

dicas sporting bet

No caso do tênis, badminton, peteca, pelota vasca, raquetebol, o vólei da bola ou da peteca direto (alternado direto). Já no voleibol, punhobol e vôlei de praia, tanto para devolver a bola direto como para fazer passes entre os companheiros de uma mesma equipe antes de mandar a bola para o outro lado da quadra (alternado indireto). As principais habilidades técnicas exigidas são a recepção com e sem implemento, o golpe/remate com e sem implemento, aliados aos deslocamentos de velocidade.