



**CRICKET BRASIL FUNDAMENTOS DE ENSINO**

[www.cricketsbrasil.org](http://www.cricketsbrasil.org)



# CRICKET BRASIL

Membro associado do ICC desde 2006

O Cricket no Brasil remonta a 1872 com uma história de muito orgulho. No entanto, foi somente em 2002 que nos tornamos membros do Conselho Internacional de Críquete.

Desde 2002, o Cricket Brasil formou uma nova confederação e se tornou o primeiro país associado a contratar centralmente a Seleção Feminina antes dos homens.

Estamos muito focados em nossa estratégia de fazer do Cricket um esporte praticado por brasileiros para brasileiros, a fim de criar um amor sustentável pelo jogo.

Charlie Hartley

Founder of CDP and Ex English professional cricketer

*Fundador do CDP e ex-jogador de críquete profissional inglês*

*"Eu desenvolvi este recurso para garanSr que qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo possa se diverSr jogando críquete. O amor pelo críquete demonstrado em todo o Brasil é incrível de se ver e tenho orgulho de fazer parte do desenvolvimento deles."*

Matt Featherstone

Brasil Cricket president

*"o melhor jogo do mundo A Cricket Brasil tem o prazer de lançar este novo e dinâmico manual de treinamento, fornecendo aos brasileiros todas as habilidades necessárias para desfrutar do melhor jogo do mundo."*

Programa da Jornada Profissional

@ 2023

Charlie Hartley - Cricket Development Program  
Todos os direitos reservados

Publicado por  
Cricket Development Program  
B49 5LQ

[www.cricketbrasil.org](http://www.cricketbrasil.org)



***Sicredi***

***É COM GRANDE PRAZER QUE NOS TORNAMOS  
PATROCINADORES DO CRÍQUETE BRASIL.  
NÓS ESTAMOS MUITO ANIMADOS***

**mahindra** *Rise*  
FORTE AO SEU LADO

TEMOS MUITO ORGULHO DE FAZER PARTE DO  
DESENVOLVIMENTO DO CRÍQUETE EM TODO O BRASIL



<b>Como usar este programa</b>	2-7
<b>Desafios domésticos</b>	8-10
<b>Jogos de aquecimento</b>	11-19
<b>Rebate</b>	
Habilidades	20-93
Jogos	94-105
<b>Arremesso</b>	
Habilidades	106-143
Jogos	142-155
<b>Defesa</b>	
Habilidades	156-173
Jogos	174-182
Posições de defesa	183
<b>Regras básicas</b>	184-185
<b>Equipamento</b>	186-189
<b>Informações de arremesso</b>	190-191
<b>Detalhes de contato</b>	192

## Estrutura da sessão

Jogo de aquecimento		10 mins
Apresentar a sessão		5 mins
Habilidade principal	Esses dois tempos estão sujeitos ao aprendizado e concentração das turmas em cada tema. Descobrimos que fazer um breve treinamento de campo entre as habilidades principais ajuda a melhorar a concentração para a sessão.	10-20 mins
Jogo com foco em uma habilidade		20-30 mins
Visão geral das habilidades aprendidas e o que melhorar		5 mins
Competição para ir embora e praticar para melhorar a habilidade (lição de casa).		Para fazer em casa



## E agora?

Selecione um aquecimento

Selecione uma habilidade para trabalhar

Selecione um jogo

Selecione um desafio para casa

# Aquecimentos

Montanhas e vales

Hóquei de mão

Toque de cone com chamadas

Call-outs em pares para pegar a bola

Jogo da velha

Captura na ZONA FINAL

Tênis de mão

Captura de lagarta



# Habilidades

REBATE	ARREMESSO	DEFESA
Como pegar e segurar o taco Postura e equilíbrio Balanço direto Melhorar a mão superior/ cotovelo alto Cabeça em direção à bola Pull shot Cut shot Sweep shot	Pegada - Costura Pegada - Leg Spin Pegada - Off Spin Braço frontal + Seguimento Decolar e correr para cima	Técnica de arremesso Noções básicas de captura Pegada
Comunicação, trabalhando em equipe		

# Jogos

REBATE	ARREMESSO	DEFESA
Sim, não, talvez	Golpe de estaca LPS	Golpes de cone/objeto
Batendo	Linha LPS	Derrube-os - defesa
Continue em torno dos cones	Distância LPS	Cabo de guerra - campo de batalha
Jack na caixa	MPW - Golpe de estaca	Toque o cone de volta para pegar
Sobrevivente do giro	MPW - precisão de trajeto	Rei do castelo
Treinamento de balanço do taco	MPW - precisão de distância	Capturas de tapete de mergulho (sujeito a um tapete de mergulho seguro)
Acerte as lacunas	Derrubá-los – Arremesso	Pegar e jogar
Críquete rápido	Críquete contínuo	
Bater e coletar com cones		
Desafio de precisão		
Comunicação, trabalhando em equipe		



## Desafios para casa

Clique ou digitalize o código QR para experimentar os desafios domésticos.  
Os jogadores de críquete do Brasil criaram alguns desafios de críquete para você tentar em casa para melhorar suas habilidades.



---

Manter por um minuto

---

Volta ao mundo

---

Todas as bordas

---

Salto em uma perna

---

Críquete francês

---

Defesa de mãos macias com bola de tênis

---

Uma estaca, dez arremessos

---

Apelo e celebração mais criativos

---

Rebater contra uma parede sem derrubar

---

Máximo de capturas em um minuto

---

Topo do desafio/acertar um objeto

---

Exercício de linha de boliche

# AQUECIMENTOS



Montanhas e vales

Hóquei de mão

Toque de cone com chamadas

Call-outs em pares para pegar a bola

Jogo da velha

Captura em zona final

Tênis de mão

Captura da lagarta



## MONTANHAS E VALES

### Descrição:

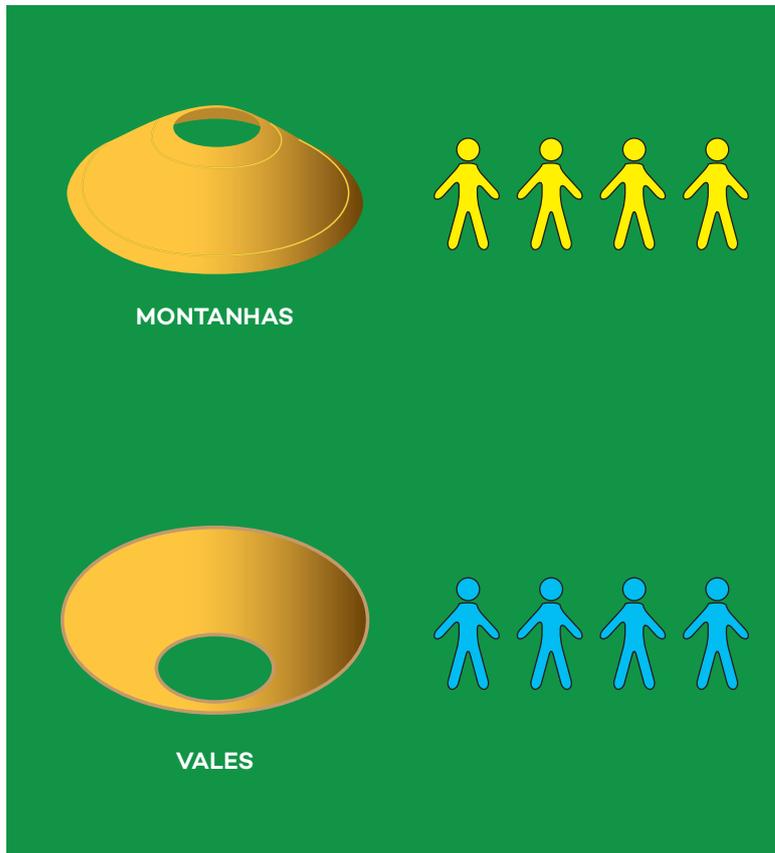
Jogadores: 2 times 4+

Espalhe cones no chão virados de forma correta e incorreta em quantidades iguais - uma equipe são as montanhas (cones virados para cima) e o outro são os vales (cones de cabeça para baixo).

Cada equipe deve tentar virar todos os cones para a posição do seu time. Após um determinado tempo, a equipe com mais cones na posição correta para sua equipe vence.

### Objetivos:

- Melhorar a tomada de decisão
- Competição entre si para simular situações de pressão



## HÓQUEI DE MÃO

### Descrição:

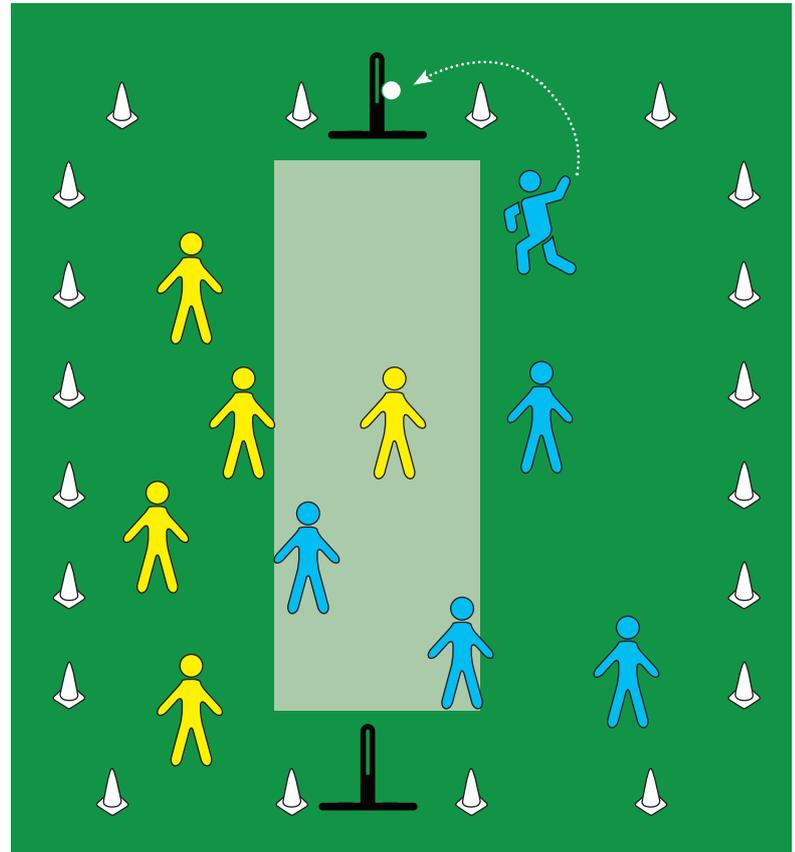
Jogadores: 2 times 4+

Duas equipes jogam dentro de um retângulo marcado com cones com uma única estaca em cada extremidade. Cada equipe tem como objetivo acertar a estaca (marcar pontos), passando a bola para seus companheiros de equipe até que estejam perto o suficiente para lançá-la à estaca.

Os jogadores não podem correr com a bola. Perder a captura ou derrubar a bola resulta em entregá-la para a outra equipe. O time com mais pontos vence.

### Objetivos:

- Habilidade de processamento verbal
- Linguagem simples e forte
- Velocidade e giro rápidos





## TOQUE DE CONE COM CHAMADAS

### Descrição:

Jogadores: 4+ em pares

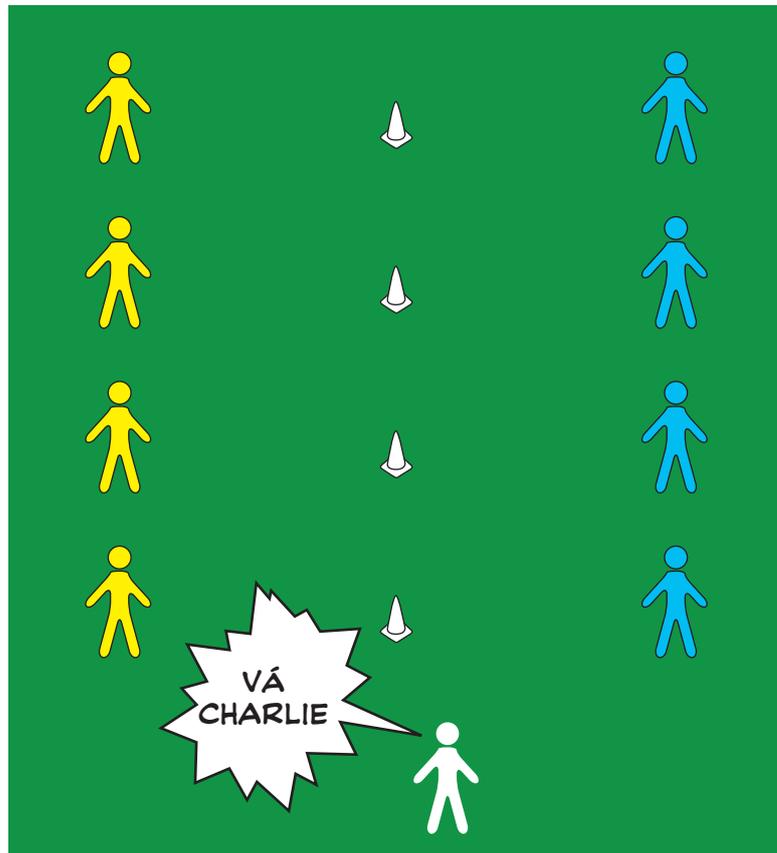
Os jogadores ficam em pares na mesma distância de um cone no chão. O treinador deve dar as instruções e quando der um sinal verbal os jogadores devem pegar o cone.

O treinador pode alterar a distância entre os jogadores e o cone para facilitar ou dificultar o jogo.

### Objetivos:

- Velocidade, agilidade e rapidez

Treinamentos com cones são essenciais para a construção de habilidades de controle dos pés e do corpo.



## CALL-OUTS EM PARES PARA PEGAR A BOLA

### Descrição:

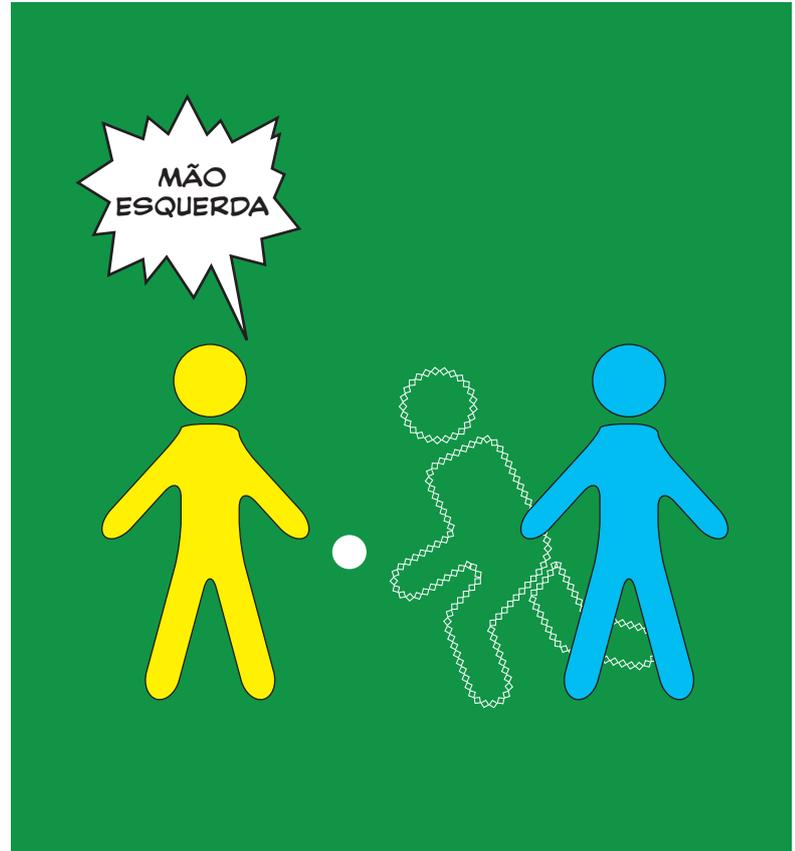
Jogadores: pares

Os jogadores se juntam em pares, um segura a bola na altura da cabeça e a solta ao mesmo tempo em que dá uma instrução de como pegar a bola para seu parceiro, por exemplo: mão esquerda, mão direita, ambas as mãos.

Os jogadores devem se revezar e você pode até aumentar a distância para dificultar as pegadas.

### Objetivos:

- Habilidade de processamento verbal
- Linguagem simples e forte
- Velocidade e giro rápidos



## JOGO DA VELHA

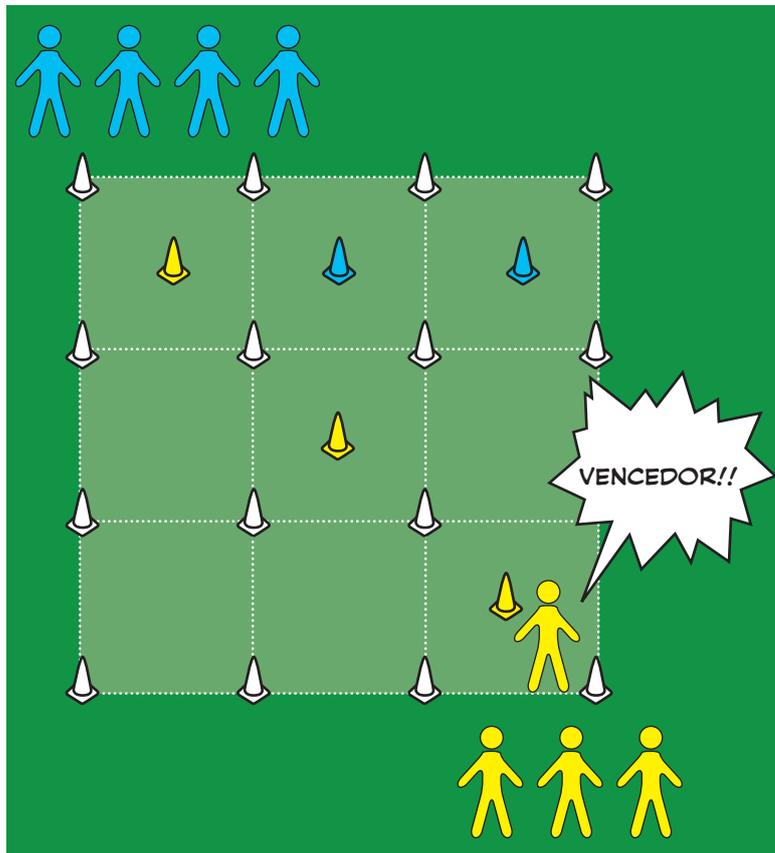
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Faça 9 áreas entre as duas equipes. Os jogadores correm, deixam seu cone colorido em uma área e voltam para revezar com o próximo companheiro de equipe. A primeira equipe a fazer uma linha vence.

### Objetivos:

- Melhorar a agilidade
- Competição entre si para simular situações de pressão
- Melhorar a resolução de problemas



## COLETA EM ZONA FINAL

### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

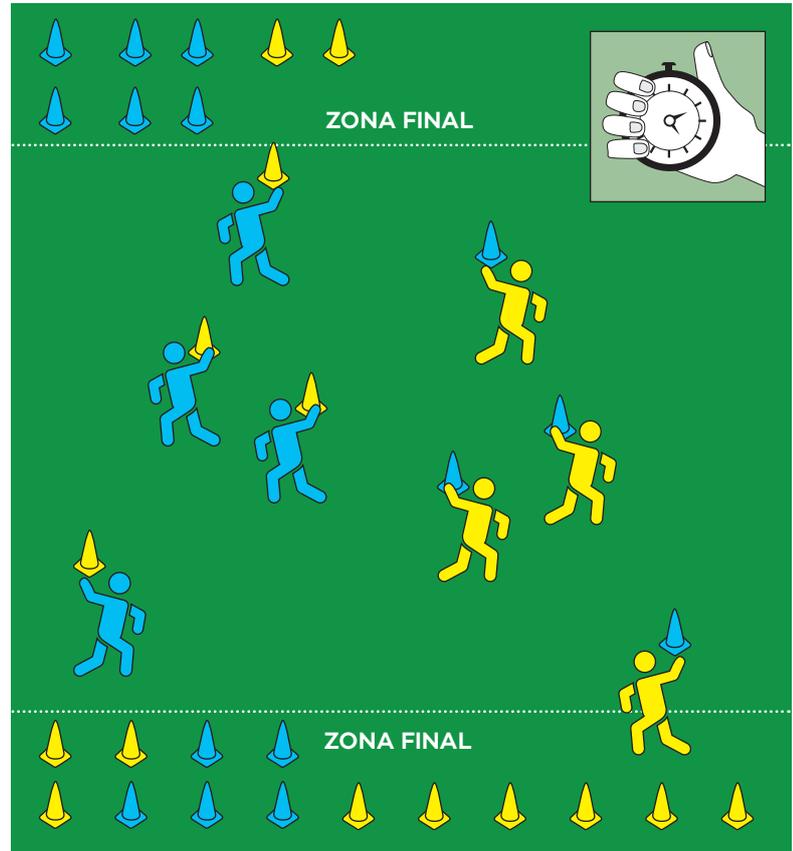
Forme duas equipes, ambas com uma ZONA FINAL.

Coloque uma quantidade igual de cones de cores diferentes em cada ZONA FINAL. Em pequenos jogos cronometrados, cada equipe tem que correr para o outro lado para recuperar um cone e trazê-lo de volta à sua zona.

Ao final do tempo, a equipe com mais cones em sua ZONA FINAL vence.

### Objetivos:

- Habilidade de processamento verbal
- Linguagem simples e forte
- Velocidade e giro rápidos





## TÊNIS DE MÃO

### Descrição:

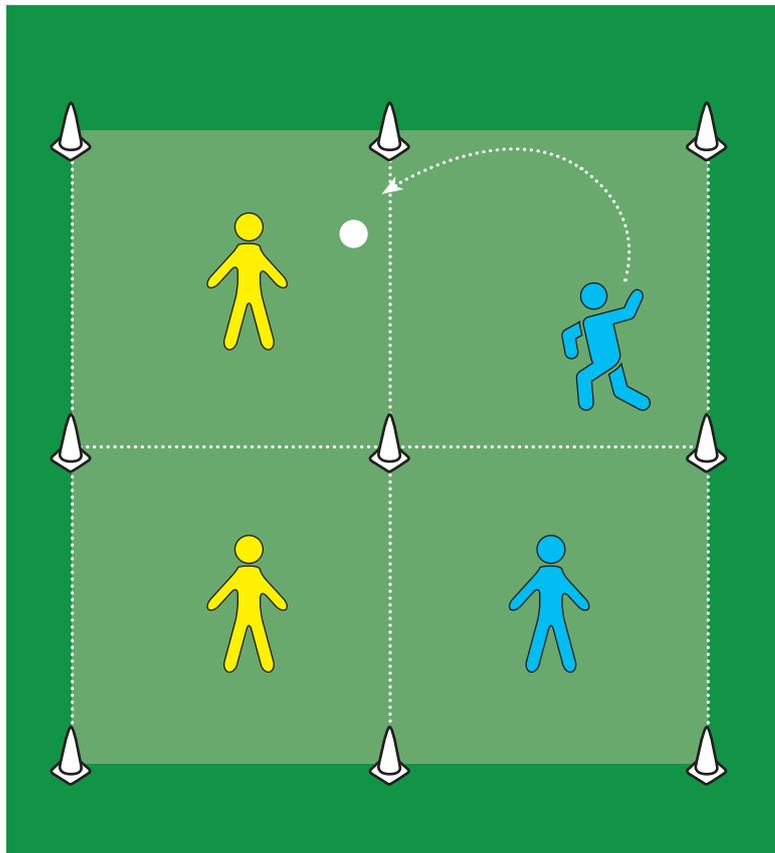
Jogadores: 2+

Cada jogador tem seu próprio quadrado (neste exemplo, há quatro jogadores). Cada jogador bate a bola dentro de outro quadrado para o jogador rebater - quem cometer um erro ao perder a bola ou não acertá-la dentro de outra zona perde um ponto, começando com 5 pontos cada.

### Objetivos:

- Melhorar a coordenação olho-mão e o controle dos pés

O treinador pode tornar o jogo mais difícil adicionando novas regras, por exemplo: use apenas sua mão não dominante.



## CAPTURA DA LAGARTA

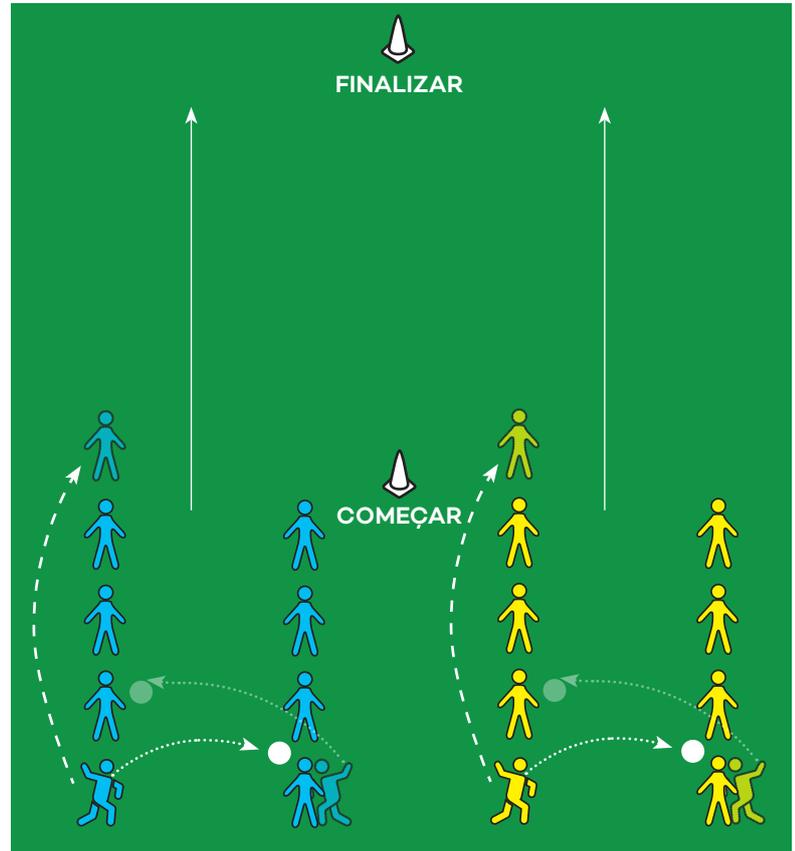
### Descrição:

Jogadores: 8+

Os cones são colocados em cada extremidade da área. Os jogadores são divididos em 2 equipes. O primeiro jogador passa a bola para o jogador oposto e depois corre para a frente; isso continua até que a “lagarta” alcance os cones finais. Se um jogador deixar cair a bola, a equipe deve retornar ao início.

### Objetivos:

- Comunicação
- Criação de vínculos na equipe
- Incentivar mãos bem abertas
- Cabeça e mãos alinhadas com a bola
- Velocidade e giro rápidos





## Habilidades de rebate

As páginas a seguir são codificadas por cores para que você possa ver os exercícios e jogos que focam nas habilidades abaixo:

-  Como pegar e segurar o taco
-  Postura e equilíbrio
-  Balanço direto
-  Melhorando a mão superior/cotovelo alto
-  Cabeça em direção à bola
-  Pull shot
-  Cut shot
-  Sweep shot

# 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.

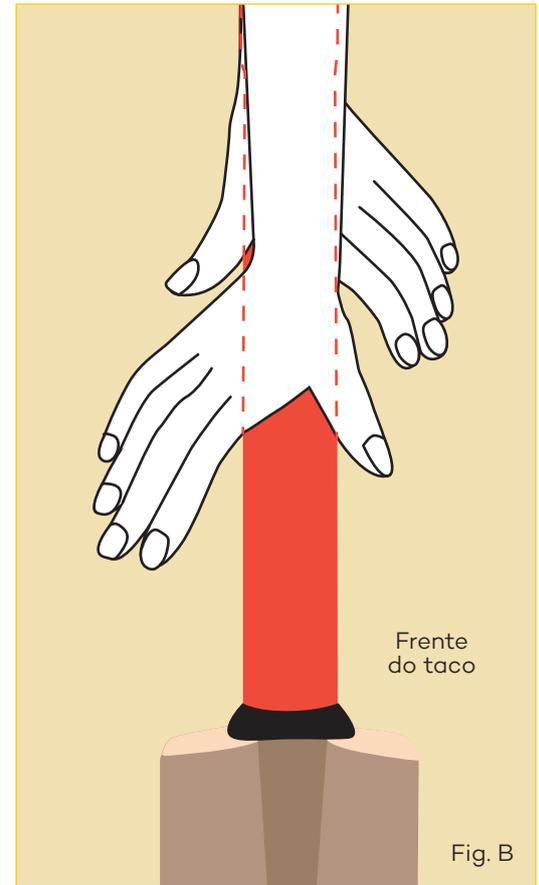
### Exercícios:

Pegada

Prática de balanço

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



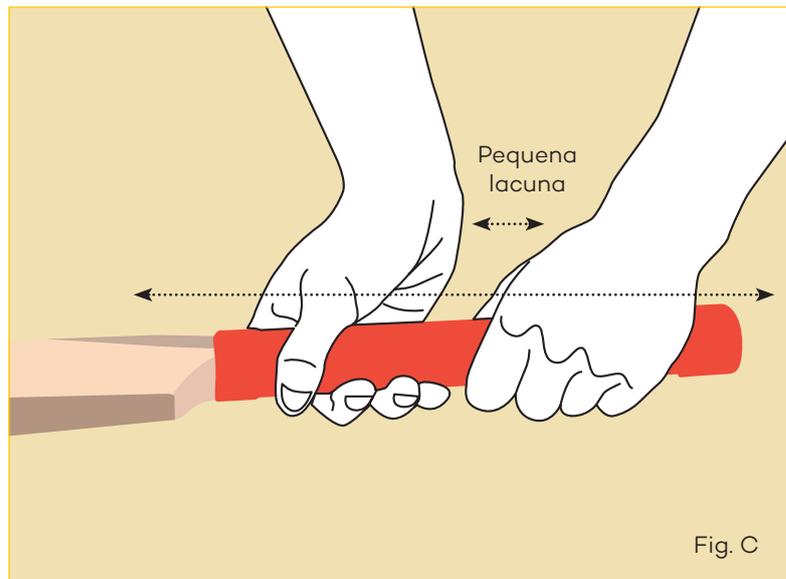


Incline-se enquanto mantém as mãos nessa posição e coloque-as na parte de trás do cabo do taco (Fig. C).

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.

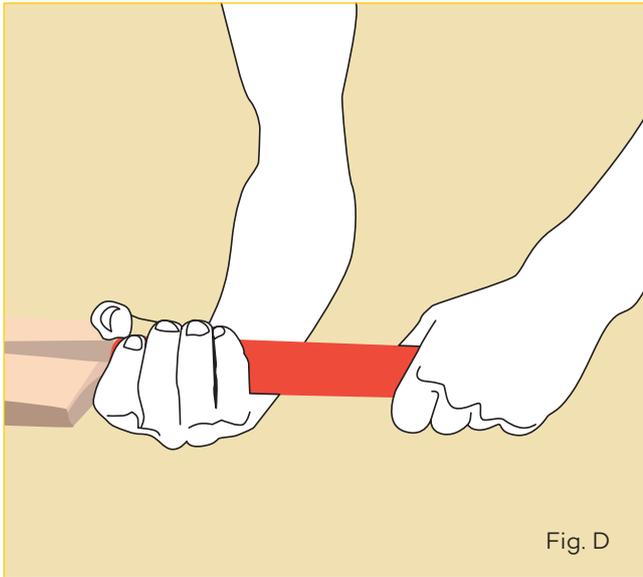
Quando suas mãos estiverem posicionadas na parte de trás do cabo, envolva-o com os dedos e pegue o taco.

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

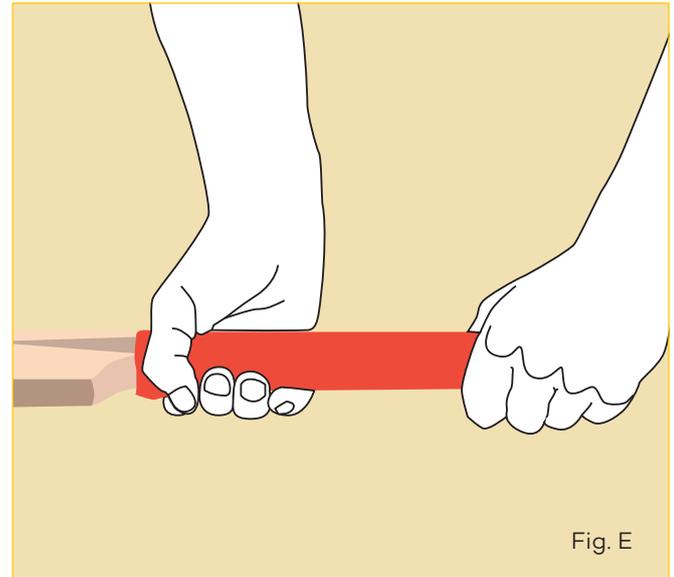


CORRETO

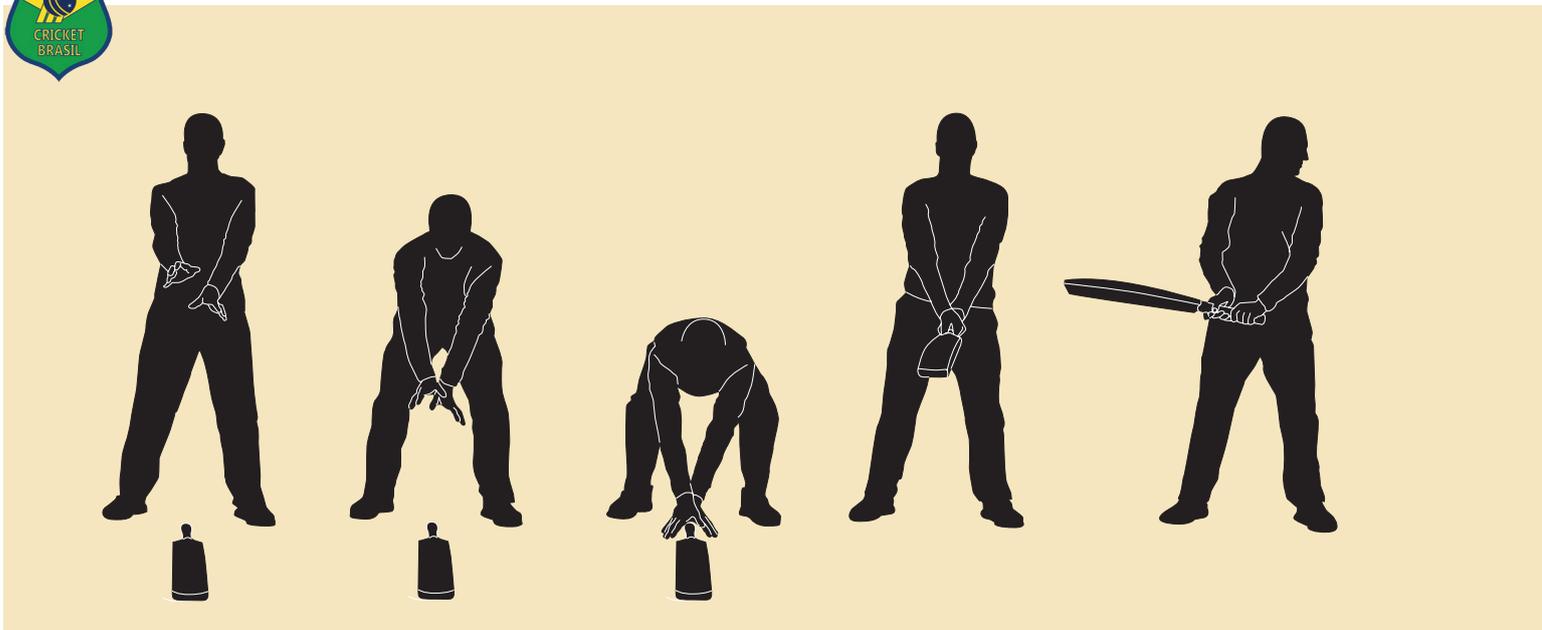




ERRADO **X**



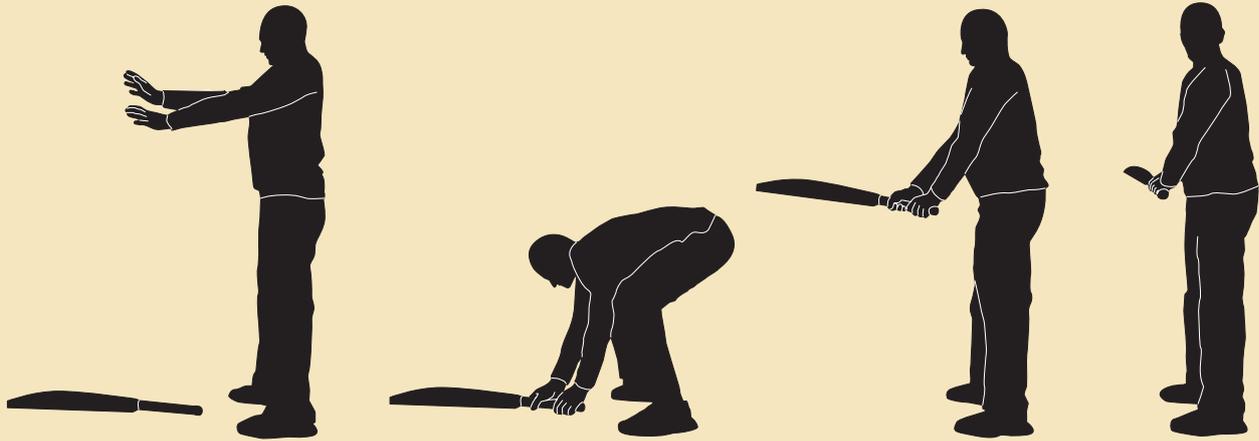
ERRADO **X**



### 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).



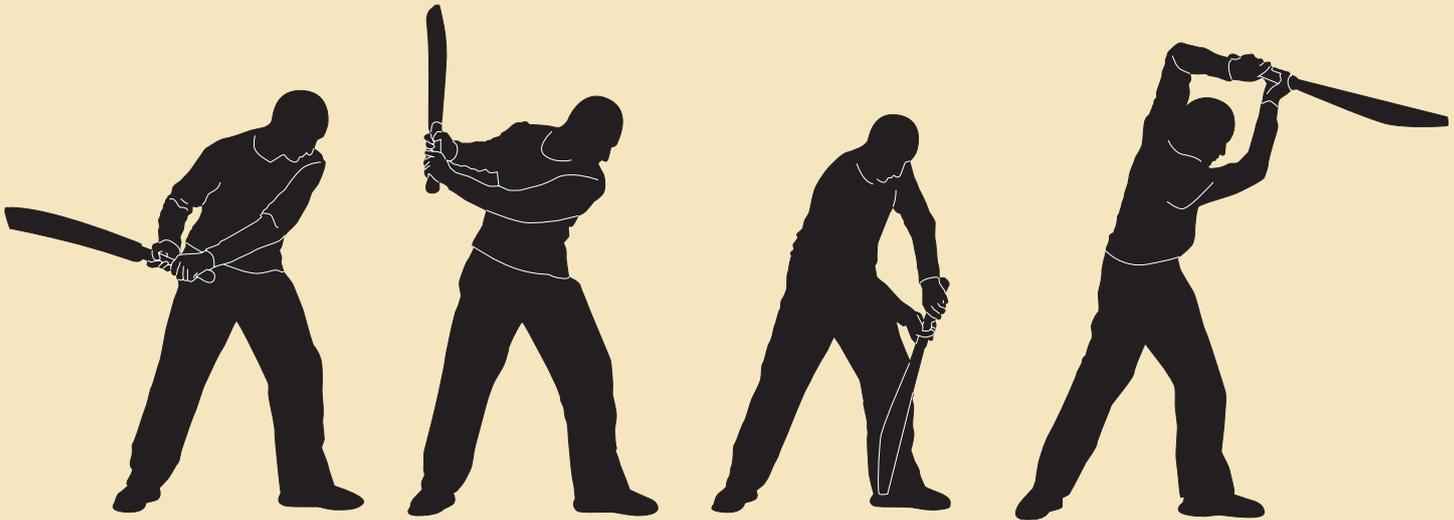
Faça com que os jogadores ajustem suas pegadas para que se sintam confortáveis ao realizar tacadas de críquete.



### 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:

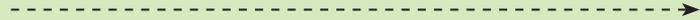
Saltando sobre cones/obstáculos

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

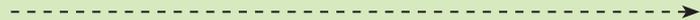




Olhos nivelados - cabeça parada

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

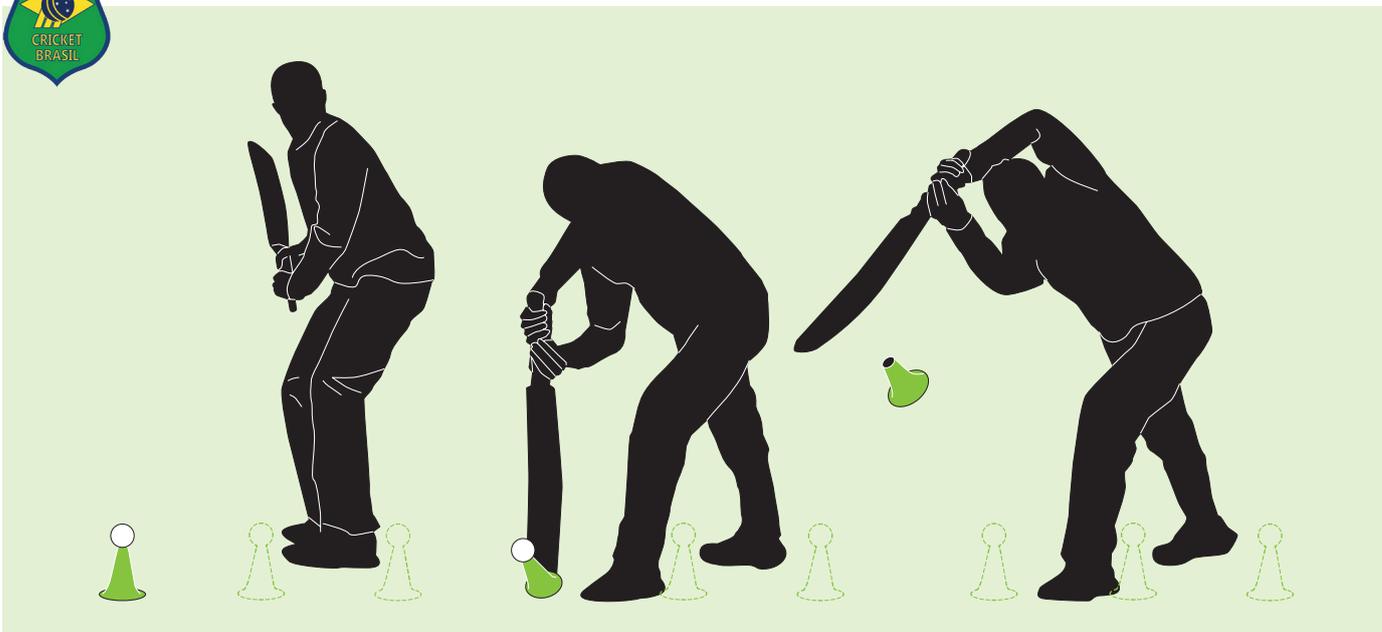




**Saltando sobre cones/obstáculos**

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**

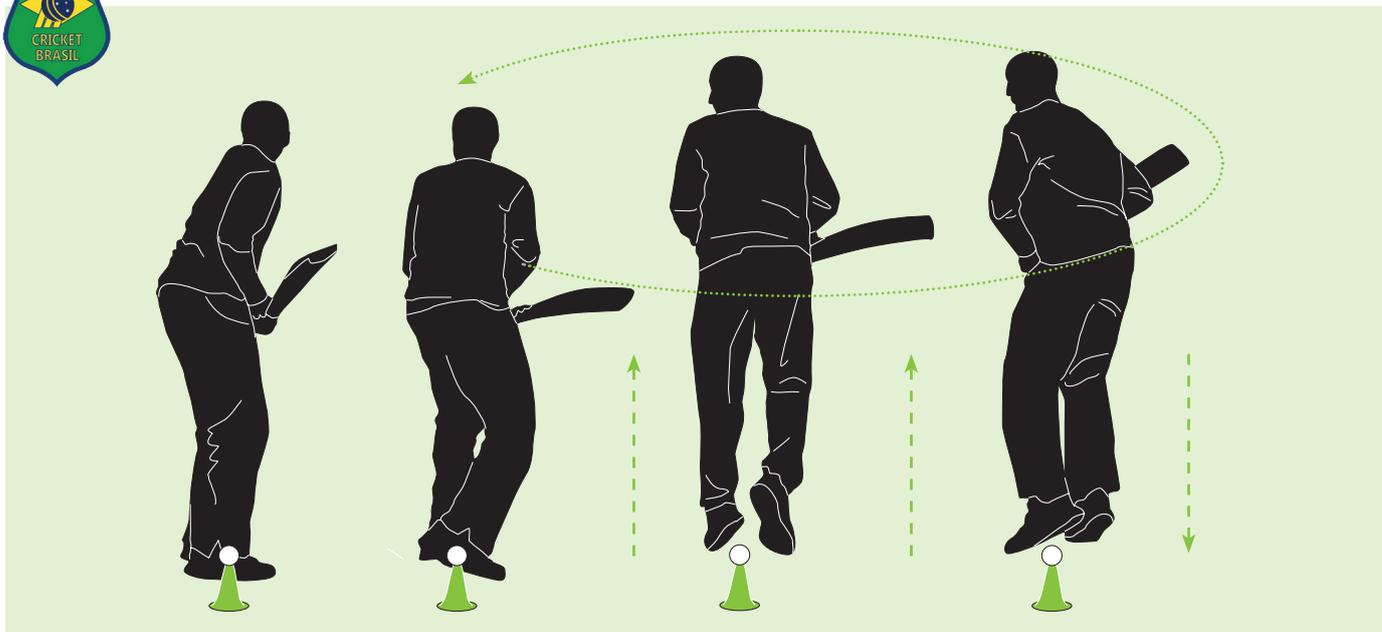
Divida os jogadores em grupos pares e dê a cada grupo 3 cones, cada um com uma bola no topo. Certifique-se de que todos os jogadores estão posicionados para que não acertem a bola uns nos outros. Os jogadores devem então se revezar para lançar as bolas dos cones em direção à cobertura, em linha reta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

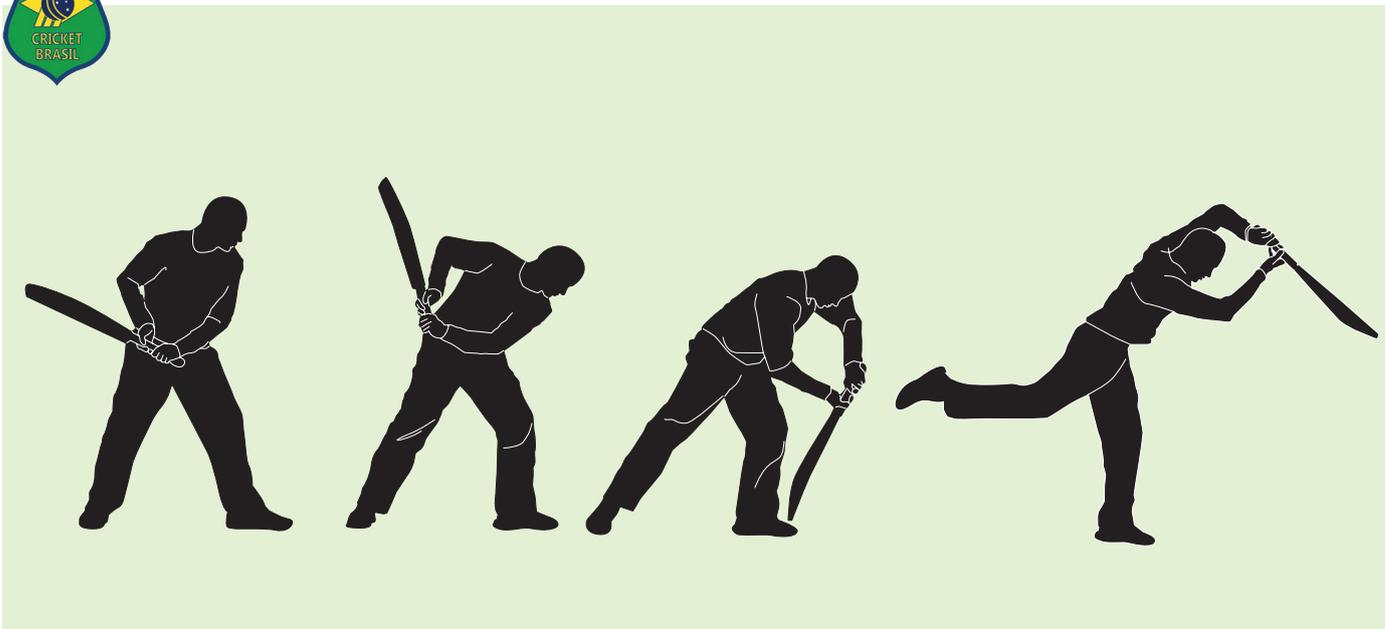
Coloque uma bola em um cone e deixe os jogadores voltados para a direção oposta, de lado, como na imagem acima. O objetivo é girar 180° e parar pronto para acertar a bola em linha reta (straight).

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.

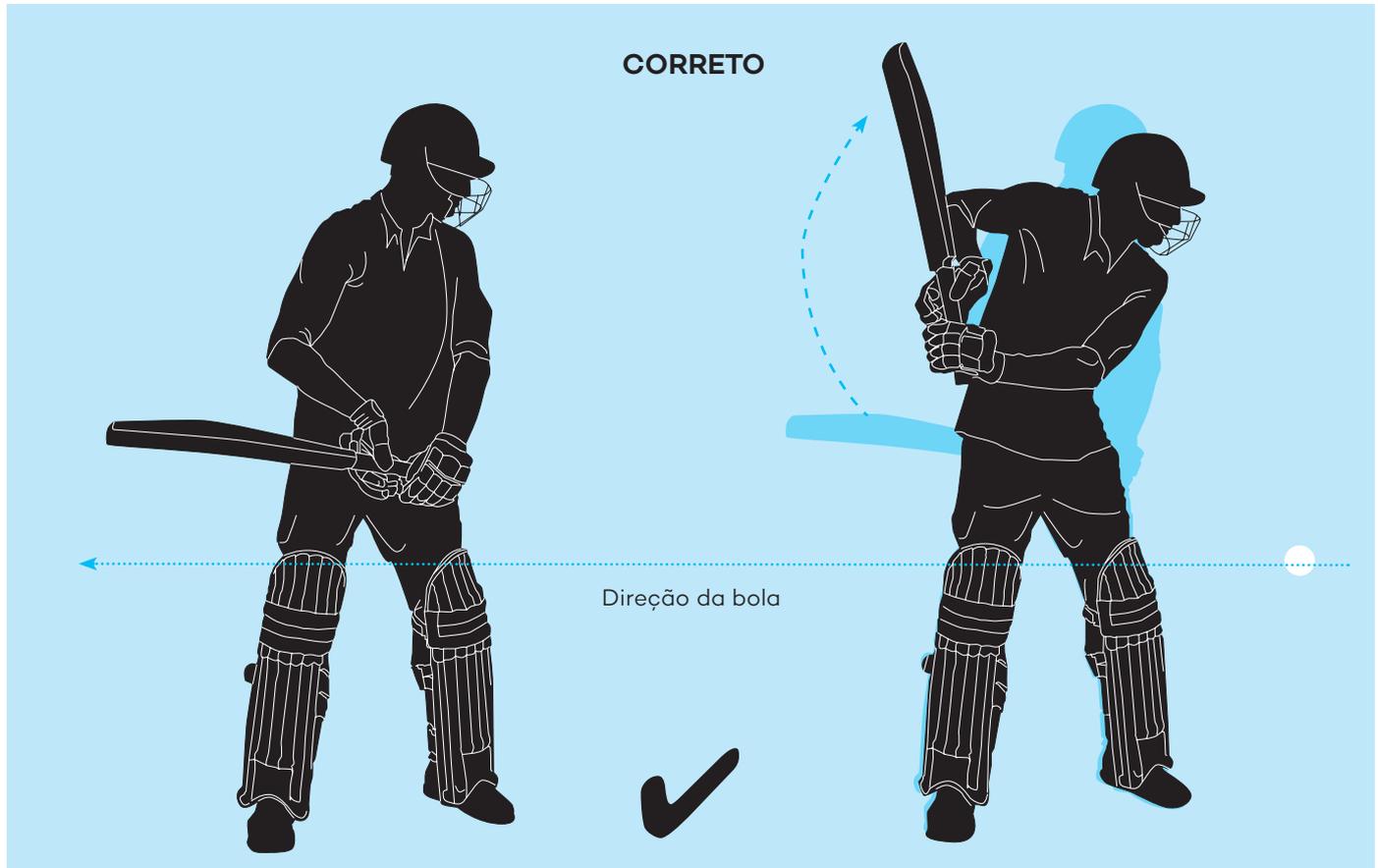
### Exercícios:

Praticar balanço através de estacas

Balançar contra a parede com uma mão

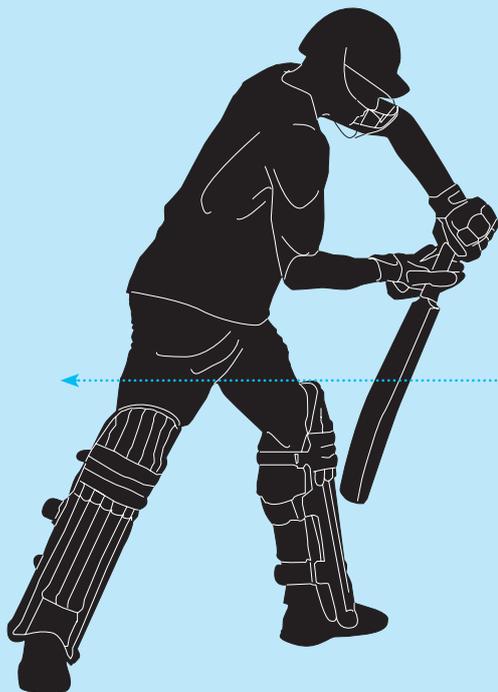
Fazer a bola retornar a um ponto semelhante





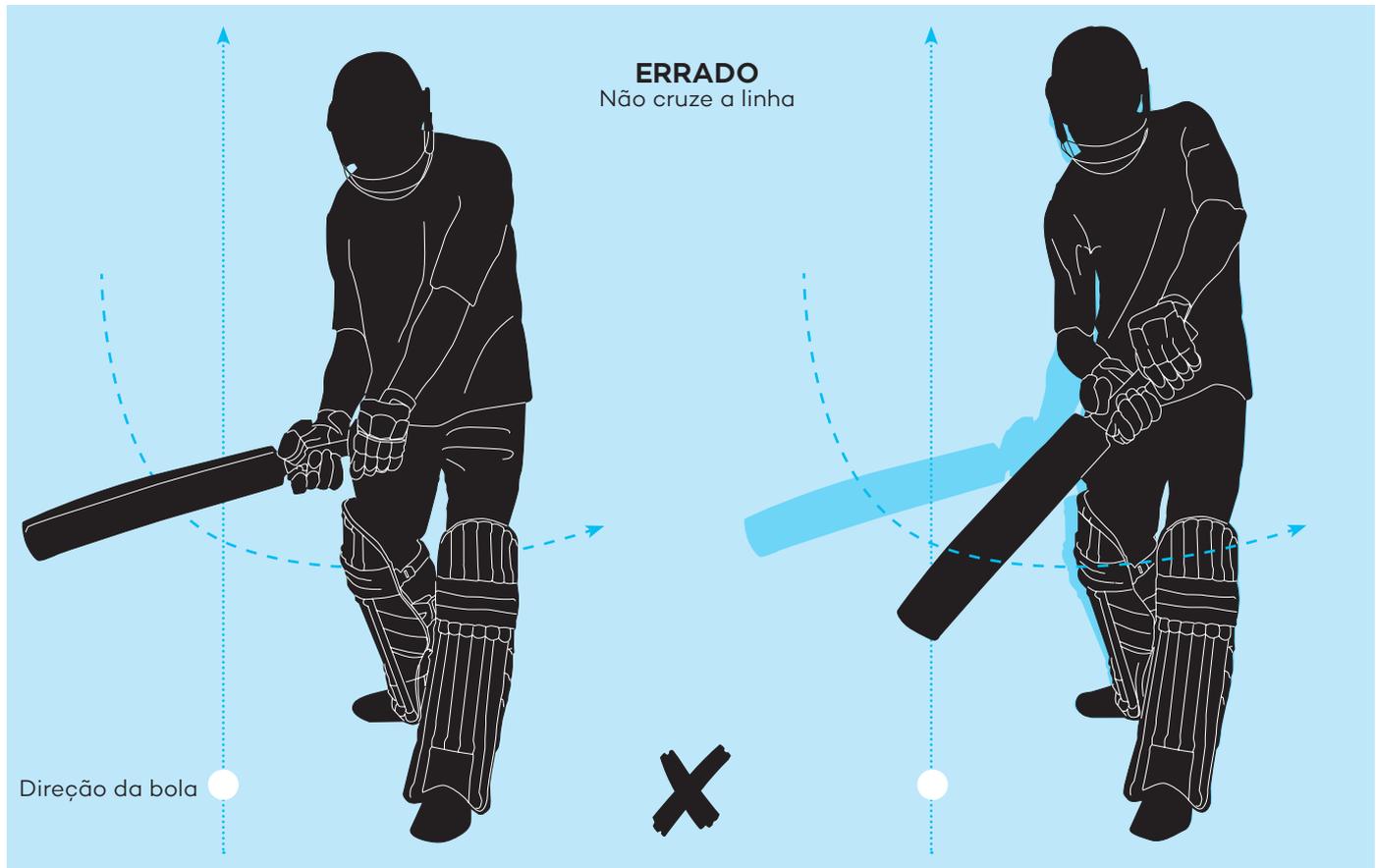
### CORRETO

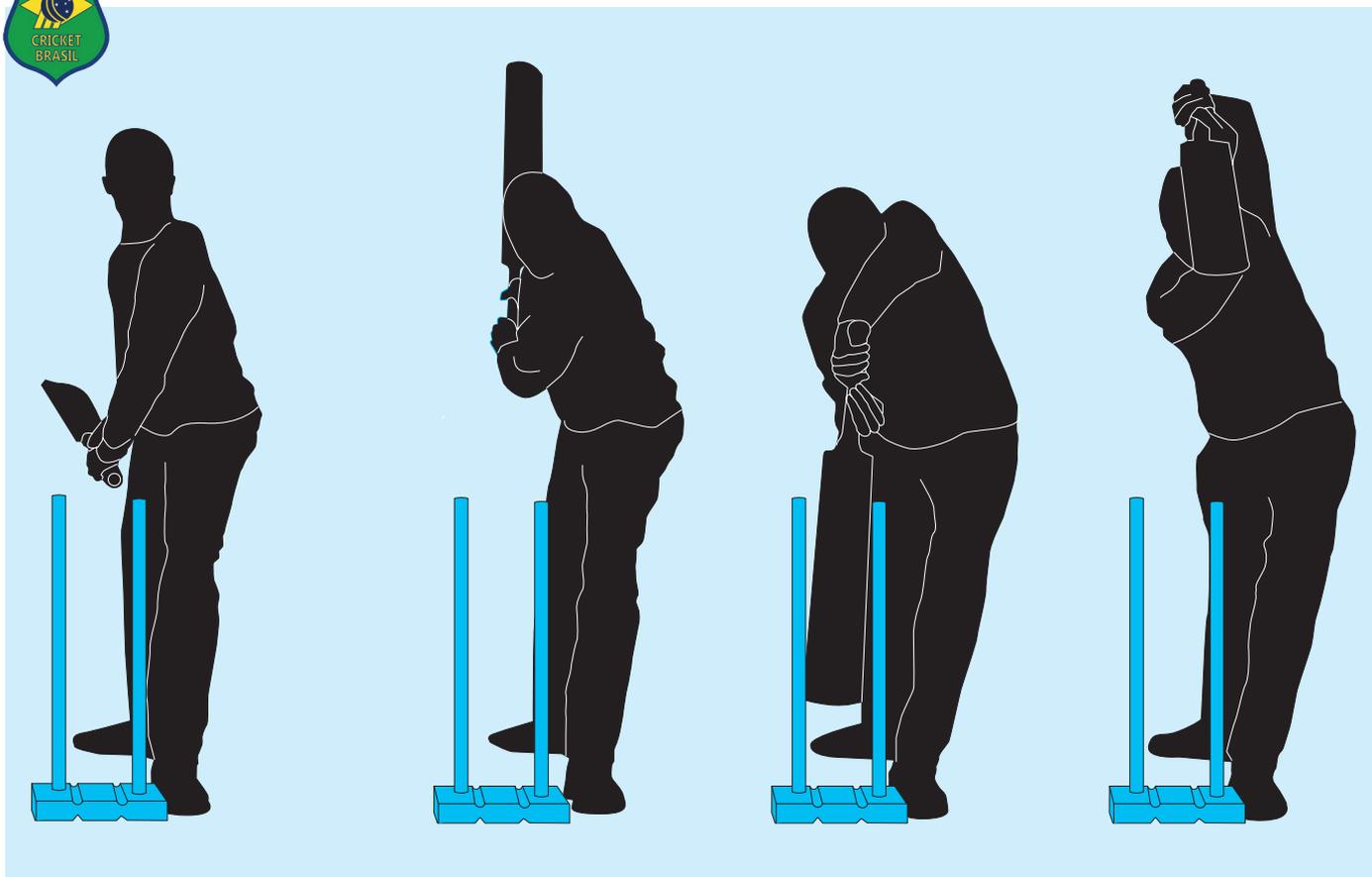
O movimento do taco pode variar de pessoa para pessoa, mas é crucial que no movimento descendente (downswing) o jogador mostre toda a face do bastão.



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.

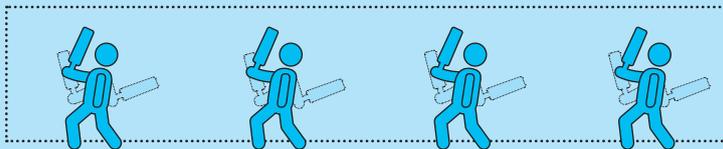
Este exercício foca na habilidade dos jogadores de balançar o bastão o mais linearmente possível para aumentar a chance de contato.

### 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.

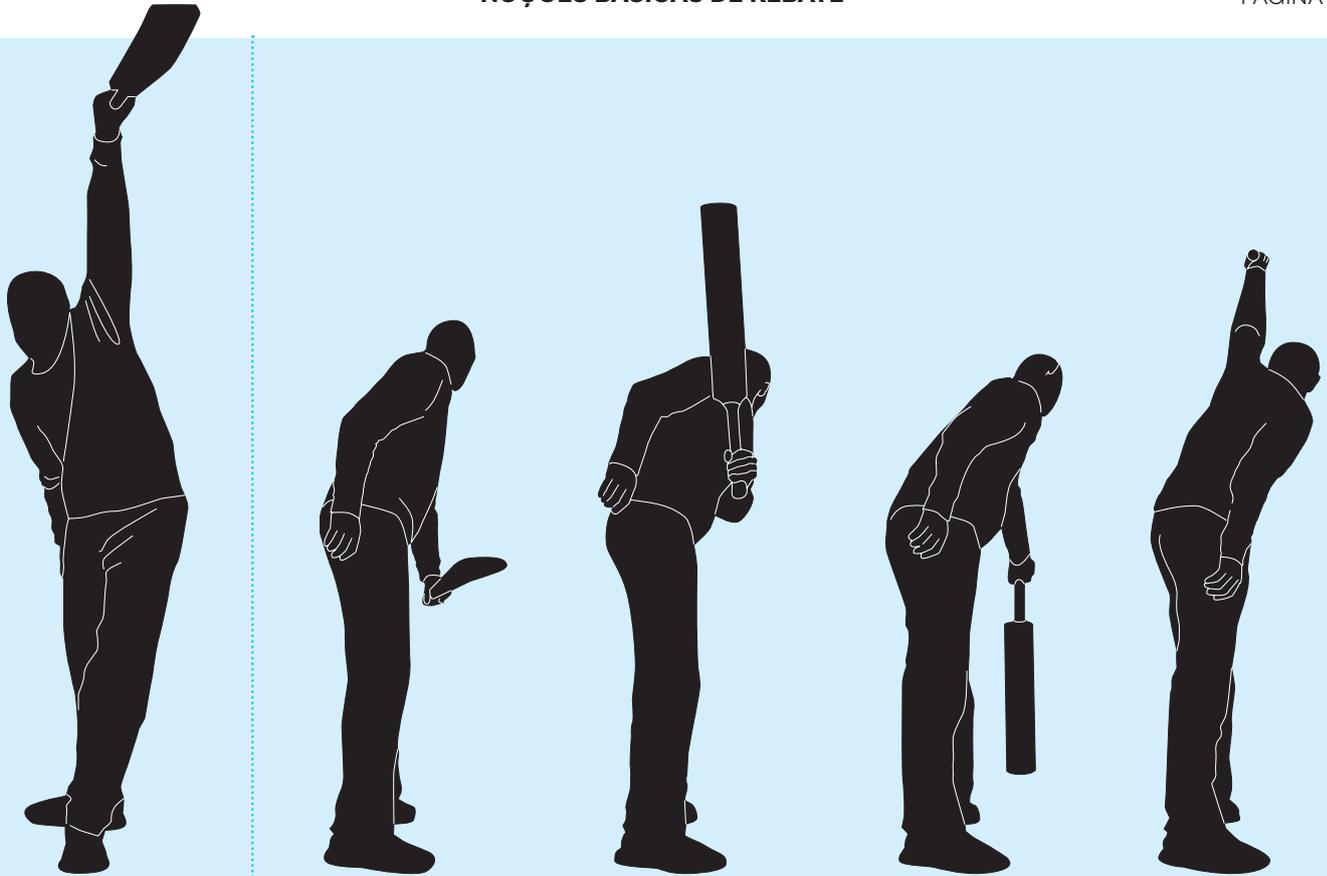
Encontre uma parede contra a qual os jogadores possam se alinhar. Peça aos jogadores que se revezem apenas balançando o taco em linha reta com a mão esquerda e a direita.

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



PAREDE

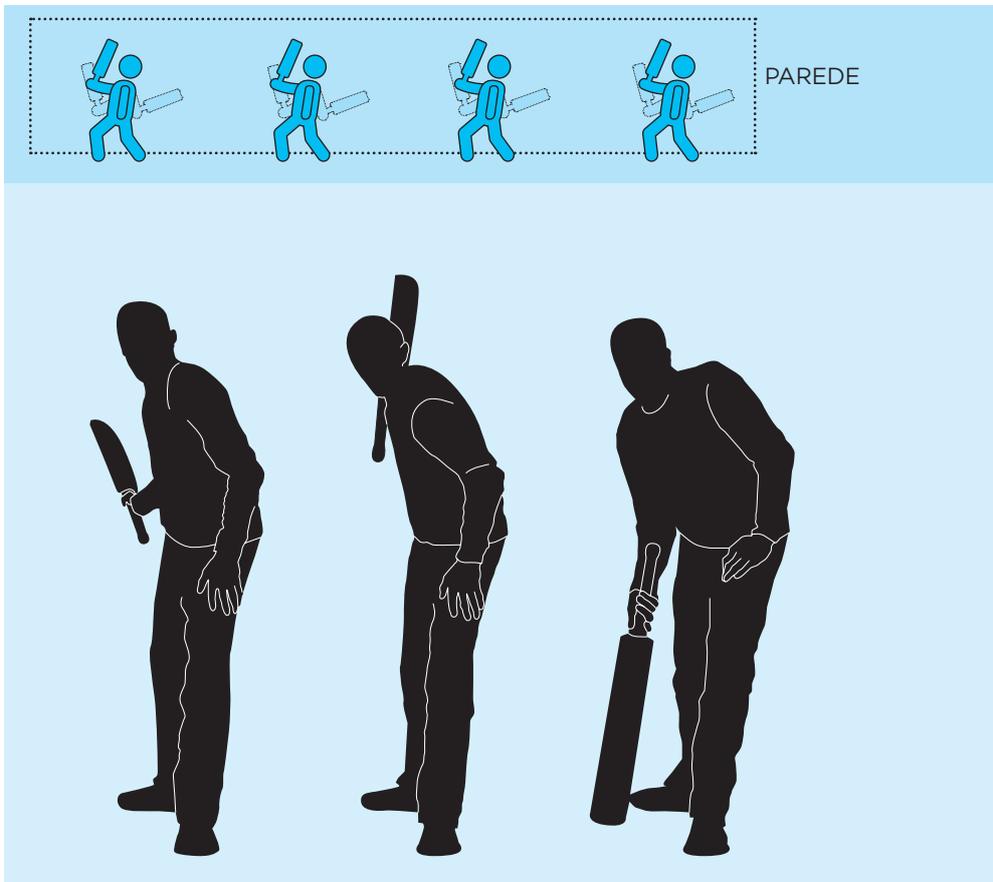


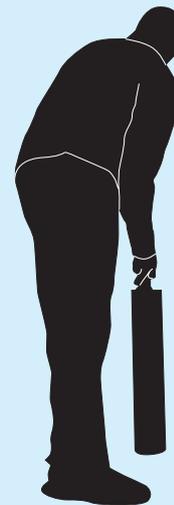
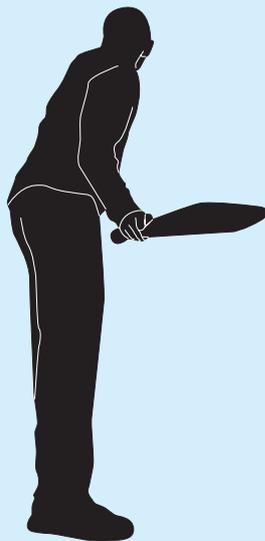
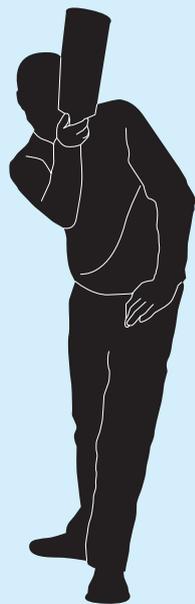


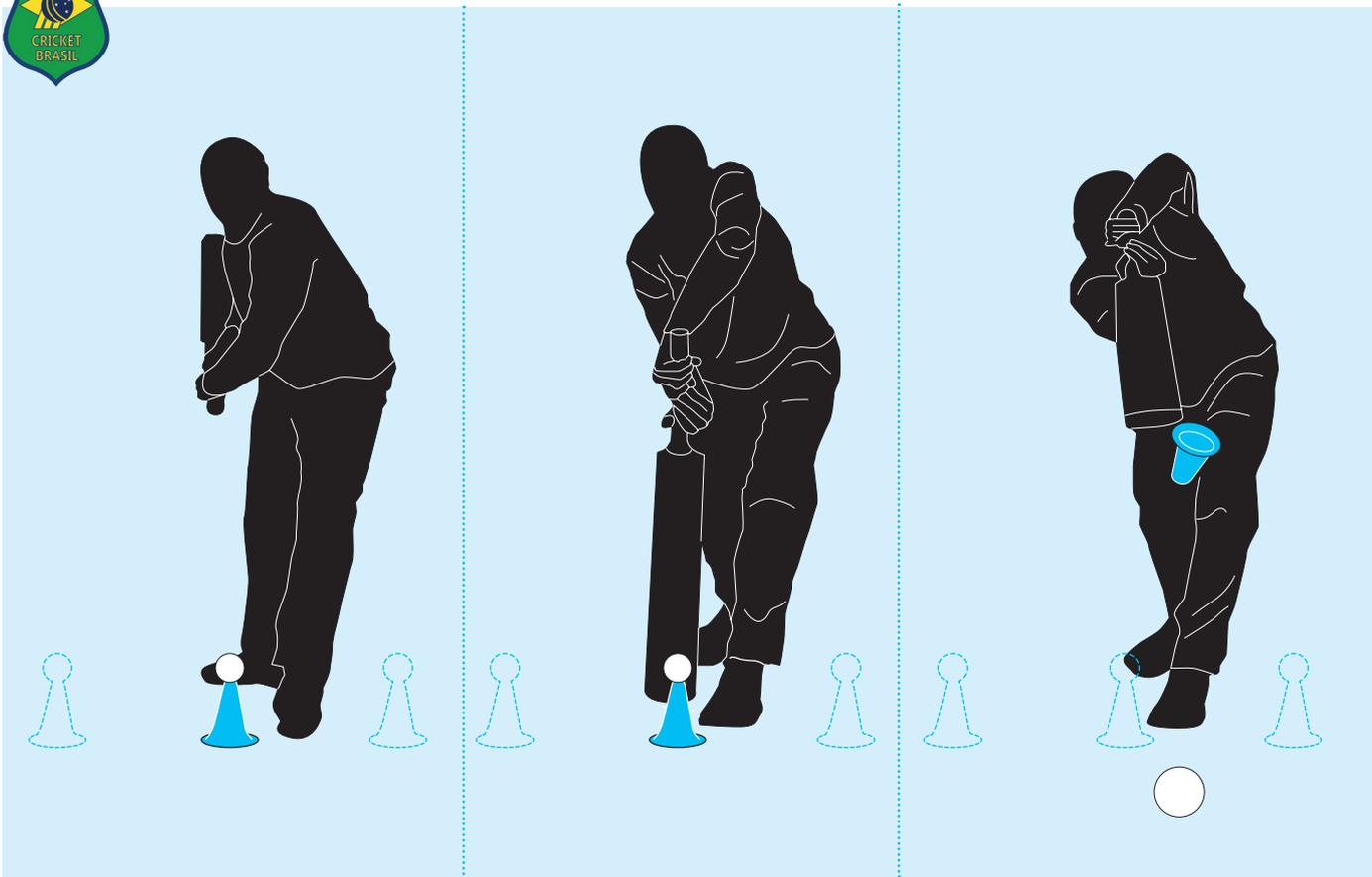
### Balançar contra a parede com uma mão – mão de trás

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

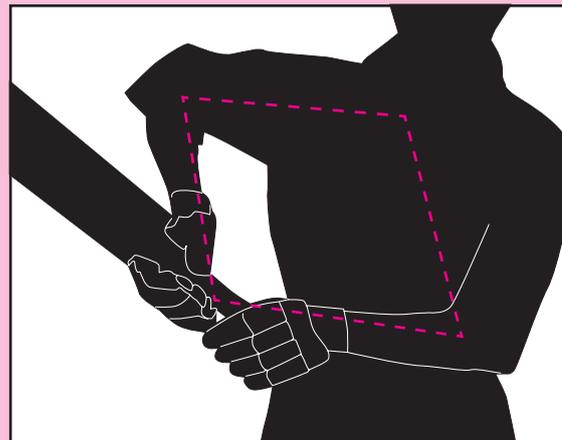
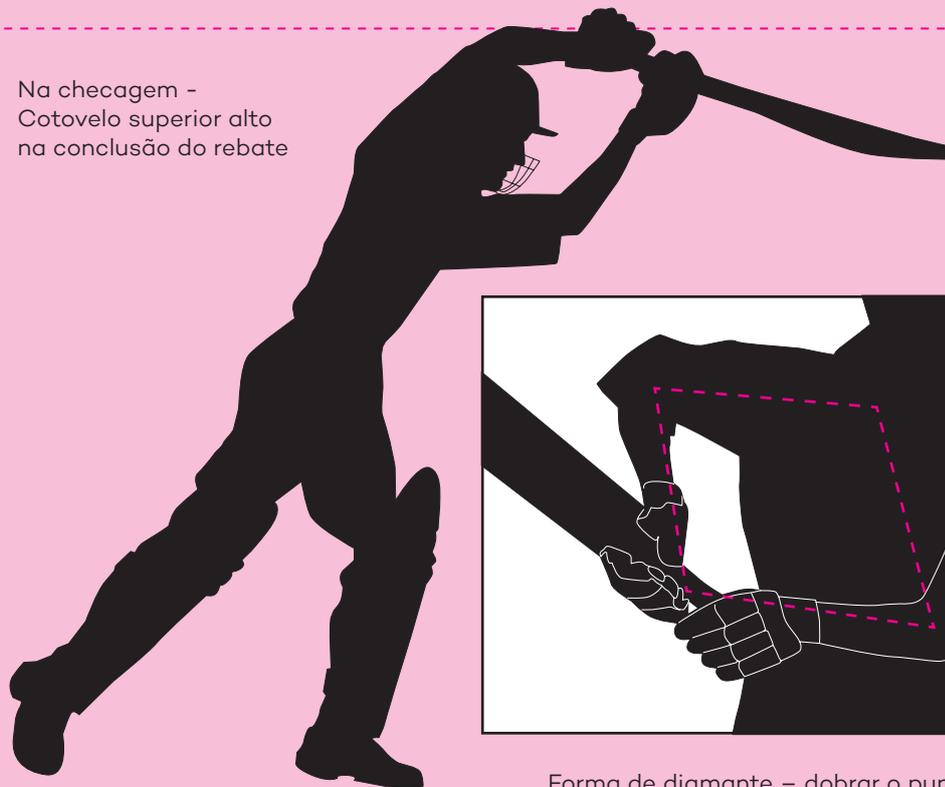
básico - Rebate com uma mão de um cone com áreas de pontuação

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

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



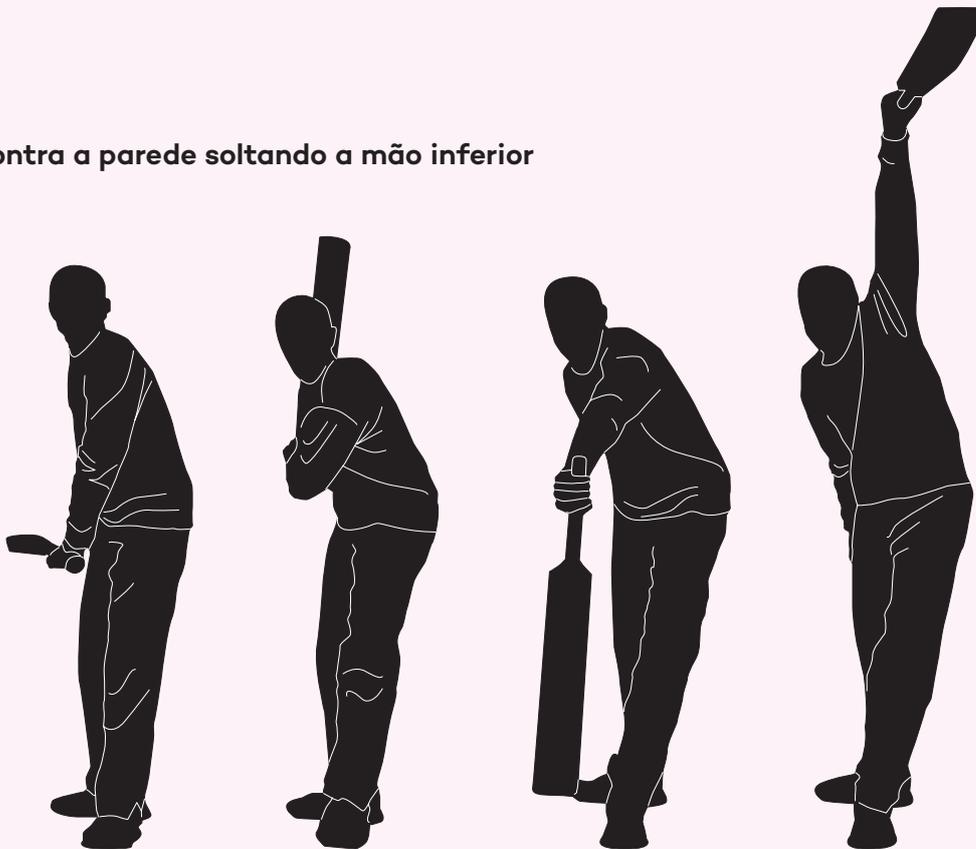
Na checagem -  
Cotovelo superior alto  
na conclusão do rebate

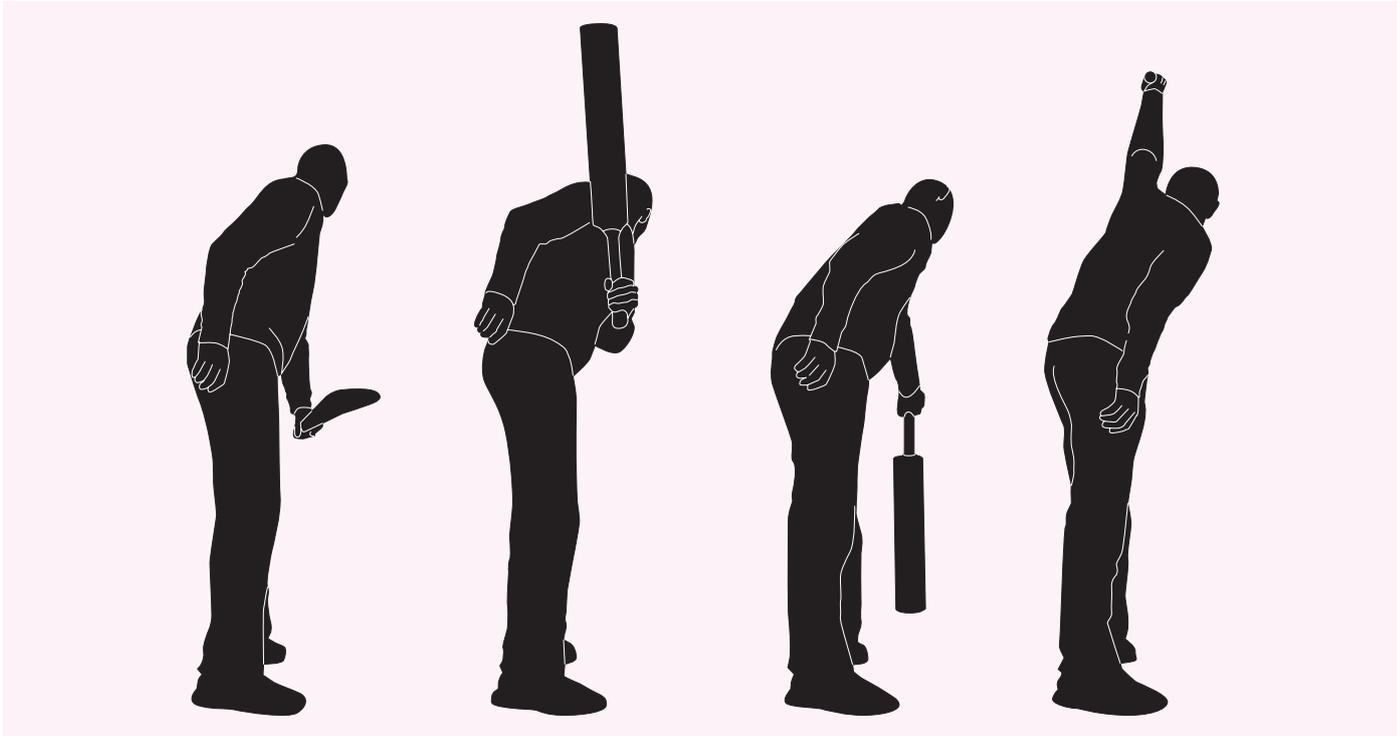


Forma de diamante – dobrar o punho

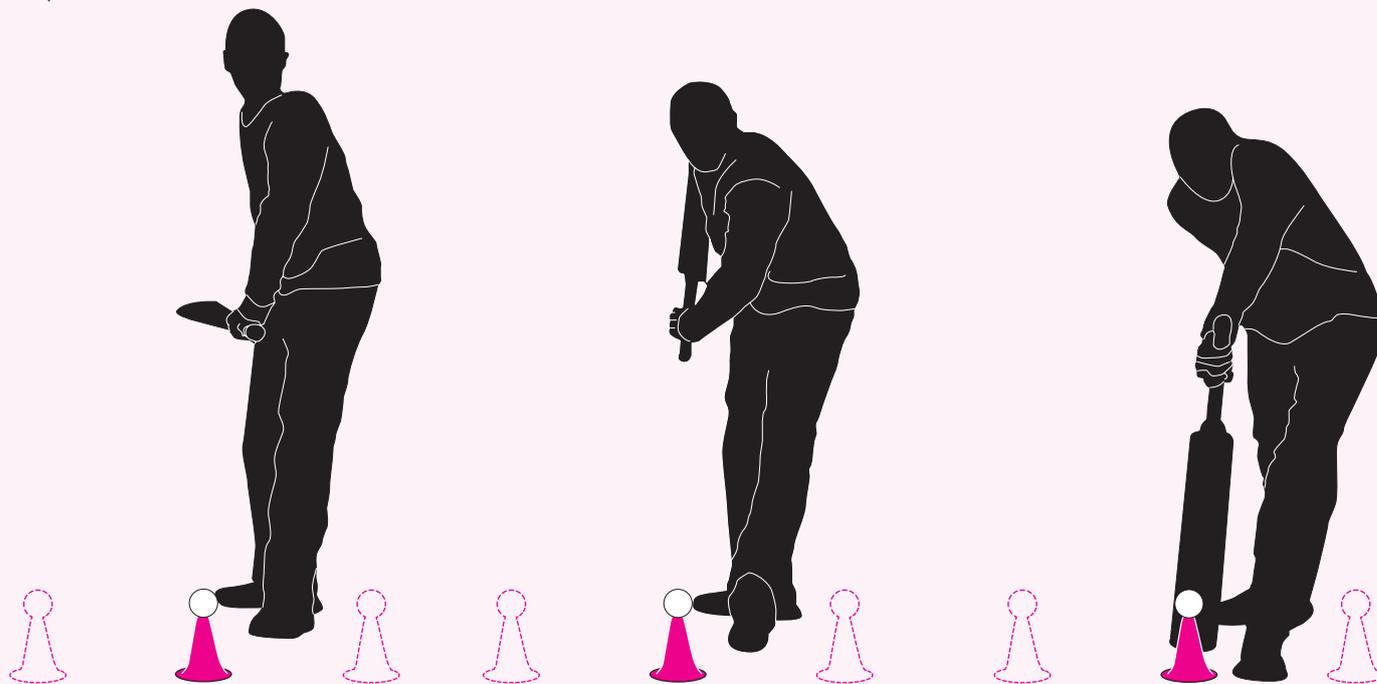


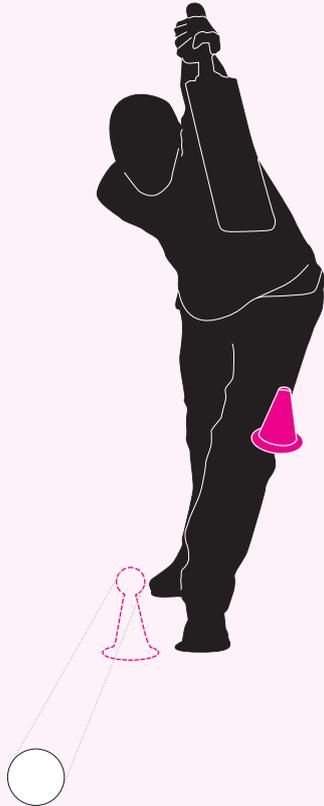
Balanços contra a parede soltando a mão inferior





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.

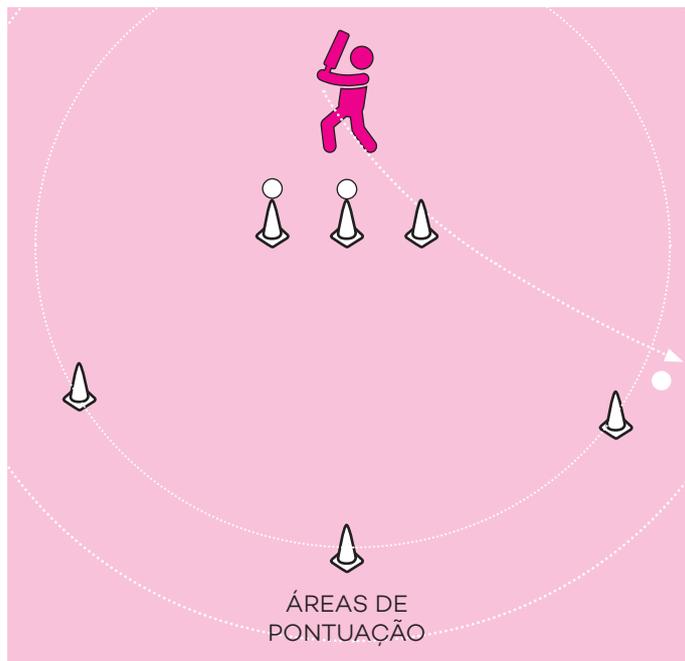
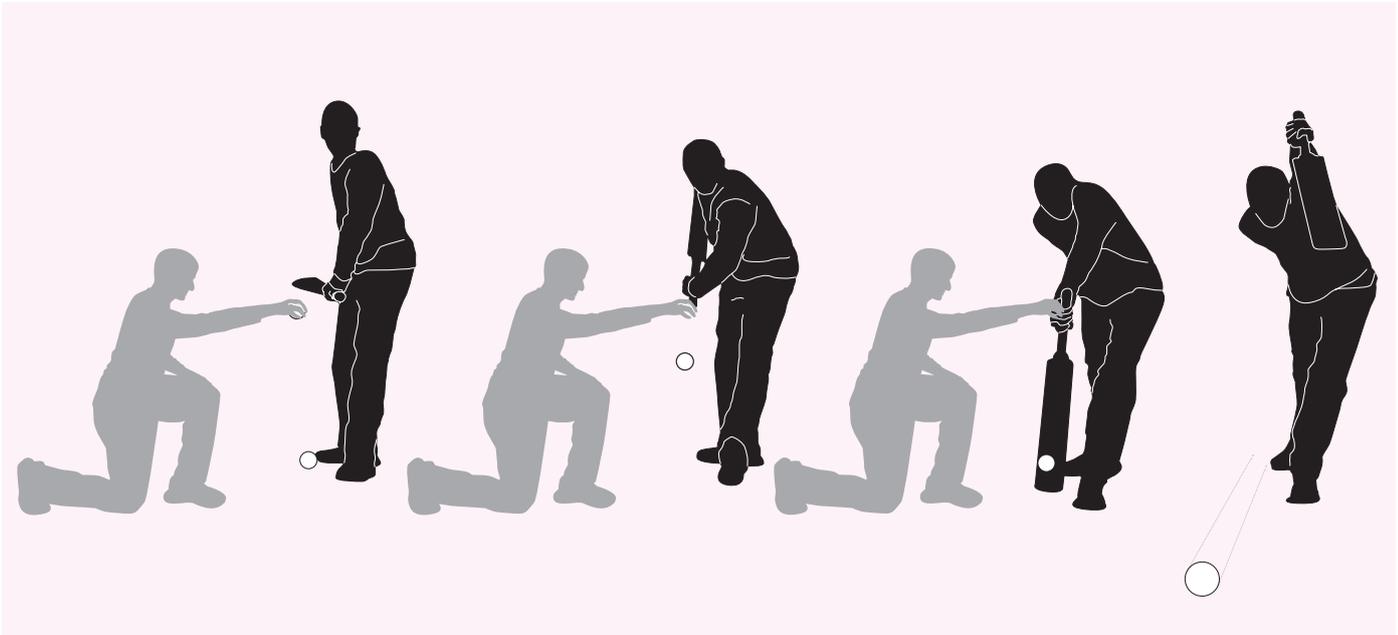


Fig. F - Noções básicas

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



### **Rebate com uma mão**

#### **Médio - no ar com áreas de pontuação**

Este é o mesmo rebate 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.

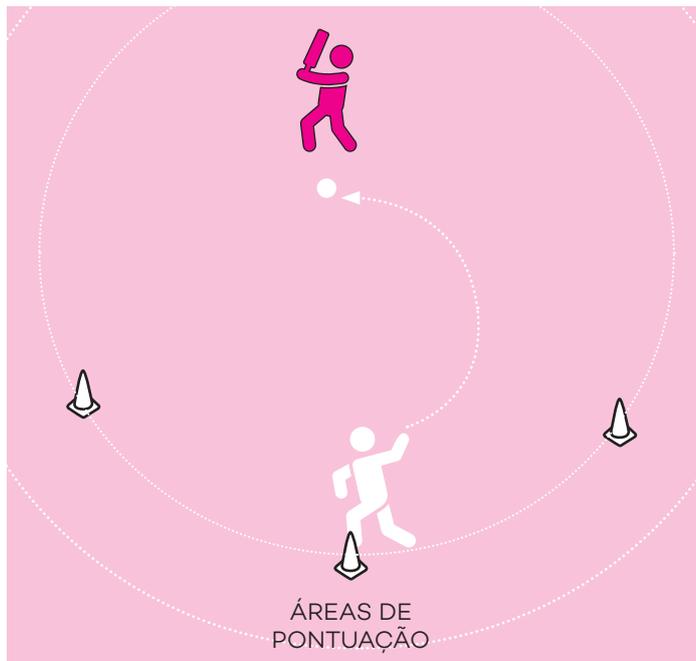


Fig. G - Médio



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.

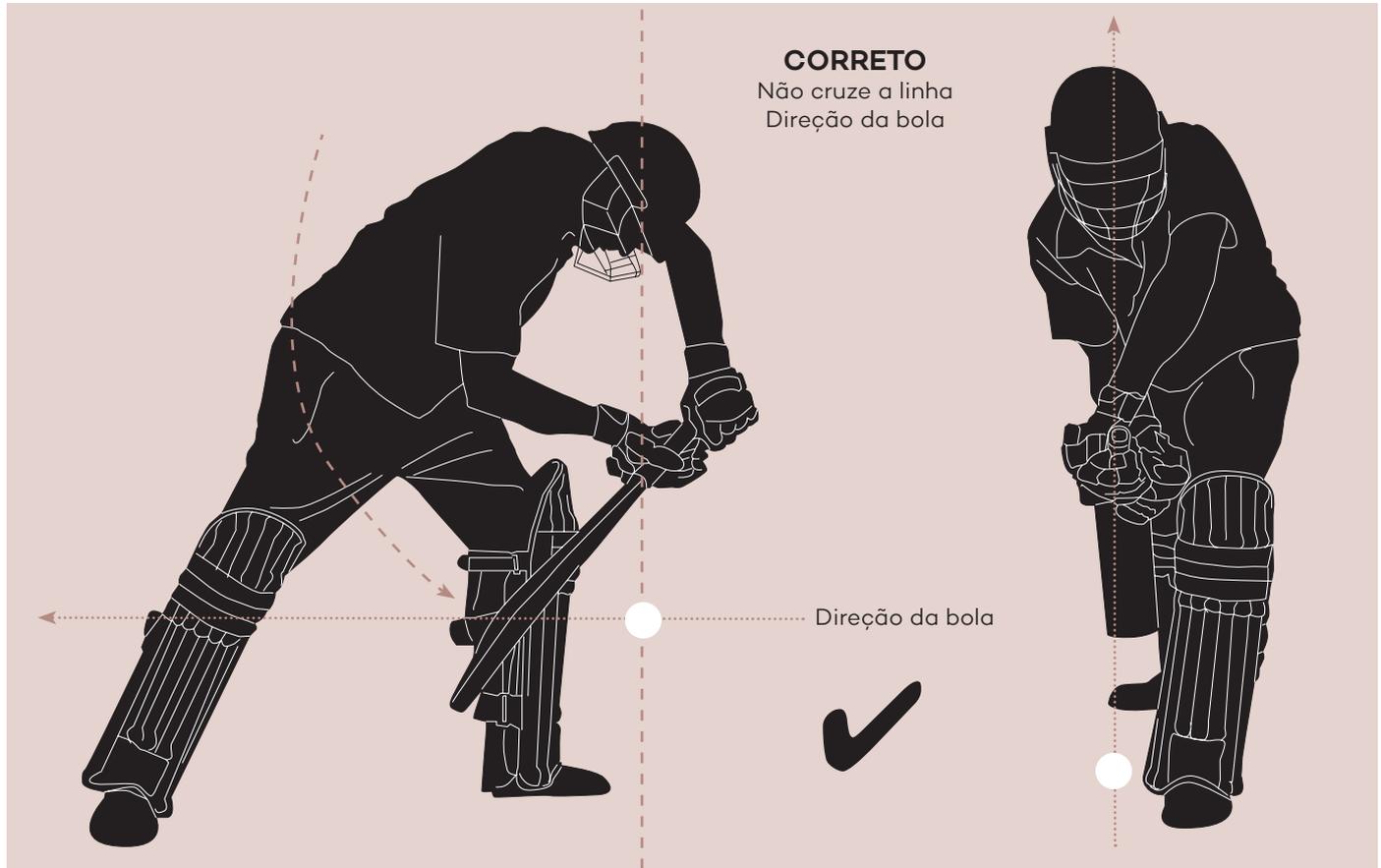
### Exercícios:

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 baterdor terá dificuldade em manter a bola no chão

Direção da bola

Distribuição desigual de peso



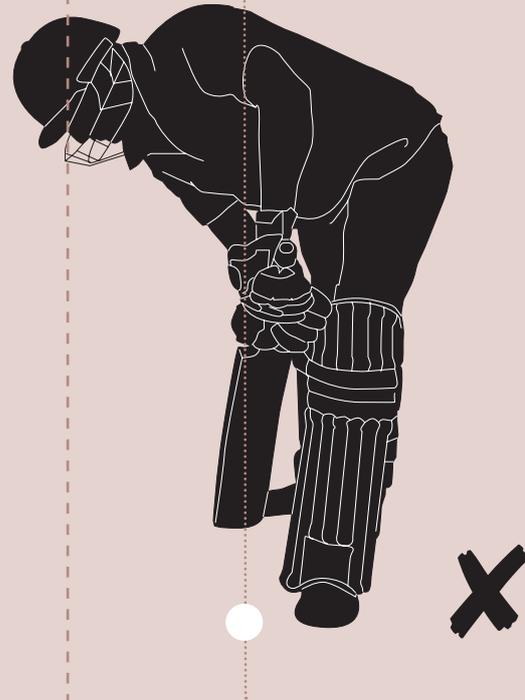
A distribuição uniforme do peso entre os pés é importante, pois permite que você se apoie no pé da frente ou de trás com rapidez e facilidade. Esteja você se movendo para o pé da frente ou de trás para sua tacada, é importante tomar uma decisão adiantada para atacar ou defender e você precisa levar sua 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.

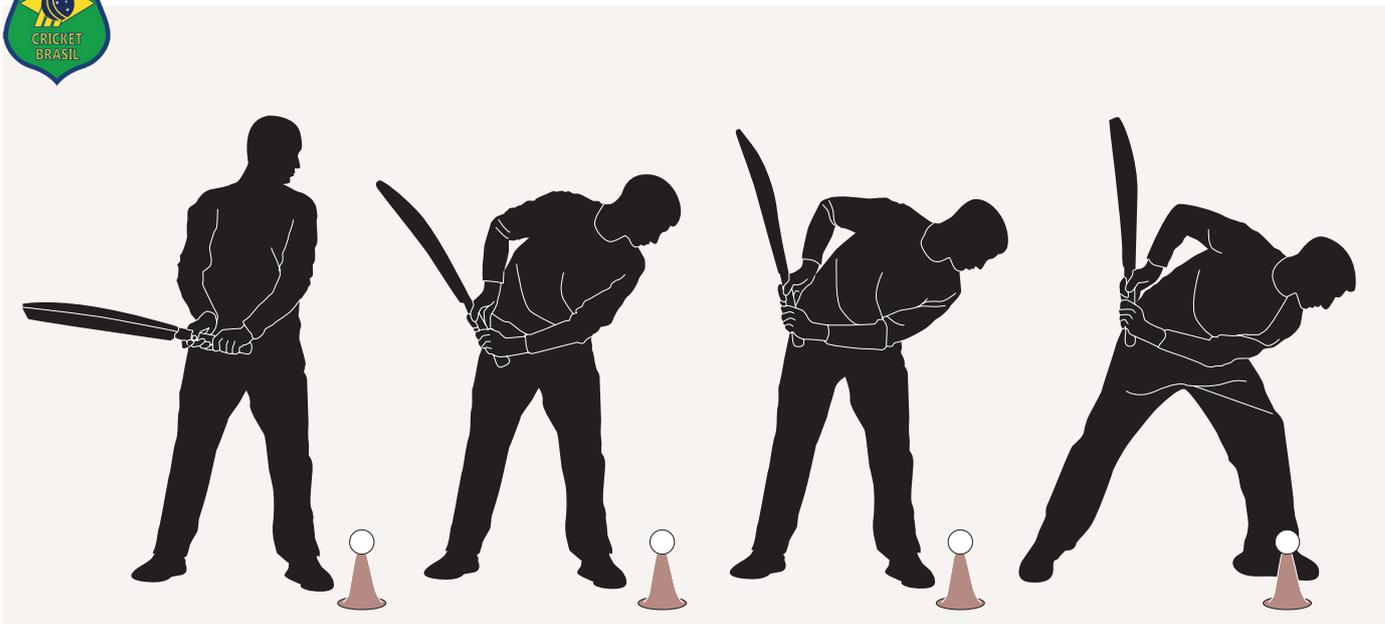




**Exercícios com cones começando na posição da cabeça sobre a bola**

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 bateador as atingir e devolvê-las ao cone quando for seguro.



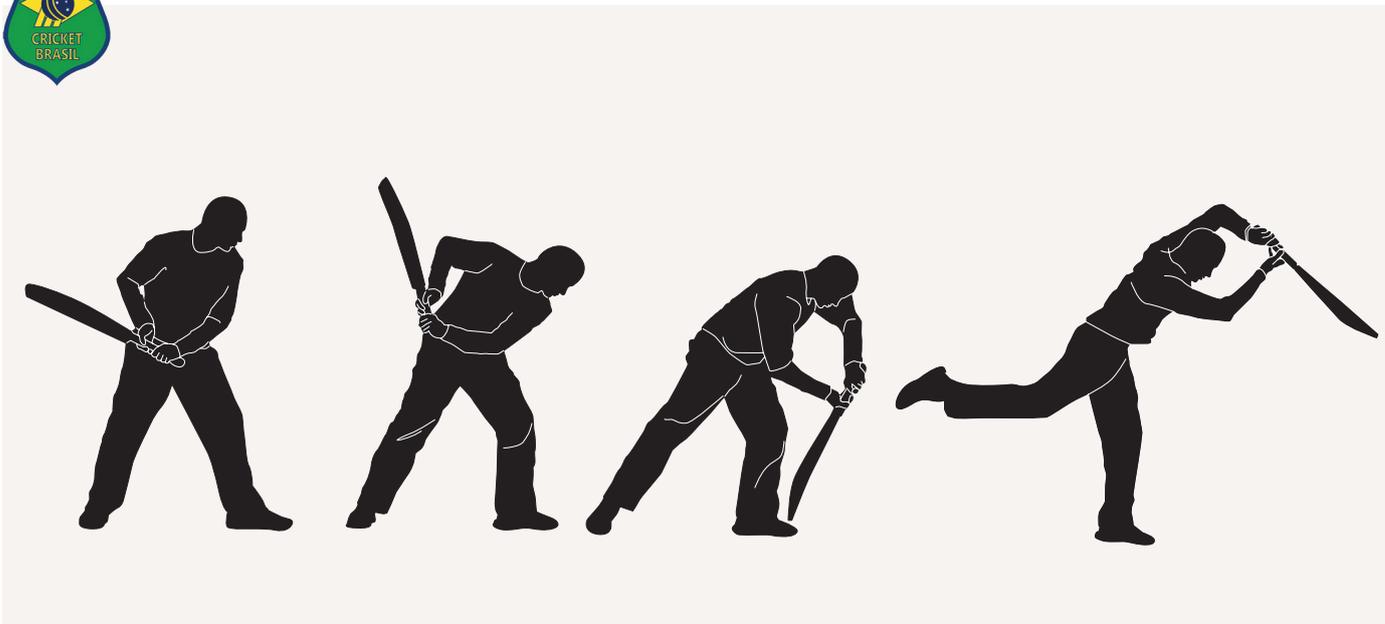
**Jogar o ombro em direção à bola, o que ajuda a cabeça a passar por cima da bola**

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 levantem 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:

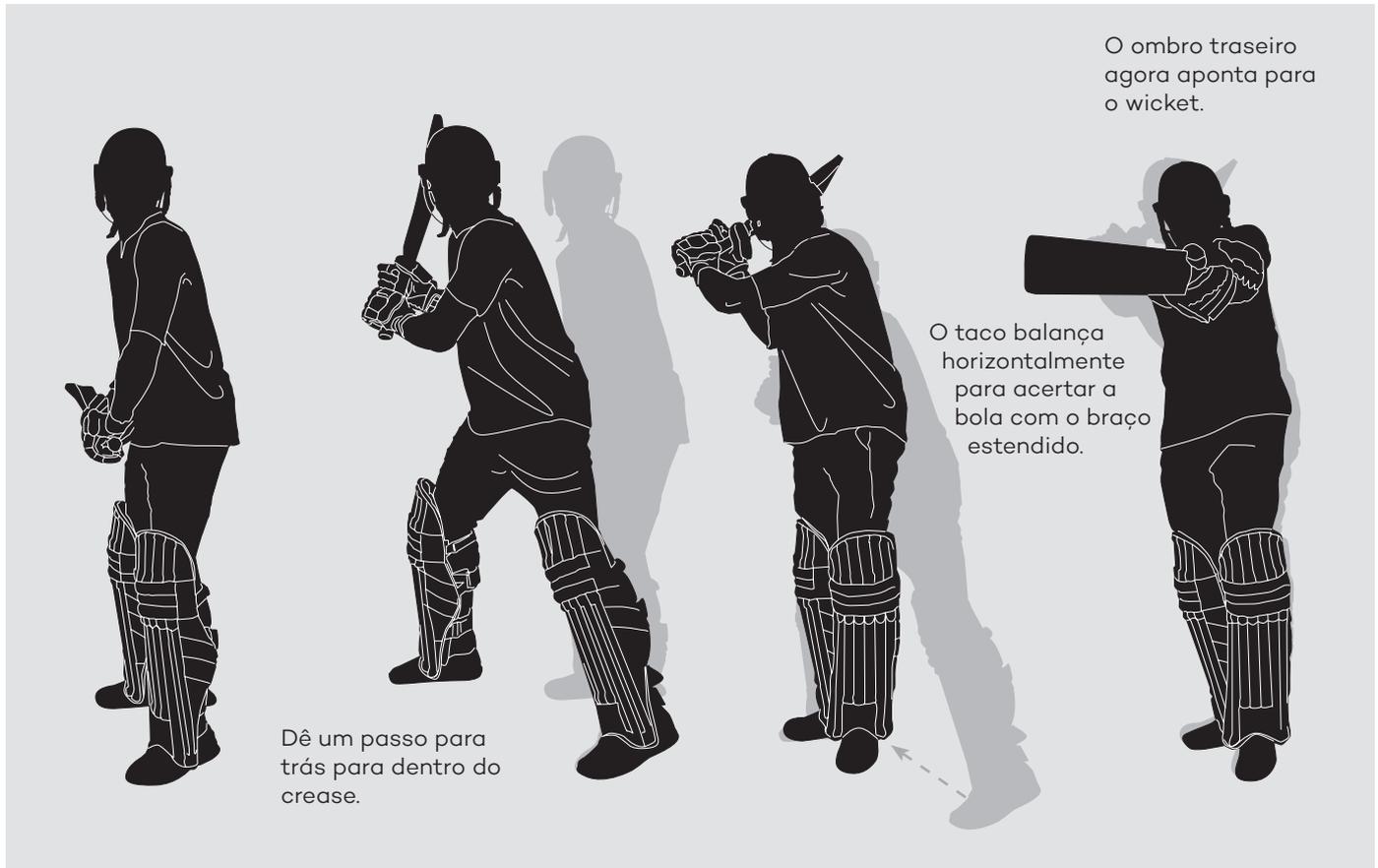
O pull shot é mais comumente jogado contra arremessadores rápidos. Quando a bola está acima da altura da cintura, é mais fácil fazer uma tacada cruzada do que rebatê-la em linha reta. É importante levar as mãos ao alto para obter o máximo de sucesso com o sua tacada.

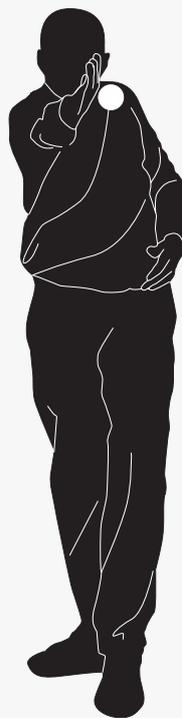
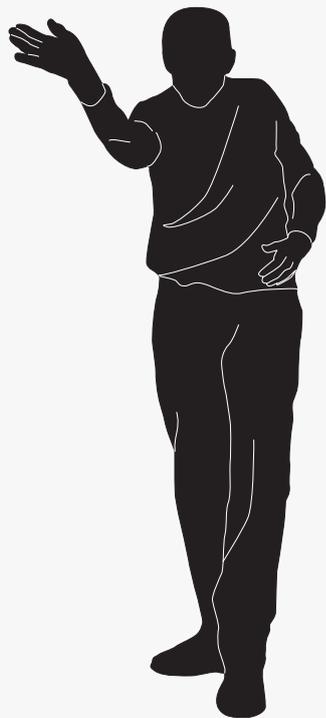
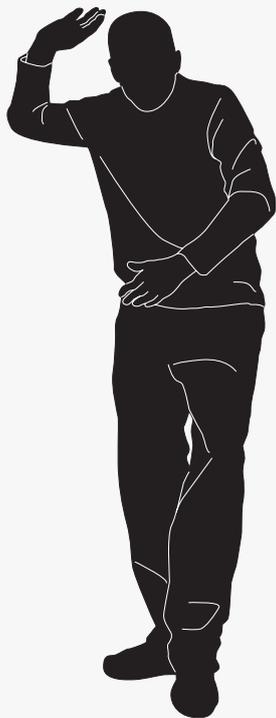
### Exercícios (usando bolas macias):

Batendo com as mãos em bolas de tênis (pull)

Com o taco batendo em uma rede/parede

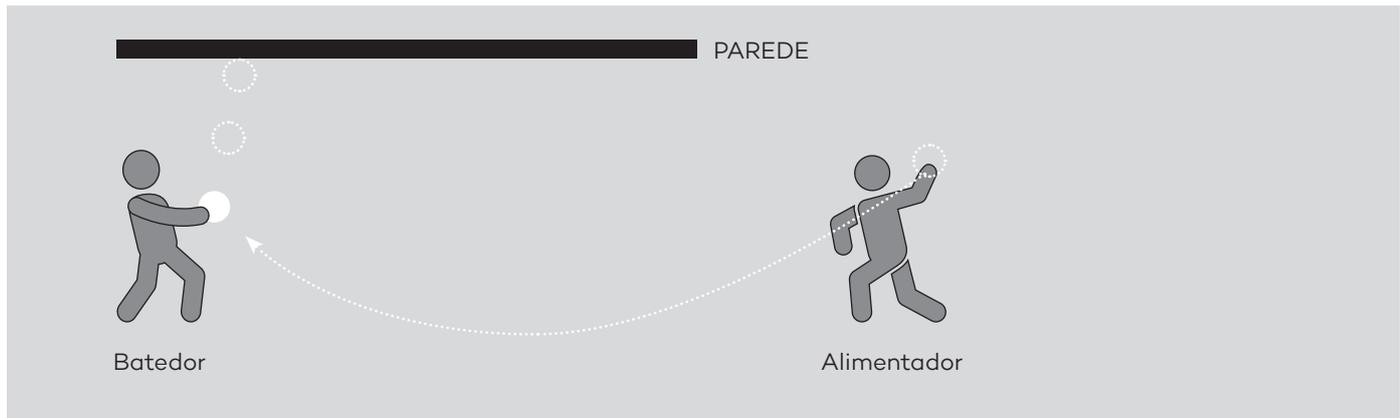






**Batendo com as mãos em bolas de tênis (pull)**

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





Dê um passo para trás para dentro do crease e levante as mãos logo abaixo da altura dos ombros. O peso ficará um pouco para a frente.

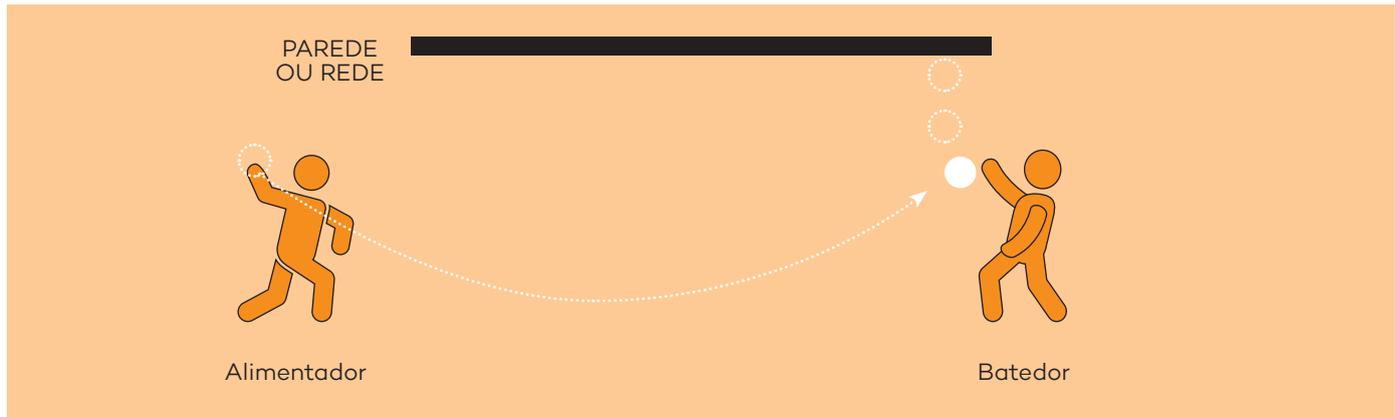


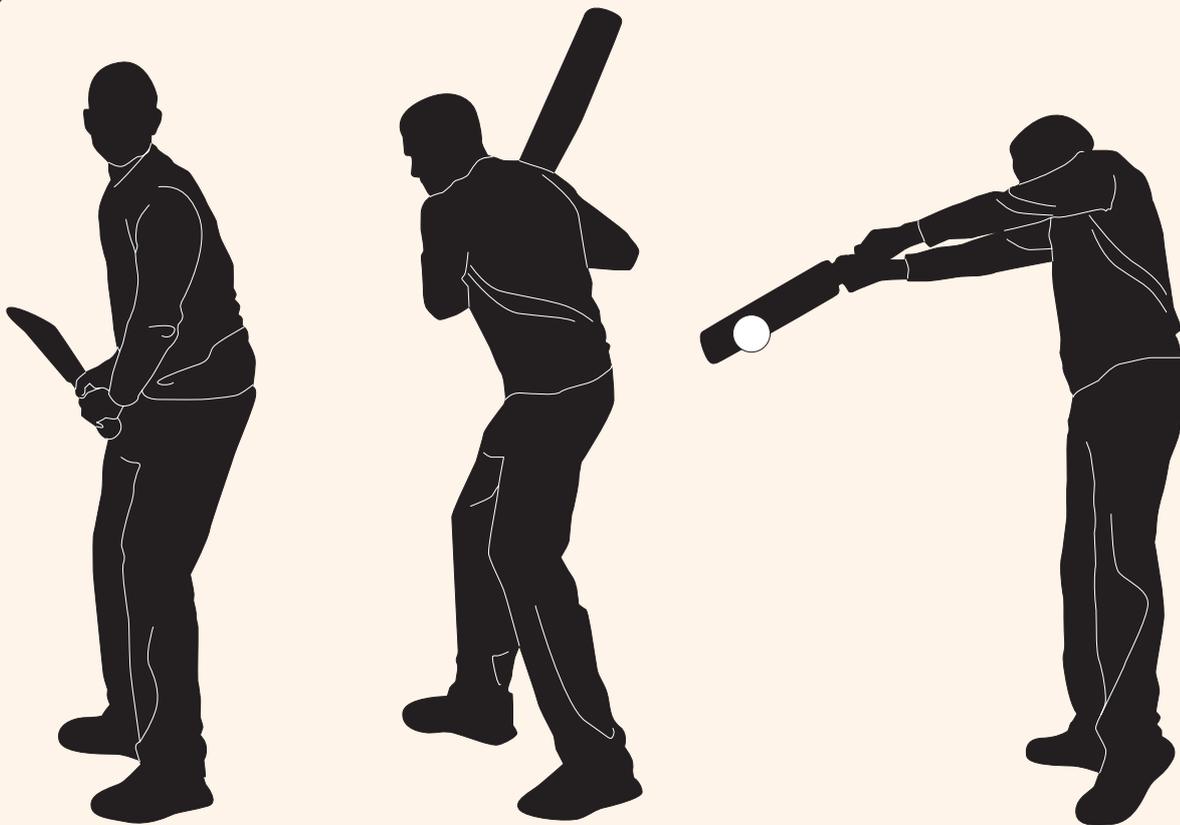
Os ombros giram em direção à área de impedimento, horizontalmente. O taco atinge de alto a baixo.



**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





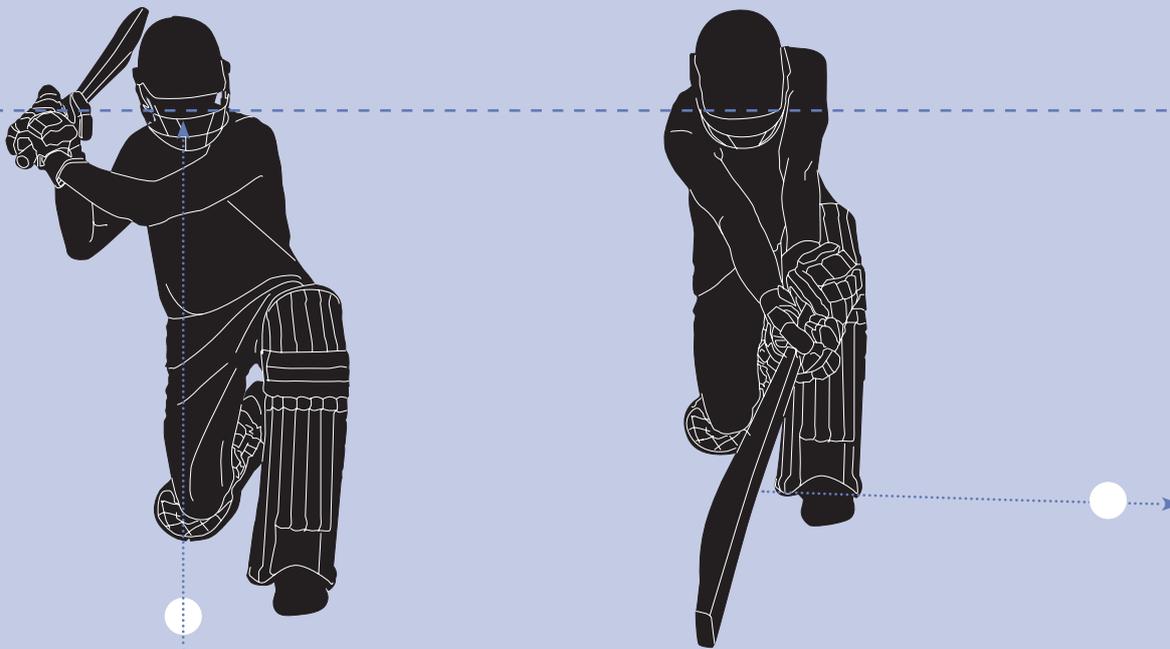
Abaixe a cabeça e  
alinhe-a com a bola.



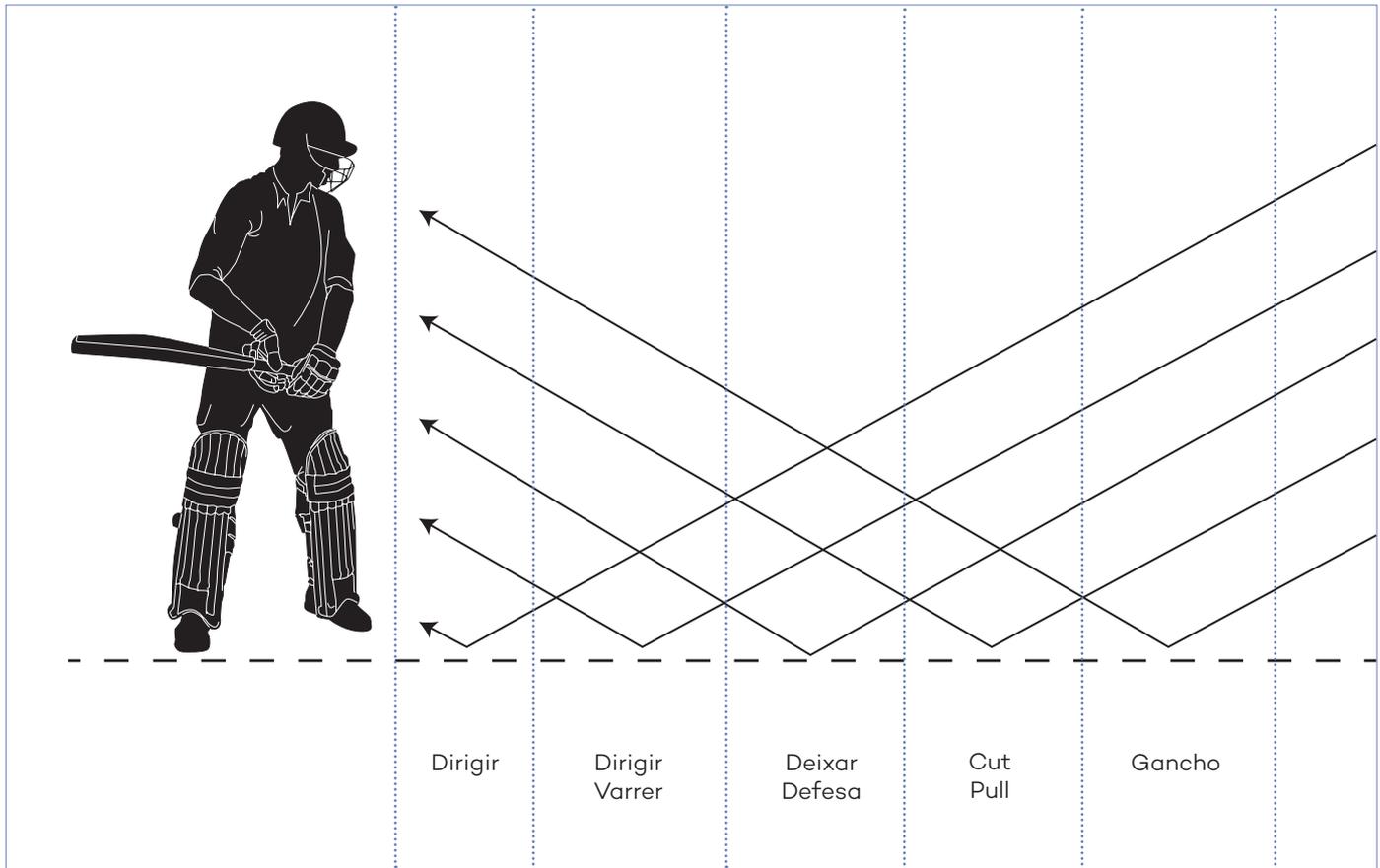
Flexione o joelho do pé da frente como se estivesse fazendo alongamento. Certifique-se de não dobrar demais ou dar um passo muito largo para que se mantenha equilibrado ao jogar a tacada.

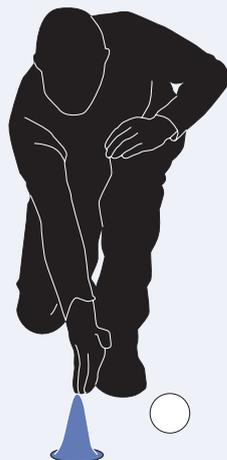
Jogar uma tacada sweep (de varredura) requer muita prática.  
É difícil acertar se você for um iniciante.

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.

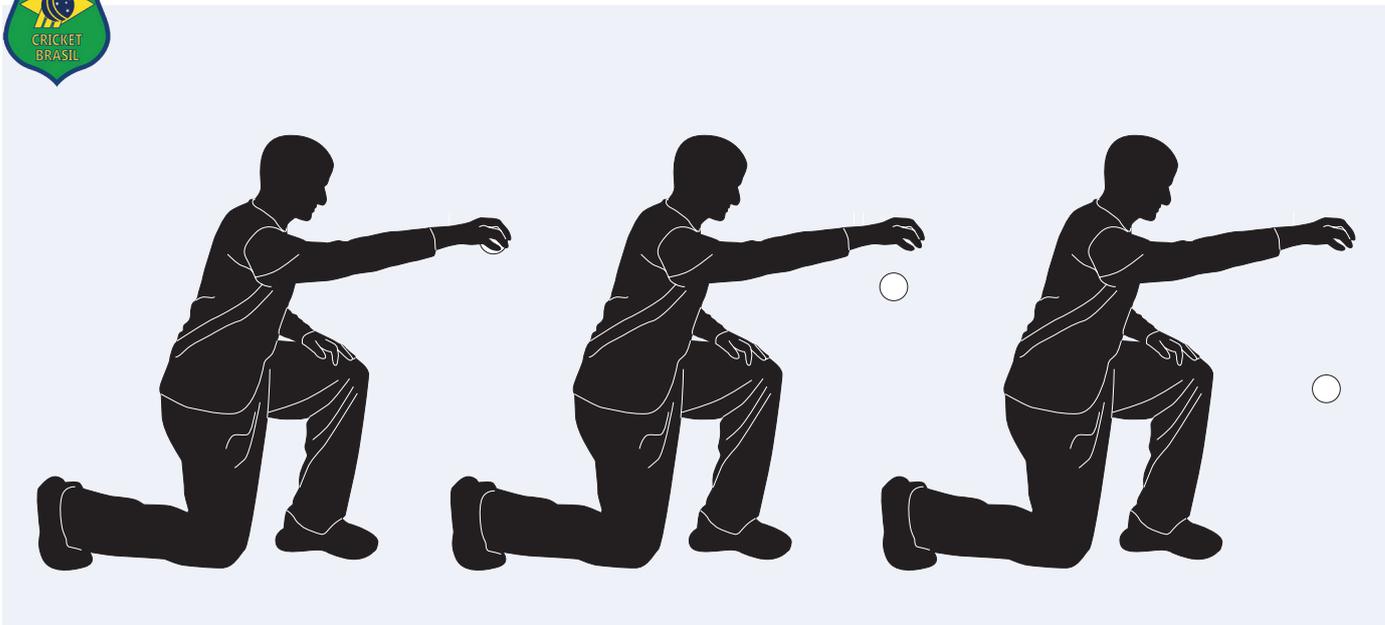
Rebatedores destros rebatendo para a esquerda e canhotos rebatendo para a direita.



**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.



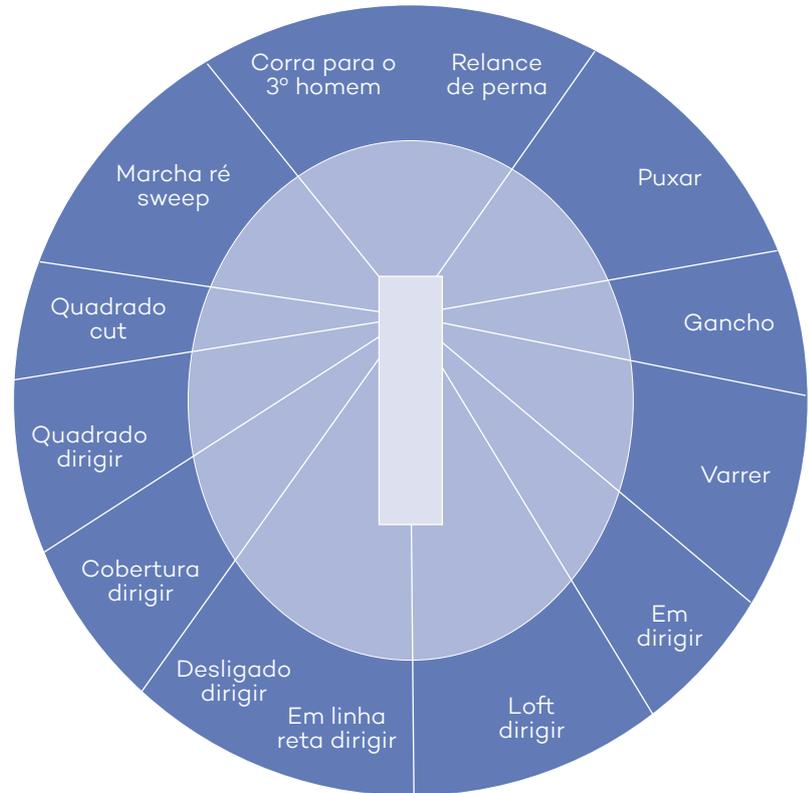
### **Drop feed sweep**

Divida os jogadores em grupos iguais (de preferência pares). Um jogador será o bateador e o outro o alimentador. O alimentador deve soltar a bola da altura do ombro ao ajoelhar (como mostrado acima), longe o suficiente do bateador para que seus braços fiquem estendidos ao rebater. O bateador 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

# Objetivos básicos de rebatidas

Nota: o professor/treinador pode decidir em qual habilidade se concentrar durante cada um dos jogos ou perguntar aos alunos no que eles querem focar.

-  Como pegar e segurar o taco
-  Postura e equilíbrio
-  Balanço direto
-  Melhorando a mão superior/cotovelo alto
-  Cabeça em direção à bola
-  Pull shot
-  Cut shot
-  Sweep shot
-  Tomada de decisão
-  Habilidades de comunicação

# JOGOS DE REBATE



## JOGOS PARA MELHORAR AS HABILIDADES

Sim, não, talvez



Batendo



Continue em torno dos cones



Jack na caixa



Sobrevivente do giro



Treinamento de balanço do taco



Acerte as lacunas



Críquete rápido



Bater e coletar com cones



Desafio de precisão



## EXERCÍCIO SIM, NÃO, TALVEZ

### Descrição:

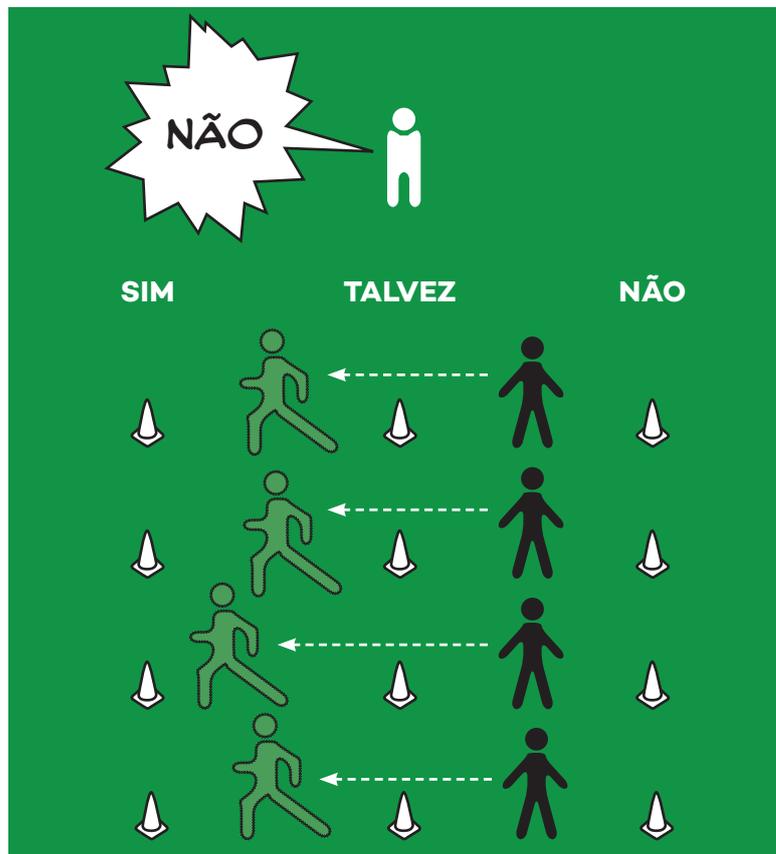
Jogadores: 4+

Organize os jogadores individualmente em uma linha em ângulos retos para três linhas separadas de cones.

O treinador chama sim, não ou talvez; na chamada os jogadores correm para o cone daquela linha. O treinador pode fazer várias chamadas para testar a memória dos jogadores e dificultar o jogo.

### Objetivos:

- Habilidade de processamento verbal
- Linguagem simples e forte
- Velocidade e giro rápidos



## BATENDO



### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

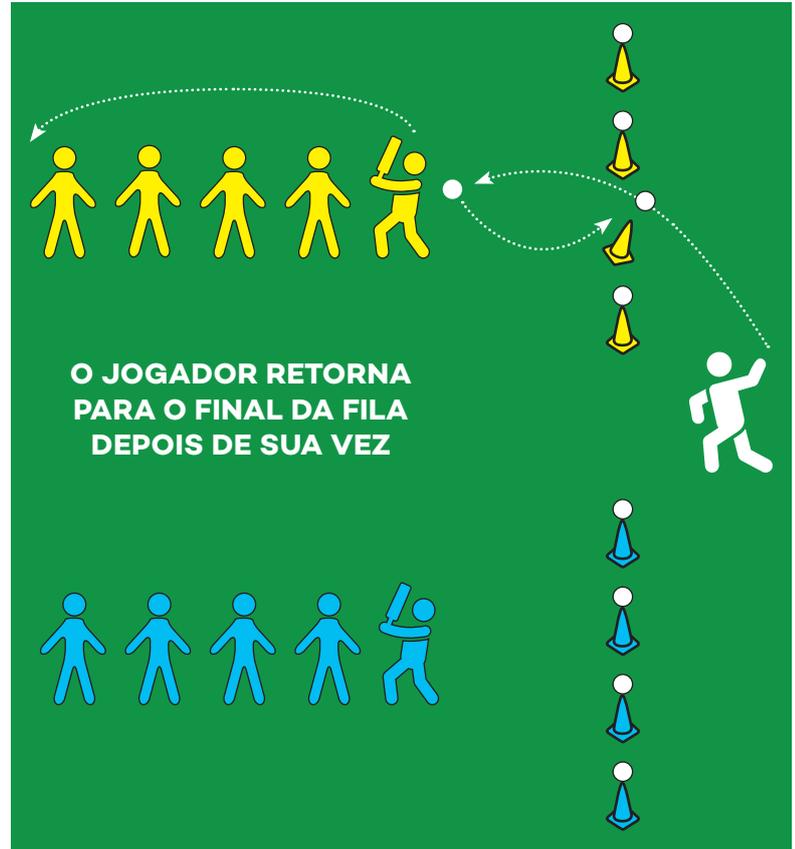
Organize os jogadores em uma fila ao lado de vários cones com bolas em cima. O técnico coloca uma bola em um cone para os jogadores baterem ou joga uma bola para cada fila de jogadores, que têm que rebater uma bola de tênis de um cone à sua frente. A primeira equipe a bater as bolas de todos os cones vence.

*Certifique-se de que os jogadores voltem para a fila antes que o próximo jogador comece a mirar os cones.*

### Objetivos:

- Distribuição da bola com o taco para os jogadores melhorarem a precisão
- Competição entre si para simular situações de pressão

A versão mais fácil do exercício é permitir que os jogadores batam de um cone.



## CONTINUE EM TORNO DOS CONES

### Descrição:

Jogadores: 4+ em 2 times

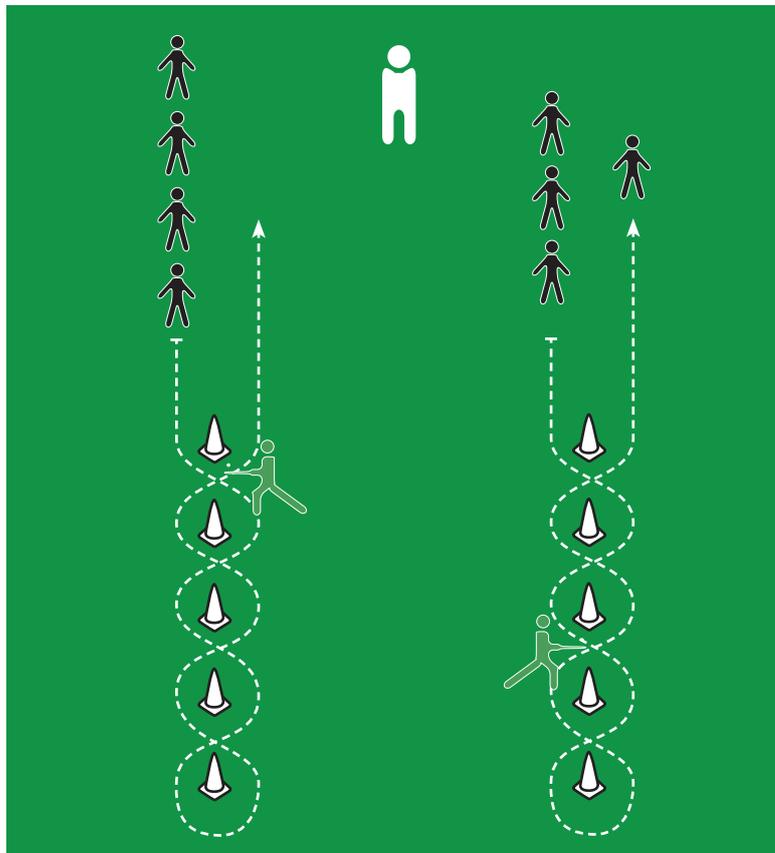
Individualmente, os jogadores se posicionam em uma fila em duas equipes na frente de cones.

Cada jogador tem que passar pelos cones enquanto mantém a bola no ar batendo levemente com o taco. Incentive os jogadores a testarem qual pegada torna o exercício mais fácil. Os jogadores devem tentar completar o circuito sem que a bola atinja o chão. Comece com um número de cones e aumente conforme os jogadores se tornarem mais confiantes.

### Objetivos:

- Coordenação olho-mão
- Controle de rebatidas

Para tornar mais difícil, tente acertar a bola com o cabo ao invés da face do taco.



## JACK NA CAIXA

### Descrição:

Jogadores: 4+ em 2 times

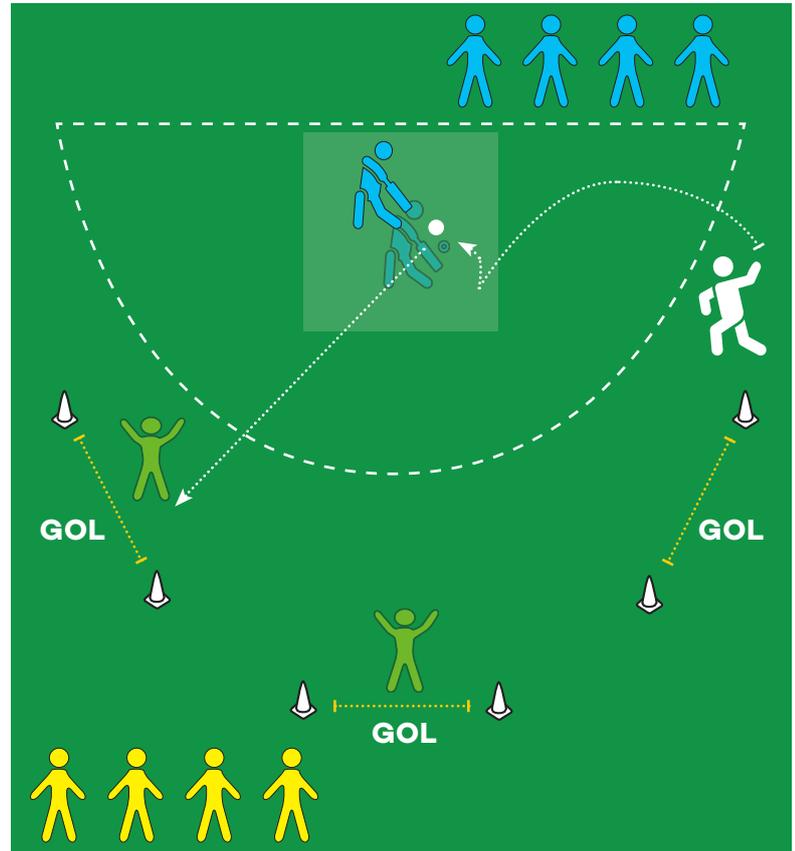
Disponha o campo com uma área de rebatidas e três gols.

Organize os jogadores em duas equipes, uma equipe de rebatidas e uma equipe de defesa. O treinador lança a bola na área definida, o bateador se posiciona e tenta acertar a bola em um dos gols.

A equipe de defesa pode ter dois jogadores para tentar defender os gols, cabe ao bateador tentar enganar os defensores.

### Objetivos:

- Melhorar o controle dos pés e o direcionamento da tacada
- Tomada de decisão
- Coordenação olho-mão





## SOBREVIVENTE DO GIRO

### Descrição:

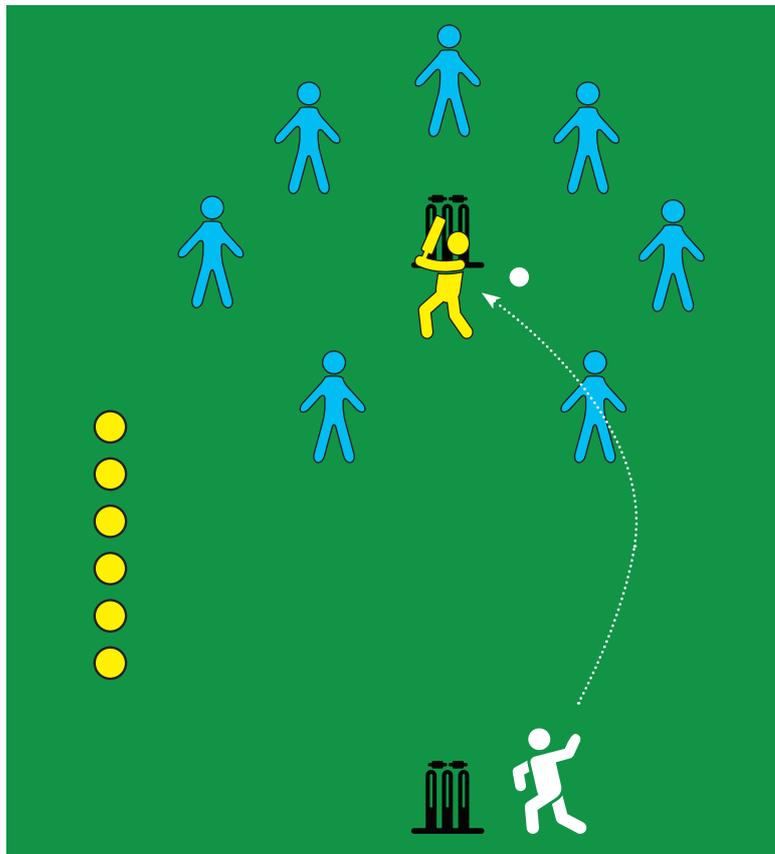
Jogadores: 4+ em 2 times

Organize os jogadores de forma que um time fique no banco com o outro time em campo. O treinador arremessa bolas de tênis giratórias para um batador e eles tentam marcar o máximo de pontos sem serem eliminados (no máximo 5 bolas). A cada bola a que sobrevivem, ganham um ponto.

Isso continua até que todos os membros da equipe estejam fora. O time com mais pontos ganha. Adicione uma regra de uma mão ou uma quicada se os batadores estiverem indo bem para tornar o exercício mais difícil.

### Objetivos:

- Coordenação olho-mão
- Habilidades defensivas
- Mãos macias
- Tomada de decisão



## TREINAMENTO DE BALANÇO DO TACO

### Descrição:

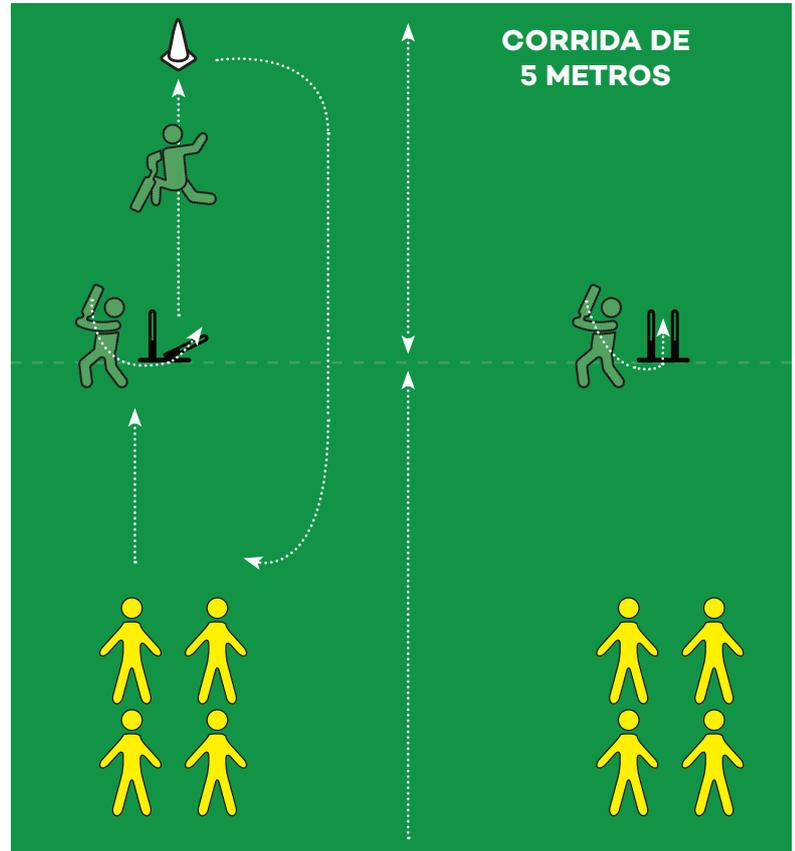
Jogadores: 4+ em 2 times

Divida os jogadores em duas equipes. Um jogador de cada equipe corre em direção às estacas, balançando o taco através da lacuna de onde a estaca do meio foi removida. Se o seu bastão atingir uma das duas estacas restantes, eles devem correr e tocar um cone a 5 m de distância. Se passarem de forma limpa, eles podem simplesmente correr de volta para seu time chamando o próximo jogador para entrar em ação. A primeira equipe a terminar vence.

### Objetivos:

- Melhorar as habilidades de movimento, coordenação e distribuição de peso
- Aprimorar o trajeto do taco
- Melhorar o controle do taco

Use dois cones em vez de estacas para tornar o exercício mais fácil.



## ACERTE AS LACUNAS

### Descrição:

Jogadores: 1+ em equipes

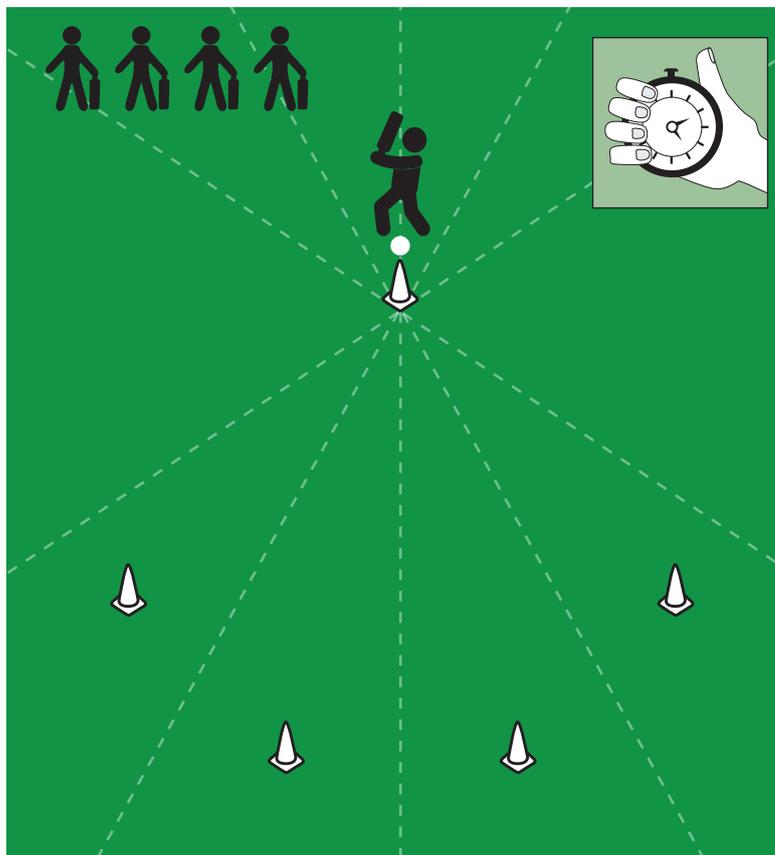
Ao jogar individualmente o jogador precisa rebater a bola de um cone, visando as áreas de pontuação para ganhar o máximo de pontos possível em um determinado tempo.

Ao jogar com mais jogadores, dividida-os em times e permita que o adversário mude os locais das áreas de pontuação para tornar mais difícil.

Para o pull shot ou cut shot, use alguém para jogar a bola ao invés de colocá-la sobre um cone.

### Objetivos:

- Coordenação olho-mão
- Aprimorar o trajeto do taco
- Melhorar o controle do taco
- Melhorar a posição da cabeça



## QUICK CRICKET

### Descrição:

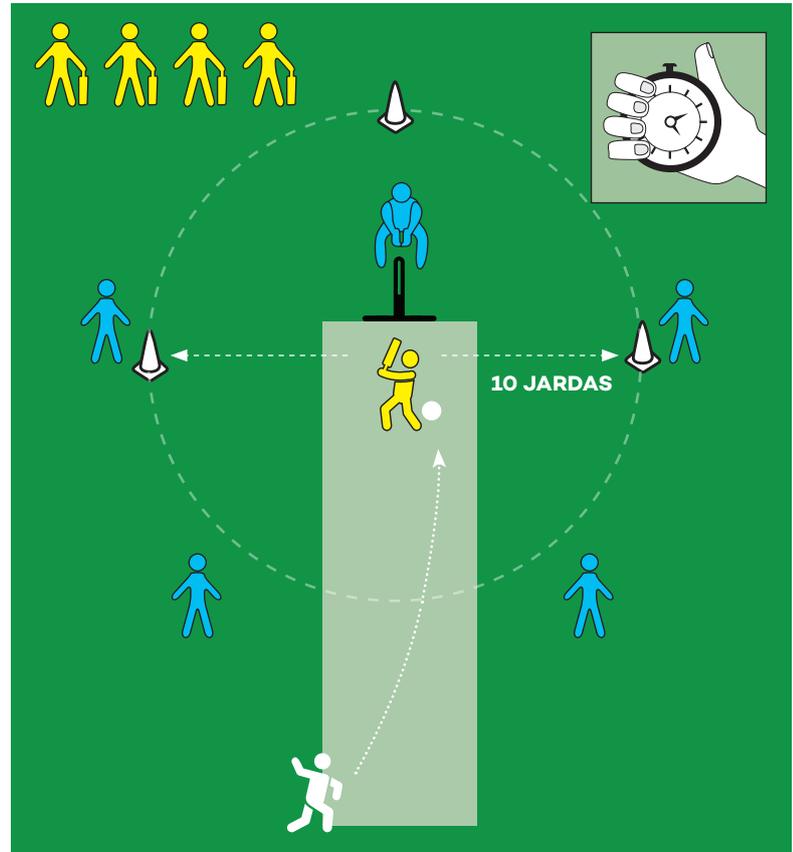
Jogadores: 4+ em 2 times

Divida os jogadores em 2 equipes. Cada equipe começa com 20 pontos e rebate por um determinado tempo. Cada vez que um bateador é eliminado (pego, arremessado, stumped, run out ou acertar seu próprio wicket) eles perdem 5 pontos e os bateadores trocam de lugar. A equipe vencedora é aquela com mais pontos. Os defensores podem alternar quem joga cada rodada ou o técnico arremessa.

### Objetivos:

- Introdução ao esporte. Isso pode ser feito para se concentrar em quase qualquer parte do jogo

Nenhum defensor é permitido dentro de uma área de 10 jardas do bateador - exceto o wicketkeeper - por razões de segurança.





## BATER E COLETAR COM CONES

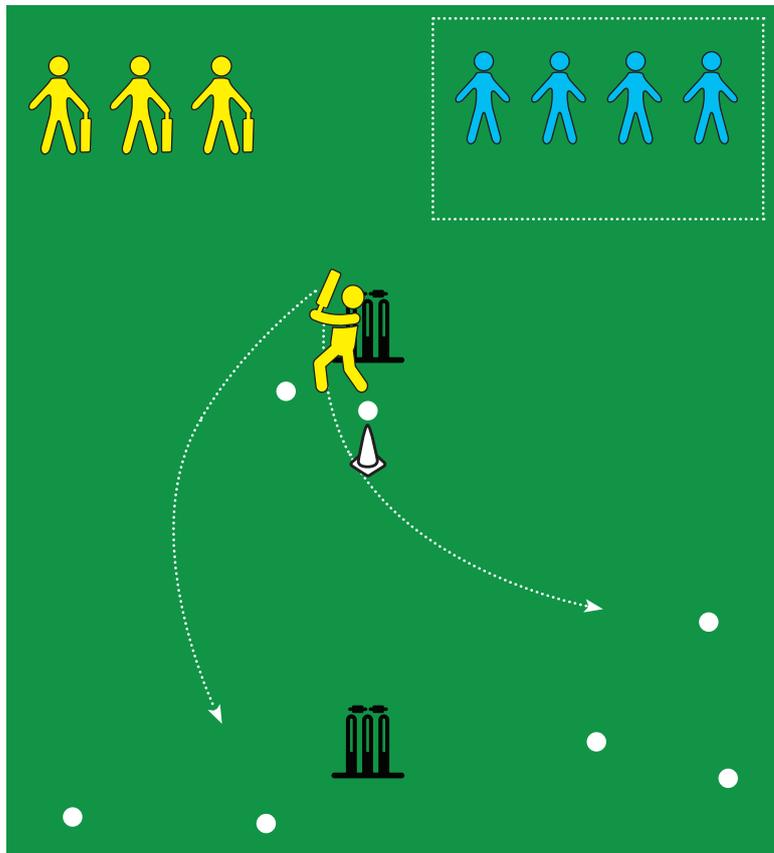
### Descrição:

Jogadores: 4+ em 2 times

Divida em duas equipes - batedores e defensores. Cada batedor rebate duas bolas de um cone em qualquer lugar. Depois de todos os batedores terem efetuado suas tacadas, os defensores recolhem as bolas um a um e devolve-as para a sua área. Os batedores fazem o maior número de corridas possíveis antes que todas as bolas sejam coletadas, cada batedor correndo uma vez entre os wickets antes de retornar e chamar o próximo batedor para fazer o mesmo.

### Objetivos:

- Comunicação
- Tomada de decisão
- Melhorar as habilidades básicas de rebater
- Melhorar condicionamento físico



## DESAFIO DE PRECISÃO

### Descrição:

Jogadores: 4+em 2 times

Cada rebatedor tenta, por sua vez, rebater uma bola de um cone e direcioná-la para uma área de pontuação. O objetivo é acertar os wickets (por 10 pontos). A equipe com a maior pontuação vence.

### Objetivos:

- Comunicação
- Tomada de decisão
- Melhorar a precisão





## Habilidades de arremesso

As páginas a seguir são codificadas por cores para que você possa ver os exercícios e jogos que focam nas habilidades abaixo:

-  Empunhadura - Costura
-  Empunhadura - Leg Spin
-  Empunhadura - Off Spin
-  Braço frontal e Seguimento
-  Decolar e correr para cima

# HABILIDADES DE ARREMESSO



## BÁSICOS DO ARREMESSO

Empunhadura - Costura

Empunhadura - Leg Spin

Empunhadura - Off Spin

Braço frontal e Seguimento

Decolar e correr para cima



## (1) Empunhadura - Costura

### Descrição:

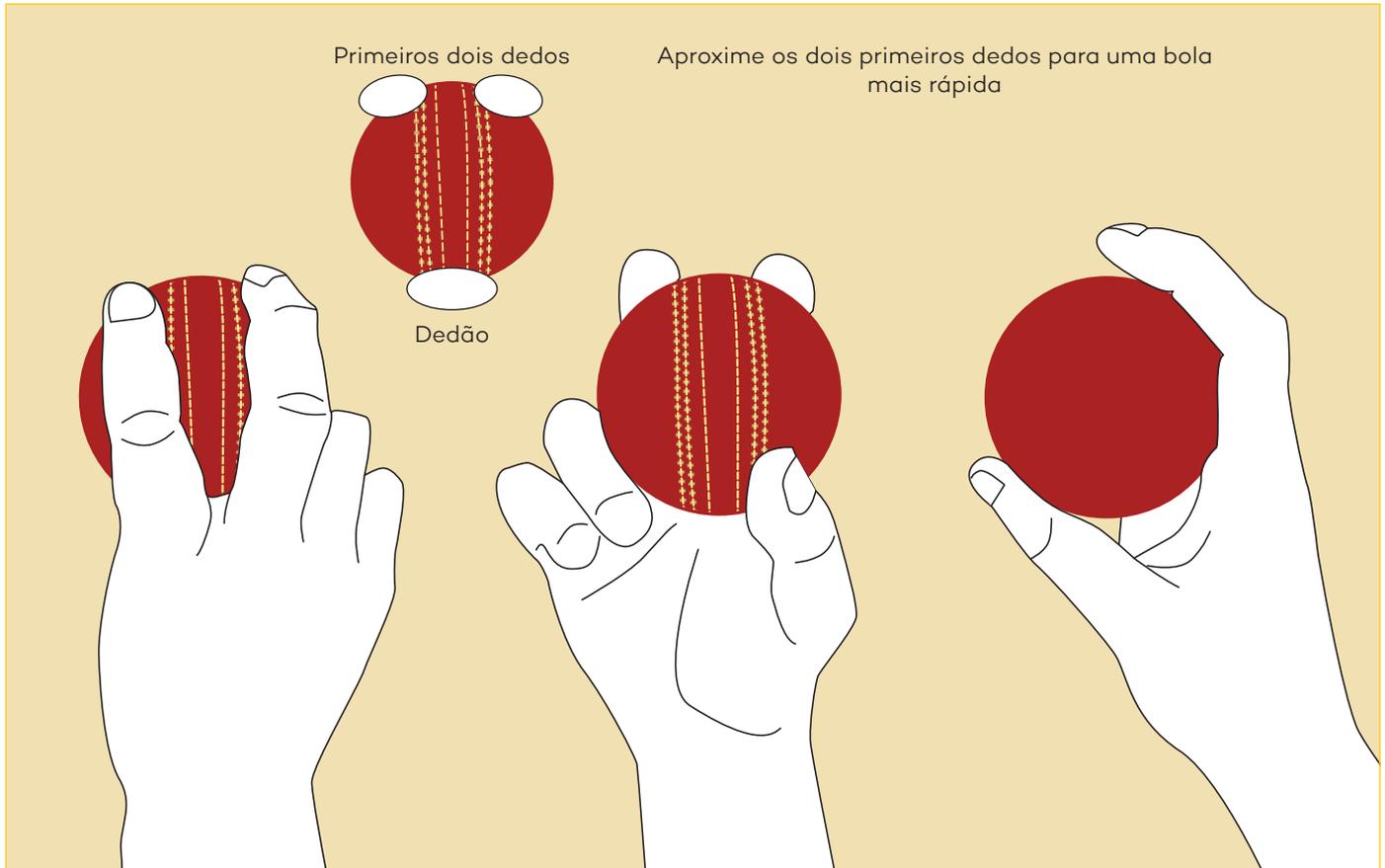
Vamos aprender a segurar a bola corretamente para conseguir controlar o movimento e ter mais precisão.

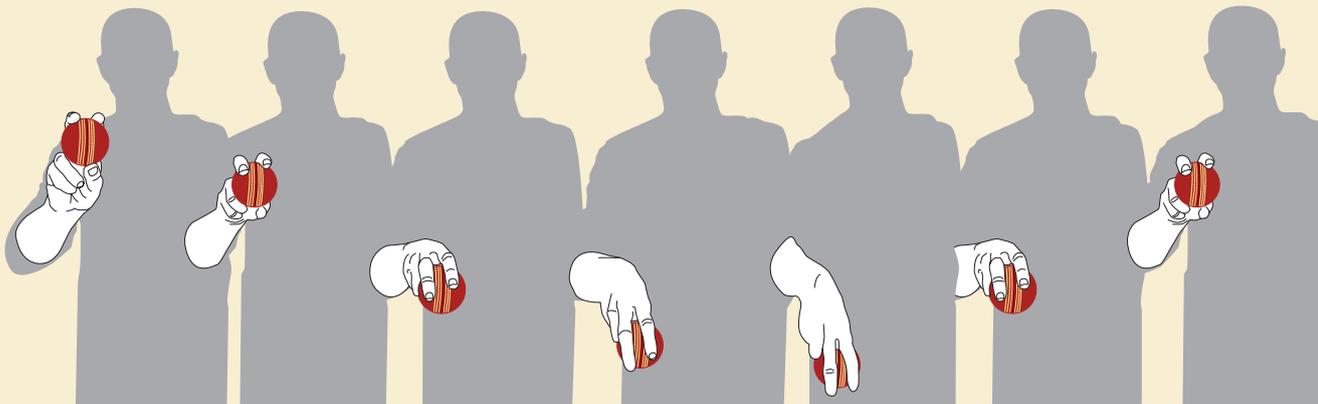
### Exercícios:

Sacudir a bola na mão (costura)

Controle de pulso, em pares, pratique jogar a bola um para o outro - comece com a bola na sua orelha.

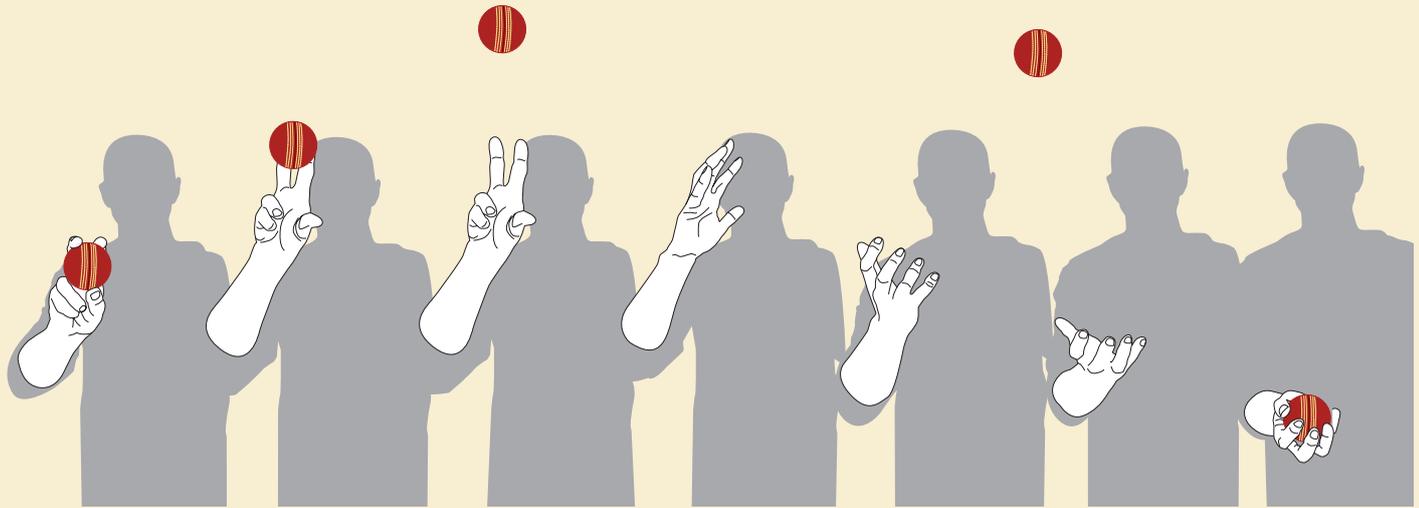




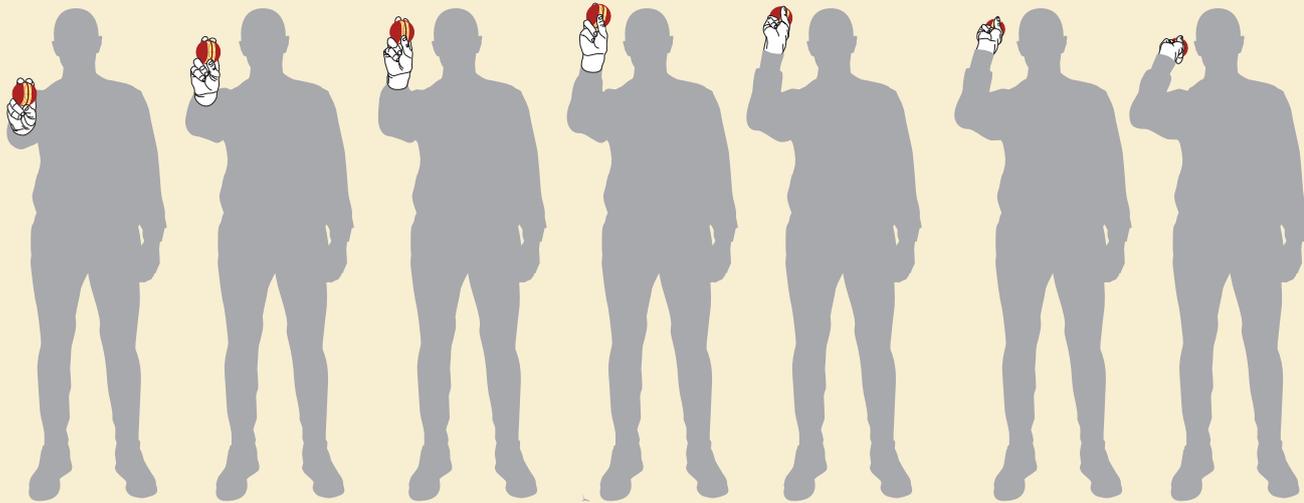


### **Sacudir a bola na mão (costura)**

Idealmente, para este exercício, todos devem ter sua própria bola com costura. Se você não tiver bolas suficientes, coloque os jogadores em grupos. Os jogadores devem se revezar para sacudir a bola no ar, conforme ilustração acima.



O objetivo do exercício é deixar a costura o mais reta possível quando estiver no ar.



**Controle de pulso, em pares, pratique jogar a bola um para o outro - comece com a bola na sua orelha.**

Divida o grupo em pares, um ao lado do outro. Comece em 5 m e aumente a distância conforme eles melhoram. Um jogador deve ter uma bola em sua mão de arremesso e trazê-la ao lado de sua orelha e, então, estender o braço em direção ao parceiro, liberando a bola, conforme mostrado acima.





## (2) Empunhadura - Leg Spin

### Descrição:

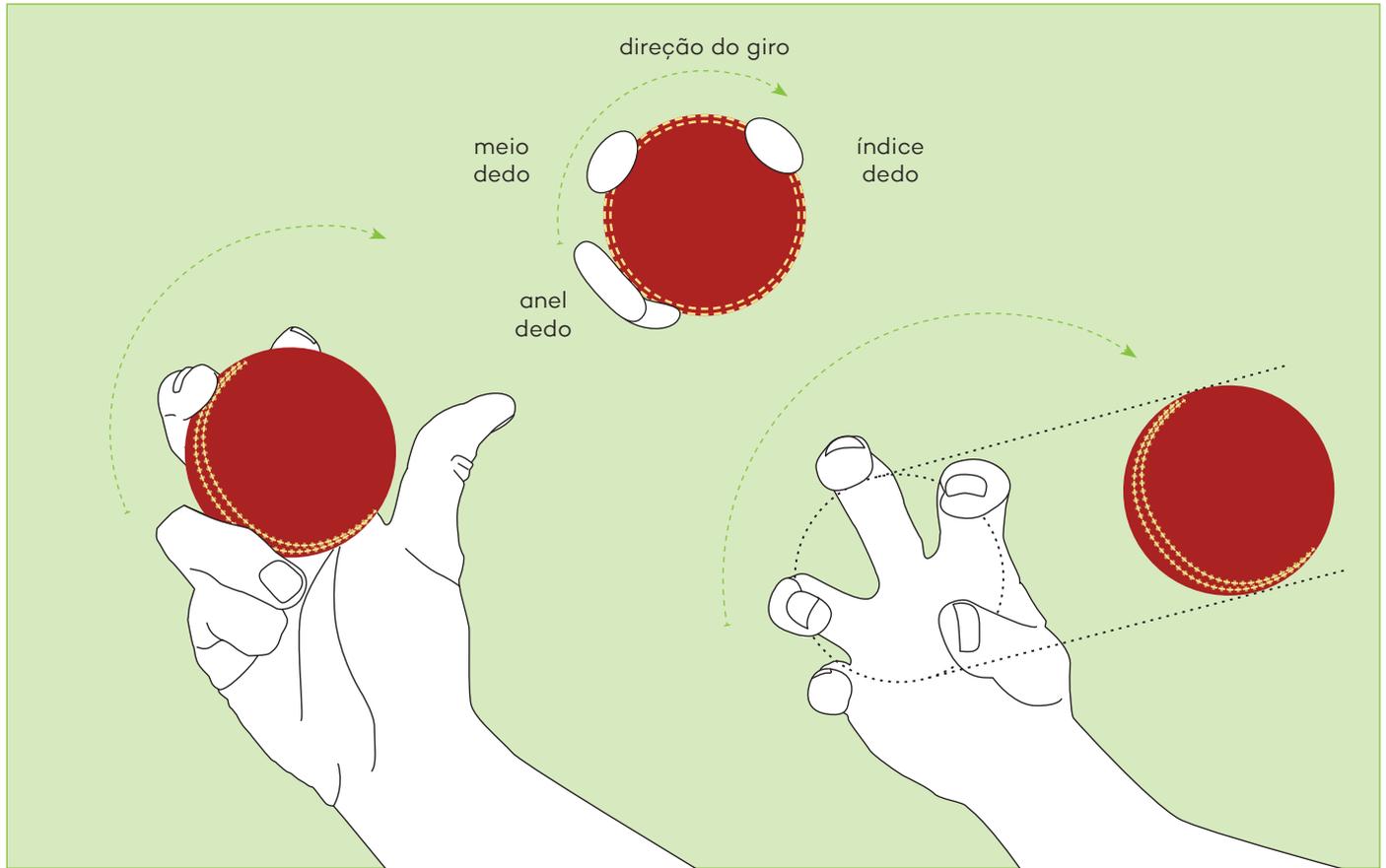
Vamos aprender como segurar a bola para girá-la consistentemente da direita para a esquerda, também conhecido como wrist spin (giro do pulso) ou leg spin (giro da perna).

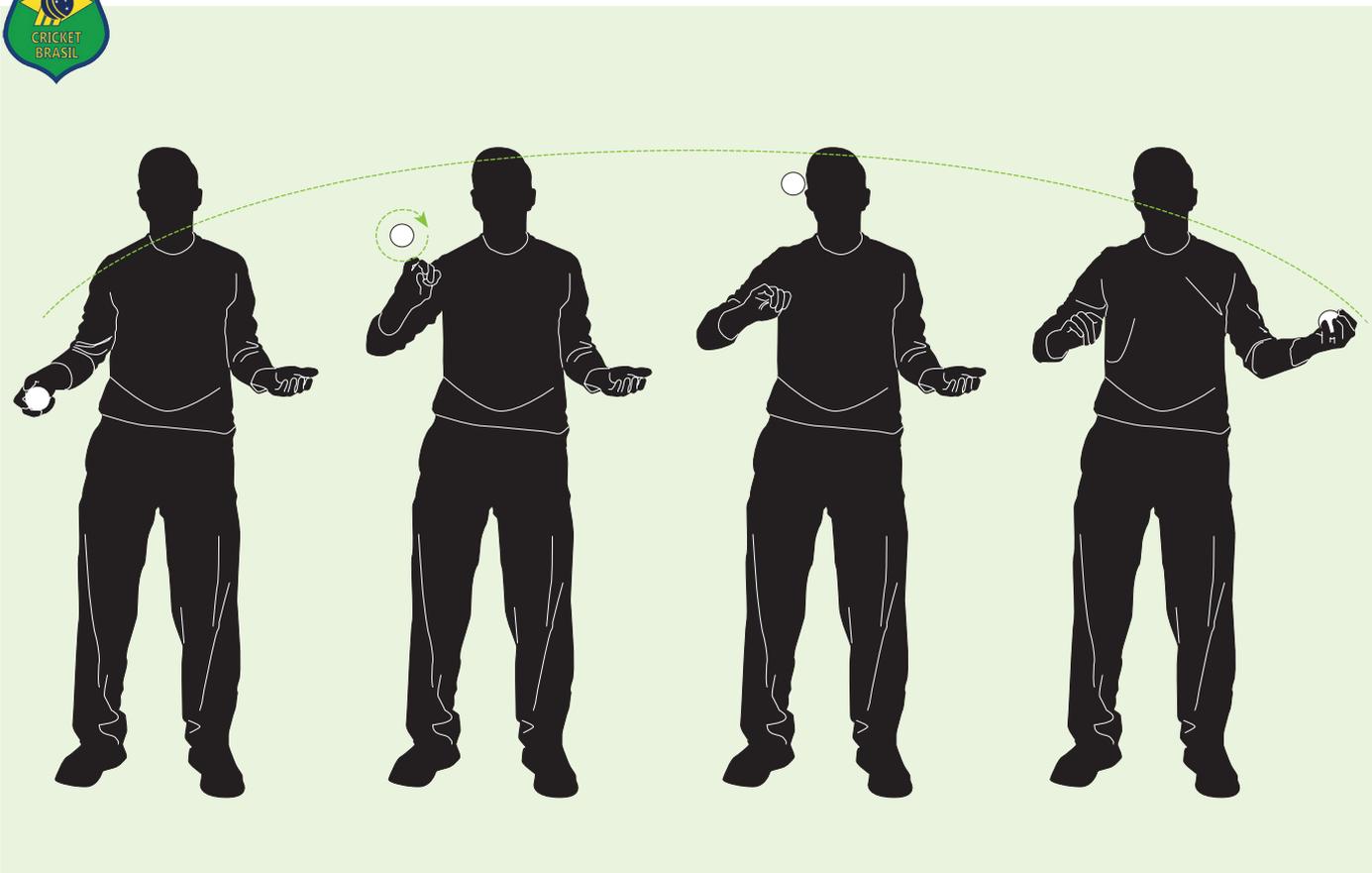
### Exercícios:

Sacudir a bola na mão (leg spin)

Giro máximo (leg spin)

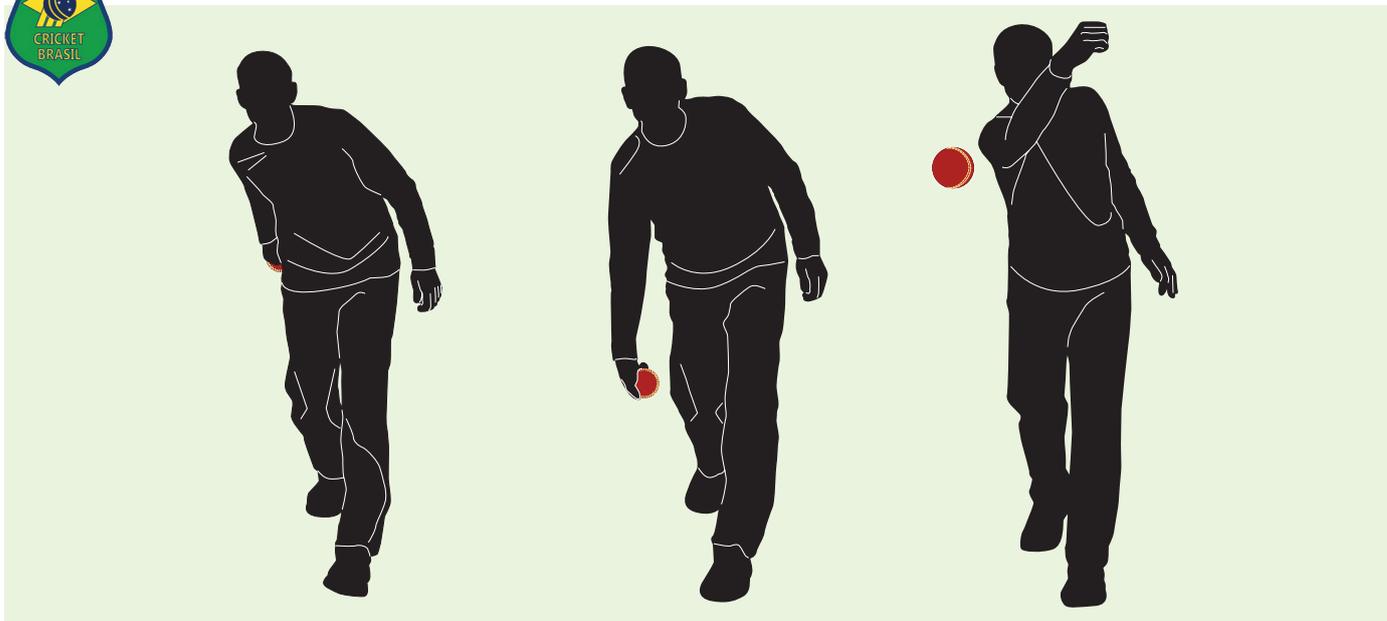






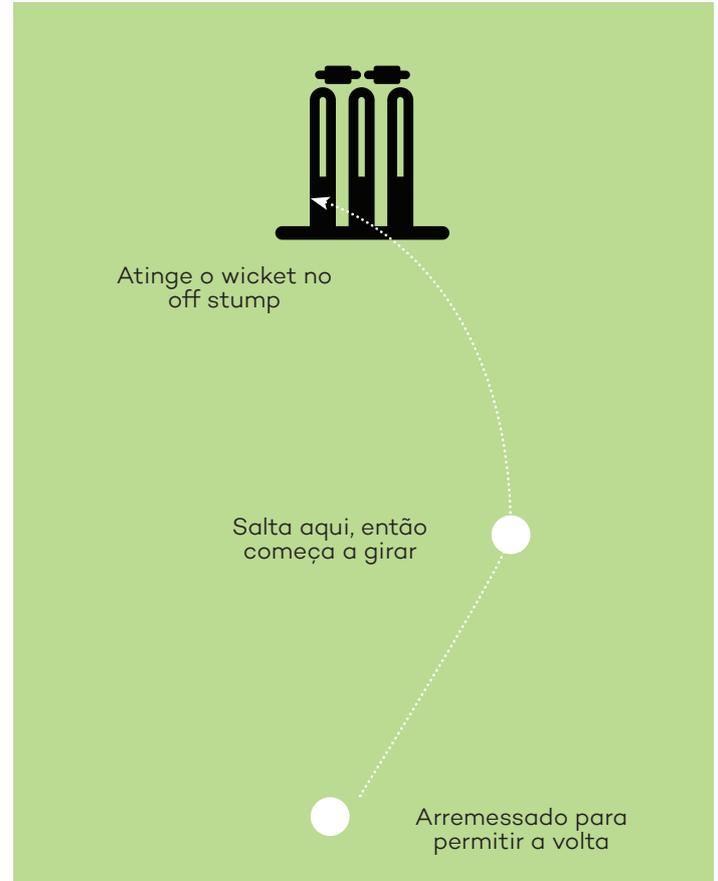
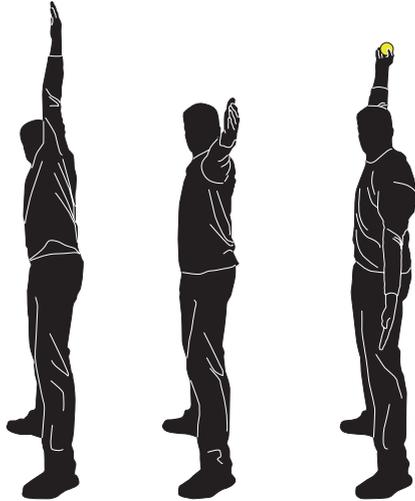
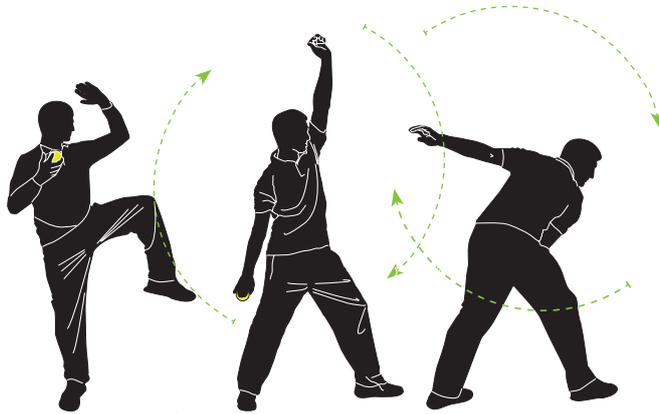
**Sacudir a bola na mão (leg spin)**

Dê uma bola a todos os jogadores e peça-lhes que encontrem um espaço onde possam balançar os braços com segurança. A imagem da página 115 fornece um guia de como segurar a bola para lançar o leg spin. Segurando a bola com a mão de arremesso, os jogadores devem girar o pulso no sentido anti-horário fazendo a bola girar da direita para a esquerda e tentar pegá-la com a outra mão, como ilustrado ao lado.



### **Giro máximo (leg spin)**

Para este exercício, os jogadores podem se dividir em pares ou praticar essa habilidade em uma parede/rede. Para a melhor prática de girar a bola, os jogadores devem tentar jogar a bola por baixo e girá-la da direita para a esquerda, conforme mostrado na imagem acima. Quando sentirem que estão fazendo isso bem, eles devem ficar de lado (como a posição certa) e tentar arremessar por cima enquanto usam a mesma rotação do pulso para girar a bola.





## (3) Empunhadura - Off Spin

### Descrição:

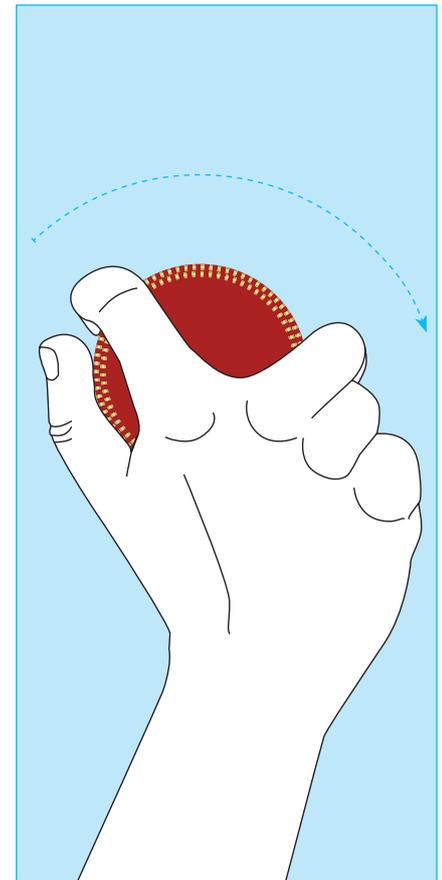
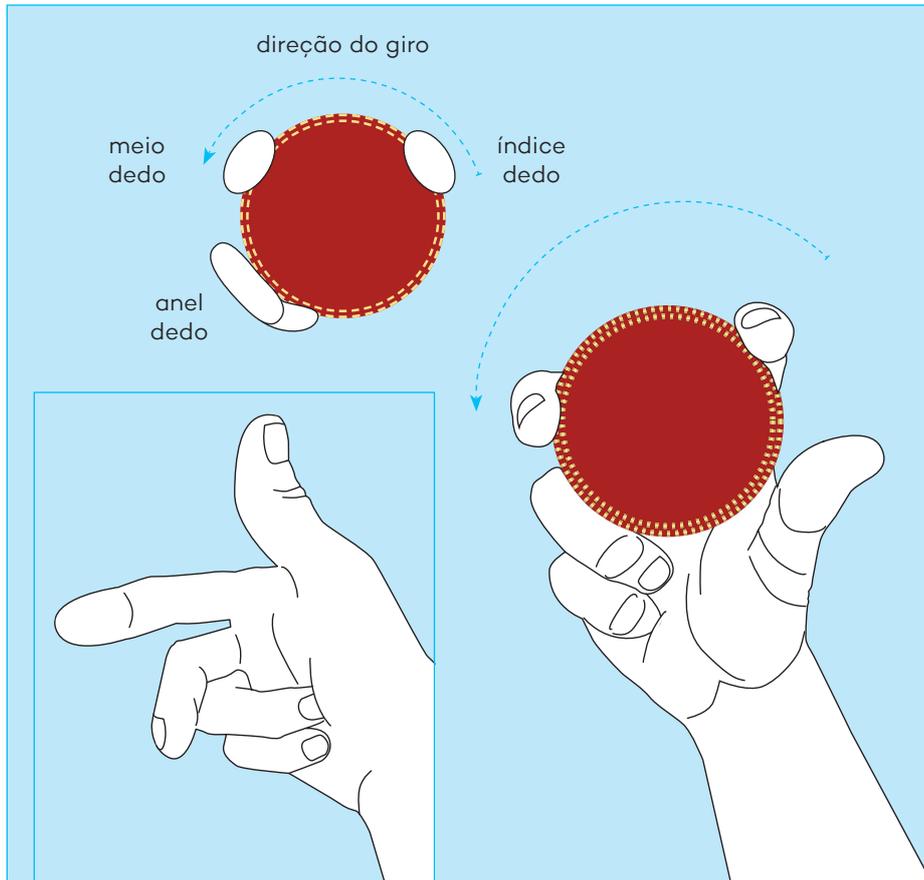
Estes exercícios são para aprender a sensação de jogar off spin. Também conhecido como finger spin (giro do dedo), isso ocorre porque nos concentramos em usar o dedo indicador para girar a bola.

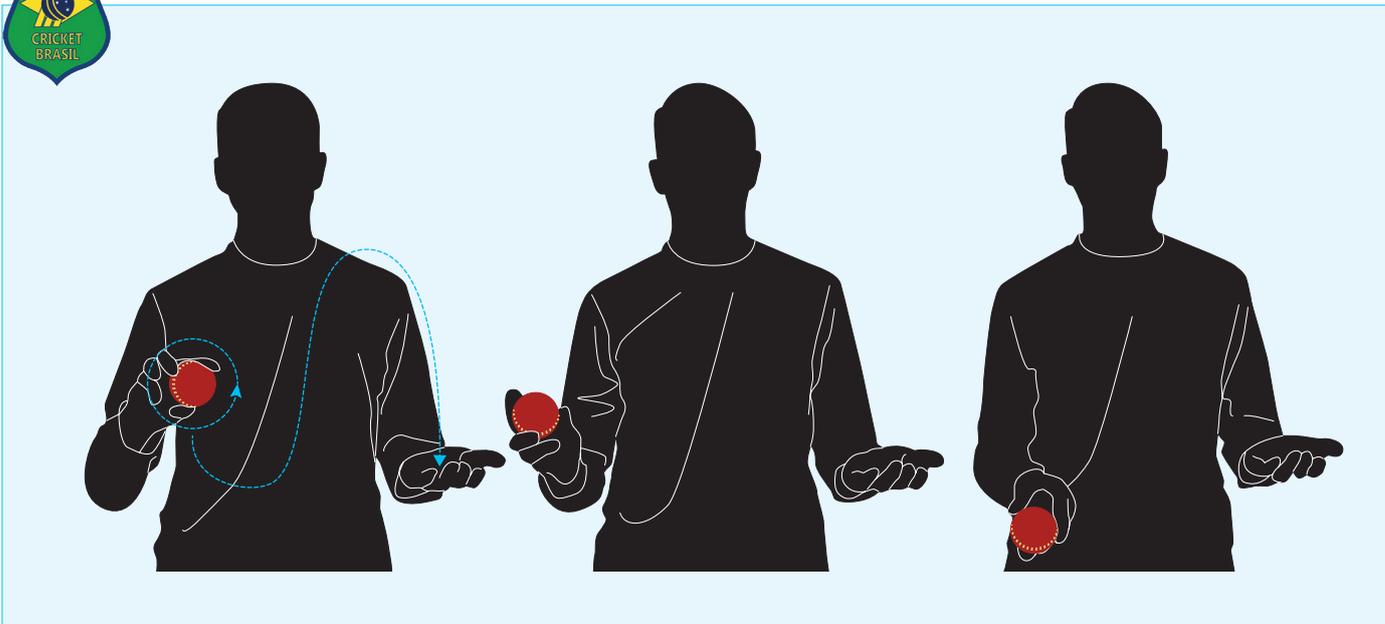
### Exercícios:

Sacudir a bola na mão (off spin)

Giro máximo (off spin)

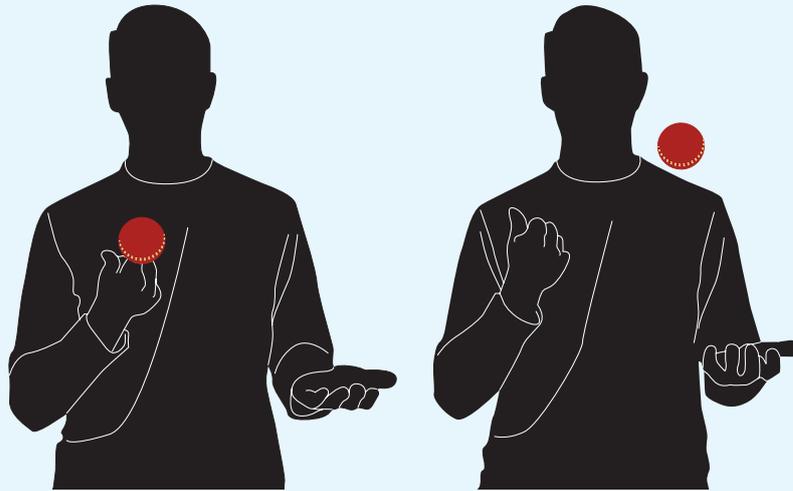




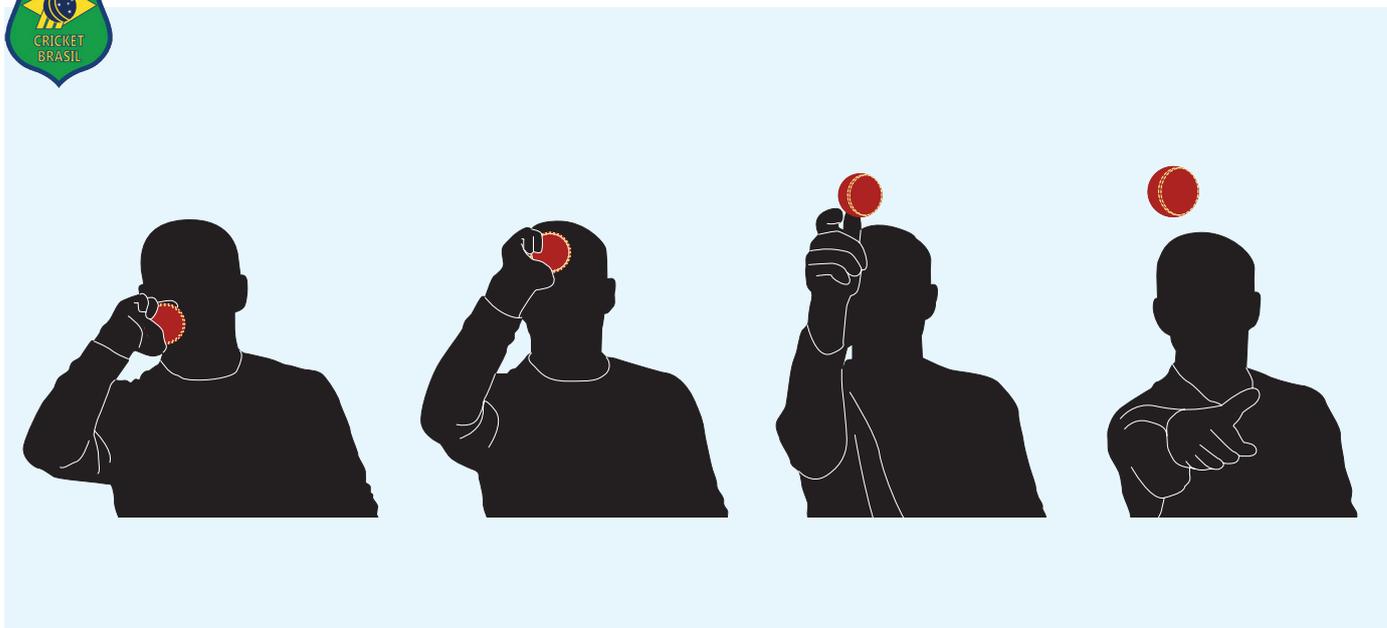


### **Sacudir a bola na mão (off spin)**

Usando a empunhadura da página 121, faça com que os jogadores brinquem sacudindo a bola de mão em mão, como mostra a imagem acima. Os jogadores devem focar em girar a mão no sentido horário para tentar girar a bola da esquerda para a direita. O movimento pode ser feito por baixo ou por cima do braço, o que o jogador achar mais fácil.



Para o off spin, o primeiro dedo é o dedo que deve criar a rotação.



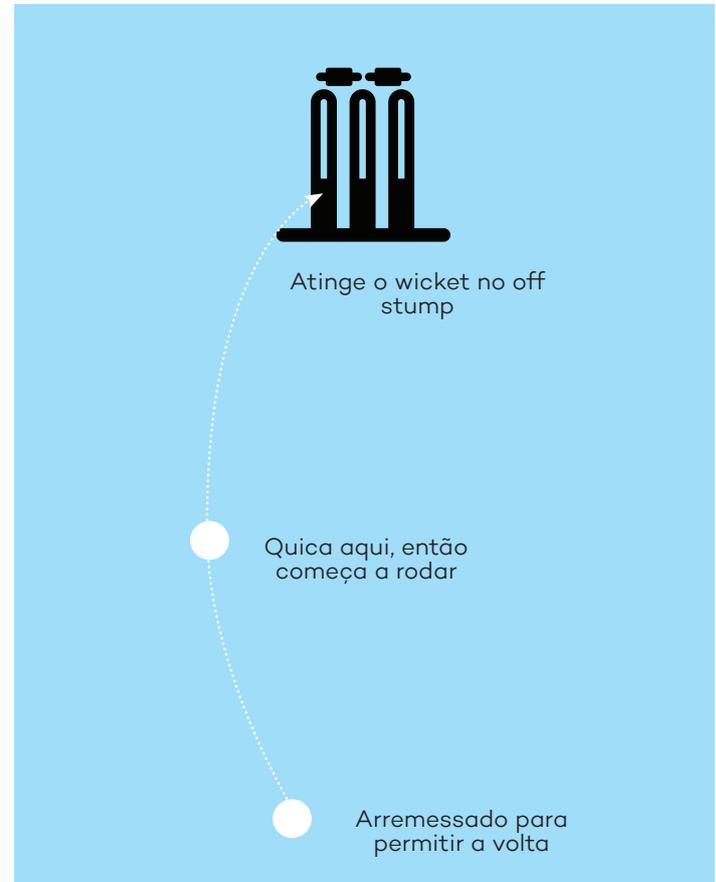
### **Giro máximo (off spin)**

Este é um ótimo exercício para ter a sensação de lançar uma bola “off spinner”. Divida os jogadores em pares de modo que fiquem frente a frente com alguns metros entre eles. Os jogadores devem começar na posição mostrada acima com a mão de arremesso na frente do peito.

O arremesso com rotação é uma habilidade muito difícil de aprender. É importante lembrar que esta não é a única maneira como os jogadores podem tentar rodar a bola.

Se seus jogadores estão achando o leg spin ou off spin difícil, permita que eles pratiquem suas próprias empunhaduras e experimentem maneiras diferentes de rodar a bola.

Contanto que eles estejam mantendo o braço esticado ao lançar, seus jogadores podem encontrar uma maneira única de rodar a bola.





## (4) Braço frontal e Seguimento

### Descrição:

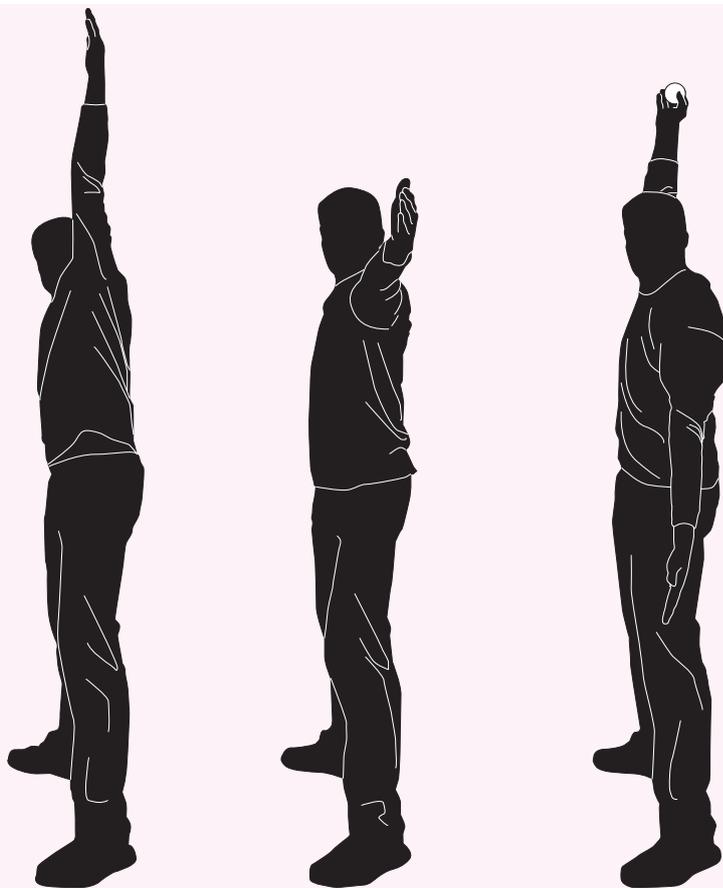
Devemos usar mais o braço da frente ao arremessar para nos dar mais estabilidade e precisão. No seguimento, a rotação de nossos ombros deve ser concluída. Os braços terminam cruzando o corpo e a perna de trás avança, com os olhos fixos no alvo. Quanto mais impulso conseguirmos gerar em direção ao alvo, maior será nossa chance de precisão.

### Exercícios:

- Gangorra com os braços
- Exercício de linha de ação completa
- Exercício de linha na parede
- Cones para seguimento





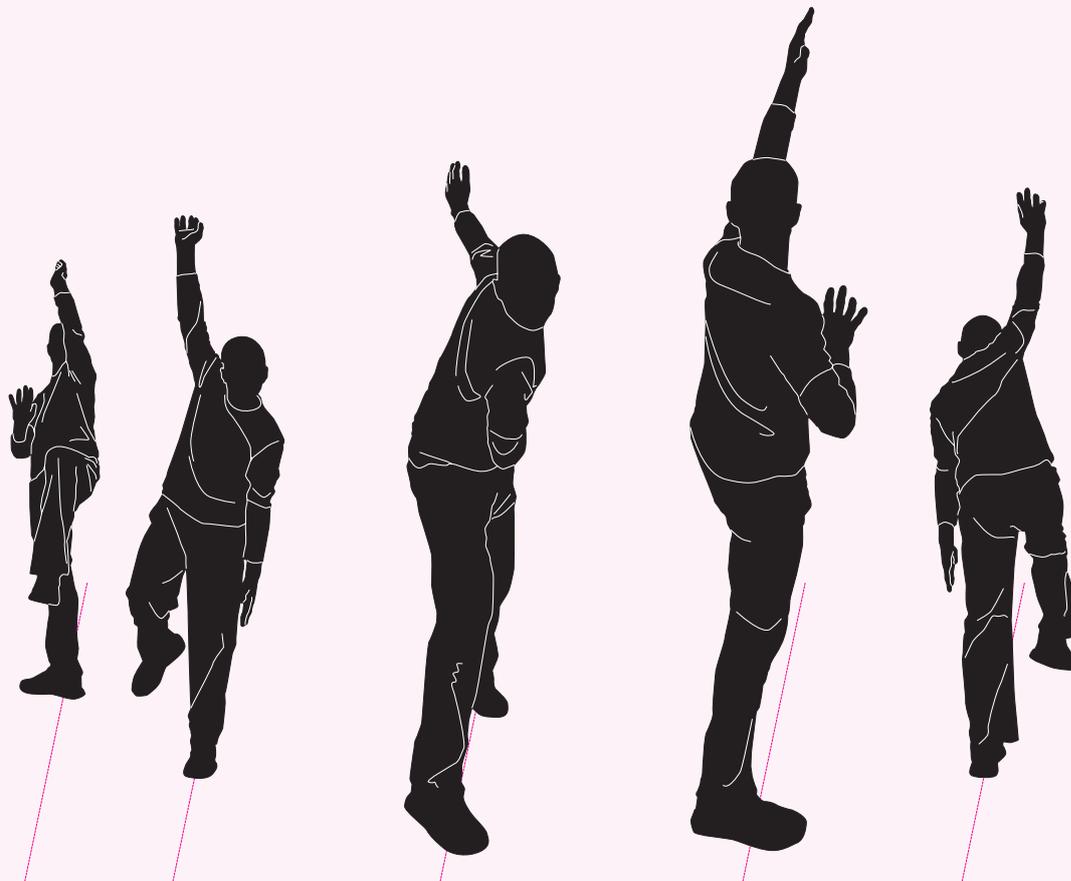


**Gangorra com os braços**

Para este exercício, certifique-se de que os jogadores tenham espaço suficiente ao seu redor para que não atinjam ninguém. Os jogadores devem começar na posição indicada na página ao lado, virados para o lado, olhando por cima do ombro não dominante, com a bola na mão dominante.

Sem soltar a bola, os jogadores devem mover os braços como uma gangorra - quando o braço do arremesso sobe, o braço que não joga vai em direção ao chão.

Quando os jogadores se sentirem confortáveis com esse movimento, eles podem tentar lançar a bola em direção a uma rede/parede ou um parceiro, se for seguro.



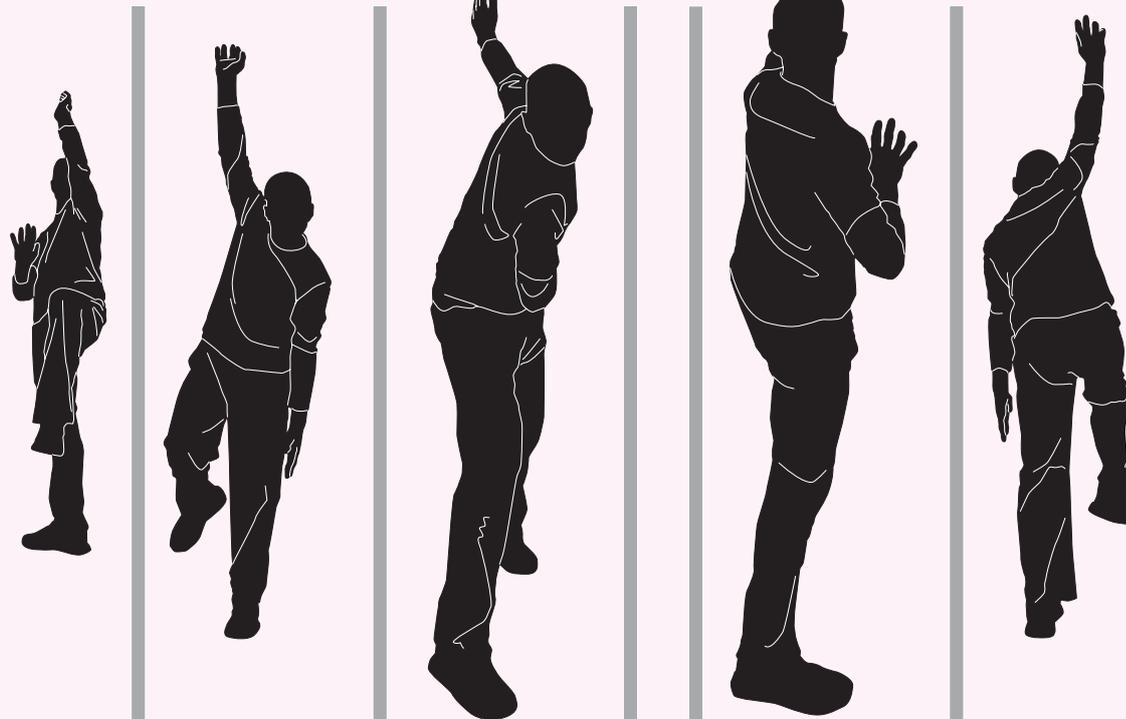
**Exercício de linha de ação completa**

Para este exercício você precisa de uma área com linhas no chão; se não for possível, você pode usar dois cones e pedir aos jogadores que imaginem uma linha entre os dois. Os jogadores devem se alinhar com o pé de trás na linha e a perna não dominante no ar, conforme mostrado na página ao lado.

Este exercício é igual ao exercício de gangorra, exceto que, desta vez, quando começar o movimento dos braços, o jogador deve mover sua perna não dominante em direção ao solo. Conforme a mão do arremesso (a mão com a bola) chega ao ponto mais alto, a perna de trás do jogador deve avançar em direção ao alvo e pousar na linha à frente do jogador.

Os jogadores devem ser capazes de virar a cabeça, levantar a perna e o braço não dominantes e repetir na direção oposta.

PAREDE



**Exercício de linha na parede**

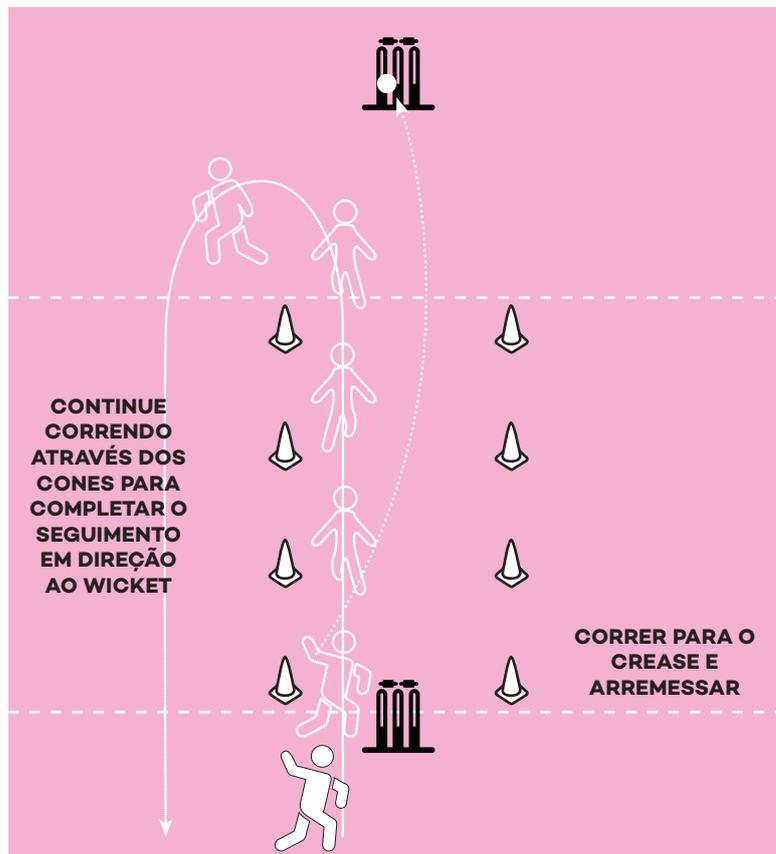
Veja a descrição na página 131. Para este exercício, peça aos jogadores que fiquem perto de uma parede e repitam. O objetivo é manter os jogadores altos em suas ações.

Essa é uma habilidade que geralmente requer algumas sessões antes de se tornar fácil. Peça aos jogadores para praticarem esse movimento em casa e em seu próprio tempo.

### Cones para seguimento

Agora que os jogadores são capazes de realizar a ação completa, peça-lhes para arremessarem em direção a um alvo (de uma posição estacionária) com alguns cones criando um caminho até os wickets.

O foco deste exercício é fazer com que as crianças direcionem sua energia para o alvo. Não se preocupe muito com o resultado deste exercício, pois o foco está em que eles se divirtam, mas reforçando a necessidade de direcionar sua energia para onde querem lançar a bola.



Antes de avançar para a próxima fase, certifique-se de que os jogadores estejam felizes e confortáveis com sua ação em uma posição estacionária.

Um bom indicador para isso seria pedir-lhes que arremessassem seis bolas nas estacas a uma distância apropriada para sua idade (ver página 191). Coloque dois cones a 1 m de cada lado das estacas como um alvo maior para eles arremessarem.

Se os jogadores conseguirem lançar 4 de 6 com precisão, podem seguir em frente.



## (5) Decolar e correr para cima

### Descrição:

Para criar uma subida suave que pode ser repetida com o máximo de energia possível indo em direção ao alvo.

### Exercícios:

Fique alto

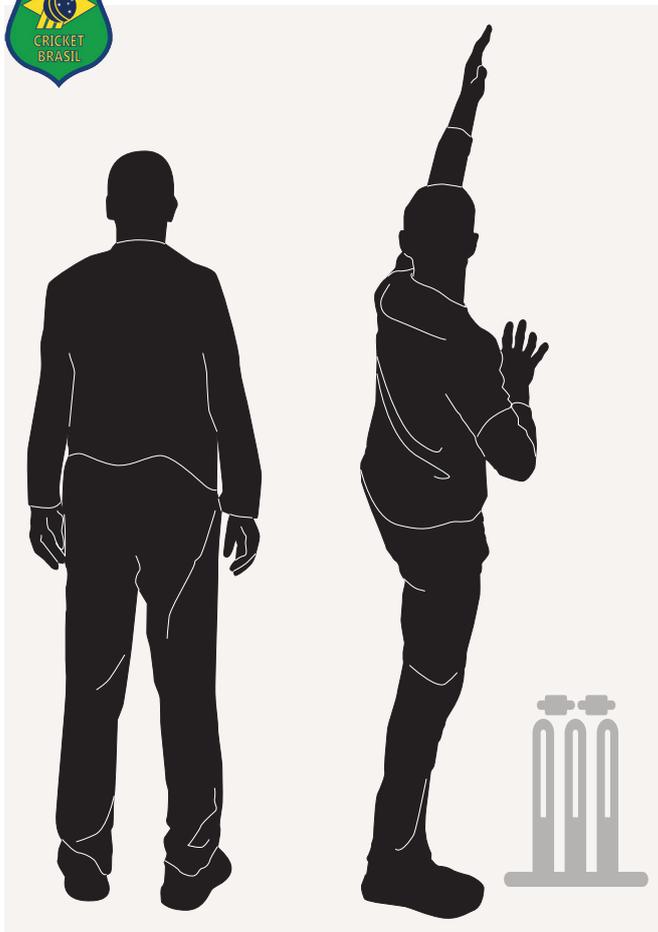
Exercício de decolagem com três cones

- a) Decolagem
- b) Pisando para a decolagem
- c) Percurso

Seguimento com cones







### Fique alto

Para este exercício, monte alguns wickets para os jogadores mirarem. Como treinador, você deve observar a posição da cabeça ao correr e arremessar. Os jogadores devem tentar ficar o mais altos possível durante toda a ação.

Uma maneira fácil de visualizar isso é imaginar que uma corda vai da cabeça do jogador a um objeto acima dos wickets.

Para um técnico ajudar os jogadores a se manterem altos, ele pode colocá-los nesta posição antes de arremessar e ficar ao lado deles, conforme mostrado na imagem à esquerda.



### a) Decolagem

Para o primeiro estágio da decolagem, os jogadores devem ficar com o pé não dominante atrás de uma barreira ou uma pilha de cones e levantar sua perna dominante.

Nesta posição, os jogadores devem pular sobre o cone/obstáculo e pousar com a perna dominante, prontos para lançar, como ilustrado no diagrama à esquerda.

b) Pisando para a decolagem



c) Percurso





### **b) Pisando na decolagem**

A segunda etapa vincula a decolagem à etapa anterior. Adicione outro cone ao exercício como mostrado na página anterior.

Desta vez, o jogador deve ficar atrás do cone adicional com o pé dominante na frente do não dominante. Ao dar um passo à frente sobre a perna não dominante, eles estão prontos para decolar como praticado no primeiro estágio.

### **c) Percurso**

Para a fase final, adicionamos mais um cone e pedimos aos jogadores que se habituem aos passos antes da descolagem. Os lançadores destros devem pensar direita-esquerda-direita-impulso, e os lançadores canhotos o oposto.

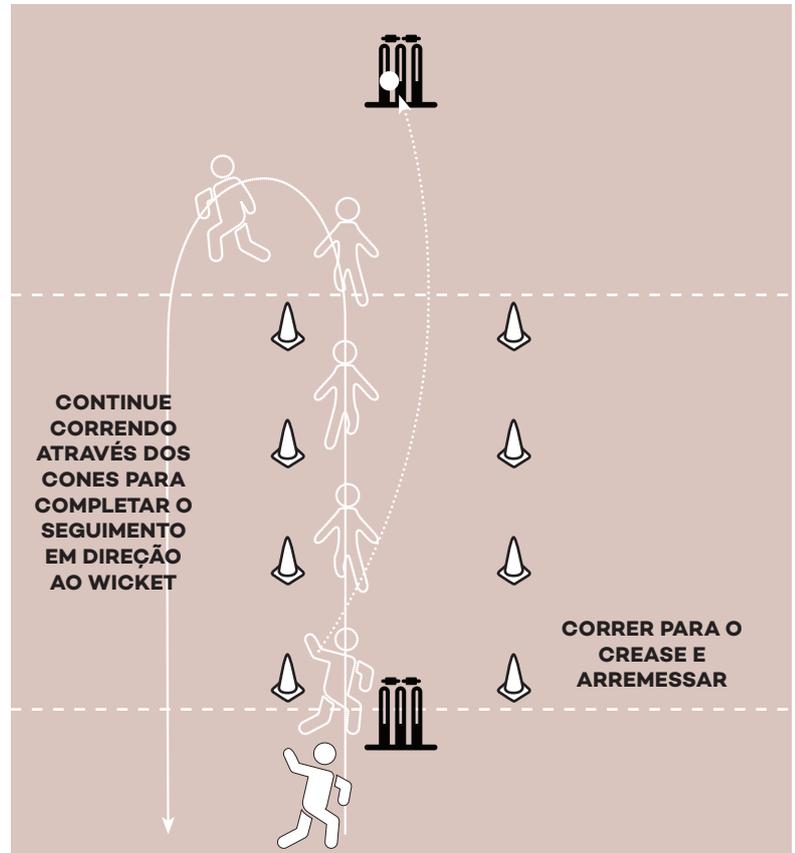
Usando as habilidades aprendidas nos estágios, peça aos jogadores que percorram esse movimento se acostumando com a sensação. Quando eles puderem repetir esses movimentos, eles estarão prontos para progredir para uma corrida.

Quando os jogadores estiverem prontos para executar esse movimento, mantenha os cones lá como referência. Quanto mais confiantes os jogadores estiverem, mais cones você poderá tirar.

### Siga através de cones

Mantenha os cones do “exercício de decolagem com três cones” na página 138, mas adicione cones indo em direção ao wicket como mostrado na imagem nesta página.

Quando os jogadores jovens estão focando em sua decolagem, muitas vezes se esquecem de seguir em direção aos wickets. O objetivo deste exercício é reunir todas as etapas para completar a ação.





## Objetivos básicos do arremesso

Nota: o professor/treinador pode decidir em qual habilidade se concentrar durante cada um dos jogos ou perguntar aos alunos no que eles querem focar.

-  Empunhadura - Costura
-  Empunhadura - Leg Spin
-  Empunhadura - Off Spin
-  Braço frontal e Seguimento
-  Decolar e correr para cima
-  Tomada de decisão
-  Habilidade de comunicação

# JOGOS DE ARREMESSO



## JOGOS PARA MELHORAR AS HABILIDADES

Golpe de estaca LPS	
Linha LPS	
Distância LPS	
MPW - golpe de estaca	
MPW - precisão de trajeto	
MPW - precisão de distância	
Prática de alvo	
Derrubá-los - arremesso	
Críquete contínuo	



## ÚLTIMA PESSOA DE PÉ GOLPE DE ESTACA

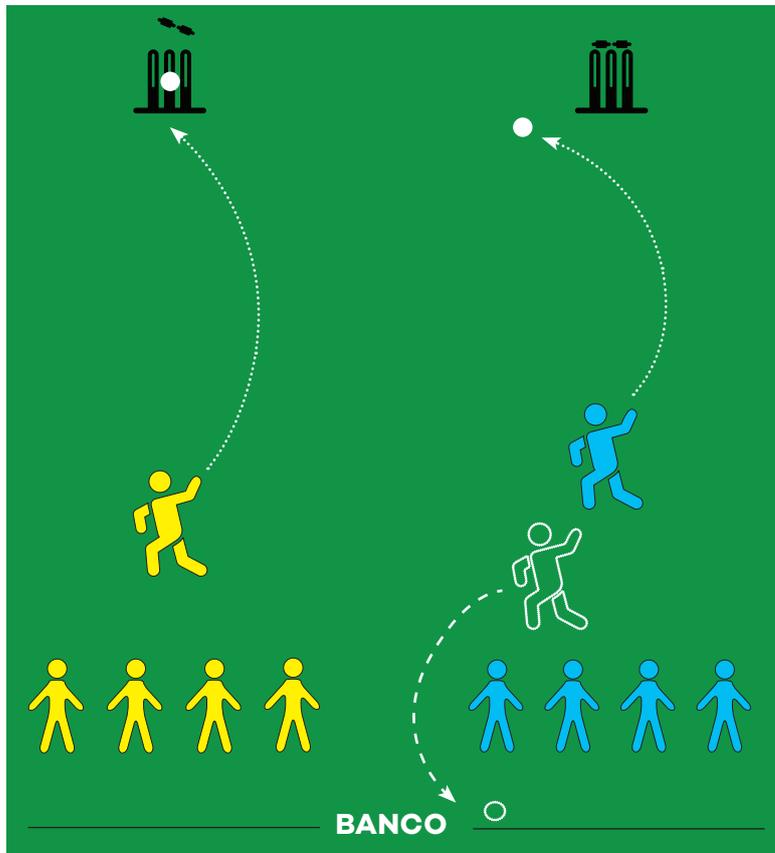
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets. Se um jogador rebate e o outro não, o jogador que rebateu pode ficar em pé. O que errou se senta. Se ambos errarem ou acertarem, eles permanecem em seu time. Assim que uma equipe não tiver mais jogadores em pé, a outra equipe vence.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessar com foco na precisão
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar



## ÚLTIMA PESSOA DE PÉ PRECISÃO DE TRAJETO

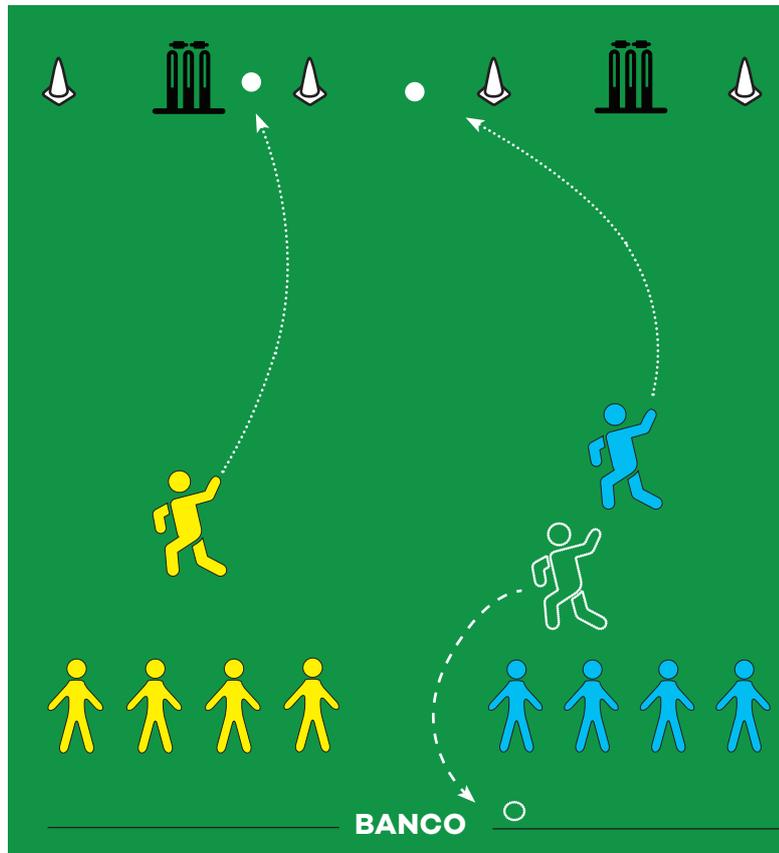
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets com dois cones à mesma distância de cada lado das estacas. Se um jogador arremessar entre os cones e o outro não, o jogador que arremessou entre os cones pode ficar em pé. O que errou se senta. Se ambos errarem ou acertarem, eles permanecem em seu time. Assim que uma equipe não tiver mais jogadores em pé, a outra equipe vence.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessos em volume com foco no trajeto da bola quando lançada
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar
- Coordenação olho-mão



## ÚLTIMA PESSOA DE PÉ PRECISÃO DE DISTÂNCIA

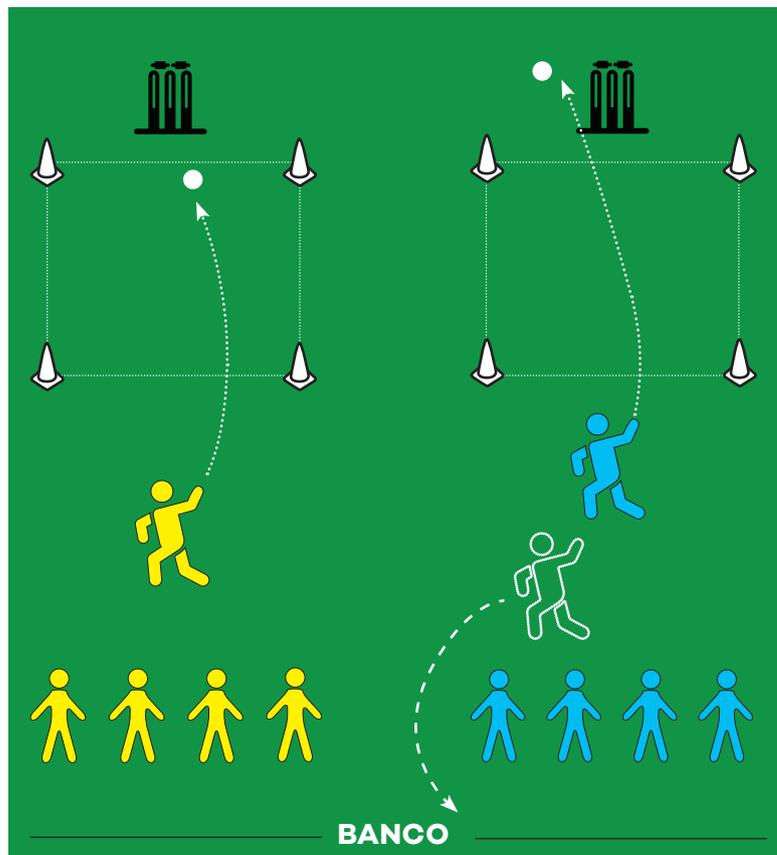
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets com quatro cones criando uma caixa a uma “boa distância”. Se um jogador arremessa dentro dessa área e o outro não, o jogador que consegue arremessar na zona pode ficar em pé. O que errou se senta. Se ambos errarem ou acertarem, eles permanecem em seu time. Assim que uma equipe não tiver mais jogadores em pé, a outra equipe vence.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessos em volume com foco na distância da bola que eles estão jogando
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar.



## TIME COM MAIS PONTOS GANHA GOLPE DE ESTACA

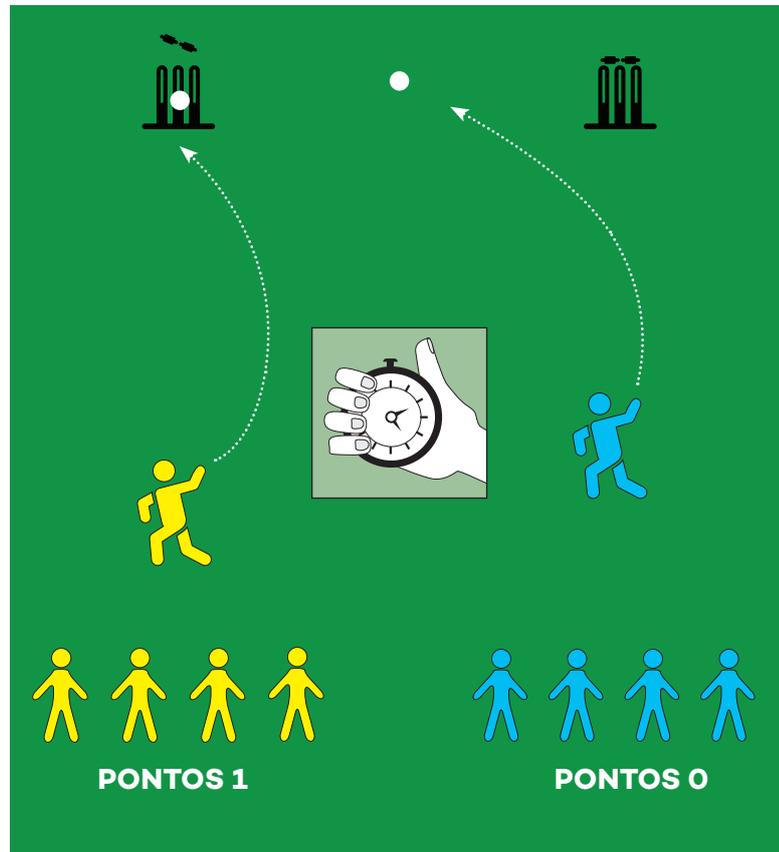
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets, se acertar as estacas ganhará um ponto para sua equipe. O time com mais pontos no final do tempo vence o jogo.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessar com foco na precisão.
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar.





## TIME COM MAIS PONTOS GANHA PRECISÃO DE TRAJETO

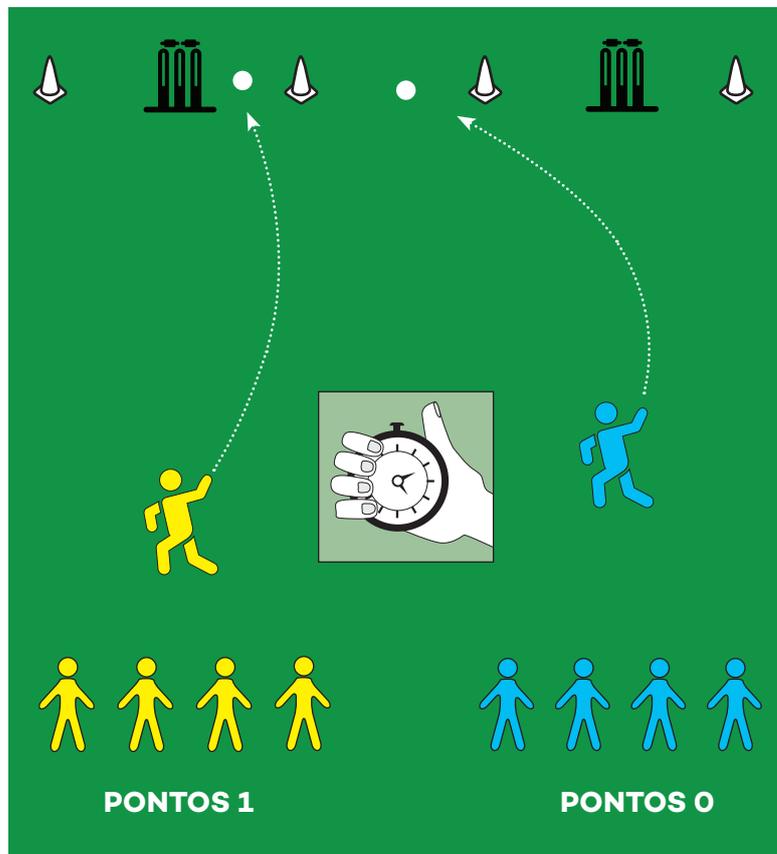
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets com dois cones à mesma distância de cada lado das estacas. Se um jogador arremessar dentro dessa área, ganha um ponto para sua equipe. O time com mais pontos no final do tempo vence o jogo.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessos em volume com foco no trajeto da bola quando lançada
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar.



## TIME COM MAIS PONTOS GANHA PRECISÃO DE DISTÂNCIA

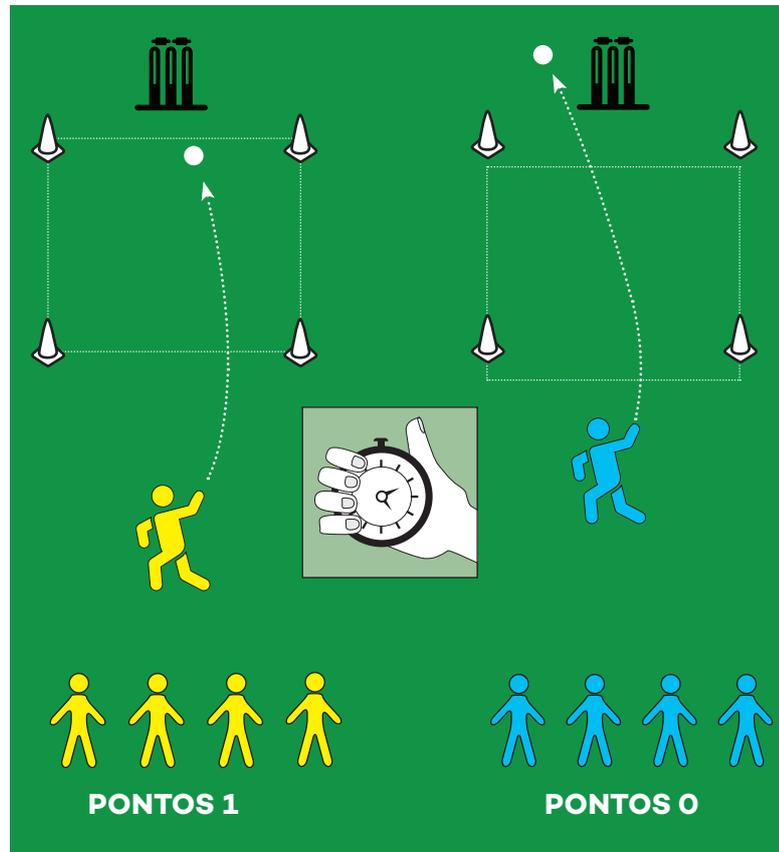
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção aos wickets com quatro cones criando uma caixa a uma “boa distância”. Se um jogador arremessar dentro da área, ganha um ponto para sua equipe. O time com mais pontos no final do tempo vence o jogo.

### Objetivos:

- Um ótimo exercício para arremessos em volume com foco na distância da bola que eles estão jogando
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar.



## PRÁTICA DE ALVO

### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes e faça com que cada jogador enfrente alguém da outra equipe. Coloque um cone/objeto entre ambos os jogadores (deixando uma distância segura entre eles).

Os jogadores se revezam para arremessar na direção de seu parceiro e tentar acertar o cone. Cada jogador que acertar ganha um ponto para sua equipe.

Torne o exercício mais fácil usando um cone/objeto maior.

### Objetivos:

- Fazer com que os alunos realmente se concentrem em um alvo específico quando estiverem arremessando para ajudar a melhorar a precisão.



## DERRUBÁ-LOS – ARREMesso

### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes de cores diferentes e coloque cada jogador enfrentando alguém da outra equipe. Coloque dois cones de cores diferentes no meio de ambos os jogadores (deixe uma distância segura entre eles). Os jogadores se revezam para tentar acertar o cone que representa a cor de sua equipe e, se um jogador o fizer, o cone é retirado. A equipe vence quando todos os seus cones são retirados. Torne o exercício mais fácil usando um cone/objeto maior.

### Objetivos:

- Fazer com que os alunos realmente se concentrem em um alvo específico quando estiverem arremessando para ajudar a melhorar a precisão.
- Use referências dos exercícios para os alunos focarem para melhorar.





## CRICKET CONTÍNUO

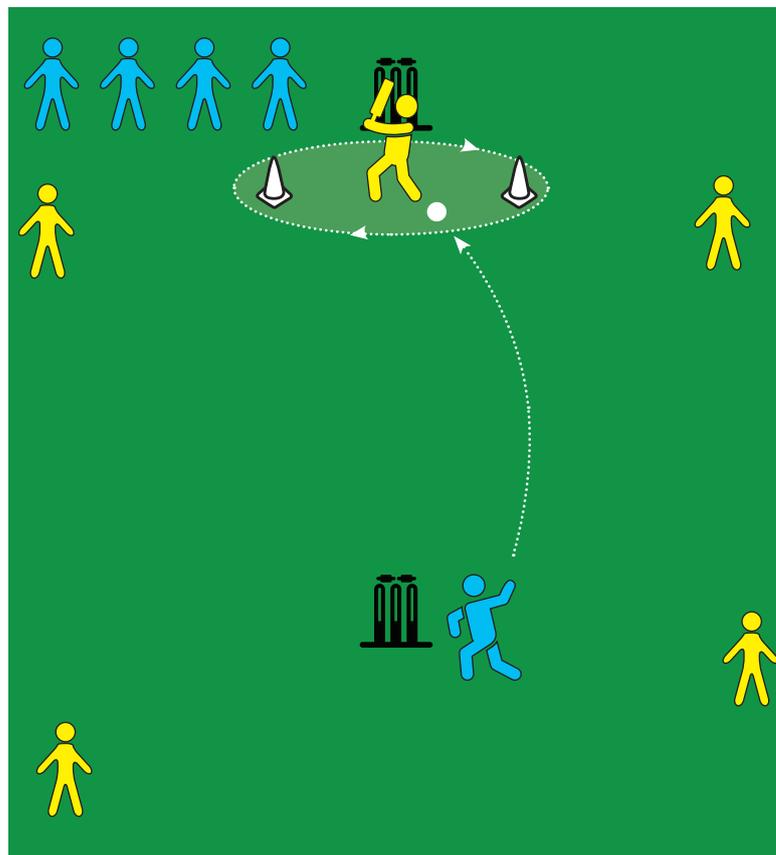
### Descrição:

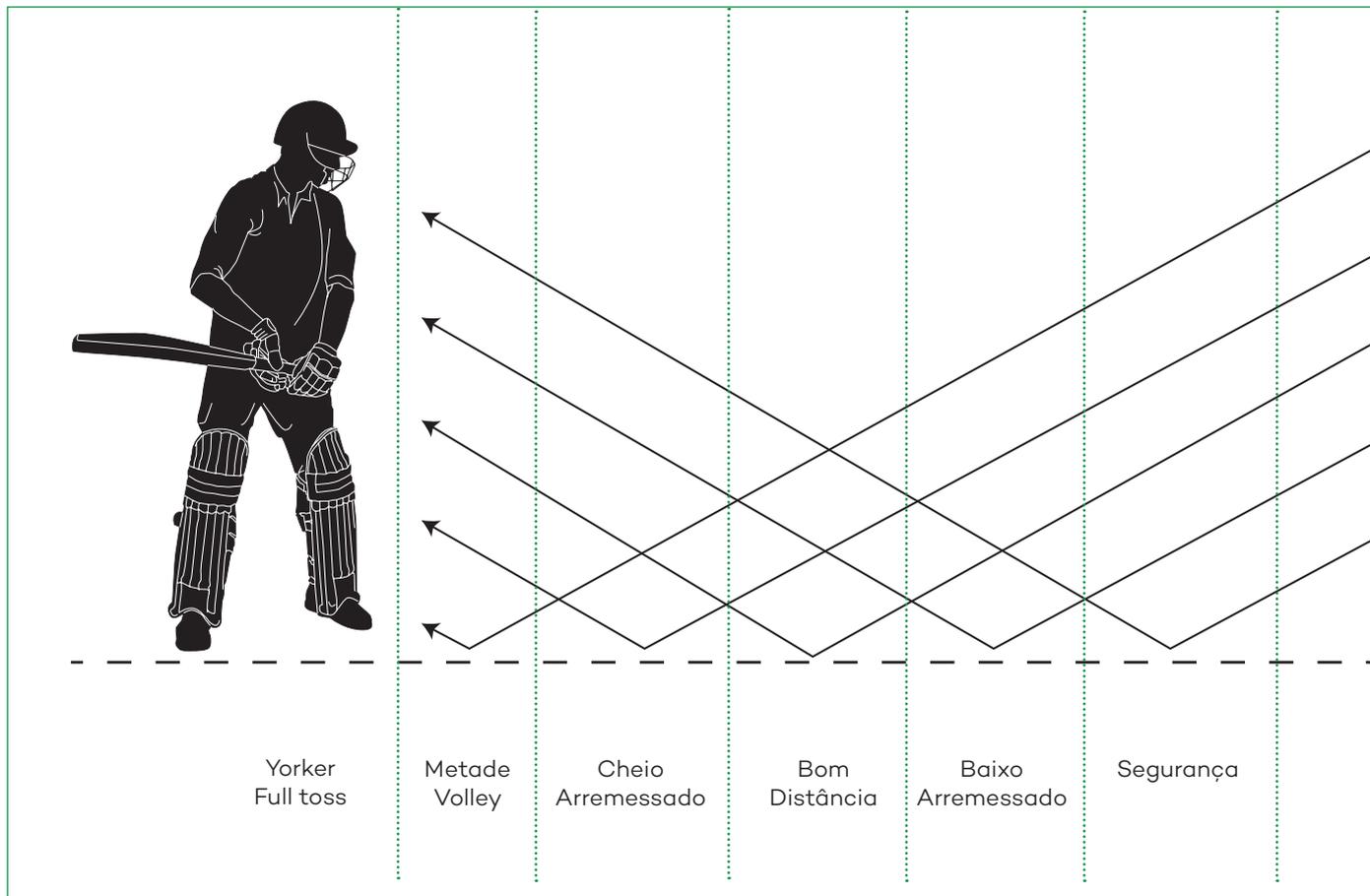
Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes para jogar uma partida de críquete. Cada jogador se reveza para lançar um over (6 bolas) ao bater. O lançador pode lançar novamente quando a bola for recuperada e devolvida às suas mãos. Quando o bater atinge a bola, ele pode correr quantas vezes quiser ao redor dos cones para ganhar pontos, mas se tentar correr demais pode ser eliminado por não conseguir voltar para enfrentar a próxima bola. (Se os alunos não estiverem jogando com a precisão necessária, permita que eles pratiquem o exercício de posicionamento do pulso, lançando de perto da orelha.)

### Objetivos:

- DIVERSÃO
- Permite que o treinador se concentre em qualquer aspecto do jogo que precise ser melhorado







## Habilidades de defesa

As páginas a seguir são codificadas por cores para que você possa ver os exercícios e jogos que focam nas habilidades abaixo:

-  Técnica de arremesso
-  Noções básicas de captura
-  Escolher

# HABILIDADES DE DEFESA



## NOÇÕES BÁSICAS DE DEFESA

Técnica de arremesso

Noções básicas de captura

Recolhimento



## (1) Técnica de arremesso

### Descrição:

Com a técnica de arremesso é muito importante acertar os fundamentos desde o início. Uma vez que adquirimos um mau hábito de arremesso, é muito difícil revertê-lo e pode causar lesões.

### Exercícios:

Jogar em pares com foco no take away alto - estenda ambos os braços

Pares visando um cone

Acertar um alvo na parede (bola macia)



Fig. H



Fig. I



Fig. J



Fig. K



Fique de lado em relação ao alvo. (Fig. H)

Coloque o braço de arremesso atrás da cabeça e aponte o outro braço em direção ao alvo. (Fig. I)

Solte a bola com os pés no chão e o peito voltado para o alvo. (Fig. J)

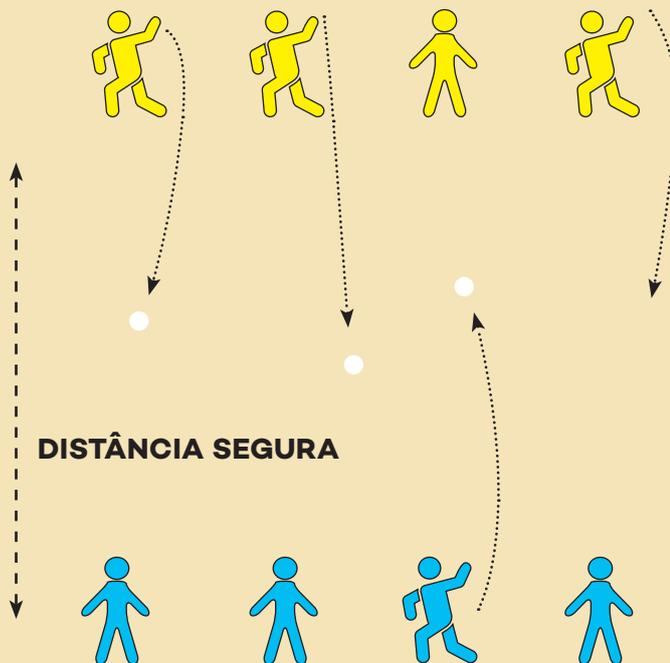
Gire o braço de arremesso de modo que ambos os braços terminem atrás do quadril oposto. Mantenha a cabeça e os olhos voltados para o alvo. (Fig. K)



### Jogar em pares com foco no take away alto - estenda ambos os braços

Divida os jogadores em pares frente a frente com cerca de 10-20 m de distância. Comece com os jogadores na posição mostrada na página 159 com ambos os braços estendidos.

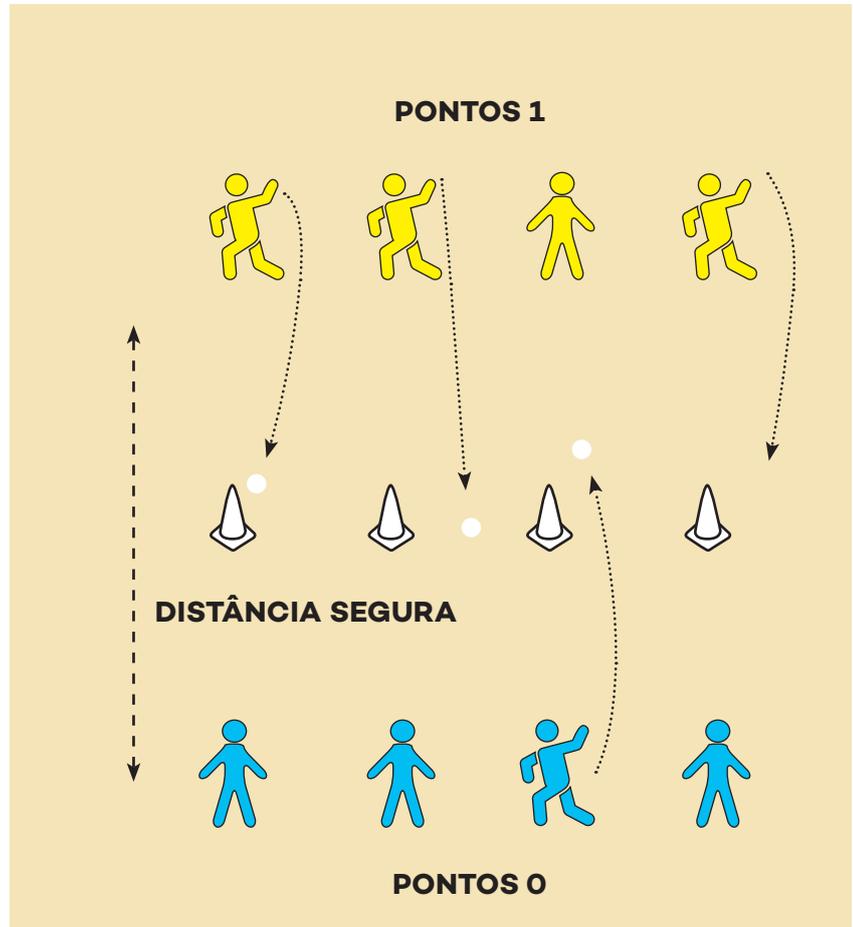
Como treinador, você pode decidir se deseja que os jogadores joguem um para o outro diretamente ou com uma quicada, mas a chave é buscar repetibilidade e precisão.



### Pares visando o cone

Divida os jogadores em pares frente a frente com cerca de 10-20 m de distância. Comece com os jogadores na posição mostrada na página 159 (Fig. H) com ambos os braços estendidos.

Coloque um cone entre os jogadores como visto na imagem desta página. Os jogadores devem tentar acertar o cone. Isso dá aos jogadores algo mais em que se concentrar além da sua ação de arremesso e, com sorte, aumentará sua precisão.

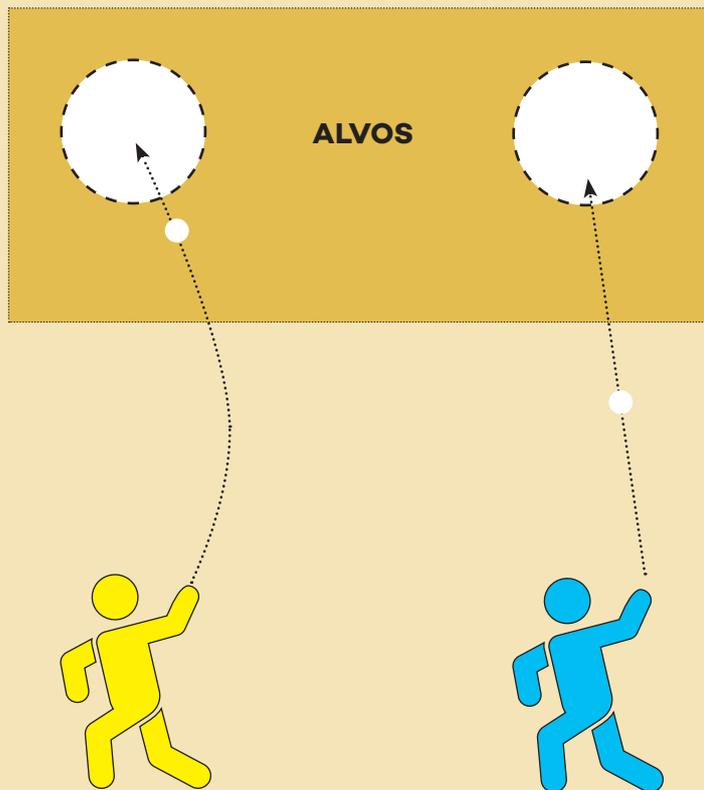




## Acertar um alvo na parede (bola macia)

Este é um ótimo exercício para fazer com um grande grupo de jogadores para trabalhar na precisão do lançamento. Se você tiver uma grande parede plana, todos eles podem se alinhar de frente para a parede, caso contrário, eles devem se revezar para jogar.

Coloque um alvo na parede para os jogadores mirarem e deixe-os rasgar. A imagem da página 159 mostra a posição ideal em que os jogadores devem estar ao arremessar.



Arremessar a bola do campo externo com rapidez e precisão é uma habilidade importante para todo defensor dominar. É uma ferramenta útil para evitar corridas e eliminar batedores, por isso é importante acertar o básico.

Um erro comum ao arremessar é se concentrar apenas em seus braços.

Lembre os jogadores de que, depois de lançar, é importante seguir em frente com a perna de trás em direção ao alvo. Isso permitirá que eles obtenham mais potência e precisão.



## (2) Noções básicas de captura

### Descrição:

Para aprender a pegar usando a melhor técnica, concentre-se em criar a maior área de superfície com as mãos, tendo uma base forte e observando a bola por todo o caminho até as mãos.

### Exercícios:

Pegar a bola contra a parede em pares

Mão esquerda e direita em pares

Uma mão de captura do lado oposto com rotação do ombro – baixa, média e alta capturas de reação

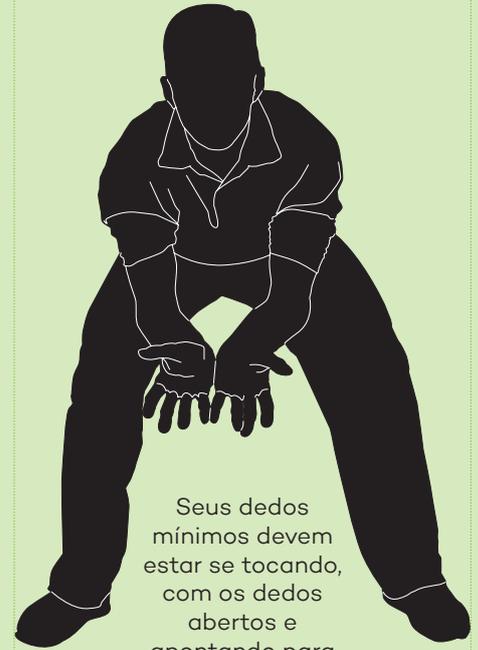




Seus braços e mãos devem estar na frente do corpo, com a cabeça imóvel e no nível dos olhos.

Mantenha as mãos relaxadas observando a bola atingir a parte mais macia das mãos e envolva a bola com os dedos, puxando as mãos em direção ao corpo.

Seus dedos mínimos devem estar se tocando, com os dedos abertos e apontando para baixo.



Seus dedos mínimos devem estar se tocando, com os dedos abertos e apontando para baixo.

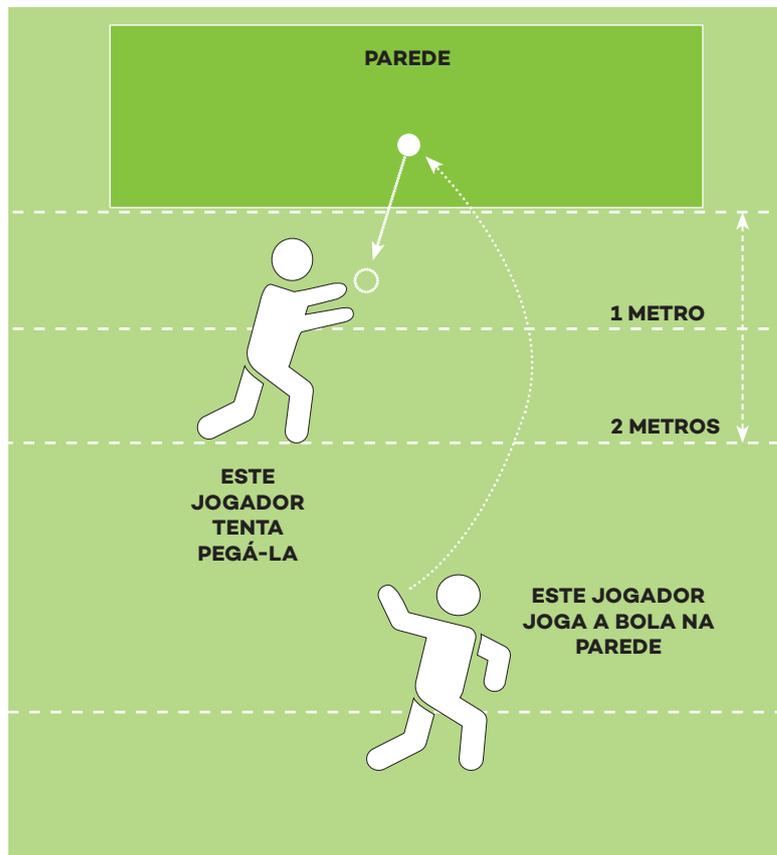
Fique em pé com os pés na largura dos ombros e com os joelhos dobrados.



### Pegar a bola contra a parede em pares

Divida os jogadores em pares, com um deles voltado para a parede a cerca de 1-2 m de distância.

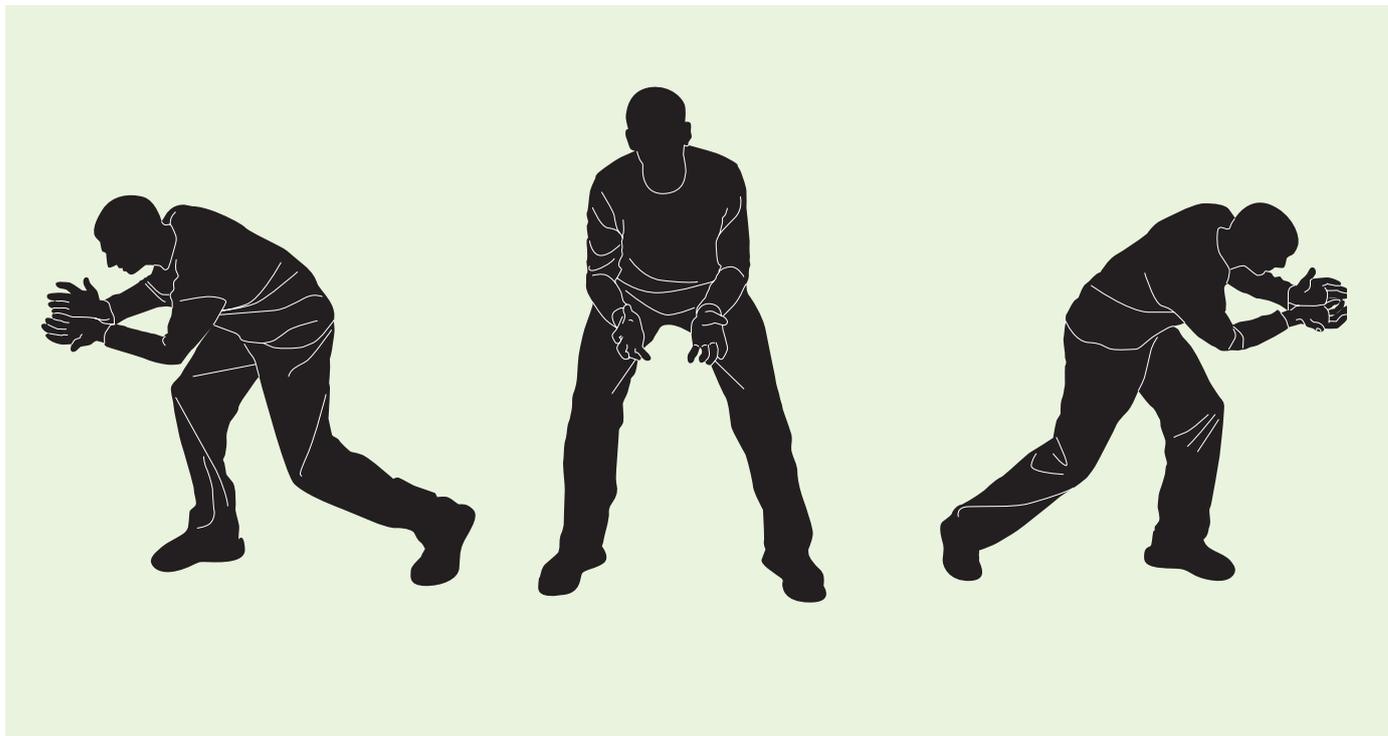
O outro jogador deve ficar atrás dele e jogar a bola na parede para que ela rebata, conforme mostrado na imagem à direita.





### **Mão esquerda e direita em pares**

Coloque os jogadores em pares, frente a frente. Os jogadores devem jogar a bola por baixo para o parceiro e dizer com qual mão eles querem que o parceiro pegue. Este é um exercício divertido para os jogadores melhorarem a coordenação olho-mão.



**Captura com rotação do ombro**

Coloque os jogadores em pares, frente a frente. Os jogadores jogar a bola por baixo à esquerda e à direita de seus parceiros. Os jogadores devem se concentrar na rotação de seus ombros, conforme mostrado na imagem ao lado.

Quando os jogadores girarem os ombros, será mais fácil pegar a bola, pois terão uma área de superfície maior em suas mãos. Como você pode ver na página ao lado, os polegares estão apontando para o céu e para o chão e os dedos estão apontando para fora, criando a melhor chance de pegar a bola.



## (3) Recolhimento

### Descrição:

O recolhimento é uma parte do jogo que não é ensinada cedo o suficiente e é uma habilidade crua no críquete, fundamental para ser um bom jogador de defesa.

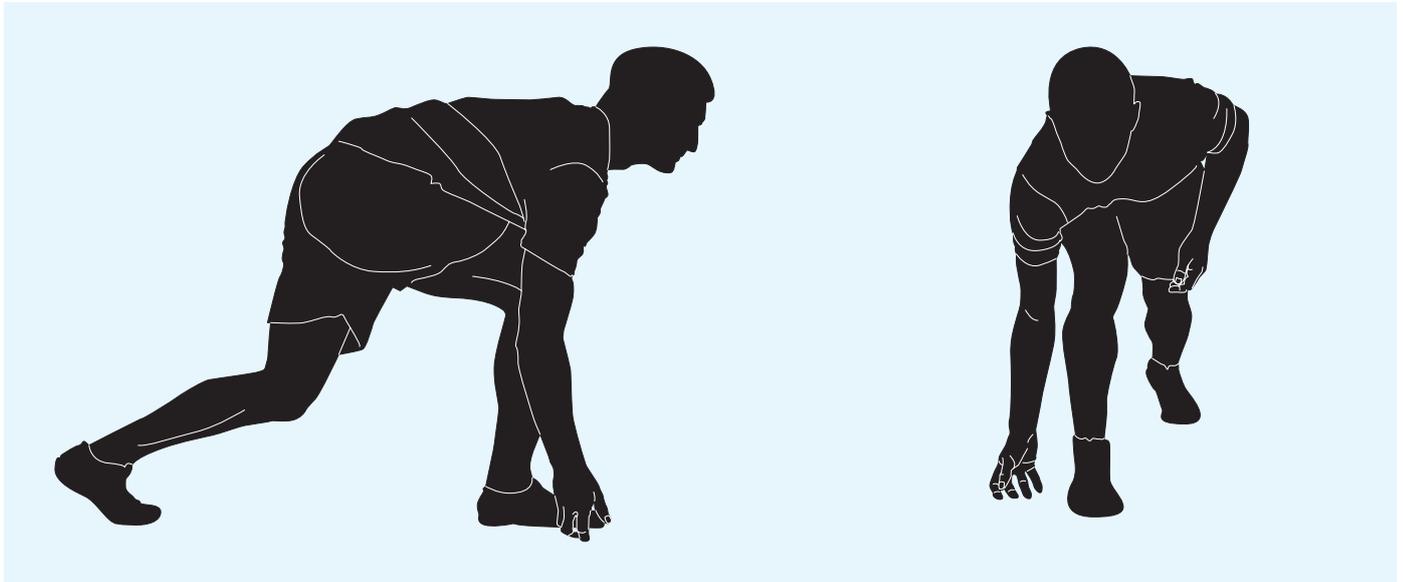
### Exercícios:

Atacando a bola com uma mão

Barreira longa

Atacando a bola com as duas mãos





### **Atacando a bola com uma mão**

Comece a cerca de 10 metros de distância de todos os seus jogadores e role a bola para eles um por um. Cada jogador deve correr para a frente, um de cada vez, para pegar a bola com uma das mãos e jogar de volta para o técnico.

Esta posição é usada quando a bola não foi atingida com força e você deseja soltá-la rapidamente. Na imagem acima você pode ver que a mão do jogador está ao lado do pé e a cabeça está sobre a bola.



### **Barreira longa**

Comece a cerca de 20 metros de distância de todos os seus jogadores e role a bola para eles um por um. Cada jogador deve correr para a frente uma vez de cada vez para pegar a bola e jogá-la no treinador. Para este exercício, os jogadores devem tentar apanhar a bola na posição de barreira longa mostrada na imagem desta página. Esta posição é usada quando a bola está vindo muito mais rápido ou temos mais tempo para segurá-la antes de lançá-la. Observe como o joelho no chão está próximo à cicatriz do outro pé, o que reduz a chance de a bola bater o fielder.



### **Coleta de duas mãos**

Comece a cerca de 10 metros de distância de todos os seus jogadores e role a bola para eles um por um. Cada jogador deve correr para a frente uma vez de cada vez para pegar a bola e jogá-la no treinador. Para este exercício, os jogadores devem tentar pegar a bola com as duas mãos e estar na posição mostrada nesta página. Observe como a cabeça está sobre a bola, os joelhos estão dobrados e o pé de trás do jogador está atrás da linha da bola, então, se o jogador errar a bola, seu pé ainda vai parar a bola.



## Objetivos básicos de campo

Nota: o professor/treinador pode decidir em qual habilidade se concentrar durante cada um dos jogos ou perguntar aos alunos no que eles querem focar.

- Técnica de arremesso
- Noções básicas de captura
- Recolhimento
- Tomada de decisão
- Habilidade de comunicação

# JOGOS DE DEFESA



## NOÇÕES BÁSICAS DE DEFESA

Golpes de cone/objeto



Derrubá-los



Cabo de guerra - campo de guerra



Toque o cone de volta para pegar



Rei do castelo



Pegá-la e arremessá



Deflexão de uma parede





## GOLPES DE CONE/OBJETOS

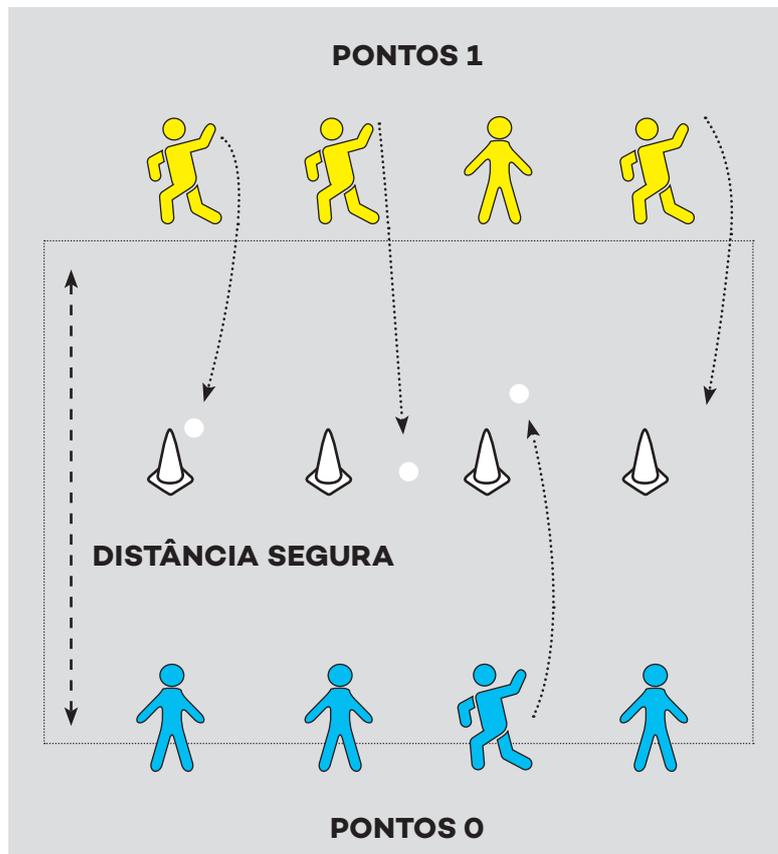
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes e faça com que cada jogador enfrente outra pessoa da outra equipe. Coloque um cone/objeto no meio de ambos os jogadores (faça uma distância segura entre os jogadores). Os jogadores se revezam para tentar acertar o cone e se um jogador o fizer, eles ganham um ponto para sua equipe. Torne isso mais fácil tornando o cone/objeto maior.

### Objetivos:

- Fazer com que os alunos realmente se concentrem em um alvo específico ao lançar para ajudar a aumentar a precisão.



## DERRUBE-OS - DEFESA

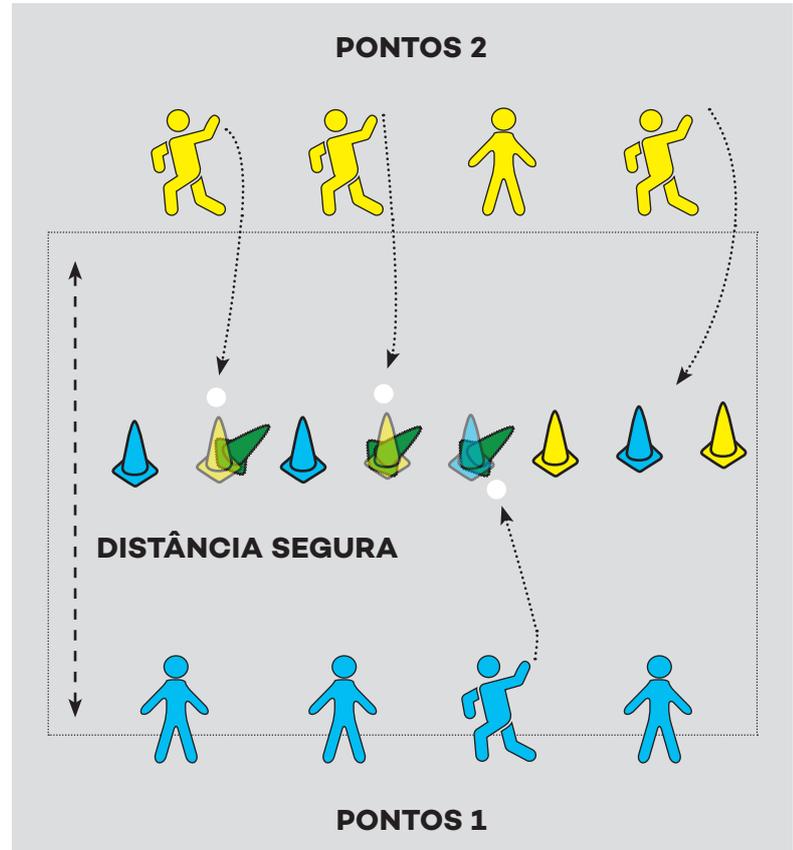
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes e faça com que cada jogador enfrente alguém da outra equipe. Coloque dois cones de cores diferentes no meio de ambas as equipes (faça uma distância segura entre os jogadores). Ambas as equipes se revezam para tentar acertar o cone que representa sua equipe e se um jogador o fizer, eles tiram esse cone. A equipe vence quando todos os seus cones são retirados. Torne o exercício mais fácil tornando o cone/objeto maior.

### Objetivos:

- Fazer com que os alunos realmente se concentrem em um alvo específico quando estiverem jogando boliche para ajudar a melhorar a precisão.





## TUG OF WAR -FIELDING

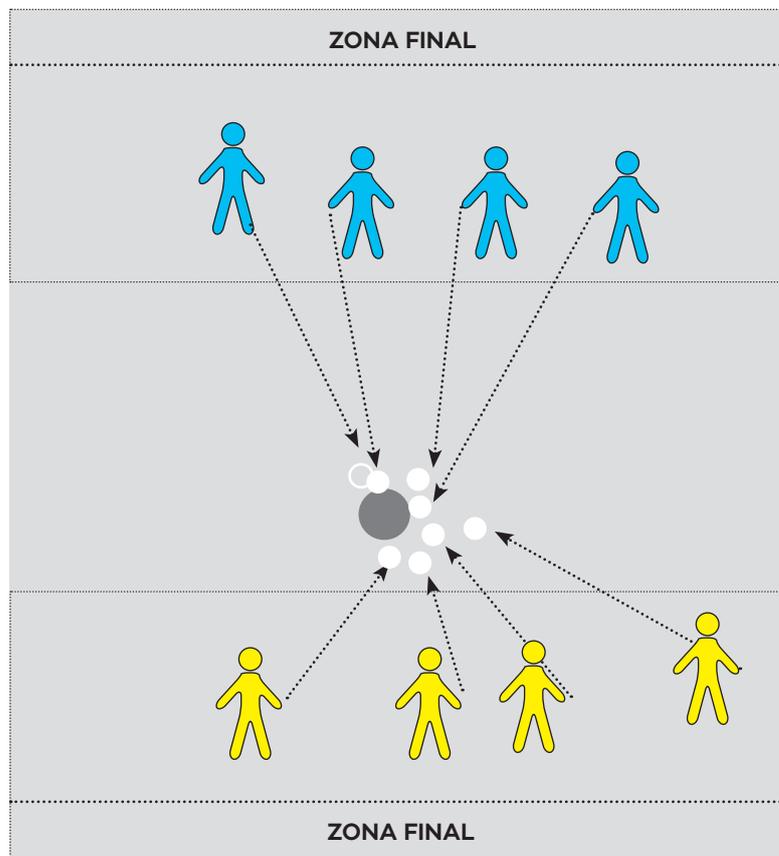
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes e faça uma “ZONA FINAL” para cada equipe. Coloque um objeto no meio de ambas as equipes (futebol, basquete etc.) Cada equipe tem um número igual de bolas, o objetivo é mover o objeto do meio para as oposições ZONA FINAL. As equipes irão lançar continuamente até que uma equipe vença.

### Objetivos:

- DIVERSÃO
- Habilidades gerais de arremesso e campo
- Comunicação com companheiros de equipe



## PEGAR COM CONES

### Descrição:

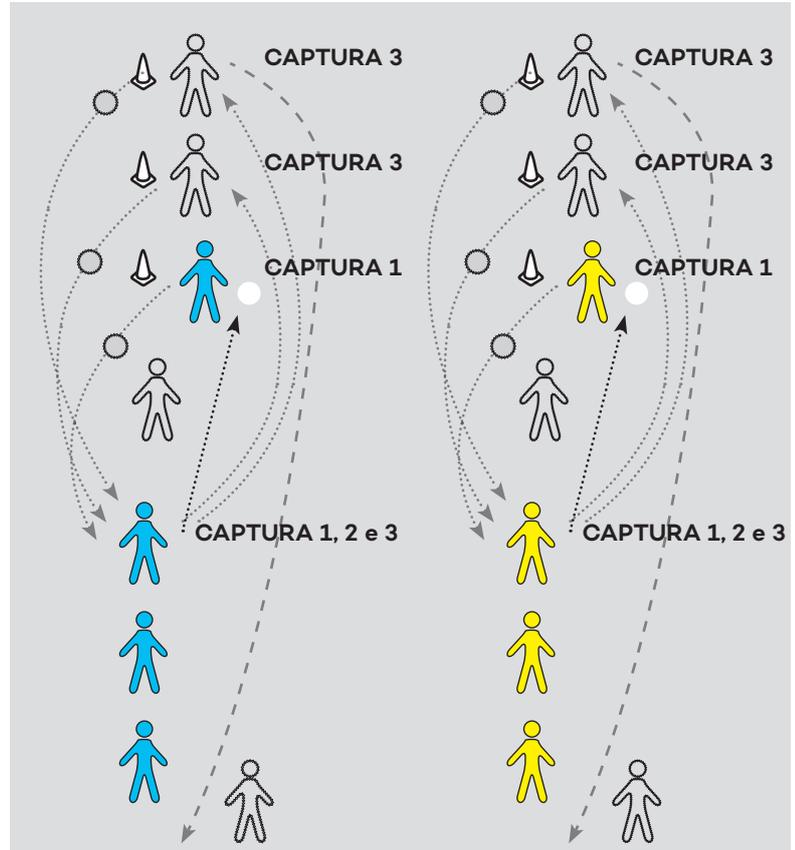
Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Cada jogador deve pegar a bola uma vez em cada estação de cones e jogar a bola de volta para o próximo jogador, uma vez que tenham completado suas recepções em cada cone, eles podem se sentar atrás de seus companheiros de equipe. A primeira equipe a sentar-se vence.

### Objetivos:

- DIVERSÃO
- Melhore a captura geral, o lançamento e a concentração

Para tornar o exercício mais difícil, faça com que os jogadores usem sua mão não dominante.





## REI DO CASTELO

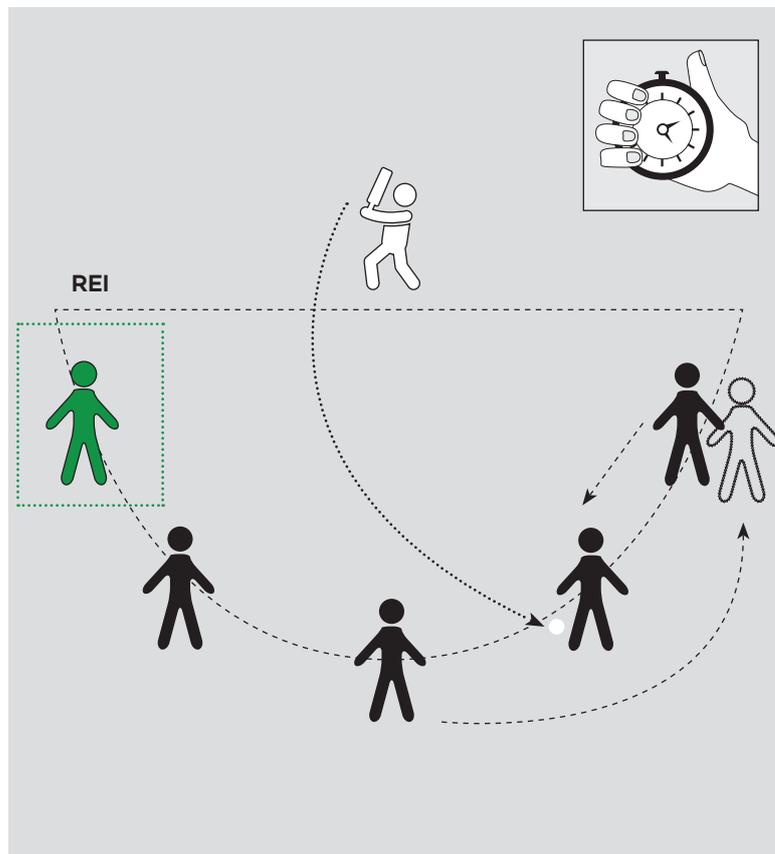
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Todos os jogadores formam um semicírculo ao redor do treinador. O treinador irá acertar as recepções em direção aos jogadores; se eles pegarem, devem ir para o lado oposto ao do rei. Quem quer que esteja no lugar do Rei no final vence.

### Objetivos:

- DIVERSÃO
- Habilidades gerais de captura



## PEGÁ-LA E ARREMESSÁ

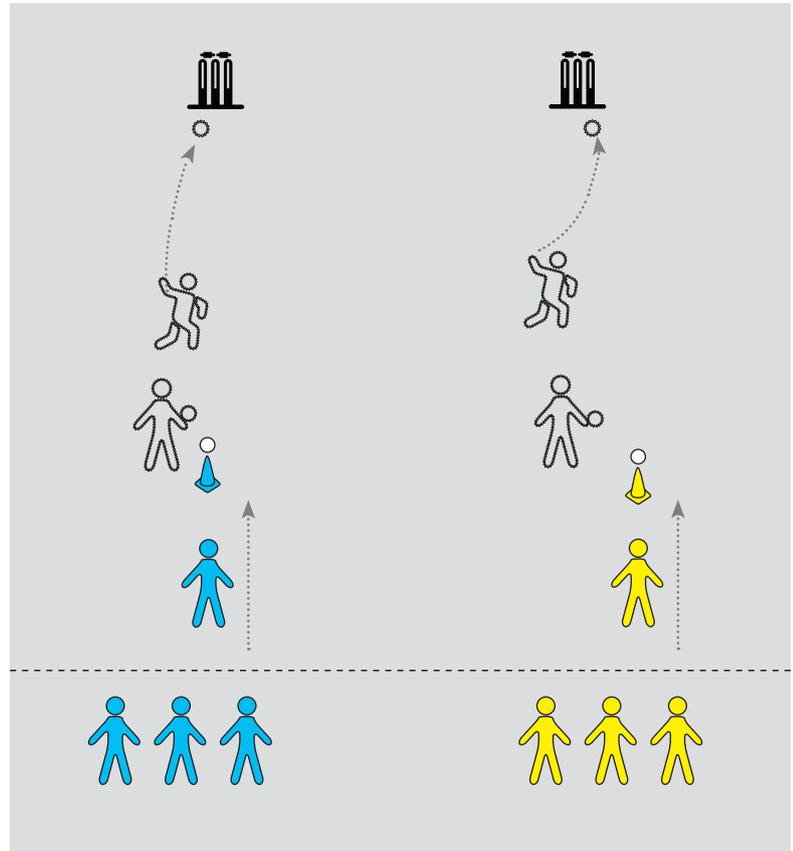
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Duas equipes se revezam para correr até a bola, pegá-la e arremessá-la nos tocos. A equipe com o mos

### Objetivos:

- DIVERSÃO
- Melhorar as coletas





## PEGAR E JOGAR

### Descrição:

Jogadores: 4+ em pares

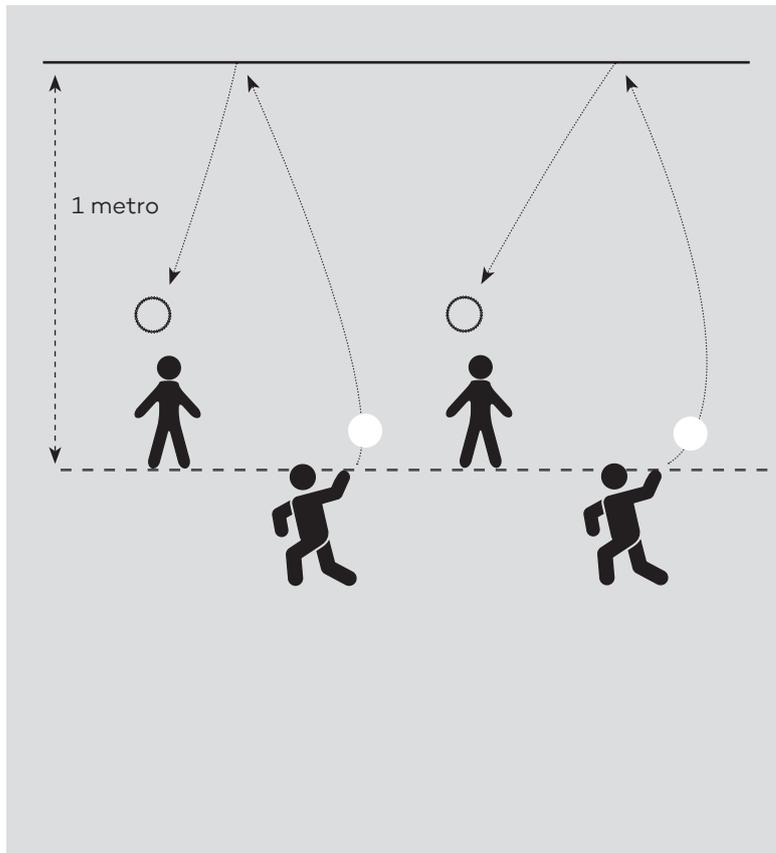
Divida seus jogadores em duas equipes, coloque um cone no chão com um conjunto de tocos de 10 a 20 metros de distância da bola.

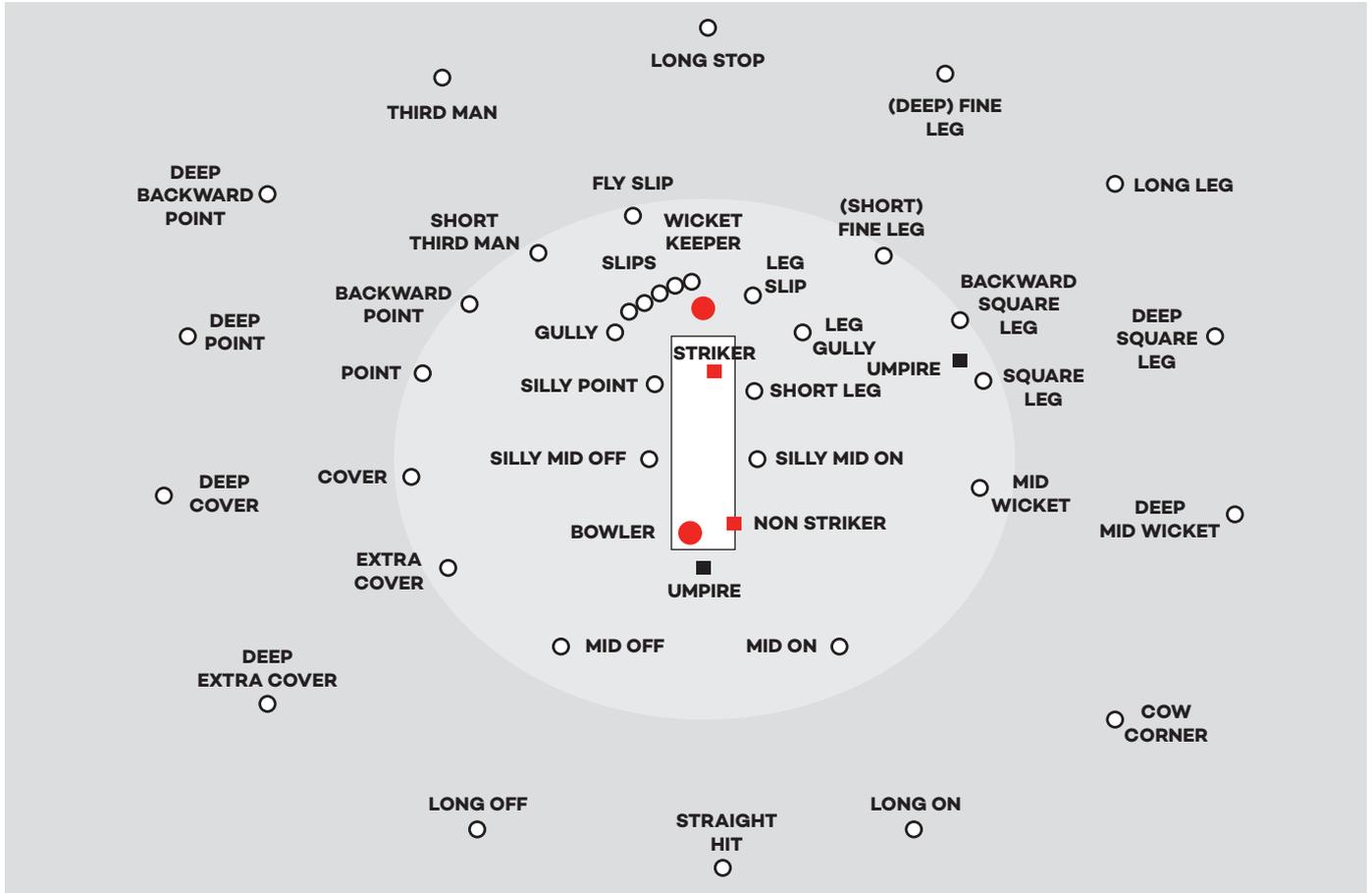
Quando o treinador gritar vai os jogadores vão aproveitar na hora de correr, pegar a bola e tentar acertar os tocos. Cada vez que acertam o toco marcam um ponto, vence a equipe com mais pontos ao final do tempo.

Você pode tornar mais difícil fazendo com que os jogadores peguem a bola com uma mão ou mesmo com a mão não dominante.

### Objetivos:

- Trabalhe em sua técnica de pegar e arremessar







### REGRAS BÁSICAS

**Jogadores:**

2 times de 11 jogadores

**Regras:**

O críquete é jogado entre duas equipes, cada uma composta por onze jogadores. Em alguns jogos juniores, você verá menos.

Um innings é onde cada equipe se revezará entre rebatidas e defesa/arremessos. A equipe de campo fará o possível para garantir que o local de rebatidas obtenha o mínimo de corridas possível. A equipe de campo tenta eliminar os batidores da seguinte forma:

- Acertar os wickets com a bola ao arremessar
- Pegando uma tacada do batedor diretamente
- Bater na perna do batedor na frente do wicket (LBW)
- Atingir os wickets antes que os batidores possam correr para o outro lado do campo

O lançador está do lado do campo e joga um over (6 bolas) de cada vez para tentar tirar o batedor:

Depois que um jogador lança um over, um colega de equipe lançará um over do outro lado do campo. Às vezes, o jogo tem overs limitados e às vezes dura até que todos estejam fora.

Os batmen tentam marcar o maior número de corridas possíveis antes de sair:

- Acertar a bola e correr entre os wickets e chegar à outra extremidade antes que os defensores possam acertar os wickets com a bola. Quando os rebatedores percorrem toda a extensão do campo (passando um pelo outro), é igual a 1 corrida
- Acertar a bola no limite ao longo do solo equivale a 4 corridas.
- Acertar a bola além do limite diretamente equivale a 6 corridas.
- A equipe em campo deve tirar 10 batedores antes que eles possam mudar e começar a rebater.

O objetivo do jogo é marcar o máximo possível de corridas antes que a equipe em campo faça 10 wickets. A equipe com mais corridas vence.

### **Habilidades e exercícios básicos de críquete**

Quando seu filho começa a praticar esportes, sempre o ajuda a se divertir mais se ele tiver um nível básico de habilidade e compreensão do jogo. Eles poderão participar mais, ter mais confiança e ficarão motivados para continuar jogando e, com sorte, ingressar em um clube local.

### **Para ser um bom jogador de críquete, é necessário:**

- Boa coordenação olho-mão
- Capacidade de lançar e pegar uma bola
- Boa técnica de rebate e arremesso
- Capacidade de concentração, às vezes por longos períodos de tempo



### EQUIPAMENTO

Com todos os diferentes intervalos, muitas vezes é difícil saber qual é o melhor, então, se você estiver procurando por equipamentos de proteção, aqui estão alguns itens essenciais que você precisará pesquisar.

#### **Capacete**

A maioria dos jogadores de críquete em todos os níveis agora usa um capacete durante o rebate e qualquer jogador com menos de 18 anos deve usá-lo. Uma das coisas mais importantes a se pensar ao escolher um capacete é o conforto. Os capacetes podem parecer muito estranhos quando você usa um pela primeira vez, no entanto, é importante que eles não escorreguem e que o encaixe seja confortável, permitindo que você corra sem muito movimento.

A maioria dos especialistas em críquete estoca apenas capacetes que passaram nos testes de segurança exigidos, portanto, escolher um capacete realmente se resume a conforto e orçamento. A maioria dos capacetes disponíveis tem alguns ajustes para torná-los mais confortáveis.

Certifique-se de ler as informações com cada capacete para obter o ajuste perfeito.

#### **Almofadas**

A melhor maneira de escolher o tamanho da almofada é garantir que seu joelho esteja alinhado bem no meio do rolamento do joelho e, em seguida, verificar se a parte superior das almofadas não está

atrapalhando suas mãos quando você está na posição de rebatida. Ter o tamanho errado das almofadas tornará muito difícil correr e jogar tacadas de críquete gratuitas. Eles também são menos eficazes no fornecimento de proteção, pois o enchimento não estará no lugar correto.

### **Caixa**

A caixa fornece proteção para a virilha. Uma caixa de críquete é uma peça absolutamente essencial de proteção de críquete. Nunca saia para rebater sem usar um e não espere pegar um emprestado também!

### **Almofadas de coxa**

As almofadas para as coxas não são essenciais, mas fornecem uma proteção muito útil. Certifique-se de que sua proteção para as coxas não seja tão grande que restrinja seus movimentos ou giro do taco.

### **Guarda de peito**

Os protetores de braço são uma peça de equipamento muito útil se, como jogador, você quiser ganhar mais confiança jogando lançadores mais rápidos, pois eles protegem o antebraço dianteiro ao enfrentar um lançador.

### **Luvas**

As luvas vêm em pares para destros e canhotos e um bom ajuste é essencial. As luvas devem caber com seus dedos no final da luva. Se forem muito grandes, a proteção pode ser reduzida.

### **Tacos**

Os tacos de salgueiro inglês são conhecidos por sua qualidade e geralmente apresentam um padrão mais

elevado do que os tacos de salgueiro da Caxemira. Quando for comprar um taco para o seu filho, veja se a criança consegue segurá-lo com um braço estendido; se for muito difícil, o taco pode ser muito pesado para ela.

## **Calçados**

Todos os jogadores de críquete devem ter um par de botas ou cravos de críquete para dar a eles tração extra ao correr pelo campo. Mesmo quando você achar que os cravos são desnecessários, use botas de críquete em vez de tênis, pois são mais duras e protegem mais os dedos e pés do impacto de uma bola de críquete.

Existem muitos tipos de sapatos de críquete atualmente para arremessadores e batedores, mas é importante olhar novamente para o conforto em vez da moda.

## **Bolas**

Uma bola de críquete de couro vermelho é usada nos formatos mais longos do jogo e no críquete Test Match. Usamos uma bola vermelha porque ela aparece bem na frente da roupa branca usada pelos jogadores.

Uma bola de críquete de couro branco é usada em jogos limitados em que os jogadores usam kits de críquete coloridos e é usada em partidas de críquete ODI e partidas T20.

Uma bola de críquete de couro rosa é usada para jogos diurnos e noturnos e é usada para melhorar a visibilidade noturna.

Uma bola macia (como a Incrediball) parece uma bola de críquete, mas é feita de plástico macio com um núcleo leve. É ideal para treinamento ou partidas de soft ball em que os jogadores estão aprendendo. Existem versões de peso correspondentes em tamanhos juvenis e seniores.

Os regulamentos oficiais para tamanhos de bolas de críquete são:

4 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> onças para jogadores juniores até e incluindo menores de 13 anos

5 onças para jogadoras a partir de 14 anos

5 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> onças para jogadores do sexo masculino a partir de 14 anos até o críquete masculino

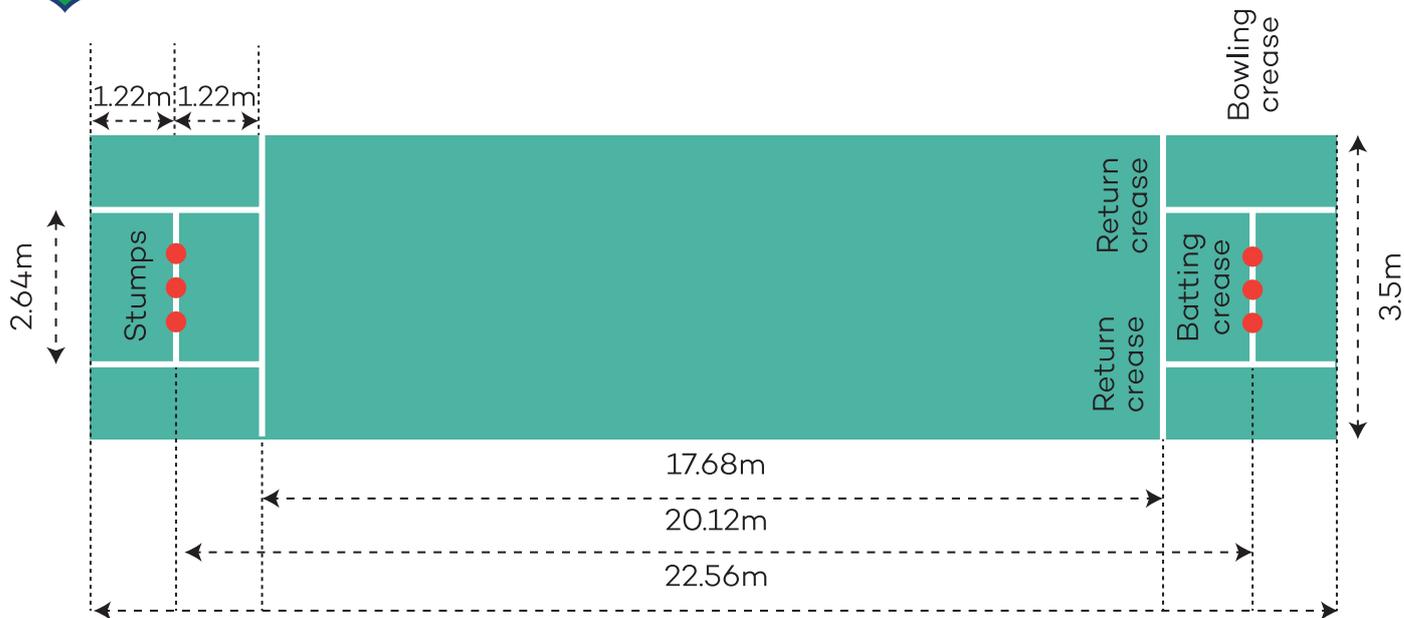
5 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz for male players from 14+ through into men's cricket

### **Wickets**

Também conhecidos como estacas, você verá dois conjuntos de tocos e dois fardos em cada extremidade do campo.

Tradicionalmente, as estacas e as alças são feitas de madeira, mas aqui estão muitos tipos diferentes de wickets, desde plástico barato que custa algumas libras até wickets Led usados na explosão Vitality T20 que custam £ 23.000.

Para o treinamento, há muitos wickets diferentes, desde simples (com precisão de ajuste fino) até triplos com bases de retorno elásticas



O tamanho do campo no qual o jogo é jogado varia de solo a solo, mas o campo é sempre uma área retangular de 22 jardas (20,12 m) de distância e 10 pés (3,05 m) de largura.

O vinco de rebatidas (popping) é marcado 1,22m na frente dos tocos em cada extremidade, com os tocos colocados ao longo do crease.

Os vincos de retorno são marcados em ângulos retos com os vincos do popping e do arremesso e medem 1,32 m de cada lado dos tocos do meio.

Os dois conjuntos de wickets nas extremidades opostas do campo têm 71,1 cm de altura e três tocos medem 22,86 cm de largura no total.

Normalmente feitos de salgueiro, as estacas têm duas alças no topo e o wicket só se quebra se pelo menos uma das alças for removida.

Se a bola atingir o wicket, mas sem lançar o fiador, o batedor não está fora.

Após uma extensa pesquisa, em 2018, o BCE aprovou alterações na duração dos arremessos de nível júnior:

<b>GRUPO DE IDADE</b>	<b>DISTÂNCIA ANTIGO</b>	<b>NOVO DISTÂNCIA</b>
U8/U9	16 jardas	15 jardas
U10	19 jardas	17 jardas
U11	20 jardas	17 jardas
U12	21 jardas	19 jardas
U13	21 jardas	19 jardas
U14	22 jardas	22 jardas
U 15	22 jardas	22 jardas



***Sicredi***

*É com grande prazer que nos tornamos  
patrocinadores do críquete Brasil.  
Nós estamos muito animados*

**mahindra**<sup>Rise</sup>  
FORTE AO SEU LADO

TEMOS MUITO ORGULHO DE FAZER PARTE DO  
DESENVOLVIMENTO DO CRÍQUETE EM TODO O BRASIL



**Contato**

Email:

[brasilcricket@gmail.com](mailto:brasilcricket@gmail.com)

Local na rede Internet:

[www.cricketbrasil.org](http://www.cricketbrasil.org)





**CRICKET BRASIL** Membro associado do ICC desde 2006

[www.cricketbrasil.org](http://www.cricketbrasil.org)