

Existe uma ordem lógica da aprendizagem das componentes técnicas/tácticas na formação, que está directamente relacionado com a própria equipa mas também com a equipa adversária. Estando já de férias,

opto por recuperar algum tempo que estive longe do pais e ver jogos dos diferentes escalões do basquetebol português.

Este fim de semana vi um jogo do campeonato nacional de sub14 feminino.

Muito de bom e menos bom podia falar sobre o mesmo mas quero focar-me em 2 aspectos: o bloqueio directo e o lançamento exterior.

Começando pelo segundo, existem algumas considerações que gostava de fazer. O jogador português não é bom lançador, e não o é porque nós treinadores somos os principais culpados, ora vejamos.

O lançamento é um aspecto técnico que deve ser ensinado com grande detalhe e consistência, deve ser repetido milhares de vezes a uma velocidade de jogo e deve ser algo que deve-se continuar até ao fim da sua carreira.

Em Portugal sofremos muito com percentagens baixas nas nossas selecções de formação e seniores, factor que é um grande “handicap” para as prestações das selecções.

Onde está ligado com os sub14? Ao ver muitos jogos deste escalão, é fácil perceber duas

coisas: as defesas, ao mínimo sinal de penetração entre a linha de 3 pontos e a linha de lance-livre ou equivalente, fecham-se completamente (e por aqui poderíamos falar das defesas que são homem mas no fundo são um misto de homem e algo que será uma “zona”) obrigado o portador da bola a ter que passar para fora. É neste momento que o lançamento de meia/longa distancia deverá aparecer e vemos muitos atletas com muitas deficiências no mesmo ou simplesmente a não realizar.

O jogo moderno fez com que o lançamento de meia distancia desaparece-se, sendo que se concretiza debaixo do cesto ou de 3 pontos, cometendo um erro grave.

Devemos insistir muito em correctas mecânicas de lançamento, devemos dar pelo menos entre 30% e 40% do tempo útil de treino ao lançamento e devemos, depois das técnicas principais adquiridas, treinar a velocidade do mesmo.

Sem bons lançadores nunca iremos ter sucesso.

O segundo aspecto é o uso do bloqueio directo. Esta componente táctica e técnica vai muito para alem do que apenas 2 jogadores a “chocarem”.

O bloqueio directo serve apenas para provocar uma situação de vantagem para o ataque, obrigando a defesa a tomar uma decisão, seja numa troca, seja num conter da bola através do jogador que defende quem bloqueia, seja de uma decisão de quem defende a bola passando em 3º ou 4º, entre outras.

O que se vê é o uso do bloqueio directo sem nenhuma consideração do aspecto táctico da vantagem que é gerada pelo ataque e, muito menos, pela defesa.

Introduzir certos exercícios ou certas componentes tácticas individuais/equipa, tem e devem acarretar um peso muito para alem do mesmo em que é usada. Deve servir para construir um atleta e uma equipa, fazendo com que passo a passo os atletas tenham uma construção correcta do que é o basquetebol sénior e não o uso apenas de algo que lhes dá uma vantagem imediata mas que o deixa atrás com o passar das épocas.

Existem momento para introduzir e momento para refinar as componentes, olhando para o escalão de sub14, posso dizer que passamos muito tempo a refinar componentes técnicas/tácticas não adquiridas ainda, o é o equivalente de usar o acelerador num carro sem perceber como funciona as mudanças.

Temos que introduzir e desenvolver, antes de as refinar.

Nuno Tavares
+351 968 341 414
nfbrt@sapo.pt
M&M