



O artigo desta semana trata de coisas simples do Basquetebol pelo que reforço o agradecimento ao Prof. Jorge Adelino, pelo efeito que teve a sua obra.

Poderemos ter tudo inventado no jogo, como alguns referem, mas temos o desafio permanente de simplificar o jogo que ensinamos. Na defesa também procuramos simplificar ideias e conceitos. E é dessa simplificação que trataremos neste artigo. Iremos simplesmente “recordar”, partilhar referências visuais em três momentos essenciais da defesa individual com ajudas: na defesa ao portador da bola, na sobremarcação fechada de uma linha de primeiro passe, ou quando assume uma posição de ajuda.

Como nota prévia importa referir que a evolução da aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos da defesa é um processo lento (nalguns casos), dependente do desenvolvimento da aptidão atlética dos jogadores, mas igualmente difícil no que toca à orientação espacial e ao aumento do número de referências a controlar num jogo, imensas vezes jogado “à pressa” e depressa.

Conseguir que um jovem praticante se liberte do contacto visual exclusivamente centrado na bola e no que o seu portador realiza, é uma tarefa de paciência para a maioria dos treinadores. Mas parece ser possível ajudar os jogadores a ajustarem a sua orientação visual para outras referências que facilitem cumprir os objetivos da defesa.

Começemos pela defesa do portador da bola: não obstante várias opiniões, em jogo, o número frontal do jogador adversário parece consistir uma boa referência para não cairmos nas armadilhas do drible ou do trabalho de pés do nosso adversário direto. Quando este recebe e o seu defesa direto se enquadra, podemos dizer que tudo parece indicar que, mais finta menos finta, o atacante parte em vantagem. Olhar para o número frontal da sua camisola poderá atenuar essa vantagem, na medida em que apenas se o número mexer é que o defensor reajusta o enquadramento defensivo – olhar o número é pois uma boa pista para a defesa ao portador da bola quando este recebe.

## Para onde olhar na Defesa

Escrito por João Ribeiro  
Quarta, 01 Outubro 2014 05:45

---

Se pensarmos agora na defesa de uma primeira linha de passe – sobremarcação – teremos de ajudar o jogador a orientar-se de forma ao não centrar a atenção na bola. Como princípio de execução da sobremarcação fechada podemos dizer que o defensor deverá virar as costas à bola. Mas como manterá o contacto com a bola prevendo impedir o passe?

Se o braço mais perto da bola está na linha de passe e se a posição do defensor deverá ser sensivelmente a meio da linha de passe, então o defensor poderá usar a ponta dos dedos com “mira” para controlar os movimentos do seu atacante direto e da bola. Assim, diremos aos nossos jogadores para “olharem para a ponta dos dedos”.

Por último a questão da ajuda defensiva. Essencialmente realizada do lado contrário da bola, também designado de lado da ajuda, a ajuda defensiva pressupõe uma posição de prevenção, antecipação ao que do lado da bola poderá desequilibrar a estrutura defensiva. O grau de dificuldade aumenta na medida em que a distância bola-atacante direto também aumenta. Possuir uma boa visão periférica é algo desejável, mas difícil nas etapas iniciais de aprendizagem da defesa.

No sentido de disciplinar a orientação visual, diremos aos nossos jogadores para olharem para o meio, para o meio do campo, ou para o cesto contrário. Dessa forma e recorrendo à visão periférica poderemos controlar movimentos do nosso atacante direto, ou da bola.

De forma sucinta aqui ficam 3 feedbacks para defender melhor:

- Quando o atacante recebe a bola – olha para o número;
- Para fechares linhas de passe – olha para a ponta dos dedos;
- Em posição de ajuda – olha para o meio para as duas coisas (bola e atacante direto)

Boas coisas na defesa!