



# BASKET-BALL

## TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

### LANCE LIVRE

O lance livre é uma fase muito importante do jogo de basket-ball.

Sob as regras antigas, quando, a um único homem de cada quadro era permitido tirar todos os lances livres, a percentagem de lances acertados pelos dois quadros, na maior parte do jogo, era pouco mais ou menos a mesma.

Sob as regras atuais, quando cada jogador tira os seus próprios lances livres, é possível haver uma considerável diferença entre o número de cestas feitas pelos dois quadros no mesmo jogo. Esta diferença reside no fato de que, antigamente, eram dois especialistas eficientes que tomavam parte numa competição, enquanto que, agora, são os jogadores dos dois quadros que competem possuidores duma habilidade média. Existe, por consequência, no fim do jogo, uma apreciável diferença no número de cestas; diferença esta que deverá ser compensada pelo maior trabalho de um dos quadros, sobre o outro, na obtenção de cestas de campo.

Dentro de poucos anos, em ligas cujos quadros sejam equilibrados, não haverá dúvida que a maior parte dos jogos será decidida com uma diferença de um a cinco pontos. De fato, mesmo agora, se alguém tiver o trabalho de conferir os lances livres de um ou mais jogos, verificará, com surpresa, que a maioria dos jogos perdidos poderiam ter sido ganhos se todos os lances livres resultassem pontos feitos pelos quadros derrotados.

Contra um quadro defensivamente forte e que joga muito pouco ofensivamente, um outro quadro terá grande dificuldade em fazer muitas cestas. Ao mesmo tempo, este quadro defensivo cometerá, em muitos casos, maior percentagem de faltas, tornando-se, portanto, necessário que o outro aproveite, ao máximo, os lances provenientes das mesmas. Quando este quadro defensivo perceber que o outro está ganhando o jogo, com lances livres, naturalmente relaxará, um pouco, as suas medidas defensivas; porém, isto ainda, será pior porque dá oportunidade a que o quadro adversário melhore a sua ofensiva.

A-pesar-do lance livre ser um lance fácil, o esforço do jogo e a atenção da situação prejudicam a ação do jogador.

Jogadores que, em média, acertam vinte e três em vinte e cinco tentativas, durante um treino, mesmo sendo bons lançadores, poucas vezes atingem essa média num jogo.

Se todas as médias dos lances dos jogadores fossem anotadas, seria duvidoso que essa percentagem excedesse de 60%. Esta percentagem deve ser melhorada e os "coachs" e jogadores deverão esforçar-se nesse sentido.

Os estilos, em lance livre, variam de acordo com os indivíduos; não existe melhor ou pior meio de colocação ou estilo de lance; entretanto, certos jogadores se adaptam a eles melhor do que outros. A execução do lance livre depende muito da pontaria natural, da coordenação do nervos e músculos e do temperamento do jogador. Um jogador emotivo, geralmente, sai melhor, mas, muitas vezes, fica completamente desorientado se for tirar o lance livre numa ocasião decisiva para o seu quadro.

O jogador fleumático mantém a sua média com menor variação.

Vejamos agora os estilos de lances.

Dois lances são usados com a exclusão quasi total de todos os outros: o lance de mãos abaixo e o lance de peito empurrado. Este último é muito usado, na região Leste dos E. Unidos, por jogadores profissionais e pelos que teem, muitos anos de experiência. O lance de mãos abaixo é usado pela maioria dos jogadores amadores, especialmente os mais moços e é o preferido dos jogadores do Oeste. (E. U.)

Analisando estes dois lances sob uma base racional, anatômico-fisiológica veremos que o lance mãos abaixo se adapta melhor aos jogadores jovens (juvenis) enquanto que o lance de peito, aos jogadores adultos de maior habilidade.

O fato do jogo profissional prevalecer mais no Leste do que no Oeste dos Estados Unidos explica o maior uso do lance de peito naquela região, não só pelos profissionais como também pelos jogadores escolares, e isto porque a influência do jogo daqueles tem se estendido a estes, pelo emprego comum de jogadores profissionais, como coaches de quadros escolares.

Generalizando, podemos dizer que o lance de mãos abaixo é executado principalmente pelos grupos de músculos que flexionam o braço, levando os cotovelos para a frente e para cima, através dum curto arco abaixo dos ombros. O lance de peito, ao contrário, é feito pelos músculos que estendem os braços e levam os cotovelos bem acima das espáduas.

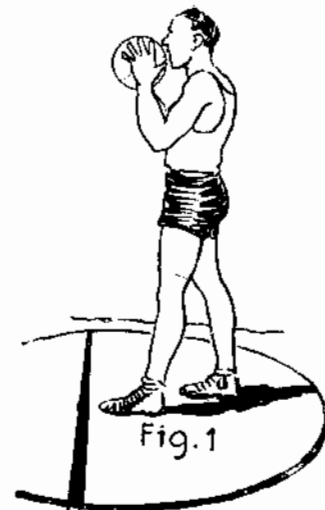
Os músculos flexores são muito maiores e mais fortes, porque são mais comumente usados na execução das atividades diárias, sendo, portanto, mais poderosos e possuidores de maior coordenação que os extensores. E' por esse motivo que os principiantes, invariavelmente, escolhem o lance mãos abaixo e, daí, o sucesso relativo dos seus esforços.

O lance de peito, ao contrário, requer coordenações novas e estranhas que são aprendidas relativamente devagar. Estes lances são caracterizados, no começo, pela falta de jeito, inexactidão e pouca força.

Treinos repetidos desenvolverão não só a força muscular suficiente como também a coordenação dos novos movimentos. Bem treinado, o jogador começa a preferir o lance de peito. Com ele, é possível maior exatidão na pontaria, porque a bola sai das mãos passando por uma linha, que vai dos olhos à cesta, exigindo também menos movimento dos braços, pernas e tronco.

Para desenvolver os músculos extensores, será bom que os coaches, dos quadros de jovens façam alguns minutos de treino de passes, usando o medicine-ball em vez de bola de basket-ball. Isso, muito breve, produzirá mais força e liberdade de movimentos, fornecendo, deste modo, uma base para maior exatidão em todos os lances.

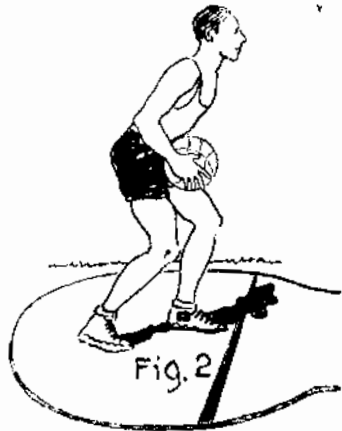
Vejamos agora, a técnica desses lances.



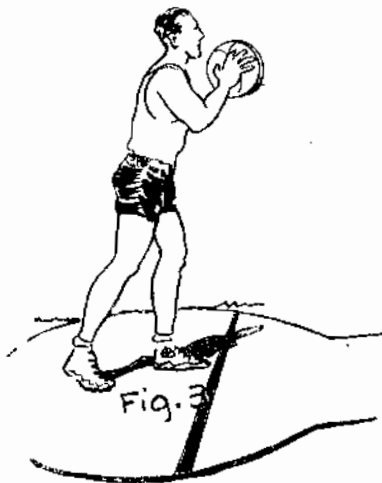
A fig. 1 mostra a posição do lance de peito. O jogador começa a fazer seu lance; não olha para a cesta sem primeiro ter certeza de que o pé da frente está ligeiramente afastado da linha do lance livre. Grande número de cestas são, de vez em quando, perdidas por não ter o jogador o seu lance válido, em virtude de ter pisado na linha. Porisso, é necessário que se repita, que o primeiro cuidado que deve ter um jogador que vai executar um lance livre é ver se o pé da

frente está bem colocado. O pé da retaguarda deve não só ser afastado, para o lado, o necessário para garantir ao jogador um bom equilíbrio como também para trás, de modo que a sua ponta fique na altura do calcanhar do pé, que está na frente.

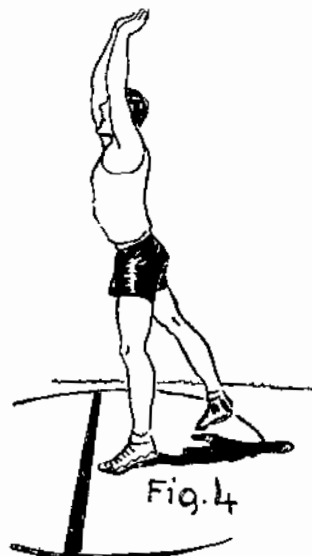
Esta é a melhor posição para uma extensão completa. A posição de partida, na qual os pés ficam paralelos, não tem dado bons resultados e não deve ser usado no lance de peito. Depois de ter visto que os pés estão bem colocados, o jogador tras a bola à frente do rosto, como é mostrado na figura 1, olha diretamente por cima dela, na direção do centro da cesta. Isto dá-lhe boa concentração e pontaria. A bola é então levada vagarosamente até a posição mostrada na figura n.º 2; os joelhos ligeiramente arqueados. A bola é, em se-



guida, levada para cima, para frente do peito, como na figura 3, sendo, então, arremessada como lance de peito com uma



rápida extensão das pernas. Os braços ficam em completa extensão, acompanhando o lance o mais longe possível, causando, assim, uma inclinação do corpo para a frente e um levantamento da perna da retaguarda (fig. 4). Esta com-



pleta extensão é muito importante e os dedos só devem largar a bola o mais tarde possível. Os polegares são coloca-

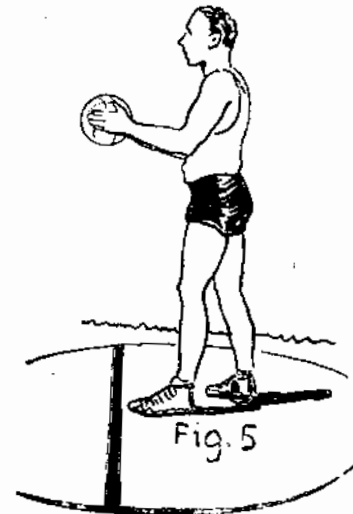
dos atrás da bola e são os últimos a dar o impulso, servindo os outros dedos como guias.

A rotação, que é um fator importantíssimo para que o lance seja coroado de êxito, é dada, na bola, quando ela passa pela frente do rosto por um empurrão dos polegares e um movimento circular de baixo para cima dos demais dedos.

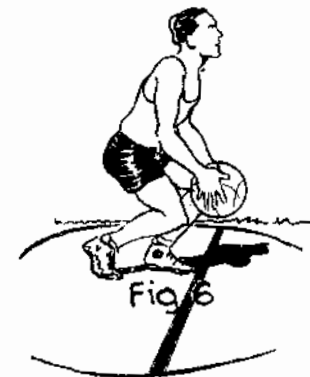
A bola deverá levar a rotação necessária para guiá-la em direção à cesta, recebendo, caso ela bata na tabela ou na parte posterior do aro, um pequeno efeito que a fará entrar na cesta.

A posição de partida do lance mãos abaixo é a mesma do lance de peito, a ponta do pé de trás fica próxima do calcanhar do pé da frente; o pé afastado o suficiente para garantir um bom equilíbrio.

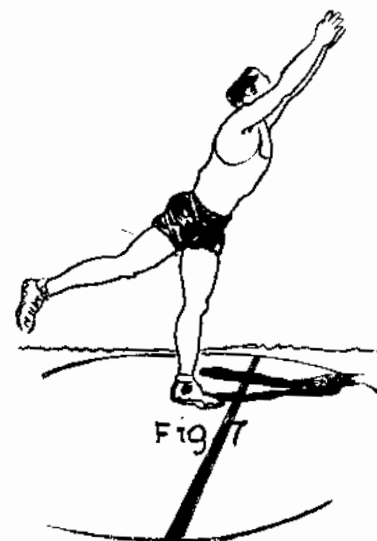
Esta posição é mostrada na figura 5 e deve ser tomada depois do jogador ter a certeza de que seu pé não está sobre



a linha de lance livre. Em seguida, deve o jogador olhar o centro da cesta para dar boa pontaria. A bola é então levada para baixo como na figura 6; as pernas se flexionando para



depois serem estendidas quando, então, os braços são levados para cima e para a frente, em direção à cesta. Os dedos



permanecem na bola o maior tempo possível; os três dedos médios são os últimos a dar força, enquanto os polegares servem de guia. A completa extensão sendo feita, a perna