ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA MADEIRA

Tomada de Decisão

João Freitas
Diretor Técnico Regional

Janeiro 2019

Tomada de decisão

We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit. Traduzindo … Somos o que repetidamente fazemos. A excelência, então, não é um ato isolado mas um hábito. Frase atribuída a Aristóteles (long time ago). Desculpem o uso do inglês, mas há coisas que se perdem na tradução. Dizia o falecido Professor João Mateus, que a experiência pode ser a repetição de um erro. Não podia estar mais certo.

Destas duas, de, com certeza dezenas de afirmações e máximas retiro eu o seguinte. Temos e devemos para o desenvolvimento de todas as capacidades dos nossos jovens atletas, treinar no máximo, fazendo bem as coisas. Temos o dever de proporcionar aos nossos atletas as ferramentas para que tomem as melhores decisões e depois as executem de forma a atingirem o melhor desempenho. Se treinarmos sempre bem, treinar bem é um hábito. E se treinarmos sempre mal, treinar mal é um hábito. E vamos experimentando mal, e ficando experientes em fazer mal. E vamos experimentando bem e ficando experientes em fazer bem.

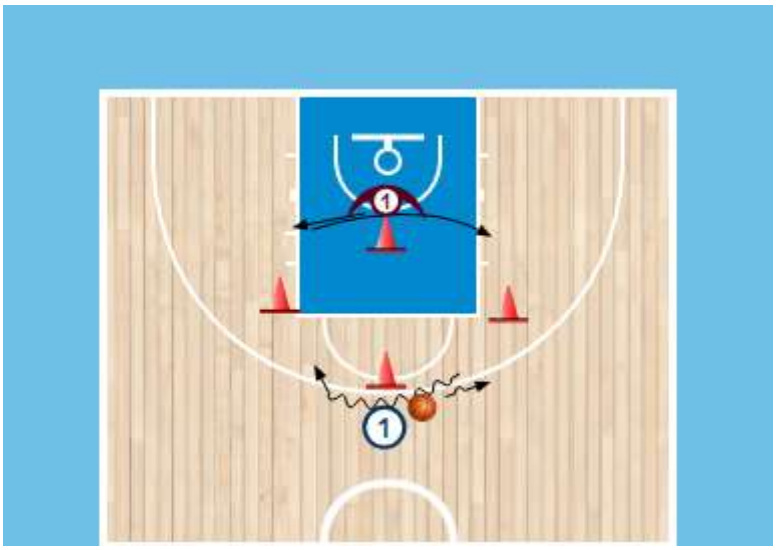
O Basquetebol é uma modalidade colectiva muito dinâmica em que os atletas têm que tomar centenas de decisões que os levam a cumprir as suas tarefas dentro de campo. Decisões essas que se querem com o mais desejado grau de eficácia.

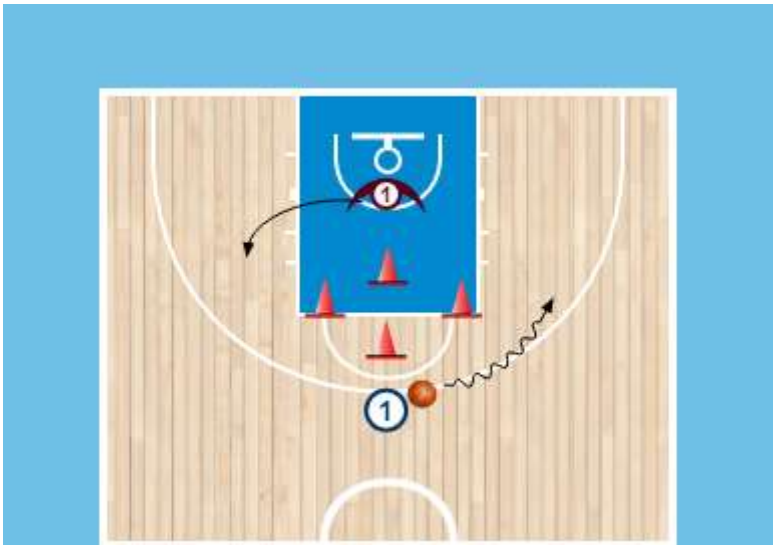
Todos os exercícios implicam tomada de decisão. Desde o 1x0 ao 5x5, em igualdade ou superioridade numérica, implicam tomadas de decisão. Agora cabe a cada Treinador descobrir as melhores opções e fazer ver aos seus jogadores quais são as melhores. Mesmo os exercícios que não têm oposição implicam tomadas de decisão. Queremos é que a tomada de decisão seja mais consciente e que leve os nossos jogadores a pensar e a reagir às situações apresentadas.

Não importa escrever muito mais sobre a importância das boas tomadas de decisão. Cada Treinador tem as suas crenças sobre o que é a melhor tomada de decisão. Depende da sua formação, do seu plano para a sua equipa, dos jogadores que tem à disposição etc, etc. Agora há bons e maus hábitos. Há boas e más decisões. Há boas e más experiências.

Exercício 1

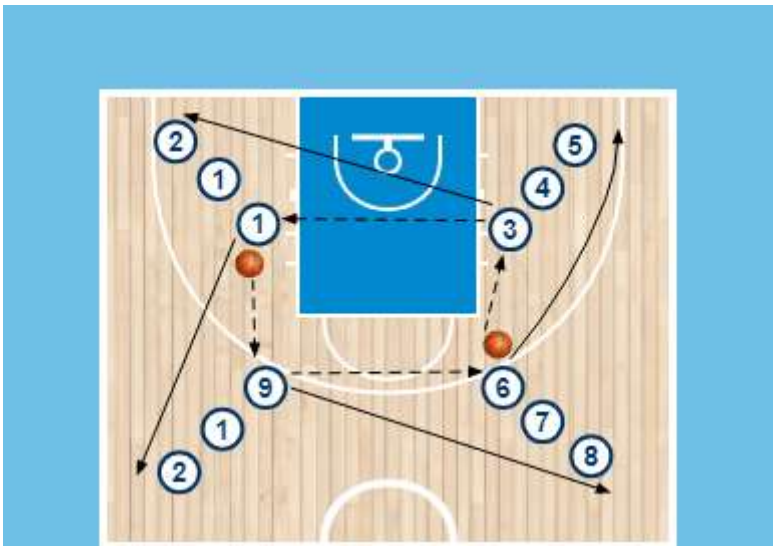
4 cones. Defesa tem a iniciativa e atacante parado ou em drible ataca o lado contrário. Fase seguinte defesa pode fintar que vai para um lado e vai para o outro e atacante tem que reagir. Depois diminuir a distância entre os cones. Depois atacante antes de arrancar tem que mudar de direcção, de mão etc…

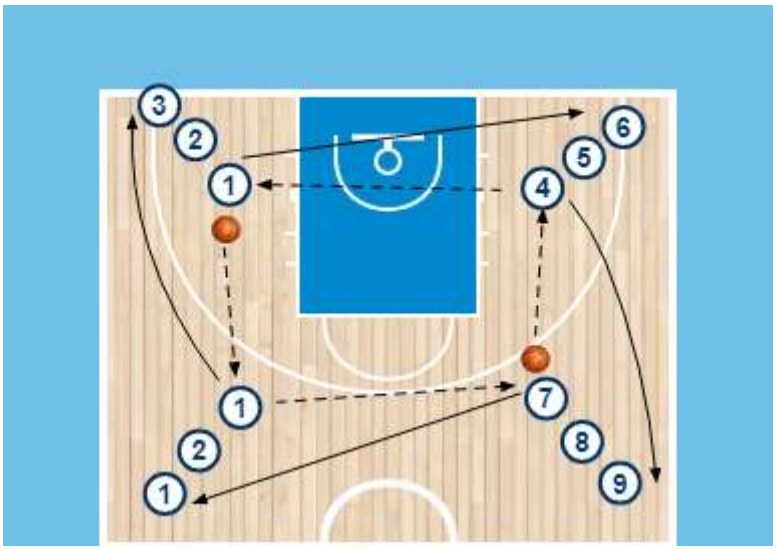


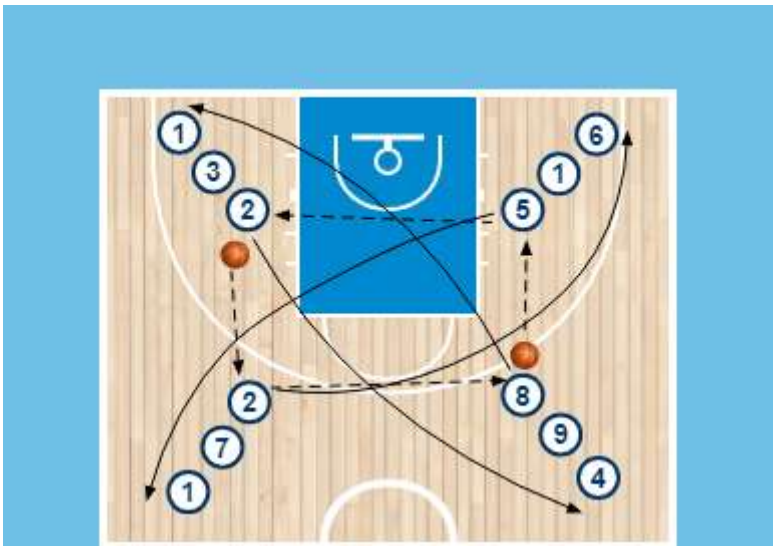


Exercício 2

Atletas em quadrado. 4 colunas duas bolas. Passe para a direita e corre para direita. Passe para direita e corre esquerda. E vice versa. Depois passa para direita ou esquerda e cruza. Ir variando os comandos para os jogadores reagirem logo. Ir variando os passes, de peito, picado, a uma mão, etc..

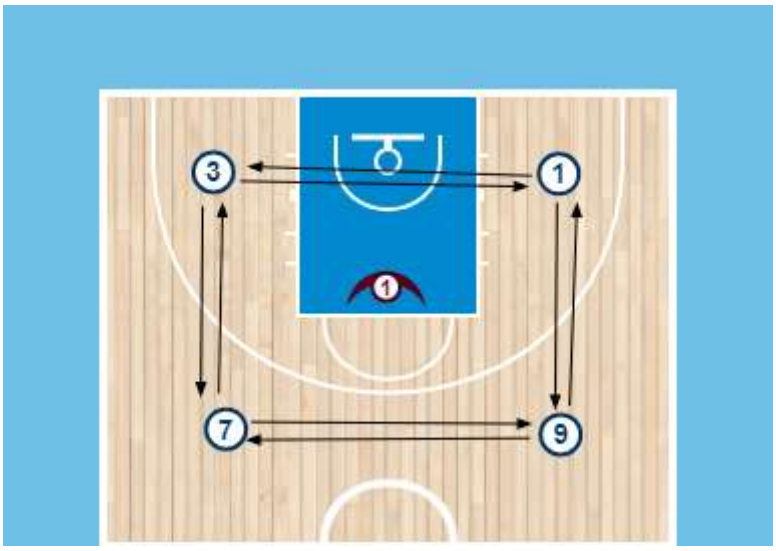






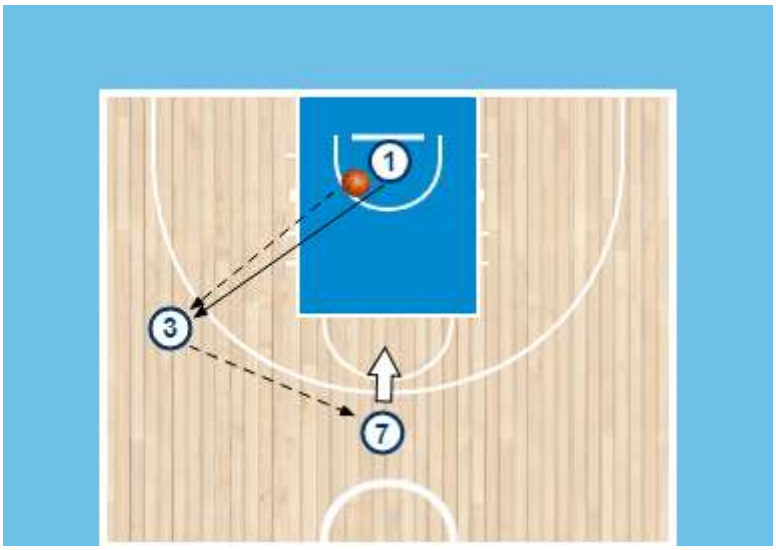
Exercício 3

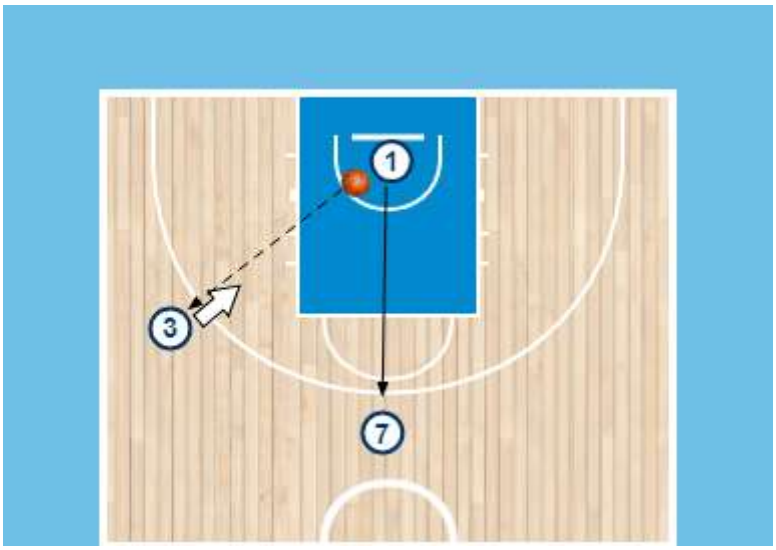
4 jogadores em quadrado e um jogador no meio. Os jogadores fora trocam entre si. Cabe ao jogador do meio ler onde está o lugar vago e ocupá-lo. Pontos por cada troca bem feita. Ou retirar pontos cada vez que jogador vai para o meio.

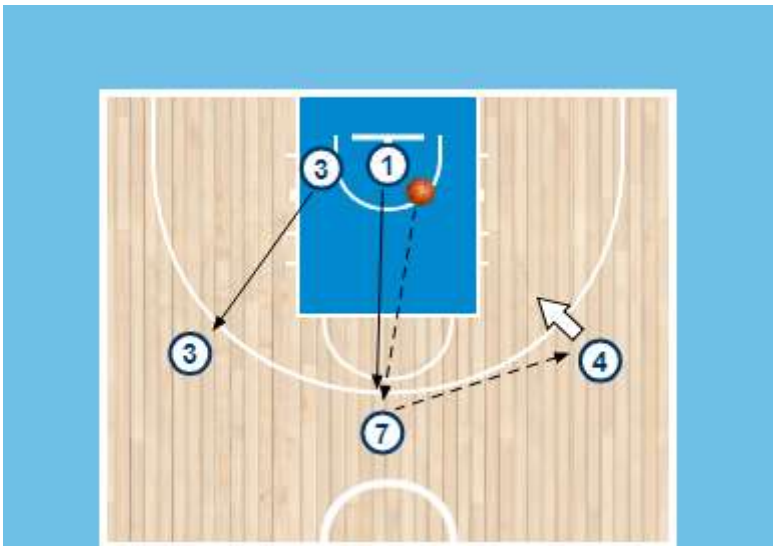


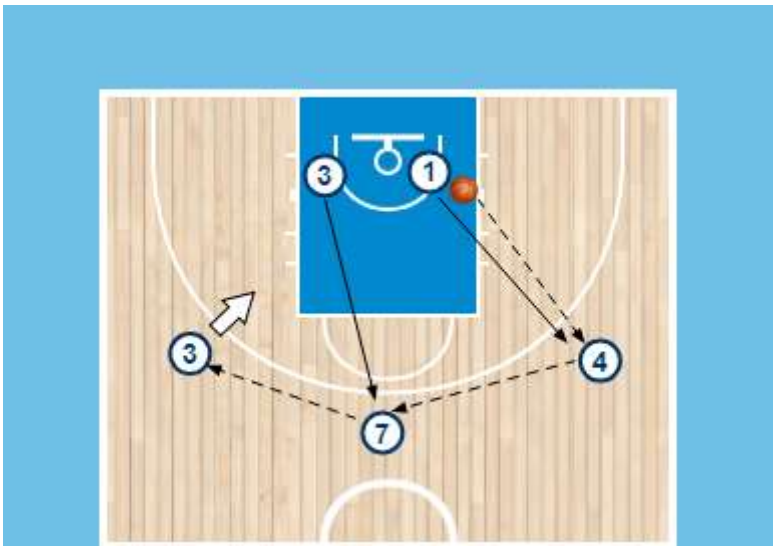
Exercício 4

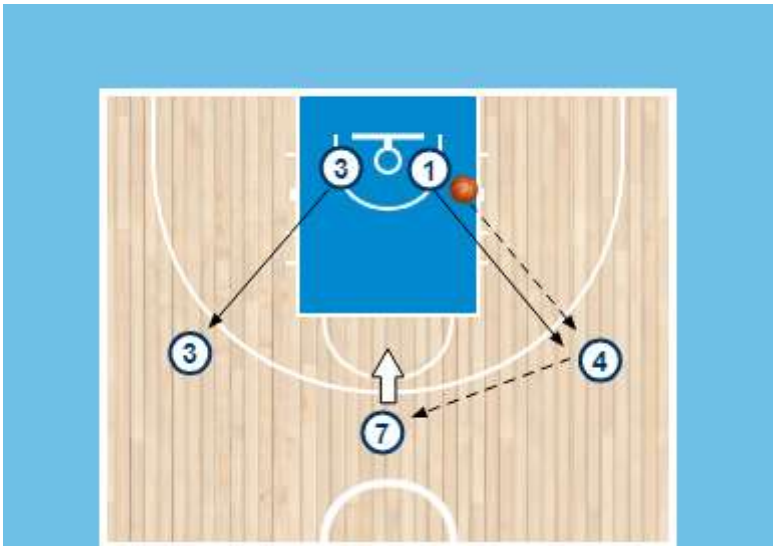
1x2 passa e defende ou o jogador que passou ou o jogador livre. Quem tem a bola decide lançar se está só ou se está defendido passa a colega livre. Jogador que tem a bola antes de passar ou lançar tem que driblar uma/duas vezes. Depois 2x3.






3
1
3
4
7


3
1
3
4
7


3
1
3
4
7

Exercício 5

Jogador com bola em drible e treinador sinaliza. De 1 até n o que deve fazer o jogador do arranque e como deve finalizar.

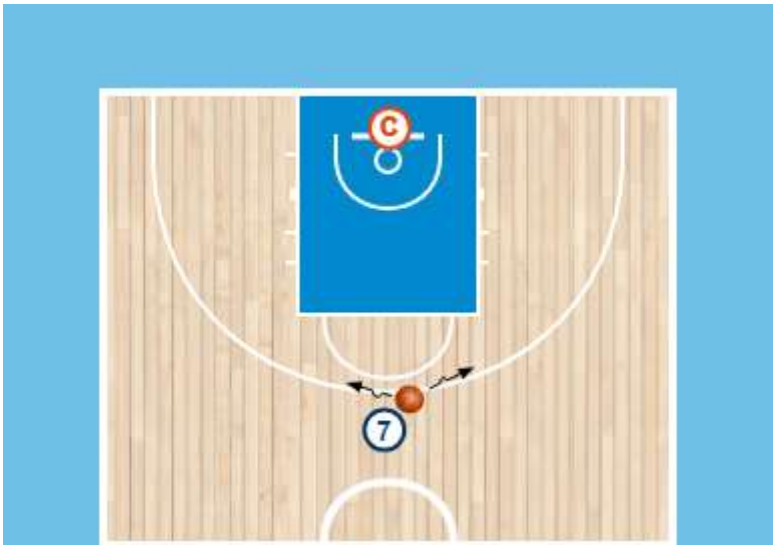
Exemplo :

Se Treinador sinaliza 1 deve arrancar direto e finalizar na passada

Se Treinador sinaliza 2 deve arrancar direto e finalizar com lançamento de fora

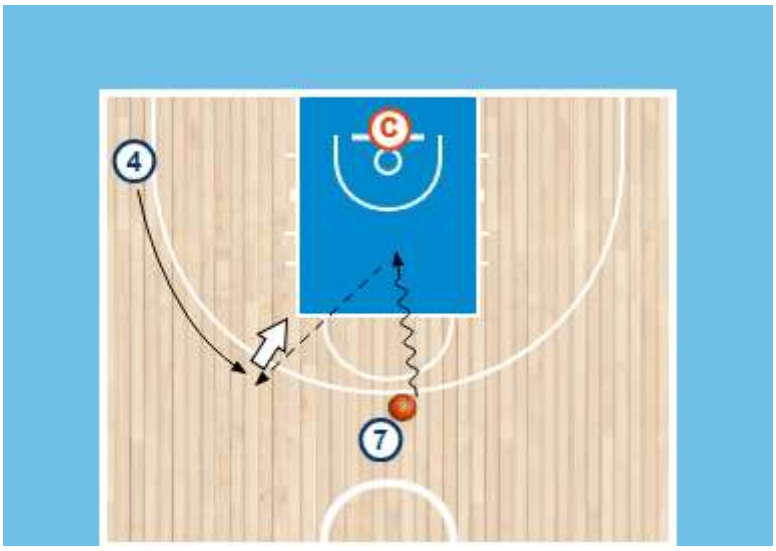
Se Treinador sinaliza 3 deve arrancar cruzado e finalizar na passada do lado contrário

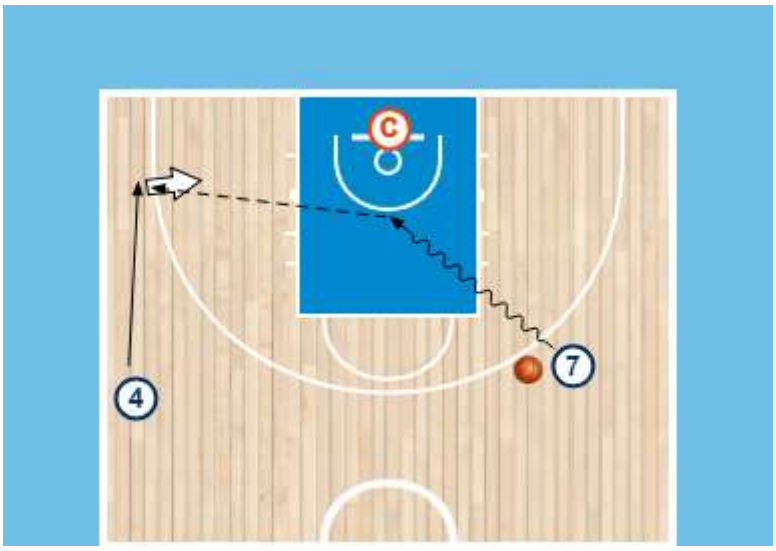
Se treinador sinaliza 4 deve arrancar com mudança de direcção por trás das costas e finalizar com lançamento a um apoio

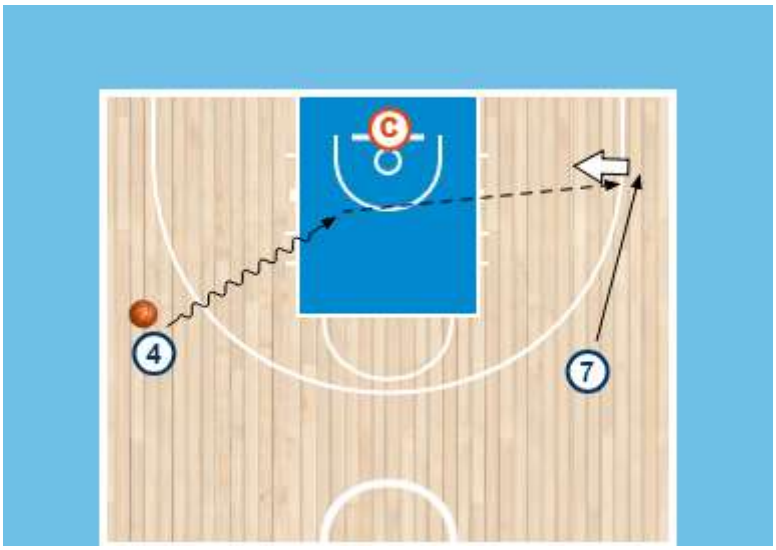


Exercício 6

Mesmo exercício anterior mas trabalhar em 2x0. Os tipos de passe e as finalizações passam por interagir com o colega. As indicações podem ser verbais, gestuais, sonoras ou a mistura das três num nível mais elevado.

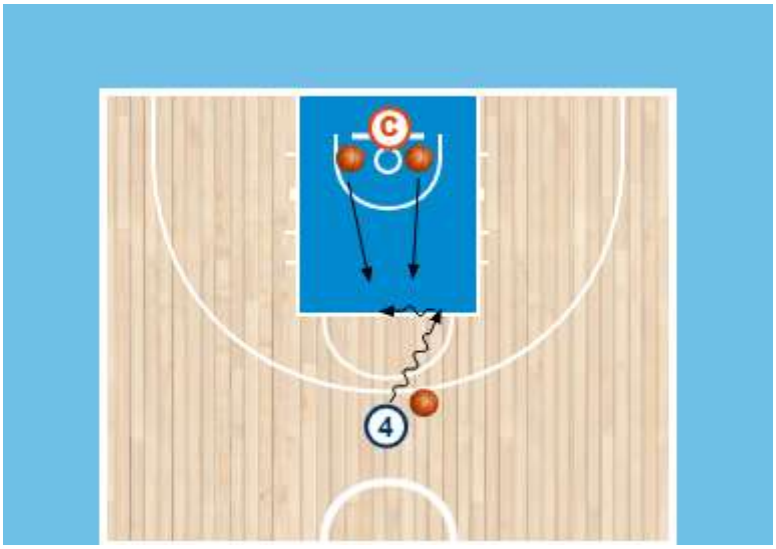






Exercício 7

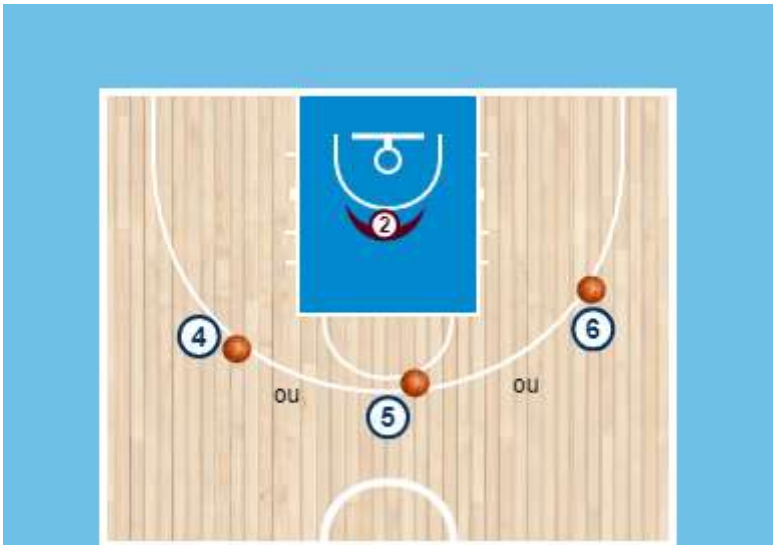
Jogador em penetração para o cesto e Treinador “atira deslizando” uma/duas cadeira(s), uma/duas bola(s) em direcção ao atleta e este tem que reagir com mudança de direcção e penetração para o cesto com a finalização que for combinada ou mais adequada.

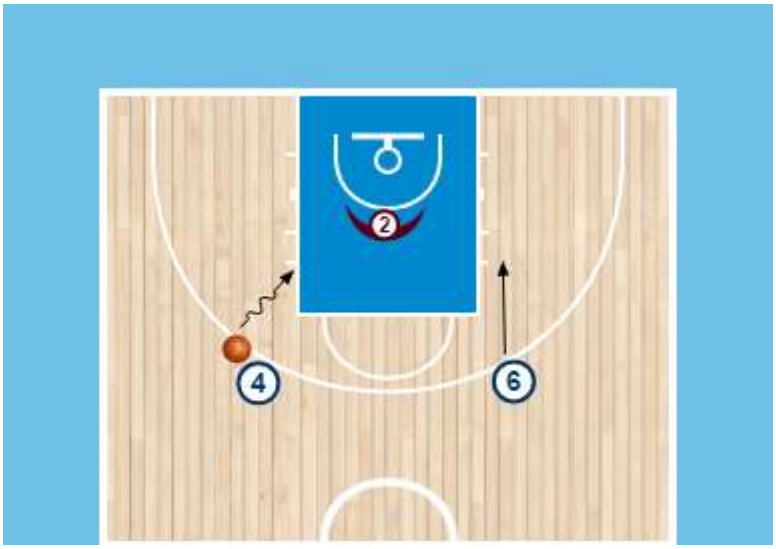


Exercícios de tomada de decisão na defesa

Exercício 1

Jogador defesa debaixo do cesto de costas para o atacante que pode estar na linha de lance livre. Ao drible vira-se e defende o que o atacante esteja a fazer. Podemos meter 2 atacantes.

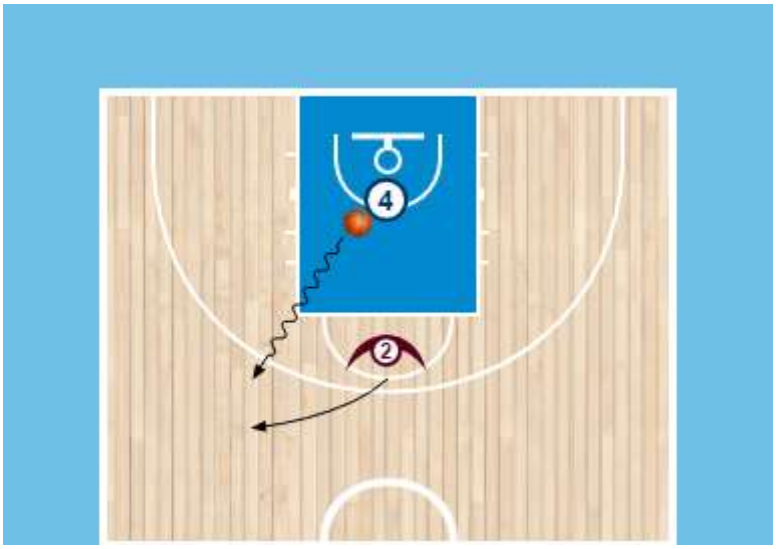


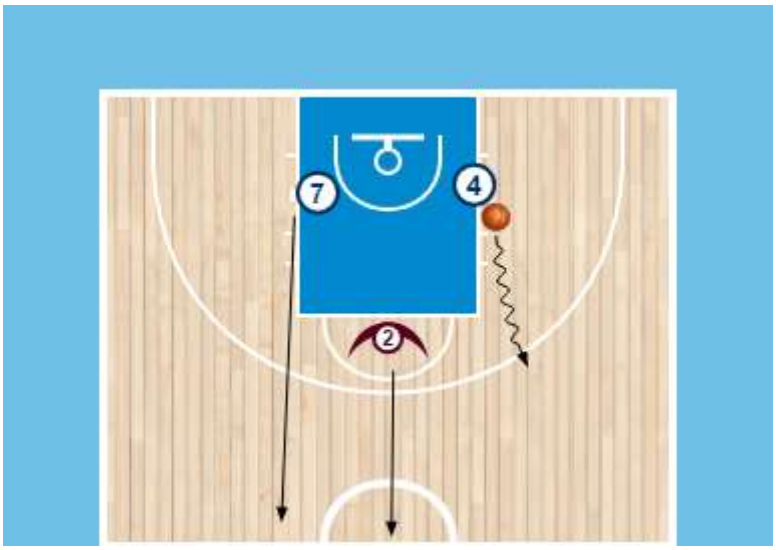


Exercício 2

Campo inteiro

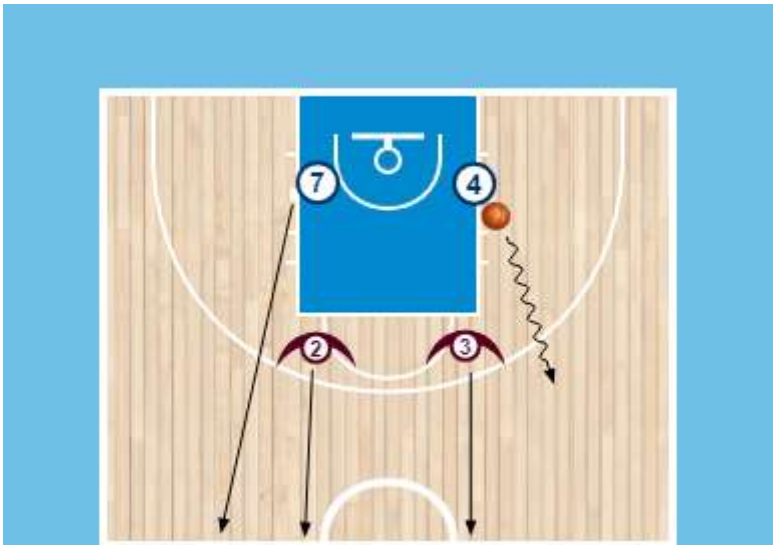
Jogador na defesa na linha de lance livre de costas para a linha final. Atacante na linha final. Ao drible defesa vira-se e defende o atacante. Podemos colocar 2 atacantes.

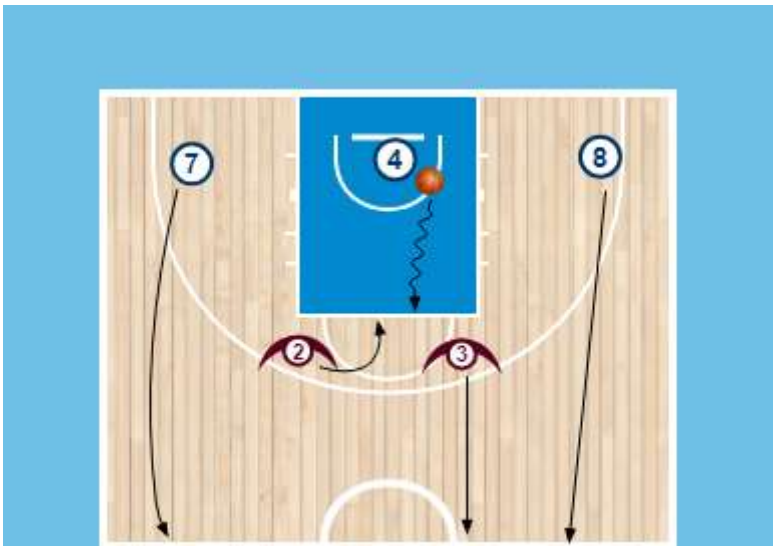




Exercício 3

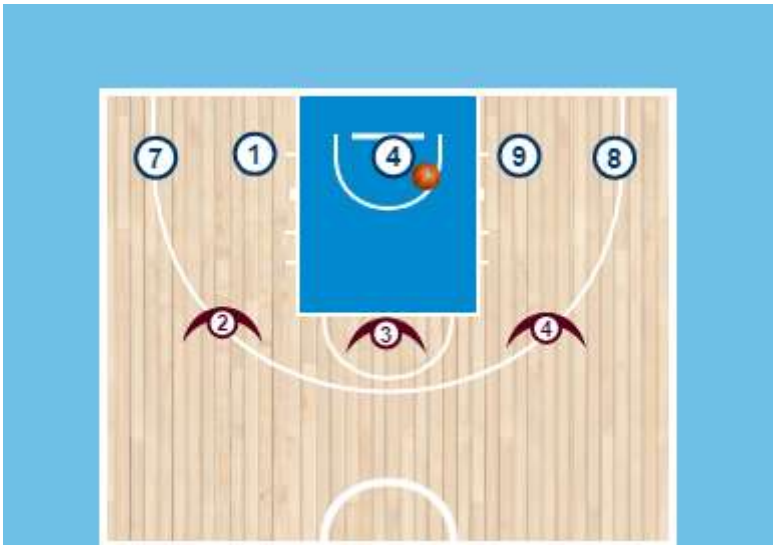
Idem 2 defesas contra 1,2,3 ou 4 atacantes. Defesas reagem ao número de atacantes que aparecerem.





Exercício 4

Idem 3 defesas contra 1,2,3,4 ou 5 atacantes. Defesas reagem ao número de atacantes que aparecerem.



FIM