

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 Abrir 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 1
🟡 - Nível 2
🔴 - Nível 3

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

