

O ensino do lançamento

Escrito por Isabel Ribeiro dos Santos
Sexta, 21 Novembro 2008 05:00



Fico satisfeita pela oportunidade de abordar este tema, pois é minha convicção há alguns anos que nós (Portugueses) teremos dificuldade em alcançar um patamar superior internacionalmente se não melhorarmos especialmente esta aspecto do jogo.

Quem já assistiu a jogos internacionais pode constatar que para além de alguma diferença nos aspectos do jogo e na capacidade atlética (não na estrutura física, mas na capacidade física) dos nossos praticantes, existe um enorme défice na técnica e na eficácia do lançamento:

- Lançamentos fáceis muitas vezes falhados (na passada ou debaixo do cesto)
- Lançamentos defeituosos (maus do ponto de vista técnico)
- Lançamentos inoportunos (má escolha do lançamento)
- Lançamentos sem preparação (á toa).

O objectivo do jogo de basquetebol é converter mais cestos que o adversário utilizando o gesto técnico de lançar a bola ao cesto. O lançamento é, portanto, o elemento técnico essencial do jogo, pois é com ele que uma equipa materializa ou não a vitória.

Relativamente aos miúdos é também a técnica que atrai imediatamente a sua atenção, representa um desafio. E um desafio com muitos aliciantes: o lançamento pode ser realizado perto do cesto, longe do cesto, de lado ou de frente, á tabela ou sem a utilização da tabela, parado ou em movimento, com a mão direita ou com a mão esquerda, antecedido de drible ou da recepção de um passe, com um apoio ou dois...

Enfim, existe uma enorme lista de alternativas que diferem de jogada para jogada, de jogador para jogador, de jogo para jogo. Este é o maior desafio que se coloca ao jogador, seja ele criança ou jovem, quando pega na bola de basquetebol.

O ensino do lançamento

Escrito por Isabel Ribeiro dos Santos
Sexta, 21 Novembro 2008 05:00

Hoje, no basquetebol moderno qualquer jogador tem de ser lançador. Com a introdução do lançamento de 3 pontos, o basquetebol “abriu” espaços para os atacantes poderem recorrer a imensas oportunidades de lançamento para não falar na possibilidade de avançar de 3 em 3 pontos cada vez que ganha uma posse de bola.

No entanto, considero que existe uma grande diferença entre a jogadora que lança ao cesto e uma lançadora: para mim, a primeira é aquela que de acordo com a situação de jogo aparece em condições de lançar ao cesto e tem uma percentagem de conversão acima da média; a segunda é aquela que em qualquer circunstância, lança com uma percentagem acima da média. Costumo dizer que uma lançadora não pensa – LANÇA!!!.

Vamos, então, apresentar um conjunto de princípios, ideias, técnicas de ensino e aprendizagem, que utilizo com as jogadoras ao longo da época e da sua formação para que consigam atingir o nível desejado de prestação tendo sempre em conta que esse percurso se faz por etapas e muitas vezes com avanços e recuos.

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .