



Red Ball Tênis

Guia piloto

para atividades e feedback dos
participantes

Agosto 2026 | Versão em português





Aumentar a participação global de
106 milhões de pessoas jogando tênis
para **140 milhões em**
2035

Fonte: World Tennis, 2026

O que tem neste guia?

1. O que é Red Ball Tênis?
2. Mais nações... Mais feedback...
3. Tênis é fácil
4. Uma Colaboração Global
5. Não só para crianças!
6. Não há barreiras!
7. Quem pode jogar e implementar?
8. Orientações, exemplos e ideias de implementação
9. Tênis sem limites
10. USTA Red Ball Tennis
11. Possibilidades de progressão por meio de equipamentos adaptados
12. Referências



1. O que é **Red Ball Tennis**?

A Bola

- Ponto vermelho/amarelo e vermelho (Bolas da Fase 3)

A Raquete

- Qualquer raquete

A Quadra

- Área do saque
- Rede padrão de quadra

A Pontuação

- Primeiro a chegar a 10 pontos

Formato

- Simples (2x quadrados)
- Duplas (4x quadrados)

As Regras

- Saque por baixo
- Saque, devolução e pontuação
- Voleio permitido

Aplicação recomendada.

Flexibilidade aplicada a todos os componentes com base no acesso – veja “Equipamento” & “Cenários de quadras”

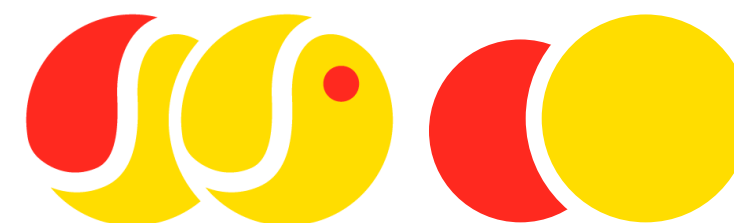


As opções de equipamentos e formatos



A Bola

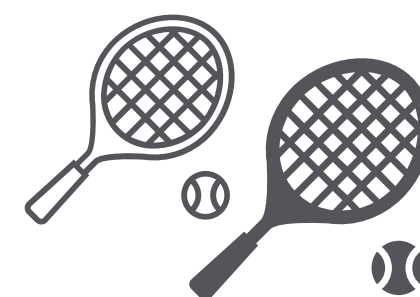
Ponto vermelho/amarelo e vermelho



BOLA VERMELHA ESTÁGIO 3
FELTRO OU ESPUMA

A Raquete

Qualquer



QUALQUER RAQUETE DE CORDA
COMPRIMENTO 19+ POLEGADAS

A Pontuação

Variedade

**PRIMEIRO A CHEGAR
A 10 PONTOS**
SIMPLES 1,2,3,4

**Tie-break de 7 OU
10**
FORMATO PADRÃO

**CONJUNTOS
CURTOS**
PRIMEIRO A CHEGAR A 4
JOGOS

SET ATÉ 6
COM VANTAGEM OU
TIE-BREAK

POR TEMPO
PERÍODO DE TEMPO
ESPECÍFICO

As Regras

Simple

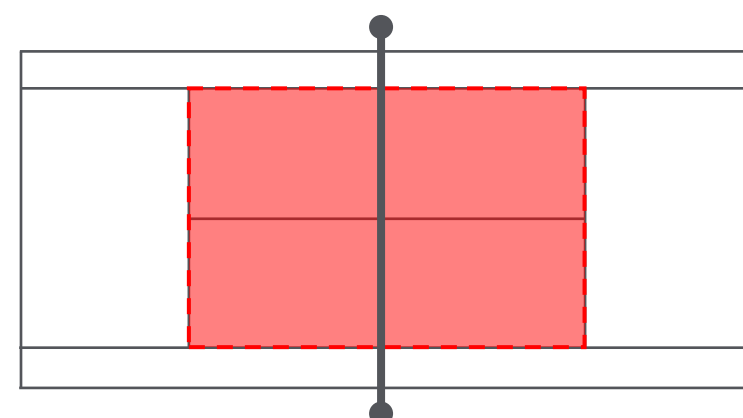
SAQUE E APENAS JOGUE

VOLEIO PERMITIDO

Cenários das quadras

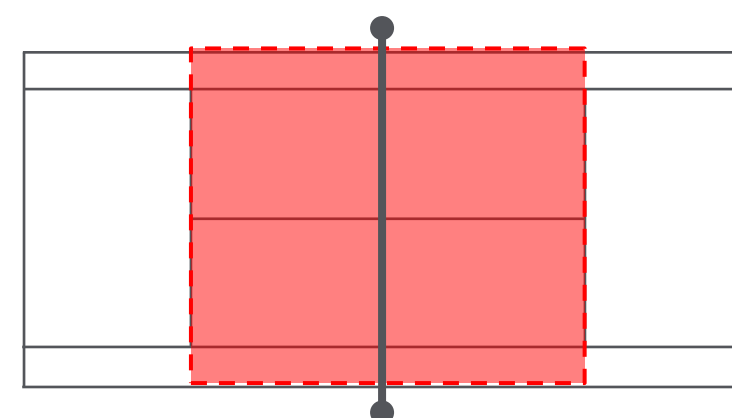
Quadrados do saque
Sem barreiras

DUPLAS (2 vs 2)



4x QUADRADOS DE SAQUE

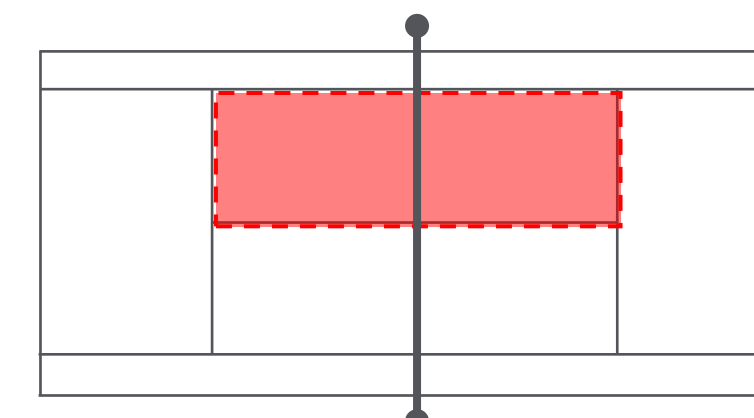
SEM A LINHA DE DUPLAS NA LATERAL



4x QUADRADOS DE SAQUE

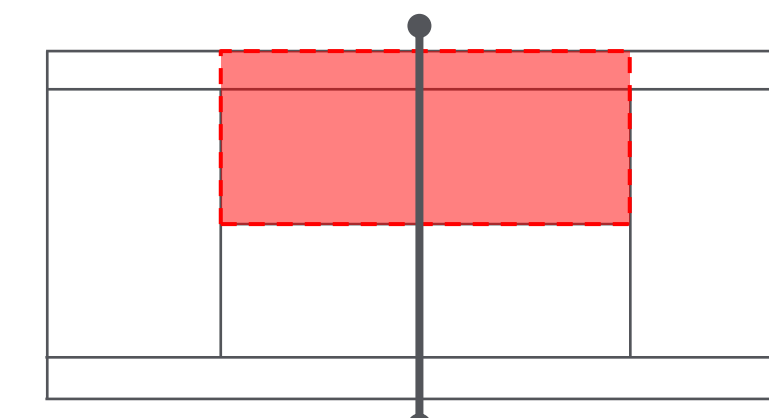
COM AS LINHA DE DUPLAS NA LATERAL

SIMPLES (1 vs 1)



2x QUADRADOS DE SAQUE

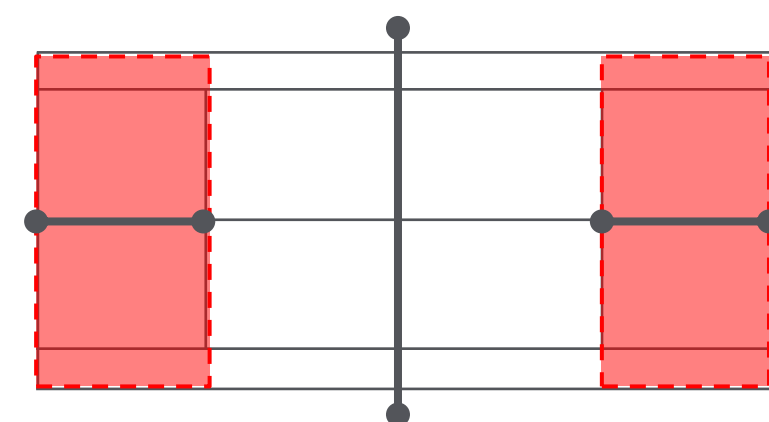
SEM A LINHA DE DUPLAS NA LATERAL



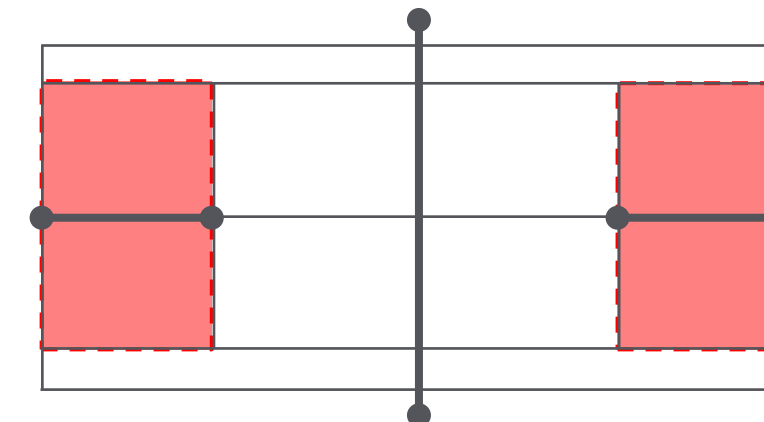
2x QUADRADOS DE SAQUE

COM A LINHA DE DUPLAS NA LATERAL

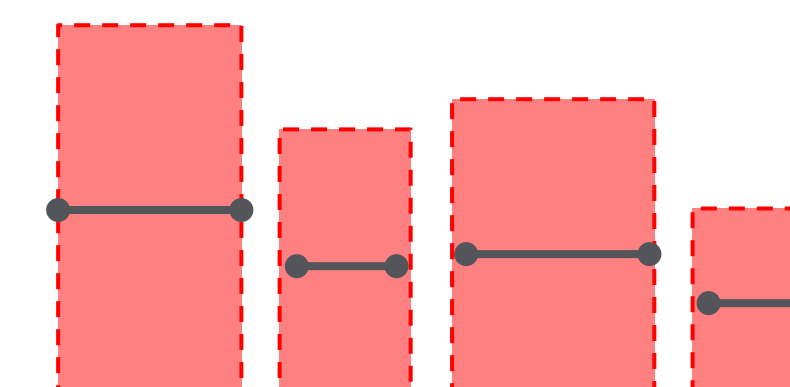
Quadras Vermelhas
Redes temporárias



PARTE DE TRÁS DA QUADRA
COM A LINHA DE DUPLAS, LINHA LATERAL E REDE TEMPORÁRIA

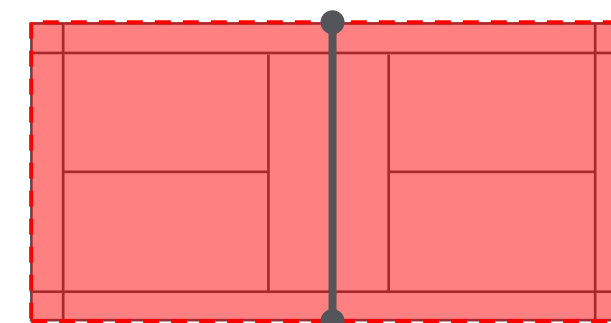


PARTE DE TRÁS DA QUADRA
SEM A LINHA DE DUPLAS E REDES TEMPORÁRIAS

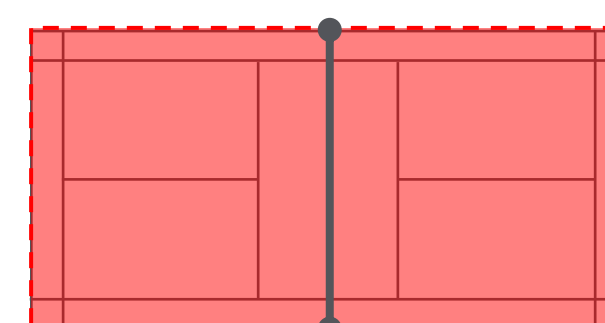


QUADRA TEMPORÁRIA
COM UMA REDE TEMPORÁRIA

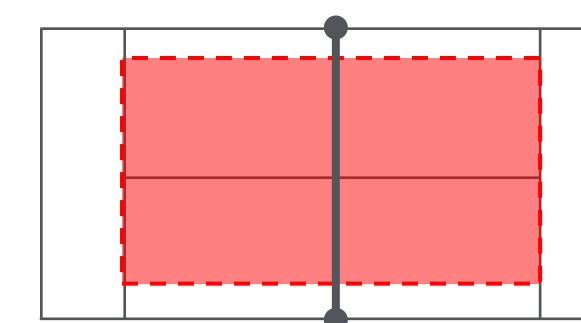
Lugares alternativos
Outros cortes



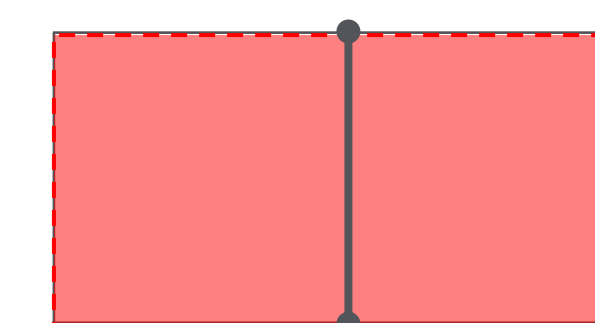
QUADRA DE BADMINTON



QUADRA DE PICKLEBALL



QUADRA DE PADEL
COM ATIVIDADES TEMPORÁRIAS



OUTRAS

2. Mais nações... Mais feedback...



English



Français



Español



Italiano



Português



Escaneie seu Código QR

World Tennis Avisos de Privacidade:
itftennis.com/en/about-us/privacy-notice



3. Tênis é fácil

quando você joga com
equipamentos modificados

Equipamentos modificados podem ajudar mais pessoas a aproveitarem o tênis, incluindo jogadores com diferentes níveis de experiência e necessidades de acesso.

4. Uma Colaboração Global



- A World Tennis está trabalhando com Confederações Nacionais de Tênis ao redor do mundo como parte de um piloto para a introdução do Red Ball Tênis para jogadores adultos.
- Queremos entender o valor e a atratividade do Red Ball Tênis para todos os adultos, independentemente do nível de experiência em tênis – seja ele que nunca jogou ou seja um jogador competitivo regular.
- Queremos receber feedback de todos os participantes sobre o:
 - experiência
 - raquete preferida
 - configuração da quadra
 - formato da partida e sistema de pontuação
 - preferência a regras e restrições de jogo

**Trabalhando juntos
ao redor do mundo**

5. Não só para crianças!

- A bola vermelha da fase 3 é uma bola de tênis que flutua mais **devagar** e tem o quique mais **baixo** do que a bola amarela tradicional.
- Equipamentos modificados no tênis estão **disponíveis** há mais de 20 anos.
- Bolas vermelhas são **facilmente acessíveis** em varejistas esportivos ao redor do mundo e são fabricadas por todas as principais marcas de bolas de tênis.
- Bolas vermelhas permitem que os jogadores:
 - **acertem mais bolas** imediatamente;
 - experimentem mais **sucesso** e **aprendam** mais rápido;
 - **construam confiança**; e
 - Aproveitem o tênis desde a **primeira experiência** praticando o esporte.

**O Red ball
não é novidade!**

6. Não há barreiras!

Basta jogar em qualquer lugar...

- Não deve haver barreiras para começar a jogar tênis.
- O tênis **deve** ser simples para começar e jogar.
- Os jogadores devem **experimentar** o tênis com equipamentos modificados nos ambientes disponíveis:
 - locais e clubes de tênis, ou
 - em outros espaços esportivos ou
 - em quadras temporárias em locais esportivos não tradicionais.



6. Não há barreiras!

Raquetes, a bola, formatos e regras...

- Os jogadores devem jogar com qualquer raquete que esteja disponível para eles.
- A bola vermelha é a primeira de três diferentes bolas de tênis de estágio (estágio 3), com laranja (estágio 2) e verde (estágio 1).
- Jogadores ou organizadores das sessões devem incentivar:
 - diferentes variações de tamanhos de quadra;
 - jogar tanto duplas quanto simples;
 - diferentes sistemas de pontuação; e deixar todos os jogadores explorarem as regras.



7. Quem pode jogar?

- Qualquer adulto 16+
- Todas as habilidades físicas
- Qualquer padrão de jogo

Quem pode organizar?

- Qualquer jogador
- Organizador da comunidade
- Organizadores de competição
- Voluntários
- Treinadores de tênis

Passo 1 | Organização da Sessão



- ☐ Identificar um organizador
- ☐ Escolha o público/jogadores
- ☐ Encontre um local para jogar
- ☐ Selecione a data e hora
- ☐ Crie a sessão de ativação
- ☐ Divulgue a sessão
- ☐ Prepare-se para a sessão
- ☐ Avaliação de risco de conduta
- ☐ Verifique as necessidades de acessibilidade

Passo 2 | A Sessão

- ☐ Entender os níveis dos jogadores
- ☐ Explicar as regras para os jogadores
- ☐ Fazer a rotação dos jogadores
- ☐ Compartilhar links de feedback
- ☐ Ser sociável e desfrutar

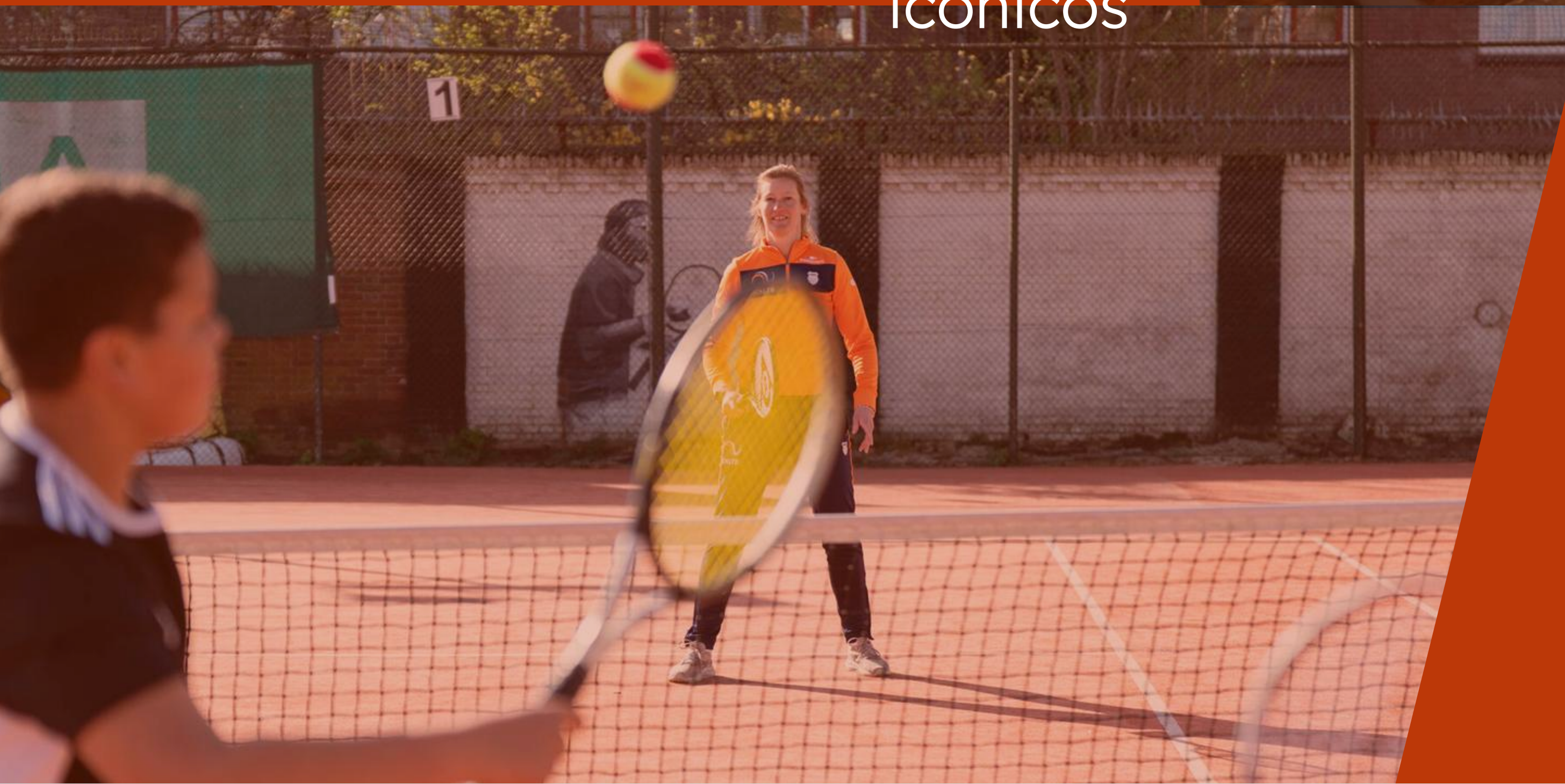
8. Orientação de organização

Exemplos de Iniciativas 1

A. Eventos em quadras temporárias/ pontos turísticos icônicos



B. Sessões organizadas em locais / clubes de tênis



Exemplos de Iniciativas 2

C. Festivais / locais não esportivos



D. Grandes eventos de tênis com engajamento voltado aos fãs

Exemplos de Iniciativas 3

E. Sessão em múltiplas quadras
no local de tênis



F. Eventos temporários em locais
comunitários

Exemplos de Iniciativas 4

G. Em locais ou eventos que não
esperados



H. Em outros espaços esportivos

A. Eventos temporários em locais / pontos turísticos icônicos

- Pequeno espaço temporário montado em frente a um marco famoso da cidade.
- Zona de experiência Red Ball em uma atração turística nacional.
- Iniciativa em uma praça pública ou espaço cívico, vinculada à promoção de um grande evento.

Ideias de Iniciativas 1

B. Sessões organizadas Em locais / clubes de tênis

- Sessões semanais organizadas de Red Ball para todos os membros do clube, usando o Número Mundial de Tênis para segmentar cada sessão, ou seja, WTN #25-30.
- Sessão aberta "Pagar e Jogar" aberta ao público com bebidas e comida.
- Sessão introdutória "Traga um Amigo" no clube de tênis; Dia Aberto do clube ou convívio com churrasco.
- Convide os empresários locais a formarem um "Clube de Negócios semanal".
- Sessões temáticas ou focadas: noite de networking para jovens profissionais; eventos de encontro e saudação; competição de tênis à fantasia; sessões exclusivas para mulheres

C. Festivais / locais não esportivos

- Ativações temporárias:
 - Festivais musicais, convenções de jogos / cultura pop, exposições de jogos, festivais para famílias, festivais de ciência, shows de viagens, festivais de comida, convenções de brinquedos e colecionadores, exposições de recreação ao ar livre, feiras comunitárias e outras grandes zonas de fãs de eventos esportivos
 - Sessões de degustação de tênis em um festival local de comida e cultura.
- Bares / cervejarias externas para frequentadores sociais.

D. Evento principal de tênis Engajamento designado para os fãs

- Zona interativa de bola vermelha em um Copa Davis ou Billie Jean King by Gainbridge empate.
- Atividade familiar na área do público durante um campeonato/torneio nacional.
- Área de participação pública no local de um evento do World Tennis Tour ou Campeonato Mundial.

E. Sessão em múltiplas quadras no local de tênis

- Dia aberto do clube usando todas as quadras disponíveis para atividades iniciantes de Red Ball – usando as área de saque e quadras móveis.
- Festival Nacional ou Regional de Red Ball com múltiplos grupos de nível de competência participando simultaneamente, por exemplo, Grupo A: WTN #25-30; B: WTN #31-35; & C: WTN #36-40 & D: Jogadores não WTN / Classificados
- Autoorganizado pelos jogadores (sem treinador) – partidas cronometradas e duplas vencedoras sobem e duplas perdedoras descem.

G. Em locais ou eventos que você não espera

- Ativação de terminal aeroportuário envolvendo viajantes.
- Evento familiar do museu de ciências que incorpora desafios temáticos de tênis.
- Experiência em uma central de transporte urbano ou estação ferroviária.

Ideias de Iniciativas 2

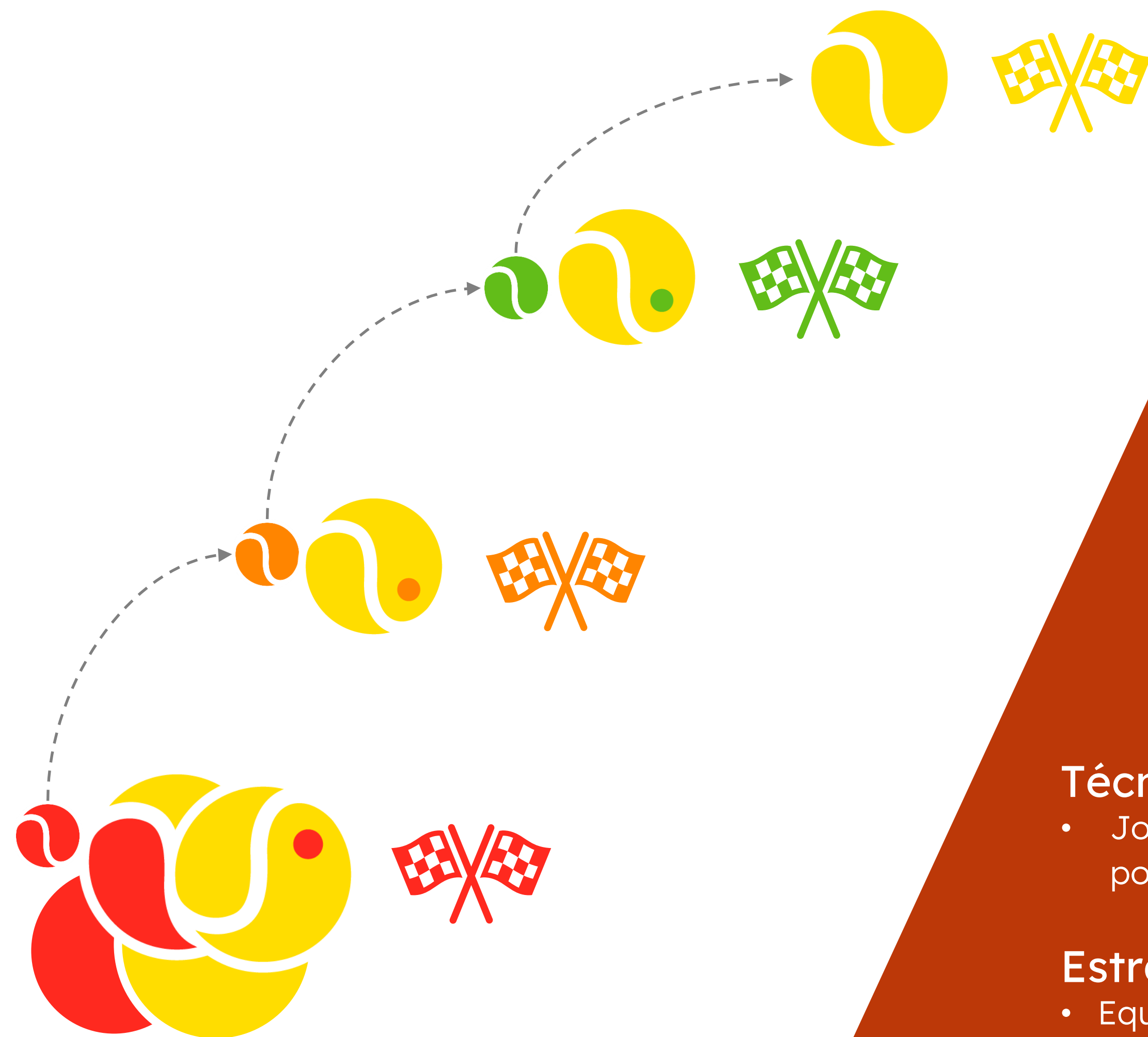
F. Eventos pop-up em locais comunitários

- Ativação da praça durante uma celebração comunitária local.
- Quadra temporária em um centro comercial apresentando tênis.
- Iniciativas temporárias em centros de reabilitação.
- Evento de parque comunitário ligado a um programa local de saúde e bem-estar.

H. Em outros espaços esportivos

- Atividades de Red Ball Tênis em quadras de pickleball ou padel já existentes.
- Competição organizada em uma quadra de basquete durante um evento multiesportivo.
- Ativação temporária de tênis em uma quadra de futsal ou handebol não utilizada.
- Incluir em eventos esportivos com múltiplas raquetes, como festival de esportes de raquete; Raquetlon.

9. Tênis sem limites



É fácil

- Bolas mais lentas permitem que todos os jogadores acertem mais golpes na quadra, com mais frequência, não apenas crianças [1, 3, 5, 8, 10, 18 - Veja “Referências”]

É diversão

- Usar equipamentos modificados é mais divertido para todos! [1, 2, 4, 9, 13, 17]

Melhor aprendizado e aquisição de habilidades

- Todos os jogadores aprendem mais e mais rápido [2, 5, 10, 11, 12, 18, 20]

Progressão e experiência

- Equipamentos de tênis modificados melhoram a experiência inicial para jogadores de todas as idades [20, 21, 22, 23]

Prevenção de lesões

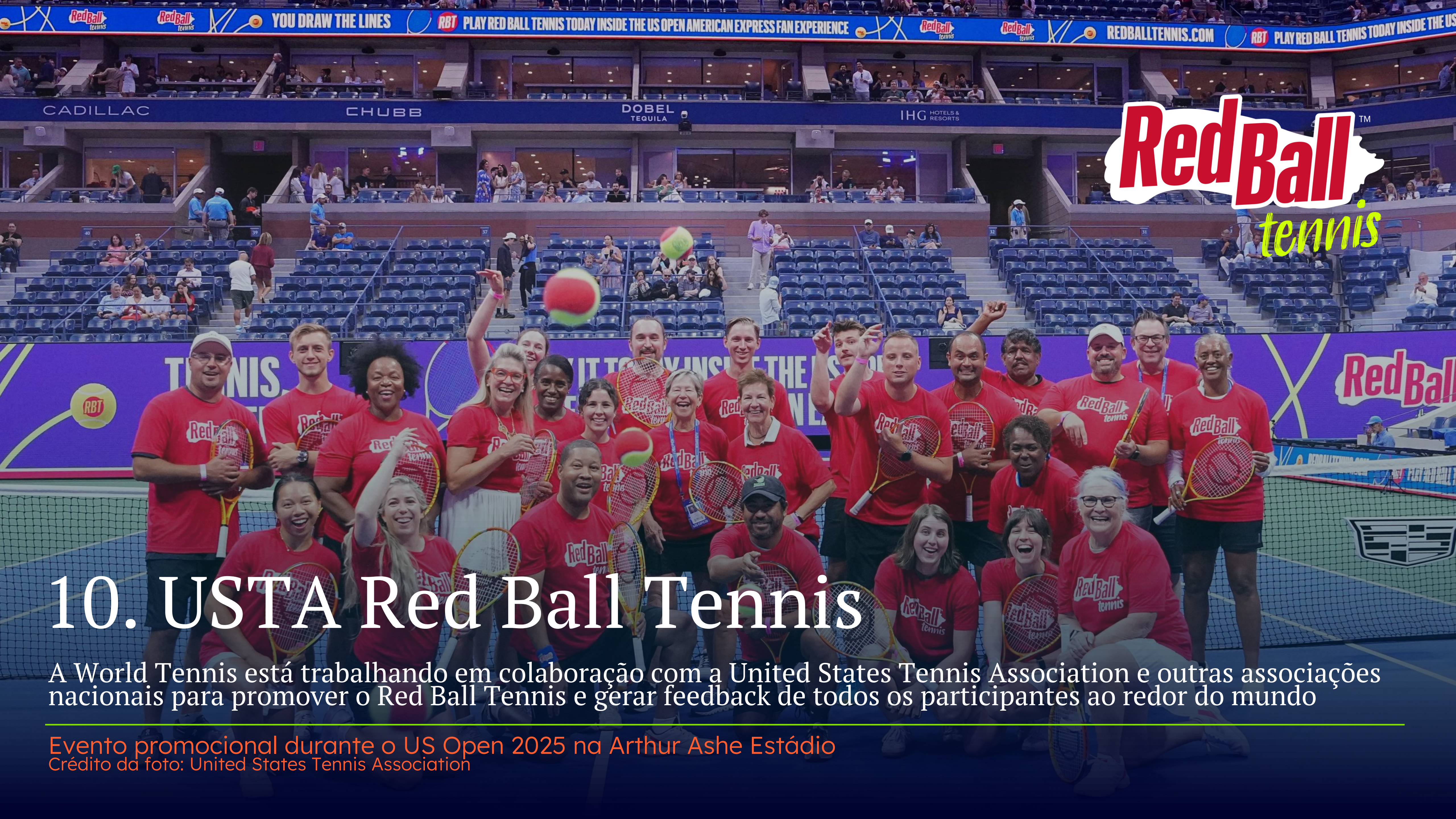
- Equipamentos modificados podem reduzir demandas físicas ou estresse nas articulações [7, 11, 15, 15, 16, 19]

Técnica melhor

- Jogadores de todas as idades podem desenvolver melhores movimentos, pontos de contato mais consistentes e cometer menos erros [1, 2, 5, 6, 10, 12]

Estratégia mais inteligente

- Equipamentos modificados ajudam os jogadores a tomar decisões melhores [5, 12, 18]

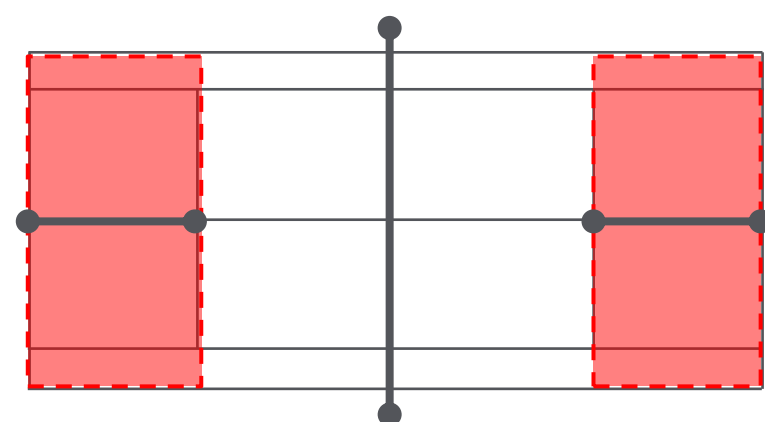


10. USTA Red Ball Tennis

A World Tennis está trabalhando em colaboração com a United States Tennis Association e outras associações nacionais para promover o Red Ball Tennis e gerar feedback de todos os participantes ao redor do mundo

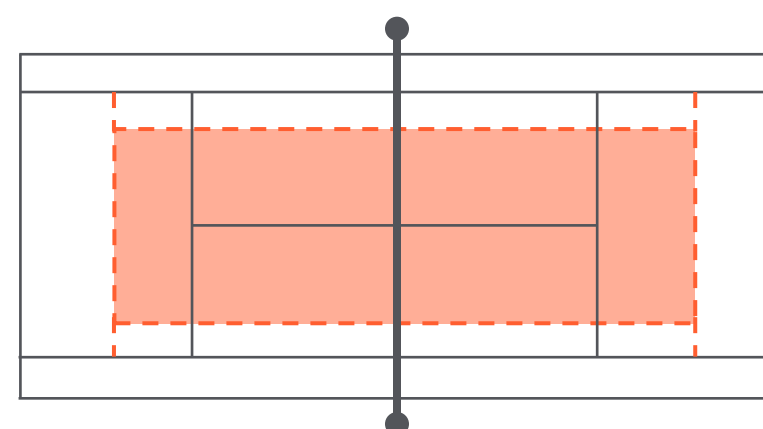
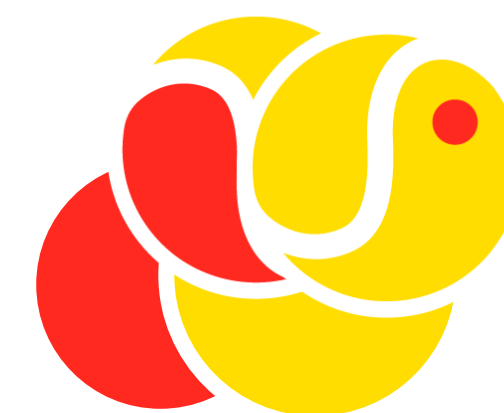
Evento promocional durante o US Open 2025 na Arthur Ashe Estádio
Crédito da foto: United States Tennis Association

1. Oportunidades de progressão usando o equipamento modificado



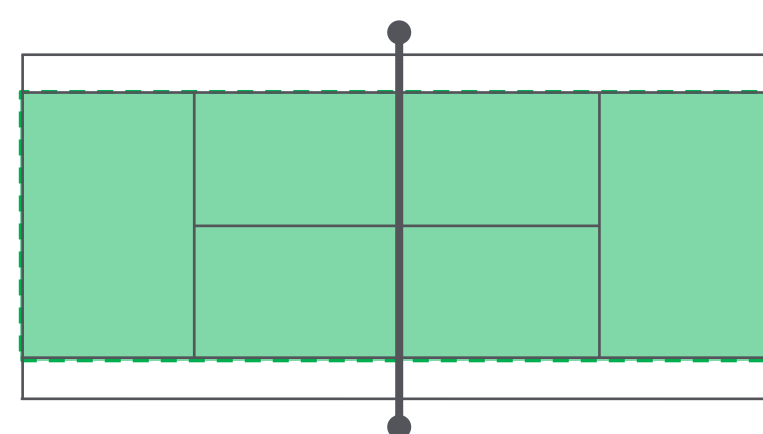
QUADRA VERMELHA

36 feet (10.97 m) & 42 feet (12.80 m) comprimento
14 feet (4.27 m) and 20 feet (6.10 m) largura



QUADRA LARANJA

58 feet (17.68 m) & 60 feet (18.29 m) comprimento
20 feet (6.10 m) and 27 feet (8.23 m) largura



QUADRA COMPLETA

78 feet (23.77 m) comprimento
27 feet (8.23 m) largura



Tênis é
para todos!

12. Referências

- [1] Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. W. (2014). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 218–225.
- [2] Buszard, T., Reid, M., Master, R., and Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 1–15.
- [3] Coldwells, A. & Hare, M.E. (1994). The transfer of skills from mini-tennis to tennis, *Ergonomics*, 37, 1.
- [4] Farrow D., Reid M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*. (7), 723-732.
- [5] Fitzpatrick, A., Davids, K. and Stone, J.A. (2016). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*. 35(22), 2204-2210.
- [6] Gagen, L.M., Haywood, K.M. and Spaner, S.D. (2005). Predicting the Scale of Tennis Rackets for Optimal Striking From Body Dimensions. *Pediatric Exercise Science*. 17, 190-200
- [7] Groppel, J. and DiNubile, N. (2009). Tennis: For the Health of It! 4 (37), 40–50.
- [8] Haake, S.J., Chadwick, S.G., Dignall, R.J., Goodwill, S., and Rose, P. (2000). Engineering tennis–slowing the game down. *Sports Engineering*. 3(2), 131-143.
- [9] Hamilton, N., and McFarlane, J. (2005). Children learn through play. Putting Children First, the Newsletter of the National Childcare Council. (14), 10-11.
- [10] Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of Sports Science and Medicine*. (5), 575–581.
- [11] Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6–12-year-old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101.
- [12] Kachel, K., Buszard, T. and Reid, M., 2015. The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*. 33(3), 320-326.
- [13] Larson, E.J. and Guggenheimer, J.D., (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine*. (12), pp.323-331.
- [14] Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*.
- [15] Pluim, B.M., Groppel, J.L., Miley, D., Crespo, M., and Turner, M.S. (2017). Health Benefits of Tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*. (5), 575–581.
- [16] Reid, M., Buszard, T., & Farrow, D. (2018). Learning, activity... and injury? Caring for young athletes through appropriately designed modified (developmental) sport. *British Journal of Sports Medicine*. 10.1136/bjsports-2017-098061.
- [17] Stanbridge, K. (2003). The design and development of sports equipment for children. Loughborough University Institutional Repository.
- [18] Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D. and Savelsbergh, G., 2015. The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), pp.1093-1100.
- [19] World Health Organisation. (2017). Physical activity for health. More active people for a healthier world: draft global action plan on physical activity 2018–2030. WHO Discussion Paper. 5.
- [20] Kilit, B., Arslan, E. & Soylu, Y. (2024). The effect of court surfaces on physiological responses and game activities of recreational senior tennis players. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(2), e58406. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i2.58406>
- [21] Kilit, B.; Arslan, E.; Soylu, Y.; Lane, A.M. (2024). Does Playing Tennis with a Low-Compression Ball Effect Psychophysiological Responses and Match Characteristics in Recreational Adult Players? *Sports*, 12, 80. <https://doi.org/10.3390/sports12030080>
- [22] Roth, J., & Kim, S. (2025). Examining the potential of modified tennis for adult beginner players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(95), 15–20. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i95.659>
- [23] Hublin, T., Barbaros, P., & Rupčić, T. (2021). The game-based method is more efficient than the conventional training method in teaching tennis to adult beginners. *Croatian Journal of Education*, 23(3), 709–729. <https://doi.org/10.15516/cje.v23i3.4503>

Escaneie seu Código QR



English



Français



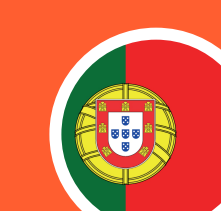
Español



Italiano



Português



Red Ball Tênis

Guia piloto global

Agosto 2026 | Versão portuguesa