



# CORTADA

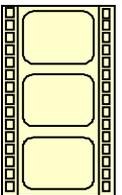
# CORTADA

- ⦿ Fundamento usado para atacar
- ⦿ Todo ataque é realizado através de uma cortada?
- ⦿ Ataque é a toda ação de enviar a bola para quadra adversária, a exceção do saque e do bloqueio



# CORTADA

- ① Cinco etapas da cortada



# CORTADA

- ④ Cinco etapas da cortada
  - ④ Corrida de aproximação
  - ④ Impulsão (“chamada”)
  - ④ Movimento do corpo e membros no ar
  - ④ Batida da mão na bola
  - ④ Aterrissagem

# CORTADA



CLAUDIO ROCHA

# CORTADA

- ⊙ Dificuldades na aprendizagem
  - ⊙ Coordenação espaço-temporal
    - Acerta a mão na bola estando no ar
  - ⊙ Posicionamento do corpo em relação a bola
  - ⊙ Coordenação de membros inferiores com superiores

# CORTADA - O PROBLEMA DO TIMING

- ◎ Seqüência de exercícios
  - ◎ 1- Coordenação mmss e mmii, lançando uma bola de tênis (ou de meia)
  - ◎ 2- Coordenação mmss e mmii, atacando uma bola parada
  - ◎ 3- Atacando bolas lançadas
    - Ponto chave: altura da bola
  - ◎ 4- Atacando bolas levantadas

# ATAQUE

- ⊙ Ação de jogo que visa enviar a bola para quadra contrária, a exceção do saque e do bloqueio
  - ⊙ Fundamento comum = cortada
  
- ⊙ Treinamento
  - ⊙ Levantamento
  - ⊙ Espaço
  - ⊙ Bloqueio

