

## Recuperação Defensiva

Escrito por Moncho Lopez e Rui Alves  
Quinta, 19 Novembro 2009 08:00

---



Num desporto como o basquetebol, a utilização das habilidades específicas não se faz de forma isolada, havendo assim a necessidade de combinação das mesmas.

Desenvolvem-se nas diferentes “fases do jogo”, devendo por isso estar reflectidas no processo ensino - aprendizagem, para que o jogador, às vezes de modo inconsciente, se envolva na totalidade do jogo.

Recuperação Defensiva é um conteúdo esquecido no processo de treino. Requer o ensino de dimensões cognitivas que integrem processos dialogantes, mentais e imaginativos na prática do treino. Erroneamente, enfatizamos apenas a velocidade de reacção na troca de papel atacante-defensor, quando o que queremos é a melhor defesa do contra-ataque. É evidente que para isso devemos chegar organizados às proximidades do nosso aro antes dos adversários e nunca em inferioridade numérica.

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .