

## Aspectos básicos das técnicas

Escrito por Paula Meneses  
Terça, 16 Setembro 2008 09:55

---



Muitas vezes damos por nós treinadores, a gritar com os nossos atletas e a dizer que o passe não se faz assim, ou que lançou incorrectamente sem lhes darmos as indicações que realmente precisam de ouvir no momento.

Na maior parte das vezes os atletas percebem quando executam mal as técnicas, mas precisam de ouvir do treinador como devem melhorar. Deixo aqui algumas directrizes já conhecidas por todos, que podem servir de “slogans” no ensino das bases da técnica.

### Desmarcação

- Ver sempre a bola – “olhos na bola”;
- Correr à frente da linha da bola;
- Não se “esconder” atrás do defensor (não permitir que este esteja “em alinhamento”);
- Abrir linhas de passe:
- Aproximando-se da bola/afastando-se da bola.

### Recepção

- Activa; ir para a bola;
- Sempre com as duas mãos;
- Manter a posse de bola; ver o jogo.

### Drible

- Melhorar o manejo de bola;
- Manter a bola na área de manipulação;
- Libertar a visão da bola;

## Aspectos básicos das técnicas

Escrito por Paula Meneses  
Terça, 16 Setembro 2008 09:55

---

- Antes do início do drible – ver;
- Progredir com o drible (ser ofensivo).

### Passe

- Chegar ao receptor;
- Dar uma trajectória horizontal à bola;
- Localizar o receptor, dirigir o passe;
- Aproximar a bola do cesto (ofensividade do passe);
- Manter os pés em contacto com o solo.

### Lançamento

- Ter o cesto ao alcance;
- Orientar os pés para o cesto;
- Olhar o cesto;
- Dirigir a bola mais para cima que para a frente;
- Movimento contínuo, num só tempo.

Palavras de ordem: APRENDER/ APERFEIÇOAR/TREINAR

Não se esqueçam de elogiar sempre que eles melhoram, pois o elogio é a melhor forma de motivar os atletas na correcção das técnicas.

*Bom trabalho, sejam persistentes e pacientes.*