

# Basket-Ball

Técnica individual e  
seu desenvolvimento

por  
CAR. JOSÉ BASTOS JUNIOR

Este primeiro trabalho é o marco zero do estudo que iremos fazer sobre os pontos importantes do treinamento em geral do Basket-ball, proporcionando aos nossos leitores um conhecimento de detalhes técnico e tático, que, não raro, levará um quadro à vitória final.

A movimentação dos jogadores é que, em princípio, determina o sucesso ou o fracasso de um quadro. Essa movimentação é orientada segundo táticas variáveis, de acordo com a situação que se apresentar em jogo. Os deslocamentos, verdadeiras "ações de movimento", a serviço de uma idéia ofensiva ou defensiva, é que constituem as bases atuais do basket-ball. E' por isso que os "coachs", reconhecendo que as ações de movimento encerravam sempre passes, dribles, lances à cesta, paradas, voltas, giros e marcações, chamaram a esses movimentos de fundamentais, em virtude de sua enorme importância.

Cada jogador de classe poderia executar qualquer desses movimentos fundamentais ao seu modo, porém, isso quasi sempre iria ocasionar desequilíbrio na ação de conjunto do quadro. E' preciso que o desenvolvimento técnico desses lances intermediários seja feito de uma forma técnica perfeita e de acordo com a idéia pre-estabelecida pelo "coach".

Assim sendo, a técnica dos movimentos fundamentais deve ser ensinada da mesma forma a todos os jogadores de um quadro, resultando evidentemente uma identidade de ações, que concorrerá para perfeita execução tática do plano de ação.

O objetivo principal do "coach" de um quadro em treinamento preparatório deverá ser o de incutir em seus jogadores um verdadeiro automatismo na execução dos lances intermediários, o que conseguirá despertando "reflexos" pela prática continuada de uma série de exercícios dos quais citaremos alguns no decorrer do presente trabalho.

A continuação desses exercícios despertará verdadeiros hábitos em cada jogador, que agirá automaticamente em qualquer lance intermediário.

E' tão fácil para um jogador formar hábitos incorretos como adquiri-los corretos. Se o jogador tem treinado debaixo de condições que ele não encontra nos jogos, ele se tornará ineficaz em tais jogos.

## MANEJO DA BOLA

**Princípio fundamental** — Em basket-ball, o princípio fundamental é a habilidade do jogador em bem manejar a bola. Sem essa habilidade, um jogador não pôde passar ou lançar à cesta com perfeição. Uma bola deverá ser manejada com as pontas dos dedos e nunca com as palmas das mãos. Os dedos deverão estar relaxados todo o tempo, exceto quando de posse da bola. A bola em qualquer situação da sua trajetória no decorrer de um passe, de um lance à cesta, de um "drible", quando rola pelo chão está em rotação. Esta rotação, chamada "Inglesa", determina com exatidão o "centro de força" da bola. Isto é, uma bola, arremessada com rapidez e uma particular rotação, tem o centro de força definido.

A rotações diferentes corresponderão "centros de forças" diferentes e, assim sendo, a variação da rotação, consequentemente, a variação do "centro de força" determinará uma mudança nos pontos da bola onde a mão ou mãos devem ser colocadas afim de que o jogador ganhe o controle dela.

E' necessário, para um jogador, ter uma reação instintiva deste "centro de força", tanto recebendo como passando. Este manejo da bola é geralmente conhecido como manipulação da bola. Nem todos os jogadores necessitam praticar a manipulação, pois que a maior parte dos homens tem habilidade nata ou adquirida.

Contudo, na maioria dos quadros podemos encontrar, um ou dois jogadores que se atrapalham pela sua inabilidade no manejo da bola. Esses jogadores melhorariam se praticassem uma série de exercícios que dessem automatismo e independência de movimentos; entretanto, só realmente competindo é que chegariam a um melhor resultado. Não obstante, o "coach" terá sempre em mente não prejudicar a um quadro deixando na cerca um bom jogador para treinar um elemento inhábil no manejo da bola.

Daremos abaixo uma série de exercícios destinados a despertar reflexos nos jogadores de um quadro e que deverão ser praticados 10 a 15 minutos durante cada período de ensaio.

## TREINAMENTO DE HÁBITOS:

Exercício 1 — Fig. 1 — Rodar a bola com bastante rapidez e equilibrá-la na ponta dos dedos de cada mão. Colocar a mão acima da cabeça.

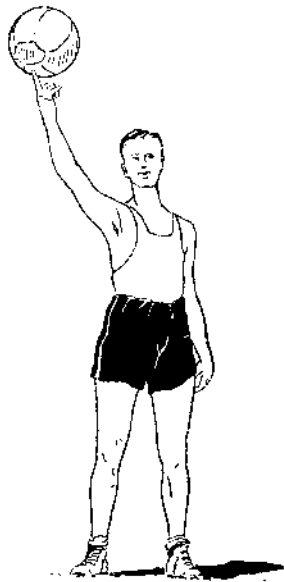


FIG. 1

Exercício 2 — Fig. 2 — Segurar a bola em uma das mãos e, pelas costas, passá-la para a outra mão.

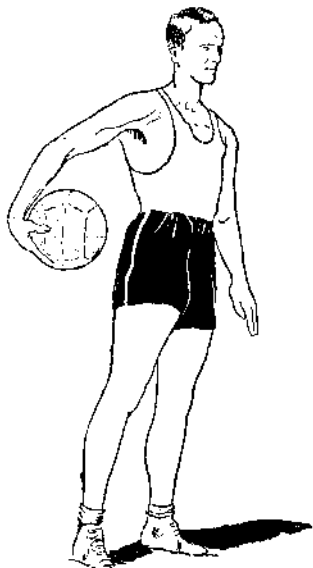


FIG. 2

Exercício 3 — Fig. 3 — Lançar a bola de uma mão para outra, pela frente do corpo e por cima da cabeça.

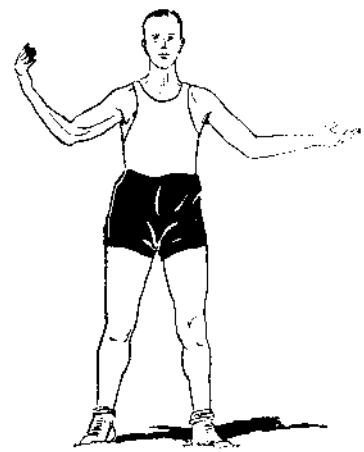


FIG. 3

Os exercícios descritos acima deverão ser executados olhando-se a bola com o "canto" dos olhos (percepção somática).

Exercício 4 — Tomar uma posição de 1m,30 a 1m,60 distante de uma parede lisa. Com uma das mãos arremessar a bola contra a parede de modo que na volta venha bater no chão. Segurá-la e devolvê-la à parede com a outra mão.

Em cada jogada deve haver rotação e velocidade diferentes da anterior.

O jogador deverá tomar grande cuidado para que não bata na bola com a palma da mão.

Depois de estar prático neste exercício, deve tentar fazê-lo com os olhos fechados.

Exercício 5 — Utilizar a bola de basket-ball e jogá-la contra a parede como se fosse pelota de mão. Por este modo, o jogador adquirirá o manejo rápido e exato da bola e também um ótimo movimento de pernas.

O campo para tal jogo deve ter cerca de 5 metros quadrados a contar da parede lisa.

O jogador, que "serve", arremessa a bola da linha de fundo contra a parede com uma das mãos.

Depois da bola bater na parede e voltar, o outro jogador pode pegá-la com uma das mãos e devolvê-la de novo contra a parede. Em seguida, o servidor apanha e arremessa também contra a parede; assim, sucessivamente.

O servidor perde o "serviço": quando deixa a bola bater no chão mais de uma vez, quando a toca com ambas as mãos e quando ela sair do campo. Se for o outro que cometer a falta, o servidor marcará um ponto. A partida constará de 11 pontos.

### APANHANDO A BOLA

Para receber a bola o jogador deve ir ao encontro dela e vigiá-la até chegar às suas mãos. Contudo, os olhos não



FIG. 4

devem ser fixados na bola, pois o jogador deve vê o campo na frente em preparação para seu passe. Entretanto, o jo-

gador deverá vigiar a bola entre suas mãos com a parte mais baixa de seus olhos (visão periférica). Os dedos devem estar obliquamente, ou para cima ou para baixo, e as mãos em concha.

Os dedos, os pulsos e os braços deverão estar relaxados até o momento em que a bola é apanhada.

Quando a bola chegar às mãos de um jogador, vindo de uma direcção, éle não deve contrariar bruscamente o movimento; pelo contrário, deve ceder de modo que este movimento de acompanhamento sirva de movimento preparatório ao próximo passe.

Os métodos de apanhar a bola podem ser acompanhados na prática do passe.

Não vigie a bola. Ponha-se em contacto com ela.

Lance a bola ligeiro.

Esteja certo de que cada movimento seja completo.

Não dê nunca palmadas na bola.

Se deixar a bola cair saiba que direcção tomou.

## P A S S E

**O passe é tão importante como o lance.** — O passe é um dos movimentos fundamentais e de extrema importância em basket-ball. De facto, éle rivaliza com o arremesso à cesta no que se refere ao jôgo bem sucedido de um quadro.

Aproximadamente 300 passes por jôgo são feitos por um quadro bem organizado, enquanto sómente umas 80 tentativas à cesta são feitas. Estas tentativas só se tornam possíveis por meio de passes. Por isso, se a eficiência do passe é aumentada, resultará um número maior de oportunidades de encestar.

Além disso, o passe pode ser melhorado com muito menos esforço do que o lance à cesta. Quadros compostos de jogadores que não são encestadores naturais devem receber muito treino de passe.

**Da posição em que se recebe a bola** — Alguns "coachs" acreditam que um jogador deve passar imediatamente depois de ter recebido a bola, sem se importar qual deve ser a posição do corpo. Eles acreditam que isto aumenta a rapidez do passe. Isto é verdadeiro num sentido e não em outro.

Quando um jogador recebe a bola acima da cabeça (meio metro) e passa em seguida, geralmente o passe vai para baixo. Semelhantemente, uma bola arremessada de uma posição baixa, usualmente vai para cima. Passes em movimento, dirigidos para cima ou para baixo, com velocidade, são difíceis de ser recebidos com segurança. São conhecidos como máus passes. Um passe máu motiva outro. Parece mais lógico que a bola deva ser passada para um lugar definido em relação com o recebedor de modo que este possa passar da mesma maneira para um terceiro jogador.

Quando um máu passe é feito, o recebedor deve trazer a bola para uma posição correta.

**Tipos de passe** — É interessante notar que um quadro desenvolve sempre um tipo de passe durante o decorrer de uma temporada de jôgo. Esse tipo de passe usado com a frequência de 80% pode ser denominado o **Passe do Quadro**. Entretanto, pelo menos nos 20 % restantes do tempo, vários passes especiais usados por certos jogadores, em áreas particulares do campo, podem ser empregados. Portanto, duas classes de passes serão considerado: de **Quadro** e **Especial**.

## PASSES DE QUADRO

Sendo 80% os passes de uma determinada espécie, essa espécie de passe deve ser jogada e recebida na mesma posição em relação ao corpo dos jogadores. Esta posição deve ser conveniente e natural. Ela está situada, sem dúvida, em um ponto próximo da linha da cintura, seja abaixo ou acima. Se esta posição é adotada para um passe do quadro, a bola pode ser manejada com o mínimo movimento de braços. Os cotovelos devem estar mantidos junto do corpo, enquanto as mãos e antebraços alcançam a bola. Desta maneira, as pequenas inexactidões do passe podem ser eliminadas.

Qualquer passe recebido nesta posição torna-se mais eficiente porque a bola pode ser passada com o máximo de segurança e velocidade. E isto é verdade porque a bola estará sempre dentro da linha de visão do jogador.

## O PASSE DE MÃOS ABAIXO COM DUAS MÃOS

**O uso** — O passe de mãos abaixo com as duas mãos tem sido usado extensivamente nos ataques, que exigem que os

jogadores se movimentem de um lado para outro no campo, em posições agachadas.

**A técnica** — O jogador executa este passe correndo em passadas longas. A bola deve estar segura com ambas as mãos na altura da cintura, os dedos apontados diagonalmente para baixo, e empunhando-a pelo eixo; os cotovelos são dobrados, ligeiramente afastados do corpo; o arremesso é feito com um golpe rápido de pulso, imprimindo movimento de rotação “ingleza”; os dedos e os braços seguem atrás da bola; o pé de trás segue o passe para a frente. O jogador depois de passar, continua geralmente na direção da bola. A bola é passada para o receptor na altura da cintura, e deve ser arremessada com força suficiente de modo que siga paralelamente ao chão durante toda a distância entre o passador e o receptor. A distância máxima para o passe deverá ser de 10 metros aproximadamente.

A figura 4, ilustra o primeiro movimento do passe mãos abaixo. A bola chegou às mãos do jogador quando o seu pé direito tocou o chão.

A figura 5, mostra a saída da bola. Observe-se que o pé esquerdo moveu-se para a frente até uma posição de

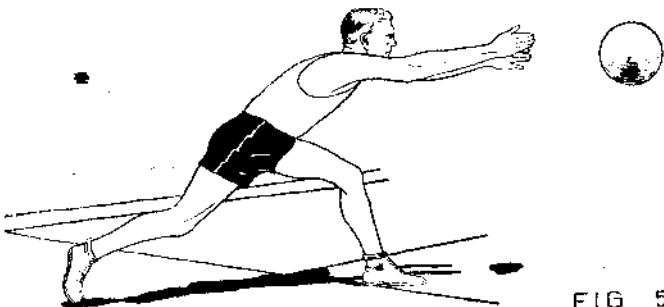


FIG 5

completar o movimento. A bola acaba de abandonar as mãos. As mãos, tendo comunicado uma rotação “ingleza” na bola, movem-se ligeiramente para cima depois da saída desta.

**Variações** — O passe mãos abaixo com as duas mãos pode ter variações. Às vezes, o passe pode ser iniciado do lado do corpo na altura do quadril (fig. 6).

A saída da bola é, em tal caso, a mesma descrita acima.

Alguns jogadores usam somente uma das mãos para a fase final do passe.

A outra mão torna-se inativa depois que o movimento do passe está bem encaminhado. Tal variação é inteiramente

satisfatória, especialmente quando um jogador passa depois de ter executado um giro ou volta.

**Exercício 6** — Colocar seis ou oito homens separados de um metro, em uma linha. Defronte, a uns 5 metros, colocar em uma outra linha semelhante à primeira, o mesmo número de homens.

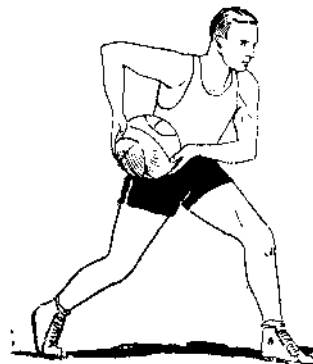


FIG. 6

O primeiro homem da 1.ª linha passa, mãos abaixo, para o primeiro da 2.ª linha que por sua vez passará para o segundo homem da primeira linha e assim por diante.

O “coach” deve forçar os jogadores a executarem o passe corretamente.

Aproveita-se este exercício para habituar os homens a segurar a bola.

Não desça a bola entre os joelhos para lançá-la.

Jogue-a da cintura.

Lance a bola para a cintura do receptor.

Imprima uma rotação “ingleza” na bola.

Siga a bola o mais depressa possível.

Vá ao encontro da bola quando a receber. Vigie-a até chegar à suas mãos.

Se fizer uma finta, o movimento da perna deverá fazer parte dela.

Não alargue demais as pernas quando passar.

Dê aos seus pés e pernas uma passada regular.

Qual é o maior número de passes perfeitos que você pode fazer seguidamente?

(Continúa no proximo número)

# Basket Ball Temporada internacional



## EQUIPE OLÍMPICA

Pela primeira vez na historia do nosso Basket-ball, o Brasil recebeu a visita dos representantes americanos deste solitario esporte.

Tivemos a satisfação de verificar que a tática adotada por elles já nos havia sido ensinada por Arno Franco, ao voltar das ultimas Olimpíadas.

Ao lado vemos não só o quadro que nos acaba de visitar como também aquele que representou a força máxima do Basket americano em Berlim.

Aqueles que assistiram de perto ás suas exhibições poderão atestar que o padrão de jogo, por elles adotado, é absolutamente o mesmo. Entretanto, torna-se berrante a superioridade física dos campeões Olímpicos, conforme podemos constatar pelas fotografias desta página. Dai os chamarmos: — os gigantes do Basket americano!



## EQUIPE QUE NOS VISITOU



Fotografia do quadro do Riochuelo, campeão Carioca de 1937, que foi o primeiro adversario, em nossa Capital, da equipe americana. Nela vemos o sr. Jose de Souza Bastos Junior, Manoel Leite Pitanga e Joares de Oliveira, respectivamente, instrutor de Basquetebol da Escola de Educação Física do Exército.