte lung şi înalt împingând adversarul cât mai departe de teren, iar acesta din urmă va răspunde cu o minge scurtă
Nivelul aur: pe cros, unul loveşte lung şi înalt într-o zona 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 şi 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 şi se urcă la fileu

Finalizarea prin stop

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

Nivelul argint: după 2,3 raliuri lungi şi 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 şi 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 şi 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 şi 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 şi 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 şi finalizare la vole;"chip and charge"

Schimbul de ritm -forțează-ți adversarul să greşească

Nivelul bronz: pe rând se loveşte în raliu (mai tare-mai încet, mai lung-mai scurt, mai înalt-mai razant, stânga-dreapta)
Nivelul argint: pe rând se loveşte 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 loveşte adversarul, în zone țintă sau pe puncte

Apărarea (întoarcerea punctului):

Mingea lungă şi înaltă

Nivelul bronz: ieşirea din apărare cu o minge înaltă şi lungă trimisă în apropierea linei de fund pentru a prelua conducerea punctului; pe tot terenul cu atac şi avansare la fileu
Nivelul argint: întoarcerea punctului cu o minge înaltă şi lungă în cros şi apoi dacă este cazul, atac pe mingea scurtă cu avansare la fileu
Nivelul aur: întoarcerea punctului cu o minge înaltă şi lungă în cros , pe mijloc sau lung de linie şi apoi dacă e cazul atac pe mingea scurtă (drive unde e cazul, sau vole pregătitor) cu avansare la fileu şi 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 şi racheta, etc)
- dificultatea exercițiilor creşte 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 şi 3

Joc de îndemânare - 10 min
- pătrățică (cu o minge, cu 2 mingi, cu vole, fără vole) dificultatea creşte odată cu avansarea la următorul nivel

Partea principală - 45 min
- raliuri de pe linia de fund
- jocul de fileu
- servici şi retur

Încheiere, concluzii şi tema pentru acasă- 15min
- joc complementar (hockey, fotbal, basket)
- ştafete
- streching dinamic

3.2.3 Planificarea a 3 luni de antrenament

Terenul portocaliu

Lecția 1

Prezentarea lecției şi prezența-5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"circuit"-15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:
-linia 1- alergare uşoară
-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 încrucişat
-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 serveşte de deasupra capului şi 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 greşeli sunt eliminați din joc.Trebuie să rămână doar 1 jucător la final.

Raliuri pe jumătate de teren- 15min
Se delimitează terenul în două părți şi jucătorii se împart în echipe (2 echipe joacă pe FH şi 2 pe BH). Se serveşte de la şold şi 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 şi invers).
Cel mai lung raliu câştigă.

Serviciul şi returul pe echipe- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici şi echipe de retur). De fiecare dată servantul are două şanse (serviciul 1 şi 2, implementăm ideea de 2 servicii) şi poate servi oriunde în careul de servici din terenul portocaliu. Dacă le greşeşte pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greşeală), dacă serviciul este în teren şi cel care returnează trimite mingea tot în teren, nu se câştiga nici un punct. Dacă returul este greşit se pierde 1 punct. Prima echipă care câştigă 5 puncte, câştigă. Apoi se inversează rolurile.

Educație sportivă: adună mingile repede.

Încheierea, sumarul lecție şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 2

Prezentarea lecției şi prezența-5 min

Încălzirea:stretching, coordonare-"circuit"-15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:
-linia 1- alergare uşoară
-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 încrucişat
-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 serveşte de la şold şi se aruncă mingea de la unul la altul prin aer (vole-vole), doar peste fileu. Mingea trebuie să nu cadă. Cei care acumulează 3 greşeli sunt eliminați. Trebuie să rămână doar un jucător la final.

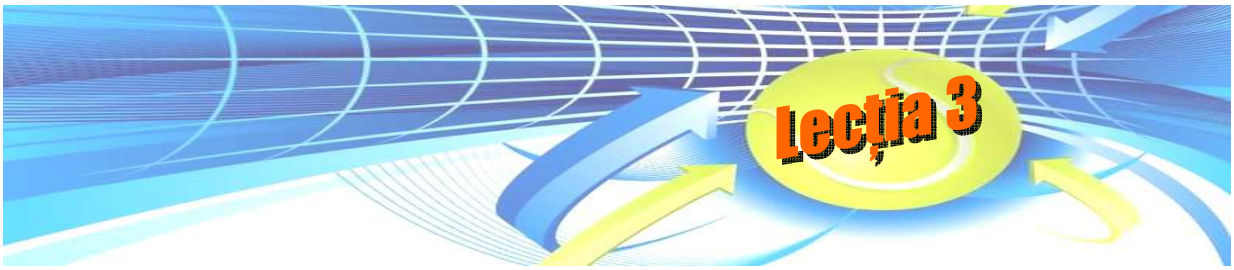
Raliuri pe cros- 15min
Se realizează raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câştigă.

Raliuri pe cros- 15min
De aceast dată se schimbă părțile cine a fost pe FH se mută pe BH şi invers. Cel mai lung raliu câştigă.

Serviciul şi returul- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul serveşte de sus iar celălalt trebuie să prindă mingea în con după o cădere.

Educație sportivă: este atent când vorbeşte antrenorul.

Încheierea,sumarul lecție şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

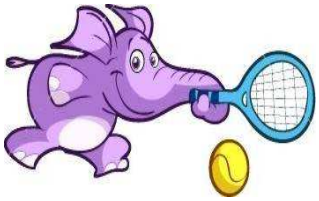
Încălzirea: stretching, coordonare-"lansarea rachetelor"- 15min
Se aruncă mingi peste fileu spre coechipier care trebuie să le prindă în con.

Joc în careu-pătrățica (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".

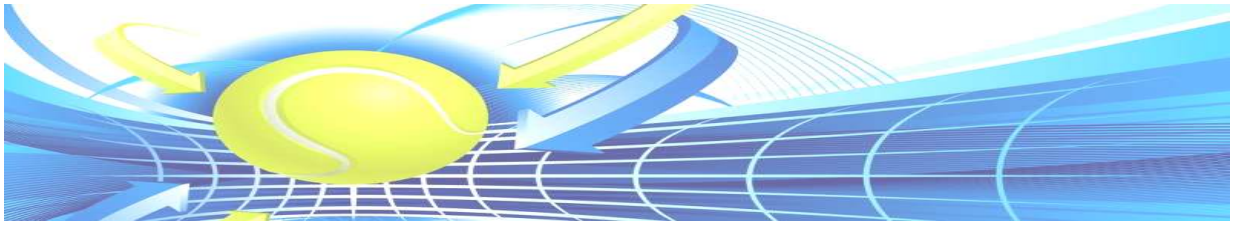
Aruncare pentru vole- 15min
Împarte terenul în 3 culoare, 2 jucători în fiecare culoar (un aruncător și un jucător de vole). Aruncătorul trimite mingea de la șold, iar cel de la vole o loveşte și o trimite în cros într-o zonă țintă de unde câștigă 1 punct. Ceilalți jucători adună mingile. Se face rotație după 2 minute.

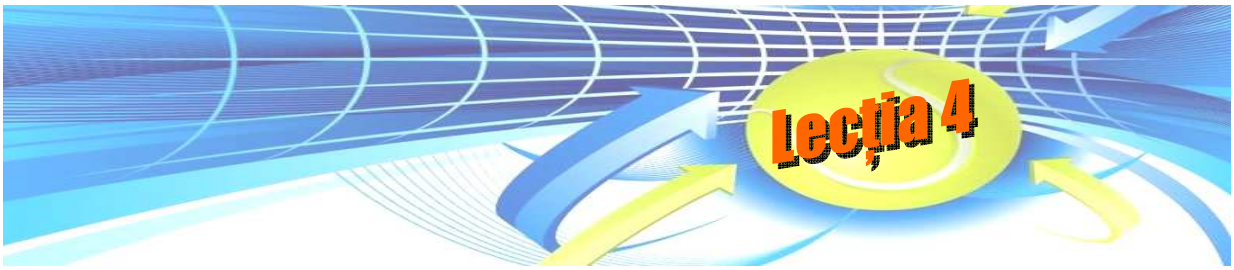
Serviciul la țintă- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare jucător are 2 șanse iar fiecare trebuie să servească în ținta așezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari). Se serveşte pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câștigă iar echipa care este în urmă (pierde) primeşte câte un serviciu pentru fiecare membru ca să recupereze.

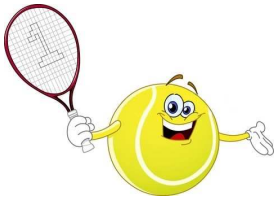


Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecție și tema săptămânii- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze și acasă.







Prezentarea lecției şi 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 doreşte realizarea de raliuri cât mai lungi în care ciclul mişcării, poziționarea față de minge şi lansarea acesteia să fie făcute cât mai corect.

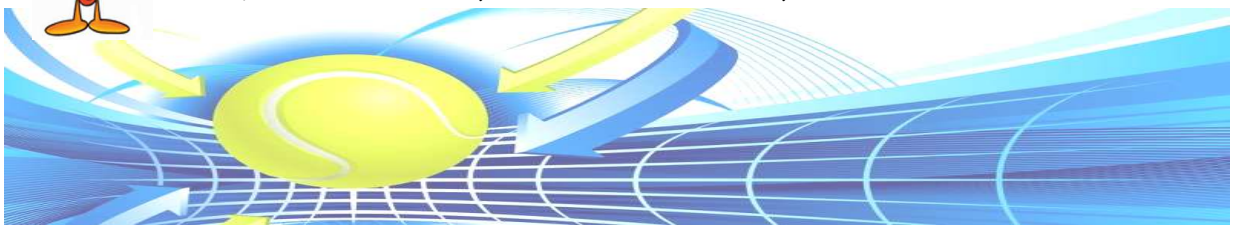
Cros şi lung de linie la țintă- 15min
Se fac schimburi de mingi de la unul la altul. Un jucător trimite mingea numai pe cros, iar celălalt numai lung de linie. Se câştigă punctul atunci când se realizează o secvență de 2 crosuri şi 2 lunguri de linie şi bonus dacă mingea aterizează în zona țintă. Apoi 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 şi vole- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul loveşte de pe linia de fund cu FH sau BH iar cel de la fileu execută voleuri cu FH sau BH încercând să facă raliu. Echipa cu cele mai multe schimburi într-un minut, câştigă. Se face rotație spre stânga.

Serviciul şi returul pe echipe- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici şi echipe de retur). De fiecare dată servantul are două şanse (serviciul 1 şi 2, implementăm ideea de 2 servicii). Se poate servi oriunde în careul de servici din terenul portocaliu. Dacă le greşeşte pe amândouă, pierde punctul (implementăm ideea de dublă greşeală), dacă serviciul este în teren şi cel care returnează trimite mingea în teren, nu se câştiga nici un punct. Dacă returul e greşit se pierde 1 punct. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câştigă. Apoi se inversează rolurile.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea:sumarul lecție şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Lecția 5

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.

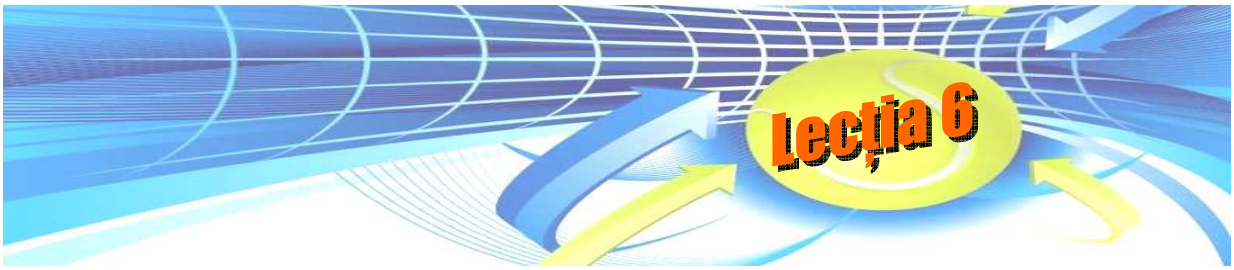
Minge de apropiere și vole în lungul liniei-15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primește câte un teren iar jucătorii sunt așezați astfel:
- pe marginea terenului aruncă ușor o minge de la șold care aterizează în fața liniei de servici
- cei de pe linia de fund, aleargă la minge și 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.



Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea:streching, coordonare-"Tic-Tac-Toe (X şi 0)"- 15min
Se formează 2 echipe. Se împarte terenul din fața jucătorilor de dincolo de fileu într-o tablă de X şi 0. Fiecare pătrățică primeşte câte un număr de puncte. Antrenorul oferă mingi jucătorilor iar aceştia trebuie să țintească pătrățelele pentru a acumula 15 puncte.
Se formează 2 echipe (fiecare echipă primeşte o culoare). Se împarte terenul din fața jucătorilor de dincolo de fileu într-o tablă de X şi 0. Antrenorul oferă mingi jucătorilor iar aceştia trebuie să țintească pătrățele pentru a le marca. Echipa care trimite de 3 ori mingea în acelaşi pătrat, câştigă (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, câştigă.

Raliuri pe cros- 15min
Se realizează raliuri pe cros. Cel mai lung raliu câştigă.

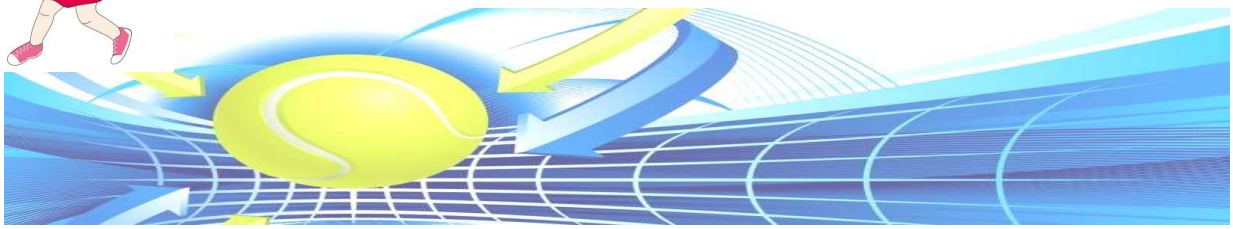
Minge de apropiere şi vole în cros- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primeşte câte un teren iar jucătorii sunt aşezați astfel:
- pe marginea terenului aruncă uşor o minge de la şold care aterizează în fața liniei de servici
- cei de pe linia de fund, aleargă la minge şi execută 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 retrimită mingea celui de la fileu într-o secvență de 2 lovituri.

Echipa câştigă 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 şanse. Fiecare jucător trebuie să servească în ținta aşezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari.). Se serveşte pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câştigă. Echipa care este în urmă (pierde) primeşte câte un servici pentru fiecare membru ca să recupereze.

Educație sportivă: adună repede mingile.

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



Lecția 7

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: streching, coordonare „batem palma"- 15min
Copiii sunt aşezați în apropierea fileului. Fiecare loveşte 3 mingi care vin la diferite înălțimi. 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-pătrățica-cu rachete şi 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 câştigă.

Morişca pe lung de linie (pe jumătatea de FH şi apoi pe cea de BH)- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători care se rotesc după fiecare lovitură. Se joacă pe puncte.

Servici şi retur pe echipe- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici şi echipe de retur). De fiecare dată servantul are două şanse (serviciul 1 şi 2, implementăm ideea de 2 servicii). Se poate servi oriunde în careul de serviciu din terenul portocaliu. Dacă le greşeşte pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greşeală). Dacă serviciul este în teren şi returneurul trimite mingea în teren, nu se câştigă nici un punct. Dacă returul e greşit se pierde 1 punct. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câştigă. Apoi se inversează rolurile.

Morişca pe tot terenul cu servici- 15min

Educație sportivă: îi place să concureze.

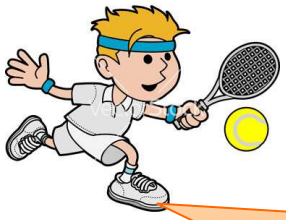
Încheierea, sumarul lecției şi temă pentru acasă- 10 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 8

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: streching, coordonare „circuit"- 15min
Fiecărei linii a terenului îi revine un tip de deplasare:
-linia 1- alergare uşoară
-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 încrucişat
-linia 8- sărituri pe ambele picioare
-linia 9- săritură pe două picioare peste „apa"
-linia 10- sprint

Joc în careu-pătrățica-cu rachete şi 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 câştigă.



Morişca în cros (pe jumătatea de FH şi 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 şanse. Fiecare jucător trebuie să servească în ținta aşezată în partea de BH din terenul advers (folosiți ținte mari: scaune, conuri mari.). Se serveşte pe rând. Care echipă ajunge la 5 puncte, câştigă. Echipa care este în urmă (pierde) primeşte câte un servici pentru fiecare membru ca să recupereze.

Morişca pe tot terenul cu serviciu- 15min

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

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

Lecția 9

Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: streching, 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 şi apoi vor reveni de unde au pornit, apoi vor sprinta la a doua linie şi vor reveni iar de unde au pornit ş.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.

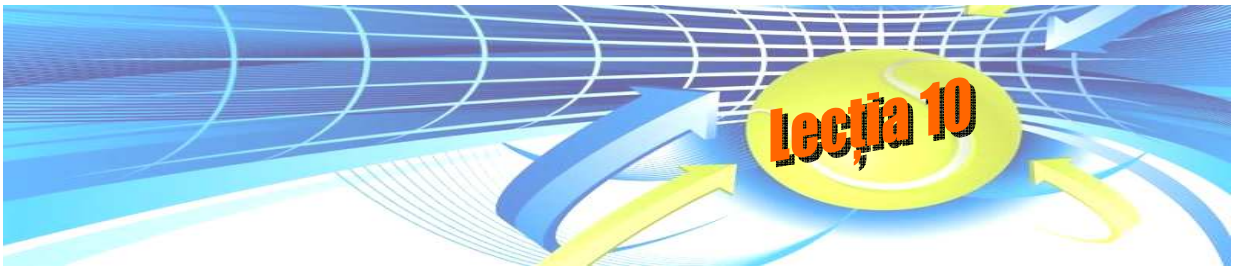
Raliuri în lungul liniei în zone țintă- 15min
Se doreşte menținerea mingii cât mai mult în joc şi o plasare a acesteia într-o zonă delimitată pentru a obține puncte.

Raliuri în lungul liniei în zone țintă-15min
Se inversează echipele, cele care au jucat anterior cu FH se mută pe BH.

Serviciul şi returul cros în zona țintă- 15min
Sunt echipe de serviciu şi echipe de retur. Se delimitează zonele țintă. La fiecare minge trimisă în zonele respective se acumulează 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

Educație sportivă: adună repede mingile.

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



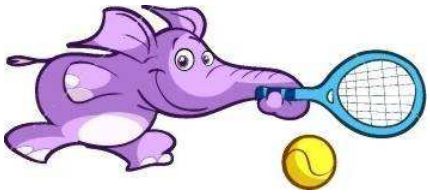
Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

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 şi 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 doreşte menținerea mingii cât mai mult în joc şi o plasare a acesteia într-o zona delimitată pentru a obține puncte.

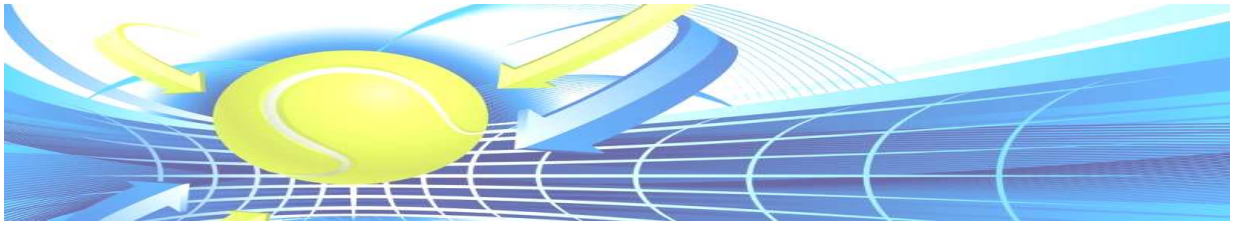


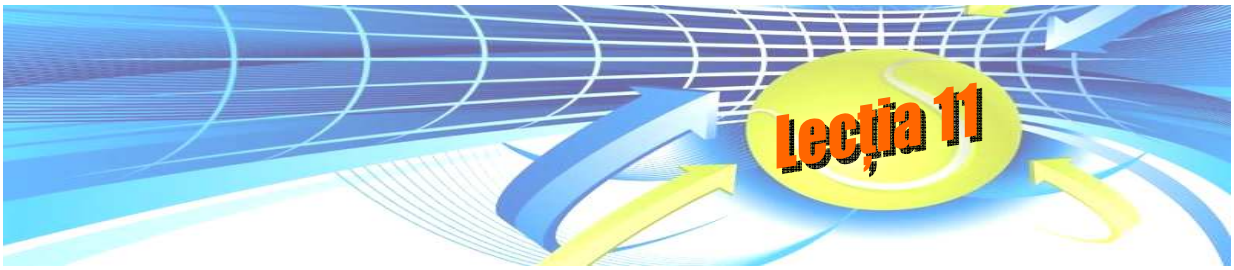
Raliuri în cros în zone țintă- 15min
Se inversează echipele, cele care au jucat anterior cu FH se mută pe BH.

Serviciul şi returul în lungul liniei în zona țintă- 15min
Se formează echipe de servici şi 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 şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.





Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"oglinda"- 15min
Jucătorii se mişcă în fața sau în spate, la stânga sau la dreapta la semnalul antrenorului.

Joc în careu- 10min
Morişca în careu.Se alcătuiesc 2 echipe. Fiecare jucător poate lovi doar o dată şi apoi se retrage în spatele rândului.

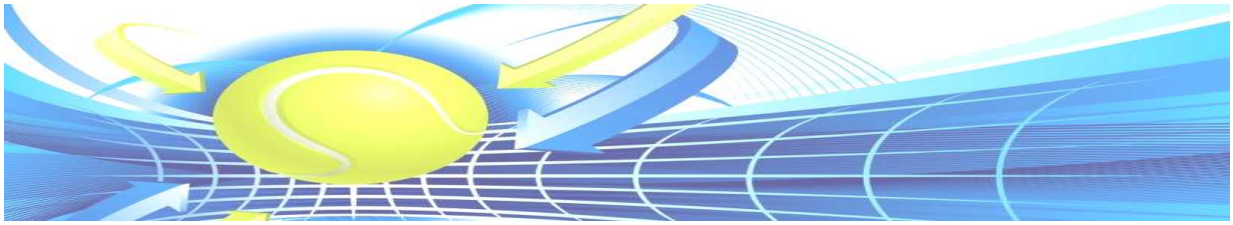
Minge de apropiere şi vole- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primeşte câte un teren iar jucătorii sunt aşezați astfel:
-cei de pe marginea terenului aruncă uşor o minge de la şold care aterizează în fața liniei de serviciu
-cei de pe linia de fund, aleargă la minge şi execută 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 retrimită mingea celui de la fileu într-o secvență de 2 lovituri.
Echipa câştigă 1 punct dacă se execută toată secvență de joc cu cele 3 lovituri.

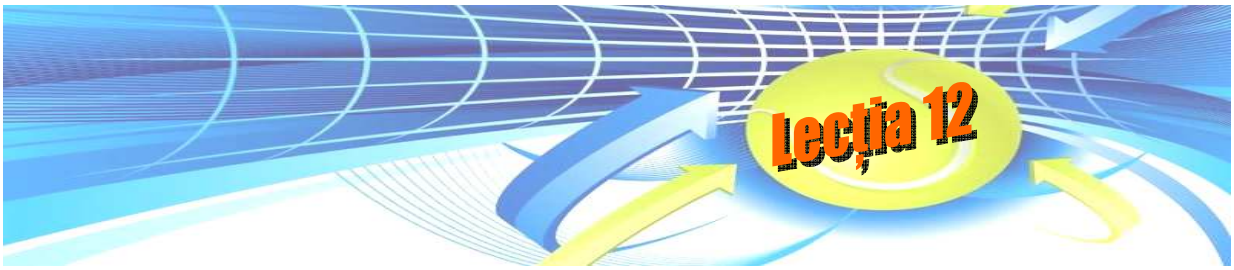
"Shingles"- 15min
Se formează 2 echipe de câte 2 copii. Se începe punctul pe jumătate de teren şi se termină pe tot terenul astfel: se serveşte din mâna pe lung de linie şi se începe cu 2 mingi în acelaşi timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă: "Shingles" şi se continuă apoi cu mingea rămasă pe tot terenul şi culoarele de dublu. Echipa care câştigă ambele mingi are un punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câştigă cu voleul sau smash-ul.

Serviciul şi returul lung de linie- 15min
Se serveşte şi apoi se returnează pe lung de linie. Dacă s-a realizat acest obiectiv se câştigă 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

Educație sportivă: este corect când strigă out.

Încheierea, sumarul lecției şi tema săptămânii- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.





Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"crocodilul" (poza 6,7)- 15min
Copiii se aşează pe 2 şiruri (echipe) unul în spatele celuilalt (ținându-se de umeri). Antrenorul lansează o minge iar fiecare echipă trebuie să se mişte cu pas adăugat şi 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
Morişca- pasează racheta-fiecare echipă are câte o rachetă. Cel care loveşte trebuie apoi să paseze racheta coechipierului.

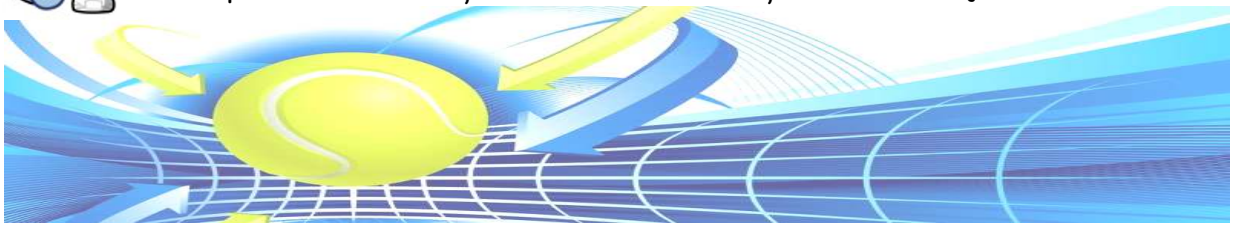
Mingea din careu se atacă- 15min
Se joacă pe jumătate de teren pe echipe. Punctul se începe cu un servici de la şold, iar la fiecare minge care aterizează în careu se va lovi o minge de apropiere şi se va urca la fileu. Cine nu face acest lucru pierde punctul.

„Shingles" cu atac la fileu-15min
Se formează 2 echipe de câte 2 copii. Se începe punctul pe jumătate de teren şi se termină pe tot terenul astfel: se serveşte din mâna pe lung de linie şi se începe cu 2 mingi în acelaşi timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă:"Shingles" şi se continuă cu mingea rămasă în joc pe tot terenul şi culoarele de dublu printr-o minge de apropiere şi urcare la fileu. Echipa care câştigă ambele mingi are 1 punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câştigă cu voleul sau smash-ul.

Serviciul şi returul în cros- 15min
Se serveşte şi apoi se returnează în cros. Dacă s-a realizat acest obiectiv se câştigă 1 punct. După un anumit timp se inversează rolurile.

Educație sportivă: ştie să se arbitreze singur.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi 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 uşoară
-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 încrucişat
-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 doreşte realizarea de raliuri lungi în careul de servici. Cel mai lung raliu câştigă.

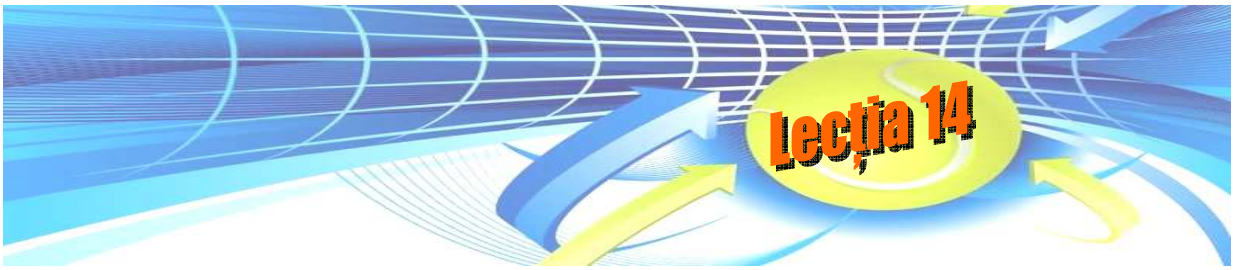
Raliuri în triunghi- 15min
Se formează echipe de câte 3 jucători şi se joacă contratimp. Se joacă unul contra doi. Cel care stă singur va lovi doar cu FH în cros şi apoi în lungul liniei, iar ceilalți 2 vor trimite mingea doar spre colțul de FH. După realizarea a 4 schimburi se câştigă 1 punct. Locurile se schimbă în sensul acelor de ceasornic. Apoi intră echipa a două. Echipa care are mai multe puncte după expirarea timpului de joc, câştigă.

Lovitură de pe linia de fund şi vole-15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (perechi). Unul loveşte 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, câştigă. Se face rotație spre stânga.

Atac şi apărare-ofensiv (pozele 8,9) -15min
Se formează echipe de câte 2 copii. Una dintre echipe primeşte o minge scurtă şi este obligată să atace la fileu. Dacă va câştiga punctul va rămâne în continuare la fileu, dacă nu se va retrage pe linia de fund şi cealaltă echipa va avansă la fileu. Se punctează doar punctele realizate la fileu.

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: streching, coordonare-"mingea zburătoare"- 15min
Se formează echipe. Jucătorii sunt aşezați 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 şi să o aşeze pe racheta echipei sale. Dacă nu o prinde nu se acumulează nici un punct. Echipa care adună cele mai multe mingi într-un timp limită, câştigă.

Joc careu-pătrățica-regularitate în cros- 10min
Se doreşte realizarea de raliuri lungi în careul de servici. Cel mai lung raliu câştigă.

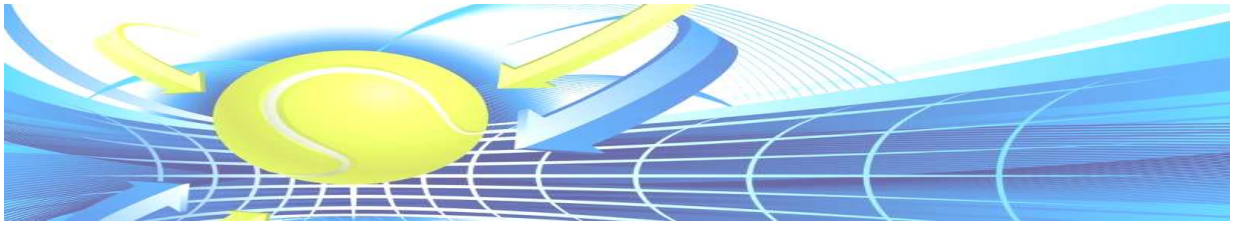
Raliuri în triunghi- 15min
Se formează echipe de câte 3 jucători şi se joacă contratimp. Se joacă unul contra doi. Cel care stă singur va lovi doar cu BH în cros şi apoi în lungul liniei, iar ceilalți doi vor trimite mingea doar spre colțul de BH. După realizarea a 4 schimburi se câştiga 1 punct. Locurile se schimbă în sensul acelor de ceasornic. Apoi intră echipa a doua. Echipa care are mai multe puncte după expirarea timpului de joc, câştigă.

Aruncă pentru smash- 15min
Se formează echipe de câte 2 copii. Unul lansează mingea spre partener care va încerca o lovitură de smash. Se câştigă 1 punct în situația în care s-a realizat smash-ul şi mingea a aterizat în teren.

Atac şi apărare (defensiv)- 15min
Se formează echipe de câte 2 copii în care o echipă primeşte o minge scurtă şi este obligată să atace la fileu. Dacă va câştiga 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 şi tema pentru acasă-15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Lecția 15

Prezentarea lecției şi 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.

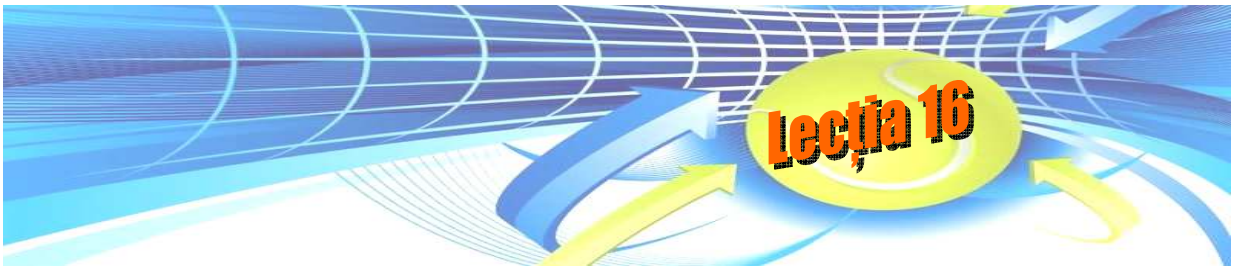
Bretelele (optarul)- 15min
4 copii joacă cu o singură minge care trebuie să treacă pe la fiecare (2 lovesc cros şi 2 lovesc în lungul liniei). După un timp anume cei care au lovit cros vor lovi lung de linie. La realizarea unui tur complet al mingii se câştigă 1 punct.

Vole şi 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 şi apoi o minge înaltă pentru smash. La realizarea unei serii complete se câştigă 1 punct. După un anumit timp se schimbă locurile.

Punct decisiv- 15min
Este un joc de simplu fără avantaj, cu punct decisiv. Un jucător serveşte 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: ştie să se arbitreze singur.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"batem palma"- 15min
Copiii se aşează în apropierea fileului. Fiecare loveşte 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.

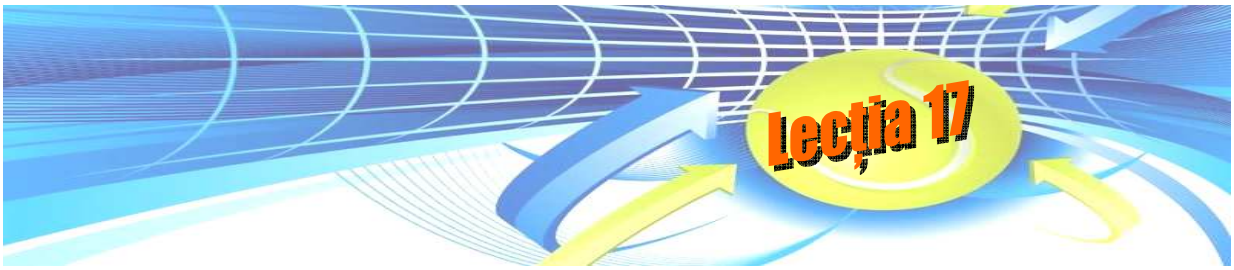
Bretelele (optarul) în zona țintă- 15min
4 copii joacă cu o singură minge care trebuie să treacă pe la fiecare (2 lovesc cros şi 2 lovesc lung de linie). După un timp anume se inversează rolurile. Se acordă puncte doar în cazul în care mingea aterizează în zonele țintă.

Vole şi lob- 15min
Se formează echipe de fileu şi 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 câştigă. Dacă se reuşeşte lobul, echipa din apărare câştigă.

Jucăm pentru echipă- 15min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe de câte 2. Primul joacă 2 puncte împotriva unuia dintre adversari (un punct serveşte şi un punct primeşte). Dacă le câştigă pe amândouă mai joacă un punct bonus cu al doilea jucător din echipa adversă. Astfel se vor roti jucătorii. Apoi bate palma şi este înlocuit de partenerul lui care joacă la fel. Scorul este continuu indiferent de adversar. Prima echipă care ajunge la 7 puncte, câştigă.

Educație sportivă: ştie să-şi încurajeze echipa.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea echipei şi 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 şi încearcă să o prindă după o cădere.

Serviciul şi returul pe echipe- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici şi echipe de retur). De fiecare dată servantul are două şanse (serviciul 1 şi 2, implementăm ideea de 2 servicii) şi poate servi oriunde în careul de servici din terenul portocaliu. Dacă le greşeşte pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greşeală). Dacă serviciul este în teren şi returneurul trimite mingea în teren, nu se câştigă nici un punct. Dacă returul e greşit se pierde 1 punct. După un punct se schimbă jucătorii. Prima echipă care ajunge la 5 puncte, câştigă. Apoi se inversează rolurile.

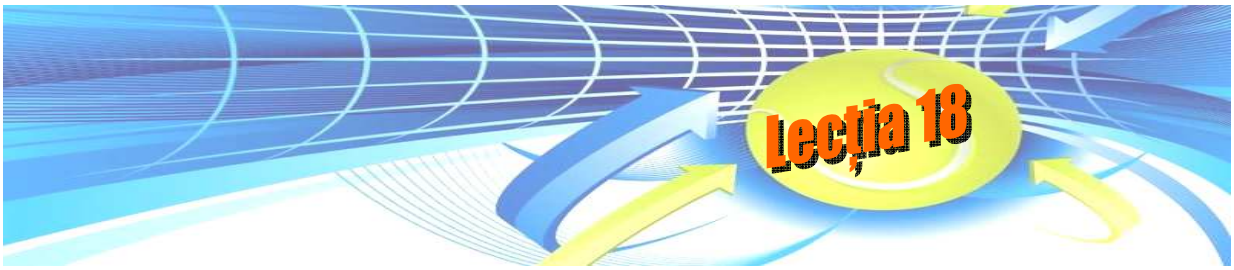
Raliuri în triunghi- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu FH, în cros şi apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH şi apoi în cel de BH şi va încerca să retrimită mingea la partener. După 4 schimburi se câştigă 1 punct. După un timp 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 şi apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH şi apoi în cel de BH şi va încerca să retrimită mingea la partener. După 4 schimburi se câştigă 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.

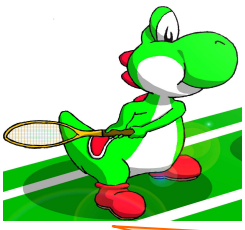
Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției şi 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 şi apoi se vor întoarce la linia de start, apoi vor sprinta la a doua linie şi apoi vor reveni la linia de start s.a.m.d. Se poate varia traseul parcurs.

Serviciul şi returul pe echipe- 10min
Jucătorii sunt împărțiți în echipe (echipe de servici şi echipe de retur). De fiecare dată servantul are două şanse (serviciul 1 şi 2, implementăm ideea de 2 servicii) şi poate servi oriunde în careul de servici din terenul portocaliu. Dacă le greşeşte pe amândouă pierde punctul (implementăm ideea de dublă greşeală), dacă serviciul este în teren şi returneurul trimite mingea în teren, nu se câştigă nici un punct. Dacă returul e greşit se pierde 1 punct. După un punct se schimbă jucătorii. Prima echipa care ajunge la 5 puncte, câştigă. Apoi se inversează rolurile.



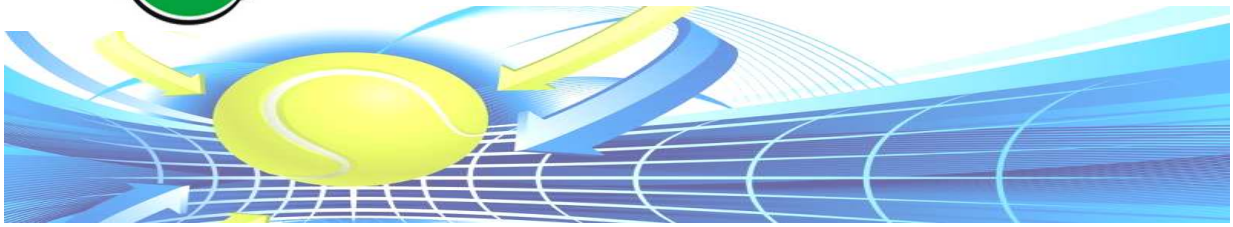
Raliuri în triunghi- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu FH, în cros şi apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH şi apoi în cel de BH şi va încerca să retrimită mingea la partener. Câştigă cel mai lung raliu. După un timp anume se schimbă rolurile.

Raliuri în triunghi- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul dintre jucători va lovi doar cu BH, în cros şi apoi în lungul liniei, iar celălalt se va deplasa în colțul de FH şi apoi în cel de BH şi va încerca să retrimită mingea la partener. Câştigă 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 câştigi 2 puncte consecutive împotriva lui. Serveşte doar cel care se află în terenul campionului.

Educație sportivă: strigă scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Lecția 19

Prezentarea lecției şi prezența-5 min

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

Joc de careu-pătrățica-fără vole-cu o singură minge- 10min
Se joacă în toate 4 careurile dar fără vole.

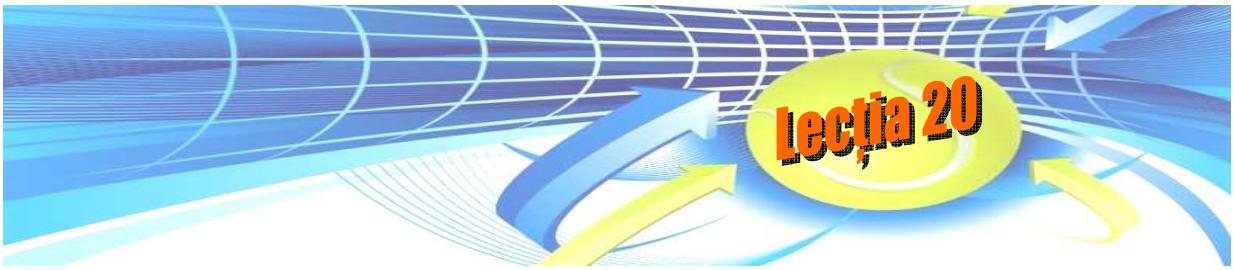
Triunghi cu atac şi vole (numai cu FH)- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul şi va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei şi apoi va executa un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe FH partenerului. Se încearcă realizarea punctului cu voleul. După realizarea acestui traseu se câştiga 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Triunghi cu atac şi vole (numai cu BH)- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul şi va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei şi 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 câştigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Puncte doar cu un serviciul- 15min
Se joacă puncte pe tot terenul. Cel care serveşte dispune numai de un serviciu.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției şi prezența-5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"oglinda"- 15min
Jucătorii se mişcă 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.

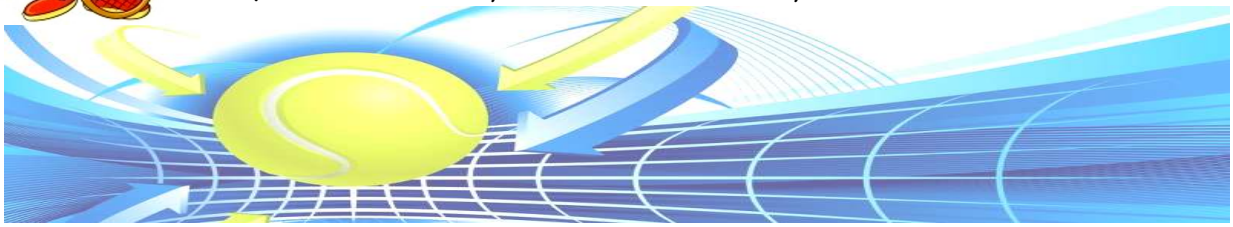
Triunghi cu atac şi vole (numai cu FH)- 15min
Se formează echipe de atac şi de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul şi va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un vole în zona liberă de teren. Celălalt jucător va trimite 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 câştigă, acumulează 1 punct pentru echipa. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.

Triunghi cu atac şi vole (numai cu BH)- 15min
Se formează echipe de atac şi de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul şi 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 câştigă, 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 serveşte dispune de 3 servicii. Este obligat cu primul dintre ele să joace pentru as. Dacă serveşte un as, câştigă 2 puncte. Dacă greşeşte toate cele 3 servicii, pierde 2 puncte.

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Lecția 21

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"scăunelul" (poza 10)- 15min
Copiii se aşează pe un "scăunel imaginar" cu racheta în poziție de aşteptare. Sunt poziționați față în față. Care stă nemişcat cel mai mult timp, câştigă.

Joc în careu-morişca în cros- 10min
Se formează echipe. Fiecare loveşte o dată în cros şi apoi este înlocuit de coechipier.

Triunghi cu atac şi smash (numai cu FH)- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul şi va lovi numai cu FH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei şi 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 câştigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Triunghi cu atac şi smash (numai cu BH)- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul conduce jocul şi va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei şi 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 câştigă 1 punct. După un timp anume se inversează rolurile.

Dublu pe echipe- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători şi se joacă puncte cu aşezare clasică de dublu. Echipa care câştigă rămâne pe teren.

Educație sportivă: este corect când strigă out.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă-15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

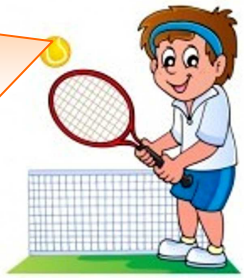
Lecția 22

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzirea: stretching, coordonare-"mingea zburătoare"- 15min
Se formează echipe. Jucătorii sunt aşezați 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 şi să o aşeze 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, câştigă.

Joc în careu-morişca în lungul liniei- 10min
Se formează echipe. Fiecare loveşte o dată în lungul liniei şi apoi este înlocuit de coechipier.

Triunghi cu atac, vole şi lob (numai cu FH)- 15min
Se formează echipe de atac şi de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul şi 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 lovitura de atac în lungul liniei, va încerca să-l lobeze. Se încearcă realizarea punctului cu lobul. Cel care câştigă punctul acumulează 1 punct pentru echipă. După un timp anume se schimbă rolurile echipelor.

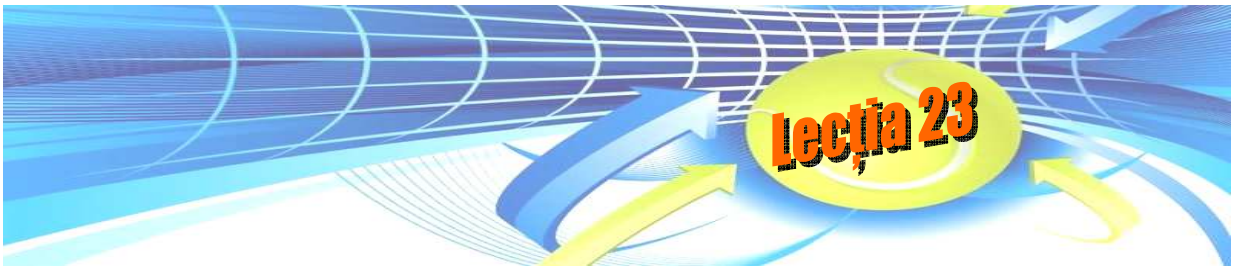


Triunghi cu atac, vole şi lob (numai cu BH)- 15min
Se formează echipe de atac şi de apărare. Unul dintre jucătorii de atac conduce jocul şi va lovi numai cu BH. Prima lovitură în cros apoi va ataca în lungul liniei după care va încerca să execute un smash în zona liberă. Celălalt jucător va trimite mingea înapoi numai pe BH adversarului însă după lovitură de atac în lungul liniei, va încerca să-l lobeze. Se încearcă realizarea punctului cu lobul. Cel care câştigă 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 şi se termină pe tot terenul astfel: se serveşte din mână pe lung de linie şi se începe cu 2 mingi în acelaşi timp. În momentul în care pe o jumătate de teren se termină de jucat se strigă: "Shingles" şi se continuă apoi cu mingea rămasă pe tot terenul şi culoarele de dublu. Echipa care câştigă ambele mingi are 1 punct. Se premiază cu încă un punct dacă se câştigă cu voleul.

Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea, sumarul lecției şi tema săptămânii- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției şi 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 doreşte 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.

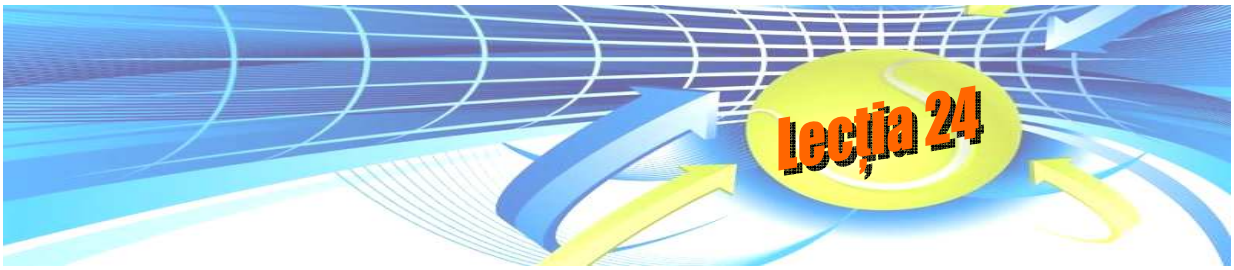
Puncte pe jumătate de teren- 15min
Se joacă puncte în cros pe jumătate de teren cu servici.

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

Se formează echipe de 3 jucători. Punctul se începe cu servici de la şold unu contra unu. Cel care câştigă 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 şi culoarele de dublu. Când se ajunge în situația cu 3 jucători în teren (piramidă) şi se câştigă mingea jucată de către aceştia, echipa acumulează 1 punct. Şi apoi se începe iar unu contra unu.

Educație sportivă: strigă scorul cu voce tare.

Încheierea, sumarul lecției şi tema pentru acasă- 15 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.



Prezentarea lecției și prezența- 5 min

Încălzirea: streching, 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.

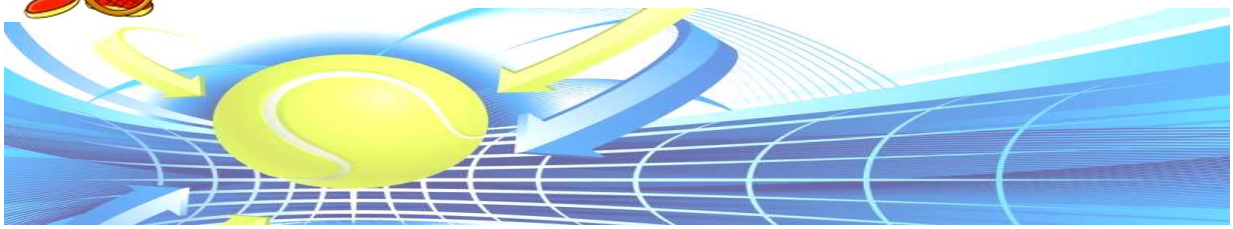
Raliu cu atac și vole în cros- 15min
Se joacă pe puncte pe jumătate de teren. În situația în care mingea cade în careul de servici se face atac și se încearcă finalizarea punctului de la fileu.

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 şi să joace la fileu
1. Poate să înceapă punctul cu seviciul de sus atât din partea dreapta (Deuce) cât şi 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 şi cu BH

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

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

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

Trecerea de la argint la aur

Tehnic-Tactic
Poate să înceapă punctul, să facă raliu şi să joace la fileu
1. Poate să înceapă punctul cu seviciul de sus atât din partea dreapta (Deuce) cât şi 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 serveşte, atacă la fileu şi finalizează cu voleul sau smash-ul

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

Educație sportivă

1. Este disciplinat-îşi 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-şi 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 şi 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 şi trebuie realizat la momentul potrivit fiind destinat copiilor cu vârste între 9-10 ani.Totul se desfăşoară pe terenul normal, diferențele constau în decompresia mingiei 25% fața de o minge galbenă iar rachetele folosite pot avea între 63-66cm, însă nu obligatoriu.Tranziția spre această etapă poate fi făcută şi la 8 ani în funcție de abilitățile şi cunoştințele sportivului.

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

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

Formatul competiilor 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 şi 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 zona țintă
Nivelul aur: serviciul plasat în partea liberă a careului într-o zona demarcată (încercarea de a servi un aş)

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 zona țintă

Construcția punctului

Mişcarea adversarul:

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

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

Nivelul bronz: pe mijlocul terenului unul loveşte lung şi înalt împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeaşi minge lungă şi înaltă. Dacă nu se reuşeşte, mingea scurtă va fi atacată
Nivelul argint: pe cros sau lung de linie unul loveşte lung şi înalt împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeaşi lovitură lungă şi înaltă. Dacă nu se reuşeşte, mingea scurtă va fi atacată
Nivelul aur: pe cros sau lung de linie unul loveşte lung şi înalt într-o zona delimitată împingând adversarul cât mai departe de teren. Se încearcă răspunsul cu aceeaşi lovitură lungă şi înaltă. Dacă nu se reuşeşte, 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 şi se urca la fileu

Finalizarea prin stop
Nivelul bronz: după 2, 3 raliuri lungi şi înalte pe rând jucătorii aflați în situație favorabilă plasează o minge scurtă în apropierea fileuluiN
Nivelul argint: după 2, 3 raliuri lungi şi 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 şi 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 şi 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 şi 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 şi 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 şi finalizare la vole; "chip and charge"

Schimbul de ritm; forțează adversarul să greşească

Nivelul bronz: pe rând se loveşte în raliu (mai tare-mai încet, mai lung-mai scurt, mai înalt-mai razant, stânga-dreapta)
Nivelul argint: pe rând se loveşte 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 fața de ce loveşte adversarul, în zone țintă sau pe puncte

Apărarea (întoarcerea punctului):

Mingea lungă şi înaltă

Nivelul bronz: ieşirea din apărare cu o minge înaltă şi intrarea în teren pentru a conduce punctul. Se joacă pe tot terenul cu atac şi avansare la fileu
Nivelul argint: întoarcerea punctului cu o minge înaltă în cros şi 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 şi apoi dacă e cazul atac pe mingea scurtă (cu drive unde e cazul, sau vole pregătitor) cu avansare la fileu şi 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 indică 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 scărită, sarituri combinate, exercitii cu elasticul etc)-(pozele 13-20, 39, 40)
-creşterea în dificultate a exercițiilor creste odată cu avansarea la următorul nivel
-streching 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 şi 3

Joc de îndemânare 10 min
-pătrățica-(cu o minge, cu 2 mingi, cu vole, fără vole)
-dificultatea creste odată cu avansarea la următorul nivel.

Partea principală 45 min
-raliuri de pe linia de fund
-jocul de fileu
-servici şi retur

Încheiere, concluzii, încurajări şi tema pentru acasă 15min
-joc complementar (hockey, fotbal, basket)
-ştafete
-streching dinamic (pozele 21-24)

3.3.3 Planificarea a 3 luni de antrenament

Terenul verde

Lecția 1

Durată antrenamentului 1h30min

Prezentarea lecției şi 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 greşeli făcute este eliminat.

Raliuri pe jumătate de teren- 15min
Fiecare echipă are câte jumătate de teren şi 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 câştigă. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. După un timp anume se rotesc pozițiile.

Serviciul şi returul în cros- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. La realizarea unui serviciu în careul corespunzător şi apoi a unui retur în cros se câştigă 1 punct. După un timp anume se schimbă pozițiile dar şi direcția serviciului.

Joc pentru încheiere- 10min
Ştafetă (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 şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 2

Prezentarea lecției şi 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 câştigă. 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 câştigă. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. După un timp anume se rotesc pozițiile.

Serviciul şi returul în cros- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. La realizarea unui serviciu în careul corespunzător şi apoi a unui retur în lungul liniei se câştigă 1 punct. După un timp anume se schimbă pozițiile dar şi direcția serviciului.

Joc pentru încheiere- 10min
Ştafeta cu prins mingea în con (pozele 25,26). Fiecare are câte un con. Unul dintre jucători fuge cu mingea până la fileu şi o lansează prin aer spre linia de fund. Coechipierul o prinde în con şi fuge cu ea la fileu repetând acțiunea colegului său.
Fiecare echipa are 4 jucători şi 4 mingi. Cel de la fileu lansează toate mingile spre echipa aflată pe linia de fund; aceştia prind şi dau mingile celui din față care fuge la fileu.

Educație sportivă: cooperează cu un partener.

Încheierea: sumarul lecției şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 3

Prezentarea lecției şi 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 doreşte realizarea celui mai lung raliu.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morişca- 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 loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier. Echipele se afla de o parte şi de altă a terenului.

Raliuri în cros-morişca- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Echipele se află de o parte şi de alta a terenului. Se încearcă realizarea punctului prin regularitate. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier. După un timp anume se schimbă crosurile.

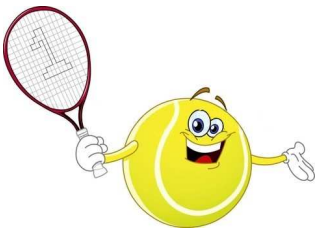
Morişca pe tot terenul- 15min
Se împart jucătorii în 2 echipe şi se joacă o lovitură fiecare pe tot terenul.Se doreşte câştigarea punctului şi cât mai puține greşeli în fileu. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier.

Joc de încheiere- 10min
Nimereşte-l!!! (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 țopăind 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 şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 4



Prezentarea lecției şi 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 doreşte realizarea celui mai lung raliu.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morişca- 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 şi de altă a terenului. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier.

Raliuri în lungul liniei-morişca- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Echipele se află de o parte şi de alta a terenului. Se încearcă realizarea punctului printr-o regularitate crescută. Mingea trebuie să aterizeze numai în terenul de simplu. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier. După un timp anume se schimbă crosurile.

Morişca pe tot terenul cu serviciu- 15min
Se împart jucătorii în 2 echipe şi se joacă pe tot terenul. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier. Se doreşte câştigarea punctului şi cât mai puține greşeli 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 şi 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 şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 5

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi doar cu vole în cros- 10min
Se fomeaza 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 câştigă.

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 şi o zona țintă unde se va acumula 1 punct de fiecare dată când mingea aterizează acolo. Echipele se afla de o parte şi de altă a terenului. Echipa care reuşeşte într-un timp anume să nimerească zona de mai multe ori, câştigă.

Raliuri în cros în zona țintă- 15min
Se joacă individual. Cel care nimereşte zona țintă de mai multe ori întru-un timp anume, câştigă. Apoi toți jucătorii se vor roti pentru a schimba crosurile.

Câştigă pentru echipa-cu 2 servicii- 15min
Se împart jucătorii în 2 echipe. Se începe punctul cu serviciul. În cazul în care se câştigă punctul, acelaşi 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 servici 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 şi să o oprească până mingea ajunge la o linie delimitată.

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea,sumarul lecției şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 6

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi doar cu vole în lungul liniei- 10min
Se fomează 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 câştigă.

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 şi o zona țintă unde se va acumula 1 punct de fiecare dată când mingea aterizează acolo. Echipele se află de o parte şi de altă a terenului. Echipa care reuşeşte într-un timp anume să nimerească zona de mai multe ori, câştigă.

Raliuri în lungul liniei în zona țintă- 15min
Se joacă individual. Cel care nimereşte zona țintă de mai multe ori întru-un timp anume, câştigă. Apoi toți jucătorii se vor roti pentru a schimbă lungul de linie.

Câştiga pentru echipa-cu 1 servici- 15min
Se împart jucătorii în 2 echipe. Se începe punctul cu serviciul. În cazul în care se câştigă punctul, acelaşi 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
Urmăreşte mingea cu fața, spatele sau pas adăugat (Poza 34): Fiecare jucător lansează o minge. Aceasta trebuie urmărită cu aceeaşi viteză până când se opreşte (alergare în ritmul mingiei).

Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 7

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire,stretching dinamic- 15min

Joc în careu-pătrățica cu două mingi în unghi- 10min
Se fomeaza echipe de câte 2 jucători care încearcă să realizeze cel mai lung raliu într-un unghi desenat pe teren. Cel mai lung raliu câştigă.

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 ținuta mingea în joc numai cu FH. Echipele se afla de o parte şi de alta a fileului . Punctul se pierde atunci când: mingea este lovită cu BH în afară culoarului delimitat sau în fileu. Jucătorul care câştiga 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 (3/4 din terenul mare) şi se va juca numai cu FH. Dacă mingea aterizează în careul de serviciu, se poate ataca şi jocul se deschide pentru ambele lovituri. Cel care realizează punctul cu voleul, câştigă 1 punct bonus. Cel care câştigă punctul are dreptul să joace încă unul.

Servici şi deschidere în lungul liniei- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători (unul serveşte iar celălalt returnează). Se serveşte, returul trebuie trimis în cros iar apoi servantul o să lovească în lungul liniei. La realizarea acestei secvențe, echipa câştigă 1 punct.După un timp anume se inversează rolurile.

Joc de încheiere- 10min
Scărită. Se execută toate tipurile de sărituri şi combinații.

Educație sportivă: adună repede mingile.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

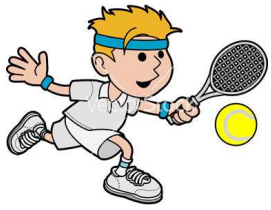
Lecția 8

Prezentarea lecției şi 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 şi o dată cu BH. Echipa care reuşeşte cel mai lung raliu în aceste condiții, câştigă 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 şi o dată cu BH. După un timp anume se schimbă crosurile.

Serviciul şi deschiderea în cros- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători (unul serveşte iar celălalt returnează). Returnul trebuie trimis în lungul liniei iar apoi servantul o să lovească în cros. La realizarea acestei secvențe, echipa câştiga 1 punct.După un timp anume se inversează rolurile.

Joc de încheiere- 10min
Slalom (Pozele 36,37)- Se aseaza 7 conuri la distante egale pe mijlocul terenului (de la linia de fund spre fileu) şi alte două, unul în colțul din dreapta fileului şi 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 vorbeşte antrenorul.

Încheierea:sumarul lecției şi tema săptămânii- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 9

Prezentarea lecției şi 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 şi apoi cu BH spre colțul de FH al partenerului. La realizarea secvenței de 4 lovituri se câştigă un punct. După un timp anume se schimbă rolurile.

Raliuri 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 schimbă crosurile.

Raliuri 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 schimbă lungurile de linie.

Triunghi- 15min
Un jucător loveşte prima dată FH cros şi apoi FH lung de linie.In partea cealaltă a fileului se află câte un jucător în fiecare parte, pe FH şi pe BH. Cel care stă singur trebuie să direcționeze mingea în aşa fel încât să-i facă pe ceilalți doi să greşească şi astfel va acumula 1 punct. Dacă el o să greşească, echipa formată din cei doi va câştiga 1 punct. Jucătorii se vor roti după un anumit timp.

Serviciul- 10min
Se încearcă realizarea celor mai multe servicii la rând fără greşeală. Cel care realizează acest lucru până la expirarea timpului, câştigă.

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 şi apoi sprint până la colțul din drapta al fileului pe linia de dublu. Desenând un "W".

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 10

Prezentarea lecției şi 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 câştigă 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 şi avansare la fileu- 15min
Se formează 2 echipe. Cei care atacă şi cei care se apară. Echipa 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 serveşte iar altă returnează un timp anume, apoi se inversează rolurile. La câştigarea unui punct jucătorul respectiv mai are dreptul să joace încă unul. În situația în care se câştiga punctul cu voleul sau smash-ul se câştiga încă 1 punct bonus.

Joc de încheiere- 10min
Aruncări cu o minge mai mare (handbal, baschet, minge medicinală uşoară) se executa aruncări din lateral şi de deasupra capului-simulări de lovituri.

Educație sportivă: ştiu să mă arbitrez singur.

Încheierea: sumarul lecției şi tema săptămânii -5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 11

Prezentarea lecției şi 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 şi apoi câştigarea 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 şi 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 şi celălalt pe BH. Cel de la fileu trebui să direcționeze mingea o dată spre dreapta şi o dată spre stânga.

Joc clasic de dublu-15min
Dacă sunt mai mult de 2 echipe se foloseşte un format de joc convenabil. Rotația jucătorilor după fiecare punct sau rotația echipelor după 2 puncte sau un game.

Joc de încheiere- 10min
Ştafeta-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: ştie să se arbitrez singur.

Încheierea: sumarul lecției şi încurajările-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 12

Prezentarea lecției şi 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 şi apoi câştigarea 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 câştigă un punct mai joacă unul. Cine pierde este înlocuit de partener. Jucătorii sunt obligați să atace şi să urce la fileu pe orice minge care aterizează în careul de servici.

Atac şi apărare- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători şi 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 şi va urca spre fileu. Celelalte echipe trebuie să se apere şi dacă vreuna dintre echipele din apărare câştigă 2 puncte consecutive împotriva echipei care atacă, îi va lua locul şi va putea acumula puncte. Echipa cu cele mai multe puncte obținute în terenul campionului într-un timp anume, va câştiga.

Joc de încheiere-10min
Ştafeta cu prins mingea în con (Pozele 25,26): Fiecare are câte un con. Unul dintre jucători fuge cu mingea până la fileu şi o lansează prin aer spre linia de fund, coechipierul o prinde în con şi fuge cu ea la fileu repetând acțiunea.
Fiecare echipa are 4 jucători şi 4 mingi. Cel de la fileu lansează toate mingile spre echipa aflată pe linia de fund. Aceştia prind şi dau mingile celui din față care fuge la fileu si repetă actiunea.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 13

Prezentarea lecției şi 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.

Raliuri în cros-15min

Se joacă individual. Se recomandă executarea de lovituri lungi, înalte şi liftate pentru împingerea adversarului cât mai în spate şi 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 acelaşi colț.

Serviciul şi returul la țintă-15min

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

Joc de încheiere- 10min

Nimereşte-l!!! (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 țopăind pe picioare,apoi rolurile se inversează.

Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min

Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 14

Prezentarea lecției şi 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 şi se apropie apoi treptat de fileu şi continuă raliul cu vole-vole. La realizarea a 8 raliuri încheiate la fileu, se câştigă 1 punct.

Raliuri în lungul liniei- 15min
Se joacă individual. Se recomandă executarea de lovituri lungi, înalte şi liftate pentru împingerea adversarului cât mai în spate şi 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 şi atacul din 3 lovituri- 15min
Cel care serveşte este obligat ca din 3 lovituri, incluzând şi serviciul să-şi construiască atacul la fileu. După ce a ajuns la fileu, jocul este liber.

Returul şi atacul din 3 lovituri- 15min
Cel care returnează este obligat ca din 3 lovituri, incluzând şi returul să-şi 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 şi 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 şi tema săptămânii- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 15

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri FH şi BH cros- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători şi se încearcă realizarea celui mai lung raliu pe cros. După un timp anume se schimbă crosurile.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morişca- 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 ținuta mingea în joc. Fiecare jucător loveşte o dată şi apoi este înlocuit de un coechipier. Se încearcă câştigarea 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 serveşte şi orice minge care aterizează în careul de serviciu se atacă la fileu. După un timp anume, se schimbă echipa care serveşte.

Joc de încheiere- 10min
Prinde-le (Pozele 32,33): se lansează două mingi din spatele jucătorului printre picioare. Acesta trebuie să le urmărească şi să le oprească până ca mingile să ajungă la o linie delimitată.

Educație sportivă: îi place să concureze.

Încheierea,sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 16

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri FH şi BH în lungul liniei- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători şi se încearcă realizarea celui mai lung raliu în lungul liniei. După un timp anume se schimbă părțile.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morişca- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Fiecare jucător va lovi de două ori, o dată cu FH şi o dată cu BH. Se trasează un culoar pe mijlocul terenului unde va trebui ținută mingea în joc. Se încearcă câştigarea punctului. Echipele se află de o parte şi 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 şi câştigă cu voleul sau smash-ul primeşte 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
Urmăreşte mingea cu fața, spatele sau pas adăugat (Poza 34). Fiecare jucător lansează o minge. Aceasta trebuie urmărită cu aceeaşi viteză până se opreşte (alergare în ritmul mingii).

Educație sportivă: strânge mâna adversarului după fiecare meci.

Încheierea:sumarul lecției şi tema săptămânii- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 17

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

Joacă punctul- 20min
O echipă serveşte iar alta returnează. Se serveşte 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 şi combinații

Educație sportivă: cooperează cu partenerul.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

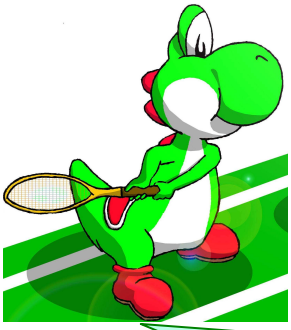
Lecția 18

Prezentarea lecției şi 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 asează 7 conuri la distante egale pe mijlocul terenului (de la linia de fund spre fileu) şi alte două, unul în colțul din dreapta fileului şi 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 şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 19

Prezentarea lecției şi 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 şi în lateral. La 3 greşeli acumulate se iese din joc.

Raliuri în cros-FH şi BH- 10min
Se încearcă realizarea celui mai lung raliu, în echipă. După un anumit timp se schimbă crosurile.

Raliuri în lungul liniei-FH şi 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 câştigă 1 punct. După un timp anume, se inversează rolurile.

Puncte cu serviciu-"swiper"-15min
Se formează 2 echipe. Se serveşte ca în tiebreak, iar cel care câştigă 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 şi 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 şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 20

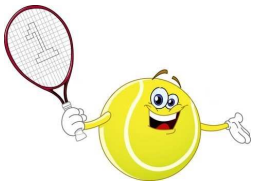
Prezentarea lecției şi prezența-5 min

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 şi BH-10min
Se joacă individual. Într-un timp anume care reuşeşte să nimerească zona țintă mai des. După un anumit timp se schimbă crosurile.

Raliuri în lungul liniei în zona țintă-FH şi BH- 10min
Se joacă individual. Într-un timp anume care reuşeşte să nimerească zona țintă mai des. După un anumit timp se schimbă lungurile de linie.



Atac şi apărare (Pozele 8,9)- 20min
Se formează mai multe echipe de câte 2 jucători. Echipa care se apără se afla în terenul campionului (terenul care permite acumularea de puncte). Cei care atacă terenul campionului vor trebui să câştige 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 câştiga, a două minge va veni spre voleul lor şi dacă o vor câştiga şi pe aceasta, vor primi o minge pentru smash. Dacă vor câştiga toate 3 punctele vor lua locul campionilor. Dacă vor pierde, vor fi înlocuiți de cealaltă echipă care aşteaptă şi apoi o vor lua de la capăt.

Serviciul la țintă- 10min
Se formează echipe şi se serveşte la țintă.

Joc de încheiere- 10min
Aruncări cu mingea (handbal, baschet, minge medicinală). Se execută aruncări din lateral şi de deasupra capului-simulări de lovituri.

Educație sportivă: ştie să se arbitreze singur.

Încheierea,sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 21

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire,stretching dinamic- 15min

Joc în careu-morişca în cros (FH şi BH)-puncte- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să nu greşească înainte adversarilor executând câte o lovitură şi apoi rotindu-se.

Raliuri pe culoarul de mijloc-15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Unul trebuie să lovească doar cu FH şi celălalt doar cu BH. Antrenorul va desemna acest lucru. Se încearcă obținerea punctului. După un anumit timp se inversează rolurile.

Serviciul şi deschidere de teren în lungul liniei- 15min
Se joacă pe echipe. O echipă la serviciu şi cealaltă la retur. Servantul pentru a-şi 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, serveşte. Dacă servantul pierde 2 puncte este înlocuit.

Joc de încheiere- 10min
Mingea pentru reflex (reflex ball). Antrenorul anunță după câteva căderi trebuie prinsă mingea şi astfel se câştigă sau se pierd puncte.

Educație sportivă: spune scorul cu voce tare.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 22

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-morişca în lungul liniei (FH şi BH)-puncte- 10min
Se formează echipe de câte 2 jucători care încearcă să nu greşească înaintea adversarilor executând câte o lovitură şi apoi rotindu-se.

Raliuri pe culoarul de mijloc-morişca- 15min
Se formează echipe de câte 2 jucători. Fiecare dintre jucători este obligat să execute întâi un FH şi apoi un BH şi apoi va fi înlocuit de partenerul lui. Se încearcă realizarea punctului.

Serviciul şi continuare "pe picior opus"- 15min
Se joacă pe echipe. O echipă este la servici şi cealaltă la retur. Servantul pentru a-şi 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 serveşte dispune doar de un singur servici.

Joc de încheiere-10min
Tine mingea în aer- se formează un cerc. Toți jucătorii au rachetele în mâini şi încercă să lovească cu voleul şi să țină mingea în aer păsând-o de la unul la altul.

Educație sportivă: ştie să se arbitreze singur.

Încheierea:sumarul lecției şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 23

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min.

Încălzire, stretching dinamic- 15min

Joc în careu-raliuri în zone țintă în cros- 10min
Se joacă individual şi 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 şi apoi se avansează la fileu.

Serviciul şi returul- 15min
Se formează echipe de serviciu şi de retur. Dacă serviciul este în teren, se câştigă 1 punct, asul 2 puncte. Returul în cros 2 puncte şi 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 şi tema pentru acasă- 5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

Lecția 24

Prezentarea lecției şi prezența- 5 min

Încălzire, stretching dinamic-15min

Joc în careu-raliuri în zone țintă în lungul liniei- 10min
Se joacă individual şi 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 alcătuieşte formatul de joc.

Educație sportivă: îi place să concureze.

Joc de încheiere- 10min
Basket sau fotbal.

Încheierea,sumarul lecției şi tema pentru acasă-5 min
Recapitularea activităților efectuate, sfătuiți să exerseze şi acasă.

3.3.4 TESTĂRI

Trecerea de la bronz la argint:

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

Elementar
1. Cunoaşte ciclul mişcării: jocul de picioare, deplasarea spre minge şi revenirea cu pas adăugat în "zona casă"
2. Loveşte mingea în fața corpului şi la nivelul taliei pentru FH şi BH
3. Loveşte mingea la nivelul pieptului şi în fața pentru vole
4. Ştie să lovească smash căzut cât şi din aer

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

Elementar

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

Educație sportivă

1. Este disciplinat-îşi 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 şi 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 copiii sub 10 ani a fost implementat în România în 2010.

Am creat acest sistem competițional pentru a da copiilor şansa să se dezvolte intr-un mediu competițional, pentru a fi masurata evolutia acestora. De atunci există un calendar al competițiilor care permite desfasurarea dar si monitorizarea concursurilor oriunde in România. In fiecare turneu se joacă in faza grupelor după sistemul Round Robin si apoi in faza finală se dispută meciuri eliminatorii.
Nu se intocmeşte un clasament general tocmai din dorința de a nu pune presiune pe copii.

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

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

În anul 2010

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

În anul 2011

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

În anul 2012

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

CAPITOLUL 5

PREGATIREA FIZICA PENTRU COPIII SUB 10 ANI

5.1 COORDONAREA

Nivelul de coordonare întalnit în tenis nu se regaseşte in multe sporturi astfel că mingea nu sare niciodată de 2 ori la fel, cu aceeaşi viteză, în acelaşi loc sau cu aceeaşi înălțime.

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

La returul de serviciu, jucătorul trebuie să reacționeze cât de repede posibil, acesta trebuie sa aibe viteză de reacție, orientare, coordonare dar si schema de joc in vederea obținerii punctului.

Un alt aspect esențial in acest sport este coordonarea mâinii cu a ochilor astfel că odată ce ochiul identifică „ținta", corpul se deplasează si cu mana, jucatorul loveşte in punctul corect. Este adevarat ca această tehnică necesită timp iar odată cu asimilarea unei experiențe, jucatorul ar trebui să capete această abilitate.

Adaptarea de la o suprafață lentă la una rapidă cât şi 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 ii face pe copii sa fie inclinați spre pluralism.

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

Involuntar sau cu sprijinul părinților, copiii işi dezvoltă atât cunoştințele cat si abilitațile cognitive prin intermediul curiozității. Aceasta din urmă, specifică vârstei, este determinată de dorința de a descoperi lucruri si jocuri noi.

Antrenamentul specific de tenis nu dezvolta în mod egal abilitățile coordinative. Numai prin corelarea mai multor activități sportive se asigură o baza 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 şi musculaturii la tinerii jucători, de aceea e foarte important a se antrena ambele părți ale corpului, cât mai mult posibil, de la o vârsta mică.

Până la vârsta de 12 ani la fete şi 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 şi coordonarea la copii…De ce?

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

5.3 CALITĂȚILE COORDINATIVE

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

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

Orientarea este abilitatea de a determină şi modifica poziția şi mişcările corpului în spațiu şi timp, într-o anumită sferă de acțiune (terenul de tenis) sau/şi un obiect în mişcare (mingea de tenis, adversarul sau partenerul). Orientarea este de 2 feluri:spațială şi temporală.Ambele pot acționa în timpi diferiți sau simultan, acesta din urmă fiind cel mai frecvent întâlnită. 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 şi 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 şi internă, s-o adapteze şi s-o folosească corect.

De asemenea, poate fi definită ca abilitatea de a transforma acțiunea motorize 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 şi cele de jos ale corpului. Astfel că, atunci când returnează primul serviciu, jucătorul are nevoie să se mişte repede pe picioare şi în acelaşi timp să-şi scurteze mişcarea de retragere pentru a fi apt să execute returul.

Echilibrul este într-un raport direct cu sistemul locomotor si nervos central, cele care controlează şi coordonează fiecare mişcare. Senzațiile noastre sunt în directă legătură cu echilibrul, care, în schimb ne ajuta să conştientizăm mişcarea corpului.

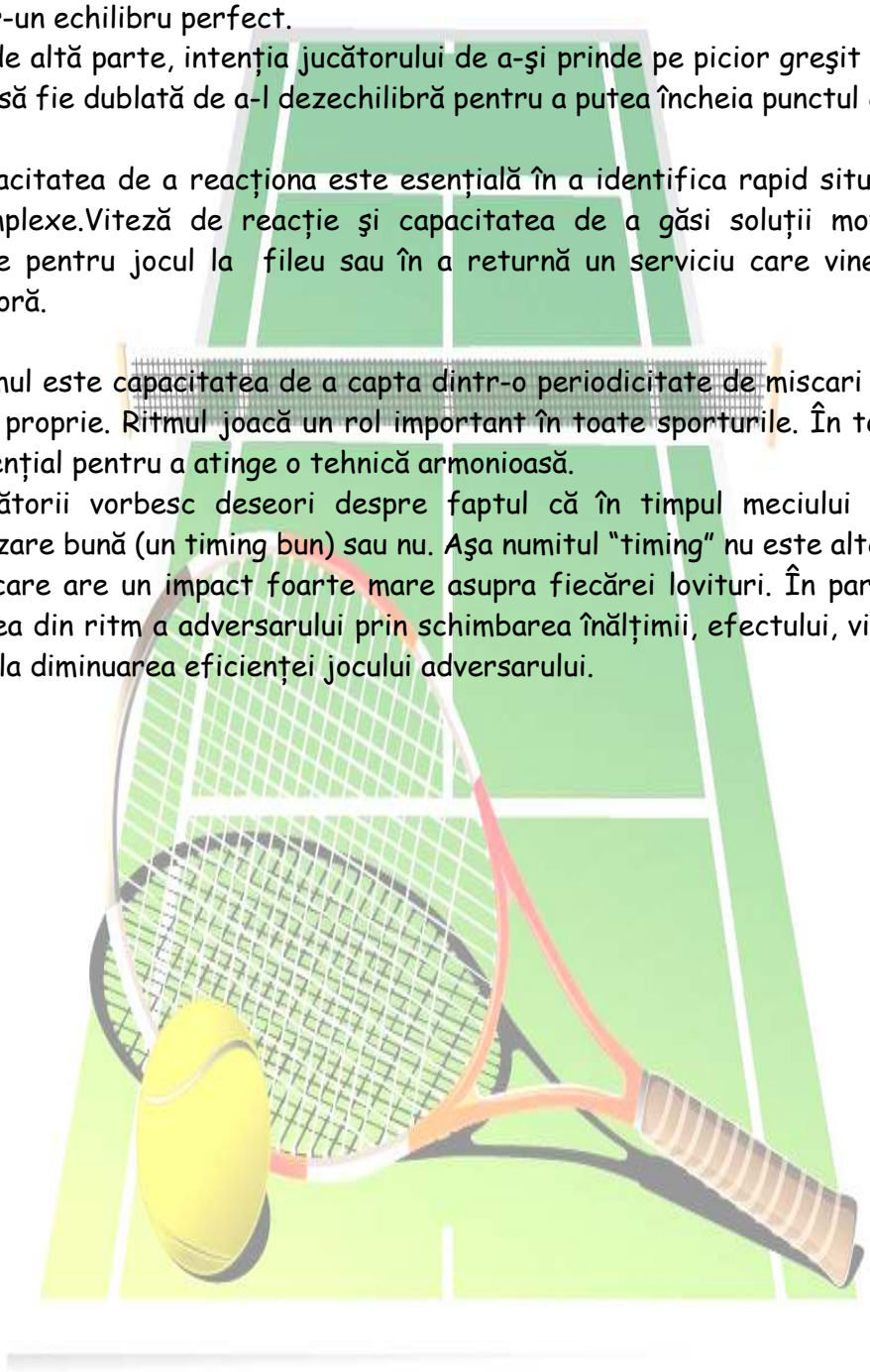
Dacă jucătorul doreşte să lovească mingea cu forță maximă este necesar să se afle într-un echilibru perfect.

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

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

Ritmul este capacitatea de a capta dintr-o periodicitate de miscari miscări, o mişcare 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. Aşa 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 şi a concură la un nivel înalt. Sporturile individuale precum tenisul îi învață pe copii să muncească din greu, să facă față stresului, să joace sub presiune şi le testează starea fizica şi psihică.

Deşi în viața de zi cu zi părinții sunt cei care, în urmă educației date copiilor, au aşteptări într-o evoluție a comportamentului, în cazul de fața rolurile se schimbă şi copiii sunt cei care aşteaptă din partea părinților reacții potrivite atât în cazul victoriilor cât şi în cazul înfrângerilor.

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

Atât în cazul unei victorii cât şi 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 îşi manifese în permanentă interesul fața de joc. Dacă antrenorul sau părintele îşi neglijează sarcinile, interesul copilului fața 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 şi niciodată să nu ajungă un părinte să îşi depăşească atribuțiile morale ajungând să joace şi rolul antrenorului sau invers.

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

Părinții şi tenisul

AŞA DA

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

- da copilului teme şi responsabilităţi prin care în timp îşi va construi încrederea de sine şi independenţă
- asigură-te că experienţa competitivă din tenis este una pozitivă, în perspectivă dezvoltării individuale.
- fă-l să înţeleagă că eşti un sprijin permanent pentru el
- fii pregătit să asculţi şi să înveţi

AŞA NU

- subestimarea stresului provocat de sportul
- răsplăteşti numai rezultatele bune
- supraevaluarea tenisului
- să-l faci foarte dependent de tine
- antrenamentul şi competia să devină a experienţa negativă pentru tine şi copilul tău
- să te implici prea tare în programul de tenis al copilului tău
- gândul că ştii totul despre tenis

Părinţii şi micii jucători de tenis

AŞA DA

- fii pregătit să oferi srijin moral în special atunci când copiii trec prin momente grele
- fă-ţi copilul să se simtă valoros şi întăreşte-i încrederea în sine mai ales atunci când pierde
- subliniază sprijinul necondiţionat care îl are din partea ta
- recunoaşte realizările copilului tău în tenis dar menţine-i interesul pentru o perspectivă îndelungată
- subliniază faptul că "victorie sau înfrângere, iubirea este necondiţionată"
- stai în afară meciului şi arăta-i copilului tău că nu reacţionezi exagerat la situaţiile negative sau pozitive, şi că indiferent de scor, îţi păsa şi îi preţuieşti efortul
- adresează-i întrebări precum:"Cum a fost meciul?", "Cum ai jucat?", "Ţi-a plăcut?", care arăta că îţi păsa de el, de performantele şi de bucuria lui, mai mult decât de rezultat
- susţine-l (financiar şi moral), întăreşte faptul că eşti fericit să-i susţii 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 şi să argumentezi atunci când vorbeşti cu copilul tău despre tenis

- încurajează-l să-şi ia responsabilitatea unui succes sau a unei înfrângeri şi să înfrunte realitatea meciului şi a acţiunilor sale (" a fost aceeaşi suprafaţă de joc pentru amândoi")
- arăta-i interesul tău faţa de sportul pe care-l practică prin participarea ocazională la evenimente
- Reaminteşte-i când vine la antrenament că e importantă calitatea şi nu cantitatea
- înţelege riscurile şi urmăreşte semnele provocate de stres (lipsa somnului, trişatul..)
- încurajează-ţi copilul să practice şi alte sporturi, pentru a socializă şi pentru a avea şi alte activităţi
- apreciază-i progresul, calităţile şi ţelurile lui
- încearcă să-l motivezi într-un mod pozitiv şi cu grijă. Un raport de 3/1 de comentării pozitive faţa de cele negative
- învăţa-l să respecte principiile sportului, să aibe un comportament adecvat
- răsplăteşte-l pentru că este copilul tău şi 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 îmbrăţişare sau un cuvânt de încurajare este mai mult decât suficient când jucătorul părăseşte terenul. Poţi discuta despre meci după ce, emoţional a reuşit să treacă peste eveniment
- tratează accidentările cu seriozitate şi consultă fără dubiu un doctor.Nu ignoră durerile şi nu-l forţă să joace când este accidentat

AŞA NU

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

- să-l pedepseşti pentru eşec, punandu-l să joace mai mult tenis sau fortandu-l să se antreneze
- să fii insensibil la reacțiile de anxietate şi lipsa de siguranță ale copilului
- presupunerea sau aşteptarea 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 (trişatul, folosirea unui limbaj vulgar şi disprețul fața de ceilalți).
- oferirea de privilegii speciale sau premii pentru a-l face să câştige 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

AŞA DA

- respecta expertiză antrenorului
- asigură-te că antrenorul menține atitudinea potrivită fiind pozitiv şi promovând bunele valori ale vieții
- Nu evita întâlnirile cu antrenorul
- stabileşte 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 şi scopurile copilului tău
- fii generos în recunoaşterea unui joc bun al adversarilor copilului tău.Pentru a va ajuta unii pe alții, încearcă să ai relații bune cu alți părinți

AŞA 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 "maşină de mingi" care are numai țeluri personale.
- dezvoltarea relațiilor proaste cu alți părinți şi nu-ți face inamici din părinții adversarilor copilului tău
- să consideri inamici, părinții adversarilor
- atenția în exces asupra celorlalți copii din familie

CAPITOLUL 7

FIŞELE 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	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	FB	B	S	IS	FB	B	S	IS

Observații

Semnătură evaluator

Recomandări:

Mențiuni:
Jucătorii se vor nota cu:

FOARTE BINE – FB	îndeplinesc toate criteriile de evaluare
BINE – B	îndeplinesc mai mult de jumătate din criteriile de evaluare
SUFICIENT – S	nu îndeplinesc nici jumătate din criteriile de evaluare
INSUFICIENT – IS	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	îndeplinesc toate criteriile de evaluare
BINE – B	îndeplinesc mai mult de jumătate din criteriile de evaluare
SUFICIENT – S	nu îndeplinesc nici jumătate din criteriile de evaluare
INSUFICIENT – IS	nu îndeplinesc nici un sfert din criteriile de evaluare

SEMNĂTURĂ EVALUATOR	DATA COMPLETĂRII

PROMOVARE LA URMĂTOAREA CULOARE

DENUMIRE BAZA SPORTIVĂ
NUME EVALUATOR:
DATA EVALUĂRII
CULOARE

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

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 şi 2 din stânga)	1 punct pentru fiecare lovitură în teren	4 servicii de sus (2 din dreapta şi 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 şi 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 servici	4 lovituri de rever	puncte pentru fiecare lovitură plasată după careul de servici
2 voleuri de dreapta		2 voleuri de dreapta	1 punct pentru fiecare lovitură plasată în careul de servici	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 servici
2 smash-uri din aer		2 smash-uri din aer		2 smashuri din aer	
2 smash-uri căzute		2 smash-uri căzute		2 smashuri căzute	
EVALUARE PUNCTAJ		**EVALUARE PUNCTAJ**		**EVALUARE PUNCTAJ**	
				0-21 puncte – se întoarce la portocaliu	
0-15 puncte – rămâne la roşu		0-30 puncte – rămâne la portocaliu		22-57 puncte – rămâne la verde	
16-20 puncte – avansează la portocaliu		31-40 puncte – avansează la verde		58-72 puncte – poate trece la mingea galben	

SEMNĂTURĂ EVALUATOR

DATA COMPLETĂRII

Țintă zburătoare

Țintă zburătoare

Prinde mingea pe perete

Short tenis

Short tenis

Crocodilul

Crocodilul

Atac şi apărare ofensiv

Atac şi apărare ofensiv

Scăunelul

Piramida

Piramida

Simulare BH cu elasticul

Simulare FH cu elasticul

Simulare serviciu cu elasticul

Simulare serviciu cu elasticul

Cross over

Foarfeca

Foarfeca

Iepuraşul

Streching dinamic

Streching dinamic

Streching dinamic

Streching dinamic

Ştafeta cu aruncare

Ştafeta cu aruncare

Ştafeta cu minge între jucători

Ştafeta cu mingea între jucători

Sprint la semnalul antrenorului

Nimereşte-l

Nimereşte-l

Prinde-le

Prinde-le

Urmăreşte 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) trăieşte 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 şi consultant în legătură cu Tenis 10 în România şi 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 aşteptată – un ghid pentru antrenamentul copiilor, intitulat "Manualul viitorilor campioni". Cartea se adresează atât antrenorului, care joacă un rol esențial în pregătirea şi dezvoltarea copilului în teren, cât şi părinților, care trebuie să susțină jucătorul în orice moment. Iar cheia oferită în această carte constă în faptul că tenisul este un sport simplu şi distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare şi pricepere cu atât el va fi mai entuziasmat şi dornic să continue. Iar FRT deja asta face, creează programe de atragere a copiilor spre tenis, turnee pentru promovarea acestui sport, dar le şi arată celor mici atât bucuria acestui joc, cât şi drumul către înalta performanță..

GEORGE COSAC: PREŞEDINTELE FEDERAȚIEI ROMÂNE DE TENIS

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

Acest manual reflectă în opinia mea toți aceşti ani de muncă, dublată de studiu şi 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, şi cred că răspunde tuturor întrebărilor sau problemelor pe care atât tinerii antrenori precum şi părinții sau chiar practicanții le pot avea.

MARIUS COMĂNESCU - CĂPITANUL ECHIPEI ROMÂNE FED CUP