

CUPRINS

INTRODUCERE	7
Legendă	8
AN I	
Lecția nr.1	
Teme: 1. Prezentarea cerințelor specifice studenților din anul I; 2. Obișnuirea cu mingea, cu racheta, cu mingea și racheta de tenis; 3. Învățarea poziției fundamentale și a formelor de deplasare în terenul de tenis	9
Lecția nr.2	
Teme: 1. Învățarea loviturii de dreapta și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Învățarea loviturii de stânga și așezării în teren în jocul de simplu; 3. Învățarea serviciului și așezării în teren în jocul de simplu.	13
Lecția nr.3	
Teme: 1. Învățarea returului și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Învățarea loviturii de atac-passing-shot-ului și așezării în teren în jocul de simplu; 3. Perfecționarea loviturii de dreapta și de stânga	17
Lecția nr.4.	21
Teme: 1. Învățarea voleului decisiv și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Perfecționarea loviturii de atac passing-shot-ului voleului decisiv; 3. Joc bilateral simplu	
Lecția nr.5	
Teme: 1. Învățarea smeciului lobului și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Perfecționarea lobului, smeciului passing-shot-ului; 3. Joc bilateral simplu	24
Lecția nr.6	
Teme: Verificarea cunoștințelor tehnice: 1. Lovitura de dreapta; 2. Lovitura de stânga	27
Lecția nr.7	
Teme: Verificarea cunoștințelor tehnico-tactice: 1. Joc bilateral simplu	29
AN II	
Lecția nr.1	
Teme: 1. Prezentarea cerințelor specifice studenților din anul II; 2. Obișnuirea cu mingea, cu racheta, cu mingea și racheta de tenis	31
Lecția nr. 2	
Teme: 1. Învățarea pozițiilor fundamentale și a formelor de deplasare în terenul de tenis; 2. Învățarea loviturii de dreapta de pe loc și așezării în teren în jocul de simplu	34
Lecția nr.3	
Teme: 1. Învățarea loviturii de dreapta cu deplasare la minge și reșezării în teren; 2. Învățarea loviturii de stânga de pe loc și așezării în teren în jocul de simplu	37
Lecția nr.4	
Teme: 1. Învățarea loviturii de stânga cu deplasarea la minge și a reșezării în teren; 2. Învățarea serviciului de jos, din față și a așezării în teren, în jocul de simplu; 3. Învățarea returului și a așezării în teren în jocul de simplu	40
Lecția nr.5	
Teme: 1. Învățarea serviciului cu semipendulare; 2. Perfecționarea loviturii de dreapta și de stânga în condiții izolate; 3. Joc bilateral simplu	43
Lecția nr.6	
Teme: 1. Învățarea serviciului cu pendulare; 2. Perfecționarea loviturii de dreapta și de stânga în lungul liniei; 3. Joc bilateral simplu	46

Lecția nr.7	
Teme: 1. Învățarea loviturii de atac -passing-shot-ului și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Perfecționarea loviturii de dreapta și de stânga în cros; 3. Jocuri cu temă: atac -passing-shot-uri	49
Lecția nr.8	
Teme: 1. Învățarea voleului decisiv -passing-shot-ului și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Învățarea serviciului voleu; 3. Jocuri cu temă: voleuri – passing-shoturi	53
Lecția nr.9	
Teme: 1. Învățarea smeciului lobului și așezării în teren în jocul de simplu; 2. Jocuri cu temă: loburi-smeciuri passing-shot-uri; 3. Dublu: învățarea plasamentelor jucătorilor pe teren	56
Lecția nr.10	
Teme: 1. Învățare faza 1, 2 în cadrul jocului de dublu; 2. Joc de dublu; 3. Joc de simplu	60
Lecția nr.11	
Teme: 1. Învățare faza 3, 4, 5 în cadrul jocului de dublu; 2. Joc de dublu; 3. Joc de simplu	63
Lecția nr.12	
Teme: 1. Joc de dublu; 2. Joc de simplu	66
Lecția nr.13	
Teme: Verificarea cunoștințelor tehnice: 1. Lovitura de dreapta; 2. Lovitura de stânga	68
Lecția nr.14	
Teme: 1. Verificarea cunoștințelor tehnico-tactice: 1. Joc bilateral simplu	70
Anexă	72
Regulamentul de joc	73
Anexe permanente	75
Bibliografie selectivă	80

Claudiu Teușdea
TENIS DE CÂMP
Caiet de lucrări practice

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEUȘDEA, CLAUDIU

Tenis de câmp: caiet de lucrări practice/Claudiu Teușdea –

București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2007

80 p.; 29,5 cm.

ISBN 978-973-725-745-1

796.342(075.8)(076.5)

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2007

Redactor: Mihaela ȘTEFAN
Tehnoredactor: Marilena BĂLAN

Bun de tipar: 19.02.2007; Coli tipar: 5
Format: 4/61x86

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

UNIVERSITATEA SPIRU HARET
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CLAUDIU TEUȘDEA

TENIS DE CÂMP
Caiet de lucrări practice

EDITURA FUNDAȚIEI ROMÂNIA DE MÂINE
București, 2007

