O Basquetebol é um desses desportos especiais no qual o sucesso assenta no conceito de equipa, cumprido por jogadores que interpretam o jogo como um todo, ofensivamente e defensivamente.

Um ataque produtivo só oferece sucesso se for conjugado com uma defesa do mesmo calibre. Diz-nos o senso comum que é a equipa com bola que toma as decisões no campo, e consequentemente tem o controlo do jogo. Porém, acredito fortemente que uma equipa boa defensivamente e que aplique os seus esquemas defensivos em campo pode condicionar o ataque adversário e retirar as armas ofensivas das suas zonas mais confortáveis. Isto acontece por princípios defensivos predeterminados e exercitando o jogo deles antes do jogo, assim como em cada treino. É claro que, existindo uma grande variedade de jogadas ofensivas no playbook de cada treinador devido ao alto nível de competição, existem nuances na defesa que difere de jogo para jogo ou para algumas situações específicas. Porém estas são uma minoria quando comparadas com a filosofia estável da defesa. Agora explicarei a minha filosofia defensiva que coloquei em prática no Efes Pilsen nos últimos anos.

Todo o nosso sistema defensivo pode ser caracterizado por vários temas principais. Chamo-lhes “Macros”. No início de cada época, alguns desses temas (Macros) são explicados e discutidos com os jogadores do plantel. Estes incluem:

1. Todos os exercícios e jogadas terão de ser executadas com a máxima intensidade. Este é o único caminho onde a aproximação defensiva do treinador pode ser transferida da teoria para a prática;

2. Existem dois pontos fulcrais na defesa: Agressividade e Pressão. Estes pontos são os pilares na nossa defesa. Não é possível construir uma defesa de equipa se um destes pilares estiver em falta;

3. Subsistem pontos básicos no ataque no meio campo ofensivo. A nossa defesa baseia-se em não deixar que a bola chegue aos nossos adversários. Para isso, fazemos pressão em campo inteiro, quando este trouxer a bola para o nosso meio-campo. Enquanto isto acontece, os outros jogadores devem continuar a trabalhar. Eles devem condicionar os seus oponentes, forçando o ataque adversário a receber a bola o mais longe possível do cesto. Isto irá forçar os adversários a procurar soluções como bloqueios para libertar jogadores;

4. Existem certos esquemas ofensivos que apresentam um jogo fixo. Estes são o bloqueio, o

pick-and-roll, jogadas em stagger e jogadas Post-up. Defender estes esquemas é prioridade.

Ensinar estes temas em certas jogadas é igualmente importante. Nós preferimos construir um básico 1x1 e depois combinar jogadas.

Pode ver o artigo completo em pdf, aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .