



المحاضرة الاولى

التنس

المرحلة الثالثة

م م محمد معاذ عارف



# مراجعة سريعة لمادة التنس



المهارات الاساسية :  
- وقفة الاستعداد

# مراجعة سريعة لمادة التنس



المهارات الاساسية :

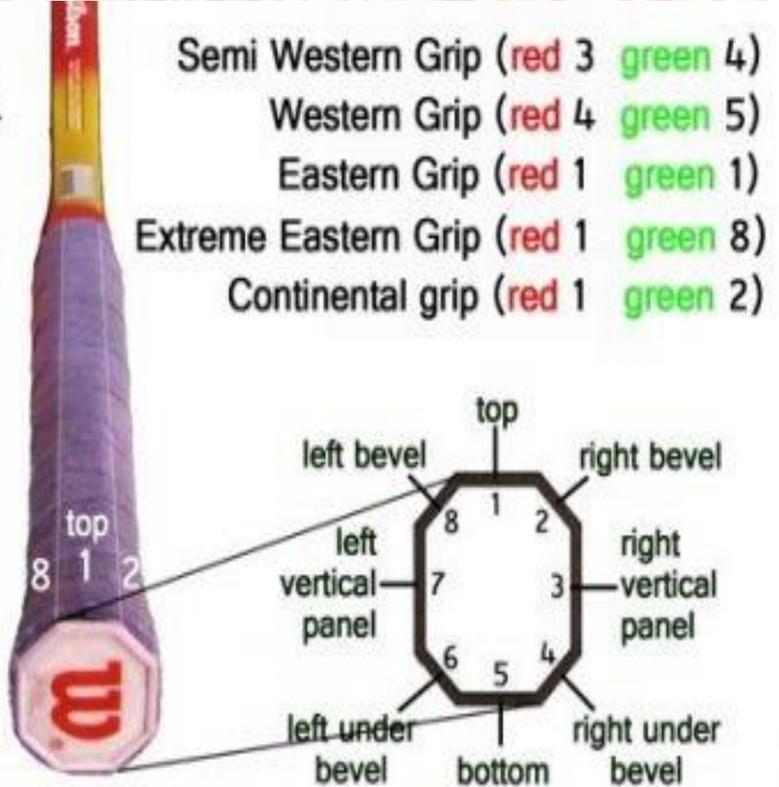
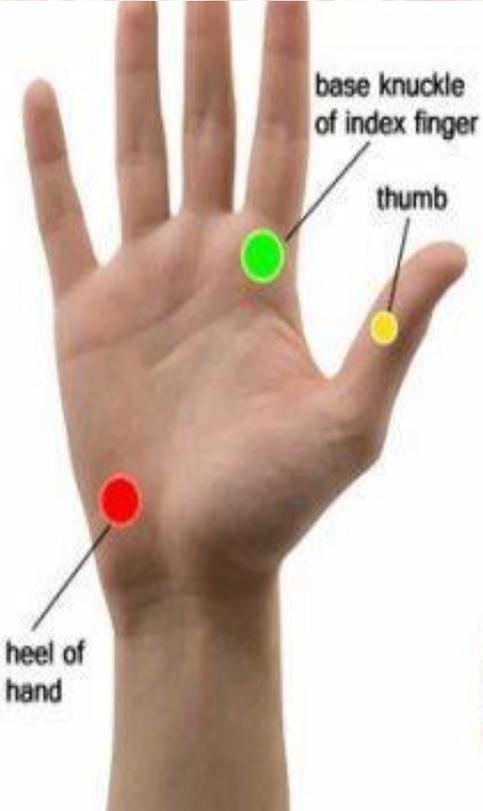
- مسكة المضرب

- المسكة القارية

- المسكة الشرقية

المسكة النصف غربية

- المسكة الغربية



# مراجعة سريعة لمادة التنس



NEUTRAL  
FOREHAND  
STANCE



OPEN  
FOREHAND  
STANCE



SEMI-OPEN  
FOREHAND  
STANCE



CLOSED BACKAND  
STANCE



المهارات الاساسية :

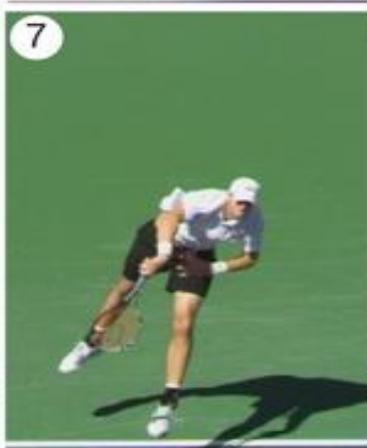
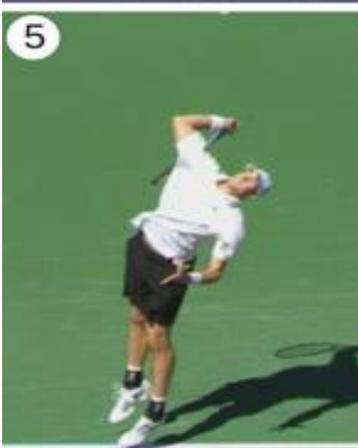
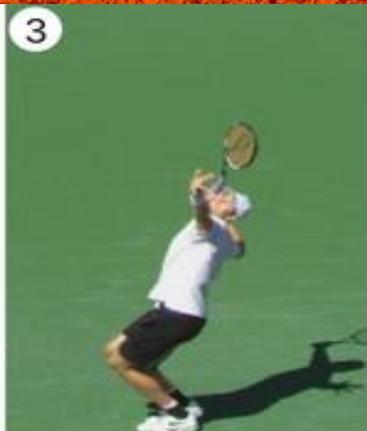
تحركات القدمين

- المغلقة

- المفتوحة

- الشبه مفتوحة

# مراجعة سريعة لمادة التنس

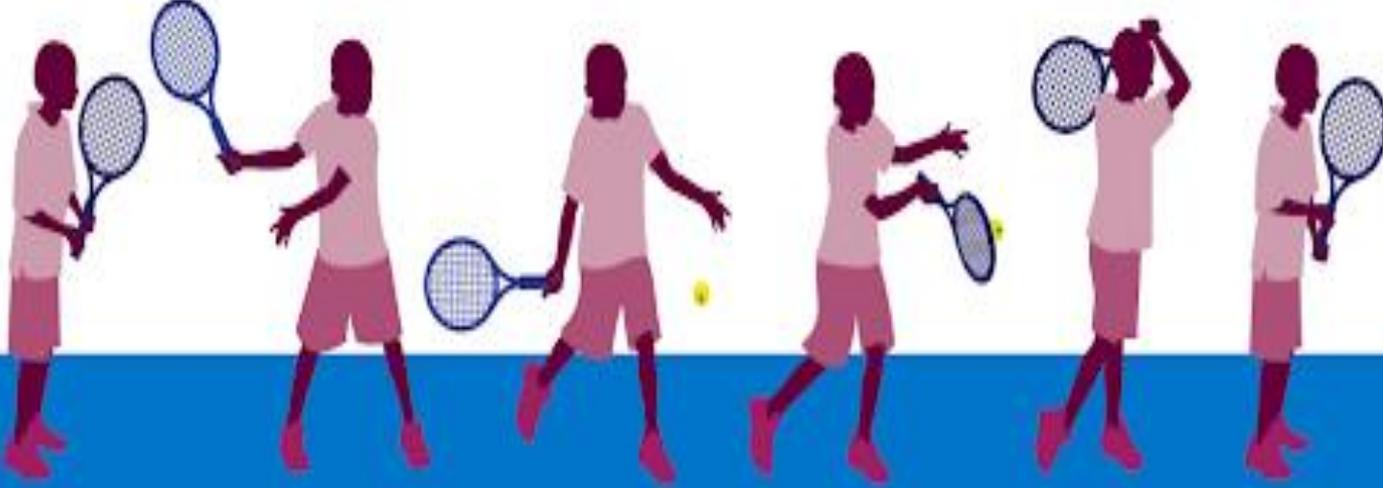


المهارات :  
- الارسال

# مراجعة سريعة لمادة التنس



المهارات :  
الضربة الامامية



Ready  
Position

Take  
Away

Turn

Impact

High  
Finish

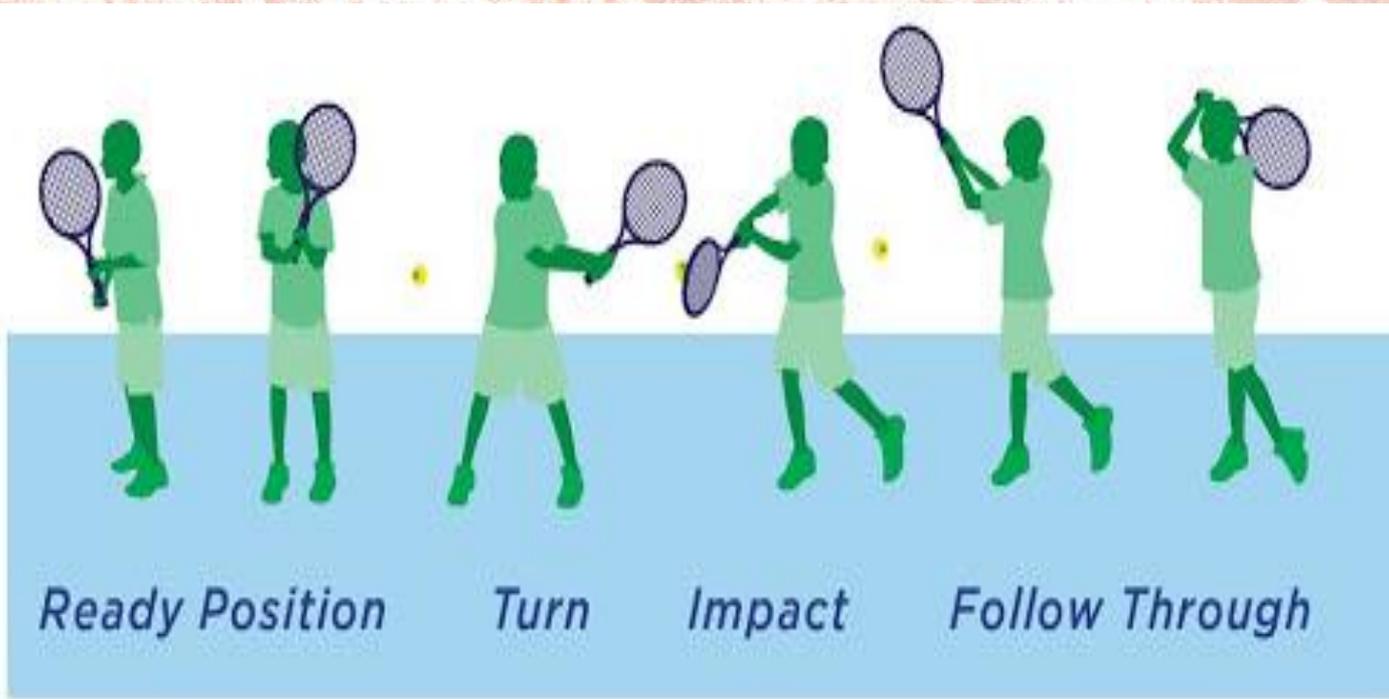
Return

# FOREHAND

# مراجعة سريعة لمادة التنس



المهارات :  
الضربة الخلفية

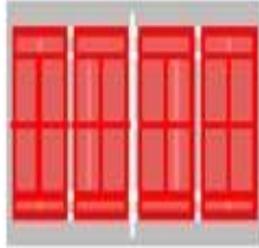


# BACKHAND

# Stage 3 - Red Ball & Red Court



**Red Balls** are either sponge or felt. They are larger and slower than a normal ball.



**Red courts** are 11m (36ft) long and 5-6m (16-19ft) wide. Net height should be approx 80cm (31.5 inches). Portable nets or tape can be used. Setting up a Red size Court.



Recommended for children **aged** 4-8 years and starter adults.



**Racket sizes** range from 41-58cm (16-23in) depending on size and strength of the player.

## التنس المصغر

- المرحلة الثالثة  
الكرة الحمراء
- قياسات الملعب
- حجم المضرب
- سرعة الكرة
- العمر



## Stage 2 - Orange Ball & Orange Court



Orange balls are low compression balls, around 50% slower than a normal ball



Orange courts are 18m long and between 6.5m-8.23m (21-27ft) wide  
Net height: 80-91 cm (31.5-36in) Setting up Orange size court.



Recommended for children aged 7 years and above and starter adults



Racket sizes range from 58-63cm (23-25in) depending on size and strength of the player

## التنس المصغر

- المرحلة الثانية الكرة البرتقالي
- قياسات الملعب
- حجم المضرب
- سرعة الكرة
- العمر



# RECOMMENDED EQUIPMENT GUIDELINES

## التنس المصغر

- المرحلة الاولى  
الكرة الخضراء
- قياسات الملعب
- حجم المضرب
- سرعة الكرة
- العمر

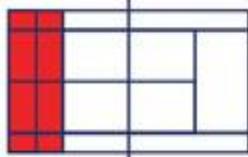
AGE

COURT

BALL

RACQUET

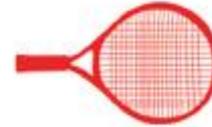
5-8



36' X 18'

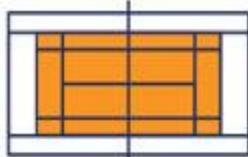


FELT OR FOAM  
REDUCED BOUNCE



UP TO 23"

9-10



60' X 21' (SINGLES)  
60' X 27' (DOUBLES)

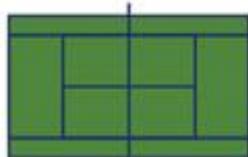


REDUCED BOUNCE



UP TO 25"

11+



78' X 27' (SINGLES)  
78' X 36' (DOUBLES)

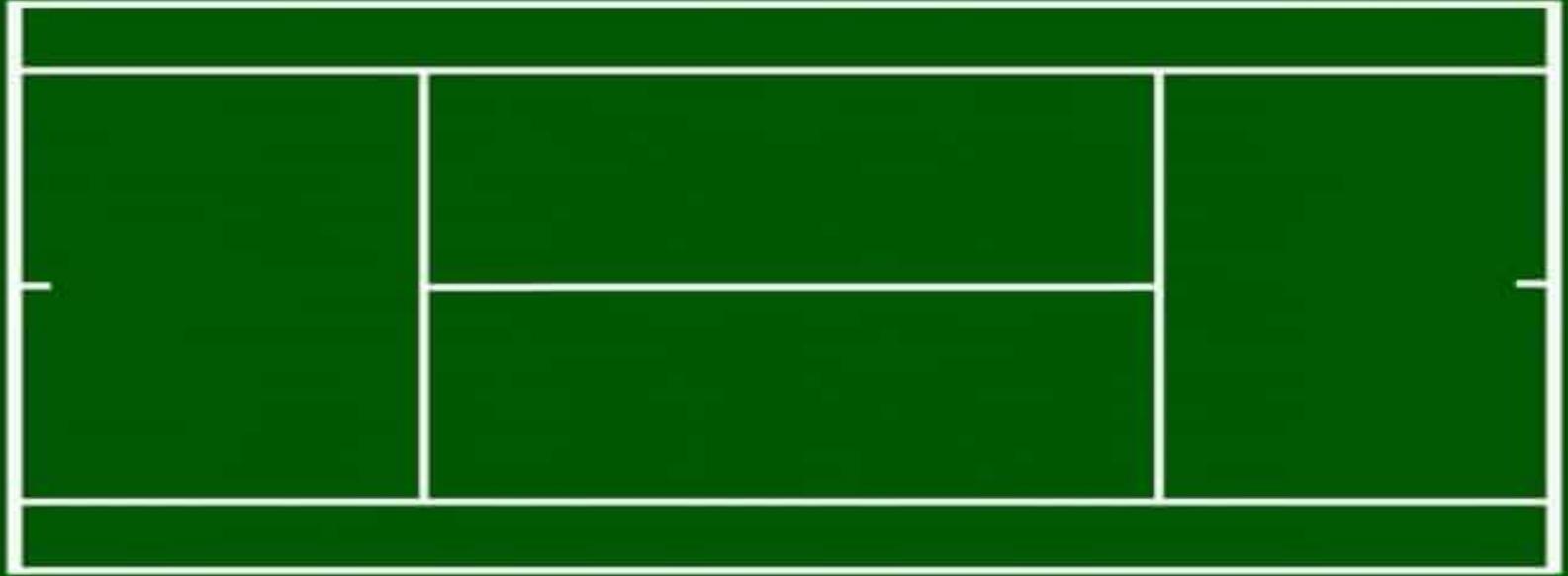


SLIGHTLY REDUCED  
BOUNCE FROM YELLOW  
TENNIS BALL

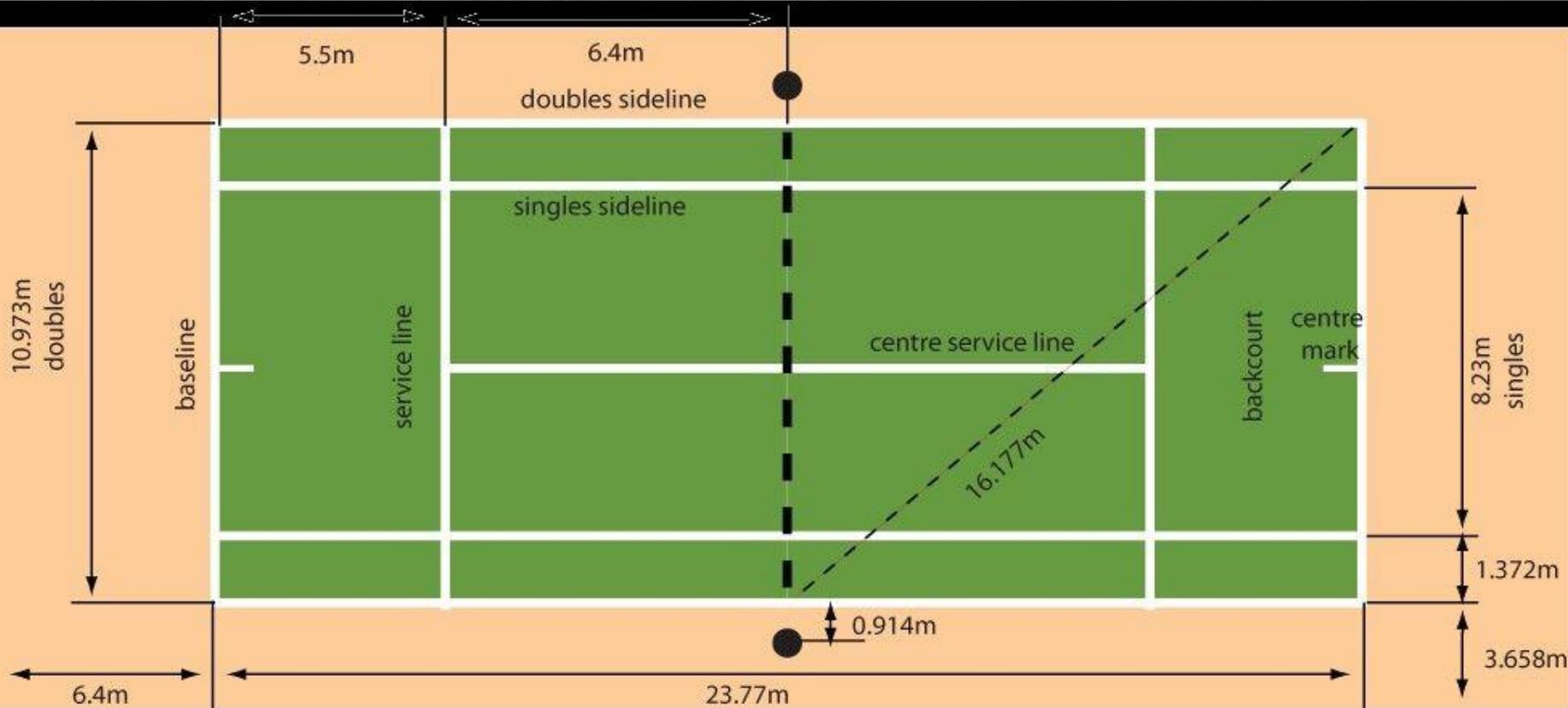


UP TO 27"

# قياسات الملعب

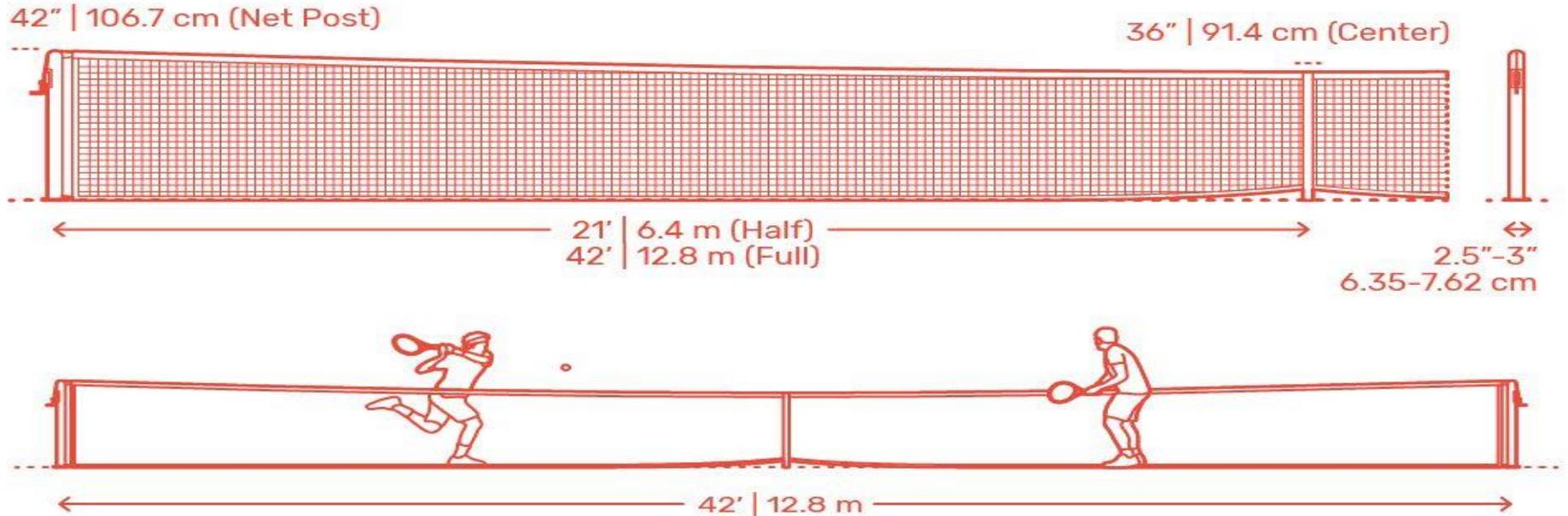


# قياسات الملعب



# قياسات الملعب ( الشبكة )

## Dimensions.com | Tennis Net



شكرا لأصغائكم