

## ENSINAR A JOGAR

### 1 x 1

- É o jogo de 1 x 1 utilizado de uma forma simples, o ponto de partida para o ENSINO DO JOGO;
- É no jogo 1 x 1 que o jovem vai aprender a definir qual o cesto para aonde vai atacar e qual o cesto que tem que defender, a conhecer o espaço (campo) a ter as referências das linhas (laterais e finais) e a saber o que tem que fazer quando para o drible;
- É a fase aonde o jovem aprende igualmente as necessidades dos QUANDOS (quando driblar com a mão e quando driblar com a mão esquerda) e a saber a importância que tem o drible como forma de ultrapassar o seu defensor;
- O 1 x 1 no Escalão de Minis – A tem 2 fases distintas:
  - Na 1ª Fase o defensor não pode roubar (tirar) a bola ao atacante, acompanhando-o somente;
  - O atacante nesta fase PRECISA DE TER SUCESSO e este passa: por poder lançar ao cesto, de converter cesto para assim sentir prazer, o que não acontecia se o seu defensor lhe pudesse tirar a bola, pois aí iria haver dezenas de vezes que nem sequer efectuaria um lançamento, acabando por se desmotivar e certamente a desistir;
  - Algumas das indicações simples e acessíveis a dar aos jovens quando estão a jogar 1x1, que os façam compreender são as seguintes:
    - Que não pode correr com a bola na mão;
    - Que não pode sair do campo;
    - Que não pode driblar de novo depois de ter parado o drible;
    - De que deverá lançar somente quando estiver perto do cesto;
    - De que nunca deverá virar costas ao cesto, SEMPRE que estiver de posse bola DEVERÁ virar-se para o CESTO (OLHAR PARA A TELEVISÃO);
  - Nesta 1ª fase de aprendizagem o 1 x 1 deve-se jogar em todo o campo e SEMPRE com a ajuda do Treinador, que servirá de apoio ao jogador atacante, para no caso de este parar o drible longe do cesto e não possa lançar, APRENDER A PASSAR E A CORRER PARA O CESTO, para voltar a receber a bola do Treinador;
  - Na 2ª fase, em Minis que irão mudar de escalão, poderá o defensor tirar (roubar) a bola ao atacante, mas somente quando este dribla, não o podendo fazer quando o atacante estiver com a bola das mãos;

### 2 x 2

- O 2 x 2, é (1x1 com bola) e (1x1 sem bola);
- No jogo 1x1 o jovem somente tinha a possibilidade de superar o seu adversário através do drible ou com lançamento;
- Agora no 2 x 2, as possibilidades do atacante com bola aumentam, pois para além de poder usar o drible e lançar, este pode agora também passar a bola ao seu companheiro, que para a receber tem que desmarcar-se (MOSTRAR A CARA AO SEU COLEGA), tendo agora o jogador atacante com bola de eleger o que fazer, se é melhor driblar, passar ou lançar;

- É no início do jogo 2 x 2 que se deve ENSINAR – 2 REGRAS que considero fundamentais na aprendizagem do jogo pelos jovens;

### A REGRA DO “DAR”

Jogador que não tem bola TEM QUE DAR ao jogador com bola:

1º - ESPAÇO

Mantendo uma distância de 3 a 4 passos;

2º - LINHA DE PASSE

Através de constantes desmarcações;

(vai dentro, vem fora)

(vai fora, vem dentro)

### A REGRA DA “COMUNICAÇÃO”

Jogador com bola SÓ PASSA ao jogador sem bola

1º - QUANDO ESTE LHE MOSTRAR A CARA

2º - QUANDO ESTE OLHAR PARA SI

(Olhos nos Olhos)

- No jogo 2 x 2 é muito importante numa 1ª Fase, limitar o número de dribles que o jogador com bola pode usar para assim obrigá-lo a passar a bola com alguma frequência, da mesma forma que vai criar o HÁBITO ao jogador sem bola de DESMARCAR-SE para receber a bola;

- IMPORTANTE NESTA FASE: Todos os jogadores tocarem na bola pelo menos uma vez, antes de se lançar – CRIA-SE ASSIM UM ESPIRITO COLECTIVO DESDE MUITO CEDO.

- Posteriormente, ponderemos efectuar diferentes formas de jogar, (condicionando o jogo);

- Jogar sem o uso de drible

- Determinando o nº de dribles a utilizar (1-2-3)

- Jogo livre, sem limite de dribles

TUDO ISTO JOGANDO SEMPRE EM TODO O CAMPO SENDO PROIBIDO OS DEFENSORES TIRAREM A BOLA AOS ATACANTES

### 3 x 3

- O método de ensino do 3 x 3 é idêntico ao utilizado no 2 x 2, só que agora o jogador com bola tem mais dois colegas a quem pode passar a bola;

- Aqui também o Treinador / Monitor, deverá dar instruções sobre um conjunto de REGRAS que irão ser fundamentais não só para se jogar 3 x 3, como no futuro em 4 x 4 e 5 x 5 e que são as seguintes:

a. Que o jogador com bola terá que ter sempre um colega seu do lado direito e outro do lado esquerdo;

b. Que os jogadores sem bola devem manter-se SEMPRE a uma distância de 3 a 4 passos do colega portador da bola, NUNCA se aproximando deste; - (REGRA DO DAR – ESPAÇO) ,

- c. Que os jogadores sem bola deverão estar SEMPRE ligeiramente à frente do portador da bola;
- d. Que SEMPRE que o colega portador da bola driblar na direcção de um colega sem bola este DEVE afastar-se dando-lhe espaço, mantendo SEMPRE a mesma distância (ESPAÇO);
- e. Que os jogadores sem bola terão que estar SEMPRE em constantes DESMARCAÇÕES, (MOSTRANDO A CARA AO COLEGA COM BOLA) para assim a poder receber;
- f. Que o jogador com bola após passe deverá SEMPRE CORRER para o cesto;
- g. Que quem RECEBER A BOLA TEM OBRIGATORIAMENTE QUE SE VIRAR PARA O CESTO – e lembrar-se SEMPRE DOS “4 OLHARES”  
OLHAR para o CESTO;  
OLHAR para saber a quem pode PASSAR;  
OLHAR para saber se pode DRIBLAR;  
OLHAR para saber se pode LANÇAR;
- h. Que O JOGADOR COM BOLA TEM QUE TER SEMPRE À SUA FRENTE e NUNCA SOMBRA – ou seja que à sua frente NUNCA DEVE ESTAR NENHUM COLEGA SEM BOLA;
- i. Tal como no 2 x 2, também no jogo 3 x 3 é importante utilizar jogos, limitando o número de dribles (2 ou 3) e sem drible, de forma a habituar os jovens desde muito cedo a passar e a desmarcar-se e a tornar o jogo MAIS COLECTIVO;

***Texto produzido por Carlos Bio enquanto Coordenador Zonal de Formação de Treinadores de Basquetebol***