

TÊNIS—Treino 3—Prof. Thales Bon

Dando prosseguimento aos treinos, hoje acrescentaremos mais um elemento aos exercícios: A BOLA. Temos como objetivo melhorar o condicionamento físico e as capacidades físicas: coordenação, velocidade e resistência, para um melhor desempenho no Tênis.



Imagem: Pixabay

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

- Andar ou correr durante 6 min. A cada 1 min., trocar o posicionamento: de frente, de costas, de um lado e do outro.
- Realizar mais 6 min. de alongamentos (consultar a folha dada a vocês no primeiro dia de aula com desenhos do livro *Alongue-se*, de Bob Anderson).

PARTE PRINCIPAL

Com uma bola na mão, começar a desenvolver a coordenação e observação "look the ball", ou seja, ficar com os olhos na bola, indispensável para jogar Tênis.

É possível utilizar vários tipos de bolas (espuma, play stay, bola de tênis, voleibol, bolas de pouco peso e até bexigas).

Repetir de cinco a dez vezes os próximos exercícios, andando ou correndo:

- Quicar a bola no solo, com a mão direita.
- Quicar a bola no solo, com a mão esquerda.
- Quicar a bola no solo, uma vez com a mão direita e depois com a mão esquerda, alternadamente.
- Lançar a bola a altura da cabeça e recebê-la com as duas mãos. Pode-se fazer isso parado, andando ou correndo.



Imagem: Freepik

- Lançar a bola para cima com a mão direita e recebê-la com a mão esquerda.
- Lançar a bola para cima com a mão esquerda e recebê-la com a mão direita.
- Lançar a bola para cima com a mão direita, saltar e recebê-la com a mão esquerda durante o salto.
- Lançar a bola para cima com a mão esquerda, saltar e recebê-la com a mão direita no ar.
- Lançar a bola para cima com a mão direita, deixá-la quicar no solo e recebê-la com a mão esquerda.
- Lançar a bola para cima com a mão esquerda, deixá-la quicar no solo e recebê-la com a mão direita.
- Lançar a bola na parede e quando ela voltar, tentar recebê-la com uma das mãos.

- Correr e quicar a bola no solo, com a mão direita de 5 a 10 vezes e depois com a mão esquerda de 5 a 10 vezes.
- Correr e quicar a bola no solo, uma vez com a mão direita e depois com a mão esquerda, alternadamente.

PARTE FINAL

- Realizar os alongamentos propostos na aula anterior durante 6 a 10 minutos.

Na próxima aula introduziremos o uso da raquete. Estamos começando do mais fácil para o mais difícil, no intuito de proporcionar uma progressão em busca de nossos objetivos.

Referência Bibliográfica

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