

Dzienniczek młodego tenisisty

tenis
10



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Polski Związek Tenisowy, 2017 r.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być kopiowana czy przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, płyt czy innych bez uprzedniej zgody.

*Wydawnictwo dofinansowano
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu
Upowszechniania Tenisa – „Tenis 10”.*



Polski Związek Tenisowy

adres: ul. Konduktorska 4 lok. 10
00-775 Warszawa

telefon: +48 22 122 12 04

faks: +48 22 122 12 11

internet: www.pzt.pl
www.tenis10.pl

email: pzt@pzt.pl
tenis10@pzt.pl

autor: Magdalena Lelonek

projekt graficzny: Cezary Jasiński



O MNIE

Imię

Nazwisko

Wiek

Klub

Trener

Nr licencji
„Tenis 10”

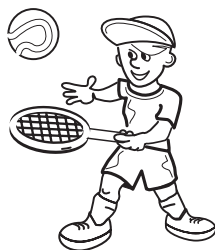
Narysuj siebie z rakietą lub wklej swoje zdjęcie.

*Drodzy mali tenisiści.
Dostajecie dziś do ręki pierwszy
dzienniczek tenisowy.
Bawcie i uczcie się wypełniając go.
Niech pomogą Wam w tym
rodzice lub trenerzy.
Zatem, do dzieła...*



MOJE TRENINGI

*Pamiętaj o tym, że regularne
chodzenie na treningi
bardzo ważne jest.
Kto będzie sumiennie chodził
na treningi ma szansę
zostać lepszym tenisistą.*



 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data

Przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę, jeśli byłeś na treningu

 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data

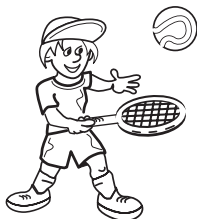
Przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę, jeśli byłeś na treningu

MOJE TURNIEJE

 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data
 data	 data	 data	 data	 data	 data

*Przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę, jeśli brałeś udział
w rozgrywkach lub zabawach tenisowych*

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA



*Każdy tenisista musi być sprawny.
Oznacza to, że będzie mógł
szybciej dobiegać do piłek,
mocniej je uderzać,
trafiać do celu itp.
no i oczywiście wygrywać
mecze tenisowe.*

Wyścigi



Rzuty do celu z klęku



Rzuty na odległość



Bieg długi



Bieg ze zmianą kierunku



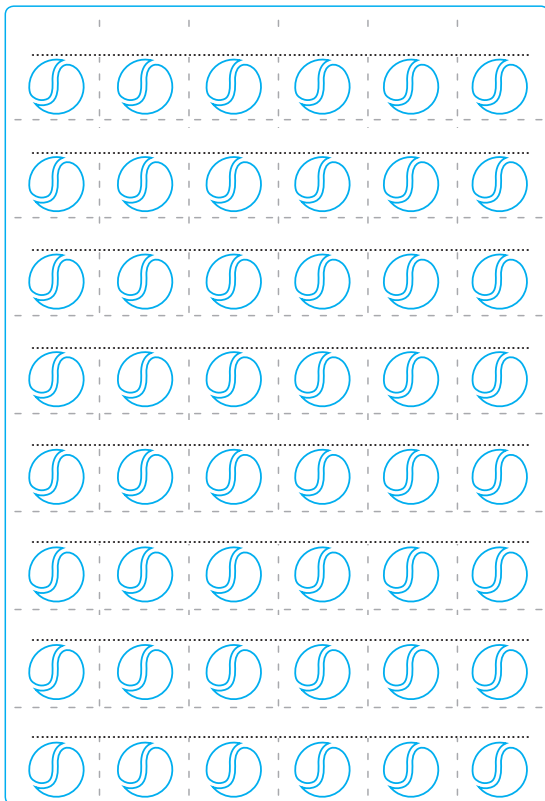
Bieg slalomem z piłką na rakiecie



*Za każdym razem jeśli wykonywałeś wskazane ćwiczenia,
przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę*



Zadania Twojego trenera



*Za każdym razem jeśli wykonywałeś wskazane ćwiczenia,
przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę*

JUŻ UMIEM

*Przyklej naklejkę
lub pokoloruj piłkę.*

JEŻELI JUŻ UMIESZ:



podbić piłkę 10 razy bez koziołka

forhend



bekhend



podbić piłkę 10 razy z koziołkiem

forhend



bekhend



koziować piłkę tenisową



nosić piłkę na rakiecie



rzucić piłkę w ścianę i złapać ją



przyjąć pozycję wyjściową



ustawić się do uderzenia
z forhendu i bekhendu



wykonać w wyobraźni
uderzenie forhend bez piłki



wykonać w wyobraźni
uderzenie bekhend bez piłki



zaserwować w wyznaczoną
połówkę kortu



zagrać na punkty
w rzucankę z kolegą



zagrać wymianę z trenerem
(„bez skuchy”) po kozle – 6 odbić



zagrać wymianę z trenerem
(„bez skuchy”) bez kozła (wolejem)
– 4 odbicia



zagrać na punkty z kolegą



Zadania Twojego trenera

.....



.....



.....



.....



.....



.....



JUŻ WIEM

Przyklej naklejkę lub pokoloruj piłkę.

JEŚLI ZNACZ ODPOWIEDŹ NA PYTANIE.

Kiedy zdobywa się punkt w tenisie?



Co to jest out?



Co to jest forhend?



Co to jest bekhend?



Co to jest serwis?



Co to jest smecz?



Co to jest wolej?



Co to jest fair play?



Potrafię podać nazwiska dwóch
tenistów lub tenisistek:



.....

*Otocz linią rzeczy, które powinny
znajdować się w torbie tenisowej.*

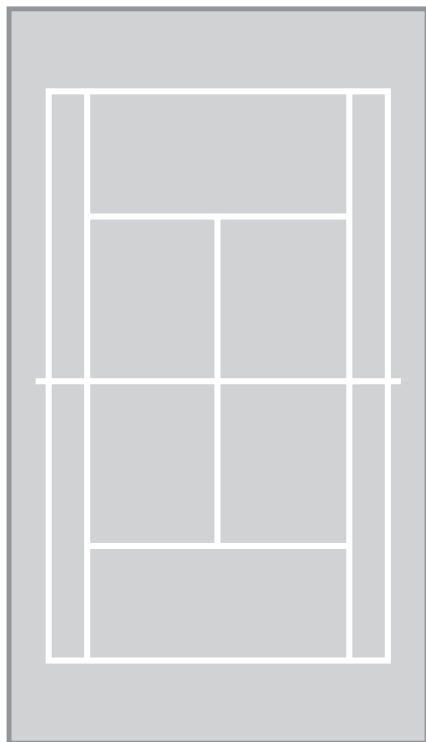




Połącz nazwę z właściwą linią na korcie

LINIA ŚRODKOWA

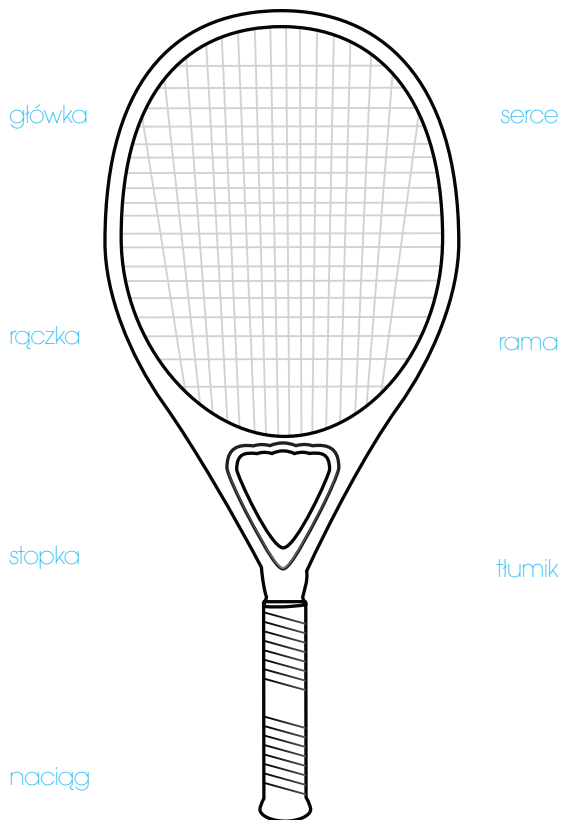
LINIA BOCZNA



LINIA SERWISOWA

LINIA KOŃCOWA

Pokoloruj rakietę i połącz nazwy poszczególnych części rakiety z miejscem gdzie one się znajdują:



Co powinien jeść i pić tenisista?

Wykreśl rzeczy, które nie pasują!



Pokoloruj rysunek.



SPRAWNOŚCI TENISOWE DLA POZIOMU NIEBIESKIEGO

*Jeżeli zdobyłeś
medal brązowy,
pokoloruj go.*



*Jeżeli zdobyłeś
medal srebrny,
pokoloruj go.*



*Jeżeli zdobyłeś
medal złoty,
pokoloruj go.*



GRATULUJEMY !!!

**ŻYCZYMY CI
POWODZENIA
NA NASTĘPNYM
POZIOMIE
TENISOWYM
– CZERWONYM...**





www.tenis10.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

