

PRÉ-REQUISITOS ESPECÍFICOS

Federação:

Federação Portuguesa de Ténis

Curso de Treinadores de:
(modalidade/estilo/disciplina)

Ténis Grau II

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores

Domínio da Técnica Avançada da Modalidade:

1. Executa com correção e consistência:
 - a. Direita: top-spin, slice e chapa; com pega eastern, western e continental;
 - b. Esquerda: top-spin, slice e chapa; com pega a uma mão e pega a duas mãos;
 - c. Drive Volei
 - d. Smash
 - e. Serviço: top-spin, slice e chapa;
2. Controla a bola em cooperação no fundo e na rede:
 - a. Paralelo
 - b. Cruzado
3. Controla a bola em oposição do fundo e na rede