



Treinou o Baloncesto Galicia Ferrol de 95 a 97 e o Gijón Baloncesto de 98 a 2002. Em 2003 assumiu o comando da Seleção Nacional de Espanha com a qual foi vice-campeão europeu. Após uma passagem pelo CB Sevilha, chegou à Seleção Portuguesa em Janeiro de 2008, tendo desde 2010 acumulado com o cargo de treinador da equipa principal do FC Porto. Neste momento é o atual coordenador da Dragon Force.

O lançamento é considerado o fundamento "estrela" no Basquetebol, sendo muito importante um trabalho rigoroso e metódico na aprendizagem técnica e no aperfeiçoamento desta habilidade.

Distinguiremos três tipos ou fases de treino: 1) Volume, 2) Conceitos e 3) Competição. Cada fase tem umas características próprias e diferenciadas desde o ponto de vista metodológico, tendo o autor experimentado nos últimos anos a construção de Unidades de Treino em que só é posto em prática um tipo de trabalho, ou uma combinação de dois ou todos deles. Sugiro também, por ter experimentado com sucesso em equipas de formação e alto nível, que

façamos sessões de treino "monográficas" de lançamento, nas quais as três fases de trabalho, Volume + Conceitos + Competição, podem estar presentes; definindo cada treinador o grau de ênfase em cada uma delas, segundo diferentes critérios: altura da época, escalão, objectivos da unidade de treino, etc.

1) Treino de volume ou repetições

As características deste tipo de treino são claramente a procura de gestos correctos na execução técnica e, mais importante, a adaptação do atirador às diferentes variáveis que o lançamento tem segundo a distância e a recepção da bola. Que o lançamento precisa de muitas repetições é evidente, mas o treinador deve intervir muito na gestão desse trabalho. Quando atingimos uma técnica adequada, vamos trabalhar com muitas repetições do gesto técnico para consolidá-lo, e também para aperfeiçoar a pontaria. É preciso também

conseguir velocidade de execução, não tanto do gesto técnico de braços e mãos como da adequação óptima de pés, pernas, ombros... e recepções!

Acreditamos pouco no trabalho de repetições sucessivas numa mesma distância e posição. Queremos mais "realidade" na prática, e também estimular o atleta a se adaptar rapidamente aos diferentes tipos de lançamento "sem gastar muito saldo". Vamos utilizar para este trabalho exercícios em que o atleta faz muitas repetições das diferentes distâncias (2 pontos e 3 pontos), posições (45 graus, canto, frontal, etc) e tarefas (dribbling com saída aberta e cruzada, step back, "catch & shoot"), mas combinando continuamente as diferentes distâncias, tarefas e posições de maneira que o atirador esteja numa situação de adaptação permanente a cada variável.

A metodologia tradicional, em que um atleta executa, por exemplo, uma série de 50 lançamentos consecutivos de dois pontos, e depois outra série de três pontos, é substituída agora por um método em que o jogador faz as mesmas, ou mais repetições, mas sempre passando de umas posições às outras, com, dificilmente, mais de 5 lançamentos consecutivos iguais. Este método, garante também o aperfeiçoamento do gesto técnico por repetição e, mais importante, estimula ao praticante a interiorizar a utilização correta da técnica individual, com as particularidades que cada



Treinar o lançamento

por Moncho Lopez

lançamento tem segundo a posição mais ou menos próxima do cesto, e também segundo a tarefa previa ao lançamento; deslocamentos verticais ou horizontais, paragem em um ou em dois tempos, utilização das pernas para elevar o corpo em grande suspensão em curtas distâncias, ou saltar menos se estamos na longa distância para as pernas "transmitir" força ao lançamento, etc.

Exercícios propostos como exemplo de este tipo de trabalho:

Exercicio 1: "Posicoes Simétricas"
(figura 1)

Grupos de dois jogadores com uma bola.

O objectivo do exercício é concretizar três tipos de lançamento em 18 posições do campo. Temos de marcar um lançamento de 2 pontos em curta distância (bicos dos pés pisam área restritiva), um lançamento de 2 pontos em media distância (entre a área restritiva e a linha dos três pontos) e um lançamento de 3 pontos. Cada grupo vai avançando uma posição só quando conseguiu marcar os três lançamentos propostos.

Podemos ver no gráfico como as posições se sucedem uma a outra obrigando a uma mudança de tabela, por exemplo, depois da posição 1, devemos correr (trabalho de dribbling e passe de contra-ataque) à posição 2 que está no outro cesto, e quando tivermos de passar à posição 3

temos de mudar novamente de tabela.

A mudança dum lado a outro do campo permite trabalhar os fundamentos do contra-ataque, no dribbling e passe ao colega que corre, e também as paragens e lançamentos depois dum deslocamento de alto ritmo.

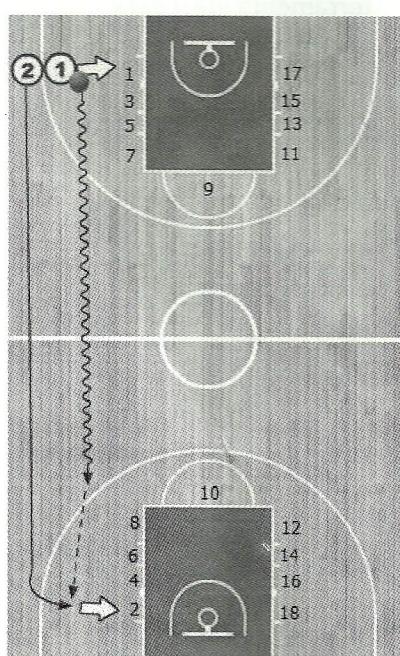


figura 1

É evidente que o objectivo principal, adaptação a diferentes distâncias e posições, está garantido com o elevado numero de posições de lançamento. Podemos propor pequenas tarefas de drible antes de cada lançamento, máximo dois dribles, por exemplo, fintar lançamento e saída cruzada com mão esquerda nos lançamentos de 2 pontos, e finta de lançamento e saída cruzada com mão direita e "step back" nos lançamentos de 3 pontos. E também combinações de drible e "catch & shoot", por exemplo, lançar de media distância com drible e paragem num tempo, e

atirar de curta distância e de 3 pontos sem driblar. Este exercício pode ser utilizado em diferentes fases da unidade de treino; na parte inicial, como aquecimento com bola, ou exercício de activação depois de trabalho de reforço muscular. Também pode ser inserido na fase principal do treino e mesmo na parte final, se estamos a trabalhar com um grupo de jogadores com um bom nível de execução técnica, como actividade de "volta à calma".

Exercicio 2: "Três Distancias"
(figura 2)

Grupos de dois jogadores com uma bola.

A mecânica do exercício é receber a bola do colega, atirar ao cesto e ir ao próprio ressalto para passar ao colega e ele atirar, continuando assim até atingir o número de cestos marcados proposto pelo treinador.

Os dois jogadores devem estar em constante movimento sem esperar o passe do colega em posição estática; as posições de lançamento não são rígidas, obrigamos aos atletas a se deslocarem (passos laterais e verticais) por todo o arco dos três pontos e área restritiva.

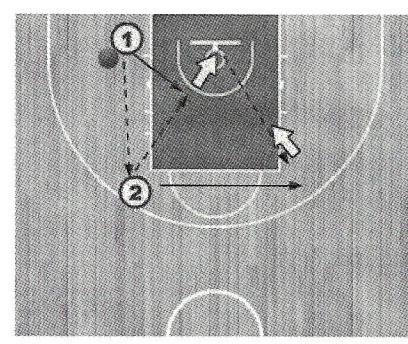
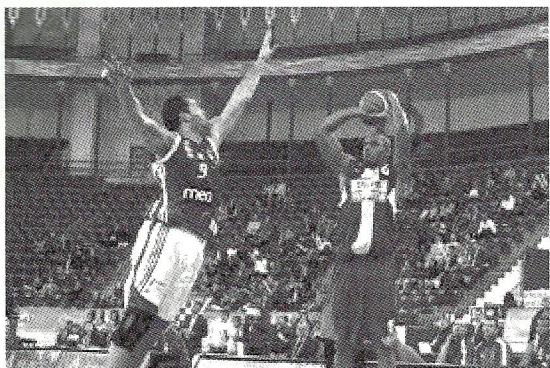


figura 2



Cada jogador deve lançar de três situações diferentes: curta distância (pés dentro área restritiva), media distância (fora da área restritiva) e longa distância (fora da linha dos três pontos).

Podemos utilizar tarefa de driblar + parar + lançar ou tarefa de *catch & shoot*.

Para, um jogador, mudar de distância - posição é obrigatório ter marcado o lançamento na posição anterior. Isto obriga a repetir aquele lançamento ou distância na qual temos mais dificuldade, não tendo de fazer um desnecessário numero de repetições nas distâncias que o jogador domina.

Os objectivos de concretização propostos são individuais, não por grupo. Assim, por exemplo, o primeiro jogador em chegar aos 15 lançamentos finaliza o exercício; o treinador decidirá se deve trabalhar em dinâmica de competição ou não.

2) Treino de conceitos ou situações de jogo

O jogador português tem um grave deficit de recursos táctico-individuais, e de conhecimento do jogo, que o coloca numa

posição inferior comparativamente a atletas em igualdade de recursos físicos e de técnica individual.

A introdução de conceitos de jogo nos exercícios de lançamento tem de ser vista como uma ferramenta ideal para aperfeiçoar os processos de jogo ofensivo, é o "*canivete suíço*"; encontramos uma método de trabalho de múltiplas habilidades e soluções. Provocamos automatismos de jogo colectivo, e a compreensão e interpretação por parte do atleta da técnica e a táctica individual necessária nas diferentes situações que a estratégia oferece.

O jogador acrescenta a táctica individual à sua bagagem técnica e, muito importante, trabalha as tomadas de decisão vinculadas ao seu jogo individual; recepção, paragens e finalizações, e aquelas que correspondem aos mecanismos de jogo colectivo, bloqueios, passes, spacing, etc.

Este tipo de trabalho é o utilizado desde o ponto de vista da especialização técnica, para jogadores exteriores ou interiores e, se calhar, com mais especificidade ainda, diferenciando a bases de extremos, ou a postes perimetrais (4) de jogadores puramente interiores (5). Serve também como método de treino das relações existentes entre os jogadores de

perímetro e os interiores. Mostramos exercícios com um alto nível de riqueza táctica individual e colectiva, que dificilmente podemos explicar e pormenorizar no papel, sendo por isso importante que o leitor, perante os exemplos aqui apresentados, fique com a ideia que estes são só modelos de exercícios que deverão ser enriquecidos e planeados por cada treinador segundo as necessidades dos seus atletas, e as propostas tácticas para cobrir essas necessidades que cada treinador decida utilizar.

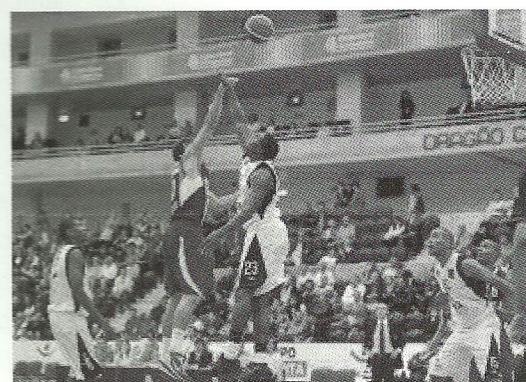
É muito importante que os conceitos de táctica individual e colectiva propostos pelo treinador sejam explicados ao pormenor, para o atleta contextualizar corretamente a ação técnica nos parâmetros espaço-tempo da realidade do jogo.

Apresentam-se abaixo alguns exemplos destes tipos de exercícios.

Exercício 3: "Jogo Dentro-Fora" (figura 3 a 6)

a) Dentro-Fora lado forte

Grupos de três jogadores com duas bolas.



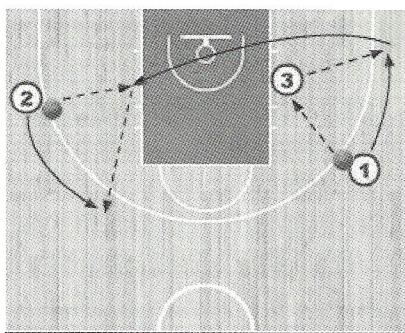


figura 3

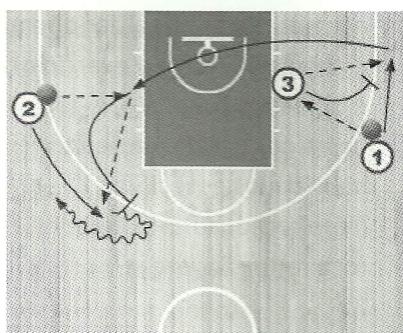


figura 4

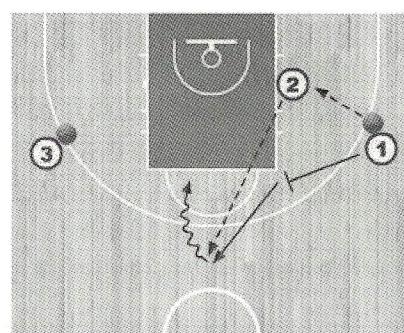


figura 5

A mecânica do exercício é passar dentro ao jogador situado no poste baixo (3) que passa fora ao primeiro jogador (1) para utilizar diferentes tarefas tácticas. Depois da tarefa proposta, 1 vai ao poste baixo do lado contrário para continuar o exercício com 2. O jogador 3 vai ao ressalto e ocupa a posição que tinha 1 no inicio do exercício.

Vemos na figura 3 um exemplo de tarefas de “finalização exterior”: depois do passe dentro-fora, o receptor, neste caso 1, atira ao cesto utilizando o conceito definido pelo treinador (driblar e lançar de 2 pontos, *catch & shoot* de 3 pontos, driblar e atirar de 3 pontos, etc.). Cada conceito de finalização deve de ser explicado pelo treinador como resposta às diferentes situações defensivas que podemos encontrar.

Na figura 4, com a mesma dinâmica de exercício, podemos trabalhar finalizações exteriores e/ou interiores. Agora depois do passe dentro-fora, o jogador situado no poste baixo corre a colocar bloqueio direto ao receptor; o receptor do bloqueio, segundo defina o treinador, pode atirar ao cesto na saída do bloqueio, ou passar ao bloqueador para este finalizar.

b) Dentro-Fora ao meio

Exercício semelhante ao anterior (figura 5). Agora o passador (1) utiliza conceito de bloqueio “split” depois de passar dentro.

Trabalhamos finalizações de passe dentro-fora ao meio: penetração e lançamento “floater”, saída com um drible e paragem no poste alto para lançar, *catch & shoot* de três pontos, etc.

c) Dentro-Fora lado oposto

Grupos de dois jogadores e um passador (figura 6). Trabalho de finalizações depois de jogo sem bola quando um jogador interior muda a bola ao lado contrário (*skip pass*).

Exercício 4: “Duplo Esforço” (figuras 7 e 8)

A partir de um bom nível de execução técnica, procuramos aumentar a velocidade gestual e o lançamento em fadiga.

Grupos de dois jogadores com uma bola.

A mecânica do exercício é a seguinte: o jogador

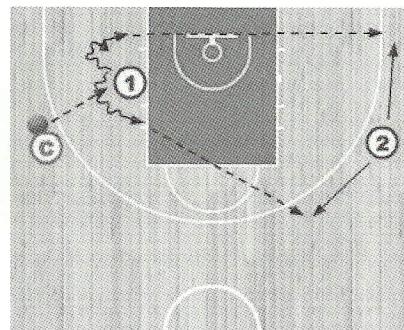


figura 6

2 utiliza um conceito táctico (saída de bloqueio indireto) para receber de 1 e atirar. Imediatamente depois do passe, 1 entra ao ressalto para passar a 2 que continua em movimento utilizando um segundo conceito táctico.

Depois do segundo lançamento, 2 continua exercício na posição de passador, e agora é 1 que realiza as duas acções técnicas sucessivas. O treinador decide objectivos de concretização, por exemplo atirar até os dois jogadores conseguir “x” cestos, ou competir até um deles atingir um número determinado de cestos convertidos. Utilizar



O Treinador

diferentes conceitos de exploração do bloqueio indireto, segundo objectivos táticos definidos pelo treinador para a sua equipa.

a) Saídas bloqueadas

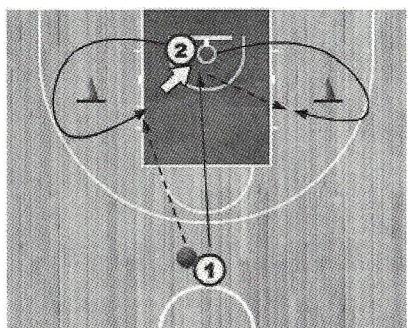


figura 7

b) Saída bloqueada/Pin down

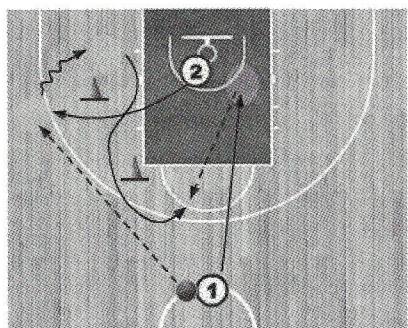


figura 8

3) Treino de competição ou de situações de stress semelhantes à competição

A nossa intenção é conseguir que o atleta pratique a habilidade de lançamento numa situação aproximada às condições psicológicas da competição. “Com um programa de castigos e prémios, a través de exercícios por tempo ou objectivos, o jogador atua num estado de activação elevada, que o aproxima ao que tem na competição” (Buceta, 2006).

Queremos que o jogador não consiga fugir da situação

estressante até finalizar o tempo estabelecido para o exercício ou o objectivo proposto, e que ele possa controlar a ansiedade com habilidades específicas (respiração, auto-instruções, refocar atenção, etc.).

O lançamento, como conduta de rendimento muito específica, é assim trabalhado em condições de exposição e ensaio específicas; criamos situações “artificiais” para provocar a prática num estado emocional próximo à competição, sem a interferência de outras tarefas que interagiam com o lançamento.

As diferentes técnicas de estabelecimento de objectivos de resultado difíceis de conseguir, o reforço positivo ou negativo, também podem provocar uma situação de estresse próxima da competição, mas é importante que o treinador domine a habilidade de orientar este tipo de processos delicados. Exercícios deste tipo podem resultar muito estressantes, sobretudo na parte final do treino devido ao cansaço, e temos de controlar que essa fadiga não impeça o rendimento da tarefa proposta.

São estes os exercícios em que não nos importamos de repetir muitas vezes uma posição ou tarefa de lançamento, de facto, vamos “limpar” o exercício de tarefas táticas, focando ao jogador unicamente no gesto de lançar; queremos que o focus seja o mecanismo-automatismo de atirar ao cesto, ao tempo que o atirador vai sentindo fadiga e

estresse que obrigam a auto-regulação controlando essas sensações.

É imprescindível os atletas perceber o objectivo destes exercícios, o treinador tem de explicá-los correctamente, por exemplo a procura de lançar sob “pressão” como acontece nos jogos; assim os atletas atuarão com uma melhor disposição em benefício do aproveitamento do exercício.

Seguidamente descrevem-se alguns destes tipos de exercícios.

Exercicio 5: “Jordan Drill” (figura 9)

Um atirador em cada tabela. Podemos trabalhar por grupos, indistintamente o número de jogadores.

O objectivo é individual, não é uma competição de equipas ou grupos.

Mecânica do exercício: O jogador começa com um lançamento desde a linha de lance livre, para a continuação receber, sempre em movimento, passe do colega que está ao ressalto e atirar de 2 pontos ou 3 pontos segundo o desafio proposto pelo treinador. Todos os lançamentos convertidos tem valor +1, mesmo o primeiro desde o lance livre, e os falhanços tem valor -2. Quando o atirador consegue chegar aos +10 atinge o objectivo. Se ultrapassamos os -5 somos eliminados temporalmente, ficando em posições de ressalto para outro colega começar o desafio. O treinador decide segundo as

características do jogador, se o desafio é desde a linha dos três pontos (jogador 1 no gráfico) ou de dois pontos (jogador 4 no gráfico).

Todos os jogadores presentes no treino devem ter no mínimo uma oportunidade de tentar o desafio. Podendo dar por finalizado o exercício quando todos fizeram uma tentativa, ou só quando todos ou um numero "x" de atletas consigam o objectivo.

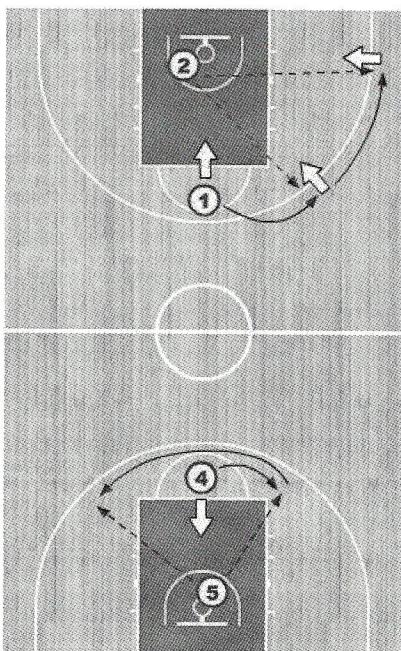


figura 9

Exercício 6: "Relógio" (figura 10)

Trabalho de lançamento com oposição (media), muito importante: não é um exercício de defesa!

Grupos de 5 jogadores. Todos com bola menos um. Tomada de decisão: lançar ou atacar em drible segundo a posição do defensor.

Mecânica: Definimos cinco posições de lançamento. 2 passa a bola a 1 e corre para contestar

lançamento, depois 2 continua à seguinte posição para receber de 3 que corre a contestar lançamento de 2, e a seguir 3 muda a nova posição... sucessivamente até todos os jogadores fazerem cinco lançamentos, um cada posição.

Cada lançamento convertido tem valor de 1 ponto, independentemente de ser um lançamento de 2 ou 3 pontos. Não é permitido o lançamento na passada, máximo um drible depois de receber a bola.

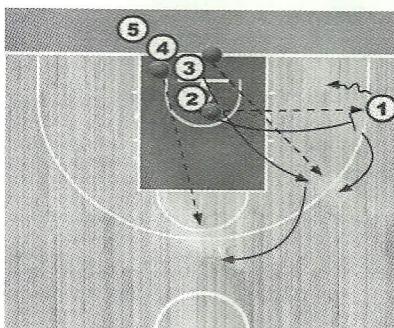


figura 10

Dicas metodológicas:

• **Lançamento após drible.** Evitar drible inútil, driblamos para ação de vantagem, não para preparar pernas e mãos.

• **Contrastes.** Trabalho das pernas é diferente segundo a posição, e também segundo o movimento de recepção / drible. É por este motivo que vamos obrigar ao atirador a mudar continuamente de tarefas e posições de lançamento durante um mesmo exercício.

• **Recepções DUAS MÃOS,** sempre que for possível "arrancar a bola do ar". Se queremos bons atiradores, não podemos passar ao lado do trabalho de recepção da bola;

nem sempre o passe vai chegar em boas condições, assim que temos de responsabilizar ao receptor do esforço que ele tem de fazer para garantir uma otima receção, não ficando à espera da bola chegar às suas mãos.

• **Passes:** o sucesso dum atirador depende da capacidade de passe do colega. Introduzir nos exercícios o passe óptimo desde o ponto de vista táctico na situação real de jogo.

• **Finalizações "confortáveis"**

NÃO EXISTEM. Não permitir nenhum lançamento "fácil" seja feito sem máximo esforço técnico; especial atenção aos movimentos interiores e aos lançamentos de curta distância.

• **Quando treinamos 5x0...**

Também estamos a treinar o lançamento.

• **Em exercícios de passe ou drible...** Também estamos a treinar o lançamento

• **Em exercícios de lançamento...** Também estamos a treinar: passe, recepções, drible, paragens, fintas, saídas... Tudo é importante e deve ser exigida a execução técnica perfeita.

• **Alimentar permanentemente a confiança, e não destruí-la.** Treinador tem de ser activo, comunicativo: bom tiro, excelente, grande passe, tu consegues, agora sim, óptimo trabalho... Tem de ser dito muitas vezes durante o treino.

