



BEACH TENNIS

GUIA COMPLETO

E-BOOK

TOSS
ESCOLA DE BEACH TENNIS

BEACH TENNIS

Como funciona o jogo e a pontuação

As regras do Beach Tennis



O Beach Tennis pode ser jogado **Solo ou em Dupla**



Partidas de **3 sets**, depende do torneio.



O set termina quando a dupla ou o jogador **vence 6 games**, tendo ao menos 2 pontos de vantagens



Caso haja **empate de 5 a 5**, o set termina em 7 games. Com novo embate (6 a 6 games), o jogo é decidido no **tie break**





No **tie break**,
vence quem marcar
7 pontos primeiro,
desde que haja
vantagem de 2
pontos

Os pontos são contados da seguinte forma:

15

**Primeiro
ponto**

30

**Segundo
ponto**

40

**Terceiro
ponto**

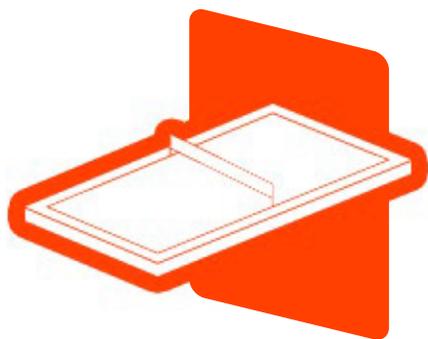
GAME

**Quarto
ponto**

A partida começa com um dos jogadores **servindo** (ou sacando) do fundo da quadra, tendo que atingir a área de saque adversária obrigatoriamente.

Após o primeiro ponto **o lado dos saques passa a ser alterado.**

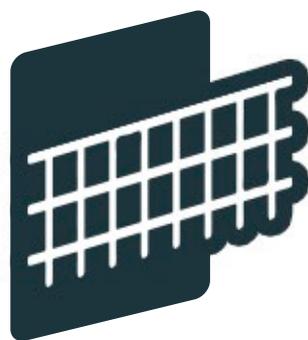
QUAIS SÃO AS REGRAS DO BEACH TENNIS



É jogado em uma quadra de **8m** de largura para **duplas**, e para partidas **individuais** é de **4,5m**



A altura da rede é de **1,70m** para o feminino e amadores, e para os masculino sobe para **1,80m**.



Não é permitido **tocar** na rede com o corpo ou a raquete durante o jogo.

A bola é considerada **fora se:**
Ela aterrissar fora das linhas de
marcação da quadra.
Ela tocar em algum objeto,
como a rede, antes de passar
para o lado adversário.



No final do primeiro,
terceiro e todos os jogos
ímpares subsequentes
de cada set, os
jogadores/equipes
devem **trocar** de lado
da quadra.



A menos que seja chamado um
“fault” ou um “let”, a bola está
em jogo desde o momento em
que o sacador acerta a bola e
permanece em jogo até que o
ponto seja decidido.



Ao final de cada jogo padrão, o
receptor se torna o sacador e
o sacador se torna o receptor
para o próximo jogo.



Durante o movimento do saque,
o **sacador não deve:**
Mudar de posição caminhando
ou correndo,
Tocar a linha de base ou a
quadra com qualquer pé



RANKING

10 MELHORES

(FEM/MAS)

Este é o ranking Top 10 de Beach Tennis, atualizado no dia 13 de novembro de 2023, tanto no circuito masculino quanto no feminino.

Esses atletas excepcionais demonstram habilidades fenomenais e dedicação inigualável nas quadras de areia. Vamos conferir quem está liderando o universo emocionante do Beach Tennis.



SEGUE LISTA

HOMENS



NICOLAS
Gianotti

#1



MATTIA
Spoto

#1



ANDRE
Baran

#3



NIKITA
Burmakin

#4



MICHELE
Cappelletti

#5





ANTONIO MIGUEL
Ramos Viera

#6



TOMMASO
Giovannini

#7



MAKSIMILIANS
Andersons

#8



RAMON
Guedez

#9



MATHIEU
Guegano

#10



MULHERES



**PATRICIA
Diaz**

#1



**RAFAELLA
Miiller**

#1



**GIULIA
Gasparri**

#3



**SOPHIA
Chow**

#4



**VITORIA
Marchezini**

#5





NICOLE
Nobile

#6



SOFIA
Cimatti

#7



FLAMINIA
Daina

#8



NINNY
Valentini

#9



GRETA
Giusti

#10



Confira como está a pontuação do ranking mundial de Beach Tennis da ITF para 2023. Agora valem os 10 melhores resultados nas 52 semanas.

Campeonato Mundial

1000	720	432	216	108	54
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

Sand Series Tour Finals - 8 duplas

600	360	216	108	54	27
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

BT 400

400	240	144	72	36	18
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

BT 200

200	120	72	36	18	9
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

BT 100

100	60	36	18	9	5
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

BT 50

50	30	18	9	5	1
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

BT 10

10	7	5	3	1	X
Campeões	Finalistas	Semi	Quartas	Oitavas	1ª Rodada

Torneios BT 400 - Até 70 pontos

TV 40 (campeões) 24 (finalistas) 14 (semis) 7 (quartas) 4 (oitavas) 2 (1ª Rodada)
Hospedagem 20 (campeões) 12 (finalistas) 7 (semis) 4 (quartas) 2 (oitavas) 1 (1ª Rodada)
Arbitragem 10 (campeões) 6 (finalistas) 4 (semis) 2 (quartas) 1 (oitavas) 0 (1ª Rodada)

Bônus

Torneios BT 200 - Até 35 pontos

TV - 20 12 7 4 2 1
Hospedagem 10 6 3 2 1 0
Arbitragem 5 3 2 1 0 0

Torneios BT 100 - Até 18 pontos

TV 10 6 3 2 1 0
Hospedagem 5 3 2 1 0 0
Arbitragem 3 2 1 0 0 0

Bônus

Fonte: <https://tenisnews.com.br/116447/pontos-ranking-mundial-itf-beach-tennis>

Caso tenha interesse em acompanhar as atualizações do ranking da ITF, basta olhar no link abaixo:

<https://www.itftennis.com/en/rankings/beach-tennis-tour-rankings/>

AS DIFERENÇAS NAS RAQUETES DE BEACH TENNIS



Voltando ao conteúdo vamos falar agora de algo muito importante, a escolha da raquete no Beach Tennis.

Ela desempenha um papel vital no desempenho de um jogador. Vamos explorar as diferenças nas raquetes, incluindo o material de fabricação, peso e como esses fatores podem afetar o seu jogo.

Material de Fabricação

As raquetes de Beach Tennis são geralmente feitas de materiais leves e duráveis, como carbono, fibra de vidro e EVA (etileno acetato de vinila).

Esses materiais combinam força e peso reduzido para fornecer a combinação ideal de potência e manuseio. A escolha do material pode variar dependendo da preferência do jogador. Por exemplo, raquetes mais rígidas, feitas de carbono, podem oferecer mais potência, enquanto raquetes de fibra de vidro podem proporcionar melhor controle.



Peso da Raquete

O peso das raquetes de Beach Tennis varia, mas a maioria pesa entre 330 e 370 gramas. Raquetes mais leves tendem a ser mais manobráveis e são preferidas por jogadores que priorizam velocidade e controle. Raquetes mais pesadas podem fornecer mais potência, mas podem exigir mais esforço para manusear.

Forma da Raquete

As raquetes de Beach Tennis vêm em uma variedade de formas, incluindo lágrima, diamante, redonda e oversize. A forma da raquete pode afetar a área de contato com a bola e a distribuição de peso, o que influencia o controle e a potência.

Grip e Antivibração

O grip da raquete é geralmente feito de material aderente para evitar escorregões durante o jogo. Além disso, muitos jogadores usam antivibrações ou amortecedores para reduzir a vibração transmitida ao braço.

Saiba escolher qual a melhor para você!

As diferenças nas raquetes de Beach Tennis podem ser cruciais para melhorar o seu jogo. A escolha do material, peso e forma deve refletir seu estilo de jogo e preferências pessoais.

Experimentar diferentes raquetes é uma ótima maneira de encontrar a combinação perfeita para você. Lembre-se de que a raquete é uma extensão das suas habilidades e preferências, e encontrar a raquete ideal pode fazer a diferença no seu desempenho nas quadras de areia.

Explore as opções disponíveis e descubra a raquete que o ajuda a dar o seu melhor no Beach Tennis.



HISTÓRIA DO BEACH TENNIS



A história de um esporte muitas vezes acrescenta um valor especial à sua prática. O Beach Tennis, com sua fusão única de tênis e vôlei, tem uma história fascinante que vale a pena ser conhecida.

Neste tópico, exploraremos a trajetória do Beach Tennis desde o seu surgimento até se tornar um esporte popular nas praias e quadras ao redor do mundo.

Vamos a história!



O Beach Tennis tem suas raízes na Itália, mais especificamente em Lignano Sabbiadoro, uma estância de praia no nordeste do país. Acredita-se que o esporte tenha surgido no início dos anos 1980, quando alguns jogadores de tênis começaram a adaptar o jogo para as condições da praia. A principal motivação era criar uma forma de tênis que fosse mais leve e divertida para jogar na areia.

No entanto, o verdadeiro avanço veio em 1999, quando a Federação Italiana de Tênis de Mesa criou as primeiras regras oficiais para o Beach Tennis. Isso trouxe legitimidade ao esporte e o estabeleceu como uma disciplina distinta.

O Beach Tennis rapidamente se espalhou pela Europa, ganhando popularidade na Espanha, França, Grécia e outros destinos de praia. No

entanto, sua influência não se limitou à Europa, e o esporte encontrou seguidores em locais de praia em todo o mundo.

O esporte também atraiu atletas profissionais de outras disciplinas, incluindo o tênis tradicional. Sua natureza acessível e amigável, combinada com a diversão de jogar na praia, tornou o Beach Tennis uma escolha atraente para pessoas de todas as idades e níveis de habilidade.

A história do Beach Tennis destaca como um esporte pode evoluir a partir de uma ideia criativa em uma praia italiana para se tornar um fenômeno global. Hoje, o Beach Tennis é mais do que um esporte; é uma comunidade de apaixonados que desfrutam do jogo em belas praias e quadras de todo o mundo.

Conhecer a história acrescenta um toque de apreciação ainda maior ao esporte. À medida que você continua a explorar esta história e conhecer mais sobre o Beach Tennis, verá como as características únicas dele o tornam um esporte emocionante e acessível, independentemente de você ser um jogador casual, um competidor e até mesmo um instrutor.



OS BENEFÍCIOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO BEACH TENNIS

O Beach Tennis é um esporte dinâmico que requer um alto nível de preparação física. Por isso, agora vamos explorar a importância da preparação física e como o condicionamento adequado pode melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões.

Aqui estão 5 benefícios incríveis para você de um bom preparo físico:

1) Resistência Cardiovascular

A resistência cardiovascular é essencial no Beach Tennis, pois as partidas podem ser longas e intensas. Treinos de resistência, como corrida na praia e exercícios aeróbicos, ajudam a melhorar a capacidade do coração e dos pulmões, permitindo que você

mantenha um alto nível de energia durante todo o jogo.

como corrida na praia e exercícios aeróbicos, ajudam a melhorar a capacidade do coração e dos pulmões, permitindo que você mantenha um alto nível de energia durante todo o jogo.

2) Agilidade e Velocidade

A quadra de areia pode ser desafiadora para a movimentação. O treinamento específico de agilidade e velocidade é fundamental para reagir rapidamente às bolas, mudar de direção e cobrir a quadra eficazmente.





3) Força Muscular

A força muscular é necessária para golpear a bola com potência e controlar os movimentos na areia. O treinamento de resistência e fortalecimento muscular, focando especialmente nos músculos das pernas, costas e ombros, é essencial.

4) Flexibilidade

A flexibilidade ajuda a evitar lesões e permite realizar golpes mais eficazes. Logo, incorporar exercícios de alongamento em sua rotina de preparação física é fundamental.

5) Prevenção de Lesões

Um corpo bem condicionado é menos suscetível a lesões. A preparação física não apenas melhora o desempenho, mas também protege contra estiramentos, entorses e outros problemas físicos.

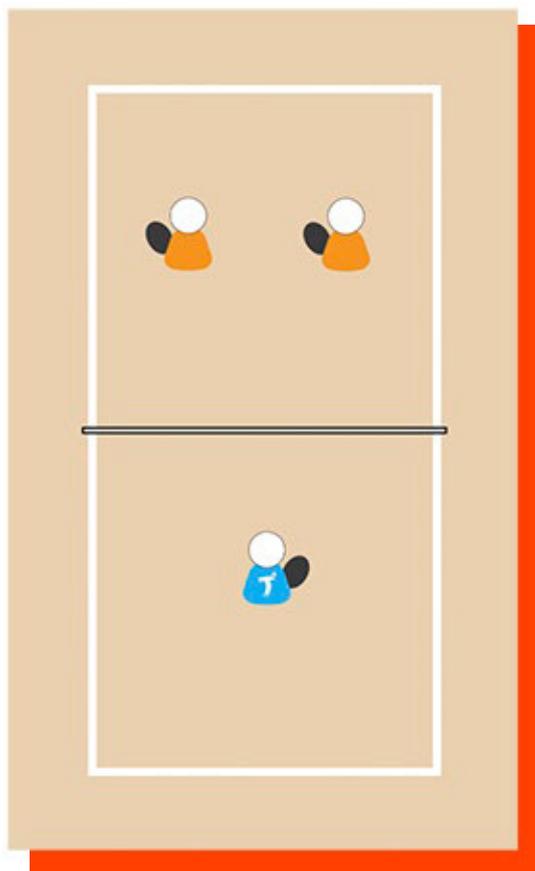
A preparação física é um pilar fundamental do sucesso no Beach Tennis, permitindo que você aproveite o esporte com segurança e eficiência.

Ela deve ser uma parte essencial de toda sua jornada no Beach Tennis. Com treinamento consistente e específico, você pode elevar seu nível de jogo e desfrutar sempre de partidas ainda mais emocionantes e desafiadoras.



EXEMPLOS DE DRILLS DA TOSS COM IMAGENS

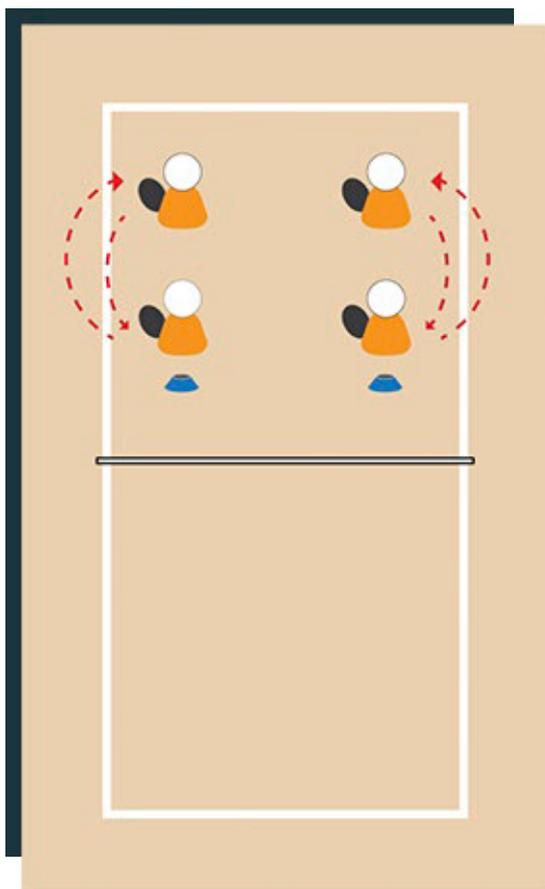
Aqui estão três exemplos de drills do livro da TOSS (exclusivo para alunos), acompanhados de imagens ilustrativas:



Drill 1: AQUECIMENTO

Exercício específico de vôleio dinâmico, uma ativação pré-aula, os alunos saltitam perto da linha, com raquete alta.

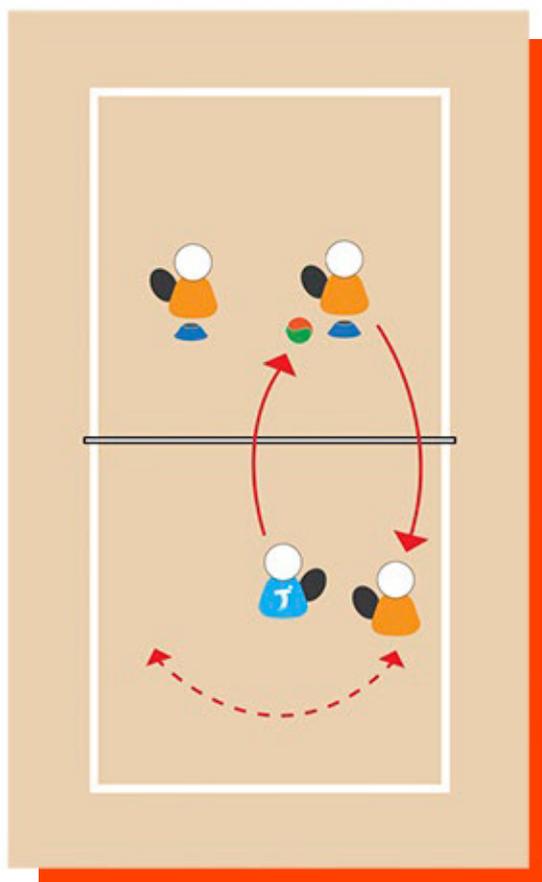
O Instrutor dá o comando de voz direita ou esquerda; e os alunos executam o golpe que o instrutor fala. Lembrando sempre da perna oposta.



Drill 2: DRILL DE VOLEIO - OPÇÃO COM 4 ALUNOS

Outra opção com quatro alunos em quadra: Serão lançadas 3 bolas para cada e depois faz a troca, os alunos de trás vem para frente e os alunos da frente vão para trás.

Dica: Sempre é importante o professor ser bem vocal com os alunos, dar o estímulo durante o lançamento da bola para que a aula não fique parada.



Drill 3: ELÁSTICO

Dois alunos ficam do lado oposto ao lado que o professor estiver sacando a bola e outro aluno ficará junto com o professor sem raquete.

Os alunos vão sair do lado do cone, do lado direito e esquerdo, forehand e backhand, o aluno que estiver com o professor vai pegar a bolinha com a mão se deslocando de um lado para o outro, os alunos que estiverem de raquete vão bater sem peso e sem aceleração.

A IMPORTÂNCIA DE TREINOS NO BEACH TENNIS

Para se destacar no Beach Tennis, a prática regular e treinamento dedicado são fundamentais. Agora vamos explorar a importância dos treinos no Beach Tennis e como eles podem aprimorar suas habilidades, aumentar seu condicionamento físico e elevar seu nível de jogo.

Aprimoramento Técnico

Os treinos proporcionam a oportunidade de aprimorar suas habilidades técnicas no Beach Tennis. Isso inclui melhorar seu saque, voleio, smashes e jogadas de rede. Com a orientação de um instrutor experiente, você pode trabalhar na técnica correta para maximizar seu desempenho.

Condicionamento Físico

O Beach Tennis é um esporte que exige resistência, agilidade e força. Os treinos não apenas ajudam a melhorar esses aspectos, mas também a prevenir lesões. Atividades como corrida na praia, exercícios de fortalecimento muscular e treinamento de velocidade são componentes essenciais dos treinos.

Estratégia de Jogo

Além da parte técnica, os treinos são uma oportunidade para desenvolver estratégias de jogo. Isso inclui a compreensão de quando atacar, quando defender e como trabalhar em equipe com seu parceiro. O treinamento tático ajuda a tomar decisões mais inteligentes durante as partidas.



Desenvolvimento de Parcerias

Muitas partidas de Beach Tennis são jogadas em duplas, exigindo boa comunicação e cooperação com seu parceiro. Os treinos são o ambiente ideal para aprimorar a sincronia com seu parceiro, desenvolver estratégias conjuntas e compreender os pontos fortes de cada um.

Confiança e Mentalidade

O treinamento não se limita ao físico e técnico; ele também é vital para aprimorar a mentalidade competitiva. Os treinos ajudam a construir confiança, a lidar com a pressão e a manter um foco consistente durante as partidas.

Lembre-se sempre!

Os treinos desempenham um papel fundamental na excelência do jogo. Eles não apenas aprimoram suas habilidades técnicas e físicas, mas também fortalecem sua compreensão do jogo e sua mentalidade competitiva.

A dedicação aos treinos é o que distingue os jogadores de elite e os ajuda a alcançar um alto nível de desempenho nas quadras de areia.

O treinamento é um processo contínuo, e a melhoria ocorre gradualmente. Ao se comprometer com treinos regulares e orientados, você estará no caminho certo para se destacar e desfrutar plenamente deste esporte.



A PREPARAÇÃO TÉCNICA PARA O BEACH TENNIS

A preparação técnica é um dos pilares que distinguem jogadores de alto desempenho no Beach Tennis. Ela tem muita importância, pois aprimorar as habilidades técnicas pode fazer a diferença nas partidas de Beach Tennis.

Aqui, como no tópico anterior quero citar 5 motivos para uma boa preparação técnica:



1) Domínio dos Golpes Básicos

No Beach Tennis, os golpes básicos, como saque, voleio, smash e bandeja, são fundamentais. A preparação técnica envolve aperfeiçoar a técnica de cada golpe, garantindo que você possa executá-los com precisão e eficácia.

2) Tática de Jogo

A preparação técnica também inclui o desenvolvimento de táticas de jogo. Isso envolve a compreensão de quando usar diferentes tipos de golpes, como fazer jogadas ofensivas ou defensivas e como trabalhar em equipe com seu parceiro.

4) Desenvolvimento de Parcerias

Em partidas de Beach Tennis em duplas, a preparação técnica envolve a comunicação e a sincronia com seu parceiro. Isso significa entender o estilo de jogo do seu parceiro e como se encaixar melhor juntos na quadra.

5) Adaptação às Condições da Quadra

A preparação técnica deve incluir a capacidade de se adaptar às condições da quadra, que podem variar devido ao vento, ao tipo de areia e à iluminação. Isso envolve ajustar a técnica conforme necessário para tirar vantagem das condições ou superar obstáculos.

A preparação técnica é sem dúvidas vital para o sucesso no Beach Tennis. Ao investir na preparação técnica, você não apenas melhora seu desempenho individual, mas também contribui para o sucesso da equipe, caso jogue em duplas.

A prática consistente e a busca constante da excelência técnica são fundamentais para se destacar no Beach Tennis e desfrutar plenamente deste esporte emocionante.



A SOLUÇÃO PARA INICIANTEs DA TOSS



Para atender às necessidades dos iniciantes, a TOSS oferece um curso básico ao avançado, com muito conteúdo e benefícios que proporcionam uma introdução muito eficiente ao mundo do Beach Tennis.

Este curso te deixará pronto para jogar em alto nível, mesmo você não sabendo nada de Beach Tennis hoje, além disso ele é vitalício, 100% online e você estuda de acordo com o seu cronograma.

Nele você vai aprender e ter conteúdos sobre:

Introdução ao Esporte
Técnicas Básicas
Curtas e Lobs
Saque
Defesa baixa

E muito mais módulos do curso, além de extras que valem muito a pena para o seu aprendizado.

CONHEÇA UM POUCO DA TOSS E SEUS INSTRUTORES NO BEACH TENNIS

A TOSS é uma referência no universo do Beach Tennis, reconhecida por sua qualidade de ensino e pela paixão pelo esporte.

Somos uma escola online dedicada ao Beach Tennis, comprometida em promover o esporte e oferecer programas de treinamento excepcionais. Nossa missão é criar uma comunidade de jogadores e instrutores de Beach Tennis apaixonados e bem treinados.



Felipe Poffo
World ranking ITF #49

Jogador profissional, pratica o esporte há mais de 10 anos. Poffo como é mais conhecido no circuito mundial, está a 5 anos entre os 50 melhores jogadores do mundo, com diversos títulos internacionais em países como Portugal, Argentina, Uruguai e outros.

Poffo é instrutor da TOSS e ministra diversos módulos do curso e atualmente mora em Balneário Camboriú SC.



Isabella Sella

World ranking ITF #37

Isabella Sella vem de uma carreira de ex-tenista profissional e é formada em Ciência do Exercício em uma universidade americana. Se profissionalizou no Beach Tennis em 2019 e hoje está entre as 50 melhores jogadoras do mundo.

Isa é instrutora da TOSS e estará ministrando aulas e ensinando a você técnicas especiais para o seu rendimento em quadra duplicar.



VENHA PARA O CURSO DO BÁSICO AO AVANÇADO

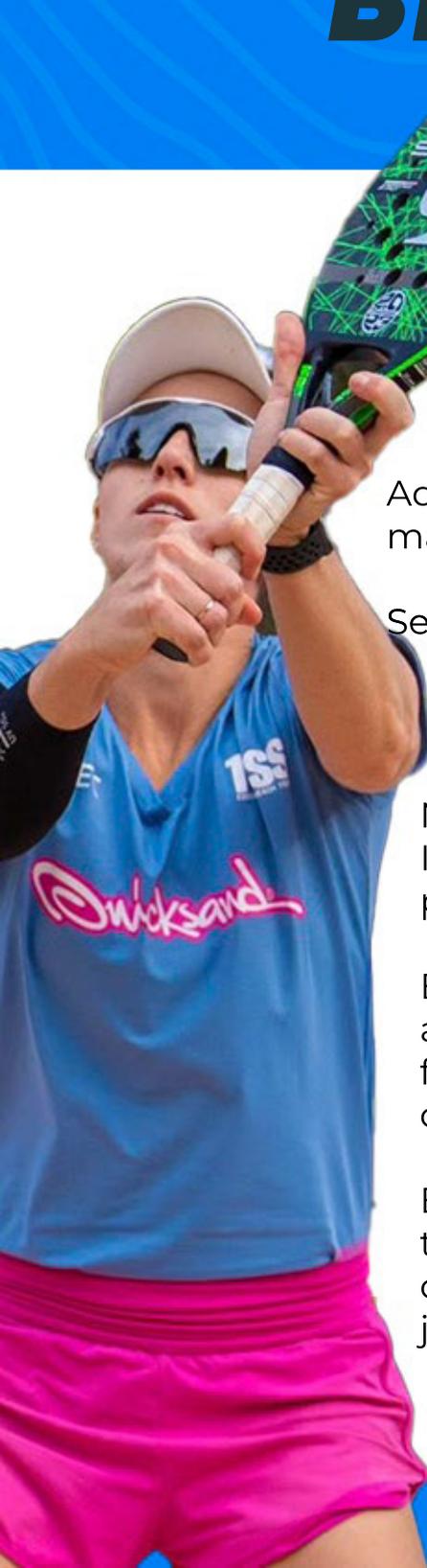


Se você está animado para entrar no universo do Beach Tennis, a TOSS oferece o caminho perfeito, desde o nível iniciante até o avançado. Está pronto para começar sua jornada?

Visite nosso site, veja mais detalhes sobre o curso e inicie hoje as suas aulas para ser jogador de alto nível.

Venha fazer parte de uma comunidade apaixonada por Beach Tennis. Inscreva-se em nosso curso e comece a sua jornada nesse esporte tão emocionante.

PARA FUTUROS INSTRUTORES DE BEACH TENNIS

A man wearing a light-colored cap, sunglasses, and a blue t-shirt with 'TSS' and 'Quicksand' logos is holding a beach tennis racket. The racket is black with green and white patterns and has 'Quicksand' and 'SVERCLUS' written on it. He is looking upwards and to the right.

Mas agora, se você já tem uma paixão pelo Beach Tennis, joga há um bom tempo e deseja compartilhar seus conhecimentos com outras pessoas, ser um instrutor é uma escolha maravilhosa.

Aqui te apresentamos o curso para instrutores, que inclui mais de 60 drills.

Ser um instrutor de Beach Tennis é mais do que apenas ensinar habilidades técnicas; é sobre inspirar paixão e promover o amor pelo esporte.

Nós da Escola TOSS temos o curso para a Formação de Instrutores de Beach Tennis, e este curso te deixará pronto para treinar seus alunos em alto nível.

Ele tem acesso vitalício, é 100% online e você estuda de acordo com a sua rotina. Você ainda ganha o livro facilitador com o resumo de todos os drills para aplicar com seus alunos

Esse livro conta com mais de 60 drills, projetados para tornar suas aulas emocionantes e eficazes. Esses drills cobrem uma variedade de habilidades e situações de jogo.

CURSO DE INSTRUTOR DA TOSS

Então se você quer ter acesso a mais drills como esses e se sente preparado para se tornar um instrutor de Beach Tennis, te convidamos para dar um passo mais.

Em nosso curso você vai aprender todas as técnicas que um instrutor profissional aplica na formação de atletas, ou seja, se você pretende ser um instrutor de alto nível e ensinar com qualidade de um forma sistemática e profissional, este curso é para você.

São mais de 60 drills completos para aplicar em aula e certificado de Instrutor para você após o término do curso.

Visite nosso site, veja mais detalhes e dê o primeiro passo para se tornar um instrutor de Beach Tennis confiante e eficiente.



ONDE VER OS JOGOS

Se você tem interesse em acompanhar os jogos desses e outros grandes jogadores, você pode contar com um canal parceiro da TOSS.

O Programa **PLAY BT** é o maior canal de transmissão de jogos de Beach Tennis do mundo. Além disso, também são detentores do recorde mundial de visualizações simultâneas em uma partida de BT, com mais de 13 mil aparelhos conectados.



O **PLAY BT** está presente nos maiores torneios de Beach Tennis do mundo, contando com uma equipe de profissionais empenhada em levar sempre o melhor do esporte para a casa dos telespectadores, sempre com o padrão **PLAY BT** de qualidade.

Inscreva-se no canal e fique por dentro de tudo o que rola no universo do Beach Tennis.

mundial de visualizações simultâneas em uma partida de BT, com mais de 13 mil aparelhos conectados.

O PLAY BT está presente nos maiores torneios de Beach Tennis do mundo, contando com uma equipe de profissionais empenhada em levar sempre o melhor do esporte para a casa dos telespectadores, sempre com o padrão PLAY BT de qualidade.

Inscreva-se no canal e fique por dentro de tudo o que rola no universo do Beach Tennis.

 youtube.com/c/ProgramaPLAYBT



PARABÉNS POR TER CHEGADO ATÉ AQUI!

Agradecemos por nos acompanhar nesta jornada através do mundo empolgante do **Beach Tennis**. Seja você um jogador, um aspirante a instrutor ou um jogador casual, a Toss Escola de Beach Tennis está aqui para apoiá-lo em sua paixão por este esporte maravilhoso.

Seja qual for o seu próximo passo no Beach Tennis, desejamos a você muita diversão, sucesso e alegria nas quadras de areia.

Obrigado por escolher a Toss. Até logo!

TOSS

ESCOLA DE BEACH TENNIS