



# BASKET-BALL

## TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

### CONTINUAÇÃO

#### LANCE CURTO COM UMA DAS MÃOS (BANDEIJA)

Aproximadamente 15% dos lances tentados por um quadro, durante um jogo, são feitos pelo lado da cesta, quando o jogador corre em direção à mesma. Tal tentativa vem depois de um dribble em direção à cesta ou de um passe a um jogador, que corre para uma posição favorável para encestar.

No treino, o dribble à cesta deve ser feito com a maior rapidez possível, pois, durante o jogo, o jogador tiver oportunidade de fazê-la, encontrará mais facilidade.

A maioria dos lances à cesta falha pelo receio que o jogador tem do adversário que o persegue. Se o driblador, depois de passar o adversário, dirigir-se em linha reta para a cesta, eliminará toda a possibilidade deste o fazer parar, sem cometer falta. Isto facilitará a obtenção da cesta, pois o jogador, certo que não será alcançado, ficará despreocupado.

A bola deve ser apanhada no último passo, antes do salto à cesta. O jogador deve saltar para cima e não para a frente, olhando, neste momento, a cesta e conservando, nela os olhos até a terminação do lance. É essencial que o jogador, quando no ponto mais alto do seu salto, juntando as pernas, faça uma batida. Se o lance for feito de lado, estica completamente o braço, que está com a bola, colocando-a contra a tabela em vez de lançá-la. O lance, sendo feito de frente, basta deixar a bola sobre a parte anterior do aro.

O jogador, executando corretamente o salto, não deverá ficar muito longe da borda da cesta, quando soltar a bola, afim de que esta percorra o menor caminho possível para

para a frente e para cima e a bola foi conduzida para cima, passando pelo rosto. Note-se o auxílio que, ao salto, estão prestando a perna direita e o ombro. A bola está sendo transferida do controle de ambas as mãos para o da mão direita somente.

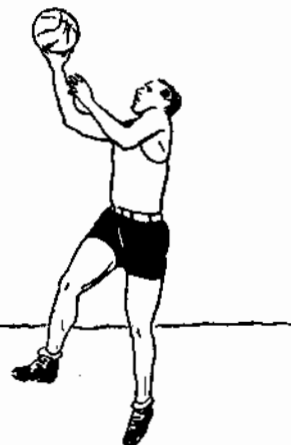


Fig 2

A fig. n.º 2 mostra a posição do jogador no ar. O corpo do jogador está se deslocando para cima e, ao atingir o ponto mais alto, a perna direita será lançada para baixo e o braço direito, completamente estendido, para a cesta. Quando a bola deixar a mão, seguirá na linha de visada do jogador. A bola deve ser colocada em um ponto imaginário da tabela, a uns 30 centímetros acima da parte mais próxima do aro da cesta. A bola pode ter alguma rotação. O corpo deve estar em completa extensão atrás da bola. O lan-

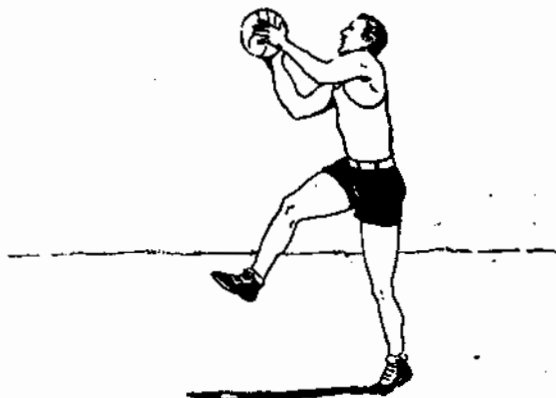
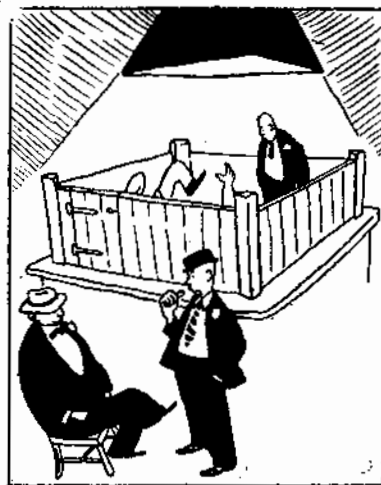


Fig.1

ir da mão do jogador à cesta. Esta mínima distância será obtida se o jogador, a uma distância de 1m,5 a 2m,5, saltar com o pé esquerdo e fizer o lance com a mão direita. (Um jogador canhoto deverá saltar com o pé direito). Este método de salto e lance permite ao jogador um excelente equilíbrio, uma elevação máxima do corpo e um lance feito do ponto mais alto, em virtude da altura conseguida com o salto. A figura n.º 1 mostra a posição do corpo do jogador no início de seu salto para a cesta. A bola chegou-lhe às mãos quando o pé direito estava no chão. — O pé direito foi levado

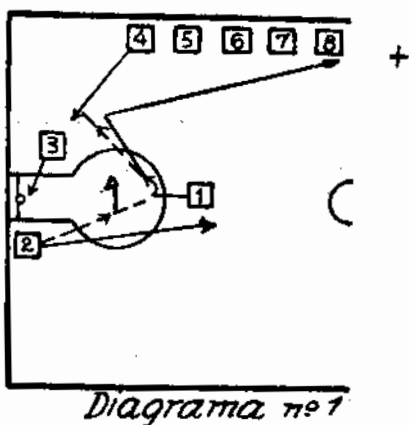


— Por que este ring assim?

— Está preparado para que, nas lutas de "catch", os lutadores fiquem no ring.

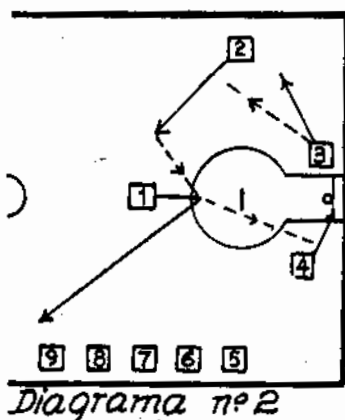
ce terá pouca eficiência se o jogador torcer o corpo no momento de lançar a bola.

Um "coach", encontrando um jogador dextro, que não possa tomar impulso com a perna esquerda, deverá ensiná-lo a largar a bola contra a tabela, com as duas mãos. Este tipo de largada, inicialmente, atrapalhará o jogador; neste caso, porém, é o mais eficiente.

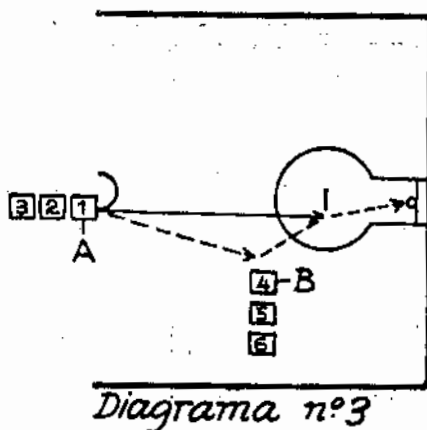


**Treinamento n.º 1** — Colocar os jogadores em coluna por um ao lado da cesta. Fazer um jogador, de cada vez, tomar posição a 1m,5 da cesta, com os pés unidos, segurando a bola com as duas mãos, em frente da linha mediana do corpo. Em seguida, dar um passo em frente com o pé esquerdo, saltar e largar a bola contra a tabela com a mão direita.

Fazer rodízio com os homens, nestas tentativas, de modo que todos encestem.

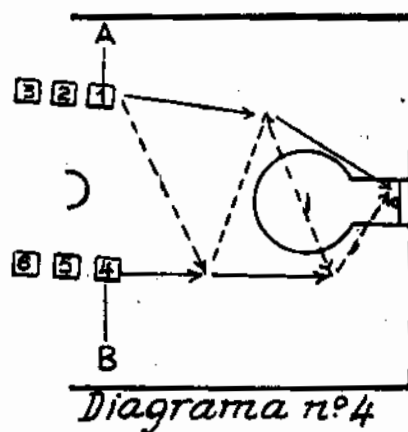


**Treinamento n.º 2** — O diagrama n.º 1 mostra um treinamento para o desenvolvimento do lance curto com uma das mãos (bandeija), em combinação com o passe mãos abaixo (revista n.º 38). O n.º 3 faz o primeiro lance curto à cesta. O n.º 2 apanha o rebote sem competição da parte do n.º 3. O n.º 2 passa de ombro ou de gancho para o n.º 1 e, então, assume a posição deste. O n.º 1 vem ao encontro da bola e passa de mãos abaixo ao n.º 4 depois de um giro. O n.º 1 vai para o fim da coluna.

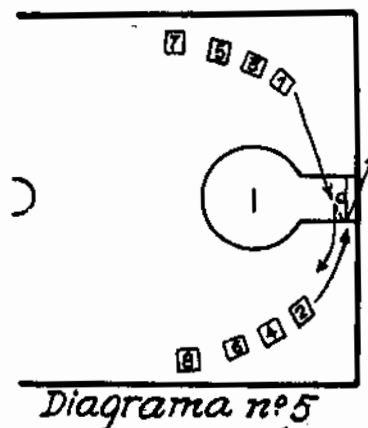


**Treinamento n.º 3** — O diagrama n.º 2 mostra o treinamento da bandeija com o passe empurrado (revista n.º 39). O n.º 4 faz o primeiro lance; o n.º 3 apanha o rebote e passa de ombro ou de gancho para o n.º 2, que vem ao encontro

da bola. O n.º 2 gira e passa empurrado para o n.º 1, que passa empurrado para o n.º 5. O rodízio dos homens continua nas posições acima indicadas.



**Treinamento n.º 4** — O diagrama n.º 3 mostra outro treinamento da bandeija com o passe empurrado. O n.º 1 passa para o n.º 4; este passa empurrado para o n.º 1, que dribla e tenta a cesta. O n.º 4 segue para o rebote e depois passa de gancho ou de ombro para o n.º 2, vindo se colocar na coluna A. O n.º 1, depois do lance, vem para a coluna B. O rodízio continua.



**Treinamento n.º 5** — O diagrama n.º 4 nos mostra o treinamento da bandeija com o passe picado. O n.º 1 passa picado (revista n.º 39) para o n.º 4; o n.º 4 para o n.º 1 e assim continuamente até o n.º 1 receber a bola perto da cesta, onde tenta fazer a bandeija. O n.º 4 apanha a bola e faz um passe de gancho ou de ombro para o n.º 2 e vai se colocar no fim da coluna. O n.º 1 depois do lance, vai para o fim da coluna B.

**Treinamento n.º 6** — O diagrama n.º 5 mostra uma formação simples de lances curtos (bandeija). A coluna que começa com o n.º 2 é a dos lançadores à cesta e a encabeçada pelo n.º 1 é a do rebote e passe. O n.º 2 tenta o lance, o n.º 1 apanha o rebote e passa para o n.º 4 que vem ao encontro da bola e tenta o lance após recebê-la. O n.º 3 apanha o re-

bote e passa ao n.º 6 e assim por diante. Os da coluna do n.º 2, após o lance, colocam-se atrás do n.º 7 e os da coluna do n.º 1 atrás do n.º 8.

### Princípios.

Ao largar a bola na tabela, ter a mão o mais próximo possível do aro.

Não dar rotação demasiada na bola.

Lançar sempre a bola de um ponto diretamente em frente dos olhos.

Saltar o mais possível em cada tentativa de lance.

Aprender a conhecer a distância apropriada para o impulso.

Ajustar o pé na marca, para o impulso sempre alongando o passo e nunca o encurtando.

Lançar, do mesmo modo, de qualquer dos lados da cesta.

### LANCE DE REBOTE

Os lances feitos, quando a bola rebote na tabela, como resultante de um lance sem sucesso, são chamados **lances de rebote**.

Estes lances são muito desconcertantes para a defesa e fortalece a moral do quadro que o está usando.

A bola de rebote é proveniente de um lance já falhado. Há, portanto, vantagem que o próprio ataque se apodere dela para, em segunda tentativa, jogá-la à cesta. Quando o ataque não consegue se apoderar da bola, o jogo passará de uma situação ofensiva para uma defensiva.

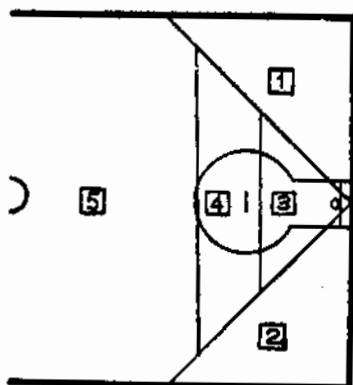


Diagrama n.º 6

As cestas conseguidas por bolas de rebote reduzem, ao mínimo, os lances falhos e prejudicam as formações da defesa, que fica desnorteada.

É preciso muito golpe de vista da parte dos atacantes, para a realização do rebote, isto é, é preciso boa colocação no campo para ficarem no local onde, provavelmente, a bola cairá. Para isto, o diagrama 6 mostra, por meio de áreas imaginárias, quais as posições que os jogadores deverão tomar quando um companheiro lançar à cesta, de modo que o lance seja aproveitado de rebote, caso não entre a bola.

Certos homens poderão ocupá-las durante o jogo, não querendo isto dizer que tal ocupação deva ser rigidamente mantida. Em lugar disso (os ns. 1, 2 e 3 são responsáveis por qualquer delas, próximas da cesta, ao passo que os ns. 4 e 5 devem sempre ocupar as duas áreas mais atrás).

Uma rotação natural da posição entre os ns. 1, 2 e 3 forçosamente ocorrerá durante o jogo. Assim, se o n.º 1 ocupar a área do n.º 3, este cobrirá a daquele, devendo isto acontecer em todas as áreas. Os jogadores não devem ser obrigados a ficar muito perto da cesta quando a bola rebote da tabela, porque, se isto acontecer, e falharem ao apanhar a bola, serão incapazes de tomar rapidamente uma posição defensiva em virtude de estarem muito adiantados. A defesa, nesta ocasião, tem grande importância. Por isso, se o n.º 1 está na sua área, no lado esquerdo do campo, e vê que a bola de rebote vai para a área ocupada pelo n.º 2, deve continuar na sua posição, pois, se o n.º 2 apanha a bola, ele fica apto a receber um passe daquele jogador ou rebote do seu lance. Caso contrário, isto é, se o n.º 2 não consegue a posse da bola, o n.º 1 voltando pode, rapidamente, assumir uma posição defensiva.

Uma conclusão pode ser tirada disto: a fôça da defesa de um quadro varia na razão inversa do número de rebotes ofensivos feitos pelos atacantes.

**Técnica** — Estes lances devem ser apanhados com grande rapidez. O corpo do jogador assume por esse motivo, diferentes posições, razão pela qual tais lances não podem ter uma técnica definida. Um jogador hábil em tocar a bola vinda de um rebote tem quatro caminhos a seguir:

**Primeiro** — pôde devolver a bola à cesta com uma das mãos;

**Segundo** — pode utilizar as duas mãos na devolução;

**Terceiro** — pode dar uma pequena batida para trás com uma ou duas mãos, para um companheiro de quadro, que receberá o lance de rebote; **Quarto** — poderá segurar a bola, driblar para a cesta e então arremessar de novo através da defesa para um lance curto com uma das mãos (bandeija).

Na sua tentativa para obter o controle da bola de rebote, o jogador pode agir de duas maneiras:

1.º — Colocando-se muito perto da cesta e saltar para cima afim de segurar a bola. Esta tentativa tem mais probabilidade de êxito num jogador alto e forte do que num jogador baixo;

2.º — Permanecendo a uma curta distância da cesta de modo que possa, com segurança, avaliar para onde poderá cair a bola e, neste caso, correr para esse lugar e tentar a cesta.

Nenhum outro conselho poderá ser dado no que diz respeito à marcação de cestas de lances de rebote. Necessário se torna, entretanto, que o "coach" providencie para que os seus jogadores tentem os lances de rebote sempre na ocasião oportuna. O estilo deve ficar a critério do jogador e às exigências da situação.

**Treinamento n.º 7** — Os jogadores tomam posição nas áreas ou perto conforme o diagrama n.º 6.

Um dos guardas ou o próprio "coach" pode lançar a bola à cesta. Os jogadores correm para as áreas indicadas.

Passes rápidos, pivots, dribles curtos e lances de fantasia devem ser treinados.

### SUGESTÕES GERAIS PARA LANCES

Existem outras maneiras de lançar à cesta, além das que descrevemos nos parágrafos anteriores, mas estas são as melhores para a maioria dos jogadores, em quasi todas as ocasiões. É um erro ter grande variedade de lances.

Damos abaixo algumas sugestões de natureza geral, sobre a técnica de lances:

1) — É preferível passar a um companheiro a arriscar lances de que não se tem certeza que chege, pelo menos, perto da cesta;

2) — Levar bastante tempo para executar os lances longos ou não os tentar. Não tendo tempo para os fazer, é sinal de que a defesa estará aberta; então, aproveitar o momento e empregar lances curtos;

3) — A cesta é maior do que parece quando vista do campo. Havendo dúvida, apanhar uma escada e olhá-la de perto;

4) — Jogadores dextros devem lançar com o pé esquerdo na frente;

5) — Treinar qualquer tipo de lance. Aperfeiçoar, naturalmente, os favoritos, mas treinar também os mais fracos.

Não abusar do treinamento dos lances, para evitar chegar-se a um estado de desinteresse;

6) — Localizar a cesta antes de fazer o lance e, depois dêste, observá-la até que a bola acerte ou falhe. Acompanhar o lance; êste é simplesmente um passe para o próprio jogador, que deve ir apanhar a bola ou procurar obtê-la do adversário que a apanhou;

7) — O lance direto dá duas oportunidades de encostar, enquanto que um lance para a tabela só dá uma. As desvantagens do lance para a tabela residem na diferença de elasticidade e rigidez das mesmas. Ao jogar num campo estranho, o jogador dá "handicap" ao adversário se lançar contra uma tabela, que é familiar a êste.

As bolas saltam diferentemente de acôrdo com a sua fabricação, qualidade do couro e grau de enchimento. Êstes fatores tornam o rebote variável e não é possível a um quadro familiarizar-se com as particularidades da bola e da tabela no curto período do bate-bola, permitido antes do jogo. No lance direto, não há tantos fatores de variação; logo são os que devem ser usados;

8) — Procurar usar igualmente as duas mãos no lance. Alguns jogadores empurram a bola mais com uma das mãos do que com a outra. E' um erro que influe decisivamente na exatidão;

9) — E' um erro treinar lances de longe, antes de ter aperfeiçoado os de perto ou de treinar os de lado, antes de saber executar bem os de frente.

10) — Treinar com velocidade e exatamente como se estivesse jogando. Cada um joga de acôrdo com o seu modo de treinar. No treino, deve-se fazer cestas com tanto entusiasmo como no jogo. Os jogadores, que brincam nos treinos, atrapalham-se durante os jogos.

11) — Utilizar a maior parte dos treinos, no início da temporada, para o treinamento de lances à cesta. A coordenação usada no lance à cesta é diferente da de qualquer outra atividade e requer, porisso, muita prática para aperfeiçoar e tornar um hábito. Para jogadores com músculos uniformes e poder de coordenação normal, o lançar à cesta é, sómente, uma questão de treino;

12) — Lembrar-se de que o arremessador tem, sobre o jogador da defesa, a vantagem do impulso e da visão, pois, está de frente para a cesta. As possibilidades de sucesso, quando o jogador segue a bola para o rebote, são boas para todos os lances dentro do limite de 7m,5 da cesta. Ao avançar para o rebote, o faz de tal modo que fique, se possível, a uns 2 ou 3 ms. da cesta no momento em que a bola atinge ao alvo. Aí, então, avançar para a bola. Muitos jogadores avançam demasiadamente e saltam muito cedo para os rebotes;

13) — Ao ultrapassar a linha final, após um lance ou drible, deve o jogador voltar ao campo o mais rapidamente possível porque, fóra dêle, não tem para o seu quadro o mínimo valor.

(Continúa no próximo número).