

O “reino do passe”: Algumas ideias e exercícios que podem ajudar a melhorar a técnica e tática individual do passe

por Goran Nogic



Treinou equipa de geração 80 de Partizan, com qual foi Campeão de Servia. Após o estágio profissional no Simon Fraser University (1999), iniciou o seu trabalho em Portugal nas equipas do Estoril, Imortal e Barreirense. Actualmente trabalha no Benfica, com o qual na época passada foi Campeão Nacional como treinador adjunto da equipa sénior e como treinador principal da equipa Sub-20. Como coordenador técnico nos últimos 12 anos ganhou 7 Campeonatos Nacionais e 16 Campeonatos Regionais. Fundador da Academia Monte Basket.

Magic Johnson ... porquê “Magic”? Porque marcava 30 pontos por jogo? Porque fazia afundações espectaculares? Não, nada disso! Magic porque conseguiu fazer a magia jogando um basquetebol muito “simples”, fazendo passes onde ninguém os podia imaginar!

Uma das principais características do basquetebol, é o facto de a FIBA procurar alterar regras a cada 3-4 anos obrigando à evolução do jogo. Nos últimos 20 anos o basquetebol mudou imenso, e agora podemos ver um jogo mais rápido e físico, mas por vezes sem “aquela magia”!

Por outro lado sabemos que o recorde mundial de 100m nos últimos 40 anos melhorou menos de meio segundo, por isso não é fácil esperar que daqui a 10, 20 ou 30 anos numa corrida de 20m (entre as duas áreas restritivas) os jogadores de basquetebol possam correr mais rápido de que 3” ou 4”. Análise parecida podemos fazer em relação à força, ou soluções táticas, que hoje podem encontrar-se em diversos suportes (livros, DVD-s, clinics e work shops, internet, estágios, etc...).

Assim penso que é clara a resposta à pergunta: **EM QUE ASPECTO PODE E VAI EVOLUIR BASKET NO FUTURO?**

O basquetebol no futuro só pode ser mais atractivo e mais rápido através

do aumento da velocidade de tomada de decisão e qualidade de troca de bola. Passe é o elemento do basquetebol com maior margem para melhorar, e através do qual podemos mudar o jogo.

Todos os treinadores têm de conhecer técnicas básicas de passe, que podem ser **SISTEMATIZADAS** nos seguintes grupos:

Distância de passe:

- Curta (p. ex. assistências depois de Pick & Roll ou penetração ou passe a jogador que se encontra na posição low post, 3 a 5 metros),
- Média (p. ex. passe em transição, 5 a 15 metros),
- Longa (p. ex. baseball pass, superior a 15 metros).

Ângulos de passe:

- Passe para a frente,
- Passe lateral,
- Passe diagonal.

Trajectoria da bola:

- Passe picado,
- Passe direto,
- Passe em arco,
- Passe com efeito.

Utilização das mãos:

- Com duas mãos,
- Com uma mão após receção,
- Com uma mão na sequência do drible (sem agarrar a bola),
- “Tapinha”.

Posição inicial da bola:

- Acima do nível do ombro (p. ex. passe por cima da cabeça, baseball passe “bombeado”),
- Ao nível do peito (passe directo, passe picado e passe lateral),
- Ao nível abdominal (passe aberto picado ao poste, bowling passe).

Utilização da tática de passe:

- Reposição de bola,
- 1º Passe após ressalto,
- Passe em contra ataque e ataque secundário (transição),
- Passe para organização de ataque,
- Passe após penetração,
- Passe após Pick & Roll (ou Pop).

Técnicas avançadas de passe:

- Atrás das costas,
- Atrás da cabeça,
- Entre pernas,
- À volta do tronco.



Os **CONCEITOS METODOLÓGICOS** básicos de ensino do passe são:

- Ensinar e corrigir técnicas de passe estático.
- Ensinar em movimentos laterais e em linha recta frontal.
- Automatizar em movimentos com troca de direcção e de velocidade.
- Ligar as técnicas de passe aos outros elementos técnicos de ataque.
- Aplicar em situação de jogo com defesa restrita e limitada.
- Melhorar percepção e antecipação em situações de jogo com vantagem numérica.
- Racionalizar o timing de passe no jogo de posição (saídas dos bloqueios, passe no garrafão...).

PRINCIPIOS BÁSICOS que devemos ter em consideração quando ensinamos passe são os seguintes:

- Juntamente com o passe treinar visão periférica.
- Técnicas de passe têm de ser ligadas a técnicas de recepção de bola e técnicas de movimentos sem bola.
- Nunca perder a noção que o passe é mais rápido que o drible.
- Leitura e antecipação do passe consoante o movimento do colega de equipa.
- Usar fintas antes de fazer o passe (nunca olhar diretamente o jogador para qual vamos passar bola).
- Analisar as características do jogador para qual vamos passar a bola.
- Passar a bola para o sítio onde não está defesa (mão mais longe da defesa) e não onde o companheiro da equipa pede bola (p. ex. passe no low post).
- Diminuir o risco do passe.

Os **ERROS** mais comuns que os jogadores cometem ao passar a bola são os seguintes:

- Olhar a bola para segurar melhor antes de passar.
- Passe sempre com a mão mais forte.
- Puxar a bola demasiado atrás da cabeça antes de passar e perdendo qualidade técnica e timing.
- Passe com pouca precisão e bola muito por cima / baixo ou atrasado, obrigando o colega a perder o ritmo da corrida (p. ex. baseball passe executado com pouca força ou com parábola grande demais).
- Passe picado com mau ângulo deslizando a bola, não saltando o suficiente depois de bater no chão.
- Após drible, muitas vezes sem necessidade, agarrar a bola para passar ou colocar a palma da mão por baixo da bola em vez de dobrar os joelhos e baixar o nível das ancas.
- Passe no sítio onde está o jogador e não no sítio onde vai aparecer.

O passe mais atractivo é um passe racional e funcional. Para ter estas características o passe devia ser sempre executado com força, velocidade e acima de tudo com a precisão e o timing adequado!

Alguns exercícios que podem contribuir para melhorar a qualidade de passe

1. Passe em estrela

Exercício que se pode usar logo depois de serem ensinadas e adquiridas as técnicas básicas de passe estático. Podemos usar no aquecimento com o objetivo de corrigir e melhorar a técnica de passe, aumentando ainda o nível de concentração.

O exercício pode ser feito por 28 atletas ao mesmo tempo (14 jogadores em cada ½ campo) mas o ideal seriam 12 ou 14 jogadores (campo todo). Para ser mais fácil entender a dinâmica do exercício, apresento o mesmo com 8 jogadores.

Para fazer com 10, no meio campo em vez de 4 jogadores com 2 bolas, podemos ter 6 jogadores com 3 bolas. Para ter 12 ou 14 jogadores envolvidos, mais 2 ou 4 jogadores que entram atrás dos que se encontram por fora.

A principal regra de execução do exercício é que cada jogador depois do passe vai atrás da bola. Jogador no meio quanto recebe a bola passa sempre à próxima posição (fig.1 e 2). Há duas variantes do exercício:



figura 1

- Ao sinal do treinador todos jogadores têm de mudar o sentido do passe e do seu movimento.
- Ao sinal do treinador todos jogadores têm de começar a aproximar-se mantendo as mesmas



figura 2

regras de passe mas agora fazendo hand-off. (depois de novo sinal os jogadores têm de regressar à formação de origem).

Durante o exercício o treinador pode pedir aos jogadores para passar a bola com diferentes técnicas básicas de passe. Ao mesmo tempo pode ser treinada a recepção de bola.

2. Following Move - bola dentro

Exercício muito similar à situação de jogo, e pode ter uma componente de competição (p. ex. 6 jogadores numa tabela e 6 jogadores na outra tabela). Acima de tudo, o exercício é óptimo para praticar várias técnicas de passe "reais". Os jogadores podem criar ao mesmo tempo o hábito tático de uma variante de acompanhamento de jogo 1x1 com bola no low post (fig.3, 4 e 5).

Existem várias técnicas de passe que se podem treinar durante este exercício:

- Passe de peito (4»3)

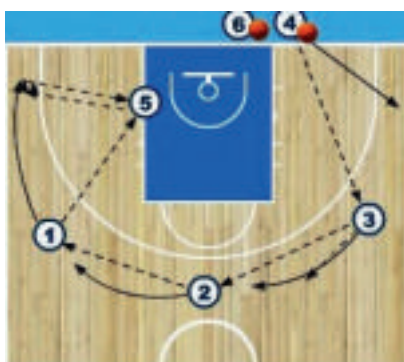


figura 3



figura 4



figura 5

- Passe lateral depois da finta de lançamento (3»2, 2»1, 4»2)
- Passe picado para low post (1»5)
- Passe de ombro com uma mão (5»1)
- Passe "bombeado" (1»5)
- Passe acima da cabeça (5»4).

3. Passe/Lançamento de "Flare"

Óptimo exercício para treinar diferentes técnicas de passe similares às de uma situação de jogo (fig. 6). O exercício pode ter a variante de lançamento de 1x1 (fig. 7).

Juntamente com o exercício de

lançamento após Following Move, este exercício também ajuda na criação de hábitos de movimentos táticos coletivos básicos, e ajuda ainda os jogadores a aprender a respeitar o espaço, ângulos, timing e velocidade de execução. Na variante com defesa (fig. 7), o jogador que estava a defender entra no low post e o lançador entra na defesa.



figura 6

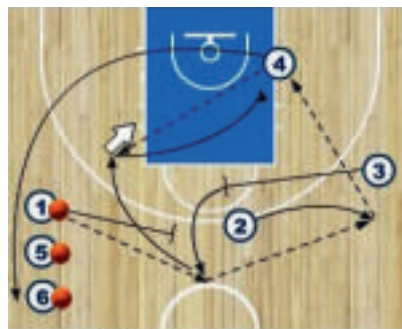


figura 7

4. Passe de Pick & Roll 2x0

Exercício muito fácil de aplicar no início do treino para criar hábitos não só da tática individual e de cooperação entre dois jogadores em Pick & Roll, como para melhorar diversas técnicas de passe depois da abertura do jogador que coloca o bloqueio (fig. 8). Uma das principais componentes que se pretende melhorar neste exercício é a visão periférica do passador, bem como a técnica de passe com uma mão. O mesmo exercício pode se realizar e com oposição da defesa (2x2).



figura 8

5. Passe em contra ataque 2x0

Exercício muito simples para treinar e melhorar timing de passe em contra ataque. Ao mesmo tempo podem treinar-se técnicas de passe de drible. No meio campo podem-se colocar 2 ou 4 jogadores (fig. 9) conforme a dinâmica pretendida no exercício. Ao mesmo tempo podemos treinar outros elementos técnicos, mas acima de tudo com este exercício podemos melhorar percepção e ensinar o passe com antecipação. Neste exercício precisão é uma das mais



figura 9

importantes componentes, porque qualquer passe atrasado ou por exemplo muito alto pode alterar o ritmo da corrida do jogador.

6. Baseball pass 3x0 ("Italiana")

Exercício com o qual se pretende melhorar o primeiro passe da abertura de contra ataque e passe de longa distância (fig. 10). Muitas vezes este exercício não se pratica nas equipas da formação porque os atletas não têm força suficiente, o que nos leva a diminuir a distância para poder ensinar a técnica corretamente.

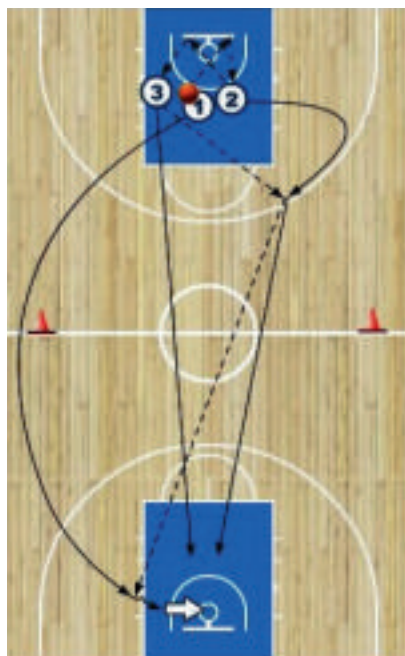


figura 10

O erro mais comum neste exercício é que os atletas baixam a bola abaixo do nível do ombro antes de fazer o 1º passe. O segundo erro é que o atleta levanta as ancas no momento do passe o que origina um passe com uma parábola muito alta. O último erro é que os passadores muitas vezes passam a bola na área onde está o jogador (que corre em sprint) e não no espaço onde o jogador vai aparecer.

7. Passe em corrida 3x0 – 3 voltas e 4x0 – 4 voltas

Exercício onde se pretende melhorar a qualidade de passe dinâmico durante a corrida em velocidade máxima (fig. 11 à fig. 13 e fig. 14 à 17).

As regras de rotação são:

- Se não tens ninguém a tua frente corre
- Passa a um lado, corre no lado contrário
- Jogador do lado oposto ao 1º



figura 11



figura 12

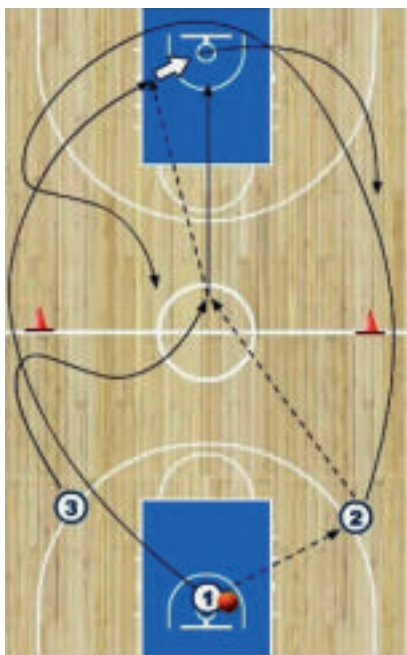


figura 13

passa entra no meio

- Ressonância de quem fez a assistência
- Depois de lançamento cruza
- Jogador que faz o segundo passe corre até ao canto de seu lado e rapidamente volta para trás (só no exercício 4x0 – 4 voltas; (fig. 14 jogador nº1).

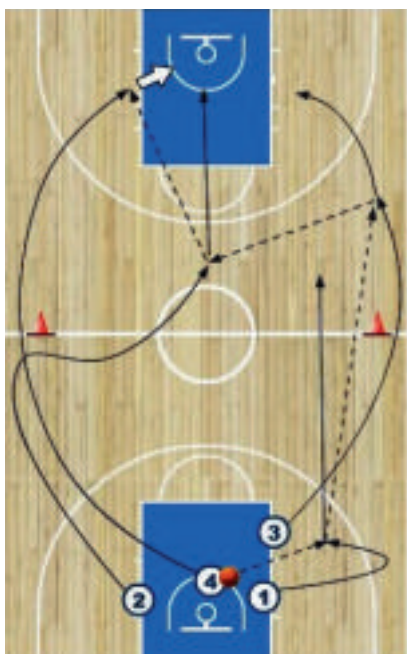


figura 14

Com estes exercícios podemos criar o hábito de ocupação dos corredores durante o contra ataque ou transição ofensiva. Estes exercícios executam-se em 3 ou 4



figura 15



figura 16

voltas, por isso são ótimos para melhorar as capacidades anaeróbias dos jogadores.

8. Passe sobre pressão 3-2 e 4-3

Os jogadores gostam muito o exercício, que é ótimo para treinar o passe sobre pressão defensiva. Também se pode treinar a rotação defensiva (fig. 18 e 19).

Regras: se um jogador da defesa tocar a bola, "salvou" e sai fora da

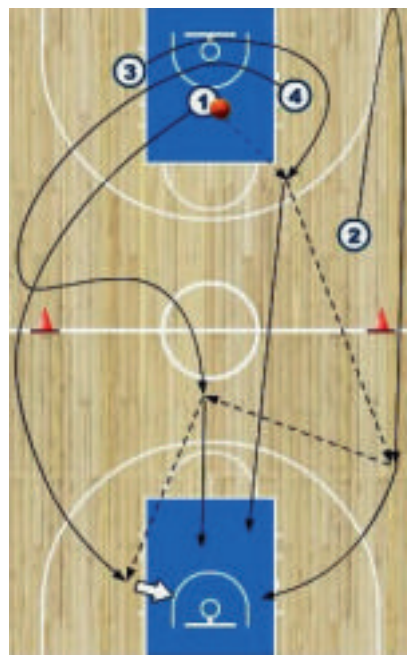


figura 17



figura 18



figura 19

área restritiva; se o ataque consegue marcar o cesto, a defesa tem de tocar mais 1 (2, 3, 4...) vezes a bola.

9. Passe de jogo 1x1+(1), 1x1+(1+T) e 1x1+(2+T)

Exercício de leitura de jogo com o qual se pretende melhorar a visão de jogo e a qualidade de passes curtos durante e após a penetração (assistências). Em todas as três variantes a 1ª regra é obrigar o

jogador com bola a penetrar e tentar marcar o cesto na área restritiva (fig. 20). O jogador da defesa tenta sempre fazer 2x1 com diferentes posições das mãos para obrigar o atacante com bola ler o espaço. Na 2ª variante (fig. 21) o treinador pode pedir a bola levantando as mãos e assim obriga o atacante com bola melhorar sua visão periférica. Na 3ª variante (fig. 22) o treinador faz um sinal indicando qual o defesa que vai ajudar.

10. Passe em jogo 3-2+(1)

Exercício de realização de contra ataque, mas ao mesmo tempo um ótimo exercício com qual se pode treinar transfer de bola da parte



figura 20



figura 21



figura 22

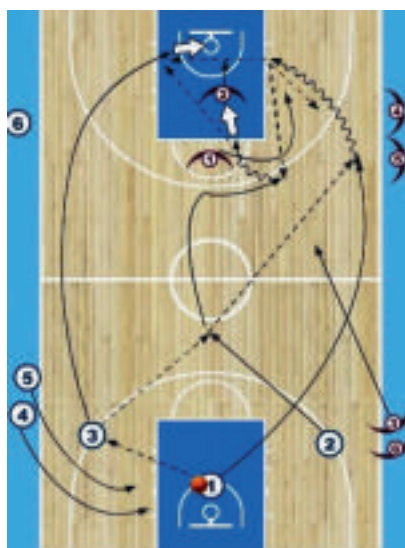


figura 23



figura 24

defensiva para parte ofensiva em passe (de preferência). Este exercício com sua componente de movimento e continuidade (fig. 23 e 24) é muito bom para treinar e melhorar a condição física porque pode realizar-se mesmo com 10, 12, 14 ou até 16 atletas num método de treino intervalado.

Alguns dados estatísticos relativos ao passe

Os dois conhecidos treinadores Sérvios Prof. Dr. Laslo Hajnal e Nebojsa Andric fizeram há mais de uma década atrás um estudo sobre o passe onde entre outras coisas tentaram quantificar o passe durante o jogo, através de vários factores. Além de tentarem comparar a evolução do passe entre a década de 1980 e 2000, um dos mais interessantes resultados do estudo foi descobrir que em 85% de casos de mau passe, existem três causas comuns:

1. Percepção (leitura) errada da situação de jogo (54%).
2. Perda de equilíbrio enquanto se tenta passar a bola (18,5%).

3. Mau “cálculo” da velocidade de passe e do movimento do jogador para qual se passa bola (12,5%).

Destacam-se abaixo (quadros 1 e 2) alguns dados sobre as técnicas de passe mais usadas nos jogos, distâncias, dinâmica e trajetória da bola em momento de passe.

Dinâmica de passe		
Estático	Corrida	Salto
63%	33%	4%

Distância de passe		
Curta	Média	Longa
98,5%	1,4%	0,1%

Trajetória da bola		
Passe Directo	Passe picado	Passe em arco
88%	10%	2%

quadro 1

Técnicas de passe aplicadas em jogo	
Passe a duas mãos de peito	32,5%
Passe acima da cabeça	28,5%
Passe directo com uma mão	24%
Hand-Off	5,5%
Passe com uma mão “picado”	3,5%
Outros tipos de passe	6%

quadro 2