O 1 c 1 defensivo começa-se a ensinar desde o inicio da formação mas com objectivos e graus de exigências adequados à idade e ao tempo de prática do jogador.

São determinantes em relação ao futuro as intervenções pedagógicas do treinador; é importante não esquecer que os jovens quando se inscrevem nas escolas de basquetebol não vêem para treinar mas sim para jogar. A bola exerce uma atracção especial e todas a crianças quando entram no campo a sua primeira acção é agarrar a bola, driblar e atirar ao cesto. Compete aos treinadores valorizar as acções defensivas e premiar com minutos de jogo os bons defensores, porque os adeptos habitualmente são muito injustos na apreciação individual dos jogadores pela ênfase que dão aos pontos marcados ou às assistências. Apreciar um jogador pelo lado ofensivo é julgar 50% da sua prestação.

A defesa em qualquer equipa reflecte o espírito do grupo; é o compromisso de todos os elementos que leva ao triunfo final. Uma boa defesa produz cestos fáceis e as equipas que defendem bem têm sempre oportunidades de ganhar.

Assume especial relevância ter jogadores versáteis, capazes de defender adversários que joguem em posições interiores ou exteriores. Esta versatilidade permite ao treinador ensaiar as mais diversas opções defensivas sem quebras de rendimento.

Atacar na defesa é a chave do sucesso; a todo o momento queremos que o atacante com bola seja defendido de forma agressiva e desviado para a linha lateral. Na defesa do atacante sem bola, muita pressão na linha de passe de modo a evitar a mudança do lado da bola e romper assim o “timing”.

Defender é controlar o adversário, provocar o erro para recuperar a bola antes do lançamento; é impedir as desmarcações dos adversários e utilizar as qualidades físicas para ganhar os duelos, referenciar os pontos fracos, antecipar-se às acções ofensivas e impedir a progressão do atacante com bola.

Defender é uma acção colectiva que exige de cada jogador elevado sentido de responsabilidade, concentração e vontade de reconquistar a posse da bola. É a fase de jogo que mais contribui para transformar o grupo numa EQUIPA.

Pode ver o artigo completo em pdf, aqui .