

# Basquetebol

## Para Jovens de 10 a 14 Anos de Idade

E. STEUR (HOLANDA)

REVISTA STADIUM  
ANO 8 Nº 46

Tradução: Cap Inf Mário D'Ávila Fernandes – Instrutor de Basquetebol

### 1. INTRODUÇÃO

O autor considera que, nesta faixa etária, a proporção entre a preparação física geral e o treinamento específico de basquetebol deve ser de 6/40. A preparação física tem por objetivo melhorar a velocidade, a destreza, a potência e a *endurance*. Quanto à aprendizagem técnica e tática, nos propõe um "método" bastante clássico e conhecido na França. Esse método compreende uma série de exercícios sobre a técnica (por exemplo, passe com paradas bruscas) combinadas com prática de jogadas (veja o plano mais abaixo).

### 2. PLANO

I – Caminhar com a bola e passá-la (utilizar de preferência uma *medicine ball* para o fortalecimento muscular e articular).

II – Passes com paradas  
– exercícios preparatórios  
– formas competitivas

III – Marcação sem bola

IV – Marcação com bola

– exercícios para aprender o pivô e o dribble

V – Lançamentos (arremessos)

– em movimento (da direita para a esquerda ou vice-versa)

– parado

Parece-nos mais original, seu método e sua análise no que se refere ao ataque.

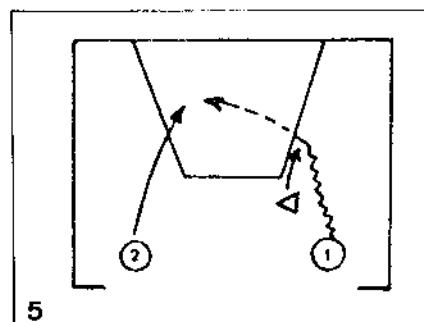
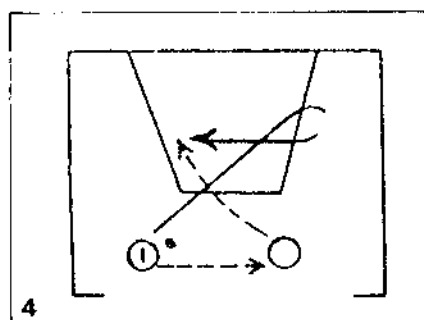
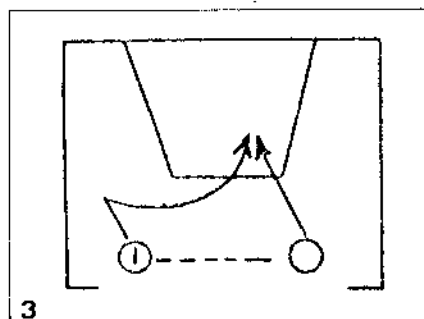
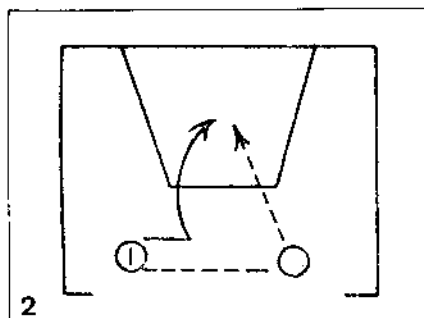
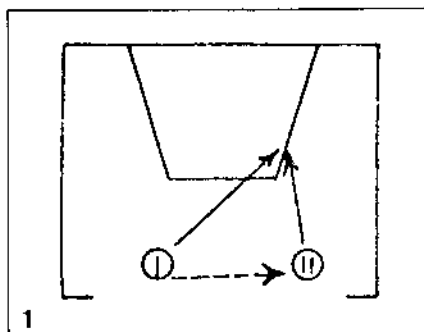
O ataque compreende uma série de combinações táticas (o autor amplia a expressão "combinações fundamentais") entre vários jogadores que utilizam da melhor forma o tempo e o espaço.

### 3. COMBINAÇÕES

I – Passar e correr

II – Ataques: 2 contra 1; 3 contra 2; 3 contra 1; etc.

III – Cortinas e bloqueios.



Essas combinações se praticarão *sempre* com defensores e conduzirão cada vez a marcação de um dos jogadores em posição de arremesso.

#### I – PASSAR E CORRER

É a combinação mais antiga, desde que existe o esporte. O esquema é um triângulo, no qual dois lados representam a trajetória da bola e o terceiro o deslocamento do jogador.

O jogador nº 1 passa ao 2, foge da marcação e logo recebe novamente a bola. O jogador 2 espera que o 1 se livre completamente da marcação e logo realiza o passe (fig. 1).

Os esquemas 2 e 3 nos mostram outras variantes:

– esquema 2: o jogador 1 vai na direção do 2 e logo muda de direção para livrar-se da marcação (fig 2).

– esquema 3: o jogador 1 se afasta da bola e logo se aproxima da mesa (fig 3).

Nos dois casos, se o 1 quer receber a bola deve levantar o braço esquerdo.

Se o primeiro ataque fracassa, o 1 pode mudar de direção e logo levantar seu braço direito para indicar ao passador 2 o lugar onde quer receber a bola (fig. 4).

#### II – ATAQUES

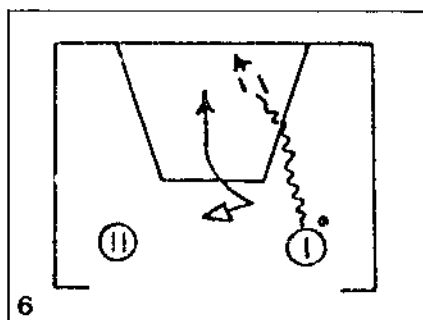
a. 2 CONTRA 1: O jogador 1 avança, driblando, até "seu" marcador; quando este ataca, passa a seu companheiro 2 (fig 5).

– O marcador tenta marcar os dois atacantes. Neste caso o 1 continua seu deslocamento e arremessa (fig 6).

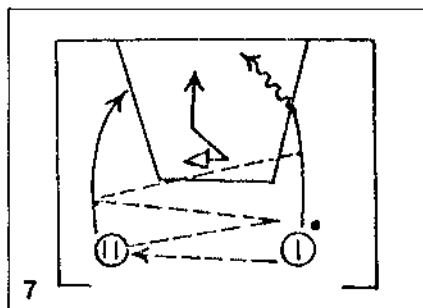
Os jogadores 1 e 2, mediante passes rápidos, deslocam seu marcador (fig 7).

b. 3 CONTRA 2: Os marcadores estão lado a lado. O atacante 1 dribla até um deles (fig 8) e passa a bola ao 2.

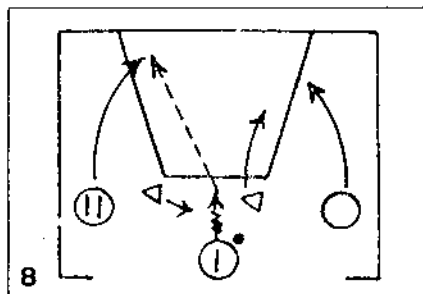
Quando os defensores estão um atrás do outro, o jogador 1 passa mais rapidamente ao 2: este dribla para pôr em movimento o outro defensor. A continuação (fig. 9) deve ser encontrada pelos próprios alunos. É importante que os atacantes formem um triângulo amplo. A execução deve ser rápida.



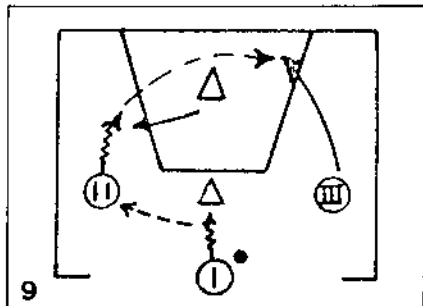
6



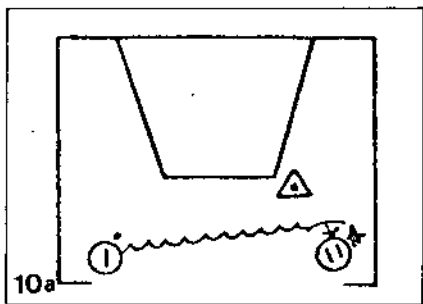
7



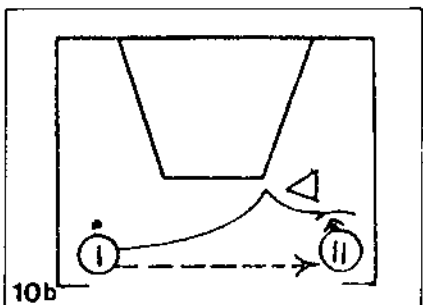
8



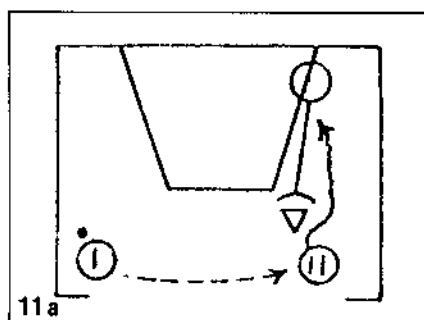
9



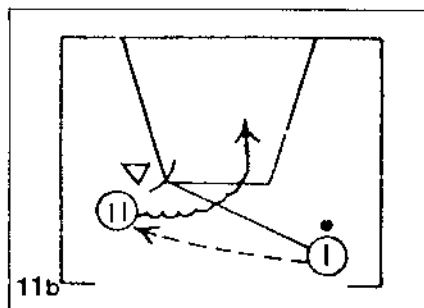
10a



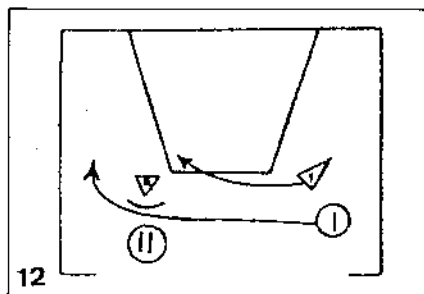
10b



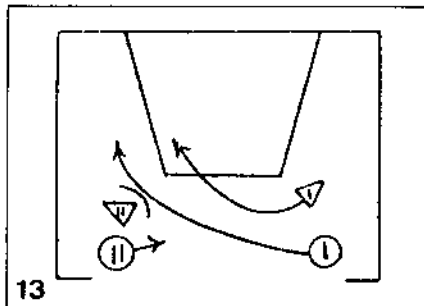
11a



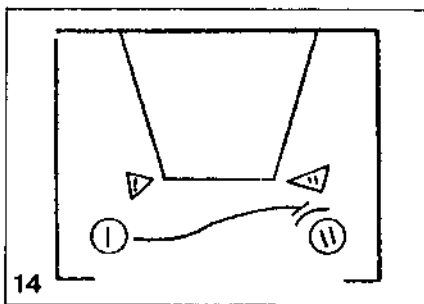
11b



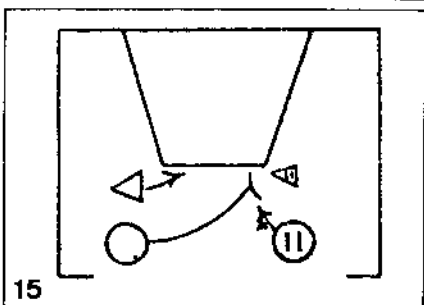
12



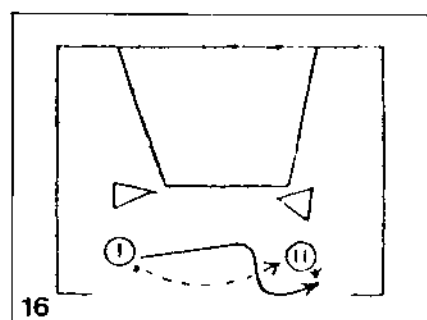
13



14



15



16

### III – CORTINAS E BLOQUEIOS

A literatura desportiva não dá definições precisas sobre estes 2 termos. O autor os analisa e os define da seguinte maneira:

a. Cortina: é uma combinação tática entre dois ou mais jogadores, mediante a qual se "separa" o defensor de seu atacante direto (defesa individual). Exemplos: (fig 10a e 10b)

O 1 dribla até o 2; coloca-se entre o defensor e seu companheiro 2; entrega a bola e protege o lançamento. Esta é uma das muitas combinações possíveis.

b. Bloqueio: é uma combinação na qual o atacante que não está de posse da bola impede intencionalmente as ações do defensor. (figuras 11a e 11b).

Para simplificar, empregaremos somente o termo cortina.

c. Com relação ao defensor, podemos falar de três cortinas diferentes:

- 1) Cortina interna
- 2) Cortina externa
- 3) Cortina lateral

Cortina interna: O 1 se desloca colocando-se entre o 2 e o defensor (fig 12).

Cortina externa: O 1 passa atrás do marcador de 2 (fig 13).

Outro exemplo de cortina interna é o da fig 14.

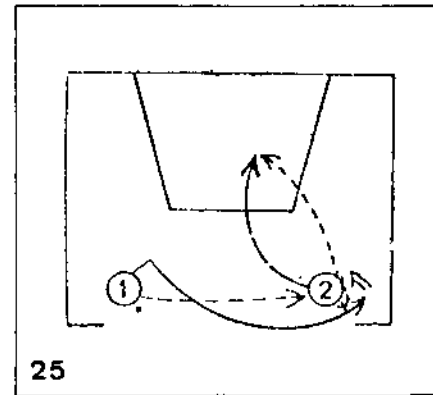
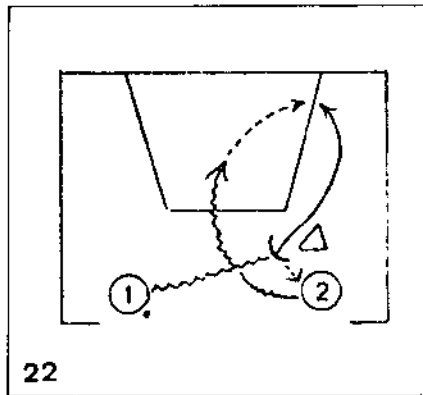
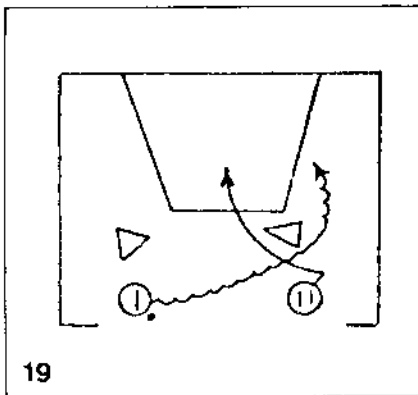
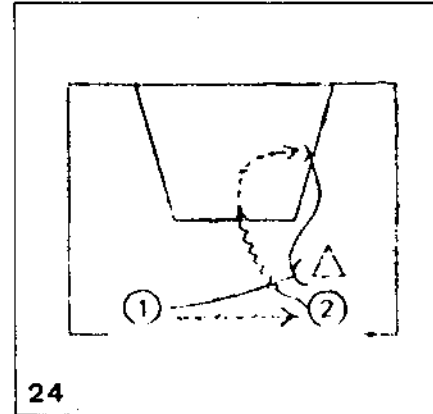
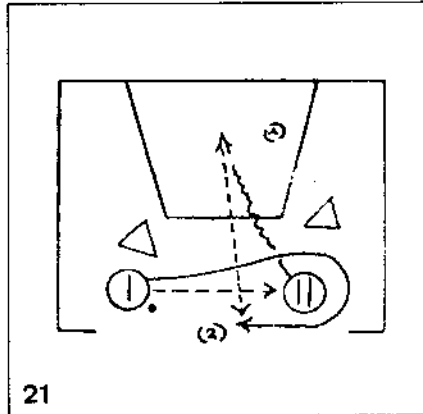
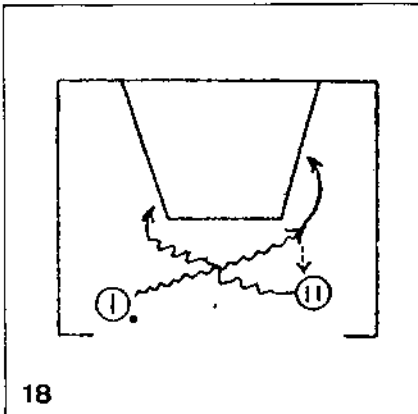
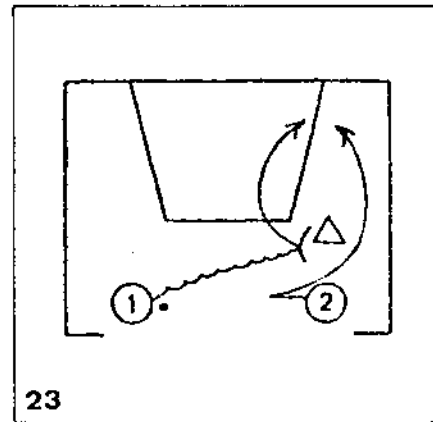
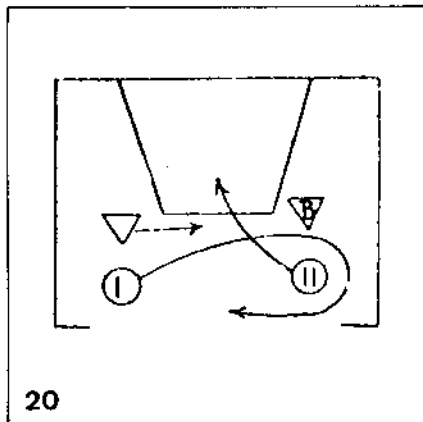
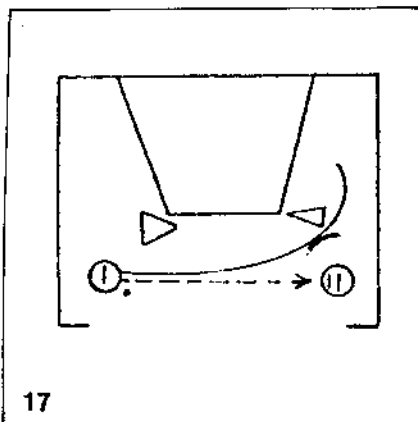
Cortina lateral: A distância entre atacante e defensor é na ordem de 50cm (fig 15).

– O jogador 1, passando por trás de seu companheiro 2 aproveita a cortina formada por este último (fig 16).

#### d. Cortinas internas dinâmicas

– O jogador 1 passa a 2 e depois da cortina continua seu deslocamento (fig 17).

– O mesmo ataque, depois de um dribble do jogador 1, seguido por uma partida do 2 (fig 18).



– O jogador 1 dribla até o 2, diminui a velocidade e logo acelera de novo e parte em direção ao cesto (fig. 19).

– O jogador 2, depois da cortina faz uma finta para a direita e logo se lança ao interior (fig 19).

– O jogador 1 faz uma cortina entre o 2 e seu marcador (b); logo volta a passar por trás de seu companheiro 2 (fig 20).

– Outra variante: o 1 passa a 2, faz a cortina e logo se desloca em torno de 2; este entra na “zona restrita” e tem 2 possibilidades: arremessar ou devolver a bola ao 1. Os alunos devem resolver o seguinte problema: Que farão os defensores? (fig. 21).

– O 1 dribla frente ao marcador de 2; passa a bola ao 2 e continua

sua corrida. O jogador 2 tem duas possibilidades (fig. 22):

Passar diretamente ou  
Driblar e passar

– O jogador 1 dribla e faz a cortina. O jogador 2 finta dirigir-se para a esquerda e se dirige para a direita da cortina, onde recebe a bola do jogador 1 (fig 23).

– O 1 passa a 2 e logo faz a cortina. O 2 dribla pelo lado de 1; depois disto o 1 pode continuar se deslocando e, eventualmente receber a bola (fig 24).

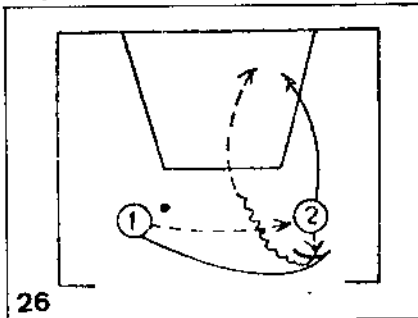
– O 1 passa a bola ao 2 finta dirigir-se em frente e passa por trás do 2, recebendo a bola. O 2 dirige para a cesta atraindo aos 2 defensores. Neste caso o 1 deve arremessar (fig 25).

– Uma ação idêntica: O 1 passa a bola ao 2, a recebe de volta atrás deste e parte driblando pela esquerda de 2. Depois do “encontro” (ou seja, quando o 1 e 2 se encontram praticamente sobre a mesma linha, fig 27), o jogador 2 se desloca e pode eventualmente (fig 26) receber de novo a bola.

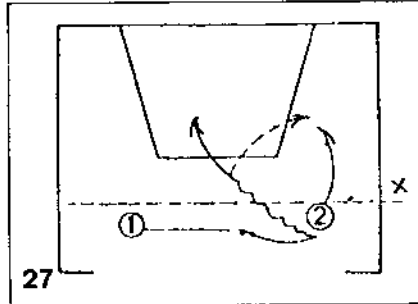
e. Cortinas com arremessos

– O jogador 1 se coloca sobre a linha de lance livre e recebe a bola das mãos do jogador 2. Este faz uma finta até a esquerda mas passa pela direita do 1, que lhe entrega a bola, ficando em posição para lançar à cesta (fig 28).

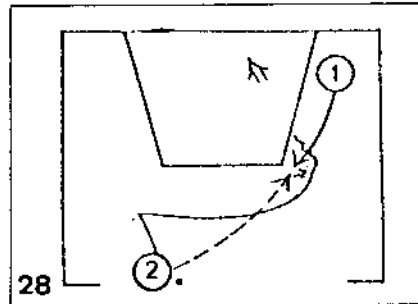
– idem, mas o 1, em lugar de passar a bola ao 2, faz uma finta e se dirige até a cesta driblando com a mão esquerda (fig 29).



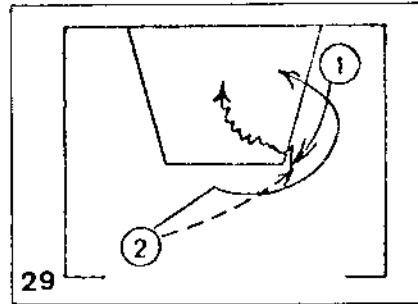
26



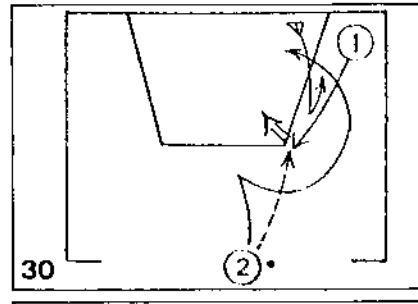
27



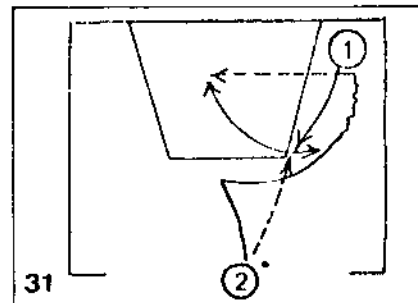
28



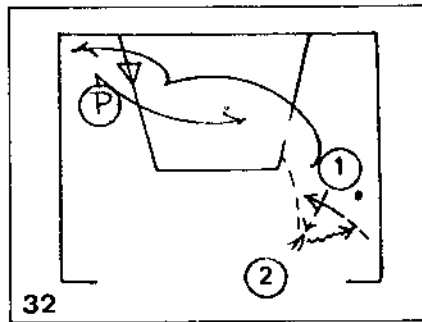
29



30



31



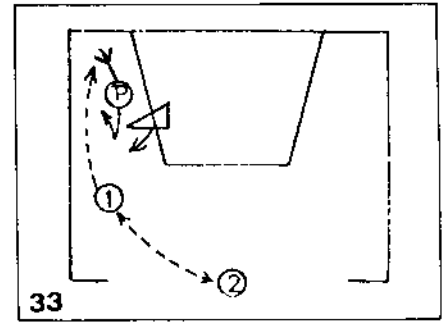
32

— pode suceder que o marcador de 1 "marque" o 2. Neste caso o jogador 1 não passa ao 2 que executa então o rebote (fig 30).

— ação similar: o jogador devolve a bola ao 2, que dribla ao longo da linha. No momento que o 2 entra na "zona restrita", o 1 recebe a bola e pode arremessar (fig 31).

#### f. Cortinas com utilização do Pivô

As combinações seguintes têm por objetivo servir ao pivô. Participam 3 jogadores.



33

— O 1 passa ao 2 e logo corre em direção ao marcador do pivô (P). No momento em que P, depois de finalizar, se coloca do lado da bola, o jogador 2 passa ao pivô (fig 32).

— O jogador 1 não pode passar ao pivô. Dá a bola ao 2 e durante este lapso de tempo P foge da marcação. O 2 passa novamente a 1, que pode desta vez passar a P, o qual levanta o braço esquerdo ou direito (fig 33).

