

Kenneth Larsen

BWF Coaching Conference 2017

Treino técnico e tático de simples masculina

Kenneth Larsen (KL), 3 jogadores, audiência de técnicos

Resumo

- Técnico e Tático são treinos indissociáveis
- Uso de exercícios 2 contra 1
- Abordagem usada na demonstração
 - instruções aos jogadores sobre o exercício a ser executado;
 - A audiência se manifesta sobre o objetivo do exercício.
 - Execução do exercício
 - Comentários sobre a execução, apresentação do objetivo original do exercício
 - Feedback e discussão

Exercício 1

- 2 contra 1 (J1 sozinho, J2 e J3 juntos): jogo até 3 pontos
- J2 e J3:
 - jogam só em suas meias quadras sem trocar de lado
 - A devolução do smash potente só pode ser direta e curta
- J1: joga na quadra de simples e pode fazer tudo

Objetivos conforme a audiência

- Treinar follow up (prosseguinto da jogada após o smash)
- Treinamento mental:
 - Simulação dos últimos pontos do jogo (paciência para encontrar o momento adequado para o smash)
 - como o J1 sabe que a devolução do smash será sempre direta ele deve procurar a melhor situação para fazer o smash potente e se preparar para a devolução fraca caso esta ocorra

Exercício 1 (cont)

- J1 perde
- KL pergunta o que ele faria para melhorar
- J1 disse que como sabe que a devolução do smash será direta e curta, ele deveria jogar uma curta na rede e esperar que J2 ou J3 errem (levantem) para que ele mate o ponto ou se posicionar melhor
- KL explica que o objetivo imaginado foi treinar mudança de tempo de jogo (variação de velocidade)

Exercício 2

- Idêntico ao 1 mas a devolução do smash por J2 e J3 pode ser cruzada e curta além de direta
- O exercício pode ser muito difícil para J1 logo é possível variar colocando uma limitação da quadra de J1 (antes da linha de fundo do saque de duplas). Se for atrás desta linha J1 ganha um ponto

Exercício 2 (cont)

- Objetivos propostos pela audiência
 - Treino mental: J1 tem que pensar em 2 tipos de devolução. O objetivo é reflexão.
 - Treino mental: antecipação. J1 deve avaliar a qualidade do seu golpe e associar com as possíveis devoluções. Por exemplo, se o smash for bom, a devolução deve vir direta e curta; se ruim, vai vir cruzada..
 - Treino tático: J1 treina jogar perto da rede. Forçar J2 ou J3 a levantar (oportunidade melhor de smash). **Aqui KL explica que o maior erro de um técnico de Badminton é separar treino técnico de tático.**

Exercício 2 (cont)

- Objetivo do KL: antecipação e treino de posicionamento.
- Treino técnico associado está em executar corretamente o golpe (spin na peteca) e aproximação (posição dos pés)
- Exemplo: J1 fica longe demais da rede para a execução correta da devolução

Exercício 3

- 3 pontos
- J1 joga como quer
- J2 e J3 jogam espelho: eles devem repetir o que J1 fizer. Só pode ser diferente na devolução do saque e na devolução do smash.
- Obs: J1 nos exercícios anteriores não jogou curtas.

Exercício 3 (cont)

- Objetivos pela audiência
 - Treinar antecipação
 - Treinar antecipação e curta já que J1 sabe como J2 e J3 vão devolver.
 - Treino mental: J1 deve avaliar onde estão J2 e J3 para executar a devolução
 - Treino mental: J1 deve avaliar a qualidade do seu golpe para se posicionar para a devolução (antecipação)

Exercício 4

- Variante do exercício 3
- J2 e J3 tem uma única oportunidade durante o rally de nãoa fazer espelho.
- Objetivos da audiência:
 - Tomada de decisão (J1,2 e 3). **KL: Tudo é tomada de decisão**
 - Análise de riscos. **KL: Idem.**
 - Antecipação
- **Objetivo de KL: antecipação e comunicação(!): J2 e J3 devem combinar quem e quando vão deixar de fazer a sua jogada sem espelho.**

Exercício 5

- 3 pontos. Igual tênis de mesa: jogadores J2 e J3 alternados
- J1 deve jogar um padrão: cruzado, direto, direto; cruzado, direto, direto. O saque é cruzado seguido de dois golpes diretos.
- Objetivo do treino:
 - Mental: lembrar de reações.

Exercício 6

- Variante do 5: a dupla joga um padrão e J1 joga o que quer.
- Objetivos:
 - J2 e J3 devem se **Comunicar!**
 - J1 devem pensar em como quebrar o padrão.

Exercício 7

- 2 minutos de jogo: J1 joga alternado para J2 e J3
- J2 e J3 devem mudar de posição continuamente para confundir J1 mas devem sempre ir para um dos cantos da quadra.
- Objetivos da audiência:
 - Treino de visão periférica: ver em que direção o jogador vai (não só na sua posição atual).
- Exemplo: delay lob shot

Exercício 8

- Fazer 3 pontos o mais rápido possível. Vale tudo.
- Competição entre J1, J2 e J3 nas diversas combinações. O Jogador que jogar sozinho e conseguir atrasar o mais possível o término do jogo será o vencedor.
- Objetivos da audiência:
 - J1 ficar calmo e deixar a pressão para J2 e J3
 - Criar intensidade de jogo
- **Objetivo KL: prática de velocidade**

Exercício 9

- Variante de intensidade (aeróbico)
- J1 tem que vencer os 3 pontos ou manter J2 e J3 sem marcar.