

## TESTUL ALB

### 1. TESTUL TEHNIC

- Mingea este lansata de antrenor in zona careului de serviciu, pentru a respecta dimensiunile terenului Rosu ITF: 11-12m/5-6m
- Pentru fiecare lovitura executata se acorda 2 puncte: unul pentru corectitudinea tehnicii si unul daca mingea cade in teren. Se elimina una din cele 3 incercari (la smeci una din 4), pastrandu-le pe cele mai bune doua.
- Totalul maxim este de 30 de puncte. Pentru a trece Testul Tehnic sunt necesare minim 15 puncte.

#### Puncte

#### Lovitura de dreapta

3 lovituri

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

#### Lovitura de rever

3 lovituri

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

#### Voleul de dreapta

3 voleuri

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

#### Voleul de rever

3 voleuri

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

#### Smeciul

2 din vole

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

2 dupa saritura mingii

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

#### Serviciul

3 servicii din dreapta

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

3 servicii din stanga

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

Punctaj:

<input type="text"/>
----------------------

### 2. TESTUL DE INDEMANARE

- Un con (sau o racheta) va fi asezat la incrucisarea liniilor si a liniilor cu fileul: 3 pe linia din spatele terenului, 3 pe linia de serviciu si 3 langa fileul.
- Jucatorul are la dispozitie 9 mingi, pe care trebuie sa le aseze pe aceste tinte, fara limita de timp.
- Pentru a trece Testul de Indemanare, trebuie asezate corect minimum 7 mingi.

### 3. TESTUL INTREBARILOR

Q1  Q2  Q3

- \*intrebarile, simple, vor testa cunostintele jucatorului despre tehnica, scor, de ordin general
- \*\*fara punctaj, se bifeaza in caz de raspuns corect

Nivel de joc \_\_\_\_\_

Antrenor: \_\_\_\_\_

Semnatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

