

TÉCNICA DE DEFESA

BRAÇO POR TRÁS DA BOLA E PERPENDICULAR AO CHÃO **“A grande diferença entre bom e ótimo”**

Por: Gastão Englert

É muito importante para jogadores de defesa, ou melhor dizendo, para todos os jogadores quando defendem (afinal de contas, quem joga na frente também defende) que deem prioridade para o braço estar todo o tempo por trás da bola e se possível totalmente perpendicular ao chão.

Este tipo de técnica é de vital importância em especial nas situações extremas como chuva, bolas que vem muito rápidas ou que quiquem perto demais (de 3 metros para menos até a linha dos pés) do jogador.

O braço estando reto em relação ao chão faz com que tenhamos um controle excepcional sobre a altura e a projeção que a bola sai do braço. A tendência é que percamos um pouco o controle sobre a direção, mas se considerando que o campo tem 20 metros de largura isto não vem a se configurar em um grande problema.

Junto a isto existem mais alguns pontos de fundamental importância:

1. O braço não pode vir de trás e sim entrar direto no ponto de contato, tendo desta forma o braço dentro de sua visão periférica todo o tempo e melhorando ainda mais o domínio sobre a bola. Este procedimento também diminui a energia cinética do braço o que faz com que a bola espirre muito menos.

2. Outro ponto que passa quase imperceptível ao jogador mediano é que a mão deve estar fechada, mas totalmente relaxada. A firmeza do braço se consegue na articulação do Ombro, ou seja, os músculos que envolvem o ombro devem estar firmes.

3. Por último o aspecto mais importe de todas as técnicas do jogo de punhobol. Manter os olhos firmes na bola todo o tempo.



1. Werner Treichel (Sogipa)

2. Luiz Karwowski Jr. (Duque)

Nas fotos: 1 (Werner Treichel) com bola a frente do corpo e 2 (Luiz Karwowski Jr) com bola ao lado do corpo e ambos com excelente técnica.

Observei no Campeonato Mundial Feminino, com frequência (em especial as meninas do Brasil), errarem o “balão” para o outro lado, pois cometiam o mesmo erro. Vinham com o braço pelo lado ao invés de por baixo da bola. Gente, por favor!!! Se queremos controlar a altura temos que vir por baixo e por trás da bola e não com o braço pelo lado, pois assim controlamos a direção. O braço pode vir “um pouco” pelo lado para melhorar a aceleração. Erro básico!!!

