



CRICKET BRASIL FUNDAMENTOS DE ENSINO

www.cricketbrasil.org

HABILIDADES DE REBATE



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATE

Como pegar e segurar o taco

Postura e equilíbrio

Balanço linear

Melhorando a mão superior/cotovelo alto

Cabeça em direção à bola

Pull shot

Cut shot

Sweep shot



(1) Como pegar e segurar o taco

Descrição:

A maneira como pegamos o taco é fundamental porque, quando isso é feito corretamente, ajuda-nos a acertar a bola com a maior superfície possível - por exemplo, se segurarmos muito o taco com a mão de baixo, nosso ombro traseiro pode ficar muito dominante, o que pode fazer-nos jogar cruzando a linha.

Exercícios:

Pegada

Prática de balanço

(Com essa habilidade básica, introduza um jogo cedo, mas foque em repetir a pegada todas as vezes.)



Coloque seu taco de críquete no chão com a face do taco apontando para baixo e ao cabo apontando diretamente para você. (Fig. A)

Estenda as mãos à sua frente e crie formas de V posicionando os polegares como mostrado na Fig. B. Os bateadores destros devem ter a mão direita por cima e os canhotos devem ter a mão esquerda por cima. Os V das duas mãos devem alinhar-se. Imagine que há uma linha conectando-os!

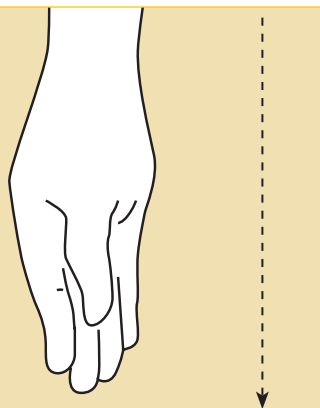
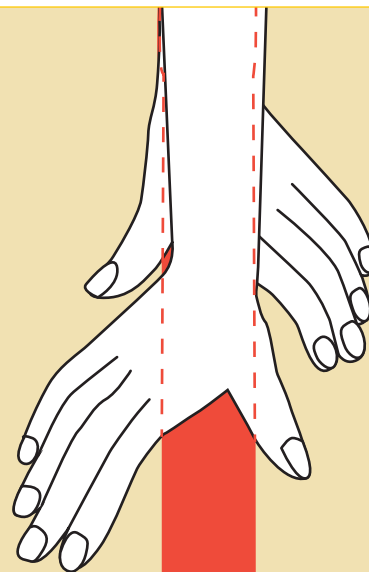


Fig. A



Frente
do taco



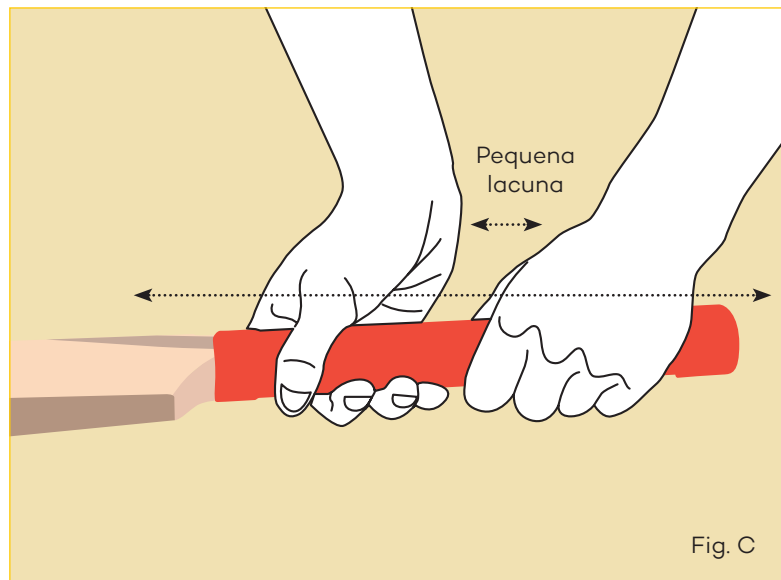
Fig. B

Incline-se enquanto mantém as mãos nessa posição e coloque-as na parte de trás do cabo do taco (Fig. C).

Certifique-se de que haja uma pequena lacuna entre eles! As formas em V criadas pela posição de suas mãos agora devem se alinhar com o meio das costas do taco.

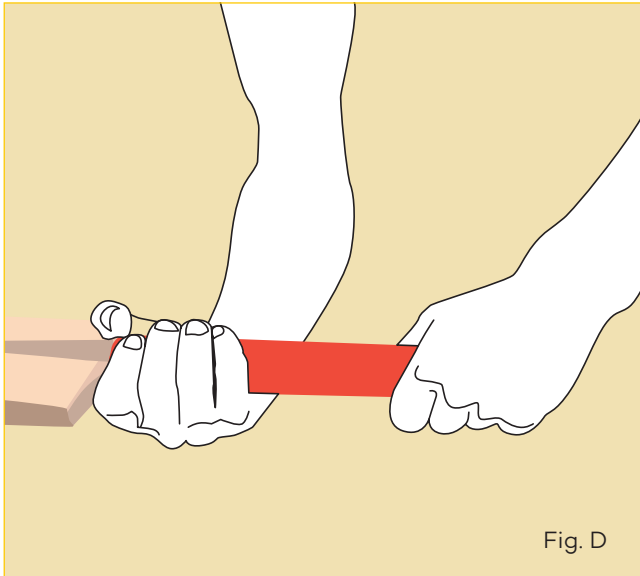
Quando suas mãos estiverem posicionadas na parte de trás do cabo, envolva-o com os dedos e pegue o taco.

A principal prioridade em relação à pegada é que os jogadores se sintam confortáveis ao realizar as jogadas básicas que eles vão aprender.

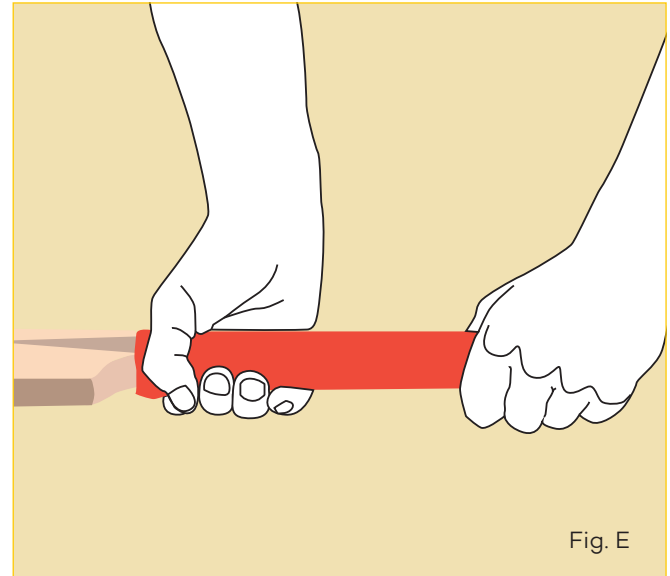


CORRETO

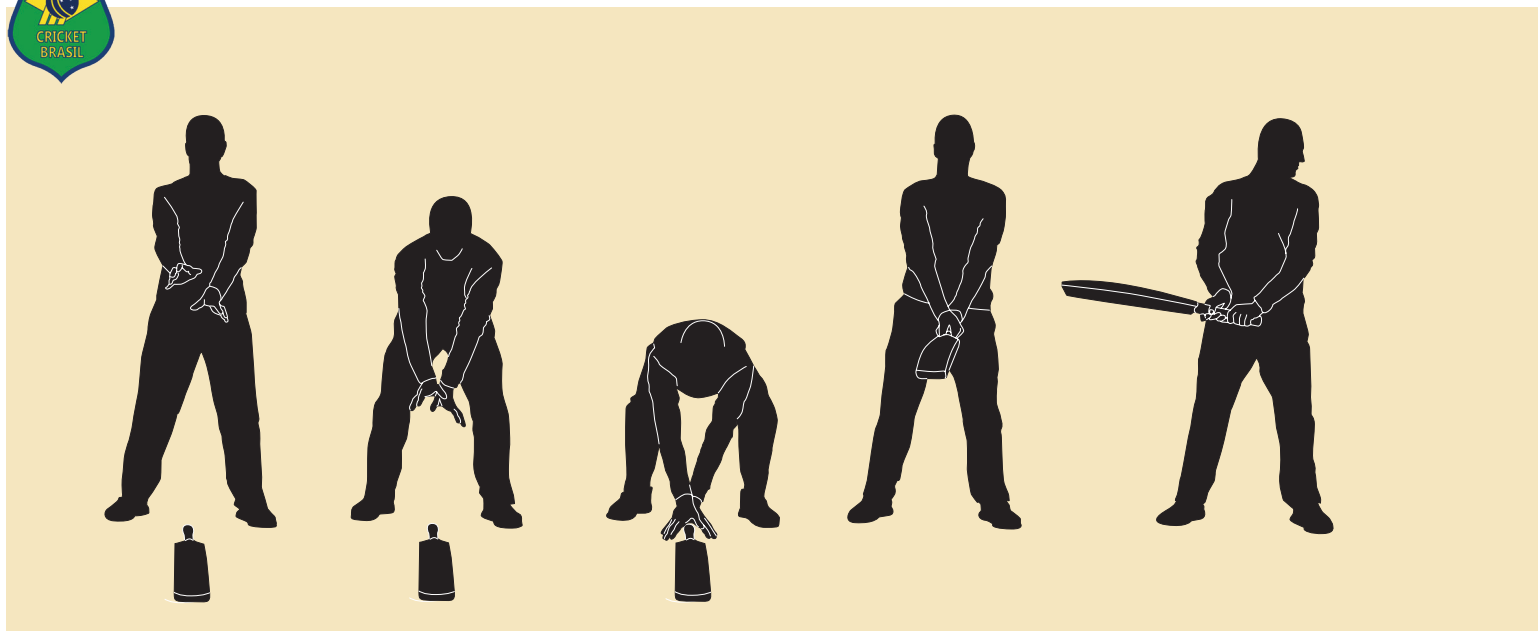




ERRADO **X**



ERRADO **X**



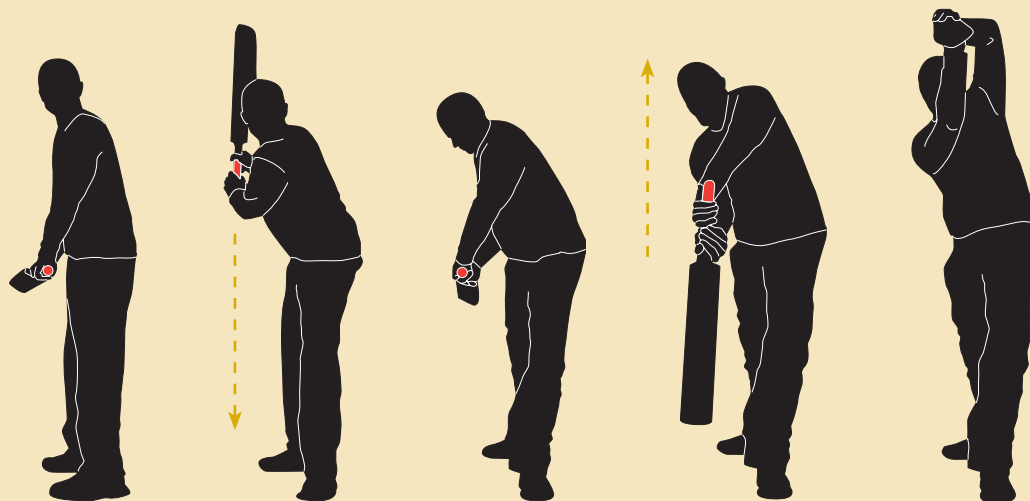
Exercício de pegada do taco

Distribua os tacos igualmente entre os jogadores.

Em turnos, pratique pegar o taco conforme mostrado na imagem acima. Os jogadores devem focar em pegar o taco com o polegar e o indicador de ambas as mãos, criando um V para alinhar com a espinha do taco (Fig. B p 21).



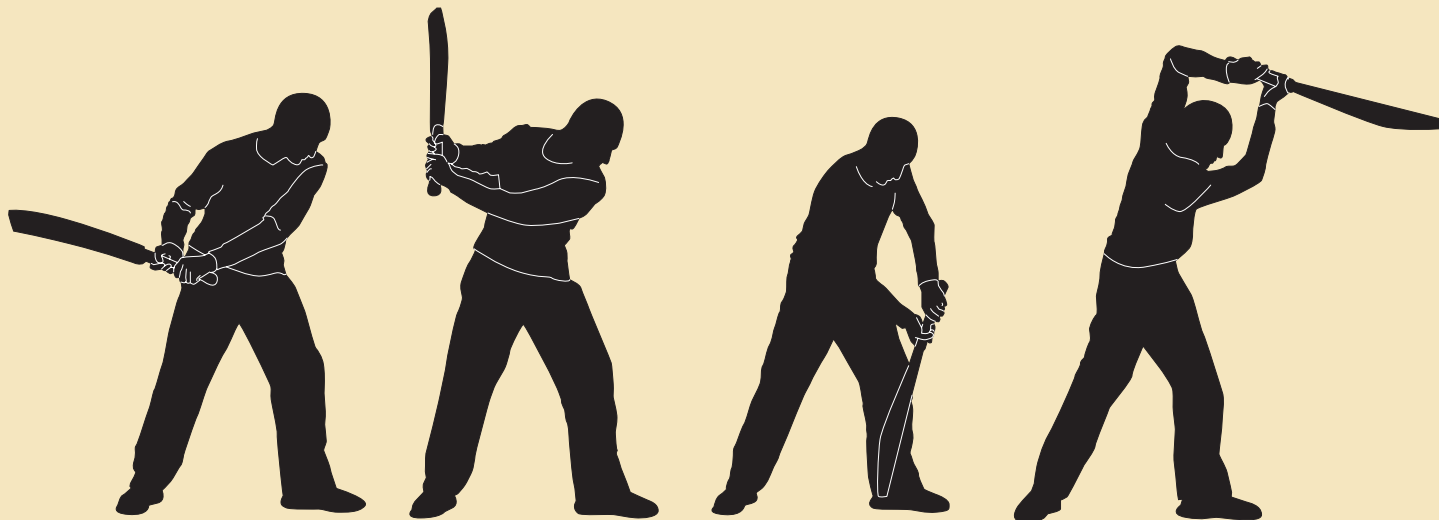
Faça com que os jogadores ajustem suas pegadas para que se sintam confortáveis ao realizar tacadas de críquete.



Prática de balanço

Distribua os tacos igualmente entre os jogadores.

Faça com que os jogadores pratiquem balançar o taco. Peça-lhes que se concentrem no cabo do taco, começando de frente para o arremessador. Quando eles começarem seu back-swing, o cabo



do taco deve estar voltado para o chão e depois, no seguimento, voltado para trás do jogador.

Continue repetindo esse movimento até que pareça repetível.



(2) Postura e equilíbrio

Descrição:

Pés afastados na largura dos ombros, olhos em um nível confortável, posição em pé de lado. (Não se apoie no taco) Mãos em uma posição confortável ao longo do corpo. Nosso foco principal quando pensamos sobre nossa postura de rebatidas é ter certeza de que estamos em uma posição repetível confortável e que nossa cabeça estará parada quando quisermos bater na bola.

Exercícios:

Saltando sobre cones/obstáculos

Acertar as bolas em três cones mostrando o movimento de mid off, reto (straight) e mid on

Girar e bater virado para o lado errado

Rebates com levantamento do pé traseiro - progredir para pé na cadeira



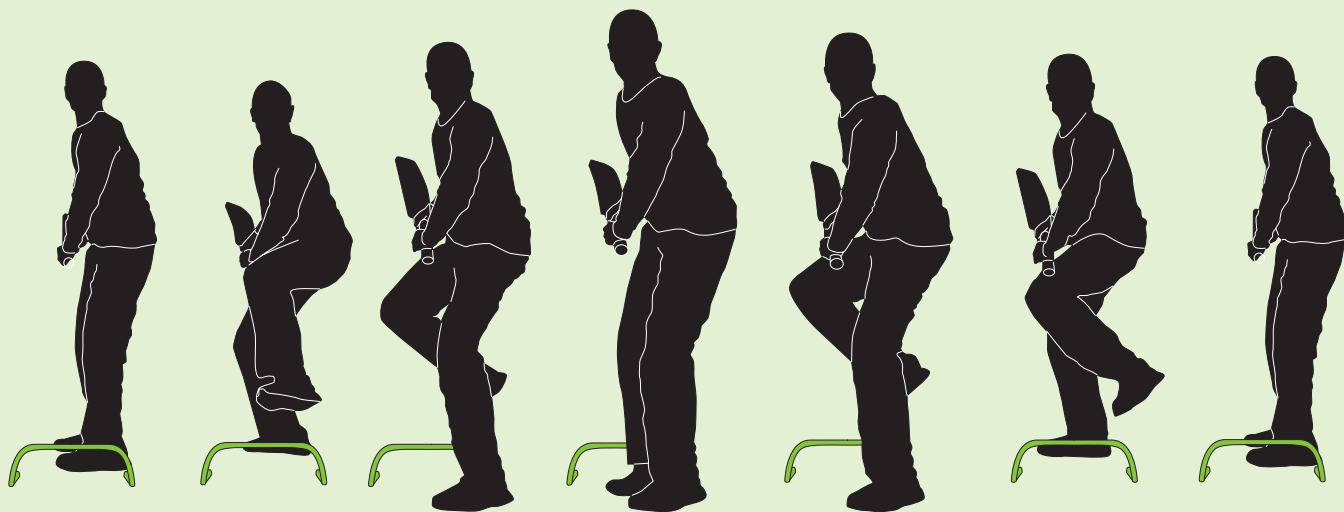


Olhos nivelados - cabeça parada

Alguns batedores preferem abrir sua postura para ajudá-los a ver a bola com mais clareza

O batedor deve estar de lado quando o arremessador está prestes a lançar

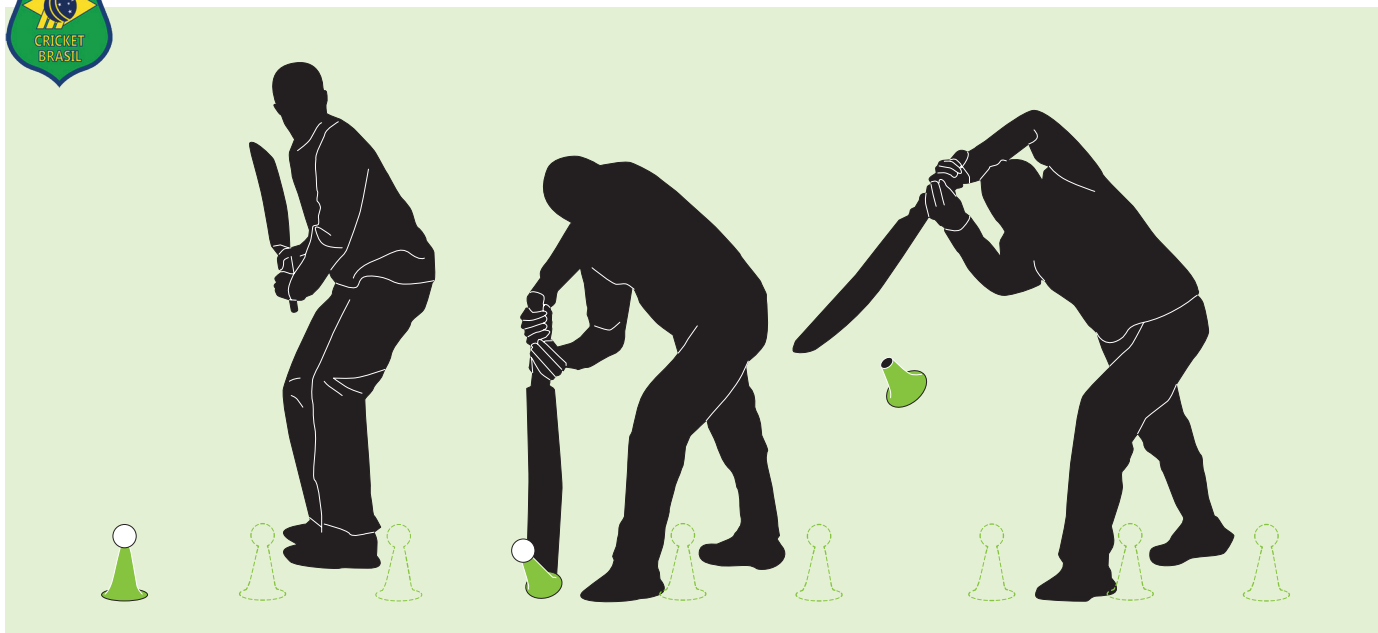
Pés na largura dos ombros, o peso do batedor deve estar na planta dos pés, com os joelhos ligeiramente dobrados



Saltando sobre cones/obstáculos

Este exercício visa a criar um bom movimento para os jogadores.

Com seus tacos em mãos, os jogadores devem ficar de lado para os obstáculos/cones e passar por cima, conduzindo com o pé mais próximo das barreiras/cones. Repita esse movimento e permita que os jogadores se divirtam vendo a rapidez com que conseguem fazer os movimentos enquanto se mantêm equilibrados.

**Acertar as bolas em três cones mostrando o movimento de mid off, straight e mid on**

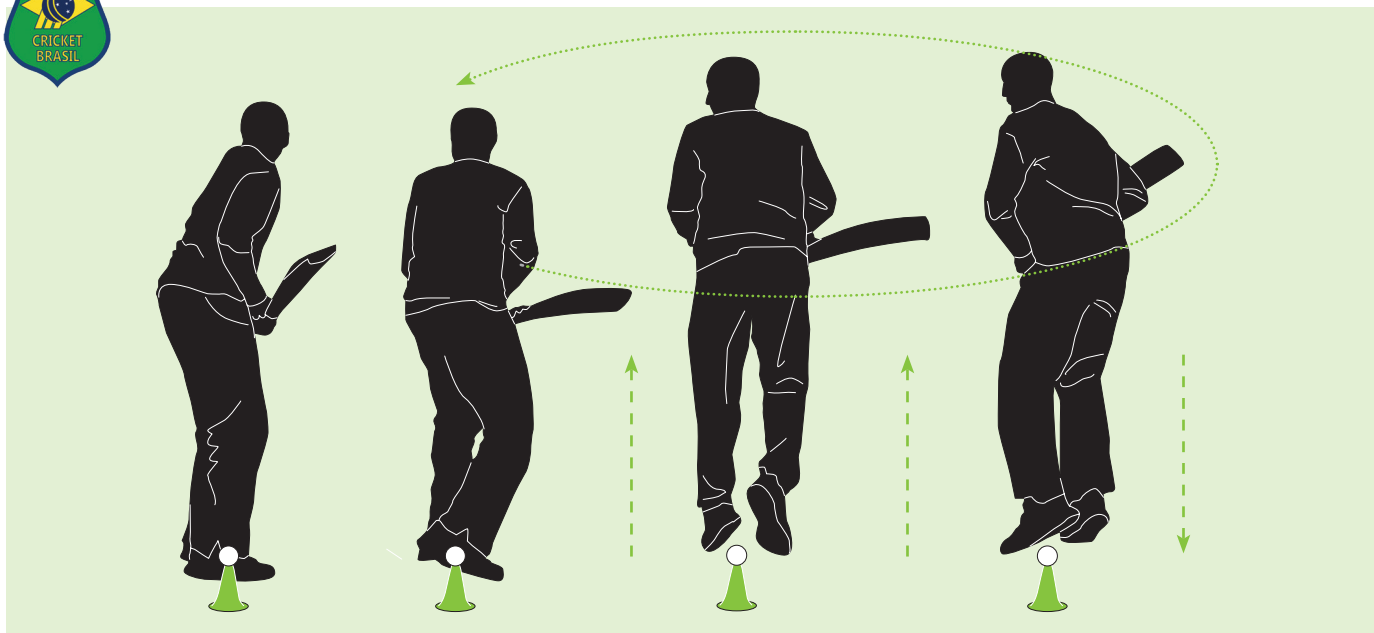
Divida os jogadores em grupos pares e dê a cada grupo 3 cones, cada um com uma bola no topo. Certifique-se de que todos os jogadores estão posicionados para que não acertem a bola uns nos outros. Os jogadores devem então se revezar para lançar as bolas dos cones em direção à cobertura, em linha reta e em direção ao meio do wicket.

(Ver posições de defesa na página 169)

Praticar o straight Dirigir
lançando uma bola do cone
do meio



Praticar o
on Dirigir
lançando uma
bola a partir
do cone mais
próximo da
perna

**Girar e bater virado para o lado errado.**

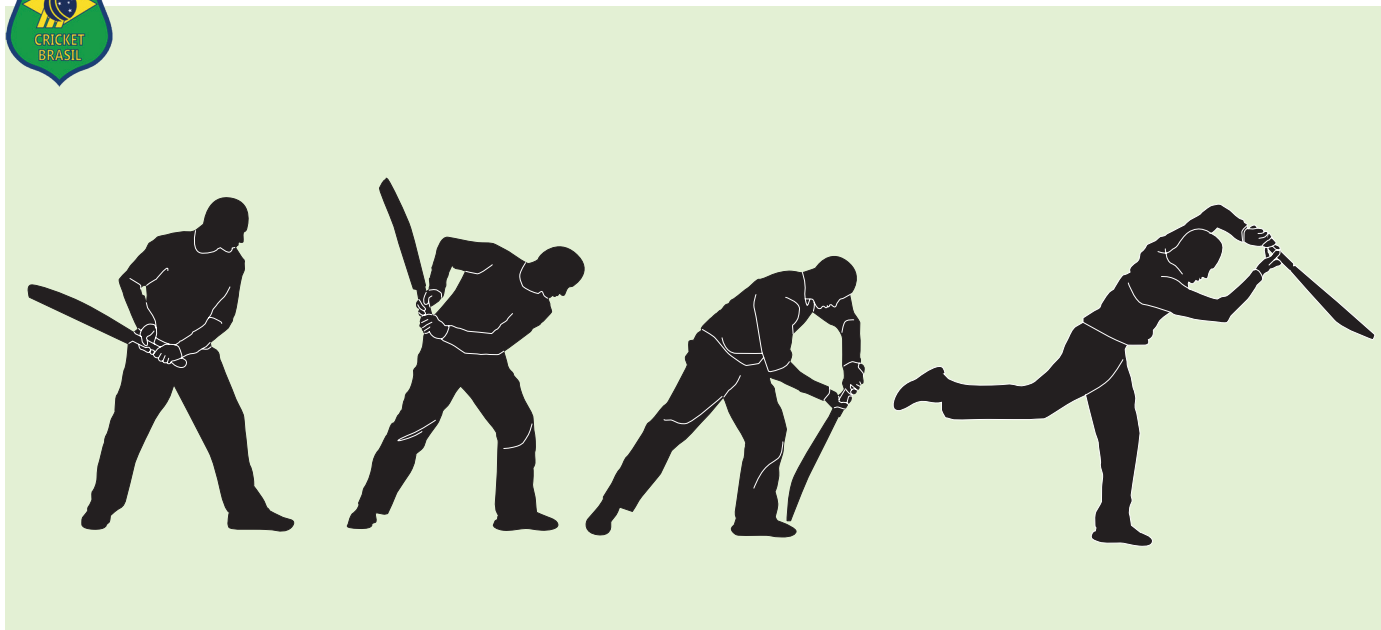
Coloque uma bola em um cone e deixe os jogadores voltados para a direção oposta, de lado, como na imagem acima. O objetivo é girar 180° e parar pronto para acertar a bola em linha reta (straight).

Os jogadores podem se revezar para acertar a bola. Este é um ótimo exercício para a percepção espacial, mas também permite que os jogadores se acostumem a mover os pés ao jogar críquete.



Coloque cones para marcar áreas a cerca de 5 m de distância dos jogadores para eles tentarem mirar. (Ver Fig. F página 58)

O jogador deve tentar acertar cada bola com toda a superfície do taco. (Usar uma mão é uma habilidade difícil, então enfatize que não há pressão para ter sucesso com este exercício.)



Rebates com levantamento do pé traseiro

Distribua os tacos uniformemente entre os jogadores. Primeiro, faça com que os jogadores pratiquem o movimento do taco algumas vezes. Depois de fazer isso por alguns minutos, peça-lhes que tentem levantar a perna de trás ao balançar o taco. Para progredir neste exercício, você pode usar um banco ou uma cadeira para os jogadores equilibrarem o pé de trás e tentarem acertar as bolas desta posição.



Progresso para o pé na cadeira

Esses exercícios testam o equilíbrio geral do jogador e ajudam a criar uma base mais estável ao fazer contato.



(3) Balanço direto

Descrição:

Estas sessões são para garantir que possamos repetir o mesmo movimento indefinidamente com o máximo de chance de acertar a bola. Um erro comum é balançar cruzando a linha da bola, dificultando o contato.

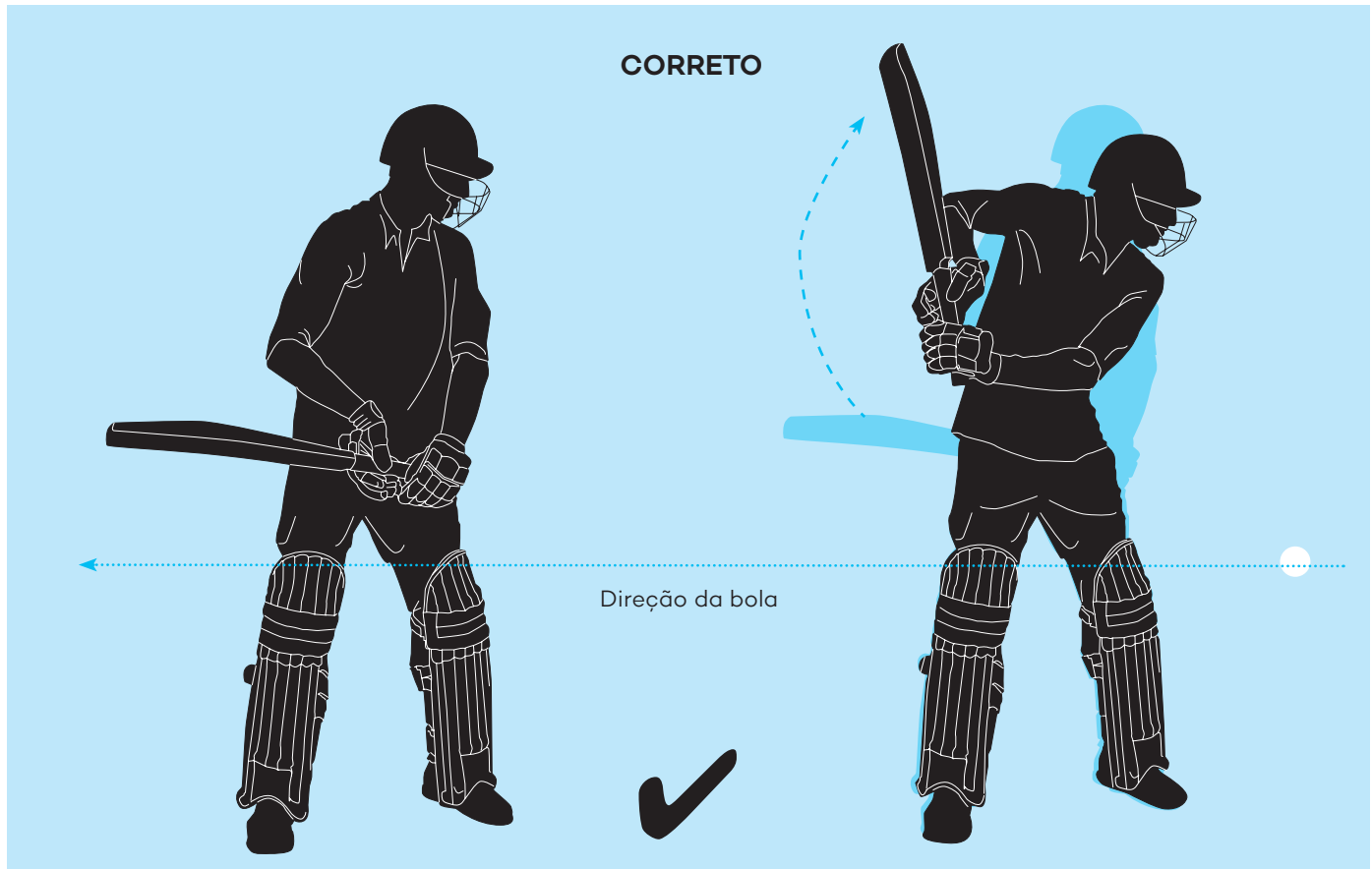
Exercícios:

Praticar balanço através de estacas

Balançar contra a parede com uma mão

Fazer a bola retornar a um ponto semelhante





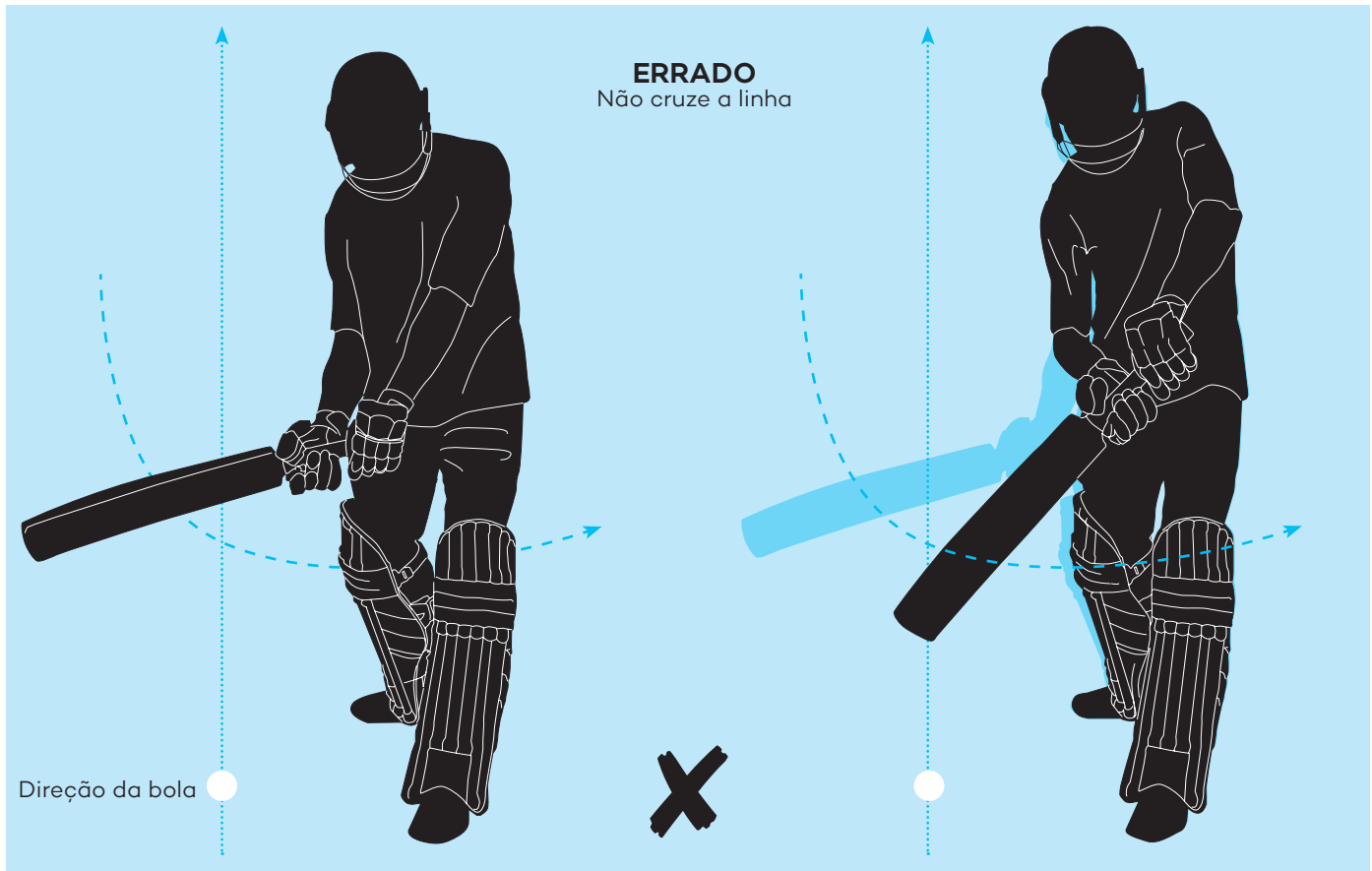
CORRETO

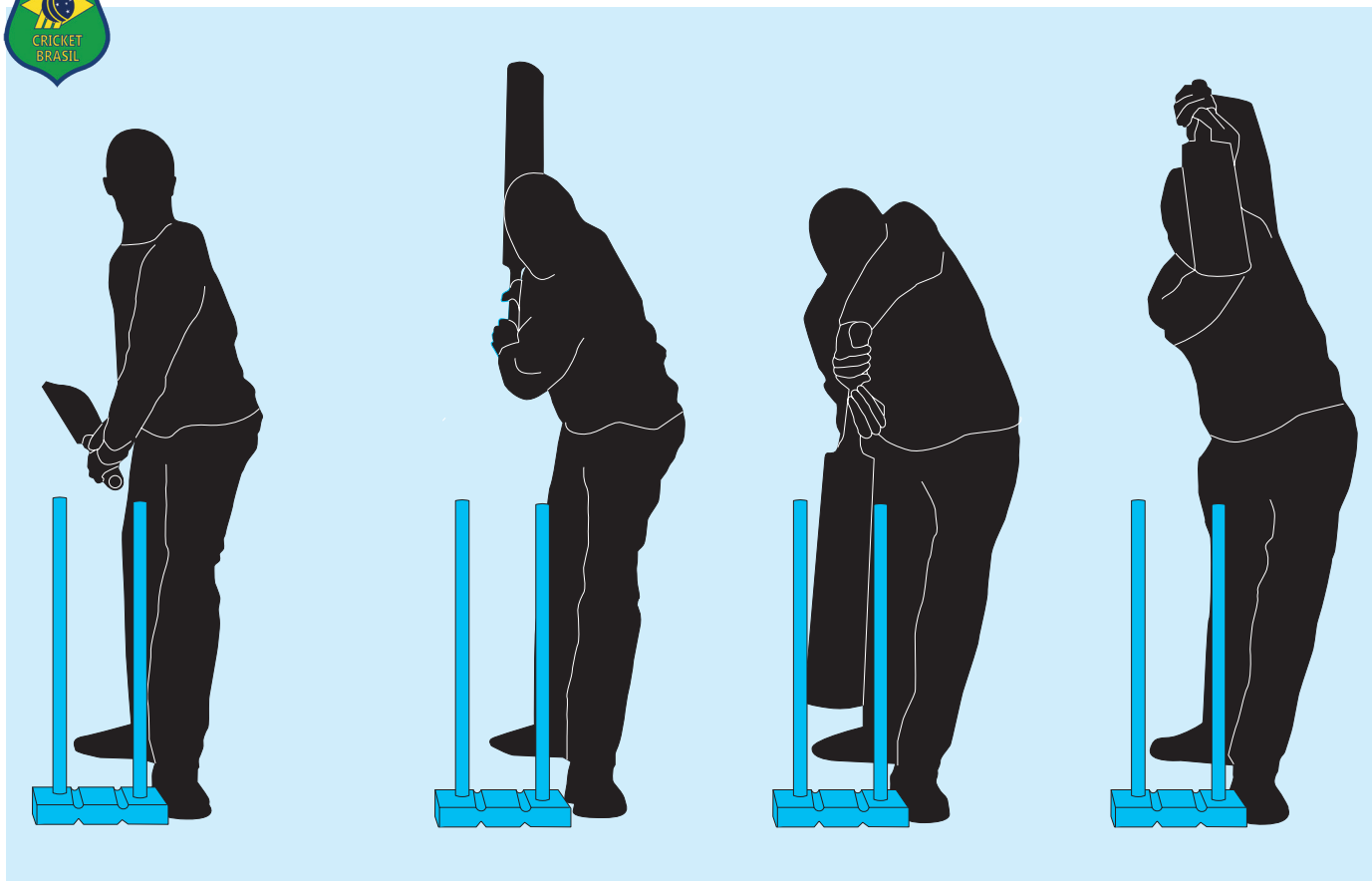
O movimento do taco pode variar de pessoa para pessoa, mas é crucial que no movimento descendente (downswing) o jogador mostre toda a face do bastão.



Direção da bola







Praticar balanço através de estacas

Para este exercício é melhor usar um conjunto de estacas de críquete com a estaca do meio removida, mas ele pode ser feito com cones ou quaisquer outros objetos entre os quais os jogadores possam balançar o taco.

Os jogadores devem assumir sua postura com o pé ao lado das estacas/cones, conforme mostrado na imagem. Peça aos jogadores para balançarem o taco lentamente através dos objetos, tentando não fazer contato com eles. Quanto mais confiantes os jogadores ficarem com este exercício, mais rápido eles podem balançar e até mesmo adicionar um passo para a tacada antes de balançar.

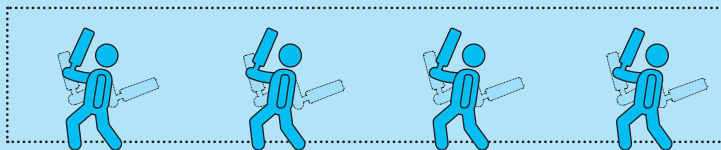
Este exercício foca na habilidade dos jogadores de balançar o bastão o mais linearmente possível para aumentar a chance de contato.

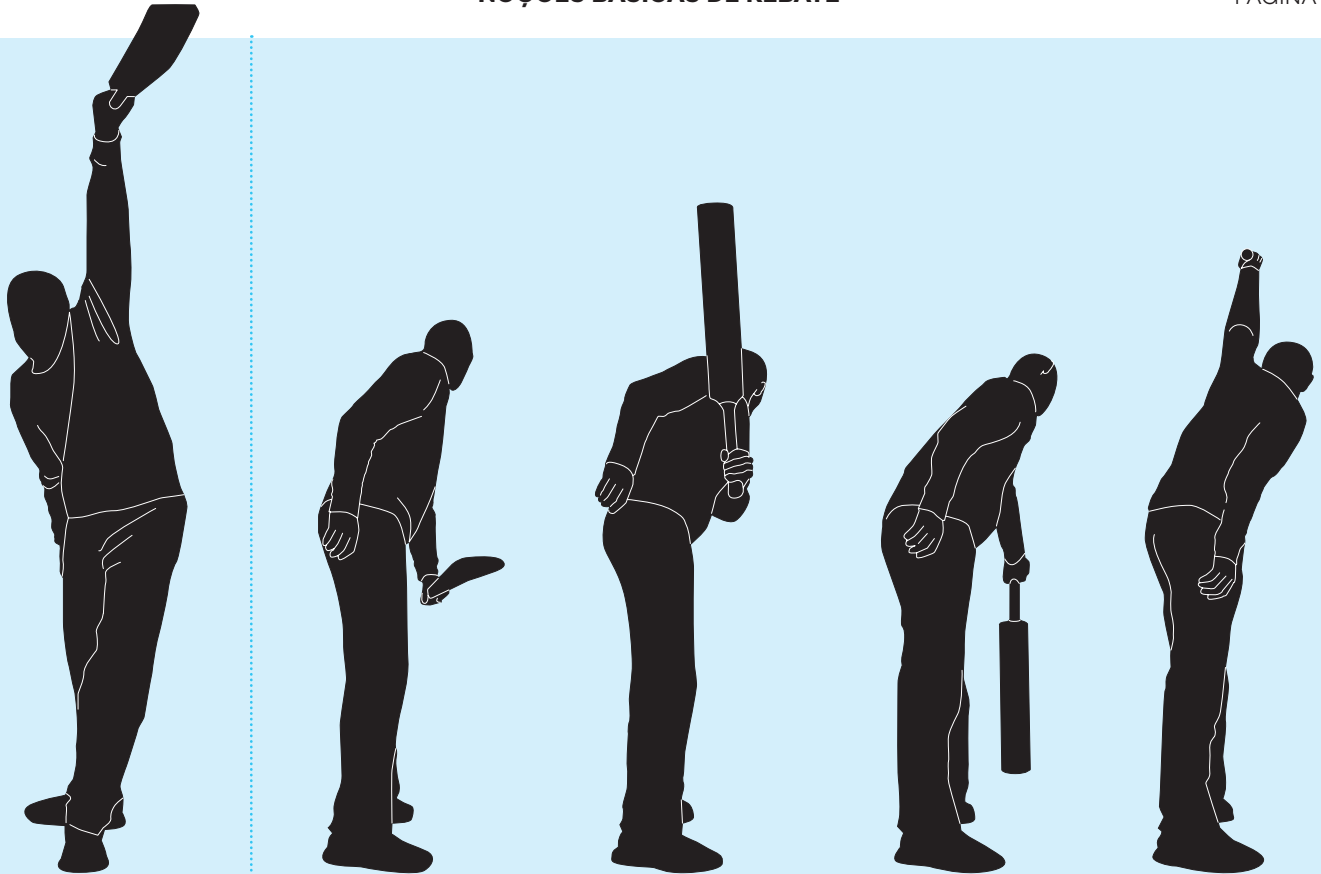
Balançar contra a parede com uma mão - mão guia

Para este exercício, você pode precisar dividir seus jogadores dependendo de quantos tacos você tem para o grupo.

Encontre uma parede contra a qual os jogadores possam se alinhar. Peça aos jogadores que se revezem apenas balançando o taco em linha reta com a mão esquerda e a direita.

A razão de fazermos este exercício é para permitir que os jogadores aprendam como as duas mãos funcionam independentemente ao jogar críquete.

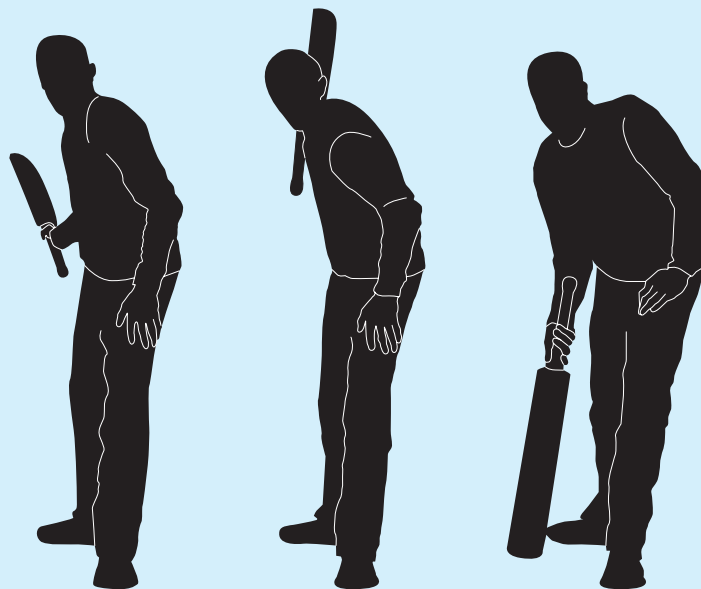


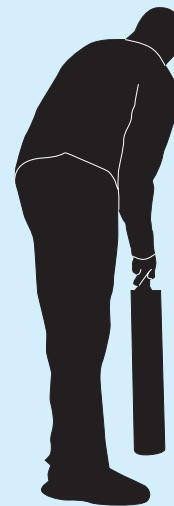
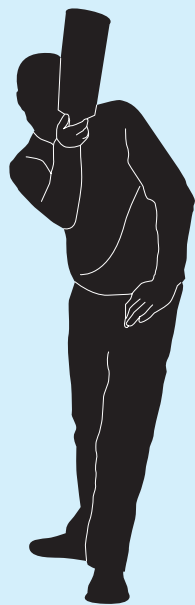


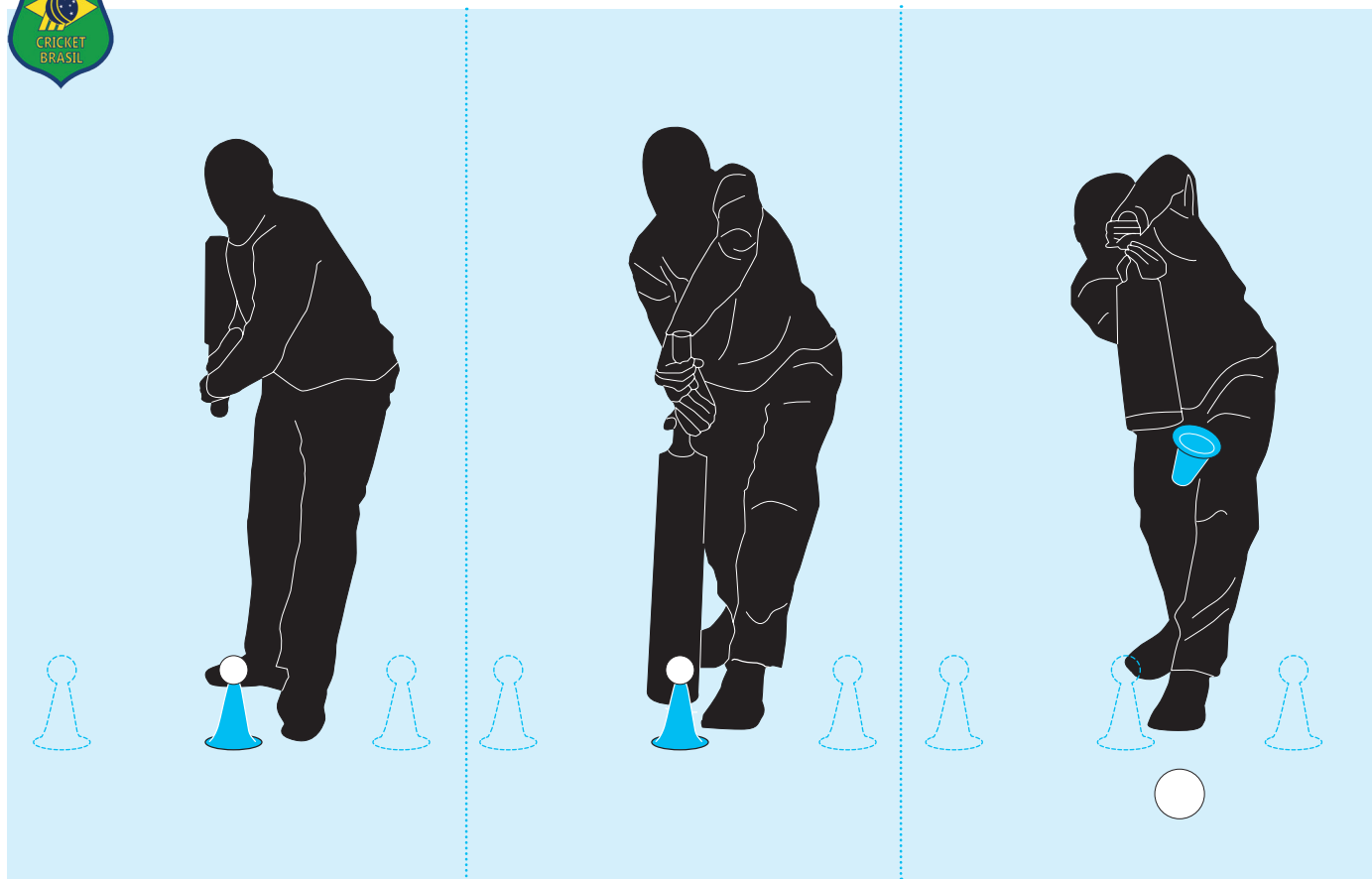
Balançar contra a parede com uma mão – mão de trás

Para este exercício, você pode precisar dividir seus jogadores dependendo de quantos tacos você tem para o grupo.

Encontre uma parede contra a qual os jogadores possam se alinhar. Peça aos jogadores que se revezem apenas balançando o taco em linha reta com a mão esquerda e a direita.







Fazer a bola retornar a um ponto semelhante

Para este exercício, os jogadores devem bater a bola contra uma parede para que a bola volte para o mais perto possível do jogador.

Ao praticar este exercício, pergunte aos jogadores o que eles acham que os ajuda a acertar a bola em linha reta.

Usar a face inteira do taco de críquete dará ao jogador a melhor oportunidade de acertar a bola em linha reta; no entanto, cada jogador encontrará seu próprio caminho para o sucesso.



(4) Melhorando a mão superior/cotovelo alto

Descrição:

Sua mão superior tem a função de controle. Para melhorá-la, use os exercícios abaixo. O cotovelo superior alto permite que você tenha um bom controle sobre onde está tentando colocar a bola enquanto mantém uma técnica eficiente. O cotovelo atua como uma espécie de volante que direciona a bola para onde você quer que ela vá enquanto balança o taco em uma linha o mais reta possível para a área do alvo.

Exercícios:

Balanços contra a parede soltando a mão inferior

Exercícios com uma mão

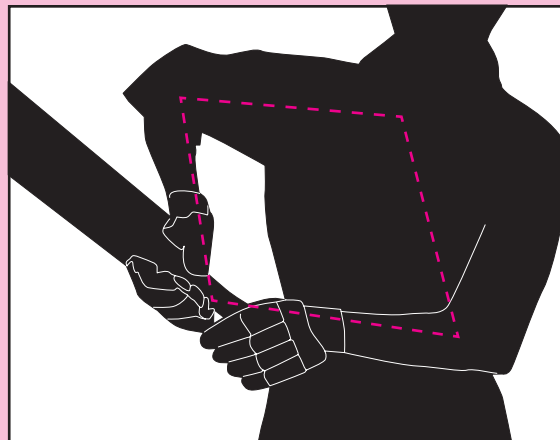
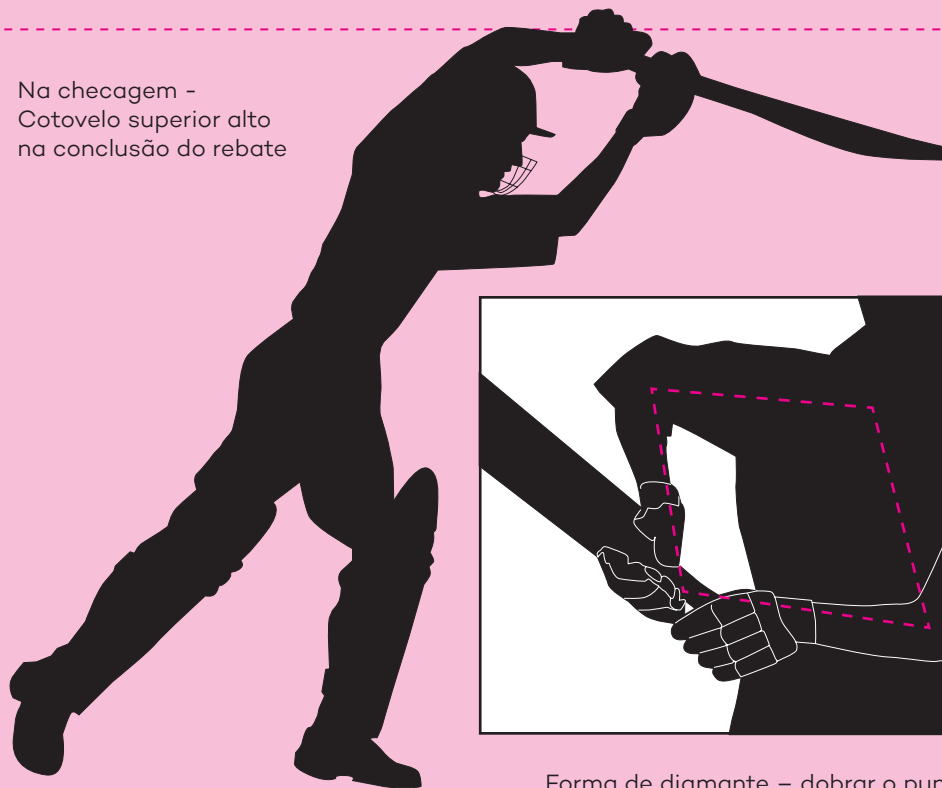
básico - Rebate com uma mão de um cone com áreas de pontuação

médio - Rebate com uma mão no ar com áreas de pontuação

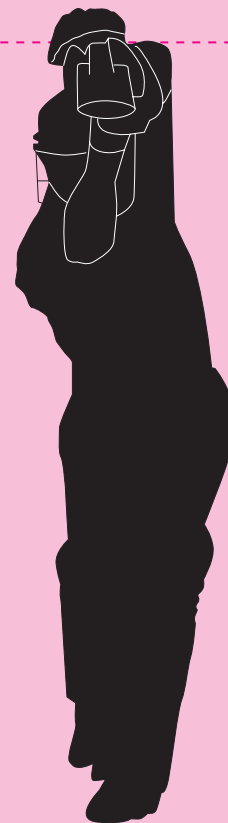
avançado - Rebate com uma mão de underarm feeds com áreas de pontuação



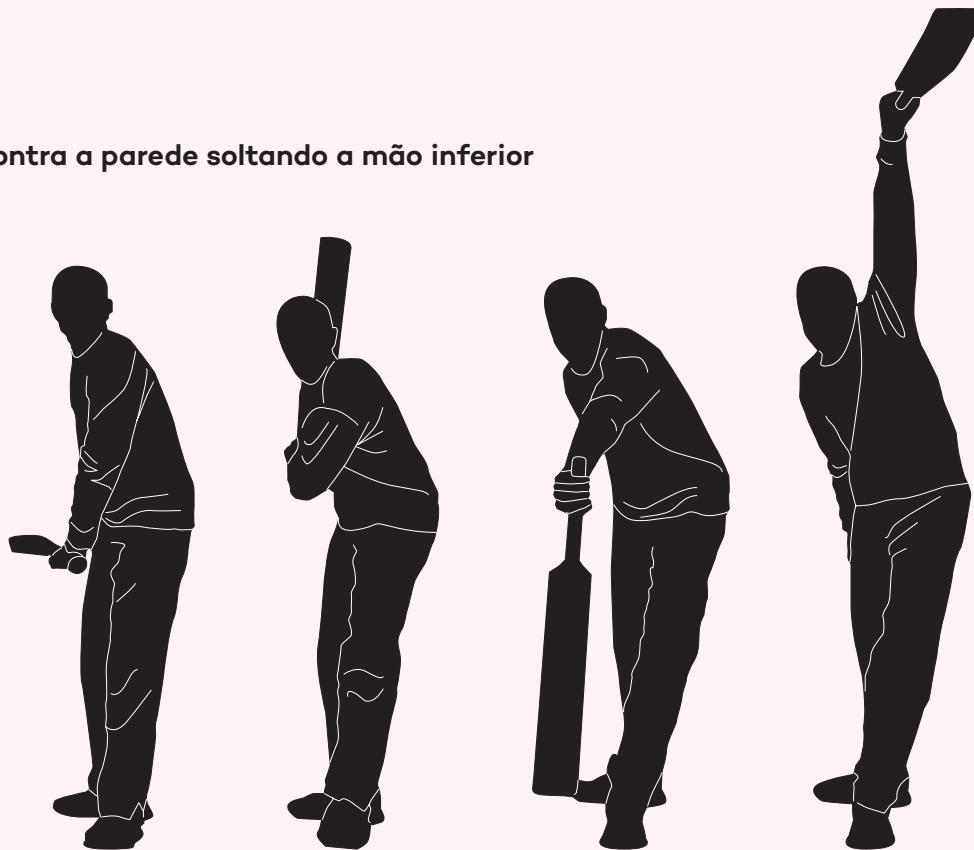
Na checagem -
Cotovelo superior alto
na conclusão do rebate

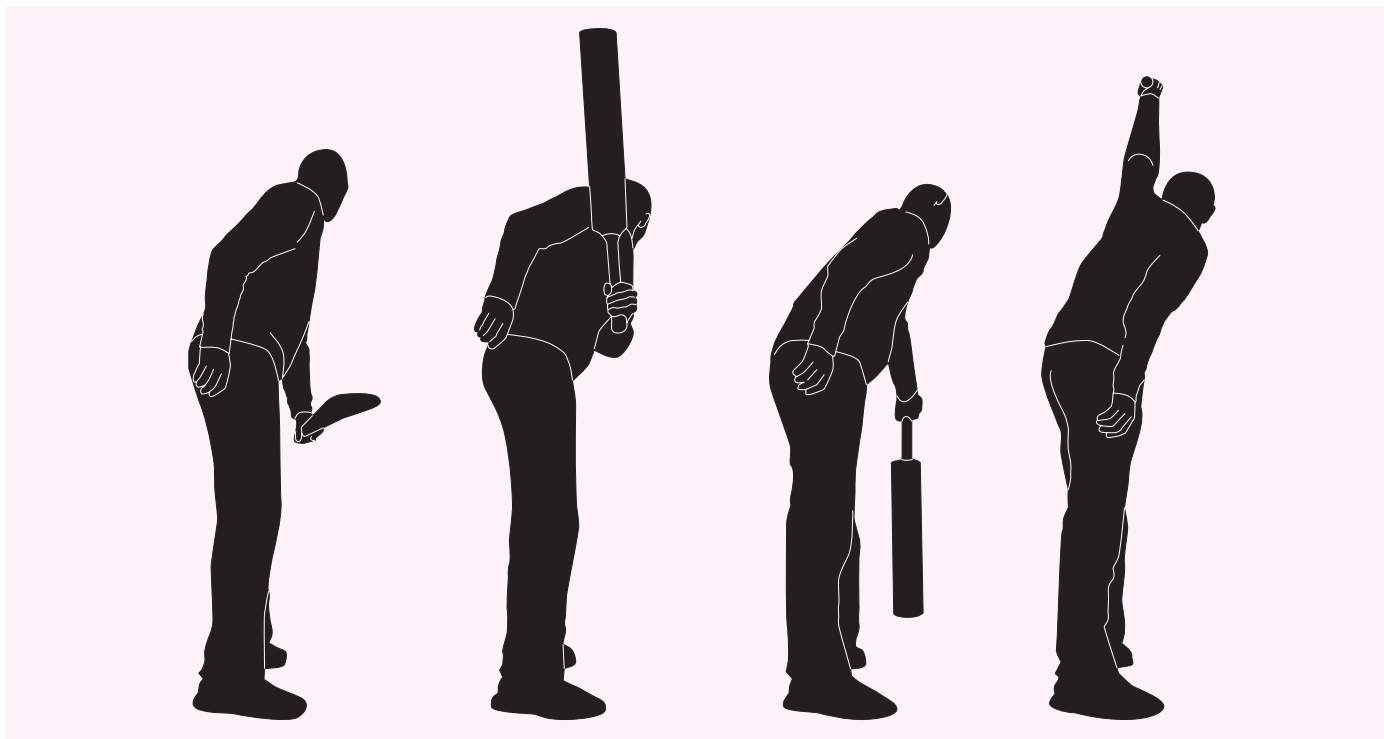


Forma de diamante – dobrar o punho

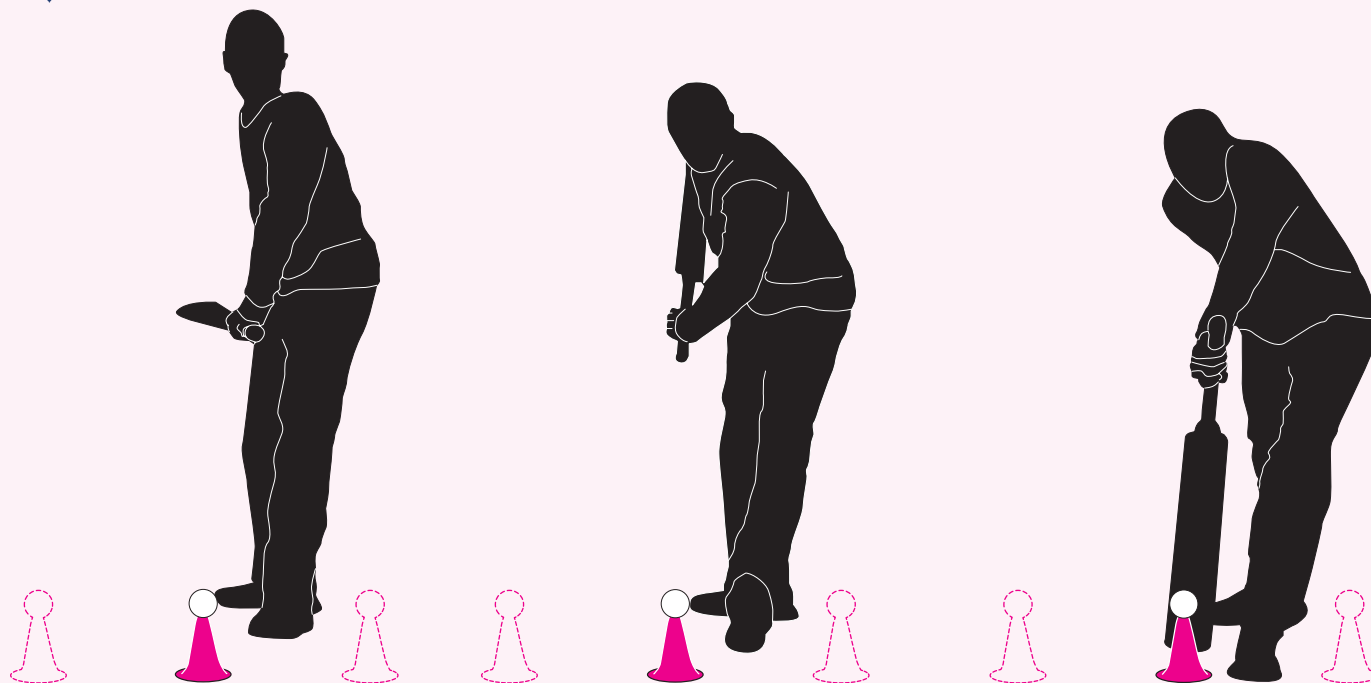


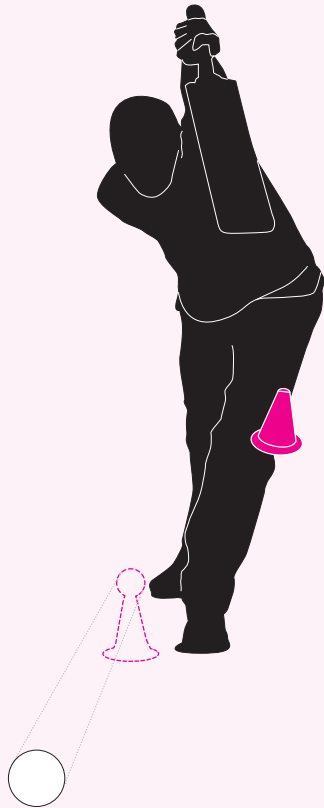
Balanços contra a parede soltando a mão inferior





Este exercício é o mesmo da página 46, mas desta vez focando apenas em liberar a “mão de baixo” (sua mão dominante). Jogadores que não são muito fortes vão se cansar rapidamente com este exercício, então pratique em turnos com intervalos.

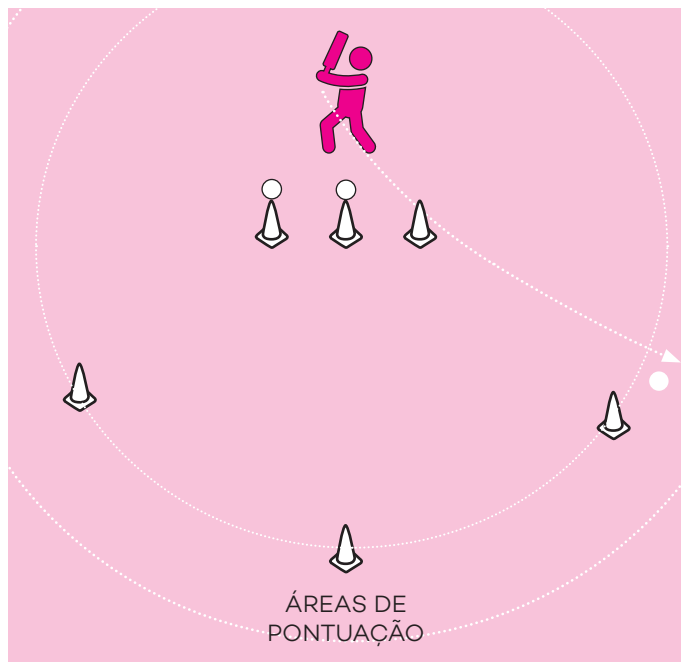


**Rebate com uma mão****Básico - de um cone com áreas de pontuação**

Divida os jogadores em grupos iguais com tacos e cones distribuídos igualmente. Coloque três cones na frente dos jogadores e uma bola em cada cone, como mostrado ao lado.

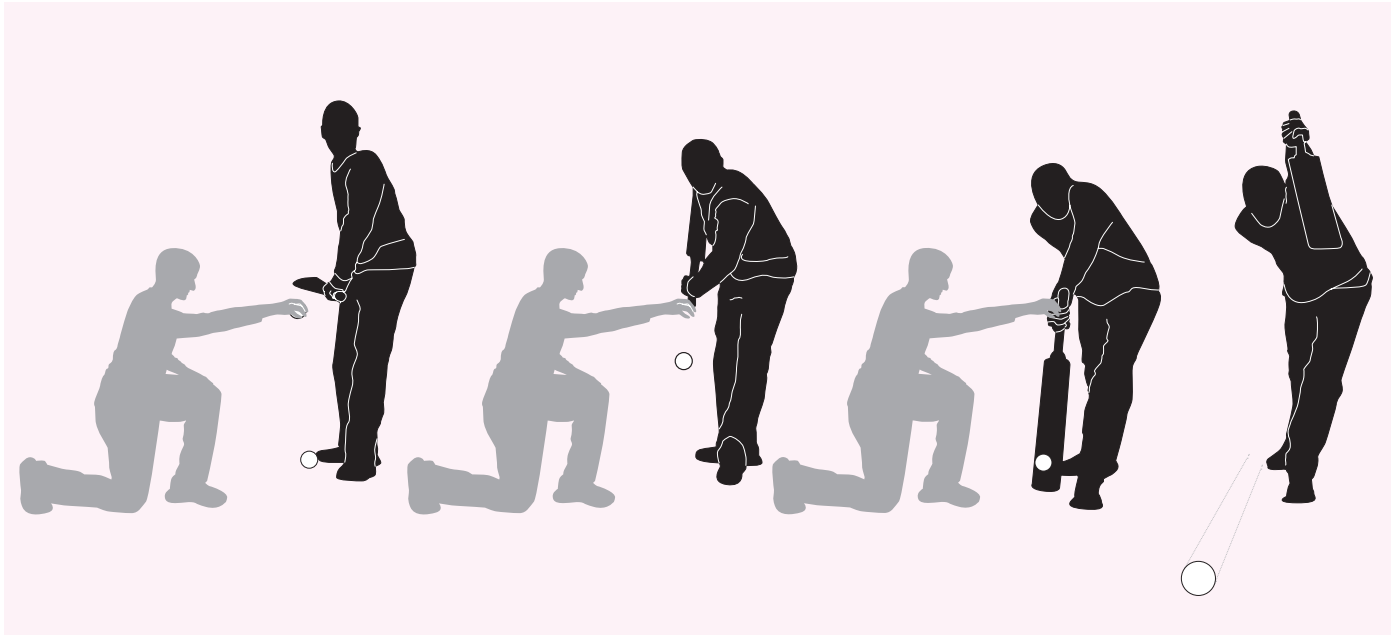
Coloque cones para marcar áreas de pontuação a cerca de 5 m de distância dos jogadores onde eles devem tentar acertar a bola (ver Fig. F). O jogador deve tentar acertar cada bola com a face inteira do taco.

Usar uma mão é uma habilidade difícil, então enfatize que não há pressão para ter sucesso neste exercício.



O objetivo deste exercício é tentar isolar a mão superior no taco ao fazer contato com a bola.

Fig. F - Noções básicas

**Rebate com uma mão****Médio - no ar com áreas de pontuação**

Este é o mesmo rebatido descrito na página 57, porém, desta vez, outro jogador deve soltar uma bola na frente do bateador para que ele rebata no ar. Para este exercício, será útil pedir aos jogadores que rebatam a bola o mais linearmente possível garantir que o jogador alimentador não corra o risco de ser atingido.

Avançadas - Tiros com uma mão nas axilas com áreas de pontuação

Este exercício é o nível mais avançado. Um jogador (ou o treinador) irá jogar bolas macias em direção ao batedor. O batedor deve tentar mirar para fazer contato com a bola sob seus olhos e mantê-la no chão após o contato.

Os jogadores não devem tentar acertar a bola com força neste exercício para garantir que seja seguro para o alimentador.

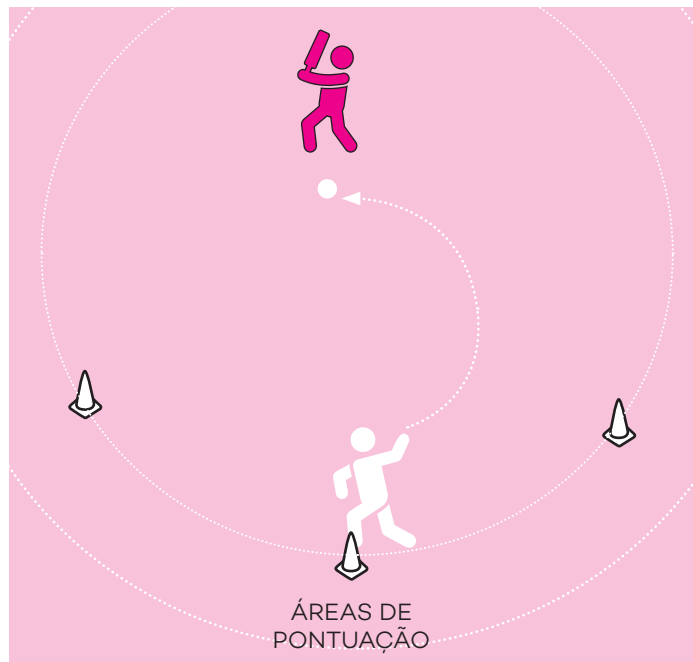


Fig. G - Médio



Nota útil: peça aos jogadores que usem o impulso do taco para acertar a bola, usando sua força para balançar o taco. A imagem acima mostra a melhor posição inicial para os jogadores.



(5) Cabeça em direção à bola

Descrição:

Conduzimos com a cabeça por alguns motivos:

- Para garantir que nossa cabeça esteja o mais próxima possível da bola;
- Para garantir que não plantemos nossos pés;
- Um dos problemas técnicos mais comuns na rebatida é a cabeça cair para o lado oposto ou inclinar-se para trás ao bater na bola.

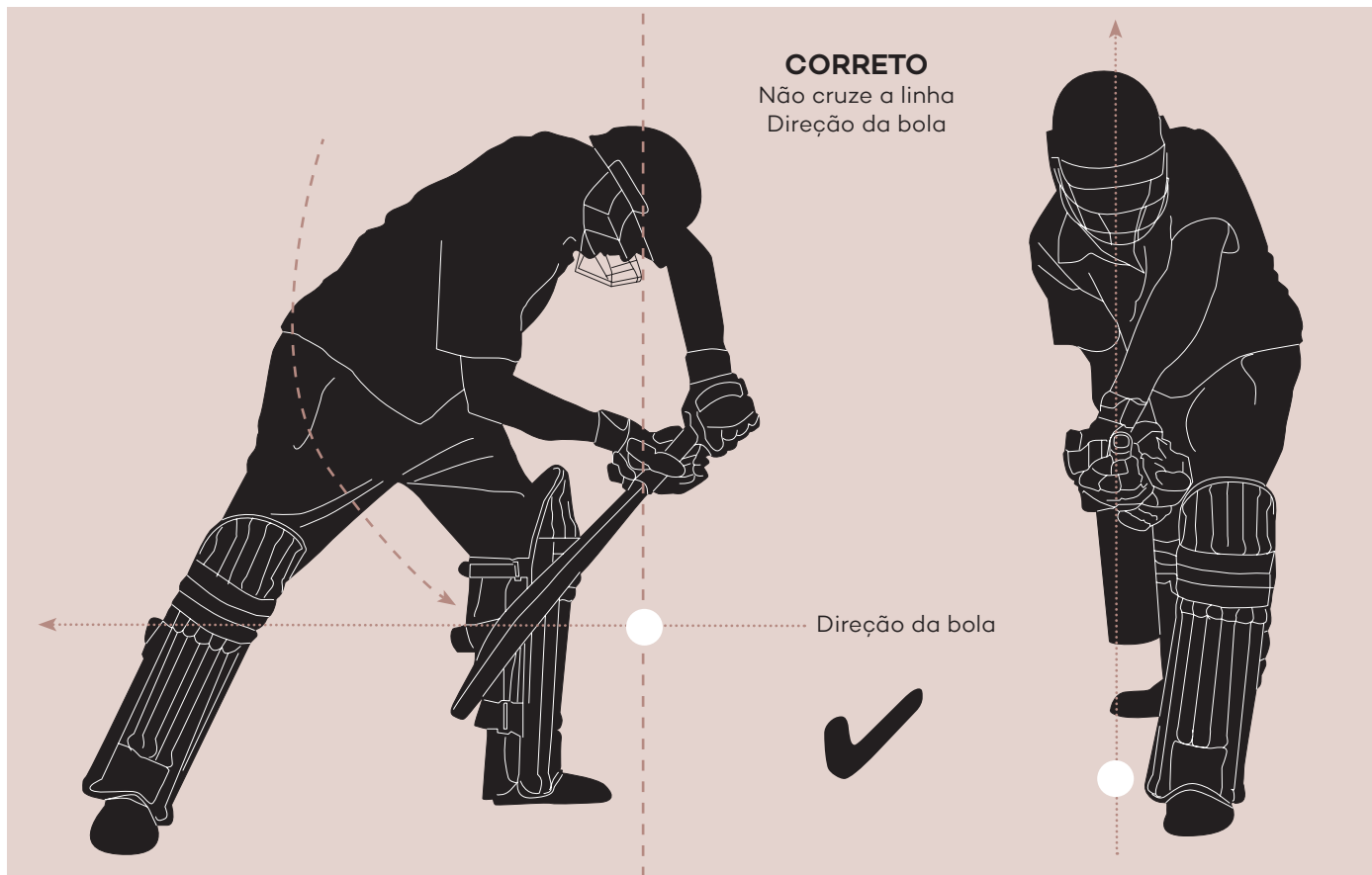
Exercícios:

Exercícios com cones começando na posição da cabeça sobre a bola

Jogar o ombro em direção à bola, o que ajuda a cabeça a passar por cima da bola

Rebates com levantamento do pé traseiro - progredir para pé na cadeira





INCORRETA

Posição da cabeça não
sobre a bola

Neste ângulo, o batedor terá dificuldade em
manter a bola no chão

Direção da bola

Distribuição desigual de peso

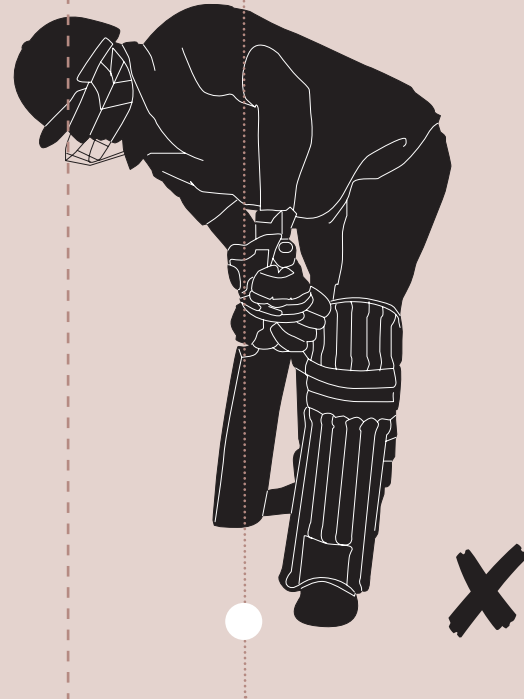
A distribuição uniforme do peso entre os pés é importante, pois permite que você se apoie no pé da frente ou de trás com rapidez e facilidade. Esteja você se movendo para o pé da frente ou de trás para sua tacada, é importante tomar uma decisão adiantada para atacar ou defender e você precisa levar sua cabeça para a linha da bola – quando com o pé da frente, isso é frequentemente referido como “colocar a cabeça sobre a bola”.

Usando sua cabeça

Manter-se o mais imóvel possível permite que você perceba as pistas subconscientes da corrida e arremesso do arremessador e permite que você se concentre na sua posição da mão/bola/dedos/crease na liberação com concentração máxima.

INCORRETA

A cabeça não está sobre a bola.

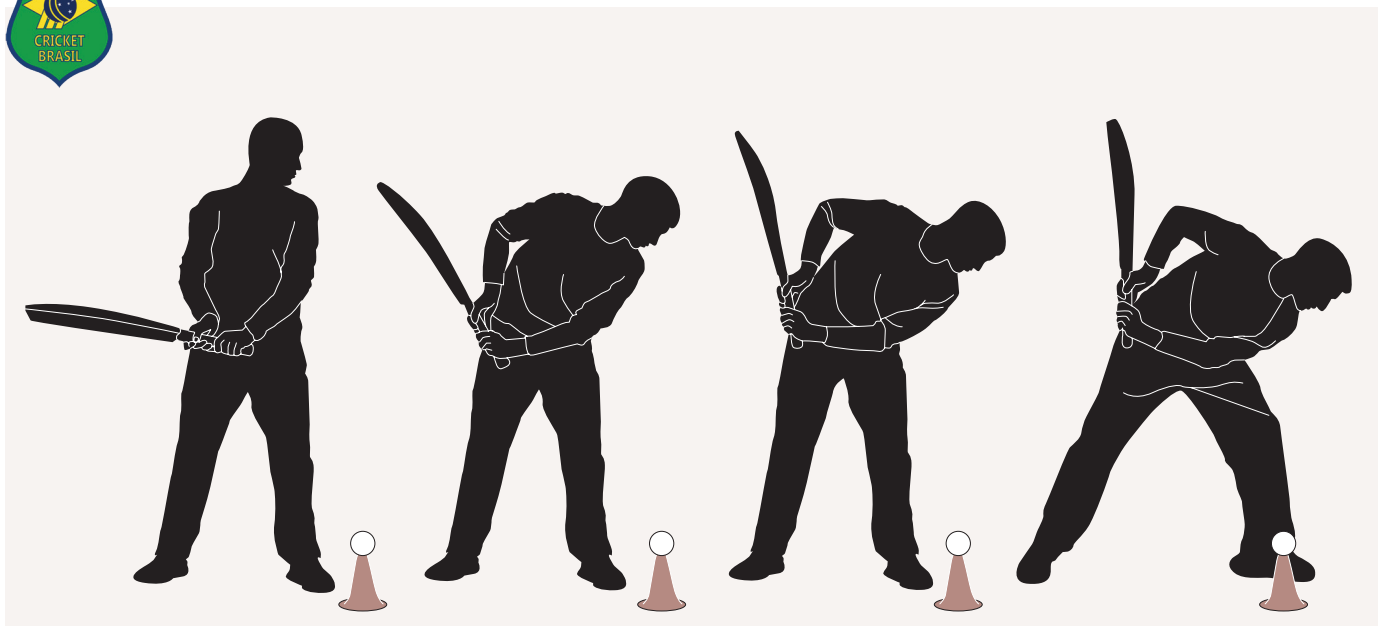




Exercícios com cones começando na posição da cabeça sobre a bola

O objetivo deste exercício é focar na posição da cabeça ao fazer contato com a bola. Ao aprender a jogar críquete, os jogadores devem aprender a manter a bola no chão o máximo possível para limitar suas chances de escapar.

Para este exercício, o jogador deve ficar na posição mostrada ao lado com uma bola em um cone sob seus olhos. Os jogadores devem se concentrar em bater na bola nesta posição e manter o equilíbrio. Este exercício pode ser feito acertando a bola em uma rede/parede ou você pode transformá-lo em um exercício de defesa também e colocar outros jogadores para recolher as bolas depois que o batedor as atingir e devolvê-las ao cone quando for seguro.



Jogar o ombro em direção à bola, o que ajuda a cabeça a passar por cima da bola

Este exercício é uma progressão do exercício anterior na página 66.

Para este exercício, o jogador deve se concentrar em mover a cabeça e os ombros em direção à bola antes de seus pés.

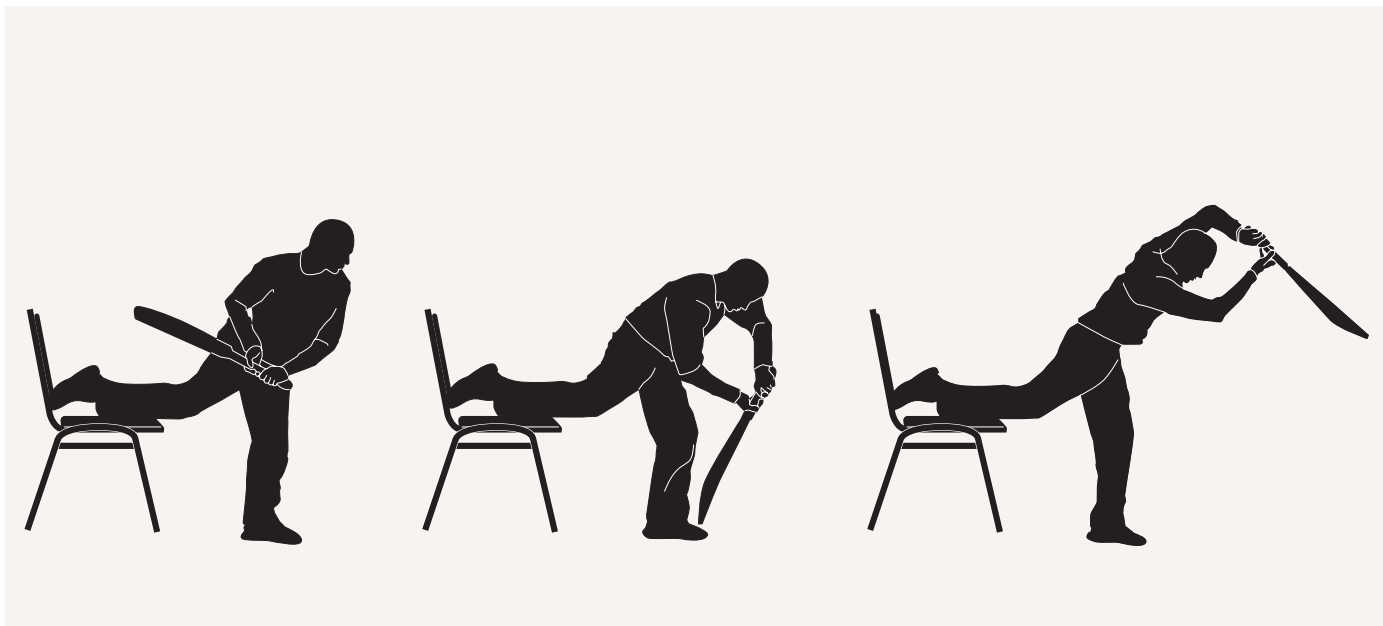


Um problema comum com jovens jogadores de críquete é que eles primeiro dão um passo em direção à bola e sua cabeça não se move, deixando seu peso para trás, e então é mais difícil para eles estar no controle da tacada.



Rebates com levantamento do pé traseiro - progredir para pé na cadeira

Este exercício é excelente para melhorar o equilíbrio e a posição da cabeça no contato. Faça com que os jogadores pratiquem seu balanço normalmente para aquecer e, em seguida, peça-lhes que levatem a perna de trás enquanto seu peso vai para a frente, conforme mostrado acima. Os jogadores descobrirão que só podem levantar a perna e manter o equilíbrio se inclinarem a cabeça para a frente.



Este exercício também pode ser feito com o jogador apoiando a perna de trás em uma cadeira atrás dele. Este exercício requer muita força e estabilidade, mas é realmente bom para as crianças praticarem em casa.



(6) Pull shot

Descrição:

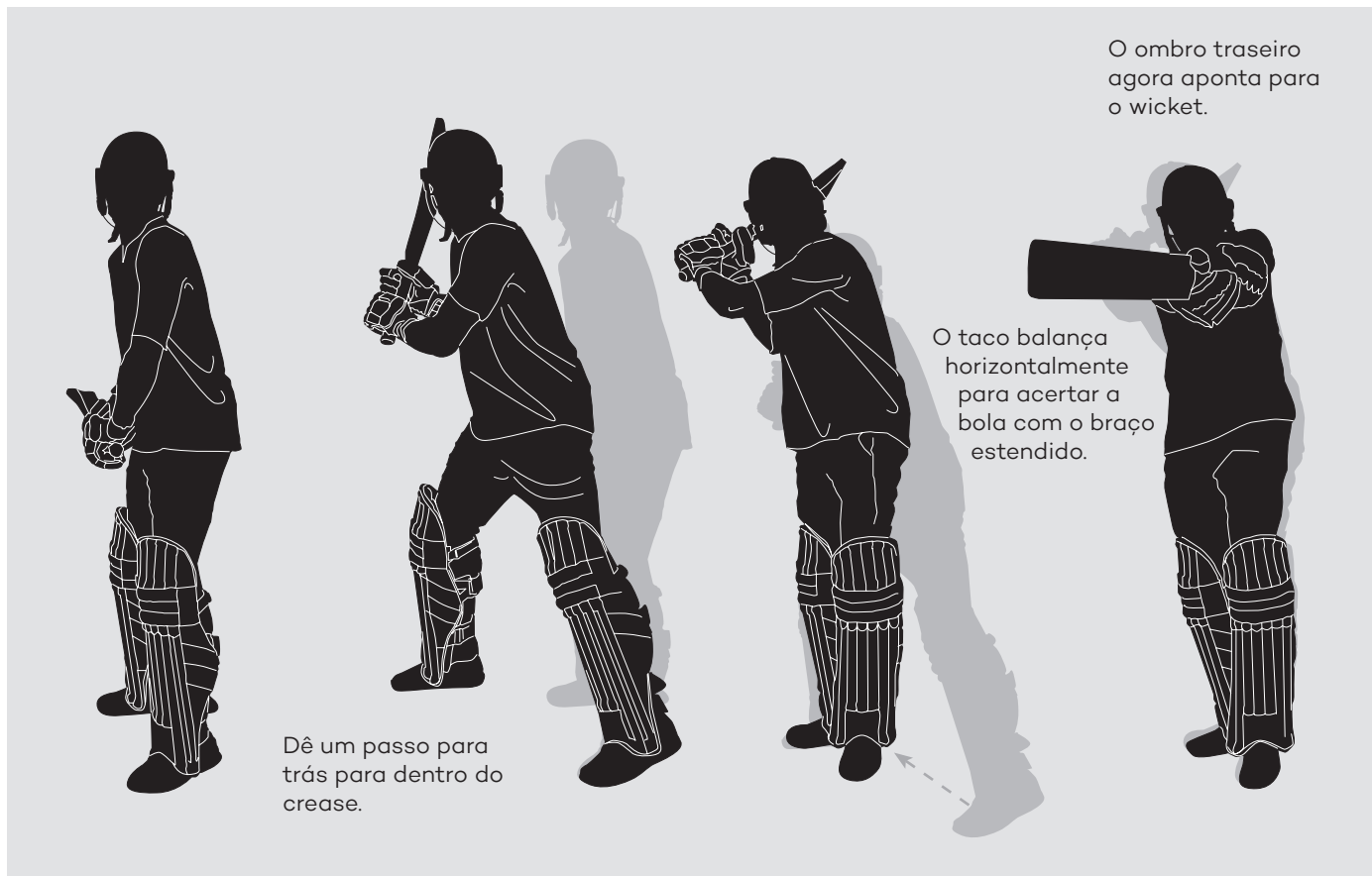
O pull shot é mais comumente jogado contra arremessadores rápidos. Quando a bola está acima da altura da cintura, é mais fácil fazer uma tacada cruzada do que rebatê-la em linha reta. É importante levar as mãos ao alto para obter o máximo de sucesso com o sua tacada.

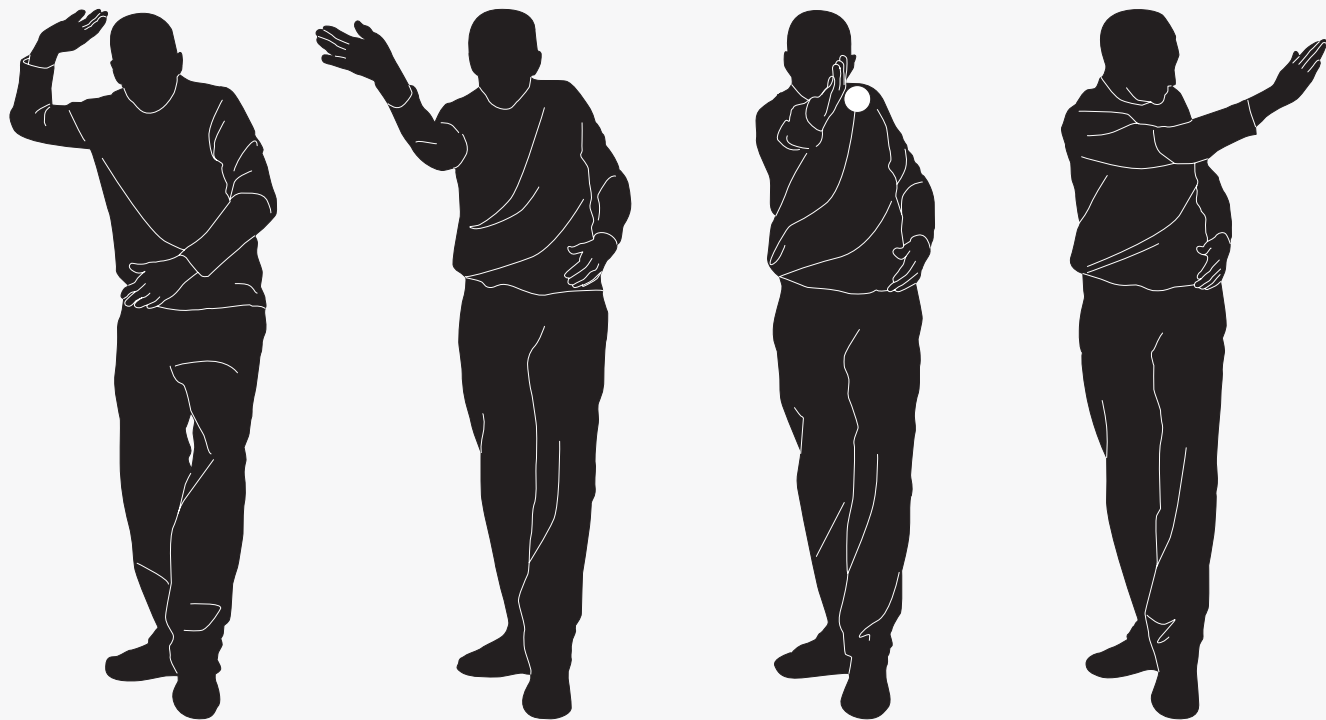
Exercícios (usando bolas macias):

Batendo com as mãos em bolas de tênis (pull)

Com o taco batendo em uma rede/parede

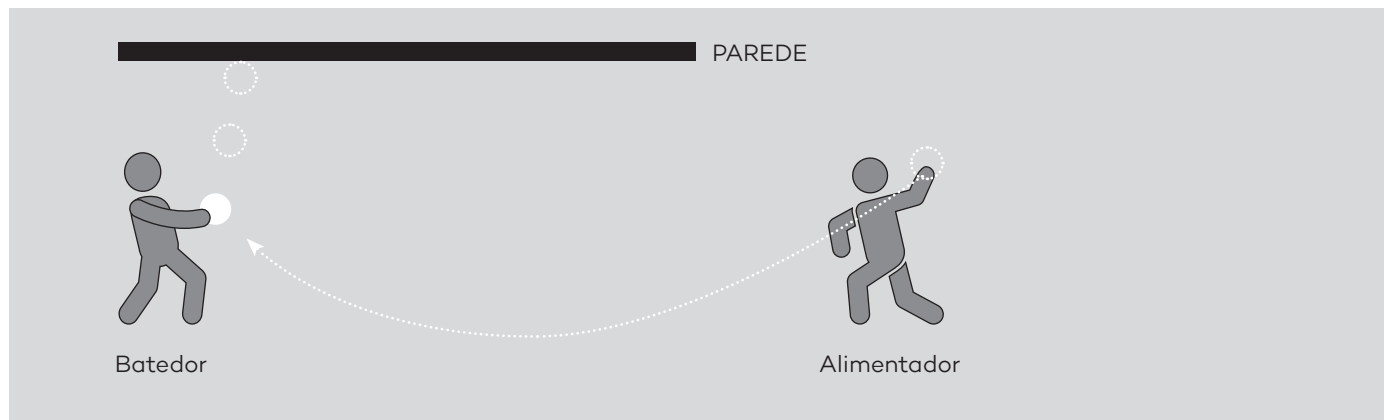






Batendo com as mãos em bolas de tênis (pull)

Este é um exercício muito divertido para as crianças praticarem. Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola mirando no peito do batedor para que ele rebata para o lado da perna usando sua mão (de preferência em direção a uma rede ou parede), conforme mostrado à esquerda, fazendo contato com a bola na frente de seu corpo.





Com o taco batendo em uma rede/parede

Depois de praticar o rebatimento de uma bola de tênis com as mãos, os jogadores podem agora progredir para o uso de um taco. Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola mirando no peito do batedor para que ele rebata para o lado da perna usando seu taco (de preferência em direção a uma rede ou parede), conforme mostrado na página 76, fazendo contato com a bola na frente de seu corpo.

Ao praticar esta tacada, certifique-se de que haja espaço suficiente entre cada jogador, pois o movimento dos tacos pode colocar os outros em perigo.



(7) Cut shot

Descrição:

Devemos tentar manter o nosso lado em posição para podermos rebater a bola na área do wicket, onde há menos defensores, e manter as mãos altas para controlar a tacada.

Exercícios (usando bolas macias):

Batendo com as mãos em bolas de tênis (cut)

Com o taco batendo em uma rede/parede

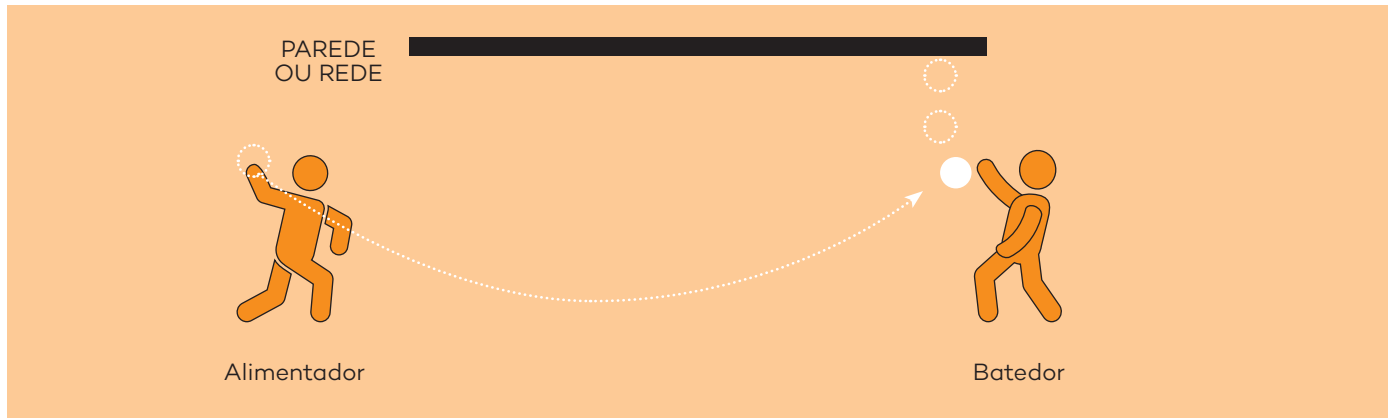


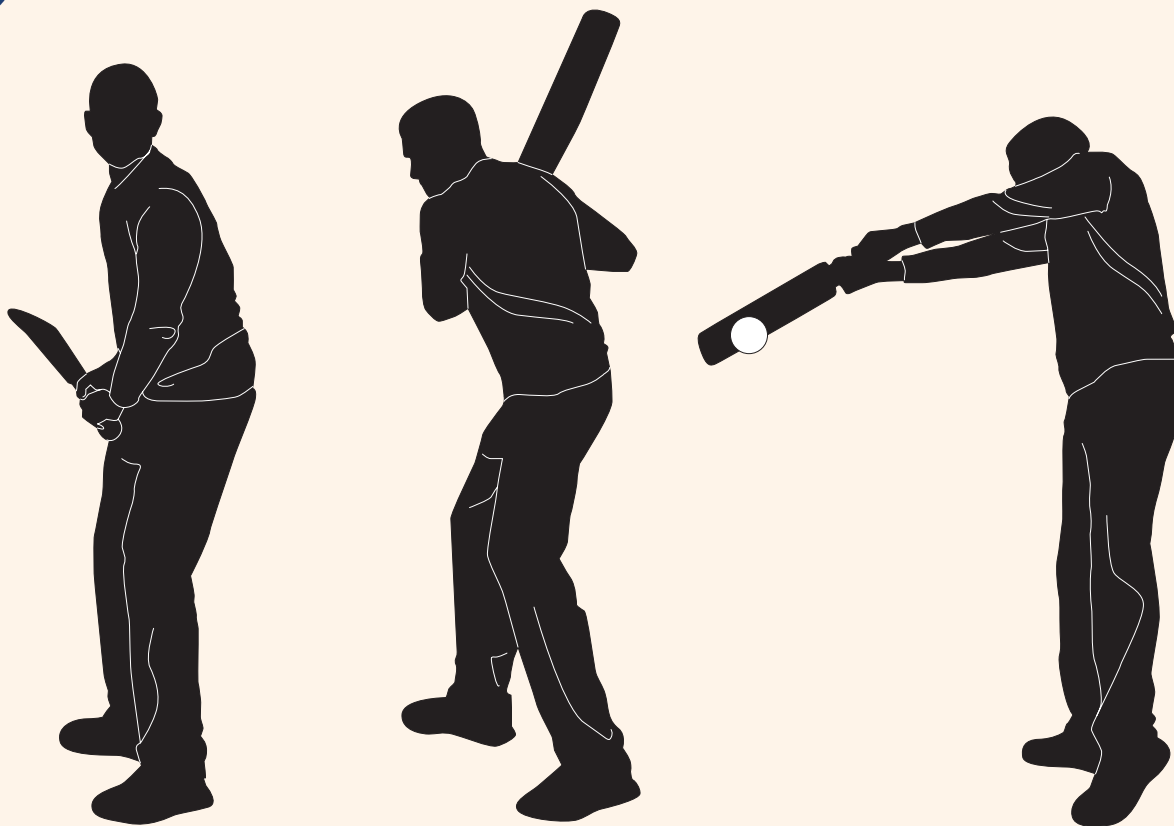




Batendo com as mãos em bolas de tênis (cut)

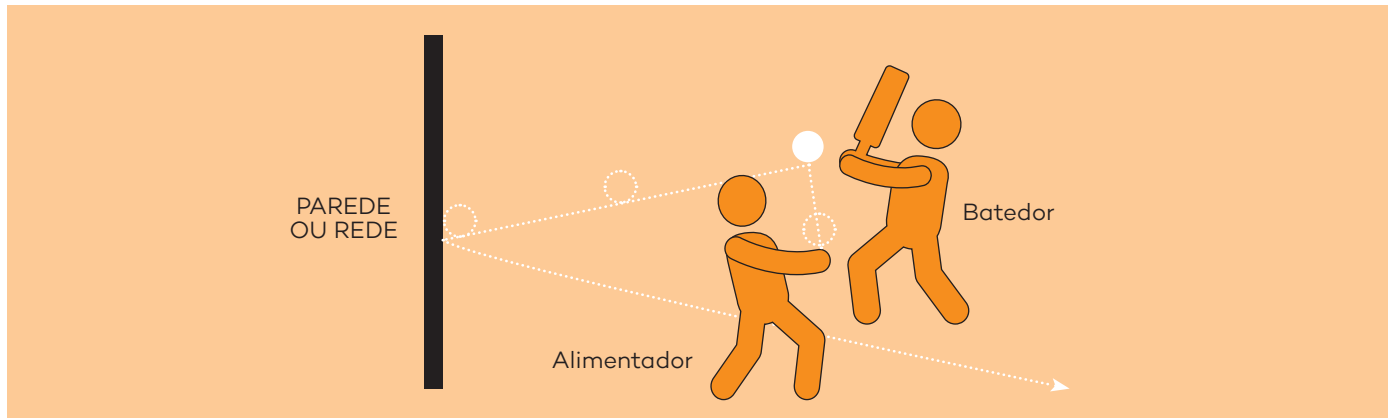
Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola em direção à esquerda do batedor longe de seu corpo na altura do ombro para o batedor rebater para a área do impedimento usando sua mão (de preferência em direção a uma rede ou parede), como mostrado ao lado, fazendo contato com a bola alinhada ao seu corpo.





Com o taco batendo em uma rede/parede

Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola em direção à esquerda do batedor longe de seu corpo na altura do ombro para o batedor rebater para a área do impedimento usando seu taco (de preferência em direção a uma rede ou parede), como mostrado ao lado, fazendo contato com a bola alinhada ao seu corpo.





(8) Sweep shot

Descrição:

O sweep shot é uma tacada muito útil para jogar contra spinners (arremessadores que fazem a bola girar ao arremessá-la). É importante ter uma base forte, cabeça em direção à bola e braços estendidos ao fazer contato com a bola.

Drills;

Sweep com a mão em pares

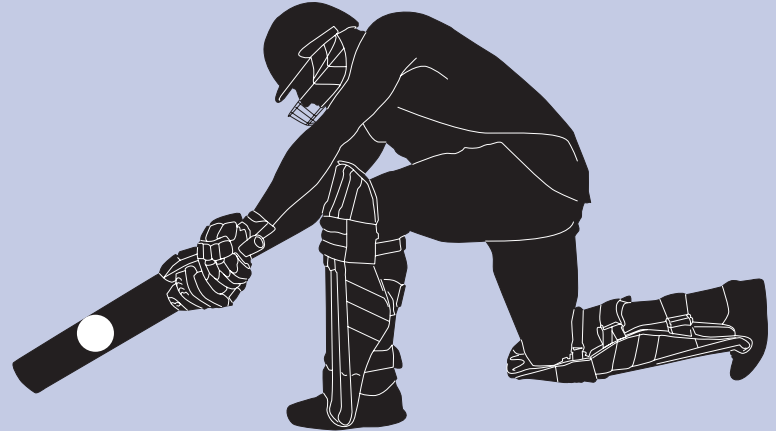
Exercícios de sweep com cones

Drop feed sweep





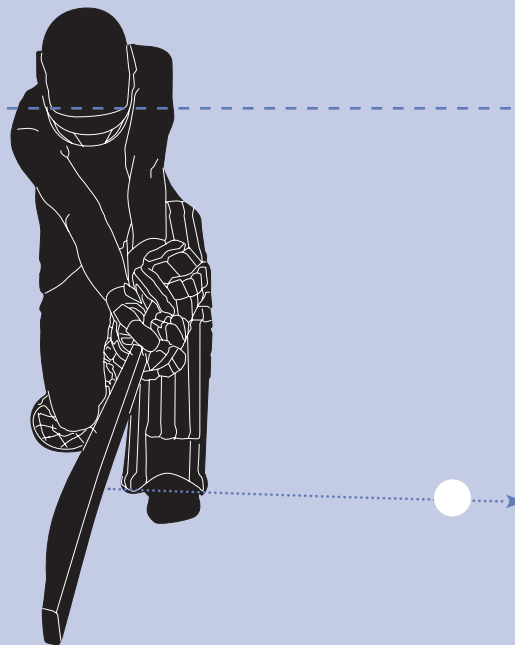
Abaixe a cabeça e
alinhe-a com a bola.



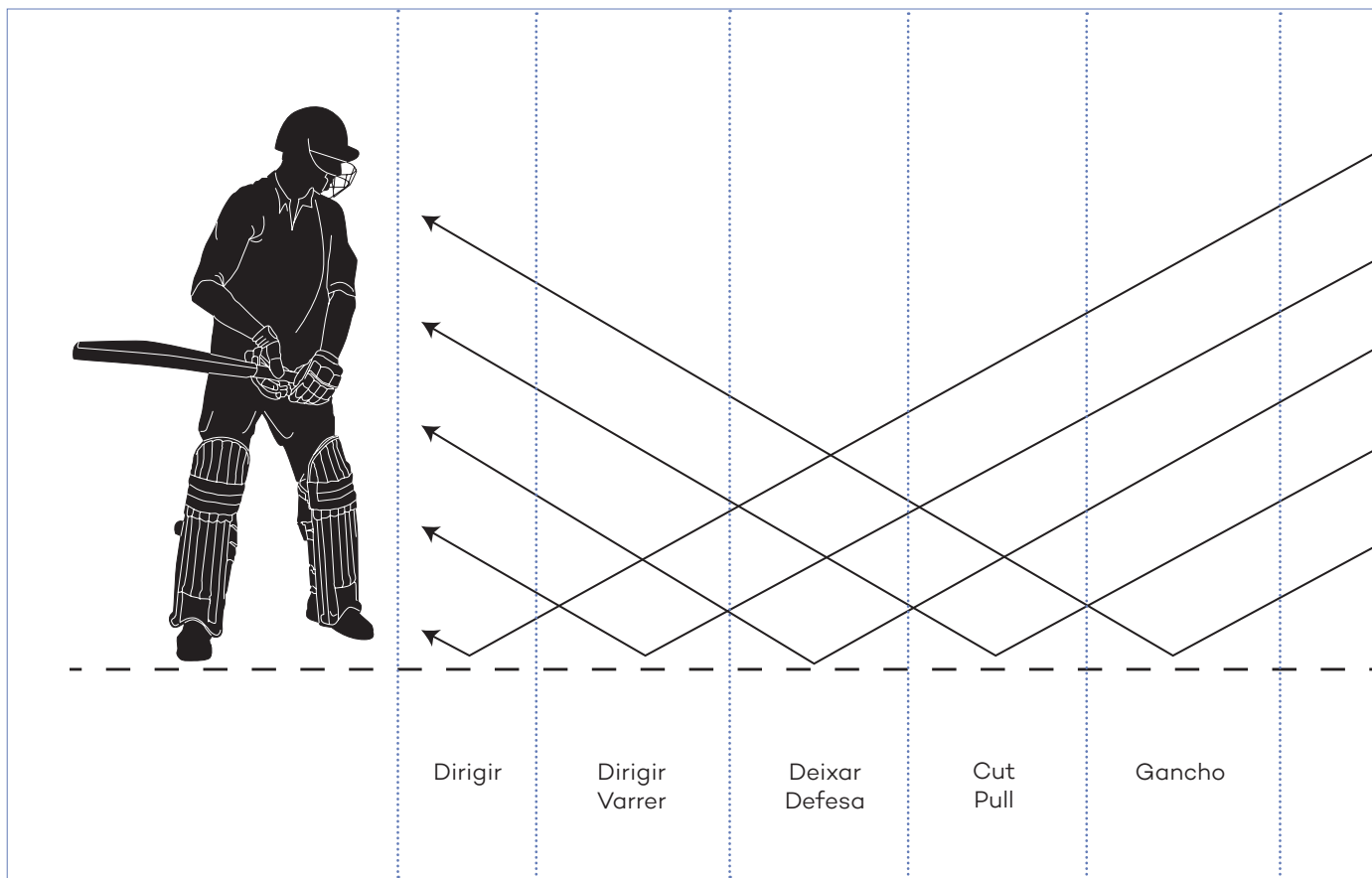
Flexione o joelho do pé da frente como se estivesse fazendo alongamento. Certifique-se de não dobrar demais ou dar um passo muito largo para que se mantenha equilibrado ao jogar a tacada.

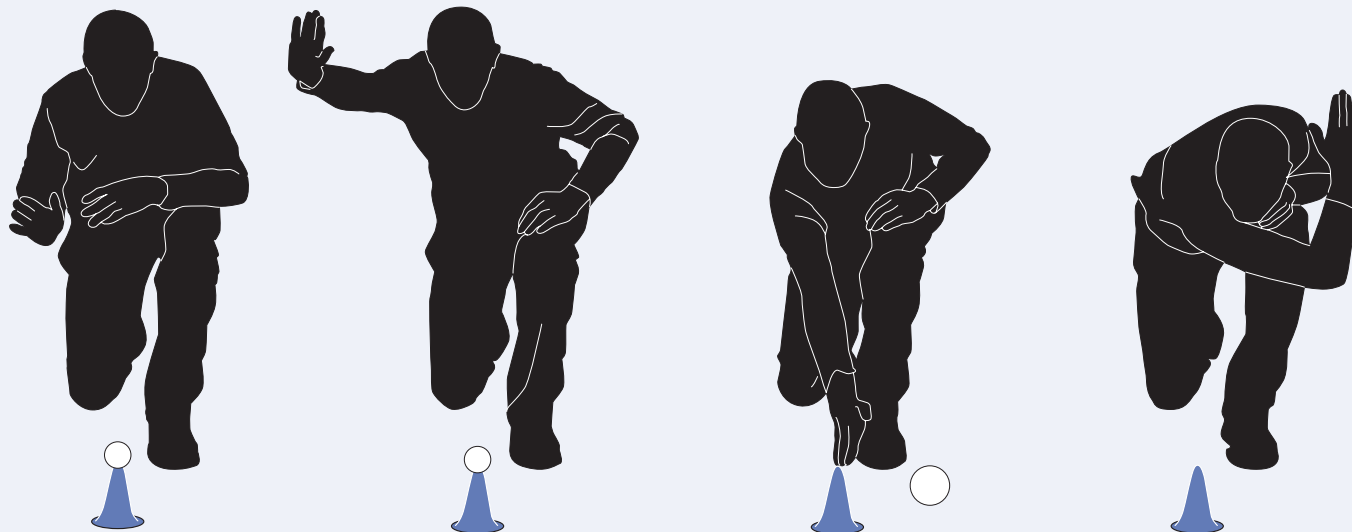
Jogar uma tacada sweep (de varredura) requer muita prática.
É difícil acertar se você for um iniciante.

Certifique-se de praticar regularmente por até uma hora por vez.
Quanto mais você praticar, melhor será a tacada.



Uma tacada sweep normalmente é jogada para uma entrega completa, geralmente de um arremessador lento.

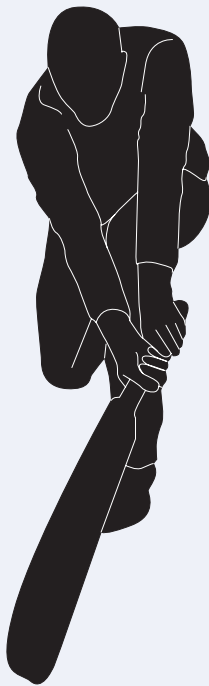




Sweep com a mão em pares

Divida os jogadores em grupos iguais (de preferência pares). Coloque uma bola de tênis ou outra bola macia em um cone na frente do batedor. O batedor deve estar de joelhos na posição mostrada ao lado. Os jogadores devem tentar rebater a bola para fora do cone com a mão dominante na direção da perna.

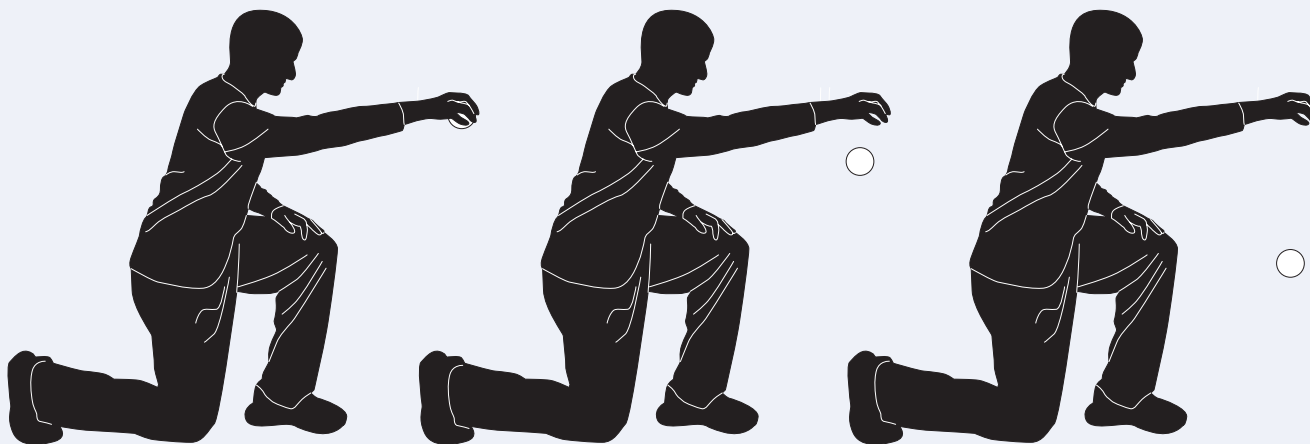
Rebatedores destros rebatendo para a esquerda e canhotos rebatendo para a direita.



Exercícios de sweep com cones

Divida os jogadores em grupos iguais (de preferência pares). Coloque uma bola de tênis ou outra bola macia em um cone na frente do batedor. O batedor deve estar de joelhos na posição mostrada ao lado. Os jogadores devem tentar rebater a bola para fora do cone com o taco na direção da perna.

Rebatedores destros rebatendo à esquerda e canhotos rebatendo à direita.



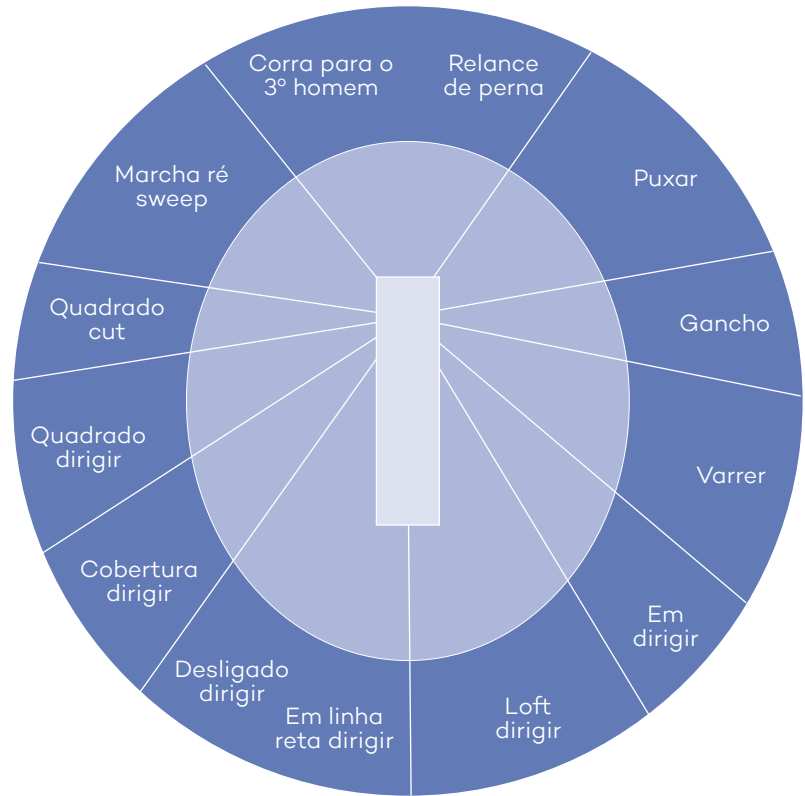
Drop feed sweep

Divida os jogadores em grupos iguais (de preferência pares). Um jogador será o batedor e o outro o alimentador. O alimentador deve soltar a bola da altura do ombro ao ajoelhar (como mostrado acima), longe o suficiente do batedor para que seus braços fiquem estendidos ao rebater. O batedor deve tentar acertar a bola no ar em direção a uma rede/parede.

Os jogadores têm a tendência de tentar acertar a bola com muita força neste exercício e isso pode tirar o foco do aprendizado da tacada sweep.

Continue lembrando os jogadores de se concentrarem em tentar fazer contato no meio do taco e não em acertar a bola o mais forte que puderem.

Nota: ao realizar essa tacada em direção a uma parede, certifique-se de que nenhum jogador pode ser atingido no rebote.



Rebatidas





CRICKET BRASIL Membro associado do ICC desde 2006

www.cricketbrasil.org