

## A BANDEJA (LA BANDEJA)

A pancada bandeja é um dos pancadas mais importantes no nosso desporto, a mais utilizada e que gera mais discussões quanto à sua execução. A bandeja não é um “stroke” por definição, e devido à sua habilidade, é muito mais simples do que outras pancadas e vai ser mais utilizada durante o jogo. É uma pancada segura, que é utilizada sem procurar risco e que dá volume ao jogo se for bem utilizada. Ao ter uma posição mais curta no braço, concede maior segurança e precisão na execução do ponto.

- Devido a isso, obtemos as seguintes vantagens:
- Transmite segurança na sua execução.
- Ajuda a preservar a posição, uma vez que permite alcançar a maioria dos lobs passados. Facilita para mudar a direção da pancada em grande parte, a partir de um bom trabalho e colocação de pernas em relação à bola.
- Volume aumenta de jogo, uma vez que é o tiro mais simples.
- Bem executada, ajuda a manter o adversário em posição defensiva.

Fato de ser uma pancada mais simples e sem muita dificuldade de execução, transforma-a em uma "arma" muito importante de ataque. Na explicação da técnica de execução da pancada, vamos ver porque é mais simples do que outros tiros e, portanto, mais usada pelos jogadores

### TECHNIQUE (jogador destro)

#### Preparação

Sempre partindo da posição básica de espera na rede, vamos perceber uma meia volta para a direita, de modo que estamos bem laterais e com a raquete preparada para trás. Esta posição do corpo, ele deve formar entre a mão esquerda que aponta para a bola, cabeça e o braço direito com a raquete, um perfeito "W". Depois de obter esta posição, começamos o deslocamento lateral para trás em busca da bola, com as pernas separadas e um pouco flectidas. Por outro lado, a perna direita, que é a de trás, deverá carregar o peso do corpo durante o deslocamento.



Vamos parar o movimento no momento em que a bola continua um pouco afastada à nossa direita, enquanto que visamos com o dedo indicador da mão esquerda.

### Contato

Assim que conseguirmos alcançar a bola, passamos a raquete em linha reta para a frente com o braço quase estendido. Neste momento, o peso do corpo passa de trás para a frente, acompanhado o movimento.

O impacto é feita sobre às "5 horas" para dar a bola uma backspin. Assim, o efeito que criamos provoca que a bola fique com pouco ressalto na parede, o que impedirá a resposta do adversário. Finalmente, a aceleração do golpe começa a partir do ombro direito para dentro, para tentar "enrolar" a bola com a raquete. No caso de querer jogar o raquete plana, devemos impactar a bola um pouco mais adiante, percebendo um movimento de "inclinação" do antebraço, para que a raquete vai perpendicular ao chão do court.

### Finalização

Após o impacto, devemos acompanhar o corpo na direção do pancada, o que nos facilitar um rápidos ascendente sobre a rede. Quanto à raquete, que deve continuar com seu movimento de fora para dentro, termina abaixo e à nossa esquerda. Muitas vezes, não se dá a mínima importância a esta última fase, e pensa-se que, após o impacto a pancada já terminou. Mas, longe disso, não é mesmo assim; devemos ter em mente que a conclusão de um golpe é o que nos ajudará a controlar e para dar-lhe profundidade.

### Erros mais frequentes

#### Preparação:

- Dar um passo atrás olhando em frente
- Preparar a raquete muito atrás.
- Flexionar muito o braço ao preparar o golpe
- Correr para debaixo da bola
- Manter as pernas estendidas sem distribuir o peso para a pena de trás.

#### Impacto

- Bater a bola muito longe do corpo.
- Deixar cair muito a bola
- Relaxar muito o pulso no momento do golpe.
- Não passar o peso do corpo em direção à frente.
- Abordar a bola muito abaixo

#### Finalização

- Cair para trás
- Terminar o golpe para cima.
- Terminar, com o corpo no local do impacto.
- Acabar com a raquete para baixo.
- Parar a raquete o movimento da raquete após o golpe

Quando falamos sobre a direção da pancada bandeja, podemos dizer que é um golpe que nos dá muitas variantes, devido à simplicidade de sua habilidade. De qualquer forma, vamos sempre nos guiar pela "geometria", uma vez que se tentarmos direções impossíveis, certamente que vamos perder mais do que o habitual. Ao contrário de outros tiros pancada, podemos usar a bandeja a partir de qualquer lugar do court, já que por ter executado sem muita velocidade, as possibilidades de sucesso aumentam. Aqui também temos de estar atentos às táticas de jogo, já que ainda temos muitas

possibilidades de colocar a bola em qualquer lugar, se jogarmos na direção errada vamos permitir ao adversário muitas opções de resposta.

Se o jogador atinge perto da sua vidro lateral, isto é, com mais de ângulo, será capaz de direcionar mais a pancada na direção do "canto" do lado oposto. Ao mesmo tempo que vai ser capaz de jogar, nos pés do defensor e ao centro do campo com a mesma segurança. Se tentar o golpe em paralelo a partir desta posição, além de um grande risco na pancada, o adversário estará também a deixar todo o court "livre" de modo a que o seu parceiro possa cobri-lo, por isso taticamente não é uma boa opção.

Por outro lado, se o jogador jogar a partir do T, ele só terá segurança na pancada a fizer entre vértic e vértice do campo oposto. A melhor opção neste caso, será para jogar para os pés do rival que tem a diagonal, ou uma bola lento para o centro do court. Como no caso anterior, se ele executa seu tiro em paralelo, ele estaria deixando muito espaço livre seu lado, dando a oportunidade ao rival para uma pancada de pouca dificuldade. No caso concreto em que os lobs são muito além e tivemos necessariamente de saltar para alcançar a bola, o corpo iria perceber necessariamente um movimento rápido em direção à frente do golpe, para dar maior profundidade para a bola e chegar antes à rede. A meta aqui será apenas para manter a posição de ataque, portanto, a bola deve ir muito cortada e em direção de alguns dos ângulos do court; Desta forma, forçará o rival a deixá-lo passar e vai ganhar tempo para alcançar a rede.

Enfim, se podemos evitar a saltar para executar a bandeja tiro seria muito melhor, uma vez que estaremos mais firme para mudar o peso do corpo para a frente e ir mais rapidamente para a rede para assumir a posição.

**Máximo Castellote**