



ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU
Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057
Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00
www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

Aprobat
ISJ Mureș
CJE

TEMATICĂ

EXAMEN DE CERTIFICARE A COMPETENȚELOR PROFESIONALE – CALIFICAREA

ANTRENOR

Sesiunea
Iunie - iulie 2016



ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU
Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057
Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00
www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

CUPRINS

TEMATICA PROBĂ SCRISĂ	pag. 3
TEMATICĂ PROBĂ PRACTICO – METODICĂ.....	pag. 5
TEMATICĂ PROIECT DE ABSOLVIRE.....	pag. 29
BIBLIOGRAFIE.....	pag. 51



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

TEMATICĂ PROBA SCRISĂ

1. Prezentați etapele formării deprinderilor și elaborați 5 structuri motrice pentru învățarea unui procedeu tehnic / tehnico-tactic din disciplina sportivă preferată.
2. Prezentați etapele formării deprinderilor și elaborați 5 structuri motrice pentru consolidarea unui procedeu tehnic / tehnico-tactic din disciplina sportivă preferată.
3. Prezentați etapele formării deprinderilor și elaborați 5 structuri motrice pentru perfecționarea unui procedeu tehnic / tehnico-tactic din disciplina sportivă preferată.
4. Definiți aptitudinea motrică viteza și descrieți formele de manifestare ale acesteia. Alcătuiți 5 structuri motrice pentru optimizarea vitezei specifice disciplinei sportive preferate.
5. Definiți capacitatea coordinativă și descrieți formele de manifestare ale acesteia. Alcătuiți 5 structuri motrice pentru optimizarea capacității coordinative specifice disciplinei sportive preferate.
6. Definiți aptitudinea motrică forța și descrieți formele de manifestare ale acesteia. Alcătuiți 5 structuri motrice pentru dezvoltarea forței specifice disciplinei sportive preferate.
7. Definiți aptitudinea motrică rezistența și descrieți formele de manifestare ale acesteia. Alcătuiți 5 structuri motrice pentru optimizarea vitezei specifice disciplinei sportive preferate.
8. Prezentați principiul adaptării la solicitări progresive și elaborați un algoritm de 5 structuri motrice care să reflecte acest principiu.
9. Prezentați principiul compensării și supracompensării și elaborați un microciclu de pregătire care să reflecte acest principiu.
10. Descrieți mijloacele antrenamentului sportiv – definiție, tipologie, elemente definitorii. Alcătuiți 5 (cinci) mijloace cu caracter general pentru disciplina sportivă preferată.
11. Descrieți mijloacele antrenamentului sportiv – definiție, tipologie, elemente definitorii. Alcătuiți 5 (cinci) mijloace cu caracter mixt pentru disciplina sportivă preferată.
12. Descrieți mijloacele antrenamentului sportiv – definiție, tipologie, elemente definitorii. Alcătuiți 5 (cinci) mijloace cu caracter specific pentru disciplina sportivă preferată.
13. Mezociclu – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborati un mezociclu (tematic) în perioada pregătitoare pentru disciplina sportivă preferată.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

14. Mezociclu – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborați un mezociclu (tematic) în perioada competițională pentru disciplina sportivă preferată.
15. Microciclu – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborați un microciclu în perioada pregătitoare pentru disciplina sportivă preferată.
16. Microciclu – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborați un microciclu în perioada competițională pentru disciplina sportivă preferată.
17. Lecția de antrenament – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborați o lecție de antrenament în perioada pregătitoare pentru disciplina sportivă preferată.
18. Lecția de antrenament – definiție, particularități, tipologie, conținut. Elaborați o lecție de antrenament în perioada competițională pentru disciplina sportivă preferată.
19. Forma sportivă – definire, factori și caracter fazic. Prezentați perioada pregătitoare (definire, obiective, tipologie, conținut) pentru disciplina sportivă preferată.
20. Forma sportivă – definire, factori și caracter fazic. Prezentați perioada competițională (definire, obiective, tipologie, conținut) pentru disciplina sportivă preferată.
21. Forma sportivă – definire, factori și caracter fazic. Prezentați perioada de tranziție (definire, obiective, tipologie, conținut) pentru disciplina sportivă preferată.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

TEMATICĂ PROBA PRACTICO-METODICĂ

BASCHEȚ

1. Prezențați traseul metodic al învățării poziției fundamentale, corespunzător unei echipe de minibaschet.
2. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea poziției fundamentale, corespunzător echipelor de avansați.
3. Prezențați traseul metodic al învățării schimbării de direcție, corespunzător unei echipe de minibaschet.
4. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea schimbării de direcție, corespunzător echipelor de avansați.
5. Prezențați traseul metodic al învățării ținerii și prinderii mingii, corespunzător unei echipe de minibaschet.
6. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea ținerii și prinderii mingii, corespunzător echipelor de avansați.
7. Prezențați traseul metodic al învățării pasării mingii cu două mâini de la piept de pe loc, corespunzător unei echipe de minibaschet.
8. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea pasării mingii cu două mâini de la piept, corespunzător echipelor de avansați.
9. Prezențați traseul metodic al învățării opririi într-un timp, corespunzător unei echipe de minibaschet.
10. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea opririi într-un timp și doi timpi, corespunzător echipelor de avansați.
11. Prezențați traseul metodic al învățării pivotării, corespunzător unei echipe de minibaschet.
12. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea pivotării, corespunzător echipelor de avansați.
13. Prezențați traseul metodic al învățării aruncării la coș de pe loc, corespunzător unei echipe de minibaschet.
14. Prezențați traseul metodic al învățării aruncării la coș din dribling, corespunzător unei echipe de minibaschet.
15. Prezențați traseul metodic al învățării aruncării la coș din alergare, corespunzător unei echipe de minibaschet.
16. Prezențați 5 exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ și pe tot terenul pentru perfecționarea aruncărilor la coș, corespunzător echipelor de avansați.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

17. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice individuale depășirea, corespunzător unei echipe de minibaschet.
18. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice individuale depășirea, corespunzător unei echipe de avansați.
19. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice individuale pătrunderea, corespunzător unei echipe de avansați.
20. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice individuale marcajul normal, corespunzător unei echipe de avansați.
21. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice colective dă și du-te, corespunzător unei echipe de avansați.
22. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice colective încrucișarea simplă, corespunzător unei echipe de avansați.
23. Prezențați traseul metodic al învățării acțiunii tactice colective încrucișarea dublă, corespunzător unei echipe de avansați.
24. Prezențați 5 exerciții sub formă de concurs pentru dezvoltarea vitezei, corespunzător echipelor de avansați.
25. Prezențați 5 exerciții sub formă de concurs pentru perfecționarea tehnicii, cu desfășurare pe 1/2 de teren, corespunzător echipelor de avansați.
26. Prezențați 5 exerciții sub formă de concurs pentru perfecționarea tehnicii, cu desfășurare pe tot terenul, corespunzător echipelor de avansați.

DANS SPORTIV

1. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "NATURAL SPIN TURN" din Vals Lent atât pentru fată, cât și pentru baiat și prezențați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.
2. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "REVERSE TURN" din Vals Lent atât pentru fată, cât și pentru baiat și prezențați 3 metode de consolidare pentru acest procedeu.
3. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "OPEN REVERSE TURN LADY OUTSIDE" din Tango atât pentru fată cât, și pentru baiat și prezențați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.
4. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "QUARTER TURN TO RIGHT" din Quickstep atât pentru fată, cât și pentru baiat și prezențați 3 metode de consolidare pentru acest procedeu.
5. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "FEATHER FINISH" din Slow Fox atât pentru fată, cât și pentru baiat și prezențați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

6. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "CORTA JACA" din Samba atât pentru fată, cât și pentru baiat și prezentați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.
7. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "FAN" din Cha - Cha atât pentru fată cât și pentru baiat și prezentați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.
8. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "UNDER ARM TURN TO R " din Cha-Cha atât pentru fată cât și pentru baiat și prezentați 3 metode de consolidare pentru acest procedeu.
9. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "SEPARATION" din Paso Doble atât pentru fată cât și pentru baiat și prezentați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.
10. Descrieți și demonstrați procedeul tehnic "BASIC IN FALLAWAY" din Jive, atât pentru fată, cât și pentru băiat și prezentați 3 metode de învățare pentru acest procedeu.

FOTBAL

1. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
2. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
3. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
4. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
5. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
6. Preluarea mingii cu partea interioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
7. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
8. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
9. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
10. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
11. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

12. Preluarea mingii cu partea exterioară a piciorului – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
13. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
14. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
15. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
16. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
17. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
18. Preluarea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
19. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
20. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
21. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
22. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
23. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-6 ani).
24. Preluarea mingii cu coapsa – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
25. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
26. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
27. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
28. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
29. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
30. Preluarea mingii cu pieptul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
31. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

32. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
33. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
34. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
35. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
36. Preluarea mingii cu capul – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
37. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
38. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
39. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
40. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
41. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
42. Deposedarea adversarului de minge din față - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
43. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
44. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
45. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
46. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
47. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
48. Deposedarea adversarului de minge din lateral - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
49. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
50. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
51. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

52. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
53. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
54. Protejarea mingii de pe loc - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
55. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
56. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
57. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
58. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
59. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
60. Protejarea mingii din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
61. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
62. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
63. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
64. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
65. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
66. Conducerea mingii cu șiretul plin - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
67. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
68. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
69. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
70. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
71. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

72. Conducerea mingii cu șiretul interior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
73. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
74. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
75. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
76. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
77. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
78. Conducerea mingii cu șiretul exterior - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
79. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
80. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
81. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
82. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
83. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
84. Mișcarea înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
85. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
86. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
87. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
88. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
89. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
90. Mișcarea înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
91. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

92. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
93. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
94. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
95. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
96. Lovirea mingii cu partea interioară a piciorului (cu latul) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
97. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
98. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
99. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
100. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
101. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
102. Lovirea mingii cu șiretul plin – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
103. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
104. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
105. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
106. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
107. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
108. Lovirea mingii cu șiretul interior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
109. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
110. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
111. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

112. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
113. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
114. Lovirea mingii cu șiretul exterior – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
115. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
116. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
117. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
118. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
119. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
120. Lovirea mingii cu genunchiul – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
121. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
122. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
123. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
124. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
125. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
126. Lovirea mingii din demivole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
127. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
128. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
129. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
130. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
131. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

132. Lovirea mingii din vole – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
133. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
134. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
135. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
136. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
137. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
138. Aruncarea mingii cu piciorul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
139. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
140. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
141. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
142. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
143. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
144. Lovirea mingii cu capul de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
145. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
146. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
147. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
148. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
149. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
150. Lovirea mingii cu capul din alergare (deplasare) – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
151. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

152. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
153. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
154. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
155. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
156. Lovirea mingii cu capul din săritură – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
157. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
158. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
159. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
160. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
161. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
162. Lovirea mingii cu capul din plonjon – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
163. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
164. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
165. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
166. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
167. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
168. Aruncarea mingii de la margine de pe loc – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
169. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
170. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
171. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

172. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
173. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
174. Aruncarea mingii de la margine cu elan – descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
175. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
176. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
177. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
178. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
179. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
180. Prinderea mingii la nivelul solului fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
181. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
182. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
183. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
184. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
185. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
185. Prinderea mingii la nivelul solului cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

186. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
187. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
188. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
189. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
190. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
191. Prinderea mingii la semiînălțime fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
192. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
193. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
194. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
195. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
196. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
197. Prinderea mingii la semiînălțime cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
198. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
199. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
200. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
201. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

202. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
203. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă fără plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
204. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
205. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
206. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
207. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
208. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
209. Prinderea mingii cu traiectorie înaltă cu plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
210. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
211. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
212. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
213. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
214. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
215. Blocarea mingii la piciorul adversarului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
216. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
217. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

218. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
219. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
220. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
221. Blocarea mingii din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
222. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
223. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
224. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
225. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
226. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
227. Boxarea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
228. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
229. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
230. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
231. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
232. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
233. Boxarea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
234. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
235. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
236. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
237. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

238. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
239. Devierea mingii din săritură (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
240. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
241. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
242. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
243. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
244. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
245. Devierea mingii din plonjon (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
246. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
247. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
248. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
249. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
250. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
251. Repunerea mingii cu o mână prin lansare pe jos (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
252. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
253. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

254. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
255. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
256. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
257. Repunerea mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
258. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
259. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
260. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
261. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
262. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
263. Repunerea mingii cu o mână prin lansare laterală (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
264. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
265. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
266. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

267. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
268. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
269. Repunerea mingii cu o mână prin rotarea membrului superior (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
270. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
271. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
272. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (10-12 ani).
273. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
274. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
275. Repunerea mingii cu piciorul din demivole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
276. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (6-8 ani).
277. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
278. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
279. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (14-16 ani).
280. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
281. Repunerea mingii cu piciorul din vole (tehnica portarului) - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
282. Lansarea coechipierului - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
283. Lansarea coechipierului - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
284. Lansarea coechipierului - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

285. Lansarea coechipierului - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
286. Lansarea coechipierului - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
287. Centrarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
288. Centrarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
289. Centrarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
290. Centrarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
291. Centrarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
292. Pasa în adâncime - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
293. Pasa în adâncime - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
294. Pasa în adâncime - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
295. Pasa pe poziție viitoare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
296. Pasa pe poziție viitoare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
297. Pasa pe poziție viitoare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
298. Pasa pe poziție viitoare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
299. Pasa pe poziție viitoare - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
300. Un-doiul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
301. Un-doiul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
302. Un-doiul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
303. Un-doiul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
304. Un-doiul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

305. Demarcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
306. Demarcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
307. Demarcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
308. Demarcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
309. Demarcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
310. Depășirea individuală - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
311. Depășirea individuală - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
312. Depășirea individuală - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
313. Depășirea individuală - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
314. Depășirea individuală - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
315. Marcajul dublu - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
316. Marcajul dublu - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
317. Marcajul dublu - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
318. Marcajul dublu - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
319. Marcajul dublu - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
320. Presingul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
321. Presingul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
322. Presingul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
323. Presingul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
324. Presingul - descriere, utilizare, greșeli, prezentați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

325. Marcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
326. Marcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
327. Marcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
328. Marcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
329. Marcajul - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).
330. Tatonarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare (8-10 ani).
331. Tatonarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru învățare - consolidare (10-12 ani).
332. Tatonarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru consolidare (12-14 ani).
333. Tatonarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (14-16 ani).
334. Tatonarea - descriere, utilizare, greșeli, prezențați 5 exerciții pentru perfecționare (16-18 ani).

JUDO

1. Metodica învățării și perfecționării tehnicilor din subgrupa ashi waza. Prezențați un algoritm metodic de învățare a unui procedeu tehnic la alegere din această subgrupă.
2. Prezențați un algoritm metodic privind perfecționarea unei combinații tehnico-tactice dintre un procedeu tehnic din subgrupa koshi waza și o imobilizare.
3. Prezențați un algoritm metodic privind perfecționarea unei combinații tehnico-tactice dintre un procedeu tehnic din subgrupa ashi waza și din subgrupa te waza.
4. Prezențați un algoritm metodic privind învățarea și perfecționarea unei combinații tehnico-tactice dintre un procedeu tehnic din subgrupa osaekomi waza și kansetsu waza.

LUPTE

1. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: aruncarea peste șold a adversarului prin fixarea brațului și a capului



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

- acestui; doborâre prin tracțiune de braț și centurarea adversarului. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus.
2. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: aruncare prin suspendare de brațul adversarului; ducerea la sol prin tracțiune de braț și trecere la spatele adversarului. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus
 3. Demonstrați și explicați pașii metodici învățării următoarelor procedee tehnice: rostogolire prin centurarea adversarului; răsturnare prin centurare inversată. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus
 4. Demonstrați și explicați pașii metodici învățării următoarelor procedee tehnice: rulare prin fixarea încheieturii pumnului adversarului; rulare adversarului prin fixarea antebrăzilor acestuia din parter, față în față. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus
 5. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: aruncarea peste umăr prin fixarea brațului adversarului; doborâre prin centurare directă. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus
 6. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: doborârea adversarului prin intrare la un picior (coapsa adversarului); doborârea adversarului prin intrare la ambele coapse. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus.
 7. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: răsturnare prin fixarea coapsei adversarului; rostogolire prin fixarea coapsei adversarului prin cheie. Prezențați câteva forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus.
 8. Demonstrați și explicați pașii metodici ai învățării următoarelor procedee tehnice: răsturnarea prin fixarea brațului și coapsei adversarului; doborâre prin agățarea piciorului adversarului. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus.
 9. Demonstrați și explicați pașii metodici învățării următoarelor procedee tehnice: răsturnare prin fixarea brațului și a centurii adversarului; rostogolire prin cheie simplă la cap. Prezențați două forme de apărare și contra-atac la procedeele de mai sus.

NATAȚIE



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

1. Procedeul craul. Descrierea tehnicii de brate si picioare, metodica procedeeului - exercitii in conditii de învățare/ consolidare/ perfecționare a procedeeului de inot.
2. Procedeul spate. Descrierea tehnicii de brate si picioare, metodica procedeeului - exercitii in conditii de învățare/ consolidare/ perfecționare a procedeeului de inot.
3. Procedeul bras. Descrierea tehnicii de brate si picioare, metodica procedeeului - exercitii in conditii de învățare/ consolidare/ perfecționare a procedeeului de inot.
4. Procedeul fluture sau delfin. Descrierea tehnicii de brate si picioare, metodica procedeeului - exercitii in conditii de învățare/ consolidare/ perfecționare a procedeeului de inot.

TENIS

1. Descrieți lovitura de dreapta și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
2. Descrieți lovitura de dreapta și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
3. Descrieți lovitura de dreapta și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
4. Descrieți lovitura de rever și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
5. Descrieți lovitura de rever și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
6. Descrieți lovitura de rever și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
7. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
8. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
9. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
10. Descrieți smash-ul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
11. Descrieți smash-ul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
12. Descrieți smash-ul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

13. Descrieți vole-ul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
14. Descrieți vole-ul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
15. Descrieți vole-ul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.

TENIS DE MASĂ

1. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
2. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
3. Descrieți serviciul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
4. Descrieți lovitura de contre forehand și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
5. Descrieți lovitura de contre forehand și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
6. Descrieți lovitura de contre forehand și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
7. Descrieți lovitura de contre rever și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
8. Descrieți lovitura de contre rever și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
9. Descrieți lovitura de contre rever și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
10. Descrieți lovitura tăiat cu forehandul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
11. Descrieți lovitura tăiat cu forhandul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
12. Descrieți lovitura tăiat cu forehandul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.
13. Descrieți lovitura tăiat cu reverul și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
14. Descrieți lovitura tăiat cu reverul și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
15. Descrieți lovitura tăiat cu reverul și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

16. Descrieți lovitura topsin și prezentați 3 exerciții pentru învățarea conținutului respectiv.
17. Descrieți lovitura topsin și prezentați 3 exerciții pentru consolidarea conținutului respectiv.
18. Descrieți lovitura topsin și prezentați 3 exerciții pentru perfecționarea conținutului respectiv.

TIR

1. Învățarea și consolidarea pozițiilor de tragere
2. Învățarea și consolidarea declanșării pentru diferite probe de tir
3. Consolidarea și perfecționarea respirației în funcție de proba practică
4. Învățarea și consolidarea ochirii la diferite probe de tir
5. Învățarea, consolidarea și perfecționarea coordonării acțiunilor de tragere pentru diferite probe de tir.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

TEMATICĂ PROIECT ABSOLVIRE

PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ

1. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea vitezei sau a unei forme de manifestare a vitezei la nivel de copii (8-10ani, 10-12ani, 12-14ani) la disciplina sportivă preferată.
2. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea vitezei sau a unei forme de manifestare a vitezei la nivel de juniori mici (15-16 ani) la disciplina sportivă preferată.
3. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea vitezei sau a unei forme de manifestare a vitezei la nivel de juniori mari (18-19 ani) la disciplina sportivă preferată.
4. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea capacității coordinative la nivel de copii (8-10ani, 10-12ani, 12-14ani) la disciplina sportivă preferată.
5. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea capacității coordinative la nivel de juniori mici (15-16 ani) la disciplina sportivă preferată.
6. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea capacității coordinative la nivel de juniori mari (18-19 ani) la disciplina sportivă preferată.
7. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea forței sau a formelor sale de manifestare la nivel de copii (8-10ani, 10-12ani, 12-14ani) la disciplina sportivă preferată.
8. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea forței sau a formelor sale de manifestare la nivel de juniori mici (15-16 ani) la disciplina sportivă preferată.
9. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea forței sau a formelor sale de manifestare la nivel de juniori mari (18-19 ani) la disciplina sportivă preferată.
10. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea rezistenței sau a formelor sale de manifestare la nivel de copii (8-10ani, 10-12ani, 12-14ani) la disciplina sportivă preferată.
11. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea rezistenței sau a formelor sale de manifestare la nivel de juniori mici (15-16 ani) la disciplina sportivă preferată.
12. Aspecte teoretice și metodice privind optimizarea rezistenței sau a formelor sale de manifestare la nivel de juniori mari (18-19 ani) la disciplina sportivă preferată.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

PREGĂTIRE BIOLOGICĂ

1. Dopingul in activitatea sportiva
2. Alimentația in perioada pregătitoare la sportivi
3. Alimentația sportului in perioada competițională
4. Alimentația de refacere
5. Condițiile igienico-sanitare la nivelul bazinelor de înot acoperite
6. Condițiile igienico-sanitare la nivelul bazelor sportive deschise cu terenuri pentru jocuri sportive
7. Evoluția echipamentului in jocul de fotbal
8. Particularități fiziologice ale stării de start la jucătorii de fotbal
9. Modificări tardive ale aparatelor cardiovascular și respirator in efort
10. Oboseala musculară
11. Clasificarea efortului din sportul practicat in funcție de principiile și criteriile de clasificare studiat

TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT

BASCHEȚ

1. Studiul conținutului fazelor de atac în jocul de baschet și metodică instruirii lor la echipele de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
2. Studiul conținutului fazelor de apărare în jocul de baschet și metodică instruirii lor la echipele de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
3. Studiul modelului jucătorului pe posturi (fundaș, extremă, pivot) la echipele de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
4. Studiul modelului de joc și de pregătire la echipele de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
5. Studiu cu privire la aria de răspândire și eficiența finalizărilor la echipele de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
6. Studiu cu privire la nivelul tehnic al unei echipe de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
7. Studiu cu privire la conținutul programării și planificării pregătirii și eficiența acesteia la o echipă de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
8. Studiul conținutului pregătirii tehnice și metodică instruirii acesteia la o echipă de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
9. Studiul conținutului pregătirii tactice (atac, apărare) și metodică instruirii acesteia la o echipă de minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.
10. Studiul parametrilor modelului de joc la echipele de juniori – seniori participante la competiții internaționale.
11. Studiu cu privire la aplicarea unor probe de evaluare la jucătorii și echipele de baschet - minibaschet, juniori III, juniori II, juniori I.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

FOTBAL

1. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada pregătitoare
2. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10ani, în perioada pregătitoare
3. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada pregătitoare
4. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada pregătitoare
5. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada pregătitoare
6. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada pregătitoare
7. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada precompetițională
8. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada precompetițională
9. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada precompetițională
10. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada precompetițională
11. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada precompetițională
12. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada precompetițională
13. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada competițională
14. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada competițională
15. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada competițională
16. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada competițională
17. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada competițională
18. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de deplasare în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada competițională



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

19. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada pregătitoare
20. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10ani, în perioada pregătitoare
21. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada pregătitoare
22. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada pregătitoare
23. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada pregătitoare
24. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada pregătitoare
25. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada precompetițională
26. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada precompetițională
27. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada precompetițională
28. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada precompetițională
29. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada precompetițională
30. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada precompetițională
31. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada competițională
32. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada competițională
33. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada competițională
34. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada competițională
35. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada competițională
36. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice viteză de execuție în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada competițională
37. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada pregătitoare
38. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada pregătitoare



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

39. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada pregătitoare
40. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada pregătitoare
41. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada pregătitoare
42. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada pregătitoare
43. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada precompetițională
44. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada precompetițională
45. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada precompetițională
46. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada precompetițională
47. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada precompetițională
48. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada precompetițională
49. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada competițională
50. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada competițională
51. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada competițională
52. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada competițională
53. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada competițională
54. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice rezistență în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada competițională
55. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada pregătitoare
56. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada pregătitoare
57. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada pregătitoare
58. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada pregătitoare



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

59. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada pregătitoare
60. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada pregătitoare
61. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada precompetițională
62. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada precompetițională
63. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada precompetițională
64. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada precompetițională
65. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada precompetițională
66. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada precompetițională
67. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada competițională
68. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada competițională
69. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada competițională
70. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada competițională
71. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada competițională
72. Particularitățile dezvoltării aptitudinii motrice forță în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada competițională
73. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada pregătitoare
74. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada pregătitoare
75. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada pregătitoare
76. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada pregătitoare
77. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada pregătitoare
78. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada pregătitoare



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

79. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada precompetițională
80. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada precompetițională
81. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada precompetițională
82. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada precompetițională
83. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada precompetițională
84. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada precompetițională
85. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 6-8 ani, în perioada competițională
86. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 8-10 ani, în perioada competițională
87. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 10-12 ani, în perioada competițională
88. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 12-14 ani, în perioada competițională
89. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 14-16 ani, în perioada competițională
90. Particularitățile dezvoltării mobilității – supleței în jocul de fotbal specifice vârstei 16-18 ani, în perioada competițională
91. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 6-8 ani
92. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 8-10 ani
93. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 10-12 ani
94. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 12-14 ani
95. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 14-16 ani
96. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu partea interioară a piciorului specific vârstei de 16-18 ani
97. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 6-8 ani
98. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 8-10 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

99. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 10-12 ani
100. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 12-14 ani
101. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 14-16 ani
102. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu partea exterioară a piciorului specific vârstei de 16-18 ani
103. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 6-8 ani
104. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 8-10 ani
105. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 10-12 ani
106. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 12-14 ani
107. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 14-16 ani
108. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu șiretul plin specific vârstei de 16-18 ani
109. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 6-8 ani
110. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 8-10 ani
111. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 10-12 ani
112. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 12-14 ani
113. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 14-16 ani
114. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu coapsa specific vârstei de 16-18 ani
115. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 6-8 ani
116. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 8-10 ani
117. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 10-12 ani
118. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 12-14 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

119. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 14-16 ani
120. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu pieptul specific vârstei de 16-18 ani
121. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 6-8 ani
122. Traseul metodic pentru învățarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 8-10 ani
123. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 10-12 ani
124. Traseul metodic pentru consolidarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 12-14 ani
125. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 14-16 ani
126. Traseul metodic pentru perfecționarea preluării mingii cu capul specific vârstei de 16-18 ani
127. Traseul metodic pentru învățarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 6-8 ani
128. Traseul metodic pentru învățarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 8-10 ani
129. Traseul metodic pentru consolidarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 10-12 ani
130. Traseul metodic pentru consolidarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 12-14 ani
131. Traseul metodic pentru perfecționarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 14-16 ani
132. Traseul metodic pentru perfecționarea deposedării adversarului de minge din față specific vârstei de 16-18 ani
133. Traseul metodic pentru învățarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 6-8 ani
134. Traseul metodic pentru învățarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 8-10 ani
135. Traseul metodic pentru consolidarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 10-12 ani
136. Traseul metodic pentru consolidarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 12-14 ani
137. Traseul metodic pentru perfecționarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 14-16 ani
138. Traseul metodic pentru perfecționarea deposedării adversarului de minge din lateral specific vârstei de 16-18 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

139. Traseul metodic pentru învățarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 6-8 ani
140. Traseul metodic pentru învățarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 8-10 ani
141. Traseul metodic pentru consolidarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 10-12 ani
142. Traseul metodic pentru consolidarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 12-14 ani
143. Traseul metodic pentru perfecționarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 14-16 ani
144. Traseul metodic pentru perfecționarea protejării mingii de pe loc specific vârstei de 16-18 ani
145. Traseul metodic pentru învățarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 6-8 ani
146. Traseul metodic pentru învățarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 8-10 ani
147. Traseul metodic pentru consolidarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 10-12 ani
148. Traseul metodic pentru consolidarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 12-14 ani
149. Traseul metodic pentru perfecționarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 14-16 ani
150. Traseul metodic pentru perfecționarea protejării mingii din deplasare specific vârstei de 16-18 ani
151. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 6-8 ani
152. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 8-10 ani
153. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 10-12 ani
154. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 12-14 ani
155. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 14-16 ani
156. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul plin specific vârstei de 16-18 ani
157. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 6-8 ani
158. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 8-10 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

159. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 10-12 ani
160. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 12-14 ani
161. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 14-16 ani
162. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul interior specific vârstei de 16-18 ani
163. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 6-8 ani
164. Traseul metodic pentru învățarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 8-10 ani
165. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 10-12 ani
166. Traseul metodic pentru consolidarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 12-14 ani
167. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 14-16 ani
168. Traseul metodic pentru perfecționarea conducerii mingii cu șiretul exterior specific vârstei de 16-18 ani
169. Traseul metodic pentru învățarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 6-8 ani
170. Traseul metodic pentru învățarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 8-10 ani
171. Traseul metodic pentru consolidarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 10-12 ani
172. Traseul metodic pentru consolidarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 12-14 ani
173. Traseul metodic pentru perfecționarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 14-16 ani
174. Traseul metodic pentru perfecționarea mișcării înșelătoare cu piciorul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 16-18 ani
175. Traseul metodic pentru învățarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 6-8 ani
176. Traseul metodic pentru învățarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 8-10 ani
177. Traseul metodic pentru consolidarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 10-12 ani
178. Traseul metodic pentru consolidarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 12-14 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

179. Traseul metodic pentru perfecționarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 14-16 ani
180. Traseul metodic pentru perfecționarea mișcării înșelătoare cu trunchiul de pe loc și din deplasare specific vârstei de 16-18 ani
181. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 6-8 ani
182. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 8-10 ani
183. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 10-12 ani
184. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 12-14 ani
185. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 14-16 ani
186. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii la nivelul solului fără și cu plonjon specific vârstei de 16-18 ani
187. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 6-8 ani
188. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 8-10 ani
189. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 10-12 ani
190. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 12-14 ani
191. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 14-16 ani
192. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii la semiînălțime fără și cu plonjon specific vârstei de 16-18 ani
193. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 6-8 ani
194. Traseul metodic pentru învățarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 8-10 ani
195. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 10-12 ani
196. Traseul metodic pentru consolidarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 12-14 ani
197. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 14-16 ani
198. Traseul metodic pentru perfecționarea prinderii mingii cu traiectorie înaltă fără și cu plonjon specific vârstei de 16-18 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

199. Traseul metodic pentru învățarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 6-8 ani
200. Traseul metodic pentru învățarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 8-10 ani
201. Traseul metodic pentru consolidarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 10-12 ani
202. Traseul metodic pentru consolidarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 12-14 ani
203. Traseul metodic pentru perfecționarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 14-16 ani
204. Traseul metodic pentru perfecționarea blocării mingii la piciorul adversarului specific vârstei de 16-18 ani
205. Traseul metodic pentru învățarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 6-8 ani
206. Traseul metodic pentru învățarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 8-10 ani
207. Traseul metodic pentru consolidarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 10-12 ani
208. Traseul metodic pentru consolidarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 12-14 ani
209. Traseul metodic pentru perfecționarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 14-16 ani
210. Traseul metodic pentru perfecționarea blocării mingii din demivole specific vârstei de 16-18 ani
211. Traseul metodic pentru învățarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 6-8 ani
212. Traseul metodic pentru învățarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 8-10 ani
213. Traseul metodic pentru consolidarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 10-12 ani
214. Traseul metodic pentru consolidarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 12-14 ani
215. Traseul metodic pentru perfecționarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 14-16 ani
216. Traseul metodic pentru perfecționarea boxării mingii din săritură specific vârstei de 16-18 ani
217. Traseul metodic pentru învățarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 6-8 ani
218. Traseul metodic pentru învățarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 8-10 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

219. Traseul metodic pentru consolidarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 10-12 ani
220. Traseul metodic pentru consolidarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 12-14 ani
221. Traseul metodic pentru perfecționarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 14-16 ani
222. Traseul metodic pentru perfecționarea boxării mingii din plonjon specific vârstei de 16-18 ani
223. Traseul metodic pentru învățarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 6-8 ani
224. Traseul metodic pentru învățarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 8-10 ani
225. Traseul metodic pentru consolidarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 10-12 ani
226. Traseul metodic pentru consolidarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 12-14 ani
227. Traseul metodic pentru perfecționarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 14-16 ani
228. Traseul metodic pentru perfecționarea devierii mingii din săritură specific vârstei de 16-18 ani
229. Traseul metodic pentru învățarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 6-8 ani
230. Traseul metodic pentru învățarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 8-10 ani
231. Traseul metodic pentru consolidarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 10-12 ani
232. Traseul metodic pentru consolidarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 12-14 ani
233. Traseul metodic pentru perfecționarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 14-16 ani
234. Traseul metodic pentru perfecționarea devierii mingii din plonjon specific vârstei de 16-18 ani
235. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 6-8 ani
236. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 8-10 ani
237. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 10-12 ani
238. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 12-14 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

239. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 14-16 ani
240. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin lansare pe jos specific vârstei de 16-18 ani
241. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 6-8 ani
242. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 8-10 ani
243. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 10-12 ani
244. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 12-14 ani
245. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 14-16 ani
246. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin aruncare pe deasupra umărului specific vârstei de 16-18 ani
247. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 6-8 ani
248. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 8-10 ani
249. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 10-12 ani
250. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 12-14 ani
251. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 14-16 ani
252. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin lansare laterală specific vârstei de 16-18 ani
253. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 6-8 ani
254. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 8-10 ani
255. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 10-12 ani
256. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 12-14 ani
257. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 14-16 ani
258. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu o mână prin rotarea membrului superior specific vârstei de 16-18 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

259. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 6-8 ani
260. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 8-10 ani
261. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 10-12 ani
262. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 12-14 ani
263. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 14-16 ani
264. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu piciorul din demivole specific vârstei de 16-18 ani
265. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 6-8 ani
266. Traseul metodic pentru învățarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 8-10 ani
267. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 10-12 ani
268. Traseul metodic pentru consolidarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 12-14 ani
269. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 14-16 ani
270. Traseul metodic pentru perfecționarea repunerii mingii cu piciorul din vole specific vârstei de 16-18 ani
271. Traseul metodic pentru învățarea lansării specific vârstei de 6-8 ani
272. Traseul metodic pentru învățarea lansării specific vârstei de 8-10 ani
273. Traseul metodic pentru consolidarea lansării specific vârstei de 10-12 ani
274. Traseul metodic pentru consolidarea lansării specific vârstei de 12-14 ani
275. Traseul metodic pentru perfecționarea lansării specific vârstei de 14-16 ani
276. Traseul metodic pentru perfecționarea lansării specific vârstei de 16-18 ani
277. Traseul metodic pentru învățarea centrării specific vârstei de 6-8 ani
278. Traseul metodic pentru învățarea centrării specific vârstei de 8-10 ani
279. Traseul metodic pentru consolidarea centrării specific vârstei de 10-12 ani
280. Traseul metodic pentru consolidarea centrării specific vârstei de 12-14 ani
281. Traseul metodic pentru perfecționarea centrării specific vârstei de 14-16 ani
282. Traseul metodic pentru perfecționarea centrării specific vârstei de 16-18 ani
283. Traseul metodic pentru învățarea pasei în adâncime specific vârstei de 6-8 ani
284. Traseul metodic pentru învățarea pasei în adâncime specific vârstei de 8-10 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

285. Traseul metodic pentru consolidarea pasei în adâncime specific vârstei de 10-12 ani
286. Traseul metodic pentru consolidarea pasei în adâncime specific vârstei de 12-14 ani
287. Traseul metodic pentru perfecționarea pasei în adâncime specific vârstei de 14-16 ani
288. Traseul metodic pentru perfecționarea pasei în adâncime specific vârstei de 16-18 ani
289. Traseul metodic pentru învățarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 6-8 ani
290. Traseul metodic pentru învățarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 8-10 ani
291. Traseul metodic pentru consolidarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 10-12 ani
292. Traseul metodic pentru consolidarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 12-14 ani
293. Traseul metodic pentru perfecționarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 14-16 ani
294. Traseul metodic pentru perfecționarea pasei pe poziție viitoare specific vârstei de 16-18 ani
295. Traseul metodic pentru învățarea un-doi-ului specific vârstei de 6-8 ani
296. Traseul metodic pentru învățarea un-doi-ului specific vârstei de 8-10 ani
297. Traseul metodic pentru consolidarea un-doi-ului specific vârstei de 10-12 ani
298. Traseul metodic pentru consolidarea un-doi-ului specific vârstei de 12-14 ani
299. Traseul metodic pentru perfecționarea un-doi-ului specific vârstei de 14-16 ani
300. Traseul metodic pentru perfecționarea un-doi-ului specific vârstei de 16-18 ani
301. Traseul metodic pentru învățarea demarcajului specific vârstei de 6-8 ani
302. Traseul metodic pentru învățarea demarcajului specific vârstei de 8-10 ani
303. Traseul metodic pentru consolidarea demarcajului specific vârstei de 10-12 ani
304. Traseul metodic pentru consolidarea demarcajului specific vârstei de 12-14 ani
305. Traseul metodic pentru perfecționarea demarcajului specific vârstei de 14-16 ani
306. Traseul metodic pentru perfecționarea demarcajului specific vârstei de 16-18 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

307. Traseul metodic pentru învățarea depășirii individuale specific vârstei de 6-8 ani
308. Traseul metodic pentru învățarea depășirii individuale specific vârstei de 8-10 ani
309. Traseul metodic pentru consolidarea depășirii individuale specific vârstei de 10-12 ani
310. Traseul metodic pentru consolidarea depășirii individuale specific vârstei de 12-14 ani
311. Traseul metodic pentru perfecționarea depășirii individuale specific vârstei de 14-16 ani
312. Traseul metodic pentru perfecționarea depășirii individuale specific vârstei de 16-18 ani
313. Traseul metodic pentru învățarea marcajului dublu specific vârstei de 6-8 ani
314. Traseul metodic pentru învățarea marcajului dublu specific vârstei de 8-10 ani
315. Traseul metodic pentru consolidarea marcajului dublu specific vârstei de 10-12 ani
316. Traseul metodic pentru consolidarea marcajului dublu specific vârstei de 12-14 ani
317. Traseul metodic pentru perfecționarea marcajului dublu specific vârstei de 14-16 ani
318. Traseul metodic pentru perfecționarea marcajului dublu specific vârstei de 16-18 ani
319. Traseul metodic pentru învățarea presingului specific vârstei de 6-8 ani
320. Traseul metodic pentru învățarea presingului specific vârstei de 8-10 ani
321. Traseul metodic pentru consolidarea presingului specific vârstei de 10-12 ani
322. Traseul metodic pentru consolidarea presingului specific vârstei de 12-14 ani
323. Traseul metodic pentru perfecționarea presingului specific vârstei de 14-16 ani
324. Traseul metodic pentru perfecționarea presingului specific vârstei de 16-18 ani
325. Traseul metodic pentru învățarea marcajului specific vârstei de 6-8 ani
326. Traseul metodic pentru învățarea marcajului specific vârstei de 8-10 ani
327. Traseul metodic pentru consolidarea marcajului specific vârstei de 10-12 ani
328. Traseul metodic pentru consolidarea marcajului specific vârstei de 12-14 ani



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

329. Traseul metodic pentru perfecționarea marcajului specific vârstei de 14-16 ani
330. Traseul metodic pentru perfecționarea marcajului specific vârstei de 16-18
331. Traseul metodic pentru învățarea tatonării specific vârstei de 6-8 ani
332. Traseul metodic pentru învățarea tatonării specific vârstei de 8-10 ani
333. Traseul metodic pentru consolidarea tatonării specific vârstei de 10-12 ani
334. Traseul metodic pentru consolidarea tatonării specific vârstei de 12-14 ani
335. Traseul metodic pentru perfecționarea tatonării specific vârstei de 14-16 ani
336. Traseul metodic pentru perfecționarea tatonării specific vârstei de 16-18

JUDO

1. Metodica învățării unei tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor din judo.
2. Metodica învățării unei tehnici de proiectare cu ajutorul șoldului din kyul 6, 5 sau 4 din programa tehnică Roku kyu a F.R. Judo.
3. Metodica învățării căderilor din judo la grupele de inițiere
4. Rolul reacției motrice și a vitezei de execuție în pregătirea judoka la nivelul grupelor de începători/ avansați.
5. Conținutul și ponderea pregătirii cu partener (aite) din judo la grupe de începători/avansați.
6. Studiu privind dezvoltarea coordonării și echilibrului actelor și acțiunilor motrice din judo cu sportivii grupelor de începători/avansați.
7. Note distinctive în pregătirea fizică la judoka copii.
8. Învățarea și perfecționarea unei tehnici de imobilizare la grupa de începători din judo
9. Metodica învățării și perfecționării contraatacurilor din judo pe baza principiului ju
10. Metodica dezvoltării mobilității și a supleței la judoka copii.

LUPTE

1. Metodica învățării și perfecționării următoarelor procedee tehnice de aruncare: aruncarea peste umăr cu fixarea brațului adversarului; aruncarea peste șold cu fixarea brațului și capului adversarului
2. Metodica învățării și perfecționării următoarelor procedee tehnice: aruncarea prin suspendarea de brațul adversarului; aruncarea prin fixarea brațului și a centurii adversarului
3. Metodica învățării tehnicii de lupta din parter – aparare –contra-atac: rostogolire cu fixarea brațului și a centurii; rostogolire cu centurare



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

4. Metodica învățării tehnicii doborârilor la lupte libere: doborâre cu agățarea piciorului adversarului; doborâre cu intrarea la coapsele adversarului.
5. Metodica învățării tehnicii doborârilor la lupte Greco romane: doborâre prin centurare directă; doborâre prin tracțiune de braț și centurarea adversarului.
6. Metodica aruncărilor peste piept: salt prin centurarea adversarului; salt prin fixarea brațului și a centurii adversarului; salt prin tracțiune de braț, trecere la spatele adversarului – “supleul”; salt cu cârlig la lupte libere.

NATAȚIE

1. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice viteză, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, practicanți ai natației, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională
2. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice forță, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, practicanți ai natației, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională
3. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice rezistență, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, practicanți ai natației în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională
4. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice capacități coordinative, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, practicanți ai natației în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională
5. Proiectarea liniei metodice pentru învățarea/consolidarea/perfecționare procedeele tehnice din natație, la grupa de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani
6. Specificul învățării/consolidării/perfecționării acțiunilor tactice din natație, la grupa de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani (din cadrul unui club sportiv)
7. Particularități ale refacerii capacității de efort în perioada de tranziție, la sportivi cu vârsta de 12 – 14 ani/14 – 16 ani/16 – 18 ani, în natație

TENIS

1. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactice specifică loviturii de dreapta, la copii (6 – 8 ani)
2. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactice specifică loviturii de dreapta, la copii (8 - 10 ani)
3. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactice specifică loviturii de dreapta, la copii (10 - 12 ani)



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

4. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică loviturii de rever, la copii (6 – 8 ani)
5. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică loviturii de rever, la copii (8 - 10 ani)
6. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică loviturii de rever, la copii (10 - 12 ani)
7. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică serviciului, la copii (6 – 8 ani)
8. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică serviciului, la copii (8 - 10 ani)
9. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică serviciului, la copii (10 - 12 ani)
10. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică voleului, la copii (6 – 8 ani)
11. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică voleului, la copii (8 - 10 ani)
12. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică voleului, la copii (10 - 12 ani)
13. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică smeciului, la copii (6 – 8 ani)
14. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică smeciului, la copii (8 - 10 ani)
15. Particularități metodice privind pregătirea tehnico-tactică specifică smeciului, la copii (10 - 12 ani)
16. Aspecte metodice în învățarea loviturilor de baza pentru sistemul Tenis 10.
17. Jocuri de mișcare specifice antrenamentului în sistem Tenis 10.
18. Aspecte metodice specifice învățării copiilor și adulților amatori.
19. Planificarea și programarea antrenamentelor în sistemul Tenis 10
20. Particularitățile pregătirii fizice la nivelul grupelor de inițiere.

TENIS DE MASĂ

1. Aspecte teoretice și metodice privind componentele antrenamentului sportiv, pe grupe de vârstă, în tenisul de masă.
2. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice – viteza, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, la tenis de masă, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională
3. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice – forța, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, la tenis de masă, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

4. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice – rezistența, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, la tenis de masă, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională.
5. Particularități ale dezvoltării aptitudinii motrice – capacitatea coordinativă, la categoria de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani, la tenis de masă, în perioada pregătitoare/precompetițională/competițională.
6. Proiectarea liniei metodice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea procedeele tehnice din tenisul de masă, la grupa de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani din cadrul C.S.S.nr.1.
7. Specificul învățării/consolidării/perfecționării/acțiunilor tactice din tenisul de masă, la grupa de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani din cadrul C.S.S.nr.1.
8. Analiza eficienței utilizării procedeele tehnice specifice tenisului de masă, în competițiile de la nivelul de vârstă 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16/16-18 ani
9. Particularități ale refacerii capacității de efort în perioada de tranziție la sportivi cu vârsta de 12-14/14-16/16-18 ani, în tenis de masă.

TIR

1. Elemente de balistică cu aplicații la tirul sportiv: Influența factorilor de mediu asupra tragerilor.
2. Particularități ale principalelor elemente ale tehnicii de tragere la diferite probe.
3. Modele și criterii de selecție folosite în tirul sportiv
4. Conținutul instruirii în tirul sportiv raportat la categoriile sportive (începători, avansați, performanță)
5. Planificarea antrenamentului sportiv în funcție de nivelul performanțelor obținute de sportivi

DANS SPORTIV

1. Studiu privind pregătirea fizică și specifică în dansul sportiv pentru începători, categoria de vârstă 8-11 ani.
2. Studiu privind pregătirea tehnică în dansul sportiv la nivelul juniorilor I.
3. Studiul privind dezvoltarea calităților motrice specifice în dansul sportiv pentru avansați, categoria de vârstă 12-15 ani.
4. Studiu privind pregătirea tactică în dansul sportiv pentru performanță categoria de vârstă 16-18 ani.
5. Aspecte ale selecției și inițierea preșcolarilor în dansul sportiv.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

6. Studiu privind dezvoltarea ritmicității și a coordonării în dansul sportiv pentru începători ,categoria de vârstă 4-7 ani.
7. Studiu privind pregătirea categoriei de vârstă 4-7 ani pentru nivelul precompetițional în dansul sportiv.
8. Studiu privind mijloacele specifice de îmbunătățire a pregătirii artistice în dansul sportiv pentru începători, categoria de vârstă 8-11 ani.
9. Studiu privind pregătirea specifică în dansul sportiv la nivelul juniorilor I (12-13 ani).
10. Studiu privind mijloacele comunicării și expresivității specifice în dansul sportiv pentru categoria de vârstă 16 – 18 ani.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057
Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00
www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

Bibliografie

BASCHEȚ

- Ghițescu, G., *Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale*. Editura Semne, București, 2002
- Ghițescu, G., *Baschet. Exerciții pentru învățarea tacticii colective*. Editura MatrixRom, București, 2007
- Ghițescu, G., *Aspecte teoretice și conceptuale ale pregătirii juniorilor în baschet*. Editura MatrixRom, București, 2007
- Ghițescu, G., Moanță A., *Bazele jocului de baschet*. Editura MatrixRom, București, 2007
- Ghițescu, G., Moanță, A., *Baschet. Fundamente teoretice și metodice*. ANEFS, București, 2013
- Moanță, A., *Pregătirea fizică în jocul de baschet*. Pro-Editura, București, 2000
- Moanță, A., *Baschet. Metodică*. Editura Alpha, Buzău, 2005
- Moanță, A., *Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor*. București, Editura Morosan, 2009

DANS SPORTIV

- Năstase, V., *Tehnica în dansurile standard*. Editura Paralela 45, București, 2002
- Năstase, V., *Tehnica dansurilor latino-americane*. Editura Paralela 45, București, 2002
- Năstase, V., *Inițiere în dansul sportiv*. Editura Paralela 45. 2002
- Năstase, V., *Dans sportiv – Metodologia Performanței*. Editura Paralela 45, 2011
- Năstase, V., *Dans sportiv – compendiu din tehnica și tactica de bază*. Editura Paralela 45, 2011
- Potop V., *Introducere în dansul sportiv*. Editura BREN, 2008
- Vișan, A., *Îndrumar dans*. Editura ANEFS, București, 1997
- Vișan, A., *Dansul pentru educația corporală*. Editura Cartea Universitară, București, 2005

FOTBAL

- Ciolcă, S., *Fotbal. Fundamente teoretice și metodice*, București, Editura ANEFS, 2008.
- Cojocar, V., *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii*, București, Editura Axis Mundi, 2008.



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057
Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00
www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

Grigore, G., *Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal*, București, Editura Universitar, 2012.

Motroc, I., Cojocaru, V., *Fotbal. Curs de bază, vol. II – Tehnica și tactica*. București, A.E.F., 1991.

Rădulescu, M., Cojocaru, V. și colab., *Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori*. București, Editura Axis Mundi, 2003.

JUDO

Deliu, D., *Caietul antrenorului de judo*, FRJ, Bucuresti, 2001, 2002

Deliu, D., *Cursuri teoretico metodice pentru studenții cu specializare în artele marțiale sportive*, Editura Bren, București, 2003

Deliu, D., *Caietul antrenorului de arte marțiale*, Editura Bren, București, 2005

Deliu, D., *Metodica disciplinelor sportive de combat*, Editura Bren, București, 2008

Deliu, D., *Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat*, Editura Bren, București, 2008

Frederic, L. *Dicționar de arte marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993

NATAȚIE

Cirlă, L., *Înot – aptitudinile psihomotrice și pregătirea tehnică*. Ed. Printech, București, 1999

Cirlă, L., Grecu A., *Ramurile natației* Ediția I. Editura Bren, București, 2003

Vasile L., *Înot – metodica antrenamentului pe ramură de sport*. Editura Moroșan, București, 2009

TENIS

Stanescu R., *Tenis - Fundamente teoretico-metodice*. Bucuresti, Editura Bren, 2014

Stanescu R., *Tenis - Resurse pentru optimizarea capacitatii de performanta*. Bucuresti, Editura Bren, 2014

TENIS DE MASĂ

Doboși, Ș., Apostu, P., *Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă*. Editura Napoca Star, 2009

Angelescu, N., *Tenis de masă*. Editura Sport-Turism, 1977

Federația Română de Tenis de Masă, *Regulamentul jocului de tenis de masă*

Federația Română de Tenis de Masă, *Criteria, probe și norme pentru selecție în tenis de masă*

Lăzărescu, M. *Strategia pregătirii în tenis de masă*. Federația Română de Tenis de Masă Buletin informativ



**ȘCOALA DE ANTRENORI
IOAN KUNST GHERMĂNESCU**

Str. Constantan Noica nr.140, sector 6, București, cod 060057

Tel: 0314257298, Fax 021 312 04 00

www.ikg.ro, email: scoalaikg@gmail.com

TIR

Teodoru, M., *Dicționar explicativ selectiv Tir Sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010

Teodoru, M., *Curs de tir sportiv*. Editura Cartea Universitară, București, 2004

Teodoru, M., *Obiectivizarea pregătirii în tirul sportiv*. Editura A.N.E.F.S., București, 2000

Teodoru, M., *Pozițiile de tragere în tirul sportiv*. Editura Printech, București, 2000

Teodoru, M., *Elemente de balistică cu aplicații în tirul sportiv*. Editura A.N.E.F.S. București, 1999

Teodoru, M., *Monografia tirului sportiv*. Editura A.N.E.F.S., București, 1999