

PROGRAMA ANUAL DE TREINO

FOMENTO DE TÊNIS DO NORTE DE PORTUGAL - SMARTTÊNIS



tênis norte de portugal
FOMENTO

SETEMBRO

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

Consistência (Contatar a bola)

Consistência

Consistência

Princípio Tático

Passar a bola por cima da rede e colocá-la dentro do court

Jogar bolas altas sobre a rede e para o centro do court

Jogar bolas altas sobre a rede e para o centro do court

Enfoque Técnico

Introduzir o batimento de direita e esquerda

Exercitar o batimento de direita e esquerda

Exercitar o batimento de direita e esquerda

OUTUBRO

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Neutra

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

Consistência

Mover o adversário

Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Servir para o centro do quadrado e devolver para o centro do court

SA e ST

SA + 2ª aberta
SC + 2ª muda pancada
ST + 2ª cruzada

Enfoque Técnico

Introduzir o serviço e resposta

Exercitar serviço chapado e em slice
Exercitar resposta ao centro e angulada

Serviço nas 4 zonas
Resposta adequada ao 1º ou 2º serviço

NOVEMBRO

Situação de Jogo

Subir/jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Neutra

Ataque / Defesa

Estratégia

Consistência

Consistência

Mover o adversário

Princípio Tático

Colocar o vôlei para além da linha de serviço

Subir no espaço

Atacar no espaço
Defender cruzado e baixo

Enfoque Técnico

Introduzir vôlei e approach

Jogar o vôlei no espaço contrário ao approach

Exercitar vôlei e smash
Desenvolver esquemas de serviço + batimentos do fundo + batimentos na rede

DEZEMBRO

Rever e consolidar os conteúdos anteriores

JANEIRO

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

Manter uma boa posição no court

Manter uma boa posição no court (recuperação)

Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

Jogar bola alta e funda sobre a rede

Jogar bola alta e funda sobre a rede, cruzada ou para o centro do court

Jogar bola alta e funda a fechar o court ao adversário e abrir court com ângulos

Enfoque Técnico

Exercitar batimento de direita e esquerda

Introduzir e exercitar os apoios abertos e fechados

Exercitar apoios (abertos/fechados) e passos de recuperação

FEVEREIRO

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Neutra

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

Consistência

Mover o adversário

Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Servir às três zonas do quadrado do serviço e devolver para o centro do court

Padrão SA + 2ª aberta ou "Frc x espaço" Resposta com ângulo e/ou profundidade

SA + 2ª aberta
SC + 2ª muda pancada
ST + 2ª cruzada

Enfoque Técnico

Exercitar serviço e resposta

Exercitar SA, SC e ST
Exercitar resposta cruzada ao centro e paralela

Serviço nas 4 zonas
Resposta adequada ao 1º ou 2º serviço

MARÇO

Situação de Jogo

Subir/jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque/Defesa

Estratégia

Mover o adversário
Passar a bola pelo adversário

Criar uma situação de desequilíbrio

Aproximar o adversário da rede com amortie

Princípio Tático

Jogar approach e vôlei para o espaço vazio

Jogar approach para o batimento débil do adversário

Jogar no espaço
Deixar a bola próxima da rede ou passar por cima do adversário

Enfoque Técnico

Desenvolver a coordenação entre os membros superiores e inferiores no jogo de rede

Introduzir o drive vôlei e utilizar vários efeitos para subir à rede
Passing a 2 tempos

Utilizar vários efeitos para subir (slice, amortie)
Introduzir o contra-amortie e o lob

ABRIL

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa/Neutro

Neutra/ataque

Estratégia

Mover o oponente

Mover o oponente com o melhor batimento

Usar o melhor batimento sobre o pior do batimento do adversário

Princípio Tático

Adversário passa a linha central em cada pancada

Adversário passa a linha central em cada pancada

Abri court ou entrar no court após insistir no batimento débil do adversário

Enfoque Técnico

Exercitar direita e esquerda com adequação dos apoios

Procurar apoios e ajustes técnicos adequados

Apoios rápidos/abertos e adequados para entrar com a melhor pancada

MAIO

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Defesa/Ataque

Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

Manter uma posição adequada no court

Mover adversário
Fechar campo

Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Recuperar e preparar a próxima pancada

Igual ao bloco anterior

Igual ao bloco anterior ou abordar padrões alternativos

Enfoque Técnico

Exercitar serviço para 3 zonas
Exercitar resposta cruzada para o centro e paralela

Potenciar efeitos no serviço e ajustes dos apoios na resposta

Potenciar velocidade e efeitos no serviço + recuperação
Exercitar ajustes dos apoios na resposta (transfer com ou pivot)

JUNHO

Situação de Jogo

Subir/jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque/Defesa

Estratégia

Criar desequilíbrio
Passar adversário

Criar desequilíbrio
Passar adversário

Criar desequilíbrio
Passar adversário

Princípio Tático

Approach paralelo e cruzado com 2ª bola no espaço
Passar adversário pelo lado

Combinações simples para subir à rede
Jogar a bola para os pés do adversário

Várias formas de subir à rede (efeitos, ângulos, chapado)
Várias formas de passar na rede

Enfoque Técnico

Gestos curtos, noção de mover para a frente
Passing na passada

Introduzir amortie, padrões "approach x vôlei" e "vôlei x smash"
Passing a 2 tempos e lob

Padrões "approach/drive x vôlei x smash"
Amortie/lob ofensivo e defensivo e contra-amortie

JULHO

Situação de Jogo

Pares

Fase do Jogo

Defesa /Neutra / Ataque

Estratégia

Procurar as zonas de percentagem

Jogar para o jogador mais débil isolando o melhor jogador

Jogar perto da rede para abrir campo e finalizar com facilidade

Princípio Tático

Procurar as zonas de percentagem com ataques pré-definidos

Ganhar a rede

Ganhar a rede e terminar o ponto o mais rápido possível (jogar mais reto e na zona central para fechar o court)

Enfoque Técnico

Exercitação geral das pancadas

1º Serviço de percentagem e com variações
Exercitar vôlei e smash

1º SA ou ST e 2º SC
Exercitar vôlei e smash
Combinar serviços com parceiro

Nota: O treino mensal é sugerido para 3 semanas de introdução e exercitação de conteúdos e 1 semana de jogo para consolidação.

Legenda de nível:

🟡 - Nível 3

🟠 - Nível 2

🟢 - Nível 1

Siglas de abreviaturas:

SA - Serviço aberto

SC - Serviço ao corpo

ST - Serviço ao T

Frt - Batimento mais forte

Frc - Batimento mais fraco

Referências bibliográficas:

ITF Play Tennis - Introdução à estratégia e tática

ITF - Treino de jogadores iniciados e intermédios. Introdução à estratégia e tática

ITF - Treino de jogadores de alto rendimento: Introdução à estratégia e táticas

ITF - Treino de jogadores iniciados e intermédios: Introdução aos pares

