

Técnica Individual Ofensiva

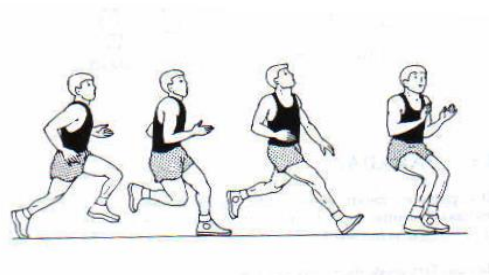
Para poderes jogar bem o Basquetebol precisas de dominar, primeiro, algumas técnicas básicas muito simples que, te permitirão, mais tarde, executar, com sucesso, as técnicas mais complexas da modalidade.

Assim terás que aprender, sem bola, a executar:

1) Paragem a 1 tempo

Para executares uma boa paragem deves:

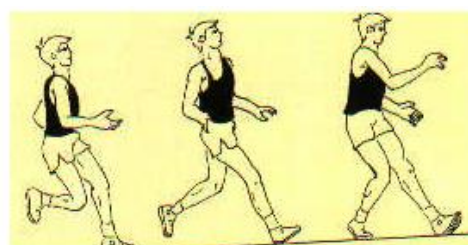
- Parar controladamente com os 2 pés, mais ou menos paralelos a um tempo rítmico
- **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal



2) Paragem a 2 tempos

Para executares uma boa paragem deves:

- Parar controladamente com os 2 pés, na passada, a **2 tempos rítmicos**
- Parar esquerda/ direita ou direita/ esquerda
- Um pé à frente do outro
- **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal



3) Mudança de ritmo

- **Varição clara da velocidade:** lento para rápido e rápido para lento

4) Mudança de direcção directa

- À mudança de direcção corresponde uma mudança de ritmo de lento para rápido



5) Rotação

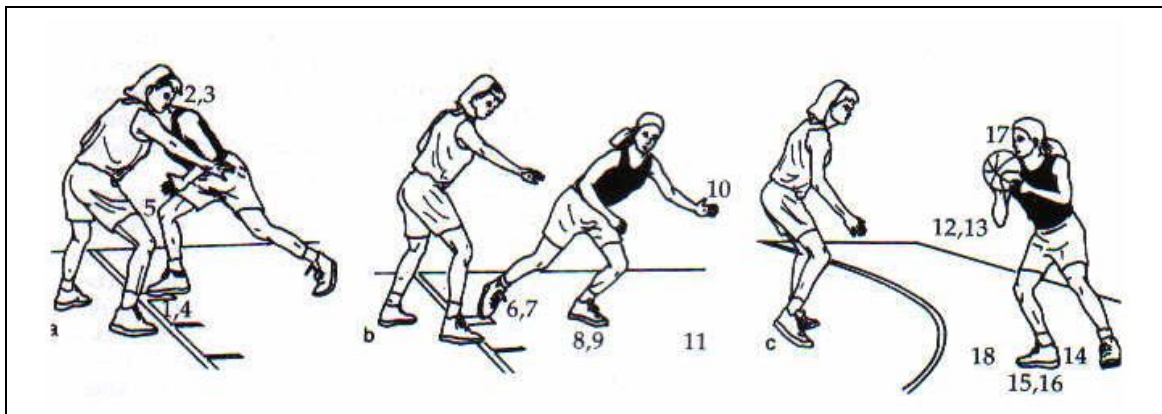
Para executares uma boa rotação deves:

- Apoio num dos pés, rotação pela frente ou por trás, da outra perna, mantendo o **centro de gravidade baixo**
- Rotação sobre a **ponta do pé eixo** com o **calcanhar ligeiramente levantado**
- Pernas semi-flectidas

Para poderes receber a bola terás que aprender, numa 1ª fase a,

6) Desmarcação

- Corrida no sentido do cesto e regresso à posição inicial, na tentativa de te "livrares" do teu defensor e tentando ganhar "linha de passe",



Depois, terás de saber a :

7) Recepção da bola

"A bola recebe-se com os olhos" - Ron Nikcevitch

Para receberes bem a bola toma atenção aos seguintes aspectos:

- **Ir ao encontro da bola** e não esperar que esta venha ao teu encontro
- Não tirar os olhos da bola até a ter "dominada" nas duas mãos
- Oferecer ao passador um bom "alvo" - "**mão alvo**" - contrária ao lado onde se coloca o defensor
- Procurar **receber** a bola, sempre que possível, **com as 2 mãos**
- Dedos abertos e ligeiramente voltados para cima
- Polegares próximos, para funcionarem como "travão"



Existem dois tipos de recepção:

Recepção simples - não pressionante - quando o defesa "flutua"

- O jogador atacante define "mão alvo" - do lado contrário do defesa

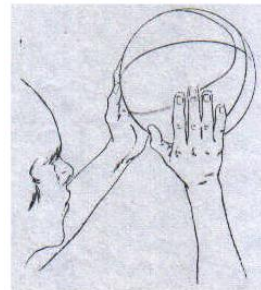
Recepção pressionante - quando o defesa sobremarca linha de passe

- Movimento na direcção do cesto, por detrás do defesa - **corte para o cesto**
- "Cravar" o pé mais afastado do defesa
- Rodar sobre o pé detrás e interpor a perna do pé mais afastado do defensor e todo o corpo sobre o corpo do defensor
- Levantar a mão "alvo" - do lado contrário do defesa

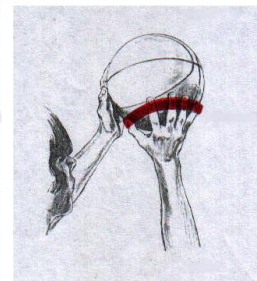
8) Pega da bola

Para executares uma boa pega da bola deves:

- **Dedos afastados** e totalmente em contacto com a bola
- **Não tocar a bola com a palma das mãos**



Incorrecto



Correcto

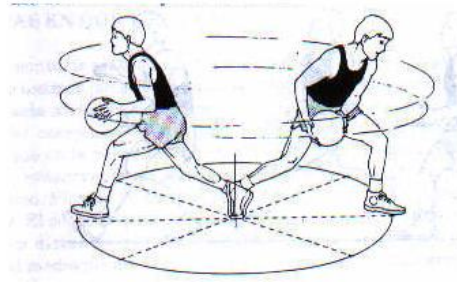
Após recepção, enquadrar-se com o cesto, rodando conforme o tipo de paragem, assumindo a posição de "**tripla ameaça**"

9) Rotações com bola

Presta atenção aos seguintes aspectos:

- Apoio num dos pés, rotação - pela frente ou por trás - da outra perna, mantendo o **centro de gravidade baixo**
- Rotação sobre a **ponta do pé eixo** com o **calcanhar ligeiramente levantado**

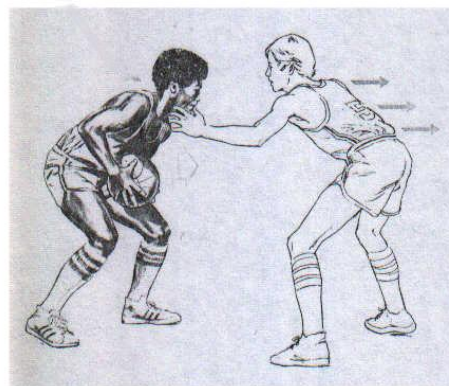
- Pernas semi-flectidas e afastadas
- Protecção da bola - cotovelos para fora



Como vimos, um jogador, assim que recebe a bola deve virar-se para o cesto e assumir a posição de "**tripla ameaça**", que lhe vai permitir executar uma das seguintes técnicas, conforme a "leitura" correcta que fizer do jogo:

Lançar - Passar - Driblar

- **Enquadramento** com o cesto
- Protecção da bola com colocação da mesma ao lado da anca



10) Lançamento

No Basquetebol moderno, todos os jogadores, sempre que a oportunidade se depare, **TÊM QUE SER LANÇADORES.**

Existem, fundamentalmente, dois tipos de lançamento:

1) Lançamento em salto

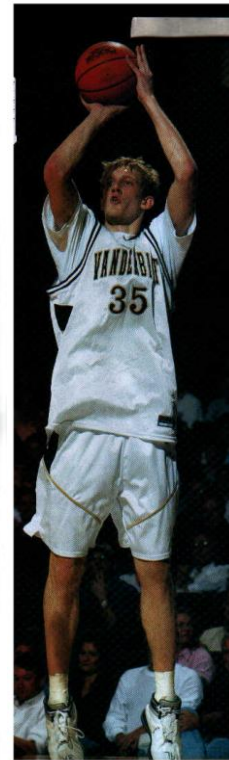
A utilizar quando recibes a bola e não tens oposição de um adversário que te impeça o lançamento

ou

quando vais em drible para o cesto te aparece um defensor pela frente numa área do campo em que possas finalizar

, Para executares um bom lançamento deves:

- Assumir a **posição ofensiva básica**, após a recepção da bola, com os **pés orientados para o cesto**
- **Fixar a atenção na parte posterior do aro (pontaria)**
- O momento ideal para "expulsar" a bola deverá ser um pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto
- O salto deverá ser equilibrado
- O **braço e o antebraço deverão ficar em extensão completa, o pulso flectido, com o indicador a apontar o cesto**
- Após o lançamento não deverá retirar-se o braço demasiado rapidamente
- Cair na vertical e de modo equilibrado

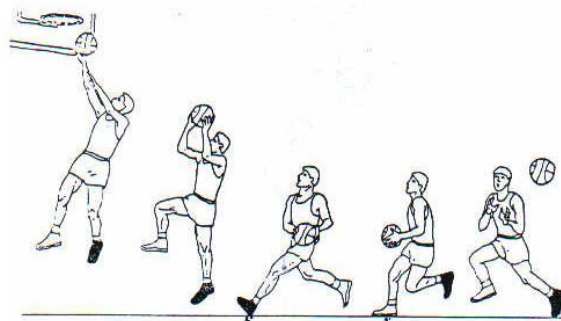


2) Lançamento na passada

A utilizares quando em drible não tiveres nenhum adversário na tua trajectória até debaixo do cesto

Atenção aos seguintes aspectos:

- **2 Apoios** - direita/esquerda ou esquerda/direita - **com a bola nas mãos** - conforme o jogador for dextro ou canhoto
- Transportar a bola nas duas mãos, até ao ponto mais elevado possível
- **Apoio final, no pé oposto da mão lançadora**
- Concentrar num ponto da tabela atrás do aro
- Salto vertical e não em comprimento
- Proteger a bola com o braço e cotovelo contrários à mão lançadora



Apoios do lançamento do lado direito do cesto

- **Levantar o joelho do lado da mão lançadora**
- Lançar contra a tabela, através da extensão do braço e antebraço e flexão do pulso
- Cair na vertical e de modo equilibrado



11) Passe

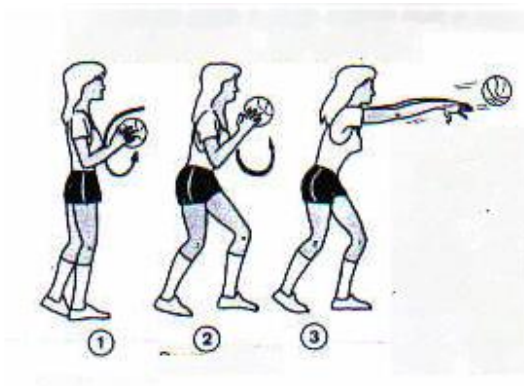
O passe é o modo mais rápido de fazer progredir a bola!

Para executares um bom passe deves:

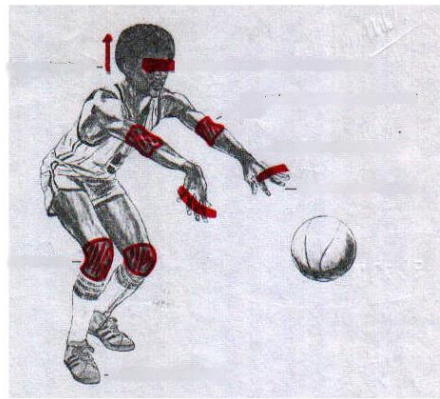
- Levantar a cabeça - para veres todo o campo ofensivo e detectares o colega melhor posicionado para receber a bola
- **"Olhá-lo olhos nos olhos"** - para teres a certeza de que ele está preparado para receber a bola
- **Não "telegrafares"** o passe - para os adversários não se aperceberem que vais executar aquele passe - para isso **utiliza, primeiro, fintas**
- Dirigires a bola para um alvo específico - mão alvo do companheiro
- Utilizares **trajectórias tensas** e não em arco - a bola deve levar o mínimo de tempo possível a chegar ao companheiro
- Utilizar uma **força adequada à distância**

Existem diversos tipos de passe. Os mais utilizados são os **seguintes**:

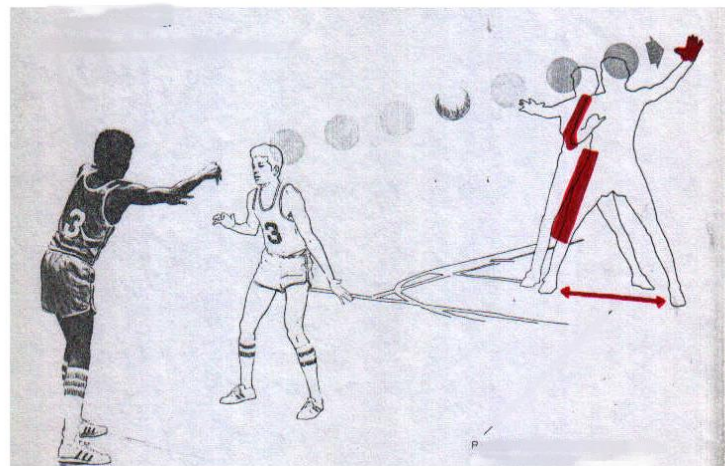
1) Passe de peito, directo, com duas mãos:



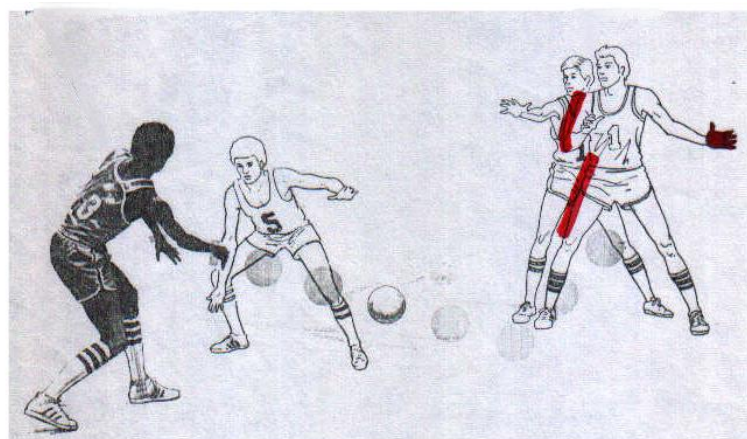
2) Passe de peito, picado, com duas mãos



3) Passe com uma mão, directo



4) Passe com uma mão, picado

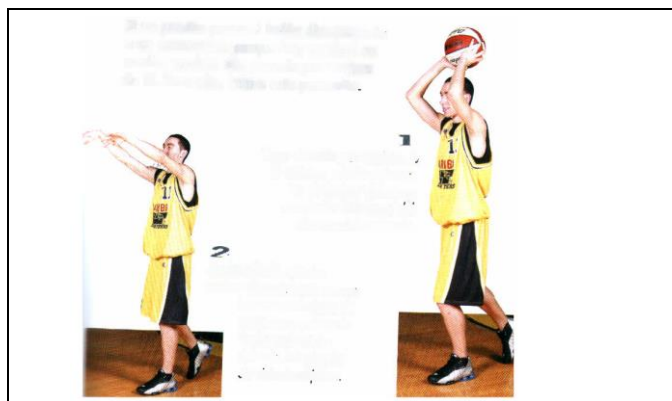


5) Passe com uma mão de ombro

A utilizar para distâncias longas ou, em determinadas situações, como por exemplo, saída do contra-ataque



6) Passe com 2 mãos por cima da cabeça



12) Drible

O drible é a técnica que te permite transportar a bola ao longo do campo.

Não te esqueças que a utilização do drible é como comeres doces.

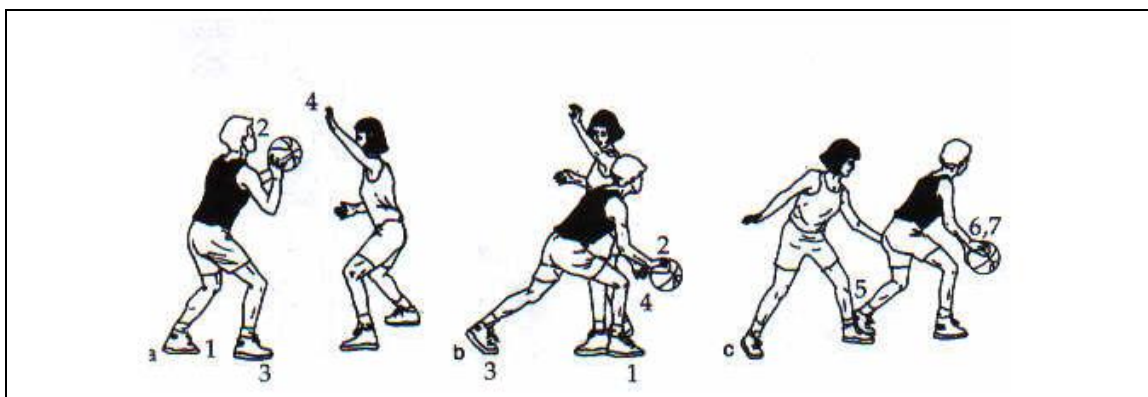
Em pequenas quantidades é benéfico.

Em doses maciças é prejudicial e "adoece" o jogo

O atacante na posse da bola pode arrancar em drible de 2 maneiras:

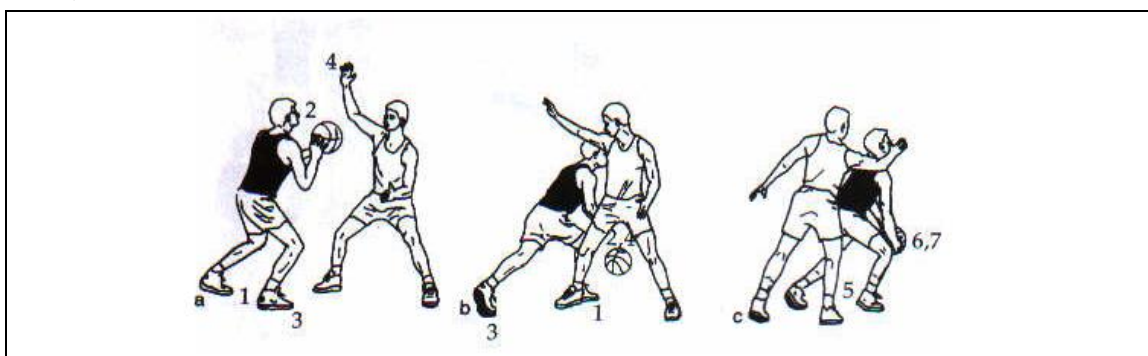
Arranque ou saída em drible directo:

- **Para o lado onde tem a bola** - habitualmente o lado contrário do pé eixo - , **avancando com a perna desse lado e através de um batimento baixo** para proteger a bola (ao lado do pé e à altura do joelho)



Arranque ou saída em drible cruzada:

- **Para o lado contrário da mão que tem a bola**, cruzando o primeiro passo, sobre o pé eixo. O drible deverá também ser protegido, fazendo o batimento da bola ao lado do pé e até à altura do joelho
-



Durante o drible deves:

- **Bater a bola ao lado do corpo** - nunca à frente dos pés.
- Bater a bola a uma altura média - **entre o joelho e a anca**
- "Empurrar" a bola fazendo a extensão completa do braço e flectindo o pulso

Existem dois tipos de drible:

1) Drible Progressão ou drible alto

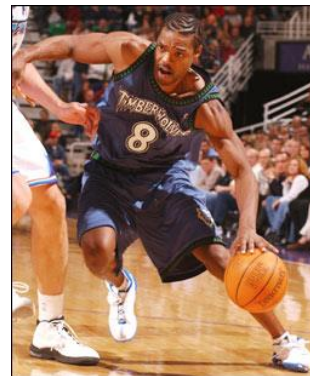
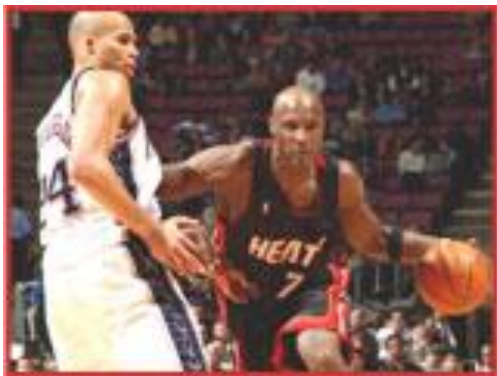
Utilizado quando queres ir rápido para o cesto e não tens, pela frente nenhum adversário



2) Drible Protecção ou drible baixo

A utilizares quando tiveres um defensor por perto que te queira "roubar" a bola.

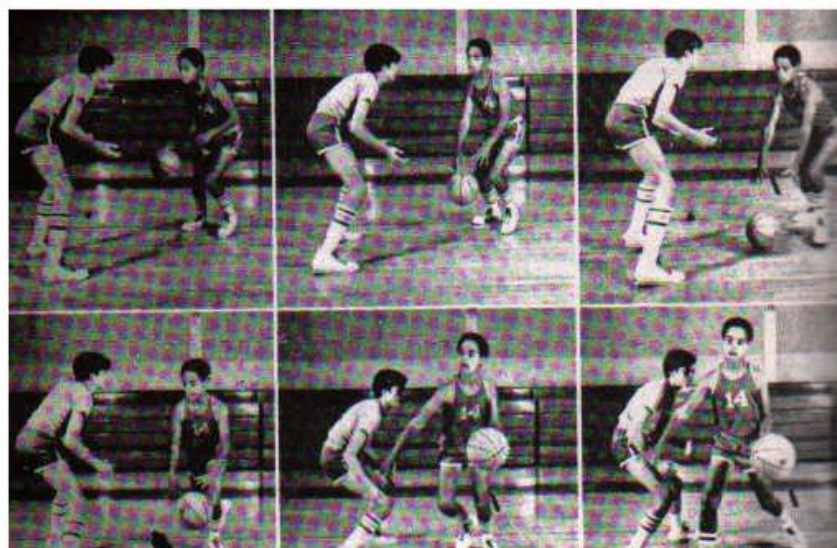
Neste caso deves **bater a bola mais baixo** (à altura do joelho) e **protegê-la das mãos do adversário** - interpondo o corpo, braço e perna contrários à mão em drible.



Quando em drible, se quiseres mudar de direcção, devido à oposição de um defensor, podes utilizar as seguintes técnicas:

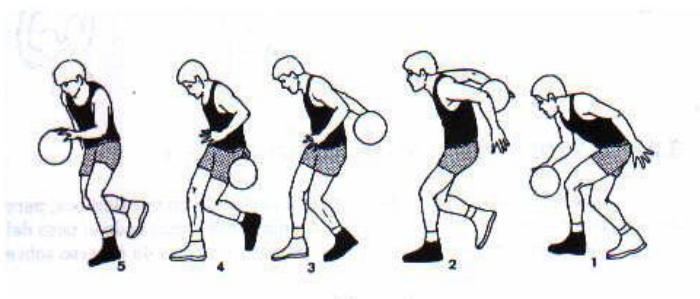
1) Mudança de direcção pela frente

- O trabalho de pés é igual ao da mudança de direcção sem bola
- O 1º drible situa-se ao lado do pé do lado da bola
- O 2º drible, passagem de uma mão para a outra, é executado entre as pernas e **abaixo do joelho**
- Na saída na direcção contrária, o drible já é executado com a **mão contrária** à do primeiro drible



2) Mudança de direcção por detrás das costas

- Apoio no pé do lado contrário à mão dribladora
- Drible forte por trás das costas
- A outra perna dá um passo na nova direcção



3) Mudança de direcção por debaixo das pernas

- O driblador protege a bola do defesa interpondo a perna e o braço contrário da mão dribladora
- Passar a bola por debaixo das pernas
- Sair em drible com a mão contrária



Quando vais a driblar e precisares de parar, podes fazê-lo de 2 maneiras:

1) Paragem a 1 tempo

Para executares uma boa paragem deves:

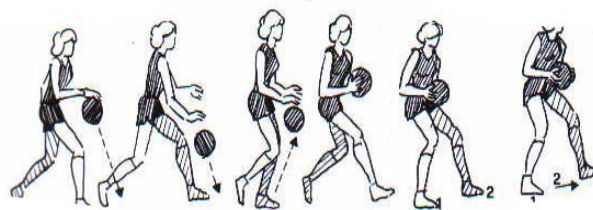
- Parar controladamente com os 2 pés, mais ou menos paralelos a um tempo rítmico
- **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal
- **Assumir a posição de tripla ameaça**



2) Paragem a 2 tempos

Para executares uma boa paragem deves:

- Parar controladamente com os 2 pés, na passada, a **2 tempos rítmicos**
- Parar esquerda/ direita ou direita/ esquerda
- Um pé à frente do outro
- **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal
- **Assumir a posição de tripla ameaça**

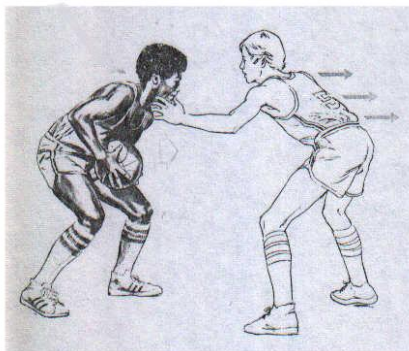


Não te esqueças que:

À mudança de direcção corresponde uma variação de velocidade: lento para rápido

Um contra um (1x1) com bola

Como vimos anteriormente, assim que um jogador recebe a bola, deve de imediato, enquadrar-se com o cesto, em posição de "tripla ameaça".



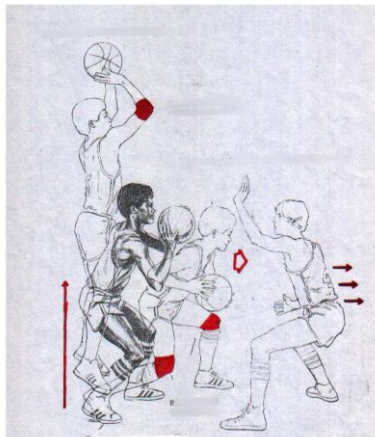
De acordo com a "leitura" que fizer do jogo, deve optar entre passar a bola a um companheiro melhor posicionado, driblar na direcção do cesto se tiver espaço de progressão ou lançar a bola ao cesto se estiver em área de lançamento.

Nas áreas próximas do cesto o jogador deve:

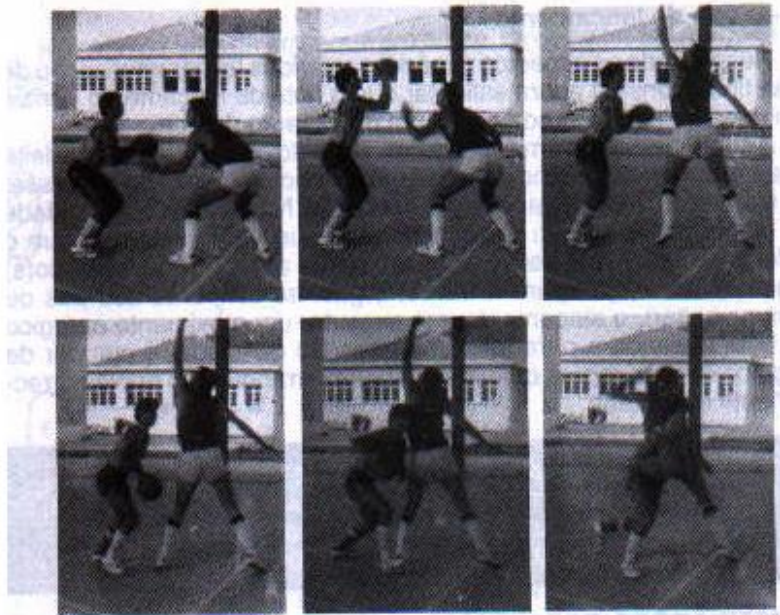
- **Se o defensor estiver mais longe** do que a distância de um braço, **lançar** ao cesto
- **Se o defensor pressionar** a bola utilizar fintas para desenquadrar o defensor e **penetrar para o cesto**, utilizando os arranques directos e cruzados.

Vais aprender, agora, alguns exemplos de sequências que podes utilizar:

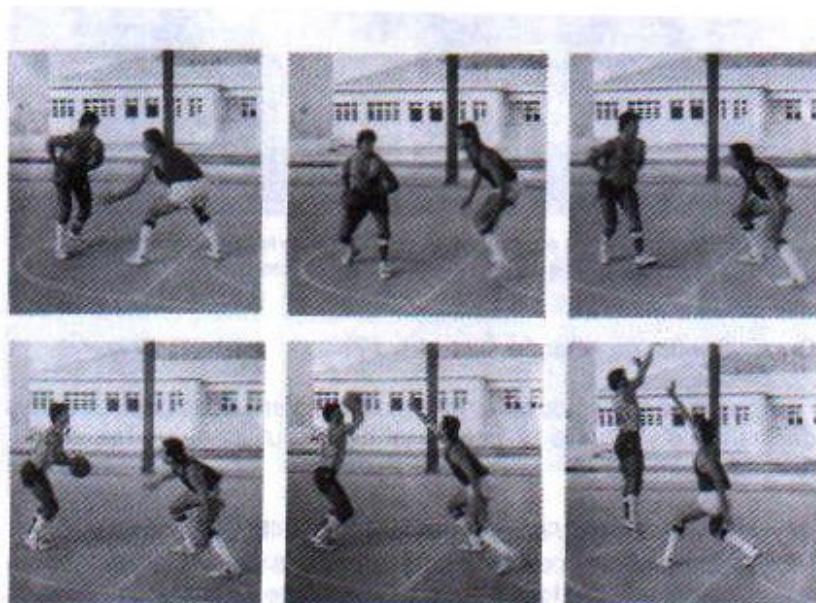
- **Finta de arranque em drible directo - lançamento**



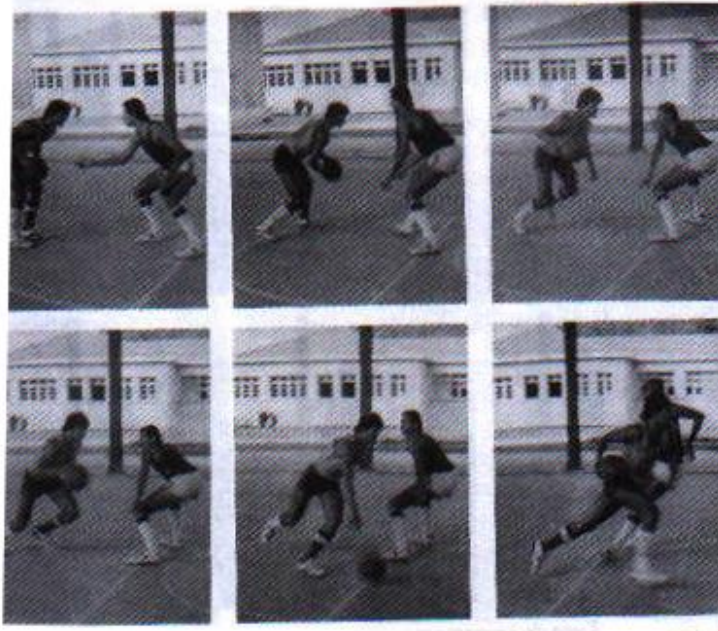
- **Finta de lançamento - arranque em drible directo**



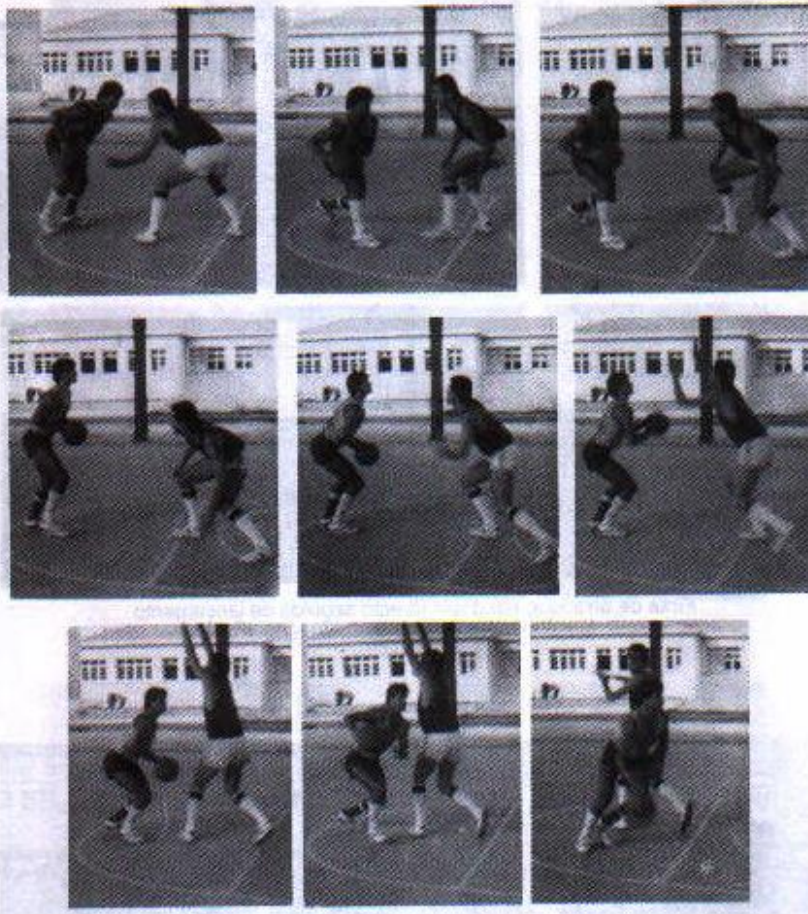
- Finta de arranque em drible cruzado - lançamento



- Finta de arranque em drible directo - arranque em drible cruzado



- Finta de arranque em drible directo - finta de lançamento - arranque em drible directo



- Finta de arranque em drible directo - finta de lançamento - arranque em drible cruzado

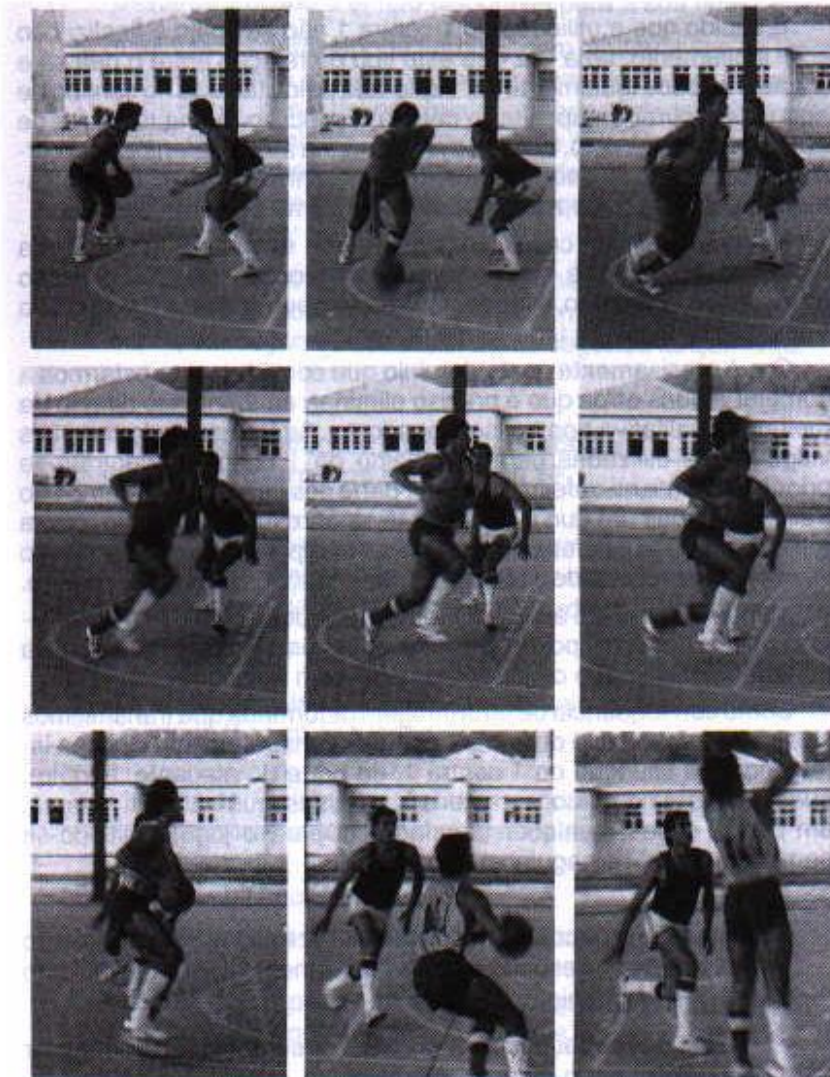
Não te esqueças que uma finta serve para "enganar" o adversário.

Para tal ela deverá ser muito bem executada.

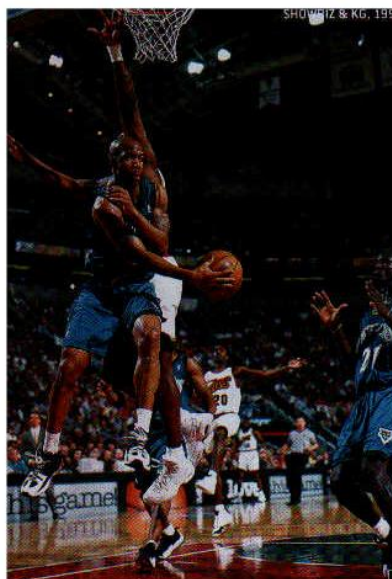
Uma finta é a interrupção brusca de um determinado movimento - bem executado na sua forma e tempo de execução - para a realização súbita de um movimento ofensivo diferente

Finalização do 1x1

- Se o atacante não é pressionado pelo defensor - lançamento em salto
- Se o defensor pressionar a bola:
 - Penetração em drible - lançamento na passada
 - Penetração em drible - lançamento em salto após paragem brusca



- Penetração em drible - "assistência" para um companheiro



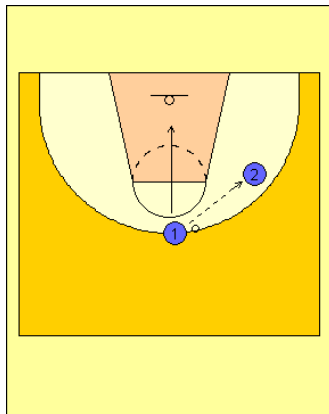
DOIS CONTRA DOIS (2X2)

JOGADOR SEM BOLA DO LADO DA BOLA

Se há "linha de passe" aberta:

Passa e corte

O jogador passa a bola a um companheiro e avança na direcção do cesto na tentativa de receber de novo a bola.



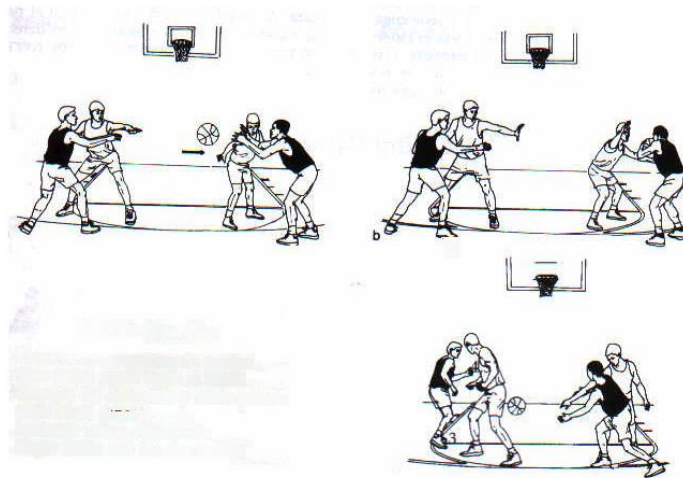
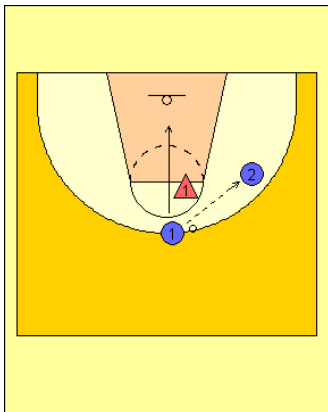
De acordo com a posição do seu defensor directo o jogador pode executar:

Corte directo - pela frente do defensor



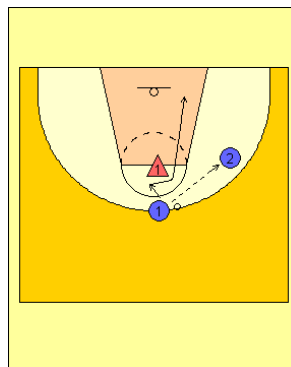


Corte directo - por detrás do defensor



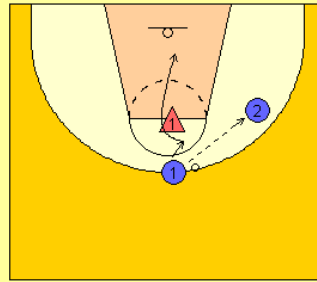
Corte com mudanças de direcção

finta de corte nas costas do defensor, mudança de direcção, corte pela frente

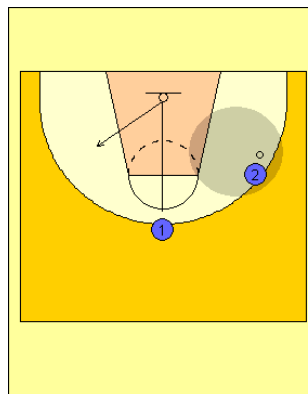




finta de corte pela frente do defensor,
mudança de direcção, corte por detrás do
defensor ou nas costas do defensor



Se o atacante que corta não recebe a bola na sua trajectória para o cesto, então sai para o lado contrário do passe



Se o jogador com bola O2 não consegue
passar a bola, joga 1x1 para o cesto



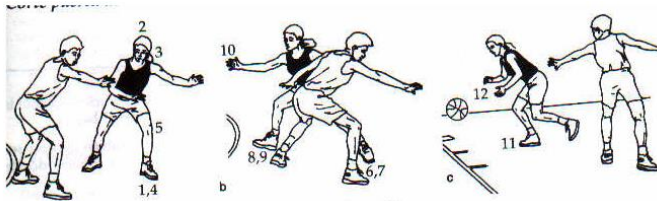
Se a "linha de passe" está fechada:

Aclaramento

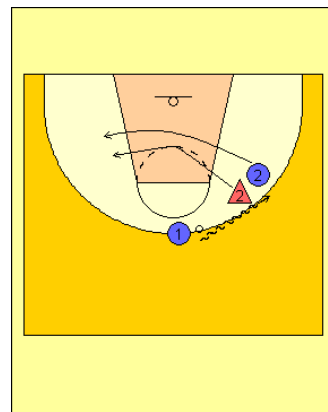
Se a linha de passe está fechada o jogador sem bola - depois de ter tentado a recepção - deve cortar nas costas do seu defensor (**porta atrás**).

Se receber a bola, finaliza; se não a receber, sai para o lado contrario do campo - **ACLARAMENTO**.

O jogador com bola ocupa a sua posição e joga 1x1 para o cesto.



Recepção de O2 no porta atrás

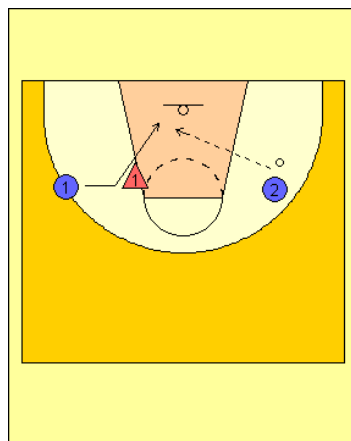


JOGADOR SEM BOLA DO LADO CONTRÁRIO DA BOLA

Corte para o lado da bola

De acordo com a posição do seu defensor directo, o atacante sem bola pode executar

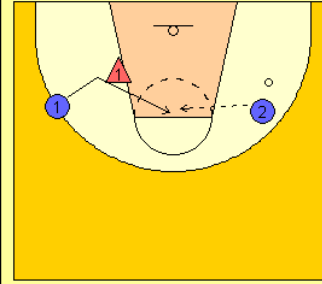
finta de corte para a bola, mudança de direcção, corte para o cesto





Basquetebol

finta de corte para o cesto, mudança de direcção, corte para a bola



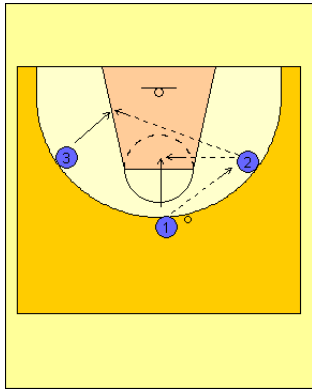


TRÊS CONTRA TRÊS (3x3)

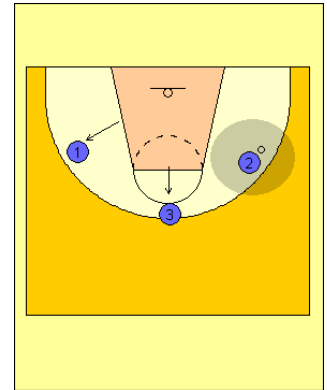
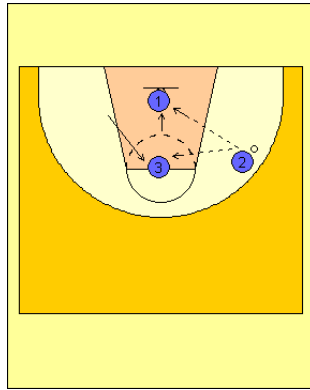
Em meio campo

Se a linha de passe está aberta:

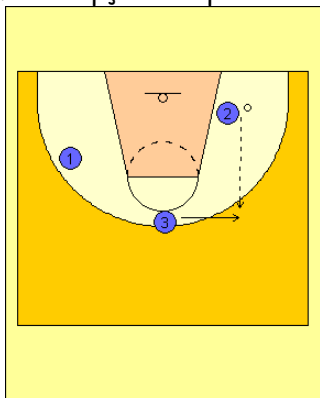
PASSA, CORTA E REPÕE



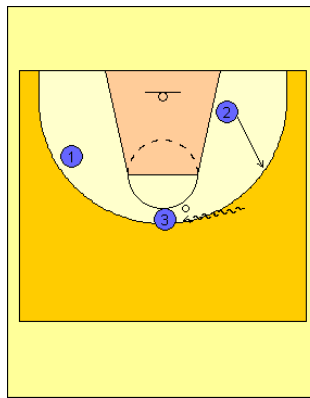
Após passe entre O1 e O2, este tem duas opções de passe



Se O2 não passa a bola, então joga 1x1



Se O2 não finaliza, passe para trás

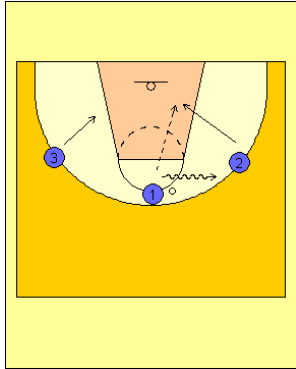


O jogo recomeça de novo

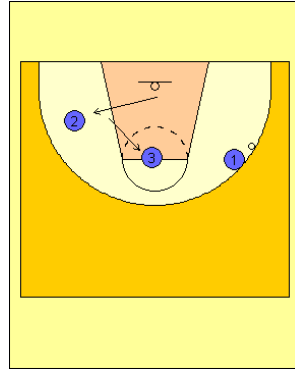


Se a linha de passe está fechada:

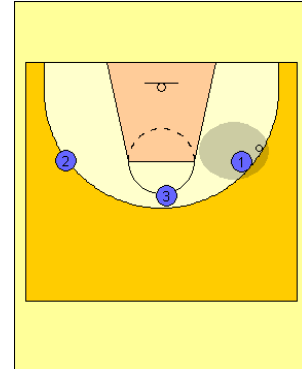
ACLARAMENTO E REPOSIÇÃO



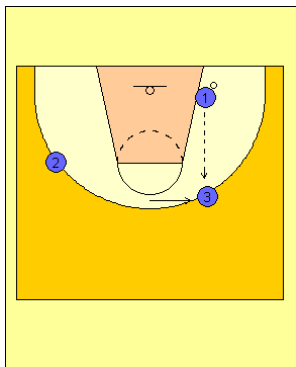
Possível passe para O2 quando corta nas costas do seu defensor



Saída de O2 e reposição de O3



Se O1 não passa a bola, então joga 1x1



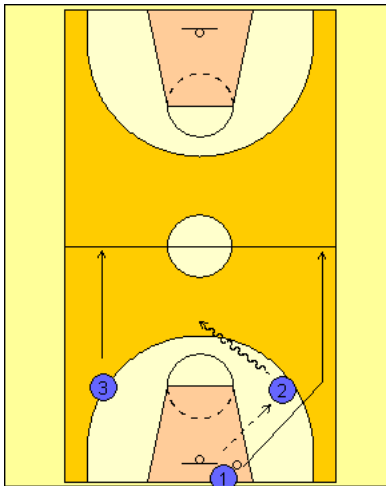
Se O1 não finaliza, passe para trás, começando o jogo



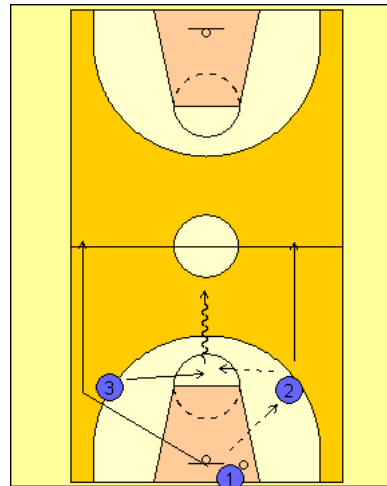
Em campo todo

Transição defesa-ataque

Bola no corredor central antes da linha do meio-campo

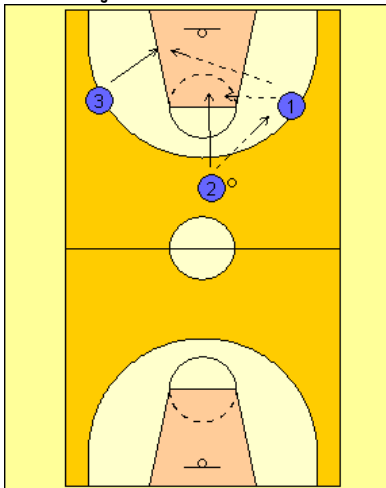


02 dribla para o meio

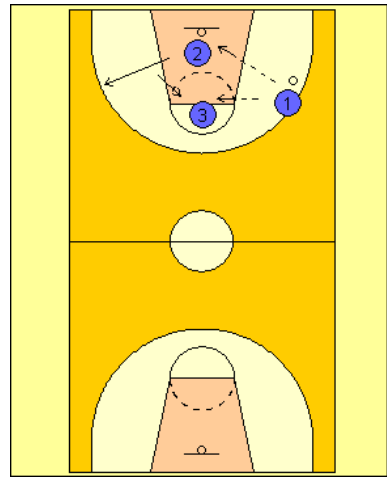


03 corta para a bola

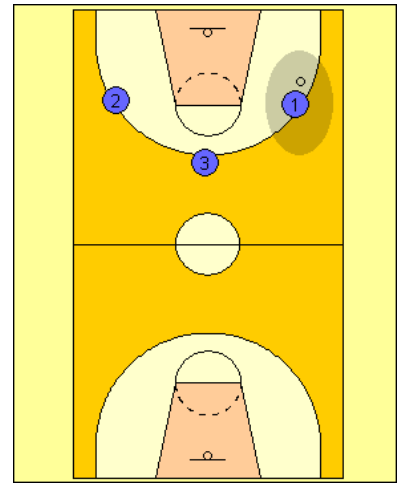
Finalização



Passa, corta e



Repõe



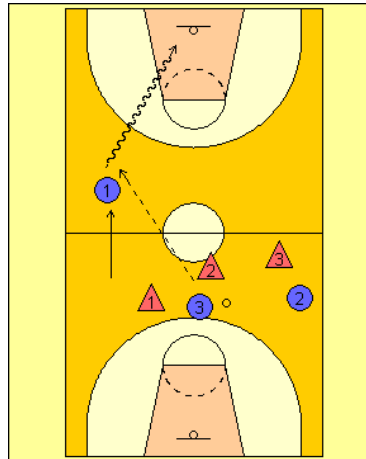
01 joga 1x1



Finalização do contra-ataque

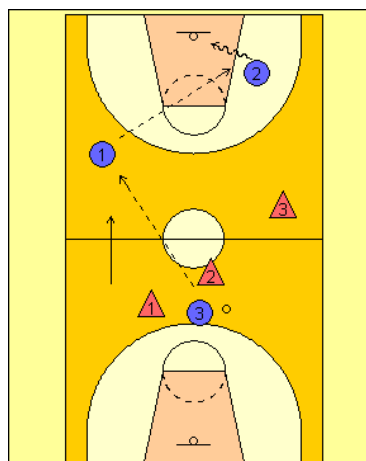
1x0

Na situação de um contra zero, o atacante deve **dirigir-se o mais rapidamente possível** e em linha recta para o cesto finalizando com um lançamento na passada.



2x0

Se o portador da bola for o jogador mais atrasado, este **deve passar rapidamente ao jogador que corre à sua frente** (a bola progride mais depressa através do passe do que do drible), criando-se, assim, uma situação de 1x0.

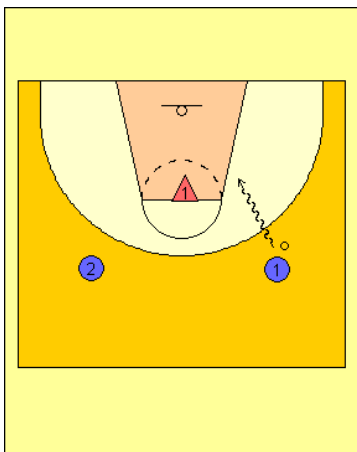




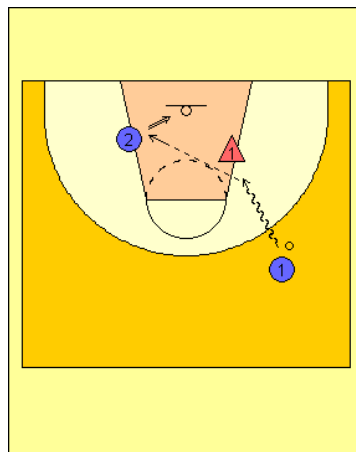
2x1

Se existe uma vantagem numérica, é obrigatório que seja o jogador liberto a finalizar.

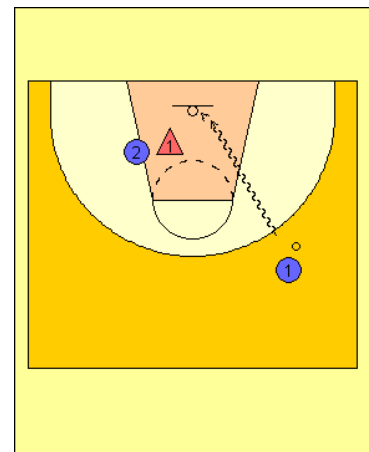
Os atacantes devem estar afastados um do outro - ocupando os **corredores laterais**: as dificuldades do defensor serão tanto maiores, quanto maior for o espaço a percorrer.



O1 "ataca" o cesto



Defensor 1 na trajetória de O1

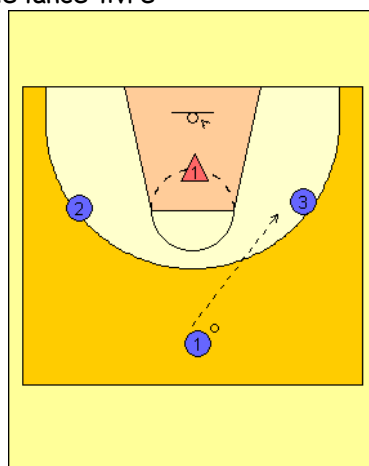


Defensor 1 defende O2

O portador da bola deve **penetrar para o cesto** e a seguir "**ler a defesa**": se o defensor se colocar na sua trajetória para o cesto deve passar ao companheiro, que finaliza; senão, é ele próprio a concretizar.

3x1

A **bola** deve ser conduzida, em drible, **pelo corredor central** e os atacantes com bola devem progredir nos **corredores laterais**, inflectindo para o cesto, quando chegam ao prolongamento da linha de lance-livre





Basquetebol

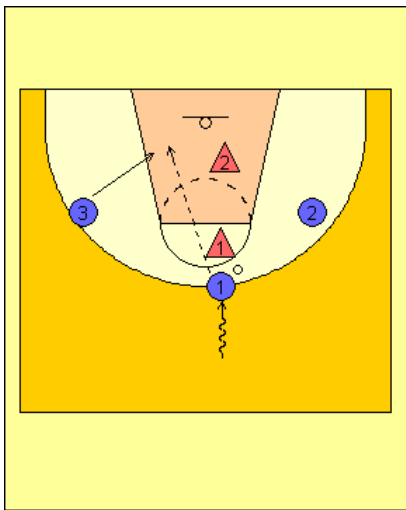
O atacante em drible deve **adiantar o passe para o corredor lateral**, de modo a transformar a situação de 3x1 em 2x1

3x2

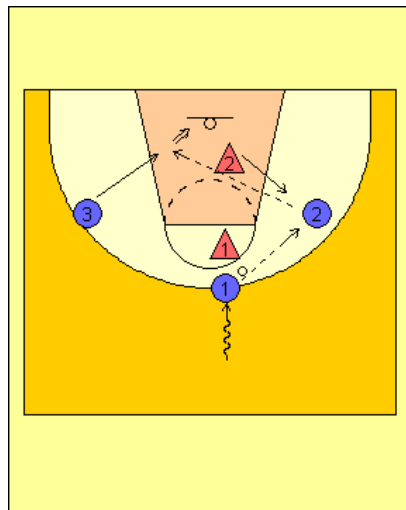
Tal como na situação de 2x1, deve ser o jogador liberto a finalizar.

A progressão dos jogadores é a mesma que na situação de 3x1.

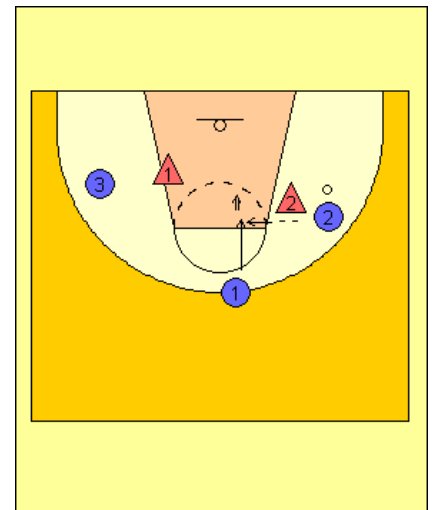
O **jogador com bola**, no corredor central, deve **"atacar" o defensor mais adiantado**, de modo a criar uma situação de 2x1 logo que passa a bola. Um passe demasiado cedo cria uma situação de 2x2, nada vantajosa para o ataque.



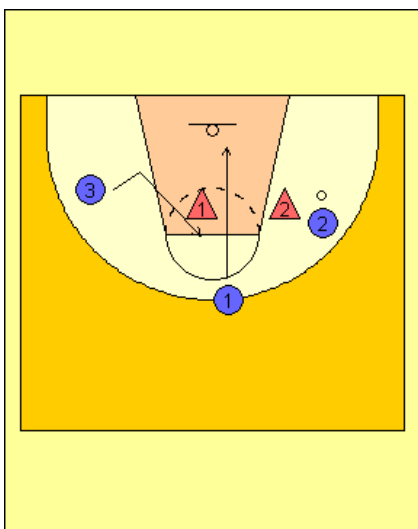
O1 ataca o defensor 1 e passa a bola ao jogador liberto



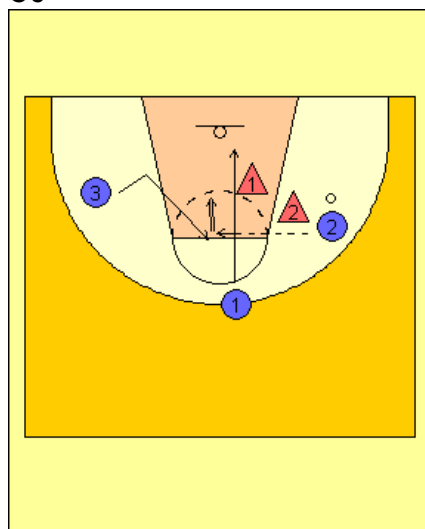
Quando O1 passa a O2 se o defensor 1 sai a O1, passe para O3



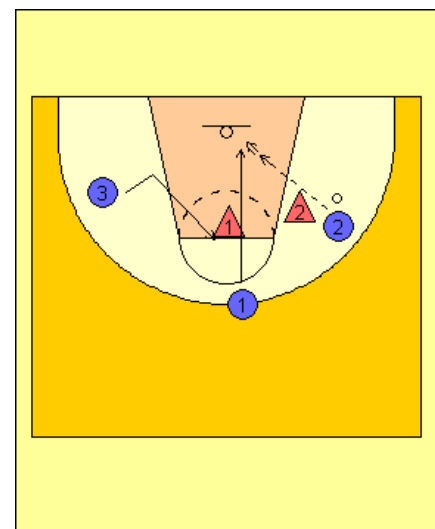
Se o defensor 1 sai a O3, então o passe vai para O1



Se o defensor 1 defende simultaneamente O1 e O3, corte e reposição



Se o defensor 1 acompanha O1, passe para O3



Se o defensor 1 acompanha O3, passe para O1



BIBLIOGRAFIA

- Adelino, Jorge - As coisas simples do Basquetebol
- Araújo, Jorge - Manual de Metodologia e Didáctica - Nível I
- Coloma, M./Brizuela, J. - Iniciación al Baloncesto
- Coloma, Manuel - técnica individual
- Wissel, Hal - Baloncesto, aprender Y progresar
- Wooden, John/Sharman, Bill - The Wooden - Sharman Method
- Vários - Revista "Slam" - Abril 2004
- Vary, Peter - 1000 ejercicios y juegos de Baloncesto