

Lançar ao cesto sem angústias

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 30 Dezembro 2008 09:36



Aprender a lançar sem a angústia de a bola entrar ou não é uma proposta que permite, que a atenção da criança fique centrada na execução motora do lançamento.

O ensino/aprendizagem das técnicas fundamentais exige uma pedagogia concreta que transmita aos praticantes indicações precisas, as quais permitem aperceber-se rapidamente, ou a curto prazo, do sucesso da tarefa a executar.

As indicações para o lançamento a duas mãos, ponto de partida para o trabalho que a seguir pro-pomos, são como já referimos anteriormente:

O equilíbrio do corpo (pés paralelos);

A força nasce a partir dos pés e desenvolve-se até à ponta dos dedos das mãos;

Extensão total dos membros (pernas e braços); - Lançar usando a mesma força nas duas mãos;

Terminar o lançamento com as palmas das mãos voltadas para fora e os polegares para baixo (pulsos soltos).

Uma imagem, que pode ajudar à compreensão do movimento é explicar que o corpo deve funcionar como uma mola, que encolhe e estica.

Lançar ao cesto sem angústias

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 30 Dezembro 2008 09:36

Esta forma de ensinar o lançamento resultou de um desafio que me foi lançado pelo Mário Joel do Alenquer, que após uma acção de formação me perguntou:

- Tenho 30 crianças que vão começar a jogar minibásquete, e tenho um campo com duas tabelas, como é que lhes posso ensinar a lançar sem as fastidiosas filas, de longas espera, até chegar o momento do lançamento?

Foi enriquecida através da expressão: “fala com os teus pés”, que aprendi com o companheiro Amoroso Lopes, e com o amigo Márcio Martins, que ouvi dizer que ia voltar ao mini da Simecq, descobri uma forma de obrigar os mini 12, que estão em fase de iniciação a levantar o joelho.

No próximo artigo técnico vou apresentar a solução que encontrei, em Cabo Verde na ilha da Boa Vista, para ensinar o lançamento na passada, onde por circunstâncias diversas, tinha 32 jovens, uma tabela e 4 bolas.

Pode ver o exercício [aqui](#) .