

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
I. SCURT ISTORIC	9
II. TEHNICA	13
2.1. Prizele rachetei	13
2.2. Formele de deplasare în teren	16
2.3. Criteriile de clasificare a loviturilor	18
2.4. Serviciul	19
2.5. Returul	24
2.6. Lovitura de dreapta	27
2.7. Lovitura de stânga	30
2.8. Loviturile de atac din schimbul de lovituri	35
2.9. Voleul	37
2.10. Smeciul	44
2.11. Stopul (lovitura scurtă)	48
2.12. Demi-voleul	49
2.13. Lobul	50
2.14. Passing-ul	51
III. TACTICA	53
3.1. Conținutul tactic al loviturilor	53
3.2. Tactica jocului de simplu	59
3.3. Tactica jocului de dublu	71
IV. METODICA TENISULUI	79
4.1. Indicații metodice generale	79
4.2. Cum predăm un procedeu tehnic	80

4.3. Etapele învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de tenis	81
4.4. Lecția de tenis	119
4.5. Cum alegem materialele și echipamentul de joc	121
4.6. Raportul între antrenamente și competiții la copii	124
V. REGULAMENTUL DE JOC	127
5.1. Dimensiunile terenului	127
5.2. Anexe permanente	129
5.3. Probele jocului	129
5.4. Structura meciului	129
5.5. Metode alternative de ținere a scorului	131
5.6. Jocul continuu și perioadele de repaus	131
5.7. Schimbul terenului	132
5.8. Mingea	132
5.9. Racheta	133
5.10. Arbitrii	133
5.11. Reguli pentru meciul de simplu	134
5.12. Reguli pentru meciul de dublu	135

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

Editură acreditată de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării
prin Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEUȘDEA, CLAUDIU

Tenis – noțiuni de bază/ Claudiu Teușdea – ediția a 2-a –
București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

ISBN 978-973-163-376-3

796.342(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului revine exclusiv autorului/autorilor.

Redactor: Andreea DIACONESCU
Tehnoredactor: Mihaela STOICOVICI
Coperta: Marilena BĂLAN

Bun de tipar: 19.01.2009; Coli de tipar: 8,5
Format: 16/61x86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara nr. 58, București, Sector 6
Tel./Fax: 021/4442091 www.spiruharet.ro
e-mail: editurafrm@yahoo.com