Escrito por Mário Barros
Quarta, 04 Novembro 2020 00:00

Um jogo de basquetebol dura 40 minutos dos quais pelo menos durante 20 minutos a bola estará na posse da outra equipa. Jogando em média cada equipa com 8 jogadores isto significa que

cada atleta terá a posse de bola dois minutos e meio, ou seja, estará 88% do tempo de jogo sem bola.

Jogar sem bola é uma forma simples de libertar espaços para facilitar não só o trabalho dos companheiros como também para antecipar situações mais favoráveis.

Por isso é muito importante trabalhar o jogar sem bola com uma metodologia adequada, do mais simples ao mais complexo, tornando assim mais fácil o ensino da tática e a aprendizagem da técnica e da tática individual.

A noção do espaço é um princípio fundamental do jogo. O facto do terreno do jogo ter dimensões reduzidas obriga os jogadores a ocupar os espaços de uma forma racional tendo em conta os movimentos da bola e dos outros jogadores.

Utilizar o espaço de forma racional e equilibrada será sempre o ponto de partida para a elaboração de qualquer plano de ação. Saber ocupar bem o espaço garante mais oportunidades para lançar e quanto maior for o espaço individual maiores dificuldades terá a defesa em contrariar a ação ofensiva.

Todo o ataque tem muito a ver com as noções de espaço; na sua construção procuramos sempre limitar a possibilidade das ajudas defensivas. Trabalhar sistematicamente o 1x1 sem mudar o lado da bola são ações que facilitam o trabalho defensivo.

Em qualquer sistema ofensivo o ideal seria que todos os jogadores estivessem sempre em constante movimento, sem aglomerações, a não ser quando se pretende efetuar bloqueios cuja finalidade será sempre, na sua sequência o de libertar espaços para penetração, lançamentos ou assistências.

O espaço está para o basquetebol como os ossos estão para o esqueleto humano; são a sustentabilidade do jogo. Sem a criação de espaços livres o ataque perde rapidamente a sua agressividade e eficácia.

Um bom posicionamento no espaço mantém a defesa ocupada quer do lado da bola quer do lado contrário. As razões são demasiado óbvias, quando dois jogadores se juntam e não se movem em direções que obriguem à atenção de ambos os defesas, qualquer deles pode ajudar o outro ou fazer 2x1.

Contínua...

Pode ver o artigo completo "Jogar sem bola e ocupar (bem) os espaços" em pdf, aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .