# BASKET-BALL

## TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

### LANCE DE PEITO (EQUILIBRADO)

Este lance é feito trazendo a bola da posição em que foi recebida para perto do peito e, daí, para a frente e para cima, passando junto ao rosto, até estender completamente os braços antes de lançá-la.

É o melhor estilo de lance longo para a maioria dos jogadores.

O lance é feito durante a corrida; no momento em que o jogador recebe a bola, para por um instante. Ambos os pés do jogador apontam na direção da cesta, sendo um deles mais adiantado do que outro e afastados lateralmente de cerca de 10 centímetros. Os joelhos são curvados. Esta posição dos pés e das pernas dão ao jogador um maior equilíbrio, pois, o seu pêso se distribue igualmente por ambos os pés. O corpo deve estar um pouco inclinado para a frente, com a cabeça ereta, o queixo acima da bola e os olhos fixos na parte anterior do aro da cesta. A bola é lançada da altura do peito, com os dedos, bem abertos, segurando a bola ligeiramente atrás do seu eixo. O ângulo formado pelo polegar e indicador não deve ser maior do que 15 graus. Os pulsos ficam retos e os cotovelos em posição natural ao lado do

Fig.1

corpo. A da fig. 1 é defeituosa: o corpo está muito ereto, as mãos segurando a bola abaixo do eixo e os punhos dobrados. As figs 2 e 3 mostram excelente posição; observem, principalmente, na fig. n.º 2, que se apresenta de lado, o tronco inclinado ligeiramente e os cotovelos, braços, pulsos e dedos em linha. Antes da bola ser lançada, o jogador pode relaxar seus braços e corpo para um ligeiro descanso. A bola é lançada com um movimento simultâneo das pernas, corpo, braços e mãos, na direção da cesta. Quando a bola deixar as mãos, os dedos deverão estar estendidos na direção por ela tomada e as palmas das mãos voltadas para a frente. Ao terminar o lance, os braços, o corpo e as pernas devem estar estendidos completamente na direção tomada pela bola. (figs. 4 e 5).

Observe-se (fig. 4) que todo o pêso do corpo, que está dirigido no sentido da trajetória da bola, acha-se sôbre o pé esquerdo, enquanto que o direito está para ser levado à frente para o próximo passo.

Uma vez que o lance é iniciado com as palmas das mãos se defrontando e terminado com as mesmas voltadas para a cesta (fig. 5), o impulso dado à bola é automático.

Quando os jogadores estão parados, pode-se usar uma variante dêste estilo de lance, a qual permite ao jogador se utilizar de uma base menor, isto é, unir os pés e saltar melhor no final do movimento. Isto provavelmente aumenta a eficiência do lance.

Este lance de peito tem sido popularizado por quadros que adotam um estilo de passe curto no ataque.

Fig.2

Fig.3

Observe que a posição do corpo de um jogador, equilibrado para o lance de peito, é idêntica ao de um jogador pronto para dar um passe curto, sendo que, no lance, o corpo fica mais ereto.

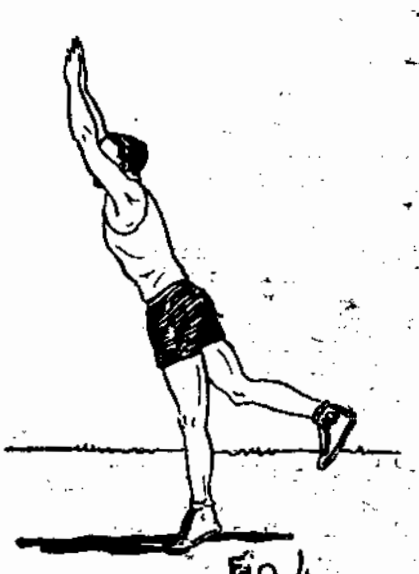

Fig.4

Fig.5

### TREINAMENTO PARA O PASSE DE PEITO

**Treinamento 1** — Colocar os jogadores em semi-círculo, em frente da cesta. Cada jogador lança à cesta usando a técnica ensinada, precipitando-se em seguida para o rebote se o lance falhar. Neste momento, o "coach" explicará a

técnica do lance. Trocar depois de certo tempo a posição dos jogadores no semi-círculo.

**Treinamento 2: O jôgo do vinte e um.**

Êste jôgo proporciona uma excelente prática na rapidez e segurança do lance. Para isso, divide-se os jogadores em dois grupos iguais. Coloca-se cada grupo defronte a uma cesta com uma bola. Traça-se, no chão, um semi-círculo de 7m,5 de raio, dento como centro, o meio da linha final de cada lado do campo. A um sinal do "coach", um jogador de cada grupo atira à cesta de detrás do semi-círculo marcado e vai ao rebote, caso o lance falhe, tentando encestar nóvamente. Encestando ou não, passa a bola para trás, para outro jogador, que atira, também à cesta; assim por diante. Não há um número determinado de lances; vencerá a partida o grupo que fizer primeiro os vinte e um pontos.

**Contagem dos pontos.**

Uma cesta de lance (no mínimo de cima de semi-círculo traçado) conta três pontos. Uma cesta de rebote, na qual a bola não tocou o chão, conta dois pontos. Uma cesta de rebote, na qual a bola tocou o chão, conta um ponto.

O jogador só poderá encestar uma vez em cada tentativa. Encestando o lance longo, passará a bola para trás, para o próximo arremessador. Se falhar no lance, só terá direito a mais uma tentativa de rebote; caso com esta tentativa a bola não entre, será obrigado a passar para o outro jogador. Os jogadores devem executar seus lances com rapidez e, ao mesmo tempo, manter-se calmos nas tentativas. O jôgo habitua o avanço rápido para o rebote. Êste treinamento é de valor, principalmente no fim da temporada, quando os jogadores ficam cansados dos seus treinamentos habituais.

**Treinamento 3:** — Colocar os jogadores na posição indicada no diagrama n.º 1. O n.º 3 faz o primeiro lance para a cesta com o n.º 1 vigiando-o. Depois de ter sido feito o lance à cesta, ambos (ns. 3 e 1) vão ao rebote, o primeiro defensivamente e o segundo defensivamente. Quem apanhar

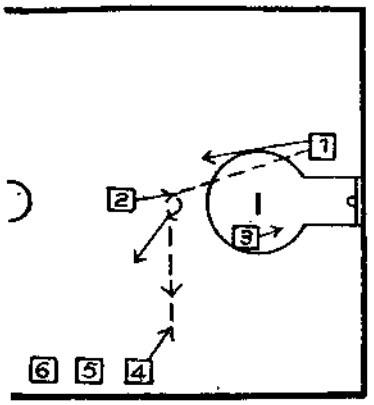

Diagrama nº 1

o rebote passa para o n.º 2 que vem ao encontro do passe. Este passe pode ser de Gancho ou de Ombro. O n.º 2, em seguida, gira e dá um passe baixo com as duas mãos para o n.º 4. O n.º 3 está agora na primitiva posição do n.º 1; o n.º 1 na posição do n.º 2; o n.º 2 na coluna dos jogadores.

**Princípios** — Relaxar os músculos antes de iniciar o lance.

Ter sempre ambos os pés apontados na direção da cesta; os joelhos devem funcionar como dobradiças.

Segurar a bola levemente.

Movimentar os braços um pouco antes do lance.

Dar uma **completa extensão** no fim do movimento.

Manter as mãos apontadas na direção seguida pela bola, por um curto espaço de tempo, após o lance. Os polegares deverão, por essa ocasião, estar afastados cerca de dez centímetros.

Lembrar-se de que a maioria dos jogadores lança mais depressa do que é necessário.

**Lance de peito (empurrado).**

A técnica dêste lance varía um pouco da do lance de peito (equilibrado). A posição dos pés não tem relação especial com o lance. O corpo, as pernas e as mãos são mantidos na mesma posição como quando se faz um passe empurrado (Revista n.º 39). **As pontas dos dedos de ambas as mãos seguram a bola atrás do eixo, enquanto os polegares estão em ângulo reto com os indicadores.** A cabeça é mantida ereta e os olhos fixos no bordo anterior da cesta. A bola é impulsionada para a cesta por um empurrão repentino dos dedos, pulsos e braços, sendo que os polegares dão a maior parte da fôrça imprimindo à bola uma rotação de cima para baixo. As pernas podem acrescentar um pouco de fôrça, no caso de lances de grandes distâncias.

Embora neste lance sómente as mãos e os braços precisem ficar em completa extensão atrás da bola, no fim do lance, geralmente o jogador faz com o corpo todo.

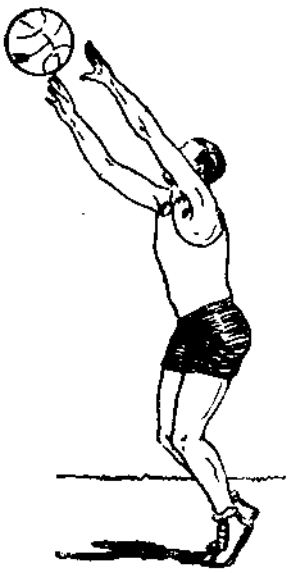
Fig.6

Na fig. n.º 6, vê-se um jogador logo depois da bola lhe ter saído das mãos. Observe a posição dos polegares. O lance de peito empurrado tem sido, muitas vezes, adotado por quadros que usam o passe empurrado.

Êste lance é combinado com felicidade e com qualquer ataque de início rápido, porque o lance pode ser executado com grande rapidez e sem mudança de frente.

**Teinamento 4:** — Utilizar a formação em semi-círculo em frente da cesta para o desenvolvimento dêste lance como foi feito no treinamento 1, já ensinado. A única mudança necessária reside no ensinamento da técnica.

**Treinamento 5:** Colocar os jogadores como indica o diagrama n.º 2. O jogador n.º 4 faz o primeiro lance à cesta, enquanto o n.º 3 o marca. Ambos tentam o rebote. Quem apanhar a bola passa de ombro ou de gancho para o n.º 2, que vem ao encontro da bola. O n.º 2 dá um passe empurrado para o n.º 1, que gira e passa de peito ao n.º 5, movendo-se êste pela frente ou por trás do n.º 1. Êste, em

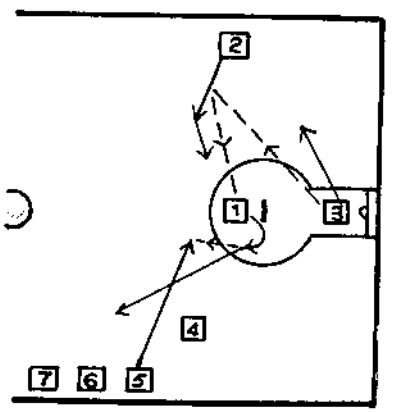

Diagrama nº 2

seguida, toma a sua posição, no fim da coluna, enquanto o n.º 2 vai para o lugar do n.º 1.

A rotação de posições continua até o fim do treinamento.

**Princípios:**

Aprender a fingir que vai fazer um passe empurrado e, em seguida, lançar à cesta da mesma posição.

Lançar à cesta com um golpe rápido de pulso e mãos.

**Colocar os polegares atrás da bola.**

Não olhar para a bola que acaba de sair das mãos, enquanto ela não estiver perto da cesta.

**Lance de Gancho:**

Êste lance é exatamente igual ao passe do mesmo nome. Um jogador se afastando da cesta para uma das linhas laterais póde empregar êste tipo de lance com mais eficiência. A técnica é igual à do passe; com excessão aqui, entretanto, a cesta é o objetivo, em vez de um companheiro de quadro. E' usado com menos frequência do que antigamente, a-pesar-de alguns jogadores terem obtido grande eficiência com o seu uso. Não há defesa para êste tipo de lance; por outro lado, o jogador fica, depois de executá-lo, em condições de seguir a jogada.

**Lance de Ombro:**

Quando um ataque está sendo feito longe da cesta, por um canto da quadra, principalmente se o jogador estiver driblando ou tiver recebido o passe em velocidade, o lance de peito é mais difícil de ser executado e mais facilmente defendido do que o lance de ombro, com uma ou duas mãos. Assim, quando o jogador vai em direção à linha lateral e é marcado de perto, o lance de ombro é excelente. Êle é feito de modo que o jogador leve a bola com as duas mãos para perto do ombro, os cotoveios flexionados, em posição igual ao levantar do bastão, no jôgo de base-ball. Este movimento afasta a bola do guarda. A bola é então jogada ou levantada do ombro, passando diagonalmente ao rosto por extensão dos braços. A fig. 7 mostra a primeira posição. Ao mesmo tempo que a perna direita do jogador vai à frente, a bola é levada à altura do ombro de lançamento. A bola é jogada no momento em que a perna esquerda avança.

Fig.7

Fig.8

A fig. 8 mostra a segunda posição. A bola é jogada para trás no momento em que a perna esquerda é levada à frente. O jogador continúa avançando.

A fig. 9 mostra a posição final.

Êste lance é muitas vezes acompanhado por um salto, o que o torna quasi impossível de defender. O arremêsso deve ser feito com um arco alto, visando a tabela na qual a bola deve bater (bem acima da cesta). O lance pode ser feito de qualquer ombro.

Uma variação dêste lance, usado por vários jogadores inteligentes para obterem cestas espectaculares, é o lance empurrado com uma das mãos do ombro.

O lance pode ser feito enquanto o jogador está se movendo para o lado, isto é, afastando-se do centro. A bola é recebida e levada para a frente do ombro, sendo segura, se estiver o jogador movendo-se para a direita, com a mão direita, enquanto que a mão esquerda apenas a mantém naquela mão. O cotovelo, flexionado, fica mais ou menos na altura da cintura. A bola é então empurrada do ombro direito passando em frente ao rosto, obliquamente para a esquerda.

Fig.9

Quando o afastamento da zona central se dec para o lado esquerdo, o jogador terá melhor resultado usando o lance de ombro de duas mãos, do ombro esquerdo, em vez de utilizar o lance acima ensinado com a mão esquerda. Caso contrário, naturalmente, se dará com os homens **canhotos**, que deverão usar, quando se deslocando para a esquerda, o lance esquerdo.

(Continua)