

Técnica de Basket-ball

A missão dos guardas - O treinamento mais aconselhável

(DE ANDRÉ RICHER, CLASSIFICADO NO I ANO DO CURSO DE INSTRUTORES DA L. C. B. E ALUNO DO II ANO, AINDA EM FUNCIONAMENTO; PRATICANTE DE "BASKET-BALL" DESDE O ANO DE 1917, NA A. C. M.; INSTRUTOR DO FLUMINENSE EM 1929, 1930 E 1931; INSTRUTOR DO C. R. BOTAFOGO EM 1934; INSTRUTOR, ATUALMENTE, DO BOQUEIRÃO E DA LIGA DE ESPORTES DA MARINHA (DESTA TAMBÉM EM 1934); CAMPEÃO CARIOCA PELO FLUMINENSE EM 1920, 1921, 1922, 1923 E 1924 — CAMPEÃO BRASILEIRO PELA A. M. E. A. EM 1925 E 1927 — INTEGROU O QUADRO NACIONAL VENCEDOR DO CAMPEONATO LATINO-AMERICANO EM 1922 — JOGOU EM S. PAULO, PELO C. A. PAULISTANO, NA L. A. F. EM 1926, 1927 E 1928).

Um "guarda", antes de entrar em campo, seja para jogo ou treino, deve estar bem "equipado" com joelheiras, tornozeleiras e botinas apropriadas para o "basket", bastante justas, afim de evitar torções ou distensões musculares. O suspensório também é aconselhável.

A "guarda" de um "team" é representada por dois jogadores, mas a responsabilidade da defesa de um quadro recai nos cinco homens em campo.

COLOCAÇÃO

A colocação natural dos guardas é nas imediações das linhas laterais no bojo do "garrafão". No momento de início do jogo, cada guarda se colocará junto do atacante adversário, si este estiver perto de sua área, isto é, "entre este e a sua própria cesta" (lei fundamental do guarda).

O PAPEL DOS "GUARDAS"

São diferentes os papéis: há o guarda de frente e o da réguarda. O guarda de frente tem trabalho árduo, fazendo o papel de um quarto atacante, e deve voltar à defesa assim que os seus companheiros perderem a bola; ao voltar à defesa, marcará o primeiro homem que entrar em sua área, com ou sem bola. O guarda de trás, neste momento, irá ao encontro do segundo homem que avançar, cabendo ao jogador do centro ou a outro atacante qualquer, previamente designado para voltar—a tarefa de marcar o terceiro adversário que entrar na zona perigosa (cabeça do garrafão).

TATICAS A ADOTAR

Os guardas, de preferência, devem ser altos, principalmente o de trás. Este, si tiver pouca estatura, precisa contar com velocidade e força nas pernas, para pular e arrancar, com rapidez a bola de "rebote", girando para um dos cantos da quadra (zona morta) e daí dando o passe de peito, direto ou picado com uma das mãos, para o seu parceiro atacante do mesmo lado, que virá ao "encontro da bola". É perigoso um guarda dar um passe para um seu companheiro, atravessando a bola a cabeça do "garrafão".

PASSES PREFERIDOS

A guarda deve usar de preferência o passe de peito, direto, com uma das mãos, ou este mesmo "picado", para os seus atacantes mais próximos, e o de gancho para um atacante isolado no fundo da quadra. Si este atacante estiver marcado, o passe deve ser picado e a 2 ou 3 metros na frente da direção em que corre o "atacante". Assim, fica o atacante livre para receber a bola.

PARA O GUARDA DE FRENTE

Um guarda de frente, dotado de rapidez, deve, ao dar um passe ao fundo da quadra, avançar até a cabeça do garrafão adversário, para receber a bola novamente do atacante a quem deu o passe longo, encostando ou entregando a outro ou ao mesmo atacante em baixo da cesta. Esta é uma jogada excelente e muito produtiva.

NO LANCE LIVRE

O guarda da frente, no momento de um lance livre a favor de seu quadro, deve se colocar a um metro da cabeça do garrafão adversário, para, caso não entre o lance, um dos atacantes que estão em baixo da tabela dê na bola para trás, em sua direção, para ser encostada ou dada novamente a um parceiro.

AÇÃO DECISIVA

Um guarda não deve vacilar no momento de entrar em ação numa jogada qualquer: tem de agir decisivamente para que o seu parceiro da guarda se coloque em preparo para a seguinte jogada.

TREINAMENTO

Ha diversas modalidades de treinos individuais para os guardas, como sejam: corridas curtas de 5 a 10 metros com velocidade, fazendo paradas bruscas e instantâneas, aproveitando este final de corrida para fazer giros, saltos em altura e para os lados. Assim, prepara os músculos das pernas e fortalece as articulações dos joelhos e tornozelos. Os exercícios com a bola devem ser executados individualmente com todos os movimentos, como si estivesse em jogo, a saber: passes, giros, pegadas do rebote da tábua, defesa no lance livre, bola fora de campo e aplicação de "chaves" para defesa e ataque.