

PROJEÇÃO HORIZONTAL OU PROJEÇÃO VERTICAL?

“Depende do que você deseja da batida, da estruturação tática defensiva do adversário e de seus sistemas de cobertura.”

Por: Gastão Englert

Quero daqui em diante focar bem em aspectos do jogo em si, sejam eles técnicos, táticos ou psicológicos.

Neste artigo, vou comentar uma coisa que me chamou muito a atenção durante o campeonato brasileiro adulto. Nas equipes masculinas, onde as necessidades de definição na batida é muito grande, vejo hoje em dia que nossos atacantes definem infelizmente muito pouco. Em nosso punhobol tem sido comum vermos batedores receberem 3 ou 4 levantadas “ótimas” no ar e não conseguirem definir, não conseguindo ter potência, precisão, profundidade e variação. Segundo uma análise de já algum tempo, vejo que a grande maioria de nossos batedores bate sempre uma mesma bola no ar, e o que é ainda pior, uma bola com muita projeção vertical o que deixa os batedores lentos e com isto fácil de serem anulados.

É importante que saibamos que temos 2 tipos de levantada no ar. A com Projeção Vertical e a com Projeção Horizontal. Conforme mostra a figura, elas têm as seguintes características:

- Levantada 1: Projeção Horizontal. Esta é uma levantada mais “triangular”, ou seja, ela é projetada mais reta e em diagonal para frente e para cima. Ela facilita ao batedor atacar bolas fortes nos fundos ou nas diagonais longas, pois projeta o batedor e ajuda a transferir a energia cinética do seu corpo para a bola, aumentando assim sua potência e profundidade. Esta é uma bola fundamental para ser usada contra equipes em que o jogador do meio auxilia fortemente na curta do meio na bola corrida. Se você não tem esta bola, aí o meio fica adiantado e não dá para dar curtas. Se você a tem, os laterais são obrigados a proteger o jogador do meio, abrindo assim as duas laterais, deixando os jogadores da frente sem cobertura.

- Levantada 2: Projeção Vertical. Esta já é uma levantada mais alta e “redonda”, onde o batedor bate com a bola já tendo caído aproximadamente 1m. Ela deixa bem mais fácil as batidas em ângulos mais fechados, pois joga o batedor mais para cima e não tanto para frente, dando assim tempo para que olhe a movimentação dos defensores antes de bater. Esta levantada também funciona bem para batedores que usam mais o ombro do que o corpo, mas para que atinjam alto nível é necessário ter muita força ou aceleração no

ombro. Esta levantada induz à batida nas diagonais curtas e médias, pois facilita a consciência e o equilíbrio do batedor na ar, dando-lhe mais tempo de virar o corpo.

Observação: É muito importante observar que o ponto de contato na levantada Vertical é um pouco mais alto e que na levantada Horizontal é mais a frente e mais baixo.

O problema todo hoje aqui no Brasil é que quase todos os batedores só batem levantadas verticais. Como nossos campos são duros e as defesas estão muito mais rápidas e habilitadas tecnicamente (além de jogarem abertas e recuadas), fica quase impossível de fazer ponto. Como a levantada não tem projeção horizontal, o meio adianta e o ponto só sai por um erro individual, pois o batedor é obrigado a entrar lento na bola e a batida no fundo só sai com a força contida no ombro.

Para resolver isto temos que treinar a variação entre as duas formas, pois aí faremos com que a defesa não saiba como se posicionar. Portanto, nas levantadas temos que exercitar botar nossos batedores para frente e não só para cima. Atualmente, vejo quase todos os batedores entrando só lento na bola, por causa de levantadas ótimas, mas “redondas” e sem projeção horizontal.

