

**TREINO INDIVIDUAL  
DE JOVENS ATLETAS ALTOS**

Goran Nogic  
treinador de basquetebol

## **TREINO INDIVIDUAL** **DE JOVENS ATLETAS ALTOS**

O Trabalho individual é um trabalho complementar (juntamente com o trabalho de força e de lançamento) dentro do trabalho da equipa. O Treino individual pode ter vários objectivos:

- Desenvolvimento de algumas capacidades técnicas que faltam a um jogador (a mão esquerda mais fraca do que a mão direita, arranque em drible irregular cometendo passos, pouco arco em lançamento no primeiro apoio - "first step" ...)
- Desenvolvimento de algum movimento característico para o jogador (gancho ou semi gancho, lançamento à tabela, lançamento em afastamento ...)
- Desenvolvimento da tática individual (leitura de jogo sem bola, leitura durante jogo 1-1 com bola, desenvolvimento de percepção e antecipação ...)
- Desenvolvimento das algumas características físicas (coordenação, velocidade, equilíbrio...)
- Criação do habito para treinar com maior volume e intensidade

**Mais uma razão para fazer o treino individual pode ser a necessidade de um treino específico com jovens atletas altos que começaram a treinar basquetebol bastante tarde e que são, normalmente chamados pelos mais velhos e experientes: "puto", "garoto", "miúdo"...**

Antes de planear o trabalho e caracterizar os objectivos dos treinos, temos em primeiro lugar que saber analisar as principais características de um "puto".

Na população portuguesa normalmente já consideramos "jogador alto" um jogador entre 2,00 e 2,05 metros de altura. Acho que logo se um jogador tem mais de que esta altura, provavelmente não vai ficar connosco (já temos um caso em selecção Sub-18). As características destes "putos" são as grandes larguras (braços e pernas), pouca massa muscular e às vezes grandes perímetros e pregas (gorduras). Uma das principais tarefas é tentar perceber qual vai ser altura definitiva e qual a capacidade motora e funcional que se poderá esperar deste tipo de atleta.

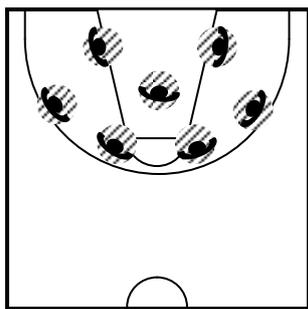
Geralmente o "puto" não tem grande capacidade funcional, ou será melhor dizer que tem uma grande desproporção entre tamanho de corpo e capacidades funcional e motoras. Uma característica normal, sabendo que com grandes membros, poucos músculos e ainda não desenvolvido o peito e o pulmão, têm de transportar "grande" corpo. Também, grandes larguras de braços e pernas junto com músculos "fininhos" nada "ajudam" em movimentos explosivos (típicos para basquetebol). Eles cansam-se facilmente e normalmente precisam de mais tempo de recuperação durante o treino.

Mais uma característica típica dos jovens atletas altos que começam a treinar basquetebol mais tarde é a fragilidade ao nível emotivo e social. Às vezes, os treinadores "acham" que eles têm problemas intelectuais. Eles "aparecem" no basquetebol com 15-16 anos. No melhor caso, já jogam futebol durante muito tempo "com dois pés esquerdos" e querem treinar basquetebol, porque ultimamente com dois metros de altura, não conseguem ficar nem por debaixo da baliza. Já estão habituados a "fugir" e têm dificuldades para "entrar" no grupo. Muitas vezes mostram vergonha pelo corpo que têm e incapacidades para perceberem mais rapidamente as tácticas e os "pedidos" do jogo. São muito emotivos, tensos e pouco agressivos.

Antes de qualquer trabalho de técnica individual, temos que saber que vamos encontrar grandes problemas com o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a agilidade e a incapacidade de alteração de estereótipos. Como é natural a velocidade com e sem a bola e ainda às mudanças de ritmo são de muito baixo nível. Com o crescimento, com o trabalho específico da força repetitiva e explosiva (pernas, braços, peito, ombros e especial abdómen e costas) e com a "limpeza" da técnica, muitas vezes acontece a "surpresa" em todas estas características. Mas, na precisão, o factor mais importante é a PACIÊNCIA e o treino de precisão: precisão de bola lançada, de bola passada, de bola driblada, precisão de movimento pedido ...

Tudo o que foi dito anteriormente implica um planeamento detalhado e a necessidade para condições diferentes para o trabalho individual. Só um treinador motivado, bem preparado, com uma visão do que pretende de um "puto" (se não é ser só um "poste" para jogar no garrafão) pode perceber todas as características ou diferenças e ajudar com o trabalho individual (junto com trabalho da equipa) para que o "puto", "garoto", "miúdo" ... torne-se num jogador de basquetebol.

No basquetebol moderno não existem grandes diferenças em conteúdos para jogadores altos e baixos. Cada vez mais, temos problemas em perceber qual é a posição ideal para um jogador alto. Sem dúvida nenhuma que o futuro do basquetebol são os "all-round" jogadores. Já nos últimos 10-15 anos pudemos ver que Bodiroga com 2,04 metros joga na posição 1 ou 2, que Charles Barkley ou Dennis Rodman tiveram menos de que 2,00 metros, que Sabonis foi um excelente lançador de 3 pontos, que Divac com a sua maneira de jogar era mais parecido com um "playmaker" de que com um poste. Ou simplesmente podem perguntar: em que posição joga Dirk Noviski?



Posições típicas no campo para jogadores altos são os espaços nos quais eles facilmente com um ou dois passos ("step work") ou com um ou dois dribbling, no máximo, aparecem em realização, em posição para assistência ou boa posição para ressalto atacante.

Para o "nosso" "puto" é muito importante tentar criar o hábito de jogar nestes espaços todos e ainda mais importante que tentam jogar com "cara" virada para a tabela.

As técnicas básicas de ataque sem bola, características para os jogadores altos são:

- Desmarcação e protecção em posição lateral
- Desmarcação e protecção de posição com "SEAL" (selar)
- Desmarcação e aberturas depois de bloqueio atacante
- Desmarcação e aberturas depois de "PICK & ROLL" (bloqueio directo)
- "FOLLOWING MOVE" durante de penetração de outro jogador
- Bloqueio defensivo e preparação para a melhor posição e "timing" para ressalto defensivo e ofensivo
- Jogo de contacto controlado

As técnicas básicas de ataque com bola características para os jogadores altos são:

- Vários pivots em recepção de bola com protecção
- Fintas de lançamento, arranque e afastamento em recepção de bola
- Arranque em dribling, penetrações e realização de penetrações com um ou dois apoios
- Técnicas de "face to face" e de "costas" no "high post" e "low post" (alto e baixo poste)
- Técnicas de realização de posições perto de cesto, técnicas de realização de lançamentos de tabela e técnicas de realização de lançamento directo (meia distancia e três pontos)
- Técnicas de passe durante de jogo 1-1 e fintas no fim de jogo 1-1
- Jogo sob faltas

As técnicas de defesa ao jogador de ataque com e sem bola podem ser treinadas de forma só parcial e isolada, porque qualquer trabalho mais complexo pode ser considerado como treino de grupo.

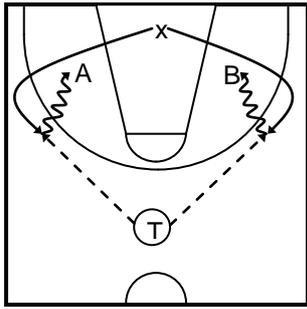
Muito importante no seguimento depois do treino individual com o objectivo de melhorar a técnica individual dos jogadores é o treino da tática individual. Tem de se criar condições para colocar as técnicas e o trabalho individual realizado nas condições do jogo. É indispensável na fase de trabalho individual a automatização de mecanismos absorvidos. O número de repetições em situações de jogo e às vezes com limitações de tempo e espaço, bem como sob pressão defensiva, são cruciais para a criação de hábitos e movimentos para que depois o jogador faça mesmo com "naturalidade" no jogo.

Mais outra importante parte do treino individual é análise do vídeo do treino. Com análise do vídeo, consegue-se detectar os problemas que às vezes não conseguimos nos treinos da equipa e só com "olho metro".

Saber "sentir" o jogador para pudermos em qualquer momento servir certa "dose" de treino é crucial. Temos de saber que com o bom trabalho individual cresce a confiança, que vai ajudar o jogador a fazer uma auto análise e a trabalhar ainda mais para melhorar a sua performance.

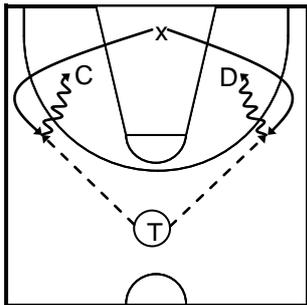
## Alguns exercícios típicos de treino individual:

- Técnicas de corrida sem e com bola
- Técnicas de coordenação de pés sem e com bola
- Técnica de coordenação de mãos (dribling com três bolas)
- Técnicas de dribling com duas bolas
- Técnicas de dribling com mudanças de direcção e treino de percepção (leituras)
- Técnicas de dribling e de passe de dribling (espelho)
- Técnicas de dribling e trabalho cognitivo
- Técnicas de dribling de campo inteiro
- Técnicas de dribling com movimentos em afastamento
- Técnicas de dribling de campo inteiro e passe de leitura
- Técnicas de fintas de dribling frontais
- Técnicas de fintas de dribling laterais
- Técnicas de paragem e fintas de paragem de dribling
- Coordenação de saltos repetitivos
- Realização debaixo de cesto
- Lançamentos das pequenas distancias (gancho, semi gancho, lateral com rotação, de ângulo negativo, depois de pivot ...)
- Lançamentos depois de curtos movimentos
- Lançamentos e realização de penetração de posição "high post"
- Correção ou automatização de lançamento livre
- Lançamento depois de demarcação e pivot em recepção no "low post" posição
- Penetração de posição "low post" depois de finta de lançamento e realização com semi gancho
- Técnicas de realização de posição "low post" depois de salto lateral
- Técnicas de realização de posição "low post" depois de salto profundo
- Técnica de realização de posição "low post" depois de rotação sobre defesa
- Técnica de realização de posição "low post" depois de afastamento e rotação
- Técnica de realização de posição "low post" depois de ataque directo
- Técnica de realização de posição "low post" depois de finta de arranque e pivot
- Técnica de realização de posição "low post" depois de dribling e entrada com costas
- Lançamento de altos ritmos de tabela e directo
- Lançamento de grandes distancias
- Lançamento depois de dribling com diferentes técnicas de paragem (mais longe / mais perto, mais perto / mais longe, salto profundo, salto lateral dentro, afastamento, paragem depois de pivot)
- Realização sob obstáculos
- Realização sob faltas
- Jogo 1-1
- Jogo 1-1 + 1 (passe no sinal)
- Jogo 1-1 + 1 sem dribling e com limitação de tempo (1" com bola)
- Jogo 1-1 com duas bolas



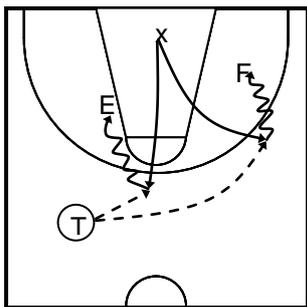
A – Recepção em "front" pivot / finta de lançamento / arranque cruzado / realização de "first step" junto de linha básica

B – Recepção em "front" pivot / finta de lançamento / arranque cruzado / realização de salto lateral e rotação



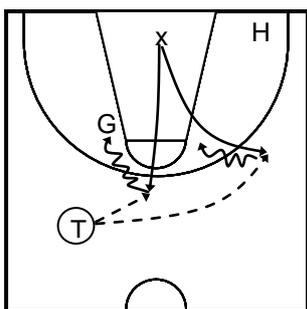
C – Recepção em "front" pivot / finta de arranque directo – finta de lançamento / arranque cruzado / salto lateral – finta de lançamento / realização com lançamento depois de pivot

D – Recepção em "front" pivot / finta de arranque directo – finta de lançamento / arranque cruzado / realização de "rolling" dribling e paragem



E – Recepção em "back" pivot / finta de arranque cruzado – finta de lançamento / arranque cruzado / realização com lançamento depois de "long step"

F – Recepção em "oposit front" pivot / finta de arranque directo – finta de lançamento / arranque directo / finta de paragem em dribling / arranque / paragem / lançamento



G – Recepção em "back" pivot / finta de arranque cruzado – finta de lançamento – finta de arranque directo – finta de lançamento / arranque cruzado / realização de lançamento depois de afastamento ou pivot paragem

H – Recepção em "oposit front" pivot / finta de arranque directo / arranque com pivot / realização de salto lateral com rotação

**... NÃO ESPERES O MELHOR MOMENTO PARA FAZER AS COISAS QUE SABES QUE DEVES FAZER. NA ALTURA QUE ACHARES QUE ESSE MOMENTO CHEGOU, PARA OS OUTROS SERA JÁ O PASSADO ...**