



Tema 1. PREGĂTIREA TEHNICĂ ÎN TENIS

Modulul I. Antrenamentul în tactica sportivă și condiția fizică a sportivilor



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



CONȚINUT

- Aspecte tehnice la diferite niveluri
- Aspecte metodologice
- Elemente privind eficacitatea mingii





ASPECTE TEHNICE LA DIFERITE NIVELURI

Conceptul Tennis 10 are 3 niveluri de vârstă și pregătire:

1. Nivelul roșu
2. Nivelul portocaliu
3. Nivelul verde



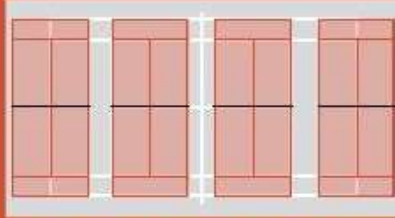




ASPECTE METODOLOGICE

Nivelul Roșu

- Jucătorii sunt capabili să joace jocul de la prima lecție.
- Jucătorii încep să joace pentru distracție
- Dezvoltarea unei bune tehnici
- Dezvoltarea unor tactici realiste



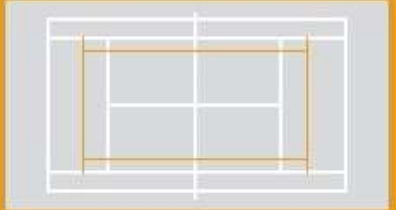
STAGE	AGE	BALL	COURT	RACKET *(Dependent on the size of the player)	SCORING OPTIONS	STAGE DESCRIPTION
	5-8 years	 75% slower than a yellow ball	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft)	Up to 23" (43-58cm)*	1 x tiebreak to 7 or 10 Best of 3 tiebreaks to 7 Timed Matches	At Red, slower balls, smaller courts and shorter rackets, enable players to play the game from the first lesson. Players start to play fun, team-based matches, and develop good technique and use realistic tactics.



ASPECTE METODOLOGICE

NIVELUL PORTOCALIU




- Jucătorii se mută pe un teren mai mare
- Mingea este mai rapidă și mai mică
- Jucătorii își dezvoltă abilitatea de a implementa tactici avansate
- Competițiile sunt mai lungi, jucătorii joacă simplu și dublu
- O tehnică mai bună, inclusiv serviciul, forehand, rever și volei

	<p>8-10 years</p>	 <p>50% slower than a yellow ball</p>	 <p>18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft)</p>	<p>23-25" (58-63cm)*</p>	<p>Best of 3 tiebreaks to 7 1 x short set to 4</p>	<p>Players move to a larger court, relevant to their size. The ball is slightly faster, but continues to provide an optimal striking zone and the ability to implement advanced tactics. Matches are longer than at Red, and children play both 'team' and 'individual' events.</p>
---	-------------------	---	---	------------------------------	--	---



ASPECTE METODOLOGICE NIVELUL VERDE

- Aceeași instanță ca și adulții
- Mingea este mai rapidă decât portocala
- Săritura mingii este mai mică
- Continuați să dezvoltați o tehnică mai bună și tactici avansate
- Competiție cu mai multe meciuri jucate

	9-10 years	 25% slower than a yellow ball	 Full Size Court	25-26" (63-66cm)*	1 x short set to 4 Best of 3 short sets to 4 (3rd set as match tiebreak)	The ball is faster than at Orange, but still slower and lower bouncing than the yellow ball, helping players to continue to develop good technique and to implement advanced tactics. Matches are slightly longer than at Orange, and both 'team' and individual events are played.
---	------------	---	--	----------------------	---	---

TEHNICĂ PE TERENUL ROȘU



- Parametrii de forehand și backhand ai poziției de tenis pătrate, semi-deschise și deschise, jocul de picioare
- Prelungiri de forehand și backhand, traiectoria swing-ului, punctul de contact și de sosire
- Parametrii de volei ai poziției de pregătire, pregătirea aderenței și punctul de contact al mingii
- Jocul de picioare de volei acoperă parametrii secvenței de pas divizat
- Tehnica de serviciu pentru a acoperi parametrii de grip, ritmul de serviciu și punctul de contact.
- Servește și joacă cu consecvență back swing și execuție



TEHNICĂ PE TERENUL PORTOCALIU



- Tehnici de forehand și backhand cu aceiași parametri, dar cu o mai bună dezvoltare a loviturilor
- Jocul de picioare de forehand și backhand pentru poziția, încărcarea corectă și jocul de picioare de recuperare
- Tehnica de volei bazată pe execuție, poziția de pregătire, pasul divizat, întoarcerea unitară și utilizarea mâinii non dominante.
- Tehnica de servire adaptată pentru un teren mai lung
- Parametrii de revenire a tehnicii și a jocului de picioare



TEHNICĂ PE TEREN VERDE



- Tehnici de forehand și backhand cu perfecționarea abilităților pentru noul teren
- Jocul de picioare cu forehand și backhand pentru modelele de mișcare de pe terenul verde
- Tehnica de volei pentru manevrarea unor voleuri mai dificile și mai mult control al corpului
- Jocul de picioare de volei pentru a îmbunătăți jocul de picioare de tranziție și acoperirea fileului pentru acest teren
- Servește pentru a crea arma cu plasament și procentaj
- Parametrii de revenire pentru timpul de reacție și jocul de picioare





ELEMENTE PRIVIND EFICACITATEA MINGII

1.Lungime

2.Direcția

3.Efect

4.Înălțime

5.Viteză





LUNGIME ȘI DIRECȚIE

- Lovitură scurtă
- Lovitură lungă
- Lovitură medie

- Linie lungă
- Cruce
- Central

EFFECT ȘI ÎNĂLȚIME

- Felie
 - Topspin
 - Kick
 - Lift
-
- Bila mare
 - Minge medie înaltă
 - Minge joasă înaltă

VITEZA

- Rapid
- Viteză redusă
- Viteză medie





UNGHIUL DE TRAIECTORIE ȘI VITEZA

- Teren roșu - jucătorii lovesc mingea devreme și joacă mingea deasupra zonei optime sau joacă în spatele liniei și lovesc mai târziu
- Viteza mingii este mică și unghiurile nu sunt deschise, deoarece terenul este prea mic.
- Teren portocaliu - viteza este mai mare, pregătirea rachetei este mai rapidă și există mai multe unghiuri de jucat.
- Teren verde - cea mai mare viteză a mingii și cea mai rapidă pregătire





MULȚUMESC!

*Pentru mai multe informații urmăriți prezentările din **programul TC4DC***

