

11 Conselhos para te tornares melhor jogador

1. Deves estar sempre em óptima condição física.

Apesar de não poderes melhorar características inatas, como a altura, a tua condição física depende exclusivamente de ti e do teu trabalho diário. Não há razão para que alguém esteja em melhor condição física que tu!

2. Tens de trabalhar muito para desenvolver as tuas capacidades individuais.

Todos os jogadores querem ser estrelas, mas apenas alguns estão dispostos a trabalhar duro, não só durante os treinos, mas também nos tempos livres. É este trabalho que te vai permitir desenvolver os fundamentos principais que necessitas para te tornares um grande jogador.

3. Desenvolve o teu lançamento.

É importante treinar lançamentos de curta, média e longa distancia. Todavia, para te tornares um bom lançador deves começar por saber lançar bem de zonas próximas do cesto, pois tal vai-te permitir desenvolver uma boa mecânica de lançamento. Só depois te deves afastar, de forma progressiva, do cesto. O esforço físico necessário para realizar um lançamento longo vai-te obrigar a alterar a técnica de lançamento e desta forma podes vir a criar vícios e defeitos que dificilmente conseguirás corrigir no futuro.

4. Torna-te um bom lançador da linha de lances-livres.

É uma fase específica do jogo que só depende de ti. É necessário muito treino e muito trabalho individual no desenvolvimento da técnica e rotina deste tipo de lançamento, bem como uma grande concentração e confiança. O treino de lances livres após carga física é fundamental para simular situações de jogo.

5. Aprende a driblar com as duas mãos, sem olhar para a bola.

Este é um trabalho que deve partir de ti e que podes desenvolver em todo o lado (a andar pela rua, a ver TV ou mesmo a ouvir música). Deves ser capaz de driblar com ambas as mãos mantendo ao mesmo tempo a cabeça levantada. É importante que percebas que o drible deve ser usado para criar uma situação de vantagem, provocando desequilíbrios na defesa e não apenas para fazer malabarismos com a bola.

6. Aprende a passar bem a bola

Aproveita os ensinamentos dos teus treinadores em relação à técnica de passe (passe de peito, passe picado, passe de ombro) e depois aplica-te a desenvolvê-la por ti próprio, ao fazer pontaria a um ponto de uma parede, por exemplo (objecto fixo) ou com um amigo, praticando passes em movimento. Outro componente fundamental é o timing do passe, que te vai permitir fazer o passe na altura certa, assim como adivinhar um passe da equipa adversária e interceptar a bola.

7. Bloqueia o teu adversário directo na tabela defensiva

Quando a equipa adversária lança ao cesto, todos os defensores devem fazer bloqueio defensivo. Deves manter-te entre o cesto e o teu adversário directo, mantendo contacto visual com a bola e o cesto e contacto físico com o teu oponente. Excepcionalmente podes esquecer o contacto visual com a bola e centrar toda a tua atenção no teu adversário directo caso ele seja mais alto e mais forte fisicamente. Deves também ter a noção que apenas 25% das bolas lançadas voltam na direcção do lançamento.

8. Saber quando lutar pelos ressaltos na tabela ofensiva

Se és um jogador interior e uma das tuas tarefas na equipa é ressaltar, deves acreditar que os teus companheiros de equipa vão falhar sempre! É obvio que será melhor para ti que eles marquem, mas se falharem estás lá tu. Deves tentar antecipar para que lado a bola vai cair e em seguida movimentares-te rapidamente para a alcançar. Debaxo das tabelas, existe muito contacto físico e deves estar preparado para o aguentar.

9. Joga de forma agressiva (não violenta)

O basquetebol é um jogo de contacto. Deves estar preparado para aguentar o contacto físico e para usá-lo em teu benefício. É muito mais fácil controlares o teu adversário directo na defesa e no ataque através do contacto. Não tenhas medo do contacto, procura-o.

10. Estuda o jogo

Conhecer e perceber o jogo é fundamental para o teu desenvolvimento enquanto jogador. Aprende com os ensinamentos dos teus treinadores, lê livros e artigos sobre o jogo. Assiste a vários jogos de diferentes equipas e tenta perceber a razão que está por trás de cada acção. Observa atentamente os pormenores dos jogos entre grandes

equipas, pois é precisamente nesses pormenores que se decidem jogos, campeonatos e que nascem os grandes jogadores.

11. Mantém um bom estado psicológico

A tua condição mental é outro dos factores fundamentais sem o qual nunca terás sucesso. O principal problema de alguns grandes talentos que nunca se tornaram grandes jogadores foi a incapacidade de manter uma estrutura mental forte que lhes permita reagir a situações de pressão. Um jogador forte mentalmente tem pensamentos positivos, é confiante, não é egoísta dentro do campo, não é influenciado por erros e críticas externas e usa-as para se tornar ainda melhor jogador.

Fonte:

http://www.planetabasket.pt/dev/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=255