



BASKET-BALL

TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

COMENTÁRIO SOBRE PASSES

Se observarmos atentamente o desenrolar de uma partida notaremos que a quasi todo o momento a bola cai das mãos dos jogadores. Se fizermos uma estatística, iremos encontrar resultados surpreendentes.

Todas as vezes que a bola cai, notamos o rompimento de uma combinação, e isto sem levarmos em consideração que, geralmente, os adversários se apoderam da bola.

Existem inúmeras causas para estas falhas, porém, a culpa é, na maioria das vezes, do próprio receptor.

FALHAS DO RECEBEDOR - A falha mais comum do receptor é tirar os olhos da bola no momento de recebê-la. Apesar de parecer absurdo, a maioria destas falhas são ocasionadas em consequência da realização dos passes curtos.

O passe curto exige, geralmente, um outro também curto, fazendo com que o receptor procure o seu companheiro em lugar de prestar atenção à bola.

Outra falha do receptor reside no fato do jogador não abrir suficientemente os dedos.

Tendo uma equipe um jogador nestas condições, o "coach" deve procurar corrigi-lo. Para isso, colocá-lo a uns 3m,5 de distância de um outro, incumbido de passar-lhe bolas, à direita e à esquerda, os quais ele deverá apanhar com uma das mãos.

Em pouco tempo, o jogador verificará que quanto mais ele abrir os dedos (dentro de razoável limite) mais facilidade encontrará para segurar a bola.

Este exercício também corrigirá certos recebedores que deixam os pulsos e cotovelos duros.

Ao apanhar a bola, deve o jogador fazê-lo com um movimento de relaxamento dos braços e dos pulsos, o qual vai reduzindo gradualmente a velocidade da bola à proporção que ela é trazida para perto do corpo.

No treinamento de pernas, pode o "coach" encontrar um ou mais jogadores que saltam para apanhar a bola, tentando, pela parada momentânea do corpo no ar, reduzir a velocidade do passe, em vez de acompanhar o movimento com as mãos e os braços, dando lugar a uma falha e fazendo, o que é mais importante, um jogo aos arancos e sem harmonia. Um homem, nestas condições, dificilmente se adaptará a uma ofensiva de alto grau e deve ser imediatamente corrigido.

O "coach" deve obrigar a todos os jogadores a receberem os passes no solo, se possível. Ele deve ter em mente que é no período de treino que se formam hábitos e que as falhas cometidas num trabalho fácil serão maiores e mais exageradas no calor do jogo, perante uma grande assistência.

FALHAS CAUSADAS PELO PASSADOR

Quem faz o passe pode ser o responsável por muitas outras falhas. O seu passe pode ser, por qualquer motivo, muito alto ou baixo, muito para a direita ou para a esquerda.

O receptor poderá apanhar a bola, mas, na maioria dos casos, é obrigado a tomar uma posição desequilibrada em prejuízo do próximo passe, que, naturalmente, será descontrolado.

O "coach" deve continuamente insistir no valor da posse da bola, porque sua perda prejudica o quadro. Quanto mais curta for a distância que a bola atravessa, mais esta deverá ser observada, por causa do pouco tempo que o receptor terá para ver o seu companheiro mover as mãos na sua direção.

É do mesmo modo importante que os passes longos sejam exactos, porque, apesar do receptor ter tempo suficiente para mover-se na direção deles, o jogador da defesa também terá maior oportunidade para interceptá-los.

Os passes não devem ser rápidos demais.

A bola passada para um jogador parado deve ser rápida, para evitar que a mesma seja interceptada.

O jogador estando parado, apanhará um passe facilmente. Indo, entretanto, ao encontro da bola, caso que é normal no jogo, encontrará maior dificuldade.

Os passes podem ser feitos com rotação ou sem rotação. Em qualquer caso, porém, a bola deve ser mais empurrada do que jogada pelos pulsos.

PRINCÍPIOS:

-- Insistir com os jogadores no treino dos passes.

- Explicar que o passe longo é baseado no passe "de ombro" e "de gancho", ao passo que o passe curto, no uso do passe "mãos abaixo".

-- Escolher um ou dois passes favoritos dos jogadores para usá-los no sistema de ataque a adotar.

Variar sempre o treinamento.

Evitar a "surmenage".

— Aconselhar o emprêgo do passe empurrado.

— Exigir maior tempo para o treinamento dos lances à cesta do que para o treino dos passes, em virtude d'êste último ser muito cansativo.

— Frisar que um mau passe sempre acarreta outro pior.

O LANCE À CESTA

Os lances à cesta e os dribles são as duas fases mais espectaculares do jogo de Basket-ball.

Lançar à cesta é, até certo ponto, uma aptidão natural, pois, muitos jogadores, que são incapazes de pertencer a um quadro de basket-ball de primeira categoria, lançam muito melhor do que os jogadores de primeira grandeza.

O defeito daqueles jogadores é o de que eles, a não ser o lance à cesta, nada mais sabem fazer.

É interessante notar que, em muitas fases do esporte, o jogador não se porta tão bem na competição como no treino. Entretanto, em se tratando de lance à cesta, geralmente, isto não acontece.

O bom encestador, geralmente, mantém a sua classe.

É difícil modificar o modo de lançar à cesta de um jogador depois de tê-lo adquirido o seu estilo próprio. É entretanto de boa norma eliminar as falhas mais evidentes.

A modificação completa de um estilo é um caso diferente porque pode criar a perda de confiança do jogador. Um grande número de lances bem sucedidos são resultantes dessa confiança. Em princípio, a modificação do estilo de lançar de um jogador é uma obra vagarosa.

Três são os fatores essenciais que tornam o lance à cesta bem sucedido.

Assim, em primeiro lugar, a **altura da bola**; em segundo, a **distância à cesta** e em terceiro, a **direção** em relação à cesta.

ALTURA DA BOLA: — Dos três fatores essenciais pode haver variação com relação à altura da bola, mas as regras seguidas com relação à distância e à direção devem ser consideradas invariáveis.

Alguns jogadores lançam com pequeno arco enquanto outros utilizam um arco maior. Não é necessário muito raciocínio para descobrir que o arco deve ser mais alto que a borda do aro da cesta para poder a bola entrar.

O diagrama n.º 1 mostra os caminhos que a bola pode fazer no trajeto entre a mão do jogador e a cesta.

O caminho X é o que a bola está percorrendo numa trajetória alta ou em arco. Note-se a grande distância que a bola precisa percorrer até chegar à cesta. Uma vez que a precisão no passe ou no lance varia com a distância em que a bola é lançada, um tal lance alto será relativamente

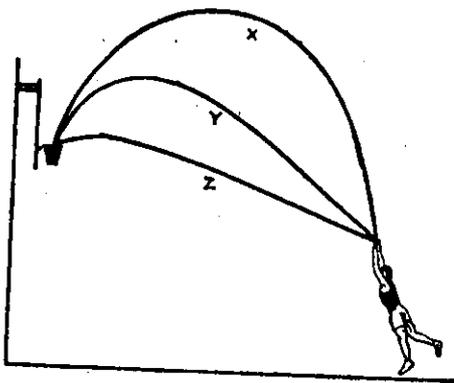


DIAGRAMA 1

incerto. Porém, esta incerteza é um tanto equilibrada pelo ângulo de entrada da bola na cesta. A área do aro da cesta se apresenta com a maior abertura à recepção da bola, quando esta desce segundo um ângulo quasi reto com o solo.

O rebote d'êste lance é normalmente alto e próximo à cesta.

O caminho Z é aquele em que a bola segue quasi em linha reta. Neste caso, a bola percorre a menor distância possível entre a mão do lançador e a cesta. Mas o ângulo de entrada na cesta é diminuído, a frente do aro da cesta se apresenta para a entrada da bola como a metade do aro e a grande vantagem da distância mínima é eliminada pela área estreita do anel através da qual a bola deve ir para entrar na cesta. O rebote d'êste lance é baixo e longe da cesta.

O caminho Y representa um arco que deve combinar excelente segurança e direção com alguma vantagem no ângulo de entrada. O rebote d'êste lance é médio e na altura e distância da cesta.

Depois do estudo feito sobre a possível trajetória num lance à cesta, conclue-se que nem a trajetória alta nem a excessivamente baixa terá a eficiência da trajetória média.

DISTÂNCIA: — A distância é um problema difícil e o "coach" realmente pouco pôde fazer para auxiliar o jogador. Não é possível empurrá-lo se ele atira sempre curto, nem tão pouco é possível puxá-lo para trás se os seus lances forem longos. É sempre preferível um lance longo a um curto, porque muitas cestas são feitas de rebotes na tabela. Geralmente um jogador **endurecido** lança curto e um hesitante lança longo. Há outras razões, especialmente em campos desconhecidos, tais como a luz, a ausência de galerias (se o jogador está habituado às mesmas) as tabelas suspensas em vez de fixadas no sólo, os tetos baixos em vez de altos, etc..

O jogador tem que decidir por si mesmo. É uma boa idéia o jogador, durante o bate-bola preliminar, observar o bordo da cesta e verificar se os seus lances estão longos ou curtos, a distância pode ser estudada d'êsse modo.

DIREÇÃO: — Êste problema não é tão difícil se o jogador controla o arco e a distância. O "coach" até a realização do primeiro jogo teve tempo suficiente para introduzir o arco apropriado nos lances de seu quadro.

Uma vez que ele pôde fazer tão pouco em relação à distância, deverá convencer os jogadores da importância da direção. Não há desculpa para o jogador estar fóra da linha na direção. Isto deve ser ensinado desde o primeiro dia. Deve ser repetido tantas vezes até que os jogadores fiquem envergonhados se lançarem para a direita ou para a esquerda. Sem êste treino, muitos homens, durante o bate-bola preliminar e mesmo durante o jogo, constantemente lançam à direita ou à esquerda. Corrigido êsse ponto, sómente a distância terá a consideração.

Lançar à cesta bem é uma questão de equilíbrio.

Tentar equilibrar com a mão esquerda no momento de lançar a bola pelo fato de que a perna direita estava fóra de equilíbrio, é atirar no "escuro".

LANCES DIRETOS E DE TABELA:

Geralmente é admitido que tanto quanto possível é mais prático fazer lances diretos. Êsses eliminam todas as considerações relativas ao emprêgo das tabelas, dos efeitos a dar à bola, etc..

Fazendo um lance direto, o jogador deve observar sómente a cesta e desta só a parte que fica mais perto dele. Deve também fazer a concentração sobre o aro de modo a fazer a bola cair por cima do mesmo. Ao tentar um lance muitas vezes, o jogador está em uma tal posição, que fica indeciso se deve ser de tabela ou direto e o resultado é que a bola fica a meio caminho, entre a cesta e a tabela.

Ao fazer um lance de rebote, o jogador deve tomar como referência um ponto da tabela.

Considerando-se que os lances de rebote que falham são muito curtos, é muito melhor fazê-los com menor arco e com mais velocidade do que lances diretos. Obtem-se, assim, mais exatidão porque a tabela compensará o arco e reduzirá a velocidade. Em regra geral, os lances de lado de rebote.

Como meio para que se determine as áreas nas quais os lances devem ser feitos diretamente ou de rebote, vamos dar a seguinte explicação: Quando um jogador fór marchando numa linha paralela à linha lateral (por exemplo a do lado direito) e ao olhar tangenciando o bordo da cesta, consiga avistar o centro esquerdo da tabela, todo lance até êste ponto deve ser direto, isto porque a cesta ficará com um bom "fundo", isto é, com boa referência em virtude de estar projetada na tabela.

Continuando o jogador a caminhar, não mais verá toda a cesta projetada, porém, sómente parte dela. Chegará a um ponto em que nenhuma parte da cesta se projetará sobre a tabela. Até êste ponto os lances deverão ser de rebote e, daí por diante, o jogador deverá lançar diretamente.

O diagrama n.º 2 mostra os melhores ângulos para lances diretos ou de rebote descritos acima. A área marcada "rebote" mostra até onde, dos lados, a cesta não tem a tabela como fundo. Os lances dessa mesma área devem ser de rebote. Todas as outras áreas são boas para lances diretos.

TIPOS DE LANCES:

A técnica de lançar varia com as diferentes áreas das quais os lances são feitos. Aproximadamente, 50% dos lances feitos por um quadro o são de uma distância maior do que 4m,5, de cesta. Outros 30% são tipos especiais de rebote, ao passo que os restantes podem ser classificados como lances curtos a pouca distância e, geralmente, são resultados da investida dos jogadores pelo lado da cesta.

Quando 50% dos lances são feitos por um quadro de baixo das mesmas condições e que um quadro adota um estilo definitivo de lance para estas tentativas. Esta classe de lance pode ser chamada como **Lances do Quadro**. A técnica desses lances deve ser coordenada com o sistema ofensivo do quadro. Especialmente devem estes lances ser adotados à técnica do passe do quadro.

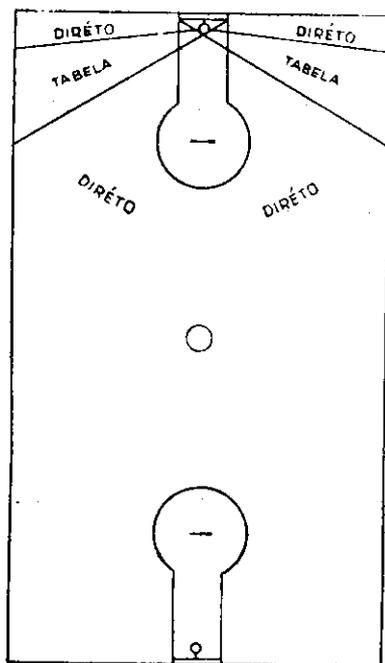


DIAGRAMA 2

Um jogador não deve ser obrigado a mudar a posição das suas mãos na bola para executar um lance ou passe. A técnica dos lances de rebote e lances curtos é comum a todos os sistemas de jôgo e passes.

LANÇE DE MÃOS ABAIXO.

Este é o modo mais fácil e natural de lances à cesta. É invariavelmente o método empregado por jogadores inexperientes. Ele é feito de modo que o jogador fique com os pés abertos e a bola segura em ambas as mãos na altura ou abaixo da cintura. Uma pessoa que antes nunca tenha tentado fazer um lance à cesta deve lançar a bola de mãos abaixo, na sua primeira tentativa. Neste lance natural, a bola deixa as mãos mais menos na altura dos ombros, depois delas a serem apanhadas na altura do joelho. Se a bola é lançada desta maneira, o lance é geralmente bloqueado; isto não só porque o movimento é assaz lento como também porque a bola está em uma posição baixa quando deixa as mãos. O lance mãos abaixo entretanto pode ser executado de um modo que elimina, em grande parte, estas desvantagens.



FIG. 1

A figura n.º 1 mostra um jogador em posição estática para o lance. Os pés se acham regularmente afastados em posição de partida para uma corrida; o corpo está inclinado

para a frente, a cabeça erguida, os olhos fixos na parte anterior do aro da cesta. A bola está mantida à altura do peito pelas pontas dos dedos e polegares das duas mãos. A bola é lançada depois de ter sido abaixada à linha da cintura e bem próximo do corpo. Os cotovelos devem estar ligeiramente afastados para os lados afim de permitir um bom impulso para o lance. A bola é lançada, para cima e para a

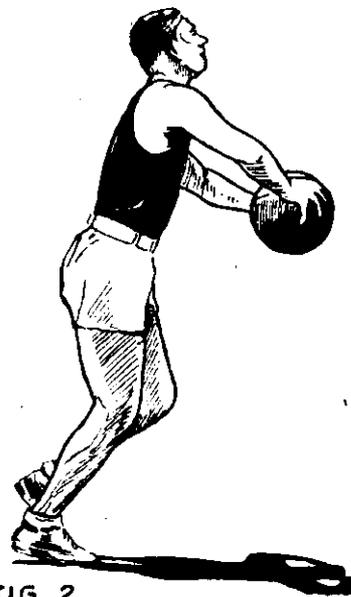


FIG. 2

frente, por uma ação simultânea da perna, braços, punhos e dedos. Como a bola é impedida para cima as mãos devem passar, tanto quanto possível, junto ao corpo. A figura n.º 2 mostra um tal movimento da parte do lançador. Observe-se que todo o corpo está em movimento atrás do lance. Quando a bola é largada o corpo deverá estar esticado numa completa extensão atrás da trajetória da bola.

Este tipo de lance de quadro pode ser empregado com muita conveniência por um quadro que usa o passe mãos abaixo.

Observe-se a posição do jogador na figura 3: com exceção do ângulo em que o tronco é mantido, o jogador fica na mesma posição do que quando faz o passe mãos abaixo.

PRINCÍPIOS:

Não deixar a bola ir mais baixo do que a cintura: se o fizer, ela será bloqueada.



FIG. 3

Levar a bola para cima, à frente do rosto, junto do corpo; isso permitirá uma boa saída para o lance.

Fazer uma completa extensão com as mãos de modo que o corpo acompanhe o lance.

(Continua no próximo número)