

**INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS  
DA TÉCNICA OFENSIVA  
NO JOGO DE UMA EQUIPA DE FORMAÇÃO**

**Goran Nagic**

Treinador de Basquetebol

O ataque colectivo de uma equipa de formação tem como principal objectivo criar condições para que os atletas possam tentar e conseguir aplicar os conteúdos técnico – tácticos treinados durante os treinos nos jogos.

Muitos jovens treinadores fazem cópias dos ataques das equipas sénior, tentando pedir aos seus "putos" para jogarem ataques que viram nos livros ou jogadas retiradas da Internet ... e por vezes não se lembram que o mais importante é continuar a educar os seus jogadores, e criar condições durante o jogo da sua equipa, quais os elementos técnicos treinados "recebem" o seu espaço e tempo para serem aplicados no jogo.

Jogar um jogo onde as boas capacidades dos jogadores são mostradas e, (mas ainda não treinadas) escondidas significa saber organizar o ataque colectivo da uma equipa de formação e criar situações para que eles ganhem ainda mais confiança e motivação para continuar com o seu processo de educação e crescimento como jogador.

O mais importante é que jogadores aprendem através de sistema colectivo de ataque a ver, ler, pensar e escolher (decidir) a acção ofensiva adequada (aplicação de técnica e táctica individual de ataque), no mais curto tempo possível e com os maiores "barulhos" provocados pelo adversário.

O Basquetebol moderno, sem dúvida, obriga qualquer jogador e equipa a jogar rápido, explosivo, com muitas trocas do ritmo, e antes de tudo ter a capacidade de responder (jogar) contra uma defesa agressiva, dura e cada vez mais colectiva. Muitas vezes jogar rápido, explosivo, trocar ritmos ... não significa só ser rápido, explosivo, duro, mas sim significa possuir capacidades técnicas ofensivas funcionais e racionais.

O principal objectivo na integração dos conhecimentos técnicos num jogo colectivo da equipa é preparar o jogador, para se tornar fácil a sua adaptação a qualquer sistema de várias equipas e treinadores que o jogador possa encontrar ao longo da sua carreira.

### **Onde e quando começa a integração da técnica no jogo?**

Sem dúvida nenhuma começa na "cabeça" do treinador na altura em que ele percebe que valha a pena perder 2,3 ... 10 jogos, e ganhar um ou vários jogadores para os próximos 2,3 ... 10 anos.

O mais importante é criar (e não copiar) o jogo que vai dar tempo e espaço ao jogador para aplicar a técnica treinada.

As mais importantes técnicas ofensivas são:

- Desmarcação
- Recepção de bola
- Paragens
- Pivot
- Fintas
- Dribling
- Passe
- Arranques
- Técnicas de penetração
- Técnicas de realização
- Técnicas de bloqueios
- Técnicas de abertura de bloqueios

Estes elementos das técnicas de ataque podem ser aplicados em:

- Contra Ataque
- Ataque Secundário (transição)
- Ataque de Posição

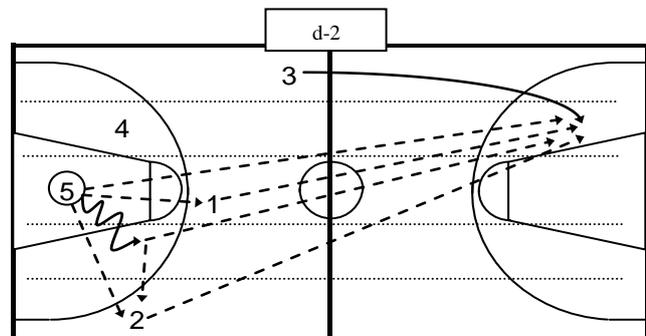
## INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS EM CONTRA ATAQUE

O Contra Ataque é sempre a primeira solução para o ataque. Jogar Contra Ataque significa tentar aproveitar a vantagem numérica que existe no campo durante a transição de defesa para o ataque. O Contra Ataque tem de ser feito entre 3'' e 5'', porque todas as defesas conseguem-se posicionar depois de 5''.

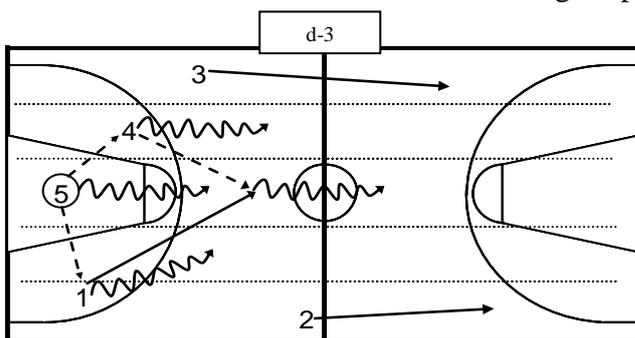
Os elementos técnicos mais importantes integrados num bom contra ataque são:

- Ressalto e posicionamento após o ressaltos;
- Desmarcação para recepção de passe;
- Dribling e passe de dribling;
- Paragem e arranque com troca de ritmo e direcção
- Varias técnicas de realização

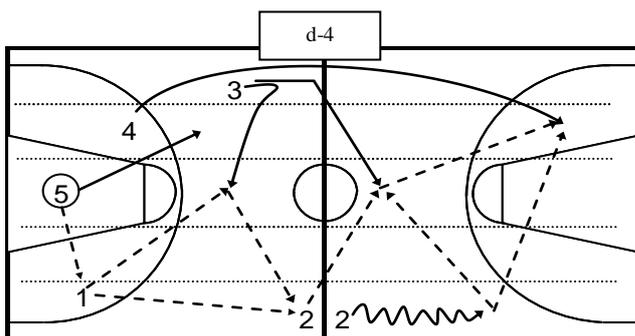
Depois do ressaltos defensivo, o jogador tem de tentar passar o primeiro passe o mais rápido possível ou sair com dribling de zona de ressaltos. É importantíssimo que o jogador depois do ressaltos consegue ver a maior parte de campo (d-1), para conseguir fazer cinco técnicas de passe mais comuns em contra ataque: passe para o lado, passe lateral, passe para o meio, "baseball" passe e passe de dribling (d-2).



O passe longo pode ser feito logo após o ressaltos ou depois do primeiro passe. O que é muito importante é nunca esquecer de preparar um bom ângulo para passe longo.



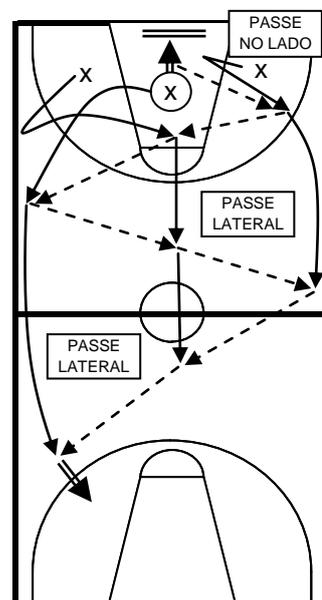
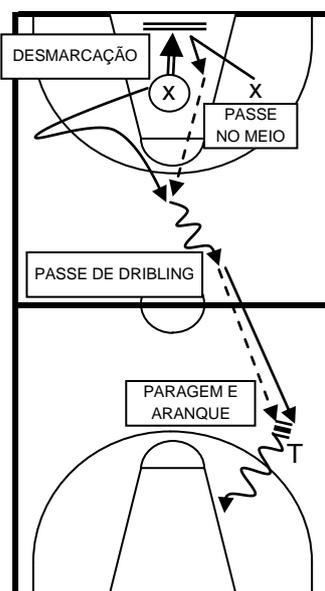
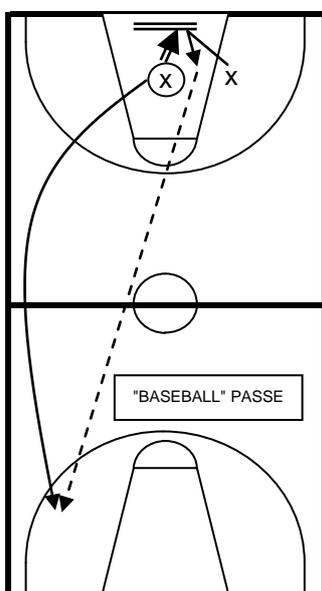
Para transferir a bola com drible (d-3) durante o Contra Ataque temos de preparar o jogador tecnicamente para um bom passe de drible para não "castigar" os outros que correm em sprint.



O "transfer" de bola com passe (d-4) fora-dentro-fora ou fora-dentro é uma forma de "transfer" de bola muito boa para "ligar" todos os jogadores em Contra Ataque.

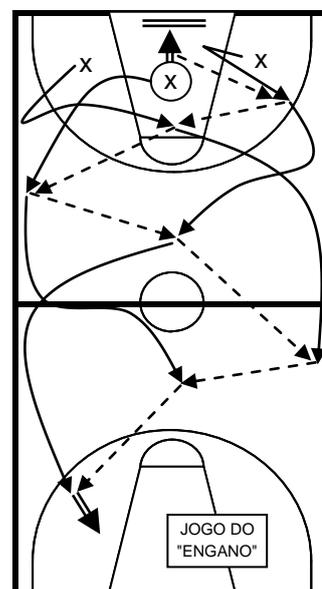
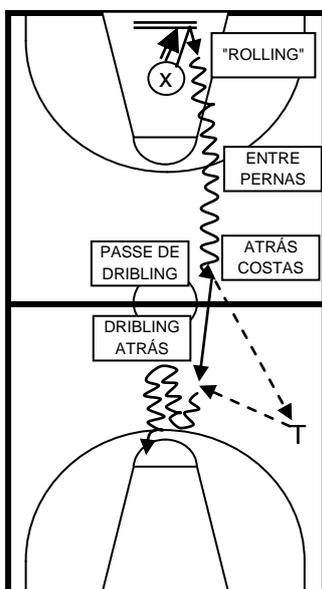
## Exercícios:

- Ressalto, desmarcação (troca de ritmo e de direcção)
- "Baseball" passe, passe no meio, passe no lado, passe lateral, passe de dribling
- Paragem e arranque em dribling



- Dribling e passe de dribling:

1. Cada dribling atrás das costas
2. Cada 3º dribling entre as pernas
3. Ligar trocas atrás das costas e entre pernas
4. Ligar trocas atrás das costas, entre pernas e "rolling" (pivot)
5. Dribling atrás (lateral, atrás das costas, entre pernas)
6. Finta simples sem troca em dribling
7. Finta simples com troca em dribling
8. Finta dupla com troca em dribling
9. Fintas laterais em dribling
10. Finta em paragem frontal



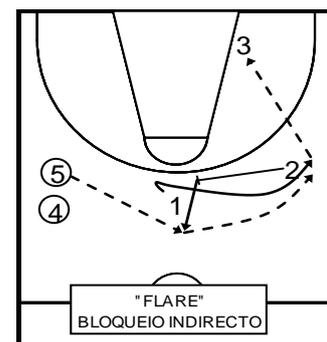
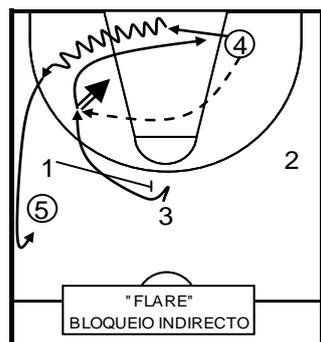
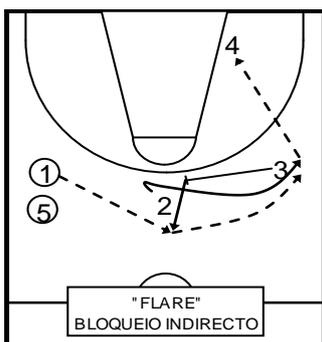
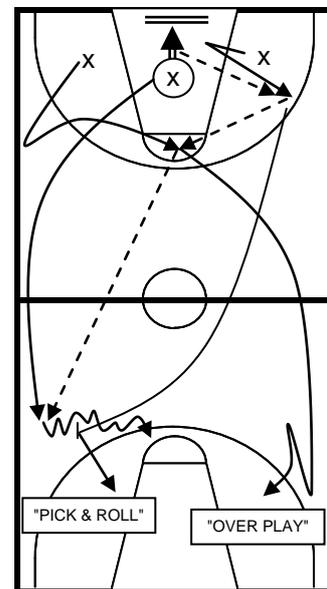
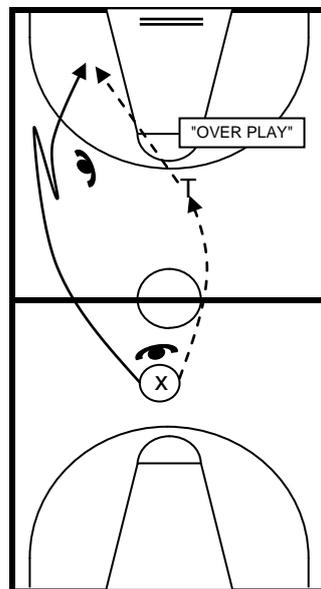
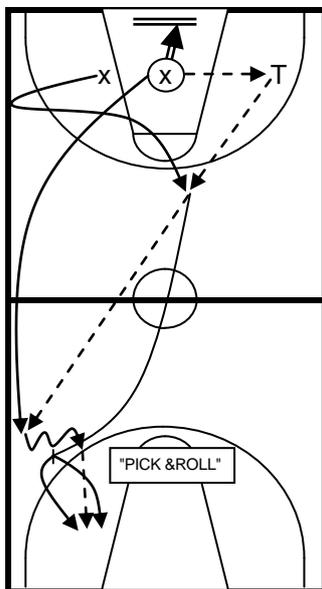
## INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS EM ATAQUE SECUNDÁRIO (TRANSIÇÃO OFENSIVA)

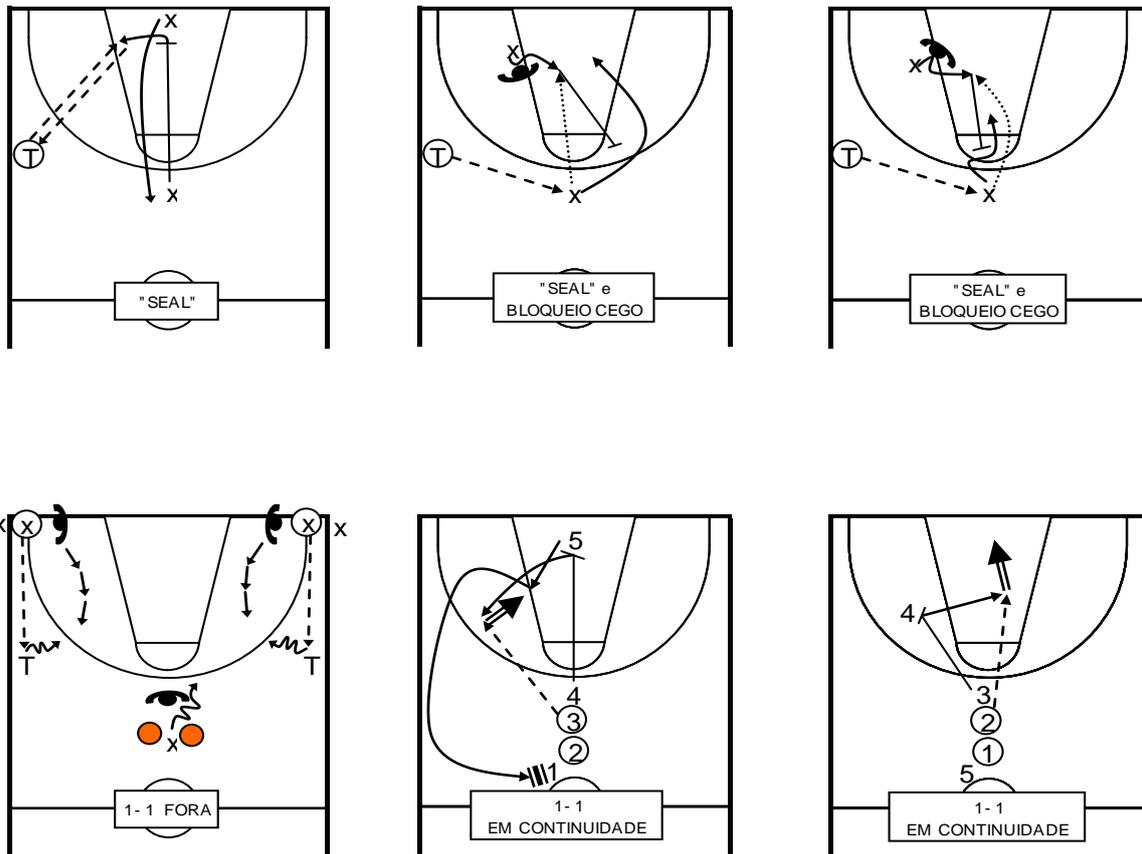
O Ataque Secundário é a segunda opção para o ataque. A boa transição ofensiva tem o seu espaço no ataque colectivo entre 5'' e 15'' de ataque, e tem de ter uma boa ligação entre a posição encontrada depois da tentativa de jogar Contra Ataque e o "schedule" necessário para iniciar o ataque de posição. Nós treinadores, temos de organizar a transição das nossas equipas na mesma maneira que temos oportunidade de aplicar os elementos técnicos necessários para o crescimento das capacidades dos nossos jogadores.

Os mais importantes elementos técnicos que se podem treinar e integrar num bom Ataque Secundário (transição ofensiva) são:

- "Pick & Roll"
- "Over Play"
- "Seal"
- "Flare"
- Bloqueio cego
- Bloqueio indirecto
- Abertura de bloqueio
- Técnicas de jogo 1-1 nas posições interiores
- Técnicas de jogo 1-1 nas posições exteriores
- Leitura de jogo e acompanhamento após "Following Move"

### Exercícios:

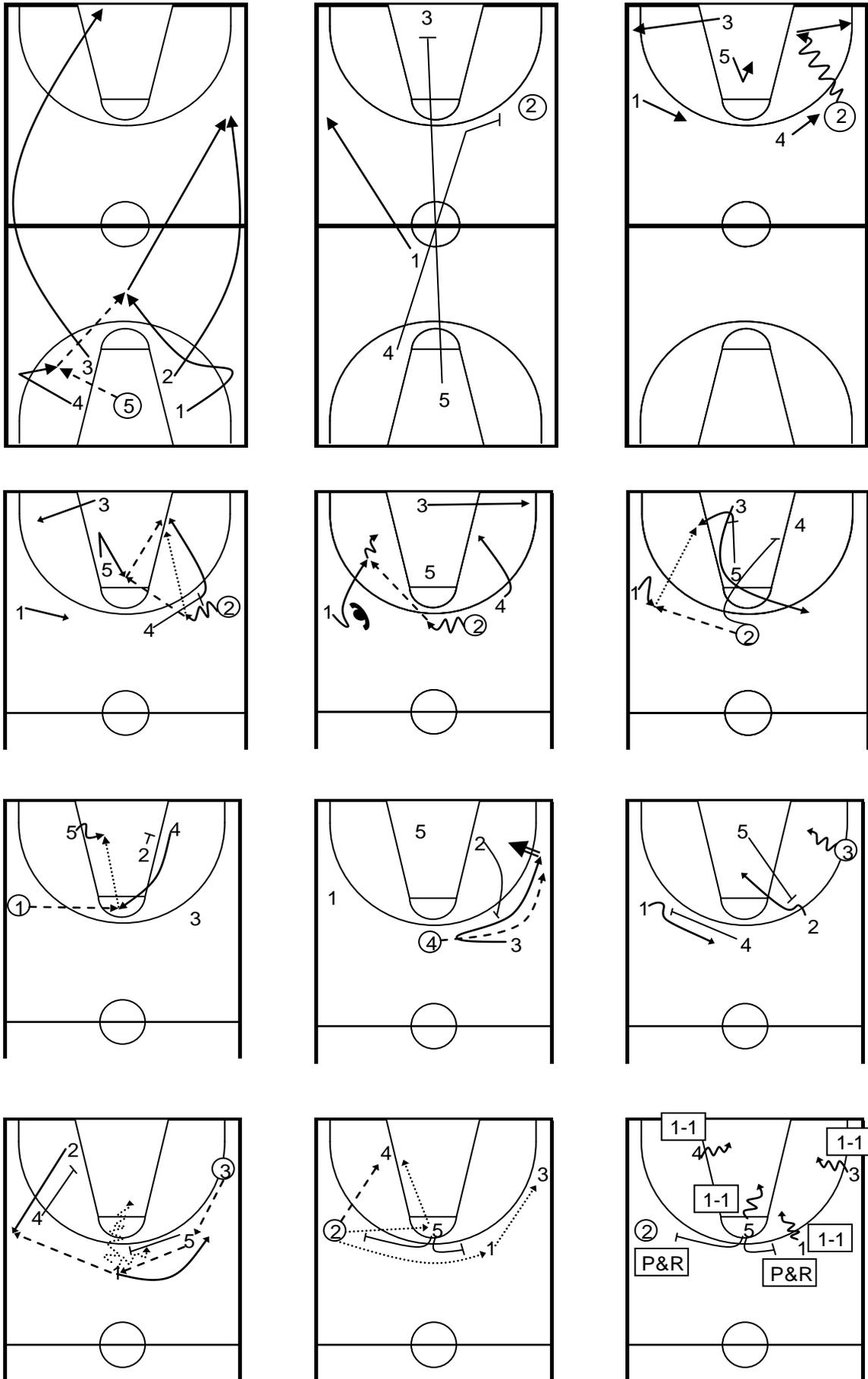




As técnicas mais aplicáveis para o jogo 1-1 nas posições interiores são:

- Varias técnicas de Lançamento da curta distância
- Lançamento após recepção de "BACK PIVOT" ou "OPOSIT FRONT PIVOT"
- Penetração com passada curta
- Salto lateral
- Salto lateral com pivot
- Técnica de ataque no primeiro cesto ("acima da cabeça")
- "ROLLING" em recepção com salto profundo
- Lançamento de "ROLLING" e afastamento
- Penetração de posição poste alto
- Penetração de "LONG STEP"
- Penetração de "ZIG-ZAG STEP"
- Lançamento de "FIRST STEP"
- "LATERAL JUMP" com rotação
- Lançamento de "DEEP JUMP"
- Lançamento de afastamento depois de penetração
- Lançamento depois de "ROLLING" paragem
- Lançamento das técnicas de corte após penetração

**Exemplo de um Ataque Secundário (transição ofensiva):**



## INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS NO ATAQUE POSICIONADO

Qualquer ataque tem as suas vantagens e desvantagens. Muito mais importante é dar sempre aos jogadores confiança e "DAR" possibilidade para resolver os ataques da equipa, com a sua criatividade e capacidades individuais treinadas nos treinos.

A primeira solução para a realização de um bom Ataque Posicionado é sempre debaixo de cesto, seja de jogo parado ou de um corte ou penetração.

Em Segundo lugar devemos procurar realização de penetração ou lançamento de meia distância.

Finalmente, a última solução deve ser lançar de grande distância, mas sempre após situação criada com jogo colectivo e não de ataque forçado (egoísmo).

**Ataque Posicionado no jogo das equipas de formação não pode ser um esquema com uma solução só, mas sim um ataque organizado com seus princípios os quais permitem a vários jogadores as possibilidades e soluções de realização e exploração da sua criatividade.**

A qualidade do Ataque Posicionado depende de quantidade e qualidade dos seguintes princípios introduzidos:

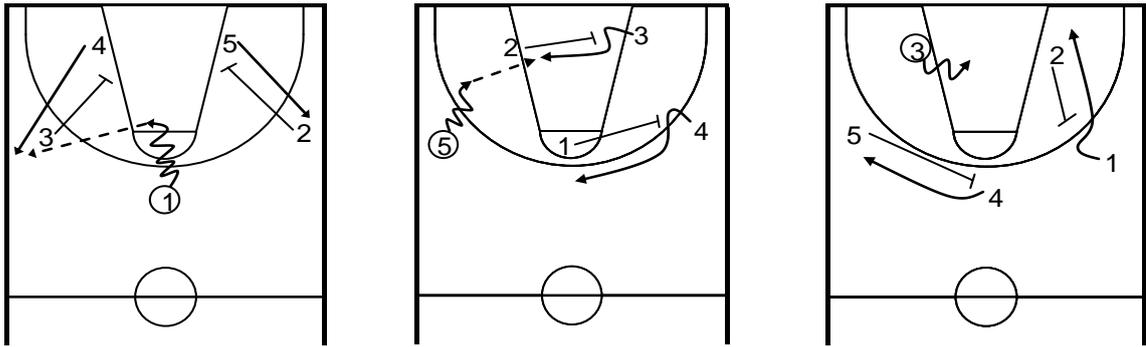
- Não perder a dinâmica de movimentos de todos jogadores;
- "Limpar" espaço perto de zonas de realização;
- Manter ritmo de troca de bola;
- Proteger sempre balanço de ressalto ofensivo (no mínimo com dois jogadores);
- Preparar boa ligação entre posições interiores e exteriores;
- Ter preparado rápido "transfer" de bola para lado de ajuda;
- Preparar defesa de contra ataque;
- Criar espaço para o jogo 1:1 e 2:2;
- Usar blocos para abrir linhas de passe seguras e realizações simples;
- Saber acompanhar jogo 1:1 ou 2:2 com "FOLLOWING MOVE";

Os princípios individuais necessários para a construção de um Ataque Posicionado de uma equipa da formação:

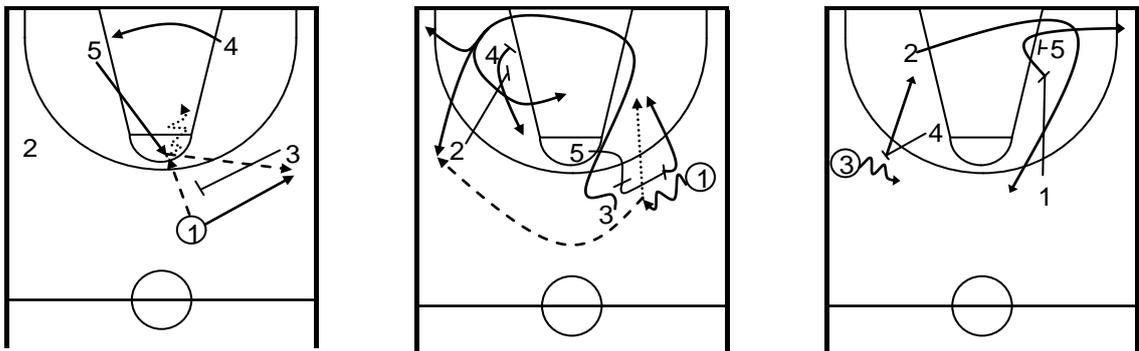
- Evitar cortes "FRONT DOOR" e tentar aproveitar ao máximo as vantagens de "BACK DOOR";
- Evitar contra bloqueio e tentar fazer "FLARE" sempre que seja possível;
- Saber criar o jogo e saber jogar na posição de "LOW POST" e fazer "SEAL";
- O jogador que se encontrar sozinho tem a obrigação de lançar;
- Não há especialização e todos têm saber jogar 1-1 em todas posições de campo;
- Usar fintas de lançamento, de arranque, fintas durante a penetração e dribbling;
- Saber procurar realização com apoio de dois pés após penetração;
- Saber acompanhar jogo 1-1 com ressalto, desmarcação para lançamento e assistências;
- Saber fazer leitura de defesa (da posição dos pés do defesa, maneira como defende bloqueio, colocação da ajuda...);
- Saber trocar o ritmo do jogo sem bola;

## Exemplos de Ataques Posicionados para uma equipa de formação:

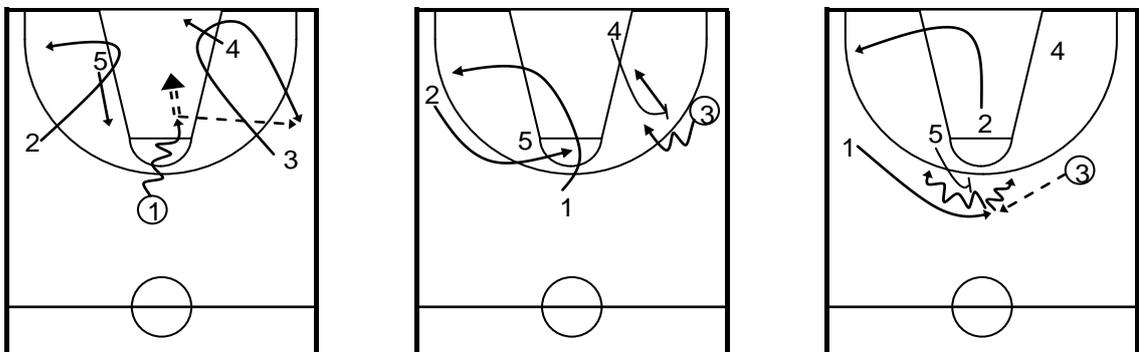
- Procurar jogo 1-1 em continuidade:



- Procurar jogo 2-2 em continuidade:



- Ligar jogo 1-1 com 2-2 em continuidade:



- Ligar jogo 1-1 "dentro" com 1-1 "fora" em continuidade:

