

Fase Laranja

Idade – 8 a 9 anos (+ de 8 anos)

Court – 18m x 6,5 a 8,23m **rede** – 80cm

Bolas – 50% mais lentas.

Raquetes – 23” a 25”

Sistemas de pontuação – 3 tie-breaks, 1 short-set.

Formatos competitivos – por equipas, muitos jogos curtos, **2 a 4 horas de duração**.

Localização – em ambiente familiar ou clubes perto.

Objetivo geral da fase de desenvolvimento – usar o court; subir à rede; aprender a atacar e a defender.

Exigências do Jogo – Etapa laranja

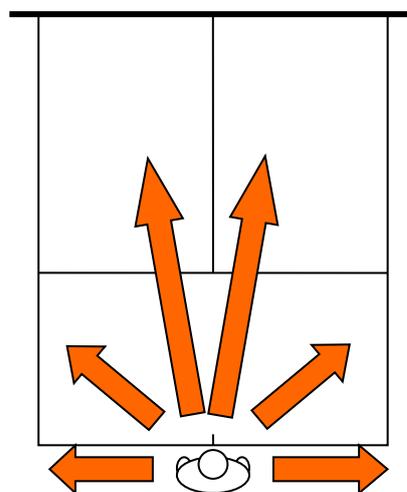
Exigências do court e da bola

- Não vai ser possível chegar à bola em condições de bater na bola a partir de uma posição estática ou numa posição perfeitamente equilibrado.
- Bater na bola em movimento e numa maior variedade de posições em relação à etapa anterior.

O voo da bola laranja é mais rápido

Nesta fase os jogadores vão agora:

- Ter **menos tempo para se posicionarem** e provavelmente irão bater mais bolas **em posições e apoios dinâmicos**.
- Ter de aprender a bater na bola apoiados em qualquer das pernas.
- Ter de se **movimentar melhor lateralmente**, o que resulta em **bater mais bolas em posições semiabertas**. (Semi-open Stance)
- Ter de se **movimentar melhor para dentro do court** e para a frente no sentido de cobrir os espaços mais perto da rede.
- Ter de ser mais coordenados a **bater a bola em diferentes posições**.



Habilidades técnicas

Para esta etapa as habilidades técnicas devem ser baseadas em:

- **Aceleração da cabeça da raquete criando mais “spin”** no sentido de controlar esta bola mais rápida.
- Uso da cadeia cinética (coordenação dos segmentos corporais)
- **Melhor aproveitamento da rotação dos ombros a partir de posições abertas “open stance”**
- Receber bem a bola mais rápida e usar o efeito e a velocidade para **abrir mais ângulos** e **deslocar o adversário para fora do court**.
- Ter o ponto de contacto mais elevado no serviço e desenvolver mais ritmo com uma melhor coordenação do lançamento.

Consciência tática

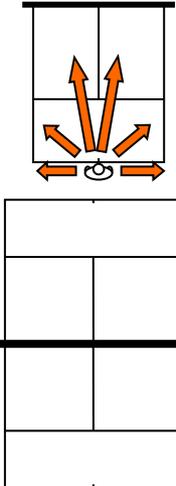
Taticamente os jogadores devem nesta etapa desenvolver:

- **Entender melhor a geometria do court**.
- **Perceber quando devem atacar e defender**.
- **Uma melhor utilização do espaço alterando a profundidade e o ângulo das suas pancadas e direcionando-as para o espaço vazio**.
- Capacidade de conectar diferentes pancadas para formar padrões de jogo.

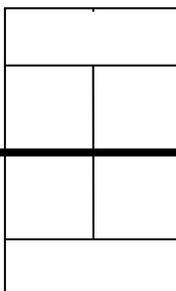
uso do tempo nesta etapa tornou-se mais importante do que na etapa vermelha

Exercícios - Etapa Laranja

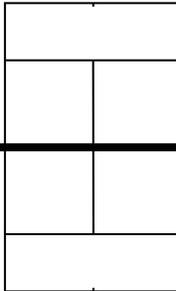
Exercício 1

- 

Exercício 2

- 

Exercício 3

- 

Exercício 4

- 