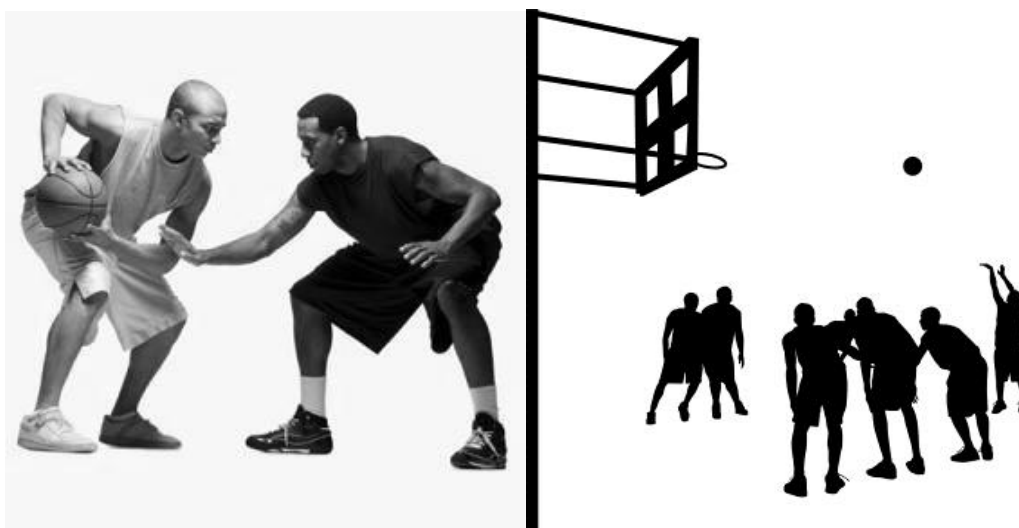


REGULAMENTO TORNEIOS NACIONAIS DE 1x1 e LANCE-LIVRE



INTRODUÇÃO

Ao promover a realização dos Torneios Nacionais de 1x1 e de Lance Livre, destinados aos escalões etários de Sub-14 e Sub-16, de ambos os géneros, a FPB, através do seu Departamento Técnico, pretende fazer passar uma mensagem clara a todos quantos se encontram envolvidos na formação de praticantes, particularmente aos treinadores:

É URGENTE TRABALHAR MAIS E MELHOR OS FUNDAMENTOS INDIVIDUAIS DOS NOSSOS JOVENS BASQUETEBOLISTAS!

É URGENTE VOLTAR A CENTRAR A FORMAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR E NÃO NA OBTENÇÃO DE RESULTADOS COMPETITIVOS IMEDIATOS!

Porquê o 1x1 e o Lance Livre?

Antes de mais porque não há jogadores de bom nível que não sejam eficazes a jogar 1x1 e a lançar ao cesto...

E também porque, para elevar o nível competitivo do nosso Basquetebol, há componentes do jogo em que temos que ser tão fortes como os melhores...

Entre elas, estão a capacidade para jogar 1x1 nas posições exteriores e a eficácia de lançamento. Ora, o que a participação internacional das nossas Selecções Nacionais tem demonstrado é que estas são precisamente duas das carências mais evidentes das nossas equipas e dos nossos jogadores.

Ou seja, sem nos tornarmos muito mais fortes nestas componentes (entre outras), os resultados internacionais do nosso Basquetebol não melhorarão.

É fundamental que todos os treinadores percebam (e pratiquem...) que, antes de treinar, há que aprender e aperfeiçoar e que, para que os jogadores aprendam, há que ensinar... Ninguém começa a correr sem aprender antes a andar!

Assim, juntamente com a divulgação dos Regulamentos dos Torneios Nacionais de 1x1 e de Lance Livre, enviamos dois documentos técnicos cujo conteúdo, embora sendo do conhecimento de todos, nem sempre está presente no ensino e treino dos nossos jovens basquetebolistas.

São conteúdos que integram o corpo de conhecimento transmitido nos Cursos de Treinadores de Grau I e cuja relevância queremos aqui relembrar e reforçar.

Esta iniciativa só terá o impacto desejado caso todos os Clubes e todas as Associações se vierem a envolver e empenhar na mesma, ou seja, tendo a ideia partido da FPB, os Torneios Nacionais de 1x1 e de Lance Livre só fazem sentido se forem entendidos como de todos os que pugnam por mais e melhor formação de praticantes, condição essencial para um MELHOR BASQUETEBOL!

Contamos com todos.

Torneio Nacional de 1x1

Sub-14 e Sub-16 - Masculinos e Femininos

REGULAMENTO

- O Torneio Nacional de 1x1 é uma organização conjunta da FPB, através do seu Departamento Técnico e das Associações Distritais/Regionais.
- O Torneio compreende três fases: Local, Regional e Nacional.
- A Fase Local realiza-se em cada Clube, internamente, ou entre um conjunto de Clubes que decidam realizá-la em conjunto; a sua organização é da responsabilidade do Clube (ou conjunto de Clubes), com supervisão da Associação/DTR.
- A Fase Regional realiza-se no âmbito de cada Associação ou entre um conjunto de Associações que decidam realizá-la em conjunto; a sua organização é responsabilidade da Associação (ou conjunto de Associações).
- A Fase Nacional é organizada pela FPB, em data (s) e local (is) a indicar.
- As quatro Associações da Região Autónoma dos Açores organizarão uma Fase Regional, para apurar os dois representantes na Fase Nacional.

1) Fase Local

a) Apura os 2 (dois) primeiros classificados para a Fase Regional.

b) Até ao dia (data a definir pela Associação), todos os Clubes devem fazer chegar à sua Associação o nome dos 2 atletas que representarão o seu clube na Fase Regional, em cada escalão.

c) SISTEMA DE DISPUTA

O Clube pode optar por um dos dois sistemas abaixo indicados.

- Por eliminatórias

- O treinador indica “cabeças de série” (por exemplo, se tiver 14 atletas, indica 7 “cabeças de série”);

- Coloca os seus nomes na grelha e, por sorteio, coloca os restantes atletas;
- Caso o número de atletas seja ímpar, sorteia-se um isento, que avança para a ronda seguinte;
- A competição desenrola-se a eliminar.
- Em “poule”
 - Os atletas são agrupados em grupos de 4 a 6 elementos;
 - Jogam “todos contra todos” (“poule”), apurando o primeiro classificado de cada grupo;
 - Os apurados disputam uma nova “poule”, apurando os dois primeiros para a Fase Regional.

NOTA:

As Associações, nomeadamente as de menor dimensão (menos equipas inscritas), poderão definir um maior número de apurados da Fase Local para a Fase Regional.

2) Fase Regional

a) Apura os 2 (dois) primeiros classificados para a Fase Nacional.

b) As Associações farão chegar à FPB/Departamento Técnico, até **14.Maio.2017**, os nomes dos dois atletas (por categoria) que representarão a Associação na Fase Nacional.

c) SISTEMA DE DISPUTA

A Associação pode optar por um dos dois sistemas abaixo indicados.

- Por eliminatórias
 - São sorteadas as duplas que competirão em cada eliminatória;
 - Até à terceira ronda não podem cruzar-se atletas do mesmo Clube (se acontecer, deve ser sorteado outro jogador);
 - A partir da quarta ronda, não há condicionantes ao sorteio.

- Em “poule”
 - Os atletas são agrupados, por sorteio, em grupos de 4 ou 6 elementos;
 - Cada grupo disputa uma “poule”, apurando o primeiro classificado para a fase seguinte;
 - Os apurados disputam uma nova “poule” e o primeiro de cada grupo apura-se para as meias-finais;
 - Os vencedores das meias-finais disputam a final Distrital/Regional e estão ambos apurados para a fase Nacional.

3) Fase Nacional

- A Fase Nacional é disputada por 36 atletas, em cada categoria.
- SISTEMA DE DISPUTA
 - Os 36 participantes são divididos em dois grupos de 18, sorteando um representante de cada Associação para cada grupo;
 - Joga-se a eliminar em cada grupo de 18 atletas;
 - 1ª Ronda – disputam-se 9 eliminatórias em cada grupo, apurando 10 atletas (os 9 vencedores e um repescado);
 - 2ª Ronda – disputam-se 5 eliminatórias em cada grupo, apurando 6 atletas (os 5 vencedores e um repescado);
 - 3ª Ronda – disputam-se 3 eliminatórias em cada grupo, apurando 4 atletas (os 3 vencedores e um repescado);
 - 4ª Ronda – disputam-se 2 eliminatórias, apurando os dois vencedores para a final do grupo (5ª Ronda);
 - Meias-Finais - 1º Grupo A x 2º Grupo B; 1º Grupo B x 2º Grupo A;
 - Apuramento dos 3º e 4º classificados – entre os vencidos das meias-finais;
 - Final – entre os vencedores das meias-finais.

➤ Critérios de repescagem:

É repescado, em cada ronda, o atleta vencido na eliminatória

- ✓ 1º - Com mais pontos marcados;
- ✓ 2º - Com menos pontos sofridos;
- ✓ 3º - Com menos faltas cometidas.

REGRAS PARA OS JOGOS DE 1X1

1. O jogo disputa-se em 1/2 campo;
2. O jogo termina ao fim de 4 minutos ou quando um dos jogadores marcar 20 pontos,
3. A primeira posse de bola é sorteada;
4. O atacante escolhe onde quer iniciar o jogo, sempre fora do arco dos 6,25 m;~
5. O defensor toca na bola, indicando que está pronto;
6. Após cesto, a posse de bola passa para o jogador que defendia;
7. O atacante pode utilizar um máximo de 3 dribles;
8. Após ressalto ofensivo, o atacante pode utilizar mais 3 dribles;
9. Após ressalto defensivo, violação ou falta ofensiva, o defensor passa a atacante, escolhendo o local de início do ataque;
10. Os cestos de campo valem 2 ou 3 pontos, consoante o local do lançamento;
11. As faltas pessoais (“normais”) do defensor são penalizadas com 2 lances livres, as faltas técnicas com 1 lance livre e posse de bola e as faltas anti-desportivas com 2 lances livres e posse de bola;
12. No lance livre não há disputa do ressalto, sendo a posse de bola para o defensor, salvo nas situações de falta técnica ou falta anti-desportiva;
13. Os eventuais desempates serão realizados através da realização de séries sucessivas de 2 lances livres.

ATACAR 1X1 COM BOLA, NUMA POSIÇÃO EXTERIOR

Para bater o defensor em 1x1, é fundamental para o atacante:

- Enquadramento ofensivo:
 - Ver o jogo todo;
 - Pés e ombros orientados para o cesto adversário;

- Receber a bola em posição de lançamento;

- Assumir uma posição de tripla ameaça;

- Negar a pressão defensiva recorrendo a rotações sobre o pé eixo e ações circulares dos membros superiores procurando esconder a bola da pressão defensiva;

- Não se precipitar gastando o drible sem ofensividade

Garantidas que estão as condições iniciais acima destacadas, a situação de 1x1 deve ser resolvida rapidamente. Enquadrada na dinâmica e na sequência das movimentações táticas coletivas, a situação de 1x1 é agora uma relação de forças em que o atacante poderá partir com alguma vantagem ou em equilíbrio, mas há uma intenção clara, ganho de vantagem de uma das partes.

Na perspetiva do atacante com bola, após receber a bola, analisemos os princípios técnico-táticos que deverá explorar.

“Ler” o adversário direto aproveitando eventuais desequilíbrios

- O defensor dá muito espaço – Lançamento ao cesto;
- O defensor avança um dos ombros – Arranque em drible penetrante para o lado do ombro avançado;
- O defensor salta para interceptar uma possível tentativa de lançamento;

“Ler” o adversário direto provocando desequilíbrios

- Finta de lançamento – movimento explosivo do lançamento sem recorrer à extensão dos membros inferiores; só movimentar membros superiores e bola; interrupção do movimento quando a bola está ao nível da cabeça;
- Finta de arranque:
 - Finta arranque direto, penetra com arranque cruzado;
 - Finta arranque cruzado, penetra com arranque direto;
- Combinações de fintas:
 - Finta de lançamento, Finta arranque direto e penetra em arranque cruzado;
 - Finta de arranque direto, finta de lançamento, penetra em arranque cruzado;
- Drible de abertura versus drible penetrante: a utilização do drible de abertura provoca reajustamentos na posição do defensor, aumentando o espaço para poder atacar cesto com o drible penetrante.

“Ler” o posicionamento dos companheiros e dos adversários

- Possibilidade de realizar um passe penetrante resultante de uma ação sem bola de um companheiro, na direção do cesto.
- “Ler” o lado mais frágil da defesa, onde há menos ajudas defensivas, ou onde poderão chegar mais tarde e provocar a falta.

Finalizar

- Lançamento de meia e longa distância (se tiver cesto ao alcance);
- Lançamento na passada decorrente da penetração em drible.

Metodologia do ensino do 1x1

A ofensividade do atacante com bola vai sendo enriquecida à medida que a sua técnica individual vai possibilitando dar respostas em jogo.

Eis alguns requisitos da técnica individual que são importantes para construir um jogador ofensivo:

- Receber e enquadrar-se com o cesto sem desequilíbrios nem cometer infração aos apoios;
- Ter a capacidade de explorar o pé eixo para negar a pressão e executar fintas;
- Dominar o arranque em drible direto e cruzado;
- Dominar um vasto repertório de soluções para finalizar.

Na aprendizagem das soluções de finalização deverão ser promovidas situações sem oposição (1x0). Nestas situações o treinador deverá colocar-se na posição de defensor (entre atacante e o cesto) permitindo correções e ajustamentos no momento oportuno e fomentando o lema de “fazer bem feito sempre”

Os exercícios para aprendizagem do 1x1 deverão contemplar, progressivamente o aparecimento do defensor. A presença do defensor possibilitará ao atacante discriminar distâncias e a aproximação do defensor e possibilitará a aprendizagem de padrões de execução mais próximos das necessidades do jogo e das características de quem executa.

Soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário directo

Finta de arranque direto, arranque em drible cruzado, lançamento na passada normal
Princípios técnico-táticos
<ul style="list-style-type: none">● Na finta do arranque direto esconder a bola do defensor na zona exterior à perna livre;● No arranque cruzado bola pé livre ao mesmo tempo no chão● 1 Drible até ao cesto;● Recorrer às diferentes variantes do lançamento na passada;

Finta de lançamento, arranque em drible cruzado, lançamento em salto ou suspensão

Princípios técnico-táticos

- Na finta do lançamento só mexe a bola e os braços;
- No arranque cruzado bola pé livre ao mesmo tempo no chão
- 1 drible até ao cesto ;
- Recorrer a várias formas de parar para lançar: a 1 tempo, 2 tempos com 1º apoio contrário à mão que lança.

Finta de arranque direto, lançamento em salto ou suspensão

Princípios técnico-táticos

- Na finta do arranque direto esconder a bola do defensor na zona exterior à perna livre;
- Partir rápido para lançamento.

Arranque direto, lançamento em salto ou suspensão

Princípios técnico-táticos

- No arranque direto esconder a bola do defensor na zona exterior à perna livre;
- No arranque direto bola pé livre ao mesmo tempo no chão
- Após arranque direto paragem a 1 tempo e lançamento;

Arranque cruzado, lançamento em salto ou suspensão

Princípios técnico-táticos

- Na finta do arranque direto esconder a bola do defensor na zona exterior à perna livre;
- No arranque cruzado bola pé livre ao mesmo tempo no chão
- Paragem a 2 tempos para lançar ou a 1 tempo com salto para a frente ou para o lado (fugindo á pressão do defesa).

Torneio Nacional de Lance Livre

Sub14 e Sub16 - Masculinos e Femininos

REGULAMENTO

- O Torneio Nacional de Lance Livre (LL) é uma organização conjunta da FPB, através do seu Departamento Técnico e das Associações Distritais/Regionais.
- O Torneio compreende três fases: Local, Regional e Nacional.
- A Fase Local realiza-se em cada Clube, internamente, ou entre um conjunto de Clubes que decidam realizá-la em conjunto; a sua organização é da responsabilidade do Clube (ou conjunto de Clubes), com supervisão da Associação/DTR.
- A Fase Regional realiza-se no âmbito de cada Associação ou entre um conjunto de Associações que decidam realizá-la em conjunto; a sua organização é responsabilidade da Associação (ou conjunto de Associações).
- A Fase Nacional é organizada pela FPB, em data (s) e local (is) a indicar.
- As quatro Associações da Região Autónoma dos Açores organizarão uma Fase Regional, para apurar os dois representantes na Fase Nacional.

1) Fase Local

d) Apura os 2 (dois) primeiros classificados para a Fase Regional.

e) Até ao dia (data a definir pela Associação), todos os Clubes devem fazer chegar à sua Associação o nome dos 2 atletas que representarão o seu Clube na Fase Regional, em cada escalão.

f) SISTEMA DE DISPUTA

- No período definido por cada Associação e em 10 (dez) treinos consecutivos (por jogador), todos os atletas realizam uma série de 10 LL seguidos,

cabendo ao treinador registar, em folha própria para o efeito, os LL convertidos por cada jogador;

- No final do período definido pela Associação, apenas serão considerados para classificação os atletas que tenham executado 100 (cem) LL (10 séries);
- São excluídos os jogadores que, por baixa assiduidade, não tenham registo de 100 LL;
- Definida a classificação final interna, o Clube indica à sua Associação os nomes dos 2 primeiros classificados, apurados para a Fase Regional.

NOTA:

As Associações, nomeadamente as de menor dimensão (menos equipas inscritas), poderão definir um maior número de apurados da Fase Local para a Fase Regional.

2) Fase Regional

a) Apura os 2 (dois) primeiros classificados para a Fase Nacional.

b) As Associações farão chegar à FPB/Departamento Técnico, até **14.Maio.2017**, os nomes dos dois atletas (por categoria) que representarão a Associação na Fase Nacional.

c) **SISTEMA DE DISPUTA**

- **1ª Eliminatória** – cada jogador realiza duas provas
 - Uma série de 10 LL seguidos, registando os convertidos;
 - Uma série de LL até falhar o primeiro, registando os convertidos;
 - A soma dos dois valores constitui a pontuação do atleta;
 - Apuram-se para a ronda seguinte os primeiros 16 (dezasseis) classificados.
- **2ª Eliminatória** – 1/8 de Final
 - Definem-se, por sorteio, 8 pares de jogadores, que competirão entre si;
 - Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos;
 - Apura-se, em cada par, o jogador com maior número de LL convertidos.

- 3ª Eliminatória – 1/4 de Final
 - Definem-se, por sorteio, 4 pares de jogadores, que competirão entre si;
 - Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos;
 - Apura-se, em cada par, o jogador com maior número de LL convertidos.

- 4ª Eliminatória – 1/2 Finais
 - Definem-se, por sorteio, 2 pares de jogadores, que competirão entre si;
 - Cada um dos jogadores realiza uma série de 15 (quinze) LL seguidos, registando-se os convertidos;
 - Apura-se, em cada par, o jogador com maior número de LL convertidos.

- Final – os dois finalistas realizam duas provas
 - Uma série de 10 LL seguidos, registando os convertidos;
 - Uma série de LL até falhar o primeiro, registando os convertidos;
 - A soma dos dois valores constitui a pontuação do atleta e determinará o vencedor da Fase Regional;
 - Ambos os finalistas são apurados para a Fase Nacional.

3) Fase Nacional

- Participam 36 atletas, em cada categoria;
- O sistema de disputa é o mesmo que se encontra descrito para a Fase Regional;
- Os dois vencidos das meias-finais disputarão entre si os 3º e 4º lugares, através da realização de uma série de 15 (quinze) LL seguidos;
- A final será disputada tal como descrito para a Fase Regional, determinando o vencedor do torneio nacional de Lance Livre.

NOTA:

Qualquer eventual desempate que seja necessário será realizado através de séries consecutivas de 3 Lances Livres seguidos, até se apurar um vencedor.

CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS SOBRE O LANÇAMENTO

Saber lançar bem ao cesto pode compensar algumas deficiências noutras áreas do jogo; lançar mal, porém, não vai permitir que outras ações, apesar de bem executadas, possam ter o fruto desejado.

Jorge Adelino

O objetivo fundamental do jogo de Basquetebol consiste em introduzir a bola no cesto adversário e evitar que ela entre no nosso cesto. Nesse sentido, o lançamento, nas suas mais variadas formas, constitui a ação técnico-tática que permite alcançar o objetivo do jogo e, em contrapartida, a razão de ser das ações defensivas, isto é, evitar que haja lançamento ao cesto ou, quando o haja, possa ter poucas probabilidades de ser convertido em cesto.

No jogo, o lançamento surge sempre associado a outras ações técnico-táticas, como sejam o drible, o passe-recepção e o ressalto ofensivo, expressando-se numa ação conjunta ou num conjunto de ações técnico-táticas ofensivas que se pretende que culminem em lançamento.

Podemos deste modo dizer que o lançamento é a ação técnico-tática mais importante do jogo. Driblar, passar, defender e ir ao ressalto podem proporcionar boas condições para lançar ao cesto; porém, importa escolher o melhor momento para lançar e executá-lo com correção e eficácia.

A construção de um bom lançador

Conceber que o praticante de Basquetebol se assuma como um candidato a ser um bom lançador pressupõe serem criadas condições que permitam o desenvolvimento de capacidades para se lançar corretamente. Aprender a lançar não implica apenas ensinar e aprender corretamente a técnica, mas também estimular, potenciar e desenvolver um conjunto de capacidades e atitudes que complementarão uma boa execução técnica, nomeadamente:

- Capacidades coordenativas: equilíbrio, ritmo e ligação;
- Capacidade de trabalho e de concentração;
- Determinação, persistência e dedicação;
- Entusiasmo, paciência, confiança;
- Tomar boas decisões ao lançar (o momento oportuno e a melhor solução de lançamento);
- Treinar muito, com muitas repetições de qualidade;

O objetivo final será desenvolver um ritmo de execução, uma mecânica de lançamento onde todas as ações se coordenarão desde os apoios (equilíbrio e enquadramento) até à ação final dos dedos. À mecânica do lançamento deverá associar-se um conjunto de princípios de execução que se relacionam com os diferentes momentos desta ação técnico-tática:

- Posição inicial do lançador;
- Trazer a bola para a posição de lançamento;
- Pega da bola na posição de lançamento;
- Ação dos membros inferiores
- Ação do braço lançador e mão de apoio;
- Receção no solo após lançamento.

Posição Inicial	
Princípios de execução	Erros mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> • Pés à largura dos ombros; • Membros inferiores ligeiramente fletidos – <i>Posição baixa</i>; • Enquadramento Ofensivo – <i>Pés, ombros e olhos apontados para o cesto</i>; • Ligeiro avanço do apoio do lado da mão que lança – <i>½ pé avançado</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> • M. Inferiores estendidos; • Pés direcionados para o lado contrário á mão que lança; • Pés juntos, potenciando desequilíbrios; • Avanço dos joelhos para a frente da ponta dos pés; • Ombro do lado da mão que lança exageradamente avançado, provocando desenquadramento dos mesmos relativamente ao cesto.

Trazer a bola para a posição de lançamento	
Princípios de execução	Erros mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> • Bola deverá subir para lançamento na vertical e de forma retilínea – <i>Bola mantida na linha do lançamento</i>; • “Meter” cotovelo bem debaixo da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola levada até à posição de lançamento através de movimento circular oriundo do lado contrário ao braço lançador, ou mesmo numa posição frontal – <i>balançar a bola</i>; • Afastamento do cotovelo.

Pega da bola no lançamento	
Princípios de execução	Erros mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> • Mão que lança: <ul style="list-style-type: none"> ○ Debaixo da bola; ○ Dedos afastados; ○ Apenas dedos contactam a bola; ○ Extensão do pulso; • Mão de apoio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ao lado da bola; ○ Dedos apontados para cima; ○ Polegar afastado e perpendicular ao polegar da mão lançadora – <i>T Afastado</i>; ○ Apenas dedos contactam a bola; 	<ul style="list-style-type: none"> • Mão que lança: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mão atrás da bola e sem extensão do pulso; ○ Palma da mão em contacto com a bola; ○ Ajustamento incorreto da pega através de uma ligeira rotação externa do pulso. • Mão de apoio: <ul style="list-style-type: none"> ○ Próxima da mão que lança; ○ À frente da bola; ○ Dedos apontados para a frente.

Lançamento livre

O Lançamento livre é o único lançamento que é realizado sempre nas mesmas condições – sem oposição, 5 segundos para lançar e a mesma distância. Nestas condições poderemos assumir que o lançamento livre deverá ser realizado sempre da mesma maneira.

Muitos jogadores de alto nível têm uma rotina de execução de lançamento livre que os caracteriza e que torna coerente a noção de realizar este lançamento sempre da mesma forma. No seu ensino, mais do que apresentar uma rotina ou ritual de

lançamento, consideramos ser determinante dominar os princípios de execução deste lançamento (que em muito se identificam com a execução do lançamento parado) assim como ensinar alguns procedimentos importantes para a sua execução correta.

O quadro seguinte resume, de uma forma sequencial, a execução correta do lançamento livre. Contudo, importa destacar a necessidade de desde muito cedo fomentar nos atletas a importância de estar concentrado, mesmo antes de a bola lhes ser entregue. Para esse fim indicamos a regra de **fixar a atenção no cesto abstraído-se daquilo que o rodeia (Jorge Adelino 1994).**

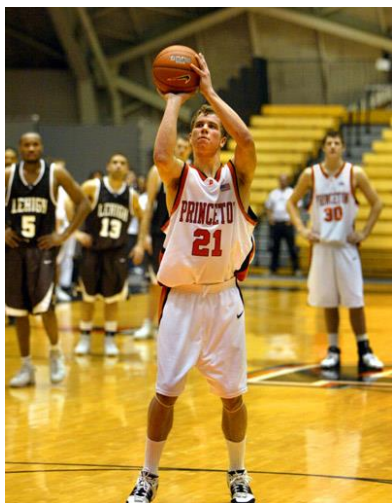


Fig. Lançamento livre

Lançamento livre	
Princípios de Execução	Erros mais comuns
<ul style="list-style-type: none"> • Pé do lado da mão que lança na linha cesto-cesto; • Pé contrário ligeiramente atrás; • Apoios á largura dos ombros; • “Preparar a bola”: realizando alguns dribles prévios com a mão que lança; 	<ul style="list-style-type: none"> • Pés paralelos sem enquadramento com o cesto; • Ausência de preparação da bola, da pega da bola para lançar; • Tensão elevada no acto de lançar; • Cesto não está ao alcance do

<ul style="list-style-type: none">• Expiração profunda antes de executar o lançamento (para libertar alguma tensão):• Preparar a pega da bola: mão que lança debaixo da bola, mão de apoio ao lado;• Ligeira flexão das pernas;• Fixar o cesto (Aro e rede);• Realizar o lançamento num só tempo, podendo o mesmo culminar com uma ligeira impulsão vertical;• Equilíbrio corporal, nomeadamente nos apoios por forma a não pisar a linha de lançamento livre.	<p>praticante, provocando um lançamento que não alcança o aro;</p> <ul style="list-style-type: none">• Pernas estendidas aquando da execução do lançamento;• Precipitação no lançamento, por desconcentração e ausência de preparação e concentração.
---	--

Orientações metodológicas para o ensino do lançamento

- Transmitir a mecânica correta do lançamento (ex: visionamento de um modelo de execução de referência);
- Desenvolver o equilíbrio e o enquadramento com o cesto: numa fase inicial (minibasquete) através da aprendizagem do lançamento parado Resolver as questões do equilíbrio e enquadramento;
- No ensino do lançamento é importar considerar o tamanho da bola e a distância do cesto a que efetua este gesto técnico – aprender a lançar sempre com o cesto ao alcance;
- Preocupações com o padrão correto e aperfeiçoamento da mecânica;
- Se uma das preocupações consiste em dominar o equilíbrio, o trabalho de pés para lançar ao cesto e a realização sempre de rotinas permitirá resolver

problemas coordenativos e mecânicos, bem como criar hábitos de aperfeiçoamento do lançamento.

- Treinar o lançamento terá de ser um hábito e um investimento para o treinador e para o jogador:
 - Para o treinador na medida em que deverá investir na capacidade de observação do gesto, na seleção correta dos exercícios de lançamento, na correção oportuna, proporcionar lançamento em todos os treinos e fomentar o gosto e a disciplina para treinar lançamento;
 - Para o praticante na medida em que tem de querer lançar melhor, investindo fora do treino no seu aproveitamento.

Propostas de Trabalho

ROTINA DE LANÇAMENTO	
Descrição	Objetivos
<ul style="list-style-type: none">• Só realiza a ação dos braços• Acção dos braços e das pernas• Com mão de apoio• Após drible• Com auto-passe	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a mecânica de lançamento• Aprender a pega da bola para lançamento e liga-la à ação do drible e da receção