

BASQUETEBOL



Componentes Técnicas

O Basquetebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cujo objectivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo.

A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo vence. Em caso de empate, excepto em situações especiais, há que realizar um ou vários prolongamentos de cinco minutos para se encontrar o vencedor.

ESPAÇO

O recinto oficial de jogo é uma superfície rectangular com 28 metros de comprimento (linhas laterais) e 15 metros de largura (linhas finais). Junto a cada linha final está colocada uma tabela, onde se fixa o cesto, que se encontra colocado a 3,05 metros do solo.

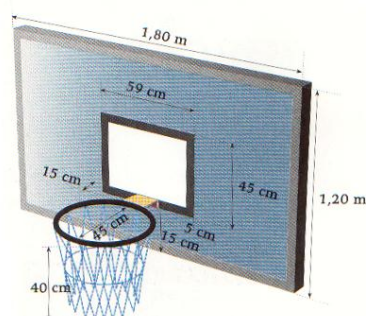


Fig. 1 – Tabela de Basquetebol

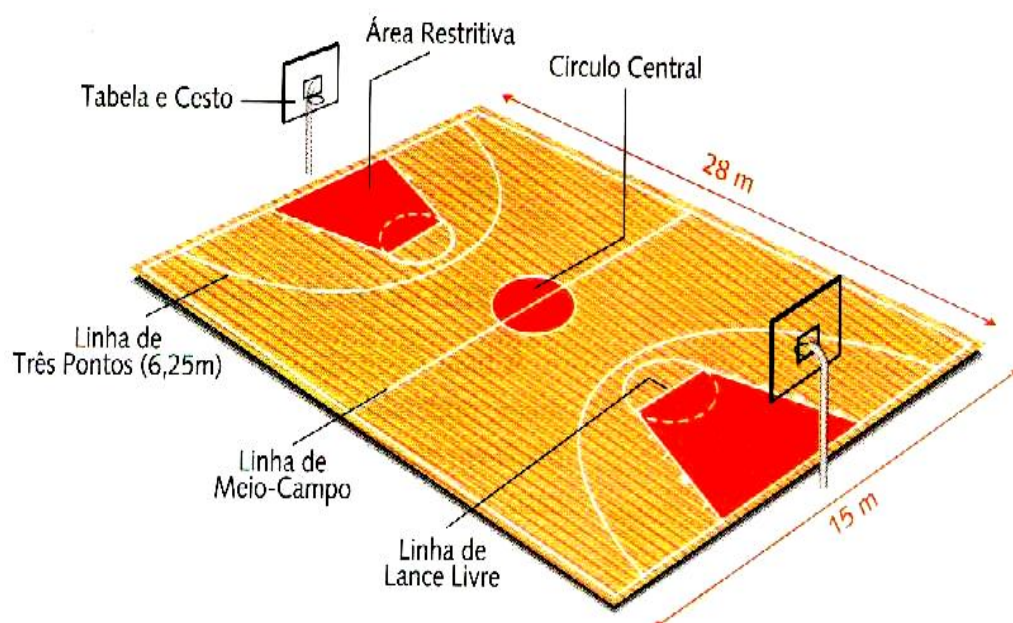


Fig. 2 – Campo de Basquetebol

BOLA

É esférica, de cabedal, borracha ou material sintético. O peso situa-se entre 567 e 650g e o perímetro deve estar compreendido entre os 75cm e os 78cm.

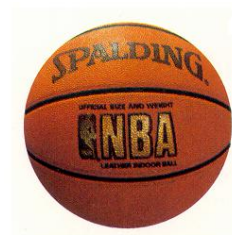


Fig. 3 - Bola

NÚMERO DE JOGADORES

Cada equipa é constituída por 5 jogadores titulares e 7 jogadores suplentes. Cada jogador, conforme a zona do campo e as funções que ocupa, tem uma designação:

- 1.base
- 2.extremo alto
- 3.extremo alto
- 4.poste
- 5.poste

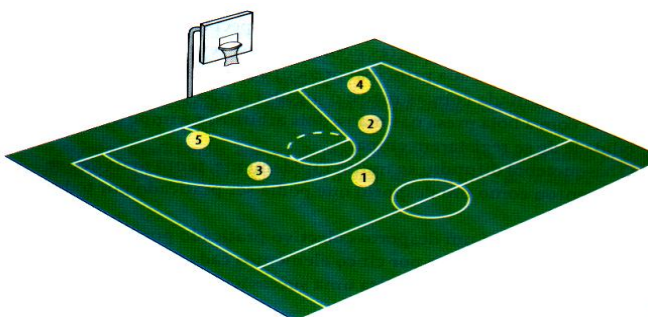


Fig. 4 – Posição dos jogadores em campo

DURAÇÃO DE UMA PARTIDA

Uma partida de basquetebol tem a duração de 40 minutos divididos por 4 períodos de 10 minutos. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato. Entre o 1º e o 2º período e entre o 3º e 4º período existe uma paragem de 2 minutos. A meio do jogo existe um intervalo de 10 minutos.

EQUIPA DE ARBITRAGEM

A equipa de arbitragem é constituída por 2 árbitros. Existem ainda 3 oficiais de mesa: 1 marcador que regista os pontos obtidos pelas equipas e as faltas, 1 cronometrista que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo, e 1 operador de 24 segundos.

REGRAS DO JOGO

Início do jogo

O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar, realizado pelo árbitro, no círculo central, entre dois jogadores adversários que, saltando, tentam tocar a bola para os companheiros de equipa.

NOTA:

- A bola só pode ser tocada depois de atingir o ponto mais alto;
- Nenhum dos saltadores pode agarrar a bola;
- Os restantes jogadores têm que estar fora do círculo central.

Pontuação

Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres. Os lançamentos de campo são os que se efectuam no decorrer normal do jogo e em qualquer parte do campo, enquanto que os lances livres são executados na linha de lance livre, com o jogo parado.

A bola tem de entrar no cesto pela sua parte superior, passando através da rede.

NOTA:

- Lançamento convertido de qualquer local atrás da linha de 6,25 m – 3 pontos;
- Lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 6,25 m – 2 pontos;
- Lance livre convertido – 1 ponto.

Como se pode jogar a bola

A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada em qualquer direcção, excepto do meio campo ofensivo para o meio campo defensivo.

Não é permitido socar a bola.

Com a bola segura nas mãos, apenas é permitido realizar dois apoios.

Na acção de drible não é permitido:

1. bater a bola com as duas mãos simultaneamente.
2. driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
3. Acompanhar a bola com a mão, no momento do drible (transporte).

Bola Fora

As linhas que delimitam o campo não fazem parte deste.

A bola está fora quando:

- toca as linhas laterais, finais ou o solo para além delas;
- um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.

Faltas

Um jogador não pode agarrar, empurrar, nem impedir o movimento de um adversário com os braços ou com as pernas.

Quando existe uma falta sobre um jogador que não está em acto de lançamento, o jogo recomeça com reposição de bola na linha mais próxima do local de falta, seja na linha lateral ou na final, excepto directamente atrás da tabela.

Quando existe uma falta cometida sobre um jogador que está em acto de lançamento:

- 1.Quando o cesto foi convertido, este é válido, e o jogador que sofreu a falta tem direito a um lance livre.
- 2.Quando o cesto não foi convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a efectuar dois ou três lances livres, conforme se trate, respectivamente, de uma tentativa de lançamento de dois ou três pontos.

1) Faltas Pessoais

É a infracção que um jogador comete sobre um adversário, contacto pessoal. Verifica-se quando um jogador:

- Faz obstrução, impedindo a progressão de um adversário que está na posse da bola;
- Segura um adversário, não permitindo a sua liberdade de movimentos;
- Entra em contacto, com qualquer parte do corpo (toca, empurra, agarra), impedindo a progressão do jogador adversário com a bola.

2) Faltas Técnicas

Um jogador não deve ter atitudes anti-desportivas ou desprezar as advertências dos árbitros, tais como:

- Dirigir-se desrespeitosamente aos árbitros ou tocar-lhes, utilizando linguagem ou gestos que possam constituir ofensa;
- Não levantar imediatamente o braço quando lhe é marcada uma falta pessoal.

Estas faltas dão origem à marcação de 2 lances livres contra a equipa do jogador faltoso, mais a posse de bola.

3) Faltas anti-desportivas

É a falta cometida por um jogador deliberadamente, tendo carácter notoriamente anti-desportivo.

NOTA:

O jogador que cometer cinco faltas pessoais ou técnicas tem de abandonar o jogo (podendo ser substituído por um companheiro). Quando uma equipa atinge cinco faltas, pessoais ou técnicas, em cada período, todas as faltas seguintes dos seus jogadores serão penalizadas com dois lançamentos livres, executados pela equipa adversária.

Bola Presa

Quando a bola é segura simultaneamente por um jogador de cada equipa e não se define a sua posse, os árbitros assinalarão bola presa. O jogo recomeça com bola ao ar no círculo mais próximo do local onde se verificou bola presa.

Substituições

Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. No entanto, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola "morta") e com conhecimento dos árbitros.

Reposição da bola na linha lateral ou final

O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola. Ao repor a bola pela linha final ou lateral, após violação ou falta, não pode deslocar-se ao longo desta e dispõe de 5 segundos para efectuar a reposição. Na reposição pela linha final, após cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.

Outras Regras:

1) Lance Livre

Nenhum jogador pode entrar na área restritiva antes da bola ter saído da mão do jogador. Se isso eventualmente acontecer e se o lance livre não tiver sido convertido, este é repetido.

2) Descontos de Tempo

Durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar um desconto de tempo, de 1 minuto, em cada período; com excepção do último período em que tem direito a dois.

3) Regra dos 3 segundos

Nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva mais de 3 segundos quando a sua equipa está na posse de bola

4) Regra dos 5 segundos

É o tempo que um jogador pode manter a posse de bola sem a movimentar. Esta regra também se aplica na reposição de bola em campo.

5) Regra dos 10 segundos

A equipa com a posse de bola não pode demorar mais de 10 segundos a passar da zona de defesa para a zona de ataque, isto é, a transpor a linha central.

6) Regra dos 24 segundos

Uma equipa com posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto. Uma vez que o lançamento tenha levado a bola a tocar no aro ou na tabela, o tempo volta ao zero, tendo essa equipa, caso tome posse da bola, mais 24 segundos para o ataque.

PEGA DA BOLA



Componentes críticas:

- **Se o defesa estiver próximo**
 - Bola segura com uma mão de cada lado;
 - Bola junto ao corpo e cotovelos colocados naturalmente;
 - Mãos ligeiramente recuadas.
- **Se o defesa estiver a pressionar**
 - Colocar a bola lateralmente, protegendo-a, à altura da cintura.

Erros mais comuns:

- Pega da bola nos hemisférios laterais
- Pega da bola com as palmas da mão

POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA/ TRIPLA AMEAÇA



Componentes críticas:

- Pés sensivelmente à largura dos ombros;
- Pernas semi-flectidas;
- Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola;
- Cabeça levantada.

Erros mais comuns:

- Pés paralelos
- Bola à frente do peito
- Membros inferiores em extensão
- Infracção da regra dos apoios

PARAGEM A UM TEMPO

Componentes críticas:

- Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;
- Pernas flectem garantindo o equilíbrio;
- Posição base fundamental no final da acção.

Erros mais comuns:

- Infracção da regra dos apoios
- Extensão dos M. I.

PARAGEM A DOIS TEMPOS

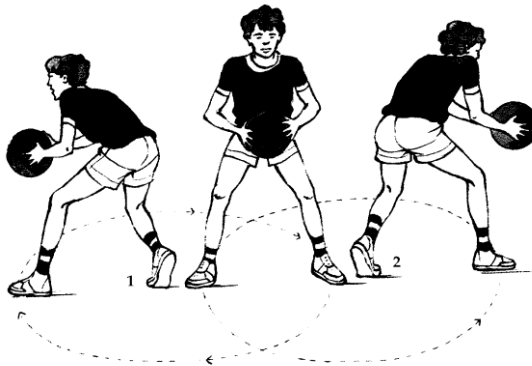
Componentes críticas:

- Os pés tocam no solo um após o outro;
- Devem estar à largura dos ombros salientando-se um ligeiro avanço do pé que realizou o segundo apoio;
- Pernas flectidas;
- Posição base fundamental no final da acção.

Erros mais comuns:

- Infracção da regra dos apoios
- Pés demasiado afastados
- Extensão dos M. I.

ROTAÇÃO SOBRE UM PÉ EIXO



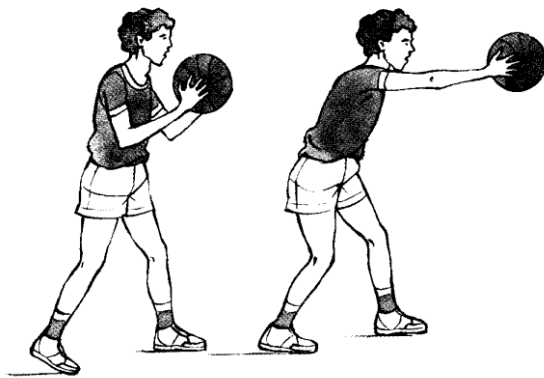
Componentes críticas:

- Determinação do pé eixo
- Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo
- Rotação do M.I. solto sobre o apoio conseguido
- Manter sempre a posição de tripla ameaça

Erros mais comuns:

- Infracção da regra dos apoios
- Distribuição do peso do corpo sobre o pé livre
- M.I. em extensão
- A bola está à frente do peito

PASSE DE PEITO



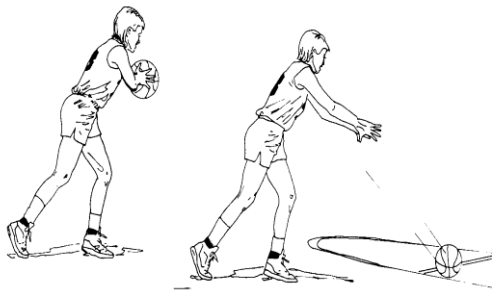
Componentes críticas:

- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direcção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;
- Trajectória da bola rectilínea.

Erros mais comuns:

- Flexão dos M.S.
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixo
- Passe executado a um nível superior ao do peito
- Trajectória da bola alta

PASSE PICADO



Componentes críticas:

- Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;
- O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

Erros mais comuns:

- Flexão dos M.S.
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos
- O ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a recepção
- Pés paralelos
- Passe executado a um nível superior do peito

PASSE POR CIMA COM DUAS MÃOS



Componentes críticas:

- Bola agarrada acima da cabeça, utilizando uma correcta pega da bola;
- A acção mais importante é realizada através da flexão e rotação dos pulsos e extensão dos dedos.

Erros mais comuns:

- Pés paralelos
- Não há flexão dos joelhos
- Passe executado com flexão dos M.S.
- Passe atrás da cabeça

PASSE DE OMBRO



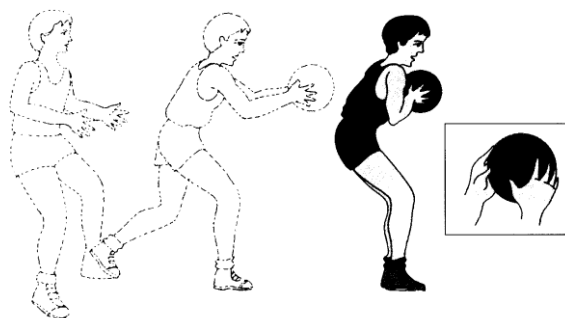
Componentes críticas:

- É efectuado com uma mão;
- Existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- Propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.

Erros mais comuns:

- Pés paralelos
- Segurar a bola só com uma mão
- Mão hábil por baixo da bola
- Passe executado atrás do ombro
- Cruzamento dos M.S.

RECEPÇÃO DO PASSE



Componentes críticas:

- Olhar dirigido para a bola;
- Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;

- Na situação de recepção da bola, os braços flectem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.

Erros mais comuns:

- Recepção com as palmas das mãos
- M.S. flectidos
- Recepção estática
- Infracção da regra dos apoios

DRIBLE DE PROTECÇÃO



Componentes críticas:

- Não olhar a bola;
- Pernas flectidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre protege a bola;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

Erros mais comuns:

- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica
- Não há flexão do pulso
- Olhar dirigido para a bola
- Altura do ressalto demasiado alta
- M. S. livre relaxado

DRIBLE DE PROGRESSÃO



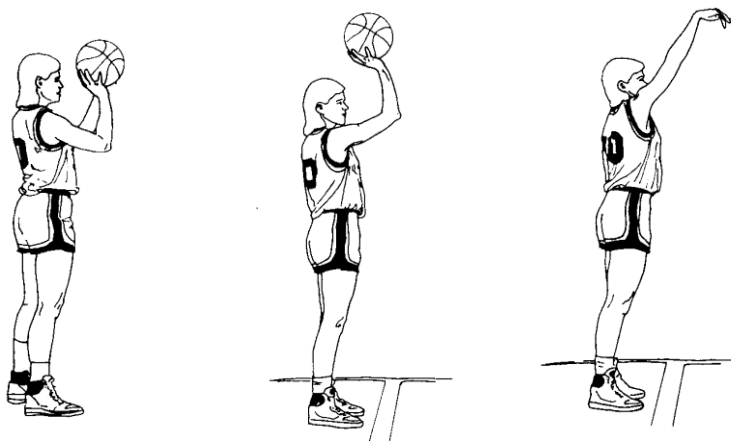
Componentes críticas:

- O que toca na bola e a controla são os dedos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.

Erros mais comuns:

- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica
- Não há flexão do pulso
- Olhar dirigido para a bola
- Altura do ressalto demasiado alta

LANÇAMENTO EM APOIO



Componentes críticas:

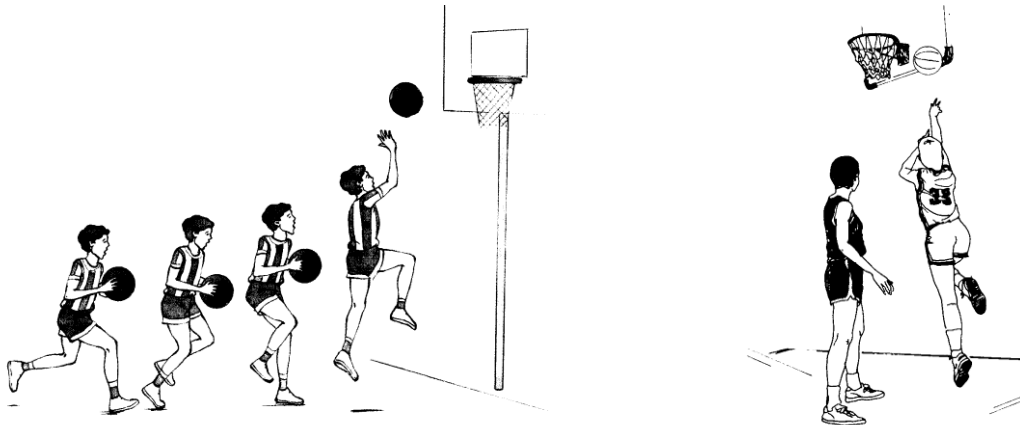
- A bola deve subir na vertical e de forma rectilínea, sem desvios laterais, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;
- A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- Flexão final do pulso e dedos.



Erros mais comuns:

- Lançamento, executado a partir do peito
- Extensão do pulso a bola sai a partir da palma da mão
- Pés paralelos

LANÇAMENTO NA PASSADA



Componentes críticas:

- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
- A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa;
- Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (flectida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;
- O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efectuada como no lançamento parado.

Erros mais comuns:

- Corrida em drible de frente para o cesto
- Troca dos apoios
- Não há alinhamento de todos segmentos corporais
- Lançamento com as duas mãos
- M.S. “lançador” em flexão
- Extensão do pulso
- Recepção ao solo à frente do último apoio da fase de chamada

RESSALTO OFENSIVO



Componentes Críticas:

Antes da conquista da bola:

- Procurar prever a trajectória da bola, nomeadamente o local da sua queda;
- Tentar ganhar uma posição de vantagem ao defesa;
- Partir para o ressalto ofensivo uma fracção mínima de tempo antes da bola sair do jogador que lança;
 - Antecipação em relação aos defesas;
- Elevação dos braços à medida que se aproxima do cesto;
- Contornar possíveis bloqueios.

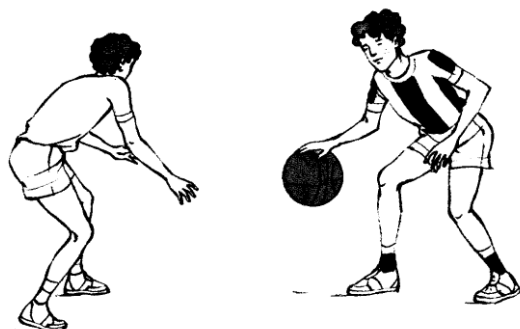
Conquista da bola:

- Realização de “tapinha” (concretização do ressalto ofensivo ganho, através de lançamento)
- Mão aberta, dedos afastados e semi-rígidos, para poder controlar a bola;
- Para chegar mais alto, existe a vantagem de elevar apenas um braço;
- Tocar na bola através de um pequeno movimento de flexão do pulso.
- Controlo da bola num só tempo com as duas mãos
- Controlo da bola em dois tempos
- Chegar à bola apenas com uma mão, trazendo-a de seguida para baixo até ela ficar segura com as duas mãos;
- Não trazer a bola para baixo da cintura (mantê-la ao nível dos ombros);
- Existe vantagem em colocar uma mão por debaixo da bola para evitar o desarme durante o trajecto descendente.

Erros Mais Comuns:

- Só se preparar para o ressalto, quando a bola já se encontra em trajectória aérea;
- Não elevar os braços na proximidade da tabela.

POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA



Componentes Críticas:

Defensor do atacante sem bola:

- Membros inferiores ligeiramente flectidos (reacção rápida).
- Um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro, ambos apontados para a frente, afastados à largura dos ombros (equilíbrio e reacção rápida).
- O peso do corpo deve “cair” sobre as pontas dos pés (os calcanhares não devem fazer força no chão)
- Tronco direito com ligeira inclinação à frente (equilíbrio).
- Cabeça levantada (equilíbrio e reacção rápida).

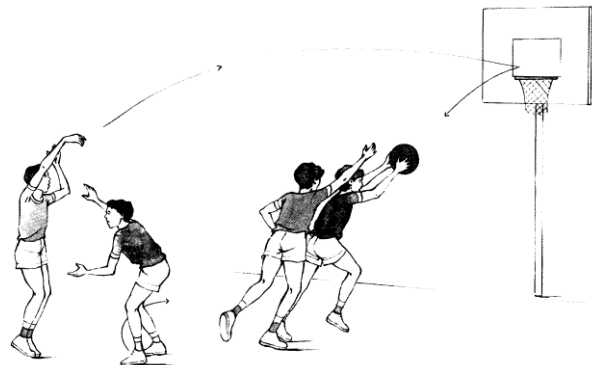
Defensor do atacante com bola:

- Um membro superior levantado para impedir o lançamento, e outro mais baixo para impedir o drible (reacção rápida).

Erros mais comuns:

- Membros inferiores em extensão.
- Apoios muito próximos (pequena base de sustentação).
- Olhar para o solo.
- Membros superiores “caídos”.

RESSALTO DEFENSIVO



Componentes Críticas:

Ganhar Posição

- A partir do lançamento o objectivo dos defensores é o de ganhar a posição e impedir a penetração dos atacantes;
- Não ficar a olhar para a bola.

Bloquear

- Cada defensor tem que bloquear imediatamente o atacante respectivo.

Saltar para a bola, agarrá-la

- Agarrar a bola com duas mãos no ponto mais alto da sua trajectória. No caso de entrar em contacto com a bola, só com uma mão, trazê-la de imediato para o controlo das duas mãos.

Proteger a bola

- Agarrar a bola com firmeza e protegê-la;

- Não baixar a bola, mantê-la à frente do corpo, longe do adversário mais próximo.

Primeiro passe

- No momento da queda, quem ganha o ressalto defensivo tem que estar pronto para realizar o primeiro passe (corpo rodado, bola protegida, ver o campo).

Erros Mais Comuns:

- Só se prepara para o ressalto, quando a bola já se encontra em trajectória aérea;
- Não elevar os braços na proximidade da tabela.

ELEMENTOS TÁCTICOS

FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS

O Contra-ataque

Uma vez recuperada a posse da bola, todos os jogadores reagem para o desenvolvimento do contra ataque.

Primeiro passe rápido e, se possível, fazendo avançar a bola, (conjugação da reacção do ressaltador com a do receptor), preenchimento imediato de corredores laterais bem abertos, movimentação agressiva e penetrante, quer do jogador com a bola, quer dos restantes (ir para o cesto!).

Finalizar em situação de vantagem e através de lançamentos de elevada percentagem de conversão, assegurar o ressalto ofensivo!

No desenvolvimento do contra ataque é fundamental ensinar e treinar, quando e por onde correr, com insistência especial no aproveitamento das vantagens oferecidas por deficiente recuperação defensiva dos adversários

Fazer contra ataque, pressupõe a recuperação da posse da bola, o que significa só o podermos desenvolver a partir do momento dessa recuperação... e não antes... (todos os jogadores participam no ressalto defensivo, todos lutam pela recuperação da posse da bola).

O Ataque Rápido

No Basquetebol moderno, quando os defensores recuperam posições e impedem a finalização do contra ataque em vantagem numérica, os atacantes mantêm a sua agressividade ofensiva, através da realização de movimentos chamados de “ataque rápido” (entre os 6 e os 8/10 segundos de posse de bola), com o objectivo de surpreender os defensores, apesar de tudo ainda em fase incipiente de organização defensiva.

O Ataque Rápido, representa então um momento do ataque, onde decorre uma transição entre a finalização do contra ataque e o início do ataque de posição, não tendo, logicamente, valor em si mesmo, pois só faz sentido falar de Ataque Rápido, quando equipas e jogadores pretendem prolongar a sua intencionalidade de agressividade ofensiva, para além da realização do contra ataque.

O Ataque de Posição

A nível do Ataque de Posição, teremos de saber atribuir à posse da bola a importância que lhe cabe, utilizando-a de forma rentável, ataque a ataque e, disputando o ressalto ofensivo, ou participando agressivamente na fase de transição ataque/defesa.

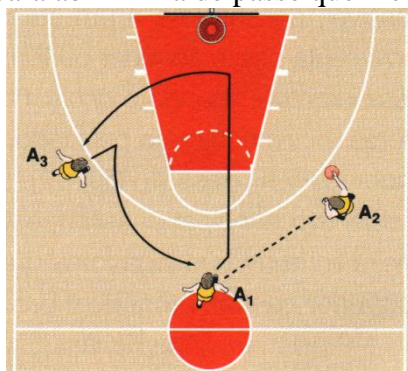
Uma vez terminado o Ataque Rápido e, principalmente eliminado o factor surpresa sobre o adversário, devemos impor o princípio básico que cada ataque (de Posição) deve preparar cuidadosamente o lançamento mais eficaz, procurar a percentagem de lançamento mais elevada, e desenvolver o ataque mais rentável.

Igualmente impõe-se saber atribuir ao ressalto ofensivo e à recuperação defensiva a importância que encerram em termos de factor de correcção de um lançamento falhado.

A) JOGADOR COM BOLA

1) Passé e corte

Após passe que aproxime a bola do cesto (penetrante), o atacante realiza uma mudança de ritmo e direcção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita finalizar.



- Corte vertical após passe:

O jogador que executa o passe deverá tentar cortar pela frente do defensor logo após a saída da bola, com o fim de procurar, desta maneira, impedir o defensor de realizar o seu objectivo (ou seja, o colocar-se entre o atacante e a bola).

- Finta e corte após passe:

Quando o defensor reage à movimentação do atacante surge uma nova situação, que é criada pela correcta reacção defensiva. O atacante deverá aproveitar o corredor que lhe é deixado livre a caminho do cesto, explorando essa linha de forma agressiva. Pode para isso executar uma finta antes de cortar para o cesto.

A escolha da melhor situação vai sempre depender principalmente do comportamento dos defesas. O atacante tem pois necessidade e obrigação de *ler* a defesa para explorar sempre a possibilidade de conquistar uma posição vantajosa.

2) Tripla ameaça

Quando na posse de bola adopta-se imediatamente a posição de tripla ameaça (Posição Ofensiva Básica) de modo a desenquadrar o adversário para lançar (quando se encontra livre de marcação, perto do cesto), penetrar em drible (quando tem o “caminho livre”) ou passar para um companheiro (quando este está melhor colocado), com vista o objectivo do jogo.

3) Enquadramento

Quando o jogador recebe a bola deve imediatamente enquadrar-se com o cesto após adoptar a posição ofensiva básica.

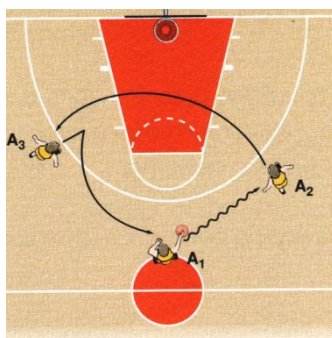
B) JOGADOR SEM BOLA

1) Desmarcação

Quando a sua equipa tem a posse de bola os jogadores devem deslocar-se abrindo linhas de passe ofensivas, de apoio ou em direcção ao cesto.

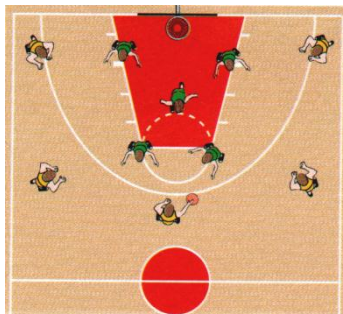
2) Aclaramento

Quando um companheiro dribla na sua direcção, o jogador deve cortar para o cesto deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola.



3) Espaço

Os jogadores devem fazer uma ocupação racional do espaço, em largura e em profundidade, evitando jogar a menos de dois metros dos outros colegas de equipa, em especial do jogador com bola (cinco abertos) para poderem criar situações de finalização.



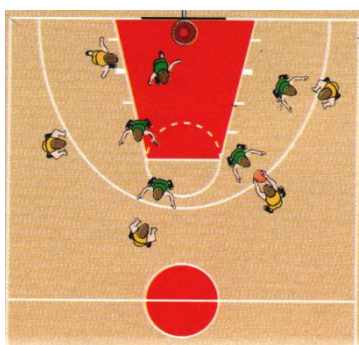
4) Ressalto ofensivo

Após o lançamento o jogador deve deslocar-se para o cesto a fim de disputar a posse de bola, no caso de o lançamento não surtir efeito. É necessário fugir do contacto pretendido pelo defensor e evitar o bloqueio defensivo.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS

Uma questão importante no que se refere à defesa, diz respeito ao momento em que se deverá iniciar. Perdida a posse de bola, o acto de defender deve começar imediatamente.

Defesa “homem a homem” com ajudas (meio campo)



1) Defesa ao atacante de posse de bola e em movimento

A pressão sobre este jogador deve reduzir-lhe o mais possível o seu campo de visão, deve dificultar-lhe a progressão para o cesto e a realização de passes, e deve forçá-lo a parar o drible.

Existem alguns aspectos técnico-tácticos fundamentais para a sua realização:

- Corpo rodado para o lado da linha lateral para onde se pretende desviar o atacante;
- Pé adiantado, colocado de maneira a evitar uma possível penetração para esse lado;
- Não tentar roubar a bola;
- Mão à frente da trajectória do atacante, incomodando o drible e controlando toda a movimentação da bola e do seu possuidor;

- Salto deslizante à retaguarda sempre que o atacante tenta o drible de com inversão;
- Nunca permitir a penetração do atacante com bola pelas linhas laterais e de fundo;
- Atacar a posição de recolha da bola quando o atacante pára o drible, reduzindo de imediato a distância existente entre o atacante e o defensor;

2) Defesa ao atacante com bola, que parou o batimento

Reduzir ao máximo a distância relativa ao atacante, indo o peito do defensor ao encontro da bola, e nunca procurar roubar a bola, mas sim, forçar a realização de um mau passe.

3) Defesa ao lançador

Observar as fintas, não saltar antes do lançamento, atacar a posição da bola com a mão que até ao momento de lançamento seguiu a sua trajectória, nunca baixar o braço após o lançamento (esperar a saída da bola para a realização do desarme defensivo).

4) Defesa do atacante sem bola

Ver a bola e o atacante, sem perder a posição de intercepção da linha de passe; Impedir que o atacante receba o passe, forçando-o a afastar-se do cesto. Impedir cortes do atacante pela frente e na direcção da bola.

5) Ajuda defensiva

Ajudar os colegas na defesa sempre que se escapa com ou sem bola, um atacante defendido por qualquer dos companheiros.

Defesa pressionante (H x H todo o campo)

Não deixar receber a bola na zona central do campo deve ser uma preocupação a ter. Para isso, após a bola ter sido recebida dentro do campo, desviar o atacante que a tem em seu poder para a zona lateral do campo. Uma vez conduzido o atacante com bola para a zona lateral do campo, forçar o 2x1. O jogador que vai fazer o 2x1 só o deve fazer se estiver suficientemente perto para o tentar, caso contrário, deverá permanecer em defesa homem a homem.

Outra preocupação que se deve ter, é a recuperação defensiva do defensor que foi ultrapassado pela linha da bola, para uma posição que lhe permita ver simultaneamente a bola e o jogador que defende.

O atacante que conduz a bola deve ser muito pressionado, de modo a este ficar numa posição incómoda, e se possível de costas para o cesto. Um bom momento para o 2x1 é o que coincide com a saída da bola da mão do atacante em drible, momento esse, que o atacante não controla a bola. Outro momento oportuno para a realização do 2x1 é o momento em que o atacante pára o drible.

Na utilização desta defesa não se deve permitir cortes pela frente, nem idas da bola para a zona central do campo. Habitualmente estas defesas têm como momentos óptimos para a sua aplicação as situações de jogo após lance livre convertido, desconto de tempo solicitado ou qualquer outra paragem de jogo cujo reinício permita uma correcta posição inicial dos jogadores.

Ressalto defensivo

Segue-se ao lançamento falhado. O defensor deverá executar uma rotação pela frente ou por trás consoante o deslocamento do atacante tentando impedir que este recupere a posse de bola (bloqueio), deve também tentar ganhar a posse de bola para lançar o ataque da sua equipa.

Prof. Laura Moreno

Escola Secundária de Alves Redol

2010