

Técnica de Basket-ball

Qual a maneira mais eficiente de se "executar o lance-livre?"

(ERROS E CONSELHOS APONTADOS POR MR. GULLION, INSTRUTOR NORTE-AMERICANO — OS MÉTODOS QUE TORNAM MAIS SUAVES — DETALHES QUE "COACHS" E BASKET-BALLERS NECESSITAM CONHECER).

A boa execução do lance-livre ainda não mereceu dos nossos basketballers a devida atenção.

O tiro livre é feito, em geral, dentro de uma displicência completamente diversa do vivo interesse que desperta ao jogador de foot-ball análoga penalidade — o penalty.

Mesmo sendo evidente que o acerto do lance-livre pode garantir apreciável número de vitórias — é preciso não olvidar o mais lindo triunfo dos cariocas nos campeonatos nacionais, em 1931, graças ao arremesso com que Maciel cobrou, "em cima da hora", o foul que lhe aplicaram — ainda está em terreno secundário, para os nossos rapazes, a importância que o arremesso do "garraão" representa.

Enerva, realmente, o modo desatençioso com que se tira, comumente, um, dois, oito, dez, quinze ou mais lances, numa partida que se decide por uma meia dúzia de tentos!

Somos dos que pensam residir na causa em apreço um dos maiores vícios do nosso basket, vícios que a nova fase iniciada pela emancipação não logrou sinão diminuir pouca coisa.

Julgamos oportuno, por isso, reproduzir, aqui, conselhos importantes dados pelo acreditado "coach" Mr. Blair Gullion, instrutor norte-americano, em exercício na Universidade de Earlhan.

Ei-los:

1 — Relaxe os músculos durante todo o movimento.

2 — Não se apresse a chegar à linha de "foul"; aproveite o benefício do descanso e a oportunidade de relaxar os músculos.

3 — Faça sempre uso de sua melhor forma, nos exercícios, e não pratique piruetas.

4 — Seja sempre confiante na sua habilidade no lance livre. Faça com que a sua oportunidade signifique ponto.

5 — Procure fazer dez lances-livres cada noite, com os olhos fechados, para controlar o êxito com que estabelece os seus hábitos.

6 — Não faça movimento algum com as pontas dos dedos, na linha.

7 — Faça com que seus pés fiquem firmes no chão, no momento de lançar a bola; ponha-se na ponta dos pés no acompanhamento com o corpo.

8 — Segure a bola levemente, com as pontas dos dedos.

9 — Conserve os pés bem separados, porém, em posição confortável.



O MODO MAIS ACONSELHÁVEL DE SE EXECUTAR O LANCE. (AS LINHAS PONTUADAS MOSTRAM A POSIÇÃO CORRETA DO JOGADOR).

10 — Estando cansado, seja um pouco mais moderado e aumente o arco da trajetória da bola.

11 — Certifique-se da posição dos seus pés, da sua colocação atrás da

linha antes do ajuste final da bola nas mãos.

12 — Não se sentindo confortavelmente na linha, recue e tome de novo a sua posição.

13 — Orgulhe-se do lance-livre. Um bom atirador faz mais de 60 % de lances felizes.

14 — Si o primeiro de uma série de lances seguidos for infeliz, deixe a linha e tome de novo posição para o segundo lance. Si o primeiro for feliz, conserve a mesma posição para o segundo.

15 — Procure a posição mais confortável todas as vezes, para segurar a bola e a ajuste da mesma forma.

16 — Olhe fixamente para o bordo anterior do cesto.

17 — Durante a estação, faça os seus exercícios sob condições de jogo.

O competente técnico dos EE. UU. lembra, em seguida, erros flagrantes, um dos quais, o 11º, nos diz respeito:

1 — "Redemolho ou extensão" de cotovéis para muito longe do corpo.

2 — "Implantação da bola" ou má segurança com a ponta dos dedos.

3 — "Colocação das mãos" muito em baixo da bola.

4 — "Erros de direção", ou força excessiva com uma das mãos.

5 — "Balanço inadequado".

6 — "Erros de distância" (geralmente causados por balanço inadequado ou fadiga.

7 — "Agachamento de menos", ou de mais.

8 — "Rispidez, ou falta de ritmo" no ato do lançamento.

9 — "Falta de continuidade" na forma do lançamento ou mudança de maneiras.

10 — "Falta de cuidado".

11 — Lançamento demasiadamente apressado.

12 — Deixar de relaxar os músculos.

Em educação física, força e destreza não se devem separar.