

B A S Q U E T E B O L

Pelo 1.º Tenente HAROLDO PINTO PACCA - Instrutor da E. E. F. E.

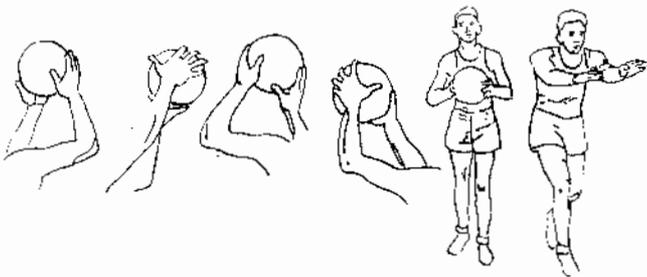
Empunhadura da bola — Pivot de frente e de costas — Passes parado — Considerações gerais.

Sendo difícil a impressão de muitos manuais no momento e sentindo a necessidade de divulgar pequenos, porém úteis conhecimentos sôbre o basquetebol, ví-me na contingência de colocar treinamentos que se referem ao título acima.

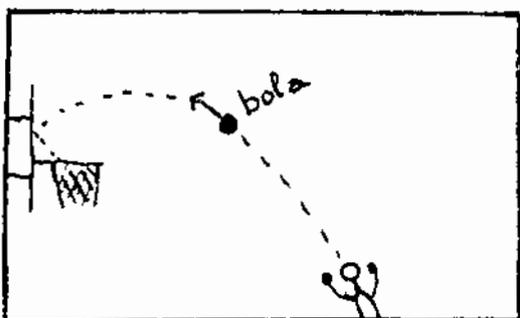
FORMAS DE TOMAR A PELOTA :

O jogador poderá tomar a pelota com uma ou duas mãos :

a) — No caso de tomá-la com as duas, deverá mantê-la com as mãos firmes, dedos abertos, polegares defrontando-se num intervalo de cêrca de quatro dedos, e voltados para si.



b) — Se tomá-la com uma procederá de diversas maneiras, obedecendo às variedades de passes que se seguem.



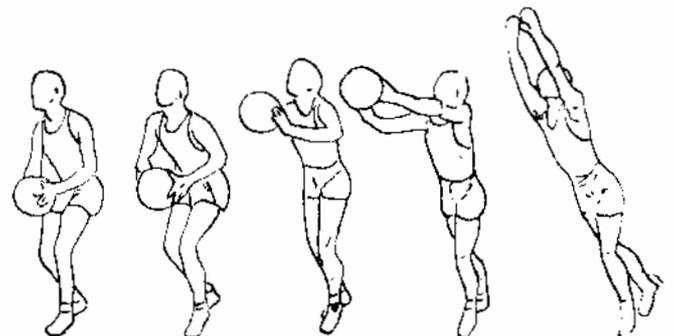
PASSES COM DUAS MÃOS

A posição da bola em relação ao jogador varia, e esta variação depende da forma de passar. Daí darmos a seguir as variedades dos passes feitos com duas, para em seguida explicarmos suas posições.

- | | |
|------|----------------------|
| 1) — | Passes sôbre o peito |
| 2) — | " a partir do ombro |
| 3) — | " através do corpo |
| 4) — | " sôbre a cabeça |
| 5) — | " entre as pernas |
| 6) — | " de pique |
| 7) — | " golpeando a pelota |

PASSE SÔBRE O PEITO :

O jogador de posse da bola, segurando-a fortemente, dedos afastados, etc., conforme desenho anterior, deve executar o passe lançando os braços para a frente simultaneamente com uma das pernas. Obtem assim maior velocidade inicial da bola, só perdendo o contato com esta quando o braço estiver completamente estendido. Para receber o passe deve apanhá-lo com os braços estendidos, amortecendo a bola contra o peito, trabalhando os músculos do braço como amortecedores da bola.



OBSERVAÇÃO — O passe deve ser feito sempre à altura do peito do companheiro.

PASSE A PARTIR DO OMBRO :

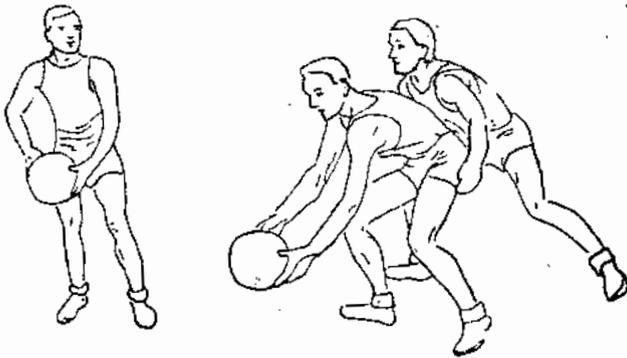
Como no caso anterior, o jogador de posse da bola leva-a a um dos ombros descrevendo uma ligeira rotação, sem entretanto, modificar a posição da mão em relação à bola.

A figura mostra a posição e o sentido do arremesso.



PASSE ATRAVÉS O CORPO :

A figura dá a posição correta para a execução dessa modalidade de passe.



PASSE SOBRE A CABEÇA :

Da posição inicial de empunhadura, leva-se a bola acima da cabeça descrevendo um arco, cêrca de 90 graus, flexionando-se o braço, cotovelos ligeiramente para fora. Dessa posição faz-se o lançamento em qualquer direção, procurando estender vivamente o braço, aproveitando o arco descrito pelo mesmo para melhor auxiliar o bom êxito do passe.



PASSE ENTRE AS PERNAS :

De difícil execução, utilizado somente em condições especiais durante um jôgo. Consiste como o nor indica, executar um passe por entre as pernas de um adversário, a um seu companheiro.

OBS. — Geralmente quando se encontra marcado de perto e por detrás.

PASSE DE PIQUE :

Consiste em mandar a bola a um outro companheiro, utilizando-se o piso do campo, para um único pique.



PASSE GOLPEANDO A PELOTA :

Vem a ser um passe feito a outrem, sem, no entanto, apossar-se da bola.



PASSE COM U'A MÃO

O passe feito com uma das mãos, toma várias denominações, segundo a posição da bola e do braço do jogador.

SÔBRE O BRAÇO :

De posse da bola em uma das mãos, dedos bem afastados, pulso ligeiramente flexionado, lança-se a bola procurando realizar a extensão brusca do braço, aumentando-se a intensidade do lançamento pelo aproveitamento da rotação da espádua para a frente, no sentido do arremesso da bola.

PASSE PARA TRÁS COM U'A MÃO :

A figura abaixo mostra como proceder, não havendo por conseguinte necessidade de explanação.



PASSE BAIXO E PASSE PICADO :

O 1.º, o próprio nome o define, e o 2.º apresenta as mesmas características que o correspondente c/ as duas, diferenciando somente no modo de empunhar a bola.

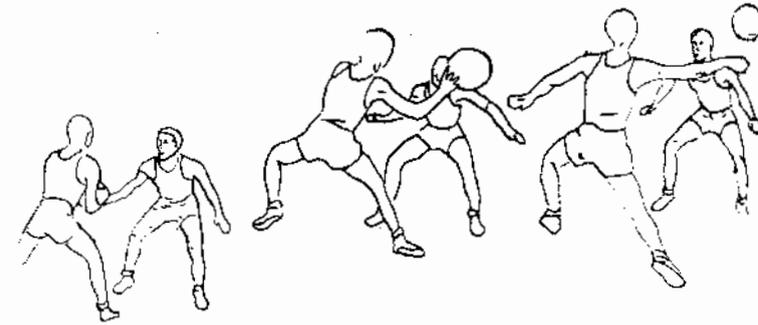
PASSE DE GANCHO :

Podendo ser feito parado, ou em movimento.

Este último é o mais usado e procede-se da seguinte maneira : O jogador em movimento com a bola, salta com um dos pés, faz uma rápida meia reversão com o corpo. Com a frente já voltada para o outro realiza o passe, estando o braço na posição lateral e quasi completamente estendido, que descreverá um grande arco para o arremesso.

PASSE PARA FRENTE COM UMA DAS MÃOS. ESQUIVANDO-SE DE UM COMPANHEIRO :

A figura que se segue dá as diversas posições para este passe.



MODALIDADE DO PASSE :

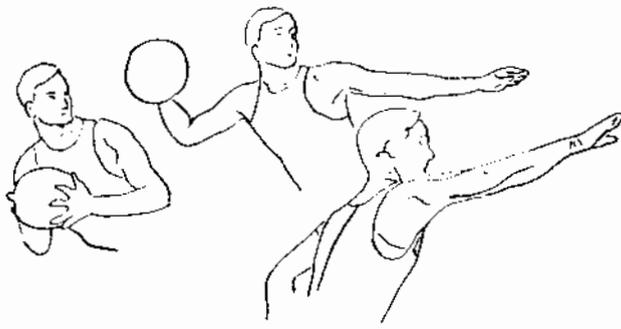
O passe pode ser curto ou longo. O curto deve-se ensinar e insistir aos principiantes por ser o mais fácil e o mais rápido.

O longo, de aplicação muito importante nos contra-ataques, é o mais difícil e exige de quem o pratica, um grau de treinamento melhor.

Indicações para interpretar os esquemas :

OI — (Jogadores
XI — (

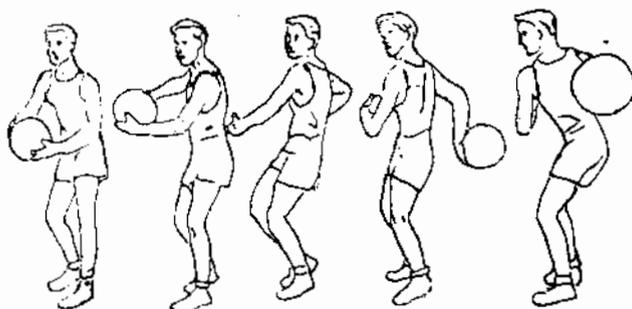
— (trajeto da bola)
— (" do jogador)
— (controle da bola pelo jogador)



POR DETRÁS DO CORPO :

Passo de difícil execução aos iniciantes, feito com uma das mãos à um companheiro.

A figura ilustra as diversas posições para a sua execução.



PIVOT DE FRENTE E DE COSTAS, E, ARREMÊSSO À CESTA :

Figuras ilustrativas a respeito.



TREINAMENTO DOS PASSES PARADO

PRINCÍPIOS BÁSICOS:

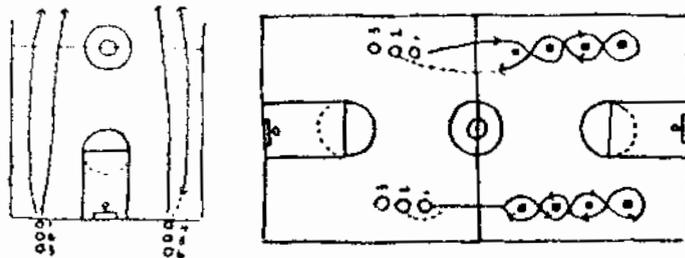
- a) — a bola deve ser acompanhada e não batida;
- b) — as mãos devem ficar em concha para melhor adaptar-se a superfície e não paralela ao solo.



CONTRÔLE DE BOLA :

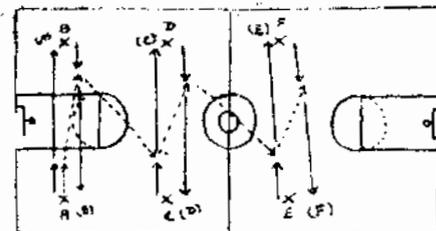
a) — coluna por 2, 4, 6, etc., mandar que os instruen-dos iniciem o contrôle com a bola, indo de um lado ao outro do campo no sentido maior.

b) — Em seguida realizar o mesmo contrôle desviando de obstáculos ou companheiros colocados sôbre o campo, alternando, entretanto, as mãos.



EM DUAS FILEIRAS :

Todos os elementos voltados um para o outro de-frontando-se, manda-se iniciar a bater a bola junto ao corpo, estando-se parado. Após notar-se bom contrôle, pede-se que o elemento, por exemplo B, desloque com a bola andando até entregá-la a A; B ocupará o lugar de A; A deslocará no sentido da fileira de B e entregará a C. Este por sua vez a D e assim sucessivamente até o último elemento, que iniciará no sentido contrário.



Adotar o mesmo dispositivo mandando que os homens iniciem o acelerado elástico, de maneira que haja contrôle entre a *passada* do jogador e a cadência da bola.

ERRADO :

Correr lento e bater depressa a bola e vice-versa.

Na formação já apresentada, fazer com que os ho-meas que se acham nas fileiras recebam o passe andando em seguida correndo e não mais parado.

Executar os diversos passes na formação do gráfico, pro-curando executá-lo com força, precisão e sempre a altura do peito.

A dando para B, B para C e assim continua o movi-mento até o último que procederá de modo inverso.

Quero mais uma vez lembrar a todos meus ca-maradas, que o pouco que aqui se encontra, é trabalho pura-mente de confecção de elementos técnicos tirados de diversos compêndios estrangeiros, que a meu vêr constituem os principais treinamentos.

Darei sempre que me fôr possível, também alguns ele-mentos táticos sôbre o basquetebol, quando me referir à parte da tática do jôgo prôpriamente dita. (3.ª fase — formação do conjunto).