Em primeiro lugar queria agradecer ao José Cardoso, actualmente Comissário e que exerce funções no CAD Leiria. Pertinente o seu comentário (após publicação do artigo Para Onde Olhar na Defesa) ao dizer que defender não era só olhar. Aliás, da sua experiência muito olham os jogadores e pouco defendem (risos).

Desta observação do José Cardoso, despertou a minha motivação para escrever algo mais do simplesmente os Olhos da Defesa. Em tom de reflexão, e partilhando a minha filosofia, considero importante partilhar algumas das minhas preocupações como treinador que não dispõe de um adjunto para tratar problemas defensivos

"Cada um defende um"

O primeiro aspeto que considero relevante para iniciarmos a construção do processo defensivo é a reação à perda da posse da bola. A ideia de que o processo ofensivo se ensina e constrói a partir da transição defesa ataque é válida para a defesa, ou seja, a defesa começa a ser construída a partir da perda da posse da bola.

Neste sentido, ganha cada vez mais vida o conceito partilhado pela Treinadora Teresa Barata em ações de formação e cursos de grau 1, de que à perda da posse da bola cada um deve procurar um e não o seu, aumentando assim a possibilidade de conter a iniciativa da equipa adversária.

"Manter o enquadramento defensivo"

Que não se julgue ser uma tarefa fácil, ou competência adquirida em pouco tempo. Descentrar a atenção sobre a bola, focar-se na ideia de que deverá contrariar e antecipar-se às iniciativas do atacante é trabalho de paciência.

Nesta ânsia de recuperar a todo o custo a bola, também muito praticantes em “início de carreira” perdem o enquadramento defensivo possibilitando ao adversário direto, atacar o cesto, cortar nas costas, ganhar posição no ressalto.

O sprint e o deslizamento defensivo são recursos que muito ajudarão o defensor a entender que não há mais lugar a ações que não estas.

“Ou deslizas ou sprintas!”

“Se o atacante te ultrapassa, sprinta, para rapidamente estares à frente dele!”

“Defender é mais importante do que respirar”

Deixa inserida num filme alusivo ao basquetebol, foi protagonizada pelo conhecido ator Kevin Bacon, quando, enquanto treinador universitário, procurava ensinar a defesa numa tribo africana com enorme potencial para a modalidade e de onde tinha esperança de recrutar novos talentos para a sua equipa.

Não obstante a mística da frase, note-se a pertinência da motivação, do crer e do espírito guerreiro subjacente ao perfil de bom defensor. É importante a Aptidão Atlética dos atletas de uma equipa para que a defesa coletiva se expresse numa arma vitoriosa. Certo é que nem em todos os níveis de aprendizagem temos possibilidade de incrementar esta noção tão cedo quanto pretenderíamos.

Lançar a ideia de fomentar o gosto por provocar erros no jogo ofensivo do adversário é importante. Saber esperar para que as capacidades físicas possam contribuir para uma defesa mais intensa é igualmente importante.

“O aspecto mais importante da defesa é o ressalto”

Pois sem dúvida que de nada servirá pressionar a bola, linhas de passe, ajudar nas penetrações ou parar a ofensividade de bloqueios, se permitimos que se lance ao cesto e se permitimos que o adversário recupere o ressalto ofensivo.

Reagir e bloquear defensivamente aquando do lançamento é um hábito se deve fomentar, em todos os treinos, sem que para tal se tenha de realizar grande número de exercício para o efeito. Todos os exercícios de defesa que permitam ao ataque poder lanar ao cesto tem de ter bloqueio defensivo.

Mas gostaria de terminar com uma ideia que me parece ainda mais importante – Pressionar a bola diminui as possibilidades de lançar. Garantir que os jogadores em formação venham a ser capazes de defender o portador da bola em drible, ou antes dele, é talvez a maior riqueza e sucesso na formação de um jogador. Num país em que os nossos jogadores revelam internacionalmente, e na sua generalidade, dificuldades em defender o jogador com bola, alterar o rumo passa por dar mais importância à defesa do portador da bola.

A ideia de pressão na bola é rica a respeito do que se pode ensinar para defender o portador da bola. Mas de nada serve se o atacante efectivamente não dispõe de muitos recursos físicos, táticos e técnicos, e acima de tudo mentais.

Defender não é só isto, mas isto já é um caminho para se pensar em defender um pouco melhor.