



## *Structura metodei Sever Dron*

Fiecare dintre cele 12 etape ale "Metodei Sever Dron" va contine: miscari de incalzire, o explicare a lectiei (include comunicarea unei teme si a unui cuvânt de reflectie propriu fiecarei lectii), un atelier de motricitate, un atelier de invatare a abilitatilor cu racheta, un atelier de invatare a principalelor elemente de tehnica, jocuri de grup, concluzia treptei si stabilirea unei teme pentru acasa. Trecerea de la o etapa la alta se face in perioade de timp mai lungi sau mai scurte.

Bazata pe elementele specifice varstei si dezvoltarii copiilor si pe redimensionarea componentelor determinante ale jocului de tenis, "Metoda Sever Dron" are ca scop principal imbunatatirea primului contact al copiilor cu jocul de tenis si transformarea acestuia intr-o experienta placuta si distractiva, contribuind astfel la pastrarea interesului copiilor pentru sportul alb.

"Metoda Sever Dron" presupune 12 etape de pregatire, incheiate cu un test de recunoastere a abilitatilor dobandite, moment in care copiii pot sa participe la competitii Tennis10.

"Metoda Sever Dron" contine o structura flexibila si deschisa, care poate fi adaptata oricarui grup de incepatori, prin introducerea de exercitii potrivite caracteristicilor grupei respective.

Structura generala a metodei contine urmatoarele elemente:

1. Incalzire
2. Explicarea etapei, a temei specifice acesteia si a cuvântului de reflectie
3. Atelier de motricitate
4. Atelier de invatare a abilitatilor cu racheta de tenis
5. Atelier de invatare a principalelor considerente tehnice
6. Jocuri de grup
7. Concluzia etapei si stabilirea temei pentru acasa.





## Descrierea “Metodei Sever Dron”

**Bazele tehnice ale jocului de tenis, in 12 etape**

*Moto: Ce invatam cu placere nu uitam niciodata.*

*Conceptul este unul deschis, care presupune doar recomandari de baza pentru initierea copiilor sub 10 ani in tenis, urmand sa fie construit si imbunatatit permanent de catre toti cei care vor agree sa i se alature si sa-l aplice in cluburile lor.*

**Etapa 1:** Pozitia predinamica - atitudinea generala pe teren.

Cuvantul de reflectie: DISCIPLINA

*“O reputatie se cladeste printr-o succesiune de mici promisiuni tinute scrupulos. Ea este construita prin loialitate, onestitate si eficacitate in lucru.” (The Jewish Press)*

Pozitia de asteptare trebuie sa fie caracterizata printr-o atitudine dinamica, chiar daca jucatorul pare nemiscat (ca in cazul portarului de fotbal, al boxerului cu garda sus sau al unui tigru care isi pandeste prada).

**Nu uitati!** Pozitia de asteptare este una predinamica.

**Important!** Disciplina trebuie acceptata, si nu impusa.

*Exemplu:* Stransul mingilor (cu o numaratoare).

**Regulile jocului:** Copiilor li se prezinta prin joc liniile laterale si cele din spatele terenului.



**Etapa 2:** Lovitura de dreapta (forehand-ul). Cuvantul de reflectie: PRIETENIA+AJUTORUL

*“Rari sunt prietenii pe viata. Daca sunt parinti, frati sau surori, veri sau colegi de clasa, daca traiesc pe alt continent sau lucreaza toata ziua, ei sunt intotdeauna disponibili cand avem nevoie de ei. Cine se lauda cu asemenea prieteni posedea o mare bogatie.” (Margarida Rebel Pinto)*

### A. Pregatirea loviturii

- a) concava;
- b) convexa;
- c) in linie dreapta.

### B. Lovirea mingii prin accelerare

- trecerea prin minge .

### C. Acompanierea mingii prin creatie.

- a) in lungul liniei;
- b) in diagonala (cross):
  - scurta;
  - lunga;
- c) dreapta inversa.

**Nu uitati!** Jucatorul cauta mingea, si nu mingea vine la jucator.

### Regulile jocului:

1. Inaltimea fileului: 0,9144 m (1 yard).
2. Inaltimea stalpilor de simplu sau de dublu: 1,06 m.
3. Distanța dintre stalpii de pe linia de simplu sau de dublu: 0,9144 m (1 yard).



**Etapa 3:** Reverul cu o singura mana. Cuvantul de reflectie: CONSTIINTA

*“Intr-o buna zi, un baietel de 5 ani ii spuse matusii lui:*

*- Stii ceva? Eu pot sa vorbesc fara sa deschid gura.*

*Si a privit-o apoi linistit. Baietelul a descoperit astfel ca poate sa gandesca.” (L.B.)*

### A. Pregatirea cat mai rapida a loviturii

### B. Schimbarea prizei

- a) plasarea rachetei in spatiu;
- b) disocierea capului de umeri:
  - lovirea mingii in accelerare;
- c) acompanierea mingii prin creatie.

### C. Reverul cu doua maini

- naturalul va fi lasat sa se exprime.

**Nu uitati!** Reverul este o lovitura ca toate celelalte, mai naturala decat lovitura de dreapta.

### Regulile jocului:

Mingea (forma, greutate, saritura)

1. Diametru: 6,35-6,67 cm
2. Greutate: 56,7-58,5 g
3. Saritura: 1,35-1,47 m (cazand de la 2,5 m)

La *Tenis10*:

- **rosie** (cu 75% mai decompresata decat una standard): confectionata dintr-un buret sau dintr-o fibra speciala, este perfecta pentru incepatori: moale la pipait, nu sare mult, iar ca dimensiune este ceva mai mare decat una portocalie sau verde.
- **portocalie** (cu 50% mai decompresata decat una standard): este confectionata dintr-un material identic cu cea galbena (standard); e mai iute si sare mai inalt decat cea rosie.
- **verde** (cu 25% mai decompresata decat una standard): este foarte asemanatoare cu mingea standard, galbena, dar este ceva mai lenta si sare mai putin. Oricum, e mai iute si sare mai inalt decat mingea rosie si cea portocalie.





**Etapa 4:** Asezarea la minge/plasamentul picioarelor. Cuvantul de reflectie: MUNCA

*“Ce invatam cu placere nu uitam niciodata.” (A.M.)*

Se pleaca de la pozitia predinamica.

1. Fuga spre minge
2. Oprirea si asezarea picioarelor pentru lovirea mingii:
  - in linie;
  - deschis;
  - inchis.

3. Revenirea cu pasi adaugati.

**Nu uitati!** Trebuie sa fugim pentru a ne plasa in functie de minge, si nu pentru a o lovi.

**Regulile jocului:**

*Racheta*

*Latime:* minimum 31,75 cm.

*Lungime:* minimum 61,25 cm.

*Greutate:* 230-420 g.

La *Tenis10*: in functie de nivelul de joc - *rosu* (41-58 cm), *portocaliu* (58-63 cm), *verde* (63-68 cm).

**Materiale:**

- lemn (nu mai exista in epoca moderna);
- fibra de carbune;
- fibra de sticla;
- kevlar;
- metal etc.

**Racordaj:**

- tensiune: 18-30 kg;
- materiale:
  - nylon;
  - fibre sintetice;
  - mate de oaie.





**Etapa 5:** Elevul devine profesor. Cuvantul de reflectie: ales de elev.

Temele de lucrat sunt alese de elev. Exemple: incalzirea, pozitia predinamica, lovitura de dreapta, reverul, jocul de picioare

#### **Regulile jocului**

*Scorul*

*Puncte:* 15-30-40-avantaj-joc

*Set =* Sase jocuri castigate. La 6-6, joc decisiv in sapte puncte.

*Meci:* doua/trei seturi castigate.

**Etapa 6:** Jocul din spatele terenului/jocul de picioare.

*Cuvantul de reflectie:* PLACEREA+SURASUL

*“Cand observam oamenii un pic mai mult, ne dam seama ca cei care au reusit prin ei insisi sunt cei care ies invingatori din toate situatiile dificile.”*

**A. Pregatirea loviturii fugind spre mingea**

**B. Asezarea si lovirea mingii**

**C. Acompanierea mingii si reasezarea in timpul voit si necesar.**

**Nu uitati!** Trebuie sa existe o armonie intre viteza bratului si timpul de deplasare.

#### **Regulile jocului:**

*Tragerea la sorti. Pot fi alese:*

- serviciul;
- returul la serviciu;
- terenul.

*Modalitati:*

- cu racheta;
- cu banul.





**Etapa 7:** Serviciul. Cuvantul de reflectie: DETERMINAREA

*“Omul ordinar este exigent cu ceilalti. Omul exceptional este exigent cu sine insusi.” (Marc Aureliu)*

**A. Fixarea talpilor pe teren**

*(Trebuie desenat un ceas, pozitia limbilor indicand pozitia picioarelor.*

*Dreptaci: 3 si 10, stangaci: 9 si 50)*

**B. Lansarea mingii in acelasi fel**

**C. Coordonarea bratelor**

a) simetrica;

b) asimetrica:

- brat-minge;

- minge-brat.

**Nu uitati!** Sa construim mai intai pusca, si apoi sa incercam sa tintim bine.

**Regulile jocului**

Careul de serviciu si greselile de picior.

*Greseli de picior:*

- intrarea in teren

- iesirea in lateral

- mersul sau fuga.





**Etapa 8:** Voleul de dreapta. Cuvantul de reflectie: PERSONALITATEA

*“Nu va subestimati adversarii mai mici sau mai slabi. Un leu se vede, dar un virus nu!”  
(Robert Lempke)*

**A. Pregatire scurta**

**B. Loveste si paseste**

**C. Unghiul de lovire (indica directia si profunzimea loviturii).**

**Nu uitati!** A castiga un voleu este ca si cum ti-ai pune semnatura la finalul unui contract.

**Regulile jocului:**

*“Let”* = a repeta

*Net* = fileu

*Se repeta:*

1. la serviciu;
2. in cursul jocului;
3. in orice alta circumstanta.

*La Tenis10, cand copiii nu sunt de acord cu urma lasata de mingea, pentru a inlatura orice dubiu, mingea se repeta.*

**Etapa 9:** Voleul de rever. Cuvantul de reflectie: EGALITATEA

**A. Pregatire scurta**

**B. Lovitura seaca, ajutandu-ne de greutatea corpului**

**C. Blocaj final pentru directie si profunzime**

**Nu uitati!** Un voleu se executa ca o lovitura de sabie care face o taietura precisa, fara franjuri.

**Regulile jocului:**

*Schimbarea terenului:*

- schimbare la numar impar de jocuri jucate in fiecare set.

*In tie-break (jocul decisiv):*

- 7 puncte castigatoare, cu minimum 2 puncte diferenta.



**Etapa 10:** Smeciul. Cuvantul de reflectie: LIBERTATEA

*“Nimeni si nimic nu poate sa greseasca tot timpul. Chiar si un orologiu stricat arata ora exacta de doua ori pe zi.” (John Steinbeck)*

**A. Saritura in lateral, in pozitie de tragere**

**B. Deplasare si lovire a mingii:**

- inainte de saritura;
- dupa saritura;
- cu spatele la adversar.

**C. Smeci de rever**

**Nu uitati!** In limba engleza, “to smash” inseamna a distruge totul.

*“Sa invatam sa traim impreuna, ca fratii. Daca nu, vom muri singuri, ca niste idioti.” (Martin Luther King)*

**Regulile jocului:**

*Arbitraj si fair-play*

- Mingea se anunta aut numai in momentul in care a atins solul ;
- Degetul aratator orientat in sus inseamna ca mingea este afara;
- Palma orientata in jos inseamna ca mingea este buna;
- Fiecare jucator este responsabil pe partea lui de teren.





**Etapa 11:** Lectia tehnica a saptamanii. Cuvantul de reflectie - la alegerea antrenorului.

**Recapitulare:**

- pozitia de asteptare;
- lovitura de dreapta;
- reverul;
- plasamentul picioarelor;
- jocul de picioare;
- serviciul;
- voleul de dreapta;
- voleul de rever;
- smeciul.

**Nu uitati!** Lucrati cu placere si cu eficacitate.

**Regulile jocului :**

Jocuri si meciuri de observatie .

La *Tenis10* – pregatirea pentru nivelul rosu.

**Etapa 12:** Lectia tehnica a saptamanii. Cuvantul de reflectie: - la alegerea antrenorului.

**“Exista in fiecare dintre noi un continent de descoperit. Fiecare dintre noi poate fi un nou Cristofor Columb.”** (C.L.)

Teste de verificare, la alegerea clubului sau a profesorului:

- tehnice
- fizice
- de joc.

La *Tenis10* – Testul alb.

**Nu uitati!** Fiecare elev va face tot ce-i sta in putinta si trebuie incurajat sa faca asta cat mai bine.

**Regulile jocului.**

Jocul si meciul *Tenis10*.



## Constructia unei lectii de tenis (1h)

0'-3'	buna ziua reciproc, incalzire fara racheta
3'-6'	incalzire si abilitati cu racheta  Nota: Cele doua actiuni vor putea fi facute in ritmul unei muzici adecvate (idee de la Mos Craciun), astfel incalzirea va fi mult mai atractiva. Muzica poate fi inregistrata chiar si pe mobilul instructorului sau va fi adusa de educatoarea de la gradinita, care trebuie sa participe la lectii.
6'-10'	explicare globala a metodei, a temei zilei si a cuvantului de reflectie  Nota: Nu este greu pentru profesor sa le aminteasca celor mici, timp de un minut, toate loviturile din tenis si apoi sa explice tema zilei si cuvantul de reflectie.
10'-20'	atelier de motricitate
20'-30'	atelier de abilitati cu racheta de tenis
30'-40'	atelier de invatare cu profesorul a principalelor considerente tehnice
40'-50'	jocuri de grup  Nota: Daca are mai putin de 6 elevi, profesorul va trece el insusi prin aceste ateliere, insa daca are mai multi va trebui ajutat de educatoare sau de un instructor, profesorul pastrand pentru sine atelierele de tehnica si abilitati cu racheta.
50'-60'	incheiere, concluzii, tema pentru acasa, joc cu parintii  Nota: O alergare usoara pentru revenire la calm este indicata, ca si felicitarea copiilor pentru participarea la lectie si o tema pentru acasa, cum ar fi aruncarea mingii spre parinte si apoi reprimderea acesteia, dupa ce a fost aruncata de cel din urma. Pentru prima lectie, copilul trebuie sa o receptioneze in pozitia de asteptare de cel putin 7 ori la rand. Alergarea de la sfarsit sau revenirea la calm se poate face, de asemenea, in ritmul unei muzici adecvate.

