

# **ATAQUE CONTRA DEFESA MISTA**

**CONSTRUÇÃO E INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS TECNICOS**

**Goran Nagic**  
**Treinador de Basquetebol**

# **ATAQUE CONTRA DEFESA MISTA-CONSTRUÇÃO E INTEGRAÇÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS**

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 – táticos treinados durante os treinos, nos jogos. O mais importante é continuar a educar os seus jogadores, e criar condições durante o jogo da sua equipa, para que os elementos técnicos treinados nos treinos "recebam" o seu espaço e tempo para serem aplicados no jogo.

O "problema" surge quando a equipa adversária coloca defesas zonas, ou "ainda pior" defesas mistas. As vezes, o próprio treinador tem problemas em ler "o que se passa no campo", o que significa para o jogador uma situação ainda pior: tem de tentar ler sozinho e descobrir qual tipo de defesa o adversário joga (para poder aplicar o melhor ataque contra a mesma).

O mais importante é que os jogadores aprendam através do sistema colectivo de ataque a ver, ler, pensar e escolher (decidir) a acção ofensiva adequada (aplicação de técnica e tática 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 – SIMPLES.

**A Integração dos conteúdos técnicos no jogo tem de começar na "cabeça" do treinador na altura em que ele percebe que tem construir o jogo com o qual vai criar espaço para "explorar" capacidades técnicas dos seus jogadores, e não o contrario. Maior erro dos treinadores jovens (e não só) e copiar os sistemas, ataques e movimentos tácitos de internet, dos livros, dos DVD-s, dos outros colegas treinadores, sem previa análise das capacidades técnicas dos seus jogadores e avaliação se os mesmos têm repertório técnico a um nível suficientemente alto para poder executar os mesmos ataques.**

**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:

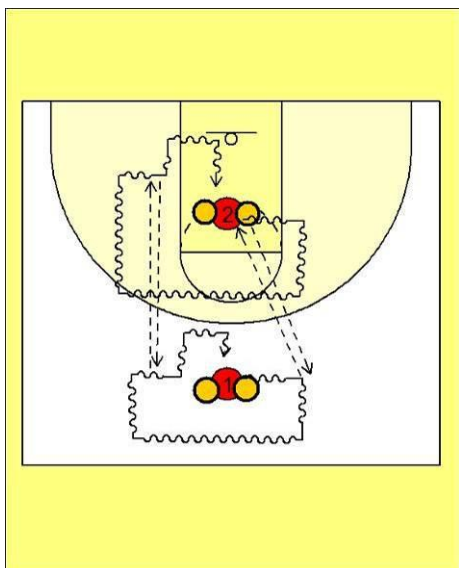
- Desmarcação
- Recepção de bola
- Paragens
- Pivot
- Fintas
- Dribling
- Passe
- Arranques
- Técnicas de penetração
- Técnicas de realização
- Técnicas de bloqueios
- Técnicas de abertura de bloqueios

Estes elementos das técnicas de ataque podem ser aplicados em:

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

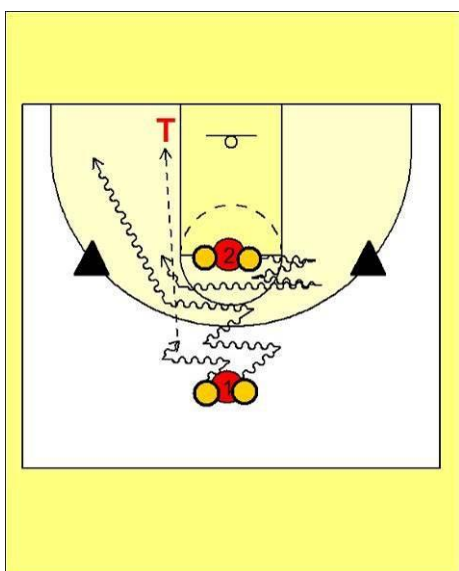
*Em seguinte vamos só apresentar e demonstrar alguns exercícios da técnica e tática individual, como e uns exercícios básicos de leitura de jogo através da tática de grupo, através quais podemos preparar os jogadores para integrar os mesmos em ataque de posição contra defesa mista Box & One*

1. DRIBLING COM DUAS BOLAS - PASSE DE DRIBLING (Espelho)



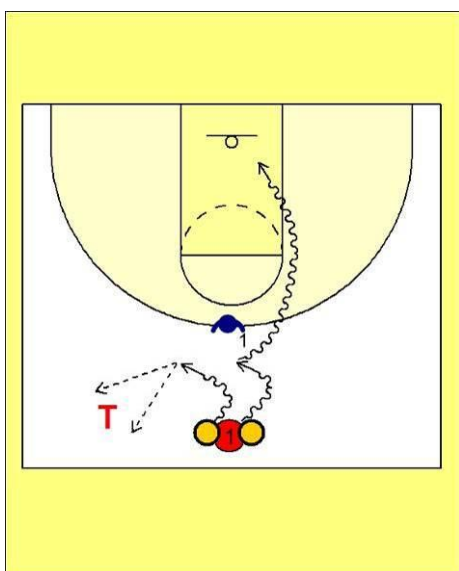
*Notas:*

2. DRIBLING COM DUAS BOLAS - PASSAR BALISA (1x1 com duas bolas)



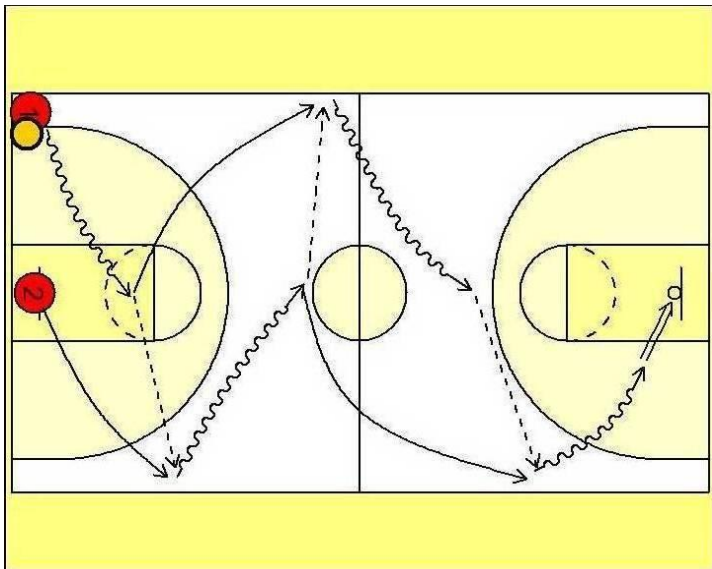
*Notas:*

3. DRIBLING COM DUAS BOLAS - MUDAR RITMO (1x1 de dribling)



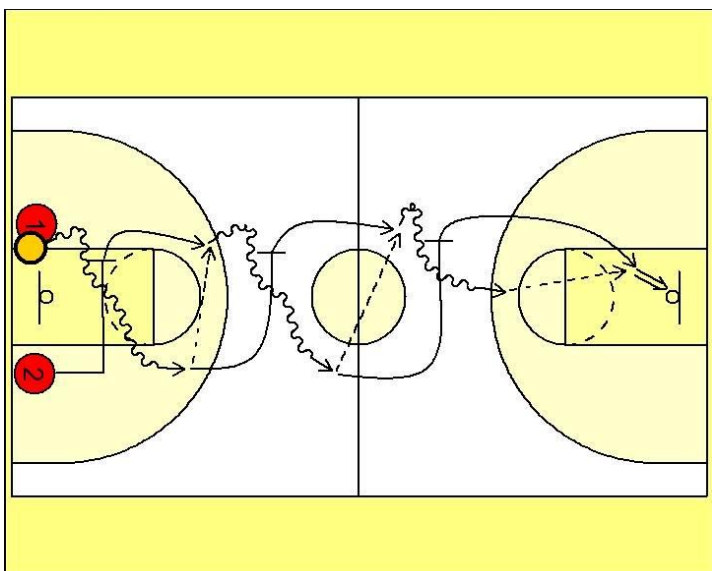
*Notas:*

4. PASSE DE DRIBLING (2x0)



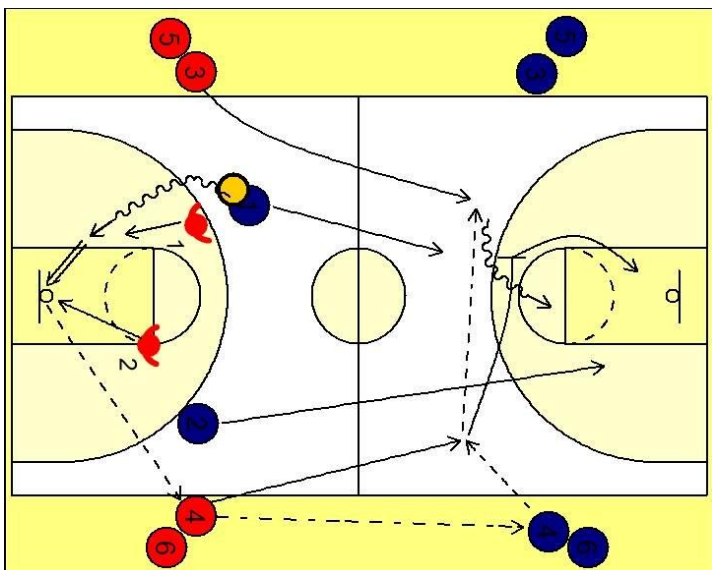
*Notas:*

5. PICK & ROLL (2x0 ou 2x2)



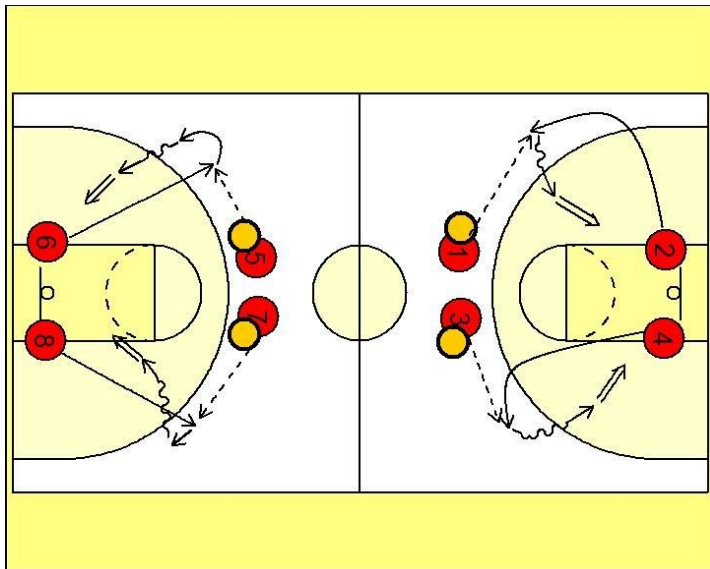
*Notas:*

6. CONTROLE DE RITMO DE JOGO (2x2 + 2)



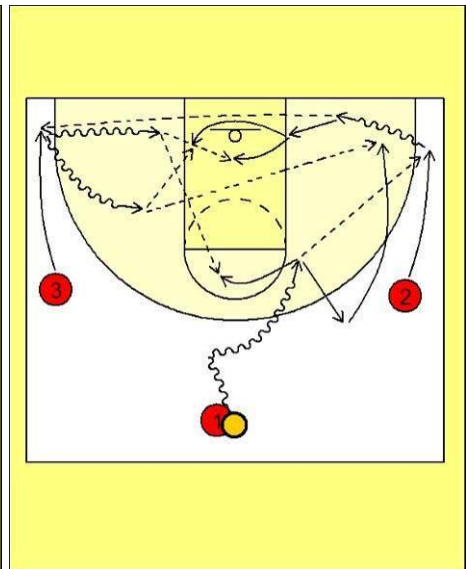
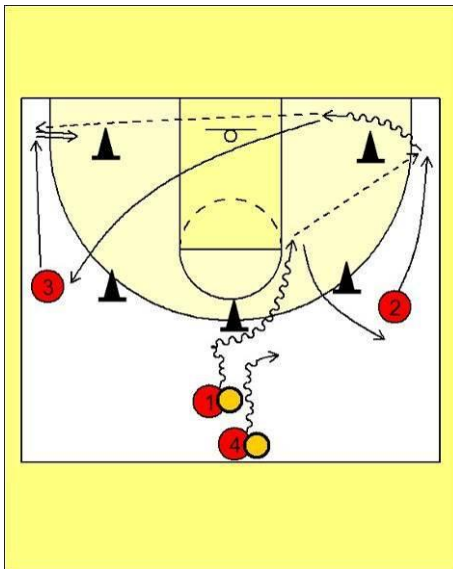
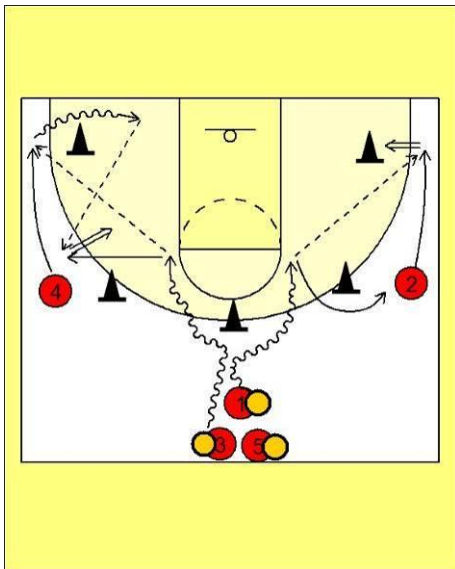
*Notas:*

## 7. LANÇAMENTO DEPOIS DE PIVOT EM RECEPÇÃO, FINTAS E ARRANQUE



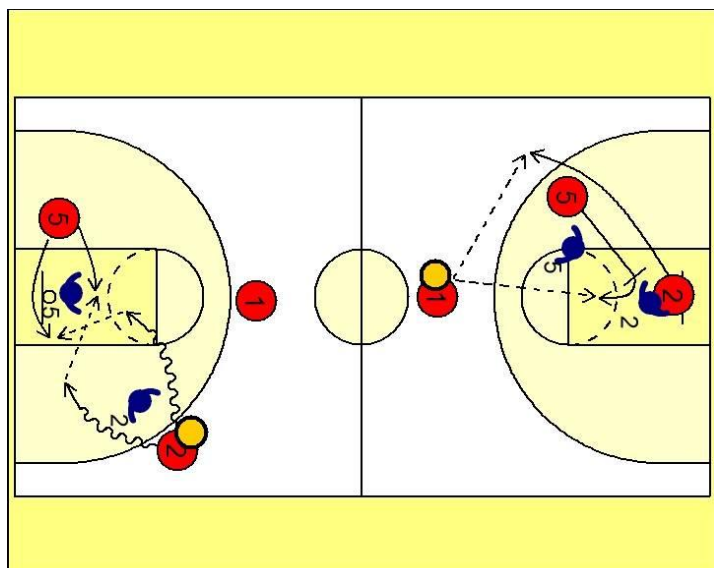
Notas:

## 8. LANÇAMENTO DE "FOLLOWING MOVE"



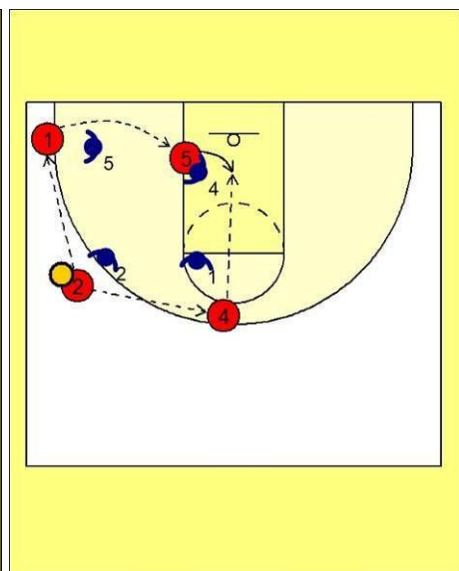
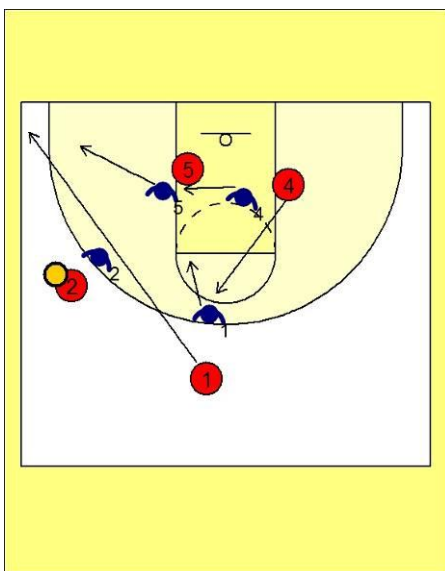
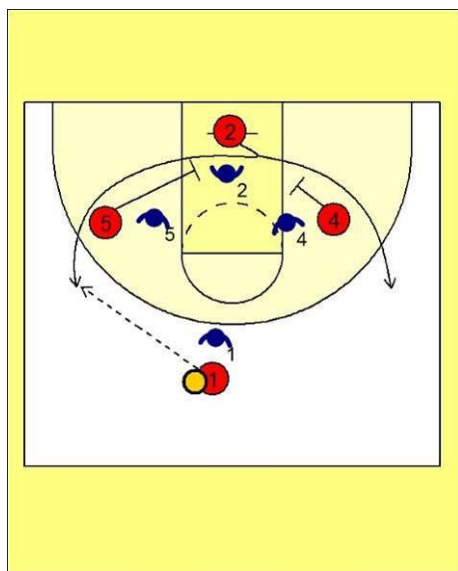
Notas:

9. BLOQUEIO E ABERTURA DE BLOQUEIO (2x2 + 1) E "FOLLOWING MOVE"



*Notas:*

10. TACTICA DE GRUPO 3x3 (Criação dos triângulos ofensivo para jogo interior)



*Notas:*

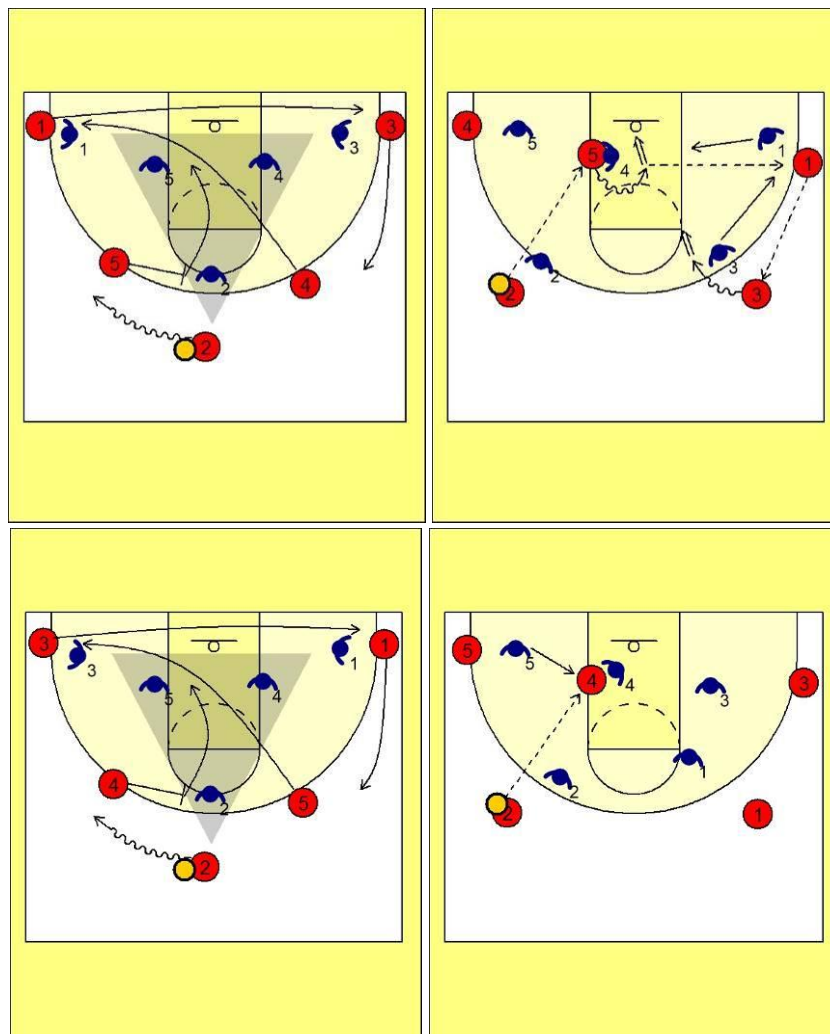
## UMA PROPOSTA PARA UM ATAQUE DE POSIÇÃO CONTRA DEFESA MISTA BOX & ONE

Antes de organizar um ataque coletivo contra defesa mista, é importante definir se com ataque queremos explorar o jogador defendido homem, ou preferimos que ele ajuda para explorar qualidade dos restantes jogadores. Muitos treinadores tentam resolver o problema da defesa mista retirando o jogador defendido homem de campo. Logo a partida com esta decisão o treinador pode colocar a sua equipa em desvantagem porque assim pode continuar jogar sem o melhor jogador, melhor marcador ou organizador de jogo (mais comuns marcação homem em defesas mistas).

Por outro lado quanto preparamos o ataque contra defesas mistas não podemos perder a noção que devíamos manter todos princípios de ataque que já inserimos em ataques contra homem ou zona. Por exemplo, se a nossa equipa não joga set play com muitos bloqueios contra defesas homem, não é favorável fazer um ataque contra defesa mista com “um milhão dos bloqueios”. Se contra defesas zona criamos regras em que sempre queremos três jogadores no ressalto ofensivo, não podemos fazer ataque contra defesa mista onde só um jogador vai ao ressalto ofensivo.

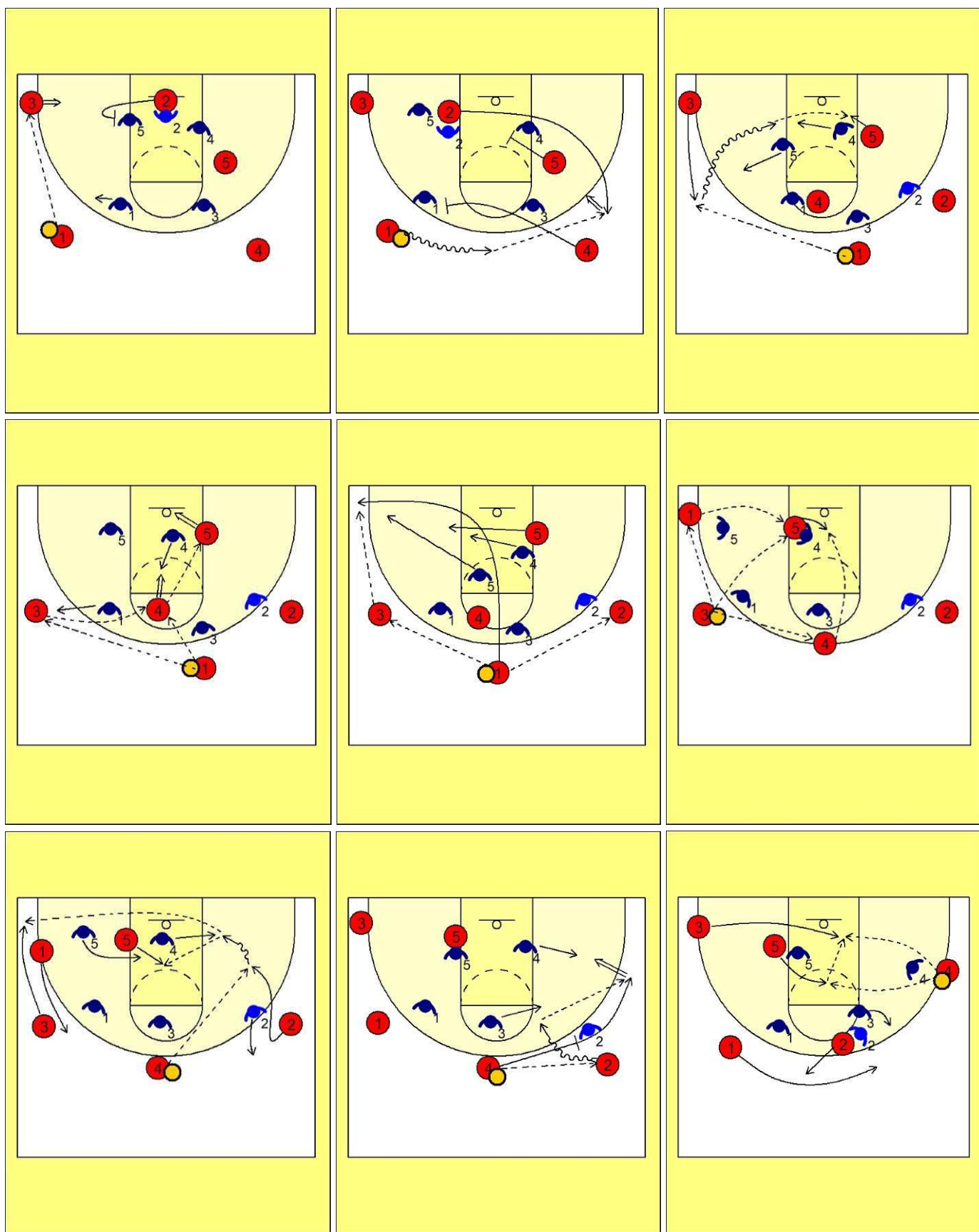
Também temos de transmitir a mensagem aos nossos jogadores que a defesa mista não é uma defesa de sistema e que basta nos primeiros 2-3 ataques conseguir jogar organizado e marcar cesto e o mais provável é que o treinador da outra equipa retire a defesa, especialmente se marcamos cestos de contra ataque organizado, que devia ser o primeiro ataque contra qualquer defesa.

Ideal seria adaptar alguns nossos ataques contra defesa homem ou zona para defesa mista trocando as posições ou papel que habitualmente os nossos jogadores têm em ataque (base passa jogar extremo, extremo passa jogar base...). Leitura de tipo e posicionamento da defesa é metade de sucesso de nosso ataque. Em baixo podemos ver exemplo do mesmo ataque contra defesa mista, mas que apresenta diferente qualidade só devido ao posicionamento diferente dos jogadores de ataque.





Em baixo pode encontrar um exemplo de um ataque de posição contra defesa mista com objetivo de parar um bom lançador. Primeiro parte de ataque equipa joga para tentar preparar lançamento do seu o melhor lançador, mas no segundo parte do ataque este jogador joga para explorar qualidade dos seus colegas:



**O JOGO NÃO É GANHO POR UM BOM ATAQUE, MAS SIM POR UM ATAQUE BEM PREPARADO E EXECUTADO!**