

ESCOLA DE TÊNIS ALJ

Metodologia Adulto

PRINCÍPIO

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

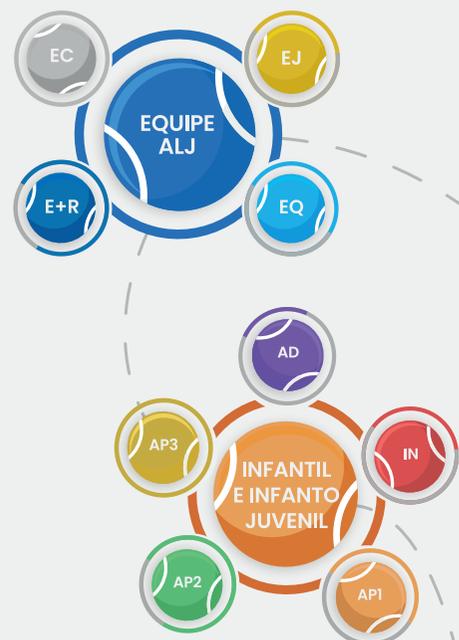
NORMAS

Respeitar horário e ter disciplina

VALORES

Disciplina
Respeito
Espírito de equipe
Amizade
Esforço
Excelência

O aluno é o nosso PROJETO



ADT1

- Conhecer e adaptar-se aos materiais
- Incentivar a prática do esporte
- Coordenação braço e perna
- Atividades motoras fundamentais
- Ensinar o objetivo do jogo através de uma base lúdica
- Regras básicas do jogo
- Conceitos básicos técnica e tática
- Defender a quadra

ADT2

- Desafios adequados
- Desenvolver habilidades de percepção, tomada de decisão e execução
- Aprimorar o jogo de tênis
- Aprimorar fundamentos técnicos e conceitos táticos
- Capacidade de dar sequência na troca de bolas
- Controle da bola
- Ritmo contínuo, ajustes, aceleração
- Ensinar a técnica considerando a parte tática

ADT3

- Trabalhar biomecânica e variações da técnica
- Padrões táticos básicos
- Identificação e resoluções das situações do jogo
- Frenagem da movimentação
- Condicionamento de padrões técnicos
- Controle de direção e velocidade da bola
- Condicionamento de padrões táticos
- Trabalhar defesa, construção e ataque
- Habilidades de percepção, tomada de decisão e execução

ADT4

- Desenvolver PADEV
- Intensidade, consistência e concentração
- Ritmo contínuo, aceleração, escorregada e frenagem da movimentação
- Desenvolver as potencialidades de cada jogador
- Ênfase na biomecânica e intensidade das ações técnicas
- Padrões táticos individualizados
- Saque/devolução + 1º bola se tornam mais importantes
- Controle e consistência do PADEV
- Desenvolvimento das técnicas de movimentação e posicionamento
- Jogar com controle de ritmo e clareza tática a partir do posicionamento
- Aumento da velocidade das técnicas

tênis para todos

