



As defesas pressionantes que rendem posses de bola, e os contra-ataques que rendem pontos desmoralizantes para o adversário, são indicadores da boa condição física que só com o treino se consegue.

Mas o treino desenvolve outras características dos jogadores e das equipas. A precisão do passe, o tempo de reacção, o entendimento colectivo e a eficiência do lançamento são, entre outras, características que o treino potencia e que ajudam a estabelecer as diferenças nos 40 minutos de cada jogo.

O Atlético é sem dúvida a equipa da Zona Sul do CNB1 onde é mais evidente a melhoria de uma época para a outra. E se em parte isso se deve aos reforços conseguidos, outra parte só se explica pela intensidade do treino. No Atlético-Montijo da jornada 5 um dos indicadores da boa forma dos alcantarenses foi a percentagem de 94% (15 em 16) nos lances livres, excelente em qualquer nível de competição. Mas também nos lançamentos de campo a equipa da casa esteve melhor. A percentagem de 44%, que compara com 32% do lado do Montijo chega para explicar uma vitória que os visitantes nunca mostraram poder pôr em causa. O Atlético adiantou-se no marcador desde o início e foi gradualmente aumentando a vantagem: (20-12) no fim do 1º período, (41-27) no 2º e (59-41) no 3º. E no entanto a equipa da margem sul nunca baixou os braços. A defesa da casa é que nunca lhe permitiu a liberdade de movimentos suficiente para que a sua eficiência ofensiva aumentasse. Só nos últimos 4 minutos do encontro o Atlético abrandou um pouco o ritmo, permitindo um equilíbrio no 4º período que levou o resultado para os (70-53) finais. Vitória indiscutível da equipa de Alcântara, que marcou bem a sua superioridade no momento actual sobre um Montijo que sabe movimentar-se colectivamente, mas que não pode disfarçar as suas lacunas frente a um opositor com mais recursos.

O Imortal é 1º isolado (5v/0d) depois de vencer em casa o Benfica (65-62), no que foi a 1ª derrota da equipa da Luz. A Academia recebeu e venceu sem surpresa o Basket Queluz (76-51) e partilha o 2º lugar com Benfica e Atlético (4v/1d). Até agora, nenhuma das 4 equipas que seguem na frente da classificação perdeu com qualquer dos restantes 8, e um dos motivos de interesse para as próximas jornadas será a expectativa por descobrir quem vai conseguir quebrar esta regra.

Tudo se treina

Escrito por Planeta Basket

Quinta, 17 Novembro 2011 11:08

Em Moscavide aconteceu mais uma vez emoção até ao fim, com a equipa da casa a suplantar o Micaelense (65-62) e a fixar-se, à custa desta vitória, no 5º lugar (3v/2d) a par do Montijo. Mas as novidades da jornada vieram da segunda metade da tabela, com os dois últimos a registarem as primeiras vitórias. O Estoril foi vencer fora e por uma diferença confortável o Tramagal (55-72), enquanto o Ginásio Olhanense bateu em casa o Seixal (87-75), se bem que a informação deste resultado esteja sujeita a ser confirmada. Após estes resultados o Micaelense é 7º (2v/3d). Ginásio Olhanense, Seixal, Tramagal, Basket Queluz e Estoril têm todos (1v/4d), embora o Estoril tenha menos 1 ponto devido a uma falta de comparência.

A 6ª jornada disputa-se no próximo fim-de-semana, mas é já conhecido que o Imortal não vai comparecer ao seu encontro com o Micaelense em Ponta Delgada. Salienta-se o Benfica-Academia no domingo onde é de esperar que os encarnados apresentem a sua versão mais forte, já que a equipa principal do clube tem o encontro a contar para a LPB marcado para sábado

Sábado, 19 de Novembro

Seixal-Atlético às 17:00h na Sede Seixal

Montijo-Tramagal às 18:15h no Pav. Mun. Nº 1 Montijo

Estoril-Moscavide às 18:30h no Pav Manique-Salesianos

Basket Queluz-Gin. Olhanense às 21:00h no Pav. Henrique Miranda

Micaelense-Imortal às 21:00h na EBI Canto da Maia

Domingo, 20 de Novembro

Benfica-Academia às 14:30h no Pav. Império Bonança