

5 regras de ouro (3ª parte)

Escrito por João Ribeiro
Quarta, 16 Outubro 2013 16:07



Refere o Prof. Jorge Adelino, na sua obra de leitura e consulta periódica, obrigatória para qualquer treinador – "*As Coisas Simples do Basquetebol*"

que o melhor sistema de ataque para as equipas de iniciados e cadetes é o contra-ataque. Embora haja unanimidade na concordância com este princípio, também é verdade que em muitos jogos destes escalões não se vê expressa esta preocupação, nem essa intencionalidade expressa nas ações dos jogadores.

Se pretendemos dar coerência ao princípio anterior deveremos igualmente estabelecer uma relação direta entre as preocupações no ensino e no treino da técnica individual ofensiva e objetivo de executar tecnicamente bem e a grande velocidade o contra-ataque. Desta forma, estaremos a fomentar a evolução de um jogo rápido, onde se apela à velocidade de execução e onde por norma aumenta a probabilidade de errar. Diminuir a quantidade de erros é prioridade, mas prioridade também será a capacidade de construir uma ligação ofensiva entre os momentos em que não é possível realizar contra-ataque e a continuidade da posse da bola em ataque de posição.

É neste sentido que o artigo de hoje nos levará às 5 regras de ouro no ataque de posição, ou seja, 5 regras que nos permitam chegar ao ataque a jogar. Com base nestas regras será possível construir uma proposta de ataque com determinada disposição de jogadores, combinações ofensivas e iniciativa individual.

1ª Regra – Quem recebe a bola procura o melhor 1x1, quem joga 1x1 que faça para criar uma situação de lançamento

Procurar o melhor 1x1, faz parte da leitura rápida que o atacante deverá ser capaz de fazer, instantes antes de receber a bola e no momento em que a recebe. Não sendo uma competência fácil de adquirir é um objetivo a alcançar. Ou seja, ser possível quando um

5 regras de ouro (3ª parte)

Escrito por João Ribeiro
Quarta, 16 Outubro 2013 16:07

atacante recebe a bola identificar um companheiro que corta, que perante o seu defensor direto tem mais espaço e tempo para lançar, ou que ganhou uma posição ofensiva em áreas próximas do cesto.

O trabalho didático de ensinar o atacante a desenvolver a capacidade de identificar o melhor 1x1, implica proporcionar situações jogadas ricas e intervenções suficientes para que o praticante desenvolva um afinamento percetivo capaz de tomar uma boa decisão em função daquilo que o jogo está a pedir naquele momento.

No que toca ao jogar 1x1 para criar uma vantagem sobre o defensor direto, importa referir que a riqueza desta ação técnico-tática individual pressupõe proporcionar ao praticante boas pistas para tomar decisões (distância do seu adversário, cesto ao alcance de um lançamento ou de um drible, posição corporal do defensor – posição elevada, saltou, avançou um ombro) e igual variedade de soluções para fintar, ultrapassar o adversário direto e finalizar.

Interessante e útil para o ensino do jogo que praticam os nossos sub-14 seria conseguirmos retirar a mecanização de ações como passar e cortar (muitas vezes sem procurar ganhar vantagem no corte e sem intenção para receber a bola) ou penetrar em drible apenas para o lado que dá jeito (mão forte) e não para o lado que o jogo pede que seja explorado.

2ª Regra - Quem não tem bola, cria uma linha de passe, contraria ajudas defensivas ou reequilibra o ataque

A ideia principal da 2ª regra passa pela noção geral de que o jogador atacante sem bola também joga e no jogo passamos muito tempo sem a bola nas mãos. Daí que a qualidade das ações que se realizam sem bola, no ataque, têm de ter qualidade suficiente para que quando o atacante a receber possa ser ofensivo no 1x1 com bola.

Quando dizemos que sem bola devemos criar uma linha de passe, falamos essencialmente de primeiras linhas de passe – através do corte para a bola ou para o cesto e trabalho de recepção subjacente.

5 regras de ouro (3ª parte)

Escrito por João Ribeiro
Quarta, 16 Outubro 2013 16:07

Ao corte após passe está associada a ideia defendida pelo Prof. Hermínio Barreto - passe e passo - (interposição da perna mais próxima do defensor direto, ganhando assim vantagem no momento do passe).

Ao trabalho de receção a noção da receção direta simples, corte para o cesto à sobremarcação, corte para o cesto reagindo ao drible (aclaramento), corte para a bola com recurso ao autobloqueio.

À noção de contrariar as ajudas defensivas está inerente a movimentação enquanto segunda linha de passe e na reação à penetração ao drible de um companheiro. Atacar as costas do defensor direto, obriga-lo a alterar a sua posição defensiva é um fundamento técnico tático importante e difícil de ensinar.

3ª Regra – Quando há um passe que vem debaixo para cima do prolongamento do lance-livre a prioridade é mudar o lado da bola.

Ao abordarmos a necessidade de mudar o lado da bola no ataque, associamo-la à 1ª regra, isto é, procurar o melhor 1x1. Assim, o atacante com bola que se encontre abaixo do prolongamento do lance-livre e não encontra a melhor oportunidade de 1x1 (quer por iniciativa própria, quer por exemplo através de passe penetrante para um jogador em áreas próximas do cesto) poderá realizar um passe de retorno.

O passe retorno é o maior sinal de que o jogo pede mudança do lado da bola. Não antes sem verificar oportunidade de passe penetrante porque o jogador interior melhorou a sua posição.

Ao haver passe de retorno, há sinal claro de que se não foi possível jogar 1x1 naquela zona do campo é prioritário encontrar essa oportunidade do lado contrário. Ensinar esta regra é igualmente fomentar no portador da bola a leitura da melhor decisão. Passe para um jogador livre do lado contrário da bola, ou a penetração em drible porque a defesa deixou espaço no meio para o fazer de forma ofensiva.

4ª Regra – Quando há lançamento 3 garantem o ressalto 2 protegem o nosso cesto

5 regras de ouro (3ª parte)

Escrito por João Ribeiro
Quarta, 16 Outubro 2013 16:07

Ir ao ressalto é um hábito que deverá ser estimulado e ensinado ainda no minibasquete. Progressivamente incentivar à procura de uma posição favorável ao ganho do ressalto – entre atacante e o cesto. Evoluindo a organização do jogo, apresentam-se condições para que, se procurem as melhores posições de ressalto e se proteja o nosso cesto na eventualidade de um contra-ataque.

Quando incentivamos a que haja 3 jogadores a participar no ressalto ofensivo, procuramos garantir que sejam ocupadas as 3 zonas prováveis de recuperação da bola. Surge o conceito de triângulo de ressalto.

Quem vai ao ressalto? - Quem lança perto do cesto, atacante ou atacantes do lado contrário do lançamento, quem está mais perto da 3 zonas de ressalto.

5ª Regra - Se ganharmos ressalto ofensivo, procuramos um 2º lançamento, se não conseguirmos voltamos a arrumar o ataque

Ganhar o ressalto ofensivo é uma oportunidade excelente para lançar novamente, caso não haja oposição que impeça. Nas equipas de iniciados que têm um jogador substancialmente mais alto do que os companheiros ou até dos adversários é importante que a sua integração possibilite ter sucesso na maior vantagem que tira relativamente aos adversários – a altura. Nomeadamente a capacidade de criar uma situação de 2º lançamento – com novo lançamento curto recorrendo à tabela, 1 drible lançamento, rotação e lançamento, etc.

A evitar quando recuperamos o ressalto ofensivo, parece ser a tendência para jogadores altos ou participativos no ressalto se tornarem baixos por baixarem a cabeça, perderem o enquadramento com o jogo e com o cesto, por incapacidade de manter a posse da bola. Fundamentos como: proteger a bola, interpor a perna para ganhar vantagem, não baixar a bola, poderão ajudar o praticante a entender a importância de não perder a posse da bola depois de um contributo tão rico.

Não havendo possibilidade de um 2º lançamento, importa criar condições para novamente reiniciarmos a construção do ataque. Um primeiro passe para afastar a bola do cesto, cada um

5 regras de ouro (3ª parte)

Escrito por João Ribeiro

Quarta, 16 Outubro 2013 16:07

ocupar uma zona no ataque e voltar a aplicar as regras anteriores é uma decisão coerente com a necessidade de dar um final feliz ao facto de se ter mantido a posse da bola. O companheiro Xavier passa uma mensagem feliz aos seus atletas – recuperámos a bola? Arrumem a casa!

Teorizadas que estão as 5 regras de ouro para as 4 fases do jogo é tempo de construir situações práticas para que os praticantes explorem este ambiente de jogo e possam aperfeiçoar a técnica individual necessária para dar bom rumo às decisões tomadas.

O conjunto destes artigos resumem a construir a lógica de trabalho de uma equipa de inicia aprendizagem do jogo de Basquetebol. Estimuladas e desenvolvidas que estão as capacidades coordenativas é tempo de as potenciar para o jogo Basquetebol.

Aos companheiros treinadores de sub-14, apenas um ponto de vista e uma filosofia que pretende simplificar a organização do jogo para esta etapa. Longe vão os tempos em que mais crianças conheciam bem o jogo e traziam muita aprendizagem feita através da imitação de bons modelos.