



## ESCOLA NACIONAL DE TREINADORES DE BASQUETEBOL

### **DEL HARRIS – TEXTOS**

Os textos abaixo foram cedidos à ENTB pelo treinador Del Harris e autorizados a serem repassados aos treinadores nacionais.

A tradução e adaptação foram realizadas pelo Prof. Dante De Rose Junior – coordenador pedagógico da ENTB.

### **ALGUMAS DICAS PARA SER UM TREINADOR**

1. Esteja consciente que você tem uma missão e ela deve estar de acordo com seu modo de pensar. Tenha a certeza de que seu staff e jogadores a entendam
2. Tenha a certeza de que sua filosofia de trabalho, de defesa, de ataque e a forma de lidar com seus jogadores e todos que fazem parte do seu grupo esteja clara e seja compreendida por todos
3. Anote suas coisas. Mantenha cópia de papeis importantes, anotações de reuniões, etc.. Elas serão de muito valor
4. Tenha um plano mensal, semanal e diário de treinamento
5. Tenha a certeza que seu staff esteja atualizado sobre diferentes assuntos importantes para seu trabalho: preparação física, fisioterapia, nutrição, etc..
6. Leia livros atuais e clássicos sobre liderança, habilidades em gestão, biografias de pessoas e treinadores importantes. Você deve continuar crescendo mental e espiritualmente



## ESCOLA NACIONAL DE TREINADORES DE BASQUETEBOL

7. Revise seu caderno de exercícios, para acrescentar novos conceitos que você aprendeu e descartar aqueles que não são mais usados
8. Divida seu caderno de exercícios em partes. Exemplo: aquecimento, arremessos, fundamentos de ataque e defesa, defesa meia quadra, exercícios de “trap” (2x1), exercícios de situações 1x1, 2x2, 3x3, defesa do “pick and roll”
9. Prove seu valor e o sucesso acontecerá
10. A equipe que conseguir aceitar que o “nós” é mais importante que o “eu” terá muito mais chance de alcançar seus objetivos
11. Sempre converse com seus jogadores e mostre a eles que você se preocupa com todos
12. Toda a equipe que ser campeã. Fale sobre isto no primeiro dia e então esqueça a conversa e trabalhe para atingir esse objetivo
13. Muitos de seus jogadores serão os “cumpridores de papel”. Sem eles você não terá sucesso
14. Simplifique sua forma de ensinar e comunicar-se. Isto reduz confusões e más interpretações
15. As melhores equipes são aquelas nas quais o treinador e o líder do time estão unidos. Isto requer alguma redução de ego por parte do treinador
16. Você poderá ajudar, mas os jogadores devem saber que eles são os responsáveis por suas atitudes, entusiasmo, ética e abordagens mentais e físicas
17. Seu time é o reflexo do que você enfatiza



## ESCOLA NACIONAL DE TREINADORES DE BASQUETEBOL

### UMA DÚZIA DE COISAS A SE EVITAR NO ATAQUE

1. Arremessos e infiltrações forçadas, principalmente nos primeiros segundos do ataque. Arremessos, infiltrações e passes no início do ataque devem ser os de melhor porcentagem;
2. Passes forçados ao pivô de baixo. Passe quando seu companheiro tiver uma excelente chance de fazer algo positivo com a bola;
3. Mantenha a bola longe da linha de fundo (também os passes ou as infiltrações) a menos que você tenha uma oportunidade real de fazer a cesta. Não vá para essa região da quadra esperando que algo aconteça, tenha a certeza do que pode fazer;
4. Não passe e fique parado, especialmente quando a bola for passada para o lado fraco. Movimente-se depois de passar a bola;
5. Não fique parado quando seu marcador estiver negando o passe. Os jogadores internos devem movimentar-se tentando fazer corta-luz ou “abrindo” para receber a bola. Os jogadores externos devem tentar cortar, fintar e abrir ou fazer o corta-luz para alguém;
6. Não congestionue os espaços. Mantenha espaços formando triângulos com seus companheiros. Importante: todos têm a obrigação de gerar movimento e manter bons espaços o tempo todo em todos os ataques;
7. Não fique parado próximo aos pivôs por mais de dois segundos. Movimente-se “high-low”, faça corta-luz, movimente-se em “x”, etc..
8. Não fique parado na “terra de ninguém” – aquela área dentro da linha de 3 pontos. Fique “aberto” para criar áreas de passe, cortes ou para infiltrar em direção à cesta
9. Não dê passes “frouxos”, especialmente para os pivôs



## ESCOLA NACIONAL DE TREINADORES DE BASQUETEBOL

- 10.** Não caminhe quando cortar. Quando cortar, faça seu defensor tomar decisões rápidas. Não deixe que ele fique tranquilo e congestionue o meio do garrafão
- 11.** Dê ao jogador com bola um bom ângulo de passe. É sua obrigação oferecer ao passador um ângulo seguro de passe. Mesmo que você tenha que se deslocar de sua zona de conforto, “mostre-se” ao seu companheiro.
- 12.** Não faça uma jogada difícil, a menos que seja a única opção. Faça as coisas mais simples. Jogue um jogo seguro, de boa porcentagem.