

Fase Verde

Idade – 9 a 10 anos (+ de 9 anos)

Court – inteiro **rede** - normal

Bolas – 25% mais lentas.

Raquetes – 25” a 26”

Sistemas de pontuação – 1 short-set, 3 short-sets

Formatos competitivos – por equipas, muitos jogos curtos, **3 horas a 2 dias de duração**.

Localização – em ambiente familiar, clubes perto, saídas pontuais para torneios regionais e nacionais.

Objetivo geral da fase de desenvolvimento – habilidades físicas para cobrir o court e manter o controlo corporal. Alta percentagem de bolas em todas as zonas do court e tipos de bolas. **Qualidade de bola**. Independência (aquecimentos e rotinas)

Exigências do Jogo - Etapa verde

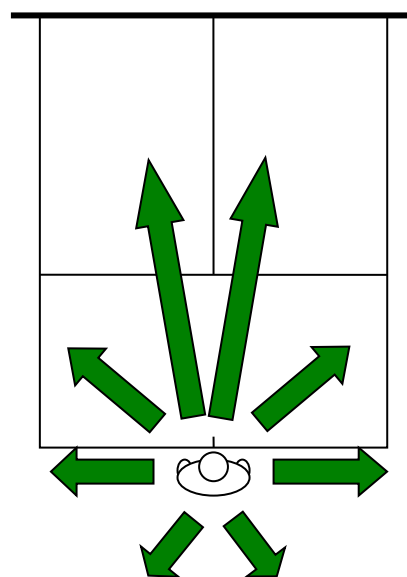
Exigências da bola

- Agora a bola requer algumas competências que raramente tinham sido estimuladas. Nesta etapa a **bola é mais dura** e a **energia transferida** para a bola tem mais **influência no seu ressalto**.

Habilidades técnicas

Um jogador deve ser agora capaz de:

- **Bater na bola com altura, spin e velocidade** e fazer com que o **ressalto da bola afaste o adversário** da linha de fundo.
- Jogar a bola na subida. (Antecipação)
- Use a velocidade da bola que recebe para a devolver a um bom ritmo.
- Bater **algumas bolas com o peso no pé de trás** quando são forçados a recuar.
- **Manter a aceleração da cabeça** da raquete que tinham já na etapa laranja.



Consciência tática

Taticamente um jogador deve ser capaz de:

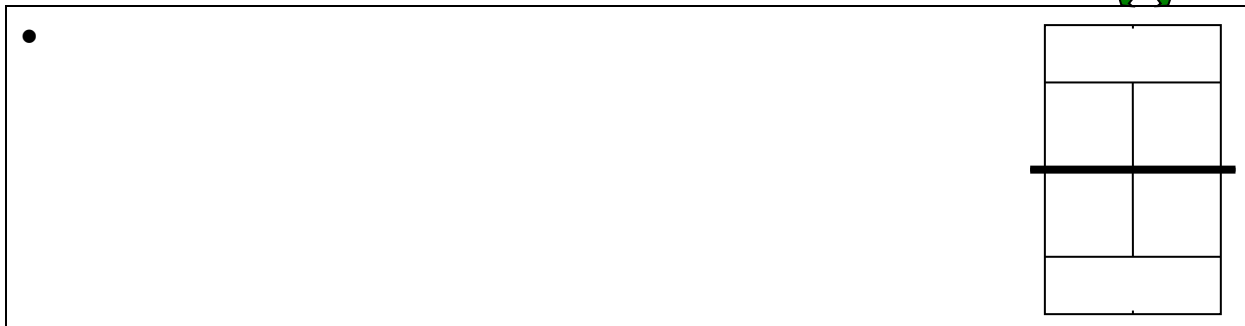
- **Integrar mais informação nas suas tomadas de decisão**.
- Perceber os pontos fortes e fracos do adversário.
- Formular uma estratégia para vencer os adversários dificultando-lhes a sua tarefa.
- Usar **estratégias de antecipação** para determinar o que o seu adversário poderá fazer.
- Começar a combinar pancadas como parte do seu **plano para o jogo**.

Por exemplo: eles devem perceber que se jogarem uma bola cruzada a um bom ritmo, alta, comprida e em spin para a esquerda do adversário a devolução mais provável será uma pancada defensiva cruzada ou uma pancada fraca que lhe permitirá partir para uma situação de ataque.

Exercícios - Etapa verde

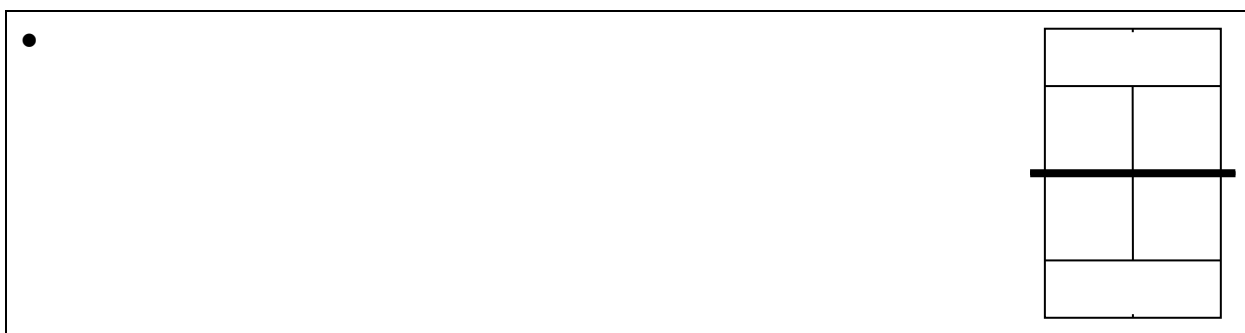
Exercício 1

•



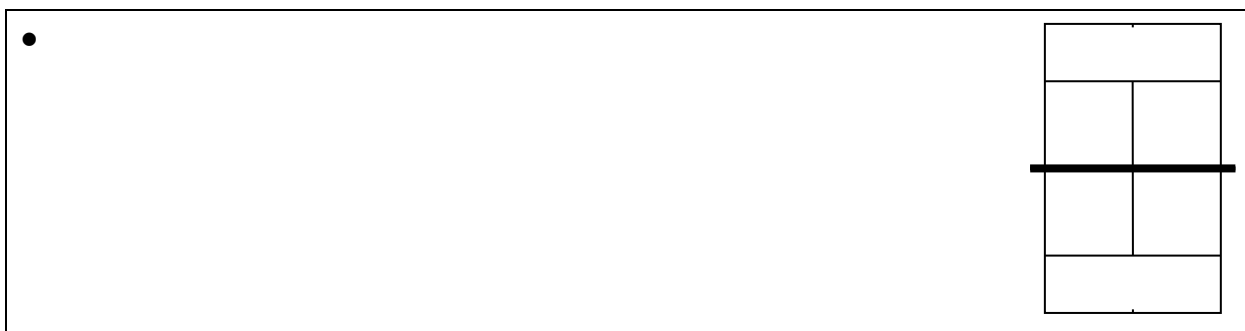
Exercício 2

•



Exercício 3

•



Exercício 4

•

