

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 raketą lub wklej swoje zdjęcie.

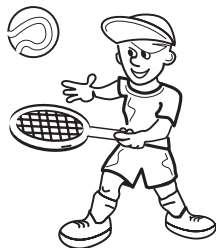
*Drodzy tenisiści.
Gratulujemy awansu na poziom
pomarańczowy. W Waszych rękach
jest już trzeci dzienniczek tenisowy.
Niech będzie pomocny Wam
w treningu tenisowym.
Zachęcajcie rodziców i trenerów
do pomocy w jego prowadzeniu.*

Autorzy



MOJE TRENINGI

*Pamiętaj o tym, że regularne
chodzenie na treningi
jest bardzo ważne.
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
 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
 data	 data	 data	 data	 data	 data

*Przyklej naklejkę / pokoloruj piłkę,
jeśli brałeś udział w zawodach tenisowych*



Wklej swoje zdjęcie z turnieju / treningu

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

Każdy tenisista musi być sprawny. Oznacza to, że będzie mógł szybciej dobiegać do piłek, mocniej je uderzać, trafiać do celu, zajmować pozycję do ataku, skutecznie bronić się, dokładnie rozgrywać serwis itp. no i oczywiście wygrywać mecze tenisowe.

Rzuty do celu						
Rzuty na odległość						
Bieg długi						
Tory przeszkód kształtujące koordynację						
Ćwiczenia kształtujące szybkość						
Ćwiczenia łączące zadanie sprawnościowe z uderzeniem piłki tenisowej						
Ćwiczenia równoważne						
Ćwiczenia ręką niegrającą						

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

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

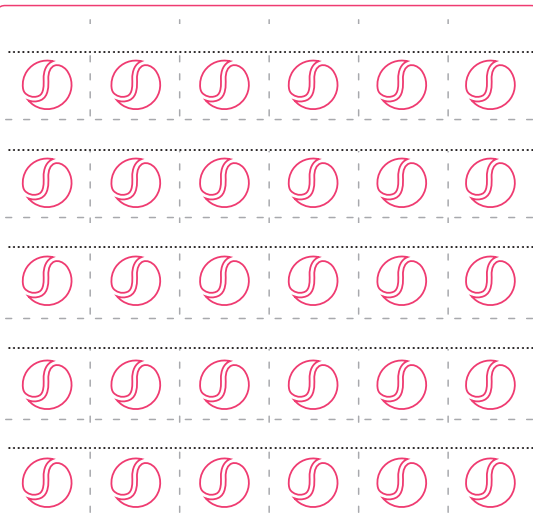


Ćwiczenia rozciągające



*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 WIEM

JEŚLI ZGADZASZ SIĘ
Z PONIŻSZYM ZDANIEM

*Przyklej naklejkę
lub pokoloruj piłkę!*



Umiem grać na punkty systemem „tie break”



Wiem co to jest return



Wiem co oznacza określenie „punkt trafienia przed ciałem”



Wiem co znaczy określenie „gonić przeciwnika po korcie”



Wiem co znaczy określenie „atak przy siatce”



Wiem co to jest
Wielki Szlem



Potrafię podać miejsce rozgrywania
co najmniej jednego turnieju
wielkoszlemowego



Potrafię podać nazwiska
sześciu znanych tenisistów



Potrafię podać nazwiska
sześciu znanych tenisistek



JUŻ WIEM

*Przyklej naklejkę lub pokoloruj piłkę,
JEŻELI JUŻ UMIESZ:*

Odbić piłkę, trzymając rakiętę
chwytym właściwym dla uderzenia forhend



Odbić piłkę, trzymając rakiętę
chwytym właściwym dla uderzenia bekhend



Odbić piłkę, trzymając rakiętę
chwytym właściwym dla serwisu



Podbić piłkę 20 razy bez kozła
stroną forhendową



Podbić piłkę 20 razy bez kozła
stroną bekhendową



Podbić piłkę 20 razy z kozłem
stroną forhendową



Podbić piłkę 20 razy z kozłem
stroną bekhendową



Wykonać serwis sposobem górnym
w wyznaczoną połówkę kortu



Zagrać wymianę z trenerem po kozle
– co najmniej 6 odbić



Zagrać wymianę z trenerem bez kozła
(wolejem) – co najmniej 4 odbicia



Zagrać return w określone
przez trenera pole



PYTANIA TWOJEGO TRENERA

Przyklej naklejkę lub pokoloruj piłkę,

JEŚLI ZNASZ ODPOWIEDŹ NA PYTANIE:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

QUIZ TENISOWY

Postaw znak **X** przy prawidłowej odpowiedzi
(możesz wskazać więcej niż jedną prawidłową odpowiedź):

PO MECZU TENISOWYM ZAWODNICY:

- ☐ odwracają się do siebie plecami
- ☐ podają sobie rękę i dziękują za grę
- ☐ robią „pajacyki”

TORBĘ TENISISTY PAKUJE:

- ☐ mama
- ☐ babcia
- ☐ tenisista
- ☐ tata

WE WSTĘPNEJ CZĘŚCI TRENINGU TENISOWEGO ZAWODNIK:

- ☐ wykonuje rozgrzewkę
- ☐ je kolację
- ☐ wita się z trenerem i kolegami
- ☐ gra w karty

SPRAWDZIANY TRENERA

Niech Twój trener regularnie poddaje Cię sprawdzianom sprawności motorycznej oraz umiejętności tenisowych. Wpisuj do kolejnych rubryk swoje wyniki i obserwuj jakie robisz postępy. Powodzenia!!!

Nazwa sprawdzianu	Próba				
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Wpisz wyniki i porównaj je ze sobą

WYKREŚŁANKA

Wykreśl niepotrzebne litery, tak by czytając pionowo pozostały wyrazy związane z tenisem.

A	W	P	E	S	S
W	P	C	B	Z	W
T	I	S	Y	L	O
E	L	W	F	E	L
N	K	I	O	M	E
I	A	K	R	O	J
S	O	O	H	S	A
K	M	R	E	Z	L
K	T	T	N	N	R
K	U	N	D	R	T



Narysuj lub wklej zdjęcie ulubionego tenisisty / tenisistki



MEDALE TENISOWE DLA POZIOMU CZERWONEGO

*Jeżeli zdobyłeś medal
brązowy / srebrny / złoty,
pokoloruj go w odpowiednim kolorze.*



MEDAL	ORGANIZACJA / WYKONANIE
 BRĄZOWY kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna uczeń „serwisem” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić. ZADANIE 2: wymiana piłek z trenerem z FH i BH wolejem (trener odbija po każdej) – 3 podejścia, 4 przebiccia. ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagranych przez trenera (lekko!).
 SREBRNY kort ± 16 x 6,5 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić. ZADANIE 2: wymiana piłek z woleja (FH i BH na zmianę) z trenerem (trener odbija po każdej) – 3 podejścia, 4 przebiccia. ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagranych przez trenera (lekko!). Uwaga: Należy każdorazowo stosować chwyt odpowiedni do uderzenia.
 ZŁOTY kort ± 18 x 6,5 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić; należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu. ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udanych ataków przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie). ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe pole kortu. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagranych przez trenera (lekko!).

GRATULUJEMY !!!

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





www.tenis10.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

