

# BASQUETEBOL DEFESA

Cap. MÁRIO D'AVILA FERNANDES — Inst. da EsEFE

No Basquetebol atual o jogador tem que obrigatoriamente estar preparado para defender e atacar com a mesma dedicação e eficiência.

Todos reconhecemos que é mais atraente e motivante a execução de um ataque em busca dos pontos, do que as atitudes defensivas. E, nas ações ofensivas, notamos em certos tipos de jogadores algumas peculiaridades.

Num determinado tipo — e isto ocorre na mocidade — é a necessidade de se sentir apreciado, e a resultante é um treinamento individual voltado somente para o arremesso de meia ou longa distância; já caracterizamos aí o descrédito do treinamento defensivo individual. Outro tipo é o que busca sua AUTO-AFIRMAÇÃO. Procura então aperfeiçoar o arremesso, para sua satisfação pessoal, e deixa de lado também o treinamento defensivo.

Caberá principalmente aos treinadores infundir nos atletas uma mentalidade defensiva, pois um ataque adversário neutralizado poderá proporcionar a obtenção de quatro pontos.

Alguns treinadores, conseguem motivar seus jogadores com um treinamento atrativo e objetivo, outros acham que o treinamento ofensivo individual ou de conjunto é prioritário. E ainda encontramos uma quantidade respeitável que, devido a uma multiplicidade de encargos, "tem pouco tempo" para elaborar exercícios específicos para o treinamento defensivo. O resultado é que o próprio jogador é atingido. Aprende, começa a praticar sozinho e as vezes o faz com erros. Finalmente, passa a não gostar de treinar, buscando o aperfeiçoamento das suas qualidades ofensivas.

Na defensiva em conjunto, tanto no sistema individual, na marcação por

zona, como na combinada, existem vários pontos importantes que devem ser constantes numa equipe.

1. Analisar as características do seu oponente
2. Ter a determinação de marcar com eficiência
3. Falar constantemente com os companheiros
4. Não descansar ou economizar energias (fazê-lo quando atacar)
5. Prever o equilíbrio defensivo quando atacar
6. Posicionar-se defensivamente, nas ocasiões específicas de bola ao alto, contra-ataque, reposição de bola fora da quadra, lance livre etc.
7. Possuir combatividade.

Seguem abaixo alguns exercícios defensivos que poderão ser executados num treinamento.



## 1 — Recebimento da bola

O objetivo deste exercício é não deixar o atacante receber a bola.

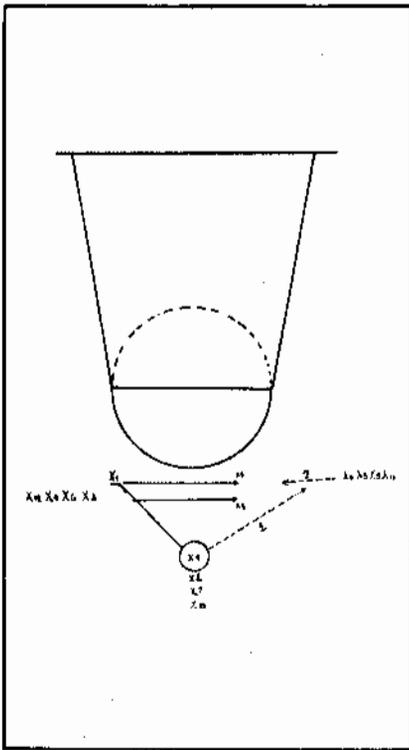
O dispositivo é em três colunas, uma de frente para a tabela e as outras duas se defrontando nas laterais. (Diagrama 1).

O jogador X1 passa a X2 (1) e corre para marcar X3, a fim de tentar impedir que receba a bola de X2. Através de fintas e deslocamentos, X3 tentará uma posição que consiga receber o passe de X2 (2).

Se X3 conseguir receber a bola, tentará a cesta; X1 tentará evitar que X3 faça a cesta e lutará até se apossar da bola ou até que a cesta seja feita.

X2 só passará a X3 quando houver possibilidades de fazer o passe com segurança.

Diagrama 1



## 2 — Arremesso

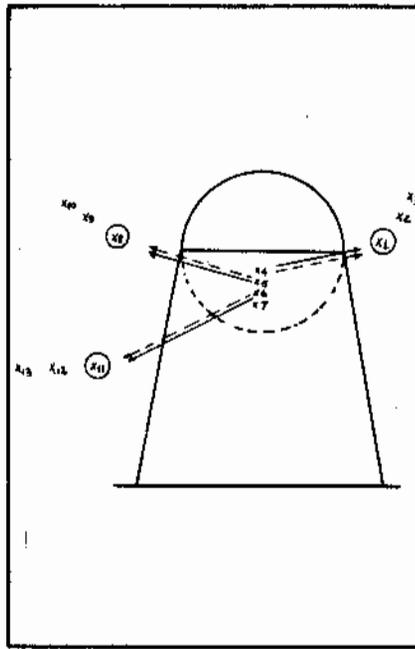
O que se quer é impedir ou atrapalhar um arremesso.

Para isto formam-se três colunas em locais de arremesso normal de meia distância e uma dentro da área restritiva (Diagrama 2).

X4, X5 e X6 passam aos jogadores que estão no início da coluna para realizarem um *Jump* e vão de encontro a eles, saltando juntos.

O objetivo é que os defensores coloquem a mão sobre ou debaixo da bola, para "abafar" ou forçar um mau arremesso. Os arremessadores poderão usar um drible e fintas.

Diagrama 2



## 3 — Dois contra um

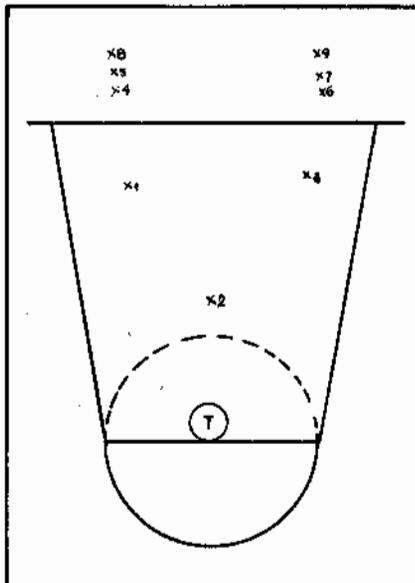
O treinador arremessará à cesta (Diagrama 3)

Os três jogadores disputarão o rebote

Quem ficar de posse da bola, tentará encestá-la e os outros dois tentarão evitar. A bola, saindo da área restritiva ou da quadra, voltará para o treinador. Um trabalho de três minutos será excelente. Após isto, chamam-se outros três. Pode-se trabalhar nas duas tabelas.

O jogador de posse da bola, não poderá driblar. Poderá haver o contato sem uso da violência.

Diagrama 3



## 4 — Ajuda e recuperação sem arremesso

Os jogadores A e B impedem que X2 drible, X2 passa a X1; (diag. 4)

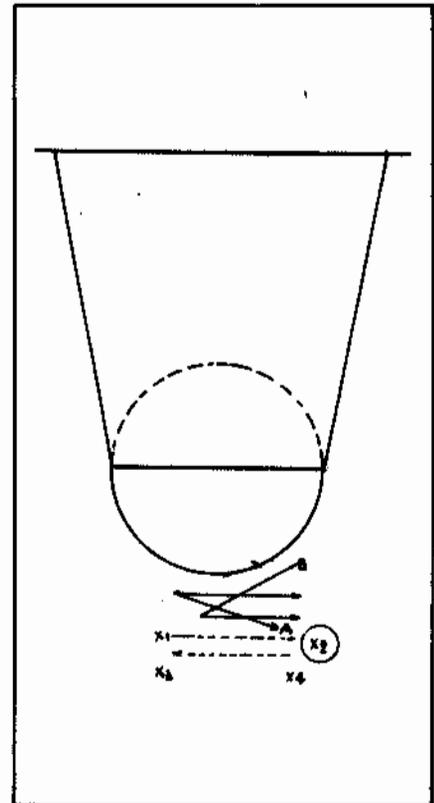
A e B rapidamente deslocam-se para marcar X1, que devolve a X2, forçando os marcadores a um retorno imediato e assim repetindo durante três minutos.

Pode-se fazer com três duplas numa tabela e outras três na outra.

Depois do repouso, invertem-se as funções.

Os atacantes, nesta primeira fase, não se preocuparão com o arremesso ou drible.

Diagrama 4

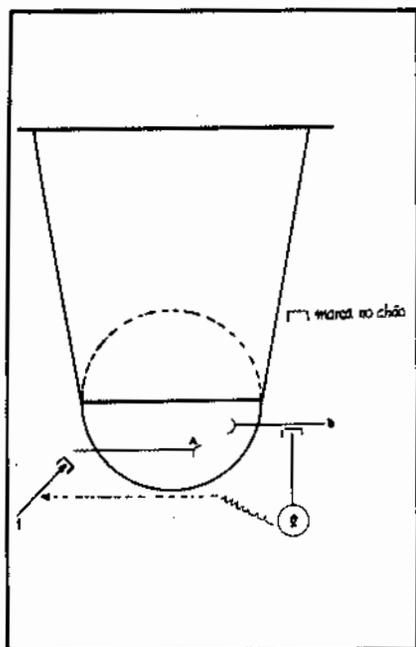


## 5 — Ajuda e recuperação em dupla (Diag. 5)

O número 2 dribla em direção a A; o jogador B terá que cerrar no nº 2, quando este se aproxima de A. Enquanto A deslocou-se para ajudar B, o nº 1 se desloca para o local marcado, onde receberá um passe de 2. O jogador A terá que recuperar-se e evitar, ou atrapalhar, o arremesso parado do nº 1, ajudado por B. Analogamente, quando A e B estiverem em 1, o passe será feito a 2 para o arremesso parado e para a movimentação dos defensores. Trabalho de 3 minutos em duas ou mais tabelas.

Outro exercício poderá ser feito com 1 ou 2 ao receberem, tentarem a cesta através de dribles e bandejas.

Diagrama 5



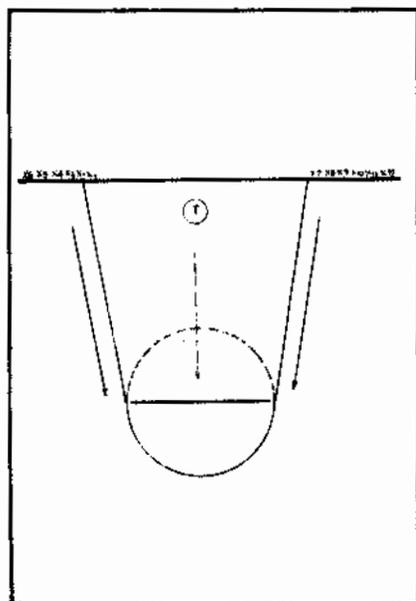
6 — Agressividade

O objetivo é desenvolver a agressividade

Duas colunas se defrontando atrás da linha final e o treinador atrás da cesta, com bolas. (Diagrama 6)

Os jogadores X1 e X7 aguardam no local marcado, onde a linha final e as linhas da área restritiva se encontram. O treinador faz rolar uma bola, em direção ao centro do campo, e a um determinado instante grita "Já". Os jogadores, obrigatoriamente atrás da linha de lance livre, antes da bola, disputarão a posse da mesma, e o detentor tentará usar todos os meios legais

Diagrama 6



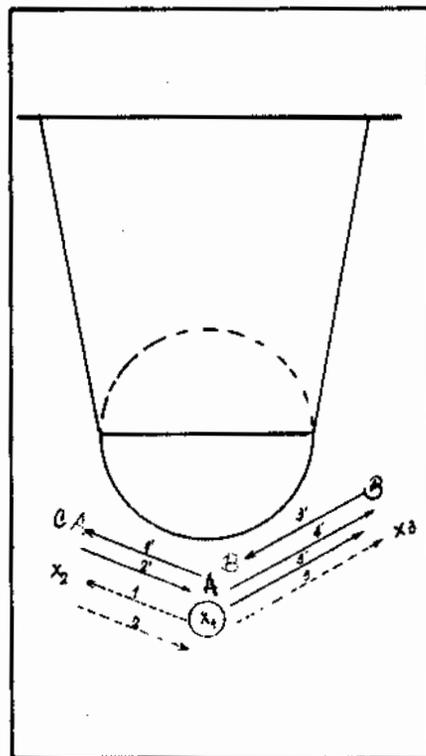
para fazer a cesta. A saída do garrafão, transfere a posse de bola ao outro e o trabalho será feito em três minutos. É interessante e mais proveitoso o uso de tabelas auxiliares.

7 — Ajuda e recuperação com três jogadores (Diag. 7)

O jogador X1 faz o 1º passe a X2 (1). A desloca-se para ajudar C (1'), X2 devolve a bola a X1 (2). A volta ao seu local inicial (2'), ao mesmo tempo que B se desloca para ajudar A (3'). De X2, a bola é passada a X3 (3). B retorna (4'), auxiliado por A (5'). Faz-se o rodízio nas funções após 3 minutos.

Nesta fase, os atacantes só trocam passes. Após bem desenvolvido e bem treinado, permite-se o arremesso e/ou o drible do atacante com a conseqüente tentativa do defensor de "abafar" ou atrapalhar o arremesso.

Diagrama 7

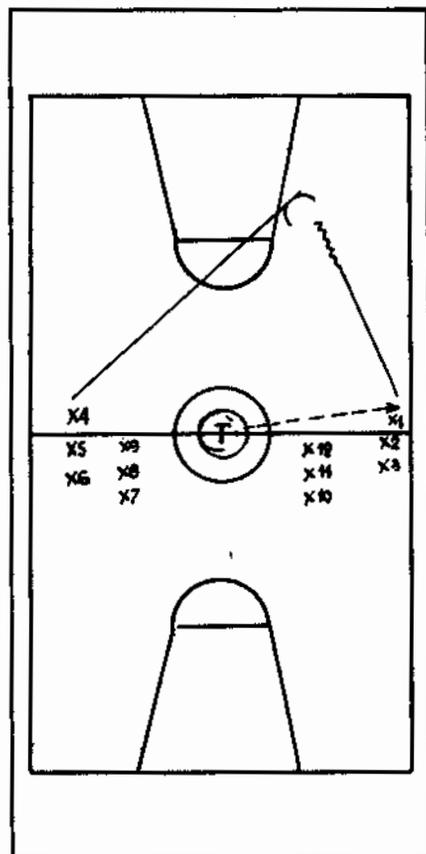


8 — Ataque e defesa (Diag. 8)

Formam-se duas colunas de frente para cada tabela. O treinador fica no centro da quadra com as bolas. Não se define qual coluna seja a dos atacantes e qual a dos defensores. A bola passada pelo treinador define o atacante. Em conseqüência, o da outra coluna terá que evitar a cesta e, se a mesma for feita, o atacante continuará com a bola num trabalho de 3 minutos.

Se houver tabelas auxiliares, o exercício terá uma continuidade maior.

Diagrama 8



9 — Batida na bola

Em cada círculo da quadra central e áreas restritivas, colocam-se duplas de jogadores com uma bola.

O objetivo é duplo:

1º) cada jogador terá que manter a posse da bola, driblando dentro dos limites do círculo.

2º) o seu oponente tratará de tirá-lo a bola ou forçá-lo a perder o controle da mesma.

O treinador deverá exigir que os jogadores de posse da bola driblem com a outra mão, fazendo-o através de um apito ou ordem verbal.

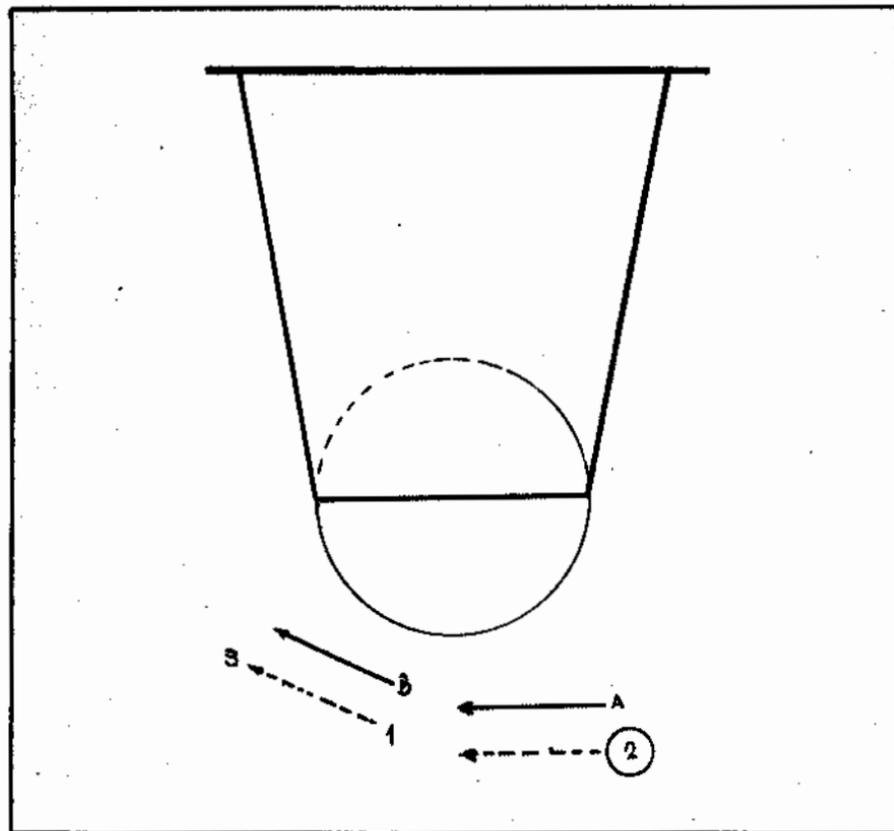
O exercício pode tornar-se competitivo trabalhando-se quatro minutos. Na metade do tempo troca-se de driblador e cada vez que um jogador perder o controle da bola ou lhe for tirada pelo oponente, anota-se um ponto contra.

10 — Cinco contra quatro (Diag. 9)

Uma das maneiras de desenvolver a rapidez defensiva da equipe é treiná-la com inferioridade numérica face aos atacantes.

A defesa deixa o atacante que está mais longe da bola sem marcação. Quando este atacante se desloca para uma posição, a fim de receber a bola,

Diagrama 9



os quatro jogadores defensivos têm que adaptar-se rapidamente à nova situação, deixando livre sempre o atacante mais afastado da bola. Os jogadores terão que falar constantemente para uma perfeita cobertura e deslocamentos.

#### Bibliografia

- Basquetebol — Es E F E — 1971  
Daiuto, Moacir — Metodologia do Ensino — Editora Esporte Educação  
Primo, Giancarlo — La Difesa — Edizioni Mediterranee — Roma — 1972  
Knight, Robert M. — El Baloncesto C.T.F.E. — 1971  
Lobo, Roberto Jorge Haddock — Psicologia dos Esportes — Editora Atlas — junho 1975.