

PROGRAMAÇÃO DO ANO - ESCOLA DE TÊNIS

AGENDA ANUAL	PROGRAMAÇÃO ANUAL DE TREINAMENTO	
1º Bimestre	Janeiro	Fevereiro
	Aula: Movimentação nos golpes de direita e esquerda, voleio, saque e devolução de saque com objetivos. Treino de winner e situações táticas de regularidade prolongada. Treino com 4 alunos abril c/ saque.	Aula: Direita. Esquerda, Voleio, Saque, Dev saque, slice, Drop shot, lobs. Posicionamento de simples e duplas + contagem e sinalização das marcações. Trabalho disciplinar.
2º Bimestre	Março	Abril
	1º Coachtenis Open de tênis dos alunos. Durante todo mês. Haverá treinos específicos para todos os alunos.	Treino de movimentação lateral e diagonal, devolução de saque direcionado c/ segunda bola. Treino tático de voleio com finalização.
3º Bimestre	Maio	Junho
	Treino de duplas, regularidade, slice curto e longo, 10 pts na quadra do oponente, regularidade no voleio. Saque, troca de bola diagonal e paralela, lobs e drop shot. Treino de abril c/ saque.	2º Coachtenis Open de tênis dos alunos. Durante todo mês. Haverá treino específico para todos os alunos.
4º Bimestre	Julho	Agosto
	Aula: Regularidade e direção nos golpes de fundo de quadra. Dev saque e saque. Treino de winner e situações. Saque + jogo de rede. Abril paralela + cruzada c/ saque.	Aula: Direita. Esquerda, Voleio, Saque, Dev saque, slice, Drop shot, lobs. Posicionamento de simples e duplas + contagem e sinalização das marcações. Trabalho disciplinar. Abril na paralela.
5º Bimestre	Setembro	Outubro
	3º Coachtenis Open de tênis dos alunos. Durante todo mês. Haverá Treino específico para todos os alunos.	Treino de Regularidade c/ disputa de pontos e variação de jogadas. Treinos táticos e variações de fundo e rede. Mudança de direção dos golpes. Treino de abril com 10 bolas.
6º Bimestre	Novembro	Dezembro
	Aula: Análise da parte tática, treino de saque e jogo. Criação de plano de jogo e nivelção dos alunos no ranking da escola para o próximo ano. Avaliações e resultados durante o ano de treinamento.	4º CoachCUP de tênis dos alunos. Durante todo mês. Encerramento das atividades do ano. Evento entre todos os alunos da escola. Com churrasco de encerramento.
Conclusão	Resumo: Durante os jogos dos alunos o jogo será avaliado com scout nos critérios: 1º saque, devolução de saque, qtd de golpes por ponto de direita e esquerda, pontos jogados, erros não forçados, pontos vencedores (winner), pts jogados na rede, km percorrido, calorías, drop shots, tempo de jogo, duração da partida, comportamento técnico, tático e disciplinar do aluno durante o jogo. Partidas de um set normal avaliando pelos jogos a evolução dos alunos, criando novos processos de treinamento pela progressão lógica.	