



ténis norte de portugal
FOMENTO



MANUAL DE APLICAÇÃO DO PROGRAMA ANUAL DE TREINO

Introdução	3
Equipa de autores	4
1. Interpretação do Plano Anual de Treino	5
1.1. Situação de jogo	5
1.2. Fase de jogo	5
1.3. Estratégia	6
1.4. Princípio Tático	6
1.5. Princípio Técnico	6
2. Distribuição de competências	6
3. Legenda	6
Programa Anual de Treino	7
Proposta de exercícios	8
Mês de setembro – Ambos no fundo	9
Mês de outubro – Servir e responder	14
Mês de novembro – A jogar ou a passar na rede	25
Mês de janeiro - Ambos no fundo	32
Mês de fevereiro – Servir e responder	39
Mês de março – A jogar ou a passar na rede	47
Mês de abril – Ambos no fundo	50
Mês de maio – Servir e responder	52
Mês de junho – A jogar ou a passar na rede	61
Mês de julho - Pares	68
Bibliografia	70

Em 2022, o **Fomento do Ténis - Norte de Portugal (Fomento T-NP)** lançou o *“Programa Anual de Treino” (PAT)* e agora, em 2024, apresenta o *“Manual de Aplicação do Programa Anual de Treino” (MA-PAT)*, em que constam um conjunto de práticas facilitadoras como auxílio ao treinador.

O **T-NP** é uma parceria estabelecida, promovida e gerida pelas **Associação de Ténis do Porto (AT Porto)** e **Associação Regional de Ténis de Vila Real (ART Vila Real)**, para o desenvolvimento alargado e sustentado da prática desportiva em geral e do ténis em especial, e visa estender toda a sua atividade por todos os distritos do Norte (Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo, Vila Real). **O T-NP tem uma área de cooperação estratégica designada por Fomento e que gere e coordena o Projeto de Intervenção do Fomento (PIF)**, com o objetivo de fomentar a aprendizagem e a prática do Ténis, envolvendo os clubes e treinadores, bem como os Agrupamentos de Escolas e os municípios desta região Norte.

O **PAT** está enquadrado no domínio *“Smar’T’énis”* do PIF e reflete um conjunto de linhas orientadoras e tópicos lançados pela **ITF** (International Tennis Federation), com a intenção de refletir, definir e planificar sobre os conteúdos programáticos, distribuídos em mesociclos. Assim, o **PAT apresenta-se como uma sugestão de programação anual aos clubes de ténis** e tem o objetivo definir uma estratégia transversal a todos os clubes, recorrendo a estratégias diferenciadas e ajustadas a cada aluno potenciando as capacidades dos diferentes atletas.

Por seu lado, o **MA-PAT** é um instrumento prático e orientador, que visa ajudar e garantir que o programa seja aplicado de forma eficaz e enquadrada, proporcionando resultados consistentes ao longo do tempo. Por isso, este documento apresenta **um conjunto de orientações detalhadas e um guia prático para apoiar a execução do PAT**.

O **desenvolvimento de atletas de ténis é talvez o desafio maior para as equipas técnicas dos clubes**, desde logo e entre outras razões, porque a idade de iniciação à modalidade é diversa, a literacia motora dos novos atletas é variada, a forma como cada aluno adquire novas competências não é homogénea. Este conjunto de variáveis mantém-se distintas à medida que os atletas, geralmente inseridos em aulas de grupo ou grupos de treino, vão evoluindo ao longo do tempo. **Para suprir esta heterogeneidade revela-se fundamental às equipas técnicas apresentar e aplicar um programa de conteúdos** a abordar no decorrer do ano, respeitando o nível de desenvolvimento dos atletas, e que defina um perfil de aluno da sua Escola de Ténis.

Por isso, para estabelecer este programa (PAT) e seu respetivo plano de atuação (MA-PAT), a **equipa do Fomento T-NP suportou o seu trabalho em quatro pilares de ação**:

1. Refletir e definir os conteúdos fundamentais a abordar na Escola de Ténis.
2. Planificar ao longo do tempo a distribuição e articulação entre os diferentes conteúdos.
3. Elaborar práticas adequadas no ato de treinar.
4. Avaliar as práticas e a adequação do programa.

O **PAT** e o **MA-PAT** são fruto de um exigente e rigoroso trabalho coordenado pelo prof. **Albino Mendes** (Coordenador do Fomento T-NP), com a **participação de vários coordenadores do Fomento dos Clubes** que, com empenho e profissionalismo, colaboraram na sua realização. E esta metodologia de partilha manter-se-á para que estes dois instrumentos sejam atualizados, depois de se proceder à avaliação da sua execução.

Um agradecimento muito especial para todos os que aceitaram o nosso desafio para colaborar na construção desta 1ª edição do MA-PAT.

Pel’o Ténis – Norte de Portugal

António Paes de Faria
Presidente da Direção da AT Porto

José Manuel Ribeiro
Presidente da Direcção da ART Vila Real

Fomento do Tênis – Norte de Portugal

- Albino Mendes | Coordenador
- Ângela Cardoso | Coordenadora Braga + Viana do Castelo
- Beatriz Abreu | Coordenadora Porto
- Domingos Gonçalves | Coordenador Vila Real + Bragança

Associação Regional de Tênis de Vila Real

- André Costa | Clube Académico de Bragança
- André Gonçalves | Clube de Tênis de Vila Real
- Duarte Costa | Duluténis

Associação de Tênis do Porto

- Inês Morais | Clube de Tênis de Ermesinde
- João Araújo | Clube de Tênis do Minho
- Luís Melo | Felgueiras Tênis Atlântico
- Luís Novais | Ginásio Clube Santo Tirso
- Pedro Félix | Vizela Tênis Atlântico
- Rui Silva | Lousada Tênis Atlântico

1. INTERPRETAÇÃO DO PLANO ANUAL DE TREINO

O PAT está disposto em onze mesociclos com a duração de quatro microciclos cada. Considera-se para cada mesociclo, três microciclos de trabalho e um de jogos que indica o grau de aquisição de conhecimentos pelos atletas e que traduz numa possibilidade reflexiva ao treinador pela abordagem a realizar nos meses seguintes.

A organização de cada mesociclo tem por base as situações de jogo em que cada atleta é disposto numa partida de Ténis e respetivas fases do jogos, estratégia a implementar, princípios técnicos e táticos.

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	
Complexidade ↑							Fundo		Serv/ Resp	Rede		
					Fundo	Serv/ Resp	Rede					
	Fundo	Serv/ Resp	Rede							Pares		

1.1. SITUAÇÕES DE JOGO

O desenvolvimento dos atletas com enfoque no jogo proporciona ao treinador a configuração de situações de treino que permitam a aprendizagem jogando o jogo.

São amplamente aceites cinco situações de jogo em que os jogadores se encontram: i. A servir; ii. A responder; iii. Ambos os jogadores no fundo; iv. Aproximar e jogar na rede; v. Passar o jogador na rede.

Porém para simplificar a abordagem ao jogo no decorrer de aulas a ITF recomenda trabalhar sobre três situações de jogo:

- i. A servir e a responder;
- ii. Ambos os jogadores no fundo;
- iii. Subir /jogar na rede e passar o adversário na rede.

1.2. FASE DO JOGO

- Defensiva – Quando o jogador está em desvantagem, tal como:
 - i. O jogador está deslocado para os lados da linha central ou para trás da linha de fundo;
 - ii. O adversário está dentro do court;
 - iii. A bola está alta e/ou perto da rede no lado do adversário.
- Neutra – Quando nenhum dos jogadores tem vantagem no ponto, como em caso:
 - i. Ambos os jogadores apresentam posições similares no court;
 - ii. Numa troca de bolas fundas à altura da cintura.
- Ataque – Quando o jogador está por cima no ponto ou em vantagem, como:
 - i. O jogador está dentro do court;
 - ii. O adversário é deslocado para o lado ou para trás da linha de fundo;
 - iii. A bola é alta e/ou próxima da rede, no lado do jogador.

1.3. ESTRATÉGIA

Representa um plano de ação projetado para alcançar um objetivo geral ou de longo prazo. Por exemplo, objetivo geral (estratégia) do atleta para esta partida é fazer com que o oponente se mova / corra mais do que a partida anterior que jogamos.

1.4. PRINCÍPIO TÁTICO

É uma ação ou estratégia cuidadosamente planeada para atingir um fim específico. Se o objetivo geral (estratégia) da partida é fazer com que o oponente se mova / corra mais, a minha tática (como fazê-lo) seria jogar fundo, e em seguida, curto.

1.5. ENFOQUE TÉCNICO

O enquadramento do treino técnico merece, embora de formas distintas, um grau elevado de atenção pelos treinadores. Apresentam-se abordagens diferenciadas que podem ser mais abertas ou mais fechadas à construção de padrões técnicos. E, mesmo de abordagens mais fechadas há preferências diversas quanto ao foco das correções técnicas com abordagens à biomecânica, fisiológica, antropometria, etc. Por forma a respeitar estas nuances de perceção de treinadores ou Escolas de Ténis, identificaremos no “enfoque técnico” quais os batimentos a utilizar como “ferramentas” para resolver as exigências de cada situação de jogo, fase de jogo, estratégias e princípios táticos.

2. DISTRIBUIÇÃO DE COMPETÊNCIAS

O mesociclo apresenta a distribuição de competências a adquirir pelo atleta que nunca jogou Ténis (nível 3), que já teve contato prévio com a modalidade (nível 2) ou que se encontra num processo competitivo (nível 1). Esta matriz carece de um olhar aberto do treinador, pois um aluno enquadrado no nível 2, pode ter a necessidade de rever conteúdos do nível 1 ou poderá estar já preparado para desenvolver conteúdos do nível 3.

A distribuição de competências tem por base o nível de competências dos alunos em detrimento da organização por faixa etária.

As situações de jogo são abordadas em blocos e num contínuo de complexidade para o atleta introduzir, exercitar e consolidar conhecimentos.

3. LEGENDA

	Atleta		Mini baliza / Zona Alvo
	Deslocamento		Cone
	Treinador		Bola
	Reportar sugestão ao Manual de Aplicação do Programa Anual de Treino		

PROGRAMA ANUAL DE TREINO

FOMENTO DE TÊNIS DO NORTE DE PORTUGAL - SMAR”T”ÉNIS



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
--	---	---

OCTUBRO

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 à 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 as três zonas do quadrado do serviço e devolver para o centro do court	Padrão SA + 2ª aberta* ou "Fric 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 tempo	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 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 e 0 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 pivo)
---	--	--

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	Introduzir am ortie , padrões " approach x vôlei" e "vôlei x smash " Passing a 2 tempos e lob	Padrões " approach / drive e 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 a tática pré-definidas	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 exercício de conteúdos e 1 semana de jogo para consolidação.

Legenda de nível:

- Nível 1
- Nível 2
- Nível 3

Síglas de abreviaturas:

- SA - Serviço aberto
- SC - Serviço ao corpo
- ST - Serviço ao T
- Frc - 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

Proposta de exercícios

Setembro



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

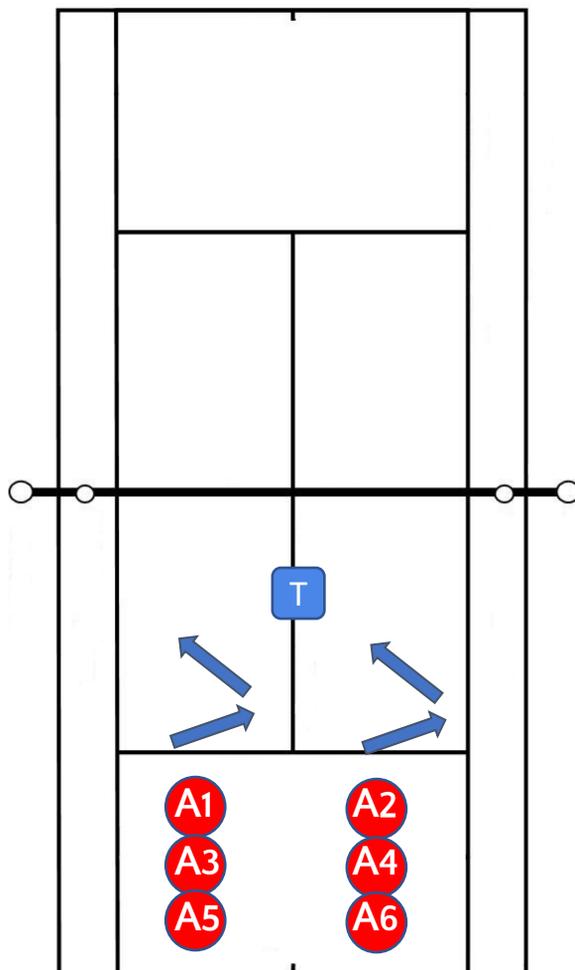
Consistência (Contatar a bola)

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o batimento de direita e esquerda



Descrição



Os atletas executam o batimento de direita, seguida de um batimento de esquerda em *slow-motion*, sem contacto com a bola.



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

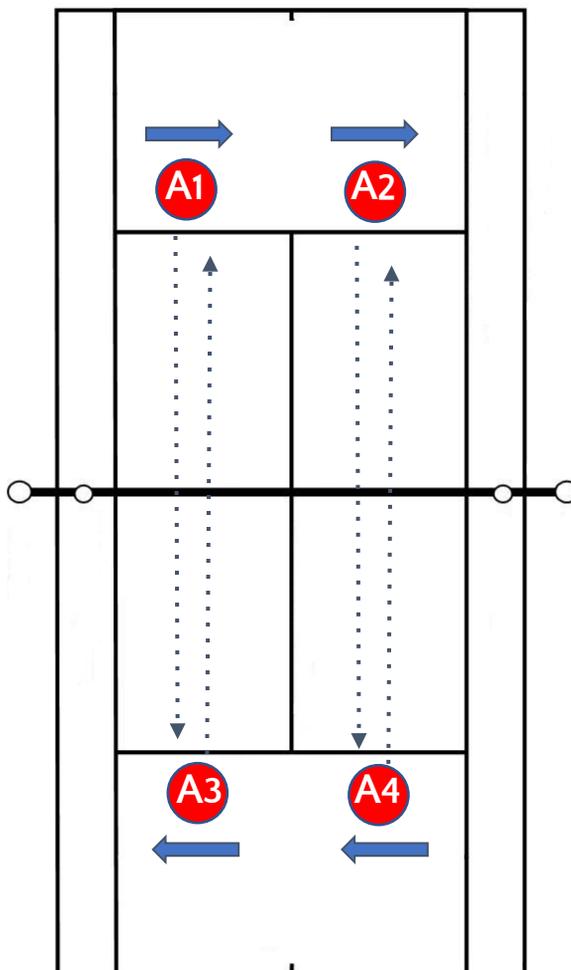
Consistência (Contatar a bola)

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o batimento de direita e esquerda



Descrição



Os atletas executam batimentos de fundo frente a frente, usando a lateralidade, preparando assim a direita para a bola seguinte.

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

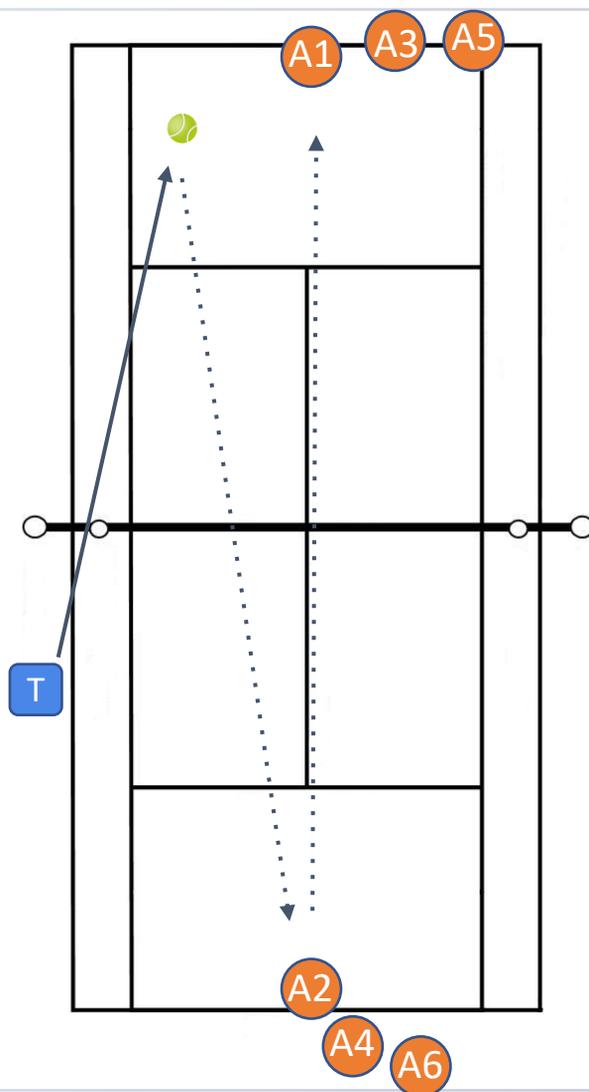
Consistência

Princípio Tático

Jogar bolas altas sobre a rede para o centro do court

Enfoque Técnico

Exercitar o batimento de direita e esquerda



Descrição

Exercício em sistema de rotação “Volta ao mundo” (os jogadores disputam o ponto até ao fim, passando para o lado oposto do court após disputa do ponto);

Partidas até aos 7 pontos:

Treinador coloca a bola em jogo com feed de raquete para a direita do atleta, que a deve jogar alta e profunda para o centro do court, iniciando de seguida a disputa do ponto.

Os alunos devem rodar todos pelo mesmo lado.

Setembro



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

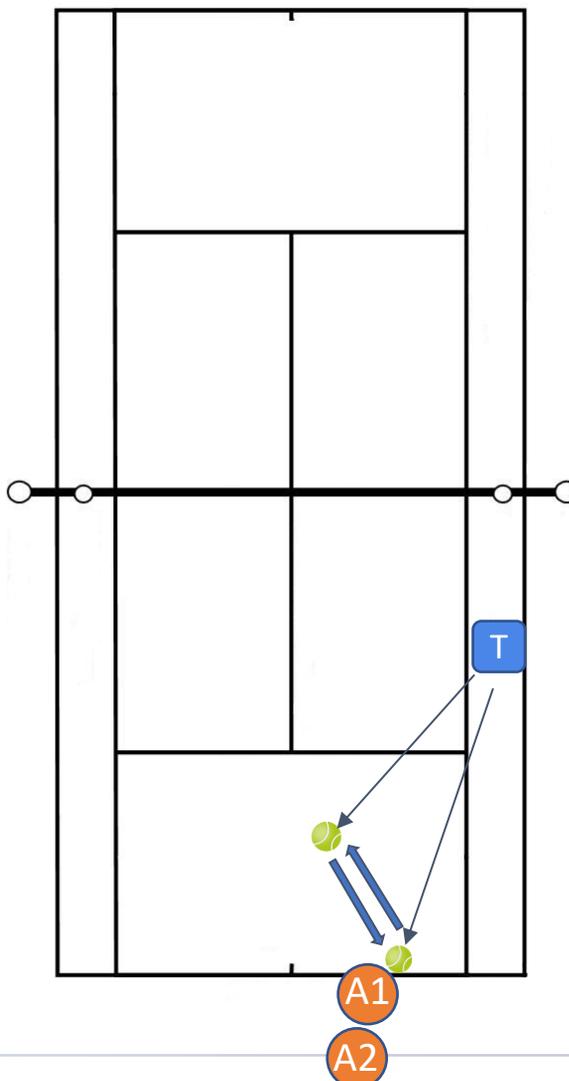
Consistência

Princípio Tático

Jogar bolas altas sobre a rede para o centro do court

Enfoque Técnico

Exercitar o batimento de direita e esquerda



Descrição

O treinador realiza *feed* de mão.

O atleta inicia com um batimento de direita atrás da linha de fundo e uma esquerda a entrar à frente da linha de fundo;

Cada atleta executa 10 batimentos;

Variantes:

Trocar a ordem dos batimentos;

Colocar zonas alvo do outro lado do *court*.



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

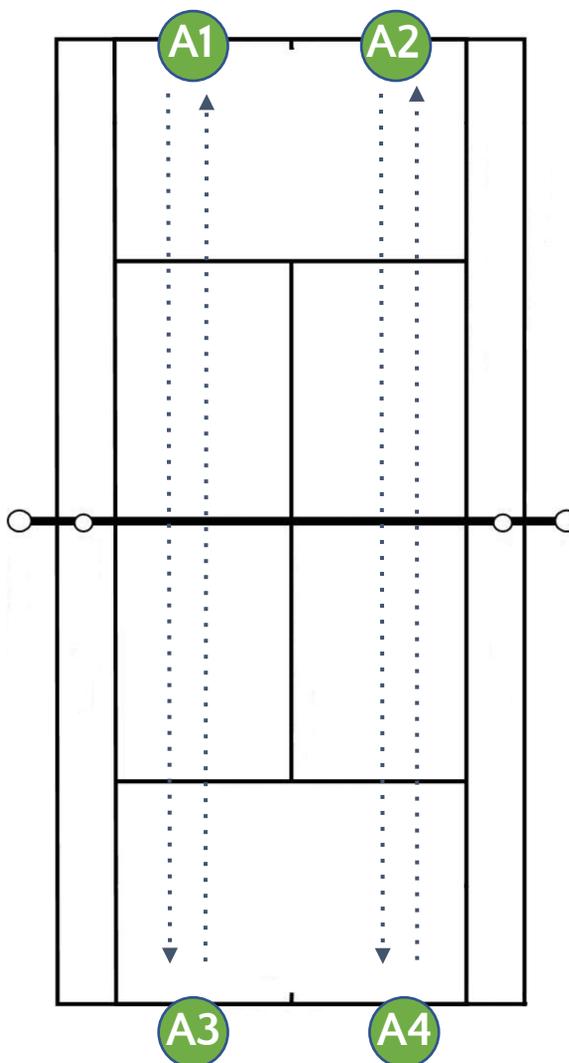
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Exercitar o batimento de direita e esquerda



Descrição

Os atletas dispostos Frente a frente trabalham a consistência no fundo, colocando a bola por baixo, sem restrições relativamente ao batimento a usar.

Os atletas devem passar 20 bolas sobre a rede, sempre que falham recomeça a contagem.

Variantes:

Passar 10 bolas seguidas para lá da linha de serviço;

Realizar o exercício apenas com uma bola para cada par;

Definir previamente qual o batimento a executar.





Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

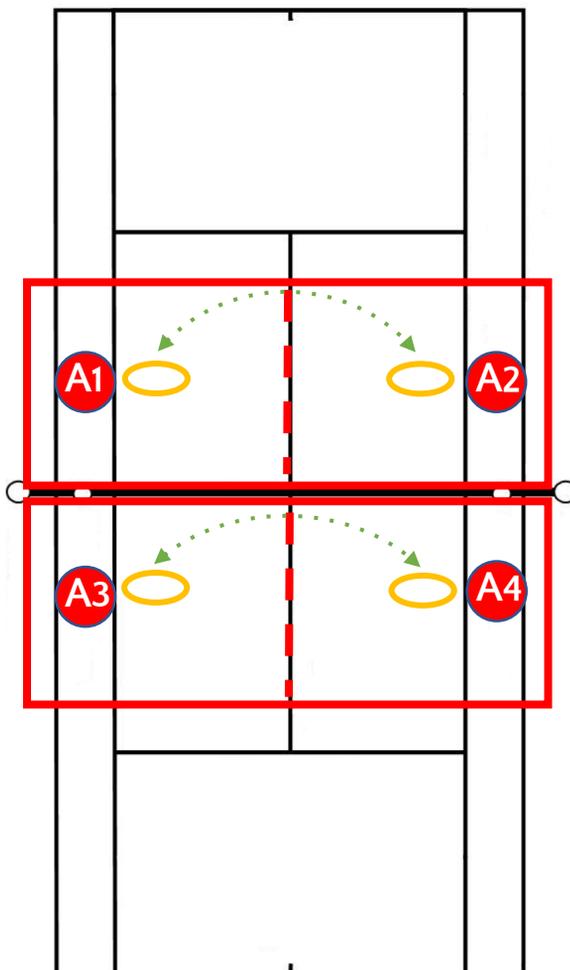
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o serviço e resposta



Descrição



Dois a dois os atletas vão lançar a bola por cima da cabeça de forma a que esta passe a rede. Colocar alvos e ir alterando a sua posição no campo para que estes ganhem consciência da direção e trajetória.

Jogo: Quando um atleta acertar 5 vezes no alvo realizam uma rotação de todos os atletas.



Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

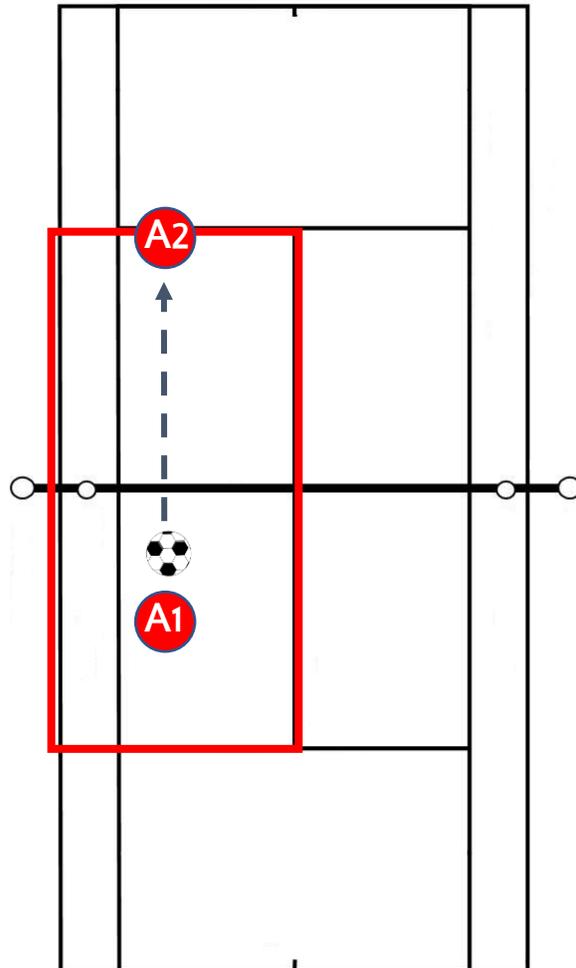
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o serviço e resposta



Descrição



Dois atletas em cooperação, ficando A1 a 2 metros da rede e A2 na linha de serviço do outro lado do campo.

O atleta 1 perto da rede tem uma mini bola de futebol ou uma bola de andebol algo vazia e irá fazer o lançamento dessa bola para realizar o gesto de serviço acima da cabeça;

O atleta 2 tentará com a raquete parar a bola;

Trocam de seguida de funções.



Situação de Jogo

A Servir e a Responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

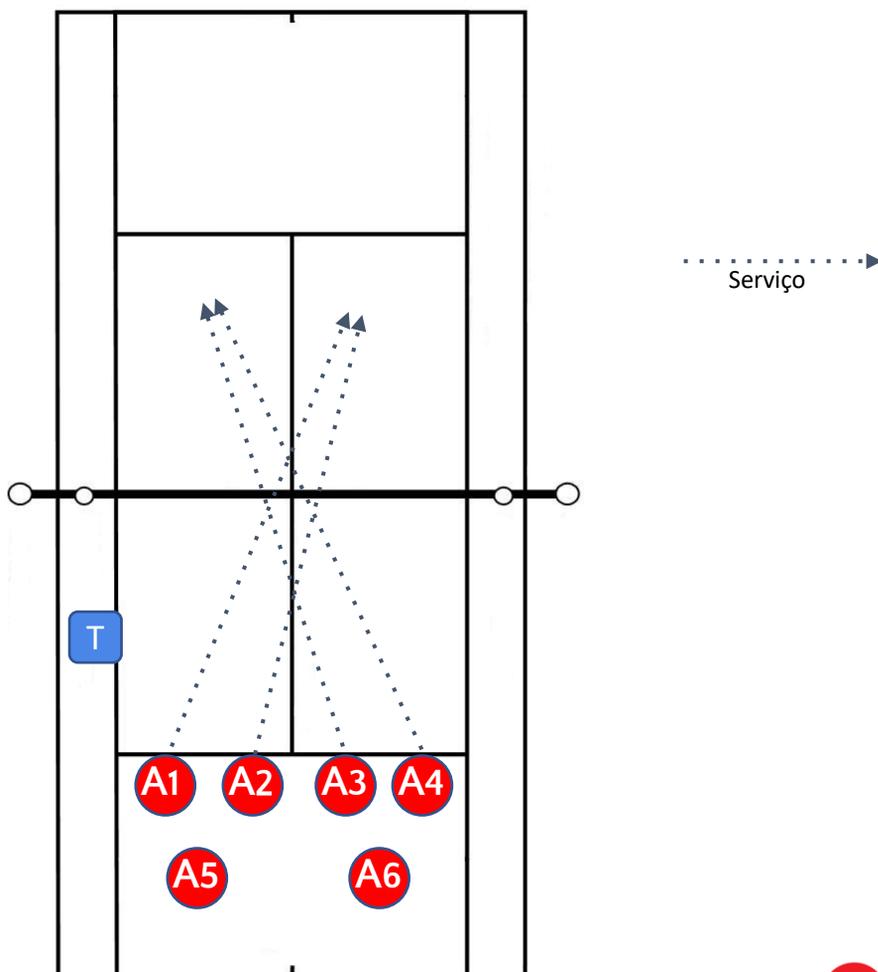
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o serviço e resposta



Descrição



Introdução ao gesto técnico de serviço, partindo do lançamento para o ponto de contacto e por último terminação.



Situação de Jogo

A Servir e a Responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

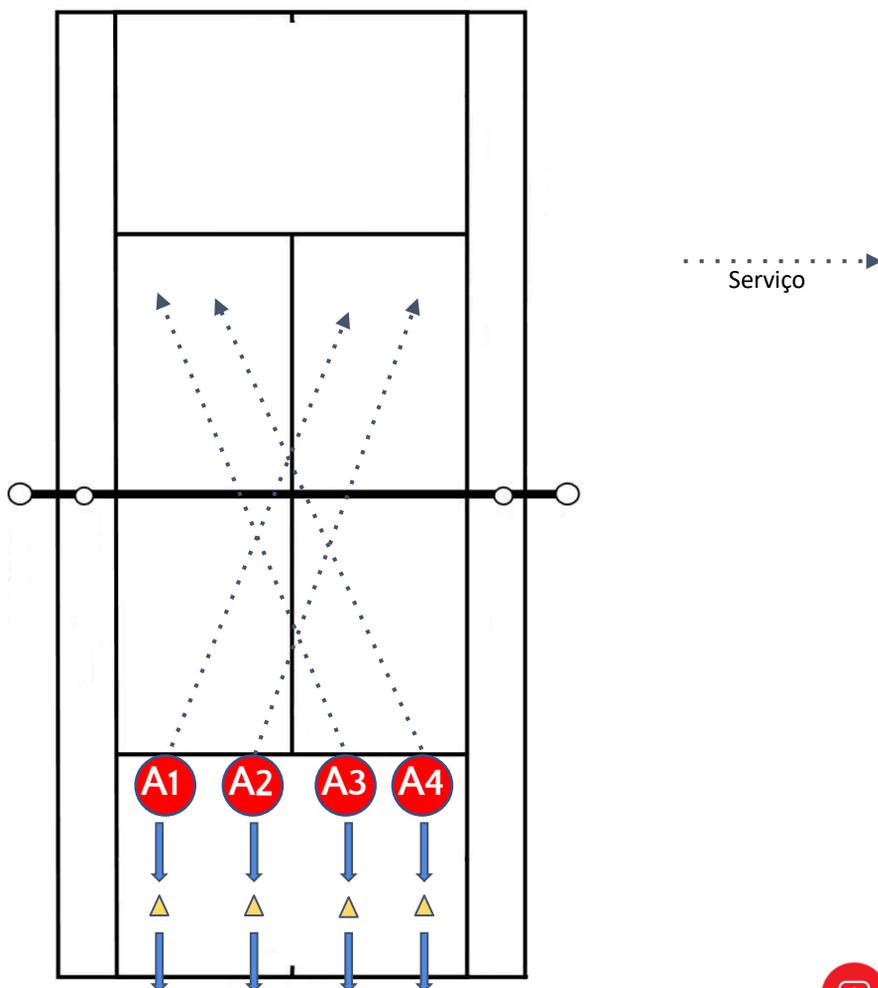
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir o serviço e resposta



Descrição

Execução do gesto técnico de serviço. Começar a uma distância curta da rede e progressivamente afasta-se da rede.



Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

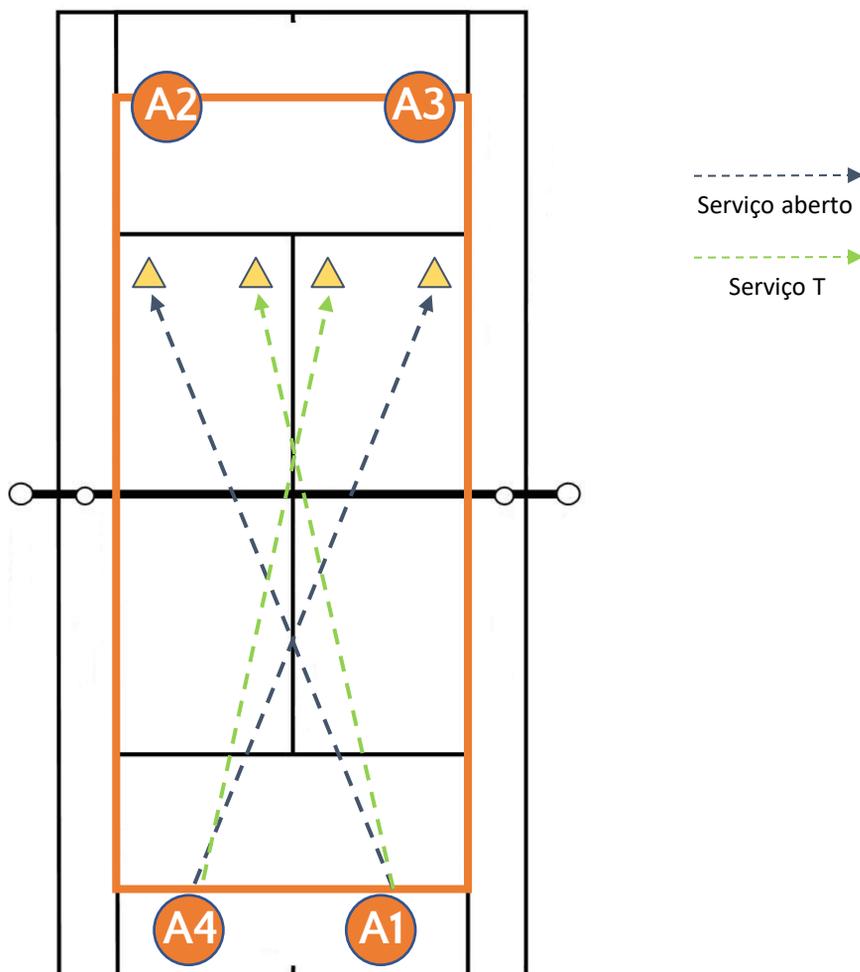
Mover o adversário

Princípio Tático

Serviço aberto e ao T

Enfoque Técnico

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



Descrição

Os atletas executam o serviço e disputam o ponto, em court dividido, onde ganham um ponto extra quando acertam no cone identificado previamente com o colega (aberto ou ao T);

Se não acertarem no cone continuam o ponto normalmente;

Quando chegar aos 10 pontos trocam de posição, quem estava a servir vai responder e vice-versa.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

Mover o adversário

Princípio Tático

Serviço aberto / Serviço ao T

Enfoque Técnico

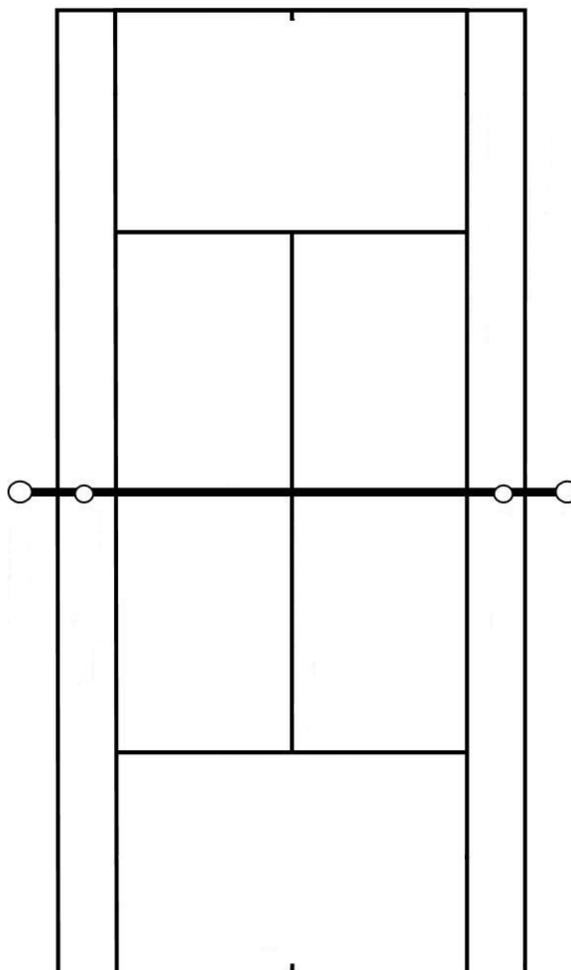
Exercitar serviço chapado e em slice / Exercitar resposta ao centro

A1

A2

A3

A4



Descrição



Os atletas perto da vedação do court, ficando em posição lateral e com a raquete atrás das costas com a pega martelo, lançando a bola tangente à vedação irão realizar uma rotação e extensão do braço dominante com a raquete de forma a pressionar a bola contra a vedação com a raquete.

Progredir para um começo do exercício onde a raquete em posição de troféu (raquete elevada) para tentarem realizar a mesma pressão na vedação mas desta forma com a queda da raquete atrás das costas.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

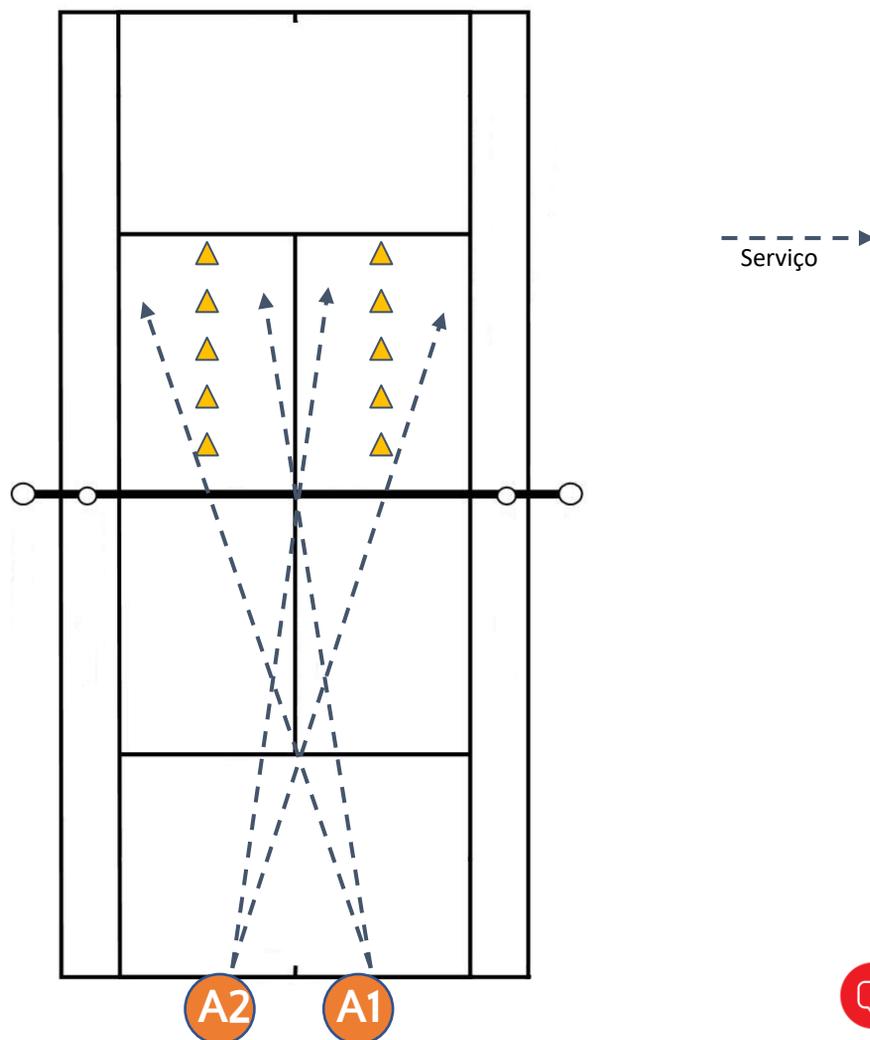
Mover o adversário

Princípio Tático

Serviço aberto / Serviço ao T

Enfoque Técnico

Exercitar serviço chapado e em slice / Exercitar resposta ao centro



Descrição

Os atletas realizam 5 serviços com sucesso para cada uma das duas zonas.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Neutra

Estratégia

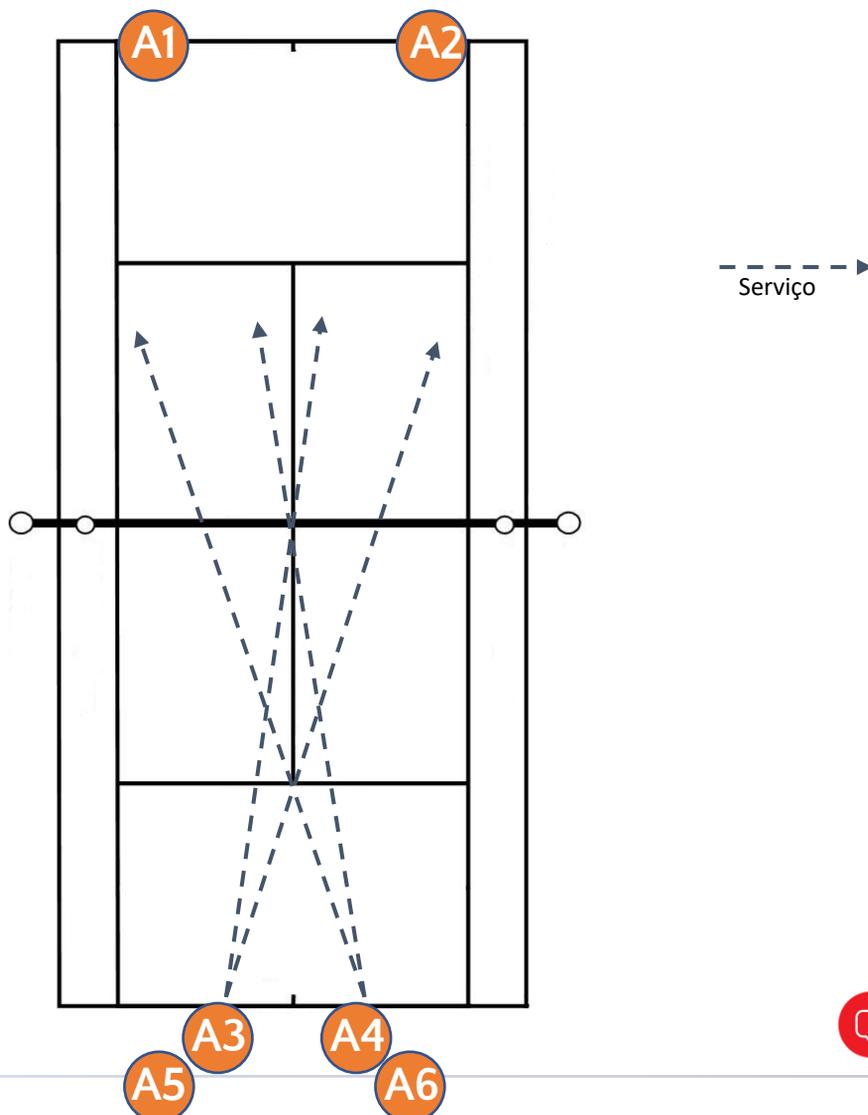
Mover o adversário

Princípio Tático

Serviço aberto / Serviço ao T

Enfoque Técnico

Exercitar serviço chapado e em slice / Exercitar resposta ao centro



Descrição

Trono em meio-campo até aos 3 pontos, com serviço cruzado alternando o servidor sempre após cada ponto.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

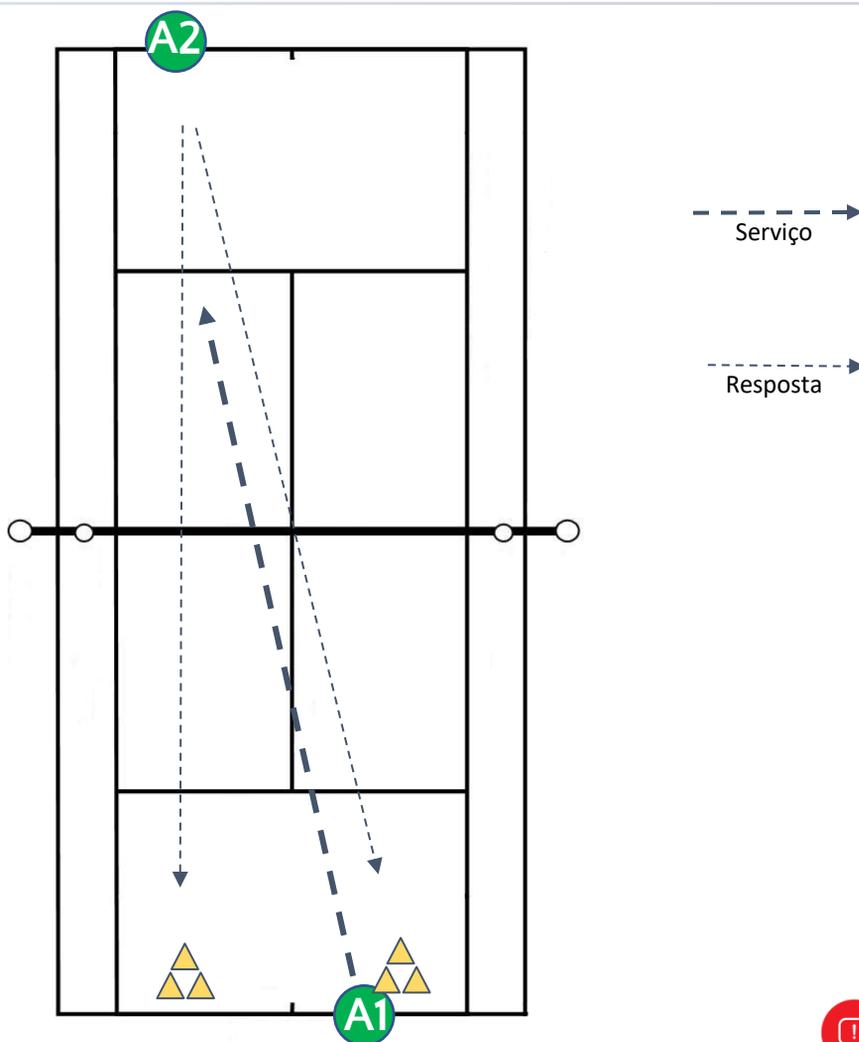
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Atleta 1 serve e o atleta 2 terá que responder na subida, respondendo a bola aos cones colocados no court.

Consoante o tipo de serviço, adequar a melhor zona para atacar/defender.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

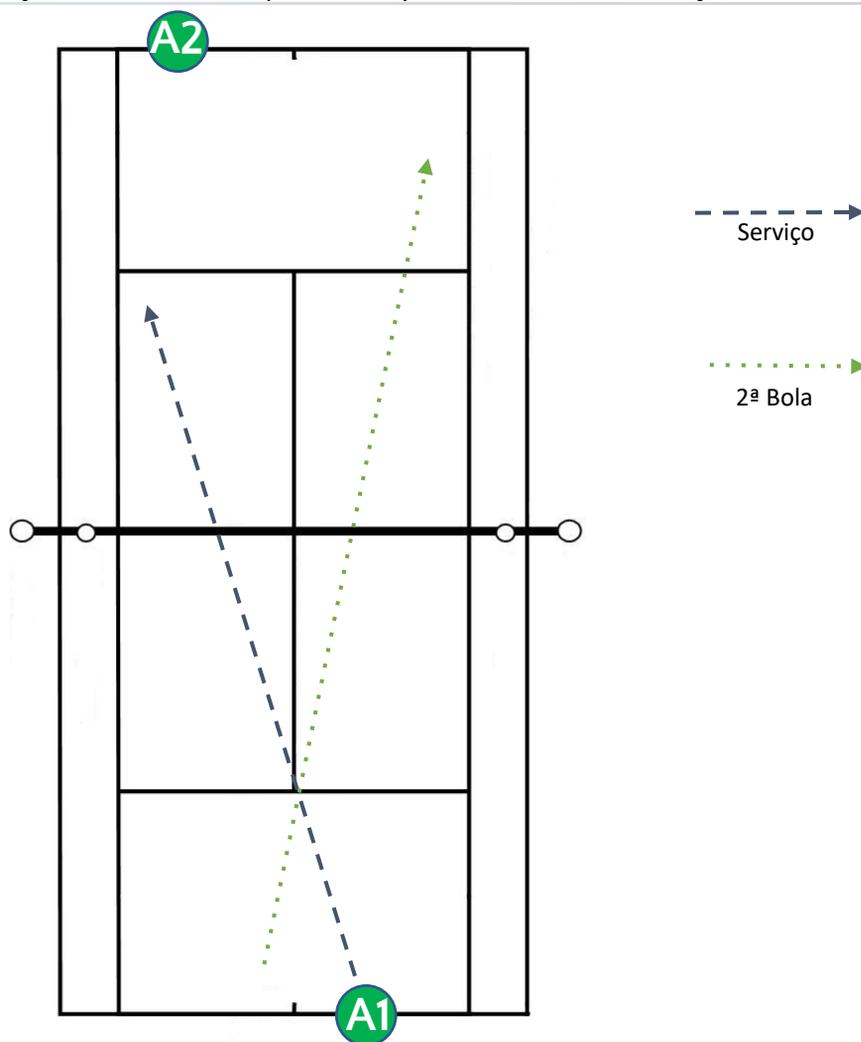
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

O atleta 1 procura servir aberto e jogar a segunda no espaço;

Incentivar o atleta a servir aberto, pegando no ponto na segunda bola no espaço vazio e abrindo o ponto de seguida.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

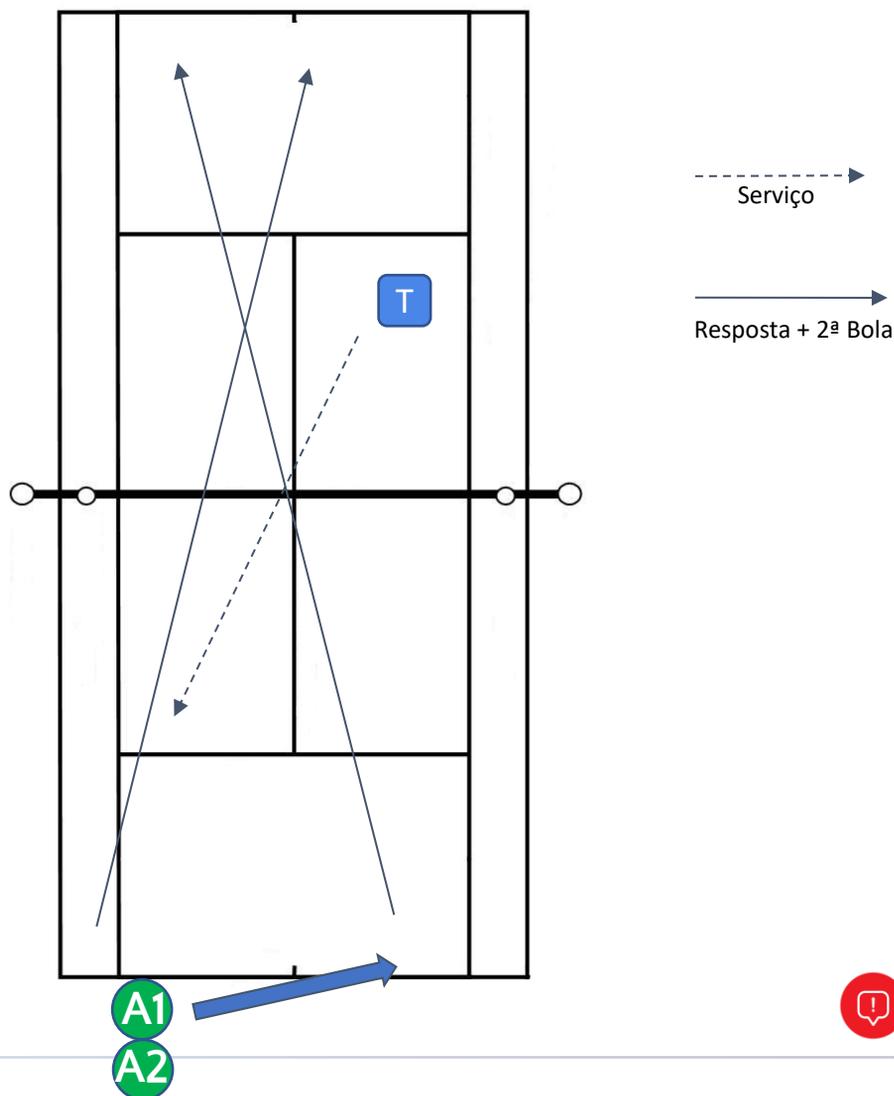
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

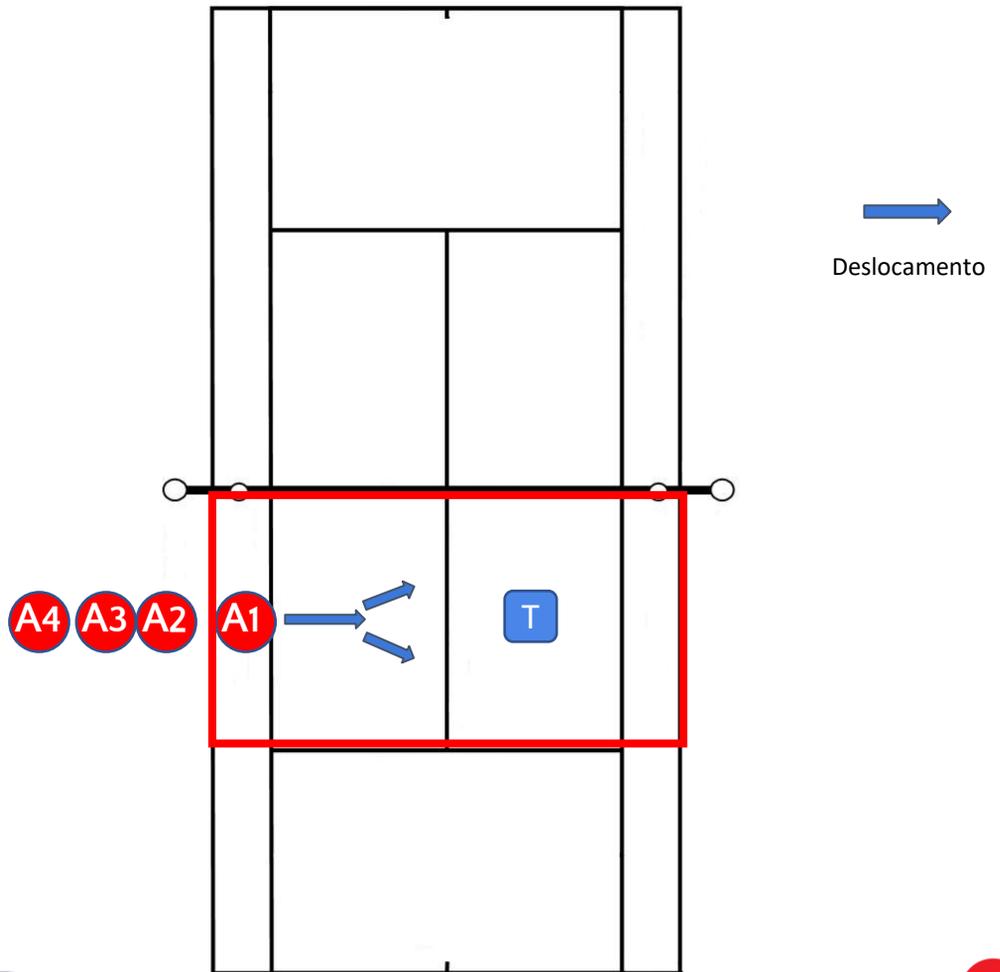
O treinador serve para os atletas que executam uma resposta seguida de uma direita cruzada.

Variante:

Executar no lado oposto.



Situação de Jogo	Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede
Fase do Jogo	Neutra
Estratégia	Consistência
Princípio Tático	Colocar o vólei para além da linha de serviço
Enfoque Técnico	Exercitar vólei



Descrição



Os atletas ordenados fila sobem à vez à rede para fazer 2 vóleys através do *feed* de mão do treinador (um de direita, e outro esquerda).

10 repetições para cada aluno.



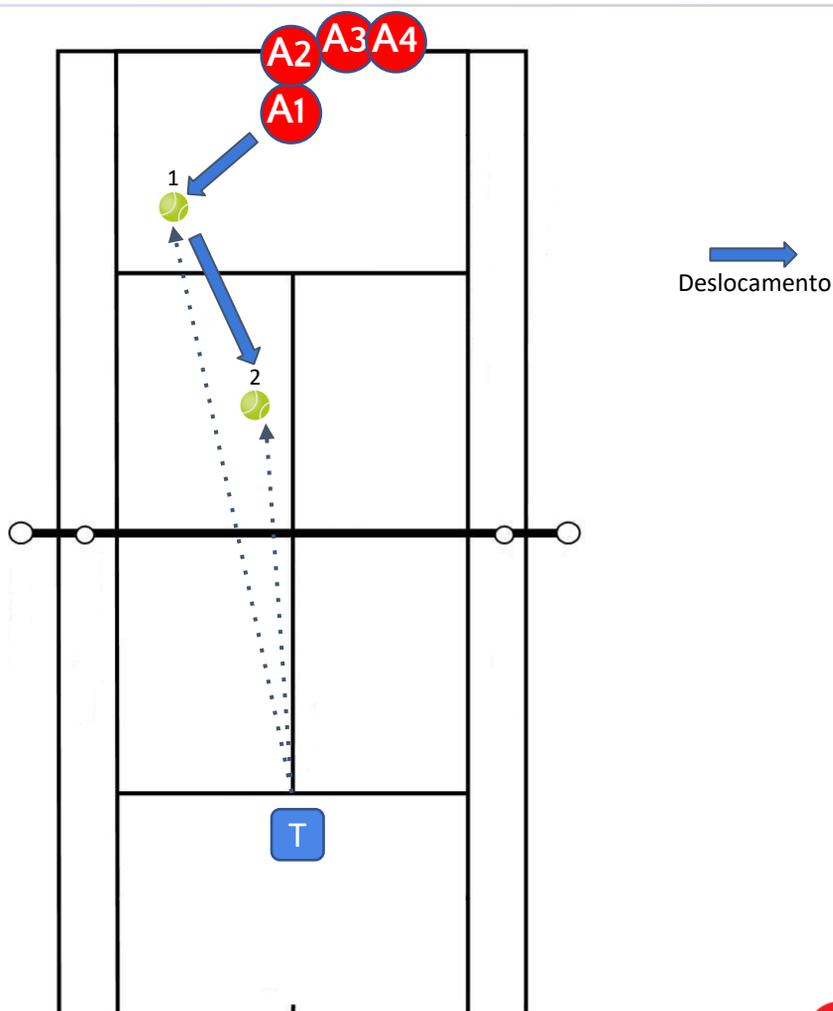
Situação de Jogo Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo Neutra

Estratégia Consistência

Princípio Tático Colocar o vólei para além da linha de serviço

Enfoque Técnico Exercitar vólei



Descrição

Com *feed* de raquete o treinador colocará a bola na direita do atleta que realizará um vólei de direita de aproximação, depois deve deslocar-se para a rede e fazer um vólei de conclusão de direita, passando de seguida para o fim da fila.

Após cada atleta ter realizado pelo menos 10 vezes, passámos para o lado esquerdo adotando o mesmo exercício, mas desta vez com vóleys de esquerda.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

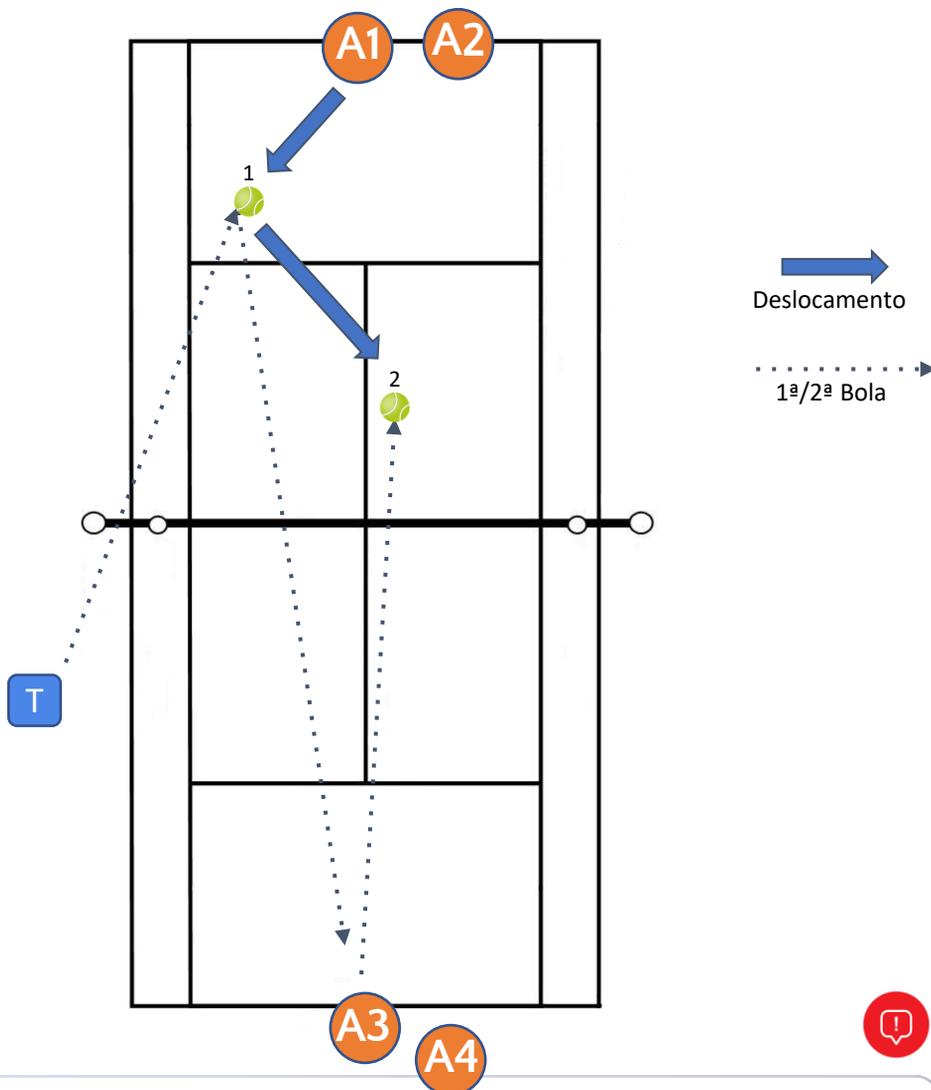
Consistência

Princípio Tático

Subir no espaço

Enfoque Técnico

Jogar o vôlei no lado contrário do approach



Descrição

O Treinador coloca a bola em jogo com feed de raquete para a direita do atleta, que realiza o approach para o atleta na sua frente e depois realiza o vôlei em consistência. Terminando, passam ambos para o lado contrário do court.

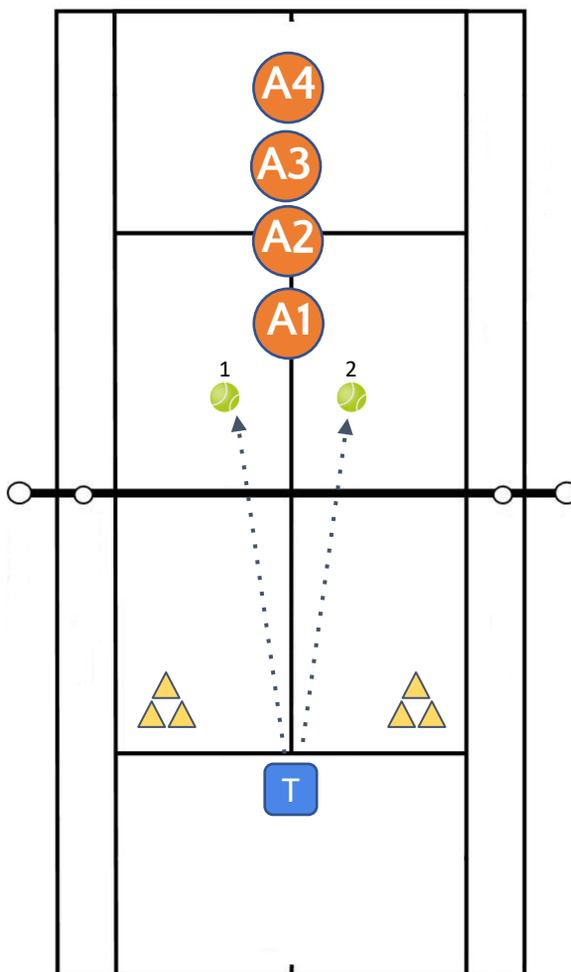
Situação de Jogo Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo Ataque / Defesa

Estratégia Consistência

Princípio Tático Subir no espaço

Enfoque Técnico Jogar o vólei no lado contrário do approach



Descrição

Feeding de raquete pelo treinador para os atletas, onde estes aplicam o movimento de vólei de direita e esquerda, procurando aprimorar o jogo de rede e finalização do ponto.

O atleta com mais cones derrubados é o vencedor.



Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

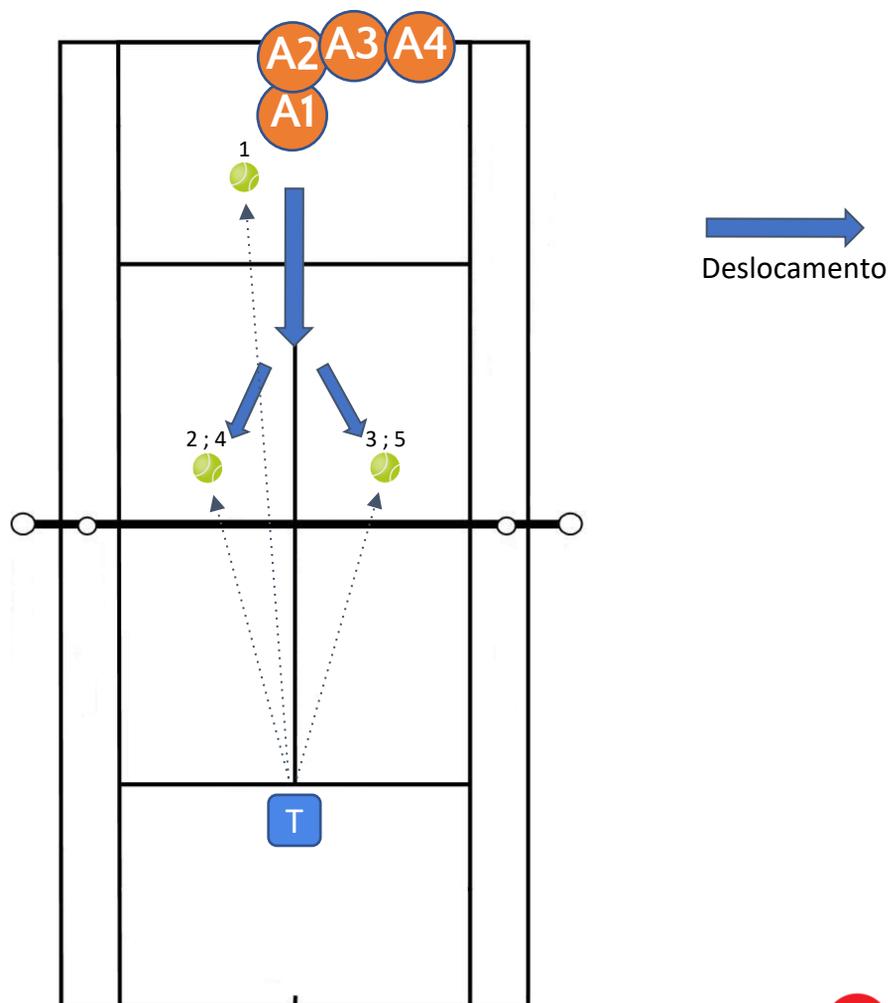
Consistência

Princípio Tático

Subir no espaço

Enfoque Técnico

Jogar o vólei no lado contrário do approach



Descrição

Treinador coloca 5 bolas para cada atleta utilizando o feed de raquete, os atletas iniciam a sequência das 5 bolas com um approach seguido de 4 volleys (2 voléis direita + 2 voléis esquerda). 5 repetições para cada aluno.

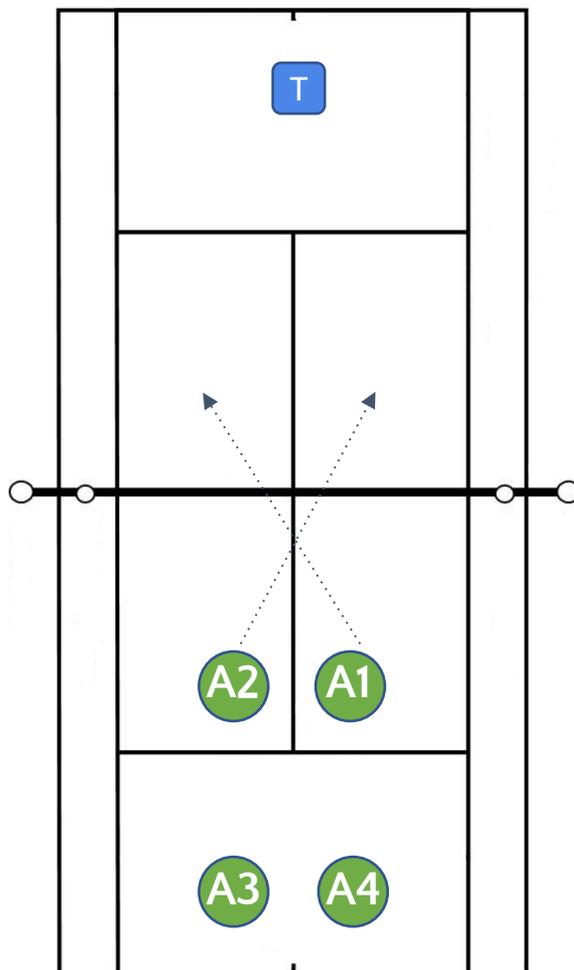
Situação de Jogo Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo Ataque / Defesa

Estratégia Consistência

Princípio Tático Subir no espaço

Enfoque Técnico Exercitar vólei + Batimentos de fundo



Descrição

Treinador coloca bolas utilizando *feed* de raquete.

Dois atletas começam na rede: o Atleta 1 faz voléi de direita cruzado e o Atleta 2 vólei de esquerda cruzado, trocando de lugares e repetindo a sequência 4 vezes, finalizando com um smash para cada um ao mesmo tempo.

Repetem 2 vezes o ciclo e trocam com os atletas 3 e 4.



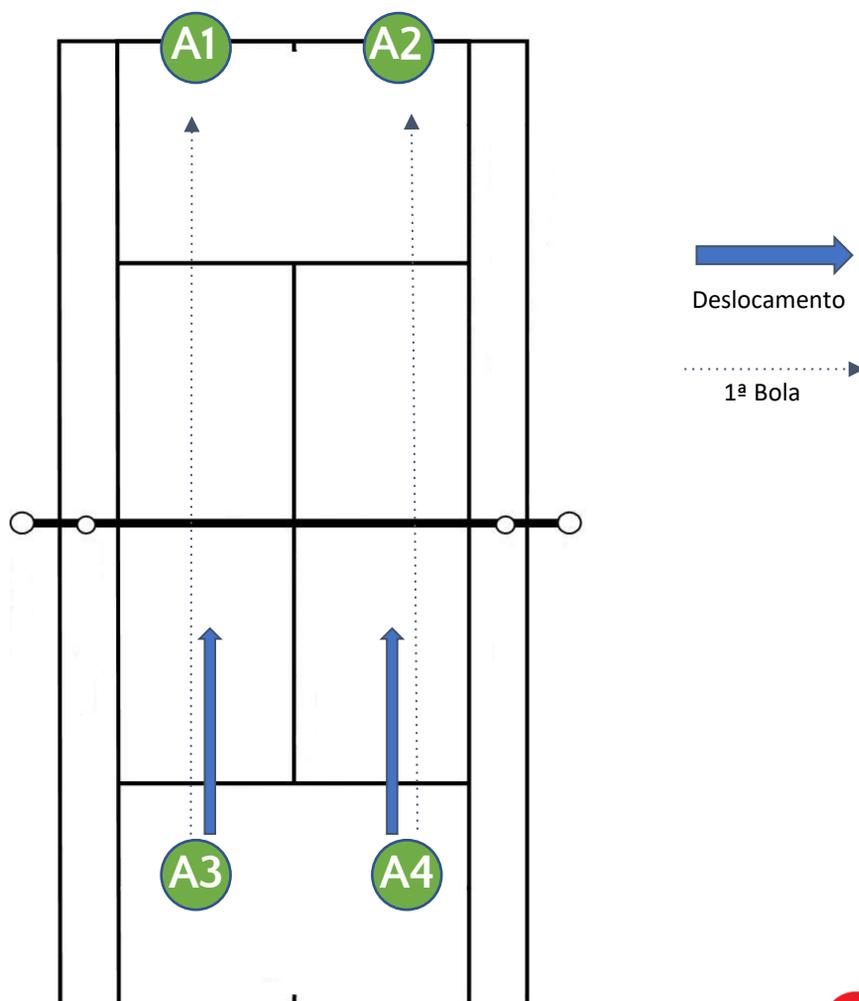
Situação de Jogo Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo Ataque / Defesa

Estratégia Consistência

Princípio Tático Subir no espaço

Enfoque Técnico Exercitar vólei + Batimentos de fundo



Descrição

Os atletas colocam a bola em jogo para o seu colega em frente, devem depois subir e utilizar o vólei de forma consistente para se manterem em jogo com o colega, que deve adotar o mesmo comportamento enquanto exercita os batimentos do fundo.

Cada atleta coloca a bola em jogo 10 subindo à rede;

Variante:

Realizar em situação de cooperação ou de oposição até determinado número de pontos.



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

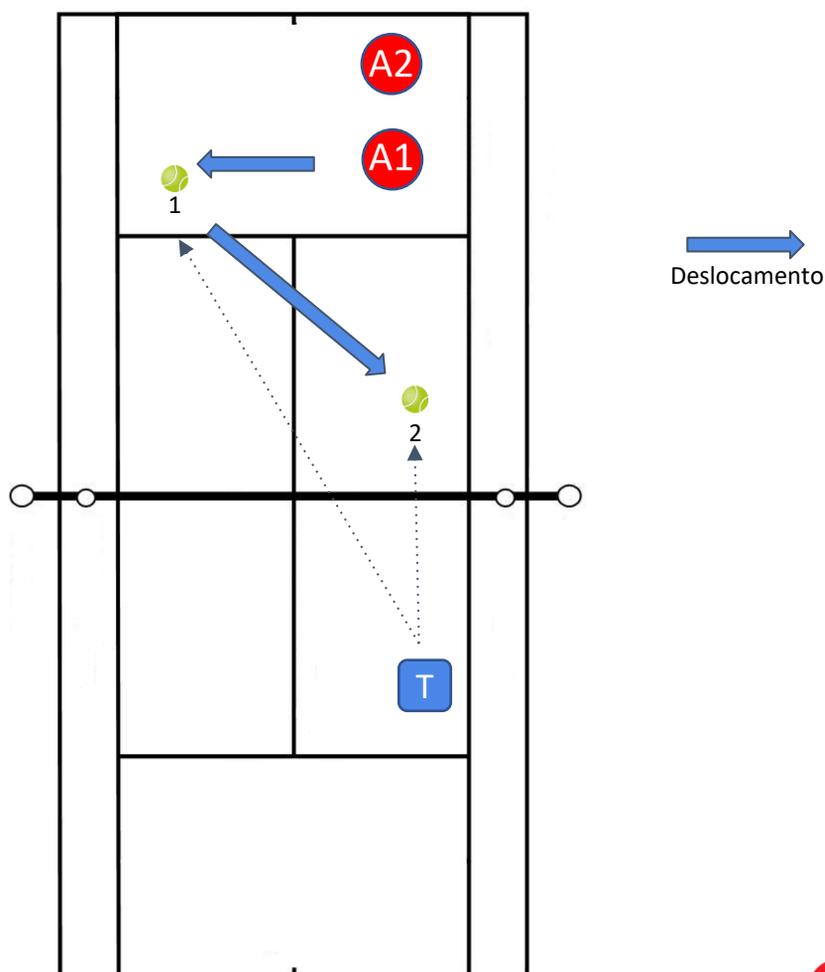
Manter uma boa posição no court

Princípio Tático

Jogar bola alta e funda sobre a rede

Enfoque Técnico

Exercitar batimento de direita e esquerda



Descrição

Jogo do pântano

Os atletas dispostos em fila partem de uma posição lateral do campo, tentando em dificuldade chegar à bola que lhe foi enviada pelo treinador. Após a primeira bola, o treinador faz um "amortie" ao aluno. Caso o atleta consiga devolver a bola recebe um ponto.

O atleta que chegar primeiro aos 10 pontos vence o jogo.



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

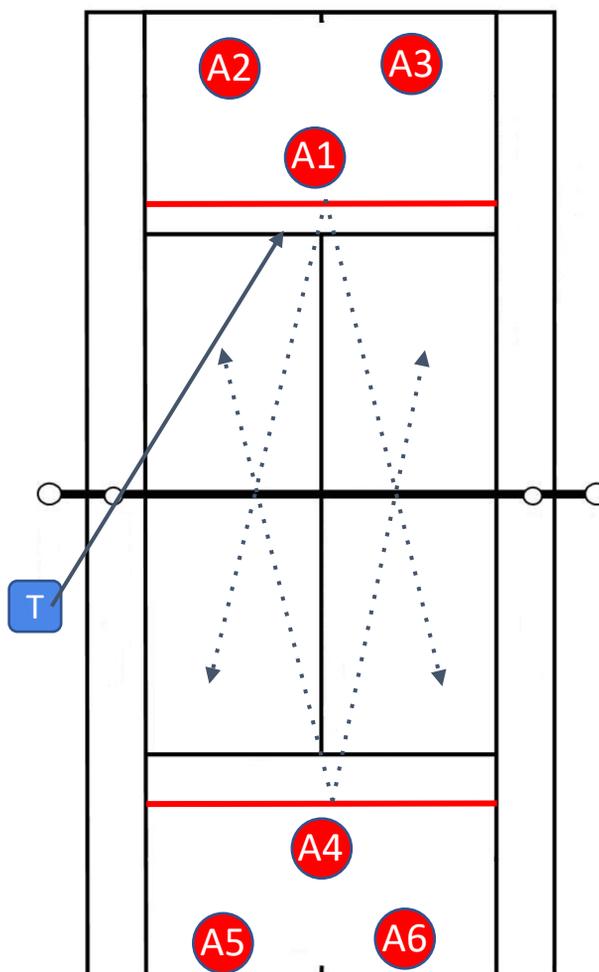
Manter uma boa posição no court

Princípio Tático

Jogar bola alta e funda sobre a rede

Enfoque Técnico

Exercitar batimento de direita e esquerda



Descrição



Os atletas (6) batem na bola alternando entre si, sendo que as duas primeiras pancadas tem de ser alternadas D/E, estando os jogadores obrigados a colocar uma bola na direita e outra na esquerda, a partir daí ponto normal;

Ganha a equipa que realizar primeiro 5 pontos;

Cada jogador conta os seus pontos, e os 2 com mais pontos, no próximo escolhem a sua equipa, alternadamente.

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

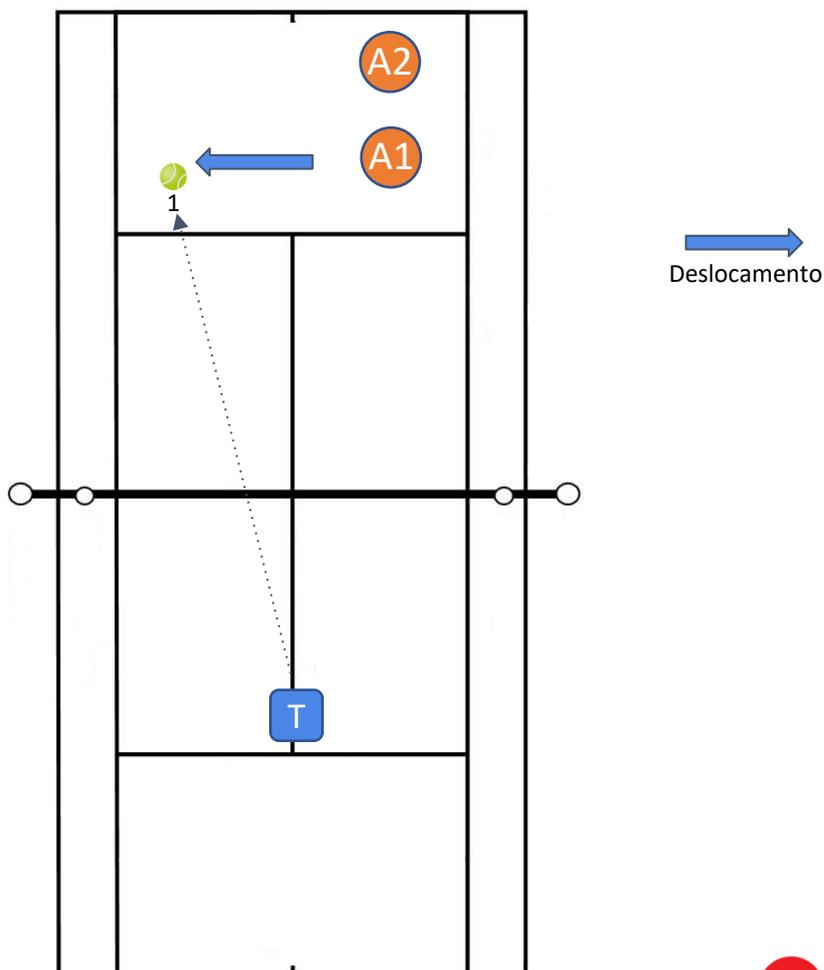
Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir e exercitar os apoios abertos e fechados



Descrição

Jogo dos níveis

Os atletas dispostos numa fila única tentam em apoio aberto chegar a uma bola difícil enviada pelo treinador. Se o jogador conseguir enviar a bola de volta para o treinador que se encontra em posição central, disputa um ponto com o mesmo. Se o atleta vencer o seu ponto, sobe de nível.

O jogo divide-se em 4 níveis, com grau de dificuldade crescente. O primeiro nível é executado com uma bola lenta enviada pelo treinador e sem grande mobilidade do mesmo. Quanto maior for o nível, maior a atitude ativa do treinador. O primeiro atleta a passar o quarto nível vence o jogo. Este exercício aplica-se tanto do lado direito como do lado esquerdo.

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

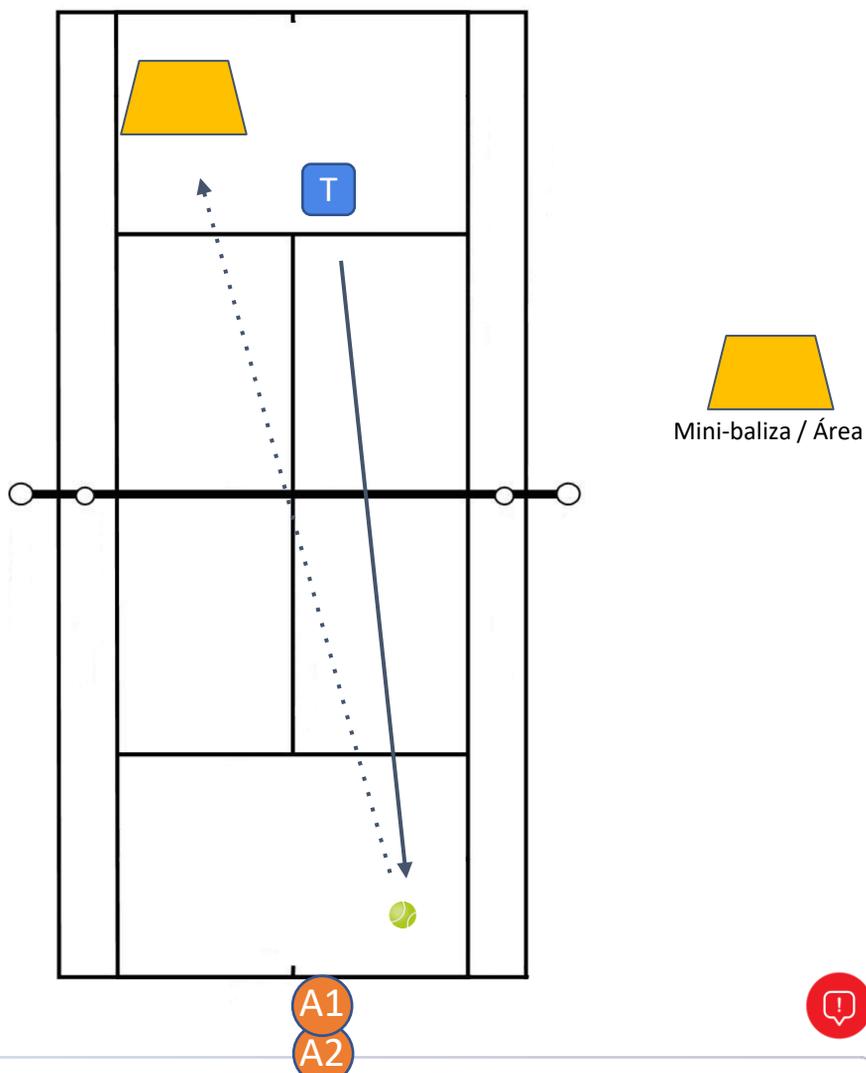
Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

Jogar bolas altas sobre a rede, cruzada ou para o centro do court

Enfoque Técnico

Introduzir e exercitar os apoios abertos e fechados



Descrição

O treinador coloca a bola com *feed* de raquete na direita dos atletas que devem bater uma direita cruzada, em apoio aberto, tentando colocar a bola numa mini-baliza que vai estar na zona pretendida.

O exercício é realizado do lado contrário.

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

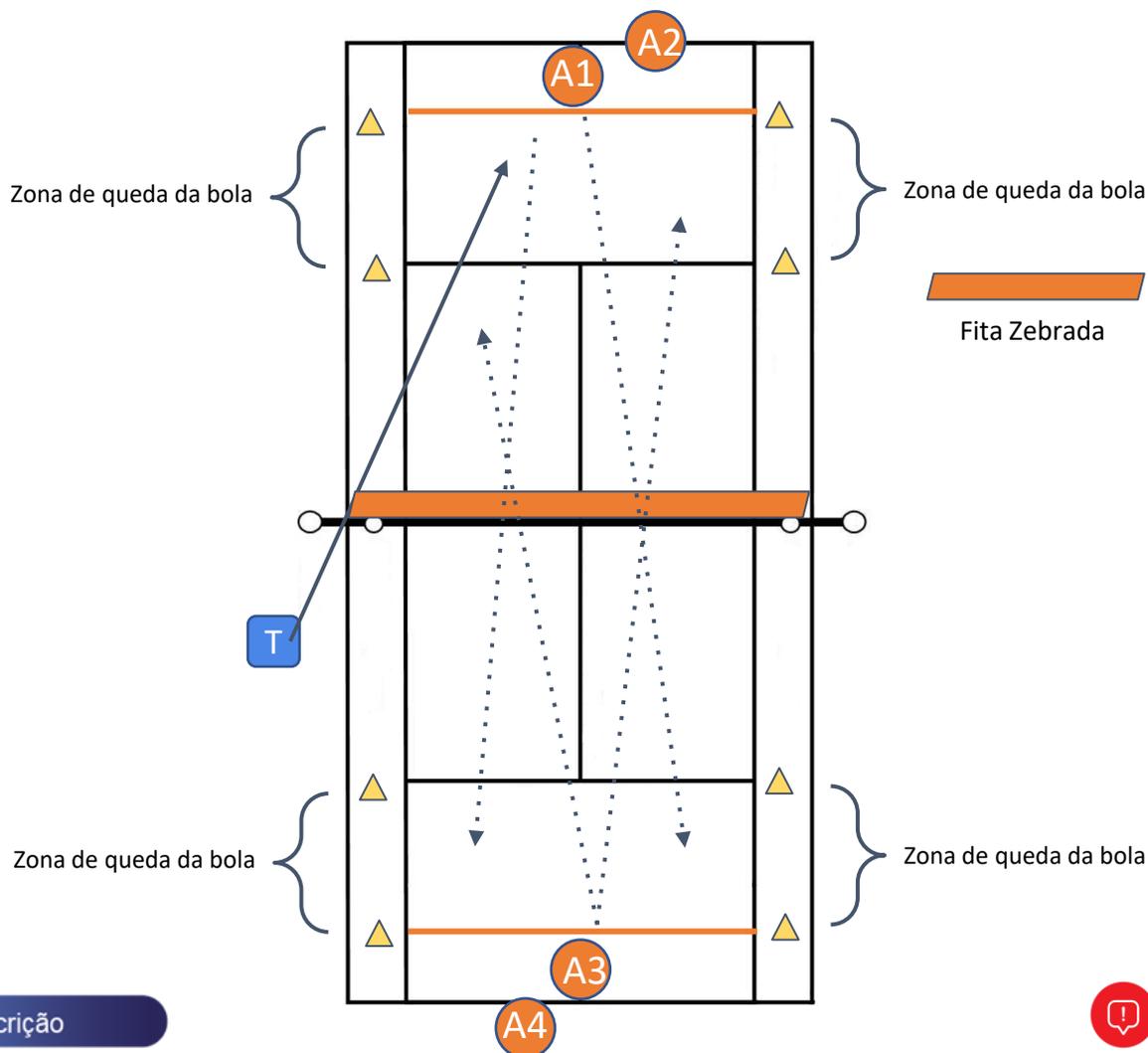
Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

Jogar bolas altas sobre a rede, cruzada ou para o centro do court

Enfoque Técnico

Introduzir e exercitar os apoios abertos e fechados



Descrição

Os jogadores realizam as duas primeiras pancadas alternando os lados, quem errar perde o ponto e sai;

Após os 2 primeiros batimentos a bola tem de cair na zona de queda da bola (linha frontal de serviço e linha final). Se a bola cair na área de serviço perde o ponto;

Quem ganha o ponto fica a jogar;

Ganha a equipa de um dos lados que chegar primeiro aos 7 pontos.

Nota: foi colocada fita zebraada 10 cm acima da rede. Linha final 1 m à frente da linha normal.

Janeiro

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

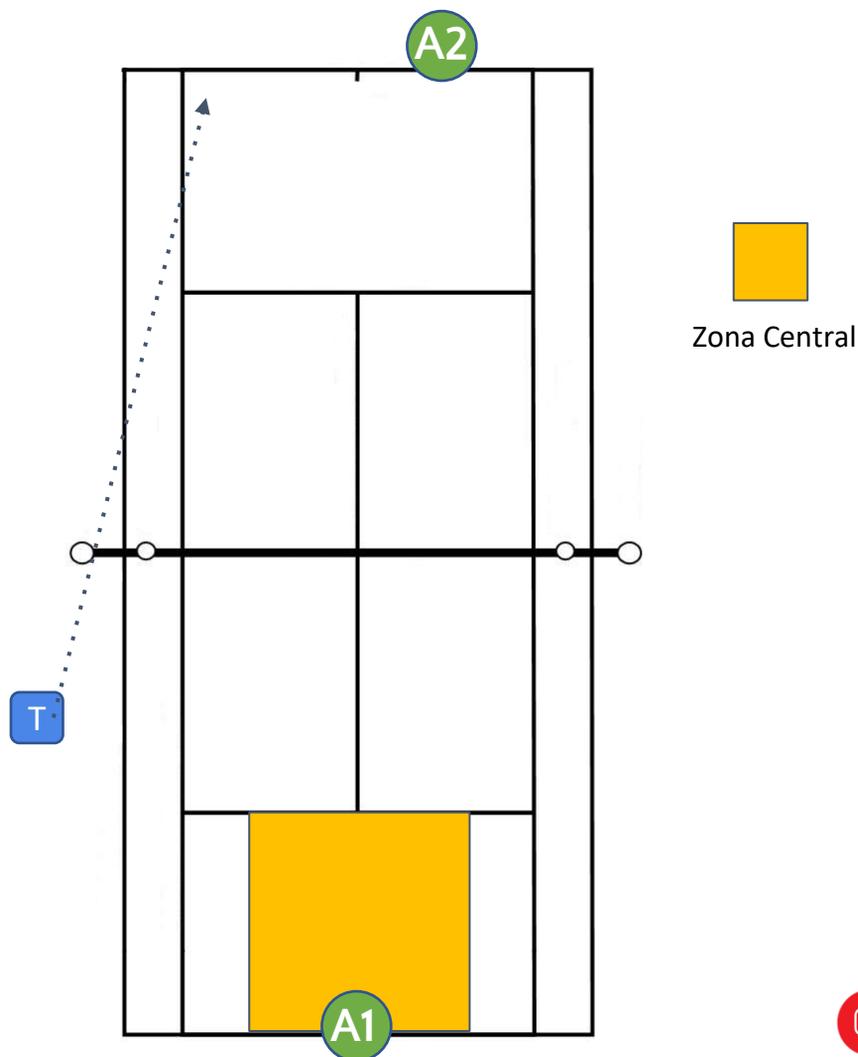
Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Exercitar apoios (abertos/fechados) e passos de recuperação



Descrição

Jogo de singulares, em que um atleta começa o ponto do lado contrário à bola que será enviada pelo treinador, o atleta apenas pode jogar para a zona central do campo, tentando empurrar o seu adversário para o fundo do court com bolas pesadas, e o seu adversário mantém um padrão de 1x1/2x1 na esquerda do adversário, procurando angular e construir o ponto de modo consistente.

Após o jogo chegar aos 10 pontos, trocam-se as funções.

Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa

Estratégia

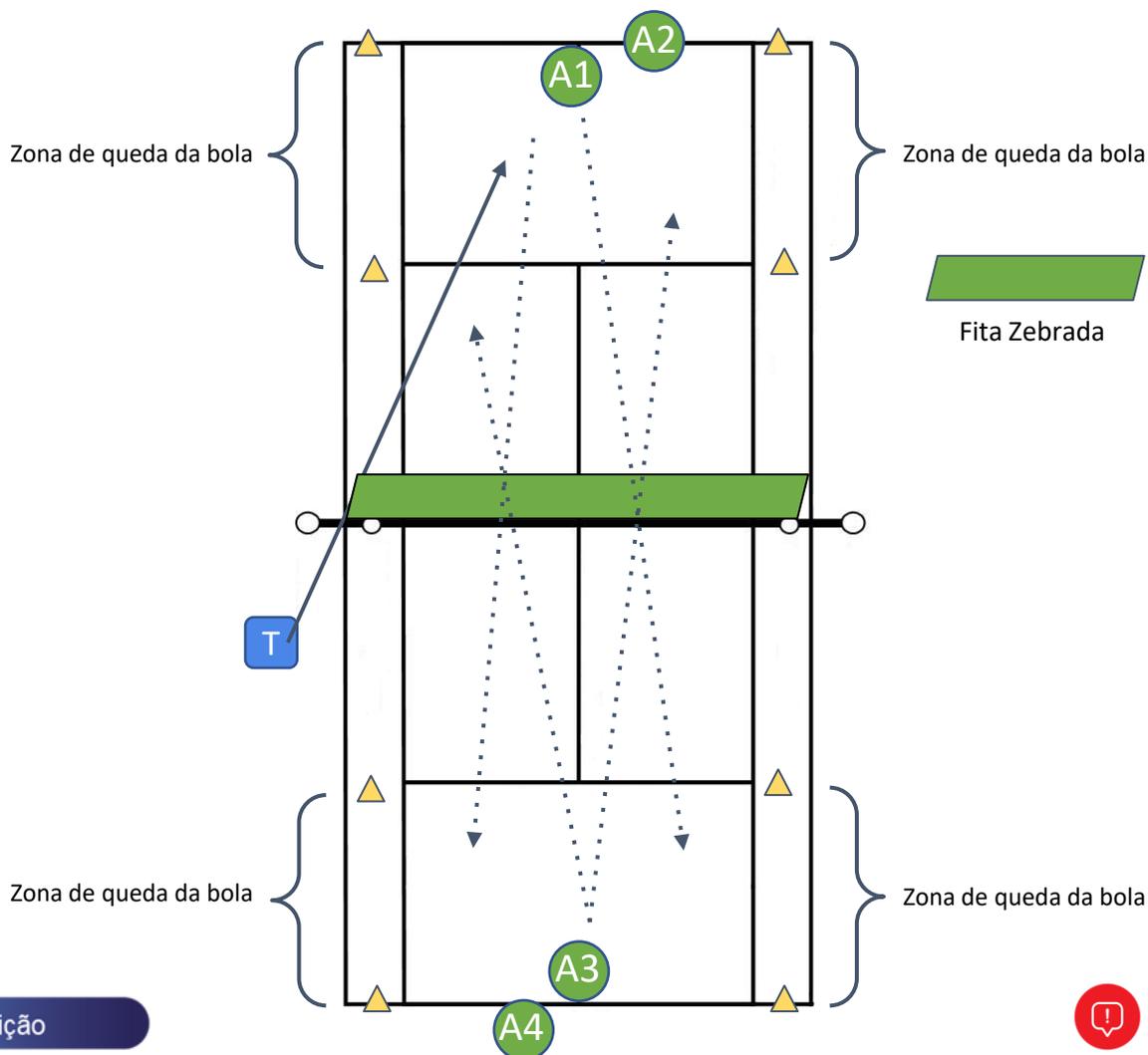
Manter uma boa posição no court (recuperação)

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Exercitar apoios (abertos/fechados) e passos de recuperação



Descrição

Os jogadores realizam as duas primeiras pancadas alternando os lados, quem errar perde o ponto e sai;

Após os 2 primeiros batimentos a bola tem de cair na zona de queda da bola (linha frontal de serviço e linha final). Se a bola cair na área de serviço perde o ponto;

Quem ganha o ponto fica a jogar;

Ganha a equipa de um dos lados que chegar primeiro aos 10 pontos.

Nota: foi colocada fita zebra 15 cm acima da rede. Campo inteiro!

Fevereiro



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

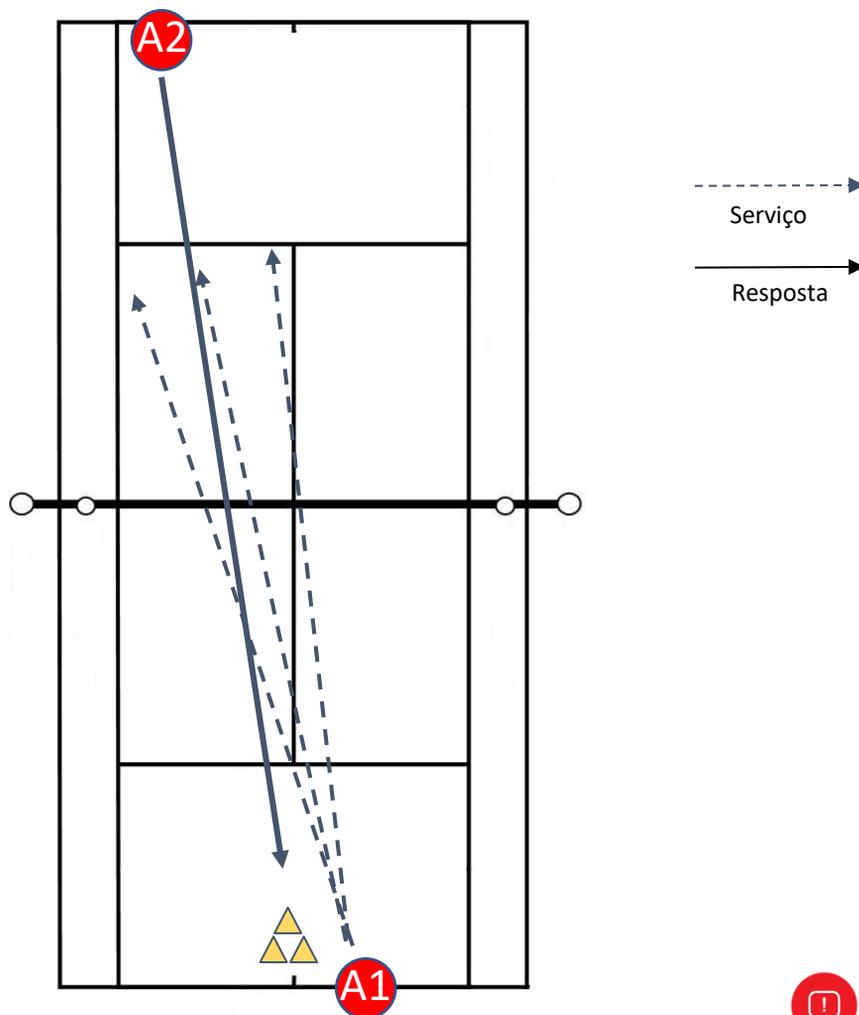
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Exercitar serviço e resposta



Descrição

Atleta 1 serve para o atleta 2, sendo que este último tem de responder ao centro do court. Atleta 1 vai tentar variar direção do serviço pelas três zonas: ao T, serviço aberto e ao corpo. Executar o exercício de ambos os lados do court.

Jogar pontos em que o ponto só abre se a resposta for ao centro após a linha de serviço. Jogam até aos 10 pontos.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

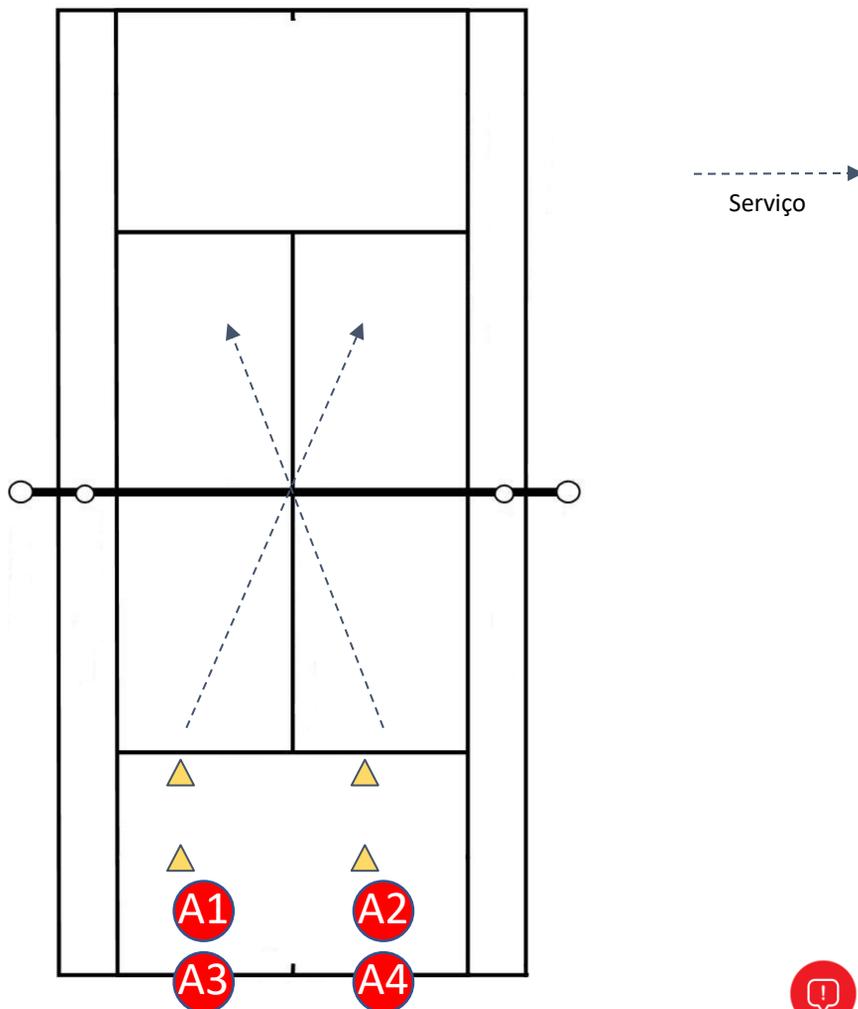
Consistência

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Exercitar serviço e resposta



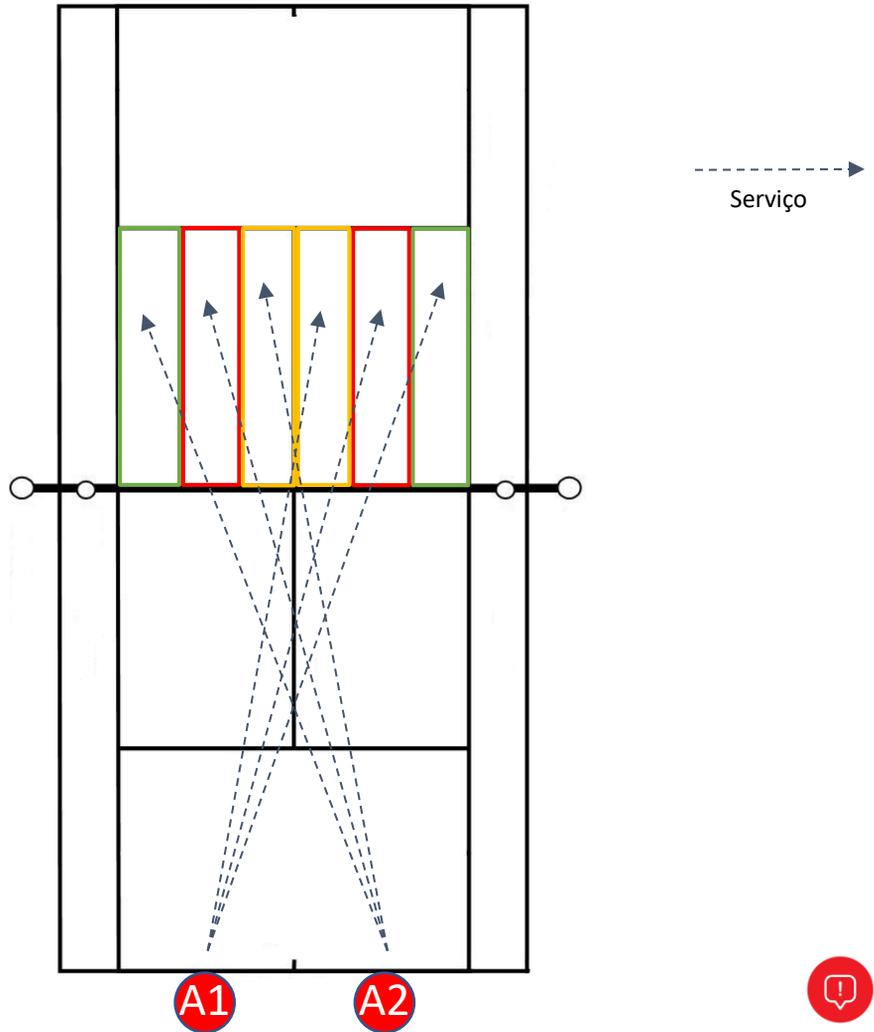
Descrição

Os atletas virão em passada lateral de um cone ao outro e deverão aí servir cruzado.





Situação de Jogo	A servir e a responder
Fase do Jogo	Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta
Estratégia	Consistência
Princípio Tático	Servir às três zonas do quadrado do serviço e devolver para o centro do court
Enfoque Técnico	Exercitar serviço e resposta



Descrição

Servir até fechar as 3 zonas com 1º e 2º serviço, ou seja, tem de acertar 2x em cada zona com o 1º serviço e depois com o 2º.

- Verde serviço aberto
- Vermelho serviço corpo
- Amarelo serviço ao T

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

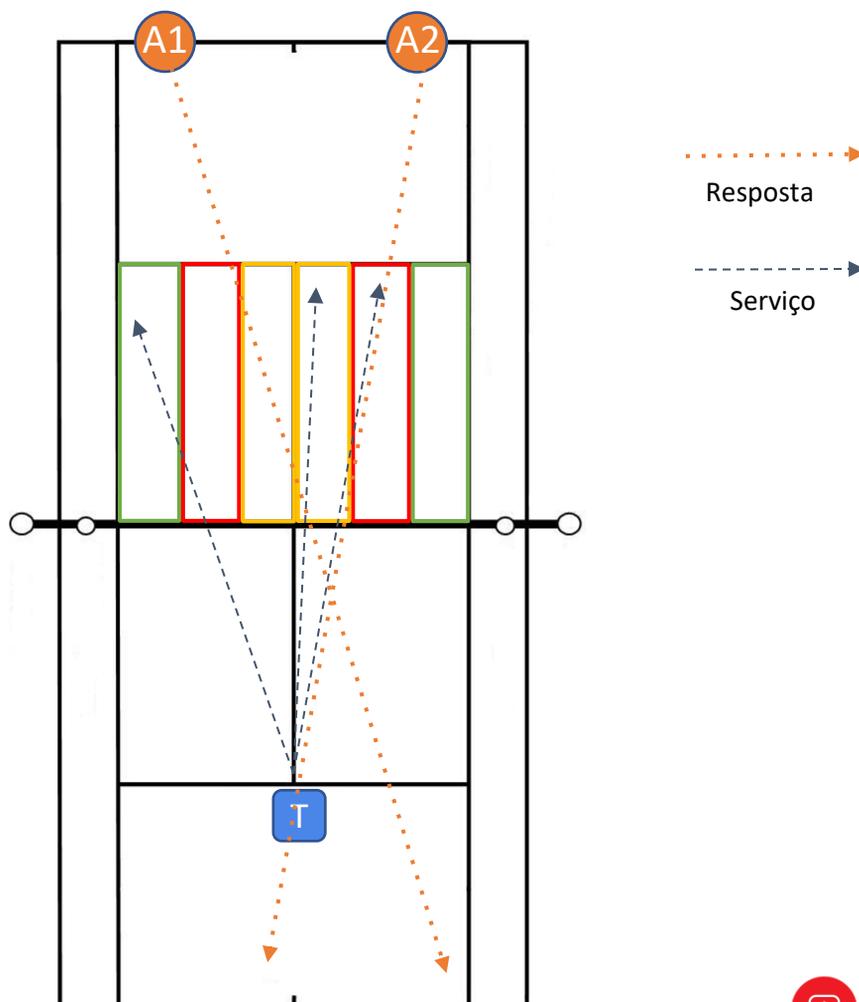
Mover o adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Treinador serve da linha de serviço.

Se for SA a resposta tem que ser cruzada (exemplo A1); se for ST ou SC a resposta tem que ser fundo para o meio (exemplo A2) .

A resposta ao 2º serviço tem de ser efetuado dentro do campo.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

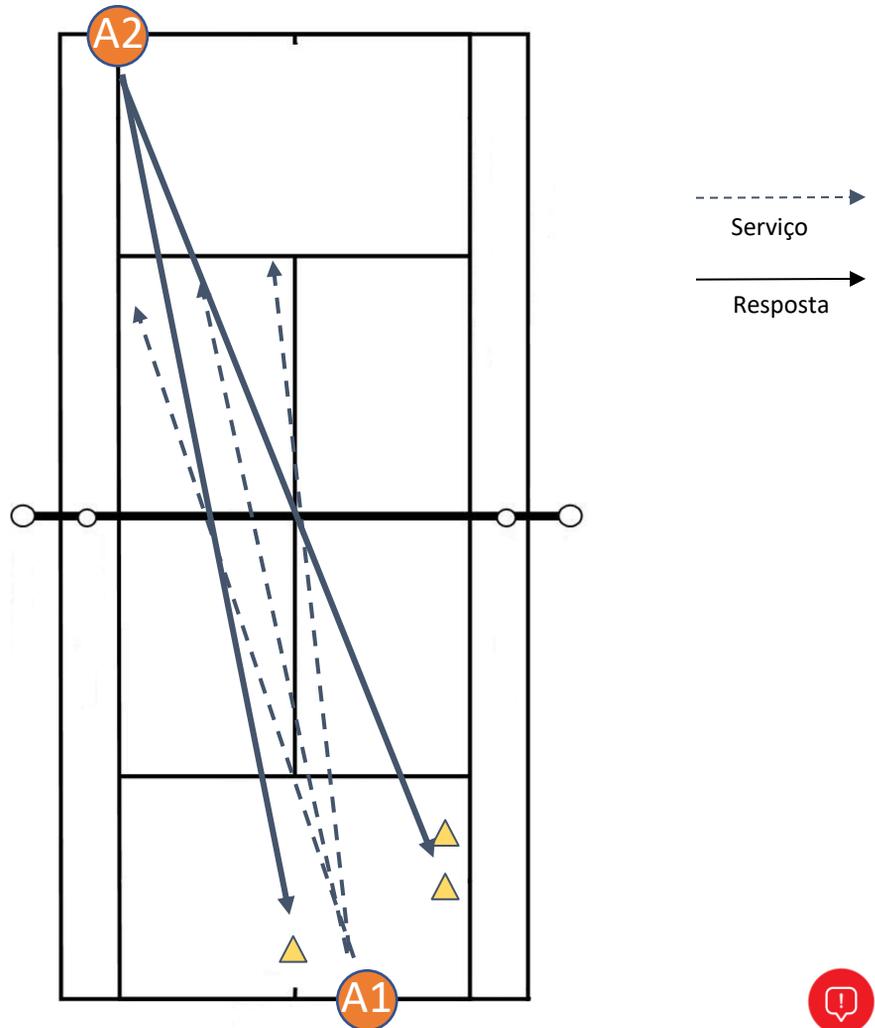
Mover o adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Atleta 1 serve para atleta 2, sendo que este último tem de responder ao centro do court, cruzado ou paralelo.

Jogador 1 vai tentar servir aberto, de forma a que consiga mover adversário e criar espaço do lado contrário para a segunda bola. Pode optar por servir noutras direções, tentando sempre descobrir espaço para segunda bola.

Jogar pontos em que o ponto só abre após serviço aberto e resposta funda ao centro ou cruzada com ângulo. Jogam até aos 10 pontos.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

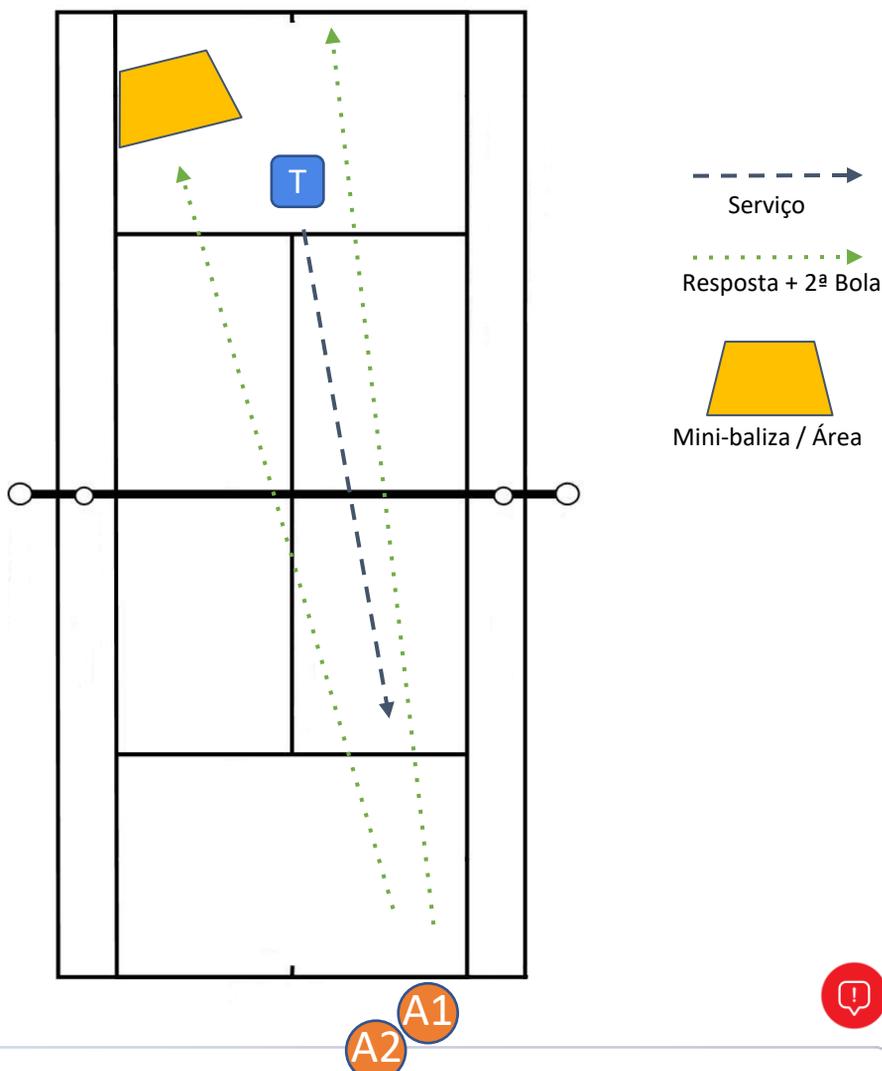
Mover o adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

O treinador vai estar a servir para os atletas que devem executar a resposta seguida de uma bola cruzada para uma mini-baliza.

O exercício contempla a mudança para o lado esquerdo após cada atleta realizar 10 resposta.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

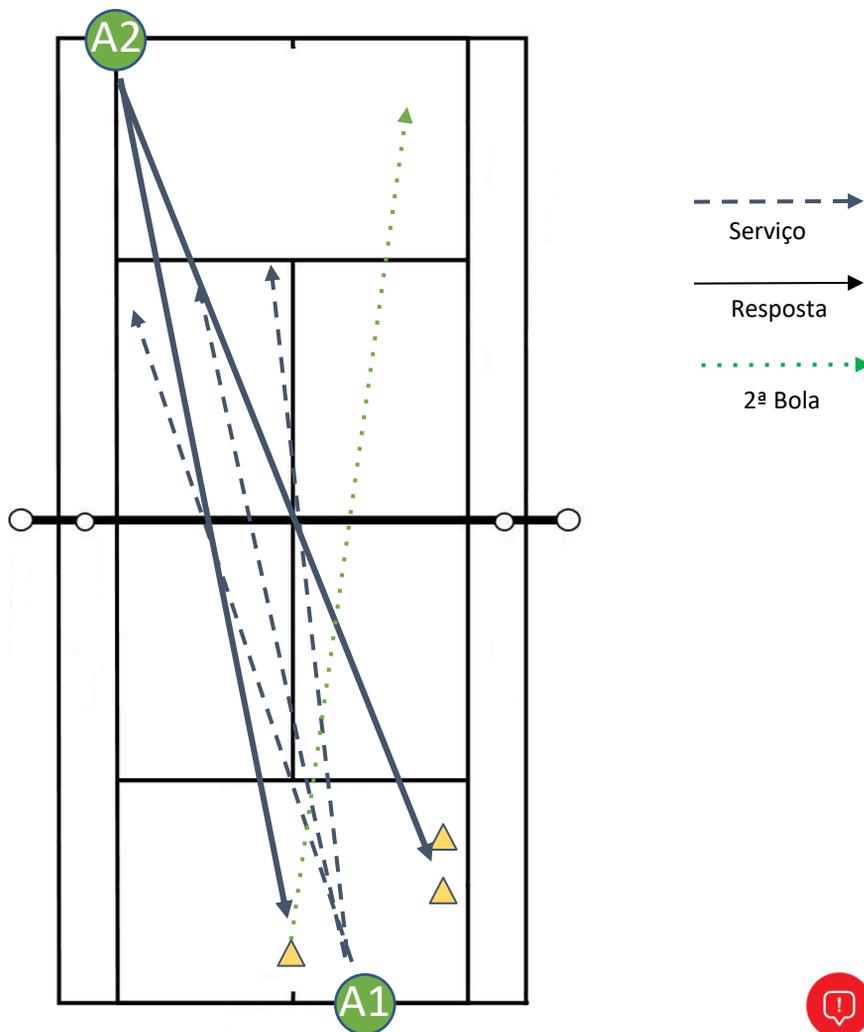
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Atleta 1 serve para Atleta 2, sendo que este último tem de responder com profundidade ao centro do court ou tentado responder com ângulo, adequadamente se 1º ou 2º serviço.

Jogador 1 vai tentar servir aberto, ao T ou ao corpo de forma a que consiga mover adversário e criar espaço do lado contrário para executar a segunda bola.

Jogo em que ponto só abre após segunda bola do servidor entrar no espaço vazio. Jogam até aos 10 pontos.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço / Atacar e defender na resposta

Estratégia

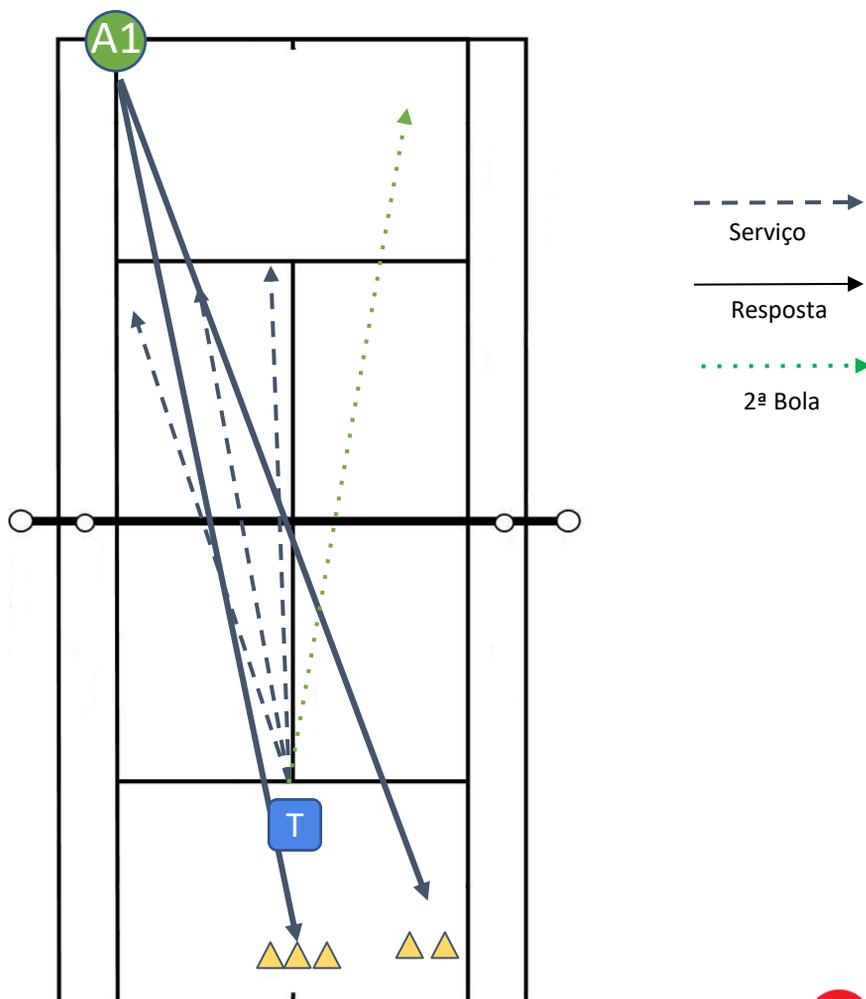
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Treinador serve 1º e 2º da linha de serviço e depois envia uma 2ª bola.

Se for SA a resposta tem que ser cruzada; se for ST ou SC a resposta tem que ser fundo para o meio.

A resposta ao 2º serviço tem de ser efetuado dentro do campo.

2º bola tem que ser jogada para o lado contrário da resposta.



Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

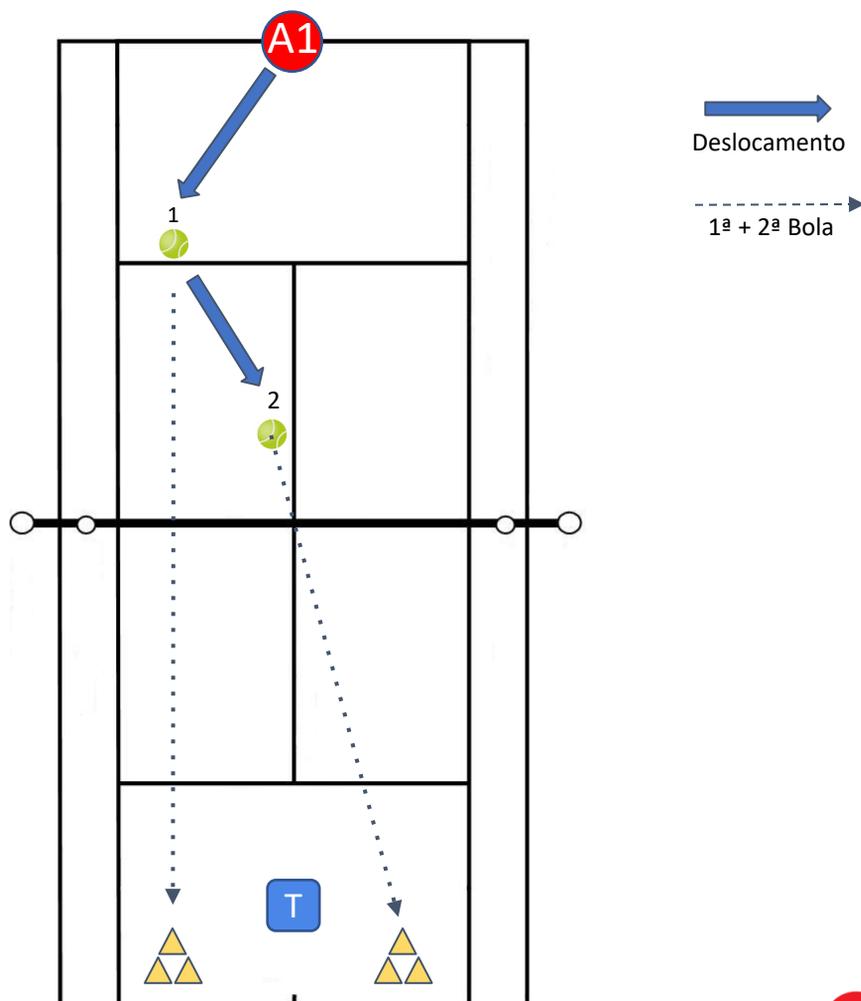
Mover o adversário / Passar a bola pelo adversário

Princípio Tático

Jogar approach e vôlei para o espaço vazio

Enfoque Técnico

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



Descrição

Em esquema, 2 bolas para cada jogador. Treinador coloca bola curta e o atleta tem de fazer 1 *approach* com direção prévia (1º paralelo; 2º cruzado; 3º livre) e 1 vôlei para o lado oposto ao do *approach*.

Exemplo (figura): 1- 1ª bola em que realiza o *approach* de direita paralela; 2- 2ª bola realiza um vôlei de direita cruzado.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

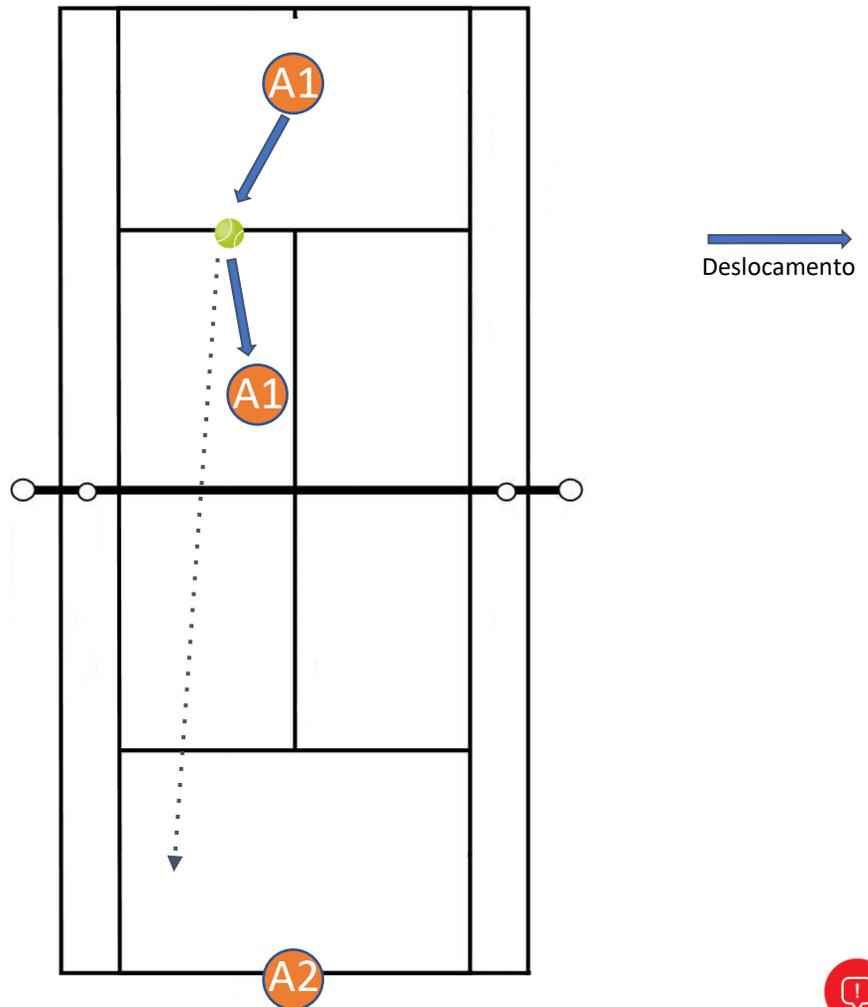
Estratégia

Criar uma situação de desequilíbrio

Princípio Tático

Jogar *approach* para o batimento débil do adversário

Enfoque Técnico

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

Descrição

Disputar pontos com bola colocada pelo treinador.

Treinador coloca a bola curta e alta para atleta 1 executar *drive* vôlei e subir à rede, sendo que este tem de ser colocado na pancada mais fraca do adversário. Após o *drive* vôlei joga o ponto livre na rede.

O atleta 2 não pode fazer *lob*, apenas pode ganhar o ponto com *passing shot*.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

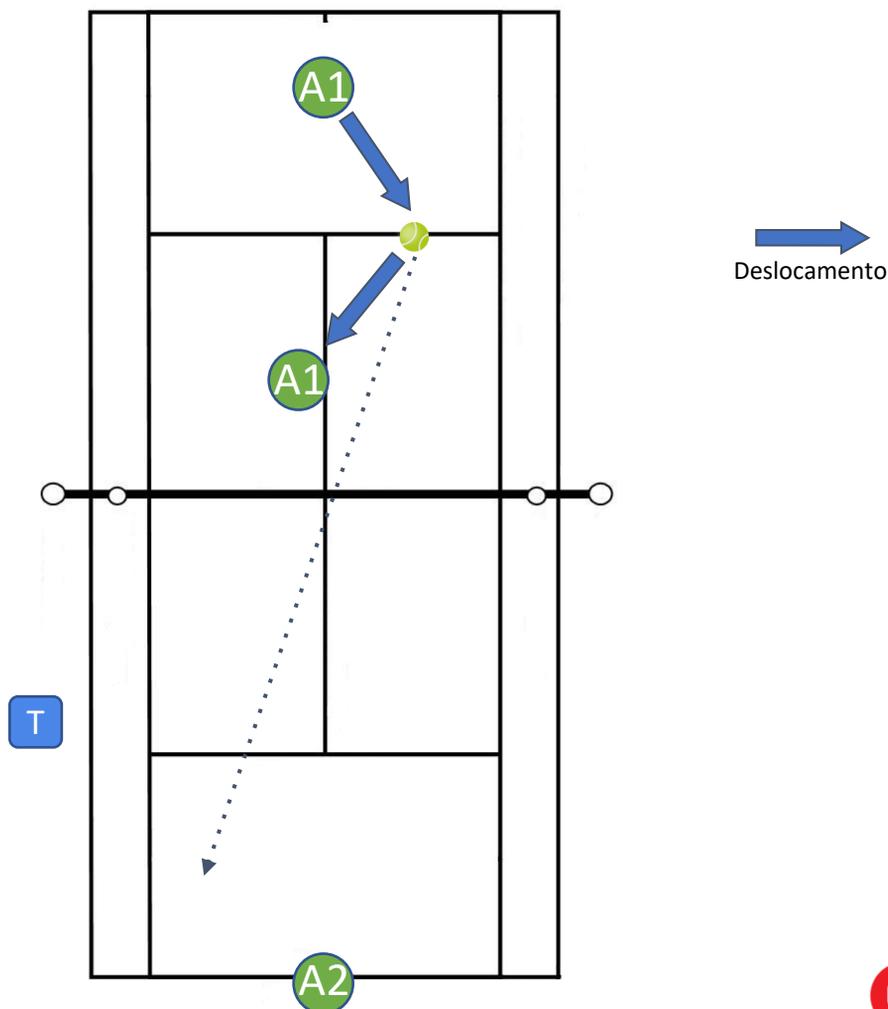
Aproximar o jogador de rede com *amortie*

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Disputar pontos com bola colocada pelo treinador.

Treinador coloca a bola curta para atleta 1 executar approach em *slice*, sendo que este tem de ser colocado na pancada mais fraca do adversário. Após o *slice* joga o ponto livre na rede.

O jogador adversário ganha ponto extra se o ganhar executando um *lob*.

Abril



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa/Neutra ; Neutra/Ataque

Estratégia

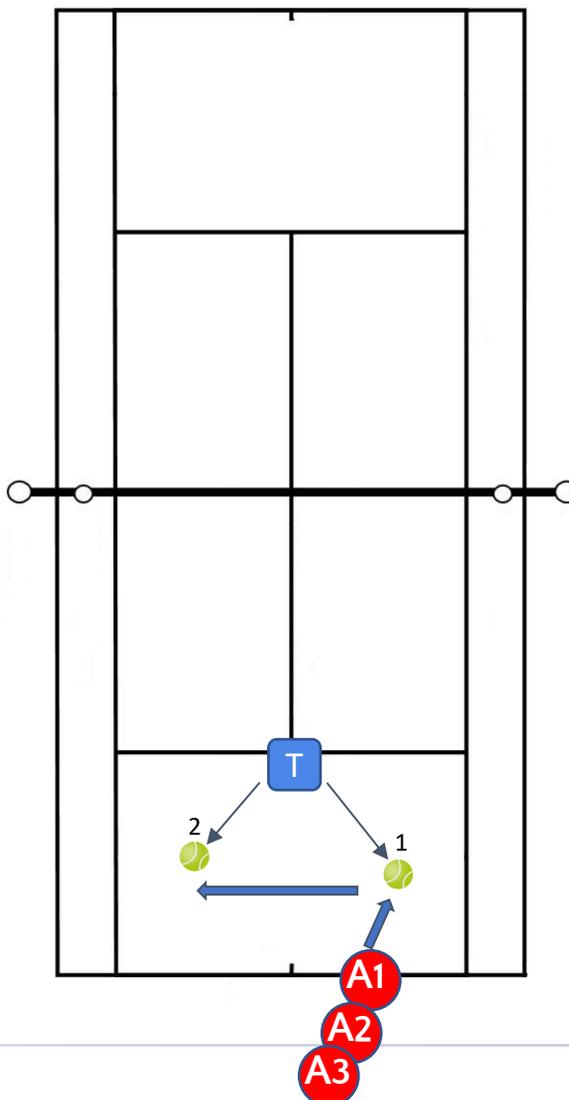
Mover o oponente

Princípio Tático

Adversário passa a linha central em cada pancada

Enfoque Técnico

Exercitar direita e esquerda com adequação dos apoios



Descrição

O treinador colocará a bola com *feed* de mão no lado direito onde os atletas devem executar esquerda, de seguida envia a bola para o lado esquerdo onde deve ser executada uma direita, tocam com a raquete na rede e voltam para trás da fila. Após todos realizarem 10 vezes, trocam para o lado esquerdo e começam no sentido contrário.



Situação de Jogo

Jogar com ambos os jogadores no fundo

Fase do Jogo

Defesa/Neutra ; Neutra/Ataque

Estratégia

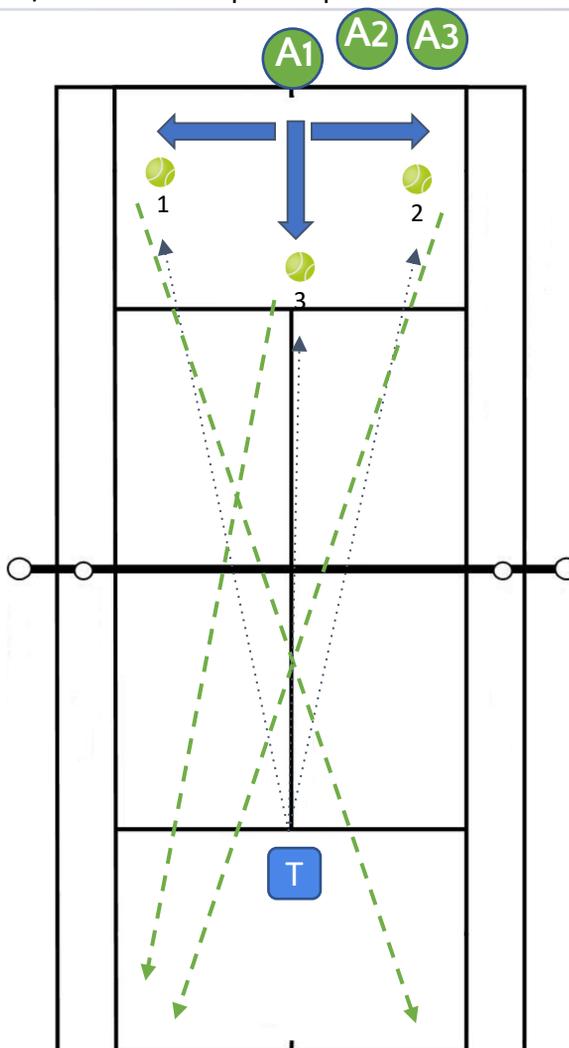
Usar o melhor batimento sobre o pior batimento do adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

O treinador colocará 3 bolas com feed de raquete.

1ª bola longa para direita cruzada, 2ª bola longa para esquerda cruzada e a 3ª bola mais curta ao centro para finalização do ponto de forma livre pelo atleta.





Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Defesa/Ataque ; Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

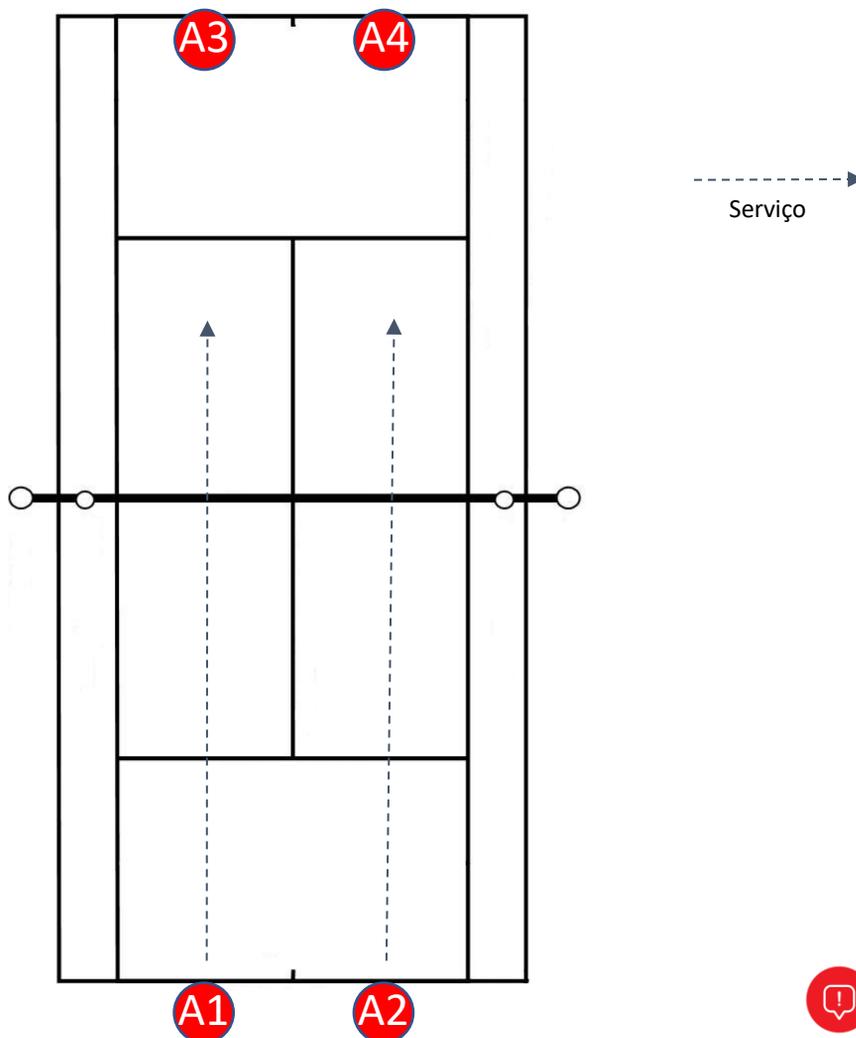
Manter uma posição adequada no court

Princípio Tático

Recuperar e preparar a próxima pancada

Enfoque Técnico

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



Descrição

Jogo paralelo com serviço por cima até aos 10 pontos.

Nota:

Explicar a importância da recuperação após o batimento e o facto de querermos procurar entrar no campo não parando dentro do campo.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Defesa/Ataque ; Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

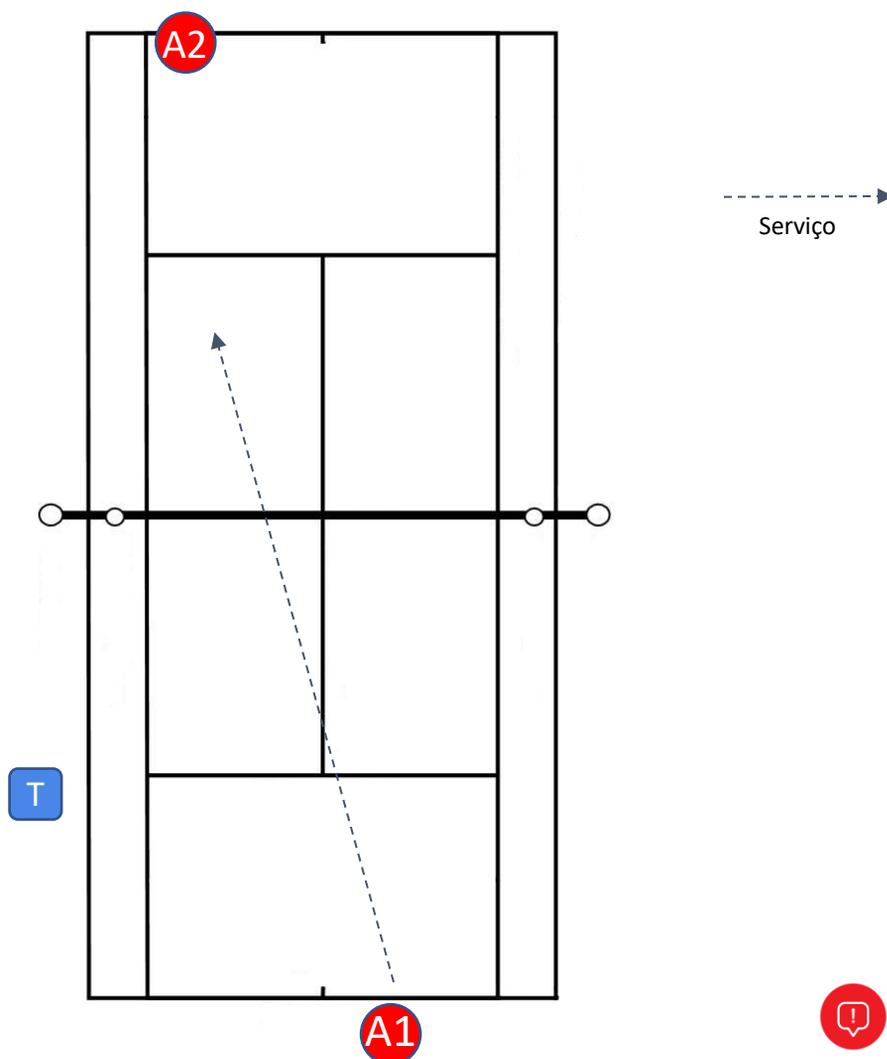
Manter uma posição adequada no court

Princípio Tático

Recuperar e preparar a próxima pancada

Enfoque Técnico

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



Descrição

Colocar em jogo com o serviço, com o treinador a colocar a segunda bola caso a primeira fique na rede.

Incentivar o jogador a servir dentro do quadrado do serviço, mas com o ponto a continuar caso a bola vá comprida, sendo o principal objetivo a bola não ficar na rede.

Quando um dos atletas chegar aos 7 pontos trocam de posição.

Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

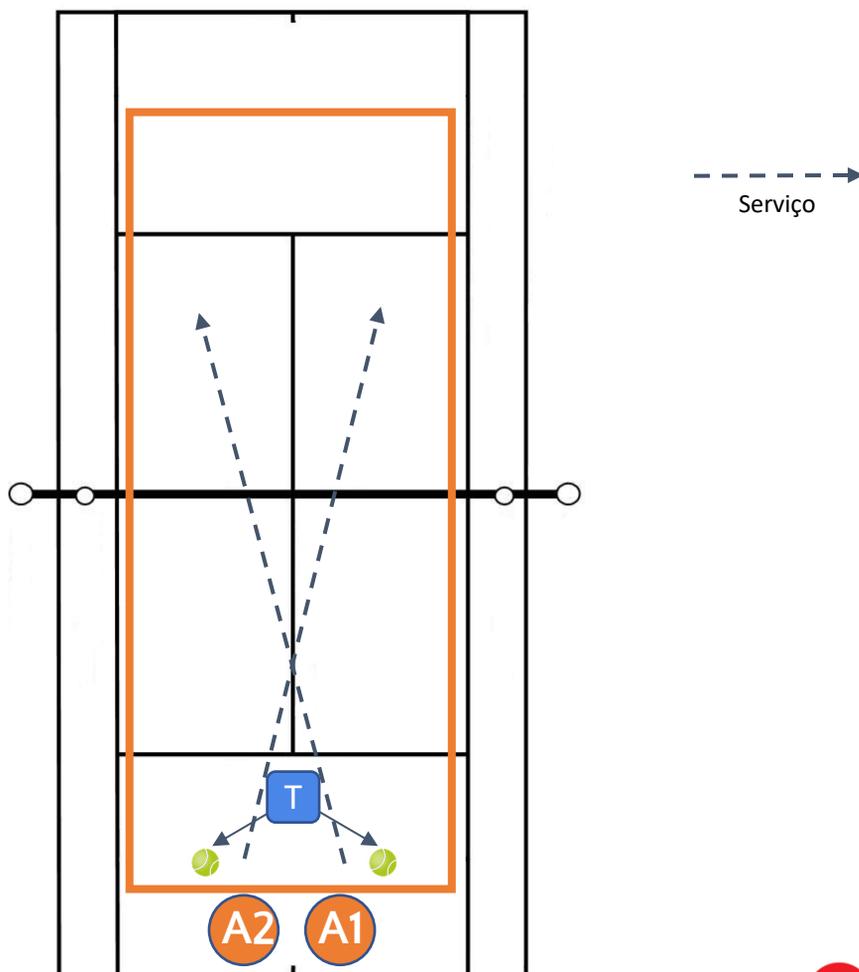
Mover o adversário / Fechar campo

Princípio Tático

Igual ao bloco anterior

Enfoque Técnico

Potenciar efeitos no serviço e ajustes dos apoios na resposta



Descrição

Após a execução de um serviço os atletas batem uma direita ou esquerda.

Se servirem na direita batem uma direita de seguida, se o serviço for realizado no lado esquerdo batem uma esquerda, sendo esta bola colocada com feed de mão pelo treinador.

Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

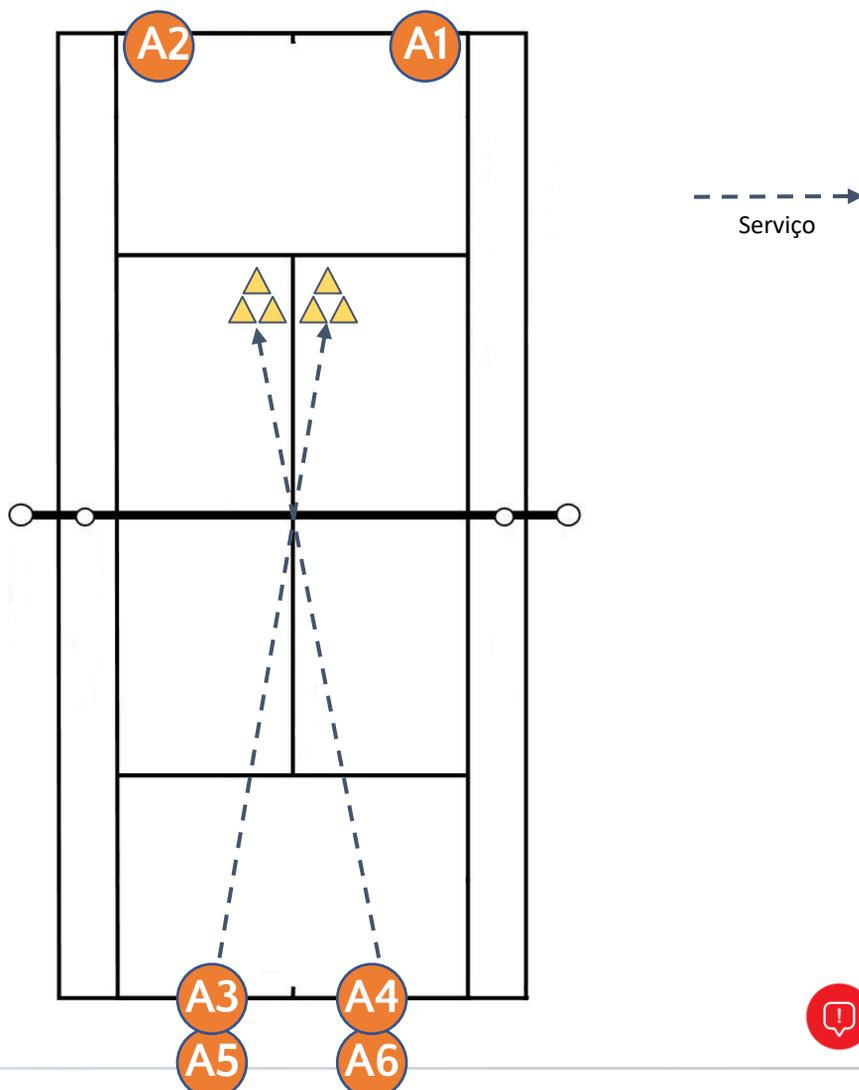
Mover o adversário / Fechar campo

Princípio Tático

Igual ao bloco anterior

Enfoque Técnico

Potenciar efeitos no serviço e ajustes dos apoios na resposta



Descrição

Jogo do Rei cruzado (quem vence 5 pontos passa para o lado da resposta e é o Rei).

Definir como objetivo o serviço ao T.

Colocar cones no T, caso consigam acertar passam diretamente para a posição de Rei.

Situação de Jogo

A servir e a Responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço/ Atacar e defender na resposta

Estratégia

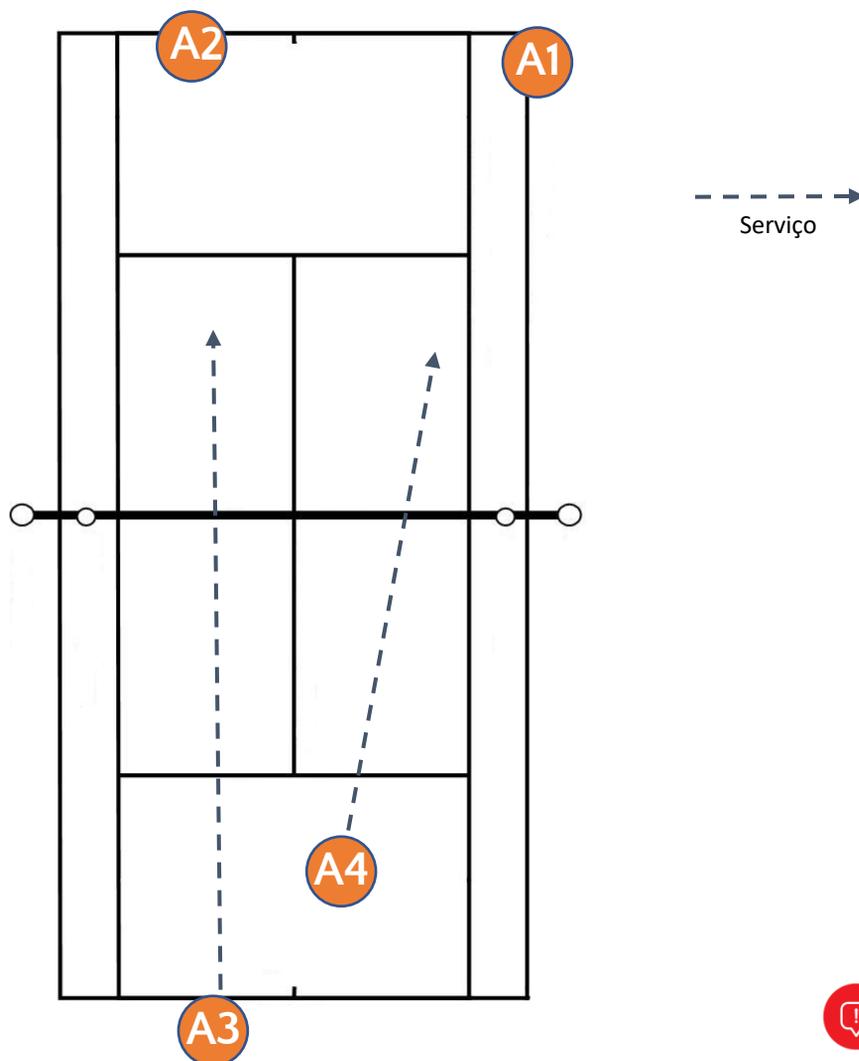
Mover o adversário / Fechar campo

Princípio Tático

Igual ao bloco anterior

Enfoque Técnico

Potenciar efeitos no serviço e ajustes dos apoios na resposta



Descrição

Jogar frente a frente só com Serviço.

O adversário deve deslocar-se de forma a dominar a bola com a raquete e proceder a servir do sítio em que ficou.

Quem está a “responder” deve adequar o seu posicionamento de forma a cobrir o máximo do campo.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

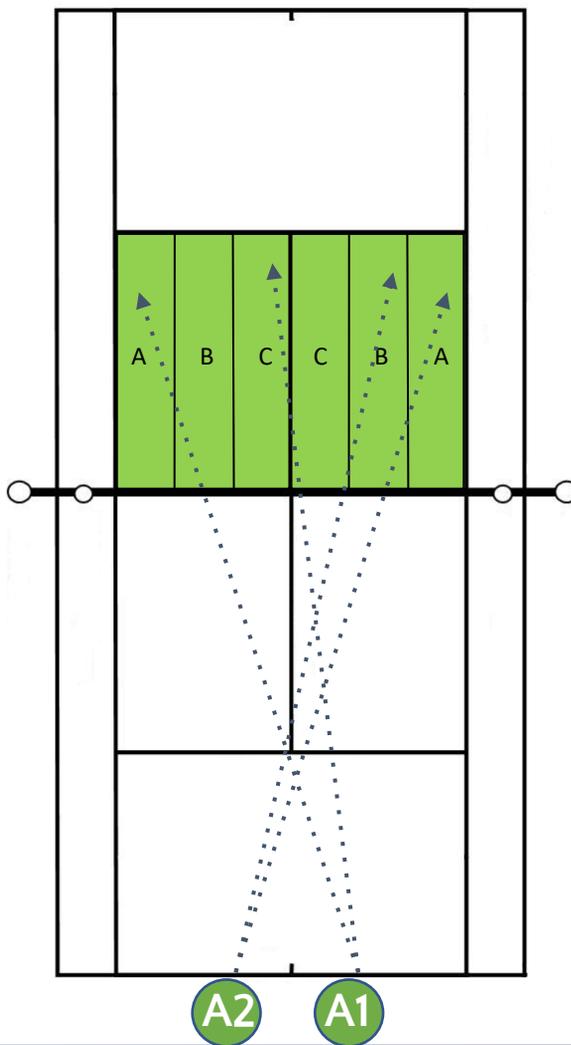
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Igual ao bloco anterior ou abordar padrões alternativos

Enfoque Técnico

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



Descrição

Deverão ser servidos com sucesso 5 serviços para cada uma das 3 zonas de cada lado.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

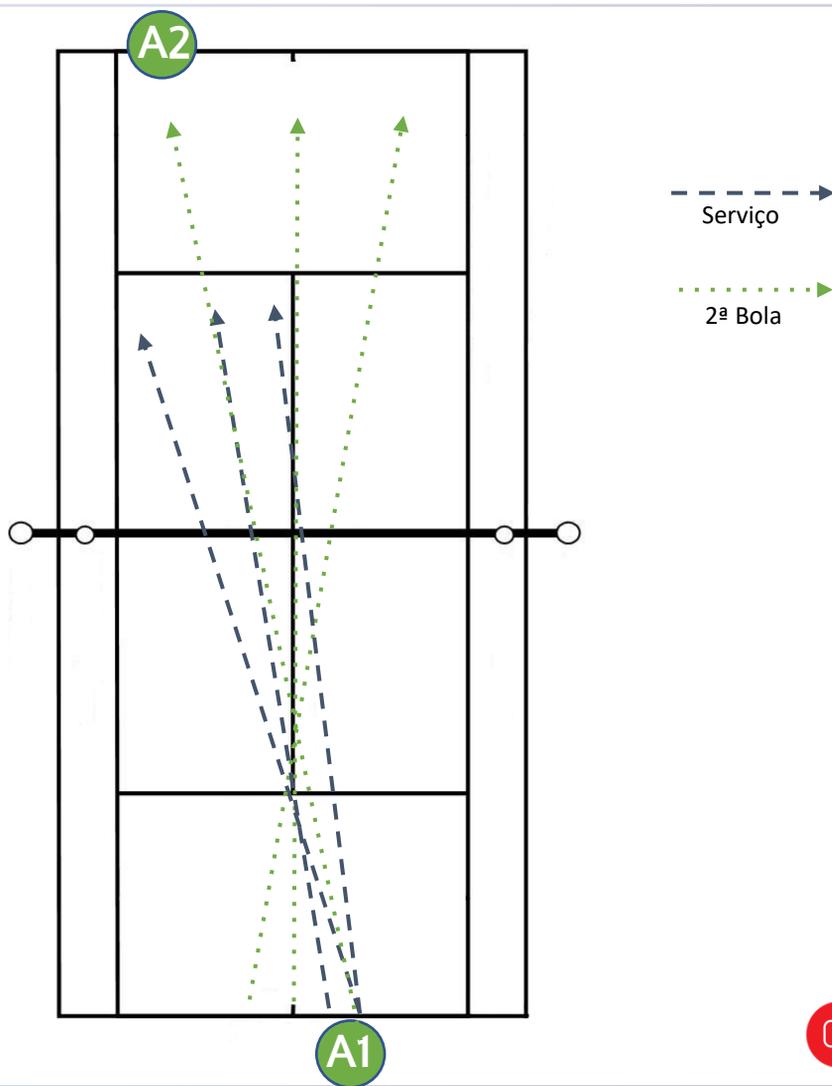
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Serviço aberto ; Serviço ao corpo ; Serviço ao T

Enfoque Técnico

Serviço nas 4 Zonas



Descrição

Jogo super *tiebreak* com indicação para o atleta que está a servir começar a criar os padrões apresentados nos princípios táticos, o mesmo se aplicando ao recebedor, que deve tentar responder de forma bem sucedida.



Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

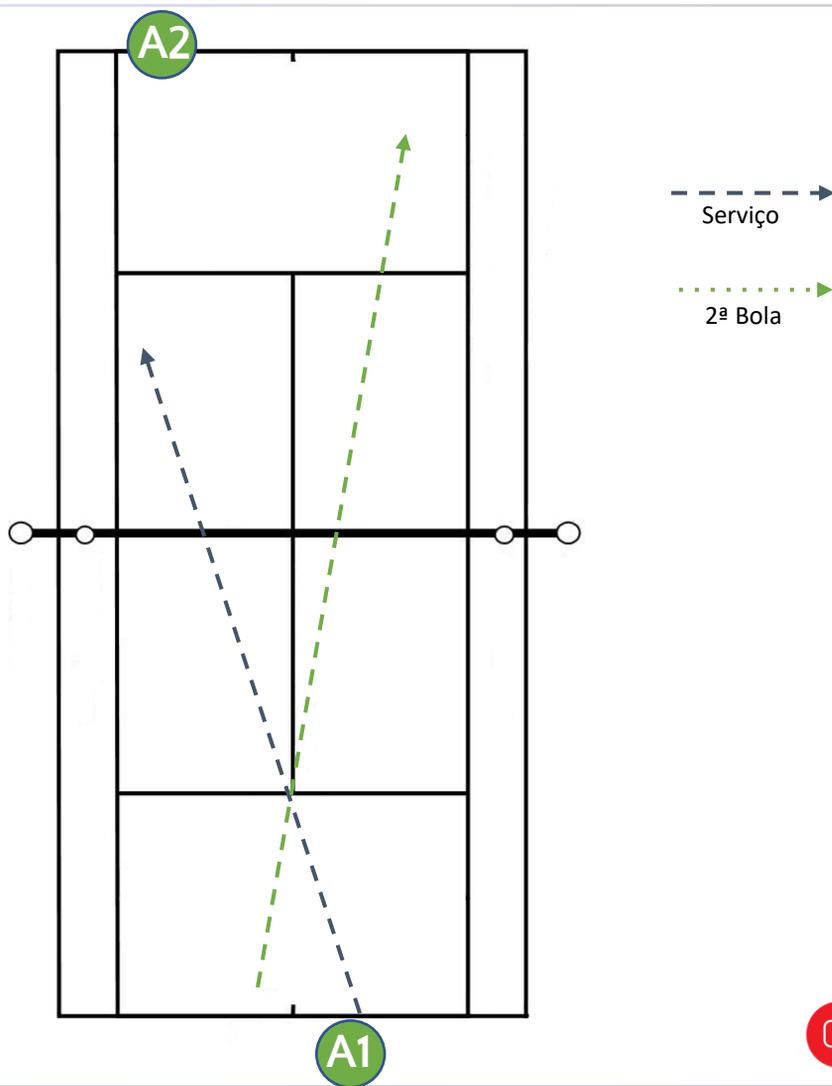
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Serviço aberto ; Serviço ao corpo ; Serviço ao T

Enfoque Técnico

Serviço nas 4 Zonas



Descrição

Atleta 1 executa primeiro serviço aberto em slice.

Atleta 2 responde fundo para o meio.

A segunda bola do servidor deverá ser aberta.

Caso A1 não coloque o primeiro serviço, no segundo serviço incentivar quem responde a ser ofensivo, tentando pegar no ponto de início.

Situação de Jogo

A servir e a responder

Fase do Jogo

Atacar no serviço e atacar/defender na resposta

Estratégia

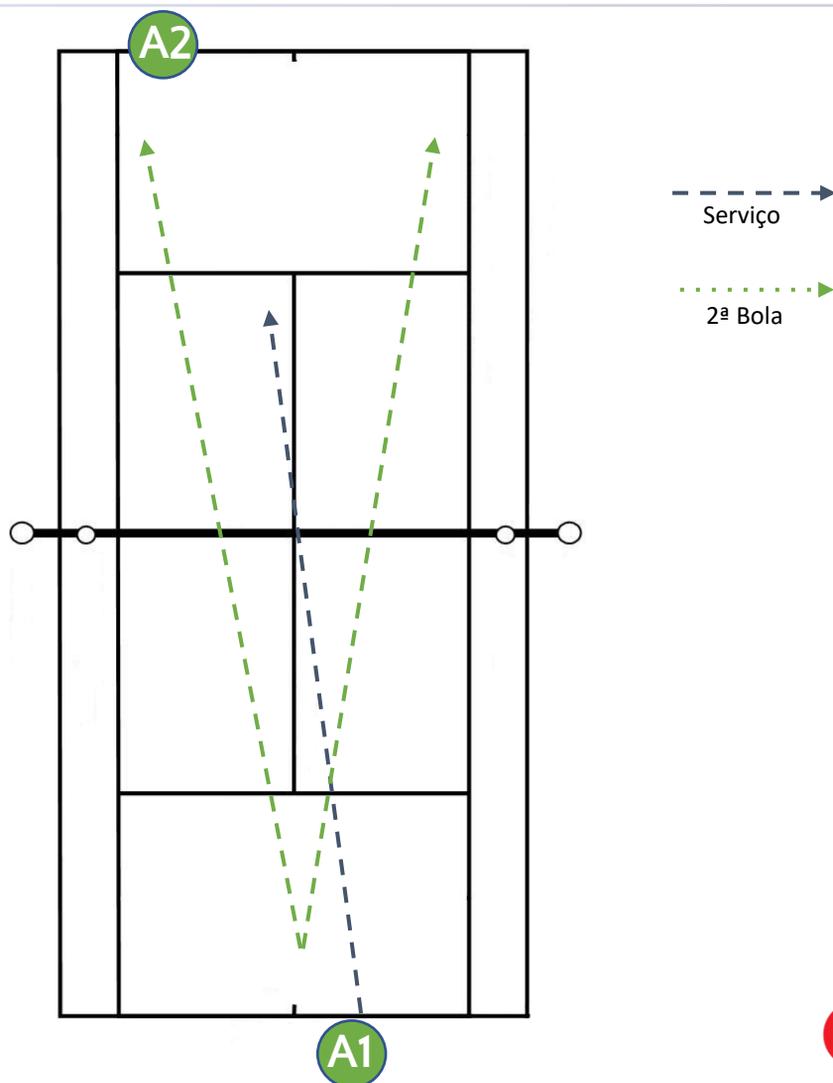
Jogadas padrão no serviço

Princípio Tático

Serviço aberto ; Serviço ao corpo ; Serviço ao T

Enfoque Técnico

Serviço nas 4 Zonas



Descrição

Atleta 1 executa primeiros serviços ao T.

Atleta 2 responde fundo para o meio.

A segunda bola do servidor deverá ser cruzada.

Caso A1 não coloque o primeiro serviço, no segundo serviço incentivar quem responde a ser ofensivo, tentando pegar no ponto de início.



Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

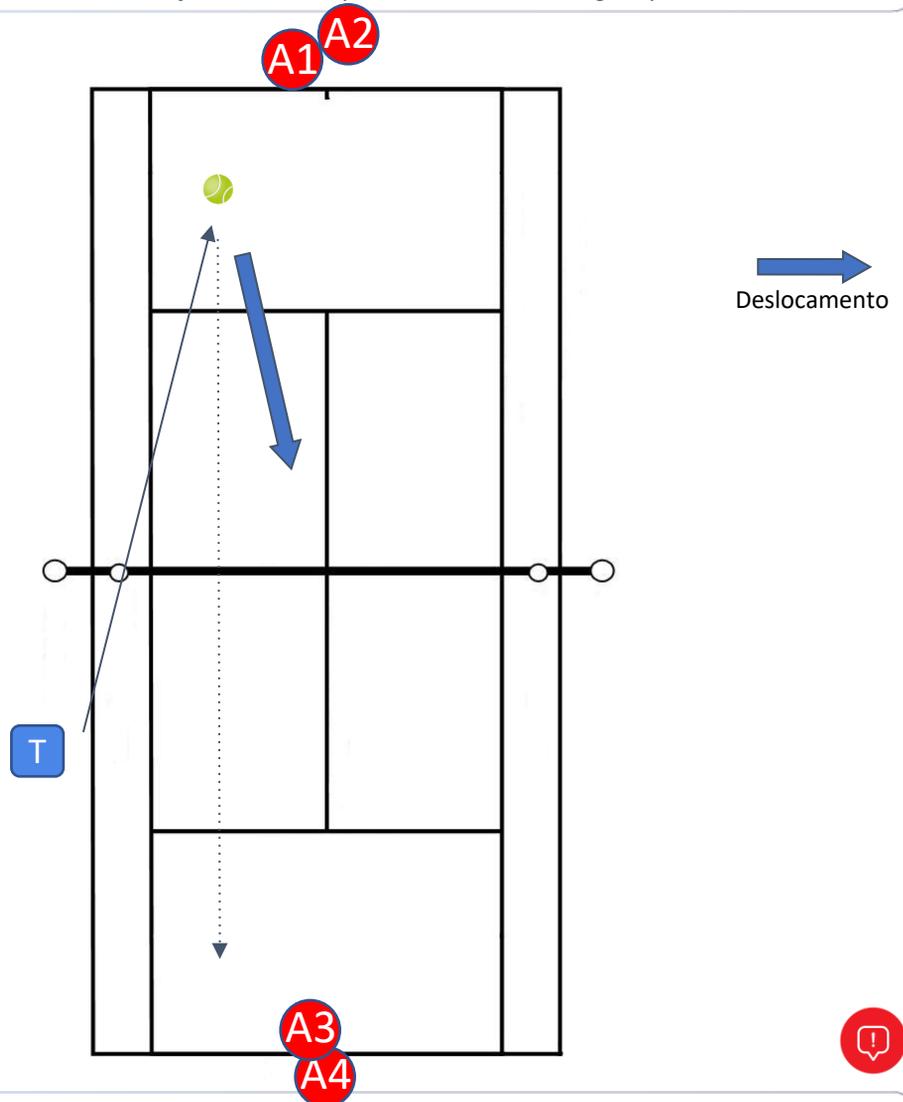
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

O treinador colocará com *feed* de raquete uma bola na direita do atleta, que deve realizar um *approach* de direita paralelo e depois subir à rede onde começa a disputar o ponto. Após terminar o ponto volta para trás da fila.



Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

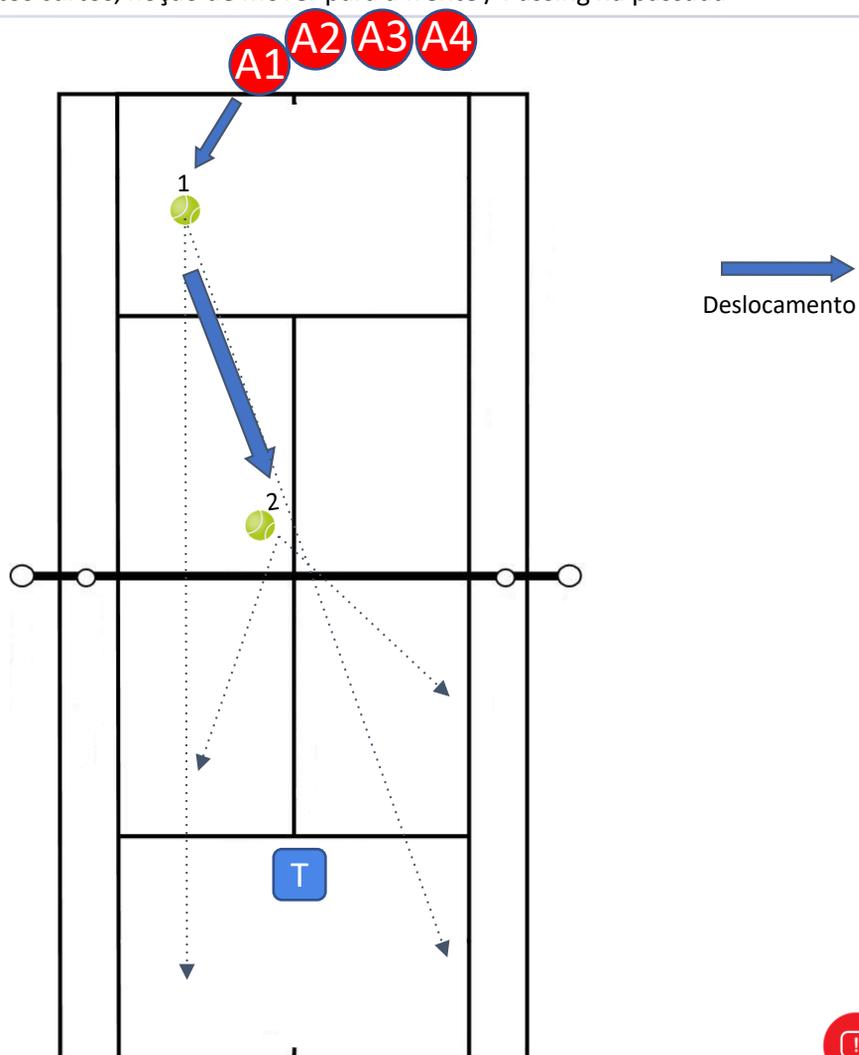
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Com *feed* de raquete o treinador colocará a bola para um *approach* de direita cruzado ou paralelo, depois os atletas devem seguir para a rede onde devem realizar um vôlei para o lado contrário ao usado no *approach*, regressa então para o final da fila e entra outro atleta.

Variante:

Começar no lado contrário.



Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

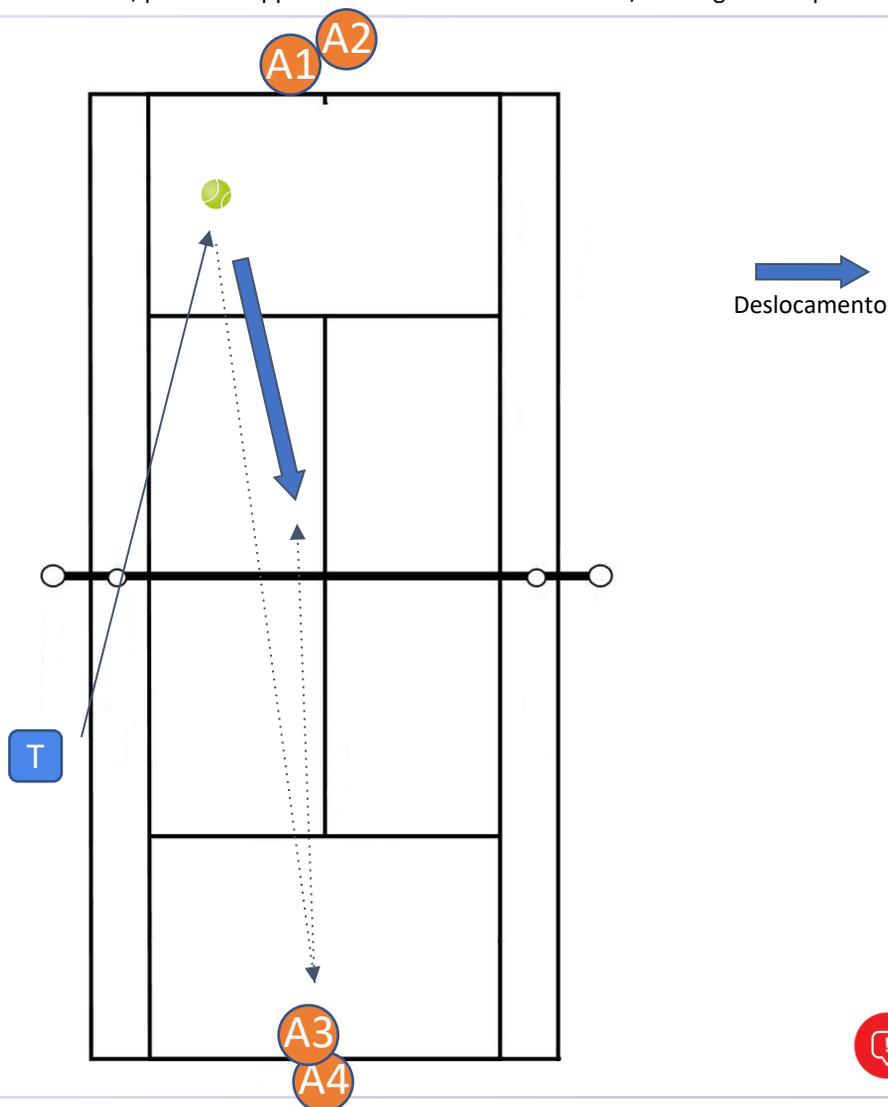
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir amortie, padrões “approach x vôlei” e “vôlei x smash” / Passing a 2 tempos e lob



Descrição

O treinador coloca a bola em jogo com *feed* de raquete para a direita de A1, que realiza o *approach* e sobe à rede.

A2 devolve a bola para o atleta realizar o vôlei em consistência e cooperação entre ambos.

Terminando a bola, passam ambos para o lado contrário do court.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

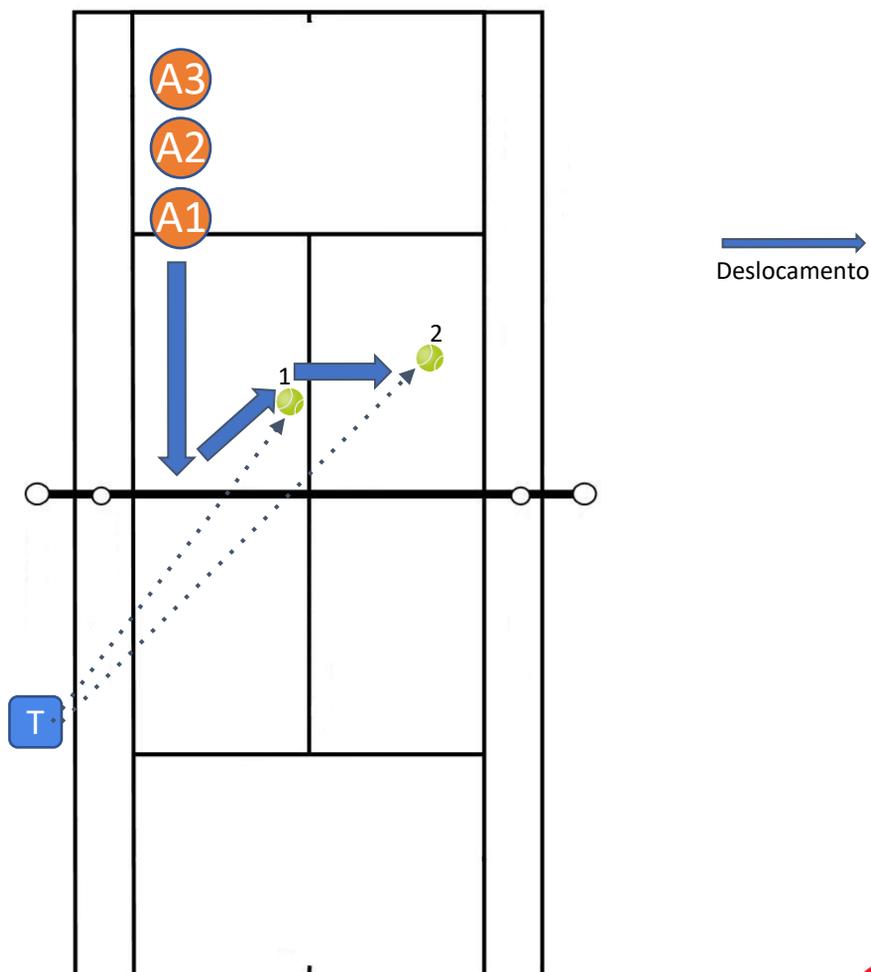
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir amortie, padrões “approach x vólei” e “vólei x smash” / Passing a 2 tempos e lob



Descrição

A1 corre e toca na rede com a sua raquete, nesse momento o treinador levantará a bola para o atleta executar um primeiro *smash* do lado direito, e um segundo *smash* do lado esquerdo.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

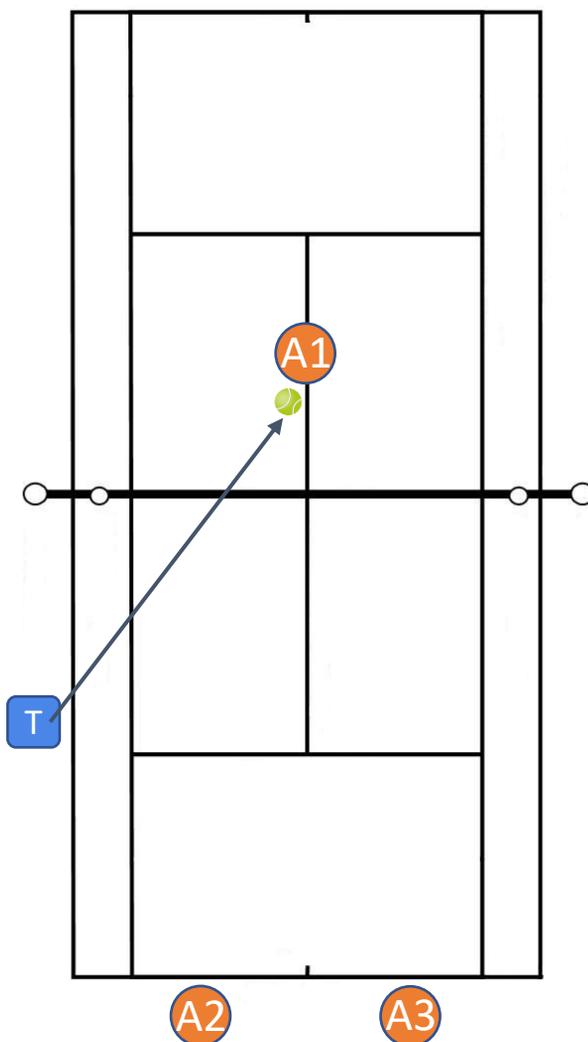
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Introduzir amortie, padrões “approach x vólei” e “vólei x smash” / Passing a 2 tempos e lob



Descrição

A1 encontra-se junto à rede e A2 e A3 no fundo. O treinador coloca a bola para A1 executar um *smash* de modo a tentar ganhar o ponto. A2 e A3 tentam-se defender devolvendo bolas cruzadas e baixas, até findar o ponto.

Aos 5 pontos, um dos atletas no fundo passa para a rede, e o da rede dirige-se para o fundo.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

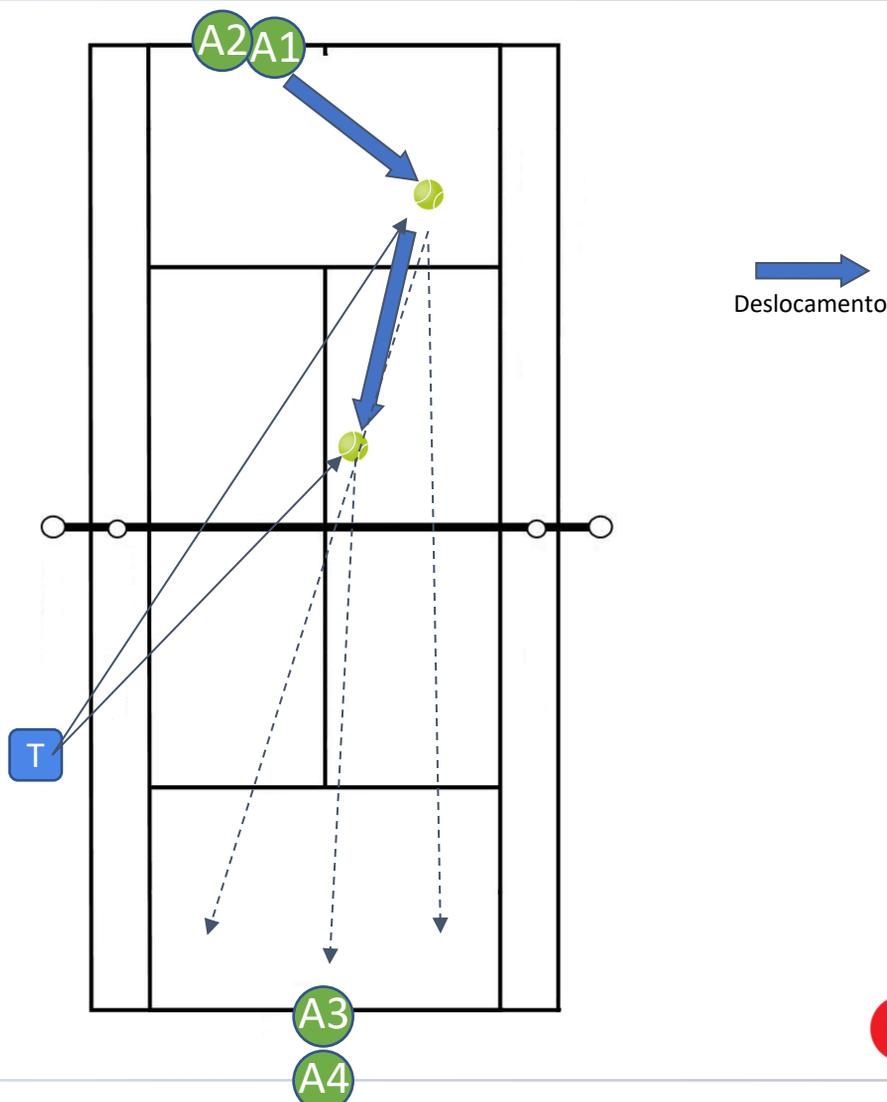
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

Padrões “approach/drive x vólei x smash” / Amortie/Lob ofensivo e defensivo e contra-amortie



Descrição

O treinador com *feed* de raquete coloca a bola na esquerda do atleta que deve atacar para um dos espaços, após bater a bola sobe à rede, realiza um vólei para o seu adversário e a partir daí começa o ponto.

Terminando passa para o fim da fila do mesmo lado que jogou, termina quando um dos atletas atingir os 7 pontos, onde existirá rotação de lados e adversários.

Situação de Jogo

Subir / Jogar na rede e passar o adversário na rede

Fase do Jogo

Ataque / Defesa

Estratégia

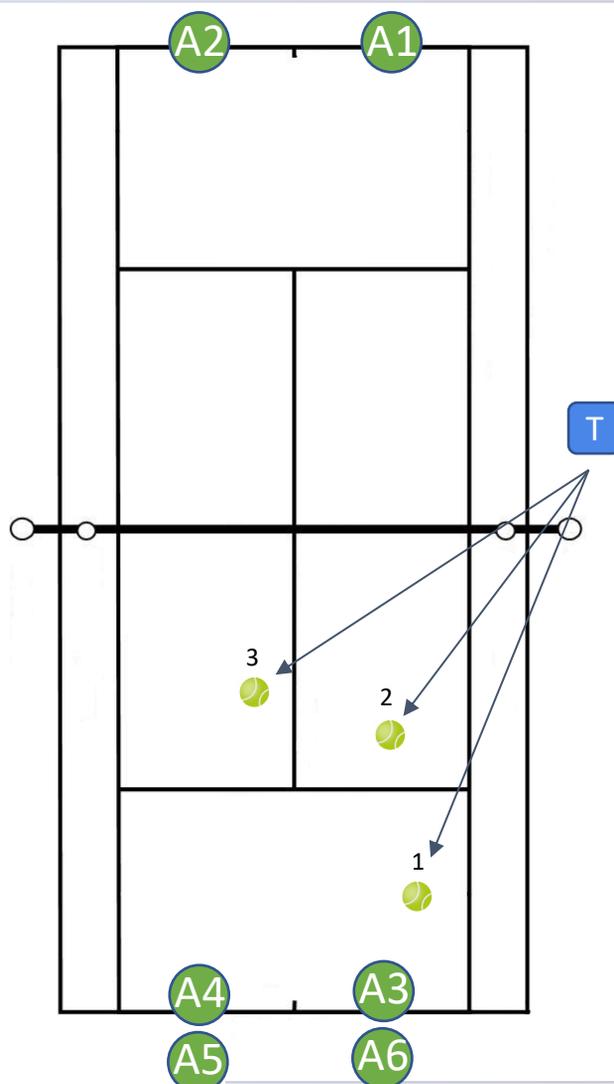
Criar desequilíbrio / Passar adversário

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

Jogo do Winner na rede ou até aos 3 pontos seguidos.

O treinador coloca 3 bolas em jogo para cada par: A primeira no *approach* de A3; A segunda no vôlei de A4; a terceira no *smash* de um dos atletas. Os atletas A3/A4 só disputam a bola seguinte se vencerem a anterior.

Quando o par A3/A4 consegue vencer os três pontos consecutivos ou realizar um *winner* passam para o lugar de A1/A2.

O par seguinte A5/A6 começa com um *smash* para tentar fazer *winner* imediatamente. Se não conseguir e vencer o ponto sem *winner* volta à segunda bola. Se perder o ponto voltam para trás da fila.

Situação de Jogo

Pares

Fase do Jogo

Defesa / Neutra / Ataque

Estratégia

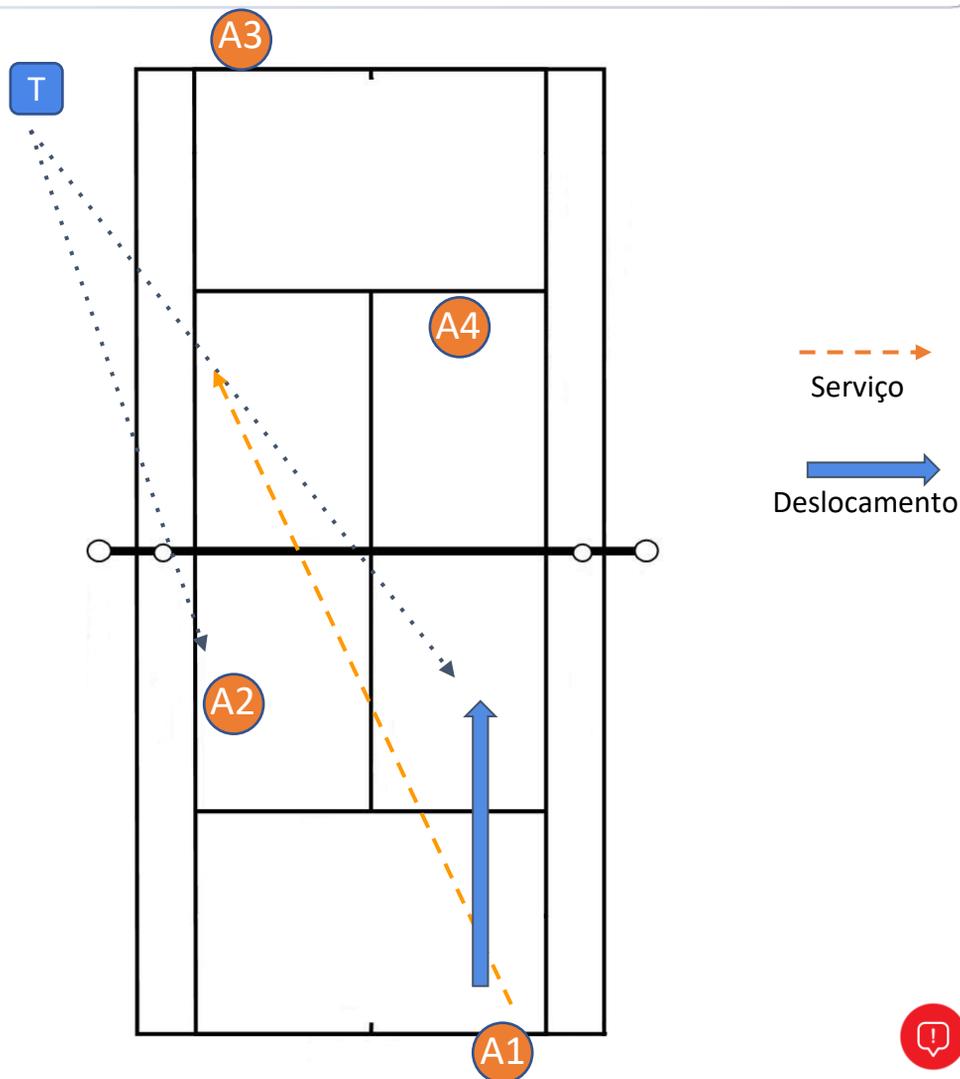
Jogar para o jogador mais débil isolando o melhor jogador

Princípio Tático

Ganhar a rede

Enfoque Técnico

1º serviço de percentagem e com variações / Exercitar vólei e smash



Descrição

Serviço de A1, treinador simula reposta e coloca uma segunda bola para A1 executar vólei na rede (serviço - rede) ou para A2 executar vólei/smash.

O ponto decorre normalmente a partir daí.

Jogam até aos 10 pontos servindo sempre do mesmo lado. Trocamos de lado e/ou de servidor após cada jogo terminar.

Situação de Jogo

Pares

Fase do Jogo

Defesa / Neutra / Ataque

Estratégia

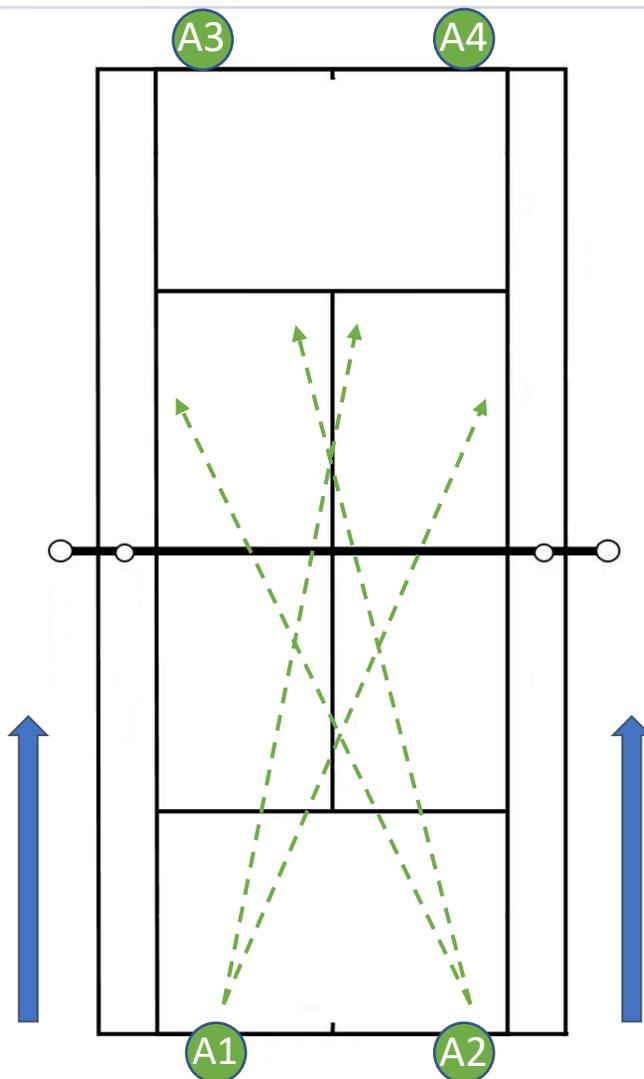
Jogar perto da rede para abrir campo e finalizar com facilidade

Princípio Tático

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

Enfoque Técnico

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



Descrição

A1 e A2 são um equipa e jogam contra A3 e A4. A1 e A2 realizam serviço aberto ou ao T, ao mesmo tempo, e disputam o ponto com o jogador cruzado. Quando um dos 4 jogadores falhar a bola, a dupla A1-A2 (que está a servir) deve subir à rede o mais rápido possível, fechando o campo em bloco, e continuar o ponto com a bola ainda em jogo e jogando livre a pares a partir daí.

Ganha o ponto a dupla que conseguir ganhar o ponto no cruzado e no ponto a pares. Jogam até aos 4 pontos e troca a dupla que serve.

Caso um atleta falhe serviço, coloca imediatamente a bola em jogo com serviço por baixo.

5. BIBLIOGRAFIA

ITF. s.d. “Play Tennis - Introdução à estratégia e tática”. Acedido a 10 de agosto de 2021. <https://www.itf-academy.com/?academy=103&course=1289>

ITF. s.d. “Treino de jogadores iniciados e intermédios. Introdução à estratégia e tática”. Acedido a 31 de agosto de 2021. <https://www.itf-academy.com/?academy=103&course=1593>

ITF. s.d. “Curso ITF Treinando Jogadores de Alto Rendimento: Introdução à Estratégia e Táticas”. Acedido a 10 de outubro de 2021. <https://www.itf-academy.com/?academy=103&course=1919>

ITF. s.d. “Perguntas e respostas – Estratégia e táticas para tenistas avançados: Fundamentos”. Acedido a 31 de março de 2022. <https://www.itf-academy.com/?academy=103&course=1654>

ITF. s.d. “Treinando Jogadores Iniciantes e Intermediários - Introdução às duplas para jogadores iniciantes e intermediários”. Acedido a 14 de junho de 2022. <https://www.itf-academy.com/?academy=103&course=1673>