

TÊNIS—Treino 20—Prof. Thales Bon

Última aula. Retornaremos em 2021.

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

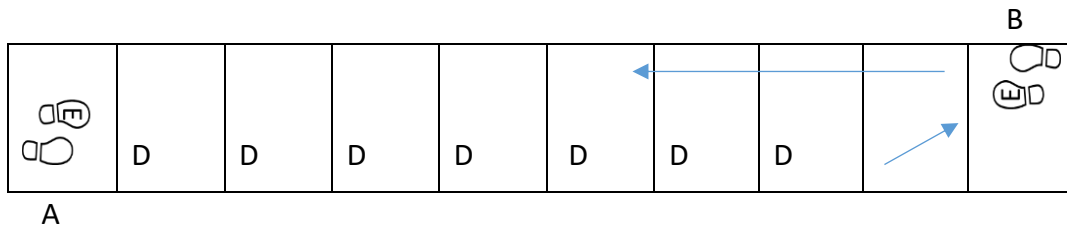
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

PARTE PRINCIPAL

- 1) Realizar a batida de direita-Forehand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 2) Realizar a batida de esquerda-Backhand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 3) Realizar o voleio por 5 minutos.
- 4) Vamos intensificar os treinos em Foot Work (Trabalho dos pés, como se movimentar para bater na bola). Utilizar uma escada de agilidade ou um desenho similar no chão para o desenvolvimento de coordenação, agilidade, força e resistência. A bola poderá vir em várias direções: direita, à frente, esquerda, atrás e intermediárias. Ter uma leitura rápida da bola e ter uma saída mais rápida em direção a ela, é o objetivo dos próximos exercícios.

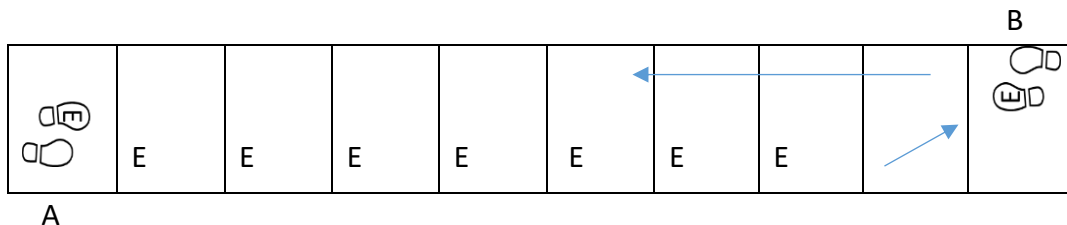
Ir de A até B, saltitar com um pé (D) e voltar correndo de frente até A.

Executar 10 repetições e descansar 1 minuto.



- 5) Ir de A até B, saltitar com um pé (E) e voltar correndo de frente até A.

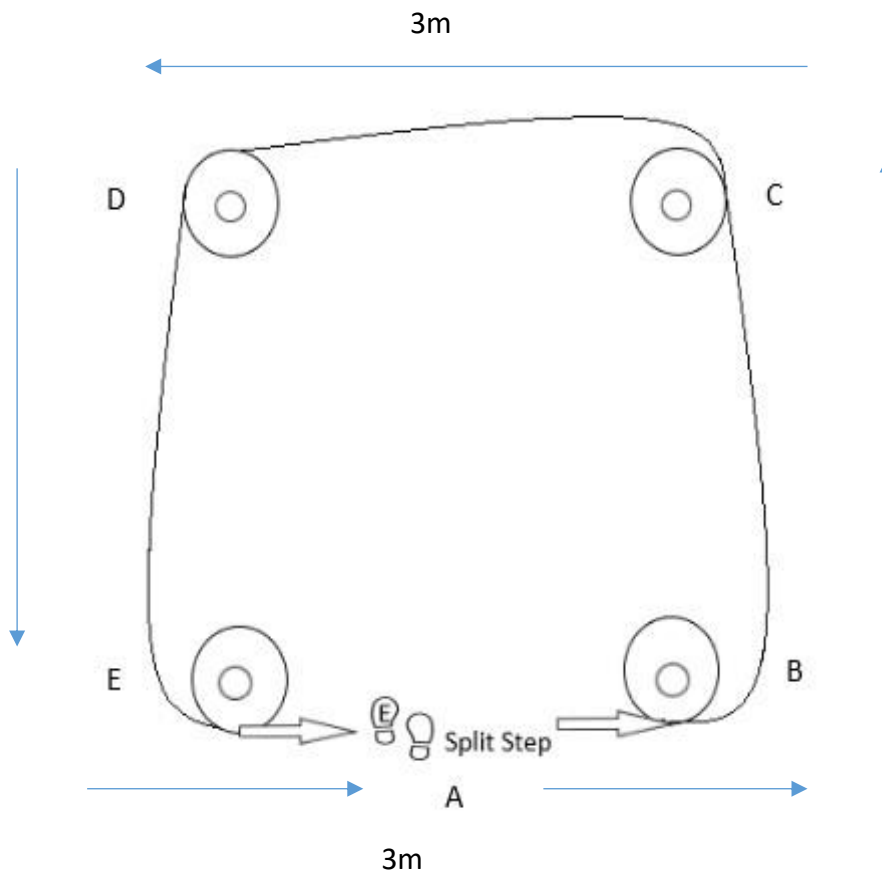
Executar 10 repetições e descansar 1 minuto.



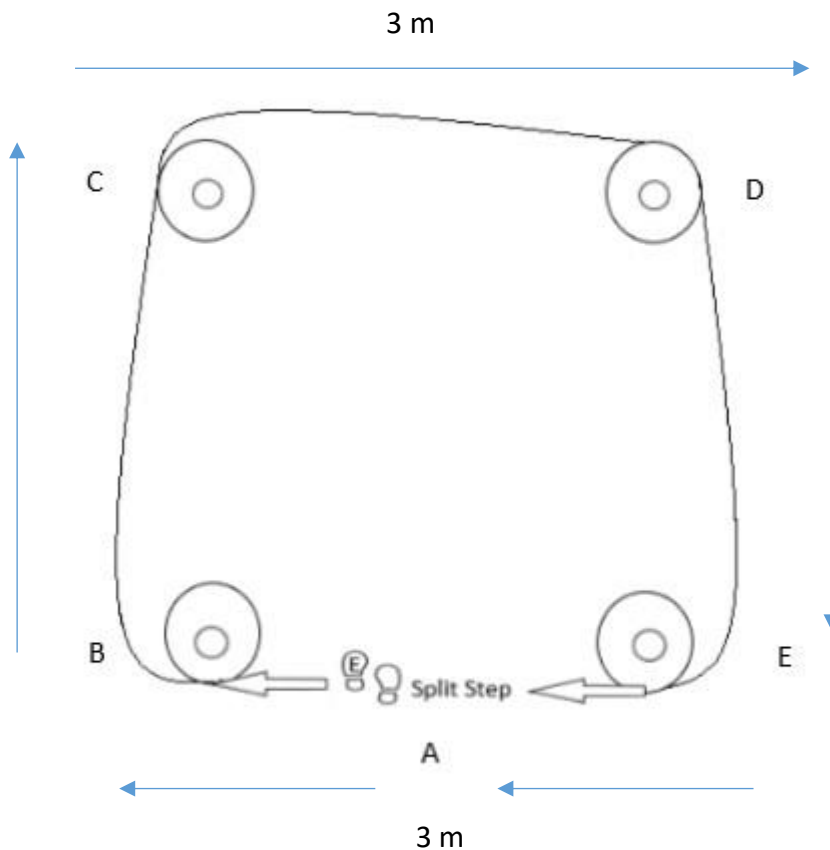
- 6) Executar o exercício abaixo com corridas de lado.
Colocar 2 latas a uma distância de 7 m. B e C
Deslocar-se lateralmente do ponto A, em direção à lata B, tocar com a mão na lata B e voltar ao ponto A. Executar o split step e deslocar-se até a lata C, tocar com a mão na lata C e voltar ao ponto A.
Esse movimento deve ser repetido por 10 vezes e descansar 1 minuto.
Repetir essa sequência mais 5 vezes.



- 7) Executar o exercício abaixo com CORRIDAS DE FRENTE E SEM RAQUETE.
Colocar 4 latas separadas por 3 metros.
Sair da posição A, executar o split step, girar e se deslocar em direção à lata B. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata C. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata D. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata E. Circular a mesma e se deslocar em direção a A. Esse movimento deverá ser repetido por 10 vezes e descansar 1 minuto. Repetir essa sequência mais 5 vezes.



- 8) Executar o exercício abaixo com CORRIDAS DE FRENTE E SEM RAQUETE.
Colocar 4 latas separadas por 3 metros.
Sair da posição A, executar o split step, girar e se deslocar em direção à lata B. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata C. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata D. Circular a mesma e se deslocar em direção a lata E. Circular a mesma e se deslocar em direção a A. Esse movimento deverá ser repetido por 10 vezes e descansar 1 minuto.
Repetir essa sequência mais 5 vezes.

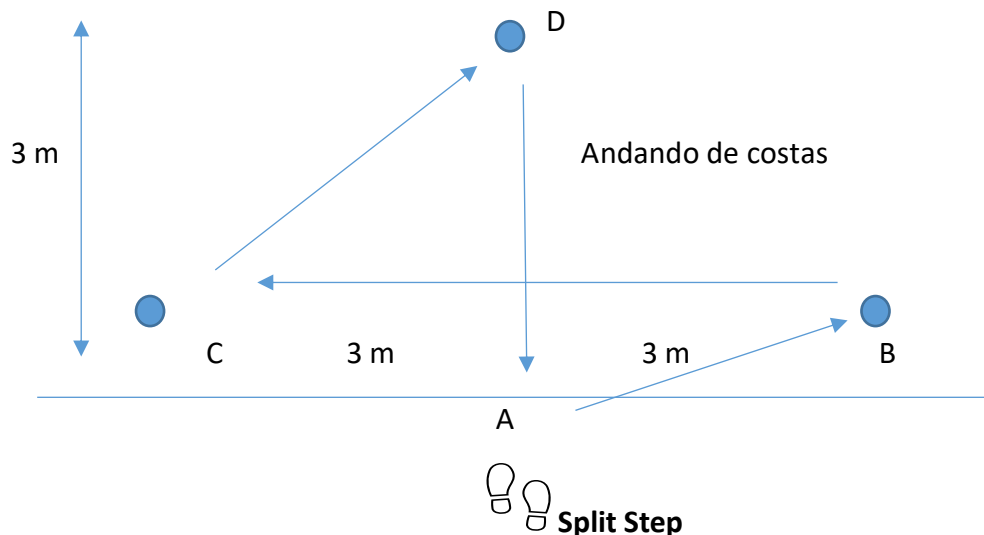


Continuaremos a desenvolver as movimentações para os VOLEIOS.

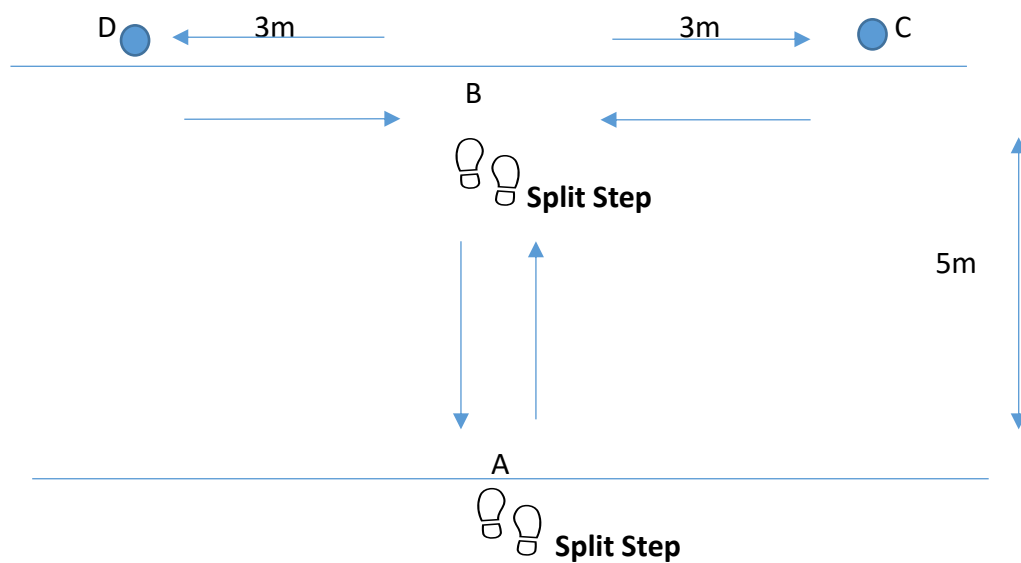
Voleio é bater na bola antes que ela quique no solo.

O voleio pode ser dividido em 3 partes:

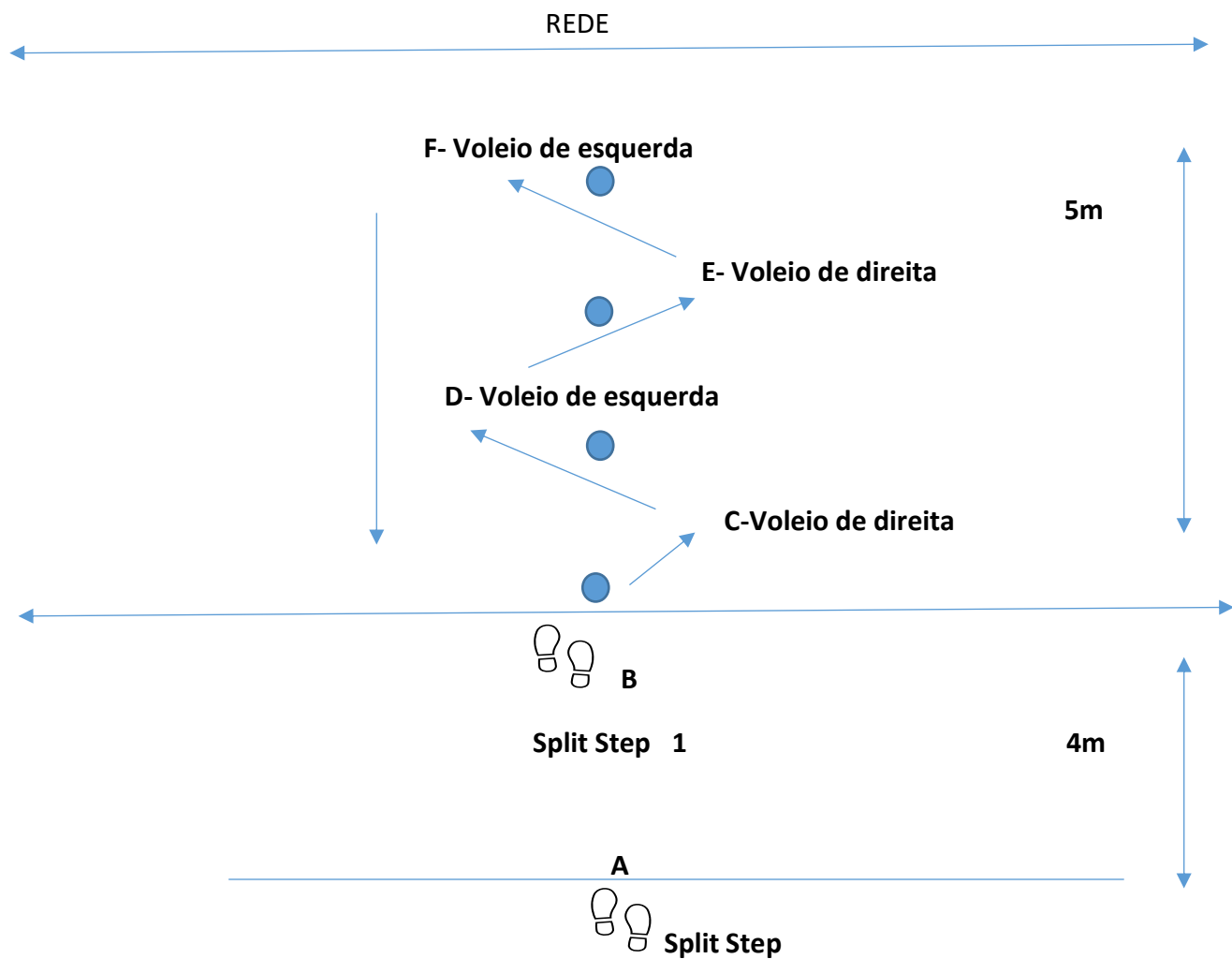
- 1º) **Stance-Posição de expectativa:** Os pés afastados lateralmente na mesma largura dos ombros, joelhos flexionados, peso do corpo ligeiramente voltado para frente e segurando a raquete.
 - 2º) **Empunhadura correta:** A raquete deve ser segura bem firme, para receber o impacto da bola e deve-se usar a **empunhadura Continental ou de Martelo**.
 - 3º) **Posicionamento:** Sair da posição de expectativa. Quando a bola vem na direção do lado direito do corpo, você deverá girar seu corpo para a direita, posicionar-se, se possível, com os dois pés no solo e experimentar bater de volta (Forehand) à frente do corpo, para o jogador adversário, mantendo a cabeça da raquete fixa (estática). Quando a bola vier do lado esquerdo do corpo, girar para a esquerda e efetuar o voleio de esquerda (backhand), à frente do corpo, para o jogador adversário, mantendo a cabeça da raquete fixa (estática).
- 9) Executar o Split step no ponto A e seguir em direção ao ponto B (que estará a 3m de distância e à direita), sempre correndo. Ao chegar no ponto B, executar o movimento da batida de direita e girar à esquerda. Ir em direção do ponto C. Ao chegar no ponto C, executar o movimento da batida de esquerda, girar à direita e ir em direção do ponto D. Ao chegar no ponto D, executar o movimento de voleio de direita e de esquerda, girar e voltar a posição A andando de costas e descansando. **Com a raquete**. Repetir a sequência 10 vezes. O descanso é a volta de costas.



- 10) Executar o Split step no ponto A e seguir em direção ao ponto B (que estará em frente a 5m de distância), sempre correndo de frente. Ao chegar no ponto B, girar à direita e executar um voleio de direita na posição da lata C. Girar e voltar a posição B e executar novamente o split step. Girar para a esquerda e executar um voleio de esquerda na posição da lata D. Girar novamente e voltar para B, executar o split step novamente e voltar de costas para A. **Com raquete.** Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



- 11) Colocar 4 latas em coluna, distantes 1 m uma da outra.
Executar o split step em A, executar o split step em B, girar à direita e correr até C. Executar o voleio de direita, girar à esquerda e correr até D. Executar o voleio de esquerda em D, girar à direita e correr até E. Executar o voleio de direita em E, girar à esquerda e correr até F. Executar o voleio de esquerda em F e voltar para A de costas, mas de frente para a rede. **Com raquete.**
Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



PARTE FINAL

Realizar os alongamentos propostos em treinos anteriores, durante 10 minutos.

Referência Bibliográfica.

ANDERSON, B.; **Alongue-se**. 23. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1983.