

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 CRICKET BRASIL.  
NÓS ESTAMOS MUITO ANIMADOS!*

# mahindra *Rise*

FORTE AO SEU LADO

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



<b>Como usar este programa</b>	2-7
<b>Desafios em Casa</b>	8-10
<b>Jogos de aquecimento</b>	11-19
<b>Rebatidas</b>	
Habilidades	20-93
Jogos	94-105
<b>Arremesso à Casinha</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



O INÍCIO

PÁGINA 8

## Habilidades

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

COMO?

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



# Jogos

REBATIDAS	ARREMESSO	DEFESA
Sim, não, talvez	UPP - Acertos à Casinha	Golpes de Cones
Batendo	UPP - Precisão de Linha	Derrube Sua Torre
Continue em torno dos cones	UPP - Precisão de Distância	Cabo de guerra - campo de batalha
Jack na caixa	MPG - Acertos à Casinha	Toque o cone de volta para pegar
Sobrevivente do giro	MPG - Precisão de Linha	Rei do castelo
Treinamento de balanço do taco	MPG - Precisão de Distância	Capturas de tapete de mergulho (sujeito a um tapete de mergulho seguro)
Acerte os espaços	Derrubem as Casinhas	Pegar e jogar
Cricket Rápido	Cricket 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 em Casa.  
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

Cricket Francês

Defesa de mãos macias com bola de tênis

Uma estaca, dez arremessos

Apelo e celebração mais criativos

Rebatidasr contra uma parede sem derrubar

Máximo de pegadas em um minuto

Topo do desafio/acertar um objeto

Exercício de linha de arremesso à casinha

# 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:

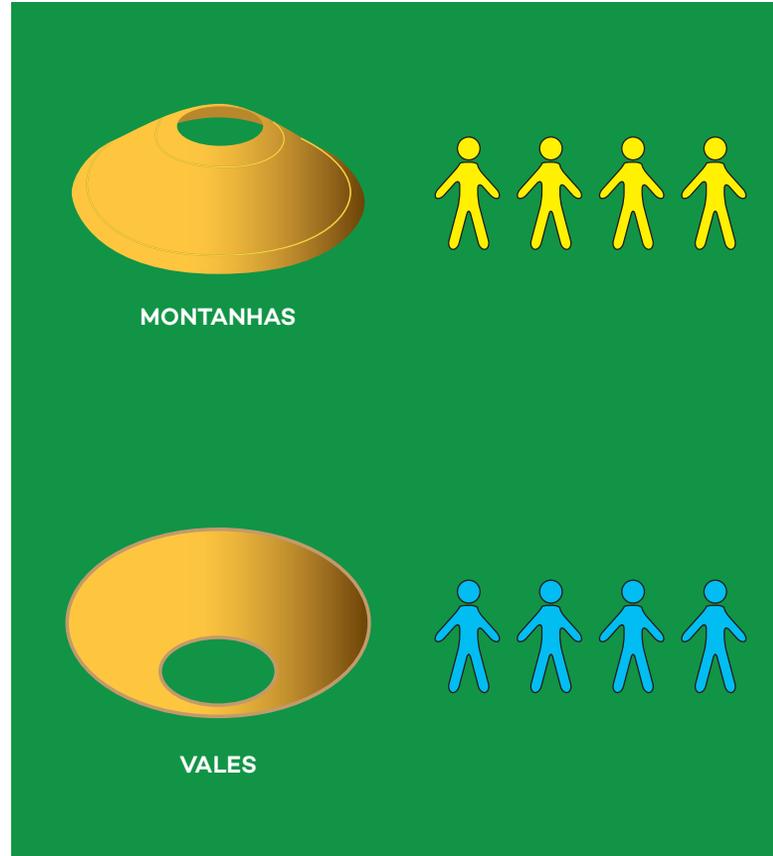
Jogadores: 2 times 4+

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:

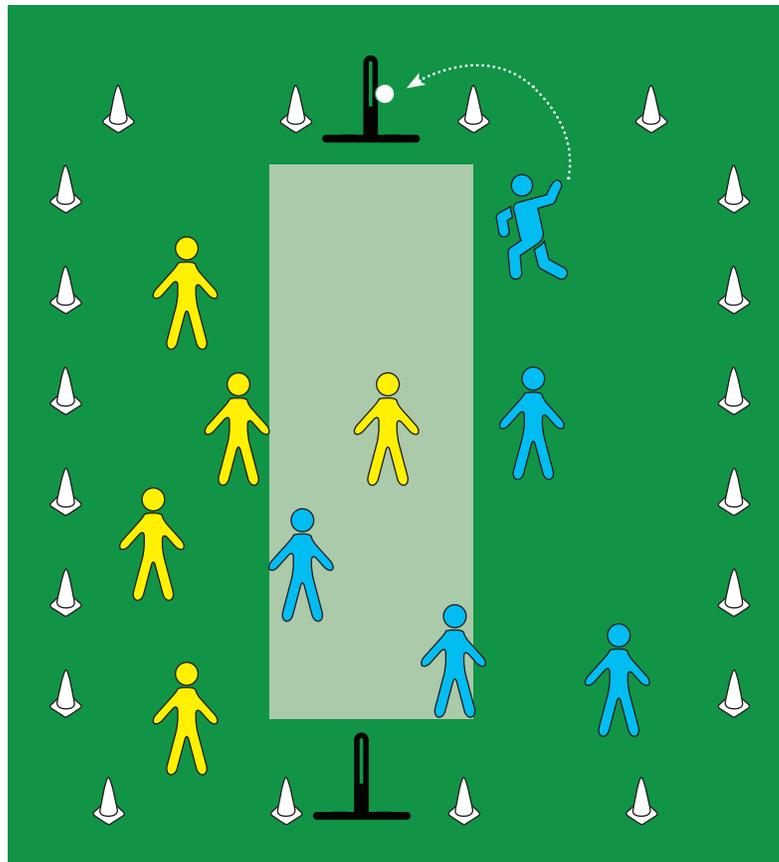
Jogadores: 2 times 4+

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

Os jogadores não podem correr com a bola. 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

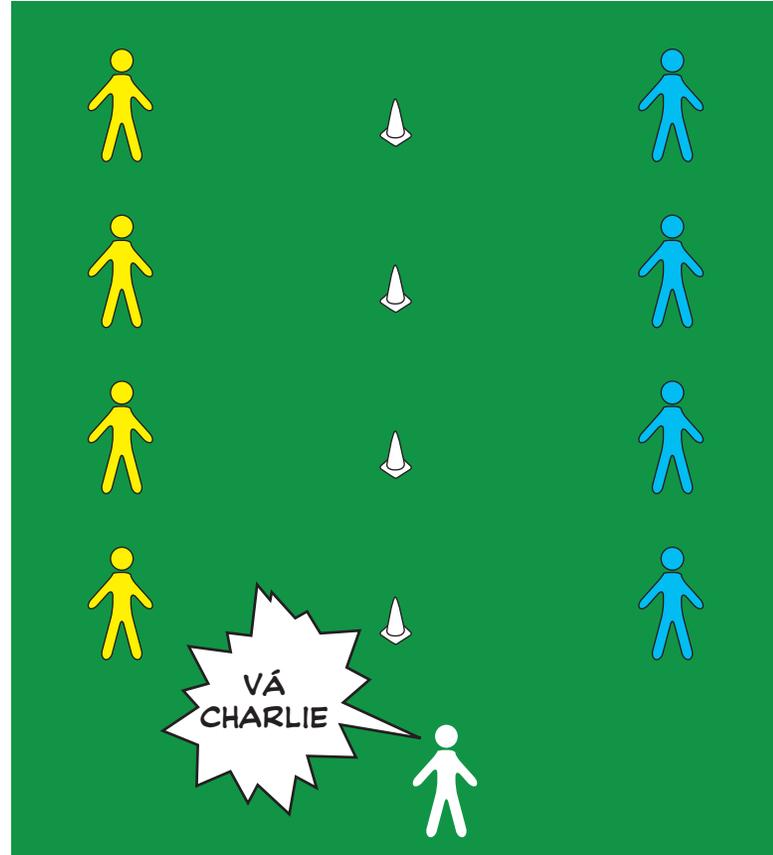
Os jogadores ficam em pares na mesma distância de um cone no chão. O treinador deve dar as instruções e quando der um sinal verbal os jogadores devem pegar o cone.

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:

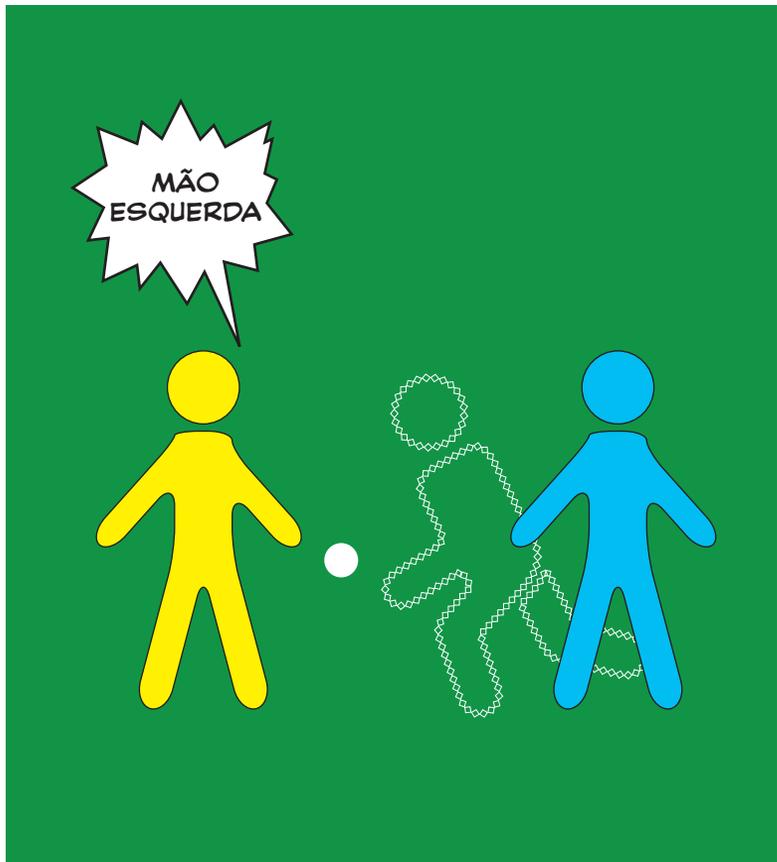
Jogadores: pares

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

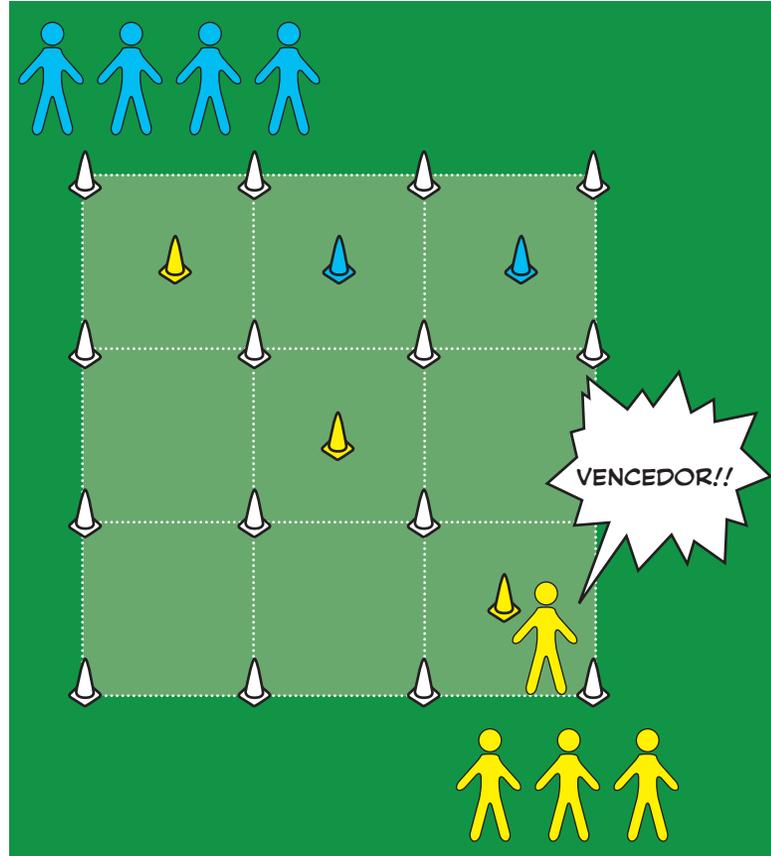
### Descrição:

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

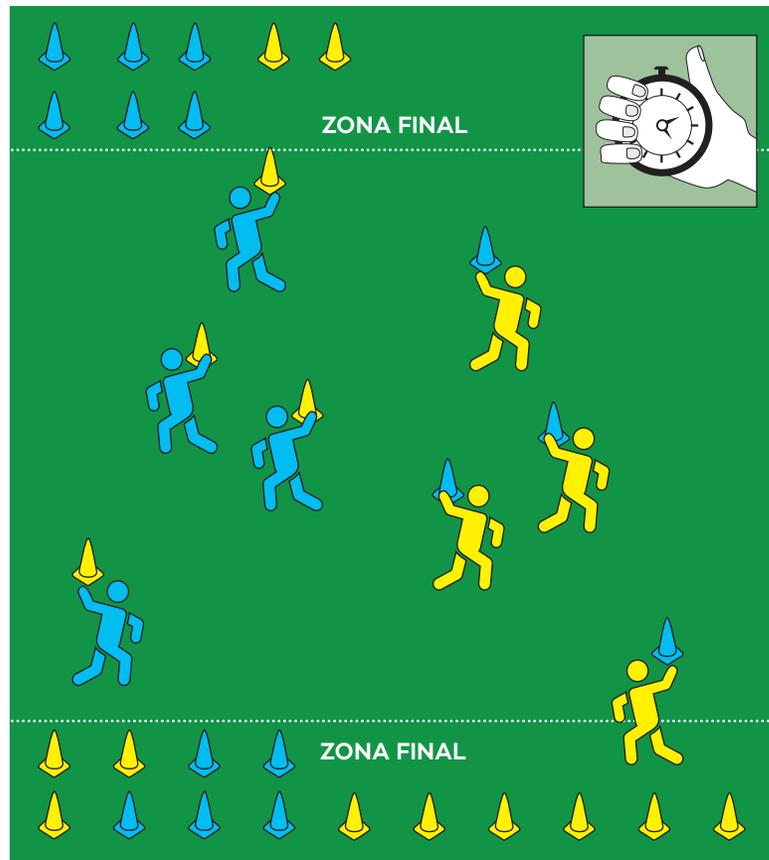
Forme duas equipes, ambas com uma ZONA FINAL.

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:

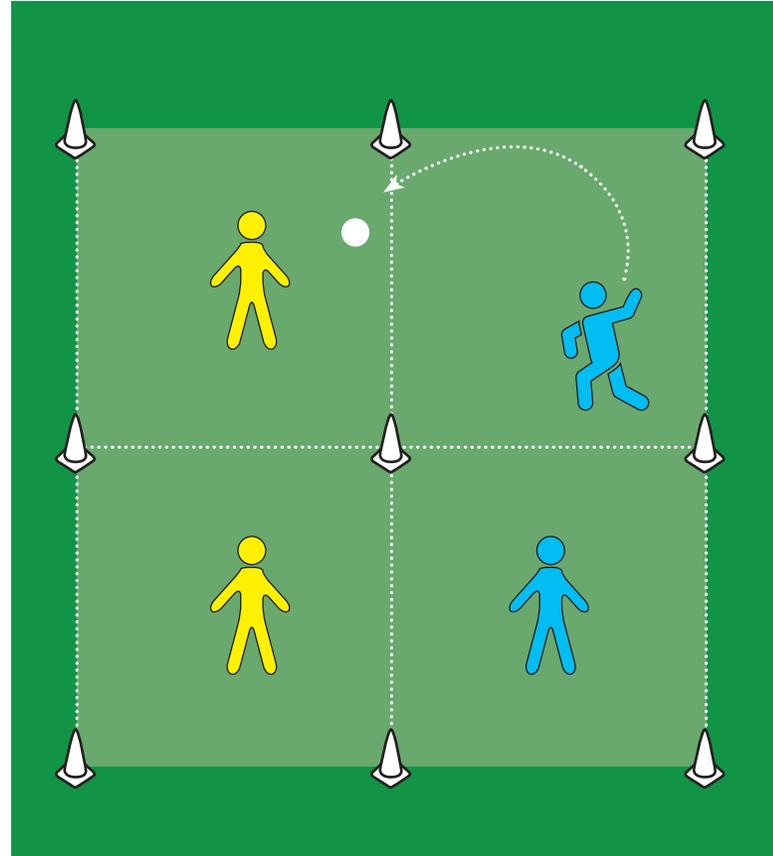
Jogadores: 2+

Cada jogador tem seu próprio quadrado (neste exemplo, há quatro jogadores). Cada jogador bate a bola dentro de outro quadrado para o jogador Rebatidasr - 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

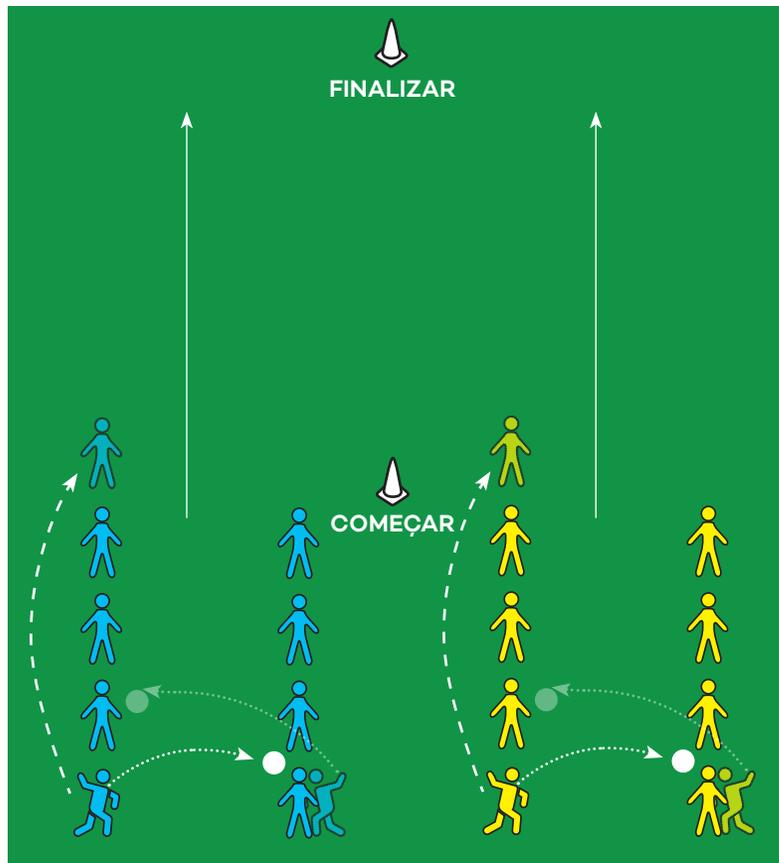
### Descrição:

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 Rebatidas

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
-  Tacada Pull
-  Tacada Cut
-  Tacada Sweep

# HABILIDADES DE REBATIDAS



## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

Como pegar e segurar o taco

Postura e equilíbrio

Balanço Direto

Melhorando a mão superior/cotovelo alto

Cabeça em direção à bola

Tacada Pull

Tacada Cut

Tacada Sweep



## (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.

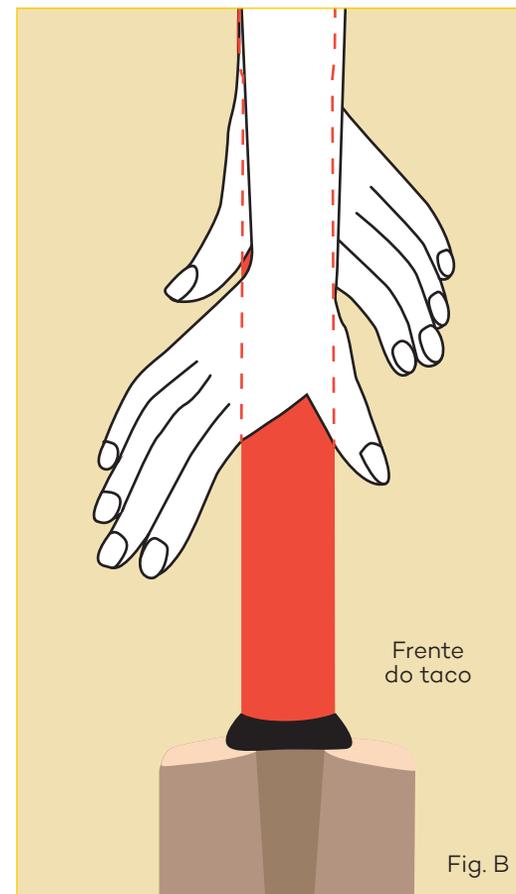
### Exercícios:

Pegada

Prática de balanço

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





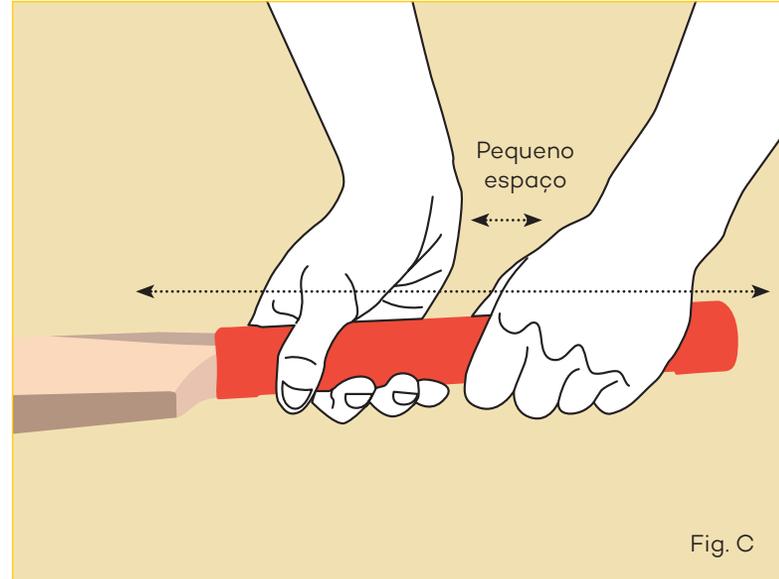


Incline-se enquanto mantém as mãos nessa posição e coloque-as na parte de trás do cabo do taco (Fig. C).

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

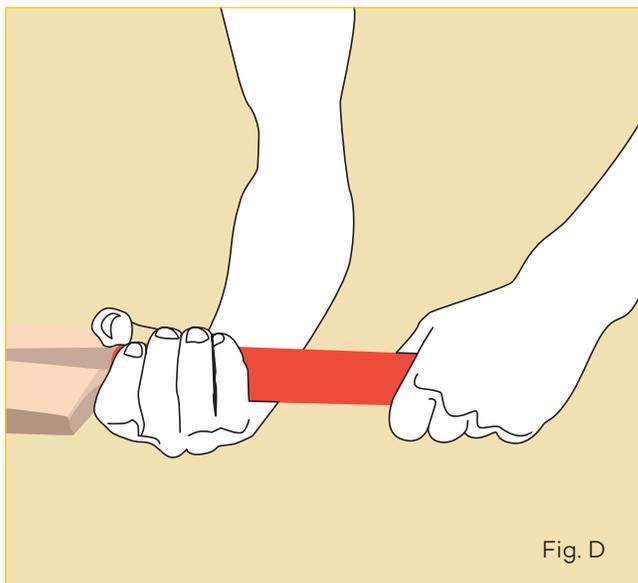
Quando suas mãos estiverem posicionadas na parte de trás do cabo, envolva-o com os dedos e pegue o taco.

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

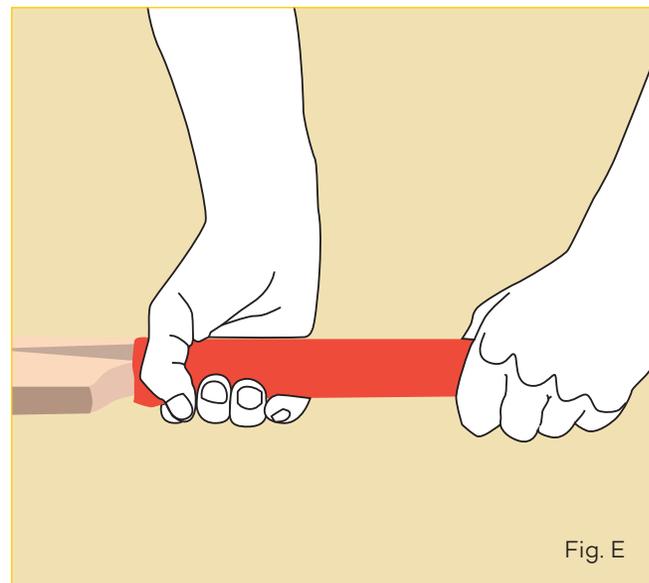


**CORRETO**





ERRADO



ERRADO

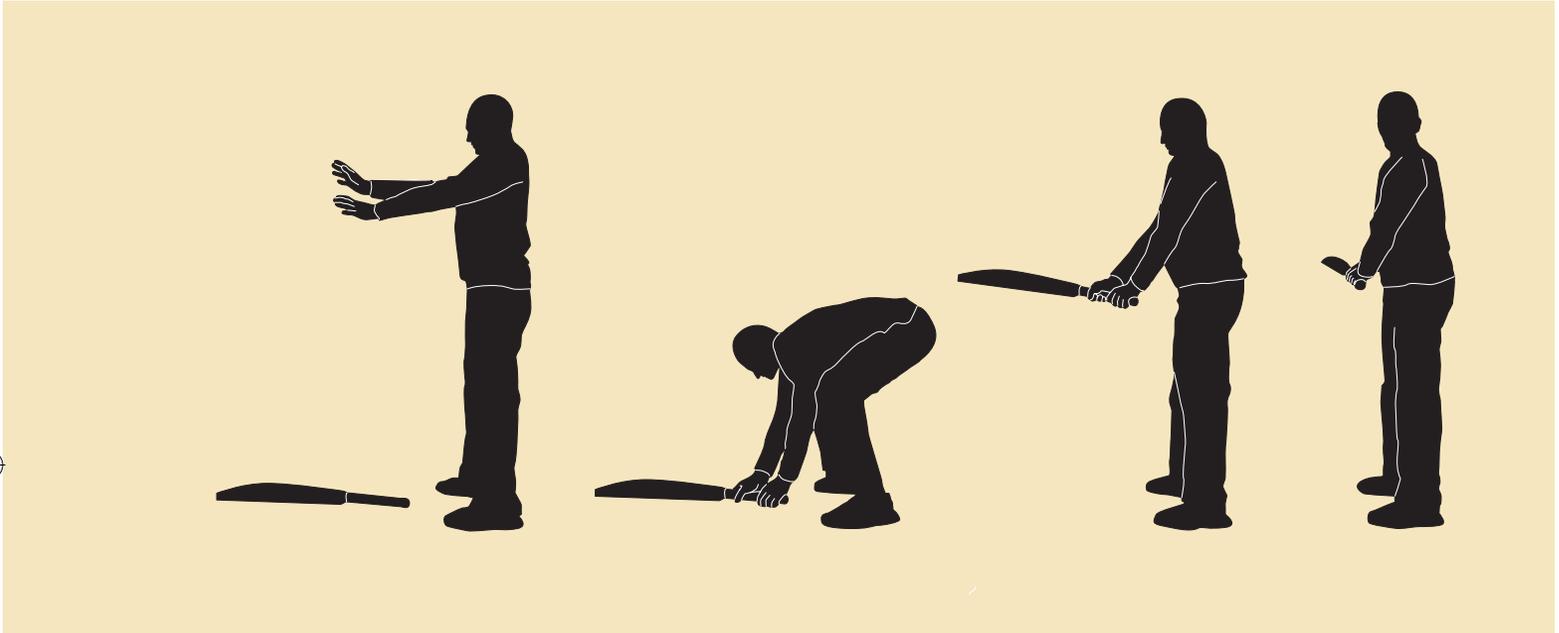




### Exercício de pegada do taco

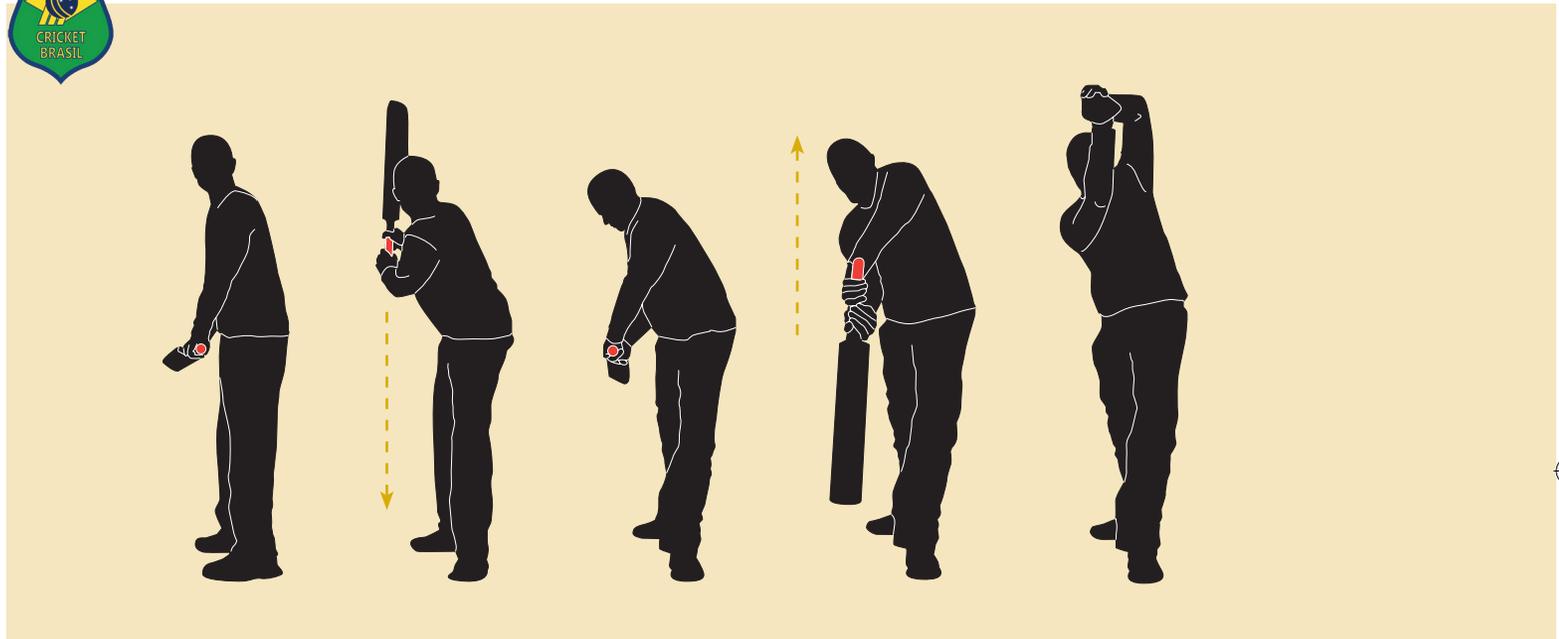
Distribua os tacos igualmente entre os jogadores.

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 cricket.

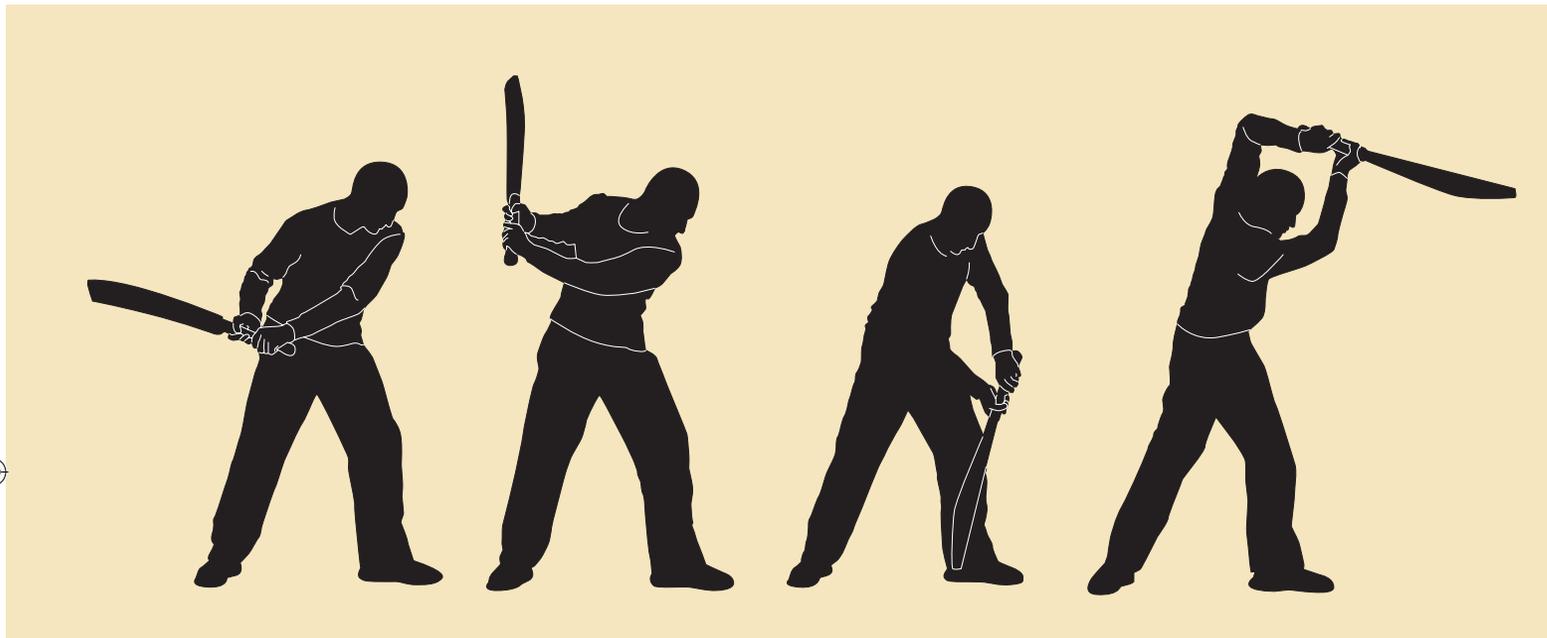




### Swing Direto

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:

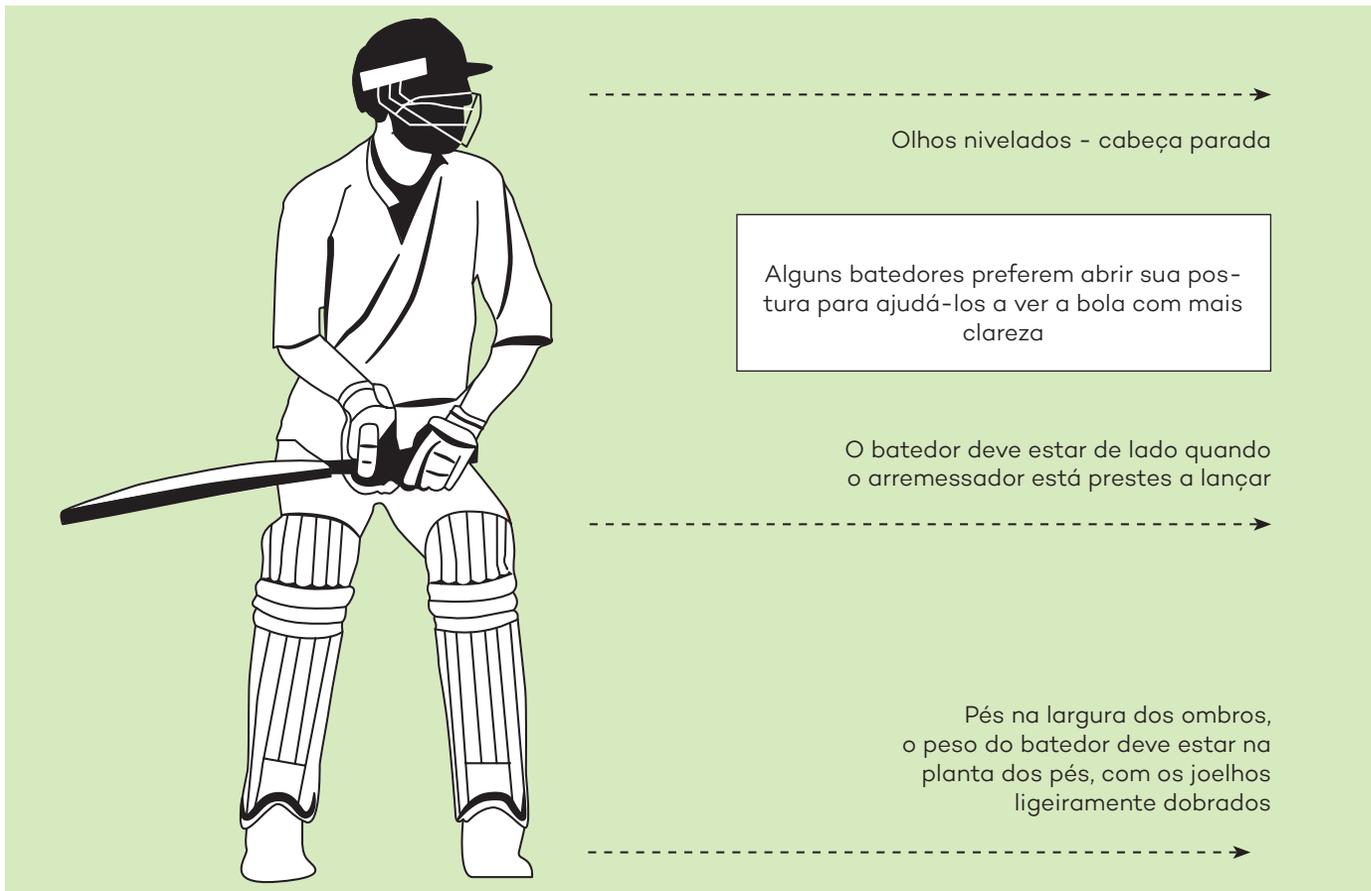
Saltando sobre cones/obstáculos

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

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





Olhos nivelados - cabeça parada

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

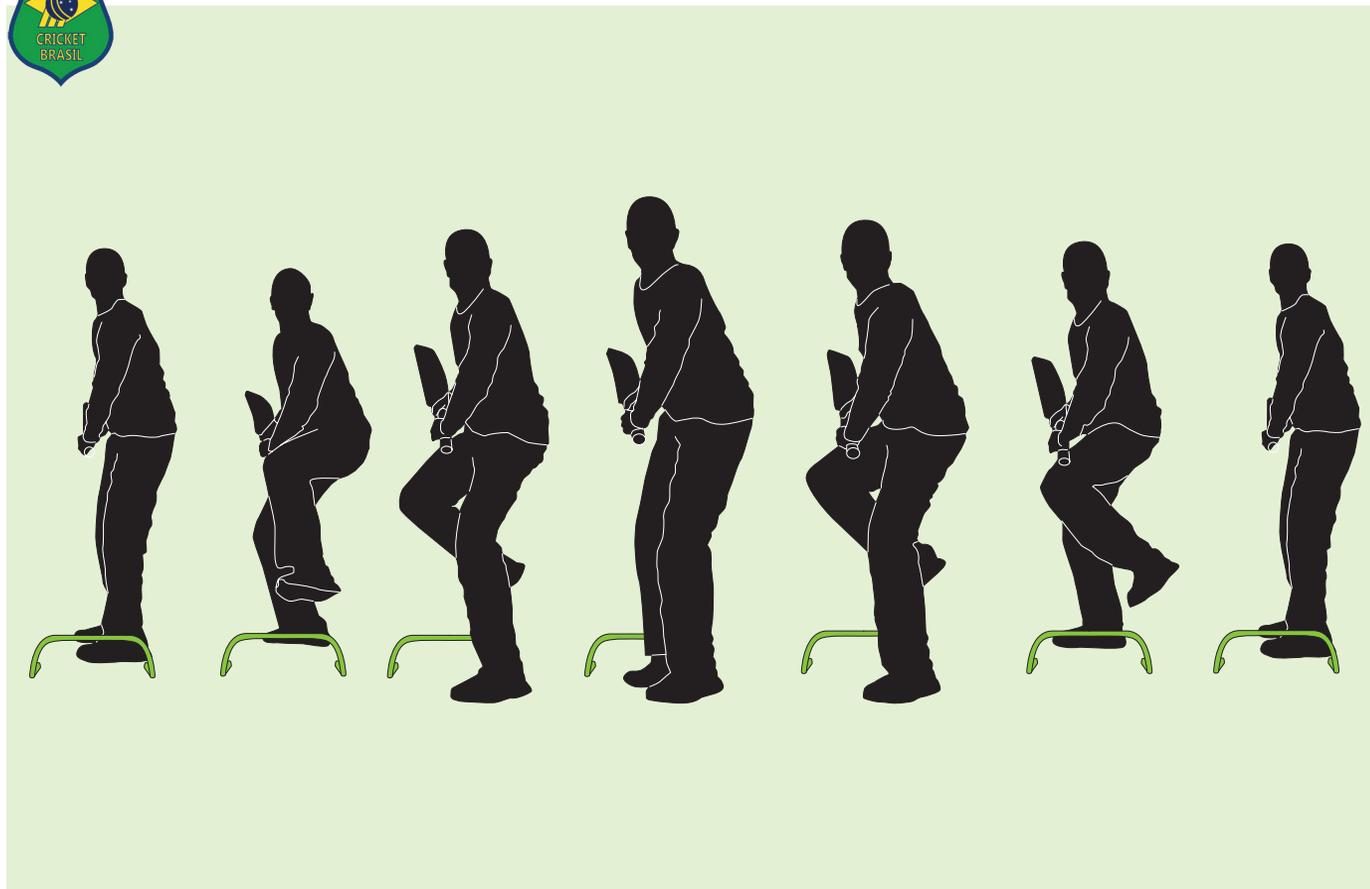
O bateador deve estar de lado quando o arremessador está prestes a lançar

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



## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 32



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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



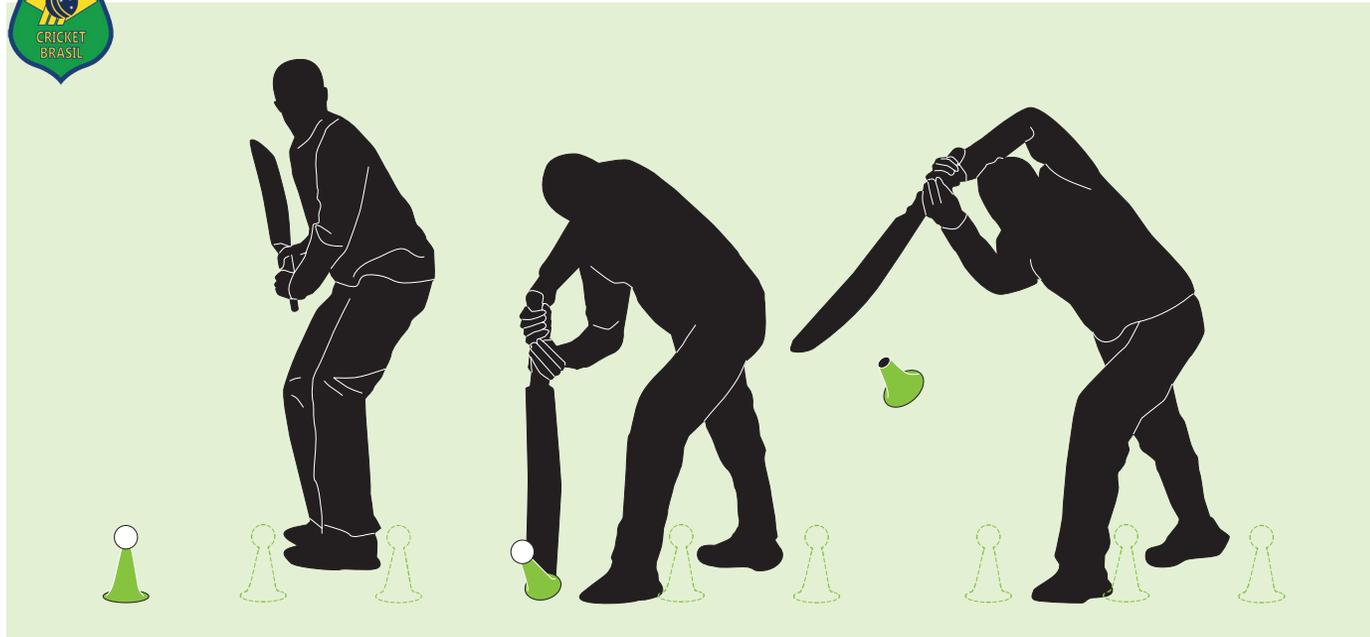


### **Saltando sobre cones/obstáculos**

Este exercício visa 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, reto e mid on**

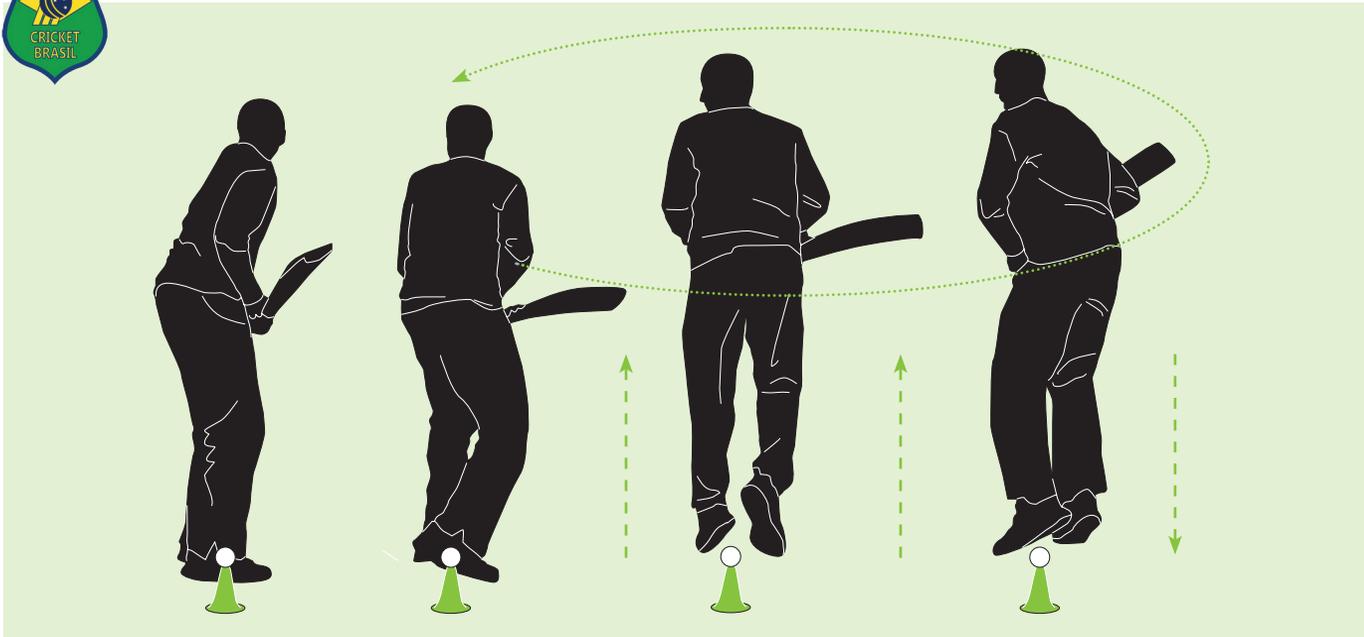
Divida os jogadores em grupos pares e dê a cada grupo 3 cones, cada um com uma bola no topo. Certifique-se de que todos os jogadores estão posicionados para que não acertem a bola uns nos outros. Os jogadores devem então se revezar para lançar as bolas dos cones em direção à cobertura, em linha reta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

(Ver posições de defesa na página 169)

Praticar o Drive para mid on  
lançando uma bola do cone  
do meio



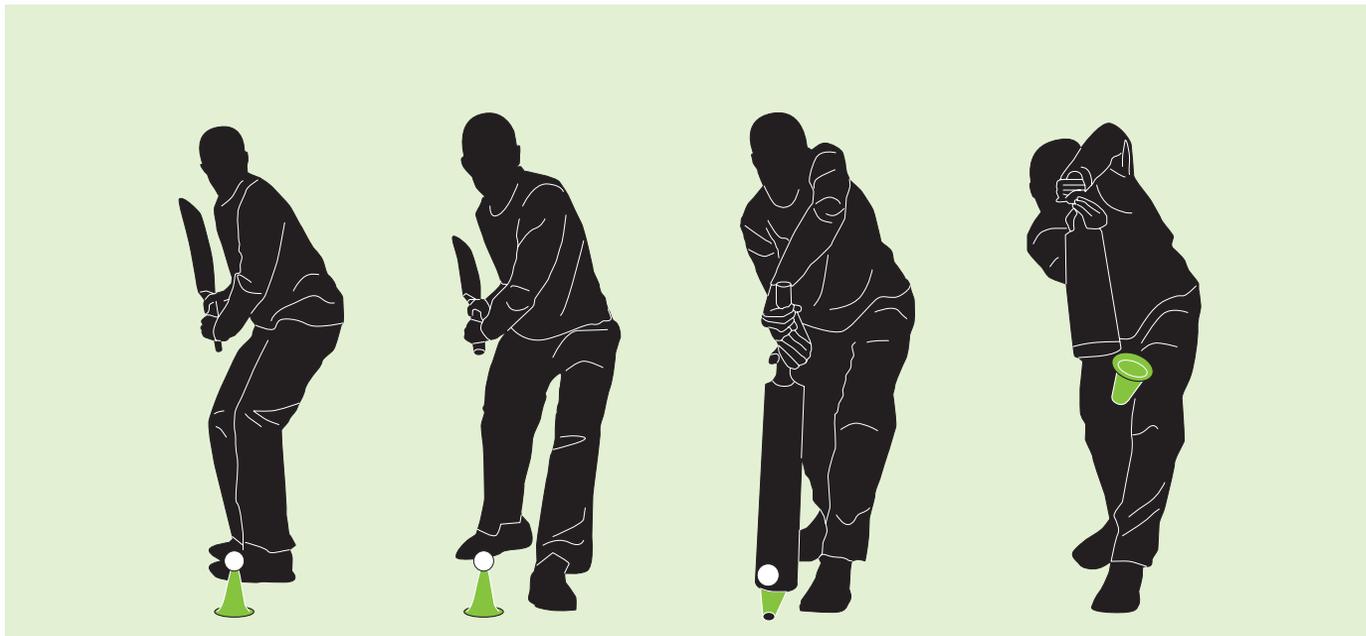
Praticar o  
on Dirigir  
lançando uma  
bola a partir  
do cone mais  
próximo da  
perna



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

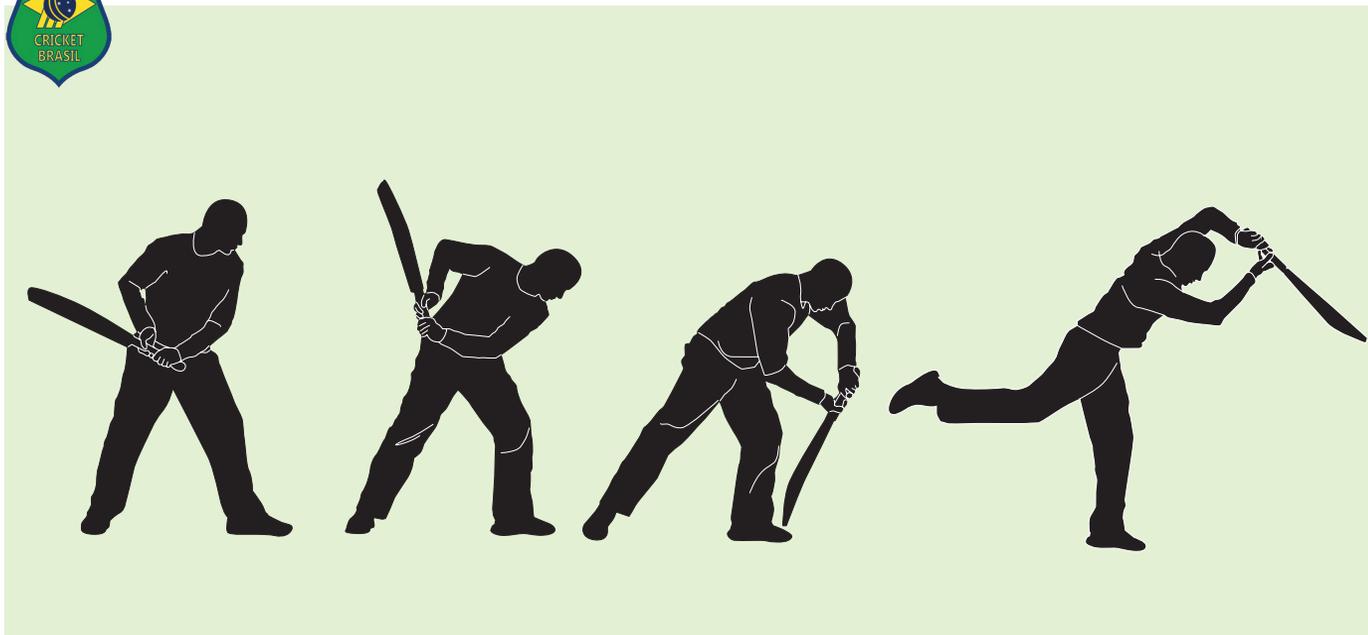
Coloque uma bola em um cone e deixe os jogadores voltados para a direção oposta, de lado, como na imagem acima. O objetivo é girar 180° e parar pronto para acertar a bola em linha reta (straight).

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 cricket.



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

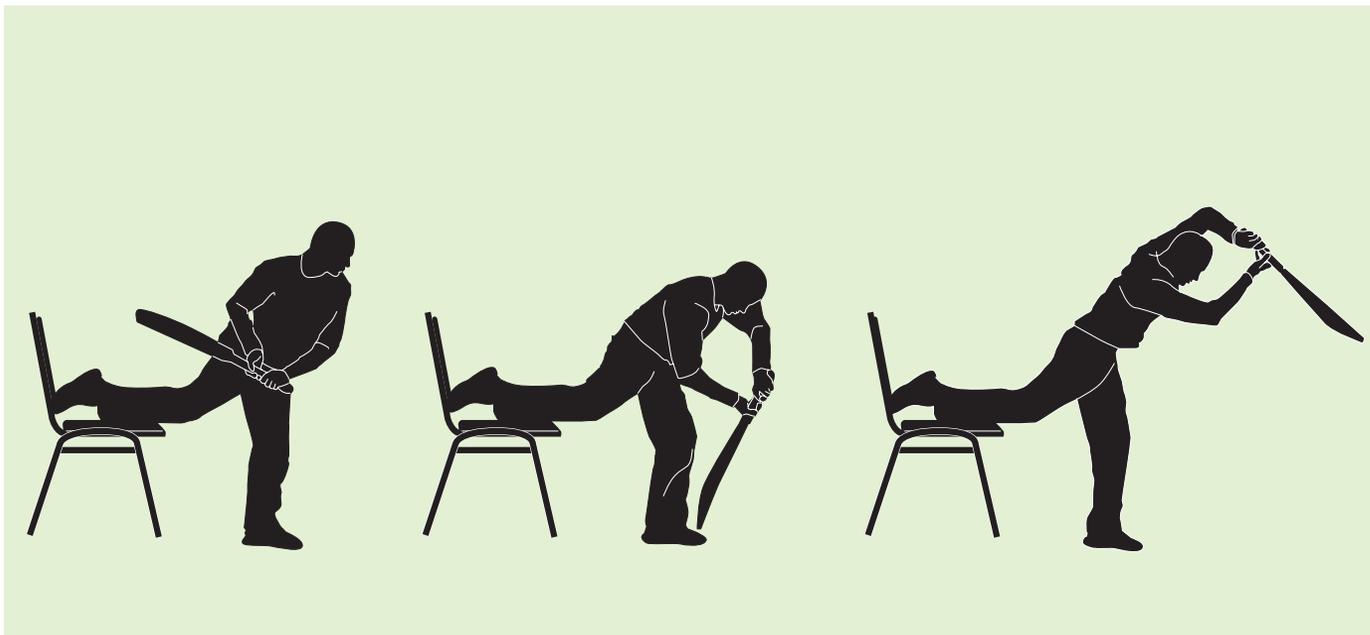
O jogador deve tentar acertar cada bola com toda a superfície do taco. (Usar uma mão é uma habilidade difícil, então enfatize que não há pressão para ter sucesso com este exercício.)



### Tacadas 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.

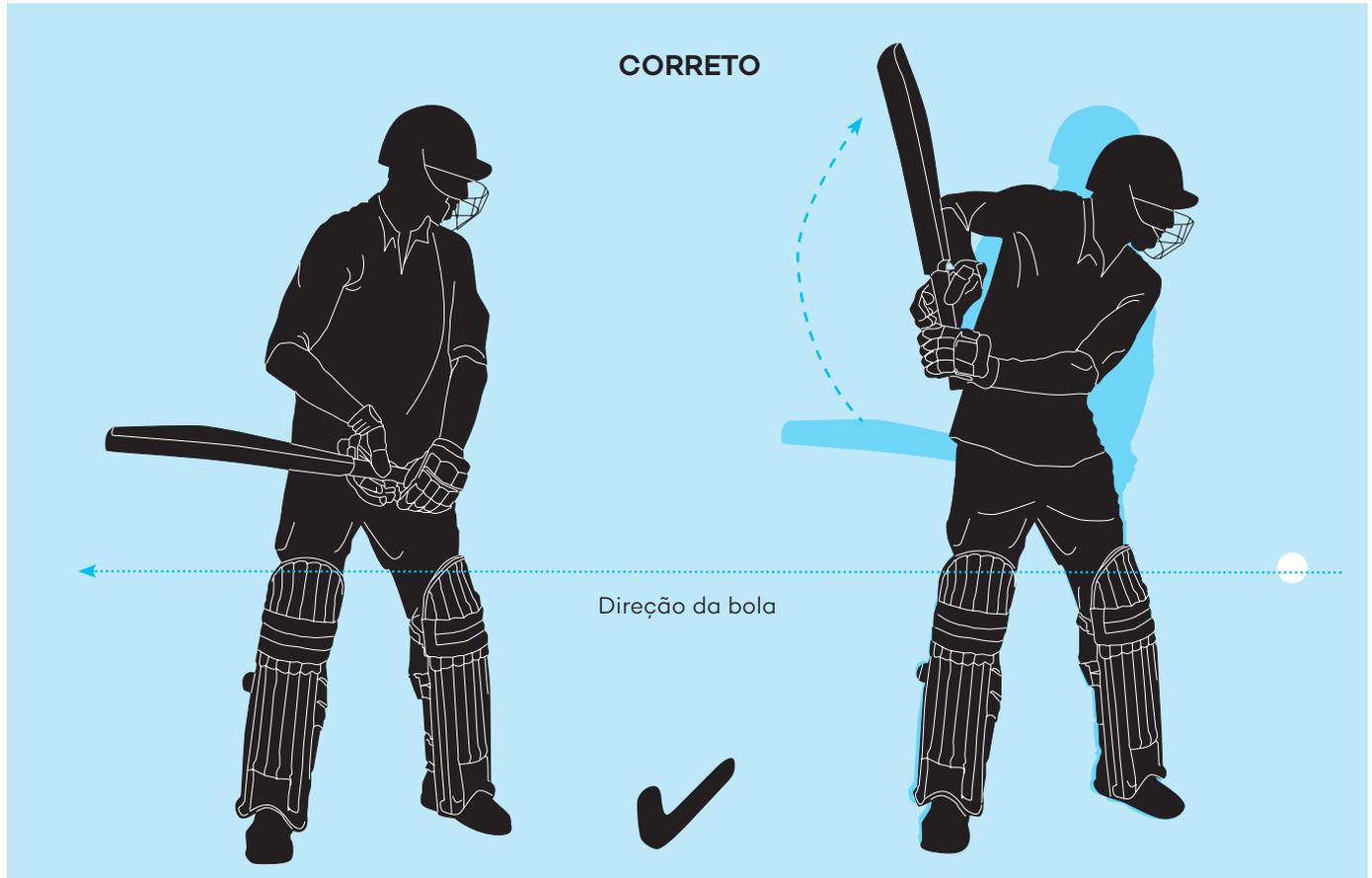
### Exercícios:

Praticar swing entre as casinhas

Swing contra a parede com uma mão

Fazer a bola retornar a um ponto semelhante







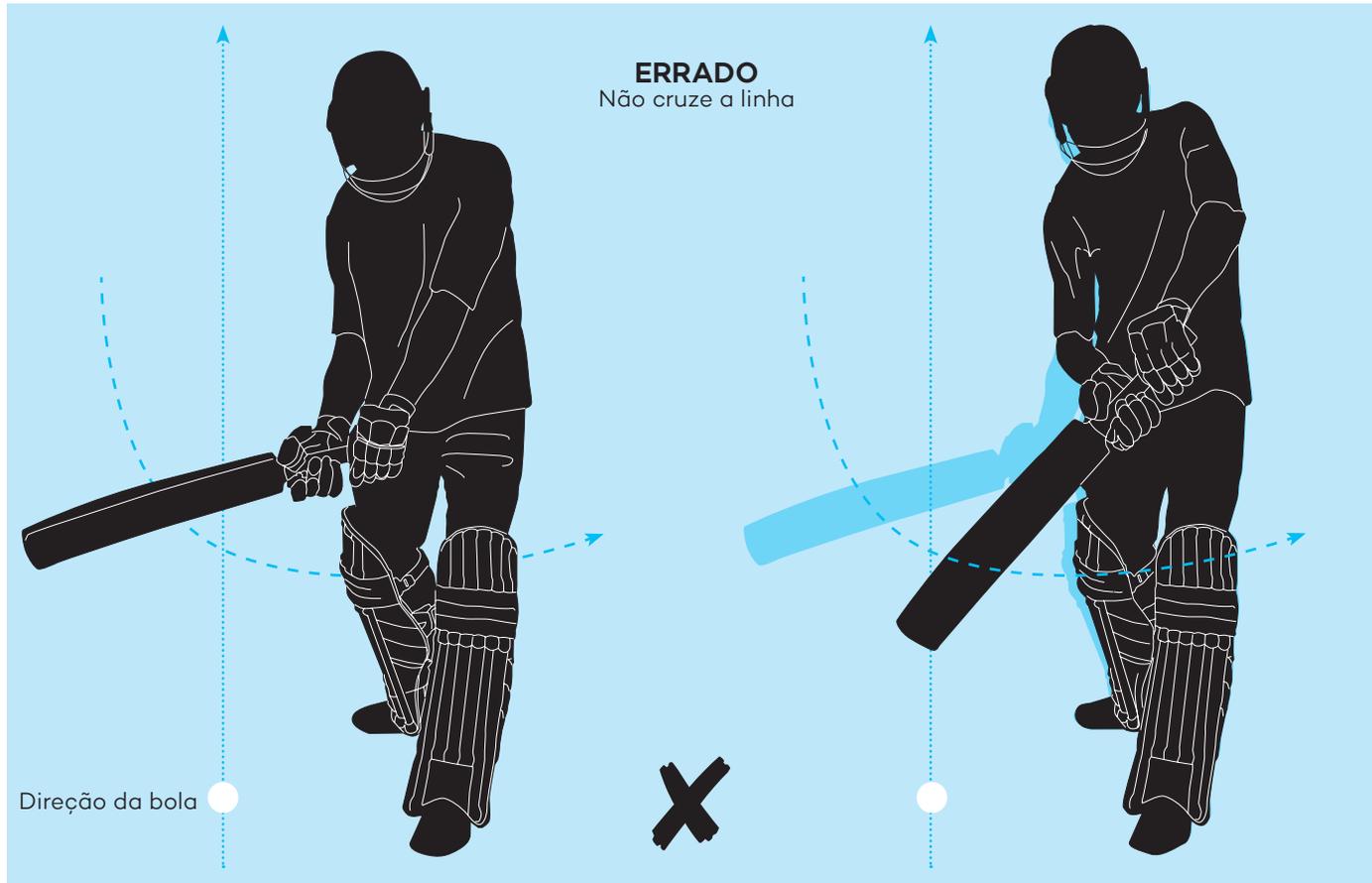
**CORRETO**

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 taco



Direção da bola

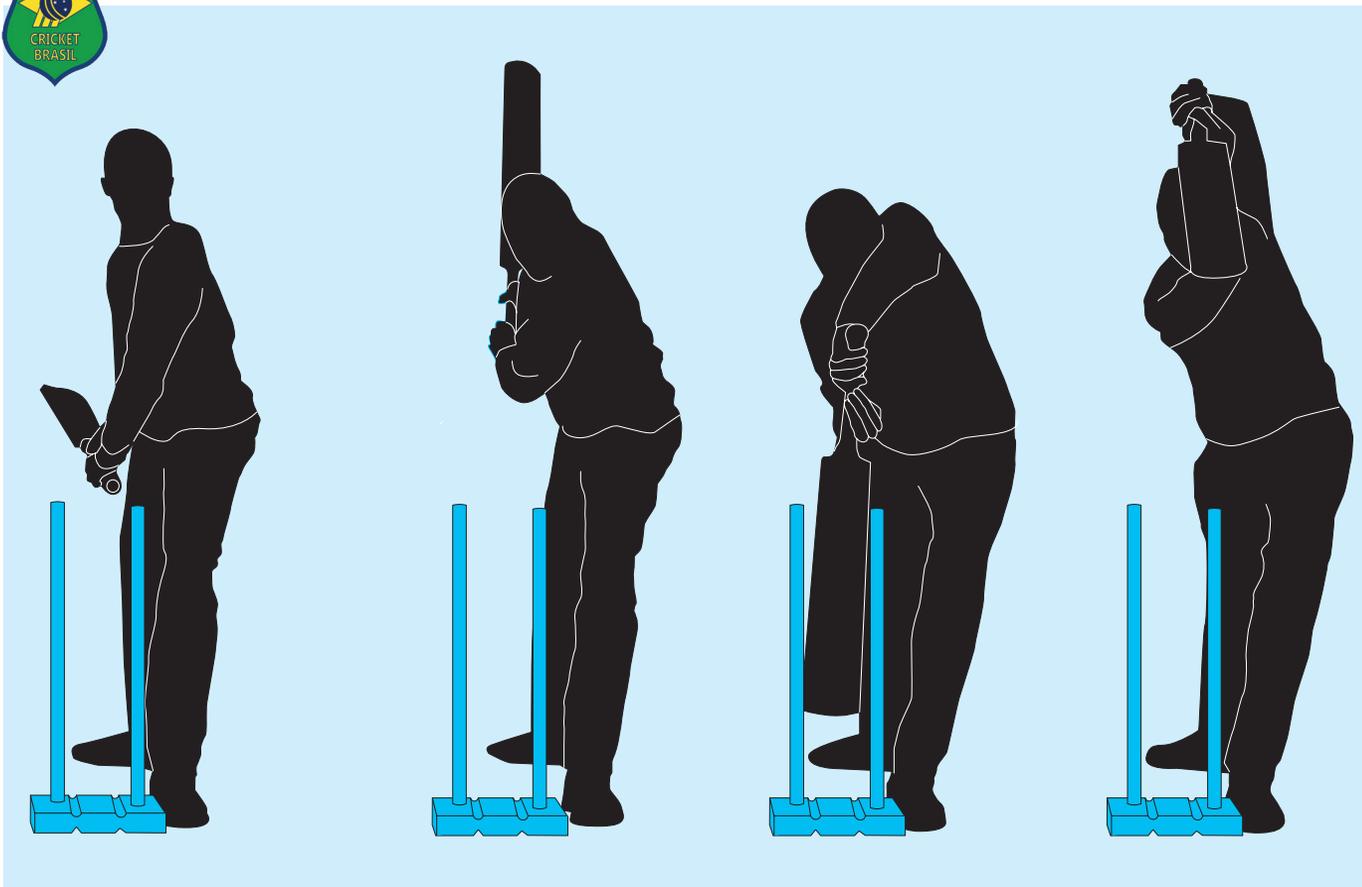






## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 44



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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



### **Praticar swing entre as casinhas**

Para este exercício é melhor usar um conjunto de casinhas de cricket 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 casinhas/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 taco o mais linearmente possível para aumentar a chance de contato.



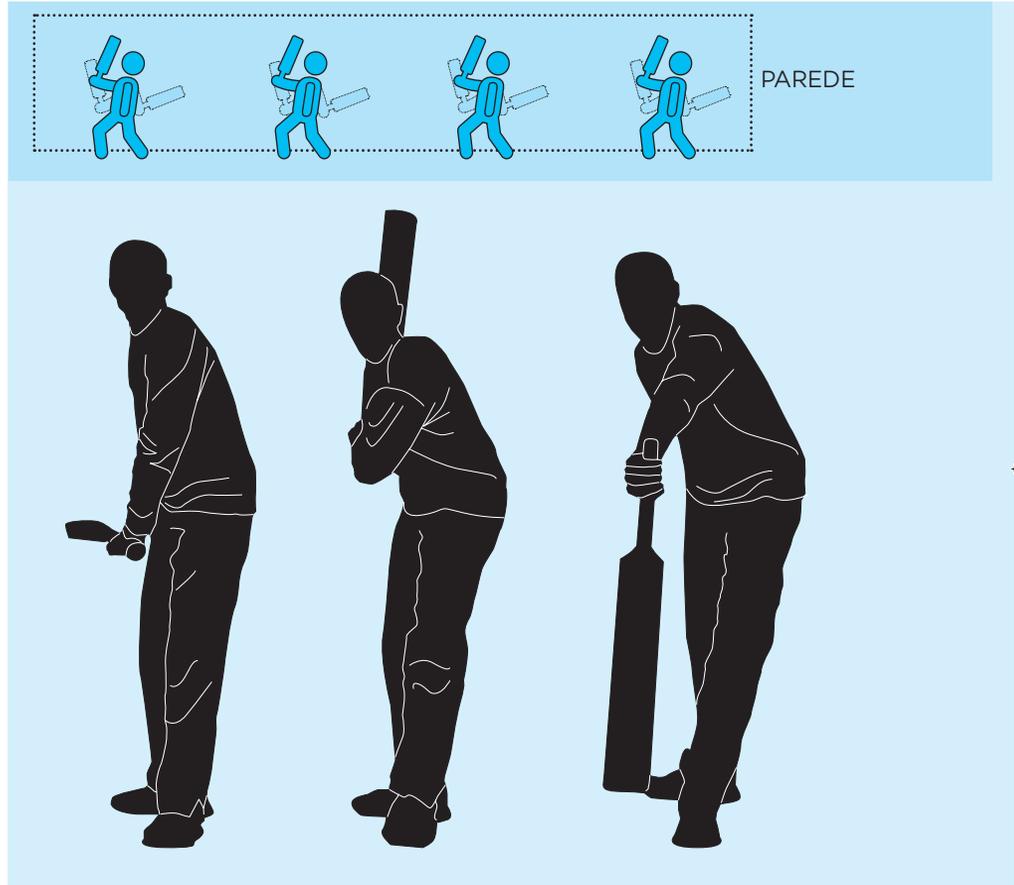


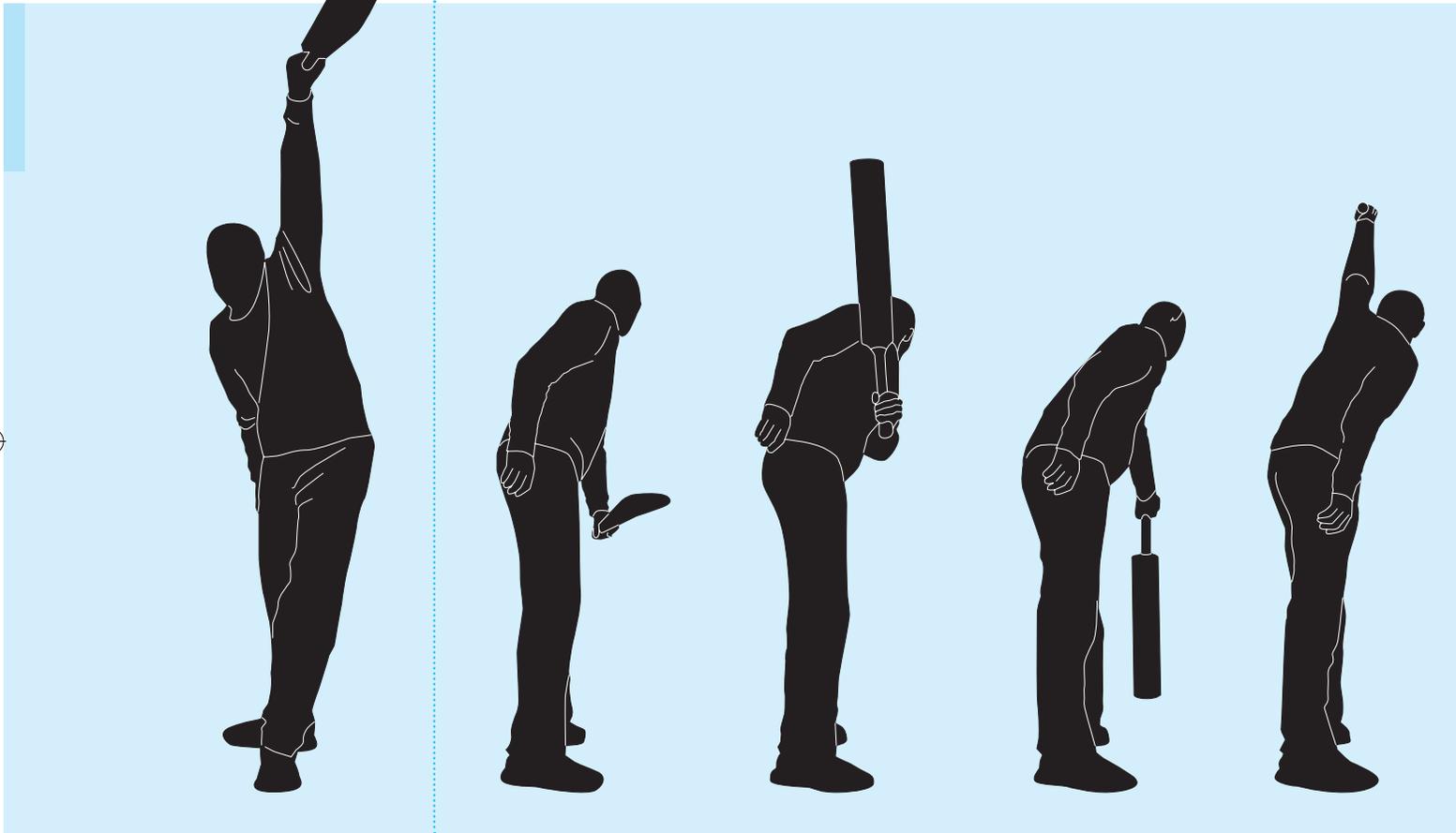
### Swing contra a parede com uma mão - mão guia

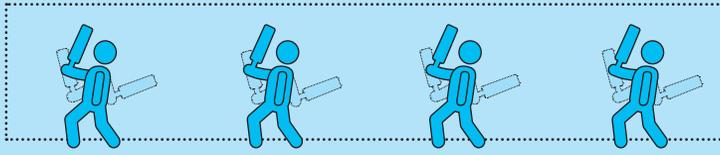
Para este exercício, você pode precisar dividir seus jogadores dependendo de quantos tacos você tem para o grupo.

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 cricket.





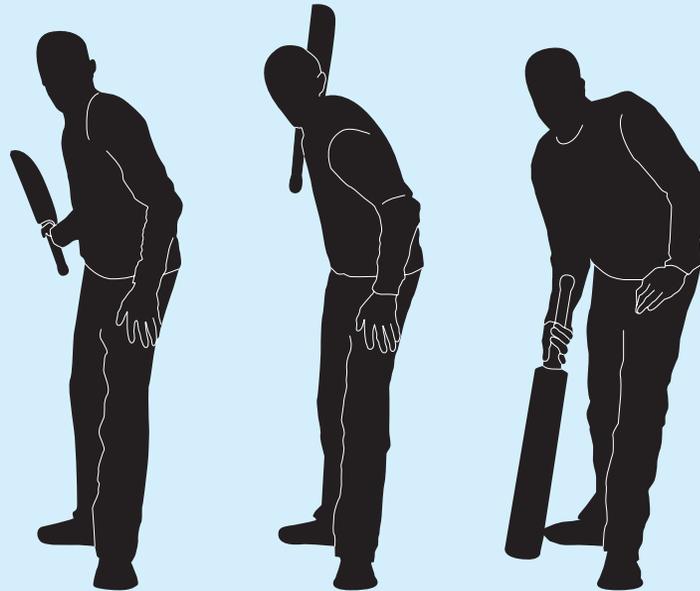


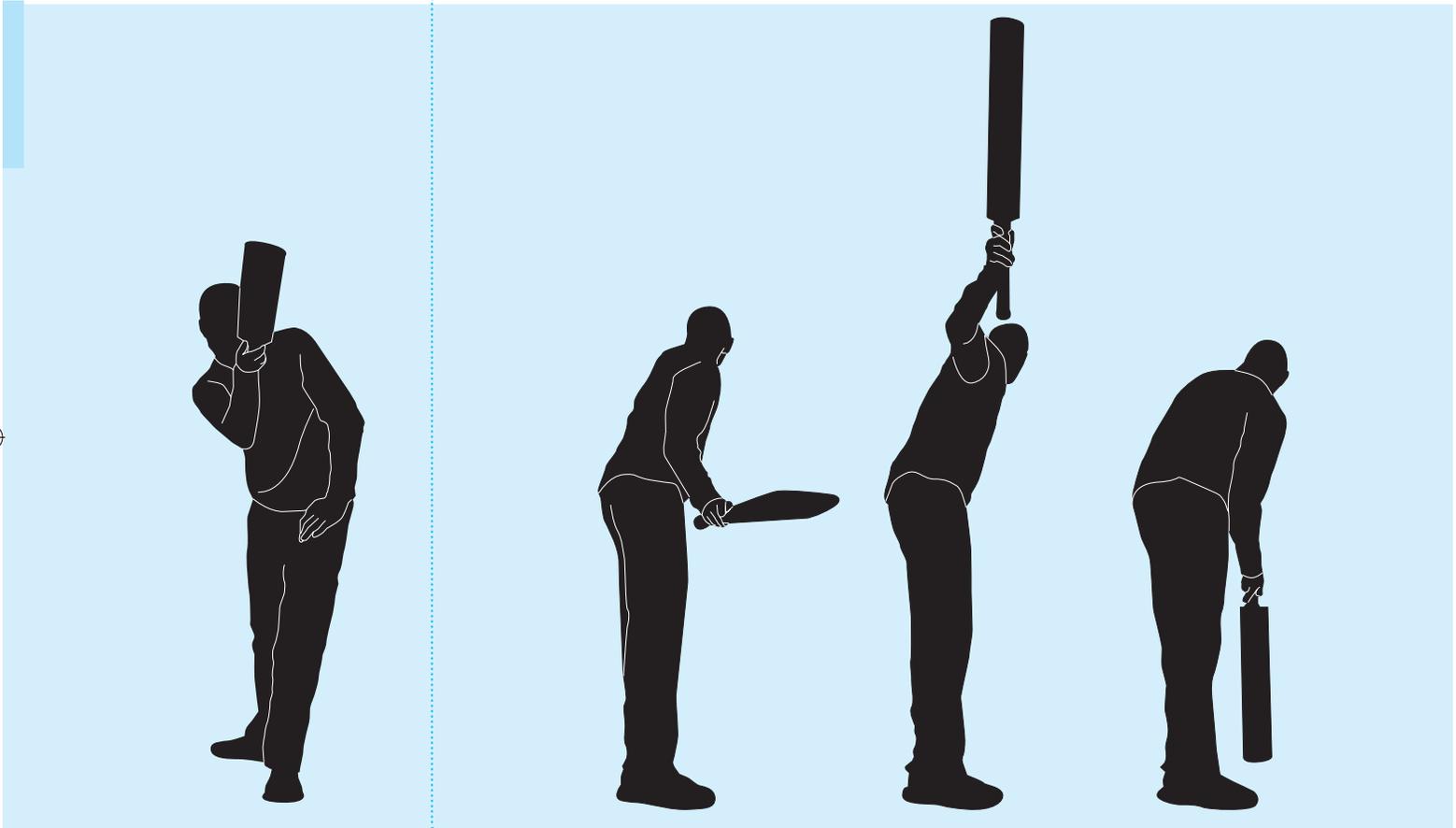
PAREDE

### 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.

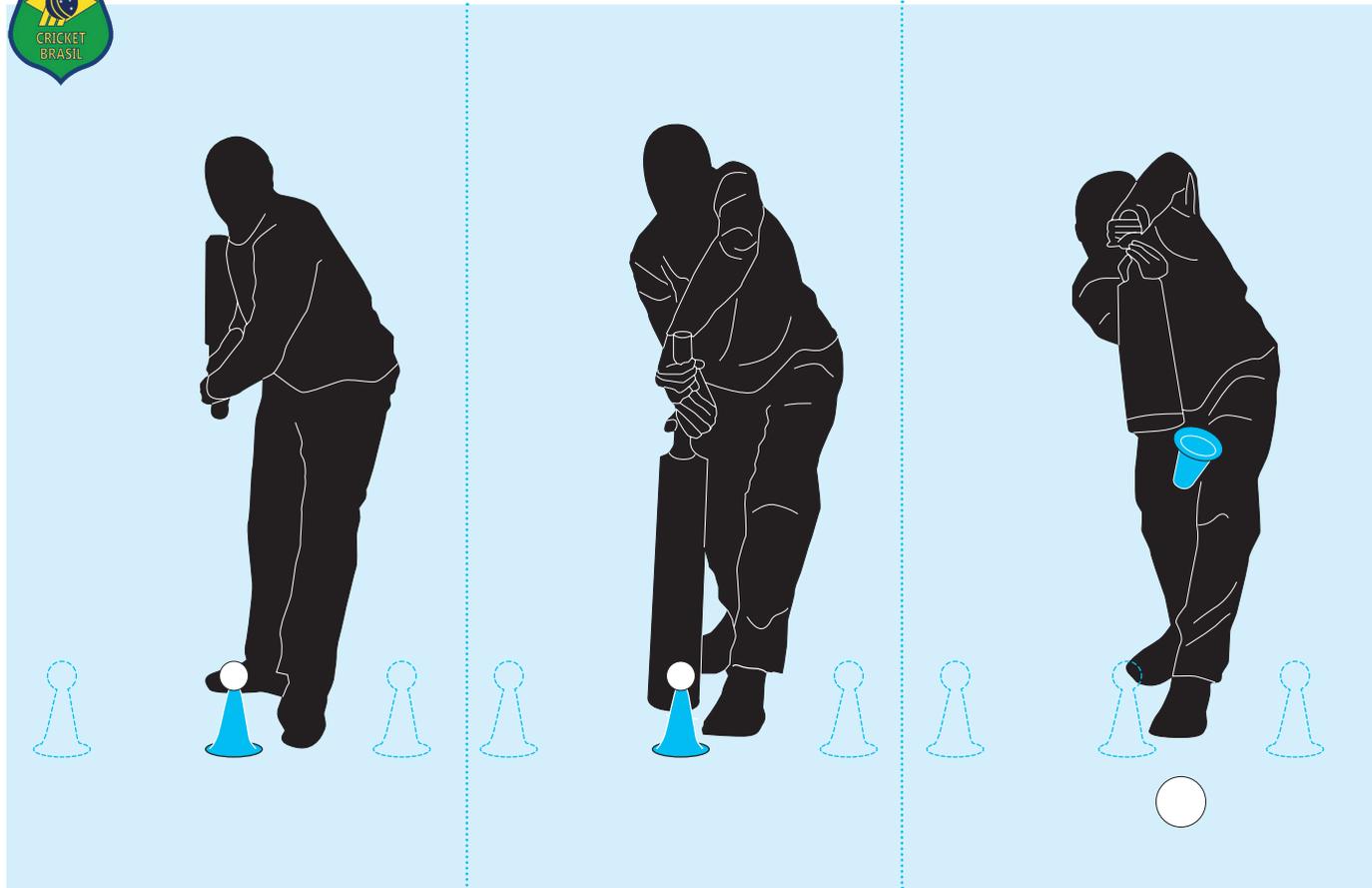






## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 50



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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



### 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 cricket 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

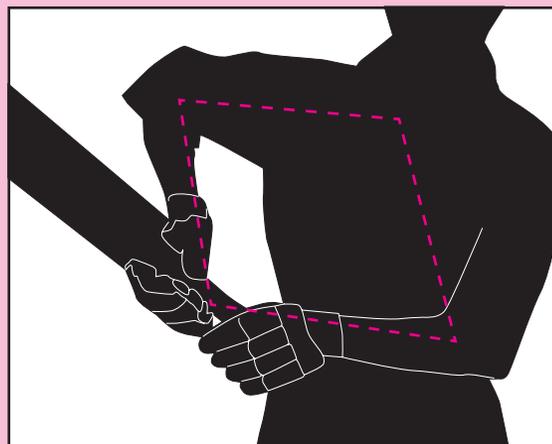
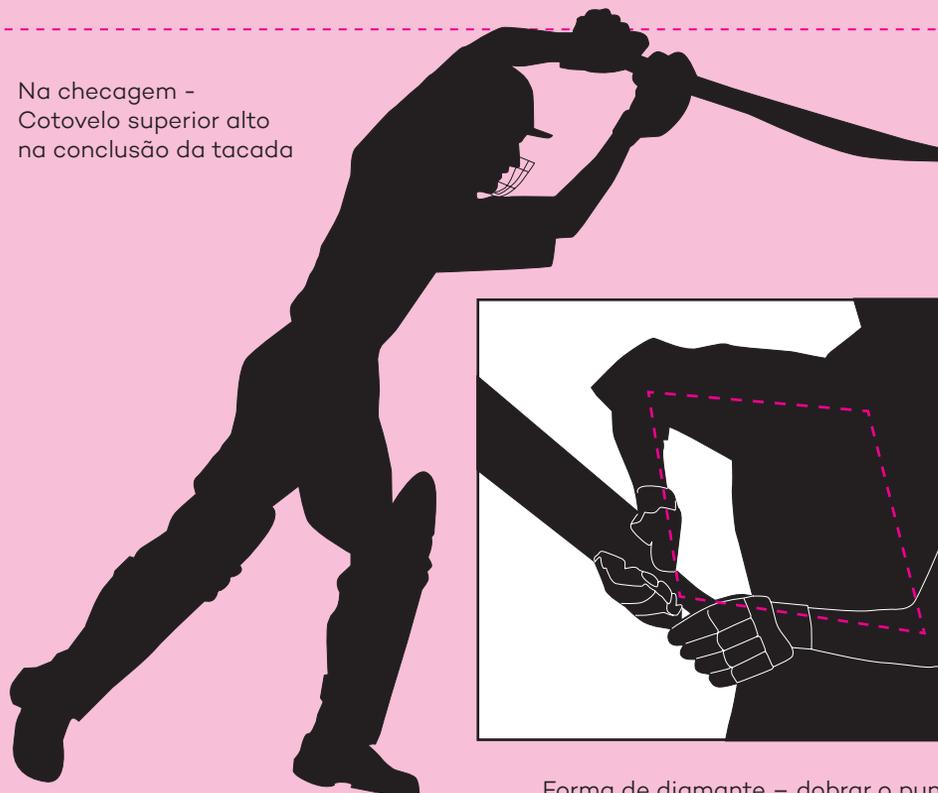
básico - Tacada com uma mão de um cone com áreas de pontuação

médio - Tacada com uma mão no arremesso de queda com áreas de pontuação

avançado - Tacada com uma mão arremesso por baixo com áreas de pontuação



Na checagem -  
Cotovelo superior alto  
na conclusão da tacada



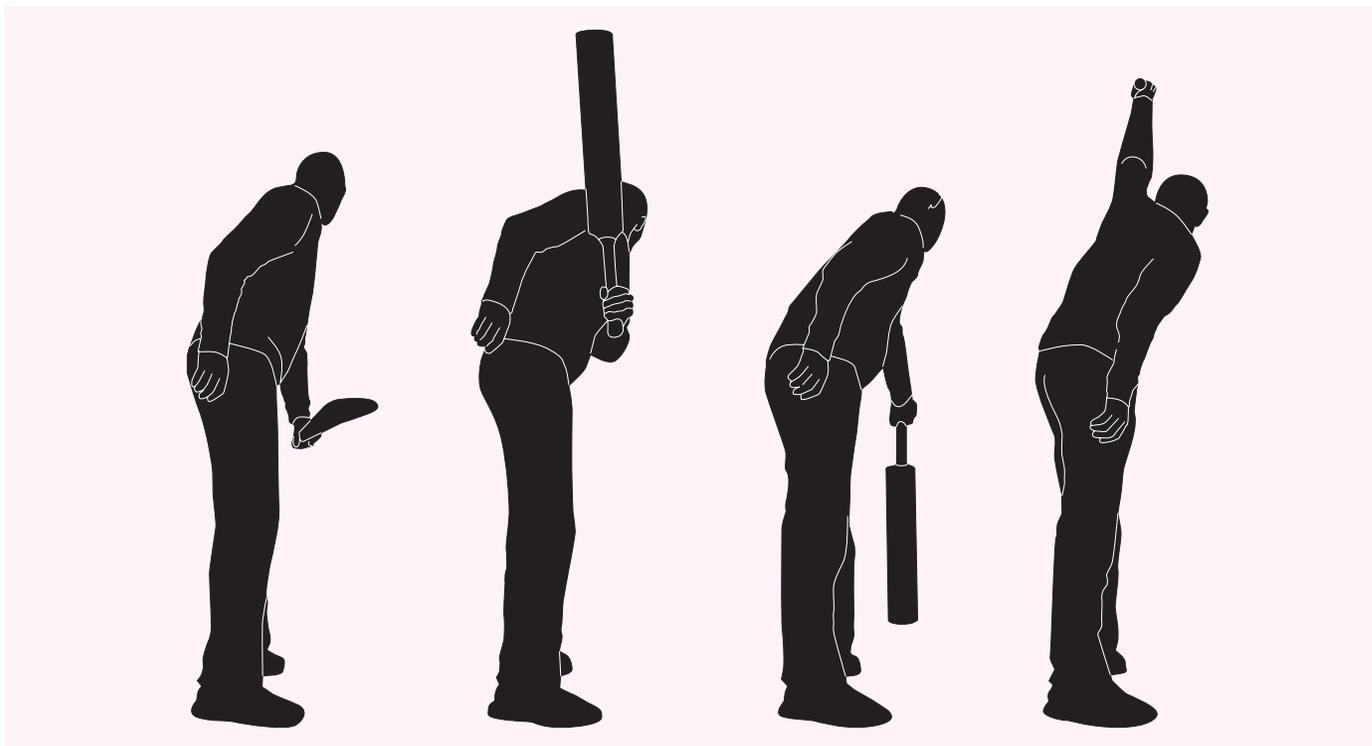
Forma de diamante – dobrar o punho





Balanços contra a parede soltando a mão inferior





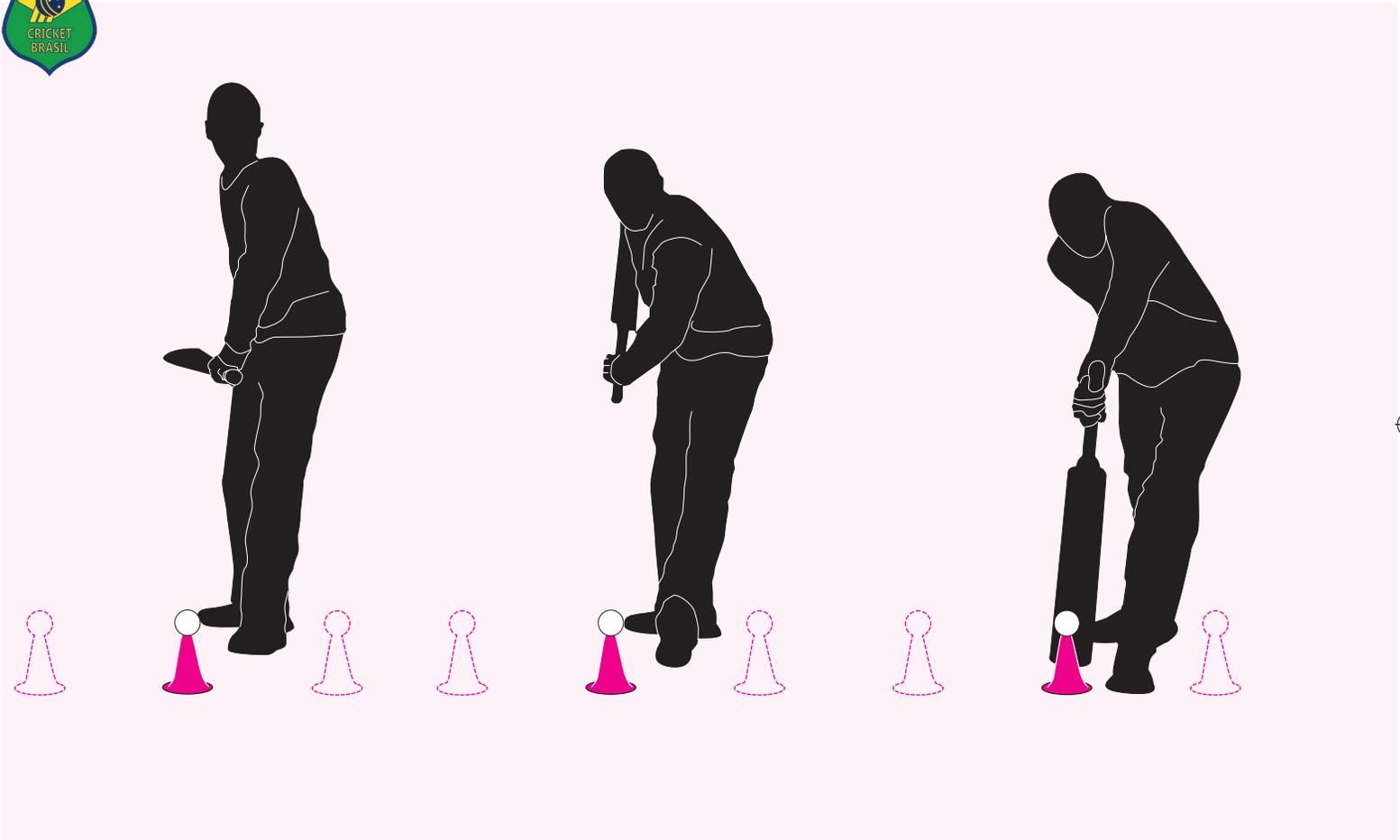
Este exercício é o mesmo da página 46, mas desta vez focando apenas em liberar a “mão de baixo” (sua mão dominante). Jogadores que não são muito fortes vão se cansar rapidamente com este exercício, então pratique em turnos com intervalos.





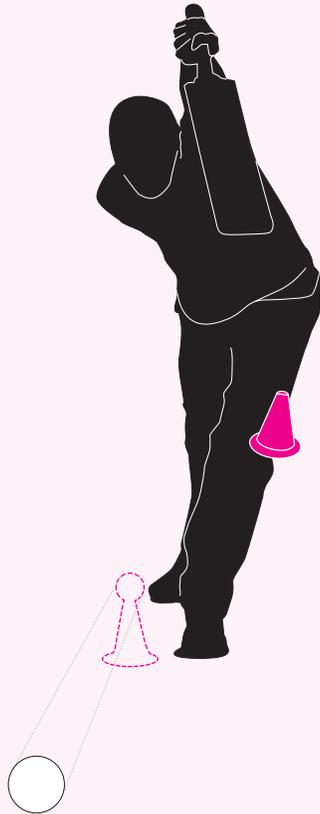
## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 56



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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



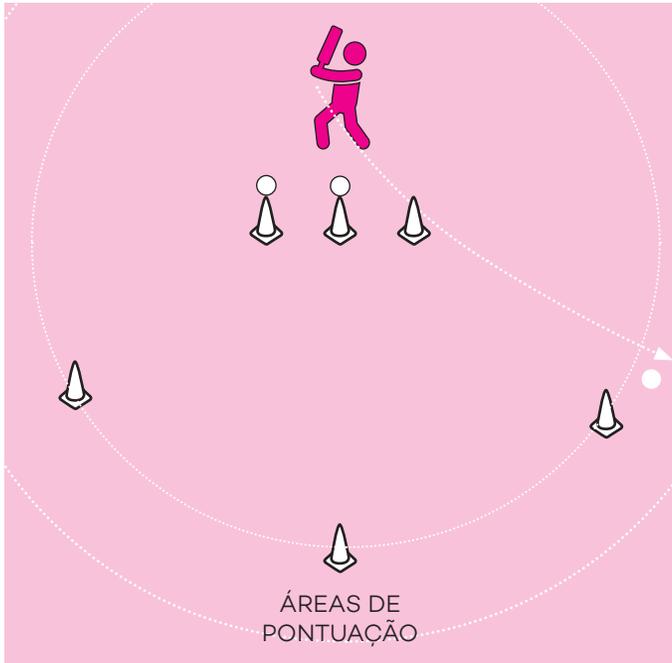
### Tacada com uma mão

#### Básico - de um cone com áreas de pontuação

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

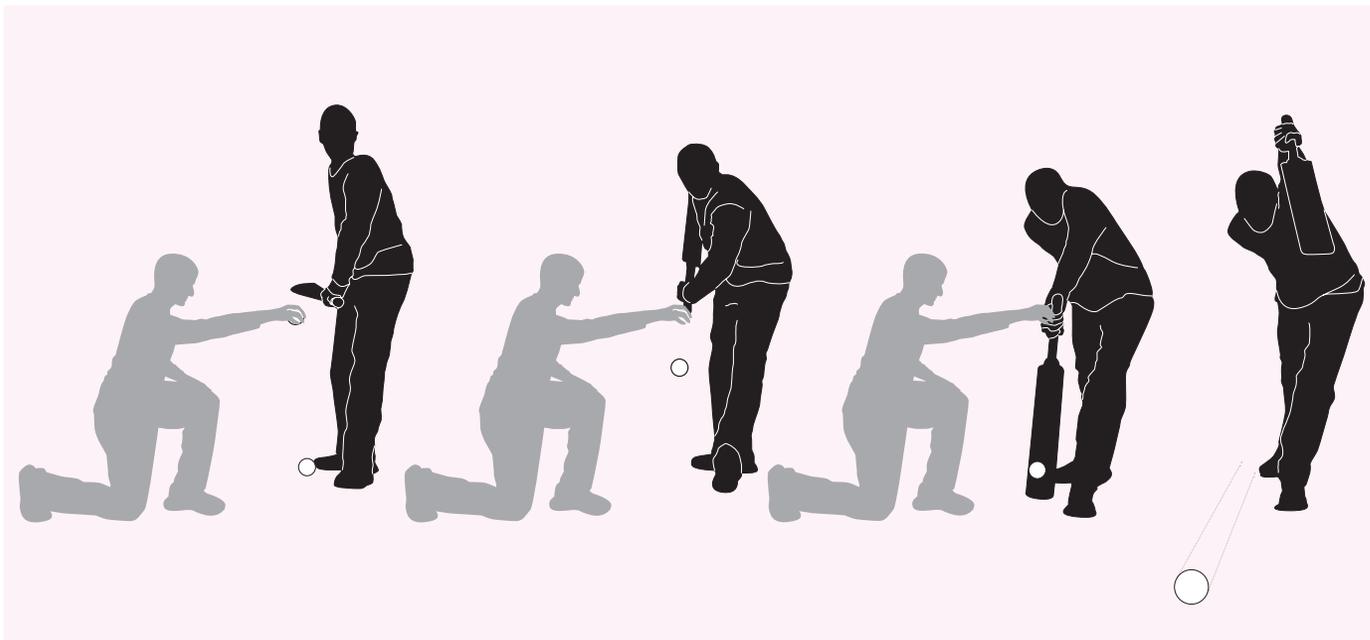
Coloque cones para marcar áreas de pontuação a cerca de 5 m de distância dos jogadores onde eles devem tentar acertar a bola (ver Fig. F). O jogador deve tentar acertar cada bola com a face inteira do taco.

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



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

Fig. F - Noções básicas



### **Tacada com uma mão**

#### **Médio - no arremesso de queda com áreas de pontuação**

Este é o mesmo Rebatidas 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.





### Tacada com uma mão Avançadas - arremesso por baixo com áreas de pontuação

Este exercício é o nível mais avançado. Um jogador (ou o treinador) irá jogar bolas macias em direção ao bateador. O bateador 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.

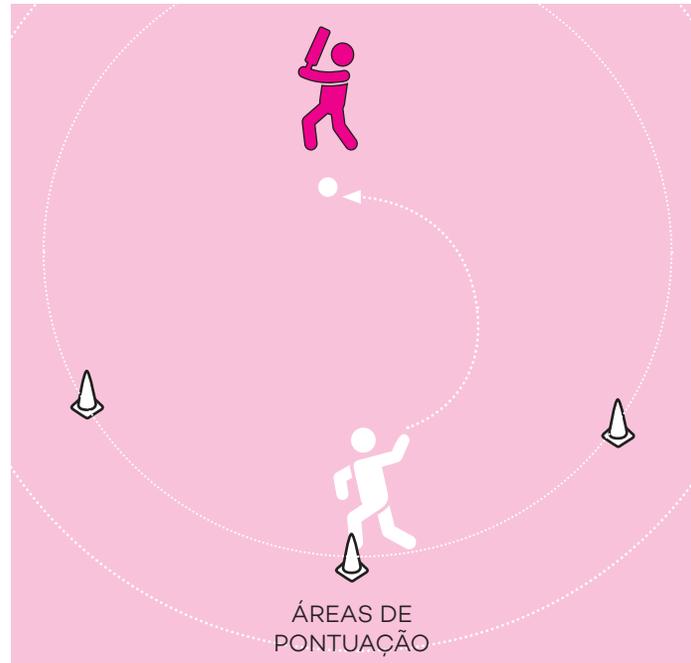
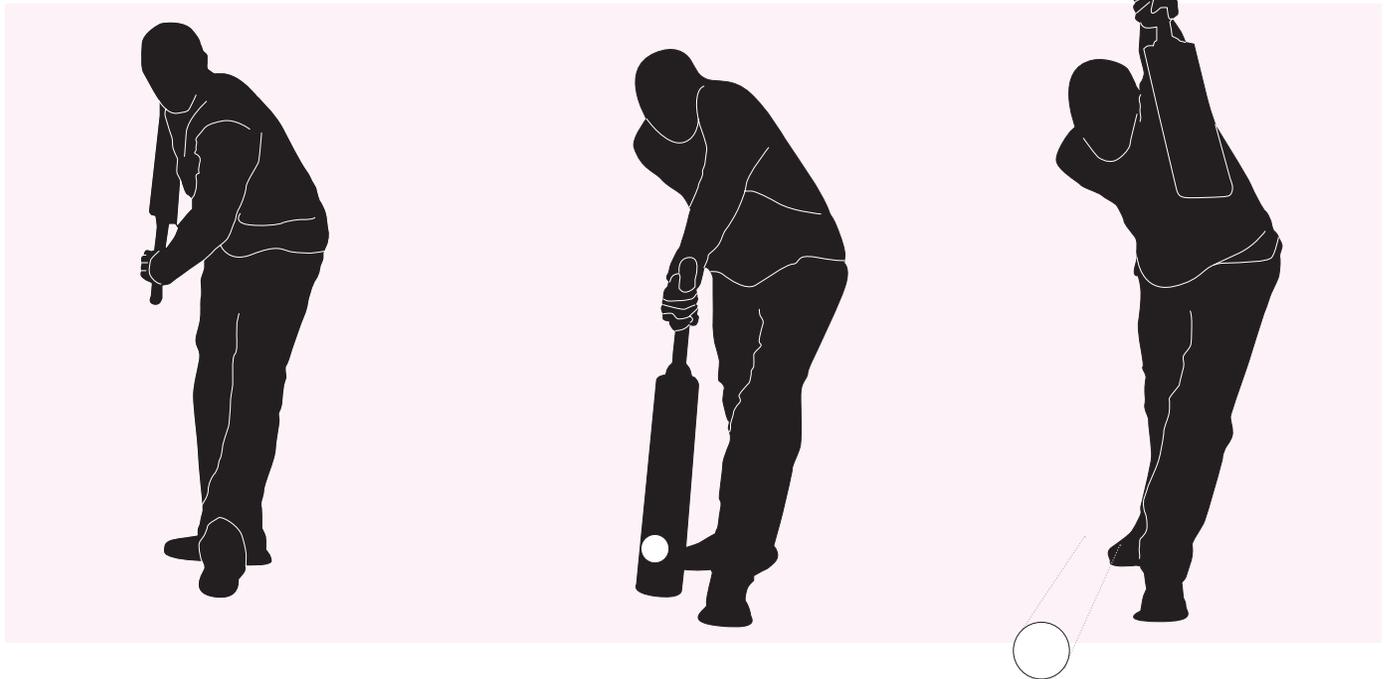


Fig. G - Médio



## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 61



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.

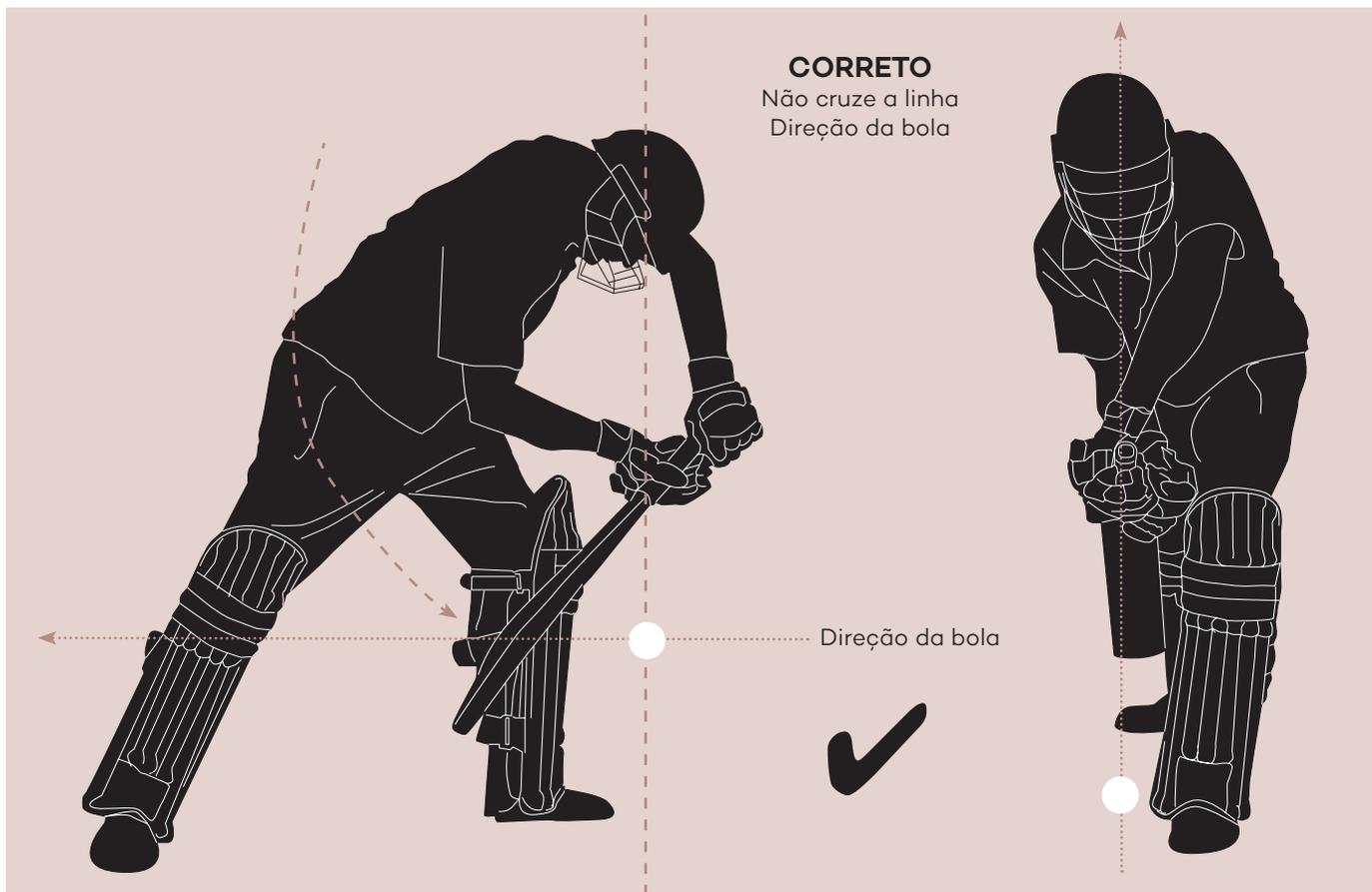
### Exercícios:

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

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

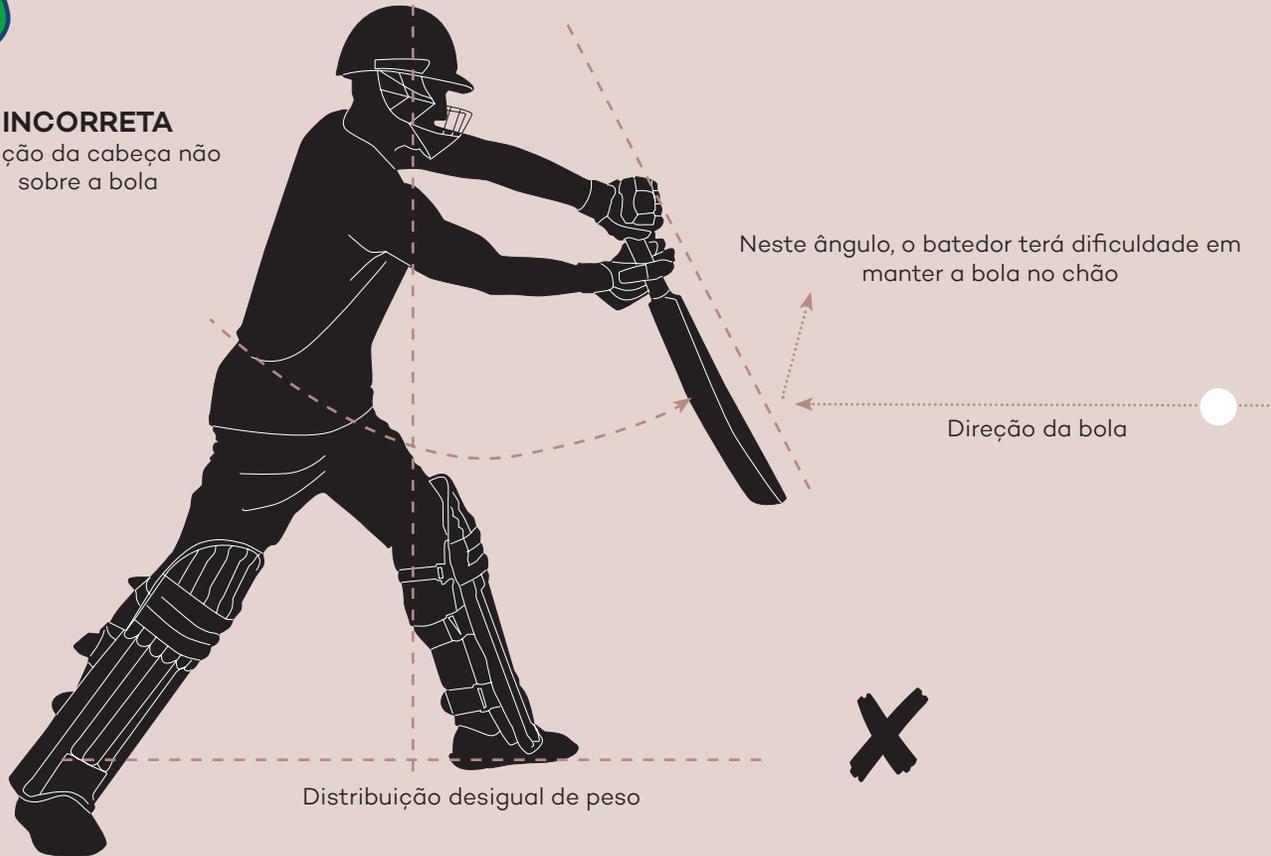






**INCORRETA**

Posição da cabeça não sobre a bola

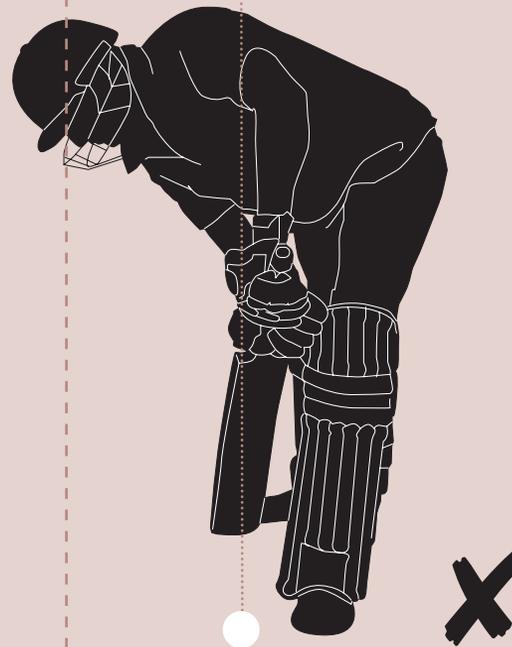


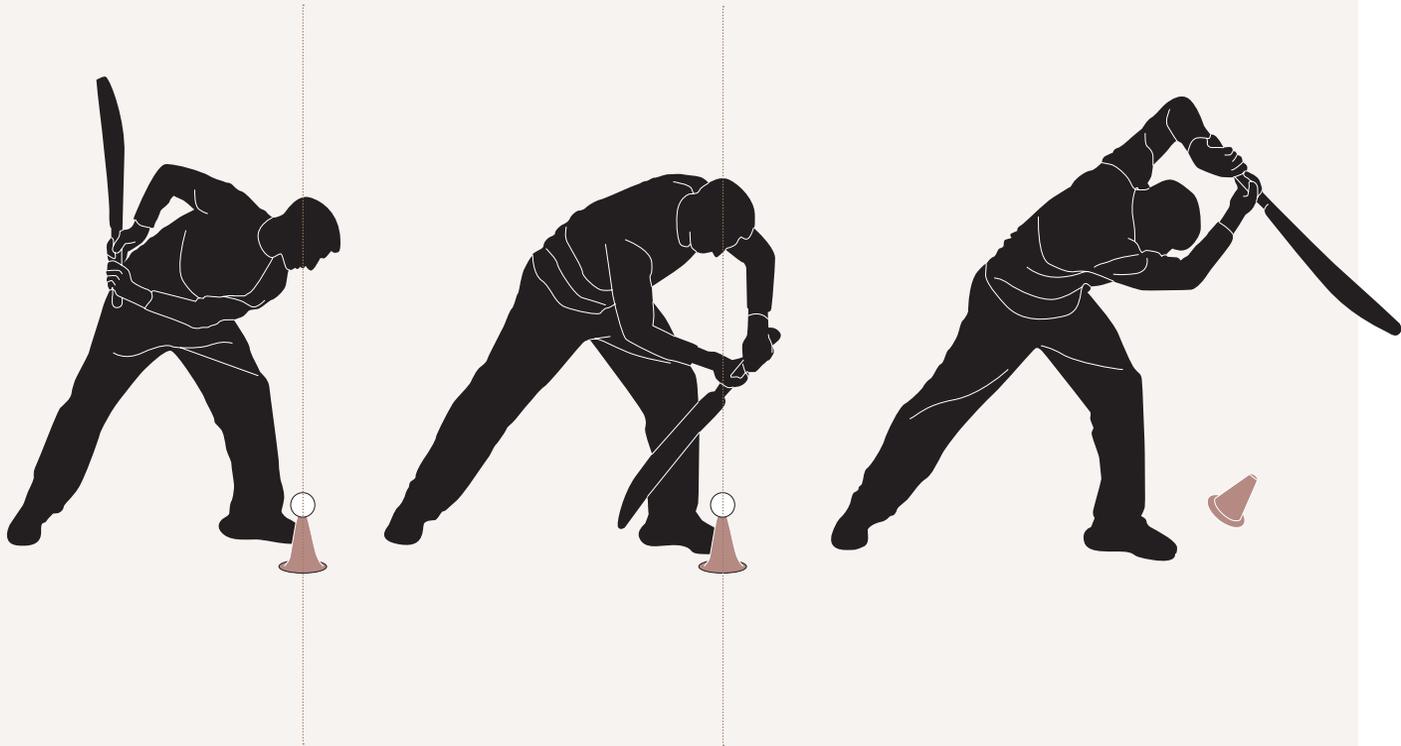
A distribuição uniforme do peso entre os pés é importante, pois permite que você se apoie no pé da frente ou de trás com rapidez e facilidade. Esteja você se movendo para o pé da frente ou de trás para sua tacada, é importante tomar uma decisão adiantada para atacar ou defender e você precisa levar sua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





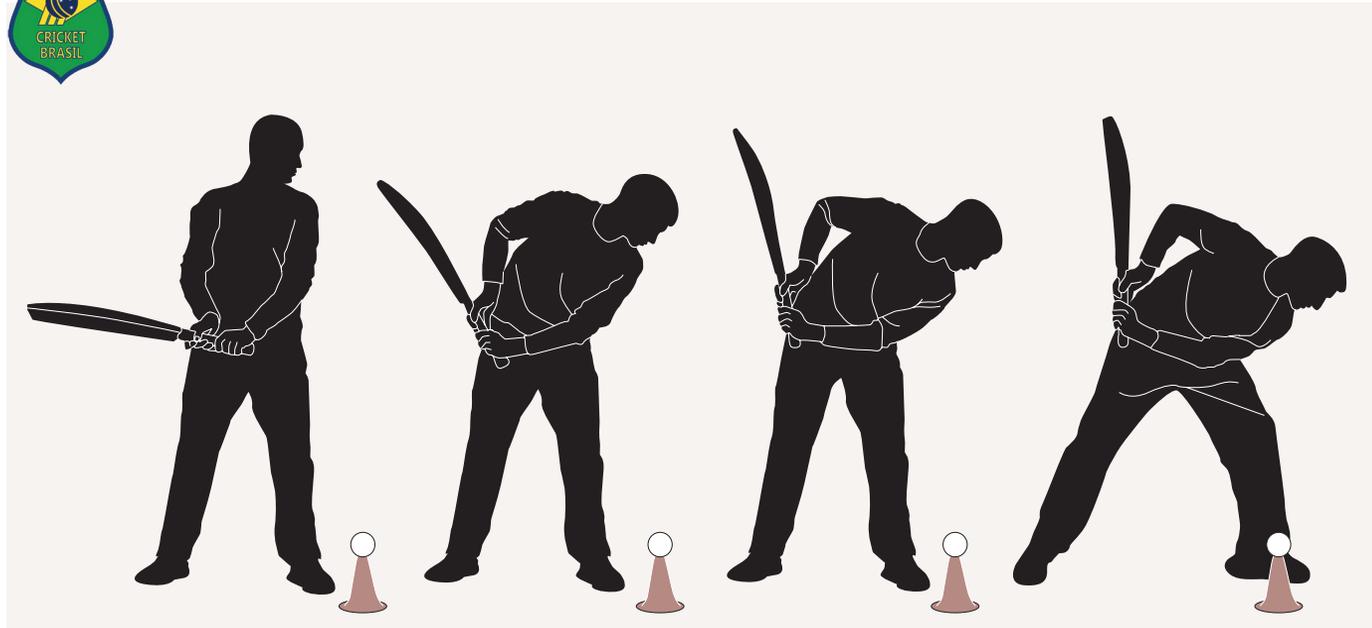


### **Exercícios com cones começando na posição da cabeça sobre a bola**

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

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**

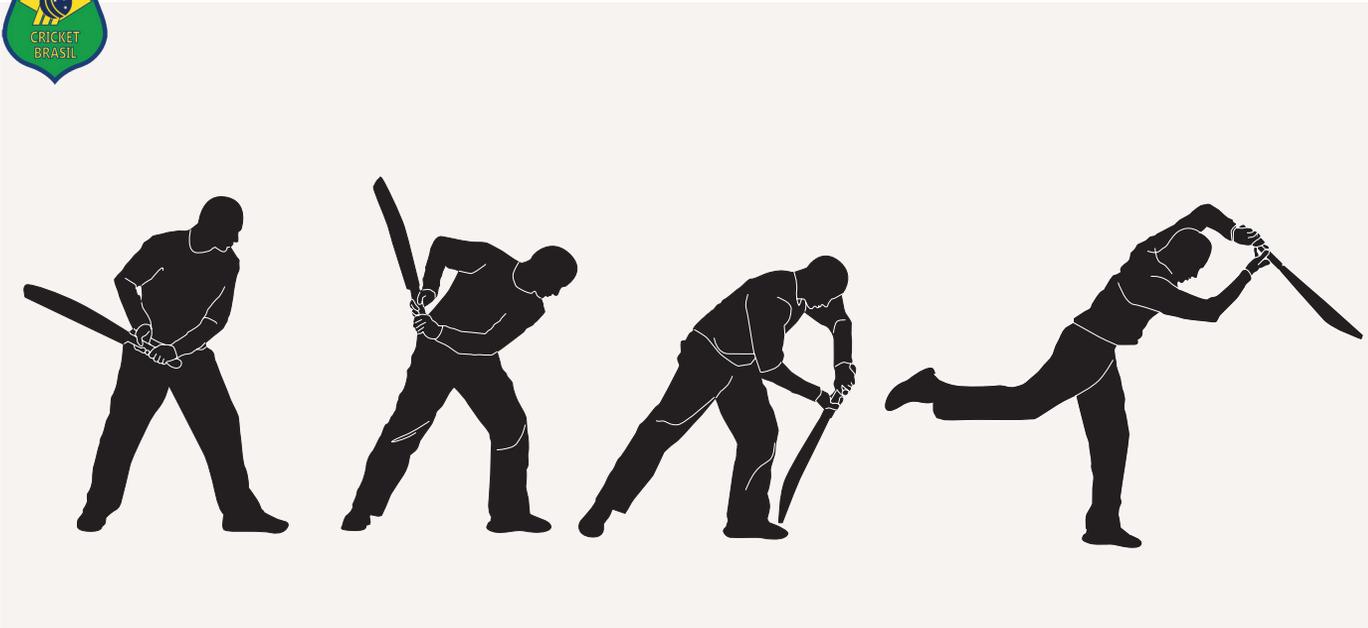
Este exercício é uma progressão do exercício anterior na página 66.

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



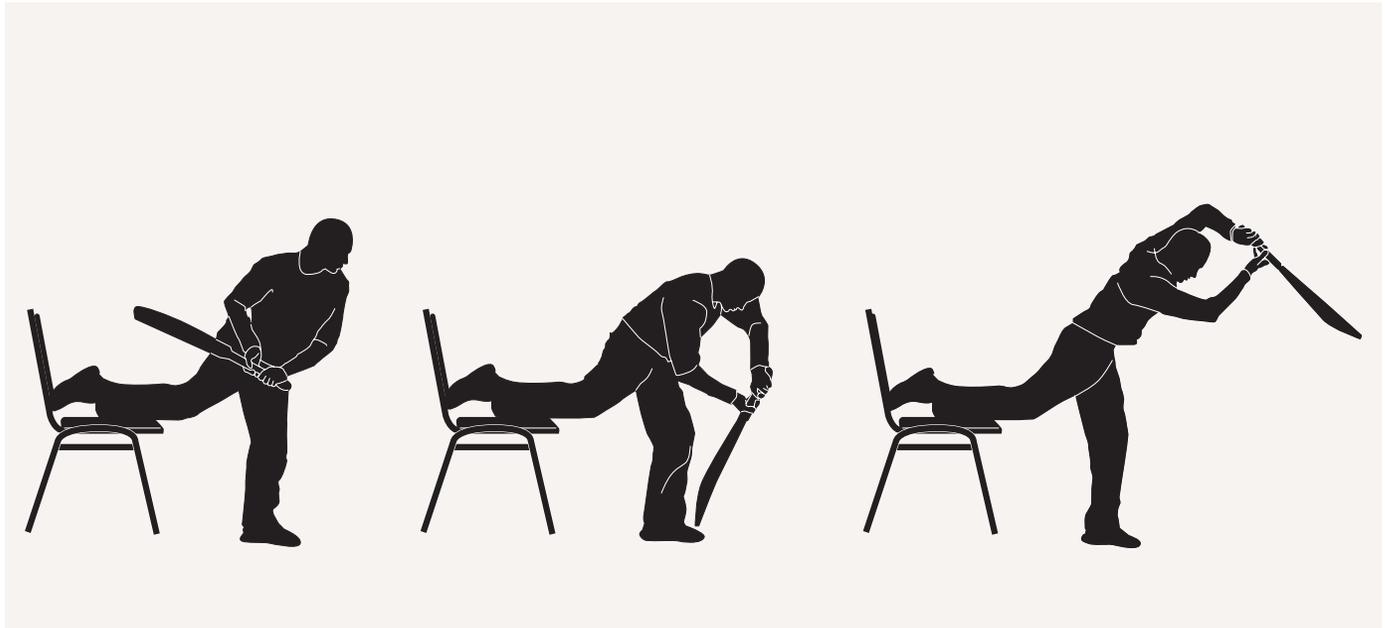
Um problema comum com jovens jogadores de cricket é que eles primeiro dão um passo em direção à bola e sua cabeça não se move, deixando seu peso para trás, e então é mais difícil para eles estar no controle da tacada.





### **Tacadas 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) Tacada Pull

### Descrição:

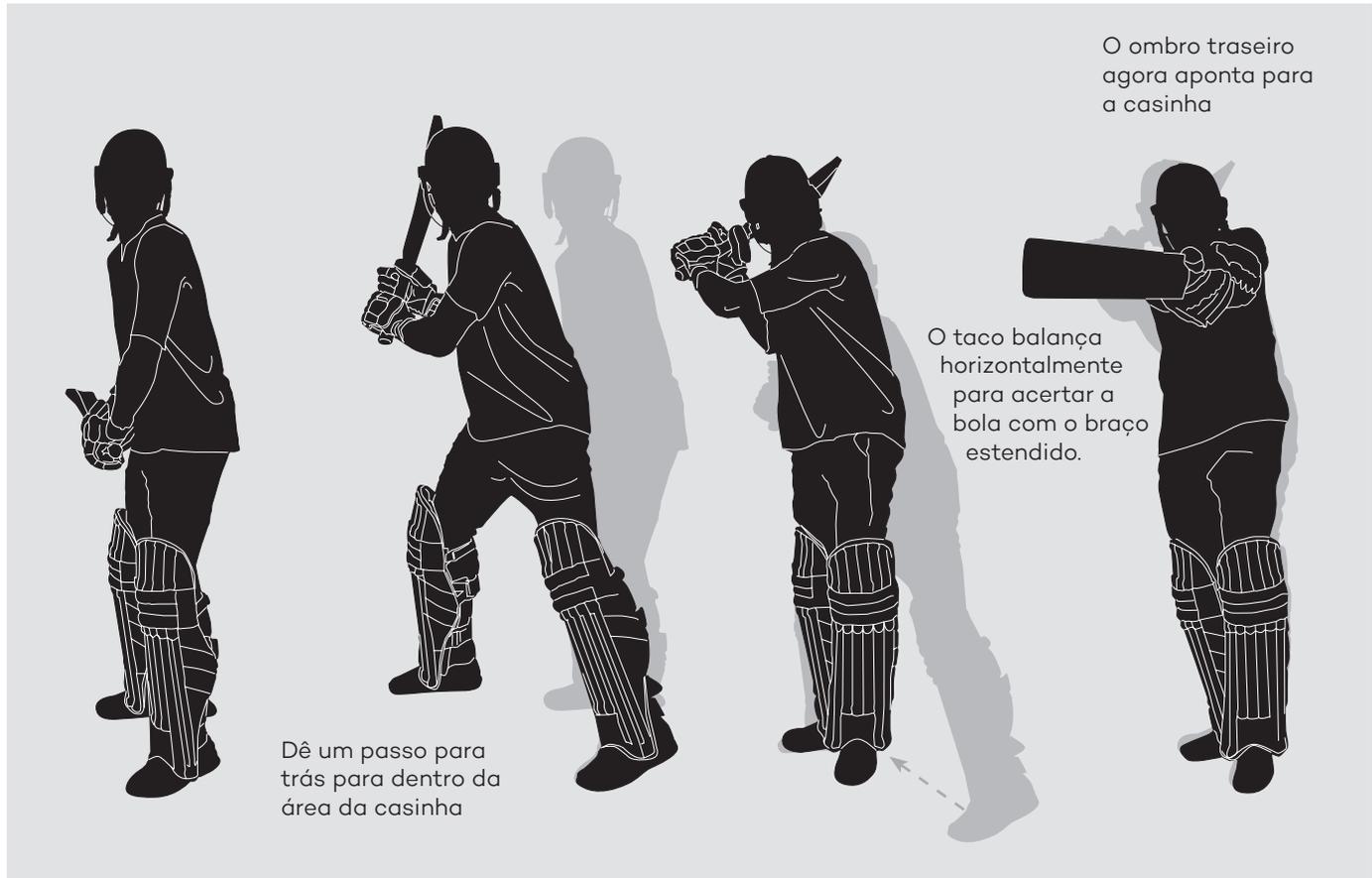
A tacada pull é mais comumente jogado contra arremessadores rápidos. Quando a bola está acima da altura da cintura, é mais fácil fazer uma tacada cruzada do que rebatê-la em linha reta. É importante levar as mãos ao alto para obter o máximo de sucesso com o sua tacada.

### Exercícios (usando bolas macias):

Batendo com as mãos em bolas de tênis (pull)

Com o taco batendo em uma rede/parede





O ombro traseiro agora aponta para a casinha

O taco balança horizontalmente para acertar a bola com o braço estendido.

Dê um passo para trás para dentro da área da casinha





## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 74



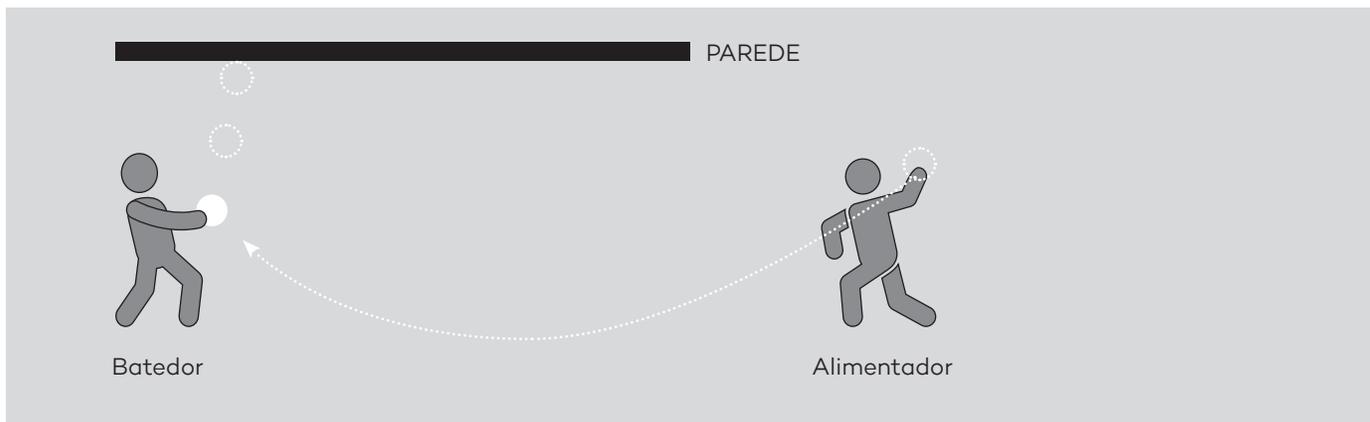
NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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



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

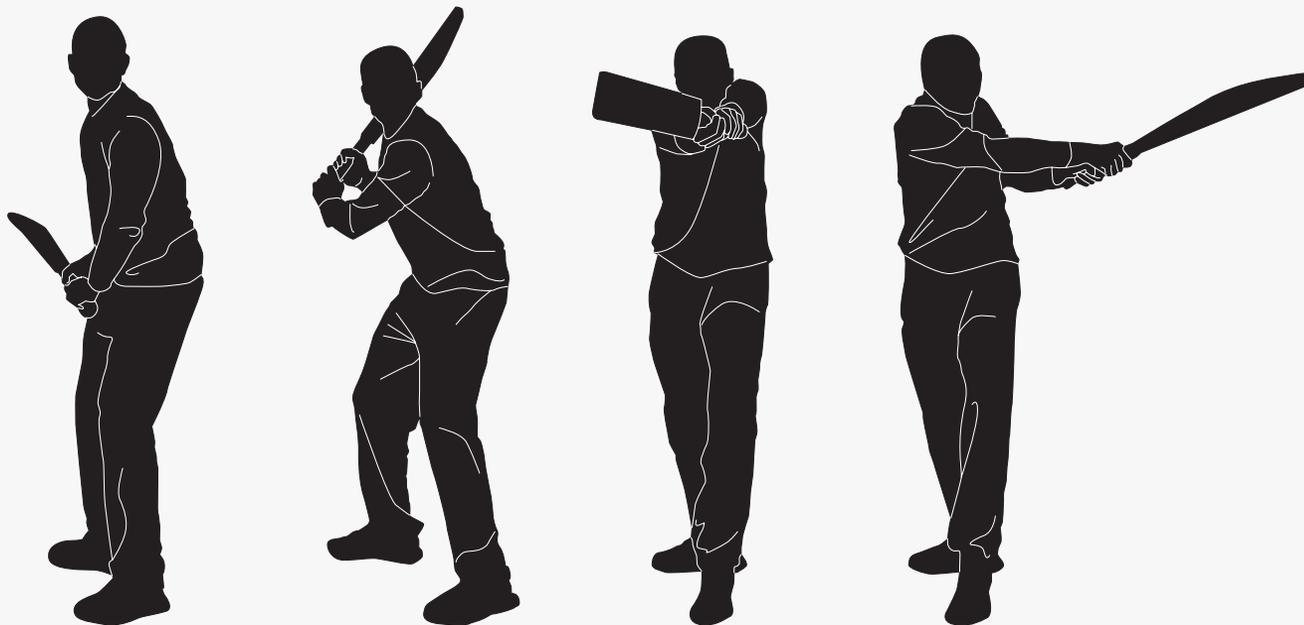
Este é um exercício muito divertido para as crianças praticarem. Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola mirando no peito do batedor para que ele rebata 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.





## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 76



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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





### **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) Tacada Cut

### Descrição:

em posição para podermos rebater a bola na área da casinha, onde há menos defensores, e manter as mãos altas para controlar a tacada

### Exercícios (usando bolas macias):

Batendo com as mãos em bolas de tênis (cut)

Com o taco batendo em uma rede/parede









### Batendo com as mãos em bolas de tênis (cut)

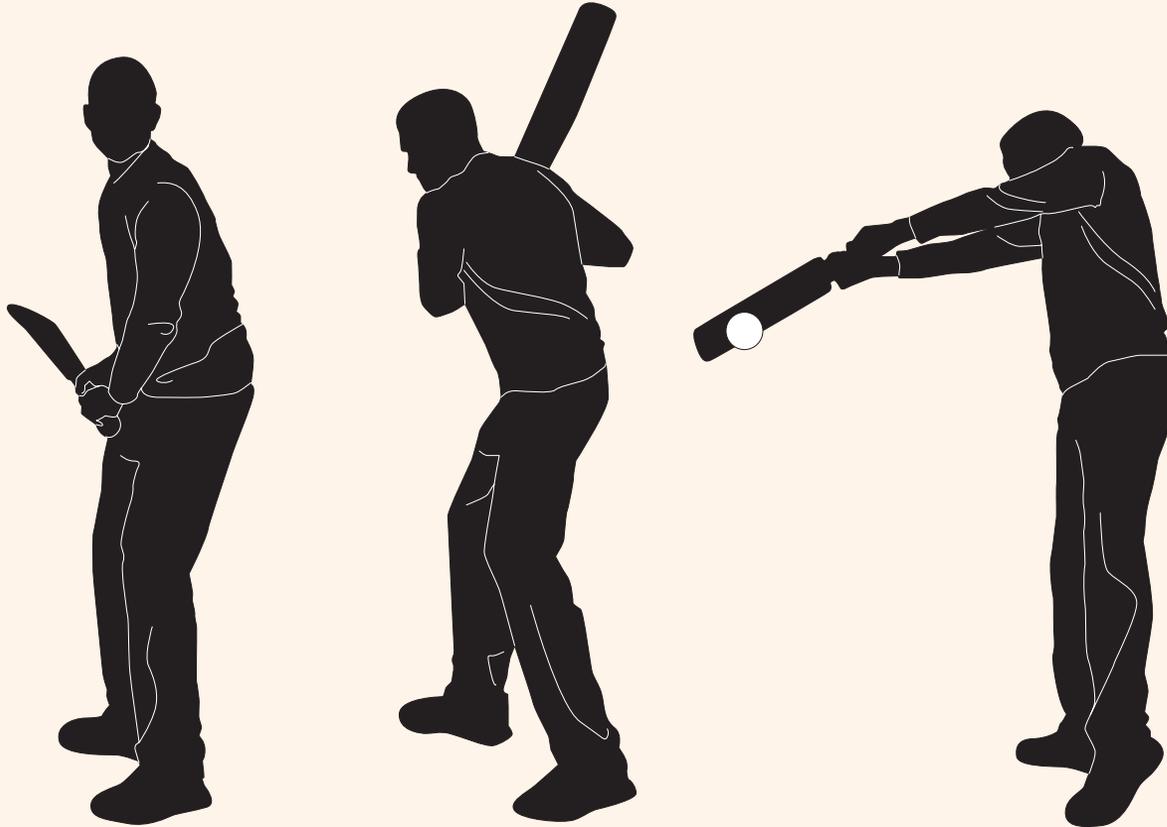
Divida os jogadores em pares com bolas de tênis ou outras bolas macias distribuídas igualmente entre o grupo. Um jogador é o batedor, o outro é o alimentador. O alimentador deve jogar a bola em direção à esquerda do batedor longe de seu corpo na altura do ombro para o batedor rebater para a área do off 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.





## NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS

PÁGINA 82



NOÇÕES BÁSICAS DE REBATIDAS EXERCÍCIOS

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

**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 off 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.





## (8) Tacada Sweep

### Descrição:

A tacada sweep é 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

Sweep com bolas caindo





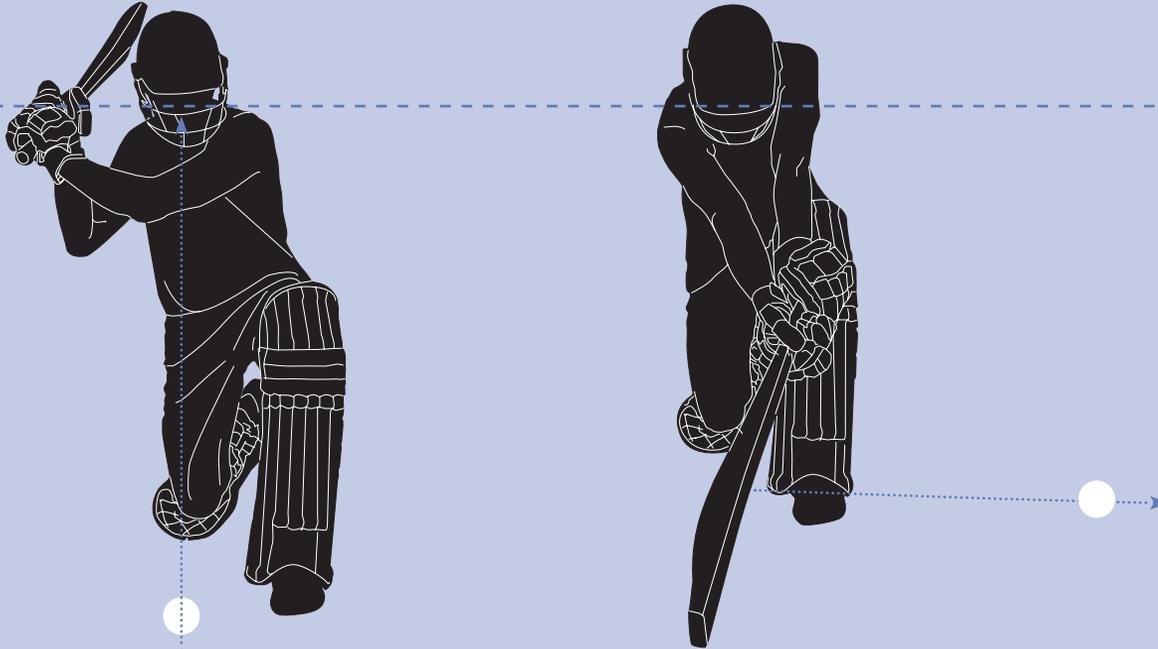
Abaixe a cabeça e  
alinhe-a com a bola.

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.

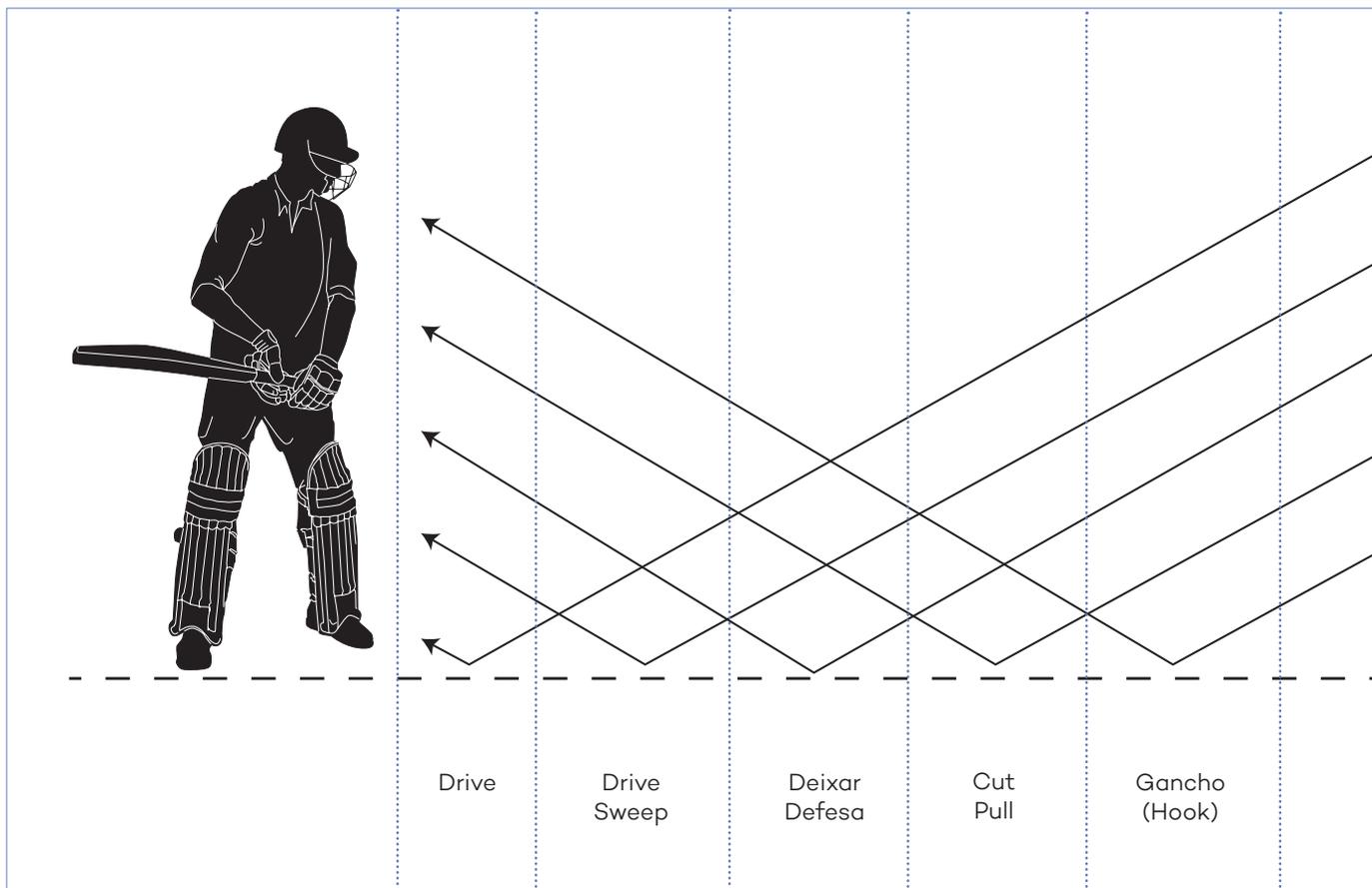
Jogar uma tacada sweep (de varredura) requer muita prática. É difícil acertar se você for um iniciante.

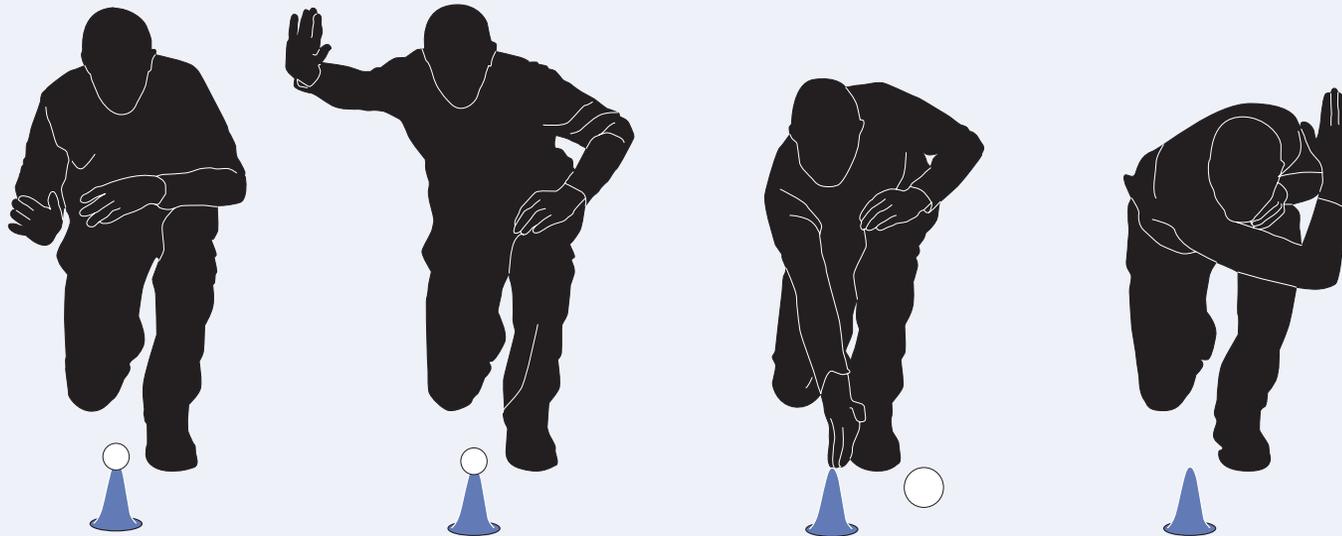
Certifique-se de praticar regularmente por até uma hora por vez. Quanto mais você praticar, melhor será a tacada.





Uma tacada sweep normalmente é jogada para uma bola mais cheia, 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 Rebatidasr a bola para fora do cone com a mão dominante na direção da perna.

Rebatidasdores destros Rebatidasndo para a esquerda e canhotos Rebatidasndo para a direita.





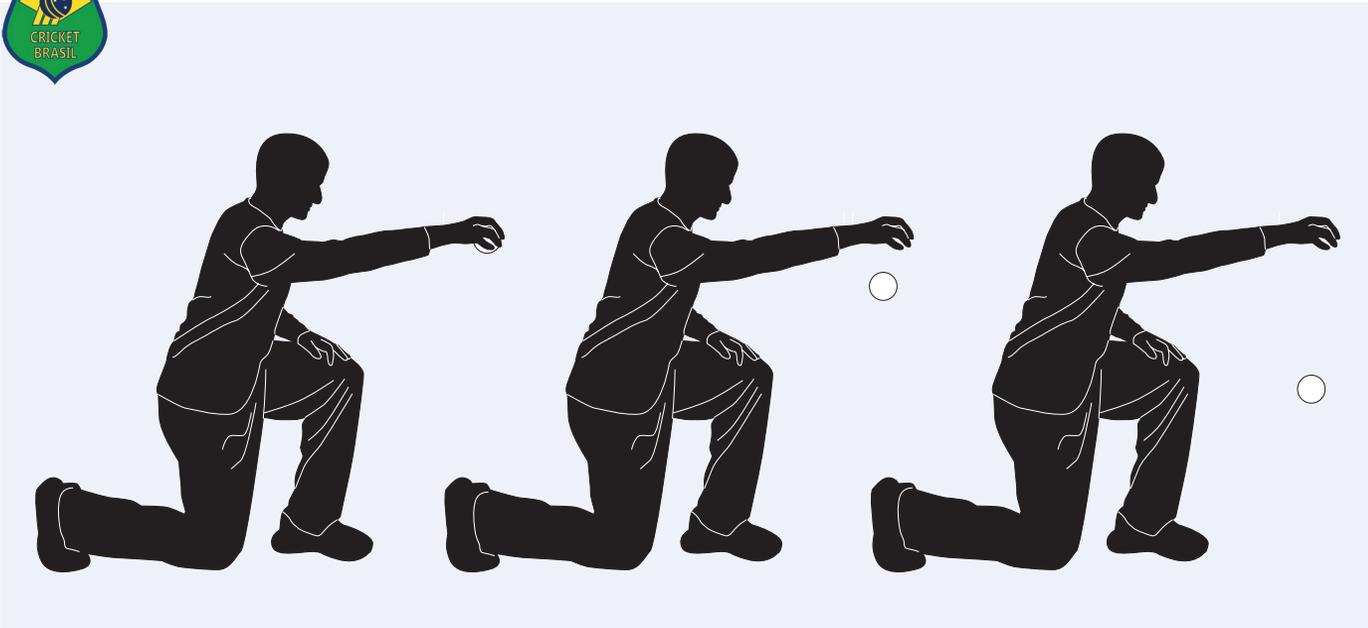


### **Exercícios de sweep com cones**

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

Rebatidas dores destros Rebatidas do à esquerda e canhotos Rebatidas do à direita.





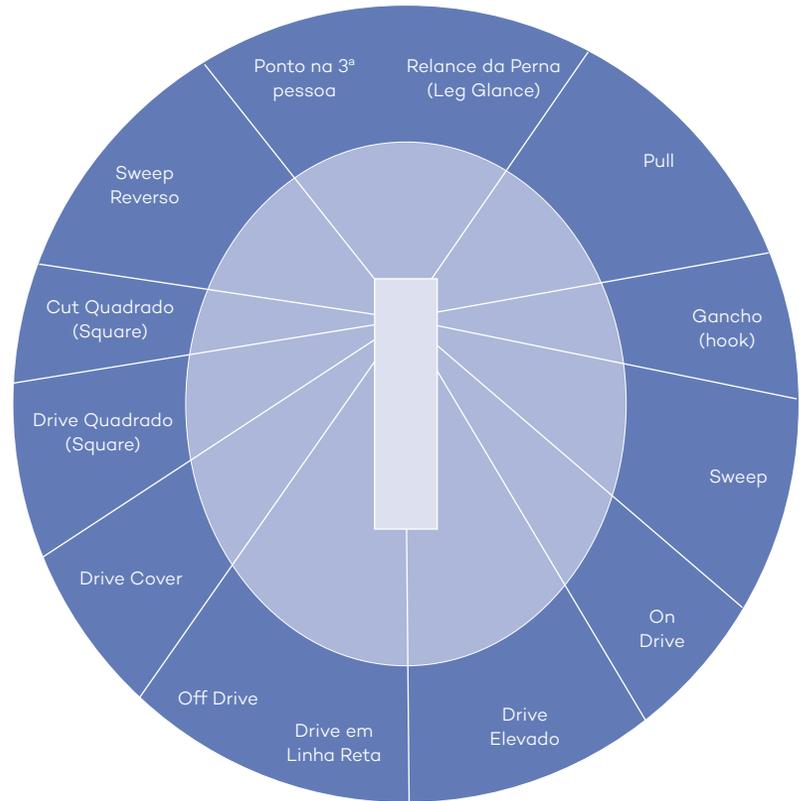
### **Sweep com bolas caindo**

Divida os jogadores em grupos iguais (de preferência pares). Um jogador será o batedor e o outro o alimentador. O alimentador deve soltar a bola da altura do ombro ao ajoelhar (como mostrado acima), longe o suficiente do rebatedor para que seus braços fiquem estendidos ao rebater. O rebatedor 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
-  Tacada Pull
-  Tacada Cut
-  Tacada Sweep
-  Tomada de decisão
-  Habilidades de comunicação

# JOGOS DE REBATIDAS



## 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 os espaços



Cricket Rápido



Bater e coletar com cones



Desafio de precisão





## EXERCÍCIO SIM, NÃO, TALVEZ

### Descrição:

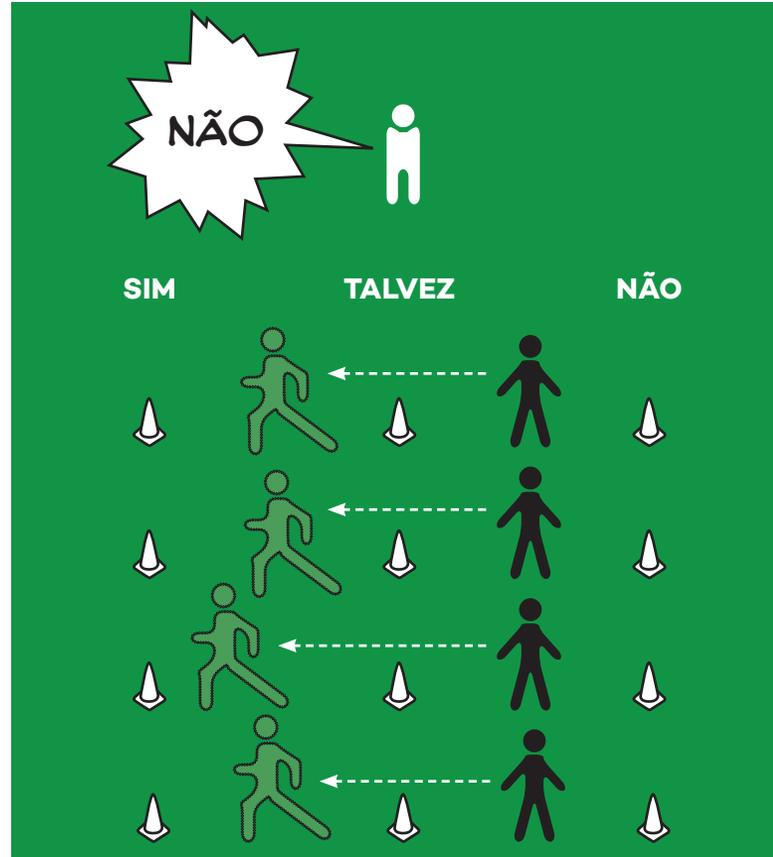
Jogadores: 4+

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 Rebatidasr 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

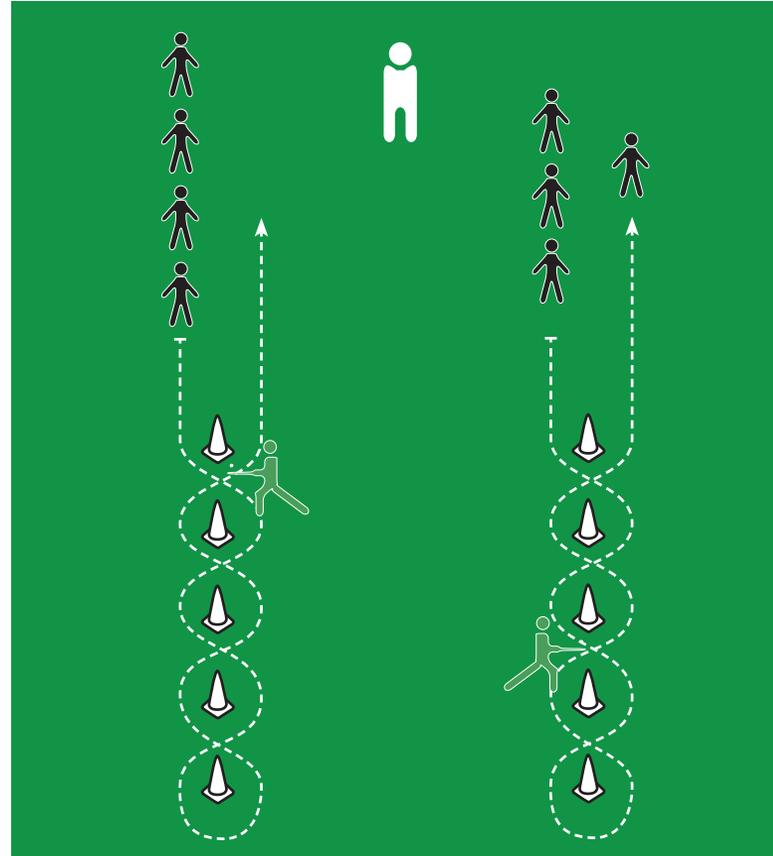
Individualmente, os jogadores se posicionam em uma fila em duas equipes na frente de cones.

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

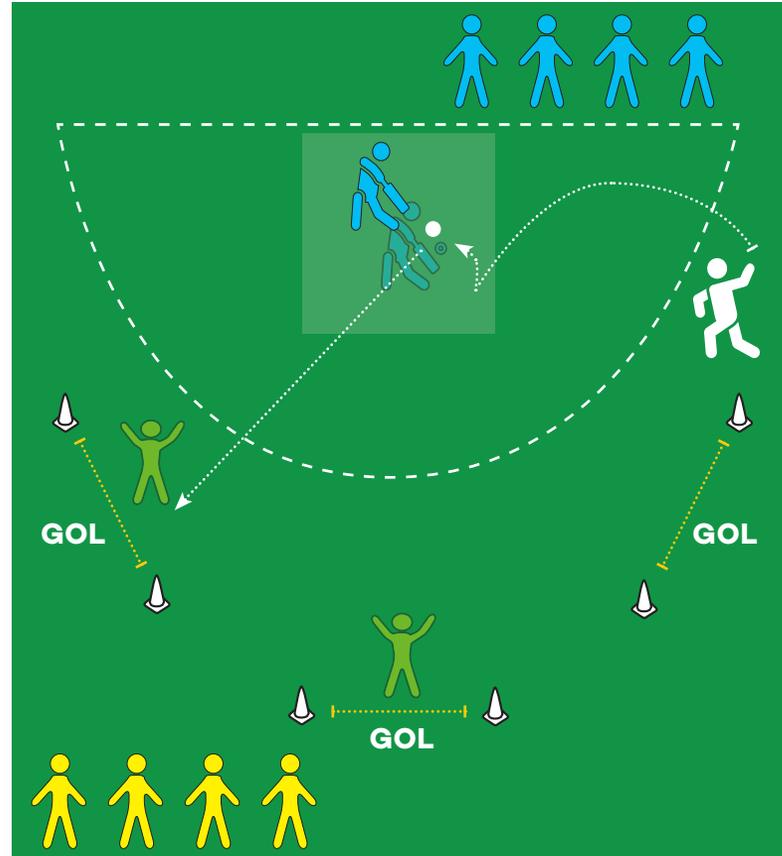
Disponha o campo com uma área de rebatidas e três gols.

Organize os jogadores em duas equipes, uma equipe de rebatidas e uma equipe de defesa. O treinador lança a bola na área definida, o batedor 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 rebatedor 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:

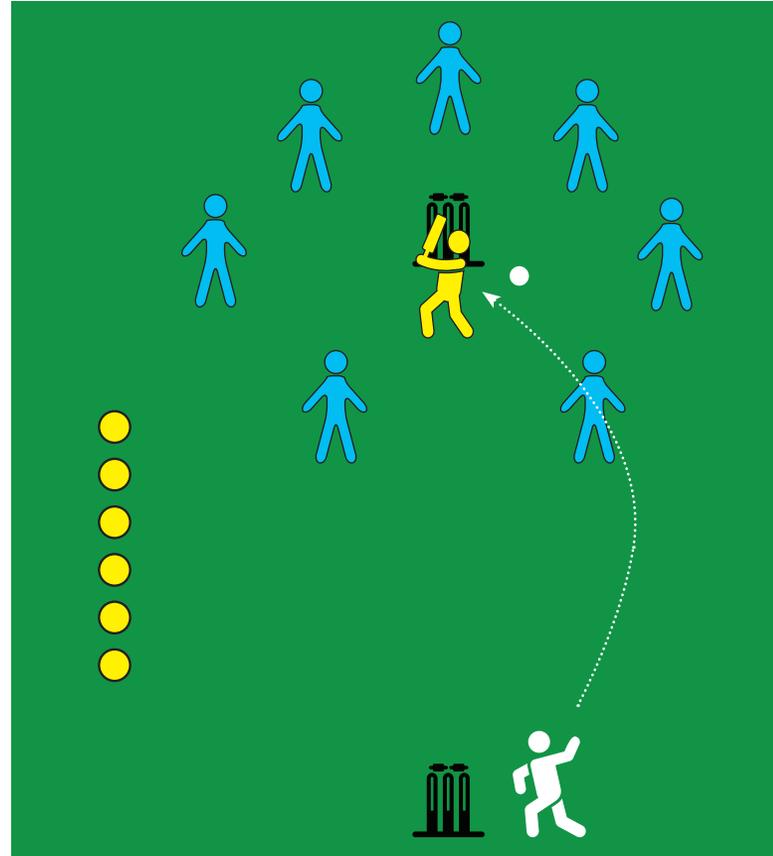
Jogadores: 4+ em 2 times

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 rebatedor 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 batedores 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:

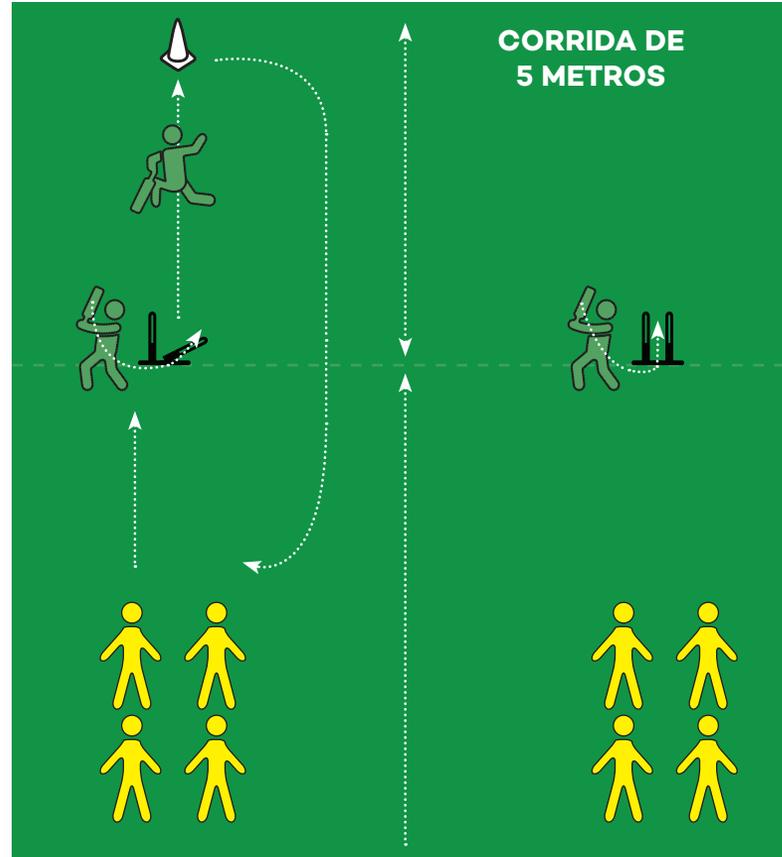
Jogadores: 4+ em 2 times

Divida os jogadores em duas equipes. Um jogador de cada equipe corre em direção às casinhas, balançando o taco através do espaço de onde a estaca do meio foi removida. Se o seu taco atingir uma das duas es-tacas 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 casinhas para tornar o exercício mais fácil





## ACERTE OS ESPAÇOS

### Descrição:

Jogadores: 1+ em equipes

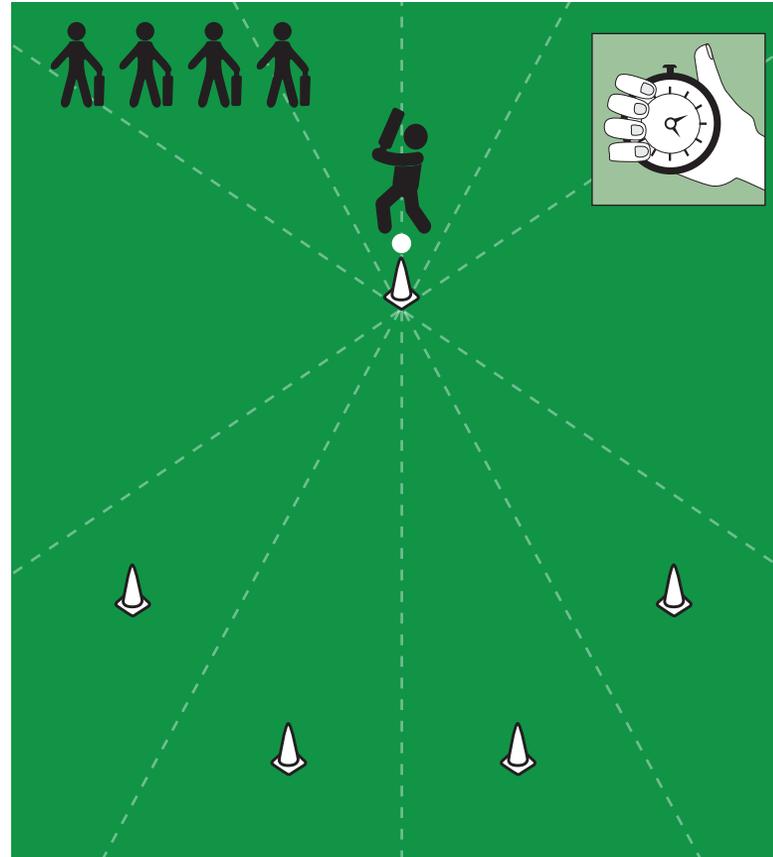
Ao jogar individualmente o jogador precisa Rebatidasr a bola de um cone, visando as áreas de pontuação para ganhar o máximo de pontos possível em um determinado tempo.

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

Para a tacada pull e para a tacada cut, 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



## CRICKET RÁPIDO

### Descrição:

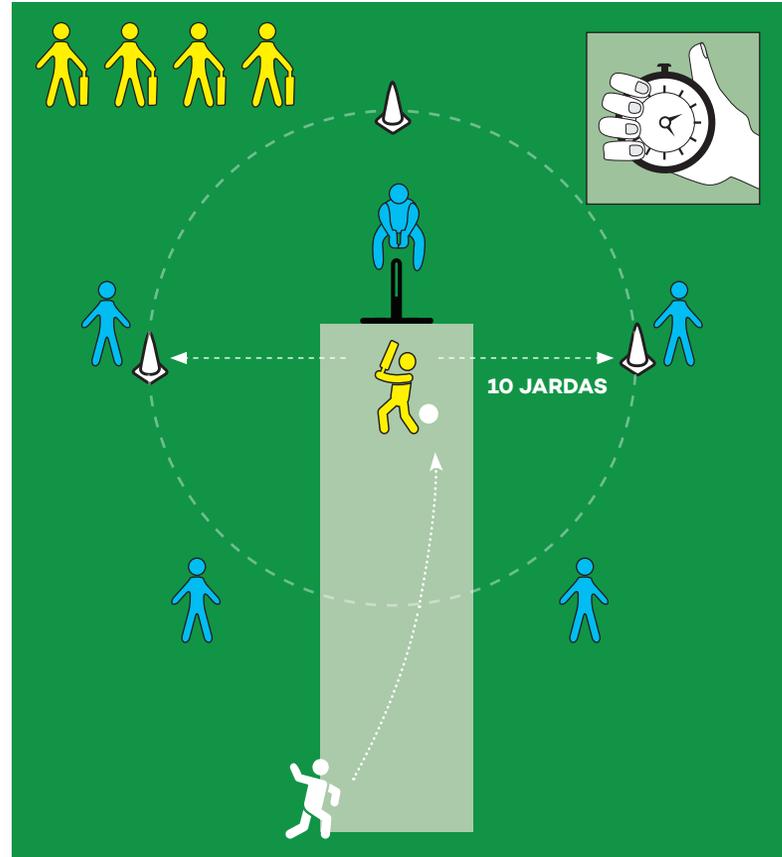
Jogadores: 4+em 2 times

Divida os jogadores em 2 equipes. Cada equipe começa com 20 pontos e Rebatidas por um determinado tempo. Cada vez que um rebatedor é eliminado (pego, arremessado, stumped, run out ou acertar seu próprio wicket) eles perdem 5 pontos e os rebatedores 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 rebatedor - exceto o wicketkeeper - por razões de segurança.





## BATER E COLETAR COM CONES

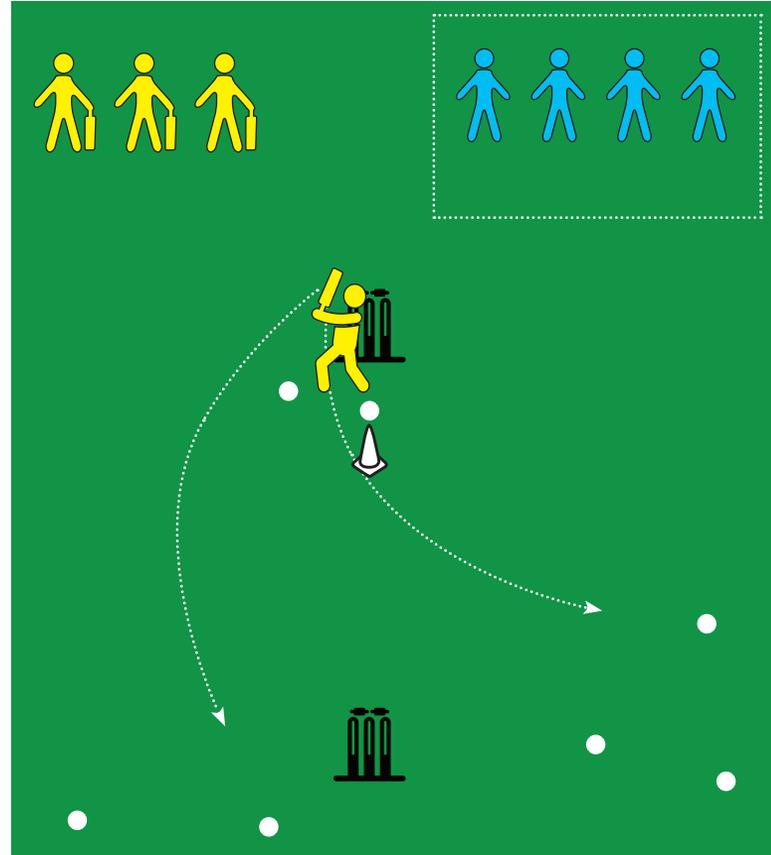
### Descrição:

Jogadores: 4+ em 2 times

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

### Objetivos:

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



## DESAFIO DE PRECISÃO

### Descrição:

Jogadores: 4+em 2 times

Cada Rebatidasdor tenta, por sua vez, Rebatidasr 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:

-  Gripe - Costura
-  Gripe - Leg Spin
-  Gripe - Off Spin
-  Braço frontal e Acompanhamento
-  Decole e Corra

# HABILIDADES DE ARREMESSO



## BÁSICOS DO ARREMESSO

Gripe - Costura

Gripe - Leg Spin

Gripe - Off Spin

Braço frontal e Acompanhamento

Decole e Corra



## (1) Gripe - Costura

### Descrição:

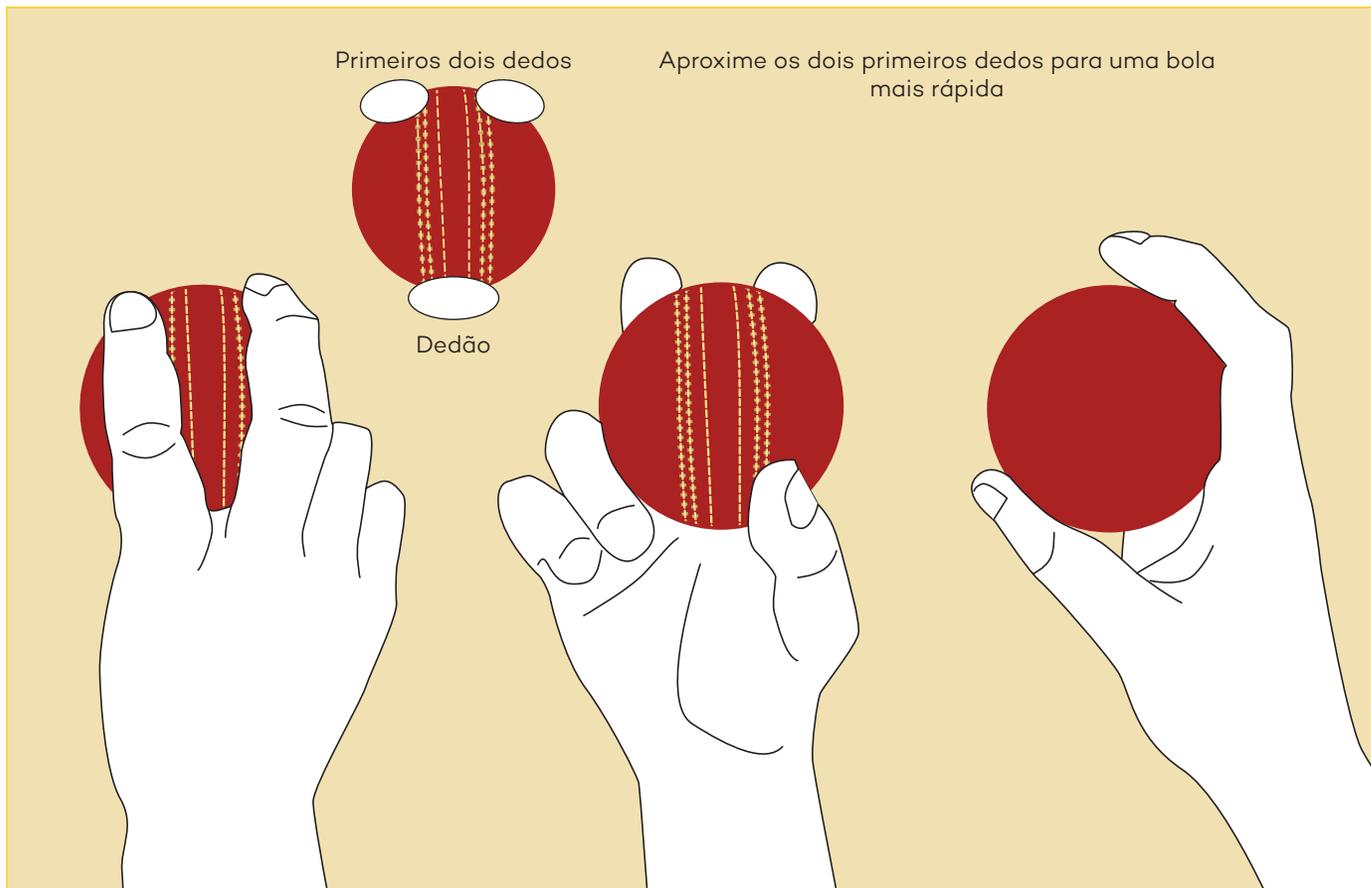
Vamos aprender a segurar a bola corretamente para conseguir controlar o movimento e ter mais precisão.

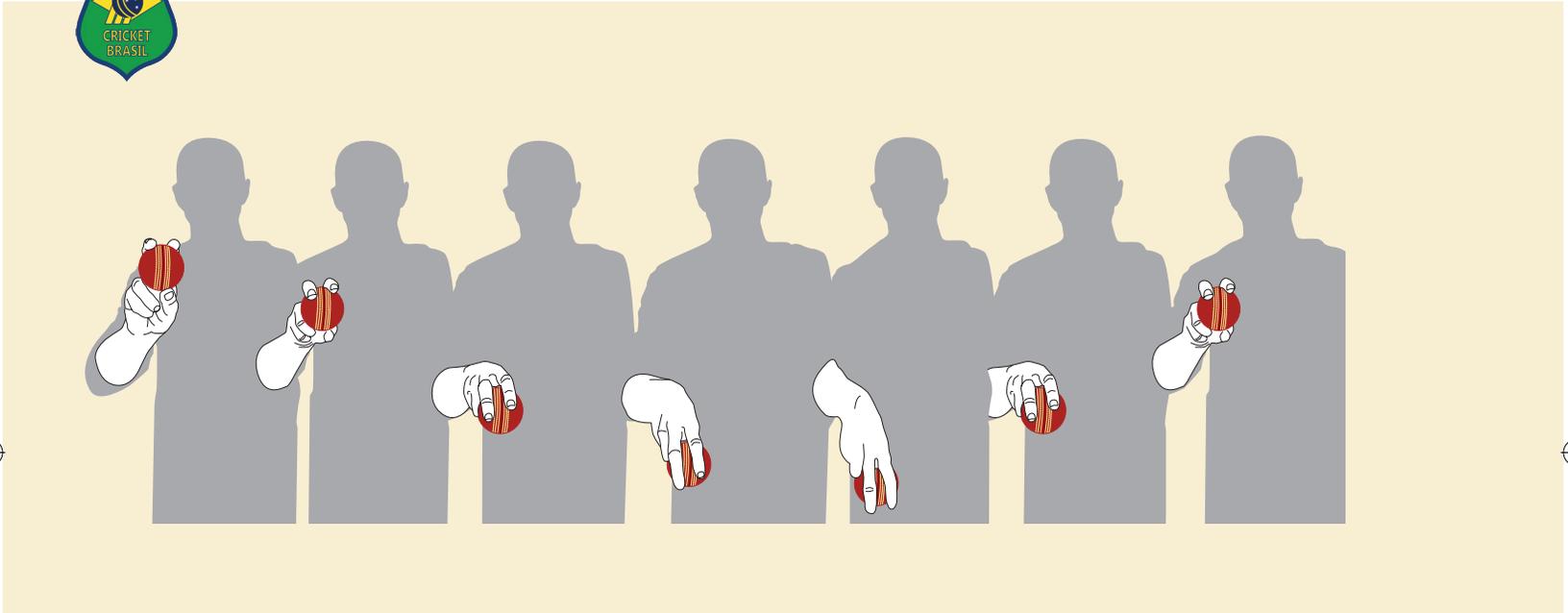
### Exercícios:

Girar 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.

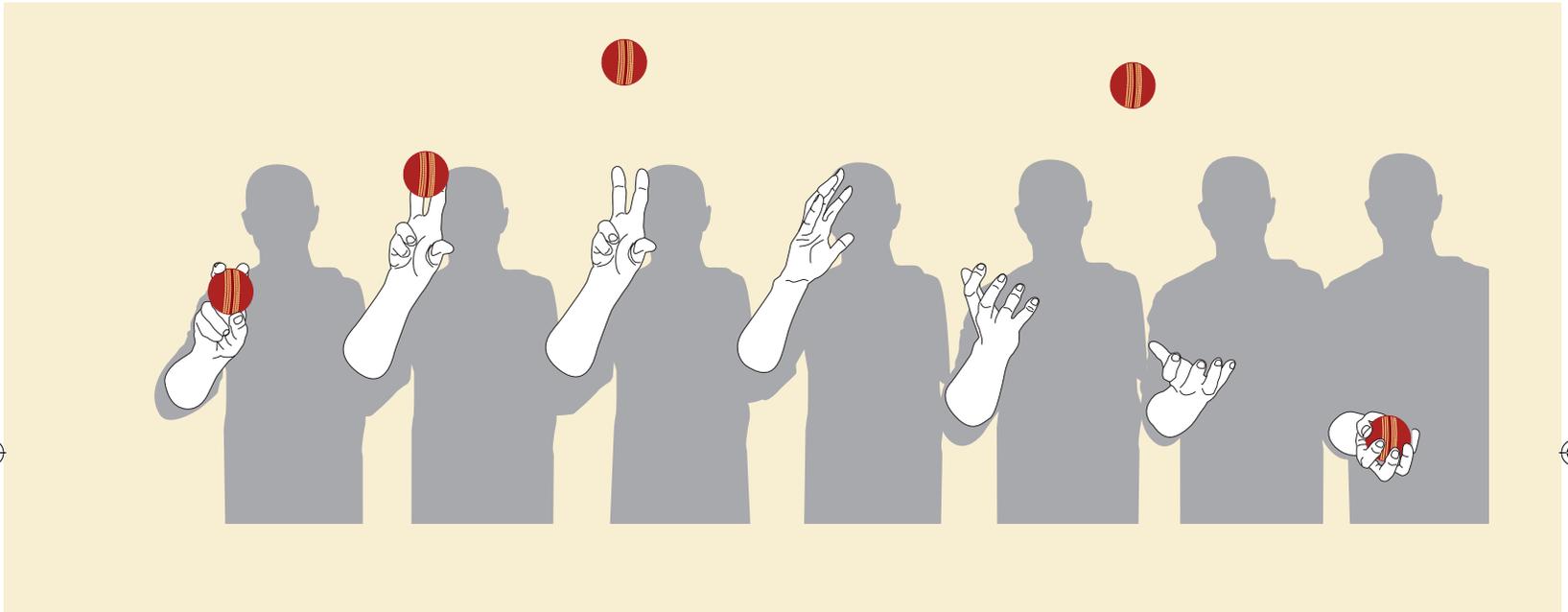




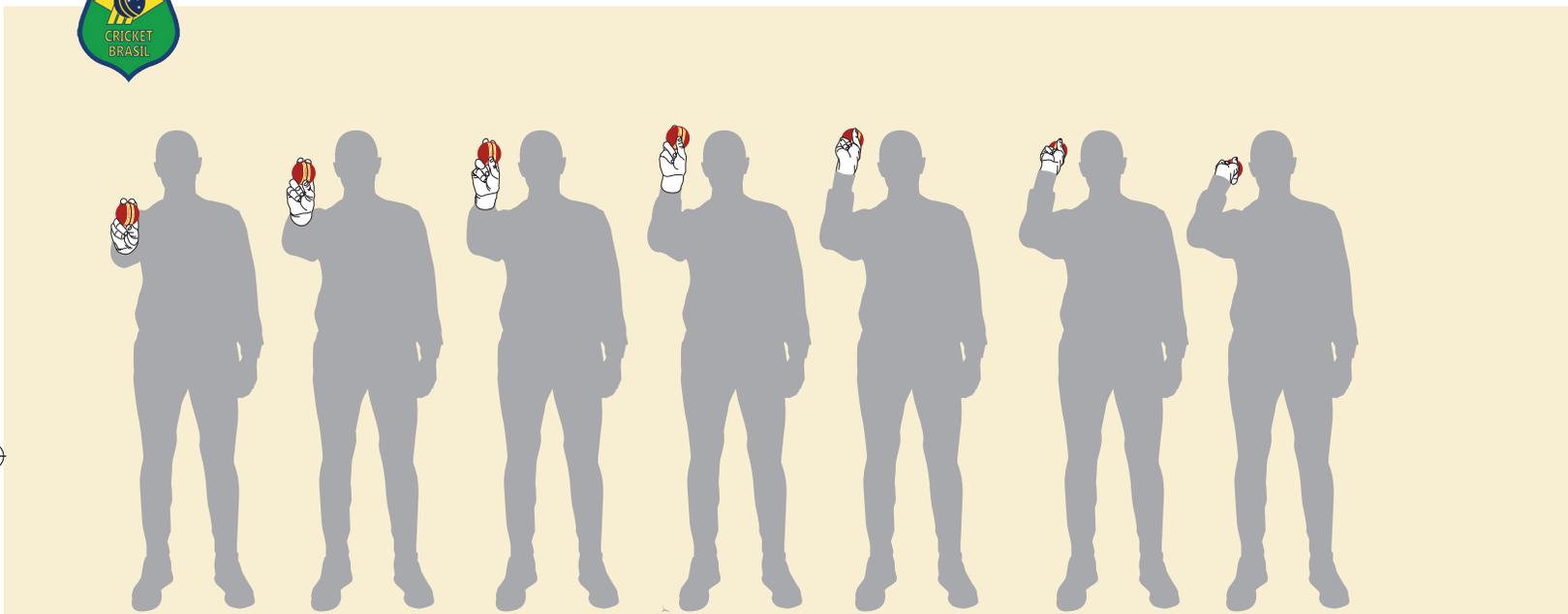


### **Girar a Bola na mão (costura)**

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 girar a bola no ar, conforme ilustração acima.



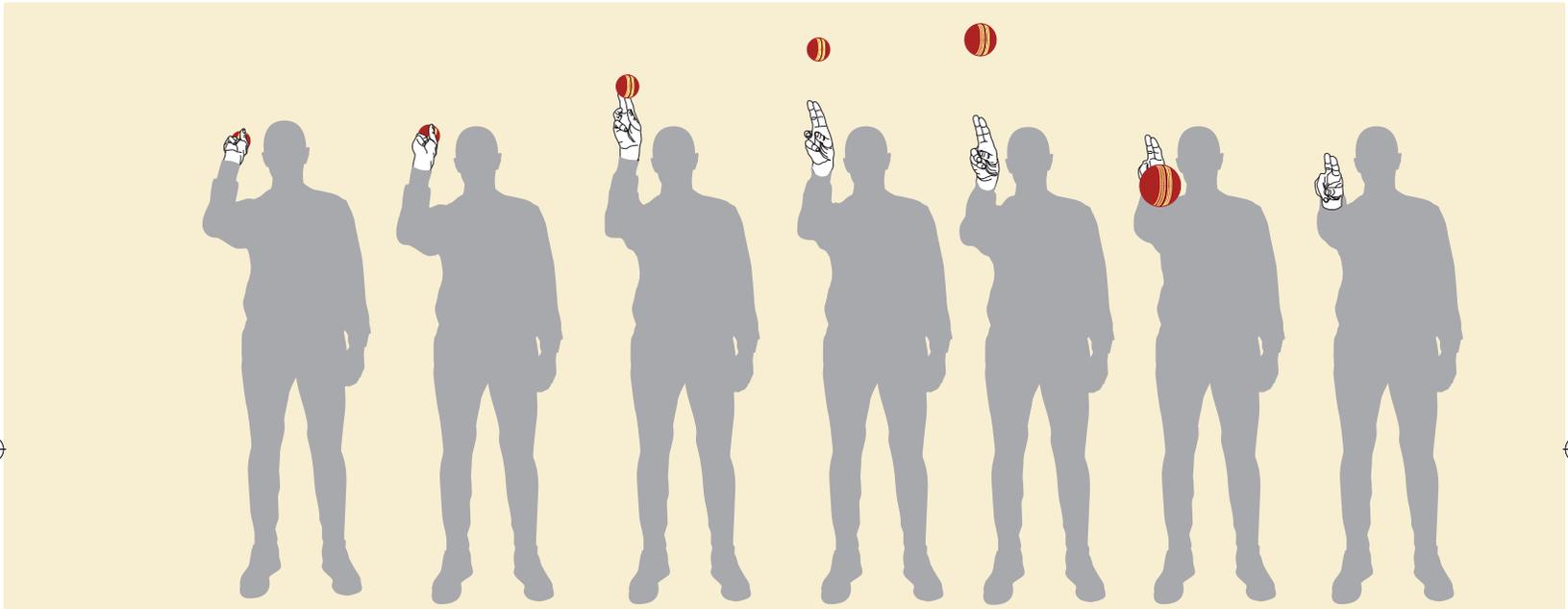
O objetivo do exercício é deixar a costura o mais reta possível quando estiver no ar.



**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.





O jogador deve então lançar a bola em direção ao seu parceiro com a costura o mais reta possível.



## (2) Gripe - Leg Spin

### Descrição:

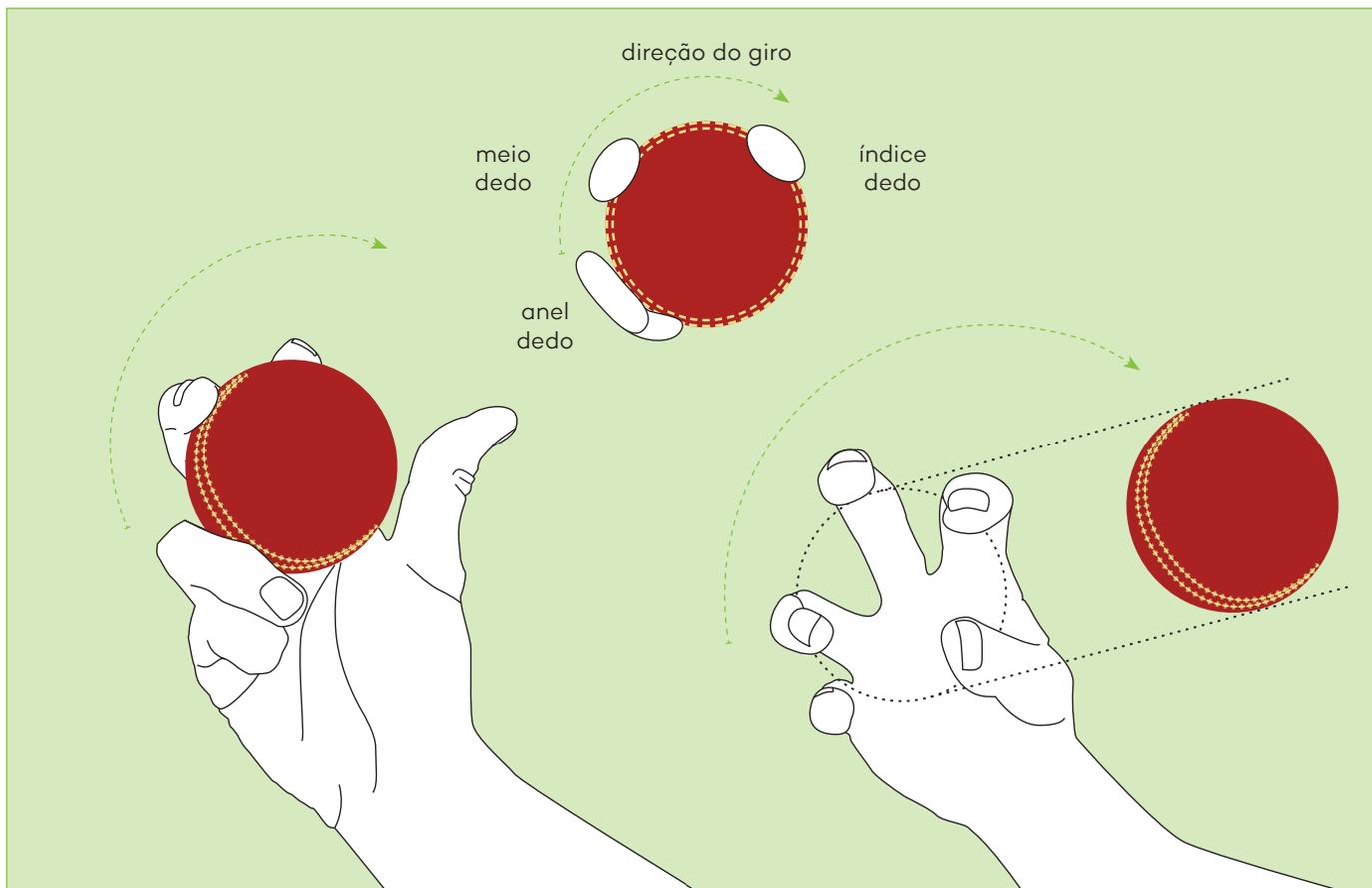
Vamos aprender como segurar a bola para girá-la consistentemente da direita para a esquerda, também conhecido como wrist spin (giro do pulso) ou leg spin.

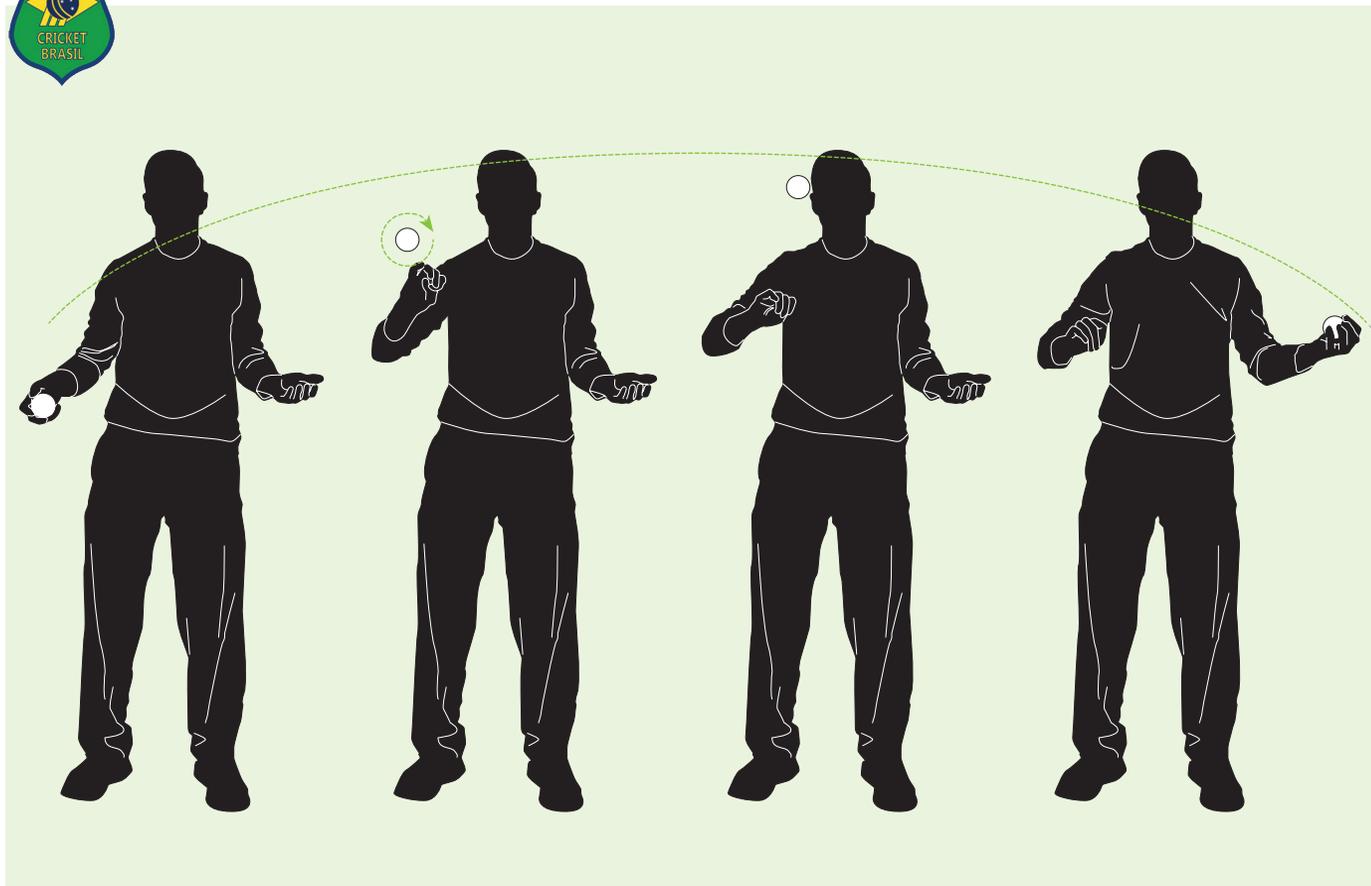
### Exercícios:

Girar a Bola na mão (leg spin)

Giro máximo (leg spin)





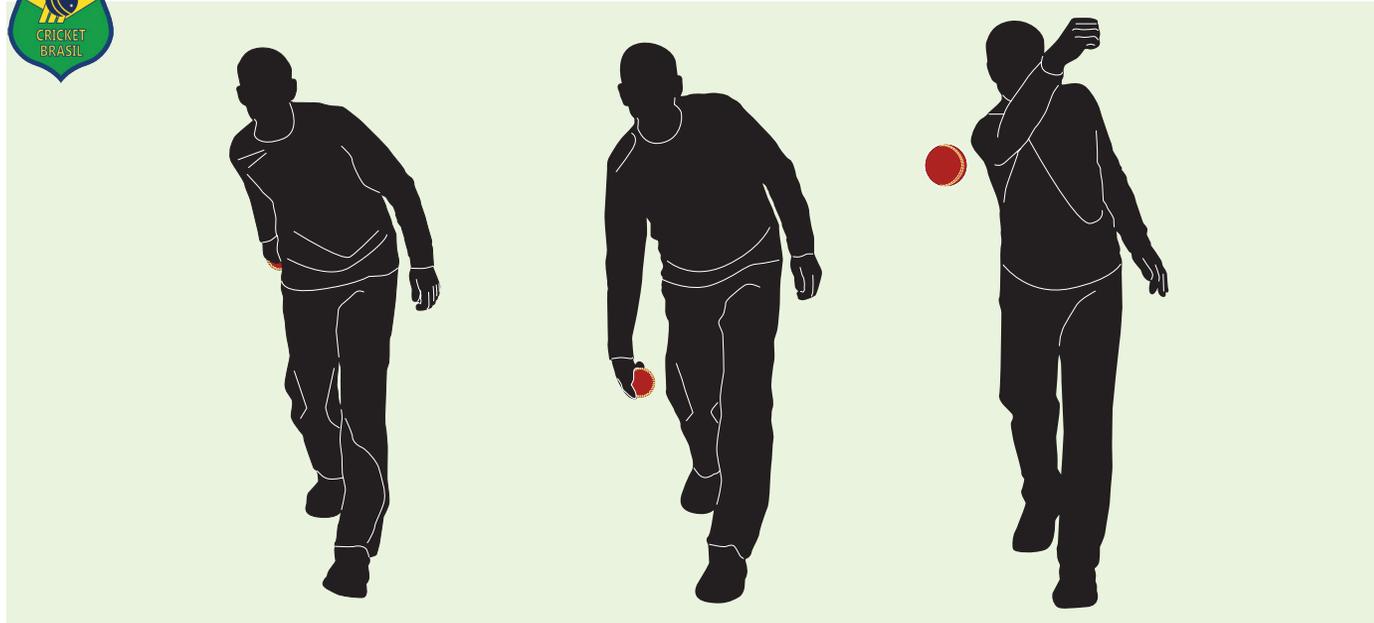




### **Girar a Bola na mão (leg spin)**

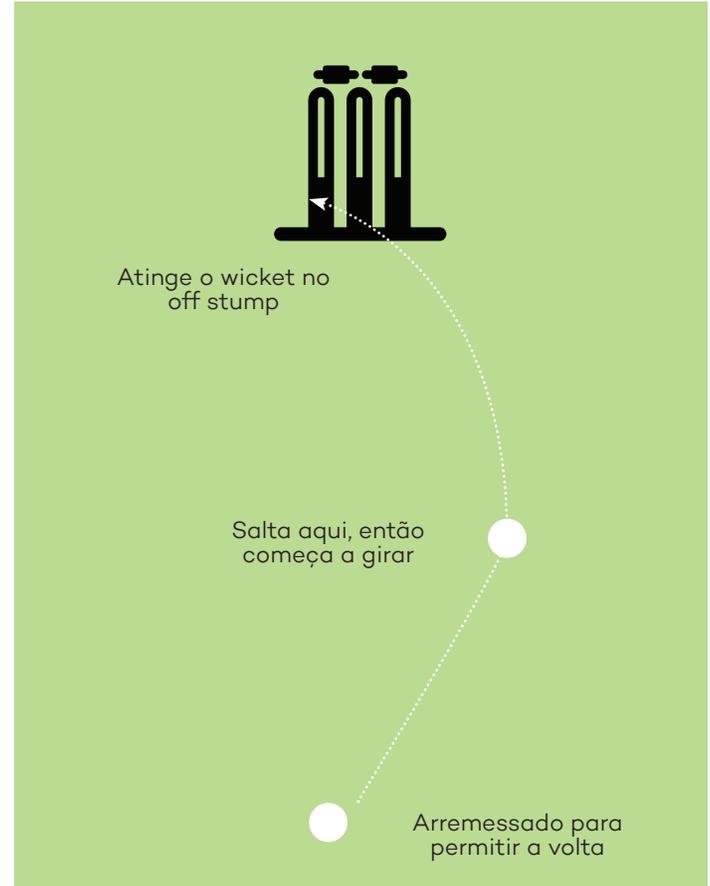
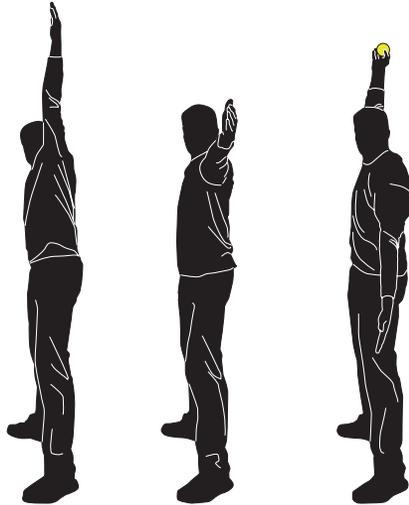
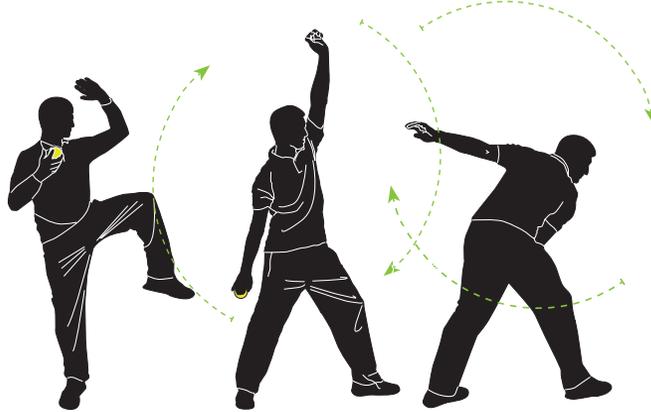
Dê uma bola a todos os jogadores e peça-lhes que encontrem um espaço onde possam balançar os braços com segurança. A imagem da página 115 fornece um guia de como segurar a bola para lançar o leg spin. Segurando a bola com a mão de arremesso, os jogadores devem girar o pulso no sentido anti-horário fazendo 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) Gripe - Off Spin

### Descrição:

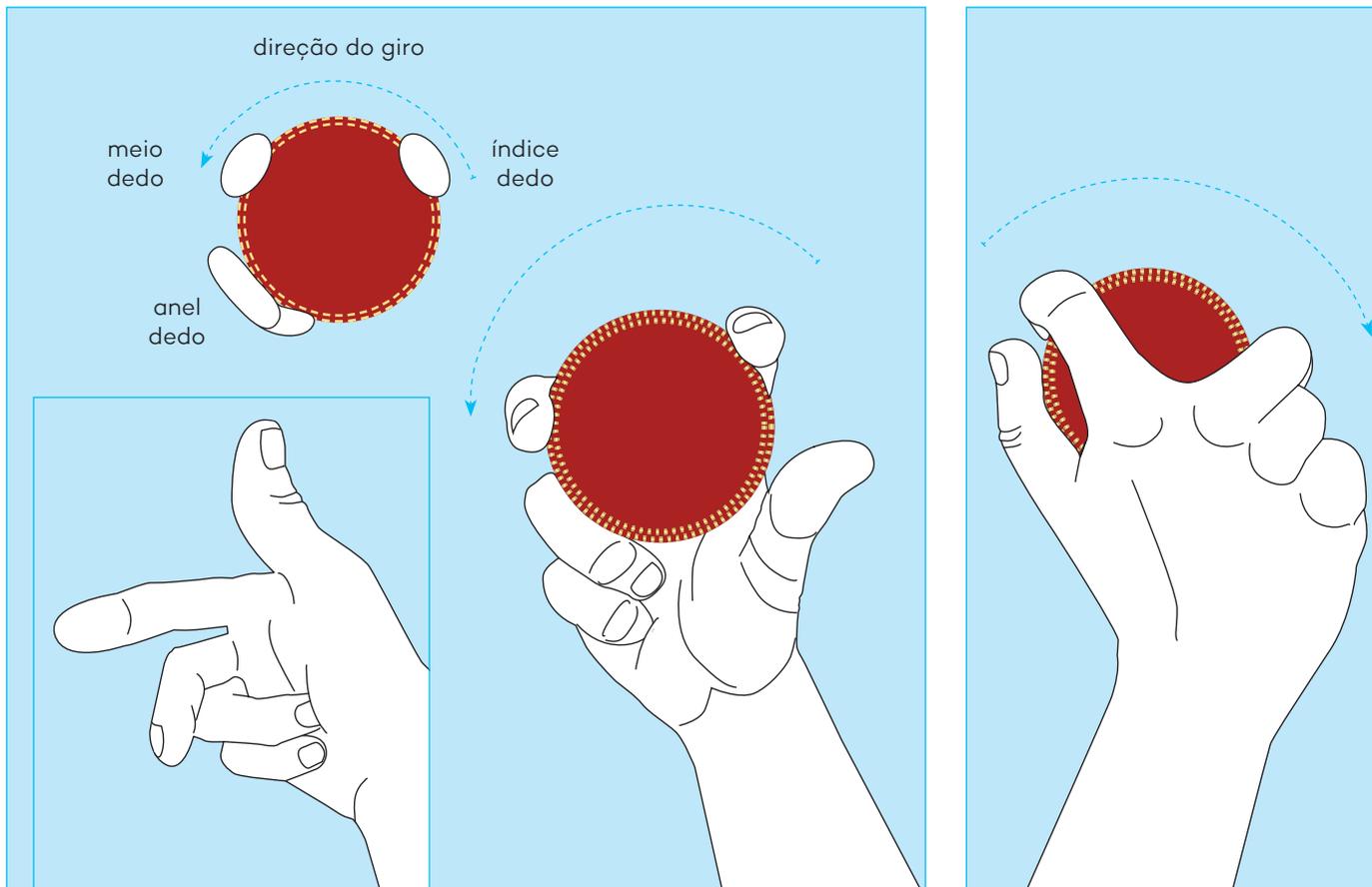
Estes exercícios são para aprender a sensação de jogar off spin. Também conhecido como finger spin (giro do dedo), isso ocorre porque nos concentramos em usar o dedo indicador para girar a bola.

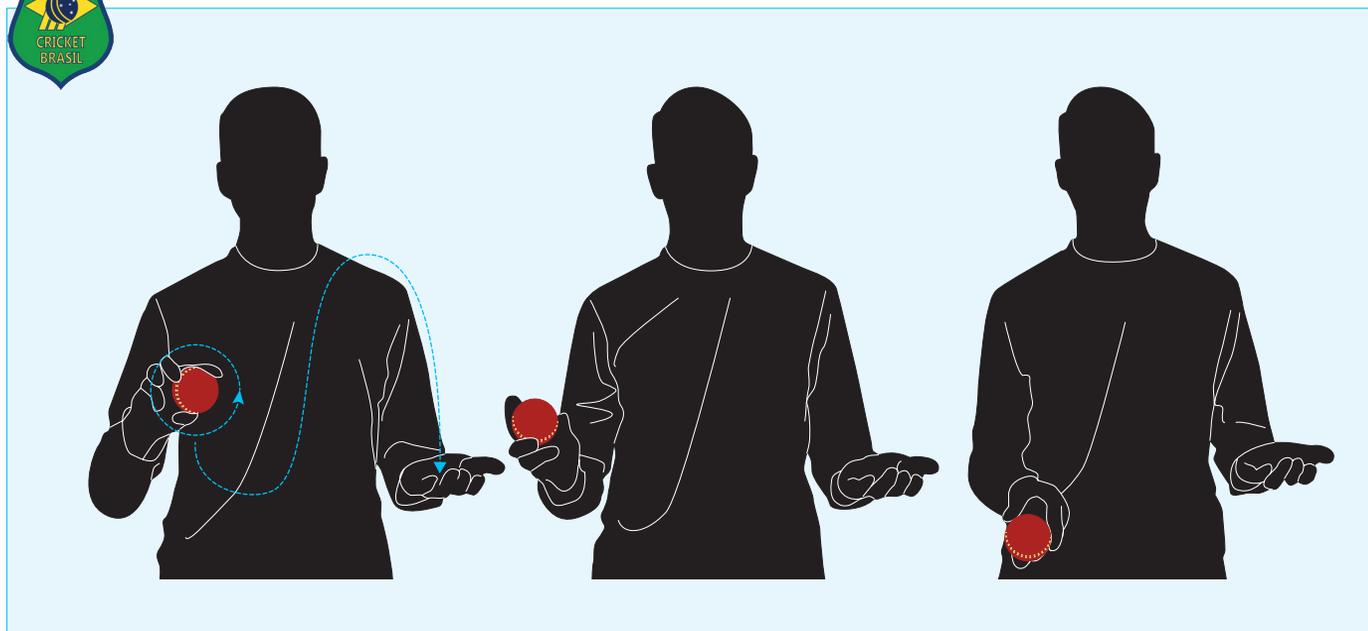
### Exercícios:

Girar a Bola na mão (off spin)

Giro máximo (off spin)

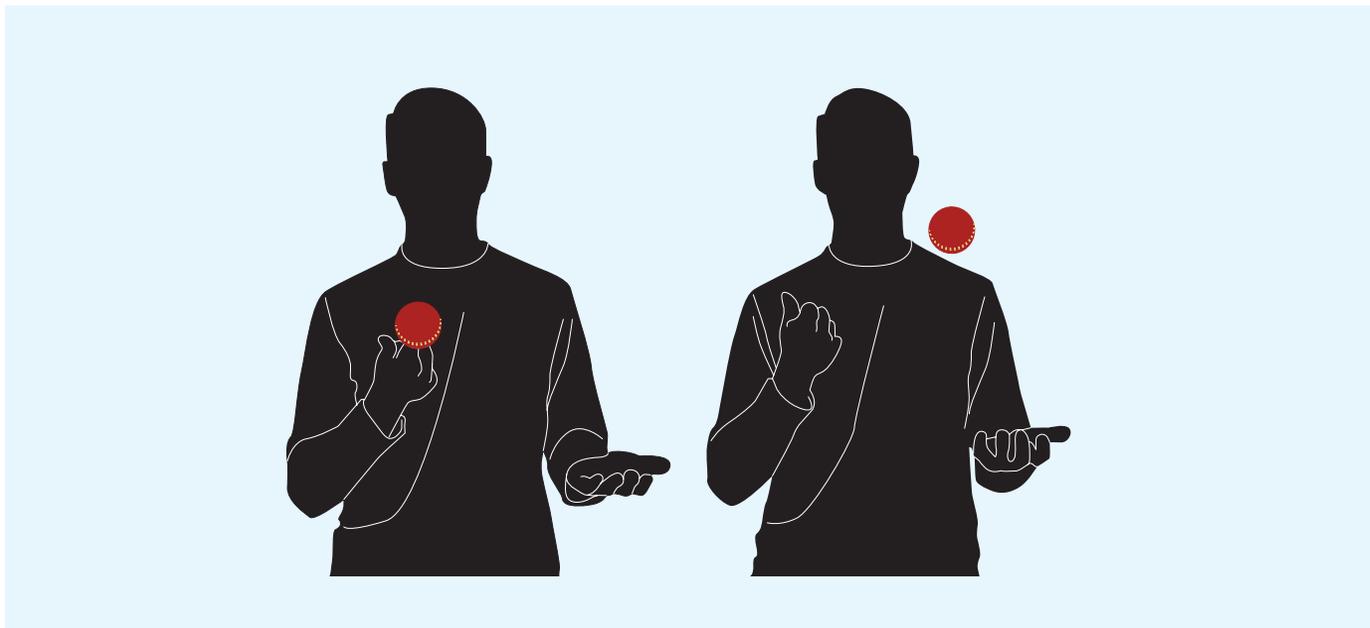






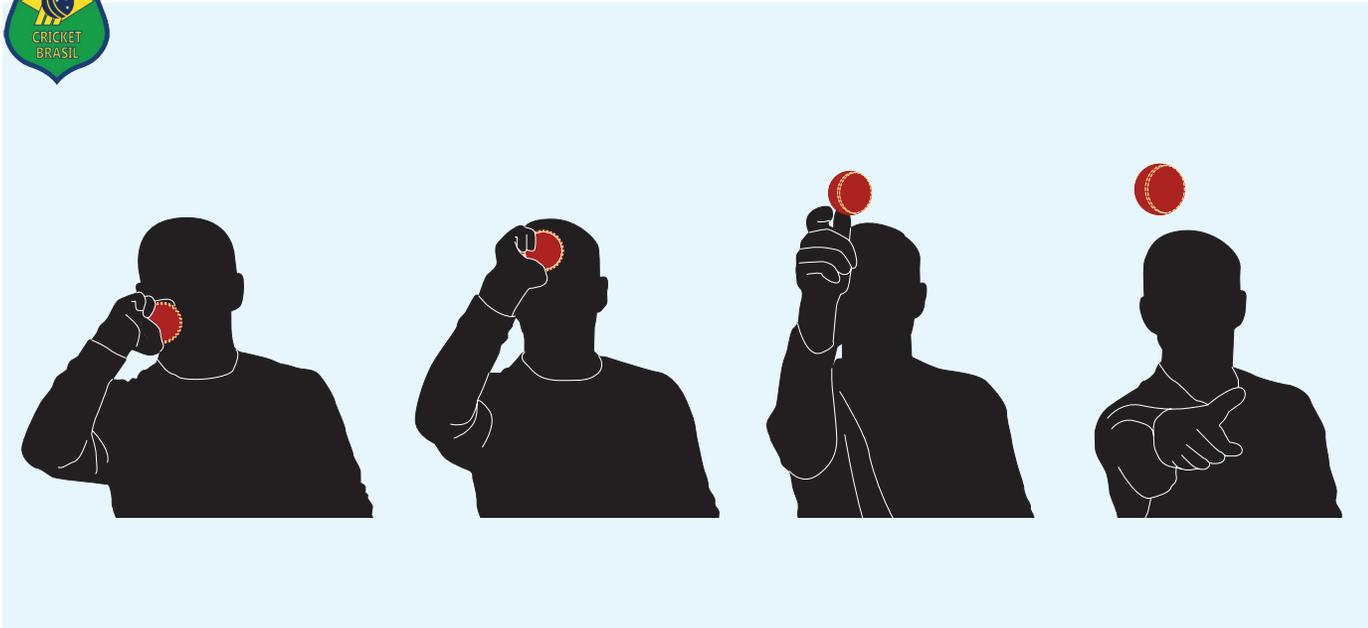
### **Girar a Bola na mão (off spin)**

Usando o gripe 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.





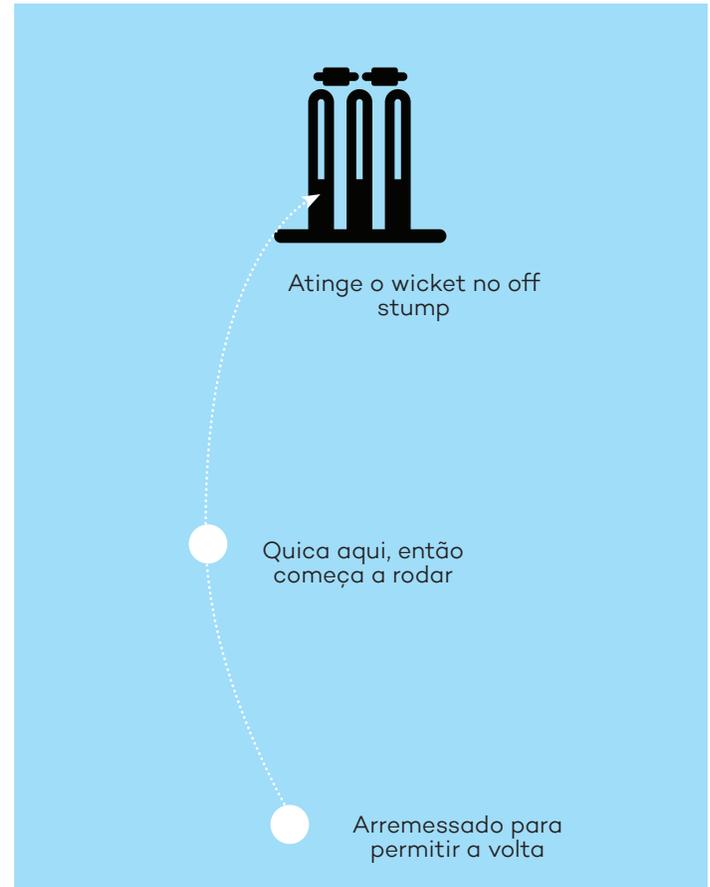
### **Giro máximo (off spin)**

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 girar a bola

Se seus jogadores estão achando o leg spin ou off spin difícil, permita que eles pratiquem seus próprios gripes e experimentem maneiras diferentes de girar a bola.

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





## (4) Braço frontal e Acompanhamento

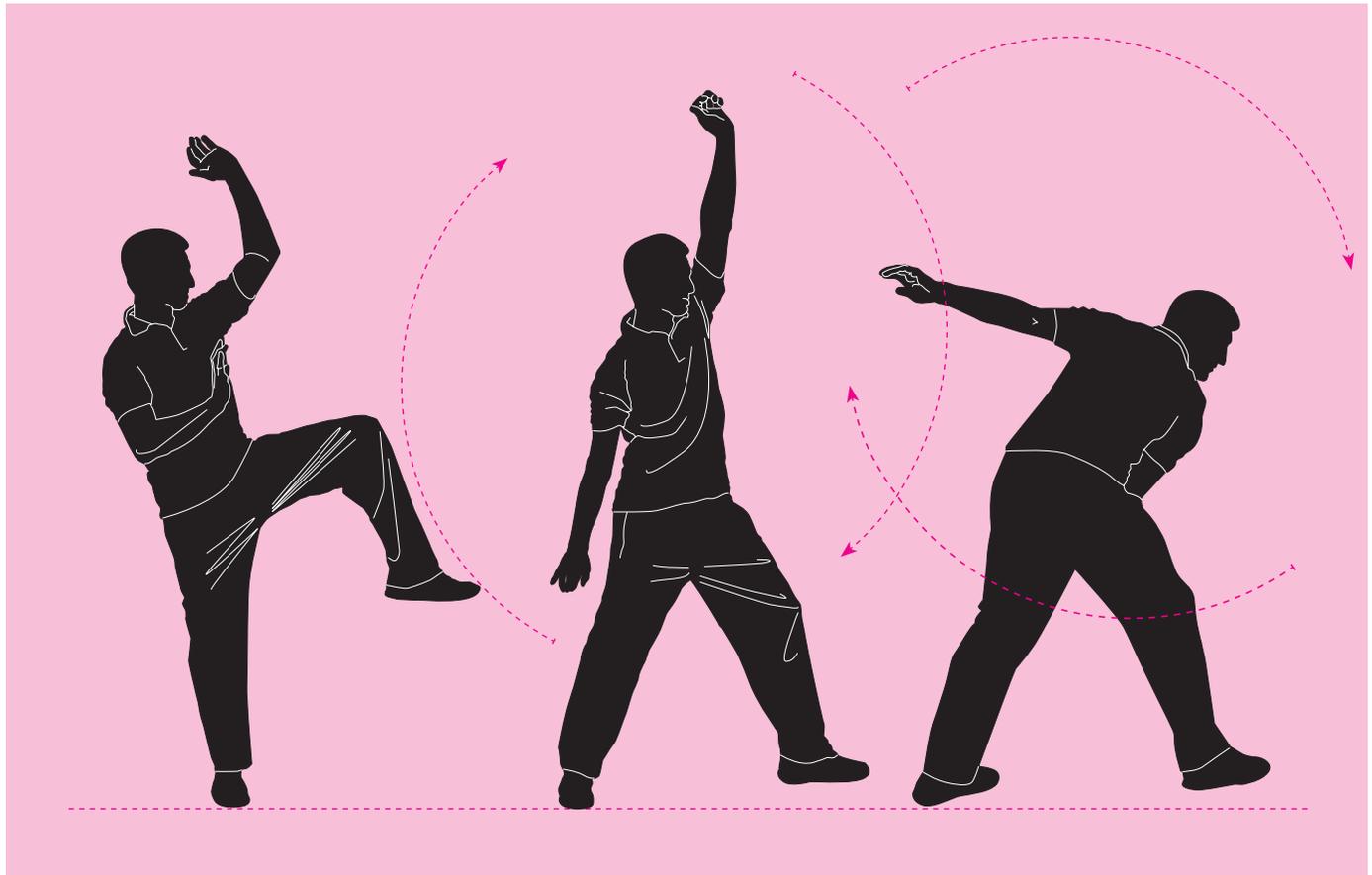
### Descrição:

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 acompanhamento

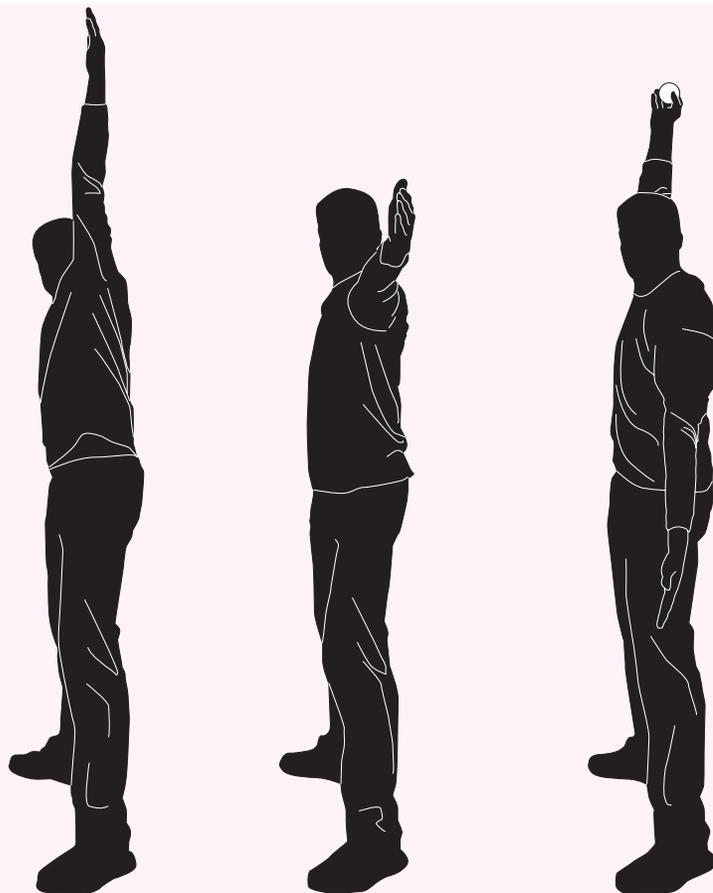






## HABILIDADES DE ARREMESSO

PÁGINA 128



**BÁSICOS DO ARREMESSO - EXERCÍCIOS**

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

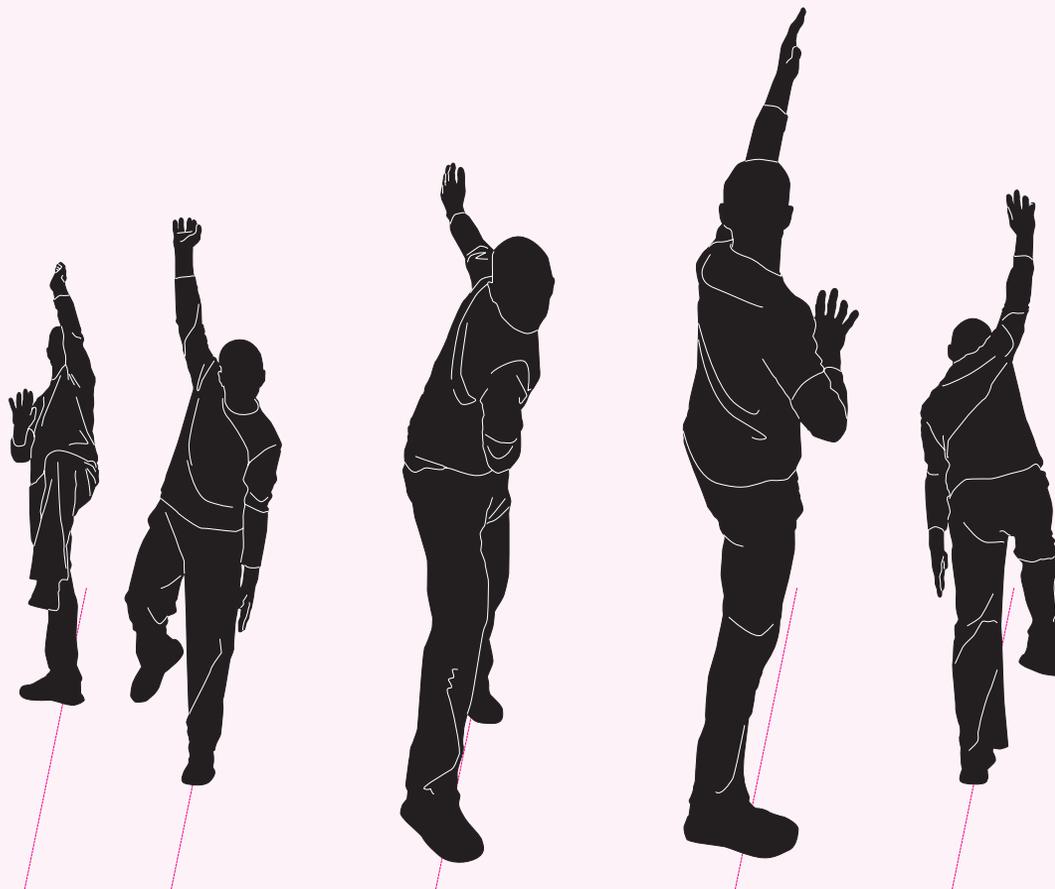


### **Gangorra com os braços**

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.

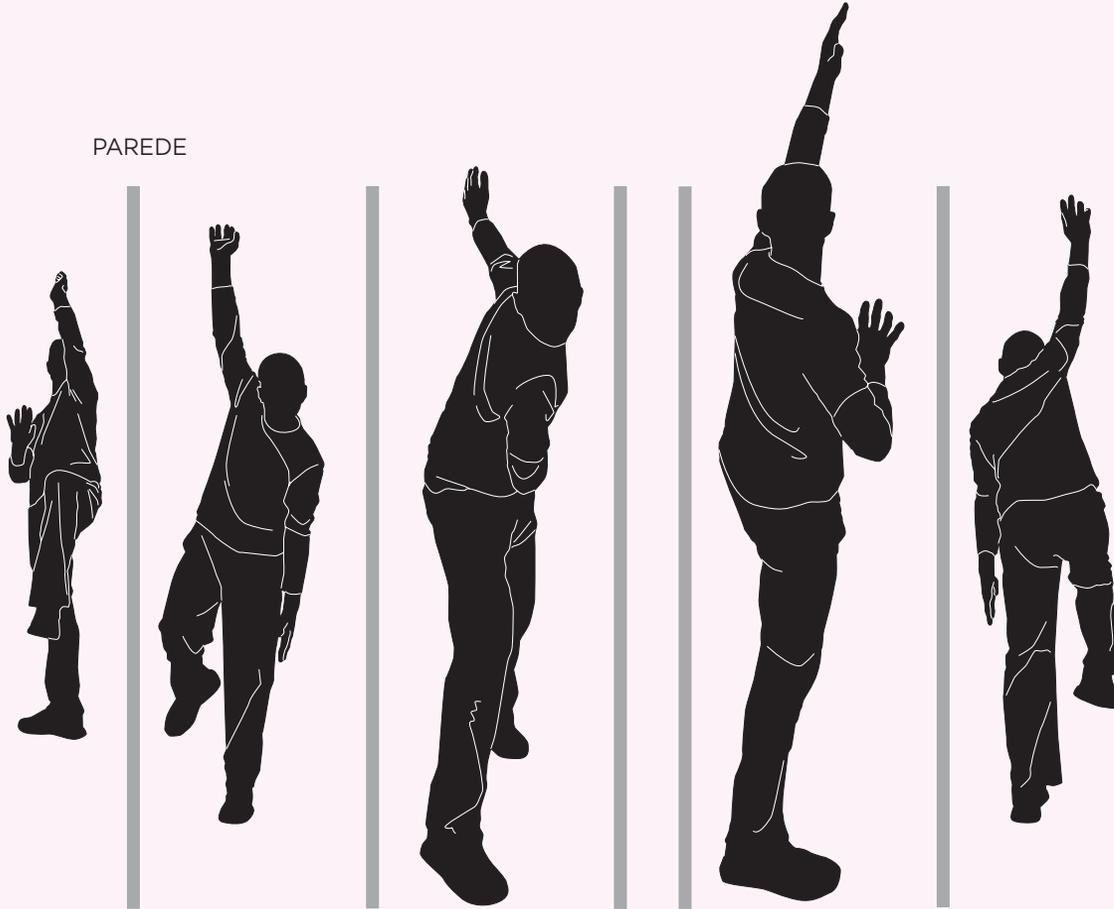
Este exercício é igual ao exercício de gangorra, exceto que, desta vez, quando começar o movimento dos braços, o jogador deve mover sua perna não dominante em direção ao solo. Conforme a mão do arremesso (a mão com a bola) chega ao ponto mais alto, a perna de trás do jogador deve avançar em direção ao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

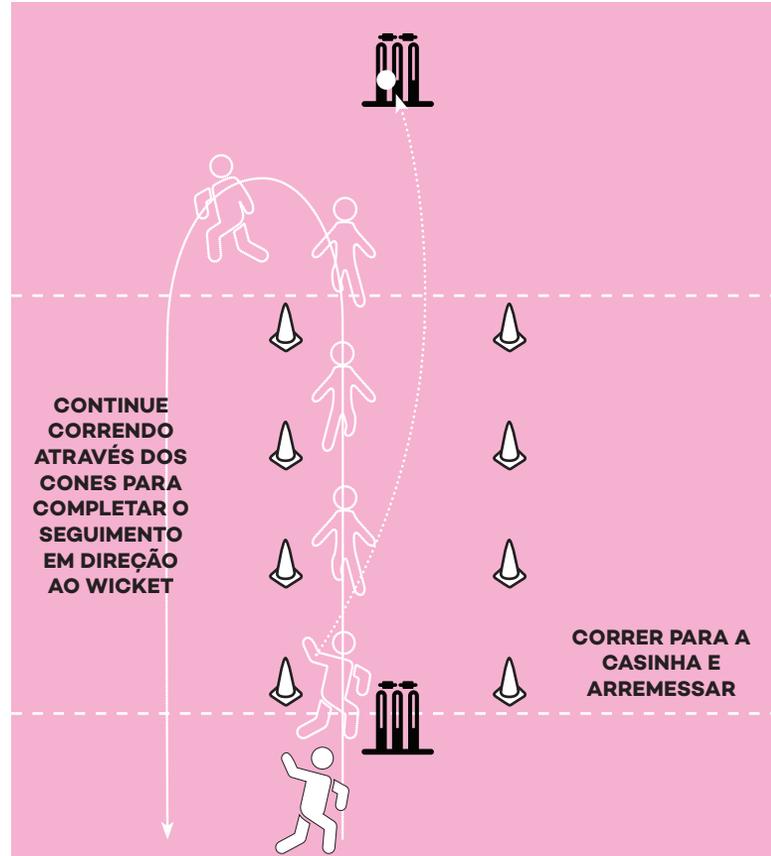




### Cones para acompanhamento

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 na casinha a uma distância apropriada para sua idade (ver página 191). Coloque dois cones a 1 m de cada lado da casinha como um alvo maior para eles arremessarem

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





## (5) Decole e Corra

### Descrição:

Para criar uma corrida 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 algumas casinhas 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 das casinhas.

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.



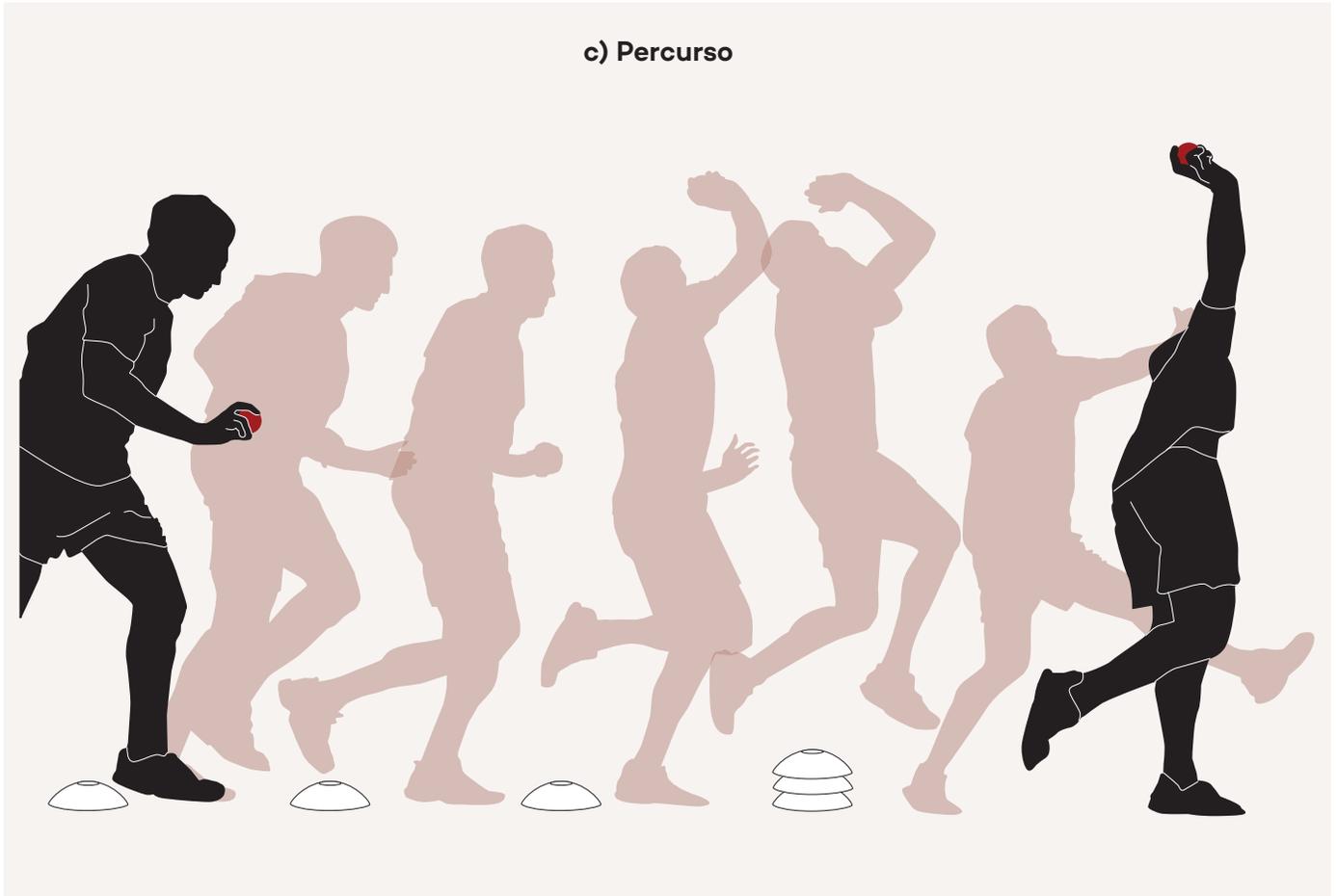


b) Pisando para a decolagem





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.

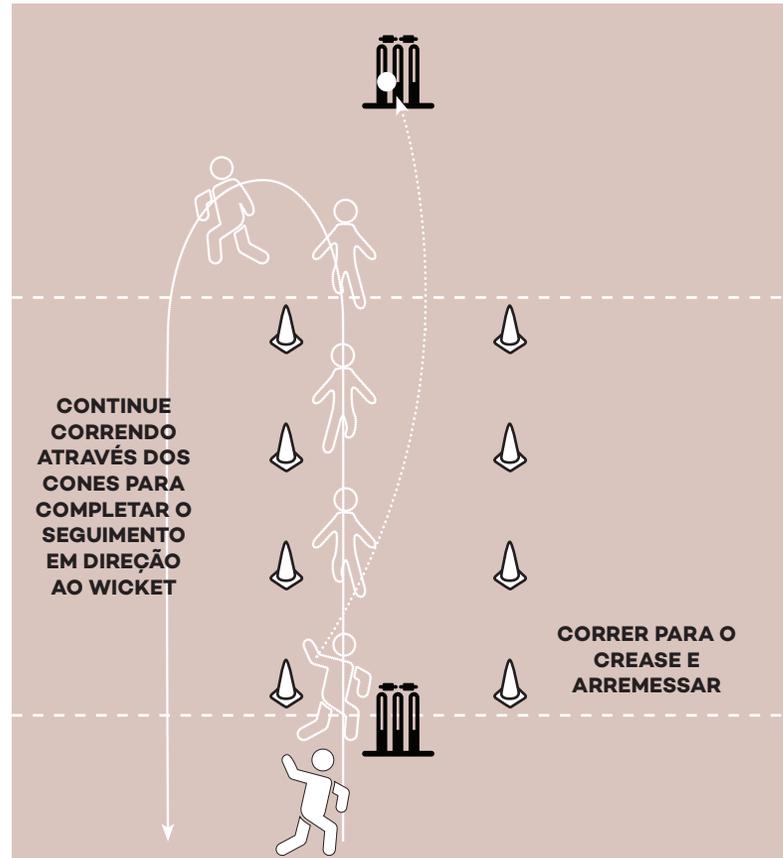
Quando os jogadores estiverem prontos para executar esse movimento, mantenha os cones lá como referência. Quanto mais confiantes os jogadores estiverem, mais cones você poderá tirar.



### Siga através de cones

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

Quando os jogadores jovens estão focando em sua decolagem, muitas vezes se esquecem de seguir em direção a casinha. 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.

-  Gripe - Costura
-  Gripe - Leg Spin
-  Gripe - Off Spin
-  Braço frontal e Acompanhamento
-  Decole e Corra
-  Tomada de decisão
-  Habilidade de comunicação

# JOGOS DE ARREMESSO



## JOGOS PARA MELHORAR AS HABILIDADES

- UPP – Acertos à Casinha
- UPP – Precisão de Linha
- UPP – Precisão de Distância
- MPG – Acertos à Casinha
- MPG – Precisão de Linha
- MPG – Precisão de Distância
- Tiro ao Alvo
- Derrubem as Casinhas
- Cricket Contínuo



## ÚLTIMA PESSOA EM PÉ - UPP - ACERTOS À CASINHA

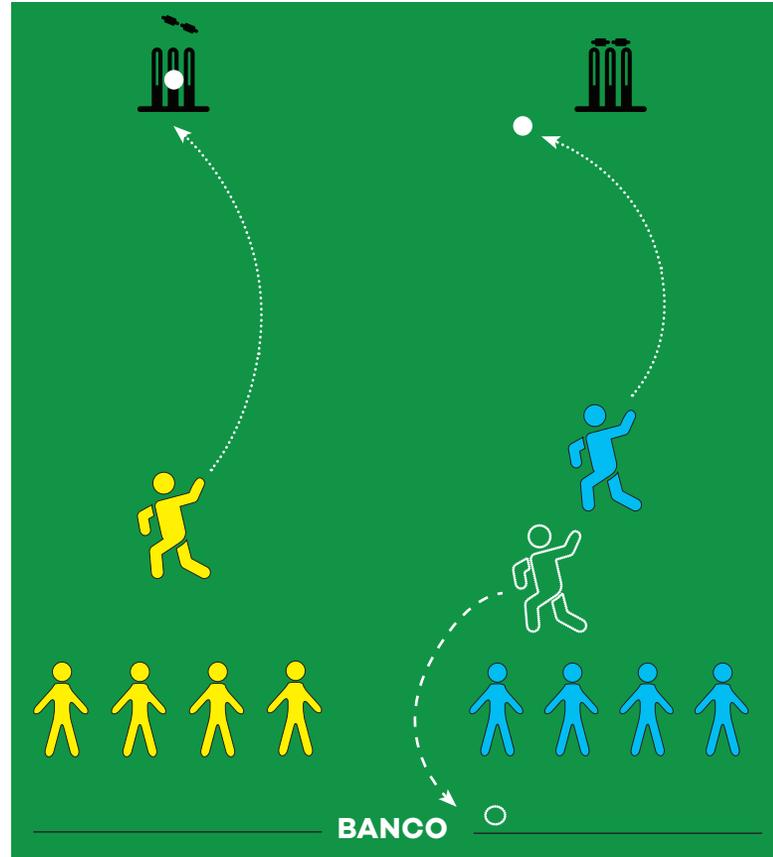
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção as casinhas. Se um jogador Rebatidas e o outro não, o jogador que Rebatidasu 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 EM PÉ - UPP - PRECISÃO DE LINHA

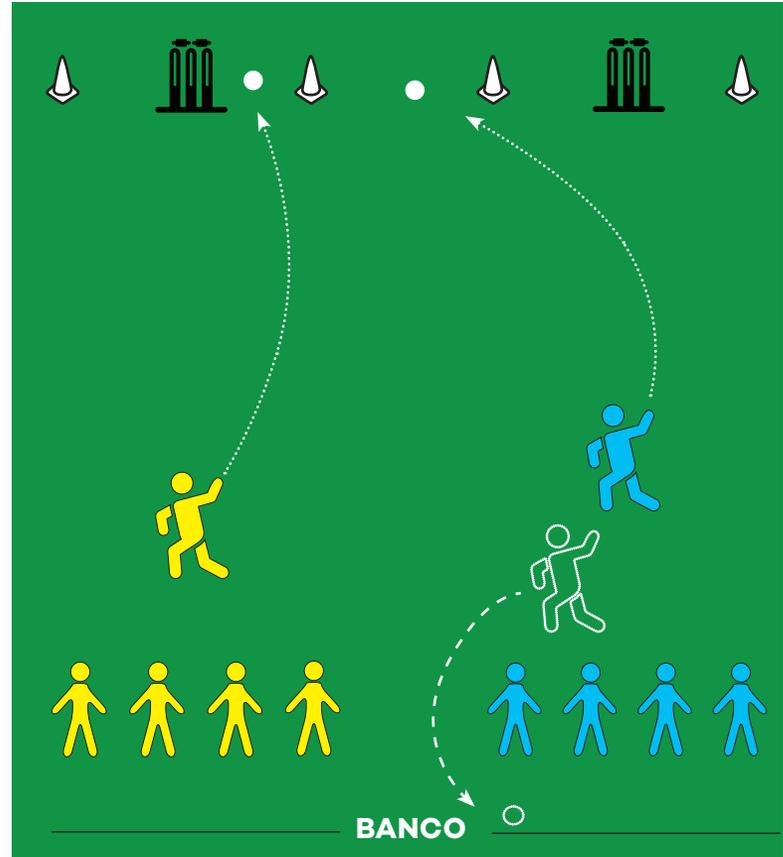
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção as casinhas com dois cones à mesma distância de cada lado das casinhas. 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 EM PÉ - UPP - PRECISÃO DE DISTÂNCIA

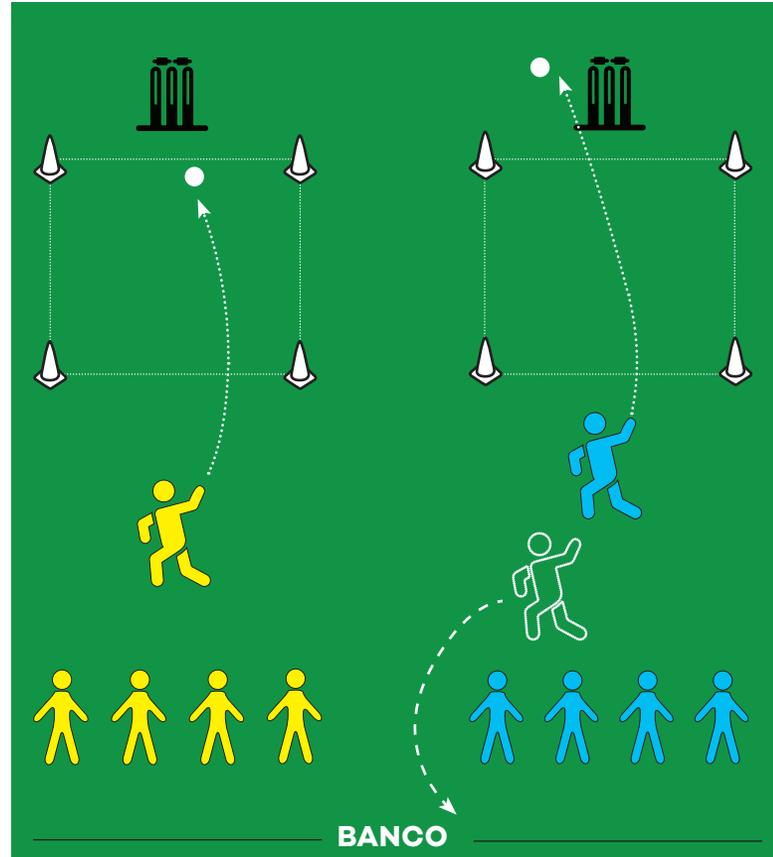
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção as casinhas 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.



## MAIS PONTOS GANHA - MPG - ACERTOS À CASINHA

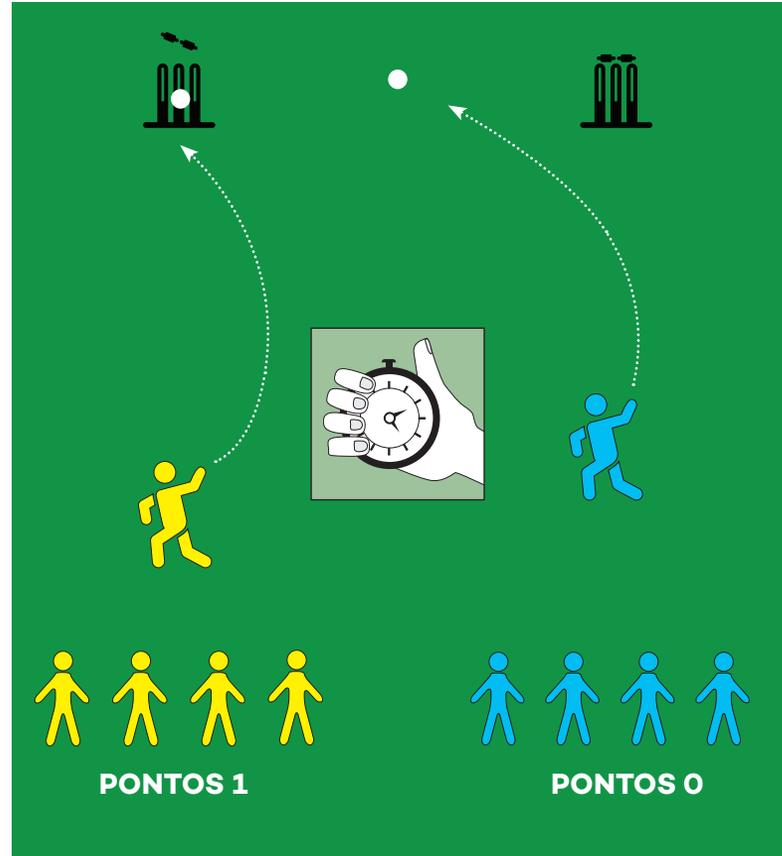
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção às casinhas, se acertá-las 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.





## MAIS PONTOS GANHA - MPG - PRECISÃO DE LINHA

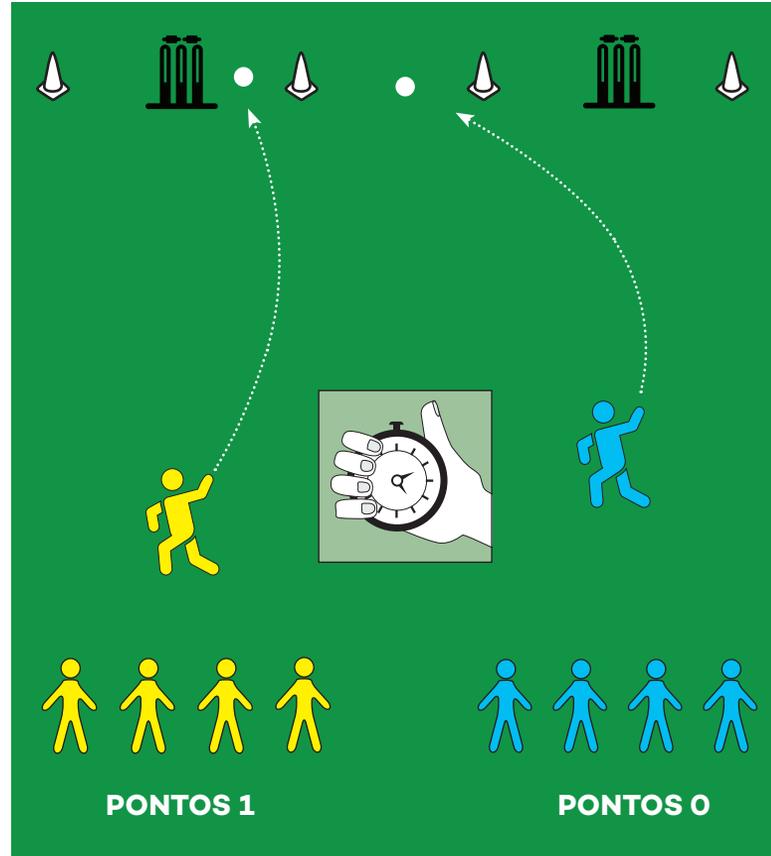
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em di-reção às casinhas com dois cones à mesma distância de cada lado delas. 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.



## MAIS PONTOS GANHA - MPG - PRECISÃO DE DISTÂNCIA

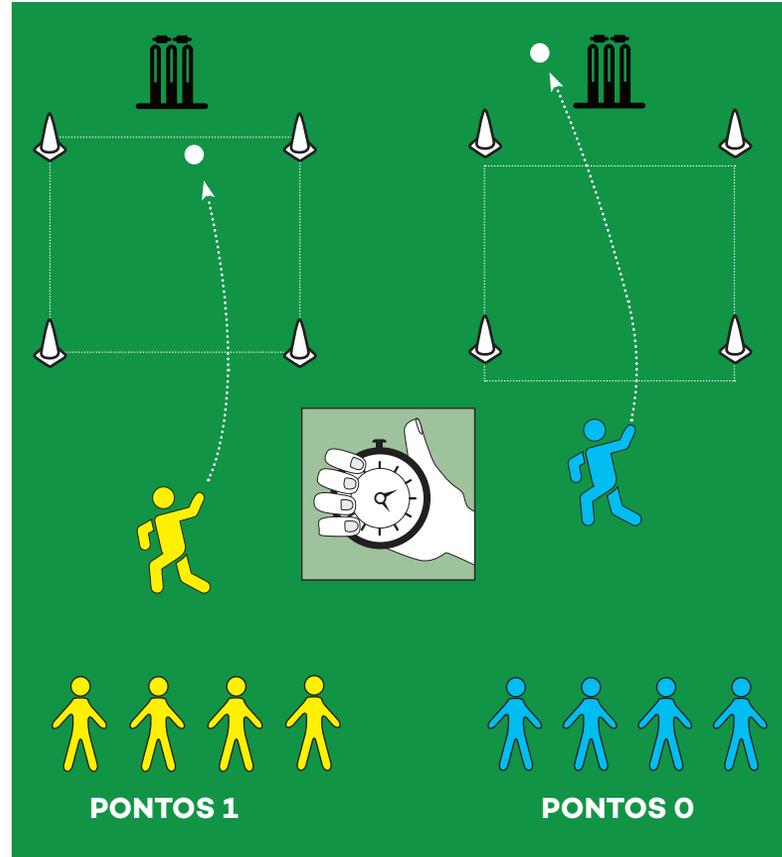
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Divida em duas equipes. Um jogador de cada equipe arremessará em direção às casinhas 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.





## TIRO AO 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.



## DERRUBEM AS CASINHAS

### 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

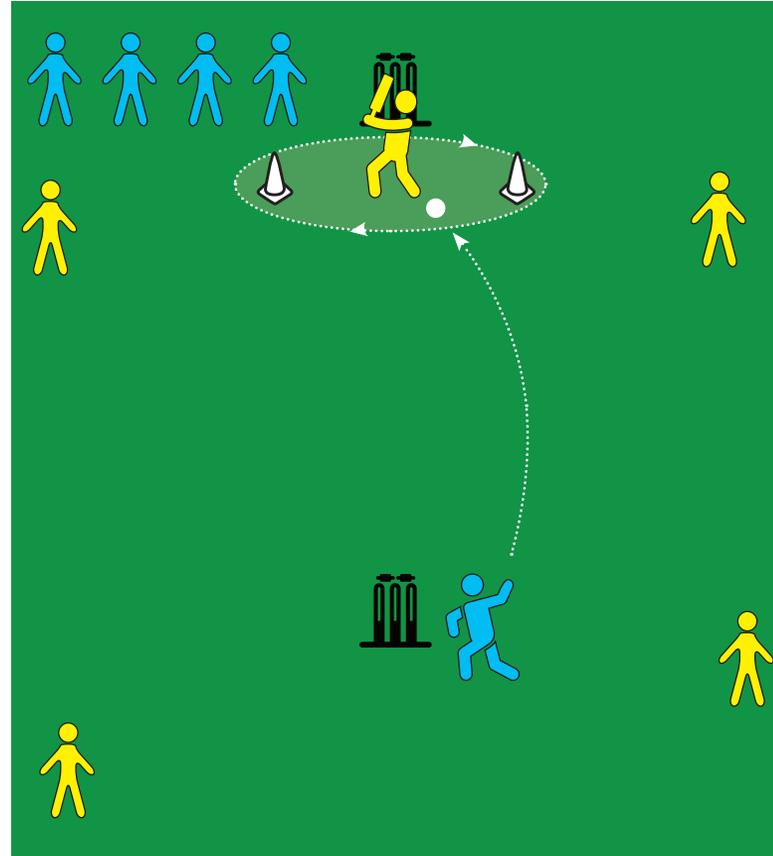
### Descrição:

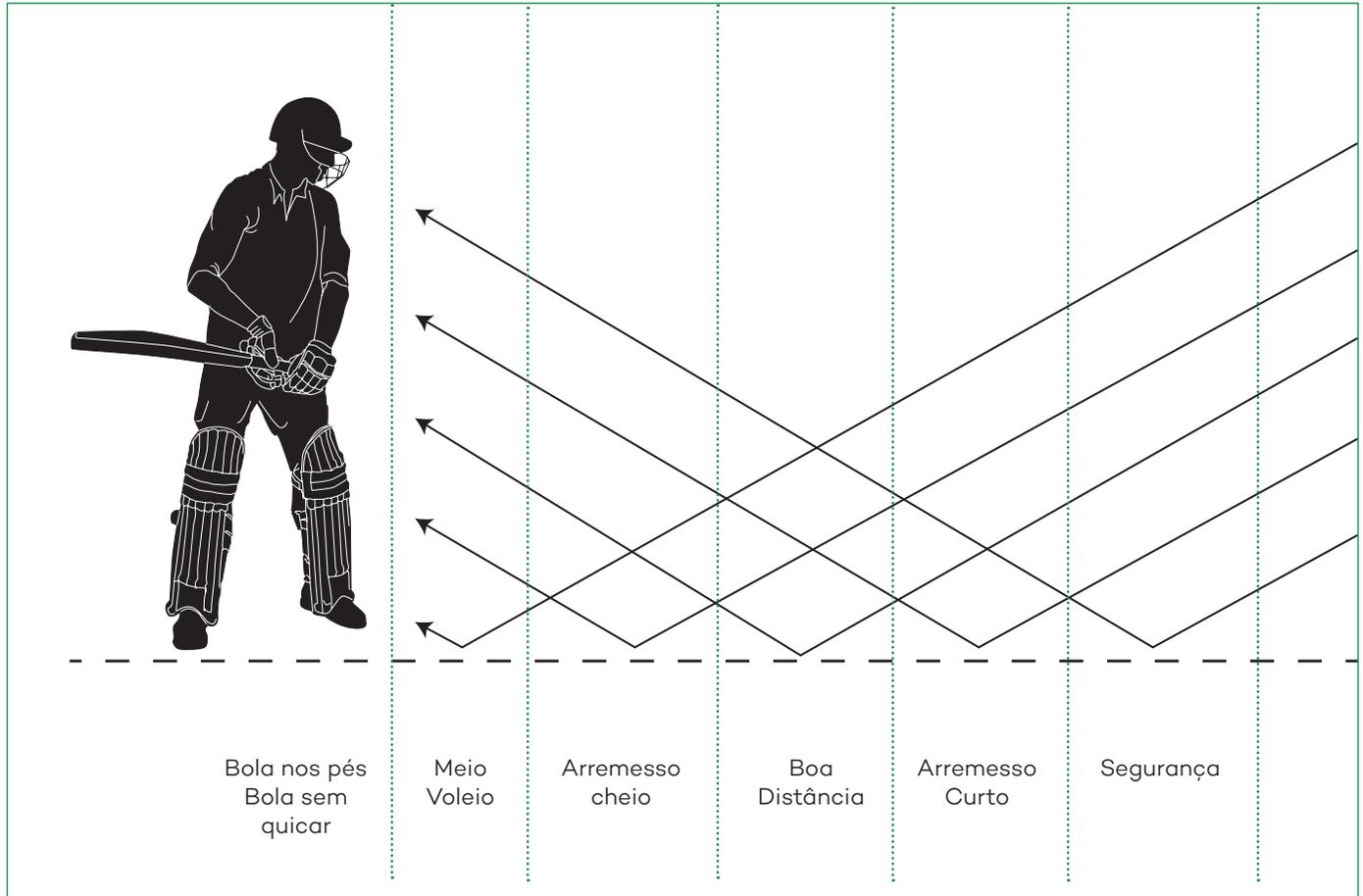
Jogadores: 4+em equipes

Divida em duas equipes para jogar uma partida de cricket. 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 rebatedor atingir 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 de campo
-  Noções básicas de pegada
-  Recolhimento

# HABILIDADES DE DEFESA



## NOÇÕES BÁSICAS DE DEFESA

Técnica de arremesso de campo

Noções básicas de pegada

Recolhimento



## (1) Técnica de arremesso de campo

### Descrição:

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

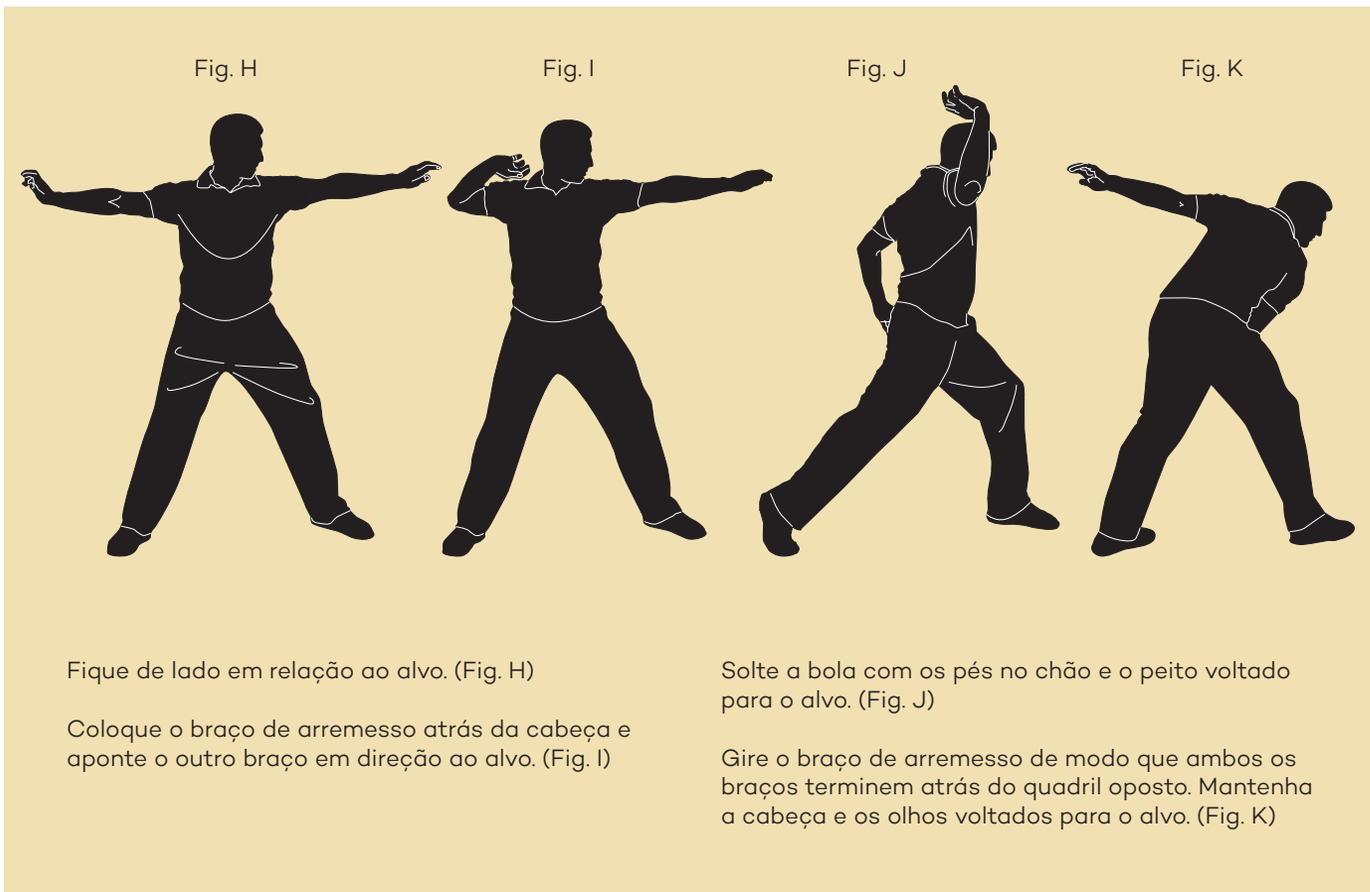
### Exercícios:

Jogar em pares com foco na saída alta - estenda ambos os braços

Pares visando um cone

Acertar um alvo na parede (bola macia)



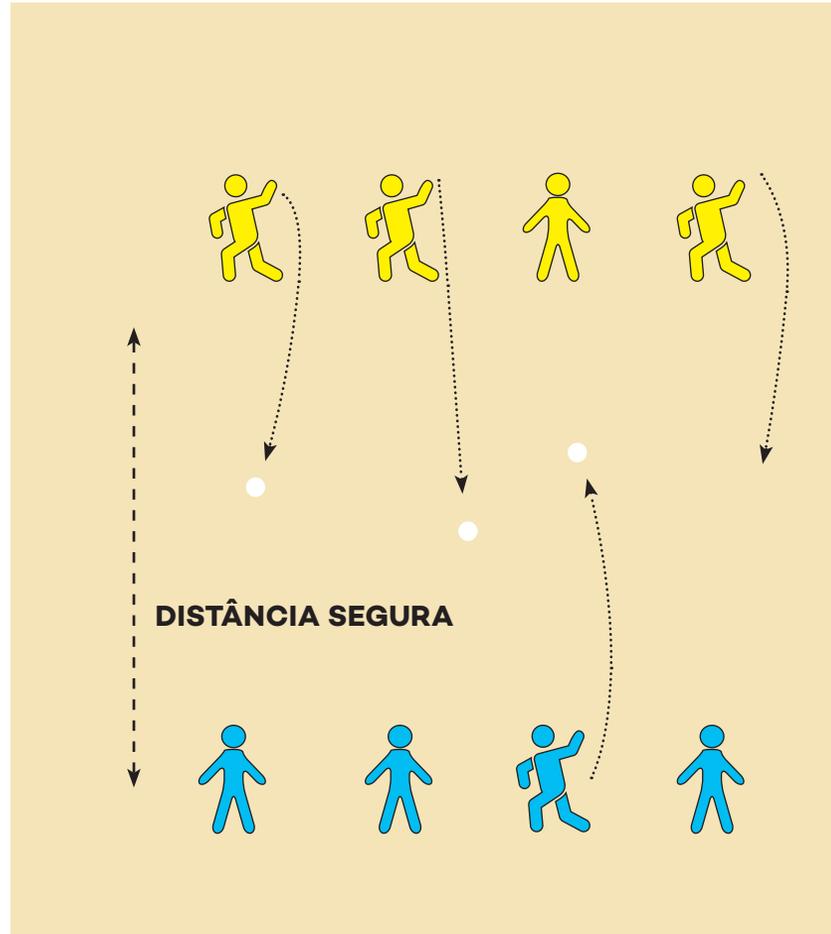




### Jogar em pares com foco na saída alta - estenda ambos os braços

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.

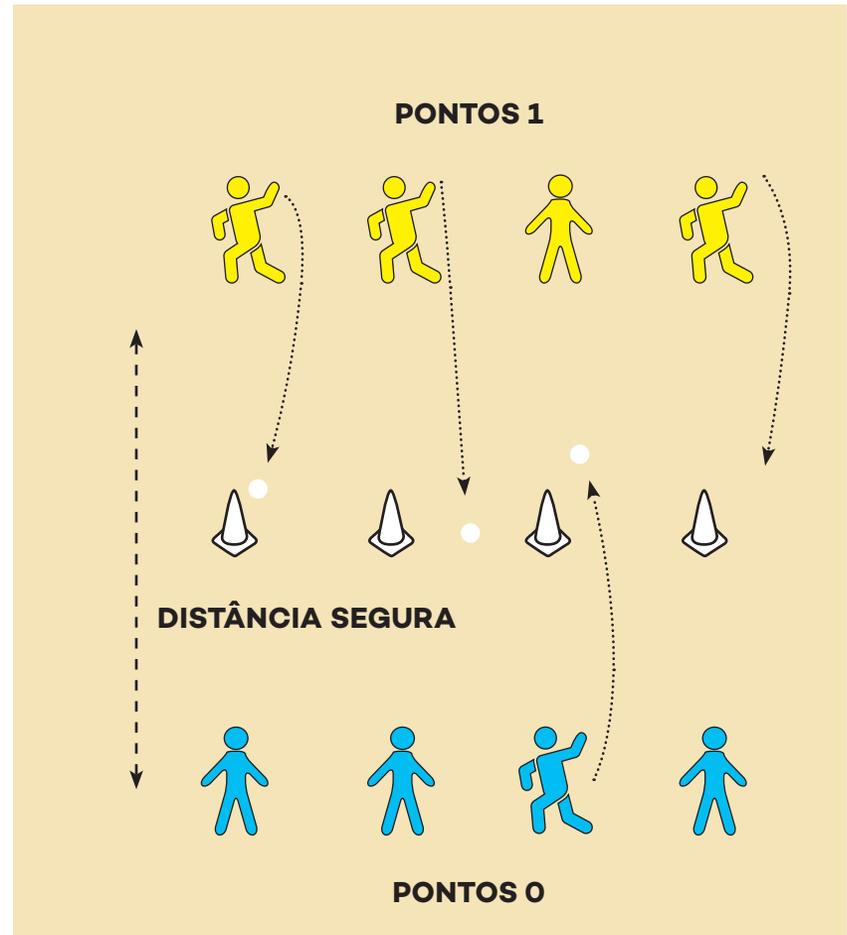
Como treinador, você pode decidir se deseja que os jogadores joguem um para o outro diretamente ou com uma quicada, mas a chave é buscar repetibilidade e precisão.



### 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 de campo e, com sorte, aumentará sua precisão.

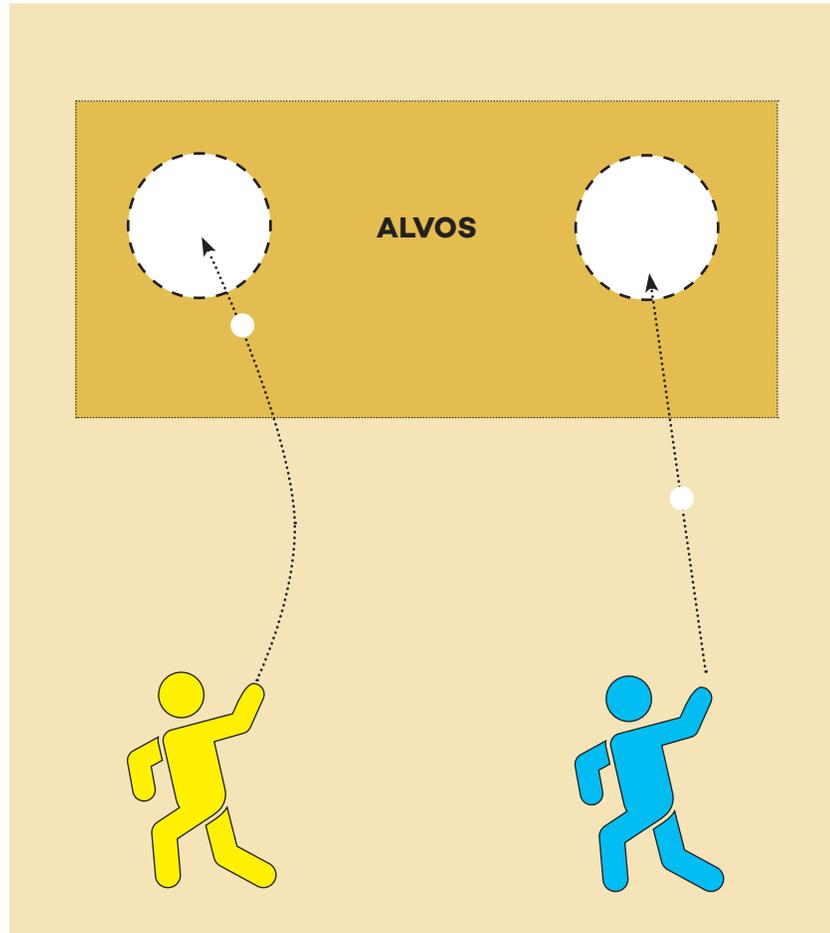




### Acertar um alvo na parede (bola macia)

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 rebatedores, 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 pegada

### 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 pegada do lado oposto com rotação do ombro – baixa, média e alta pegadas de reação

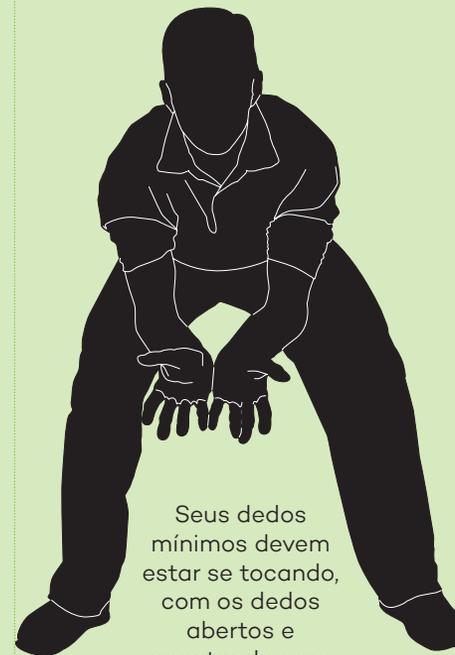




Seus braços e mãos devem estar na frente do corpo, com a cabeça imóvel e no nível dos olhos.

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.

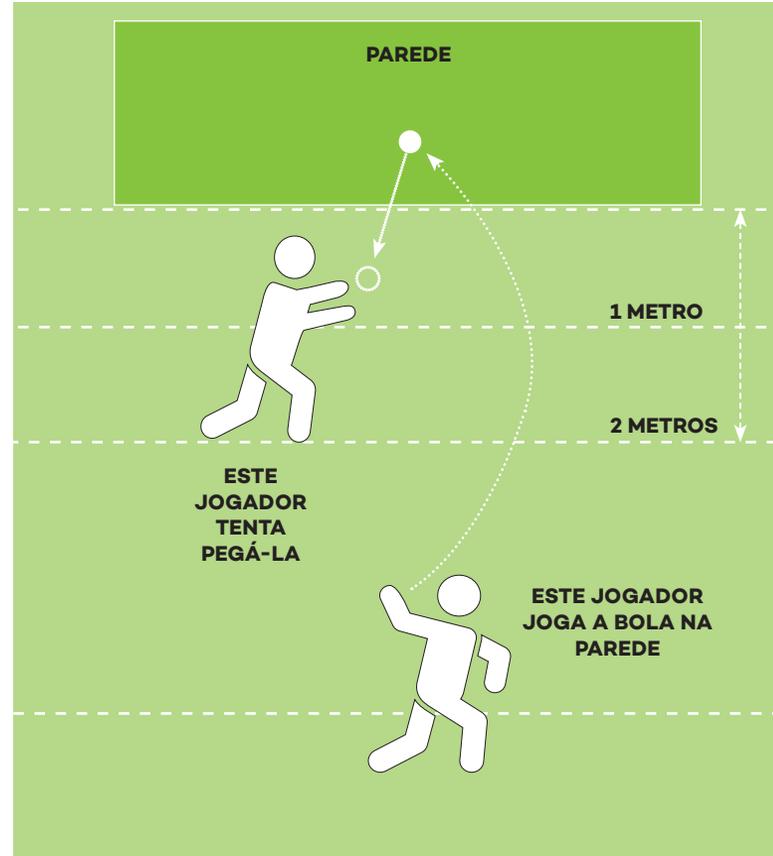
Fique em pé com os pés na largura dos ombros e com os joelhos dobrados.

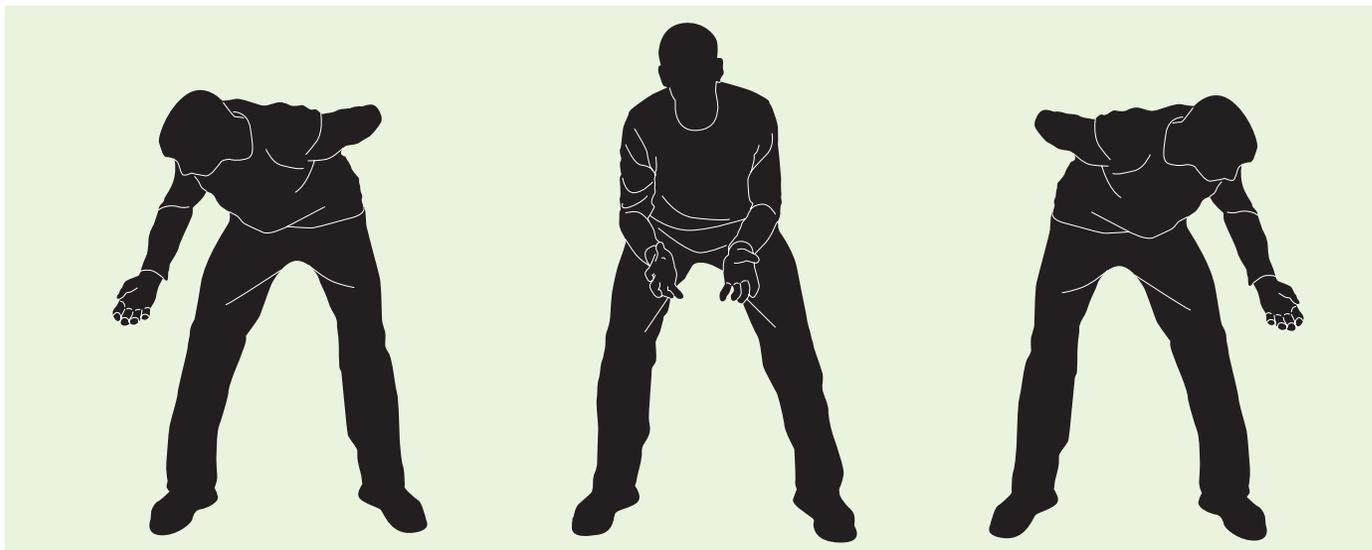


### Pegar a bola contra a parede em pares

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.





### **Pegada 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 cricket, fundamental para ser um bom jogador de defesa

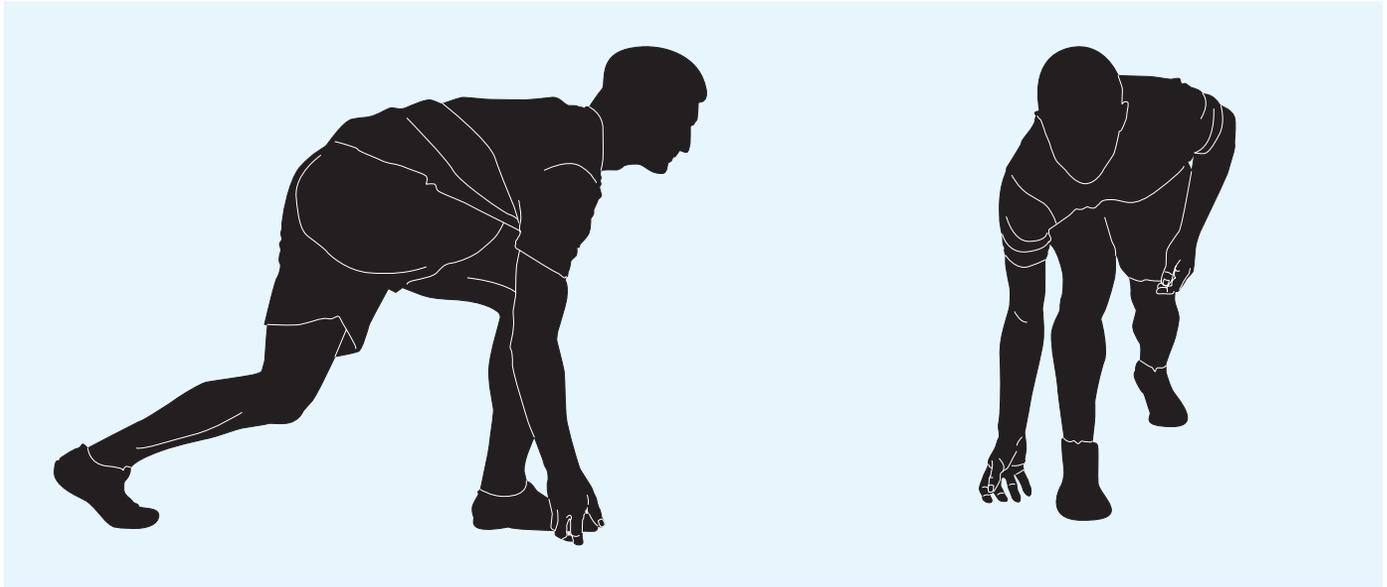
### Exercícios:

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 ao calcanhar do outro pé, o que reduz a chance de a bola bater o defensor.



### 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 de campo
- Noções básicas de pegada
- Recolhimento
- Tomada de decisão
- Habilidade de comunicação

# JOGOS DE DEFESA



## NOÇÕES BÁSICAS DE DEFESA

Golpes de Cones



Derrube sua Torre



Cabo de Guerra



Pegada no Ar com Cone



Rei do Castelo



Pegar e Arremessar



Deflexão de uma parede





## GOLPES DE CONES

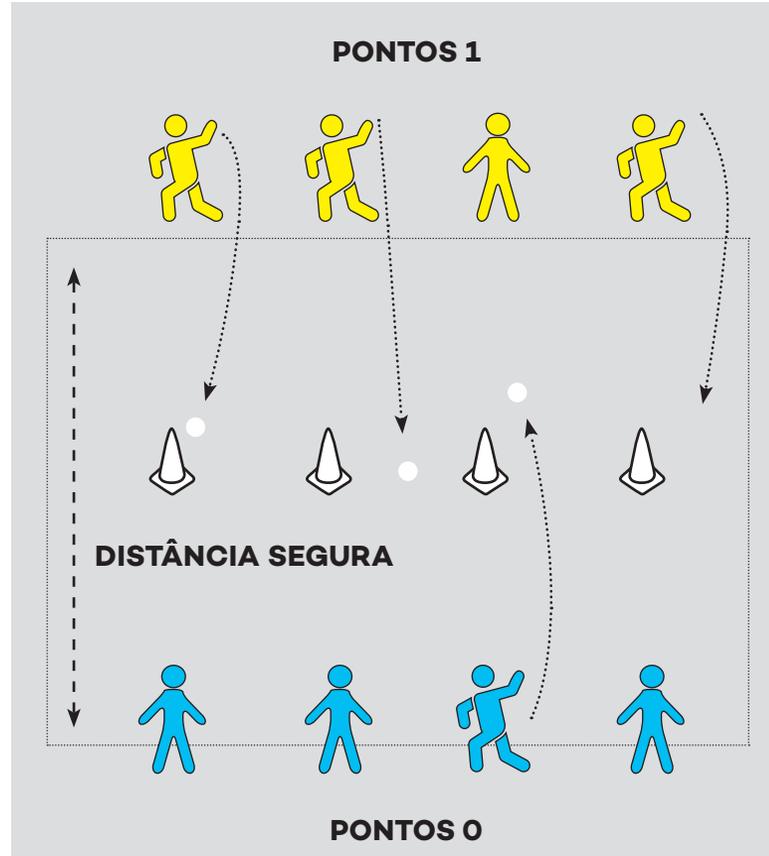
### Descrição:

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 SUA TORRE - DEFESA

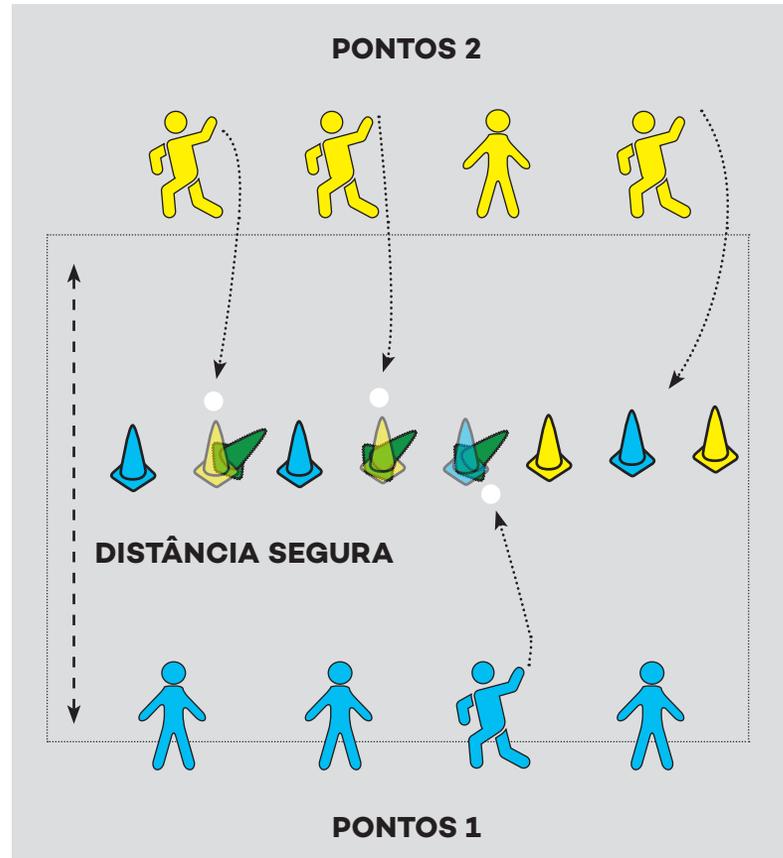
### Descrição:

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 arremessando no campo para ajudar a melhorar a precisão.





## CABO DE GUERRA

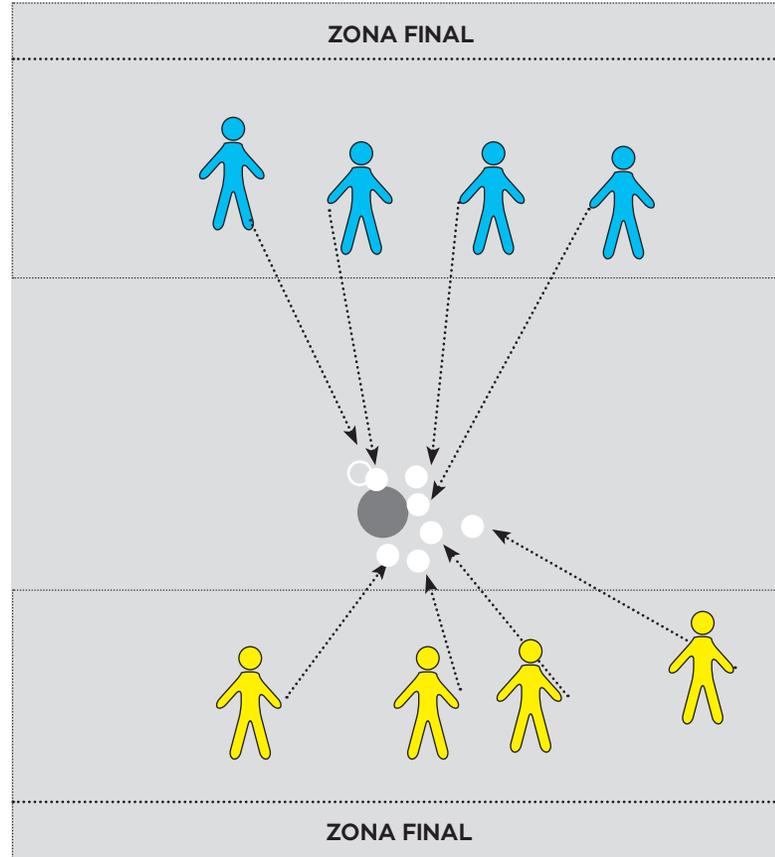
### Descrição:

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 (bola de futebol ou 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



## PEGADA NO AR COM CONE

### Descrição:

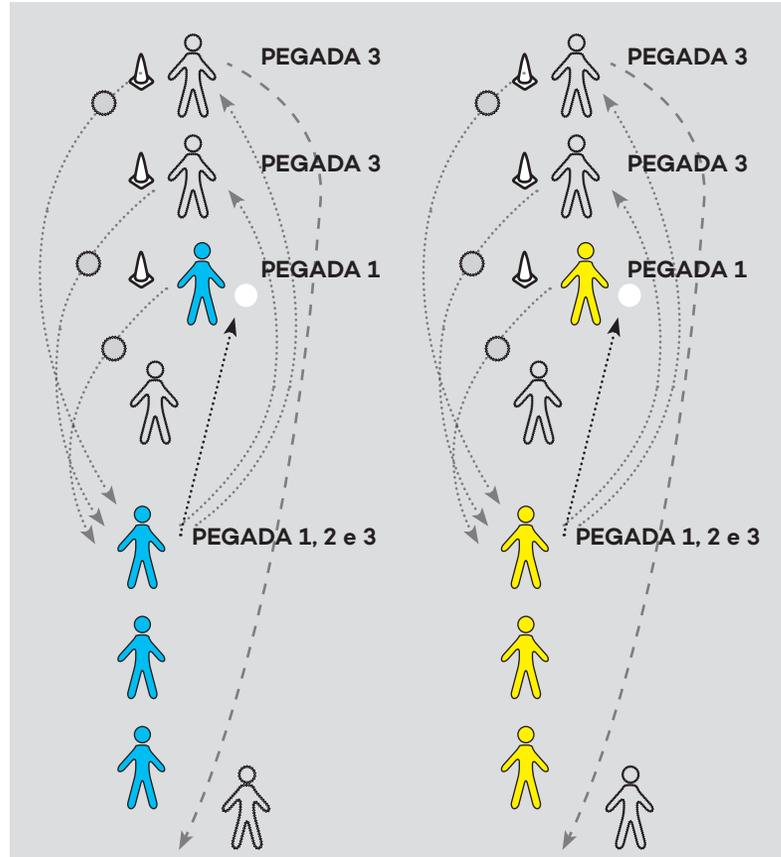
Jogadores: 4+ em equipes

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 pegada 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

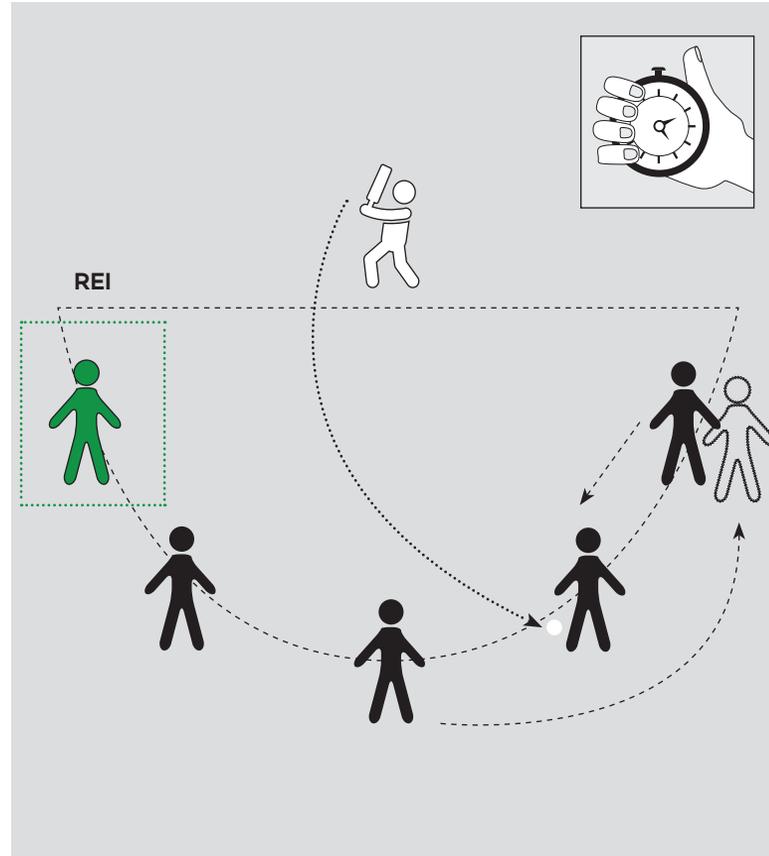
### Descrição:

Jogadores: 4+ em equipes

Todos os jogadores formam um semicírculo ao redor do treinador. O treinador irá rebater tacadas 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 pegada



## PEGAR E ARREMESSAR

### Descrição:

Jogadores: 4+em pares

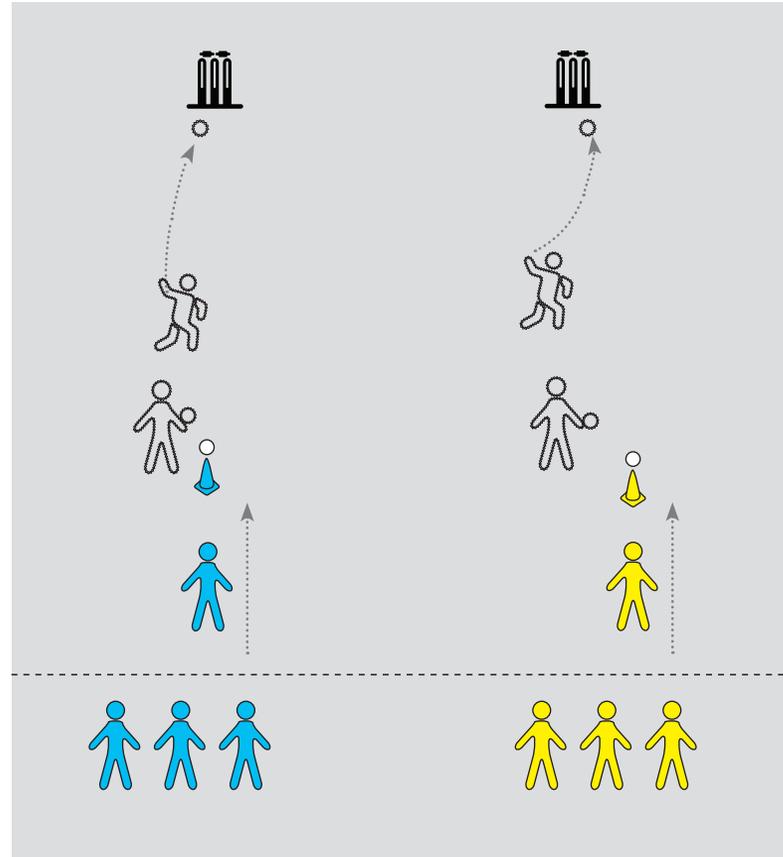
Divida seus jogadores em duas equipes, coloque um cone no chão com um conjunto de tocos de 10 a 20 metros de distância da bola.

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





## DEFLEXÃO DE UMA PAREDE

### Descrição:

Jogadores: 2+em pares

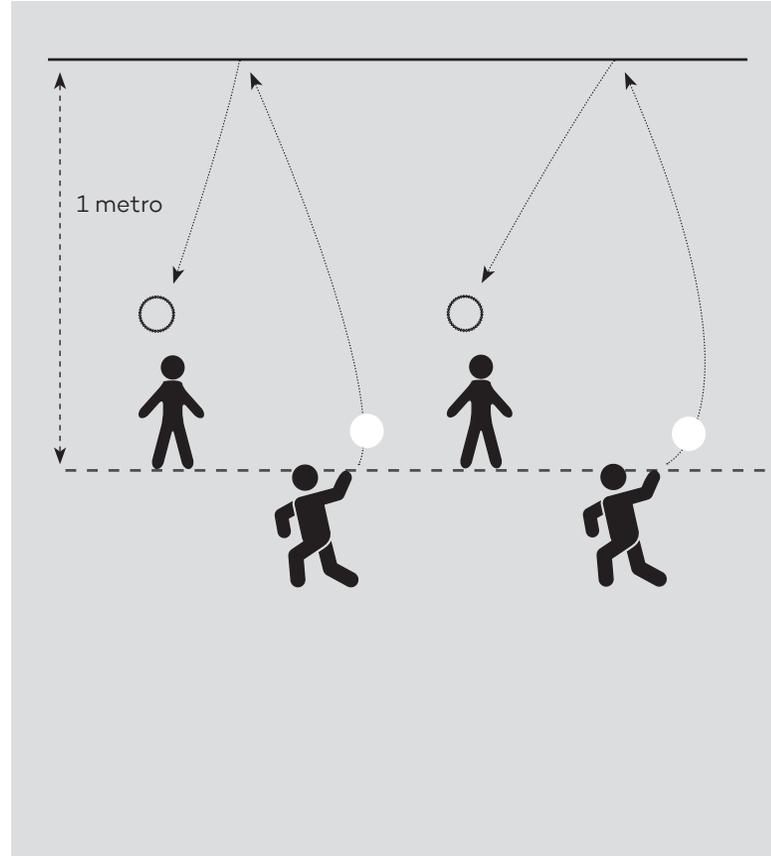
Divididos em pares, um fica de frente para a parede a cerca de 1 ou 2 m de distância. Seu parceiro joga a bola contra a parede de qualquer lado do jogador e eles têm que pegar o rebote. O treinador define uma meta de pegadas a serem feitas.

Assim que os jogadores atingirem essa quantidade de pegadas, eles se sentam. Eles então trocam para deixar o próximo jogador jogar.

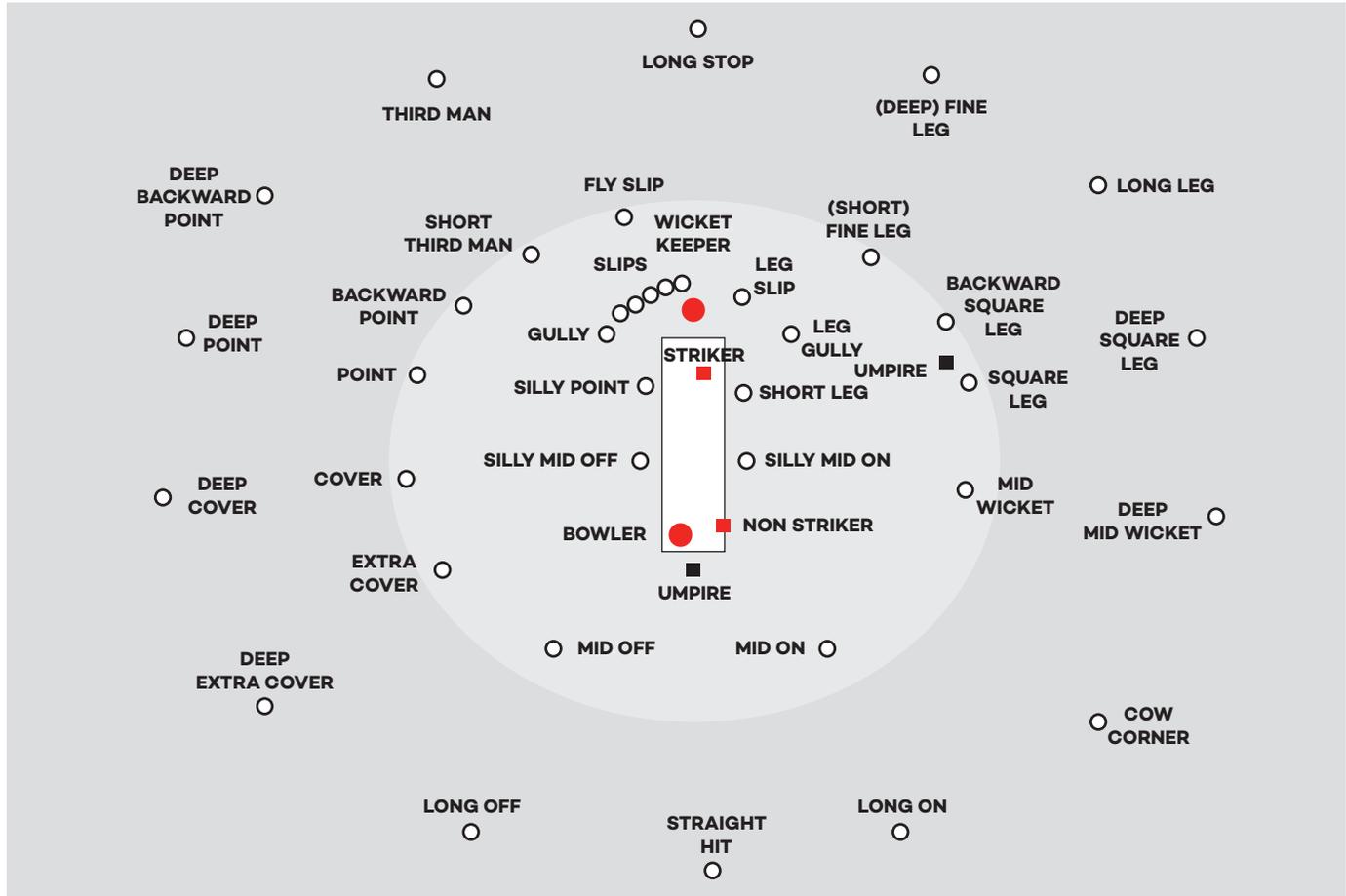
Você pode tornar isso mais difícil adicionando regras como: apenas uma mão, olhos fechados até que a bola atinja a parede, etc.

### Objetivos:

- DIVERSÃO, reação cativante



# POSICIONAMENTOS DE CAMPO - DEFESA





### REGRAS BÁSICAS

#### Jogadores:

2 times de 11 jogadores

#### Regras:

O cricket 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. equipe de campo tenta eliminar os bate-dores da seguinte forma:

- Acertar a casinha com a bola ao arremessar
- Pegando uma tacada do rebatedor no ar
- Bater na perna do rebatedor na frente da casinha (LBW)
- Atingir as casinhas antes que os rebatedores possam correr para o outro lado da área das casinhas

O lançador está do lado do campo e joga um over (6 bolas) de cada vez para tentar tirar o re-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 rebatedores tentam marcar o maior número de corridas possíveis antes de sair:

- Acertar a bola e correr entre as casinhas e chegar à outra extremidade antes que os defensores possam acertar as casinhas com a bola. Quando os rebatedores percorrem toda a extensão do campo de arremesso (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 rebatedores 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 cricket

Quando seu filho ou sua filha começar a praticar esportes, sempre os ajudam a se divertir mais se eles tiverem 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 cricket, é necessário:

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





### EQUIPAMENTO

Se você estiver procurando por equipamentos de proteção, aqui estão alguns itens essenciais que você precisará pesquisar.

#### Capacete

A maioria dos jogadores de cricket em todos os níveis agora usa um capacete enquanto 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 cricket utiliza 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.

#### Proteção de Pernas

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 da proteção não está atrapalhando





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

### **Coquilha**

A coquilha fornece proteção para a virilha. Uma coquilha de cricket é uma peça absolutamente essencial de proteção de cricket para homens, mas pode ser dispensável para mulheres.

### **Proteção de Coxa**

A proteção para as coxas não é essencial, mas fornece uma proteção muito útil. Certifique-se de que sua proteção para as coxas não seja tão grande que restrinja seus movimentos ou swing do taco

### **Proteção para o Braço**

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 ou sua filha, veja se a criança consegue segurá-lo com um braço estendido; se for muito difícil, o taco pode ser muito pesado.

### Calçados

Todos os jogadores de cricket devem ter um par de sapatos ou tênis de cricket para dar a eles tração extra ao correr pelo campo – quando se começa a jogar jogos com bolas oficiais. Mesmo quando você achar que os cravos são desnecessários, é aconselhável o uso de tênis de cricket em vez de tênis comuns, pois são mais duras e protegem mais os dedos e pés do impacto de uma bola de cricket.

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

### Bolas

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

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

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

Uma bola macia (como as incríveis) parece uma bola de cricket, mas é feita de plástico macio com um





núcleo leve. É ideal para treinamento ou partidas de recreação em que os jogadores estão aprendendo. Existem versões de peso correspondentes em tamanhos juvenis e seniores.

Os regulamentos oficiais para tamanhos de bolas de cricket são:

133g para jogadores e jogadoras juniores até e incluindo menores de 13 anos

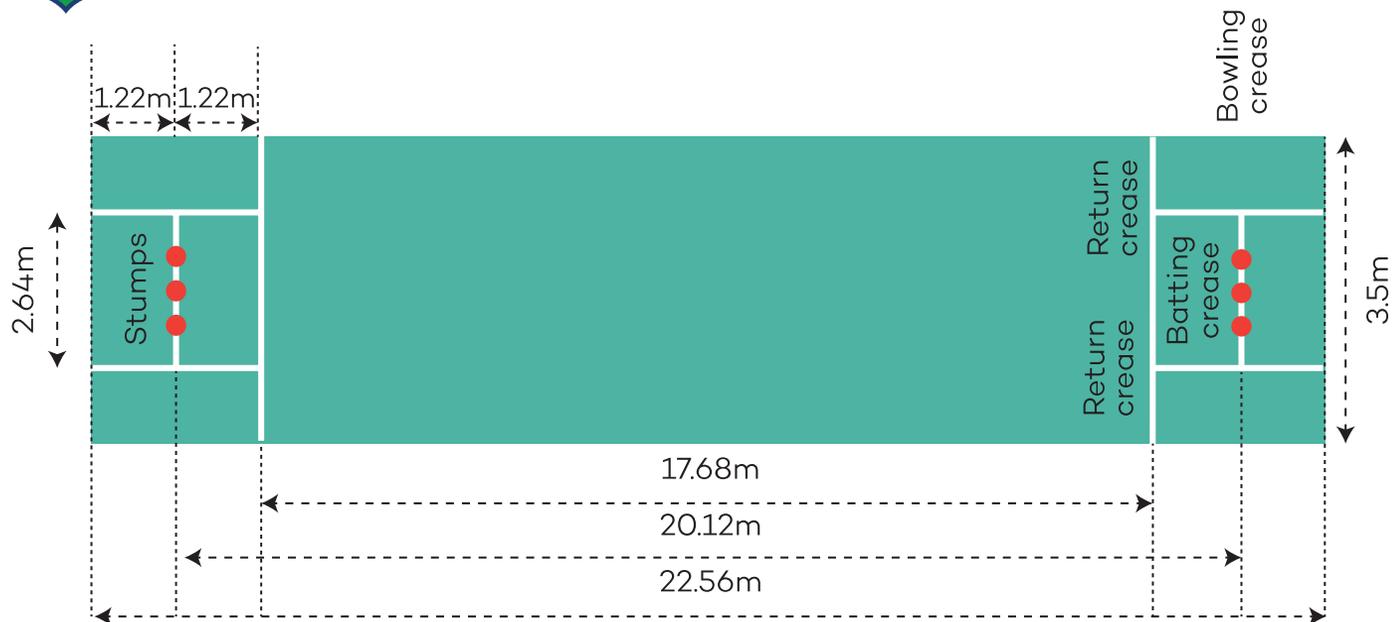
142g para jogadoras adultas e acima de 14 anos

156g para jogadores adultos e acima de 14 anos

### **Casinhas**

Também conhecidas como wickets, você verá dois conjuntos de casinhas em cada extremidade do campo de arremesso. Tradicionalmente, as casinhas e os “bails” são feitos de madeira, mas há muitos tipos diferentes de casinhas, desde plástico barato que custa menos de 100 reais até casinhas com Led e microfones usados nos Campeonatos Internacionais que custam centenas de milhares de reais.

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



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

A área das casinhas (popping crease) é marcado 1,22m na frente das casinhas em cada extremidade, com as casinhas colocadas ao longo da sua área.



## INFORMAÇÕES GERAIS

PÁGINA 191

As marcas de retorno são colocadas em ângulos retos com a área da casinha e medem 1,32 m de cada lado do meio das casinhas.

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

Normalmente feitos de salgueiro, as estacas têm duas alças no topo e a casinha só é derrubada se pelo menos uma das alças for removida.

Se a bola atingir a casinha, mas sem derrubar essa alça (bail), o rebatedor não está fora. Após uma extensa pesquisa, em 2018, o BCE aprovou alterações na distância do campo de arremesso de nível júnior:

FAIXA ETÁRIA	DISTÂNCIA ANTIGA	DISTÂNCIA RECOMENDADA
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





**Contato**

Email:

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

Website:

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

