



EXERCÍCIOS DE FOREHAND

CRIE SEU PRÓPRIO RITMO

Do que você precisa: Um treinador Um cesto de bolas O que fazer: Peça ao treinador para deixar cair uma série de 15 a 20 bolas a sua frente na linha de fundo da quadra, uma após a outra.

Tente acertar o máximo de bolas com o seu forehand, criando seu próprio ritmo e passando as bolas com cuidado por sobre a rede. Já que a bola cai a sua frente sem ritmo, o objetivo principal deste exercício é ajudar você a criar seu próprio ritmo com a velocidade da mão.

Você terá de criar também seu próprio giro rápido e altura da bola. A parte mais importante do forehand são os 15 centímetros antes e depois de rebater a bola; por isso, se o seu swing for muito longo, a velocidade da mão não será rápida o suficiente. Use este exercício para ajudar a desenvolver a velocidade.

2 CONTRA 1: TODOS OS FOREHANDS

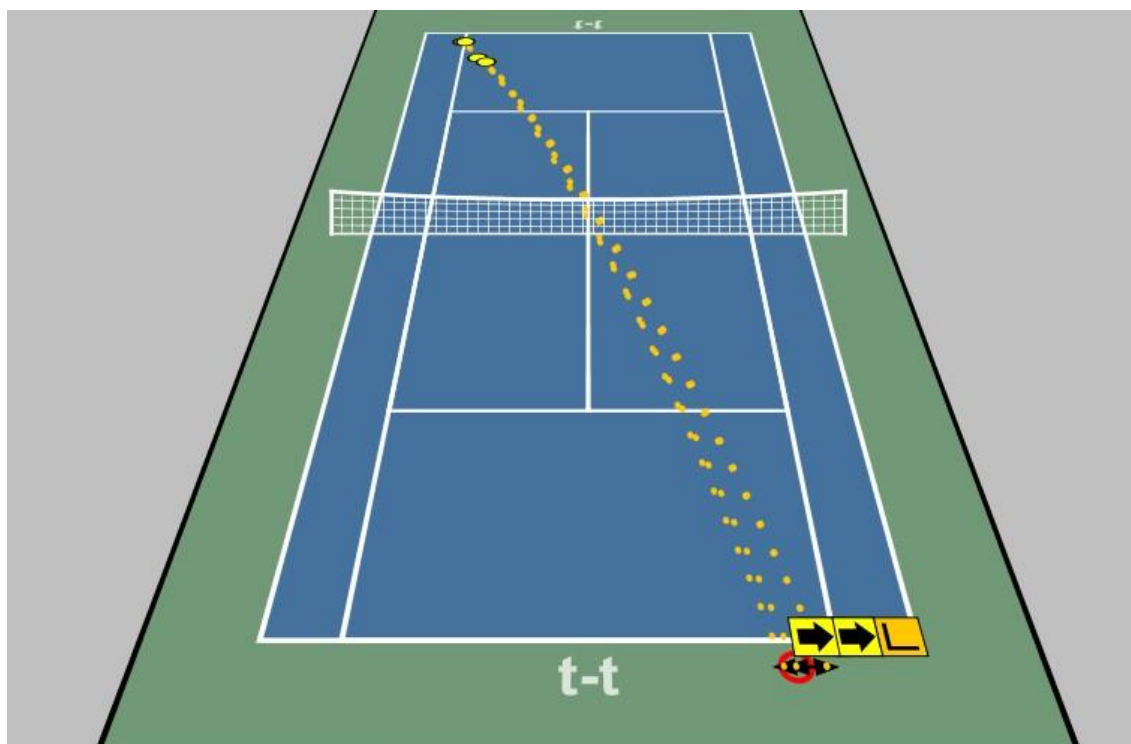
Do que você precisa: Mais um jogador y treinador Um cesto de bolas.

O que fazer: Peça aos outros dois jogadores para se posicionarem do lado oposto da quadra. Inicie um rali contra os outros dois jogadores.

O segredo é: você só pode usar forehands em seus saques. Certifique-se de correr em volta da bola para evitar o backhand. Impor a si mesmo a condição de usar apenas os forehands permitirá isolar o baque, pois, ao enfrentar dois jogadores ao mesmo tempo, as bolas chegarão mais rápido, forçando você a ser leveiro e ágil

Opção 2 TREINO FOREHAND

- CONTROLES CRUZADOS À DIREITA SEM DESLOCAMENTO
- GOLPE DE DIREITA COM POUCO 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

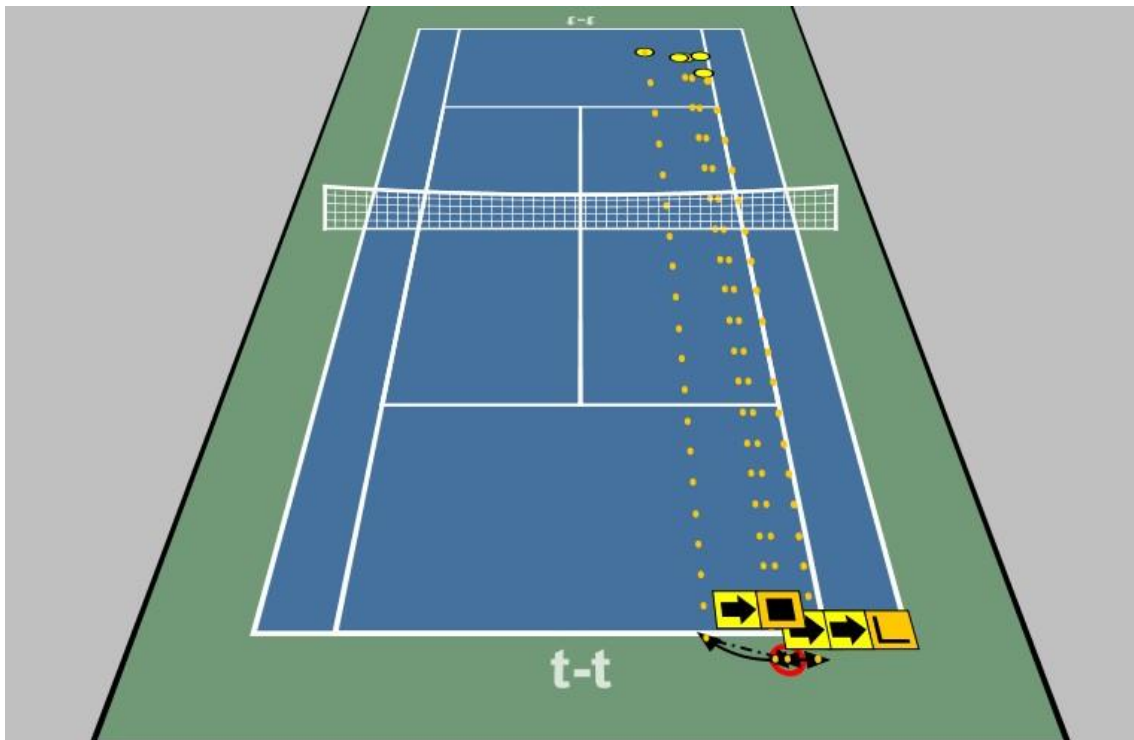
OBJETIVOS TÁTICOS:

- 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.

- **CONTROLES PARALELOS À DIREITA SEM DESLOCAMENTO..**
GOLPE DE DIREITA PARALELO 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.