

BASQUETEBOL

Manual de Ensino

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Duarte, Sérgio Maroneze

Basquetebol: Manual de Ensino / Sérgio Maroneze Duarte;
coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo:
Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1230-8

1. Basquetebol – Estudo e ensino. I. Machado, Alexandre F.
II. Título.

13-03366

CDU – 796.3232

Índices para catálogo sistemático:

1. Basquetebol: Táticas e técnicas 796.3232

Sérgio **Maroneze** Duarte

BASQUETEBOL

Manual de Ensino

Coordenação editorial:
Alexandre F. Machado

1ª edição
São Paulo
2013

**Ícone**
editora

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Ilustrações

Ricardo “Bolicão” Dantas

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Revisão

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

Folha de aprovação

A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)

Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)

Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)

Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)

Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)

Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)

Prof.^a Dr.^a Cynthia Tibeau

Presidente do Conselho

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado

Dedicatória

Aos meus pais, João e Gercei,
por toda a preocupação comigo, pela entrega e pela educação total e nada formal que me foi oferecida e ainda é.

Ao meu avô, Max (*in memoriam*),
pelo maior exemplo de bondade e doação pessoal infinita que conheci.

A minha avó, Rosa (*in memoriam*),
pelas inúmeras lembranças boas que me deixou.

A minha mulher, Cláudia,
por ter sido a minha razão para tudo desde sempre e, agora com a Letícia em nossas vidas, por ter se tornado a minha razão para a eternidade.

A minha filha, Letícia:
De que tamanho é o meu amor por ela? Do tamanho do mundo!

Agradecimentos

A Deus,
por tudo
e por ter me deixado aqui neste mundo no dia 20 de dezembro de 2001.

Aos amigos, irmãos escolhidos. Com os quais a não formalidade sempre prevalece por razões que só a combinação das diferentes identidades pessoais e identificações entre nós pode explicar:

Georgios Hatzidakis, pelo faro que teve a meu respeito e pelo prestígio incondicional.

Hermes Balbino, pela ótima visão que tem de mim, das pessoas e da vida.

Miguel Ângelo da Luz, com quem fui lembrado por pouco tempo e esquecido por tempo demais.

Paulo Eduardo Funari, por ser muito mais do que minha eterna dupla de caça submarina.

Aos meus magníficos professores:

Ademir Calovi, a quem ainda não pude dizer o que ele representou para mim.

Celso O'Campos, pela primeira oportunidade profissional e pela lealdade que demonstrou como poucos fariam.

Mário Brauner, que com seus desafios me impulsionou para a conquista de metas consideradas impossíveis.

Waldir Pagan Peres, pela amizade, confiança, paciência e exemplo de amor incondicional ao basquetebol feminino.

Aos colegas da ENTB, com quem, desde que a Escola nasceu, divido sonhos e angústias de um basquetebol no seu devido lugar.

Apresentação do autor

Fiquei muito honrado com o convite do amigo Sérgio Maroneze para apresentá-lo nesta publicação, pois se trata de uma tarefa extremamente fácil e agradável. O “Gaúcho”, como é carinhosamente chamado por todos, é um profissional extremamente dedicado e competente, comprometido com os objetivos traçados.

Sempre franco e direto, preocupa-se em realizar suas tarefas de forma impecável. Como técnico vencedor, ou professor entusiasmado, o brilho nos seus olhos ao desenvolver suas tarefas é admirável. Sua atuação no momento de suas atividades é empolgante. A preocupação com seus alunos e atletas, contagiante. Apaixonado pela sua família, pelo basquete e pela educação, continua sempre se atualizando, pois sabe que não deve esperar o sucesso no futuro baseado no sucesso do passado.

Quando eu o contratei para ser professor na Universidade Bandeirante de São Paulo, em 1996, tinha a convicção de que estava integrando a minha equipe um grande Mestre. E acertei. Este técnico de basquetebol, formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, atingiu o ápice de sua carreira técnica com o título de Campeão Mundial de Basquetebol Feminino

na Austrália em 1994 e Vice-Campeão Olímpico de Basquetebol Feminino em Atlanta 1996, maiores títulos do basquetebol brasileiro. No entanto, continua crescendo e desenvolvendo sua carreira no Ensino Superior de forma brilhante, unindo a experiência profissional com a transmissão de conhecimento de maneira empolgante.

Sempre disposto a aprender e ensinar, foi constantemente cobrado a sistematizar seus ensinamentos. O fruto desse trabalho é o presente livro, que será com certeza referência no ensino de basquetebol em nosso País. Boa aprendizagem a todos que estão com o *Manual de Ensino* em suas mãos.

Professor Ms. Georgios Stylianos Hatzidakis

Mestre em Educação Física pela UNICASTELO

Prefácio

Estive com o Sérgio Maroneze em momentos que ficarão marcados com o selo da excelência na memória do basquetebol brasileiro. Na conquista do Campeonato Mundial da Austrália e da medalha de prata dos Jogos Olímpicos de Atlanta, o assistente técnico de nossa Seleção Feminina compôs um desejo comum de muitos amantes desta emocionante modalidade esportiva, que é ver a arte de movimentos em sintonia significar vitória, associada à elegância deste jogo emocionante. Fomos vitoriosos, e agora o Sérgio busca encaminhar sua vivência em quadra para esta destacada obra, que vai premiar o interesse de muitos profissionais do basquetebol em ensinar com fundamentação de um caminho metodológico, para que o façam com mais conhecimento e segurança.

Nesta obra, o seu autor, o Professor Sérgio Maroneze, busca dar ênfase ao ensino da técnica, e seria de esperar que seu conteúdo tivesse um imenso repertório de exercícios e tarefas avançadíssimas para alcançar resultados expressivos em curto prazo. Pode ser isto também. No entanto, vê-se que neste Manual de Ensino a intenção profunda é valorizar as relações entre os professores e técnicos com seus aprendizes, em uma ótica da

humanização deste ensino com dicas preciosas de como fazê-lo melhor. Este relacionamento é pautado em valores humanos que vão compor, juntamente com o programa de exercícios, o processo de ensino e aprendizagem do basquetebol.

Indo mais à frente, a abordagem sobre os procedimentos é de grande relevância para quem deseja entender de maneira mais ampla e profunda esta apaixonante modalidade esportiva, em seus diversos níveis de aprendizagem ou aperfeiçoamento. Percebe-se que diferentes aspectos da prática do basquetebol, sejam eles físicos, técnicos, táticos ou cognitivos, são tomados como pontos de referência para a construção do entendimento que oferece fundamentos para sua melhor compreensão.

O processo de ensino do basquetebol deve dirigir-se ao oferecimento da interação dinâmica entre seus participantes, decorrente dos benefícios oferecidos pelas relações que vão sendo construídas por quem joga e quem ensina. Desta maneira, ministrar aulas ou treinamentos para aprendizagem ou especialização passa de uma preocupação de arquitetar um plano de aula ou treino para um desafio de ensinar quem aprende a ultrapassar o individualismo e a insegurança dos novos aprendizados, para buscar desenvolvimento por meio das pequenas superações construídas ao aprender novos elementos do movimento corporal e combiná-los para poder jogar melhor.

O ensino do Basquetebol torna-se assim um meio formativo por excelência, reflexo da história do Sergio Maroneze.

Em gratidão ao querido amigo de longas jornadas.

Professor Dr. Hermes Balbino

Graduado em Educação Física e Psicologia – UNIMEP
Doutor em Ciências do Esporte – UNICAMP

Sobre o autor

Sérgio Maroneze Duarte

- ▷ Formado em Educação Física pela ESEF/UFRGS;
- ▷ Especialista em Tecnologias Educacionais;
- ▷ Mestre em Educação com ênfase em Formação de Professores;
- ▷ Campeão Mundial de Basquetebol Feminino (Austrália/1994);
- ▷ Vice-Campeão Olímpico de Basquetebol Feminino (Atlanta/1996);
- ▷ Membro da Comissão Científica e do Corpo Docente da ENTB (Escola Nacional de Treinadores de Basquetebol);
- ▷ Docente da Universidade Metodista de São Paulo.
- ▷ Docente da FMU.

Sumário

Apresentação, 21

Ensinar basquetebol, 27

Normatização, 31

Horários, **32**

Uniforme, **33**

Material, **33**

Postura, **33**

Avaliação, **34**

Histórico do basquetebol, 35

Manejo de corpo geral e específico do basquetebol, 39

Procedimentos de segurança, **43**

➤ Sugestão de aula 1, **44**

➤ Sugestão de aula 2, **46**

Manejo de bola, 48

➔ Sugestão de aula 3, **56**

Drible, 59

1. Pela frente do corpo, **62**

2. Por trás do corpo, **63**

3. Entre as pernas, **64**

4. Giro, **65**

➔ Sugestão de aula 4, **66**

➔ Sugestão de aula 5, **67**

➔ Sugestão de aula 6, **69**

Passe, 71

1. Peito, **72**

2. Picado, **73**

3. Por cima da cabeça com ambas as mãos, **75**

4. Ombro, **76**

➔ Sugestão de aula 7, **80**

Arremesso com uma das mãos, 83

1. Empunhadura, **83**

2. Posição inicial de membros inferiores, **84**

3. Posição inicial de membros superiores, **84**

4. Mecânica, **85**

Arremesso em movimento, 88

➔ Sugestão de aula 8, **90**

➔ Sugestão de aula 9, **91**

Bandeja, 92

➡ Sugestão de aula 10, **95**

Rebote, 96

1. Rebote defensivo, **96**
2. Rebote ofensivo, **101**

Corta-luz, 103

1. Corta-luz direto, **103**
2. Corta-luz indireto, **104**
3. Corta-luz cego, **104**
4. Corta-luz falso (*pick and roll*), **105**

Sistemas defensivos, 106

1. Sistema defensivo zona, **107**
2. Sistema defensivo individual, **110**
3. Sistema defensivo misto, **112**
4. Sistema defensivo pressão, **115**

Fundamentos individuais de defesa individual, 117

Sugestão de exercícios, 126

1. Condicionamento defensivo – geral, **126**
2. Situações de 1 × 1, **130**
3. Situações de 2 × 2, **132**
4. Situações de 3 × 3, **134**

O técnico, 137

O técnico e a organização para o dia de jogo, **137**

O técnico e o que ele espera dos jogadores, **139**

Referências bibliográficas, 141