



## EXERCÍCIO DE BACKHAND

### BACKHAND CONSISTENTE, ALVOS DIFERENTES

**Do que você precisa:** Um treinador um cesto de bolas Três alvos posicionados na quadra

#### O que fazer:

Para começar, **monte três alvos em um dos lados da quadra:** um em sentido paralelo, 90 cm por 90 cm dentro do corredor e da linha de fundo da quadra, um segundo à mesma distância em sentido transversal e um terceiro dentro da área de saque no lado direito da quadra, 60 cm x 60 cm do corredor e da linha de serviço.

Vá para o lado oposto da quadra e peça ao outro jogador para arremessar bolas no lado do seu backhand.

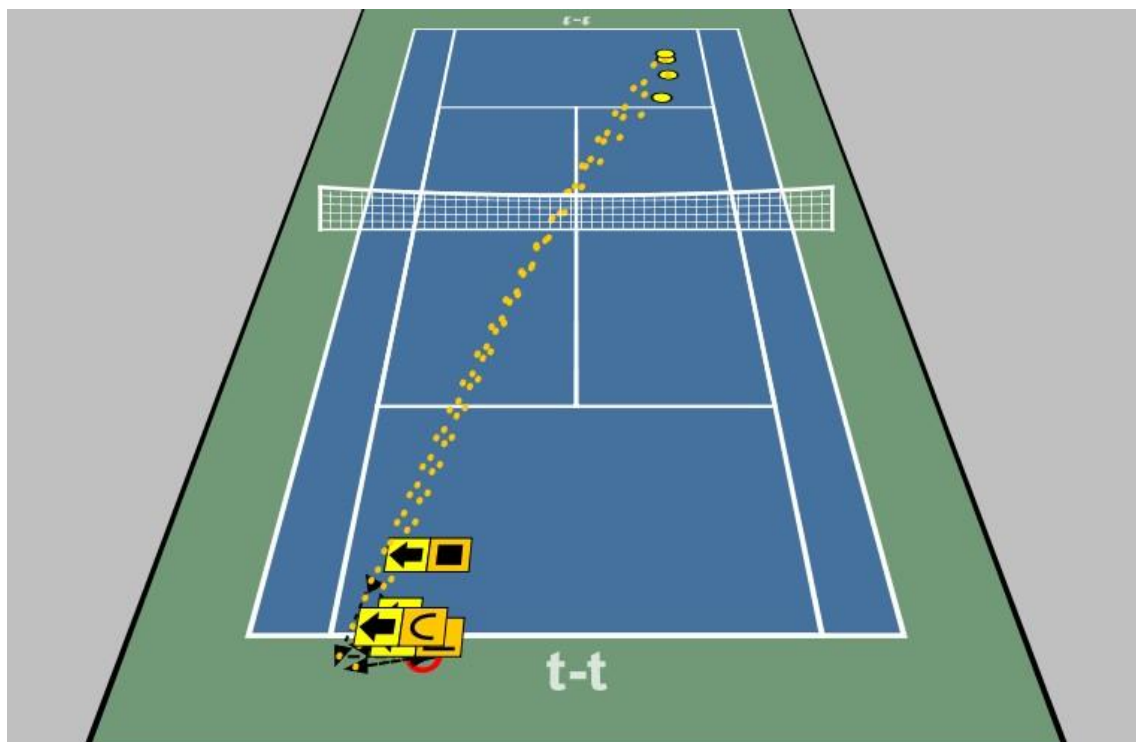
Cada swing que você rebater deve ter a mesma intensidade, finalidade, energia e velocidade da mão (**dessa forma, o oponente não poderá prever sua tacada**), mas mude a direção no último segundo para atingir um alvo diferente.

**Continue acertando os alvos em ordem várias e várias vezes:** na paralela, na transversal, curto, na paralela, na transversal, curto etc.

Se cada swing parecer o mesmo e você conseguir chegar próximo de acertar os alvos, isso colocará enorme pressão sobre o oponente

- **CONTROLES CRUZADOS DE BACKHAND SEM DESLOCAMENTO**

BATER CRUZADO COM BACKHAND SEM DESLOCAMENTO PARA EVITAR FADIGA E AUMENTAR O CONTROLE TÉCNICO.



- **CONTROLES CRUZADOS DE BACKHAND SEM DESLOCAMENTO**

**OBJETIVOS FÍSICOS:**

- AQUECIMENTO DA CADEIA DE BATIDA E APOIOS.
- NÃO EXISTEM OBJETIVOS IMPORTANTES DE DESEMPENHO FÍSICO.
- TRABALHO DE FORÇA EXPLOSIVA DE BATIDA.

### **OBJETIVOS TÉCNICOS:**

- CORREÇÃO MÁXIMA NA EXECUÇÃO.
- SINTA A BOLA E O BATE.
- FLUÊNCIA, PRECISÃO, SOLIDEZ NO BATE

### **OBJETIVOS TÁTICOS:**

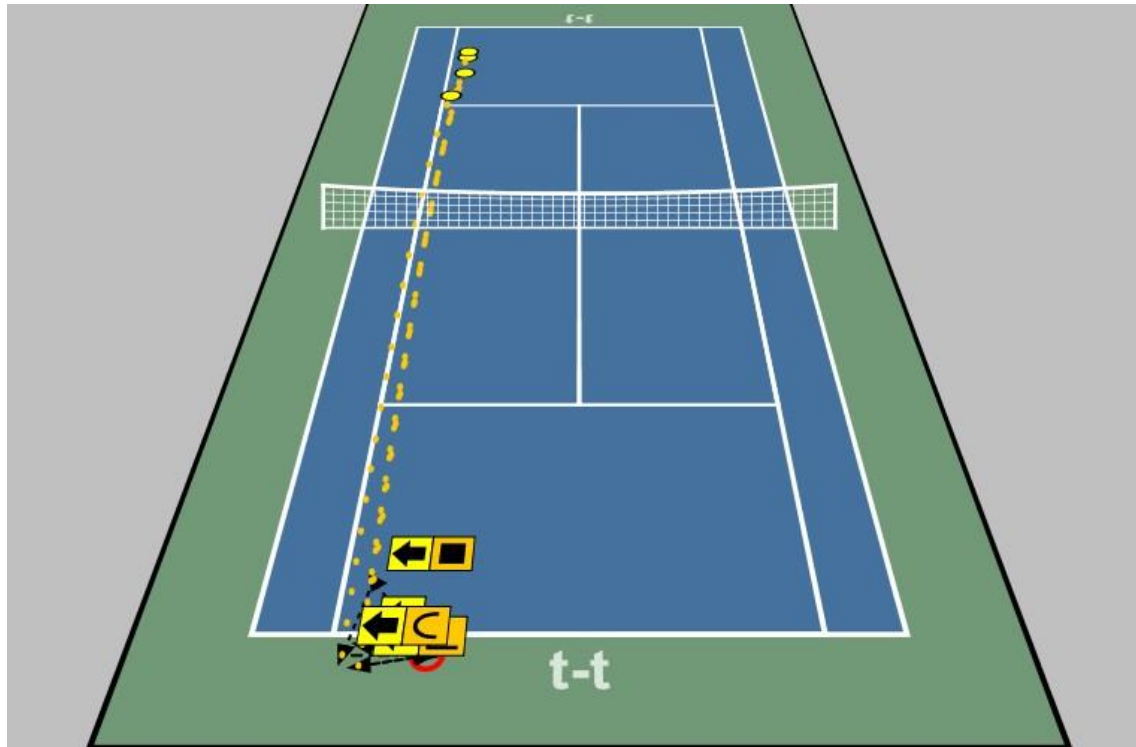
- MANTENDO A PRECISÃO COM A REPETIÇÃO DO GESTO.
- GERENCIAMENTO DE PROFUNDIDADE E ÂNGULOS

### **OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:**

- SOLIDEZ MENTAL FRENTE À REPETIÇÃO DO MESMO GESTO.
- CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO.
- **PRECISÃO.**
- RELAXAMENTO E CONTROLE NEUROMUSCULAR.
- ACÚMULO DE INFORMAÇÕES. MELHORIA DA PERCEPÇÃO.
- RITMIZAÇÃO.

## CONTROLES DE BACKHAND PARALELOS SEM QUALQUER DESLOCAMENTO.

PARLELO BACKHAND GOLPE COM MAL DESLOCAMENTO PARA EVITAR FADIGA E AUMENTAR O CONTROLE TÉCNICO.



### OBJETIVOS FÍSICOS:

- AQUECIMENTO DA CADEIA DE BATIDA E APOIOS.
- NÃO EXISTEM OBJETIVOS IMPORTANTES DE DESEMPENHO FÍSICO.
- TRABALHO DE FORÇA EXPLOSIVA DE BATIDA.

### OBJETIVOS TÉCNICOS:

- CORREÇÃO MÁXIMA NA EXECUÇÃO.
- SINTA A BOLA E O BATE.
- FLUÊNCIA, PRECISÃO, SOLIDEZ NO BATE

### OBJETIVOS TÁTICOS:

- MANTENDO A PRECISÃO COM A REPETIÇÃO DO GESTO.
- GERENCIAMENTO DE PROFUNDIDADE E ÂNGULOS

#### **OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:**

- SOLIDEZ MENTAL FRENTE À REPETIÇÃO DO MESMO GESTO.
- CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO.
- PRECISÃO.
- RELAXAMENTO E CONTROLE NEUROMUSCULAR.
- ACÚMULO DE INFORMAÇÕES. MELHORIA DA PERCEPÇÃO.
- RITMIZAÇÃO.