

EQUIPE DE TÊNIS ALJ

Metodologia

O aluno é o nosso PROJETO

PRINCÍPIO

Educar para uma cultura esportiva sob valores olímpicos *amizade, respeito, excelência*

NORMAS

Respeitar horário, calendário e ter disciplina

VALORES

Disciplina
Respeito
Espírito de equipe
Amizade
Esforço
Excelência

Equipe Júnior

Idade | 9 a 10 ANOS

- Habilidades de percepção, tomada de decisão e execução
- Desenvolver PADEV
- Trabalhar biomecânica dos golpes
- Trabalhar defesa, construção e ataque
- Ritmo contínuo, aceleração, escorregada e frenagem da movimentação
- Introdução à preparação física
- Aprimoramento do manejo das frustrações
- Introdução à competição
- Indicação de competições adequadas

Equipe

Idade | 11 ANOS

- Desenvolver as potencialidades de cada jogador
- Ênfase na biomecânica e intensidade das ações técnicas
- Padrões táticos individualizados
- Trabalhar capacidade de defesa, construção e ataque
- Controle do PADEV
- Desenvolvimento das técnicas de movimentação e posicionamento
- Trabalho físico de todas as valências
- Reforço do trabalho de prevenção de lesões
- Reforço de rotinas e controle emocional
- Ênfase em atitudes positivas e trabalho em equipe

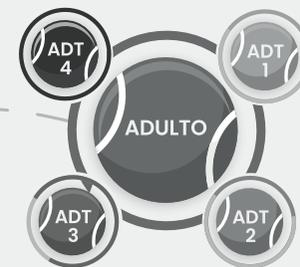
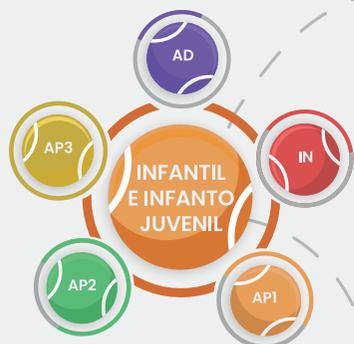
Equipe + Rendimento

Idade | 14 ANOS

- Intensidade, consistência e concentração
- Concentração se torna fundamental para ter êxito
- Controle e consistência do PADEV
- Aumento da velocidade das técnicas
- Jogar com controle de ritmo e clareza tática a partir do posicionamento
- Saque/devolução + 1ª bola se tornam mais importantes
- Padrões táticos individualizados e definidos
- Intensidade máxima da movimentação
- Trabalho físico específico
- Intensificar reforço de prevenção de lesões
- Trabalho na atitude e mindset de competição
- Desenvolver rotinas, auto estima e liderança

Equipe Condicionamento

CONDICIONAMENTO



tênis para todos

