

# Transcrição de áudio dos vídeos do Shuttle Time - L1,L2 e L3

## Lição 1

### L1V1: Acertando o balão

Primeiramente aos alunos deve ser dada a oportunidade de controlar um balão com a raquete na mão dominante e trabalhando sozinho. Depois, como mostrado no vídeo deixá-los trabalhar passes ao controlar a direção do balão usando somente a mão dominante.

<http://youtu.be/YAWUUBjiM5E>

### L1V2: controlar a velocidade e direção do alvo

Já!

Tem-se 16 alunos correndo uma pequena distância controlando o balão.

O número de rodadas e distância pode variar.

<http://youtu.be/yeTENN-3F2g?list=PL6B8041550579DA0A>

### L1V3: empunhadura de backhand com dedão e balões

Os alunos usam a empunhadura de dedão (backhand) para bater e controlar o balão. Enfatizar o uso de batidas curtas e o acompanhamento de perto para garantir o controle e a segurança.

<http://youtu.be/R--N2a5JW4w>

### L1V4: empunhadura de forehand

Os alunos usam a empunhadura básica da mão dominante (forehand) para bater e controlar o balão. Enfatizar o uso de batidas curtas e o acompanhamento de perto para garantir o controle e a segurança.

<http://youtu.be/uyfW7vfakYc>

### L1V5: mudança de empunhadura

Os alunos batem os balões alternando as empunhaduras. No vídeo os alunos trocam as empunhaduras após 3 batidas. O número de batidas deve ser diminuído para 2 batidas e depois para 1 batida para a mudança de empunhadura.

<http://youtu.be/hEsHqsZRD4Q>

## **Lição 2**

### **L2V1: Exercício de Espelho**

Já!

Um aluno lidera o colega que deve imitá-lo usando trocas rápidas de passos chassé. No lado direito do vídeo vê-se 2 alunos sendo comandados por um único líder.

<http://youtu.be/kDij28dYcGc?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L2V2: Exercício de Espelho com lançamento**

Este exercício é uma progressão do anterior com o uso de um saquinho de feijões. Deve-se imitar o líder mas fazendo uso de lançamento e apanha de um saquinho de feijões. Quem arremessa o saquinho é o líder. A distância entre os alunos pode variar controlando o grau de dificuldade do exercício.

<http://youtu.be/SaiVMocTrnl?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L2V3: troca de empunhadura com tic tac**

Os alunos devem trocar as empunhaduras ao comando do professor ou o tic tac de um relógio. Atendem para a menina canhota que executa bem este exercício.

<http://youtu.be/cUtyVLa9WtA?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L2V4: troca de empunhadura com peteca**

Um aluno arremessa a peteca alternadamente para o lado da mão dominante e depois para o outro lado do colega para que este faça a mudança de empunhadura. O arremessador deve apanhar a devolução da peteca para dar tempo ao colega de fazer a mudança da empunhadura.

[http://youtu.be/E8ELp8G\\_ZXU?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/E8ELp8G_ZXU?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L2V5: golpes com troca de empunhaduras**

Esta é uma progressão do exercício anterior usando alvos para testar a precisão do golpe. O exercício pode contar pontos para torná-lo uma competição.

<http://youtu.be/U47KnTWaUKY?list=PL6B8041550579DA0A>

## **Lição 3**

### **L3V1 - Equilibrar e Lançar**

“Já!”

Ficando equilibrado em uma perna, o aluno deve jogar um saquinho ao colega e praticar seu equilíbrio. O exercício pode ficar mais difícil ao permitir jogar um pouco ao lado do parceiro. “Mudem de perna.”

<http://youtu.be/xFGzDEJsUQk?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L3V2 - Equilibrar uma peteca**

Aqui os alunos são desafiados a dar o maior passo possível equilibrando uma peteca na cabeça. Isto encoraja uma boa postura e a prática da técnica de investida (lunge). O exercício pode ser executado com a perna do lado dominante ou pernas alternadas.

<http://youtu.be/PuUkyV3Yf-E?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L3V3 - Fazendo Deslocamentos (investidas)**

Durante um exercício de sombra do ato de investida (lunge) o professor deve fazer correções garantindo que o tornozelo seja o primeiro a tocar o solo e que o pé do lado da raquete

permaneça reto. <http://youtu.be/Mt2oWLOuEvE?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L3V4 - Introdução aos golpes de backhand e forehand na rede**

Trabalhando passes um aluno joga a peteca com a mão perto da rede ao parceiro. O parceiro pratica o golpe de backhand com netshots (devolução curta próxima da rede). Exercícios progressivos através de investidas para frente para realizar o golpe. O golpe é um pequeno empurrão (push) da peteca por cima da rede. Repita a progressão também pelo lado dominante do aluno.

<http://youtu.be/j237i2l3ReY?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L3V5 - Jogo de Rede**

Os alunos disputam um rally próximo da rede. Note que é fácil parar o jogo ao fazer a peteca sair para fora do campo.

<http://youtu.be/MYsN37l-lfQ?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 4

### L4V1 - exercícios de equilíbrio

preparação, movimentação e recuperação de equilíbrio

Começar!

Os alunos começam em um pé só, pulando para frente, para os lados, para trás, para os lados e para a frente novamente, tentando sempre ficar em uma perna só.

Trocar de perna, por favor.

A progressão deste exercício se faz com o professor anunciando a direção em que o aluno deve pular (norte, sul, leste ou oeste). Os alunos devem saltar, buscar o equilíbrio e voltar à posição original.

<http://youtu.be/xVw8ViDBWtA?list=PL6B8041550579DA0A>

### L4V2 - Pés Rápidos

movimentação de pés no Badminton

Em grupos, de frente para o professor ou o auxiliar, os alunos movem-se no local com pés rápidos (sapateio no local com as pontas dos pés). Quando o professor dá o sinal, os alunos movem-se o mais rápido possível em uma direção pré-selecionada e retornam ao ponto de partida.

Já!

<http://youtu.be/NhyrHnxE3L0?list=PL6B8041550579DA0A>

### L4V3 - Chassé e Jogo de rede

o passo de chassé para aproximação à rede.

Neste exercício a rede pode ser abaixada ou removida para os iniciantes. Mais pessoas podem ser acomodadas na quadra. A técnica correta de lançamento deve ser enfatizada e as falhas devem encorajar o aluno a se concentrar na peteca. Inicie o exercício com backhand (lado da mão não dominante), depois forehand (mão dominante) e por fim progrida para alternância dos lados para aproximação à rede.

<http://youtu.be/7pdZlfoju28?list=PL6B8041550579DA0A>

### L4V4 - O Jogo de Rede

Prática de Jogo de Rede. Denomina-se aqui Jogo de Rede (ou na Rede) aquele realizado próximo à rede

[http://youtu.be/1lk\\_nBBSxeU?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/1lk_nBBSxeU?list=PL6B8041550579DA0A)

## Lição 5

### L5V1 - Jogo de Marcação

Jogo de pegar: aquecimento e movimentação

<http://youtu.be/i5DNA0nqWbM?list=PL6B8041550579DA0A>

### L5V2 - Jogo de Chassé

Movimentação com os passos de chassé

<http://youtu.be/CieRinvkums?list=PL6B8041550579DA0A>

### L5V3 -Chassé com golpe de forehand

em grupos com prática de alimentação e golpes de forehand

<http://youtu.be/0zJmzWqyJeA?list=PL6B8041550579DA0A>

### L5V4 -Chassé com golpe de backhand

em grupo com prática de alimentação e golpes de backhand

<http://youtu.be/3UCI-V X0EU?list=PL6B8041550579DA0A>

### L5V5 -Alimentação com variação

em grupo com troca de empunhadura

<http://youtu.be/BKPeiNNy6bE?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 6

### L6V1 - Jogo de estátua

Jogo de estátua para prática de ações de correr, parar e sair da posição de estabilidade e equilíbrio.

<http://youtu.be/td1iqnw-vSw?list=PL6B8041550579DA0A>

### L6V2 - Rei da Rede

jogo em duplas. Treino de empunhaduras em quadra, antecipação do golpe e movimentação

<http://youtu.be/hhThChOm RY?list=PL6B8041550579DA0A>

### L6V3 Jogo de duplas ao estilo de Tênis de Mesa

prática de coordenação

<http://youtu.be/tWFzHuN0HtE?list=PL6B8041550579DA0A>

### L6V4 - Rodízio de Jogadores

Prática de coordenação e atenção.

<http://youtu.be/OImQBqMni3Y?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 7

### **L7V1 - revezamento de raquete e peteca**

gerar situações de troca de empunhaduras, busca de estabilidade e equilíbrio, e deslocamento com passos de Badminton.

<http://youtu.be/z6eGxFMSONY?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L7V2 - Mantendo a peteca no ar com empunhadura de backhand**

trabalho com empunhadura de backhand

<http://youtu.be/5Zt9wYac0rA?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L7V3 - Saque baixo de Backhand**

demonstração. Reconhecimento de distância de alcance do golpe.

<http://youtu.be/KUQtzPrC9VE?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L7V4 - Saque baixo de Backhand - parte 2**

exercício em times

<http://youtu.be/A8Z1VjSCRVE?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L7V5 - Jogo de simples na rede**

Jogo de simples na rede. Uso do saque baixo de backhand.

<http://youtu.be/fPg6ukGgF1Y?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 8

### **L8V1 - revezamento com petecas em equipes**

prática de deslocamento e avaliação de distâncias através de um Jogo em Time: corrida de peteca.

<http://youtu.be/wRU-1dyrkNw?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L8V2 - Equilíbrio Dinâmico**

Prática de Equilíbrio Dinâmico com peteca

<http://youtu.be/ZJpVwpla6X4?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L8V3 - Levantamento de backhand**

Golpe de backhand da rede para o fundo

<http://youtu.be/rNG5JKeCfMw?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L8V4 - Levantamento de backhand em rodízio**

Golpe de backhand ao Fundo com Rodízio de Jogadores

<http://youtu.be/0JU0UAFwBZM?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 9

### **L9V1 - Jogo de tocar a panturrilha**

Jogo de aquecimento com uso de passos de deslocamento de Badminton

<http://youtu.be/UWCsEvZ3cU0?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L9V2 - Jogo do equilíbrio da raquete**

Prática de agilidade - saída rápida

<http://youtu.be/U8ndtDBa8QQ?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L9V3 - Levantamento de forehand**

Introdução aos movimentos de levantamento com forehand

<http://youtu.be/3Yy8zlr4ddc?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L9V4 - Levantamento de forehand em rodízio**

praticando em grupos com rodízio praticando como jogo de golfe.

<http://youtu.be/rMuoiKJ525A?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L9V5 - O Jogo de Golfe**

Avaliação de alcance e distâncias

<http://youtu.be/TAmwiF-JPq0?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição10

### **L10V1 -Jogo da Corrida com Dados**

Vários times de alunos disputam uma corrida de revezamento. Cada aluno que retorna à base joga um dado e soma o valor obtido ao da equipe. A equipe que completar o limite previamente determinado pelo professor ganha o jogo.

[http://youtu.be/feSI-iM\\_b3E?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/feSI-iM_b3E?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L10V2 –Equilibrando Petecas**

Os alunos são desafiados a fazer os passos mais largos que conseguirem sem deixar cair a peteca equilibrada no alto da cabeça. Isto encoraja uma boa postura para a técnica de investida. O exercício pode ser realizado somente com a perna dominante ou ambas as pernas.

<http://youtu.be/BxQXUU6pcs0?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L10V3 –Levantamento de Forehand e Backhand em Rodízio**

Grupos de 4 ou 6 alunos começam do centro da quadra. O professor joga petecas com a mão uma a uma e os alunos se movem para a peteca usando partida em Split Step, o passo de chassé e o passo de investida. Eles fazem duas saídas: começando do lado dominante, retornando ao centro, saindo novamente para o lado não dominante e retornando novamente ao centro. O exercício pode ser realizado com ou sem rede.

<http://youtu.be/pUczOHafngQ?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L10V4 –Net shot (golpes próximos à rede) e rally de levantamento**

Em passes, os alunos jogam um rally na parte da frente da quadra. Quando eles estiverem em uma boa posição após vários passes próximos à rede eles devem acertar um alvo localizado na parte do fundo da quadra com um levantamento. Se os alunos acertam o alvo, eles ganham um ponto. No entanto, se eles decidirem atingir o alvo e falharem, eles perdem um ponto. O Rally termina quando um dos jogadores acerta o alvo.

<http://youtu.be/xlNRhc-CHJM?list=PL6B8041550579DA0A>



## Lição 11

### **L11V1 -Jogo de Lançamento**

Os alunos são desafiados a jogar a peteca, primeiramente, o mais alto possível. Depois, o mais longe possível. Então, uma combinação dos dois, com um alvo. A concentração deve ser na técnica correta de lançamento.

<http://youtu.be/mbU1dxxomU8?list=PL96FBBAA600FDAA7B>

### **L11V2 Mantenha a quadra livre**

Times de 4 a seis alunos jogam entre si em ambos os lados da rede. Cada jogador segura uma peteca e ao sinal do professor joga a sua peteca o mais alto e mais longe para o outro lado e tenta pegar um das outras petecas. Quando o professor pára o jogo, o time com menos petecas em seu lado da quadra ganha o jogo.

<http://youtu.be/mdbSi89iuPs>

### **L11V3 "Introduzindo a velocidade da raquete"**

Os alunos trabalham com um parceiro, um fica ao lado alimentando a peteca na altura do ombro do parceiro, assim o jogador atinge a peteca afastado do seu parceiro. Alimenta-se a peteca a partir do lado de *forehand* para treinar os drives de *backhand* e mude de lado para *forehand* drives. Note que, por segurança, o alimentador não deve ficar em frente do jogador para lançar a peteca.

**Nota do tradutor:** o vídeo ilustra o exercício de **backhand drive**.

<http://youtu.be/BtlixS4xiqs?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L11V4 Flat Play**

Os alunos trabalham em pares para jogar ralis somente com drives de *forehand* e de *backhand*. Os parceiros trabalham sem a rede e 5 a 6 metros de separação - as linhas laterais podem ser usadas. Comece com ralis com velocidade reduzida, concentrando na correta execução e gradualmente aumente a velocidade. Os professores devem enfatizar a posição de "pronto" com a raquete em frente do corpo e um reforço no *grip* no momento do impacto para gerar potência.

<http://youtu.be/bKfpWcnVAs>

## Lição 12

### **L12V1 Jogo de lançamento em time**

Os jogadores trabalham em times, um time começa com a raquete e usa lançamentos acima da cabeça para os parceiros. Cada lançamento feito e apanhado com sucesso marca um ponto. Se a peteca é derrubada, a posse passa para o outro time e o time adversário está sempre tentando interceptar a peteca. O jogo é praticado em uma área definida e pode ser jogado por pontos ou por tempo.

<http://youtu.be/2iWM2BcQP70>

### **L12V2 Jogos de revezamento de correr e lançar**

Aqui vemos jogos de revezamento que consistem em: correr para frente e lançar, correr de costas e lançar, andar em *chasse* e lançar. Os professores podem criar seu próprio jogo de revezamento dependendo do nível de habilidade física do seu grupo e dos recursos disponíveis.

<http://youtu.be/2HKAf3SwZU4?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L12V3 "Jogo de Meia Quadra com acertos no corpo"**

Os alunos praticam drives do meio da quadra entre as linhas laterais ou a uma distância de 5 a 6 metros de separação. Comece com saque de *backhand*. O desafio é acertar o corpo do oponente abaixo da altura da cabeça para marcar um ponto. O objetivo é aumentar a velocidade da raquete jogando ralis rápidos e planos em torno do corpo. Os jogadores devem permanecer dentro da área definida e não irem para trás, o que irá reduzir a velocidade do rali. Os ralis devem ser jogados abaixo da altura da cabeça.

<http://youtu.be/hOdn3f9ARSw?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L12V4 Quantas batidas por Minuto?**

Trabalhando em pares e com a rede, os jogadores ficam aproximadamente 2 metros e meio da rede da rede. O objetivo é atingir a maior quantidade de batidas no tempo permitido. Se um erro for cometido a contagem retorna a zero.

<http://youtu.be/geprOJ68VBE?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 13

### L13V1 Salto Tesoura

Este é um trabalho de “sombra” em grupo com correções do professor.

Os alunos lançam a peteca para frente usando o salto de tesoura e movendo-se para frente após a aterrissagem para pegar sua peteca.

Uma vez que o professor estiver satisfeito com a técnica, dois passos de *chasse* são adicionados.

Concentrar-se:

no peso na perna da raquete,

na continuação do salto,

na aterrissagem no pé que não o do lado da raquete e

no movimento para frente.

<http://youtu.be/pQ8mjowhHEs?list=PL6B8041550579DA0A>

### L13V2 Prática do Salto de Tesoura

Prática em trabalho de “sombra” em grupo com correções do professor. Ao sinal, os alunos fazem um salto de tesoura e movimentam-se para frente após a aterrissagem. Execute primeiro sem os passos de *chasse* para trás, e então com dois passos de *chasse* antes de usar o salto de tesoura.

Concentrar-se:

no peso na perna da raquete,

na continuação do salto,

na aterrissagem no pé que não o do lado da raquete e

no movimento para frente.

<http://youtu.be/6HltKUJhCIY?list=PL6B8041550579DA0A>

### L13V3 Forehand Clear

Em grupos de 3, o jogador 1 no mesmo lado da rede, alimenta a peteca alta para o jogador 2 atingí-la com um *forehand clear* com rotação. O jogador 3, no outro lado da rede, apanha a peteca e a lança de volta ao jogador 1. Os jogadores revezam as posições após 10 repetições. Por segurança, a posição do lançador deve ser sempre lateral ao jogador que atinge a peteca ou atrás da rede.

<http://youtu.be/MV-47nMpsgw?list=PL6B8041550579DA0A>

### L13V4 Rali de Forehand Clear

O rali começa com um levantamento alto da parte de trás da quadra e continua com *forehand clears*. O objetivo é atingir o mais alto e mais longe possível na parte de trás da quadra contrária. Os parceiros devem informar sobre a distância atingida.

Os jogadores se revezam na quadra após 10 *clears*.

Enfatizar

a posição lateral,

a ação do lançamento, e

o ponto mais alto de interceptação.

<http://youtu.be/5nT-Vg12QDc?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 14

### L14V1 Jogo de lançamento com Salto de Tesoura

Jogo de lançamento com salto de tesoura.

Os jogadores trabalham em pares, em frente ao outro no comprimento da quadra. Um jogador usa passos de *chasse* para movimentar-se até a parte de trás da quadra, e lança a peteca para frente – para atingir maior distância usando o salto de tesoura.

O parceiro apanha ou alcança a peteca e realiza o mesmo movimento.

Concentrar-se em:

posição lateral,

rotação de toda parte superior do corpo e

a altura do lançamento.

<http://youtu.be/ANBtSX1uhIA?list=>

### L14V2 Ralis de Forehand Clear com “truques”

O rali começa com um saque alto para o fundo da quadra e continua com *forehand clears*.

O objetivo é atingir o mais alto e longe possível a parte de trás da quadra.

A progressão se faz desafiando os jogadores a executar uma manobra entre os *clears*. Por exemplo, mudar a raquete de mão e de volta, passar a raquete pelas costas, sentar e levantar, tocar a rede entre os *clears*.

[http://youtu.be/3-GI\\_NPDiaaw?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/3-GI_NPDiaaw?list=PL6B8041550579DA0A)

### L14V3 Prática de Forehand Clear

Coloque uma marcação a 5 passos grandes a partir da rede ou a uma distância relevante ao tamanho e nível do grupo de alunos. Os jogadores devem tentar e acertar a peteca alto e forte no ar. Se a peteca cair antes da marcação, o outro jogador ganha um ponto.

Este jogo pode ser jogado em times, 2 contra 2 e em meia quadra. Os alunos se revezam para acertar *clears* acima da cabeça e marcar pontos como um time.

Progressão: os alunos trabalham em pares jogando ralis – quantas batidas de *clear* sobre a cabeça ele trocam entre si sem cometer um erro?

<http://youtu.be/NRhG35yfstA?list=PL6B8041550579DA0A>

L14V4 Jogo de Forehand Clear Os alunos jogam jogos de simples em meia quadra. O rali começa com um saque alto seguido de 2 *clears*. Os jogadores então ficam livres para executar qualquer outro tipo de golpe. O jogo é pontuado e os jogadores podem jogar em todas as posições até o final. <http://youtu.be/IRfAlxX4RSE?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 15

### **L15V1 Exercícios de Mobilidade**

Aqui podem ser vistos 4 exercícios para mobilidade e estabilidade de núcleo (*core*):

- 1) os parceiros ficam de costas um para o outro e giram para esquerda e direita para passar a peteca.
- 2) costa a costa, passam a peteca entre as pernas e acima de suas cabeças.
- 3) deitados de costas e sentam para bater palmas em frente de seus corpos.
- 4) deitados de barriga e levantando o tronco para bater palmas.

A ênfase é na velocidade constante e na manutenção da boa postura.

[http://youtu.be/HXVrl\\_jZ10E?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/HXVrl_jZ10E?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L15V2 Revisão do salto em tesoura**

Trabalho de sombra em grupo com correções do professor. Os alunos ficam em pé lado a lado em linha, apoiados no pé da raquete. A um sinal, os alunos executam um salto de tesoura e se movem para frente após a aterrissagem. Executam primeiro sem passos de *chasse* para trás, e então com dois passos de *chasse* para trás antes de executar o salto em tesoura.

Concentrar em:

peso do corpo na perna da raquete,  
troca de pernas no ar (continuidade do salto),  
aterrissagem na perna contrária da raquete e  
movimento para frente.

<http://youtu.be/IV-5zSv-qjA?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L15V3 Golpe de *drop* acima da cabeça**

Em grupos de 3, o jogador 1 no mesmo lado da rede do jogador 2 lança peteca para o jogador 2 que deve atingi-la com um golpe de *forehand dropshot* (deixada junto à rede executada com a mão dominante) com rotação. O jogador 3, do outro lado da rede, intercepta a peteca e a retorna ao jogador 1 para que o exercício seja repetido.

Os jogadores trocam de posições após 10 repetições.

A posição do lançador deve ser lateral ao jogador que deve atingir a peteca ou atrás da rede.

Concentrar em:

posição de lado,  
a ação do lançamento finalizando com um empurrão e  
o ponto de interceptação alto.

<http://youtu.be/6qs3ZBIHxi4?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L15V4 Levantamentos e *Drops***

O rali inicia com um saque alto seguido de um golpe de *drop* direto.

O rali continua com um jogador levantando e o outro praticando os golpes de *drop* executados do fundo da quadra.

Mudança de posição por tempo ou por número de golpes executados.

<http://youtu.be/uZMUjQUQrSk?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 16

### **L16V1 Caçada com Peteca**

Trabalhando em meia quadra ou em área definida, um aluno começa como pegador com a peteca e tenta marcar outros alunos atingindo-os com a peteca lançada. Uma vez marcado, o aluno une-se ao pegador e o aluno que for o último a ser marcado é o vencedor.

[http://youtu.be/HUGWv\\_N49tk?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/HUGWv_N49tk?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L16V2 Exercícios de Prancha (apoio)–estabilidade do núcleo (core)**

Neste exercício é introduzido treinamento específico de estabilidade de núcleo (core). Os alunos fazem 4 exercícios diferentes de prancha:

1. prancha nos cotovelos e dedões.
2. prancha reversa ou com antebraços e calcanhares.
3. prancha lateral no lado esquerdo e
4. prancha lateral do lado direito.

Assegure a postura correta. A duração do exercício depende da idade e nível de desenvolvimento físico do aluno.

[http://youtu.be/k8SEaOI\\_DOM?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/k8SEaOI_DOM?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L16V3 Levantamento – Drop - Rede**

O exercício começa com um saque alto seguido de um *drop*, depois um golpe de rede e então um levantamento alto novamente para re-iniciar a sequência levantamento-*drop*-rede, levantamento-*drop*-rede. Note que o exercício é cooperativo e não um competitivo.

<http://youtu.be/BdN18Bhr-Us?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L16V4 Variações de Levantamento-Drop-Rede**

Esta é uma progressão do exercício de levantamento-*drop*-rede onde os jogadores têm a escolha entre a rede ou posição de fundo de quadra para jogar, ou seja, levantamento para o fundo da quadra ou um *drop* próximo à rede. Os jogadores devem focar na posição de pronto para reagir à seleção do golpe usado pelo seu parceiro.

<http://youtu.be/UCTmMXWipaE?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L16V5 Simples em meia quadra com área impedida**

Marcadores são usados para criar uma área impedida indicativa se o golpe de *drop* é muito longo ou o *clear* é muito curto.

As petecas que caírem nesta área, contam ponto para o oponente.

O jogo é jogado com contagem normal, cada rali se inicia com um saque e continua com a escolha de lançamentos ou *drops* a partir da frente da quadra ou *clear* e *drop* do fundo da quadra.

<http://youtu.be/bLXaNfKtU04?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 17

### **L17V1 Pés Rápidos**

Os alunos se organizam em linhas de frente para o professor. Cada exercício começa lentamente para estabelecer a técnica correta. A um sinal do professor, os alunos aumentam a velocidade até o máximo enquanto tentam manter o padrão correto do movimento.

Os dois exemplos apresentados são: trote no mesmo local seguido de *sprint* (disparada) no local e *Split Steps* (passos divididos) lentos e rápidos.

Outros exemplos que podem ser usados são: passos cruzados ou dois passos para frente e dois passos para trás.

<http://youtu.be/7QidaNK3tDg?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L17V2 O Smash (A cortada)**

Os alunos trabalham em pares e praticam *Smash* (cortada) em sombra. Fornecendo correções e realimentações entre si. A progressão é com a prática com petecas.

O Jogador 1 inicia com um saque alto, o jogador 2 pratica o *Smash*.

O Jogador 1 deixa a peteca cair e repete a rotina.

Concentração em:

técnica de lançamento

ponto de interceptação da peteca em frente ao corpo e

batida para uma trajetória descendente.

<http://youtu.be/FNtWuYPgEQ?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L17V3 Defesa com Bloqueio**

Os alunos trabalham em pares usando uma alimentação de lançamento que permite ao parceiro praticar a defesa com bloqueio para a parte frontal da quadra e na altura da linha da cintura e abaixo desta.

Comece praticando a defesa em *backhand* e *forehand* individualmente.

Progrida a prática alternando bloqueios de *backhand* e *forehand*.

Mude os alunos de posições após 10 bloqueios.

Concentração em:

empunhadura e mudança de empunhadura,

posição inicial com a raquete em frente do corpo e

batidas curtas com o uso do ritmo da própria peteca para a devolução.

<http://youtu.be/m7e9G-vp7l8?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L17V4 Prática de *Smash* e de defesa com bloqueio**

Neste exercício um jogador pratica o *Smash* e o outro a defesa com bloqueio.

Os jogadores praticam em meia quadra usando uma sequência fixa de golpes: o jogador 1 começa com um saque alto, jogador 2 realiza o *Smash*. O jogador 1 defende com bloqueio para a rede, o jogador 2 devolve o bloqueio na rede e o jogador 1 levanta a peteca novamente.

A sequência é repetida.

<http://youtu.be/pWZW8lk3DgY?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 18

### **L18V1 Agilidade de Grupo**

Os alunos trabalham em grupo. O primeiro grupo começa com trabalho de pés rápidos. Ao sinal do professor o grupo executa um movimento de agilidade. Por exemplo,

“girar”, girar uma volta completa;

“para baixo”, tocar o solo com ambas as mãos;

“saltar”, saltar com ambas as mãos para cima.

Entre os sinais, o grupo continua o trabalho de pés.

Ao sinal de “já” o grupo dispara até o lado oposto do ginásio e um próximo grupo começa o exercício.

<http://youtu.be/p5fg2PCEOCK?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L18V2 Levantamento, Smash e Bloqueio**

Neste exercício os jogadores praticam ambos, ataque e defesa.

O rali começa com um saque alto seguido de um *Smash* e uma defesa com bloqueio.

A sequência é então repetida, isto é, o exercício é alternado entre os parceiros:

levantamento-*Smash*-defesa, levantamento-*Smash*-defesa.

<http://youtu.be/NXa9BDyZAiQ?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L18V3 Simples de Meia Quadra com *Smash* vencedor**

Esta é uma variação de simples de meia quadra onde os alunos são encorajados a usar seus *Smashes*. A quadra é reduzida para fazer a área em frente à linha de saque como fora. Isto permite aos jogadores estarem mais regularmente em posição de ataque. Ganhando um rali com um *Smash* ganha-se 2 pontos.

<http://youtu.be/OSrMXpNLAQg?list=PL6B8041550579DA0A>



## Lição 19

### **L19V1 Escada de Agilidade 1**

Trabalhar com a Escada de agilidade auxilia o desenvolvimento de coordenação, velocidade e agilidade. A escada pode ser substituída por marcação com giz ou o uso das linhas laterais da quadra e cruzamentos destas com cordas. Uma escada pode ser usada por aproximadamente 10 alunos. Os exercícios devem ser executados a um ritmo cadenciado antes de tentar velocidades maiores.

As variações mostradas aqui são:

um, corrida normal;

dois, um-dois-dentro, um-dois-fora.

Os professores podem inventar suas próprias variações.

<http://youtu.be/xf-Z1idOjzU?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L19V2 Simples em Meia Quadra com Tática 1**

Nesta variação de simples de meia quadra, o objetivo é encorajar os jogadores a jogar taticamente e criar espaço para ganhar o ponto. Não é permitido *Smash*. O rali começa com um saque alto e *Clears* para empurrar o adversário para o fundo da quadra e criar espaço na frente da quadra: dois pontos são ganhos se a peteca cair na quadra adversária sem que o oponente toque nela.

<http://youtu.be/BDcC7szBlw?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L19V3 Simples de Meia Quadra com Tática 2**

Nesta variação de simples em meia quadra os jogadores tentam jogar com uma mudança de velocidade: dois pontos são ganhos para um *Smash* que toca o solo sem ter sido tocado pelo adversário ou uma batida vencedora que toca o solo antes da linha de serviço curta ou entre as linhas paralelas de trás.

[http://youtu.be/8WZh1c\\_xhj0?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/8WZh1c_xhj0?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L19V4 Simples de Meia Quadra com Tática 1 ou 2**

Marcadores são usados para criar uma área proibida que indica se um *Drop* é muito longo ou um *Clear* é muito curto. As petecas que caírem nesta área, contam um ponto para o oponente.

O jogo é jogado com a contagem normal e cada rali começa com um saque e continua com uma escolha de levantamento ou *Drop* desde a frente da quadra ou um *Clear* ou *Drop* desde o fundo da quadra.

[http://youtu.be/K7Kovpt\\_nR0?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/K7Kovpt_nR0?list=PL6B8041550579DA0A)

## Lição 20

### **L20V1 Escada de Agilidade 2**

Trabalhar com a Escada de agilidade auxilia o desenvolvimento de coordenação, velocidade e agilidade. A escada pode ser substituída por marcação com giz ou o uso das linhas laterais da quadra e cruzamentos destas com cordas. Uma escada pode ser usada por aproximadamente 10 alunos. Os exercícios devem ser executados a um ritmo cadenciado antes de tentar velocidades maiores.

As variações mostradas aqui são:

dois pés dentro- dois pés dentro seguidos de dois pés dentro e dois pés fora.

Os professores podem inventar suas próprias variações.

[http://youtu.be/Onhl6w92\\_eo?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/Onhl6w92_eo?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L20V2 Simples em Meia Quadra em Jogo de Time**

Este jogo é jogado em times de 3 embora os números possam ser variados. O Jogador 1 começa o rali e deixa a quadra pela lateral, o jogador 2 recebe a próxima peteca e deixa a quadra pela lateral, o jogador 3 recebe a terceira peteca e a sequência é repetida.

Os jogadores somente podem entrar pela linha de fundo e deixar a quadra pela lateral.

Por segurança, informe aos times o sentido da rotação.

<http://youtu.be/U4LjI5wzmsk?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L20V3 Simples de Meia Quadra em Jogo de Time**

Os alunos são divididos em times mistos em termos de habilidades e competem contra oponentes de similar habilidade marcando pontos para o seu time. Os alunos ganham bônus de 2 pontos cada vez que um rali é vencido sem que o adversário toque na peteca antes dela tocar o solo. Os alunos devem aguardar atrás da quadra e a troca pode ocorrer após cada rali, um tempo definido ou uma contagem definida.

<http://youtu.be/ULxp1SPy7Cs?list=PL6B8041550579DA0A>

## Lição 21

### **L21V1 Revisão de saque de *backhand***

Este é um exercício simples para a prática da técnica do saque de *backhand*. Alvos e a rede podem ser introduzidos ou adaptados para gradualmente aumentar a dificuldade. Note que quando contagem for introduzida, a concentração deve permanecer na técnica e na precisão e não na velocidade.

<http://youtu.be/X9QBBJs3W1c?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L21V2 Jogo de meio e frente da quadra**

Trabalhando em pares e metade da quadra, ambos os jogadores começam no meio da quadra. Eles jogam *drives* planos de meia quadra a meia quadra e procuram uma oportunidade para mover-se para a rede e fazer o ataque. O outro jogador recua em uma posição defensiva. Jogadores na posição de ataque devem manter suas raquetes prontas para adiantar a interceptação da peteca. Na posição defensiva, os joelhos devem estar flexionados e a raquete mantida em frente ao corpo.

<http://youtu.be/LnFE9CZRABM?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L21V3 Jogo de posições em duplas**

Os 4 alunos em quadra são chamados de 1 a 4. O professor chama um número, o aluno com o número chamado move-se para a posição de *Smash* no fundo da quadra e seu parceiro toma a posição da rede para completar a formação de ataque. Os oponentes movem para posições laterais defensivas. O professor chama outro número e os jogadores respondem adaptando-se para as formações apropriadas.

O exercício funciona bem em várias quadras ao mesmo tempo e os pares podem ser trocados para dentro ou para fora da quadra.

<http://youtu.be/IEOP-q7h26g?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L22V1 O Jogo da Pedra**

Este jogo divertido é bom para aumentar a velocidade e a reação. Os alunos fazem fila mantendo suas mãos atrás das costas. Para um dos alunos é dada uma pequena pedra pelo professor sem ser visto pelos demais. O aluno com a pedra decide quando começa e deve alcançar o outro lado sem ser pego pelos demais. A distância da corrida pode ser determinada de acordo com o tamanho e idades do grupo.

[http://youtu.be/\\_S89MPWTjjM?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/_S89MPWTjjM?list=PL6B8041550579DA0A)

## Lição 22

### **L22V2 Jogo de Meio da quadra 1**

Este jogo é realizado em uma meia quadra limitada: em frente da linha de saque curto e a área das linhas paralelas de trás são fora. Logo, os ralis são jogados somente na área do meio da quadra. Os ralis começam com saque baixo ou *flick* de *backhand* para encorajar o jogo de *drives* planos. O jogo é pontuado e termina por tempo ou por contagem. Um sistema de rodízio pode ser usado onde os jogadores movem-se para a quadra lateral em uma direção e o perdedor para a quadra lateral em direção contrária.

[http://youtu.be/dEOHV\\_GVoSs?list=PL6B8041550579DA0A](http://youtu.be/dEOHV_GVoSs?list=PL6B8041550579DA0A)

### **L22V3 Jogo de Meio da quadra 2**

Este jogo é jogado 2 contra 2 sendo área fora a área em frente da linha de saque curto e das linhas paralelas de trás. Logo, os ralis são jogados somente no meio da quadra. Os ralis começam com um saque de *backhand* baixo ou *flick* e o jogo rápido plano deve ser encorajado. O jogo termina por tempo ou por contagem.

<http://youtu.be/ufrY7Trgv9s?list=PL6B8041550579DA0A>

### **L22V4 Exercício e Jogo de Duplas**

Os ralis começam com um saque de *backhand* baixo e a devolução deve ser um levantamento. O sacador assume a posição na rede e o seu parceiro ataca com um *smash*. Os oponentes adotam a posição defensiva e usam a defesa de bloqueio. O jogador da rede levanta e as formações trocam. A sequência continua com levantamento-*smash*-bloqueio-sequência novamente. A progressão é um set normal de duplas. O professor deve enfatizar as posições no jogo.

<http://youtu.be/l4JBdQQxepE?list=PL6B8041550579DA0A>