



A construção de uma defesa implica não só um trabalho colectivo como também um trabalho individual onde cada atleta necessita de cumprir os seus próprios objectivos perante a bola, o seu atacante e o cesto.

[No artigo da semana passada](#) falei dos objectivos gerais da nossa filosofia defensiva, depois de estabelecidos, devemos definir como iremos alcançar os nossos objectivos, determinando o seguinte:

- Dando ênfase à responsabilidade individual;
- Abrandar os tempos das acções;
- Tirando do ataque os ângulos de passe preferidos.

Dar ênfase à responsabilidade individual

Uma boa equipa defensiva não pode ignorar o desempenho dos 5 jogadores ao deixarem o 1x1, particularmente com penetrações em drible. Devemos insistir em exercícios de 1x1 (parados, a sair do drible, simulando ajudas e recuperações defensivas), criam auto-confiança tal como aperfeiçoam a técnica.

Já referi atrás que quanto menos penetrações em drible houverem, menos ajudas existem, logo existe um risco menor de dar o ressalto ofensivo.

Abrandar os tempos das acções

Quando se refere ao tempo das acções, estou a referir-me ao facto de que um jogador deverá

Que defesa? – Parte III

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 10 Dezembro 2012 08:47

assegurar que uma acção é feita em sintonia com a do seu colega, por exemplo, quando é feito um bloqueio para um colega ficar livre tem que ser ao mesmo tempo que o jogador da bola esteja preparado para a passar.

Se o conceito dos tempos de acção e o jogador que a irá receber após sair do bloqueio tem que estar ao mesmo tempo na área que está definida para receber a bola, o uso do “body check” contra o adversário, que sai do bloqueio, tem que ter o seu tempo de acção de modo a que atrase a sintonia entre o passador e o jogador que irá receber o passe.

Tirar do ataque os ângulos de passe preferidos

Um dos exemplos mais clássicos de movimentos ofensivos é quando o 01 faz um corte para o poste alto após passe para o 03 e a bola muda o lado contrário da bola para o lançador (02) que está saindo do bloqueio indirecto vertical.

Forçar o poste alto a sair para lá da posição que está habituado a receber a bola irá permitir o X2 (defesa do 02) a ter mais tempo para passar por cima do bloqueio, forçando o 02 a sair do bloqueio com um ângulo diferente, aumentando a distância do passe e fazendo com que seja mais difícil criar um bom passe. Se não existir nenhuma pressão no poste alto forçando o jogador atacante a receber a bola fora da posição ideal, e o X2 vem atrás do jogador bloqueado, irá encorajar o 02 a fazer um “curl”, criando assim um bom ângulo e uma distância menor para realizar o passe.

Os conceitos explicados, tantos os objectivos (não existem pontos sofridos em contra-ataque; não existem lançamentos de meia e longa distância sem oposição ou contestação; não existem ressaltos ofensivos por parte da outra equipa), e como devemos alcança-los (dando ênfase à responsabilidade individual; abrandar os tempos das acções; tirando do ataque os ângulos de passe preferidos), deve-se explicar continuamente aos jogadores, e reforçá-lo de modo a que a filosofia da defesa esteja sempre presente na maneira como treinamos e jogamos para que seja claro para o grupo o que estão a fazer e o porquê.

Existe ainda um último conceito a explicar aos jogadores e que irá integrar-se na nossa defesa individual.

Que defesa? – Parte III

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 10 Dezembro 2012 08:47

Iremos usar como referência a linha de três pontos, queremos assim estender a nossa defesa um passo à frente desta linha e consideramos que a linha de três pontos como limite onde não permitimos qualquer penetração em drible mas por outro lado não queremos estender a defesa demasiado. A ideia é que os nossos jogadores criem uma “parede” na linha de três pontos e não permitam que a mesma não entre para lá dessa “parede” seja em passe e especialmente em drible.

Se forcarmos os nossos adversários sem a bola a colocarem-se fora da sua posição predefinida faz com que não tenhamos que pressionar demasiado a bola quando esta se encontra longe de cesto. Se isto não acontecer então o campo estará aberto para penetrações o que irá fazer com que a nossa defesa fique vulnerável. Acredito muito que uma defesa deve perceber quando deve ser mais agressiva e quando deve se conter mais.

Uma defesa agressiva irá fazer com que os atacantes se sintam incomodados quando tentam passar a bola e quando jogam sem bola, se uma defesa se preocupar apenas em defender penetrações, irá constantemente deixar jogadores sem a bola, libertos para lançamentos fáceis. Aumentar a pressão defensiva sobre os adversários e colocá-los em posições pouco favoráveis irá fazer com que a defesa crie uma vantagem sobre o ataque (em espaço e tempo) é a chave para o sucesso defensivo.

Podemos então definir os seguintes pontos chave para esta parte da nossa defesa:

- A nossa defesa individual com os objectivos essenciais de que não existem pontos sofridos em contra-ataque, não existem lançamentos de meia e longa distância sem oposição ou contestação e não existem ressaltos ofensivos por parte da outra equipa;
- Devemos dar ênfase à responsabilidade individual, abrandar os tempos das acções e tirando do ataque os ângulos de passe preferidos;
- A linha de três pontos serve como referência da nossa defesa, ao ponto que imaginamos uma parede onde é impossível para os atacantes penetrarem;
- Uma defesa eficaz sabe quando ser agressiva e quando deve conter-se, dependendo das equipas adversárias e da situação de jogo.

Construir uma filosofia defensiva é um processo muito mais longo do que construir uma filosofia ofensiva (embora os dois estejam um pouco interligados), especialmente porque vai para lá do ensino da parte técnica e táctica. O querer defender, o esforço, o desejo, o coração

Que defesa? – Parte III

Escrito por Nuno Tavares
Segunda, 10 Dezembro 2012 08:47

e a componente física têm uma palavra muito forte. Basta olharmos para uma criança quando entra num campo, o seu primeiro instinto é lançar e/ou driblar e não componentes defensivas. A defesa é sem dúvida a componente mais solidária que o jogo nos dá e por esse facto vai muito para além do jogo em si.

Eu Vejo-te...
nfbrt@sapo.pt