

Princípios do Basquetebol

Prof. Edison Baccani

O jogo de basquetebol constitui-se de uma variedade de habilidades físicas que dependem do correto desenvolvimento de capacidades motoras. Desde as formas mais básicas do movimento corporal do ser humano como andar, correr, saltar, até as mais complexas como, deslocamento em várias direções, saltar para ter a posse de bola no rebote, executar um arremesso para a cesta, passar a bola para um companheiro em movimento. (Ferreira e De Rose Jr., 2008).

Portanto o basquetebol é uma atividade que envolve diferentes capacidades motoras (condicionantes e coordenativas) e seus subcomponentes que atuam em função dos movimentos aplicados às especificidades das situações de jogo (Barbanti, 1996).

A prática do basquetebol exige o desenvolvimento de três capacidades motoras condicionais básicas: força, resistência e velocidade.

Quais são os fundamentos básicos do Basquetebol?

1. Controle de corpo

Todas as modalidades esportivas demandam que o praticante tenha consciência e domínio de seu corpo. No basquetebol é importante que o praticante se atenha, em princípio, a:

- 1.1 saída rápida
- 1.2 parada brusca
- 1.3 mudança de direção.

Negligenciar o fundamento de domínio corporal é um equívoco, pois o gestual específico do basquetebol é solicitado tanto nas ações ofensivas como nas defensivas, ou seja, integralmente.

É frequente que os alunos, em especial os aprendizes iniciantes, foquem sua atenção em apenas “fazer a cesta”. Esta atitude errônea o priva da base da movimentação que será necessária posteriormente.

São da especificidade motora do basquetebol:

- 1.1 Deslocamentos em vários sentidos: para frente, para trás, para a direita, para a esquerda, transversalmente etc.
- 1.2 Deslocamentos com mudança súbita de direção
- 1.3 Fintas de amplo repertório
- 1.4 Giros para a direita e esquerda

1.5 Paradas bruscas: Cessar subitamente a corrida para causar surpresa e transtorno ao adversário.



Imagem: Pixabay

2. Controle da bola

Este fundamento trata da intimidade do aluno com a bola, o domínio que este deve ter sobre o objeto (bola). Envolve as habilidades motoras básicas relacionadas com a bola:

2.1 Rolar

2.2 Tocar

2.3 Quicar

2.4 Segurar

2.5 Lançar

2.6 Arremessar

É solicitado que o aprendiz tenha o controle da bola nos diversos planos corporais: sagital, frontal e transversal.

Cabe ao professor apresentar e oferecer diferentes situações ofensivas e defensivas e suas possibilidades, para ampliar o repertório tanto cognitivo como motor do aluno.

O modo correto de segurar a bola, com firmeza, é com as duas mãos, sendo que uma lateralmente e a outra posteriormente, com os dedos ligeiramente afastados, tocando

a bola com a parte calosa dos dedos. O aluno deve manter os cotovelos “fechados”, ou seja, mais próximos ao corpo.



Imagem: Freepik

3. Drible

Trata-se da habilidade motora quicar, mas atrelada frequentemente ao deslocamento pela quadra. É a única maneira, permitida pelas regras, que o participante pode se deslocar pela quadra tendo a posse da bola.

Para este fundamento, o aluno deve quicar a bola, impulsionando-a contra o chão com apenas uma de suas mãos (regra). A mão que impulsiona a bola deve estar sobre a bola, com os dedos apontados para frente. Sobre a postura do aluno: seu tronco deve estar levemente inclinado para frente; pernas afastadas no sentido anteroposterior, cuidando para que a perna à frente seja oposta à mão do drible. Este drible é um movimento harmonioso e em conjunto com todos os segmentos do membro superior: braço, antebraço, punho e mãos. A bola é “empurrada” de encontro ao solo com a extensão do cotovelo e leve flexão do punho no final do movimento. Este “empurrão” deve ser feito com força suficiente para retornar ao ponto de origem do movimento do drible. A seguir, seguir-se-á um novo impulso, caso seja a intenção dar continuidade ao drible: na parte ascendente do movimento da bola, repete-se a flexão do cotovelo e a mão se apoiará novamente em cima da bola, dando segmento ao movimento. O drible constitui-se de movimentos contínuos e o executor deve olhar para a frente, evitando olhar para o quicar da bola.



Imagem: Pixabay

Os dribles podem ser:

3.1 Alto (velocidade): quando é necessária a velocidade e o executor nota que não há marcação aparente por parte do adversário. Neste caso, a bola deve ser impulsionada à frente lateralmente em relação ao corpo.

3.2 Baixo (proteção): quando, na situação de jogo, o executor recebe a marcação do oponente e é necessário proteger a bola, inclusive com o posicionamento corporal como, por exemplo, flexionando mais os joelhos, a fim de que o drible permaneça sob controle e utilizando a movimentação corporal para a proteção da bola.

Erros frequentes na aprendizagem do drible:

- Utilizar ambas as mãos para bater a bola, ao mesmo tempo;
- Direcionar sua atenção para o quicar da bola, para a própria bola ou para o solo;
- Não impulsionar a bola: ao contrário, conduzi-la ou batê-la, sem controle ou direcionamento pela quadra;
- Proteger a ação do drible, posicionando a perna do mesmo lado da mão do drible, por exemplo, driblar a bola com a mão direita e proteger este drible colocando a perna direita à frente, igualmente. Este posicionamento não é favorável para uma atitude efetiva de defesa;
- Quando em deslocamento pela quadra, não possuir controle decisivo sobre a bola: dribá-la muito à frente e/ou acima da linha cintura, são posicionamentos desfavoráveis para um controle mais definitivo.

Finalidade do drible:

- Sair da marcação do adversário;
- Encontrar, em quadra, a melhor posição para o passe ou arremesso;

- Iniciar uma ação ofensiva sobre a área adversária;
- Defender a posse de bola quando sofrer marcação adversária;
- Conferir ao jogo diferentes dinâmicas de ritmos, sendo que estes escolhidos para favorecer seu time.

4. Passes

Este fundamento pertence à classe ofensiva do jogo. De acordo com as regras do jogo, a bola só poderá passar para o lado da quadra adversária caso a bola seja conduzida por drible, como vimos anteriormente, ou através de um passe. O passe é feito entre os jogadores da mesma equipe, sempre visando um melhor posicionamento para a obtenção do objetivo final, que é um arremesso à cesta.

Ao contrário do drible, o passe pode ser realizado com uma ou duas mãos.

Com uma mão:

- 4.1 Picado
- 4.2 De ombro
- 4.3 Por baixo
- 4.4 “Gancho”

Com ambas as mãos:

- 4.1 De peito
- 4.2 Picado
- 4.3 Acima da cabeça
- 4.4 Baixo

Os passes podem ser classificados como:

- 1) De peito
- 2) Rápido – para curtas e médias distâncias – a trajetória da bola é retilínea. Deve ser feito com uma semiflexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente ou ainda com uma perna à frente.
- 3) Picado ou quicado - para curtas distâncias, a bola deve tocar no solo e só depois o companheiro a recebe.
- 4) Acima da cabeça - para curtas distâncias, em geral, passe para o pivô ou para evitar a marcação da defesa.



Imagem: Pixabay

- 5) De ombro - para atingir longas distâncias, em especial, em um lance de contra-ataque. A bola deve sair da altura do ombro, ao lado da cabeça. A bola descreverá uma trajetória reta ou parabólica.
- 6) De gancho - para grandes distâncias, prioritariamente na ligação rápida para um contra-ataque. É necessário que o executor tenha força suficiente para executá-lo. A precisão deste passe é baixa.

Erros mais frequentes na aprendizagem e execução dos passes:

- Posicionar à frente a mesma perna do lado da mão do passe, por exemplo: perna direita e passe também com a mão direita;
- Começar o movimento do passe atrás da linha do ombro;
- Quando necessário, não segurar a bola com ambas as mãos, dando a efetiva segurança, proteção e direcionamento ao passe.

Referências Bibliográficas

Souza, M. A., Venditti Jr., R.; Iniciação esportiva no Programa Segundo Tempo: perspectivas teóricas, reflexões e proposta metodológica para os fundamentos do Basquetebol. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 10, n. 14, jan./jun. 2009.

De Rose Jr. D., Tricoli, V.; **Basquetebol**: uma visão integrada entre ciência e prática. São Paulo: Manole, 2005.

DAIUTO, M.; **Basquetebol**: metodologia do ensino. São Paulo: São Paulo Editora, 1971.

Anotações de aulas de basquete no curso Licenciatura em Educação Física da USP, 1973.