

## Exercícios para Aperfeiçoamento da Defesa Individual Homem-a-Homem

Pressionar a bola torna o drible e o passe mais difíceis, e aumenta as chances de ocorrer um erro do ataque.

O objectivo principal é impedir a equipa contrária de marcar cestos, não apenas o jogador que estamos a defender.

Um defesa tenaz nunca desiste durante um jogo inteiro. Ele é um viciado no trabalho. Ele desafia todos os lançamentos, passes, dribles e cortes. Uma equipa com esta atitude irá ganhar os grandes jogos e os campeonatos.

Não é o número de vezes que defendemos bem que faz a diferença, é o número de vezes que não o fazemos.

Não é o que aprendemos mas sim o que não esquecemos que nos torna mais sábios.

Aspectos a ter em conta sobre a defesa:

- Uma defesa fraca é a principal razão de uma derrota.
- Boas equipas defensivas são as que ganham campeonatos.
- Execute cada jogada com a mesma intensidade da última jogada de um jogo.
- Nunca estamos atrasados na defesa, sempre temos de apressar a nossa recuperação.

Sê agressivo e impede os adversários de jogarem o seu jogo normal.

A boa defesa permite as melhores oportunidades de ataque.

Fica alerta e participa. Nunca seja apanhado distraído ou a “descansar”.

Comunicação é essencial. Use palavras rápidas (bola, bloco, tiro, etc.)

Pressiona cada lançamento com ambas as mãos para cima. Mantenha-se em baixo, bloqueie defensivamente o adversário e lute pelo ressalto.

Desenvolva o orgulho individual e colectivo na defesa. Para serem bem sucedidos, os jogadores têm de trabalhar juntos e ajudarem-se mutuamente.

Lute por uma boa posição e evite as faltas defensivas.

Nunca permita jogadas de três pontos. Se for necessário fazer a falta, faça-o antes do jogador lançar ao cesto.

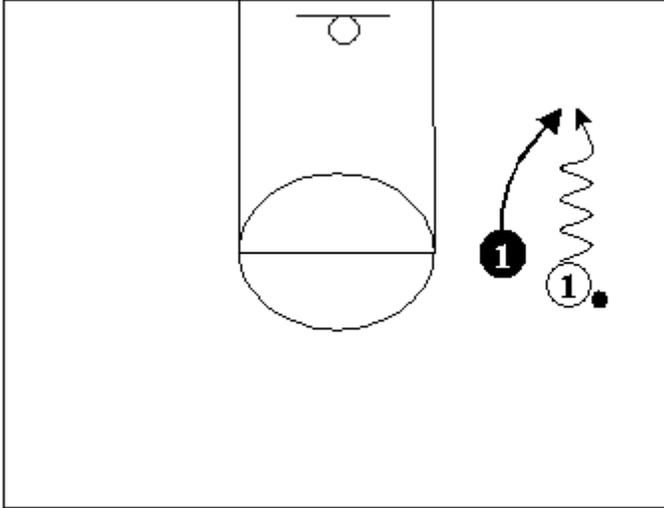
A defesa é estável e raramente tem noites más. A boa defesa prevalece sobre o bom lançamento. O bom esforço defensivo normalmente resulta em mais tempo de jogo.

A defesa colectiva não pode ser melhor que a defesa individual. A melhor defesa é o ressalto ofensivo.

### Defesa – Exercícios em 1x1

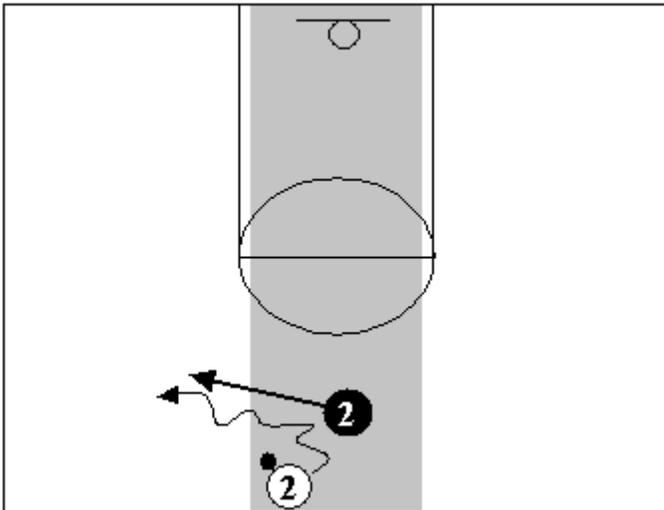
Forçar a linha de fundo

A defesa força o atacante a dirigir-se para a linha de fundo, afastando-o do cesto e impedindo-o depois de prosseguir em direcção ao cesto.



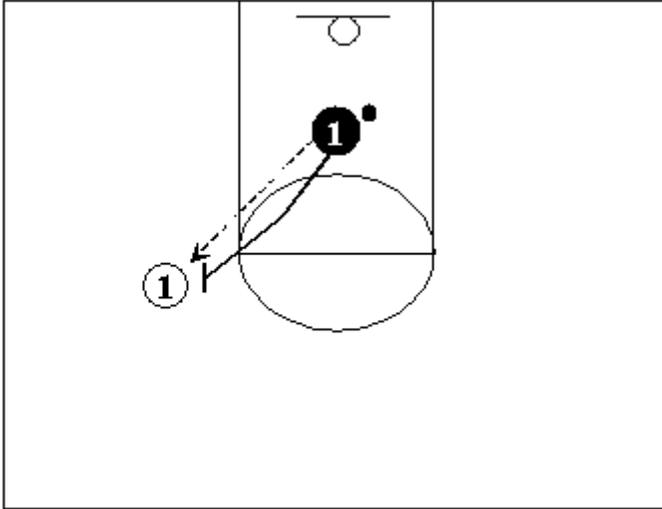
Um-contra-um

A função do defesa é forçar o driblador a dirigir-se para as linhas laterais, afastando-o da zona marcada.



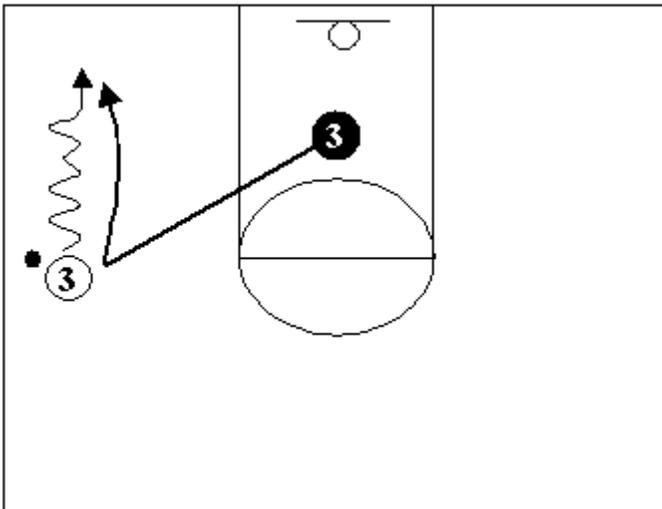
### Aproximação

O defesa começa a cerca de 2 metros do atacante, rolando a bola na sua direcção. De seguida, corre até dois terços da distância que o separa do jogador com a bola e assume a posição defensiva, de modo a dificultar a progressão em drible e pressionar qualquer lançamento.



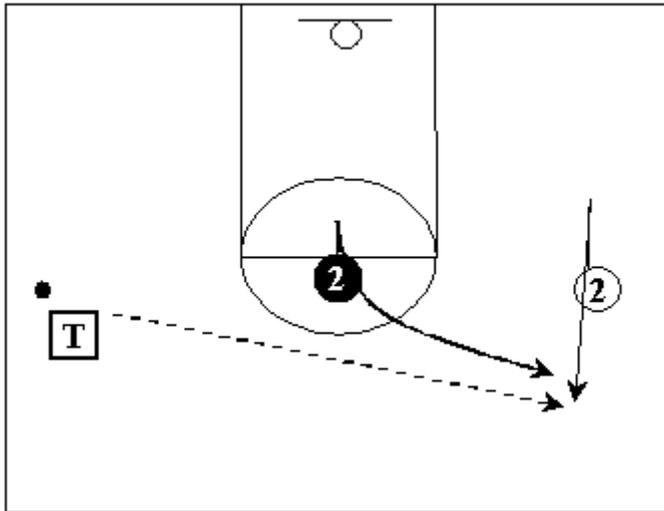
### Enquadramento no lançador ou penetrador

O atacante tem a liberdade de penetrar se pensar que o enquadramento do defesa foi desequilibrado ou demasiado rápido. O defesa deve ser capaz de defender tanto o lançamento como a penetração com o movimento correcto dos pés e mãos; ele é também responsável pelo bloqueio defensivo para finalizar o exercício.



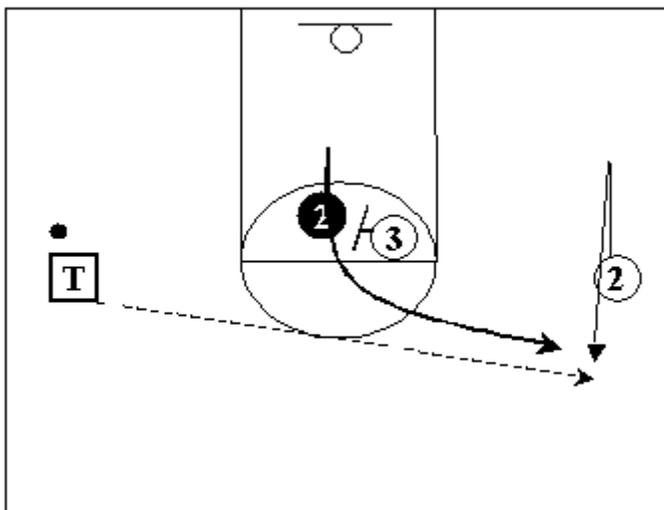
### Enquadramento após passe cruzado

O defesa começa na zona da linha de lance-livre, usando as mãos como “pistolas”. O atacante pode mover-se para cima e para baixo, forçando o defesa a ajustar constantemente a sua posição. O treinador passa então a bola ao atacante e o defesa tem de se enquadrar correctamente com este, impedindo a penetração para o cesto e sendo capaz de pressionar qualquer lançamento.



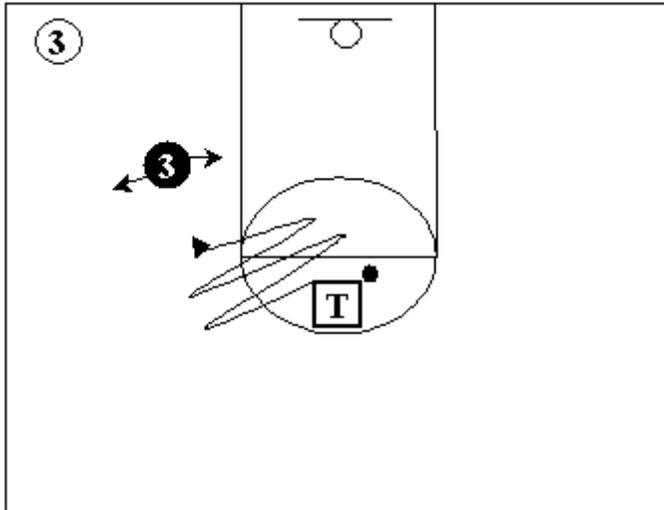
### Enquadramento após bloqueio

O defesa começa na posição de “pistola”, mantendo-se atento a um jogador atacante que se move para cima e para baixo no lado da ajuda. O defesa deve constantemente ajustar a sua posição de acordo com a do atacante. Um segundo atacante encontra-se também nesta área com a função de tentar bloquear o defesa quando o treinador passar a bola. Neste momento, o defesa deve usar a técnica correcta para passar pelo bloqueio, tentando impedir a penetração do jogador com bola e pressionar qualquer lançamento.



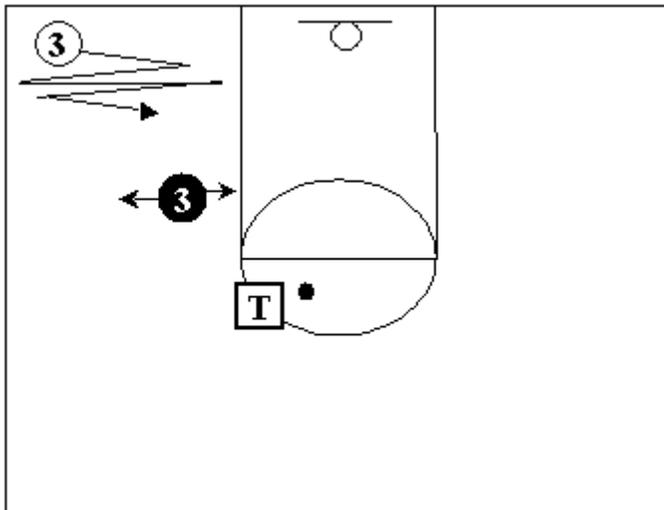
Visão 1

Este exercício tem a finalidade de ajudar o defesa a manter uma posição que lhe permita ver sempre a bola e o seu atacante directo. O treinador move-se com a bola, enquanto o atacante mantém-se fixo. O defesa deve ir ajustando a sua posição de acordo com a posição da bola.



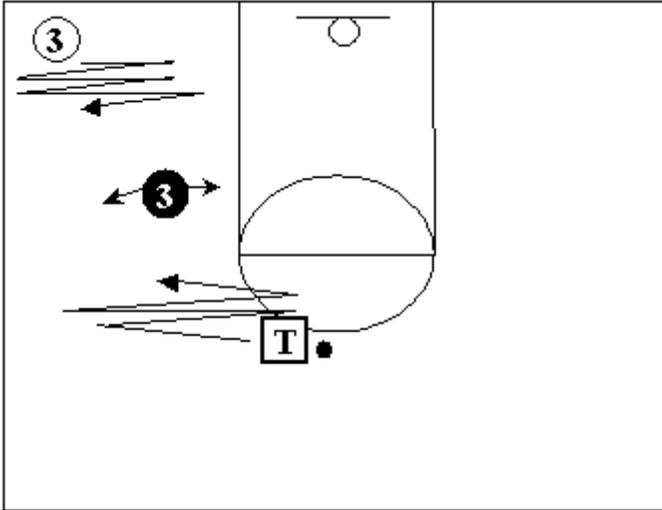
Visão 2

O defesa usa os mesmos fundamentos do exercício anterior, mas aqui quem se move é o atacante directo enquanto que o treinador (que tem a bola) se mantém na mesma posição.



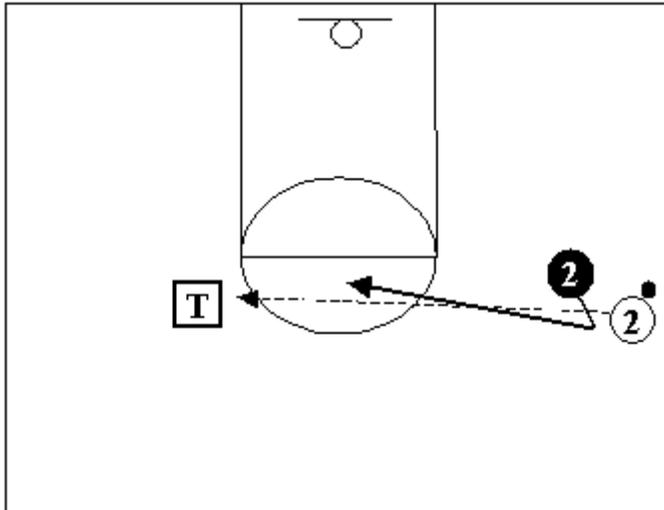
Visão 3

Mais uma vez, os fundamentos utilizados são os mesmos. Neste exercício, tanto o treinador (com a bola) como o atacante directo estão em constante movimento, tornando o exercício o mais parecido com o que se passa em jogo.



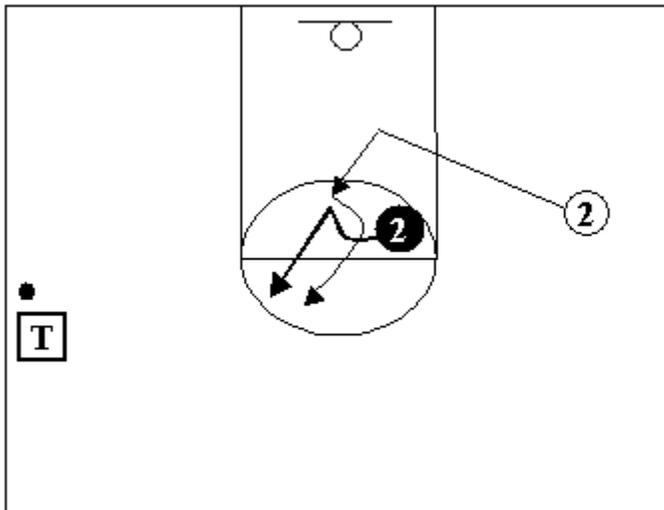
### Correr para ajudar

O defensor está a defender o atacante com a bola quando esta é passada para o lado contrário. O defensor tem de correr para o meio do campo enquanto a bola está no ar e assumir uma posição em que está a um passo de ter um pé na área restritiva. O defensor deve manter-se em linha e formar um “triângulo” com a bola e o atacante directo, numa posição defensiva correcta.



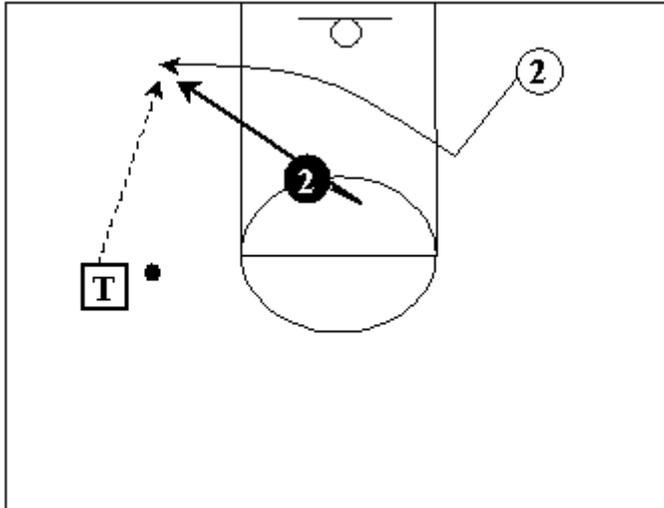
### Impedir o corte rápido em direcção à bola

O treinador começa com a bola do lado contrário ao atacante. Quando ele bate na bola ou dá um comando verbal, o atacante corta em V em direcção à bola. O defensor começa na posição de “pistola” com a visão periférica na bola e no atacante, nunca ficando para trás no corte do atacante, ficando sempre à frente dele. Pode haver contacto sem falta e ele pode impedir o passe da bola para o atacante.



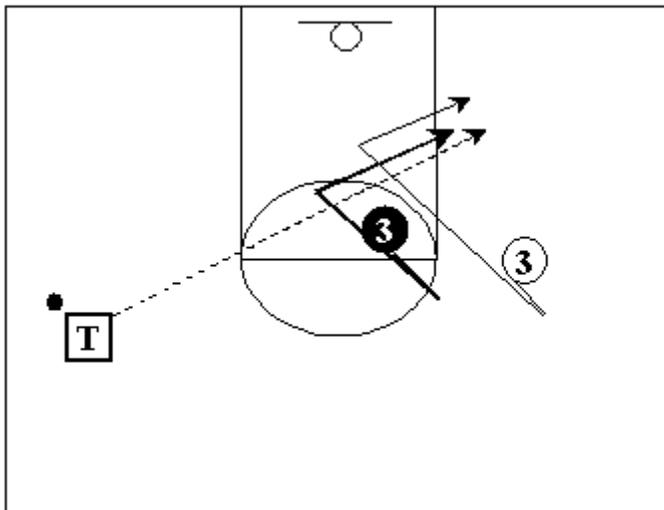
### Impedir o corte rápido em direção à bola

O exercício começa da mesma forma que o anterior, mas desta vez o corte em V do atacante em direção à bola é feito “para baixo”. O defesa usa a técnica anterior, mas desta vez parando o “corte baixo” com o correcto trabalho de pés e a posição de “pistola”.



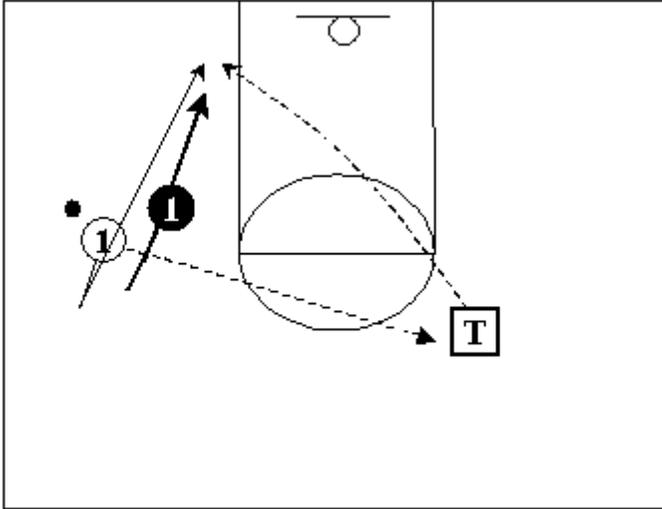
### Impedir o corte e recuperar

O treinador inicia o exercício com a bola em seu poder, enquanto o atacante está no lado contrário, iniciando um corte alto ou baixo. Se o defesa conseguir parar o corte inicial, o atacante recua para fora para receber o passe. O defesa deve então usar os princípios e técnicas do enquadramento.



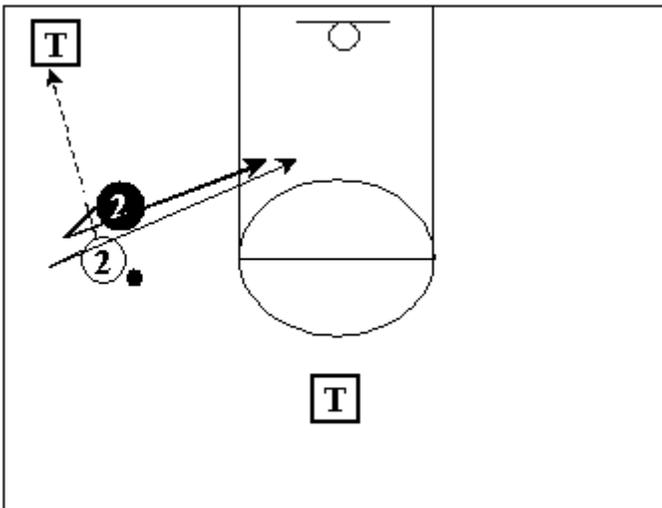
### Defesa do Passe-e-Corta

O defesa marca agressivamente o atacante com bola e este passa a bola ao treinador e corta em direcção ao cesto. O defesa dá um salto na direcção do passe e força o atacante a ficar atrás dele. Ele coloca a cabeça de modo a poder ter visão periférica e acompanha o corte do atacante, deslizando.



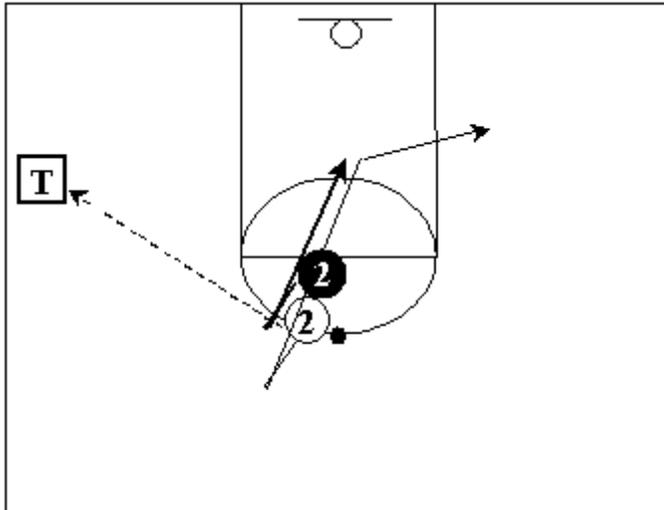
### Defender o Passe-e-Corta em qualquer direcção

O defesa usa a mesma técnica do exercício anterior, mas desta vez o atacante pode passar a bola para qualquer um dos seus lados. O defesa deve ler a decisão do atacante e ajustar a sua posição de acordo com isso.



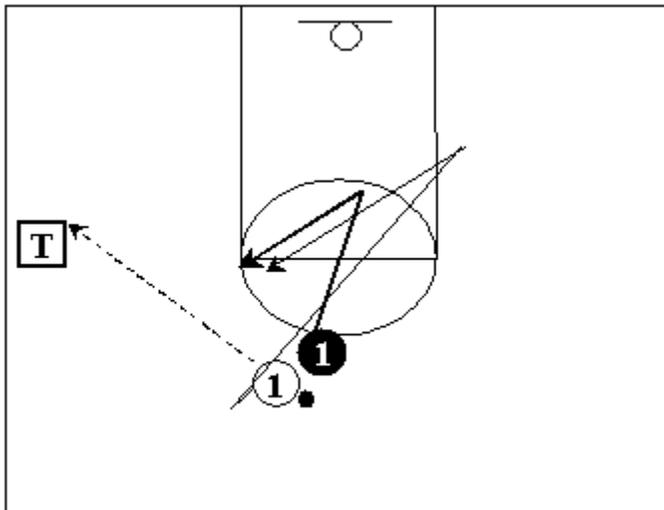
### Defender o Passe-e-Corte para o lado contrário

Depois do atacante passar a bola ao treinador, corta para o cesto e depois para o lado contrário do campo. O defensor salta na direção do passe enquanto a bola está no ar. Enquanto o atacante corta para o cesto, o defensor observa-o sem perder a sua posição e nega o passe de retorno. Assim que o atacante aclara para o lado contrário, o defensor assume a posição de pistola na área restritiva.



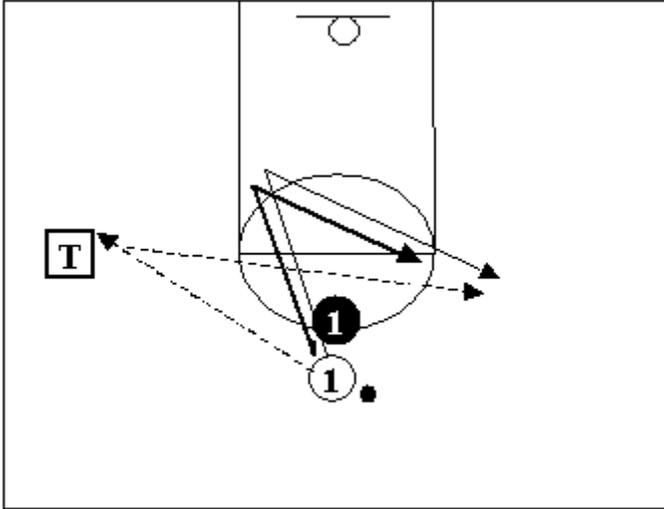
### Defesa do Passe-e-Corte e Corte rápido

Depois do atacante ter passado a bola, cortado e aclarado para o lado da ajuda e o defensor ter assumido a posição de "pistola", o treinador dá sinal ao atacante para cortar rapidamente em direção à bola.



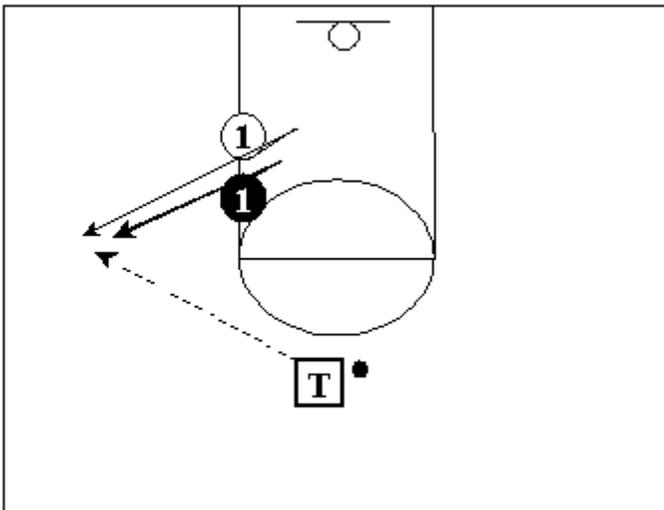
### Defesa do Passe-e-Corte e enquadramento

Igual ao exercício anterior no que toca ao passe e corte para o lado contrário; mas em vez de cortar rapidamente em direcção à bola, o treinador faz um passe cruzado para o atacante e o defensor deve usar a técnica correcta de enquadramento para finalizar o exercício.



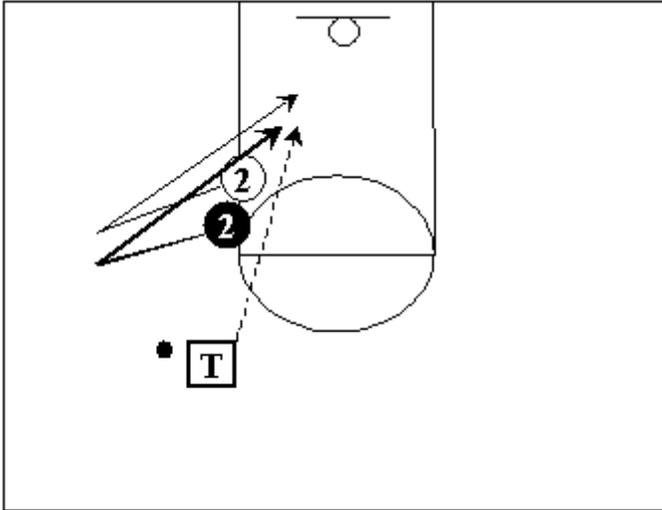
### “Empurra para fora”

Como estamos a tentar que o ataque leve a bola para a zona exterior, não vamos negar o passe para essa zona. Estamos apenas a tentar forçar o atacante a receber a bola o mais longe possível do cesto. Enquanto o atacante começa a cortar para fora para ficar livre, o defensor deve manter o seu braço e mão na linha de passe. Ele tenta que o atacante não tenha contacto com ele na direcção da bola.



### Defesa do corte nas costas

O atacante corta para o perímetro e num local específico do campo, ele corta nas costas do defesa em direcção ao cesto. O defesa utiliza a visão periférica e avança primeiro o seu pé mais afastado, cobrindo o corte de maneira a que o único passe possível seja o bombeado. À medida que fecha o corte nas costas, o defesa coloca o seu braço mais afastado do atacante na linha de passe.



### “Empurrar para fora”

Depois do defensor ter forçado o atacante a receber a bola enquanto se afasta do cesto – e depois deste receber a bola – o defensor deve afastar-se um passo, forçar o driblador para a linha de fundo e depois “tapar” a linha de fundo antes que ele consiga dirigir-se para o cesto.

