



Como Ensinar a Atacar a Defesa Zona nos Escalões de Formação

Artigo publicado na Revista “O Treinador nº 41”
da
Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol

Carlos Bio - Aveiro
Treinador de Basquetebol - Nível III e Coordenador Zonal de Estágio

“Como Ensinar Atacar a Defesa Zona”

(“O que temos que aprender a fazer, aprendemo-lo fazendo” – Aristóteles)

Introdução

Cada vez se vê mais jovens a atacar a defesa zona com sistemas rígidos (as chamadas jogadas) onde o jovem nem sempre pode exprimir as suas potencialidades, pois está quase sempre preso a esquemas rígidos, limitando-se a copiar sistemas de equipas seniores ou a um sistema qualquer a que tiveram acesso através de algum livro de “receitas tácticas”.

Não é para mim, dentro do meu ponto de vista de formação dos jovens jogadores (e não só) o melhor caminho a seguir na sua formação, continuando ainda a ser um tema muito controverso para alguns treinadores, preferencialmente para os mais jovens, pois misturam Formação com Competição, esquecendo-se que ambas, a meu ver, não devem andar juntas.

Estão pois alguns treinadores mais preocupados com os seus interesses pessoais do que com a formação, levando-nos depois a ver (como ainda hoje acontece) alguns atletas seniores com dificuldades em atacar as defesas zona.

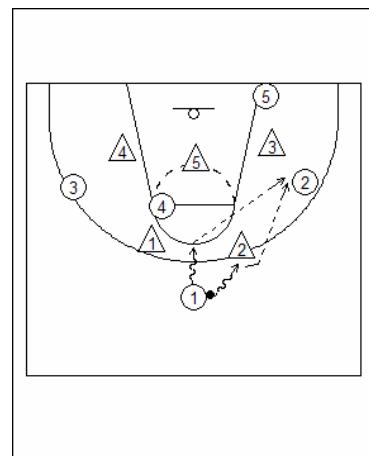
Aquilo que aqui proponho, com este artigo, fruto da minha experiência, dos conhecimentos adquiridos e da vivência e contacto com os jovens basquetebolistas, é um conjunto de vários conceitos e regras técnicas fundamentais, que devem ser ensinadas aos mais jovens jogadores desde muito cedo, para que o ataque contra a defesa zona tenha êxito e seja mais fácil de executar.

Por tudo isto, mais que do que atacar a defesa zona com as “jogadas” deve ensinar-se a atacá-la com base em “Conceitos e Regras Técnicas Fundamentais” quer para os jogadores que ocupem posições interiores quer para os ocupem posições exteriores.

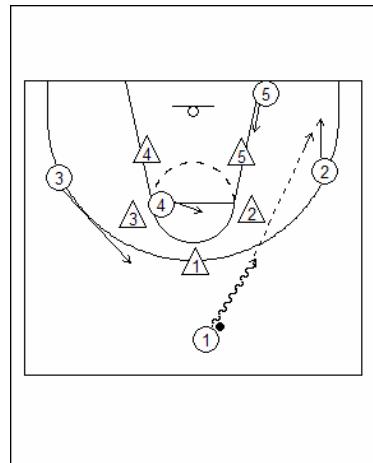
Conceitos Importantes

- A defesa zona obriga-nos a passar e lançar bem (técnicas de base fundamentais) e a ter muita paciência (não esquecendo que as defesas zonas se tornam mais vulneráveis após 15 segundos de movimentação de bola)
- Quando um jogador receber a bola DEVE estar preparado para LANÇAR, PASSAR ou DRIBLAR, (somente para dividir a zona), enquadrando-se imediatamente com o cesto colocando-se em TRÍPLA AMEAÇA.
- Dividir a zona por posicionamento dos jogadores.

a) - Defesa com frente par



a) - Defesa com frente ímpar



- Romper a defesa zona com o contra-ataque, seja primário ou secundário, antes que a defesa se organize.
- Penetrar o CORAÇÃO DA ZONA com passes quer ao Poste Alto quer ao Poste Baixo.
- Obrigar os jogadores exteriores a aproximarem-se à medida que a defesa se fecha, para poder lançar - IMPORTÂNCIA DO LANÇAMENTO SE A DEFESA SE FECHA.
- Utilizar fintas de passe (para desenquadrar os defensores) e fintas de lançamento obrigando assim a defesa a criar buracos;

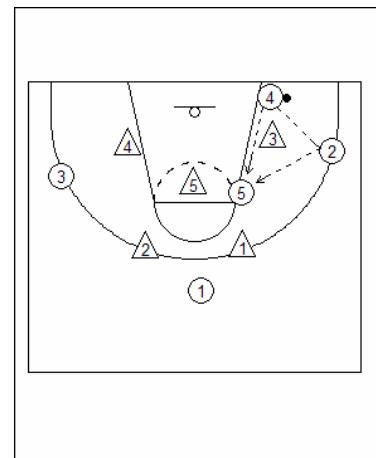
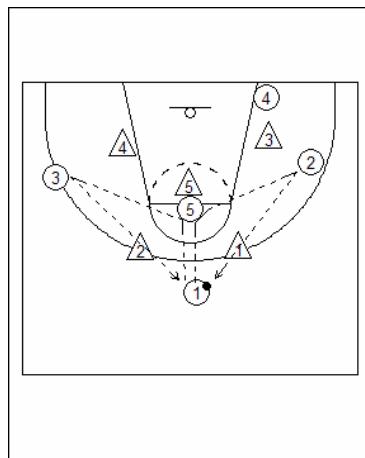
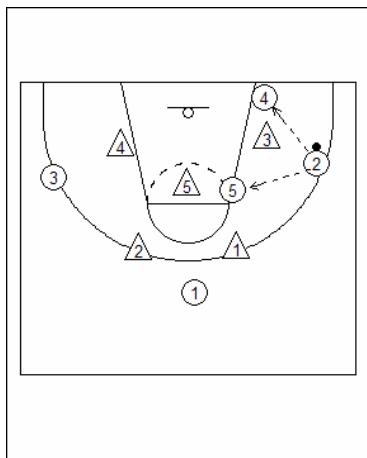
1 - Finta de Lançamento

- Face à reacção defensiva, verificar se está em condições de passar, Penetrar ou lançar;

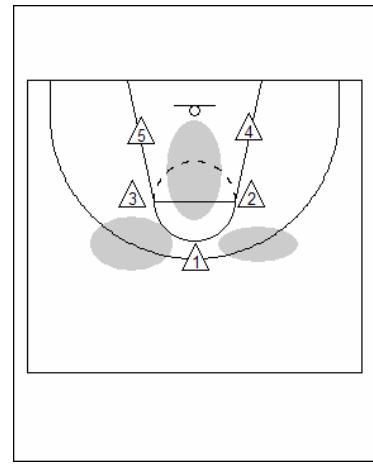
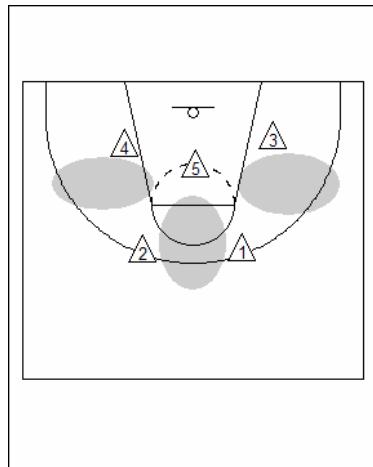
2 - Finta de Passe

- Ajuda a desequilibrar a zona;

- Participar SEMPRE no RESSALTO OFENSIVO, especialmente do lado contrário ao lançamento.
- Formar triângulos de passe: TER SEMPRE 3 JOGADORES DO LADO DA BOLA.

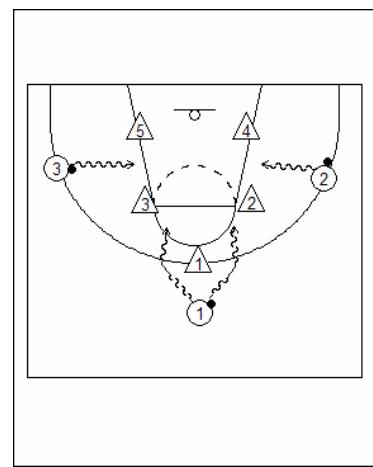
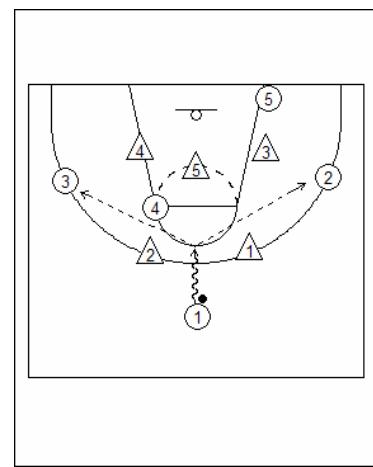


- Aproveitar os **BURACOS** criados na defesa zona.

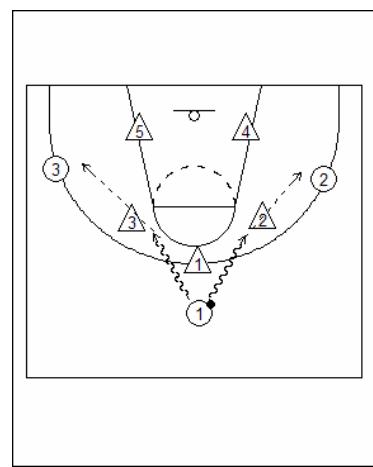
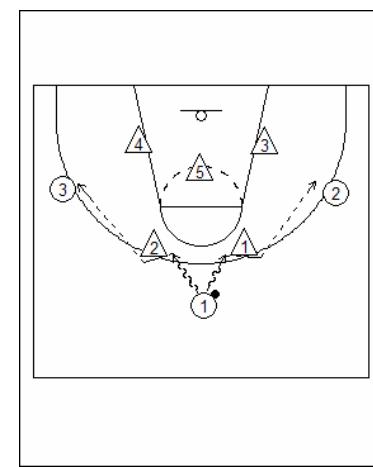


- Utilizar o drible somente para:

"Dividir a Zona"



"Fixar um defensor, driblando na direcção do ombro interior de um dos defesas"

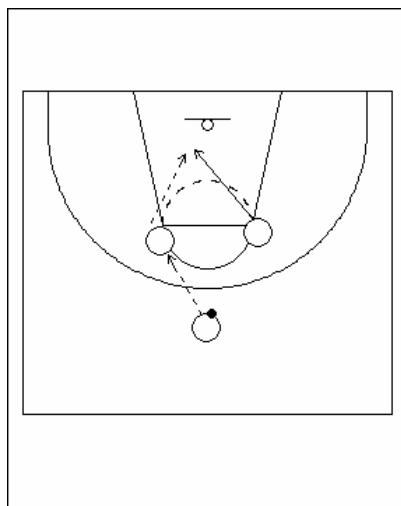


Regras Técnicas Fundamentais

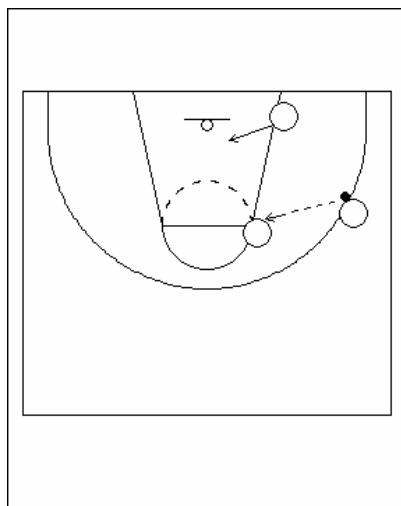
PARA OS POSTES

- Recebida a bola, rodar **IMEDIATAMENTE** - rotação dorsal - enquadrando-se de imediato com o cesto;
- Recebida a bola **NUNCA** driblar de costas para o cesto entre dois defensores;
- Cada vez que um Poste recebe a bola o outro Poste deve cortar através da área restritiva para a zona baixa do lado contrário;

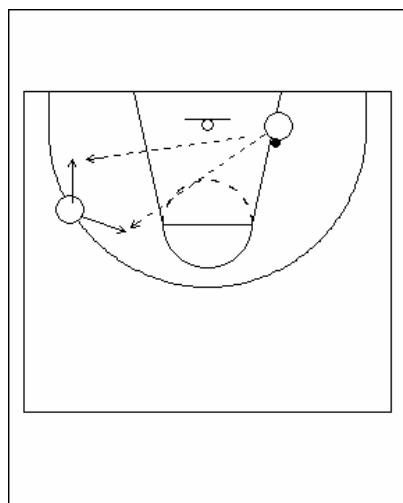
Bola no Poste Alto
Corte do Poste para Poste Baixo



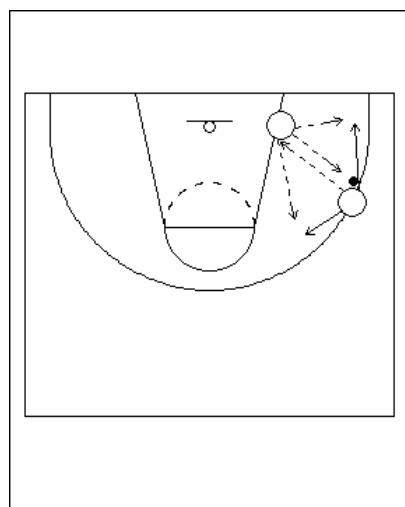
Bola no Poste Alto
Corte do Poste Baixo



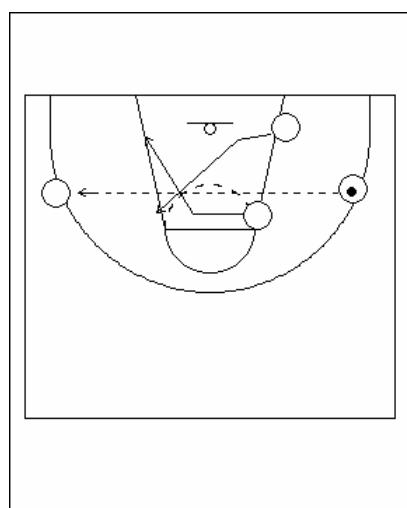
- Recebida a bola OLHAR para o lado contrário da zona para verificar se há um colega livre - IMPORTANTE.



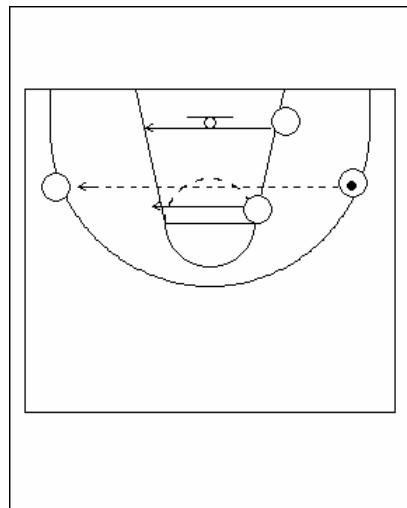
- Devolver a bola ao colega que lhe passou **SOMENTE** se este **TIVER MUDADO DE POSIÇÃO**.



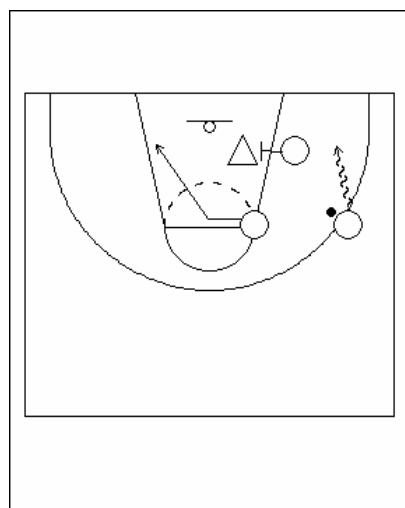
- Cada vez que se muda o lado da bola com um passe **POR CIMA DA ZONA** os **POSTES DEVEM** cruzar-se, sendo o Poste Alto o primeiro a cortar.



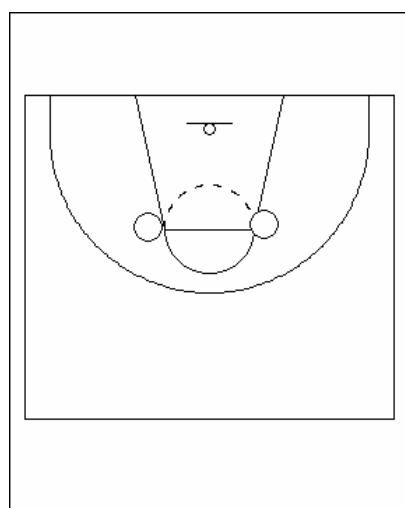
- **OU** deslocarem-se paralelamente para o lado da bola, mantendo assim SEMPRE a regra de três jogadores do lado da bola e de dois do lado contrário.



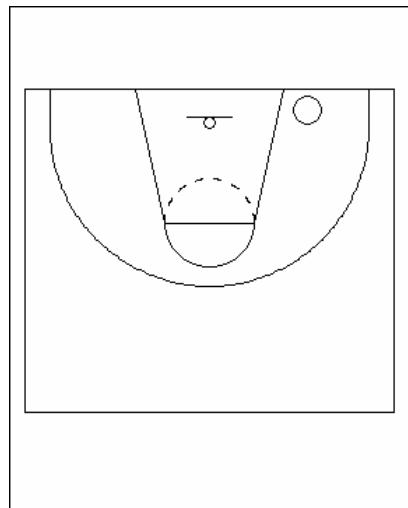
- Se houver uma penetração em drible por um dos extremos para a linha de fundo, o Poste baixo desse lado deve bloquear o defensor dessa área, ao mesmo tempo que o poste alto deve ocupar a posição de poste baixo do lado contrário à bola.



- **O Poste Alto** nunca deve permanecer na zona central da “zona” mas sim nas partes laterais da área restritiva (direita ou esquerda) e começar o ataque, de preferência do lado contrário ao poste baixo.

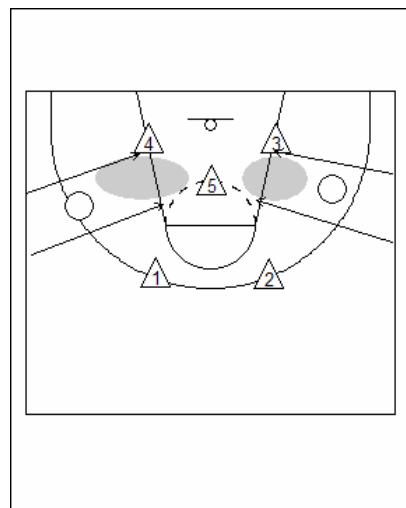


- **O Poste Baixo** deve igualmente “dividir” a defesa através da sua posição na intercepção da linha final com a linha lateral da área restritiva, ligeiramente aberto.

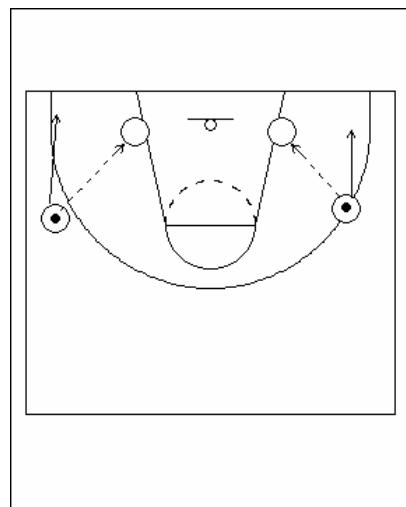


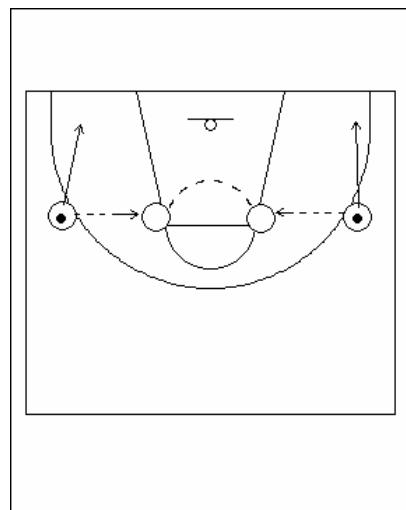
PARA OS EXTREMOS

- Colocarem-se em posições em que estejam SEMPRE entre dois defensores ou seja nos túneis da zona.

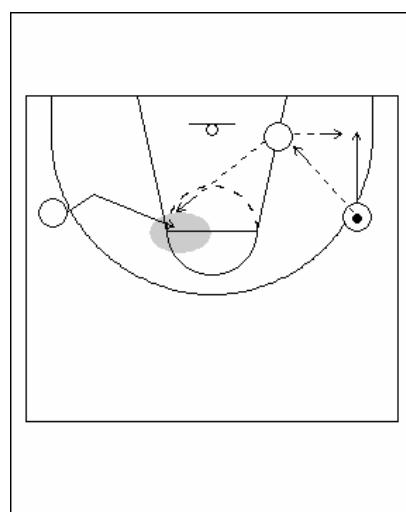


- Após passe a um dos postes, (alto ou baixo) devem descair SEMPRE, a fim de criarem sobrecarga ou para retirarem a ajuda defensiva.

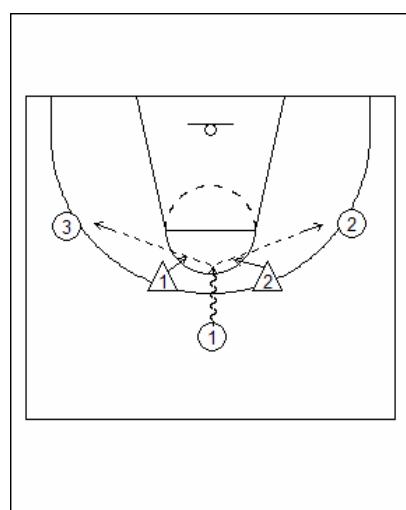


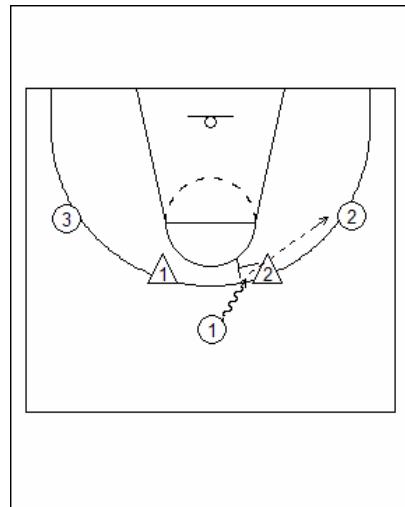


- Sempre que houver um passe efectuado ao poste baixo, feito pelo extremo do lado da bola, o extremo do lado contrário, DEVERÁ ocupar um possível buraco deixado pela zona.



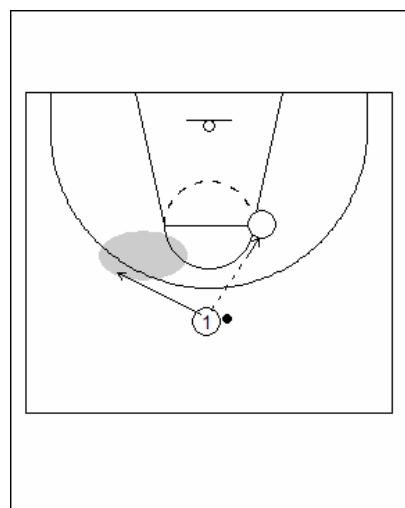
- Usar o drible somente para “DIVIDIR A ZONA” a fim de atrair a si os defensores ou para “FIXAR UM DEFENSOR DA ZONA”, driblando na direcção do ombro interior de um dos defensores.



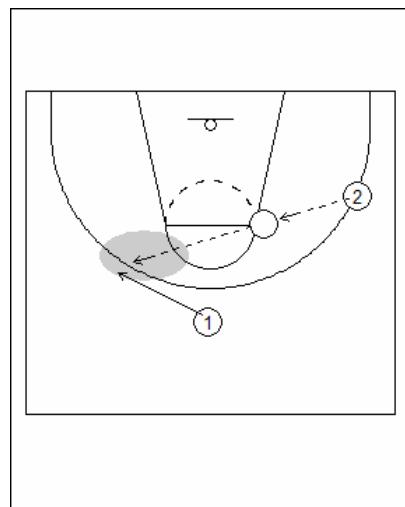


PARA OS BASES

- Após passe do **base ao poste alto**, este deverá desair para o lado contrário ao do passe a fim de retirar a ajuda defensiva.

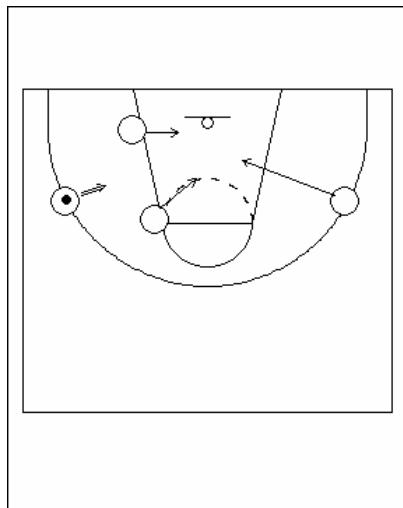


- Após passe do **extremo ao poste alto**, o base deverá igualmente desair para o lado contrário a fim de retirar a ajuda defensiva.

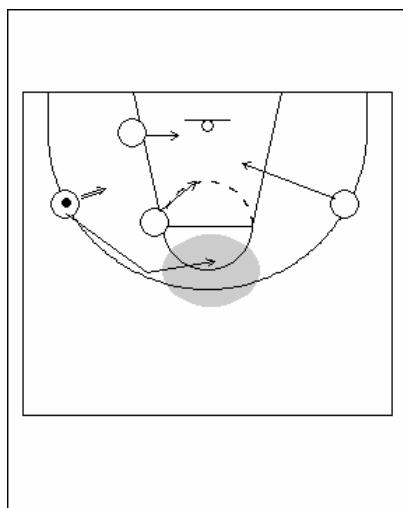


PARTICIPAÇÃO NO RESSALTO OFENSIVO

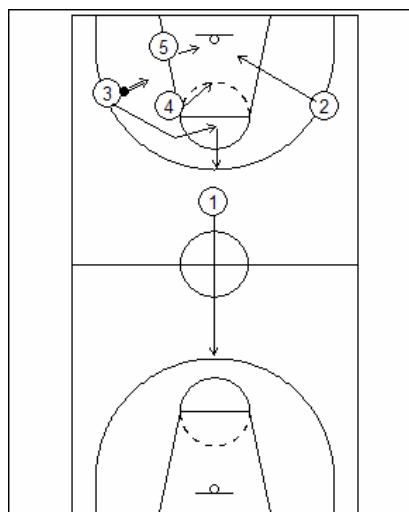
- Após lançamento por um extremo, deverá haver SEMPRE ressalto ofensivo efectuado pelo extremo do lado contrário.



- Quando o extremo do lado dos postes (alto e baixo) efectuar uma lançamento, deverá ter sempre preocupações em ocupar a área do ressalto longo.



- Todo o jogador que ocupar a posição de base após lançamento terá a responsabilidade da recuperação defensiva, **DEFENDENDO O CESTO** juntamente com o colega que efectuar o ressalto longo.



CONSIDERAÇÕES FINAIS



Poderíamos descrever nesta proposta mais conceitos e regras técnicas fundamentais, pois com o decorrer dos jogos bem como nos treinos outras situações se nos deparam.

Contudo, julgo serem estes conceitos e regras técnicas fundamentais que os jovens atletas devem aprender, que aliados à capacidade de leitura de jogo e à sua técnica individual, serão factores que irão tornar mais eficaz a aprendizagem do ensino do ataque contra zona.

Mas atenção, dificilmente os jogadores poderão atacar uma defesa zona se não dominarem toda a técnica individual ofensiva.

Carlos Bio - Aveiro