

# BASKET-BALL

## TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

### PASSE EMPURRADO

**Emprego** — Usa-se o passe empurrado quando não se quer seguir na direção da bola. Este passe é feito quando o jogador vai marchando em linha reta.

Um recebedor marcado de perto, por detrás, muitas vezes, pode usar este passe para evitar uma bola presa pelo facto de ser ele um passe em que o jogador pouco demora com a bola na mão. É também de grande utilidade perto da cesta.

**Técnica** — O passe empurrado é um desvio rápido feito no curso da bola pelo jogador que a recebe que, muitas vezes, faz o passe, sem segurá-la. O impulso é dado por um empurrão repentino para a frente dos braços e das mãos, ficando mãos e braços em completa extensão no fim do movimento. Os polegares adicionam força à bola e dão à mesma uma rotação de cima para baixo. A bola é passada na direção do peito do recebedor seguindo paralelamente ao solo durante o percurso.

Os braços, ao serem levados para a frente, podem ser dirigidos para a direita e para esquerda fazendo um passe para qualquer desses lados. Por tal forma há a possibilidade para fintas. É um passe seguro: primeiro, porque pode facilmente ser interrompido no último momento; segundo, porque é rápido; terceiro, porque é exato.

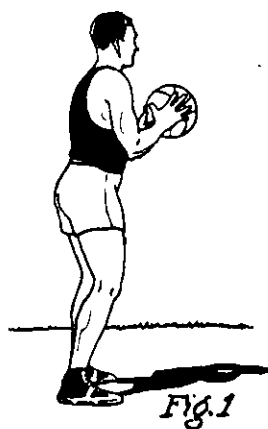


Fig. 1

A fig. 1 mostra a posição de arremesso do Passe Empurrado.

Observe-se a posição dos polegares. O corpo fica erecto e os pés paralelos.

A fig. n.º 2 mostra a posição do jogador depois da bola ter sido arremessada. O jogador está se movimentando de modo a sair da direção do passe. Observe-se o braço e as mãos em completa extensão. As palmas das mãos voltadas na direção da bola.

**Treinamento** — Colocar cerca de 15 homens em círculo com um metro de intervalo. O jogador que está de posse da bola passa empurrando para outro, que está defronte, no círculo; e move-se, depois do passe feito, por trás do

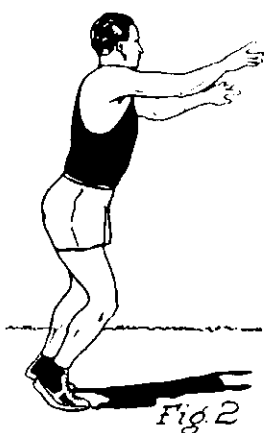


Fig. 2

que está próximo dele, para tomar uma outra posição no círculo. Os jogadores não devem seguir atrás da bola.

### Princípios:

- Não segurar a bola com as mãos abertas.
- Colocar os polegares atrás da bola.
- Lançar a bola com rotação de cima para baixo.
- Passar do peito.
- Atingir as costas da camisa do companheiro.
- Fingir seus passes, mas não o fazer com os seus companheiros de quadro para não enganá-los.

### PASSE PICADO

**Emprego** — O passe picado é bem sucedido quando empregado em combinação com o passe mãos abaixo. Adapta-se perfeitamente ao jogo de passe curto, sendo, portanto, o passe recomendado para esse jogo. É eficiente quando feito no lateral, no jogo ofensivo perto da cesta quando o ataque estiver atravessando a primeira linha de uma defesa de zona. É quase que impossível ser interceptado pelos guardas e muito cansativo para os mesmos se continuamente forem atrás da bola.

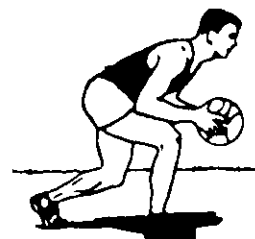


Fig. 3

**Técnica** — A posição de arremesso para a execução do passe picado está indicado na fig. n.º 3. A bola alcançou as mãos do jogador quando o pé direito tocou o chão. A posição do corpo é idêntica a do passe mãos abaixo, porém, um pouco mais agachado e os pulsos retos. Desta posição, a bola é empurrada para frente e para baixo na direção do solo, as mãos dando uma rotação para a frente ou para trás, dependendo da situação do recebedor.

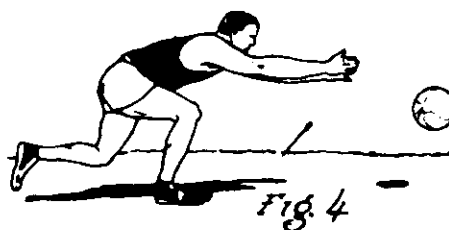


Fig. 4

A fig. n.º 4 mostra a saída do passe. Observe-se: que o pé esquerdo do jogador está avançando para o próximo passo para uma completa extensão; que o corpo está mais agachado; que as palmas das mãos estão se defrontando.

A bola deve ser picada no chão mais próximo do passador do que do receptor. A dificuldade está em dar rotação apropriada na bola, porque este passe exige uma maior rotação.

Um passe curto picado para um homem que vem ao encontro da bola deve ter rotação inversa. Para dar esta rotação, basta girar os polegares para baixo, na direção do corpo, no momento de largar a bola; isto faz a bola voltar do solo "morta", sendo fácil controlá-la.

Um passe picado longo exige o movimento oposto, sendo rotação positiva. Esta rotação é conseguida girando a bola na direção daquele que recebe o passe, isso aumentará a velocidade quando bater no solo e saltará a considerável distância. A dificuldade neste caso é que a bola aumenta a sua rotação sendo difícil controlá-la.

**Treinamento** — O passe picado pode ser praticado em formações idênticas ao passe mãos abaixo. Os dois tipos de passe devem ser praticados alternadamente em todos os treinamentos.

#### Princípios:

- Manter o corpo baixo quando fizer o passe picado.
- Fazer o primeiro movimento da mão para frente e para baixo.
- Ter certeza de que a bola tem rotação até ao fim.
- Colocar a bola de tal maneira que o receptor a apanhe, no pique, à altura do peito.
- Não usar o passe picado quando não houver perigo de um adversário interceptar um passe direto.

#### PASSE DE OMBRO COM UMA DAS MÃOS

**Emprego:** — Este é um passe necessário e fundamental para o ataque. Deve ser empregado quando a distância é muito grande para ser usado o passe mãos abaixo ou o empurrado. É especialmente usado pelos guardas que passam para um companheiro, que está livre perto da cesta.

Para que este passe surta efeito, é preciso que seja feito rapidamente. A técnica deve estar próxima da perfeição afim de que o lance seja perfeito.

**Técnica** — É semelhante a do arremesso do "catcher" no Baseball. A bola é levada por ambas as mãos para um ponto ao lado da espádua ou acima da cabeça, onde a mão que vai fazer o passe assume o completo controle dela. A bola é impulsionada por um movimento direto para a frente do braço e da mão. O corpo e as pernas se distendem nesse movimento. No momento em que a bola sai da mão, dar uma chicotada por baixo dela de modo a imprimir-lhe uma rotação



Fig. 5

de cima para baixo. Depois da bola ter deixado a mão, os dedos devem apontar na direção do objetivo e a palma deve estar voltada para baixo e paralela ao solo.

O braço em completa extensão. A rotação de cima para baixo faz com que a bola seja mais facilmente apanhada e caminhe sem curvatura.

É natural que um jogador, fazendo o passe com a mão direita, avance o pé esquerdo. Em algumas situações, porém, ele pode ser forçado a fazer o mesmo passe quando o pé direito está à frente, afim de evitar uma violação por andar. Esta posição é mostrada na fig. n.º 5. Observe-se que o equilíbrio do corpo é mantido e que a mão esquerda está soltando a bola depois de a ter colocado em posição na mão direita. Esta é mostrada na posição exata de dar a "chicotada".

Este passe apresenta, como vantagens, a naturalidade dos movimentos e a força empregada; como desvantagens, na maioria dos casos, a sua inexatidão e o tempo necessário à sua execução. Este é tão grande que os adversários, frequentemente, determinam a intenção do passador e se movem para melhores posições defensivas antes do lance ter sido terminado.

Em linguagem atlética, diz-se que o passador "telegrafa" o destino do passe, pois, emprega o movimento de braço vagaroso demais. A defesa, muitas vezes, está em caminho antes da bola e frequentemente a intercepta.

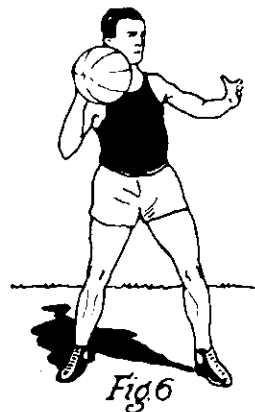


Fig. 6

Há uma modificação (fig. 6) que, empregada, melhora a velocidade do passe, a exatidão da pontaria e elimina os movimentos desnecessários. Nela, a técnica aperfeiçoada exige que a bola seja segura pela mão que vai lançar, com os dedos bem abertos apontando para cima e a palma na direção do objetivo. A bola não é segura somente pela mão que vai lançar, mas é suportada pelos dedos da outra mão. O passe é feito de cima e em frente do ombro e punca por detrás; aí é trazida e não jogada.

O cotovelo, inteiramente flexionado, fica mais ou menos na altura da cintura. O passe é feito quasi inteiramente por uma leve extensão do cotovelo e do pulso. O ombro e o braço participam somente de leve extensão nesse movimento. Essa economia de movimentos permite o maior grau de exatidão.

#### Princípios:

- Levar a bola para a posição de arremesso acima do ombro, rapidamente e com segurança.
- Não levar a bola para trás do ombro.
- Jogá-la de cima do ombro.
- Dar uma "chicotada" com os dedos em baixo dela. Isto elimina o arremesso em curva.
- Aprender a fazer o passe com qualquer pé na frente. Isto contribui para maior velocidade, prevendo a possibilidade de passar com maior rapidez.

#### PASSE DE OMBRO COM AS DUAS MÃOS

**Emprego:** O passe de ombro com as duas mãos é o passe curto ou de distância moderada. É muito útil por causa da sua exatidão, facilidade e rapidez de execução e é muito empregado pelos quadros de profissionais nos E. Unidos.

**Técnica** — A bola é presa nas duas mãos com os dedos apontados para cima. Os polegares ficam para trás e por baixo da bola apontando para dentro. Os cotovelos estão quasi inteiramente flexionados e ficam perto da cintura e bem abaixo da bola. Os ombros e os braços participam muito pouco d'êste passe, que é executado por uma extensão curta e rápida dos cotovelos e por extensão dos pulsos.

A bola é segura bem perto do corpo, à altura do ombro, até ser lançada, o que é um fator de considerável valor defensivo na proteção à bola. O passe é muito exato, facilmente aprendido e pode ser feito com velocidade.

**Treinamento de hábitos n.º 7** — Colocar os jogadores em linha em duas fileiras e cerca de 15 metros uma da outra. Os jogadores se correspondendo em cada linha. O passe de ombro é feito pelo jogador de uma linha ao seu correspondente na outra. O "coach" deve observar cuidadosamente a técnica de cada jogador.

### PASSE DE GANCHO

**Emprêgo:** Os passes de gancho são usados quando o adversário do jogador da defesa está em uma tal posição que deverá sem dúvida bloquear qualquer outro tipo de passe tentado. Eles são usados com grande sucesso pelos guardas depois de apanharem um rebote ou então quando um adversário carrega contra o passador. Estes passes são também usados por jogadores que são encurralados na linha lateral por um homem da defesa.



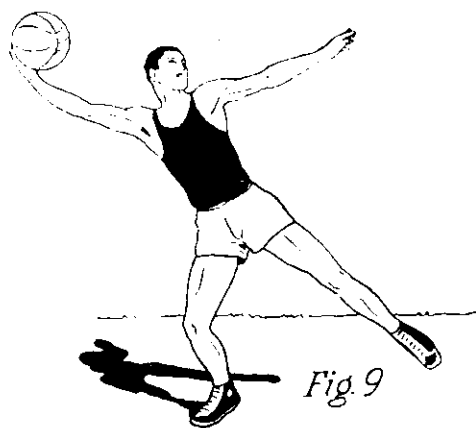
**Técnica** — O passe de gancho é feito segurando a bola na mão que vai lançar na altura da cintura, dedos estendidos e bola segura de encontro ao pulso. — Fig. 7.



Usando a mão direita, vire o lado esquerdo para o adversário (figs. 8 e 9), dê um passo para longe do mesmo com o pé direito e depois salte para cima e gire no ar de modo a voltar ao solo de frente para o adversário (fig. 10).

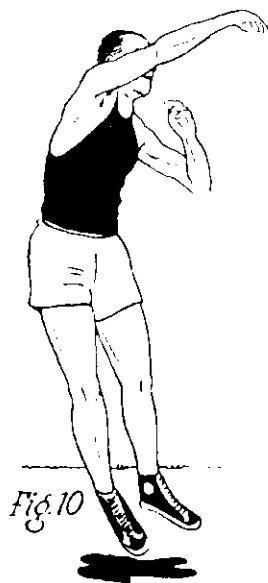
No ponto mais alto do salto, execute o passe jogando o braço completamente estendido da cintura para cima e por cima da cabeça. Não dobre o cotovelo. Os dedos ficam por baixo da bola quando ela sai da mão; êste é um ponto importante para se obter exatidão e distância.

Para passes longos de fundo de campo, especialmente quando nenhum adversário está fazendo pressão sobre o passador, o passe de gancho é feito sem o passo e sem o salto.



Um ponto importante é o movimento dos dedos para baixo e por baixo da bola no momento de lançá-la.

Êste passe, sendo rápido e exato, é extremamente difícil de defender.



A fig. 11 mostra a execução do passe de gancho contra o bloqueio de um adversário.

Quando o passe foi começado, o passador estava perto do guarda. Seu quadril esquerdo estava perto dos quadris daquele e a sua mão esquerda estava mantida em frente do peito.

A distancia entre o passador e o guarda é o resultado do salto do passador. A altura do salto tornou o atacante capaz de lançar a bola acima do mais alto ponto do alcance do adversário.

Note-se a posição da mão do passador que acabou de arremessar a bola, dando-lhe rotação.

**Treinamento de Hábito n.º 8** — O passe de gancho pode ser desenvolvido obedecendo os mesmos princípios do passe de ombro.

**Princípios:** — Quando um guarda carregar, proteger a bola com o corpo e passar de gancho para um companheiro de quadro.

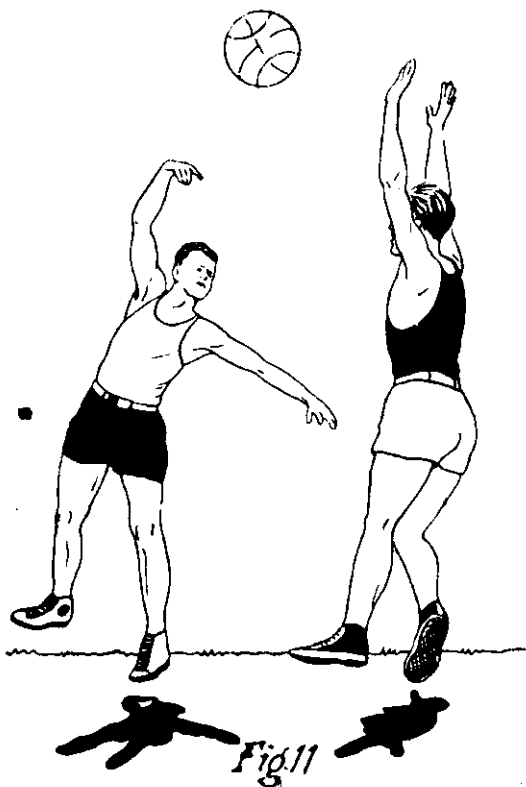
— Ter a certeza de lançar a bola para uma posição diretamente acima da sua cabeça e, por isto, ao longo da sua linha de visada.

— Não arremessar em arco. Dar à bola rápida rotação de cima para baixo.

### OUTROS PASSES ESPECIAIS

Muitos outros passes especiais têm sido usados por vários quadros. Além disso, todos os jogadores têm tendên-

cias para usar seus passes próprios, em certas situações. Qualquer um deles pode ser satisfatório. Contudo, muitos não devem ser incluídos na teoria geral dos passes de ataque.



Os passes descritos até agora são essenciais para todos os quadros e sua técnica deve ser altamente desenvolvida, porém, esta mesma, muitas vezes, sofrerá alterações pelos jogadores durante os jogos.