



BASQUETEBOLE

Jogadas para a prática dos elementos Fundamentais do Cestobol

MOACYR DAIUTO

JOGADORES PARADOS

N.º 1 — EM SEMI-CIRCULO

Formação — Os jogadores formam um semi-circulo, de frente para um companheiro colocado no centro.

Descrição — O aluno colocado no centro, de posse da bola, realiza o passe previamente determinado a cada um de seus companheiros do semi-circulo, iniciando por uma das extremidades e seguindo, na ordem de colocação dos colegas, até a extremidade oposta e voltando até o jogador que recebeu o segundo passe. Nessa ocasião, ele troca sua posição com o primeiro que recebeu a bola. A jogada deve prosseguir até que todos tenham passado pela posição de centro.

Observações — Depois de bastante prática, pode ser usada a seguinte variação: uma bola com um jogador do semi-circulo e outra com o centro; quando este fizer um passe a qualquer aluno do circulo, o aluno que está de posse da outra bola, dirige-lhe novo passe.

N.º 2 — DOIS A DOIS

Formação — Dois jogadores defrontando-se e distanciados cerca de oito metros.

Descrição — Os dois alunos trocam passes, enquanto seus companheiros apontam os erros que forem cometidos.

Observações — Pode-se também organizar várias "duplas", a fim de se verificar qual a que, em certo período de tempo (30 ou 60 segundos), realiza maior número de passes.

N.º 3 — PASSES CONSECUTIVOS NA PAREDE

Formação e Material — Os jogadores colocam-se a dois ou três metros de uma parede (de preferência recoberta de cimento liso).

Descrição — A jogada pode ser feita individual ou coletivamente. A execução individual é feita contando-se os passes executados de encontro à parede por um dos praticantes, em determinado tempo. Quando a disputa for feita por turma, cada integrante do grupo executará certo número de passes antes de entregar a bola ao seu companheiro, que agirá do mesmo modo. Será vitoriosa a turma cujos componentes finalizarem primeiro a série completa de passes.

N.º 4 — PASSAR EVITANDO INTERCEPTAÇÃO

Formação — Três fileiras, distanciadas cerca de quatro metros.

Descrição — Os jogadores das laterais devem trocar passes, enquanto os da fileira central procuram interceptá-los. Depois de algum tempo, deve ser mudada a colocação das fileiras, a fim de que os alunos passem por todas as posições.

Observações — Após alguma prática, o instrutor poderá determinar uma certa direção para cada um dos passes, a fim de dificultar o movimento dos "passadores".

N.º 5 — EM CIRCULOS

Formação — Vários circulos, de 8 a 10 jogadores cada um.

Descrição — Cada praticante de um mesmo circulo passa a bola ao companheiro seguinte, à direita ou à esquerda, até ser completado o número de voltas previamente determinado. Será considerada vencedora a turma que, com menos número de erros, primeiro completar o total de voltas estipulado.

Observações — Esta jogada pode ser aproveitada para a prática dos giros.

N.º 6 — EM CIRCULO, COM INTERCEPTADORES

Formação — Um circulo, com um ou mais rapazes no centro.

Descrição — Os jogadores do circulo passam a bola entre si, cruzando, e evitando que haja interceptação. Neste caso, o causador da mesma vai para o centro do circulo.

Observações — Não devem ser permitidos os passes muito altos.

N.º 7 — O CENTRO PERDE A BOLA

Formação — Um circulo, estando um jogador no centro.

Descrição — Um dos rapazes do circulo e o que se encontra no centro estão de posse de uma bola cada um; no momento que o centro executa um passe a qualquer rapaz do circulo, o que estava com a outra bola dirige-lhe um passe, procurando confundir-lo. O jogador do circulo que conseguir fazer com que o centro perca a bola, vai para aquela posição.

N.º 8 — CHAMADA POR APITO

Formação — Em circulo.

Descrição — Os alunos trocam passes pela ordem de colocação ou cruzando o circulo. Ao som do apito, o que estiver com a bola ou que por último a tocou, perde um ponto. O aluno que perder certo número de pontos (três, por exemplo), sofrerá uma penalidade qualquer.

Observações — Os maus passes também devem motivar perda de pontos.

N.º 9 — DEFEZA DA LINHA

Formação — Vários jogadores sobre a metade de cada uma das linhas laterais ou sobre as linhas de fundo.

Descrição — Os jogadores de um mesmo lado constituem uma turma e têm por objetivo fazer com que a bola, arremessada com violência, ultrapasse, a uma altura regular, a linha guardada pelos adversários. Cada vez que isto for con-

seguido serão contados dois pontos para a turma que atacou; e, cada uma das bolas que não for bem controlada, mesmo aquém da linha, constituirá perda de um ponto. A partida poderá ser disputada em 10, 15 ou 20 pontos.

JOGADORES CORRENDO

N.º 10 — A VONTADE

Formação — Não há formação determinada; os jogadores espalham-se pelo campo.

Descrição — Estando os rapazes correndo à vontade, em qualquer direção e praticando giros, saltos, etc., o professor passa a bola a qualquer um deles que, imediatamente, realiza o passe previamente especificado ao primeiro companheiro que vir em sua frente. Pode-se realizar este mesmo jogo contando-se os passes feitos em certo prazo de tempo.

Observações — Qualquer tipo de passe pode ser praticado durante esta jogada. Deve-se, porém, recomendar insistentemente que a bola seja passada com grande rapidez e que os passes sejam realizados com perfeição.

N.º 11 — DOIS A DOIS, COM MOVIMENTAÇÃO LATERAL

Formação — Dois rapazes defrontando-se e distanciados de 3 a 5 metros.

Descrição — Executando a movimentação lateral, os dois jogadores dirigem-se para a mesma direção, trocando passes rápidos. Este mesmo jogo pode ser organizado por turmas, ou seja: cada "dupla" realizará o percurso estipulado para depois entregar a bola aos dois companheiros seguintes, realizando-se assim, uma corrida de revezamento.

Observações — Tanto a movimentação lateral como o passe empregado devem ser constantemente corrigidos.

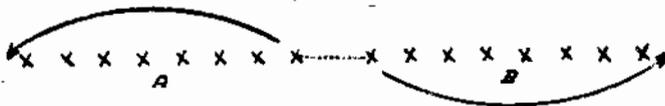
N.º 12 — LINHAS QUE SE CRUZAM

Formação — Duas colunas defrontando-se cerca de 4 metros.

Descrição — O primeiro jogador da fileira A, dirigindo-se para a posição do primeiro jogador da fileira B, recebe a bola do instrutor mais ou menos na metade do seu percurso; no mesmo instante que o jogador da fileira A iniciou a sua movimentação, o primeiro jogador da fileira B corre para a posição do segundo homem da fileira A, recebendo, na metade do seu percurso, um passe do jogador que recebera a bola do instrutor. Dessa forma, mudando cada jogador de uma fileira para a outra e fazendo passes, todos devem tomar parte na jogada. Também neste pequeno jogo pode haver dois ou mais grupos para praticá-lo em caráter de competição.

N.º 13 — PASSE DE SURPREZA (Fig. 1)

Formação — Duas colunas, defrontando-se.



(Fig. 1)

Descrição — O primeiro jogador da coluna A passa a bola ao primeiro homem da coluna B e, girando para a esquerda, vai para o fim de sua coluna (A); o primeiro jogador da coluna B, de posse da bola, passa imediatamente ao segundo jogador da coluna A, que se aproxima correndo e quando gira à direita, vai para traz do último companheiro de sua coluna; proseguindo assim o treinamento.

Observações — A distância entre os jogadores variará com o grau de adiantamento dos mesmos (fig. 1).

N.º 14 — ATAQUE EM UMA LINHA

Formação — Quatro ou cinco alunos em uma linha, havendo cerca de 3 metros de distância entre cada um deles.

Descrição — Ao mesmo tempo, os componentes da linha movimentam-se para a frente vagarosamente e sem sair do alinhamento. O jogador de uma das extremidades, de posse da bola, logo na partida realiza um passe ao colega colocado ao seu lado, de modo que sejam feitos passes até a extremidade oposta, e voltando ao ponto de partida.

N.º 15 — EM CIRCULOS CONCÊNTRICOS

Formação — Dois círculos concêntricos, formados por 6 a 10 jogadores.

Descrição — Os dois círculos se movimentam em direções opostas, trocando passes de um para o outro, de forma que os integrantes de cada um dos círculos recebam e passem a bola todas as vezes que atingirem o ponto de convergência. Pode-se ainda aumentar o número de bolas, relativamente ao grau de adiantamento dos alunos.

N.º 16 — EM UM CÍRCULO

Formação — Um círculo, formado por 6 a 10 jogadores.

Descrição — Todos os jogadores se movimentam na mesma direção. O que estiver de posse da bola salta e, girando no ar, executa um passe de gancho ao companheiro da retaguarda, e assim por diante.

Observações — É conveniente mudar a direção da corrida e obrigar a execução do passe com o outro braço.

Pode-se usar a seguinte variante: o jogador que executa o passe deve fazê-lo em direção ao segundo companheiro à sua retaguarda, havendo, então, possibilidade de treinamento da interceptação, a ser tentada pelo jogador intermediário.

N.º 17 — MEIO CAMPO

Formação — Não há formação especificada.

Descrição — Os jogadores, divididos em turmas, espalham-se em uma das metades do campo. Os componentes da turma "a", por exemplo, trocam passes, enquanto seus adversários procuram se apossar da bola. Existem as duas variantes seguintes: a) a turma de posse da

bola conta o número de passes consecutivos que consegue fazer; b) depois de realizados 15 ou 20 passes, a turma que não perdeu a posse da bola, tem o direito de tentar um lance à cesta que, sendo conseguida, valerá dois pontos para os integrantes do quadro que a conquistou; não sendo bem sucedido o lance, será contado um ponto ao adversário que, em ambos os casos, ainda se apossa da bola.

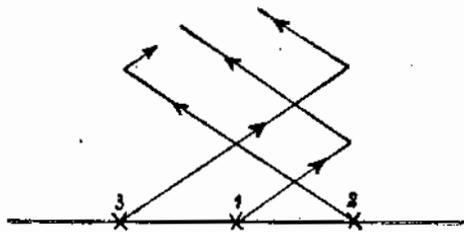
Observações — O instrutor deverá punir os alunos que cometerem qualquer das infrações previstas nas Regras.

N.º 18 — A TRANÇA (Fig. 2).

Formação — No início, 3 jogadores colocam-se sobre uma das linhas finais, distanciados cerca de 3 metros.

Descrição — O jogador X1, de posse da bola, passa, ou melhor, entrega-a a X2 que cruza pela sua frente, em busca da mesma, para depois entregá-la a X3 que corre ao seu encontro, cruzando pela sua frente. O jogador X1 que, ao entregar a bola a X2 passou por traz deste e se dirigiu ao ponto indicado no diagrama, recebe novamente a bola e inicia novo rodízio.

A bola não é propriamente passada, pois, quando a trança é feita com rapidez os jogadores entregam-na aos seus companheiros.



(Fig. 2)

N.º 19 — MEIO DIA OU O RELÓGIO

Formação — Vários jogadores dispostos em um círculo, tendo um companheiro no centro.

Descrição — Enquanto os jogadores de círculo correm na mesma direção, o do centro passa-lhes a bola, dirigindo-a sempre para o mesmo ponto, de forma que esta será recebida e devolvida pelos jogadores do círculo, cada um por sua vez. O jogador do centro fará sempre com que a bola descreva sempre o mesmo raio e os do círculo deverão progredir numa velocidade constante, mantendo as distâncias iniciais. O número de jogadores do centro poderá ser aumentado quando os alunos já estiverem bem treinados.

Observações — A rapidez, a precisão nos passes, a noção perfeita de conjunto e a necessidade de passar logo após o recebimento da bola, são, com esta jogada, grandemente desenvolvidas.

N.º 20 — O DIÂMETRO

Formação — Seis jogadores formando um círculo.

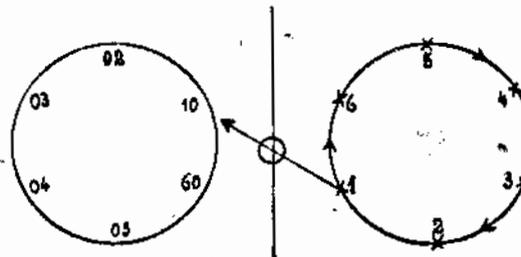
Descrição — Correndo na mesma direção, os jogadores trocam passes, de maneira que a trajetória descrita pela bola

seja o diâmetro do círculo. Esta jogada também pode ser feita apenas com quatro jogadores.

N.º 21 — O TORVELINHO

Formação — Não há.

Descrição — Estando os jogadores correndo em campo e realizando saltos, mudanças de direção, paradas bruscas, partidas, giros, etc., o instrutor passará a bola a um deles para que este execute um passe ao primeiro colega que cruzar à sua frente. Deste modo, os alunos ficam obrigados a irem de encontro à bola. Pode-se usar ainda a seguinte variação: estando os jogadores numerados, quando o n.º 1 estiver de posse da bola, o n.º 2 gritará, do ponto em que se encontrar, o seu número para que o n.º 1 lhe passe a bola; o mesmo acontecendo com os demais jogadores.



(Fig. 3)

N.º 22 — ENTRE DOIS CÍRCULOS

Formação — Dois círculos formados por 5 a 8 jogadores cada um.

Descrição — Os jogadores de cada um dos círculos movimentam-se para a direita, isto é, na direção do movimento dos ponteiros do relógio, conservando sempre os mesmos intervalos. X1, que recebeu um passe do instrutor, ao se aproximar da linha central, executa novo passe a O1, de modo que este possa devolver a bola ao outro círculo, passando-a ao jogador X2, que já se encontrava próximo ao centro do campo.

N.º 23 — ENTRE 3 CÍRCULOS

Formação — 3 círculos, de 6 a 10 jogadores cada um.

Descrição — De um modo geral, a execução desta jogada é feita da mesma forma que na anterior, apenas haverá necessidade de serem usadas duas bolas, de modo que os integrantes do círculo central passem e recebam a bola duas vezes em cada volta completa.

N.º 24 — FORMAÇÃO em "8"

Formação — Os alunos formam uma figura semelhante ao "8".

Descrição — Correndo, em andadura moderada, os jogadores circulam uma vez para a esquerda e outra para a direita, passando sempre pelo centro. Supondo-se que o n.º 1 está de posse da bola, no centro do campo, ele avança um passo e, apoiando-se na perna esquerda, salta, girando no ar pela esquerda, para executar o passe de gancho com o braço direito, ao jogador seguinte (n.º 2). Este, pela movimentação de todos, já devia se encontrar no centro, dirigindo-se para a parte oposta da figura. Daí por diante, os jogadores, continuando a movimentação, executarão passes com o braço direito ou esquerdo.

JOGADAS PARA A PRÁTICA DO DRIBBLE

N.º 25 — REVEZAMENTO DE DRIBLES

Formação — Duas ou mais turmas de alunos, colocados para traz da linha de partida.

Descrição — Os primeiros jogadores de cada uma das turmas, ao sinal do instrutor, partem rapidamente, driblando, até o ponto determinado e voltam ao ponto de partida, onde os colegas respectivos recebem a bola e iniciam seus percursos.

N.º 26 — REVEZAMENTO EM LABIRINTO

Formação — Cada turma, em coluna por um, e com uma distância aproximada de um metro entre seus componentes.

Descrição — O primeiro jogador dribla em zigue-zague por sua coluna até voltar à sua posição, onde passa a bola ao seguinte e, sem ela, vai se colocar atrás do último companheiro; e assim por diante, até que todos executem o dribble. O labirinto poderá ser formado também por maçãs indianas ou cadeiras.

Observações — Os dribladores devem mudar de mão no controle da bola, conforme é indicado para as ocasiões semelhantes durante os jogos, isto é, executar o dribble sempre com a mão oposta ao lado do suposto adversário. Não se desejando fazer competição, o dribble em zigue-zague poderá ser praticado com os jogadores em círculo.

N.º 27 — DRIBLES CONTINUOS

Formação — Não há; os jogadores de cada grupo (5 ou 6), espalham-se em determinado espaço da quadra.

Descrição — Um dos componentes de cada grupo, de posse da bola, dribla seus companheiros que procuram tomar-lhe a bola, sem cometer falta pessoal. Cada vez que o instrutor soar o apito, o jogador que estiver com a bola, ganha um ponto. Ao recomençar a jogada a bola é dada a outro jogador, de modo que, no final, todos tenham tido o mesmo número de oportunidades.

G I R O S

N.º 28 — REVEZAMENTO EM CÍRCULO

Formação — Vários círculos, estando os jogadores voltados para a mesma direção.

Descrição — Ao sinal do professor, cada um dos alunos de posse da bola, gira para fora do círculo, fazendo um passe ao companheiro da retaguarda, que realiza jogada idêntica. O círculo que completar o número de voltas previamente determinado, em primeiro lugar será o vencedor. É conveniente, na repetição, mudar o tipo de giro.

N.º 29 — EM CÍRCULO COM ADVERSÁRIOS

Formação — Um círculo, tendo um jogador no centro.

Descrição — O jogador do círculo, de posse da bola, passa-a ao centro e imediatamente "carrega" sobre ele. O centro, ao ser atacado, gira e realiza um passe a qualquer outro rapaz do círculo; em seguida, girando novamente sem bola, vai ocupar o lugar do jogador que lhe

fez o primeiro passe. Desta forma, continua a jogada.

Observações — O círculo não deve ser muito grande, pois, o tempo decorrido entre o passe e a "carga" tornar-se-ia muito grande e diminuiria consideravelmente a eficiência do jogo.

LANCES À CESTA

N.º 30 — SEGUIDILHA

Formação — Os rapazes formam uma coluna, obliquamente dirigida para a cesta.

Descrição — O primeiro aluno da coluna dirige-se para a cesta e, a dois ou três metros desta, recebe um passe do instrutor para tentar um lance de "bandeja" e continuar a corrida para se colocar atrás do último homem da coluna; enquanto isto, o segundo jogador, ao ver a bola nas mãos do instrutor, inicia sua corrida para fazer a mesma jogada do seu companheiro; e assim por diante.

Ha algumas variantes destinadas a aumentar o interesse dos praticantes: a) eliminar os que errarem determinado número de lances (por exemplo: dois consecutivos ou três alternados), afim de se verificar quais os alunos que permanecem mais tempo na jogada. b) fazer com que cada aluno que consiga a cesta, conte alto o número seguinte ao do colega que o precedeu, reiniciando sempre a contagem depois de cada erro. c) contar o número de cestas feitas dentro de um certo período de tempo.

Observações — Deve-se mudar sempre de lado.

N.º 31 — SEGUIDILHA COM GANCHO

Formação — A mesma da jogada anterior.

Descrição — Vindo da esquerda, o primeiro jogador recebe a bola das mãos do instrutor, em baixo da cesta e realiza um lance de gancho com a mão direita; o jogador seguinte, tendo se colocado sob a cesta, segura a bola antes que esta toque o solo e realiza também um lance de gancho; e assim por diante.

N.º 32 — SEGUIR O PRECEDENTE

Formação — Uma coluna, de frente para a cesta, estando o primeiro jogador sobre a linha de penalidades.

Descrição — O primeiro homem executa um lance longo à cesta e, consiga ou não o ponto, realiza outro lance curto. Contam-se dois pontos por lance longo e um pelo lance curto. O jogador seguinte deverá conseguir um número igual ou superior ao de seu antecedente, sob pena de exclusão da jogada.

N.º 33 — OS 21 PONTOS

Formação — Uma coluna de frente para a cesta.

Descrição — Podemos executar esta jogada de vários modos, dos quais os mais comuns são os seguintes: a) — o primeiro homem da coluna executará um lance à cesta, de traz de uma linha que poderá ser traçada a qualquer distância da cesta e, imediatamente, acompanhar a bola procurando se colocar numa posição vantajosa para recuperá-la, e novamente lançá-la à cesta; para depois, executar um passe ao companheiro seguinte. Será

considerado vencedor o jogador que primeiro conseguir 21 pontos, dando-se os seguintes valores aos diferentes lances: lance feito de traz da linha divisória — 3 pontos e ainda dá direito a nova tentativa; falhando este lance, o jogador poderá conseguir novamente a posse da bola antes que ela toque o solo, neste caso a cesta feita valerá 2 pontos, mas no caso da bola tocar o solo antes do 2.º lance, a cesta valerá apenas 1 (um) ponto. Mesmo quando o primeiro lance é bem sucedido o jogador ainda tem o direito, como já foi dito, da segunda tentativa, podendo assim, de uma só vez conseguir cinco pontos (quando recupera a bola antes que ela toque o solo) ou quatro pontos (quando a bola toca o solo antes da segunda tentativa).

b) — a execução é a mesma, variam apenas os valores dados às cestas conseguidas: o lance longo vale 2 pontos, e o curto, um ponto, tenha ou não a bola tocado o chão.

c) — eliminando-se o jogador que em um lance não conseguir atingir o aro ou a tabela.

d) — organizar 2 ou mais grupos e somar os pontos obtidos pelos seus componentes em 4 ou 5 tentativas completas; a competição será então, por turmas e não individual.

N.º 34 — UM PASSO ATRAZ

Formação — Riscam-se a giz várias linhas no chão em frente à cesta e aproximadamente a um metro uma da outra.

Descrição — O primeiro jogador colocando-se imediatamente atrás da primeira linha arremessa à cesta e, conseguindo-a passa para a segunda linha, para tentar nova cesta, e assim continua até errar. O segundo jogador agirá da mesma forma, bem como os demais. Pode-se organizar o jogo permitindo-se, nessa segunda vez, continuar da linha que o jogador errou ou obrigá-lo a iniciar novamente da primeira linha. A numeração das linhas poderá permitir também a contagem de pontos.

N.º 35 — TRES COLUNAS

Formação — Tres colunas de frente para a cesta e distanciadas desta de seis a dez metros.

Descrição — Esse jogo é disputado por turmas; os rapazes da coluna do centro pertencem à turma n.º 1 e os demais são das turmas 2 e 3. O primeiro rapaz da turma n.º 1 tenta, da posição em que se encontra um lance longo; nesse momento o 1.º jogador da turma n.º 2, bem como o 1.º da n.º 3, correm para a cesta afim de disputar o "rebote". O que conseguir a posse da bola tem o direito de tentar, do lugar em que o fez, um lance curto. Serão contados dois pontos por cesta feita, seja proveniente de lance curto ou longo. Deve-se fazer com que as turmas troquem de posições e que o número de tentativas dos lances longos seja determinado com antecedência.

N.º 36 — EM PEQUENOS CÍRCULOS

Formação — Os alunos espalham-se pelo campo à vontade, porém, o instrutor deverá traçar e numerar alguns pequenos círculos em certos pontos da quadra.

Descrição — Os jogadores disputarão uma partida em determinado número de pontos, arremessando à cesta dos círculos,

começando do n.º 1 e passando para o seguinte sempre que conseguirem a cesta. Os valores das cestas serão relativos ao número de círculos de onde foram arremessadas.

Observações — O traçado dos círculos, bem como a numeração de cada um deles ficará a critério do professor.

N.º 37 — POR TEMPO

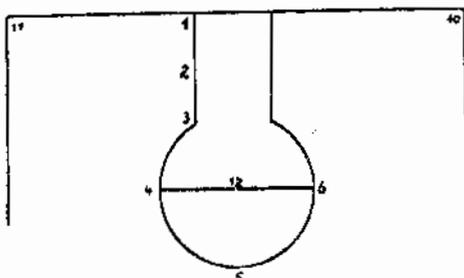
Formação — Não há.

Descrição — Cada aluno por sua vez, coloca-se no ponto que desejar, próximo à cesta e, ao nível do instrutor, tenta lances consecutivos, recuperando a bola do rebote, durante trinta ou sessenta segundos.

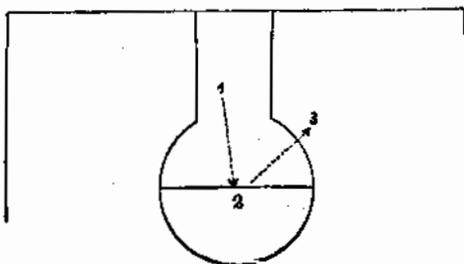
N.º 38 — A VOLTA DO "GARRAFAO"

Formação — Não há.

Descrição — Iniciando da posição n.º 1 (ver diagrama), o primeiro aluno tenta encestar; se conseguir, passa para a posição seguinte, do contrário perde a tentativa. Será vencedor o aluno que primeiro terminar a volta completa.



(Fig. 4)



(Fig. 5)

N.º 39 — LANCE LIVRE

Pode-se organizar a disputa individual e a coletiva. No primeiro caso, cada praticante tem direito a determinado número de lances livres, vencendo o que conseguir maior número de pontos. No segundo, escolhem-se duas ou mais turmas, uma para cada cesta, e somam-se os resultados obtidos pelos componentes de cada grupo.

JOGADAS COMBINADAS

N.º 40 — COLUNA SIMPLES

Formação — Uma coluna de jogadores dirigidos obliquamente para a cesta, de qualquer dos lados, um rapaz em frente à tabela e outro nas proximidades da linha de lance livre. (ver diagrama).

Descrição — X1, que se encontra sob a cesta, passa a bola a X2, para que este realize novo passe ao jogador que vai tentar o lance (neste caso, X3). O jogador X3, que tentou o lance à cesta, colocar-se-á então, no lugar de X1, à espera do rebote seguinte, enquanto X1 passará para a posição de X2, que, por sua vez, vai se colocar no último lugar da coluna.

Dessa forma, continua de modo que o jogador que faz o arremesso é sempre quem recuperará o rebote seguinte para fazer um passe ao companheiro colocado na linha de penalidade. Pode-se ainda ordenar ao jogador da linha de lance livre que execute um giro antes de realizar o seu passe.

Observações — Esta jogada é das mais completas, pois, ha recuperação do rebote, giros e lances à cesta.

N.º 41 — DUAS COLUNAS

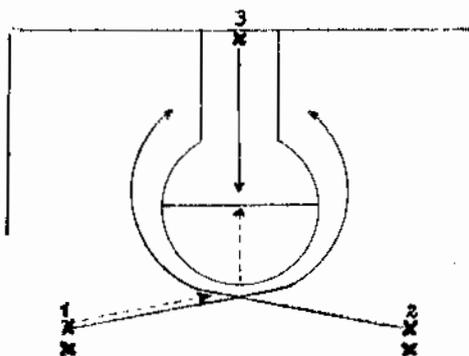
Formação — Duas colunas obliquamente dirigidas para a cesta, sendo uma de cada lado.

Descrição — Os rapazes de uma das colunas, previamente designada pelo professor, devem unicamente recuperar o rebote e passar a bola ao companheiro da coluna oposta, que já se dirige à cesta. O passador dirige-se então, para a coluna dos arremessadores, enquanto o rapaz que tentou o lance vai para a outra coluna.

N.º 42 — TRES COLUNAS

Formação — Duas colunas são colocadas de frente para a cesta, de um e outro lado da quadra; a terceira, colocar-se-á para fora da quadra, sob a cesta.

Descrição — O primeiro aluno da primeira coluna realiza um passe ao aluno da segunda coluna, que correu para o ponto indicado no diagrama para recebê-la e, passando por traz deste, dirige-se à cesta descrevendo um semi-círculo. Enquanto isto, o rapaz da segunda coluna passa a bola ao da terceira, que já correrá até a linha de penalidades e também descreve a seguir um semi-círculo, oposto ao de seu companheiro. O aluno da terceira coluna, que se encontra de posse da bola, gira para um dos lados e passa a bola ao colega que vai finalizar a jogada. Feito isto, cada um deles dirige-se para outra coluna, afim de executarem a jogada de forma diferente.



(Fig. 6)

N.º 43 — REVEZAMENTO DE DRIBLES COM LANCES A CESTA

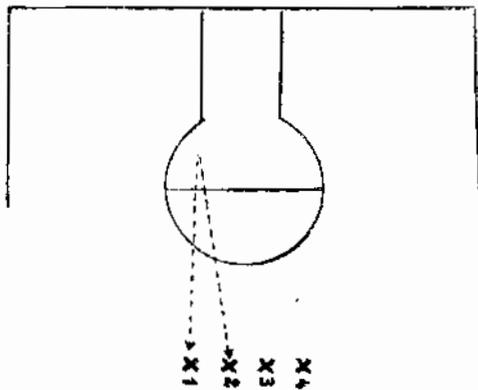
Formação — Duas turmas, para traz da linha de penalidades ou seu prolongamento.

Descrição — Os dois primeiros homens das turmas, ao sinal de partida, iniciam, driblando, suas corridas até a cesta oposta, onde tentam uma "bandeja". Assim que esta seja conseguida, volta o aluno ao ponto de partida, ainda driblando, e entrega a bola ao companheiro, que executará a mesma jogada.

N.º 44 — FINTA, DRIBLE E "BANDEJA"

Formação — Uma fileira, de frente para a cesta.

Descrição — X1, de posse da bola, dribla até a cesta, executa uma "bandeja".



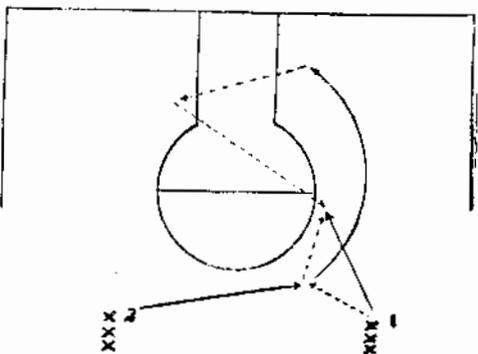
(Fig. 7)

recupera a bola, passa a X2 e "carrega" sobre ele. X2, gira, livrando-se de X1, dribla, arremessa à cesta, recupera a bola e passa a X3, prosseguindo assim o treino.

N.º 45 — OBTENÇÃO DA BOLA

Formação — Coluna por um, no centro do campo.

Descrição — O treinador, na linha lateral rola a bola em direção à área de penalidades (entre a linha e o círculo), ao mesmo tempo que o primeiro jogador da coluna, correndo com velocidade em



(Fig. 8)

direção à cesta, apanha a bola do chão, dribla e executa a "Bandeja". O mesmo jogador deverá recuperar a bola, passá-la ao treinador e, a seguir, colocar-se no final da coluna.

Observações — Este treino perde a sua finalidade si o jogador diminuir a velocidade antes de apanhar a bola ou si o treinador fizer passe "picado", em vez de rolar a bola, ou enviá-la a outra direção.

N.º 46 — PASSE, DRIBLE, GIRO E "BANDEJA"

Formação — Duas colunas.

Descrição — X1 passa a bola a X2 e corre para a posição indicada no diagrama; X2, que seguira de encontro à bola, recebe-a e executa novo passe a X1, prosseguindo em sua corrida. X1 dribla e, depois de girar entrega a X2 para a "bandeja". Os dois jogadores mudam de coluna, depois de X1 ter devolvido a bola para a sua coluna de origem, facilitando o prosseguimento do treino.

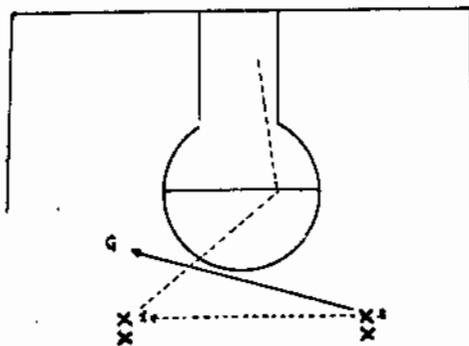
Observações — E' de conveniência determinar o tipo de passe a ser empregado bem como insistir na obtenção do "rebote", pelos dois jogadores.

N.º 47 — “CORTA-LUZ” SIMPLES

Formação — Duas colunas.

Descrição — X2, passa a X1 na posição indicada e corre para “cortar a luz” de G, facilitando o dribble de X1 para a cesta. Executada a jogada, X1 fica no lugar de G e este vai para a coluna 1 e X2 vai para a segunda coluna.

Observações — O mais importante a ser ensinado é a colocação exata do jogador que faz o “corta-luz”.



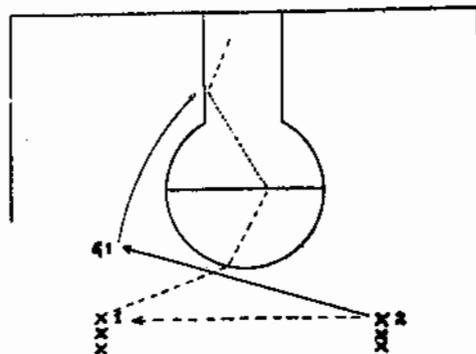
(Fig. 9)

N.º 48 — “CORTA-LUZ” COM MUDANÇA DE MARCAÇÃO

Formação — Duas colunas.

Descrição — X2 passa para a X1 e faz o “corta-luz” sobre G1. G2 acompanha X2 e depois passa a marcar X1 que driblava em sua direção, graças ao “corta-luz” de X2. Portanto, agora G1 marca X2 e G2 acompanha X1. Nesse momento, X2 segue rapidamente para a cesta pelo lado interno e, recebendo um passe picado de X1, vai tentar a bandeja.

Observações — Feita com perfeição, esta jogada é de grande valor na prática da mudança de marcação e na execução do “corta-luz”.

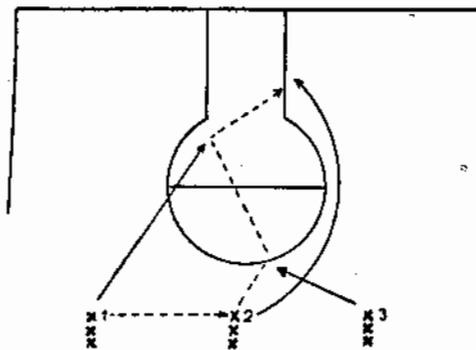


(Fig. 10)

N.º 49 — TRES PASSES E “BANBEJA”

Formação — Tres colunas.

Descrição — X2 recebe de X1 e passa a X3, que correu à sua frente; X1, que se movimentara como indica o diagrama,



(Fig. 11)

recebe de X3 e passa a X2 que, passando por traz de X3, dirige-se para a cesta. Para a continuação da jogada, X1apanha o rebote, passa a bola para a segunda coluna, indo para a retaguarda da terceira coluna; X2 vai para a primeira coluna, e X3 para a segunda coluna.

PUBLICAÇÕES

RECEBEMOS E AGRADECEMOS:

“A Grã-Bretanha de hoje” — Ns. 101 e 102.

Arquivos do Serviço de Assistência a menores, publicação do Ministério da Justiça e Negócios Interiores “Britânia” — Ns. 2 e 3 respectivamente de julho, agosto e setembro de 1946.

Boletim do Sindicato dos Médicos do Rio de Janeiro — Ns. 149 e 150 respectivamente, de setembro e outubro de 1946.

“O Hospital” — Revista mensal de Medicina, Cirurgia e Especialidade, de propriedade e direção de Jorge Jaubour.

“Revista Aérea Latinoamericana” — N.º de dezembro de 1946.

“Revista Brasileira de Educação Física” — N.º 43, de Outubro de 1947.

“Revista do Amapá” — Publicação do Serviço de Informações do Território Federal do Amapá.

“Viva cien años” — Ns. 2, 3 e 4, respectivamente de novembro, dezembro de 1946 e janeiro de 1947.

Arremessos

ERROS MAIS COMUNS E QUE DEVEM SER EVITADOS:

- 1) — Não aproveitar todo o diâmetro do círculo, colocando o pé direito bem junto ao aro ou fazendo o deslocamento fóra da direção de lançamento;
- 2) — Não fazer a "concentração" antes de iniciar o lançamento;
- 3) — Na empunhadura:
 - a) — abrir demasiadamente os dedos lançadores;
 - b) — colocar o péso na palma da mão;
 - c) — não empunhar o péso com a mão em completa extensão.
- 4) — No deslocamento "pular" na perna de impulso em vez de se "deslocar" na direção de lançamento;
- 5) — Não "cair" no centro do círculo com o tronco bem inclinado para o lado direito;
- 6) — "Cair" no centro do círculo com a perna direita estendida;
- 7) — Iniciar o lançamento antes de ter feito a "Soca";
- 7) — Tirar o péso do pescoço durante o deslocamento;
- 8) — "Entrar" com o cotovelo por baixo do péso;
- 9) — Não fazer "entrada de rim";
- 10) — Não dar "golpe de punho" ou dá-lo muito tarde;
- 11) — Iniciar o arranco do braço muito tarde;
- 12) — Trajetória baixa ou alta;
- 13) — Fazer a "reversão" antes do péso sair da mão;
- 14) — Não tomar apôlo forte no chão com as duas pernas;
- 15) — Estender as pernas antes do "final";
- 16) — Inclinar o tronco para a frente no momento de lançar;
- 17) — Não virar de frente para a direção de lançamento;
- 18) — Jogar o péso para cima da cabeça, de lado;
- 19) — Não puxar com violência o braço esquerdo para traz, no momento de iniciar o arranco com o direito;
- 20) — Acompanhar a trajetória do péso com o olhar;
- 21) — Não se habituar, desde os treinos, a sair pela frente anterior do círculo.

EXERCÍCIOS PARA A COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO

Flexionamentos — braços:

- 47) — Elevação vertical dos braços com flexão e extensão das mãos (diferentes planos);
- 49) — Elevação dos braços à frente, seguida de afastamento para trás com flexão e extensão das mãos;
- 54) — Circundução dos braços de frente para trás e de trás para frente.
- 54) — Circundução dos braços flexionados.
- X) — Braços elevados lateralmente com os ante-braços flexionados formando ângulos de 90°, ambos no plano horizontal. Levar duas vezes os braços para frente e para trás, seguindo-se uma 3.ª vez com os braços estendidos. Repetir o mesmo movimento.