



EXERCÍCIOS DE SAQUE

A PRESSÃO DO SEGUNDO SAQUE

Do que você precisa:

Um treinador Um cesto de bolas

O que fazer:

O segundo saque define o quanto você é bom: a confiabilidade do segundo saque garante o jogo ou o põe a perder.

O exercício é bem simples:

Para se preparar para a pressão do segundo saque, jogue um set com outro jogador e limite-se a jogar todo o set utilizando apenas um saque.

LANCE AS BOLAS COM CONSISTÊNCIA

Do que você precisa:

Um espaço vazio (**na sua casa ou na quadra**) com tetos altos Um alvo Algumas bolas

O que fazer: Um dos pontos mais importantes do bom saque é lançar as bolas de forma consistente; por isso, é importante praticar.

Para praticar as tacadas, abra um espaço na sua sala de estar (ou use um dos cantos da quadra) e coloque um alvo no piso.

Durante o exercício prático, imagine que você está na linha de fundo da quadra: **Não arremesse a bola com a palma da mão,** pois ela escapará dos dedos e girará rápido.

Em vez disso, veja se consegue ver a inscrição na bola. Leve as costas da mão esquerda até a coxa esquerda e lance e solte a bola bem acima de você, como se estivesse mirando a posição exata onde gostaria de colocá-la.

Tente acertar a bola na área pretendida o máximo de vezes consecutivas possível.

A 1,80 M DA LINHA DE FUNDO DA QUADRA

Do que você precisa: Um cesto de bolas

O que fazer: Para aquecer e aumentar a força do seu saque, posicione-se a 1,80 m da linha de fundo da quadra e faça vários saques. Pare quando você conseguir sacar normalmente a 1,80 m a mais da posição convencional