

O turista do hóquei subaquático: essenciais do manejo do taco

Estes diagramas e descrições foram retirados do programa desenvolvido por Mary-Anne Stacey, técnica de hóquei subaquático nível 2 do NCAS. Ela desenvolveu estes exercícios (exceto o número 10) em 1991 para a equipe feminina da Austrália quando ela estava treinando-as para um campeonato Neo-Zelandês-Australiano em Wellington. Mary-Anne pode ser contatada no email mstacev@senet.com.au.



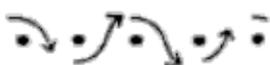
1. "Taco grudento"

Role o disco ao redor do taco sem que o disco deixe de tocar o taco.



2. "Rolamento simulado"

Role o disco para trás e para frente ao longo do taco. A manobra vem do pulso, fazendo o disco se mover/rolar.



3. "Drible"

Organize alvos alinhados no fundo da piscina, espaçados por 30 cm, e passe por eles driblando-os. A distância ideal para alguém experiente é de 20 cm.



4. "Malabarismo direita/esquerda"

Sempre comece DEVAGAR e então faça cada vez mais rápido.

(1) Passe o disco da direita para a esquerda sem sair do lugar.

(2) Passe o disco da direita para a esquerda enquanto nada para a frente.

(3) Passe o disco mais rapidamente e nade mais rápido.

* Mantenha o disco à sua frente... Não o mova para as laterais do seu corpo.

* Concentre-se em rolar o disco para fora do taco... Se o disco girar você está fazendo certo.

* Mantenha o movimento suave.



5. "Malabarismo em oito"

* Acelere o passo.

* Feche seus olhos.

* Tente fazer os movimentos de varredura na forma de um 8 e você sempre achará o disco.

* Aprender a controlar o disco é muito importante.

* SINTA o peso do disco.



6. "Malabarismo direita/esquerda de alcance"

Novamente, mantenha o disco à sua frente e flique-o de um lado para o outro enquanto gira seu corpo.

* Use as costas do taco.

* Use seu braço livre para ter manobrabilidade e estabilidade.



7. Flique debaixo do peito/para frente

Comece com movimentos suaves lentos e avance para movimentos suaves rápidos.

* Faça primeiro deitado no fundo da piscina.

* Faça então movimentos mais rápidos com o taco.

* Faça então movimentos lentos, nadando lentamente.

* Acelere os movimentos e a natação.



9. Gancho sob o corpo

Você deve ser capaz de posicionar o disco onde quiser, isto é, à direita dos quadris, cintura, ombro, etc.

Faça um laço e traga o disco de volta para sua frente. Puxe com força. Se você fizer o gancho com rapidez e com o taco na posição correta, você ainda deve ser capaz de completar a manobra.



10. A técnica Robyn/Picoli

Enquanto nada para frente (rápido; 1), sem olhar para o disco (sinta o peso), deixe-o vir para a altura dos quadris/cintura (2) e nade com o disco nessa posição (sinta o peso). Passe-o rapidamente sob o corpo da direita para a esquerda (3) e então imediatamente de volta para a direita (4, 5 e 6), nadando para frente (rápido, 1 e 6).

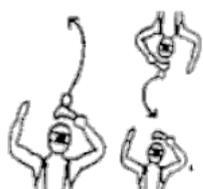
11. Girando com o disco

Gire 360° com o disco para a direita e 360° com o disco para a esquerda.

Avance para:

* Giros espelhados (imitando o movimento de outro jogador).

* Parar no meio do movimento e voltar na outra direção.



12. Flique

Pratique, pratique, pratique...

Flique para dentro de gols... Flique sobre gols... Flique dentro de cestas... Flique para obter precisão (em outro disco)... Gire e flique... Nade, flique e corra atrás... Flique parado...

Bloqueie o flique (de um oponente) para baixo!



13. "Habilidade avançada"

* Mova o disco ao seu redor para frente e para trás em forma de estrela, enquanto você o gira em sentido horário.

* Mova o disco nesse movimento de estrela, olhando sempre para frente.



15. "Posicionamento"

É algo que se aprende quando se joga em equipe. No entanto, dois elementos são muito importantes:

1. Jogue e mantenha sua posição relativa à equipe.
2. Avance com o disco... No ataque, nade por entre brechas do time adversário e, na defesa, feche as brechas do seu time para que os adversários não passem por elas. Você terá de reconhecer essas brechas durante o jogo.

16. "O disco é seu... Brinque com ele"

Essa é uma situação um-a-um em que você está com o disco. Tente não passá-lo para ninguém. Isso requer FÔLEGO e muitos GIROS e VIRADAS... Sempre mantendo o controle e colocando seu TRASEIRO na cara dos adversários.