

Basquetebol

HAROLDO PINTO PACCA
1.º TEN. INSTRUTOR DA E. E. F. E.

E' INDISPENSÁVEL em todo setor desportivo, termos um plano de treinamento previamente estabelecido, que deve

depender de fatores como: Fim a atingir, meios que se dispõe, pessoal, tempo disponível, horário semanal e diário, para que se possa ter bons resultados.

O plano de treinamento compreende 3 fases:

1.ª) — De duração 2/10 do tempo total, destinada à preparação física, compreendendo exercícios de flexibilidade, saltos, corridas e sessões de ginástica comum.

2.ª) — Compreendendo 5/10 do tempo total, dedicar-se-á a prática e aperfeiçoamento dos elementos fundamentais do jogo.

I) — Empunhadura da bola, etc.;

II) — Treinamento de passes;

III) — Treinamento de lances à cesta;

IV) — Treinamento de combinação de passes e lances à cesta.

3.ª) — Tempo restante ou seja 3/10, destinado à prática do jogo e à formação do conjunto.

Obs.: — Há entre as fases ligação muito íntima.

Quanto à 2.ª fase dou a seguir o treinamento para o item (II), considerando como primordial para os que têm uma noção do basquetebol.

Treinamento para passes correndo e de rebote.

Princípios básicos: Todo jogador ao receber um passe deve executar o seguinte mecanismo:

a) — Ao notar que a bola foi arremessada em sua direção — saltar com uma das pernas, tomando a bola no ar, caindo em seguida com a mesma perna. Lançar a bola para a frente, simultaneamente com o avanço da outra.

b) — Este mecanismo serve para a prática de todos os passes correndo, tiro ao arco e combinação de passes.

c) — Resumo dos diversos treinamentos a serem dados:

1) — Em linha de duas fileiras;

2) — Entre dois círculos;

3) — Entre dois jogadores de ida e volta;

4) — Trinca;

5) — Em forma de um 8, principalmente para o treinamento do gancho com ambas as mãos;

6) — Um único círculo;

7) — Combinação dos anteriores, etc.

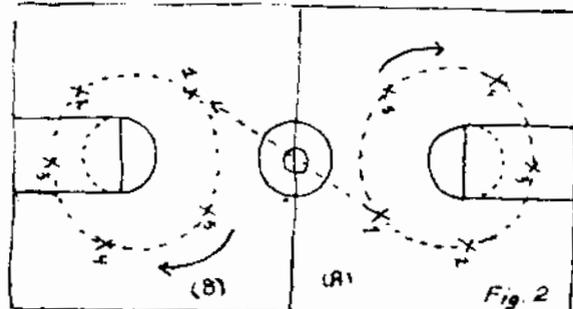
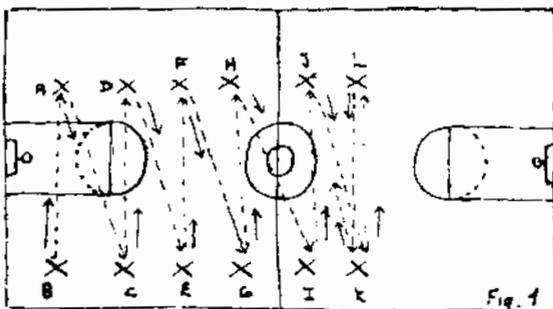
(1) NA FORMAÇÃO abaixo procurar fazer o passe correndo, iniciando por B e terminando em L; dêste voltando até B.

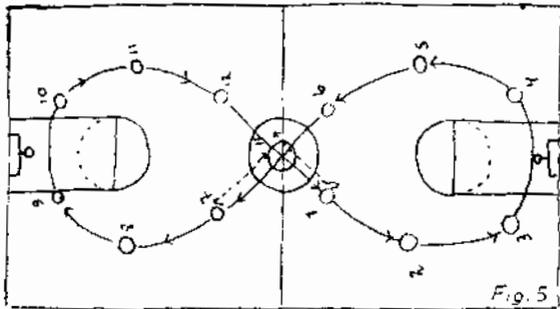
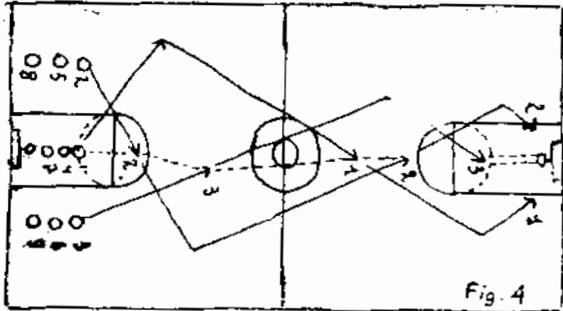
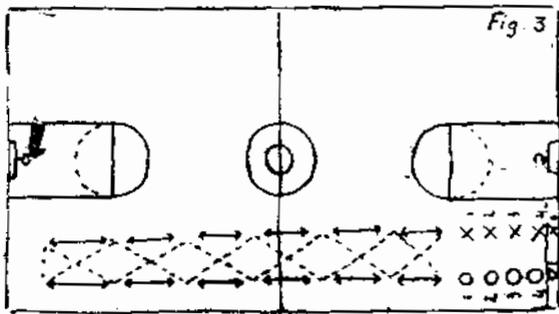
Isto é feito aumentando a velocidade pouco a pouco, desde que se sinta a melhora dos jogadores.

(2) ENTRE DOIS CÍRCULOS — No esquema abaixo o jogador (1) do círculo A dá para o (1) do círculo B, que por sua vez dá para o n.º 2 do círculo A e assim sucessivamente.

Obs. (1) — Os dois círculos giram no mesmo sentido.

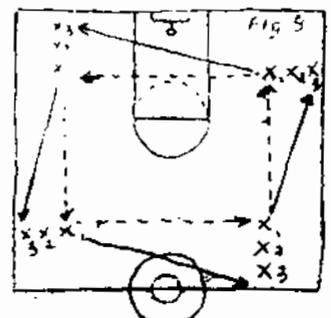
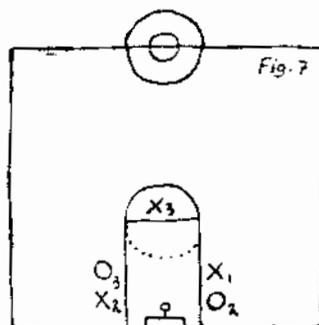
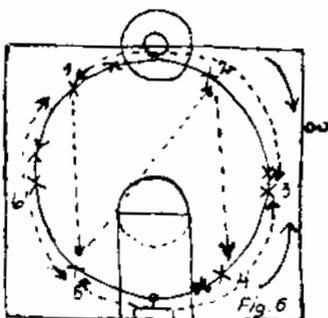
Obs. (2) — Deve-se mudar o sentido após o bom êxito nessa direção.





TREINAMENTO DE REBOTE — Este treinamento é feito por 5 jogadores em cada garrafão; o X3 que fará o lance livre, espera que seus companheiros que estão colocados ao lado da área de penalidade, disputem a posse da bola, para em seguida se colocar no lugar de X1, X1 no lugar de 02, 02 no lugar de X2 e dessa maneira efetua-se o rodízio entre os jogadores (fig. 7).

- (3) **ENTRE DOIS JOGADORES DE IDA E VOLTA** — Em coluna por dois, quatro ou seis conforme o número de elementos, os jogadores correndo dois a dois com a posse da bola vão e voltam no sentido maior do campo.
- (4) **TRINCA** — Em coluna por 3, com intervalo de 4 a 6 metros, os jogadores procedem do seguinte modo:
O ELEMENTO (1) da coluna do centro dá para (2) que a recebe correndo, ao mesmo tempo que este dá para (3). Este novamente ao (1) e assim por diante. O sentido de deslocamento é indicado pelo esquema correspondente, este mecanismo vai causando o reflexo de um futuro bloqueio e deve ser dado inicialmente lento, para em seguida aumentar o ritmo.
- (5) **EM FORMA DE 8** — O elemento (1) dá um gancho com a direita para (6), que correndo no sentido indicado procede o gancho com a esquerda e entrega ao (12) e assim todos procedem igualmente.
- (6) **UM ÚNICO CÍRCULO** — Também utilizado para fazer o treinamento do gancho, com a vantagem de executar o passe pulando um elemento, tem como objetivo evitar a marcação: (1) dá para (3); este para (5) e assim por diante. Continuar neste dispositivo iniciando por um número par, servindo os ímpares como adversários. Pode este dispositivo ser usado para o passe dado a altura do peito de um companheiro, cruzando-se a bola no interior do círculo.



PASSES — Os jogadores se dispõem em forma de um quadrado. Em cada vértice do mesmo fica colocada uma coluna, ficando formado ao todo quatro colunas dispostas perpendicularmente entre si duas a duas.

O elemento, por exemplo X1 de uma coluna passa ao X1 da outra, indo colocar-se a retaguarda desta; os demais vão procedendo como o anterior e assim sucessivamente (fig. 8).

OS TREINAMENTOS são tirados gradativamente do manual de desportos coletivos, da parte que trata de basquetebol, que por mim já foi elaborado. Viso essencialmente com essa publicação auxiliar os oficiais de educação física no preparo físico-técnico do basquetebol nos corpos de tropa.