



# BASQUETEBOLE

TÉCNICA  
INDIVIDUAL  
E SEU  
DESENVOLVI-  
MENTO

COORDENAÇÃO DO CAP.

J. S. BASTOS JÚNIOR  
INSTRUTOR DA E. E. F. E.

## PRINCÍPIOS DE ORDEM TÉCNICA

Indicaremos agora alguns princípios de técnica que foram estabelecidos depois de cuidadoso estudo do estilo de bons especialistas de lance livre.

O jogador, ao ser marcada uma falta, deve ir **devagar**, para a linha de lance livre, limpando as mãos do excesso de suor, e tomando, em seguida, contacto com a bola, se o "oficial" permitir que ele a leve.

Conforme já vimos, os pés devem ser mantidos bem afastados, fornecendo uma boa base e, conseqüentemente, um bom equilíbrio. As pernas devem ser flexionadas, porém, essa flexão não deve ser exagerada como acontece com alguns jogadores que as flexionam até que a bola, que está em suas mãos, toque o solo. Os movimentos longos e desnecessários devem ser evitados, por isso, é aconselhável somente uma ligeira flexão. Uma vez que a posição de partida deve ser livre, natural e suficientemente afastada, para garantir bom apoio e equilíbrio, é facultativo que os pés fiquem paralelos ou ligeiramente na frente do outro.

A bola deve ser lançada diretamente à cesta. Será bom fazer pontaria de modo que ela passe raspando a parte anterior do aro. Conservar os olhos na cesta desde o momento em que a bola é agarrada para o lance até que este seja completado.

Executar o lance com um movimento contínuo. Acompanhar com os braços até a sua completa extensão podendo, como auxílio, ficar na ponta dos pés no momento do lance. Conservar as mãos na bola de preferência nos polos opostos e não por baixo. A bola sendo de atacar, manter o cordão para cima. Segurar a bola com os dedos e não deixar as palmas das mãos entrar em contacto com ela. O lance sendo frequentemente longo o jogador deve se afastar da linha quando o executar.

O lance sendo feito muito curto usar maior flexão das pernas o que garantirá um pouco mais de força. Os erros dos lances sendo, na maioria, para a direita da cesta levar o pé esquerdo mais para trás e, se forem para a esquerda, recuar o pé direito.

Conservar os ombros paralelos à tabela.

Quando estiver em posição com a bola presa para o lance, executá-lo sem maiores delongas, porque a primeira pontaria é sempre a melhor; pelo menos é o que dizem os mestres em tiro ao alvo e isto se adapta perfeitamente ao basket-ball. Olhar para a cesta e não para a bola.

Treinando lance livre, o lançador deverá sair da linha depois de cada lance, voltando para a mesma na segunda

tentativa. Não é bom treinamento ficar parado na linha e jogar a bola repetidas vezes sem mudar de posição.

A pesar de todas as precauções, há jogadores que depois do jogo comentam com o "coach" dizendo que tinham certeza que os seus lances falhariam. Deduzimos com isso, que o jogador o executou sem confiança, porque não se adaptou ao estilo de lance livre ensinado. Dentro de certos limites, deve-se permitir ao jogador usar o seu lance normal, o mesmo que ele usaria se estivesse jogando. O jogador vai para a linha de lance livre com a impressão que vai errar no lance, na maioria das vezes, erra. Geralmente ele pensa: "de qualquer modo eu vou errar este lance livre, de modo que vou jogar a meu modo e confiar na sorte". Essa resignação de pensar, de uma maneira geral, traz um relaxamento que não se justifica.

Depois de experimentar vários tipos de lance livre, quasi sempre haverá um homem no quadro que lança melhor de outro modo; ele poderá preferir o rebote, eliminar o flexionamento das pernas ou lançar todos com mãos acima, etc. O coach percebendo que não será capaz de melhorar ou modificar esse jogador, ensinando-lhe o verdadeiro estilo, pois os fatos provam que o jogador é mais eficiente no seu próprio, deve observar o que ele pode melhorar no estilo adotado pelo jogador, limitando-se a corrigir pontos que possam ser, de fato, melhorados.

**Treinamento n.º 1** — Muitos coaches acham que cada jogador deve executar com lances livres diários, porém, isso é demasiado; o homem fica cansado, perde o interesse e a sua confiança fica abalada. Mesmo que se reduza para cinquenta, o resultado é o mesmo. Mandando-se um jogador realizar cinquenta lances livres, verificar-se-á que os primeiros vinte e cinco ele executa muito bem, variando daí por diante, donde a conclusão de que executando unicamente vinte e cinco lances livres diários todos os jogadores tem melhor rendimento em menor tempo. Prestando atenção a cada lance e não tendo muitos lances a fazer, o interesse é mantido, melhor resultado é obtido e o jogador, adquirindo confiança, chega a um resultado no treino que será mantido durante o jogo.

Durante o treinamento em conjunto ou mesmo durante um individual, deve o coach parar, várias vezes, a sessão e obrigar os jogadores a tentar dois ou três lances livres.

## DRIBLE

O drible é uma das mais difíceis manipulações da bola e um dos melhores exemplos de coordenação em basket-ball.

A técnica do jôgo é simples, a dificuldade consiste em se conseguir a sua perfeita execução. Esta é conseguida somente, com muito treino que é o que qualifica o jogador experiente.

O dribble tem vantagens apreciáveis e desvantagens muito sérias, de modo que alguns coaches proibem terminantemente o seu uso em seus esquemas de jôgo.

### DESVANTAGENS DO DRIBBLE

1.º — O dribble é muito espetacular e o homem hábil na sua execução pode tornar-se demasiadamente notável acarretando sérios prejuízos para o quadro. O jogador nestas condições poderá ficar com o seu jôgo individualizado, prejudicando, assim, o jôgo de conjunto do quadro.

2.º — Enquanto o dribble está sendo usado, a defesa do adversário tem tempo para marcar os jogadores atacantes com muito maior facilidade do que se um passe rápido tivesse sido usado.

3.º — O dribble é, com frequência, empregado como um meio de atacar um adversário parado ou que faz frente a um jogador com a bola e assim predispõe ao jôgo bruto. Há anos atrás, o Comitê de regras norte-americano legislou contra o dribble, porém, uma tal onda de protesto varreu aquele país que a modificação foi rescindida. Não há dúvida que naquela época havia argumentos em favor da abolição do dribble. A ameaça de sua eliminação do jôgo corrigiu em grande parte a maior objeção contra o mesmo, a de tornar o jôgo demasiadamente bruto. Não resta dúvida que, durante muito tempo, os "oficiais" davam todas as vantagens ao driblador e o menor contacto entre este e um adversário geralmente resultava na marcação de uma falta contra o homem defensivo. Essa atitude favorável para com o driblador foi completamente invertida, passando, agora, a responsabilidade para este. Agora, contacto entre o driblador e o jogador defensivo é, na maioria das vezes, e até com certo exagero, marcada contra o driblador. A marcação da falta como é lógico acarreta uma série de inconvenientes que não procuramos citar.

4.º — De um modo geral, poucos são os jogadores, que suficientemente hábeis com a bola, observam o campo em frente enquanto driblam ou que possuem o espírito de quadro necessário para encontrar outros jogadores mais favoravelmente colocados, de modo que possam converter o seu dribble num passe para os mesmos, sempre que se oferecer oportunidade. As falhas a esse respeito são tão frequentes que a ofensiva, muitas vezes, é prejudicada em vez de auxiliada com a presença de um driblador.

Por outro lado, o dribble é de grande valor quando adequadamente empregado. Deve fazer parte do equipamento técnico de todo o jogador. O seu uso deve ser compreendido por todos os jogadores do quadro e os seus perigos e restrições conhecidos e aceitos. O dribble ficará, então, enquadrado entre outras táticas do quadro.

### PRINCÍPIOS ESSENCIAIS

Há quatro princípios essenciais no dribble que devem ser reconhecidos. São os seguintes:

1.º — O jogador deve ser capaz de bater a bola enquanto está correndo, mesmo que a corrida seja em grande velocidade. Os olhos não devem ser fixados diretamente na bola, porém, esta deve ser cuidadosamente vigiada por meio da visão periférica. Isto sendo feito, a ação da mão será automática.

A bola deve ser batida no chão, pelo jogador, quasi mecanicamente.

2.º — O driblador deve olhar o campo na frente dele porque no caso contrário ele correrá sem direção, facilitando a ação dos jogadores defensivos que interromperão o dribble.

O dribble não pode ser bem sucedido sem que o jogador que dribble possa antecipar o que provavelmente ocorrerá.

3.º — O driblador deve saber que situação defensiva está atrás dele. O jogador não estando habituado com esta situação, um adversário mais rápido pode atacá-lo pela retaguarda e conseguir tirar-lhe a bola.

Este "conhecimento" é geralmente comunicado ao driblador através a sua reação instintiva pela vibração do solo.

4.º — O objetivo — a cesta — deve estar sempre em destaque na mente do jogador. Um grande número de dribladores não sabe, instintivamente, onde a cesta está localizada durante todo o tempo que dura o dribble. Ora, isto sendo verdadeiro, eles não serão capazes de tirar partido dos erros da defesa e usar um avanço direto na direção da cesta.

### ALTURA DO DRIBBLE

Como no caso do passe, uma altura definitiva do dribble é estabelecida por um quadro durante uma temporada. Esta altura do pique da bola é de um modo geral determinada pela altura do passe.

O quadro que usa o passe mãos abaixo, com as duas mãos, picará a bola mais abaixo do que o quadro que emprega o passe empurrado. De um modo geral, pode se dizer que os jogadores, usando o dribble mais baixo, serão capazes de deslizar-se mais rapidamente e terão maior controle da bola durante o dribble.

Entretanto, qualquer um dos dois tipos de dribble é satisfatório.

### O DRIBBLE BAIXO

**Técnica** — O corpo é mantido em uma posição agachada, posição igual a que se toma quando se executa o passe mãos abaixo com as duas mãos (Revista n.º 38). A bola é impulsionada por qualquer mão por extensão dos braços diretamente em frente do corpo. Os dedos são abertos, mão em extensão e antebraço em flexão. A força do pique da bola é dado pelo antebraço, pulso e dedos. A mão deve estender-se completamente atrás da bola fazendo o jogador sentir onde deve, de novo, colocá-la para, em seguida, continuar o dribble. Uma ligeira rotação é, algumas vezes, dada na bola durante o dribble e no último pique, antes do jogador passar ou lançar à cesta.

Excelentes dribladores picam a bola quasi que mecanicamente e conseguem vê-la, vindo pela parte inferior dos olhos, quando aquela bola alcança o ponto mais alto do pique. Tais jogadores conservam uma visão completa da quadra no decorrer do dribble.

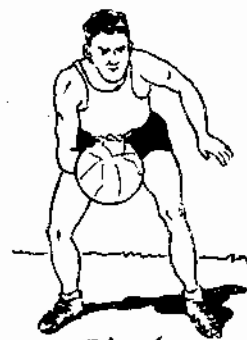


Fig. 1

Observar nas figuras 1, 2 e 3 que a bola está sendo batida debaixo da linha dos olhos, significando, assim, que ela está bem na frente do corpo. A cabeça e os olhos estão bem acima da bola observando no campo em frente. A fig. 1



Fig. 2

mostra uma posição de partida do dribble (observar o equilíbrio do corpo). A fig. 2, um dribble em pouca velocidade e a fig. 3, em grande velocidade. Em todas elas observar o abaixamento do corpo, o pique baixo, a bola bem controlada e o olhar por cima dela.

### O DRIBBLE ALTO

**Técnica** — No dribble alto, o jogador conduz a bola com o corpo mais levantado do que no dribble baixo. O pique da bola é mais alto e a rotação é usada com mais eficiência. Entretanto, a técnica geral é a mesma e, por isso, desnecessário se torna a apresentação de gravuras.

**Treinamento n.º 2** — Colocar os jogadores em coluna por um próximo à linha lateral na altura do meio do campo. O primeiro jogador da coluna, de posse da bola, dribla em direção à cesta para uma bandeja. Depois do lance ter sido feito, o mesmo jogador apanha a bola e rola-a para trás para o segundo homem na coluna que vai ao encontro de-a e repete o que o primeiro fez e assim sucessivamente. Quando os jogadores driblam o coach deverá corrigir seus estilos, bem como o do lance curto (bandeja).

O jogador apanhando o seu próprio lance da tabela adquire, rapidamente, o hábito de restituir a bola ao campo de jogo depois desta ter saído do mesmo.



Fig. 3

Obrigando o jogador a apanhar a bola que vem rolando pelo chão, aquele adquire o hábito de apanhar as que, nestas condições, se apresentarem durante o jogo.

O treinamento deve ser feito de ambos os lados do campo.

Quando os hábitos corretos do drible forem formados, o coach deve colocar-se em frente da cesta e, quando os jogadores driblarem em direção à mesma, fingir que vai atacar o driblador, obrigando este a dividir a sua atenção entre o coach e a bola. Nesta fase do treinamento, o coach pode passar a bola do rebote para o próximo homem da coluna. Nesta ocasião, o coach pode tirar proveito das falhas dos jogadores. Assim, possuindo jogadores altos e que costumam se abaixar para apanhar a bola, jogá-la na direção dos pés dos mesmos. A bola pode ser lançada alta, baixa, muito para a direita, ou muito para a esquerda, com muita ou pouca rotação, devagar ou com força, etc., dependendo do jogador que se apresenta na coluna, do qual o coach deverá conhecer os pontos fracos.

### Princípios

Não dar palmadas na bola.

Dar o "toque" por uma extensão completa dos dedos atrás da bola.

Manter a cabeça levantada.

Treinar a conservar os olhos acima da bola "vendo-a", com a parte inferior dos mesmos, quando ella atingir, no pique, o ponto mais alto.

Não fixar os olhos em qualquer objeto definido no campo.

Proteger a bola com o corpo quando o adversário atacar.

Driblar com a mão esquerda se o adversário vier pela direita e vice-versa.

Lembrar-se de que o drible é mais baixo do que um passe.

Passar todas as vezes que fôr possível.

Fugindo de um jogador da defesa, lembrar-se que o primeiro pique do drible deve bater no chão ao lado do pé do jogador da defesa.

### Usos do drible

Muitos jogadores tem sido criticados por driblarem demasiadamente nos jogos. Isso é, na maioria das vezes, mais erro do coach do que dos jogadores.

O jogador que está driblando demais adquiriu este hábito porque, durante os jogos, não teve para quem passar.

O coach deve fazer com que haja sempre uma possibilidade de passe em todo o tempo durante o drible.

Os usos do drible são variados. O diagrama n.º 1 pode melhor ilustrar esses usos.

**Área 1** — Dribles curtos em direção à cesta para encostar.

**Áreas 1 e 2** — Dribles em direção às linhas laterais trazendo o guarda para longe da cesta e tornando possível

uma volta para trás, um giro para frente ou um passe de gancho para um companheiro que acompanhou o driblador.

Dribles demorados para tirar o guarda adversário da frente da cesta entretendo-o, enquanto um companheiro de quadro vai para debaixo da cesta.

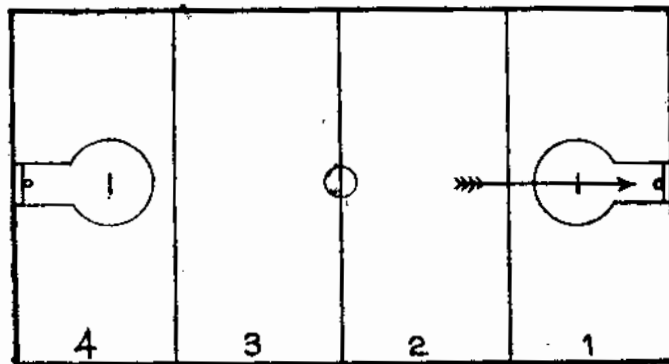


Diagrama nº 1

Dribles diretos em direção a um guarda e até bem próximo dele, girando, em seguida, e passando para um companheiro que o acompanhou no drible.

**Área 3** — Dribles através o território garantido quando a defesa adversária recuou e está parada.

**Área 4** — Dribles pelos guardas em direção à linha lateral, depois de um rebote, e antes de fazer um passe para o ataque.

**Todas as áreas** — Dribles para tirar a bola de zonas congestionadas e em "chaves" de centro ou lateral.

(Continúa)