

LANÇAMENTO

Goran Nagic
Treinador de Basquetebol

LANÇAMENTO

O lançamento é a mais importante parte de basquetebol. O jogo joga-se para ganhar, o que significa marcar mais pontos de que outra equipa.

Na última década o basquetebol "sofreu" com a filosofia de que ganha a equipa que sofre menos pontos. E verdade: os títulos ganham-se com defesa! Mas nos últimos 20 anos os pavilhões sempre estiveram lotados por causa de Drazen Petrovic, Kukoc, Nicos Galis, Marciulionis, Sabonis, Divac, Djordjevic, Bodiroga, Kirilenco, Ginobili, Parker, Noviski, Navaro, Gasol... E porque? Eles foram imparáveis! Eles marcaram "como quiserem" e sempre contra as melhores defesas individuais e colectivos. Equipas Campeões de Mundo, Campeões de Europa ou Campeões de Jogos Olímpicos sempre tinham dois ou três "imparáveis".

Treinadores preparam sua equipa escolhendo jogar rápido, em transição, controlado ou a utilizar sistema A, B ou C, mas qualquer escolha aprecem valida se bola entra.

Há pessoas que dizem que se "nasce" lançador. Pode estar certos pois sabemos que a precisão é uma característica motora que depende 80% de genética. Mas o tal "nascido" lançador marca mesmo cansado, lã cima de mão, sobre falta? As pessoas que dizem que se jogador marca com a "cabeça" deve-se deixa-lo lançar com "cabeça" porque a melhor técnica é técnica com qual se marca, pode estar certos se falamos sobre jogador no fim de carreira e sobre jogador no meio de uma competição. Mas, jogador jovem pode ainda lançar melhor se tentar lançar com "mão" no lugar da "cabeça".

Criar lançamento e uma boa percentagem de lançamento é muito difícil, mas lançamento é ao mesmo tempo elemento da técnica o que se perde mais facilmente. Basta um jogador estar parado por qualquer motivo e o primeiro problema qual vai "sentir" não é no drible, no passe, na finta, a defender... mas certamente a marcar.

Um jogador profissional faz entre 1000 e 1200 lançamentos semanais. Os melhores deles lançam entre 2000 e 2500 bolas semanais, mas um jogador de top classe faz cerca de 3500 bolas semanais.

Todos treinadores sabem como, em termos táticos, é fácil atacar ou difícil defender se temos um ou dois grandes lançadores na nossa equipa ou na equipa adversária. Um estudo de um treinador campeão de Servia cinco vezes seguidas (Dusko Vujosevic – actual treinador de Partizan) mostro que a da equipa que ganha o ultimo período e tem mais ressaltos atacantes e **melhor percentagem de lança livre** nunca perde jogo.

O lançamento é pois a parte mais importante de um jogo de basquetebol e assim tem de ser treinado com mais atenção, nunca perdendo que o jogador tem de treinar a marcar e não só o lançar.

Para facilitar a explicação e perceber complexidade do lançamento enquanto gesto técnico temos analisar:

1. Factores que condicionam o lançamentos
2. Sistematização do lançamento
3. Princípios técnicos e leis biomecânicas de lançamento
4. Método de treino do lançamento
5. Erros mais comuns relacionados com o lançamento
6. Treino do lançamento
7. Materiais que podem ajudar no treino do lançamento

Factores quais condiciona o lançamento

1. Mecânica da técnica de lançamento
2. Capacidades físicas (coordenação e balanço, precisão, força de pernas, ombros e braços, flexibilidade de pulso, ritmo e velocidade, comprimento de dedos...)
3. Capacidade psicológica (estabilidade emocional e qualidade de concentração)
4. Nível de treino e os anos de treino (lançamento é elemento de técnica que se fazemos bem e marcamos, usamos para aumentar nível de confiança)
5. Qualidade dos estereótipos dinâmicos de lançamento (jogador tem lançar e marcar de diferentes maneiras e de diferentes posições e situações)
6. Condições materiais (qualidade da bola, da tabela, do cesto, do chão e da luz)
7. Factores externos (adeptos, temperatura, critérios de arbitragem, transmissão de TV, presença de familiares, observação de agentes...)

Sistematização de lançamentos

1 Grupo - Com as diversas formas de trabalho pés:

- A) Lançamento depois de recepção da bola:
 - "front pivot"
 - "oposit front pivot"
 - "back pivot"
 - "back pivot with jump"
- B) Depois de finta após recepção:
 - Após finta de lançamento
 - Após finta de arranque directo
 - Após finta de arranque cruzado
- C) Lançamento depois de paragem de dribling:
 - Depois de paragem "pé longe – pé perto"
 - Depois de paragem "pé perto – pé longe"
 - Depois de afastamento horizontal com troca entre pés
 - Depois de afastamento atrás
 - Depois de afastamento ao lado diagonal
 - Depois de afastamento frontal (entrada atrás costas de defesa)
 - Depois "pivot paragem"
- D) Lançamento com apoio de dois pés:
 - Lançamento livre
 - Lançamento de ritmo
 - Lançamento com suspensão
 - Lançamento depois salto lateral
 - Lançamento depois salto lateral com rotação
 - Lançamento depois salto lateral e pivot
 - Lançamento depois de salto profundo
 - Lançamento depois de salto profundo e entrada por baixo de defesa
 - Lançamento depois de entrada de salto directo
 - Lançamento de salto atacante ("volleyball shoot") e afundações
- E) Lançamento com apoio de um pé:
 - Lançamento na passada (por cima, por baixo, na segundo cesto aberto e fechado) segundo cesto fechado)
 - Gancho e semi gancho
 - Lançamento aberto à tabela
 - Lançamento de primeiro pé
 - Lançamento de passo prolongado
 - Lançamento de "zig – zag step"
 - Lançamentos de salto atacante ("volleyball shoot") e afundações

II Grupo - Com forma de arco e uso de tabela:

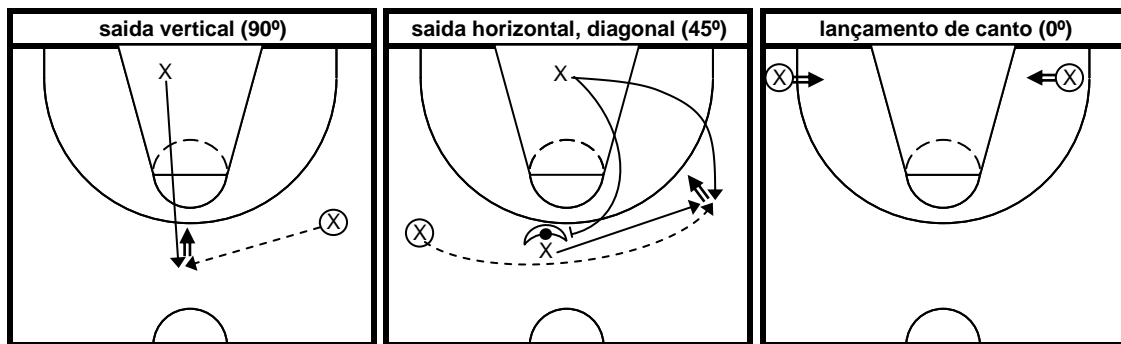
- Com arco normal, sem tabela
- Com arco grande, sem tabela
- Com arco grande, com tabela
- Com arco "curto", à tabela

III Grupo - Com forma de distancia:

- De curta distancia - menos de 3 metros
- De meia distancia - entre 3 e 5 metros)
- De longa distancia - mais de 5 metros)

IV Grupo com forma de ângulos de lançamento e saídas para lançamento:

- Lançamento a 0°, 45°, 90°
- Saídas horizontais, verticais e diagonal



V Grupo com forma de intensidade de lançamento:

- Parado (em fases de explicação e correcção)
- Parado (com objectivo no ritmo de lançamento e volume)
- Parado (com objectivo de velocidade de lançamento)
- Lançamento em intensidade aeróbio
- Lançamento em intensidade aero-anaerobio
- Lançamento em intensidade anaeróbio láctico
- Lançamento em intensidade anaeróbio aláctico
- Lançamento sob pressão física e psicológica ("barulhos de jogo")

Princípios técnicos e leis biomecânicas do lançamento

1. Correcta posição básica (cal canhados, dedos de pés, joelhos, ancas, costas, cotovelos)
2. Protecção da bola
3. Altura de bola e pega de bola depois do dribble (pega frontal aberta e lateral fechada)
4. Caminho da bola durante de lançamento (em preparação e em saída para lançamento)
5. Corrente cinética do lançamento
6. Salto vertical de um ou dois pés
7. Marcação visual do alvo (parte anterior do aro, parte posterior do aro, quadrado... importa que temos um alvo)
8. Conseguir ligar explosividade (salto) com movimento fino de pulso e dedos de mão
9. Rotação de bola (ultimo contacto com bola com as pontas dos dedos)
10. Concentração durante o lançamento em desequilíbrio (sobre falta ou perda de balanço depois paragem ou salto)

Método de treino de lançamento

1. Antes de iniciar o trabalho saber quem treina (idades, anos de basquetebol, capacidade física, qualidade momentânea de lançamento, velocidade de aprendizagem...)
2. Qual tipo de lançamento vamos treinar (como, porque e quantas vezes e se usa no jogo)
3. O objectivo é que o lançamento tenha uma boa técnica básica, mas principalmente seja racional, funcional e eficaz
4. Criar noção sobre o alvo para onde lançamos (o diâmetro do cesto é de duas bolas é igual)
5. Saber que uma boa técnica e biomecânica de lançamento é 50% de sucesso
6. Fazer uma boa explicação (detalhada: parte por parte)
7. Boa demonstração (bom lançador, vídeo, fotos...)
8. Primeiro explicar as partes do lançamento (método analítico)
9. Começar com "pedidos" simples e fácil e depois mais complexos e difícil
10. Após a explicação das partes do lançamento, começar treinar o ritmo (método sintético)
11. Avaliação e correcção (método combinado)
12. Criar automatização com a repetição
13. Ter paciência
14. Assimilação do lançamento no seu total
15. Treinar a velocidade de lançamento
16. Treinar lançamento depois de troca de ritmo
17. Treinar lançamentos com limite de tempo e de jogo
18. Trocar exercícios de treino de lançamento para atingir mesmos objectivos
19. Treinar 1-0, 2-0, 1-1, 1-1 (+1), 1-2, 1-2 (+1)
20. Usar exercícios de sérios, de estações, de circuitos
21. Usar diferentes ângulos, espaços, direcções e linhas de saída para lançamento
22. Tentar corrigir, sem parar, com críticas positivas (curtos símbolos e apoiar paciente)
23. Animar para melhorar percentagem de lançamento (perguntas sobre estatísticas extraordinárias de lançamento de jogadores de top, mostrar vídeos de um bom lançador, pequenos prémios para altos de alto percentagens de lançamento no treino...)
24. Organizar competições de lançamento com alegria
25. Criar pensamento sobre selecção de lançamento
26. Criar capacidade de análise própria no caso de um mau lançamento (falhado)
27. Treinar sob cansaço físico e psicológico e fazer trabalho complementar (musculação)
28. Treinar lançamento em condições similares de jogo
29. Criar hábito para depois do lançamento se movimentar (entrar numa nova acção)
30. Transmitir que o lançador sabe melhor para onde a bola vai depois do lançamento

Eros mais comuns relacionados com lançamentos

1. Má posição básica em geral:
 - Pés não paralelos
 - Joelhos para dentro ou para a frente
 - Ancas para a frente
 - Cotovelo "fica" fora e não se levanta suficiente (ângulo ideal é 56,4°, entre 50° e 60°)
 - Costas para atrás
2. Má posição de bola:
 - Posição inicial da bola muito baixa
 - Posição da bola no acto de preparação muito afastada do corpo
 - Posição da bola antes de saída para lançamento atrás da cabeça
 - Posição da bola antes de "fechar lançamento" colocada na palma de mão
3. Erros dinâmicos:
 - Visão concentrada na bola durante ultimo dribling e não no objectivo
 - Mau ritmo e coordenação da corrente dinâmica ("fechar" pulso antes de esticar cotovelo)
 - Salta para a frente ou para atrás
 - Mão de apoio "deixa" bola muito cedo
 - Depois da saída da bola da mão, pulso fica "fechado" para fora

Treino de lançamento*

1. Lançamento na passada
2. Lançamento na passada com passagem do cesto e com mão "aberta"
3. Lançamento na passada com passagem do cesto e com mão "fechada"
4. Lançamento na passada com semi-gancho
5. Lançamento na passada com afastamento a tabela
6. Lançamento do primeiro apoio ("first step")
7. Lançamento com passo prolongado ("long step")
8. Lançamento em "zig – zag step"
9. Definir o alvo para o lançamento de dois pés – treinar precisão (começar com lançar a bola a um alvo na parede)
10. Entrada na posição básica para lançamento
11. Fase de preparação de lançamento
12. Fase da saída da posição de preparação para posição de lançamento
13. Trabalho do braço e da mão no lançamento
14. Lançamento livre de pequena distancia até distância "real"
15. Entrada na posição básica de drible
16. Ritmo de lançamento e flexibilidade
17. Simulação de lançamento (salto de dois pés com flexão de joelhos e extensão de pernas)
18. Lançamento
19. Lançamento em suspensão
20. Lançamento após recepção "front pivot"
21. Lançamento após recepção "oposit front pivot"
22. Lançamento após recepção "back pivot"
23. Lançamento após recepção "back pivot" com afastamento
24. Lançamento após finta de lançamento
25. Lançamento após finta directa
26. Lançamento após finta cruzada
27. Lançamento após fintas ligadas
28. Lançamento após paragem drible "pé mais longe – pé mais perto"
29. Lançamento após paragem drible "pé mais perto – pé mais longe" (cortar penetração)
30. Lançamento após drible e afastamento atrás
31. Lançamento após drible e afastamento horizontal com troca de pés
32. Lançamento após drible e afastamento em diagonal
33. Lançamento após drible e afastamento frontal (entrada atrás costas de defesa)
34. Lançamento após salto profundo
35. Lançamento após salto directo e entrada debaixo das mãos do defesa
36. Lançamento após salto lateral
37. Lançamento após salto lateral e pivot
38. Lançamento após salto lateral com rotação e rotação no ar
39. Lançamento após salto com pé directo com passagem de cesto
40. Lançamento após drible com "rolling"
41. Lançamento após rotação na posição de "low post"
42. Lançamento após salto e rotação no ar
43. Lançamento de ressalto ("volleyball shoot")
44. Afundações
45. Lançamentos de grande distância (meio campo ou mais)

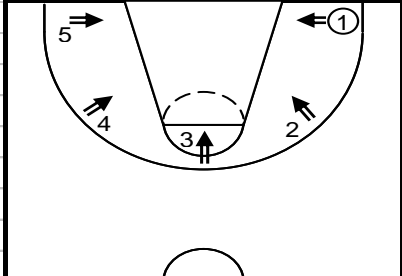
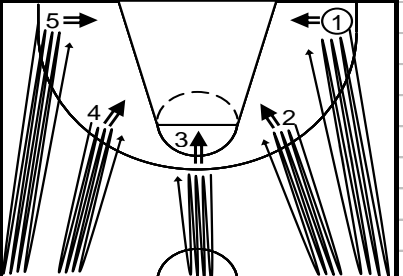
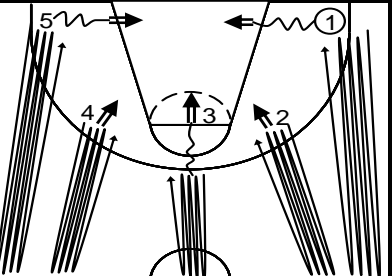
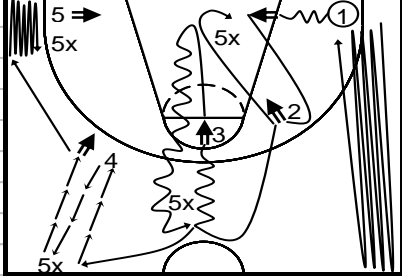
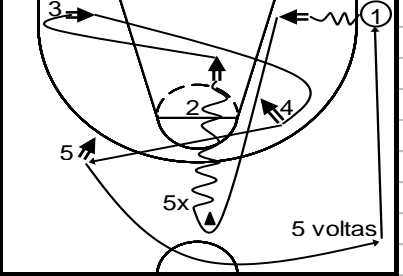
* Não é obrigatório que o ensino do lançamento siga o ordem apresentado

Materiais que podem ajudar no treino do lançamento

2. Fita adesiva e papel - colocar na palma da mão para não permitir a bola "cair" e tocar nela
3. Chapéu com cartão - colocar na cabeça para não permitir levar bola atrás da cabeça
4. Cinto - colocar no cotovelo para não permitir que o "fuja" para fora
5. Corda - colocar no chão sobre um ou sobre os dois pés do lançador para não permitir saltos para a frente ou para trás ou colocar os pés em posição "sapo"
6. Cadeiras - colocar à frente dos joelhos e atrás dos ancas para a jogador sentir limites para a preparação e até a que nível pode se baixar
7. Escadote e toalha - para obrigar o jogador a saltar para conseguir ver o "alvo"
8. Vassoura - para obrigar o jogador durante uma acção de penetração lançar com arco
9. Colchão de ginástica - para lançar sob desequilíbrio
10. Duas ou três bolas - para aumentar velocidade de lançamento (automatização do pulso, trabalho do expulsão da bola)
11. Camera e TV - para fazer análise do lançamento "em directo"

CINCO EXERCÍCIOS DE TESTES DE LANÇAMENTO EM BASQUETEBOL

O mais importante dos exercícios para treinar o lançamento é que jogador queira ser bom lançador, queira treiná-lo, e que acredite que pode sempre melhorar, mantendo a concentração na sua execução e nunca perdendo confiança.

<p>1. lançamento em series</p>  <p>1-5x » 2-5x » 3-5x » 4-5x » 5-5x + 10 lançamentos livres</p>	<p>2. lançamento em series com intensidade Aerobio</p>  <p>1-5x » 2-5x » 3-5x » 4-5x » 5-5x + 10 lançamentos livres</p>	<p>3. lançamento em series com intensidade Aero-Anaerobio</p>  <p>1-5x » 2-5x » 3-5x » 4-5x » 5-5x + 10 lançamentos livres</p>																																																							
<p>4. lançamento em series com intensidade Anaerobio lactico</p>  <p>1-5x » 2-5x » 3-5x » 4-5x » 5-5x + 10 lançamentos livres</p>	<p>5. lançamento em series com intensidade Anaerobio alactico</p>  <p>(1-1x » 2-1x » 3-1x » 4-1x » 5-1x) x 5 + 10 lançamentos livres</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">RESULTADO DO TEST</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lançamento Livre - / 10 = %</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lançamento Livre - / 10 = %</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lançamento Livre - / 10 = %</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lançamento Livre - / 10 = %</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lançamento Livre - / 10 = %</td> </tr> </tbody> </table>	RESULTADO DO TEST					1.	+	+	+	=	Lançamento Livre - / 10 = %					2.	+	+	+	=	Lançamento Livre - / 10 = %					3.	+	+	+	=	Lançamento Livre - / 10 = %					4.	+	+	+	=	Lançamento Livre - / 10 = %					5.	+	+	+	=	Lançamento Livre - / 10 = %				
RESULTADO DO TEST																																																									
1.	+	+	+	=																																																					
Lançamento Livre - / 10 = %																																																									
2.	+	+	+	=																																																					
Lançamento Livre - / 10 = %																																																									
3.	+	+	+	=																																																					
Lançamento Livre - / 10 = %																																																									
4.	+	+	+	=																																																					
Lançamento Livre - / 10 = %																																																									
5.	+	+	+	=																																																					
Lançamento Livre - / 10 = %																																																									