



ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA MADEIRA

# O Passo Zero

**Novembro 2018**

**João Freitas**

## **O PASSO ZERO**

**O tempo para parar e pensar acabou no basquetebol moderno. Receber em movimento e não parar para tomar rápidas decisões e com isso ganhar vantagens, torna o jogo mais dinâmico, fácil e espectacular.**

**Objetivo. Uniformizar a regra dos apoios em todo o mundo.**

**O primeiro grande desafio que se coloca aos treinadores, é ensinar os jogadores a reconhecerem se no momento de receber a bola têm o pé apoiado no solo ou não, pois em função disso terá opções diversas e cada vez mais versáteis para bater defensores diretos.**

**Não há passe zero quando o jogador recebe a bola no ar ou se recebe a bola com os dois pés parado no solo. Aqui aplica-se a regra antiga dos apoios.**

## **Vantagens do passo zero**

**Mais rápido para a saída para o contra ataque. Jogadores devem continuar a correr depois da receção da bola com um apoio no solo que lhes dá a possibilidade de dar mais um apoio.**

**Aumenta os recursos ofensivos. Arranques muito mais rápidos, múltiplas opções de finalização.**

**Dificuldade para a defesa antecipar os movimentos do atacante.**

**Vantagem no jogo interior. Os jogadores interiores podem agora finalizar o drible com um pé apoiado no solo e dar mais dois apoios.**

**Vantagem para os atiradores aproveitando as saídas dos bloqueios.**

## **Outras considerações**

**Não é possível repetir o mesmo apoio ou seja, não se pode penetrar com o apoio repetido. Exemplo – pé esquerdo (zero), pé esquerdo (1) e pé direito (ou vice versa). O pé coxinho também é ilegal nos postes.**

**O passo zero não elimina o risco de passos por mover o pé pivot sem libertar a bola nem elimina os passos nos arranques.**

**Mais fácil ensinar quando jovens começam a jogar. Mais difícil mudar o que já têm estabelecido e treinado durante anos. É preciso desaprender para voltar a aprender.**

**Mais difícil para os árbitros. Determinar se o jogador quando recebe a bola tem o apoio no solo, ou se recebe a bola com o apoio no ar.**

**Mais do que transmitir por palavras, juntamos o vídeo do Mário Silva, que gentilmente o disponibilizou e autorizou que o copiássemos para a nossa página. Começamos então a trabalhar em mais este recurso, que vai permitir aos nossos atletas uma maior riqueza no seu jogo.**