

## A importância do 1c1 no basquetebol

Escrito por Mário Barros  
Quinta, 28 Janeiro 2010 07:00

---



O 1c1 é uma situação que se produz em muitas ocasiões seja qual for o nível da competição. O objectivo é marcar pontos e, por isso, é fundamental criar situações que favoreçam esse objectivo.

Uma noção deve estar bem presente de uma forma contínua; é a noção de agressividade no sentido nobre do termo, ou seja, o desejo de fazer algo mais, de marcar pontos e impedir o adversário de o fazer. Aliás, a agressividade não é património exclusivo da defesa.

A capacidade de jogar o 1c1 é decisiva nos momentos mais importantes do jogo. Por isso, nos momentos finais, privilegia-se uma organização ofensiva que facilite a concretização final.

O 1c1 é uma faca de dois gumes; quando se abusa, prejudica o jogo colectivo da equipa; usado de forma adequada em contra ataque, no ataque de posição, nas acções de finalização e nos momentos finais é uma acção preponderante no resultado final.

É fundamental que os jogadores entendam que o 1c1 nem sempre termina com lançamento mas que também pode servir para castigar as ajudas defensivas e propiciar oportunidades de concretização fácil, sem deixar aqui de referir a importância do jogo sem bola e das movimentações dos colegas que visam criar novas linhas de passe e tornar as recuperações mais difíceis no tempo e no espaço.

O atacante com bola é sempre o jogador mais perigoso; a prioridade deve ser ultrapassar o seu adversário directo, passar ao 1c0 e lançar ou então, atrair a ajuda, fixar e passar.

No desenvolvimento de 1c1 há a considerar 4 fases:

### **1c1 sem bola**

Usar a técnica de desmarcação mais adequada em funções da defesa e ultrapassar os apoios do adversário directo com mudanças de ritmo.

Nesta situação, todo o jogador tenta antecipar-se às reacções do outro mas, normalmente, o atacante está em vantagem porque tem a iniciativa.

### **Recepção da bola**

## A importância do 1c1 no basquetebol

Escrito por Mário Barros  
Quinta, 28 Janeiro 2010 07:00

---

Enquadramento com o cesto em posição de tripla ameaça. Observar antes e receber sem olhar para a bola para poder encadear a acção seguinte de forma mais rápida.

Uma posição flectida à recepção permite uma maior agressividade ofensiva, ou seja, uma maior velocidade de reacção e execução.

### Tomada de decisão

Leitura da situação; defesa à frente, lançar ou ultrapassar o defensor; ao lado, assumir o contacto físico, proteger a bola no lado oposto e finalizar com os ombros paralelos à tabela; atrás, progredir rápido e terminar com lançamento curto na passada. Em resumo, analisar, decidir e agir.

Neste contexto, a finta é fundamental; não como automatismo mecânico mas antes como um procedimento inteligente resultante da informação percebida.

### Finalização – lançamento ou passe

Apraz-nos agora criticar alguns procedimentos no ensino desta acção ofensiva com propostas de exercícios que nada têm a ver com as situações reais do jogo. Estamos a referir-nos, por exemplo, ao treino do 1c1 com o defensor com bola na linha final a passar ao atacante colocado no prolongamento da linha do lance livre, posteriormente a tocar a bola e, só depois a começar o exercício e a manter-se por tempos infinitos. Esta visão estática do 1c1 obriga o atacante a receber a bola parado, a estar muito tempo com a bola em seu poder e sem decidir. Por outro lado, concentra toda a atenção no 1c1, cria o hábito de forçar o lançamento em todas as circunstâncias, perdendo a noção da dimensão colectiva. A pedagogia do ensino impõe a construção de exercícios que se inspirem nas situações reais do jogo.

Por isso, propomos a seguinte **progressão metodológica**:

**1ª Fase:** Trabalhar bem o drible e o ensino analítico sem defesa (técnica pura);

**2ª Fase:** Exercícios semi-agonísticos nos quais o defensor (no início, pode ser o treinador) possa ajudar os atacantes a treinarem a leitura do jogo e a utilizar os fundamentos mais eficazes na solução dos problemas.

1c1 em duelos equilibrados e com limitação de dribles e de tempo;

1c1 em movimento (em drible, após recepção ou após desmarcação a castigar as ajudas defensivas),

1c1 em contra ataque ou 1c1 interior.

**3ª Fase:** 1c1 em situações de 2c2, 3c3 e 5c5.

Naturalmente que os “feedbacks” recebidos ditarão a evolução do ensino com os avanços e

## **A importância do 1c1 no basquetebol**

Escrito por Mário Barros  
Quinta, 28 Janeiro 2010 07:00

---

retrocessos naturais no processo de aprendizagem.

No 1c1 é importante conciliar a aprendizagem e automatização dos gestos fundamentais com a utilização da técnica mais adequada em consequência de uma boa leitura táctica.

Actualmente face à evolução do jogo devido não só à melhoria das qualidades físicas dos atletas mas, também, à agressividade e organização defensiva tornou-se mais difícil jogar com eficácia o 1c1 para ganhar vantagem. Há menos espaço e menos tempo; por isso, cada vez mais é necessário executar rápido, ser agressivo e jogar em antecipação. Analisar, decidir e agir em tempo breve e com técnicas correctas será a solução.

### **NOTA FINAL**

A nossa intervenção no último Campeonato Europeu Sub-18 deu-nos fartos motivos para reflectir; no último artigo (08.10.09) referimos o valor da competição na formação dos praticantes, agora tratamos de algumas situações técnico – tácticas que provam o nosso atraso em relação a países mais desenvolvidos. Brevemente vamos procurar mostrar no PLANETA BASKET as ferramentas (exercícios) que usamos para treinar o 1c1 nas suas componentes técnicas e tácticas.