

Lançamento e decisão

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 12 Novembro 2019 00:00



No último clinic realizado aqui na Madeira, apresentei um exercício que explora a tomada de decisão no lançamento. Em breve a minha intervenção, assim como a dos outros prelectores, vai estar disponível no facebook da ABM,

contudo a pediram-me para expor aqui no Planeta Basket o referido exercício, facto que o faço com todo o gosto, pois há muito que não apresento exercícios.

Base do exercício

Fazer o auto passe utilizando a paragem com o passo zero, pé direito ou esquerdo, e paragem a um tempo, pés paralelos e no “cotovelo” do lado direito da linha de lance livre. Na paragem é obrigatório olhar de imediato para o cesto. Sem tirar os olhos do cesto e sem fintas meter um drible directo com a mão direita, apenas um batimento e lançar na passada do lado direito sem nunca retirar o olhar do cesto.

O ponto crítico do exercício é a capacidade de nunca retirar o olhar do cesto após a recepção do auto passe até ao momento de executar o lançamento.

Desenvolvimento do exercício

Após a paragem rodar para trás. O pé eixo é o pé direito e rodar até, olhando por cima do ombro esquerdo, conseguir visualizar o cesto. De seguida voltar à posição facial para o cesto e novamente sem tirar o olhar do cesto executar um drible forte para realizar o lançamento da passada.

Lançamento e decisão

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 12 Novembro 2019 00:00

Tomadas de decisão no exercício

A meio caminho entre o cesto e o “cotovelo” da linha de lance livre está colocado um jogador.

Em função da reacção deste jogador o portador da bola tem de decidir.

- Se o jogador se aproxima do portador da bola deve com um drible penetrar para o cesto, em conformidade com a base do exercício.
- Se o jogador permanece a meio caminho entre o portador da bola e o cesto este deve assim que se enquadra depois da rotação de imediato lançar.
- Se o jogador se afasta para a posição de poste baixo do lado contrário o portador da bola deve sem tirar os olhos do cesto penetrar apenas com um drible e assistir para o jogador que está na posição de poste baixo.

Variante

- Executar o exercício e o seu desenvolvimento do lado esquerdo.
- Executar o exercício alternadamente do lado esquerdo e do lado direito.