



EXERCÍCIO DE REBATIMENTO DE SAQUE

PREPARE-SE PARA UM SAQUE DIFÍCIL

Do que você precisa: Um treinador que saque bem Um cesto de bolas

O que fazer:

A melhor forma de treinar para encarar um saque difícil (**lembre-se de encurtar o backswing e reduzir os ângulos!**) é encontrar alguém com um bom saque e pedir a essa pessoa para se posicionar na quadra acima da linha de serviço.

A pessoa deverá sacar sem dizer para qual direção enviará o serviço.

A velocidade do saque lançado da linha de serviço é significativamente maior que a do saque lançado do fundo da quadra; por isso, este exercício ajudará você a acelerar o tempo e o processo de reação.

Com o oponente recuado na linha de fundo da quadra, tudo parecerá mais lento e você terá mais tempo de reagir.