

The Drop and React

Escrito por Micah Lancaster
Quarta, 13 Outubro 2010 00:00



Micah Lancaster é o treinador principal da Ganon Baker Basketball Services e o director executivo de Basquetebol na academia elite de treino, Hoops City U.

Famoso pelos seus inovadores, criativos e inventivos métodos de treino, e por decifrar e ensinar movimentos ofensivos. Ele é muito procurado como treinador, e como orador em clinics nos EUA e também noutros países do mundo.

Defesa é um jogo de sorte/adivinha. Para cada movimento ofensivo, o defensor tem três hipóteses. O atacante pode penetrar pela direita, penetrar pela esquerda ou lançar. Isto significa que o defensor tem apenas 33% de probabilidade de adivinhar a jogada do seu opositor. A maioria dos atacantes não se importa com isso. Apenas o jogador com bola pode decidir quando atacar, quando parar, quando lançar, e quando penetrar.

No entanto dentro deste jogo esconde-se outro jogo. Se um defensor conseguir apreender as tendências e os hábitos do atacante, deixam de ter que adivinhar. Podem começar a prever e até a manipular o jogador ofensivo, e a obrigá-lo a agir. Nesse caso a probabilidade de sucesso do defensor aumenta. Os grandes defensores não dependem da sorte de adivinharem ou não.

Por outro lado, o mesmo pode ser dito em relação a um jogador atacante. Se este conseguir confundir o seu defensor e obrigá-lo a adivinhar, e também reagir tendo em conta a reacção do defensor, as probabilidades de sucesso aumentam. Os bons atacantes conseguem obrigar a defesa a agir, reagindo depois de forma a aproveitar a acção da defesa. Por isso é que se diz que a única coisa capaz de bater uma boa defesa é um ataque ainda melhor.

Não é correcto pensar que um bom defensor é batido por um grande movimento. Na realidade, quanto melhor o defensor, menos importância têm os movimentos do atacante. O verdadeiro

The Drop and React

Escrito por Micah Lancaster
Quarta, 13 Outubro 2010 00:00

segredo para ultrapassar bons defensores reside nos momentos do jogo – timing, imprevisibilidade, e reacção. Hoje vou introduzir uma série de movimentos step by step (passo a passo) que os jogadores mais dotados podem utilizar para ultrapassar qualquer defensor num “duelo” de 1-1.

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