O basquetebol também se joga com os pés

Escrito por Mário Barros
Segunda, 18 Outubro 2021 00:00



Para aqueles que amam o basquetebol este desporto tem magia: para quem percebe e assiste a um bom jogo pode apreciar esse espetáculo de forma diferente e o resultado é sempre o mesmo, uma sensação de encantamento.

E, se fixarmos a nossa atenção no trabalho de pés dos seus interpretes temos a ilusão de estar a assistir a um “mix” de dança, ballet, salsa ou a pedaços de rock cheios de frenesim; mas não, estamos a desfrutar um jogo de basquetebol.

O uso do trabalho de pés é importante em qualquer área do campo de basquetebol. O objetivo é sempre o mesmo, criar espaço do nada, seja na área restritiva ou em zonas periféricas.

Habitualmente quando falamos dos fundamentos estamos a referir-nos ao drible, ao passe e ao lançamento, mas, todavia, esquecemos a referência ao jogo de pés, sem o qual é impossível atingir os níveis de perfeição que os outros fundamentos exigem.

Dominar com maestria o trabalho de pés significa ter a capacidade de não só cometer desnecessárias violações como também criar espaços em áreas restritas e ultrapassar adversários diretos.

Por isso assume especial relevância desenvolver esse fundamento que exige esforço e muitas repetições de forma a exercitar a memória muscular que permite reproduzir qualquer gesto a uma velocidade de execução superior.

Naturalmente que a esta aprendizagem segue-se outra fase não menos importante, ou seja, treinar a decisão adequada à situação real do jogo.

Na verdade, sendo as mãos essenciais à prática da modalidade, os pés são a marca distintiva dos grandes jogadores. O trabalho dos pés está presente em todas as áreas do jogo; no1x1, na saída dos bloqueios, nos ganhos de posição interior, nas desmarcações, na conquista e aproveitamento de vantagens adquiridas, nas penetrações ou a criar espaço para lançamentos assim como nas ações defensivas.

São os pequenos detalhes que distinguem os grandes jogadores; eles procuram obter desta forma uma vantagem sobre o adversário. Esta conquista só é possível com muitas horas de trabalho nos treinos. A capacidade de criar espaços ou penetrar para qualquer lado torna estes jogadores muito difíceis de defender. De realçar também que a excelência no trabalho de pés é também muito importante nas ações defensivas.