

Fase Vermelha

Idade – até aos 8 anos

Court – 11-12m x 5-6m **rede** – 80cm

Bolas – espuma ou felpo maiores do que as outras. 75% mais lentas.

Raquetes – 19”, 21” ou 23”

Sistemas de pontuação – pontos seguidos, tie-break, 3 tie-breaks por tempo.

Formatos competitivos – por equipas, muitos jogos curtos, **1-3 horas de duração**.

Localização – em ambiente familiar, clube ou clubes perto.

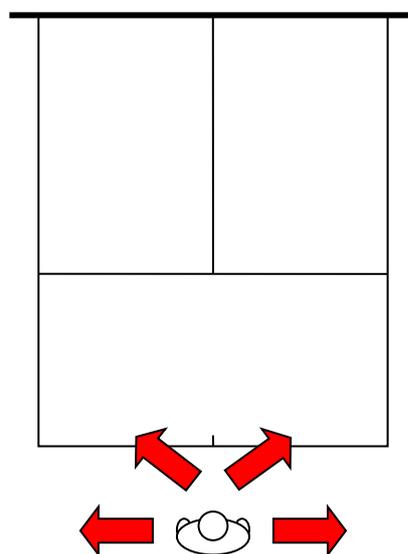
Objetivo geral da fase de desenvolvimento – consistência; técnica e tática básica.

Desenvolvimento de Jogadores a Longo Prazo

Exigências do Jogo - Etapa vermelha

Exigências do court e da bola

- A bola vermelha é maior
- voo mais lento
- ambos os jogadores a bater do fundo do court
- O court curto em comprimento - deslocação lateralmente e para a frente
- movimentações à retaguarda são limitadas
- Os jogadores conseguem movimentar-se, parar e equilibrar-se na preparação das pancadas.
- Maior parte dos pontos serão jogados com ambos os jogadores na linha de fundo embora alguns jogadores irão avançar para a rede e volear



Habilidades técnicas

O treino na etapa vermelha deve focar-se na:

- Reação
- Movimentação simples
- Equilíbrio e boas rotações
- Consistência. (ponto de contacto correto e consistente)

Consciência tática

A intenção tática é limitada

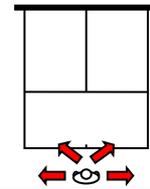
Não têm total consciência do seu adversário.

Pouco provável que entendam como criar dificuldade.

Estão demasiado focados neles próprios e na bola.

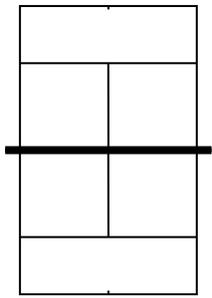
Dificuldade em combinar sequências lógicas de pancadas conscientemente.

Exercícios - Etapa Vermelha



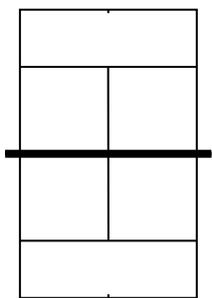
Exercício 1

•



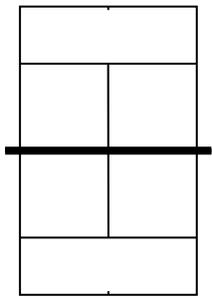
Exercício 2

•



Exercício 3

•



Exercício 4

•

