

BASQUETEBOL - Fundamentos, Práticas e Valores

Prof. Rogério Werneck

www.bolar.com.br

BANDEJA

ARREMESSO

DEFESA

REBOTE

DRIBLE

PASSE

FINTA

INTRODUÇÃO

O objetivo deste pequeno livro é atender às necessidades dos participantes do projeto BOLAR. Tanto o treinamento em quadra quanto a leitura sobre os fundamentos do basquetebol fazem parte do processo de aprendizagem.

Procurei as explicações mais simples e abrangentes. Este livro fala de pequenos gestos e atitudes que trazem enorme prazer a quem busca a perfeição na prática deste esporte.

Espero que o leitor identifique nestas linhas aqueles detalhes que fazem a diferença.

Dedico este trabalho a todos os meus alunos. Agradeço ao professor Waldir Boccardo pelos ensinamentos preciosos e pelas palavras amigas que dedicou no prefácio deste livro.

Por fim, um obrigado a você que justifica a existência deste trabalho.

1ª Edição Rio de Janeiro, 16 de junho de 2002.

Rogério Werneck

O PROJETO BOLAR

O basquetebol contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, sejam atletas de competição ou simplesmente apaixonados, sejam elas favorecidas economicamente ou não. Ao mesmo tempo em que treinamos o jogo, passes, dribles e arremessos, contribuimos com nossos valores pessoais para a individualidade e o sucesso de cada gesto.

Dentre alguns valores individuais desenvolvidos no basquetebol, destacamos:

Paixão – Garra – Identidade –

Respeito – Coragem – Humildade –

Autoestima – Disciplina – Liderança –

União – Altruísmo – Responsabilidade –

Visão - Oportunismo – Superação –

Compromisso - Humildade.

O principal objetivo deste projeto é educar pela inteligência, estimulando as virtudes do ser humano através do treinamento das diversas técnicas e táticas do jogo de basquete.

O AUTOR

A prática do basquete desde os 12 anos me ajudou a ver a vida de uma forma mais clara. Aos 18 já iniciava minha carreira como treinador deste esporte.

Participei como atleta da equipe pentacampeã universitária pela Faculdade de Engenharia de Petrópolis.

Trabalhei como engenheiro industrial numa multinacional por 10 anos. Fundei uma empresa de consultoria financeira e a dirigi por seis anos.

Em 2001 retornei definitivamente ao basquete, criando um projeto piloto numa escola pública do Rio de Janeiro. O projeto BOLAR já está se tornando uma referência até no exterior.

Durante toda a minha experiência profissional, como engenheiro e consultor financeiro, minha função tem sido treinar as pessoas. Ser professor de basquete e diretor do projeto BOLAR, participando da educação de jovens, é um desafio extremamente complexo e estimulante.

Rogério Werneck

Professor de Basquete - CREF1 10335/RJ

BOLAR - Basquete e Educação

Fundador e Diretor

PREFÁCIO

O amor que Rogério Werneck tem pelo basquete é tão grande que ele abandonou as carreiras de engenheiro e financista para poder se dedicar inteiramente a este esporte.

Este livro foi escrito com muito amor e carinho, com o objetivo de ajudar novos praticantes e admiradores do esporte da cesta.

A linguagem usada é simples e objetiva, facilitando o entendimento de todos os leitores.

Parabéns ao amigo "Dr. Rogério" pelo livro, o qual vem ajudar a preencher a falta de literatura que existe em nosso país sobre o nosso tão amado esporte.

Waldir Boccardo

Considerado um dos grandes atletas do século pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB),

Medalha de bronze na olimpíada de Roma (1960) e campeão mundial pela seleção brasileira em 1959.

Como técnico da seleção brasileira foi medalha de bronze do mundial de 1978,

Campeão da liga nacional em 1994 pelo Pitt Corinthians, Campeão brasileiro juvenil, dentre outros títulos.

É autor do livro "Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno", editado por BOLAR.

ÍNDICE

REGRAS DO JOGO

A QUADRA

A BOLA E A CESTA

O ADVERSÁRIO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

CONTROLE DO CORPO

MANEJO DA BOLA

DRIBLE

PASSE

ARREMESSO

REBOTE

FINTA

DEFESA

RESPONSABILIDADES POR POSIÇÃO

ATAQUE

ESTATÍSTICAS

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NO ATAQUE

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NA DEFESA

CONCLUSÃO

BIBLIOGRAFIA

AS REGRAS DO JOGO

A submissão às regras não é tarefa simples para quem só enxerga o plano individual. A Natureza é perfeita e possui suas regras. Nós tentamos copiá-la criando regras para toda relação de pessoas. As regras nunca são suficientes, contudo, o que seria de nós sem elas. A paz e a ordem são fruto da observância das regras de acordo com o espírito com que foram escritas. Sabemos que elas podem ser mudadas após experiências de sucesso. O jogo de basquete existe em função de suas regras, assim como da evolução das mesmas. O basquete é uma entidade superior aos atletas, árbitros e torcidas, individualmente. Cabe a estes conhecer, respeitar e amar as regras deste jogo.

CONDUÇÃO E DOIS DRIBLES - A bola não pode ser sustentada por baixo com uma das mãos durante o drible. Também não é permitido driblar a bola, segurá-la e driblar mais uma vez, configurando-se a infração de dois dribles.

FALTA - O causador do contato físico que prejudica a evolução dos movimentos do adversário no jogo, principalmente com braços e pernas, comete falta.

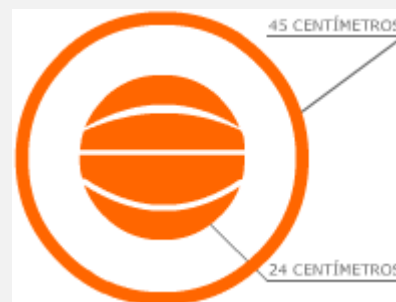
FALTA DE ATAQUE - O atleta com a posse de bola não pode provocar contato físico com adversários previamente posicionados com os pés no chão.

DESQUALIFICAÇÃO - O atleta que comete a 5ª falta durante a partida é obrigado a se retirar da quadra.

AS 5 FALTAS DE EQUIPE - Após o limite de 5 faltas coletivas por período, o adversário conquista o direito de arremessar lances livres a cada falta sofrida. LANCE LIVRE - Arremesso efetuado por um atacante que recebe falta no ato de finalização da cesta. A linha do lance livre está à frente da tabela e faz parte do garrafão.

INVASÃO DO GARRAFÃO - No momento do lance livre, os jogadores só podem entrar no garrafão após a bola tocar o aro ou a tabela.

BOLA FORA DA QUADRA - A bola será considerada fora ao tocar fora da quadra ou sobre as suas linhas limítrofes. Da mesma forma, quando um jogador toca a bola, com um ou dois pés tocando um ponto fora da quadra. Por último, quando um jogador ainda no ar toca a bola tendo tocado os pés por último num ponto fora da quadra.



ANDADA OU SOBREPASSO - São permitidos no máximo dois passos sem drible após a posse de bola em movimento, sendo obrigatórios, em seguida, um passe ou arremesso.

OS 3 PONTOS - Todo o arremesso convertido fora do meio círculo limitado pela linha de 3 pontos.

VIOLAÇÃO DE 5 SEGUNDOS - O atleta não pode permanecer mais de 5 segundos com a posse de bola sem driblar, inclusive na reposição de bola em jogo.

BLOQUEIO NA DESCENDENTE - Após a bola alcançar o ponto mais alto de sua trajetória no arremesso, não é mais permitido tocá-la. Se um companheiro toca na bola, a possível cesta é invalidada. Se o adversário toca na bola, independente da cesta ser ou não convertida, valem os pontos.

LINHA DE 8 SEGUNDOS - A linha do meio da quadra deve ser ultrapassada no intervalo de 8 segundos após a saída de bola. Após ser ultrapassada, não é mais permitido cruzá-la de volta.

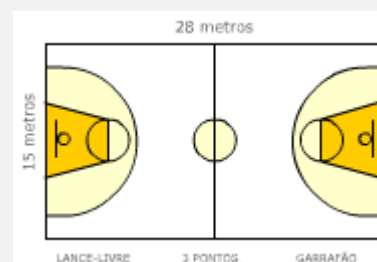
REGRA DE 3 SEGUNDOS - Na área do garrafão, só é permitido ao atacante permanecer no máximo 3 segundos antes de um passe.

JOGADORES - Cada time é composto por 5 jogadores em quadra e até 7 no banco de reservas. Não há limite para substituições.

CONCLUSÃO - O jogo é praticado em 4 tempos de 10 minutos. A equipe que marcar mais pontos neste período será declarada vencedora. Havendo empate, haverá tantas prorrogações de 5 minutos cada necessárias até que haja o desempate. Há uma concorrência entre inúmeros esportes com a finalidade de atrair o público aos ginásios e à TV. Existem muitos bons produtos que fracassam nas vendas. Quem já praticou o basquete sabe de seu valor para a formação integral da pessoa. O basquete é um jogo de xadrez vivo. Todo árbitro, atleta ou torcedor consciente e respeitador das regras do jogo está contribuindo para o seu maior prazer e também para o crescimento do basquete.

A QUADRA

A quadra de basquete é o mundo em que vivemos, nos expressamos, nos relacionamos, decidimos, perdemos e, no final, sempre vencemos. Nossas tristezas e alegrias, forças e fraquezas são ali experimentadas, fazendo do dia a dia, nos treinos e nos jogos, momentos inesquecíveis. A quadra deve ser tratada com muito respeito e zelo, pois é dentro dela que construímos nossas virtudes e nossas vidas.

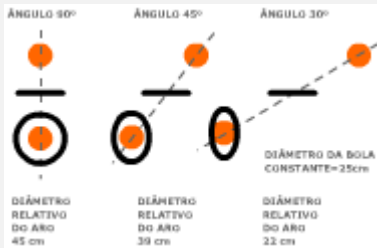


A BOLA E A CESTA

A bola assemelha-se ao amor. Há quem durma com ela! Este amor pode ser materializado nos diversos

fundamentos, como: dribles, passes, arremessos, fintas ou rebotes. Ele se subdivide em amor próprio e ao próximo. A ausência da bola deve demonstrar altruísmo, aquele desprendimento sadio. Já o excesso da posse de bola pode caracterizar o egoísmo que torna o mundo tão pequeno, centrado em nós mesmos. O diâmetro da bola é de 24cm, enquanto seu peso é de 600g.

A área transversal da bola é três vezes menor que a da cesta. Não é tão difícil acertar...



A TRAJETÓRIA DA BOLA - A bola percorre uma trajetória em forma de parábola quando é arremessada.

O ângulo da bola com relação ao plano do aro é quase idêntico àquele na hora em que a bola sai das mãos do arremessador.

Vemos nos quadros abaixo a importância do ângulo da trajetória inicial da bola no instante do arremesso.

O ADVERSÁRIO

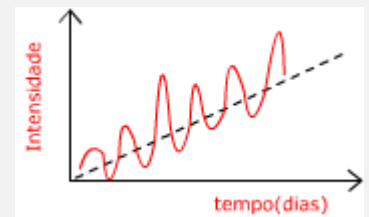


O principal adversário num jogo, assim como em nossas vidas, somos nós mesmos. As vitórias são construídas a cada ponto. Temos a consciência de que no final, independente dos resultados das partidas ou campeonatos, somos sempre vencedores. A quadra de basquete tem o poder de transformar os atletas mais dedicados em grandes pessoas. Estes são os que descobriram e lutaram sempre contra o real adversário que estava dentro deles mesmos. A dedicação contínua, estafante e muitas vezes solitária, produz os valores que norteiam nossas vidas.

CONDICIONAMENTO FÍSICO

O basquetebol é um jogo de explosão muscular. Para tanto, devemos trabalhar as valências de Aceleração e Força. Contudo, a resistência aeróbica nunca deve ser negligenciada. O basquetebol reproduz os movimentos do homem primitivo, nas corridas, nos saltos e nos arremessos. O trabalho de força em academia pode seguir o princípio de a 12 repetições. Ao se atingir as 12 repetições, aumenta-se o peso e reduz-se o número de repetições novamente para 6, assim sucessivamente. O intervalo entre as séries pode estar entre 3 e 5 minutos. Recomenda-se séries completas 3 vezes na semana. Os objetivos são de força (carga elevada e poucas repetições) nas pernas e resistência (carga moderada e muitas repetições) no tronco e membros superiores. O Circuit Training para o basquetebol também é bastante utilizado. São três etapas com estímulos de 30 segundos e intervalos de 30 segundos. Pode-se utilizar trabalhos físicos mesclados aos fundamentos do basquetebol.

A intensidade (I) dos treinamentos deve variar no período (t) para contribuir positivamente na evolução do preparo do atleta.



6

CONTROLE DO CORPO

Para uma correta progressão pedagógica, cada movimento com bola deve ser precedido do domínio do movimento equivalente sem bola.

Na postura defensiva o tronco deve permanecer na vertical, pernas flexionadas, pés apoiados na parte dianteira sem contato do calcanhar com o piso. Um dos pés deve estar um pouco à frente, não importa qual. Procurar manter o peso do corpo no pé que está à frente, assim a reação é mais rápida. No deslizamento lateral deve-se ter o cuidado de não retirar os dois pés do chão ao mesmo tempo nem cruzá-los no movimento.

EXERCÍCIOS

- Corrida simples e de costas
- Deslizamento lateral
- Corrida saltitando
- Corrida com dois passos e salto com uma e com duas pernas
- Salto e parada de um tempo e dois tempos, com os pés esquerdo e direito
- Reversão com giro sobre o pé esquerdo ou direito para mudança de direção
- Corrida em zigue-zague
- Movimentação de pivô sobre o pé de apoio
- Corrida e deslizamento para marcação de arremessador



MANEJO DA BOLA

Segurar a bola de forma correta faz diferença entre jogadores de competição. É preciso manter a bola à altura do peito, segurando-a com firmeza apenas com os dedos e mantendo as mãos na posição natural na direção dos braços. De acordo com os desafios de jogos o atleta é obrigado a lançar mão de artifícios não previsíveis por parte de seus adversários, o que acaba fazendo do manejo da bola um recurso fundamental para a adaptação do drible, passe ou arremesso às necessidades do momento. Os recursos para que o atleta aperfeiçoe seus fundamentos são dados com o treinamento do manejo da bola. É com estes que cada atleta constrói a sua identidade.

EXERCÍCIOS

- Recepcionar a bola "mal" passada.
- Passar a bola por trás do corpo e por entre as pernas
- Jogar a bola de uma mão para a outra e com as duas de trás para frente e da frente para trás
- Jogar a bola para o alto e segurá-la logo após tocar o solo com o corpo inclinado sobre ela
- Soltar a bola à frente das pernas e pegá-la novamente por trás, flexionando as mesmas
- Virado para trás, jogar a bola para o alto, girar o tronco e pegá-la novamente pelo outro lado
- Fazer a bola girar de uma mão a outra pelos braços e peito
- Correr equilibrando uma bola sobre outra
- Fazer a bola girar no dedo médio, o máximo de tempo possível

DRIBLE

Nos diversos tipos e ritmos de dribles somos capazes de aperfeiçoar o auto-controle e a auto-estima. A rapidez e a agilidade destes movimentos dependem da capacidade de antevermos os obstáculos à frente, além da clara determinação de onde queremos chegar. O drible sem um objetivo pré-definido é uma vaidade. A busca da perfeição se resume no equilíbrio entre o uso dos fundamentos de passe, drible e arremesso. O equilíbrio consiste em saber compartilhar no momento certo e tomar a responsabilidade para si quando necessário.

DE CONTROLE - Quase toda finalização de ataque passa por movimentações com drible. A bola é a figura mais desejada em quadra. O drible de controle pressupõe um ou mais adversários pressionando o homem com posse de bola. Os fatores que devem ser treinados para o sucesso deste fundamento são SENTIR A BOLA sem olhar para ela, ter a VISÃO DOS COMPANHEIROS, ANTECIPAR-SE e evitar as armadilhas, treinar ambas as mãos para que a mão fraca não seja sequer percebida. O movimento de pulso é mais importante que o movimento de braço em todos os fundamentos do basquete. Utilizar o corpo como escudo para evitar a perda da posse de bola. Desestabilize seu marcador antes que ele o faça.

CORRIDA - Todo atleta deve estar preparado para driblar com cada uma das mãos na mesma velocidade máxima em que corre sem bola.

REVERSÃO - Para se trocar a bola de mão, protegendo-a do marcador, pode-se utilizar o fundamento da reversão. O atleta apóia o pé do lado oposto ao da mão que dribla a bola à frente do marcador, em seguida gira o outro pé e o corpo para trás sobre este pé de apoio, trocando a mão que dribla simultaneamente. Assim, livra-se do marcador, muda de direção e de mão que dribla a bola. Alguns técnicos não permitem o uso da REVERSÃO por obrigar o jogador a ficar de costas e a perder a visão do time por alguns segundos.



TROCA DE MÃO - A mudança de direção e de mão de drible pode ser efetuada de forma segura também sem a necessidade da reversão. O atleta apoia seu pé oposto à mão que dribla a bola à frente e passa sua outra perna sobre esta (CROSSOVER) ao mesmo tempo em que passa a bola de uma mão para a outra através de um drible pela frente, por entre ou por trás das pernas. Destas formas, não perde a visão dos companheiros.

VARIAÇÃO DE VELOCIDADE - O drible com variação de velocidade é uma finta importantíssima no contra-ataque. O marcador imprime forte pressão na marcação e adequa sua velocidade à do adversário com a posse de bola. Qualquer aceleração ou desaceleração na corrida fará o marcador perder contato o tempo suficiente para a finalização da cesta.

EXERCÍCIOS (manter a cabeça erguida)

- Parado saltando com uma perna para frente e outra para trás, driblando a bola entre elas
- Drible para frente e para trás com ambas as mãos
- Correndo sem bola e com bola - meta de tempo 100%
- Na parede com cada uma das mãos
- Reversão para a direita e para a esquerda
- Oito entre as Pernas; em volta das pernas;
- Troca de mão e direção pela frente do corpo, por entre as pernas e por trás do corpo
- Drible com a esquerda e a direita por trás do corpo
- Todos os exercícios com duas bolas ao mesmo tempo
- 1 x 1 com limitação de espaço
- 1 x 3 em meia quadra
- 1 x 5 com 2 na quadra de ataque e 3 na de defesa



PASSE

Os passes existem naturalmente pela necessidade humana de ser social. A troca deve ser equilibrada, fazendo de todos participantes ativos da equipe. Os diversos tipos de passes, assim como a qualidade e a

quantidade em que são efetuados, refletem a capacidade de doação de cada um. Já a recepção do passe deve ser suave e firme, com o propósito de acolher a iniciativa do outro, dando continuidade ao espetáculo, através de um drible, novo passe ou arremesso. A assistência é o ponto culminante do passe, onde o prazer de ser útil atinge sua máxima intensidade no sucesso do outro.



POSIÇÃO DE TRIPLA AMEAÇA - O primeiro objetivo de um time é converter as cestas na quadra do adversário. Um atleta agressivo deve tentar sempre representar perigo ao seu marcador. Para que ele cumpra este papel com maior desenvoltura, deve tomar a iniciativa de receber a bola em condições de arremessar, passar ou driblar. Esta tripla ameaça impede ao marcador antecipar sua próxima atitude.

DE PEITO COM AMBAS AS MÃOS - A finalização deste passe se dá com os braços esticados na horizontal à altura do peito e as mãos viradas para fora após o movimento de rotação do pulso. Este passe é fundamental para o aprendizado dos demais, porém seu uso no jogo é raro devido à agressividade da marcação.

DE OMBRO - Este passe permite a ligação da jogada em longas distâncias. A bola é posicionada junto ao ombro correspondente à mão da bola, acompanhada de um giro no tronco para o mesmo lado. A perna oposta deve estar à frente e a outra atrás. A finalização do passe se dá com a distensão do braço, flexão do pulso na direção desejada, giro do tronco acompanhando o movimento, assim como a perna de trás avançando e contribuindo com a força. Este passe deve ser treinado com cada uma das mãos.



POR SOBRE A CABEÇA COM AMBAS AS MÃOS - Um dos princípios do passe é nunca telegrafar o passe, ou seja, que só você saiba para que a bola irá ao sair de suas mãos. Três fatores são fundamentais para a perfeição do passe: rapidez, visão periférica e precisão. Quando o atleta está com a posse de bola por sobre a cabeça, a opção de passe de maior rapidez é apenas girar e flexionar os pulsos, executando o passe por sobre a cabeça.

LATERAL - Neste passe o atleta utiliza toda a sua envergadura para evitar que o marcador lhe tome a bola. Além disso, torna-se um passe de extrema rapidez já que pode ser efetuado na sequência de um drible. Basta o giro e a flexão do pulso durante um drible lateral para executá-lo.

POR TRÁS DAS COSTAS - Da mesma forma que o passe lateral, o passe por trás das costas é extremamente rápido e inesperado para o marcador. Pode ser executado na sequência de um drible ou não.

PONTE AÉREA - Este passe pode ser efetuado de qualquer forma, desde que o companheiro consiga a posse de bola no ar e converta a cesta sem antes apoiar qualquer dos pés na quadra. A finalização quase sempre é uma enterrada, o que o torna um ponto alto de qualquer partida.

EXERCÍCIOS

- Alvo na parede
- Duas filas de frente
- Três a três direto
- Figura oito
- Contra-Ataque
- 2x1 sem drible em meia quadra
- 3x2 sem drible em meia quadra
- Movimentação com bola murcha sem drible no ataque 5x5

ARREMESSO

Os arremessos de um, dois ou três pontos, sejam de gancho, bandeja ou enterrada, simbolizam o final de uma etapa. Podem ser considerados como a última decisão individual de um conjunto de decisões coletivas já tomadas. Qualquer decisão pode ser acertada ou não. Arremessar em dúvida é consequência da não decisão, a pior das decisões. O sucesso nos arremessos depende da postura, do equilíbrio e da concentração, para que força, direção e coordenação dos movimentos sejam perfeitas. Muitas barreiras foram superadas antes do arremesso. A qualidade das decisões deve ser crescente frente às dificuldades subsequentes. Os arremessos efetuados no momento certo são uma contribuição ativa do indivíduo ao grupo. Mesmo que este erre, haverá uma reação de apoio conjunta dos demais na briga pelo rebote de ataque, assim como na transição para a defesa.



POSIÇÃO BÁSICA - O pé correspondente à mão do arremesso deve estar ligeiramente à frente do outro ou no máximo ambos devem estar paralelos. O corpo deve estar perfeitamente equilibrado e o olhar fixo no ponto onde se deseja acertar a bola. A bola deve estar na altura do peito segura pelos dedos com firmeza. A palma da mão NUNCA deve tocar a bola e os dedos devem estar bem abertos. As pernas devem estar ligeiramente flexionadas na proporção da distância do arremessador à cesta.

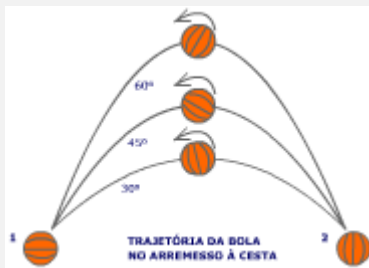
POSIÇÃO INTERMEDIÁRIA - No momento em que o atleta realiza a distensão das pernas e dos braços, muda a empunhadura da bola. Não deve haver interrupção na sequência de movimentos.

A mão que irá arremessar fica abaixo da bola, enquanto a outra serve apenas de apoio na lateral correspondente. Nesta situação, chamamos a posição do braço e da mão responsáveis pelo arremesso de **POSIÇÃO DE GARÇOM**.

POSIÇÃO FINAL - O arremessador distende as pernas e braços, ao mesmo tempo em que flexiona o pulso na direção à cesta. A coordenação destes movimentos depende de muitas horas de treinamento e cuidado com os detalhes. A bola deverá rolar sobre o dedo indicador da mão do arremesso, fazendo com que este seja o último a tocá-la. Mesmo que a bola já tenha saído da mão do arremessador, este deverá completar o movimento do braço e do pulso até que o braço esteja completamente esticado e o pulso flexionado com o dedo indicador na direção do alvo.

AUTO-AVALIAÇÃO DOS MOVIMENTOS - Verificar a trajetória da bola, onde a mesma bate no aro, para onde ela vai após bater no aro ou a altura máxima atingida auxiliam no amadurecimento e polimento deste fundamento por parte do atleta.

ARREMESSANDO A BOLA - A força no arremesso é dada pela distensão das pernas. A direção da bola é dada pela distensão quase vertical do braço. A precisão é consequência da flexão do pulso. O resultado deve ser o giro da bola sobre si mesma em uma trajetória parabólica, terminando na cesta num ângulo entre 40º e 60º com a horizontal (vide pg.24).



O mínimo esforço para a mesma distância é conseguido num ângulo de arremesso igual a 45°. O esforço para a execução do arremesso é inversamente proporcional à coordenação dos movimentos. Quanto mais coordenados, menor o esforço despendido no arremesso. Duas variáveis físicas são importantes na finalização do arremesso: o ângulo do braço distendido e a altura máxima que a bola alcança na sua trajetória à cesta. O ponto mais alto da trajetória da bola está praticamente equidistante da cesta e do arremessador, principalmente se este possui uma estatura superior a 1,90m. Como a bola percorre uma parábola, o ângulo da trajetória da bola assim que sai da mão do arremessador é muito próximo daquele no instante em que a bola chega ao aro. Dada uma mesma distância, quanto menor o ângulo do arremesso em relação à horizontal, maior a necessidade de precisão do mesmo, pois o diâmetro do aro varia em relação à trajetória final da bola. Quanto menor o ângulo inicial (=final), menor será o diâmetro do aro relativo à bola (vide pg.10).

TIPOS BÁSICOS DE ARREMESSO

- Arremesso de perto, de frente e na tabela, com a mão direita no lado direito, com a mão esquerda no lado esquerdo, sem salto e com salto
- Arremesso de frente direto na frente da tabela, Com cada uma das mãos, Sem salto e com salto
- Arremesso de costas embaixo do aro, Pela direita e pela esquerda com a mão correspondente, sem salto e com salto
- Arremesso de gancho, sem salto e com salto, com o corpo embaixo do aro na tabela, com a mão direita e salto sobre o pé esquerdo, com a mão esquerda e salto sobre o pé direito
- Em frente à tabela, direto, com cada uma das mãos



BANDEJA - A bandeja é a cesta fácil por natureza. Contudo, compreende um conjunto de movimentos que devem obedecer a uma determinada progressão pedagógica. O 1º passo é arremessar a bola na tabela saltando com o pé oposto à mão do arremesso. O 2º passo é dominar a bola parado, dar dois passos e executar o 1º passo. O 3º passo é driblar a bola, executar o 2º passo e, em seguida, o 1º passo. Uma variação do 3º passo é correr na direção da cesta, receber a bola de um companheiro, executar os dois passos sem driblar a bola e saltar para o arremesso com a perna oposta à mão que arremessa. As bandejas podem ser de força (saltando com os dois pés ao mesmo tempo), reversa (por trás da cesta), em dois tempos, à distância, entre outras.

ENTERRADA - A enterrada é a finalização quando o atleta arremessa a bola de cima para baixo dentro da cesta, com uma ou ambas as mãos. A estatura e o condicionamento físico são fundamentais para a execução deste fundamento.

É uma questão de matemática: se o aro está a 3,05m do piso e o atleta tem uma estatura de 1,90 mais uma envergadura de $\frac{1}{4}$ de sua altura, ou seja, aproximadamente 50cm, ele precisa saltar quase 90cm para enterrar. Vale lembrar que a bola tem um diâmetro de 25cm. Simplificando, qualquer um que queira enterrar uma bola na cesta oficial adulta de basquete deve conseguir saltar e tocar com a ponta de um dos dedos num ponto a 3,30m de altura do piso.

EXERCÍCIOS

- Segurando a bola com apenas uma mão e braço esticado
- Na cadeira, sentado próximo ao aro
- Deitado, arremessando a bola para o alto
- Com parada de um tempo e salto
- Competições de velocidade
- Mata-mata, 21, Garrafão



- Jogadas de fundo junto ao garrafão (parado/em movimento)
- Lateral 45º e armador (sem marcação, desequilibra o marcador e arremessa)
- Jogar a bola na lateral 45º, pegar, girar e arremessar
- Tapinha de rebote

REBOTE

Os rebotes de defesa e de ataque são a prova de que para cada erro há uma oportunidade de crescimento e vitória. Para o domínio da bola no rebote, é preciso posicionamento adequado. A capacidade de prever o curso da bola após o toque no aro é um diferencial fundamental de muitos jogadores. Entretanto, para estarmos aptos às melhores oportunidades da vida, precisamos acreditar na possibilidade do rebote "sempre". Estas oportunidades ocorrem de maneira aleatória, quando então devemos saltar com agilidade, suavidade e força, voltando ao piso com equilíbrio. Assim, fazemos de cada erro nosso ou de outros um reinício de caminhada mais madura e consciente.

BLOQUEIO NA DEFESA - A disputa do rebote na quadra defensiva depende mais de equilíbrio e posicionamento frente ao adversário do que propriamente de estatura. Assim que o time adversário arremessa a bola para a cesta, os responsáveis pelo rebote defensivo devem se posicionar entre seu oponente e a cesta, com o objetivo de criar a vantagem na disputa da bola. Este bloqueio deve ser firme, ao mesmo tempo que mantém o corpo equilibrado para o salto e desequilibra o adversário. O rebote defensivo é um fundamento coletivo, já que todos devem contribuir para o bloqueio do time adversário. Somente após a posse de bola por parte de um dos companheiros é que se consolida o rebote. Para isso, um salto nem sempre é o suficiente. O reboteiro deve estar preparado para saltar mais de uma vez para realmente dominar a bola em favor de seu time. Nos exercícios de salto, devemos medir a performance de até três saltos consecutivos, pois há atletas que saltam muito apenas uma vez. Nas tentativas seguintes obtém baixo rendimento. O timing do salto para o rebote não deve ser negligenciado, pois de nada adianta saltar muito no momento errado. O bom salto atinge seu ponto mais alto no momento em que segura a bola com ambas as mãos e com firmeza. Evitar dar tapa na bola no rebote defensivo.

POSICIONAMENTO NO ATAQUE - O rebote de ataque é uma arma poderosa de qualquer time que pretenda ser respeitado por seus adversários. O sucesso neste fundamento depende da antecipação da trajetória da bola após o contato com o aro. Em mais de 70% dos casos a bola segue a direção oposta ao lado onde foi originado o arremesso (lado forte). Por isso, o responsável pelos rebotes de ataque deve tentar estar sempre posicionado no lado fraco no momento do arremesso. Além disso, no momento em que o adversário tenta bloqueá-lo deverá ter recursos para desequilibrá-lo obtendo vantagem na disputa da bola.

O VERDADEIRO REBOTE - Ao tocar o solo com os pés, o atleta deve estar em equilíbrio. Sua visão de jogo deve permitir o primeiro passe com máxima rapidez e precisão. A posse de bola deve ser firme, no alto, longe do corpo e fora do alcance do adversário.



EXERCÍCIOS

- Prensar a bola na tabela 5x e marcar
- Bloquear e ir para a bola 4x4
- 3x3 com arremessador
- 3 saltos consecutivos com medição de alturas
- 2 tapinhas contra a tabela, rebote, posse de bola e gancho

FINTA

A capacidade de enganar os outros, por meio de fintas, giros e cortes, torna-se uma arma poderosa dos craques. Para serem bem sucedidas, é preciso ler o adversário de forma rápida e profunda. Contudo, na ânsia de enganar os outros, não podemos perder nossa própria identidade.

Os movimentos com bola e sem bola são nossas armas contra situações adversas em quadra. Estando na defesa ou no ataque, tome a iniciativa antes que o adversário o faça. A finta de corpo tem o objetivo de desequilibrar o adversário. Muitos atletas não são bem sucedidos em suas fintas por acharem que quanto mais rápida a sequência dos movimentos melhor será o resultado. Ao contrário, uma finta pode ser lenta até que desestabilize o adversário, tendo que a partir daí ser o mais ágil possível. O timing da finta é imprescindível. Podemos fazer o adversário pensar que iremos arremessar, passar para alguém ou driblar para uma determinada direção. Isto só não basta. Devemos aguardar sua atitude contra a nossa falsa intenção. Aí sim, após a movimentação do adversário, avançamos sem a chance de reação do marcador já desequilibrado. Receber a bola na posição de tripla ameaça (arremesso, drible ou passe) é fundamental para a eficácia do fundamento da finta. O basquetebol é um esporte extremamente visual. Os recursos a serem utilizados na finta devem ser exaustivamente treinados.

DEFESA

No basquetebol não há separação entre momentos de ataque e defesa. Uma equipe deve manter-se no ataque mesmo sem a posse de bola, assim como deve defender-se estando de posse da mesma. Uma das mais importantes qualidades da defesa é ser agressiva, assim como do ataque é ser seguro.

A POSTURA DEFENSIVA - O marcador deve ser agressivo sem permitir que o adversário o ultrapasse. Para isso é necessário equilíbrio, postura, antecipação de movimentos, fingir antes que seja fintado, além de um excelente preparo físico. A prática de "Olhar a cintura" do adversário é o melhor antídoto contra fintas. Braços, mãos e pernas enganam, contudo, o corpo só sai do lugar se a respectiva cintura se movimenta. Os pés devem estar apoiados na parte anterior sem o contato do calcanhar com o piso, a uma distância de 45cm um do outro. O peso do corpo deve concentrar-se no pé que está à frente. Cuidado para que não fiquem paralelos, desta forma o adversário será forçado na direção que desejamos. Isto facilitará o movimento rápido em qualquer direção, de acordo com a iniciativa do adversário. Se colocamos a perna direita à frente pressionando a bola com o mesmo braço, forçamos o adversário a driblar com a mão direita na direção do lado direito da quadra e vice-versa.

O atleta de basquete possui a característica da explosão muscular, o que lhe permite percorrer mais de 5 metros em 1 segundo. Portanto, um segundo de desatenção na defesa é o suficiente para uma cesta fácil do adversário.

MARCAÇÃO INDIVIDUAL

A defesa individual pressupõe que cada um seja responsável por um adversário específico, sem no entanto descuidar do todo. O trabalho coletivo de defesa exige muito treinamento, o que só se consegue com motivação. Portanto, estar motivado para defender é o primeiro degrau a ser subido por um atleta ou time vencedor. A bola nunca deve ser perdida de vista num jogo. O posicionamento do marcador frente ao adversário com bola deverá ser sempre entre este e a cesta. Já o posicionamento da marcação dos adversários sem bola deve ser na linha de base do triângulo formado também pela linha entre a bola e os adversários e pela linha entre o adversário e a cesta. Os braços e as mãos devem estar na posição de "duelo", com uma das mãos apontando para o adversário e a outra para a bola. Nas movimentações de defesa, tanto laterais quanto para frente ou para trás, o marcador deve procurar deslizar os pés para que esteja apto a bloquear com as pernas qualquer iniciativa adversária de se livrar.

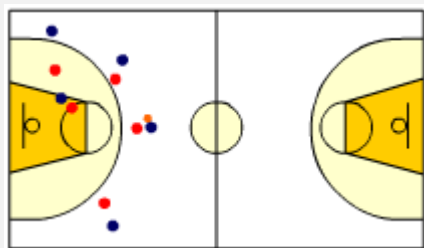
BLOQUEIO DO ARREMESSO - Os bloqueios de arremesso devem ter o objetivo mais de obstruir a visão do adversário do que propriamente tocar a bola para alterar a sua trajetória. Na maioria dos casos, mesmo ao tocar somente a bola no momento do arremesso do adversário, o árbitro interpretará o movimento

como faltoso. Um bloqueio ou toco é o auge dos movimentos de defesa e contribuem muito para a liderança de uma equipe. Os dedos do marcador nunca devem chegar a uma distância inferior a 15cm dos olhos do adversário, o que poderá ser considerado faltoso pelo árbitro.

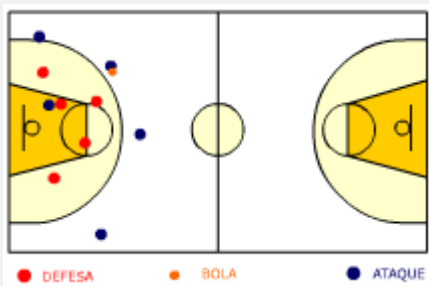
O bloqueio mais eficaz e menos faltoso deve ser executado com a ponta dos dedos tocando a bola de baixo para cima no momento do arremesso do adversário. Qualquer atitude do marcador que surpreenda o adversário causará um desequilíbrio positivo para a defesa. O elemento surpresa é a melhor arma da defesa, seja no aspecto coletivo ou individual.

TROCA, AJUDA E RECUPERAÇÃO - Há o momento em que um companheiro é superado pelo adversário. Isto implica numa ajuda, ou seja, outro marcador deixa seu adversário livre para marcar este que representa maior risco. Aí está a prova do trabalho coletivo de uma defesa. A partir do momento em que algum adversário de alto risco fica livre, um companheiro deve ajudar, mesmo que para isso o seu próprio adversário fique livre. Se o marcador original volta à posição defensiva rapidamente, aquele que ajudou deve recuperar também sua posição o mais rápido possível. A esta movimentação se dá o nome de Ajuda e Recuperação. Neste caso não há troca de marcação, permanecendo ambos responsáveis pela marcação dos mesmos adversários. Contudo, há momentos em que a ajuda obriga a troca dos adversários a serem marcados. Neste caso deve-se evitar o Mismatch, ou seja, um marcador baixo executa a troca com o companheiro alto e acaba marcando um adversário muito mais alto do que ele. Esta vantagem de estatura (mismatch) representa obviamente um alto risco para a defesa.

TIPOS DE DEFESA MAIS COMUNS

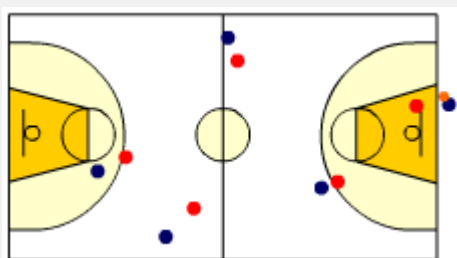


Individual - Cada um é responsável por um atacante adversário, podendo ajudar na marcação de um companheiro ou ser ajudado por ele.

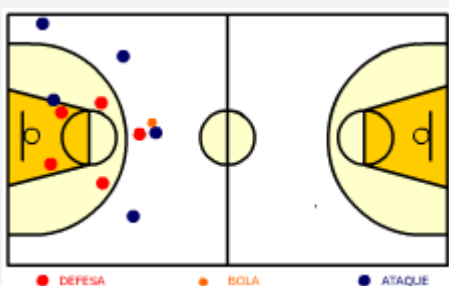


Zona 2-3 (2-1-2 ou até mesmo 1-2-2 na zona Canal) - Cada um é responsável por uma zona de defesa. No caso de rotação de marcação, um atleta passa a ser responsável por outra zona previamente designada.

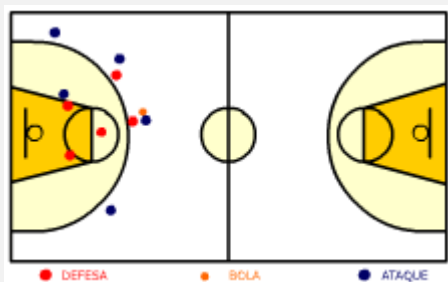
Zona 1-3-1 (ímpar)



PRESSÃO ZONA 2-2-1 – O ponto de pegada pode ser quadra toda, meia quadra ou $\frac{3}{4}$ de quadra.



Combinada Box - São quatro marcadores em defesa por zona, formando um quadrado no garrafão. O quinto marcador executa defesa Individual.
Combinada Diamante - Neste caso a defesa por zona tem o formato de um losango ou diamante.



Combinada Triângulo - São três marcadores em defesa por zona. Os outros dois executam defesa Individual.

EXERCÍCIOS

- Deslizamento lateral e em zigue-zague
- Defesa de transição ou de contra-ataque
- Impedindo o recebimento do passe
- Defesa após o lance livre

- Defesa do fundo bola do adversário no ataque
- Defesa do bola ao alto
- Ajuda e recuperação 2x2
- Transição para o ataque e contra-ataque
- Armadilhas 2x1
- Bloqueios diretos/indiretos e formas de superá-los
- Corrida seguida de ESGRIMA contra arremessador
- Surpreender o adversário. AGIR E NÃO REAGIR.

RESPONSABILIDADES POR POSIÇÃO (Prioridades)

1 (Armador) e 2 (Ala/Armador)

Espírito defensivo

Bom no 1 x 1 (adversário com bola e sem bola), Contagia o resto dos companheiros, Rouba bolas, se antecipa ao adversário.

Aquele que mais pode arriscar

Realiza bom balanço defensivo

Anula o armador adversário

Bom reboteiro na defesa

Defende-se de bloqueios

Bom Atacante

Bom penetrador, Bom manejador da bola, Bom arremessador (não necessariamente pontuador).

Bom Jogador de Equipe

Bom passador. Bom receptor de bola. Se oferece à bola. Não se oculta. Conhece as carências e virtudes de nossa equipe e da adversária.

Outros aspectos

Ser um líder. Criar. Dirigir. Jogar com o risco.

3 (Ala)

Ser rápido no balanço defensivo

Deve ser o segundo a chegar (depois do armador)

Provocar faltas de ataque dos adversários

*Grande defensor da primeira linha de passe
Fintas defensivas, Ajudar o companheiro da bola*

*Preparado para a segunda ajuda
Jogar duro: no emparelhamento com o pivô, na saída de bloqueios,
no rebote defensivo*

*Bom defensor em 1 x 1, Criar desequilíbrios, Utilizar todo o corpo
Causar dúvidas ao atacante, Evitar penetrações, Evitar tiros fáceis*

*Ser rápido no contraataque. Saber quando tem que correr. Rebote defensivo.
Fazer pontos. Atirando, Penetrando ou finalizando contraataques sem cometer violações. Especialista em
Rebotes Ofensivos.
Jogo sem bola. Fazer bons bloqueios, Ter sempre as mãos preparadas, Criar movimento depois do passe*

*Bom receptor. Atuar sempre rápido depois da recepção.
Bom passador. Ao pivô de baixo, Ao pivô do lado fraco, Ponte aérea.
Não ter problemas para jogar de costas para o aro em certos momentos.*

4 (Ala/Pivô) e 5 (Pivô)

*Grande concentração para:
Saber em cada momento como defender. Não ficar nos bloqueios. Move-se em
distâncias muito curtas. Saber claramente o que deve ser feito no jogo. Saber
quando pode e deve fazer jogo "duro".*

*Saber quando e como tem que fazer ajudas.
Preferível um tiro longo que curto. Saber cair no contato com o adversário.*

*Fazer rápido o balanço defensivo.
Aproveitar a superioridade defensiva.*

*Grande reboteiro defensivo. Intimidador perto do aro. Dono da zona pintada. Capaz de defender a um
pequeno.*

*Capacidade de rebote ofensivo.
Atitude, Aptidão, Talento, Capacidade de salto.*

*Gosto de jogar dentro.
Bom corpo. Bons movimentos. Ao menos dois diferentes. Provocar faltas.*

*Bom atirador
De tiros livres, selecionar bem seus tiros curtos*

*Jogo sem bola.
Bom receptor. Mãos firmes e rápidas. Receptor seguro. Que ganhe posições claras
no poste baixo. Bom bloqueador. Que se aproveite dos bons bloqueios recebidos.*

*Bom distribuidor de jogo
Bom passador em ataques estáticos. Bom no primeiro passe de contraataque.*

ATAQUE

Vamos dividir a quadra de ataque em CINCO RETÂNGULOS estratégicos: dois acima da linha do lance livre (direito e esquerdo), um em cada zona morta (alas direita e esquerda abaixo da linha do lance livre) e um abrangendo o garrafão. Assim, se tivermos cada jogador ocupando sempre uma destas áreas, estaremos aptos a construir um ataque dinâmico e agressivo, explorando o potencial deste jogo ao máximo.

AS SETE QUALIDADES DO ATAQUE

(Tex Winter)

1. Deve penetrar a defesa

- Cria bom % de Arremessos. Define qual arremesso é bom para cada jogador.
- Explora o potencial do jogo dentro do garrafão. Joga para os 3 pontos.
- Supera todas as defesas desde pressão quadra-toda até dois em um.

2. Basquete é um jogo de quadra inteira, jogado de uma tabela à outra. As habilidades devem ser aprendidas no ritmo de contra-ataque. Saber a velocidade ótima e trabalhar para aumentá-la. A transição no basquetebol começa na defesa. Atenção para correr!

3. Proporciona um adequado espaçamento entre 4m e 5m, criando uma área de trabalho e abrindo espaços na quadra. Isto mantém a defesa ocupada tanto com aquele que está com a bola quanto com os que estão sem ela.

4. Provê movimentos de jogador e da bola com uma finalidade. Há apenas uma bola e cinco jogadores. Sob as mesmas condições, um jogador estará sem a bola 80% do tempo que estiver em quadra.

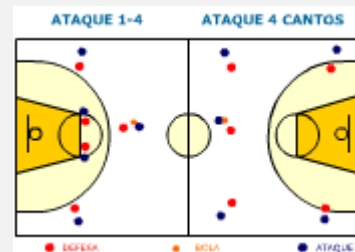
5. Cria fortes posições de rebote e bom balanço defensivo para todos os arremessos.

6. Provê ao jogador com a bola uma oportunidade de passar para qualquer de seus companheiros. (O ataque deve também apresentar uma reação para qualquer ação iniciada pela defesa)

7. Utiliza a habilidade individual dos jogadores. Deve criar altos % de acertos para os melhores arremessadores do time, oportunidades de rebote para os reboteiros, oportunidades de drible para os melhores dribladores, etc. Aproveita a oportunidade do formato de jogo flexível para cada cenário de jogo definido.

EXERCÍCIOS

- Contra-Ataque e a linha de 3 jogadores
- 3 fora e 2 dentro, Flex, 2 fora e 3 dentro
- 4 fora e 1 dentro (triângulo), 1-4, 4 cantos
- Bloqueios Diretos e Indiretos, Passa e Entra, Passa e Cruza, High-Low, Back-door
- Contra defesa Individual, zona e combinada



ESTATÍSTICAS

As avaliações são parte indispensável no processo de aprendizagem. As estatísticas são uma ferramenta para a qualidade, desde que utilizadas de forma coerente. A quantidade de dados é importante, porém não o suficiente para um trabalho realmente valioso. A informação qualificada depende de um conjunto de dados.

O responsável pelo relatório sobre um atleta, um jogo ou sobre um time deve ser exigente quanto aos detalhes. O tipo de defesa utilizada em cada etapa do jogo é um dado sem o qual não se pode concluir nada sobre as preferências dos arremessadores.

Os rebotes devem ser avaliados juntamente com os índices de arremesso. A quantidade de roubos de bola que acarretaram em cesta são fundamentais. Mais uma vez, são dois dados, os quais combinados, geram uma informação imprescindível.

AST (ASSISTÊNCIA) - Um passe que é imediatamente seguido de cesta. Se não há cesta a assistência não é computada

BLK (BLOQUEIO) - Um contato defensivo com a bola alterando a trajetória original do arremesso. O contato não pode gerar uma falta

CHG - Falta de ataque

FB (FAST-BREAK) - Contra-Ataque

FGA (2PT) - Cesta de dois pontos Total

FGM (2PC) - Cesta de dois pontos Convertidos

2002-03 Lakers Playoffs Statistics

MÉDIA POR JOGO DE CADA JOGADOR E EQUIPE

Player	G	GS	MPG	FG%	3P%	FT%	RBO	RBD	RBT	APG	SPG	BPG	TO	PF	PPG
Kobe Bryant	12	12	44.3	.432	.403	.827	1.30	3.80	5.10	5.2	1.17	.08	3.50	2.90	32.1
Shaquille O'Neal	12	12	40.1	.535	.000	.621	5.30	9.60	14.80	3.7	.58	2.83	2.92	2.80	27.0
Derek Fisher	12	12	35.3	.520	.617	.818	.40	2.60	3.00	1.8	1.50	.08	1.50	3.30	12.8
Devean George	11	7	28.9	.449	.333	.889	1.00	3.50	4.50	2.2	1.00	.36	1.09	2.60	8.0
Rick Fox	4	4	19.8	.444	.500	.750	.50	1.00	1.50	1.8	.25	.25	1.00	3.80	6.0
Robert Horry	12	10	31.1	.319	.053	.556	1.90	4.80	6.70	3.1	1.25	1.00	1.42	3.10	5.6
Team Averages	12	0	242.1	.448	.354	.709	12.3	30.9	43.3	20.9	7.0	5.3	13.8	24.0	100.3
Opponents	12	0	242.1	.467	.399	.763	9.7	31.9	41.6	21.0	7.3	3.8	13.8	23.5	100.0

G – Games (Jogos)

FT% - FTA (FREE THROW ATTEMPT) - LLT (Lances-Livres Totais)

FTM (FREE THROW MADE) - LLC (Lances-Livres convertidos)

MPG ou MIN - Tempo do jogador em quadra, contado em minutos (os segundos são desconsiderados)

PF (PERSONAL FAULT) - F (Faltas pessoais)

RBD (REBOUND/DEFENSE) - RD (Rebote defensivo)

RBO (REBOUND/OFFENSE) - RO (Rebote de ataque)

SPG - STL (STEAL) - RE (Recuperação da bola ou Roubo de bola)

TF (TECHNICAL FAULT) - FT (Falta Técnica)

TO (TURNOVER) - ERR (Erro que acarreta a perda da posse de bola)

3P% - TPA (3PT) - Cestas de três pontos Totais

TPM (3PC) - Cestas de três pontos convertidas

Posse de Bola Total = [FGA + TPA + FTA/2 + TO]

Eficiência de Ataque = [Total de Pontos / Total Posses de Bola]

Índice de Perdas de Bola = [TO / Posses de Bola Total]

Fator "W" de Eficiência do Atleta: $W = (3*TPM/TPA) + (2*FGM/FGA) + (FTM/FTA) + RBO + STL + AST - TO$

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NO ATAQUE

Atacando sem a bola:

Fazer bloqueio direto ou indireto (pick-n-roll)

Corte em "V" em "L", Auto-bloqueio e giro para receber a bola livre ou executar o backdoor

Utilizar-se de bloqueios indiretos

Fazer balanço defensivo

Ir para o rebote de ataque por meio de finta de corpo

Efetuar o passa e entra, passa e corta, passa e cruza

Manter distância de 4m dos companheiros

Ocupar um dos cinco espaços estratégicos

Movimentar-se com um propósito pré-definido

Ter em mente as táticas a serem utilizadas

Atacando com a bola:

Ver a bola mas não olhar para ela

Saber onde estão os quatro companheiros sempre

Aproveitar as oportunidades de tripla ameaça

Utilizar jogadas individuais de costas para a cesta

Utilizar as fintas de arremesso, passe e drible

Não perder a posse de bola Não errar passes

Saber selecionar o arremesso

Utilizar-se de bloqueios diretos (Pick-n-roll)

Driblar com segurança com ambas as mãos

Só driblar com um propósito definido

Apresentar ótimo aproveitamento nos arremessos

Dar assistências

Pensar e agir mais rápido e antes dos adversários

Recolocar a bola em jogo com rapidez

Aproveitar as condições de 2x1 positivamente

Ter em mente as táticas a serem utilizadas

Dar o primeiro passe rápido em contra-ataques

Dar ritmo adequado ao jogo

Respeitar o controle do tempo de ataque

Ter um limite de chutes de 3pts, 2 e lances-livres

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NA DEFESA

Marcando o adversário sem a bola:

Nunca perder a bola de vista

Roubar bolas mal passadas

Antecipar o que vai ser feito com a bola

Impedir ou evitar o bloqueio no companheiro (Body check)

Negar a bola ao adversário - porta da frente (Deny)

Impedir o corte pela frente (Jump to the ball)

Impedir o back door - porta dos fundos

Ajudar o companheiro que marca o adversário com bola

Impedir que o adversário o ultrapasse

Auxiliar o 2x1 na bola ou na linha de passe

Mantenha postura defensiva (Stance)

Posicione-se em relação à bola, ao adversário e à cesta

Executar bloqueio de rebote de defesa

Estar preparado para pegar rebotes de defesa

Marcando o adversário com a bola:

Definir o lado para o qual quer que o adversário vá

Manter um braço de distância Olhar na cintura do adversário

Obrigar o adversário a driblar (Língua de cobra)

Obrigar o adversário a ir para um dos cantos (No middle)

Impedir ou dificultar o progresso da bola

Impedir ou dificultar o passe

Obrigar o adversário a parar de driblar

Colar no adversário que para de driblar (Espelho)

Agir e não apenas reagir

Criar situações de 2x1

Impedir que o adversário o ultrapasse

Superar as tentativas de bloqueio (Onde passa 1 passam 2)

Impedir ou dificultar o arremesso

Impedir bandejas e enterradas do adversário sempre

Antecipar-se às fintas Mantenha postura defensiva (Stance)

Provocar faltas de ataque (Saber cair)

CONCLUSÃO

O conjunto destes diversos fatores não poderia deixar de resultar no enriquecimento pessoal.

Verdadeiras transformações têm sido comprovadas naqueles que praticam com zelo o basquetebol. A equipe é uma escola que nos faz compreender melhor o mistério da vida, a viver e a conviver. A educação consiste em tornar e tornar-se livre. Quem experimenta a liberdade não aceita mais ser escravo de vícios. O Basquetebol, através das virtudes treinadas e colocadas à prova é um rico caminho de reabilitação para muitos. Educação e basquetebol, duas palavras que interagem e convergem, criando um horizonte para aqueles que as experimentam na prática diária.

BIBLIOGRAFIA

NACIONAL

Os Dez Mandamentos do Basquete Moderno – Boccardo, Waldir - BOLAR
Basquetebol - DAIUTO, Moacir - Editora Hemus
Basquete, Metodologia do Ensino - PAULA, Rui Souza de - Sprint
Basquetebol na Escola - Coutinho, Nilton Ferreira - Sprint
Regras Oficiais de Basquetebol (FIBA 2000-2001) - Sprint
Basquetebol - 1000 Exercícios - KIKO, Marcos Bezerra - Sprint
Revista Basket Brasil - Confederação Brasileira de Basketball
Educação - Ajudar a Pensar, sim. Conscientizar, não - Dom Lourenço de Almeida Prado OSB - AGIR
JEAN PIAGET - 1º Congresso Brasileiro Piagetiano - Summus

ESTRANGEIRA

Basketball Digest - Century Sports Network
Ensinando Basquetebol para Jovens - ASEP - Editora Manole
Basketball - Steps to Success - Hal Wissel
Basketball Notebook - Instant Review - USA Coaches Clinics
NBA Basketball Basics - Mark Vancil
The Basketball Player's Bible - Sidney Goldstein
The Basketball Coach's Bible - Sidney Goldstein
Values of the Game - Bill Bradley
More than a Game - Phil Jackson and Charley Rosen
Leading with the Heart - Mike Krzyzewski
33.9 Defense - Bill Musselman
Coaching Match-up Defense - Bob Huggins
Treinamento - Aplicando Ciência no Esporte - Bruce Elliott e Joachim Mester - Phorte Editora
Hubie on Basketball - Hubie Brown - USA Coaches Clinics
Curso para Entrenadores de Baloncesto - Fundación Pedro Ferrándiz - Espanha