

# TREINANDO NO QUARTEL

Cap. Mário D'Avila Fernandes - Instrutor da EsEFE

Sabemos que muitos oficiais, não possuidores do Curso de Educação Física, com pouca ou nenhuma experiência em basquetebol, e que exercem nas Organizações Militares as funções de oficial de treinamento físico, têm que preparar a equipe de basquetebol da Unidade para determinadas competições. Normalmente as equipes são de oficiais e graduados. Por isso fornecemos subsídios para auxiliá-los nesse encargo.

Nossas observações e experiências, e também de outros companheiros, mostram, normalmente, nos quartéis de efetivo Batalhão, o seguinte quadro:

Entre os oficiais, um oficial superior que foi um regular jogador de basquetebol, e tem boa noção de drible, arremessos e passes; um capitão antigo que tem pequenas noções sobre fundamentos (técnica individual), sempre com muito boa vontade colabora na formação da equipe; um capitão novo ou um primeiro tenente nas "bicas", com as mesmas características do citado acima, e que pratica bem outros esportes; três ou quatro segundos-tenentes com algumas noções de técnica individual e que normalmente praticam bem outros esportes.

Entre os graduados, um ou dois subtenentes que foram regulares jogadores e que conhecem os fundamentos; três ou quatro sargentos que têm pequenas noções; dois ou três sargentos que têm poucas noções de basquetebol e que praticam bem outros esportes.

E da competência do oficial de treinamento físico o planejamento do treinamento, que será feito em função das injunções e missões da OM, e que deverá ter a aprovação do comandante, através do oficial de operações.

Quanto ao treinamento físico, o mesmo poderá ser executado conforme a programação prevista pelo Manual de Treinamento Físico Militar para aquelas semanas em que a

equipe tenha que se preparar para a competição.

É muito raro existir uma equipe em permanente treinamento durante todo o ano de instrução.

É mais comum o período de treinamento ser programado para até quatro semanas.

Este treinamento físico deve ser centralizado pelo treinador da equipe.

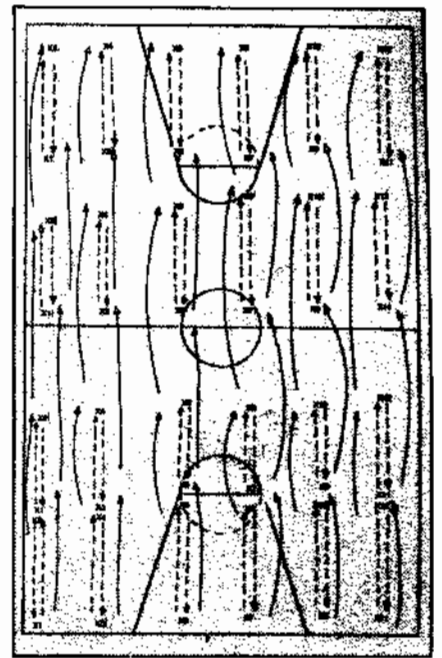
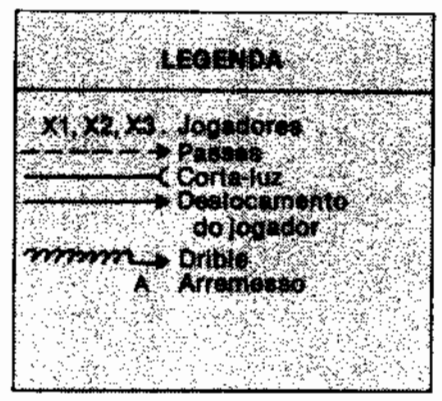
Os treinamentos técnico e tático podem ser feitos no mesmo dia do treinamento físico, mas em outro turno. Se a sessão está programada para o turno da manhã, executar-se-ão as partes técnica e tática na última hora do turno da tarde e vice-versa.

A preocupação maior deste treinamento técnico-tático, quando o tempo de treinamento for curto, é o de ser feito todos os dias com todos os atletas.

### TREINAMENTO TÉCNICO

No treinamento técnico individual, o esforço maior será sobre dribles, passes, bandeja, jump e arremessos parados, e técnica defensiva individual, para que os atletas procurem errar o mínimo possível e desenvolver as habilidades.

Para que os passes, dribles e arremessos sejam treinados e haja uma motivação, apresentamos abaixo alguns exercícios.



EXERCÍCIO 1 - PASSES E DRIBLES (Fig. 1)

Distanciados cerca de cinco metros, trocam passes ao mesmo tempo que se deslocam no sentido longitudinal, voltam ao chegar do outro lado da quadra.

Treinam-se passes do peito (com duas mãos), passes do ombro (com uma só mão) e dribles com a mão direita e depois com a esquerda.

O drible pode ser incluído neste exercício. O homem que está deslocando-se de frente, ao receber o passe dá dois ou três dribles ou mais e passa a bola ao companheiro que a devolve imediatamente sem driblar. No retorno, o outro executa os dribles.

Caso possua somente duas bolas, as colunas resumem-se em duas para cada lado da quadra.

### EXERCÍCIO 2 - ARREMESSOS PARADOS

Divididos pelas duas tabelas, dois a dois, enquanto um arremessa, o outro passa-lhe a bola e revezam-se nos locais onde mais gostam ou onde se sintam melhor em arremessar, inclusive do lance livre.

### EXERCÍCIO 3 - PASSES E BANDEJA COM MARCAÇÃO - Fig 2-

Dois a dois, deslocando-se nas laterais da quadra, passando a bola um para o outro, ao chegar perto da tabela, infletem para a cesta e o atleta da direita executa a bandeja enquanto o outro tenta tomar-lhe a bola depois de iniciada a mesma. É interessante e mais proveitoso que a dupla seja de jogadores com características semelhantes.

Após o arremesso, os atletas trocam de funções e fazem a mesma coisa na outra tabela. No desloca-

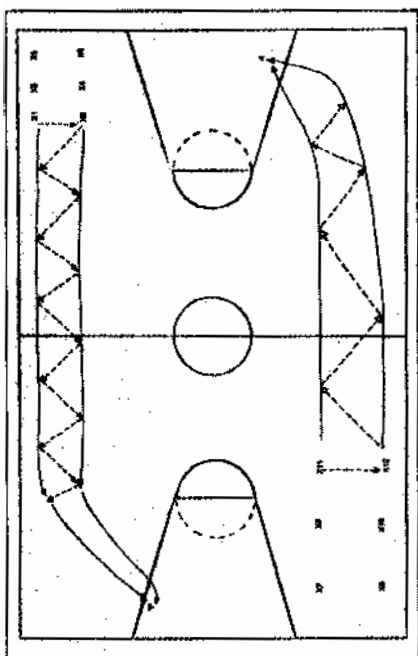


Fig 2

mento poderá haver dribles.

Com este exercício já há o desenvolvimento do treinamento defensivo individual.

**EXERCÍCIO 4 — PASSES — CONTRA-ATAQUE E DEFENSIVA — (Fig 3)**

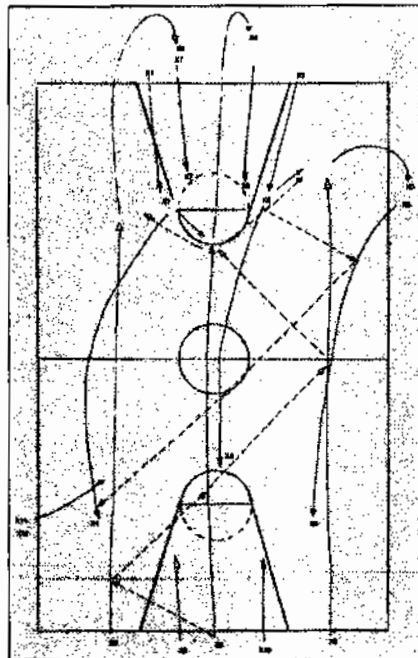


Fig 3

Três jogadores (X3, X4 e X5) trocam passes de uma tabela a outra e procuram fazer a cesta. Dois outros (X1 e X2) tentam anular este contra-ataque. No instante em que os que se defendem se apoderam da bola, iniciam um contra-ataque com o auxílio de outro jogador (X6) que está esperando na lateral da qua-

dra. X3 e X4 vão para trás da linha final enquanto X5 vai para a lateral onde estava X6. Quando os três primeiros (X3, X4 e X5) saírem, outros dois (X9 e X10) ocupam a posição defensiva esperando o contra-ataque de (X1, X2 e X6). Quando estes iniciarem o contra-ataque, X7 e X8 vão para a posição defensiva aguardando X9, X10 e X11.

**EXERCÍCIO 5 — PASSES — CORTA-LUZ — BANDEJA — (Fig 4)**

X1 e X2 trocam passes até o outro garrafão, X3 e X4 marcam individualmente. X2 realiza um corta-luz para X1 driblar e fazer a bandeja. Os que defendem podem trocar de marcação e neste caso X1 serve a X2 para realizar o arremesso.

Ao mesmo tempo em que X1 e X2 iniciam a troca de passes, X5 e X6 também fazem, do lado contrário, a mesma coisa contra X7 e X8.

Quando X1 e X2 atingem a metade da quadra, X11 e X12 iniciam o mesmo procedimento contra X10 e X9 que estão aguardando fora da quadra. Após o arremesso, as duplas trocam de funções.

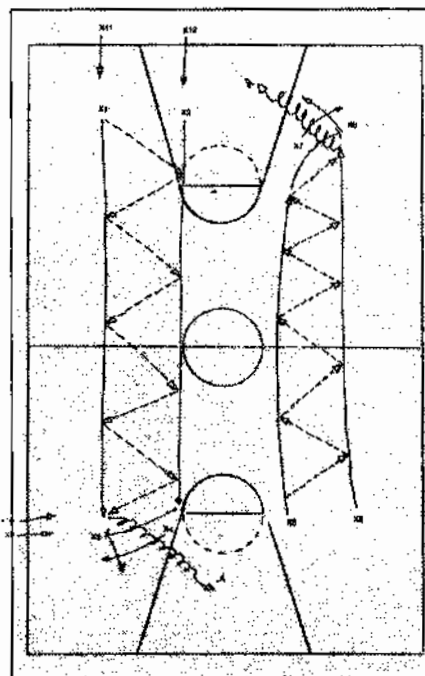
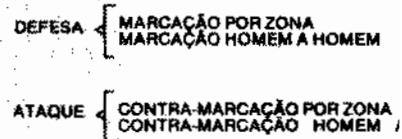


Fig 4

**TREINAMENTO TÁTICO.**

Colocamos então, alguns exercícios, para desenvolver as habilidades nos fundamentos necessários. É claro que havendo um ou mais jogadores com maior experiência e técnica apurada, outros exercícios podem ser prescritos para eles.

Falta somente a abordagem da tática. No nível considerado, pode ser esquematizada da seguinte maneira:



O sistema de defesa de marcação por zona deve ser escolhido em função de como o adversário joga. Caso não seja conhecido, o sistema que melhor pode adaptar-se às características dos jogadores e da maneira de jogar do adversário é o 2-3 (Fig 5). As setas indicam a movimentação que deve ser feita em função da posição da bola. Via de regra, dentre os jogadores mais altos escolher-se-á para X2 o de maior mobilidade, para X1 e X3 os outros mais altos, e os mais baixos e de melhor habilidade para X4 e X5 (Fig 5).

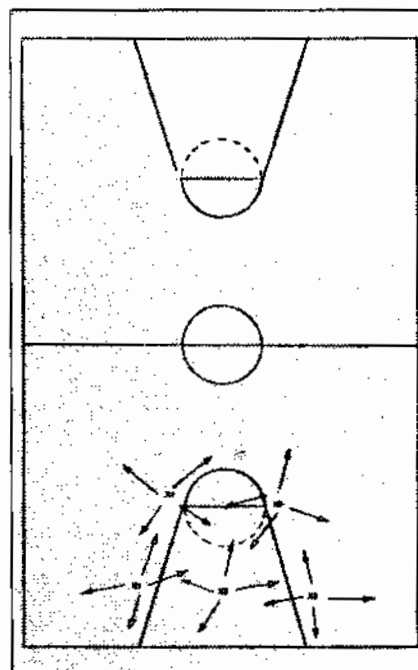


Fig 5

Será interessante que a equipe seja treinada num outro tipo de marcação (2-1-2; 3-2; 1-3-1) para ter uma opção.

A marcação homem a homem pode ser feita perto do garrafão, distribuindo-se os jogadores aos adversários de características semelhantes. Esta poderá ser usada no final da partida quando a equipe estiver perdendo por poucos pontos (é natural que poderá ser usada em qualquer fase do jogo, mas estamos considerando as características dos prováveis jogadores descritos no nº3 acima).

O ataque deve ser planejado em função dos jogadores de maior ha-

bilidade ou melhor arremesso. Podem ser montados esquemas para que estes tenham liberdade em arremessar de meia distância ou concluir numa penetração.

A primeira regra num ataque contra defesa por zona é movimentar a bola o mais rapidamente possível para abrir o espaço que desejamos para que haja o arremesso deste espaço aberto.

A segunda é colocar dois jogadores na área de responsabilidade de um defensor. Existe uma maneira que não abordaremos: a movimentação dos jogadores.

Na figura abaixo esquematizamos uma jogada para ser concluída por um jogador alto de certa habilidade e que realiza a função de pivô.

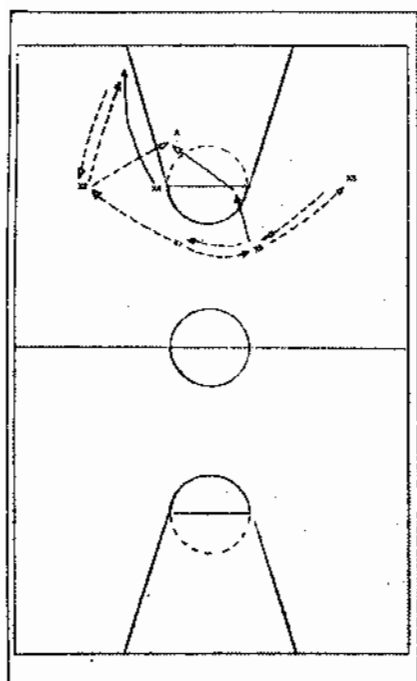


Fig 6

X1, X2, X3 e X5 trocam passes rapidamente; quando a bola chega em X2, X4 desloca-se para recebê-la de X2, que a recebeu de X1. X5 corre para a linha de lance livre no momento em que X4 se desloca para receber a bola. Ao recebê-la, X4 passa a X5 que conclui a cesta, participando do rebote X4 e X5. Os outros fazem o equilíbrio defensivo. (Fig. 6).

Num ataque contra marcação individual devem ser feitos basicamente cortadas (corta-luzes, bloqueios) com infiltrações.

Mostraremos um ataque onde será usado um corta-luz, com cruzamento. É uma jogada muito simples e que produz excelentes resultados. (Fig 7).

Ao chegar nesta posição, X5 corre para a linha de lance livre, recebe a bola de X2 que corre na sua direção; após ter iniciado o movimen-

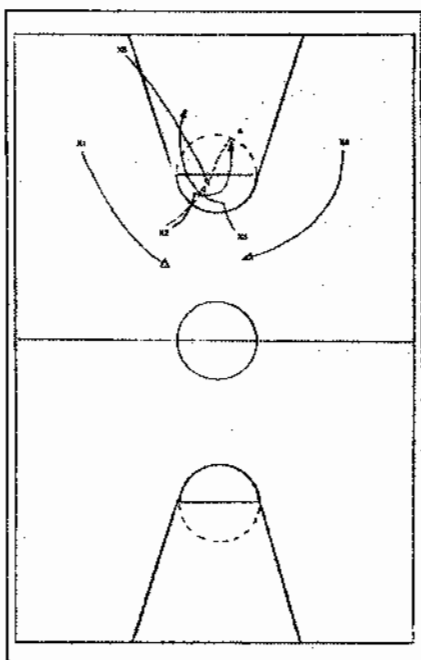


Fig 7

to de X2, X3 também começa seu deslocamento, indo os dois cruzar diante de X5 que fez o corta-luz para ambos em momentos diferentes. X5

passa a bola para o que estiver em melhor situação para executar o arremesso, ou infiltrará para a cesta numa disputa com seu marcador.

X1 e X4 deslocam-se para as posições dos que se infiltraram para fazer o equilíbrio defensivo.

Este tipo de jogada pode ser feito pelas laterais, também.

É interessante que o oficial de treinamento físico possua algumas obras técnico-desportivas para lhe auxiliarem no planejamento e na execução do treinamento.

Na aplicação dos sistemas de defesa e ataque é de bom alvitre o estudo dos mesmos, pois os propostos acima podem não ser os ideais para as características de seus jogadores.

Aproveite ao máximo os jogadores mais habilidosos nos sistemas escolhidos.

Estude as leis do jogo e tente obter o máximo proveito delas.

Oriente os jogadores para as situações em que haja imperiosa necessidade de transgredir ou não as regras do jogo.

Instrua seus jogadores para acatar qualquer decisão do árbitro seja contrária ou favorável. É uma atitude de educação desportiva. □