



# EXERCÍCIO DE DEIXADA

**PROGRESSÃO LENTA ATÉ ALCANÇAR A DEIXADA  
PERFEITA**

## **Do que você precisa:**

Um treinador Um cesto de bolas

## **O que fazer :**

Não fique ansioso tentando acertar a deixada perfeita: é melhor dar uma tacada mais profunda do que cortar bolas muito fechadas e atingir a rede.

Para aperfeiçoar suas deixadas, peça a alguém para arremessar bolas no sentido do seu backhand.

As primeiras bolas deverão ser rebatidas com um slice longo e profundo.

Nas bolas seguintes, você deverá rebater cada vez mais curto.

Antes que você perceba, estará facilmente acertando deixadas de qualquer ponto da quadra com boa margem.