

BASQUETEBOL

A CESTA MAIS FACIL NO BASQUETEBOL

Por **GLENN GILKESON**
Treinador de basquetebol do "Riverside Junior College", California

Tradução do 1.º Ten **JOSE FERRAZ ROCHA** — Inst. da E. F. F. E.

"Sim. Boa forma é a eliminação de todos os movimentos desnecessários", disse eu, a Stu Baller, atual treinador da Universidade de Omaha, tirando conclusões após o jogo da noite anterior.

É claro que ha muitos lances difíceis no jogo de basquetebol e alguns jogadores parecem tentar fazê-los pelo modo mais difícil. "Qual é a maneira mais fácil de se obter uma cesta?" foi sua réplica. "Dê-me um homem alto que se possa elevar acima de todos os outros e deixe-o largar a bola na cesta. Estes são os 2 pontos mais fáceis que conheço", foi minha resposta. "Bem, o Estado de Texas no Oeste tem confirmado esta opinião", disse Baller.

a arte de largar a bola na cesta, evidentemente aproveitando sua vantagem de altura.

Alguns homens excepcionalmente altos, contudo, não tem a coordenação física e a destreza necessárias para virem a ser precisos na execução do lance de rebote; eles simplesmente suplantam seus adversários mais baixos.

Aqui, no "Riverside Junior College" nós não temos aquela valiosa vantagem da altura.

Naturalmente, nós temos dificuldade em recobrar a posse da bola no rebote da tabela. Uma boa percentagem de nossas cestas de campo são o resultado de lances de rebote. Jogando contra quadros muito mais altos, nós procuramos conseguir a posse da bola sob nossa própria cesta (cesta que se ataca) e muitas vezes a única maneira por que podemos fazê-lo é por meio de lances de rebote. Ha momentos em que a bola é lançada cerca de uma dúzia de vezes antes de se fazer uma cesta ou de os contrários recobrem a posse da bola. Nossos jogadores são muito baixos para por ambas as mãos na bola; se não a lançarmos, os adversários certamente recuperarão. Enquanto isto, os "fans" estão todos na ponta dos pés, gritando, ao mesmo tempo que a bola está sendo atirada repetidamente em redor da cesta.

Quasi todo jogador local, aqui em Riverside, já conhece o lance de bandeja (1).

Eles o aprenderam, quando mais jovens, na I. M. C. A., com o treinador Jim Melton, que é um advogado entusiasta deste lance.

A agilidade do jogador na execução da bandeja imediatamente se manifesta no lance de rebote, com uma das mãos.

Primeiro, nós ensinamos ao jogador como lançar a bola, no rebote, com ambas as mãos (2), depois com uma das mãos (3) e finalmente praticamos o lance com qualquer das mãos. O lance de duas mãos é quasi idêntico ao ato de levantar a bola, conduzindo, em voleibol.

Fora da temporada, gostamos de fazer nossos jogadores praticarem voleibol. Os jogadores aprendem a deixar a bola repousar momentaneamente nos

dedos, para controle e tato; por meio de uma flexão do punho, a bola é impulsionada para cima, agindo os dedos médio e indicador por baixo da bola.

Quando a bola, descendo, chega às mãos, no lance de rebote com uma das mãos, esta se estende para trás e os dedos formam um leque para receber a bola; os dedos mínimo e polegar servem de apoio para sustentar a bola e a palma da mão é voltada para cima quase paralela ao solo.

Nós procuramos lançar a bola contra a tabela pelo menos 60 centímetros acima da cesta de modo que possa cair na cesta.



3 — Lance de rebote (uma das mãos)

"Mas — disse eu — porque os jogadores menores e mais ageis não podem ser treinados para atirar a bola à cesta?" "Eles podem", foi a resposta. "Si você tem um homem alto, ou é bastante feliz para ter um quadro de homens altos, muitas horas serão gastas para ensinar a estes jogadores



2 — Lance de rebote (duas mãos)

Julgamos melhores nossas percentagens quando jogamos a bola, alta, na tabela; a maioria dos lances não são bastante altos. Então, se a bola não entra na cesta e cai diretamente sobre o arco, eleva-se, e o jogador tem mais tempo para se preparar, quando volta ao chão, saltando para outra tentativa.

Ensinando os rapazes a saltar (para cima, como mola), o que é mais importante, empregamos o mesmo princípio que se usa para o saltador em altura. O peso do saltador deve estar sobre o pé de impulsão (no ponto de impulsão). Em primeiro lugar isto requer frequentemente um pequeno peso para conseguir a posição correta do salto, o que depois o jogador adquire automaticamente. Quando um homem salta no ar, tem suas pernas afastadas especialmente quando vem descendo, tanto que ele terá uma boa base, quando apoiando os pés no solo, aproveitar o impulso e o apoio para o salto seguinte.

Nós queremos indivíduos que deem muitos saltos e não recordistas em um só salto.

Não gostamos de "dar efeito" na bola; procuramos largá-la na tabela ou na cesta.

O efeito na bola, auxiliará a fazer alguns lances, mas para sermos precisos, procuramos tornar o lance tão simples quanto possível.

Nosso método para praticar lances de rebote é colocar 4 jogadores próximos à cesta e fazer 2 atirarem à cesta



1 — Lance de bandeja

de 6 a 7 metros aos jogadores colocados nas proximidades da cesta; não é permitido agarrar a bola ou mantê-la nas mãos momentaneamente.

Eles continuam lançando a bola até

que uma cesta seja feliz ou a posse da bola seja perdida por ter ela caído ao chão. Os 2 jogadores colocados a 6 ou 7 metros atiram de diferentes ângulos para que os homens que atuam no rebote possam adquirir golpe de vista no rebote da tabela ou do arco.

Para tornar o treinamento mais atraente fazemos um jogo que distraia todos os jogadores (4). São contados 2 pontos para os tiros longos, 1 ponto para os lances de rebote e o último ponto deve ser feito por um lance de bandeja; 11 ou 15 pontos completam uma partida. Pode ser jogado com 3 homens de cada lado (1 para os tiros longos e 2 sob a cesta) ou os jogadores próximo à cesta podem jogar um contra o outro, cada um procurando marcar pontos. O grupo ou o jogador que marcar primeiro 11 ou 15 pontos ganha a partida.

Trabalhando desta forma durante 10 ou 15 minutos terá um dia bem ganho.

Em alguns jogos 20 % de nossos pontos tem sido feitos por lances de rebote; esta é a maneira mais fácil que eu conheço para fazer 2 pontos".