



ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA MADEIRA

Transição Defensiva



João Freitas
Diretor Técnico Regional

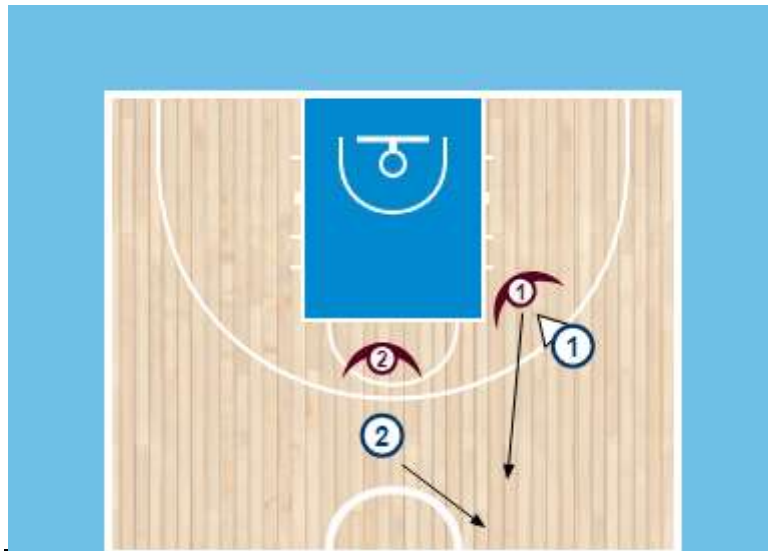
Dezembro 2018

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Vamos falar este mês um pouco sobre um dos aspectos menos cuidados do jogo. A transição defensiva. Para começar importa compreender que esta começa pela forma como a finalização é feita. Sem querer entrar em aspectos muito táticos e para que a compreensão seja fácil de entender e de transmitir/treinar com as nossas equipas, transmito só um conjunto de ideias fáceis de aplicar. Referir que estas regras podem ser implementadas desde os escalões mais baixos até aos escalões mais acima.

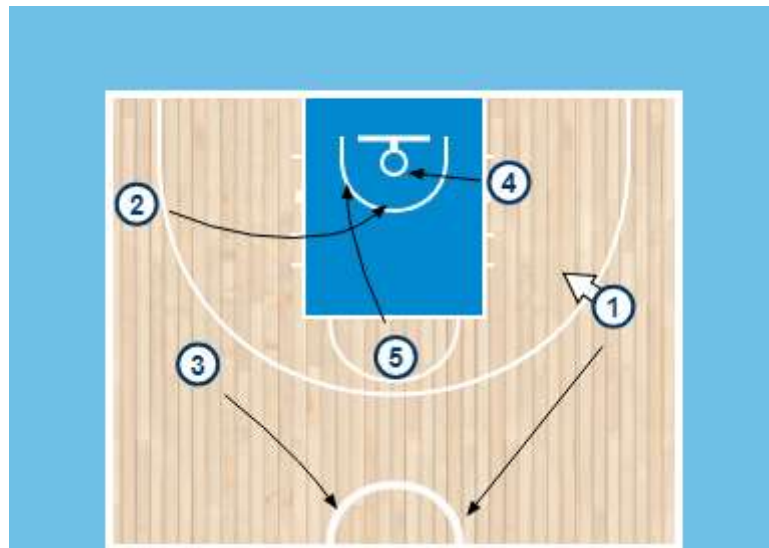
Dois aspectos a serem observados. Quem lança e de onde lança e se o lançamento é feito de três pontos ou penetração em drible.

Gráfico 1



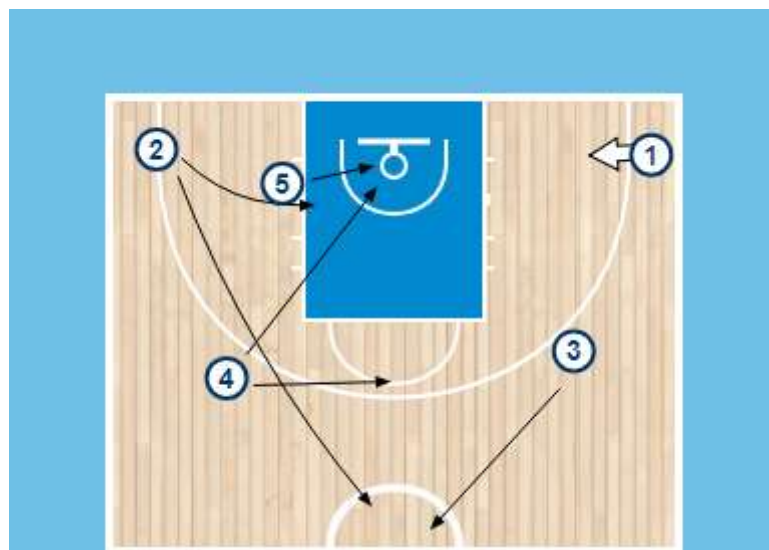
Jogador que lança. Quando defesa do jogador que lança contesta o lançamento e inicia logo o contra ataque. Queremos que o nosso lançador esteja confortável com o seu lançamento e não esteja logo preocupado em parar o seu defesa que entretanto corre para o contra ataque. Então jogador que ataca em cima faz logo a cobertura do jogador que inicia contra ataque.

Gráfico 2



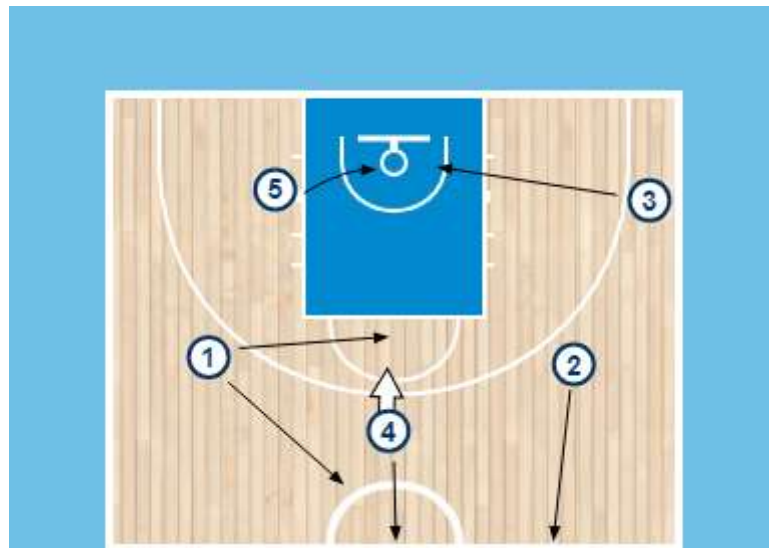
Tiro de 45 graus – Poste 5 vai ao ressalto, poste 4 vai ao ressalto se não for o lançador e base/extremo do lado contrário. Lançador e base/extremo recuperam defensivamente.

Gráfico 3



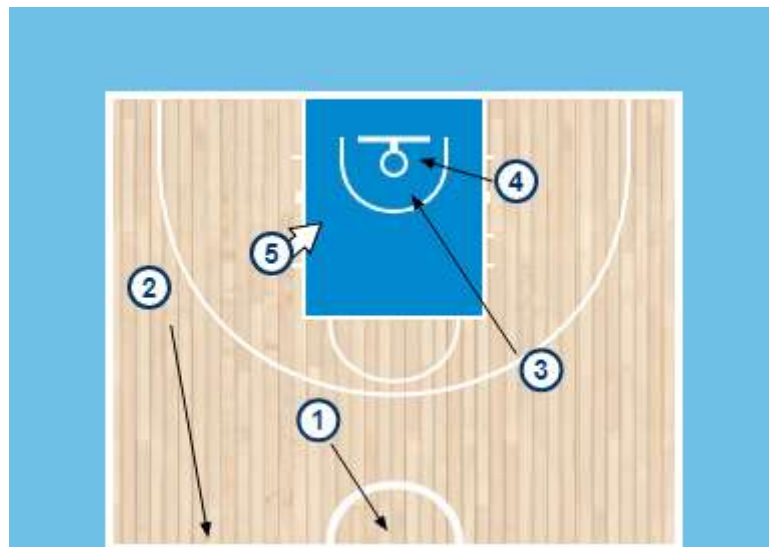
Tiro do canto – Os dois jogadores de cima ou o jogador do canto do lado contrário se não participar no ressalto, fazem o balanço defensivo.

Gráfico 4



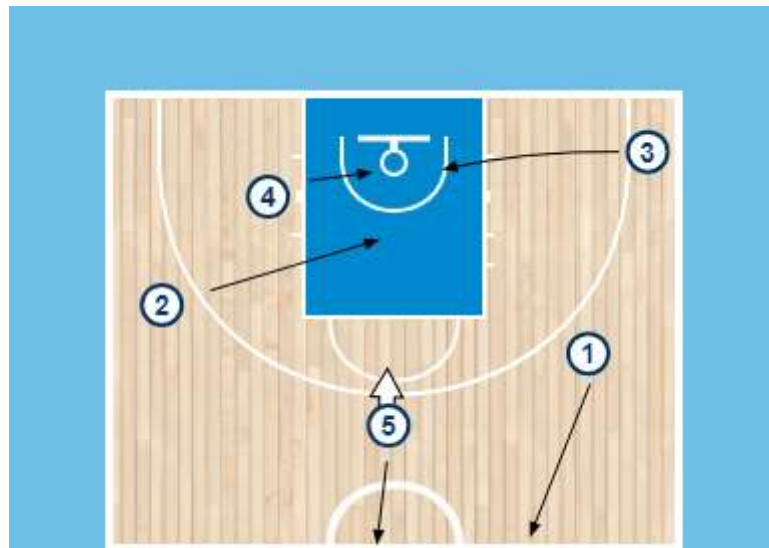
Se jogador 4 lança do topo da área – Extremo do lado contrário ressalta, extremo do lado da bola e base/extremo recuperam defensivamente. Base pressiona a bola ou recupera defensivamente.

Gráfico 5



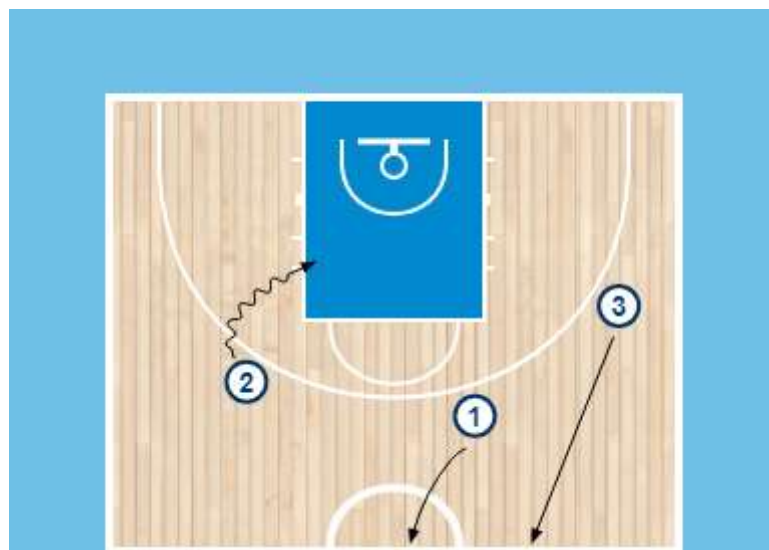
Se jogador 5 é o jogador que lança, 4 e extremo do lado contrário ressalta ofensivo. Base e extremo recuperam defensivamente.

Gráfico 6



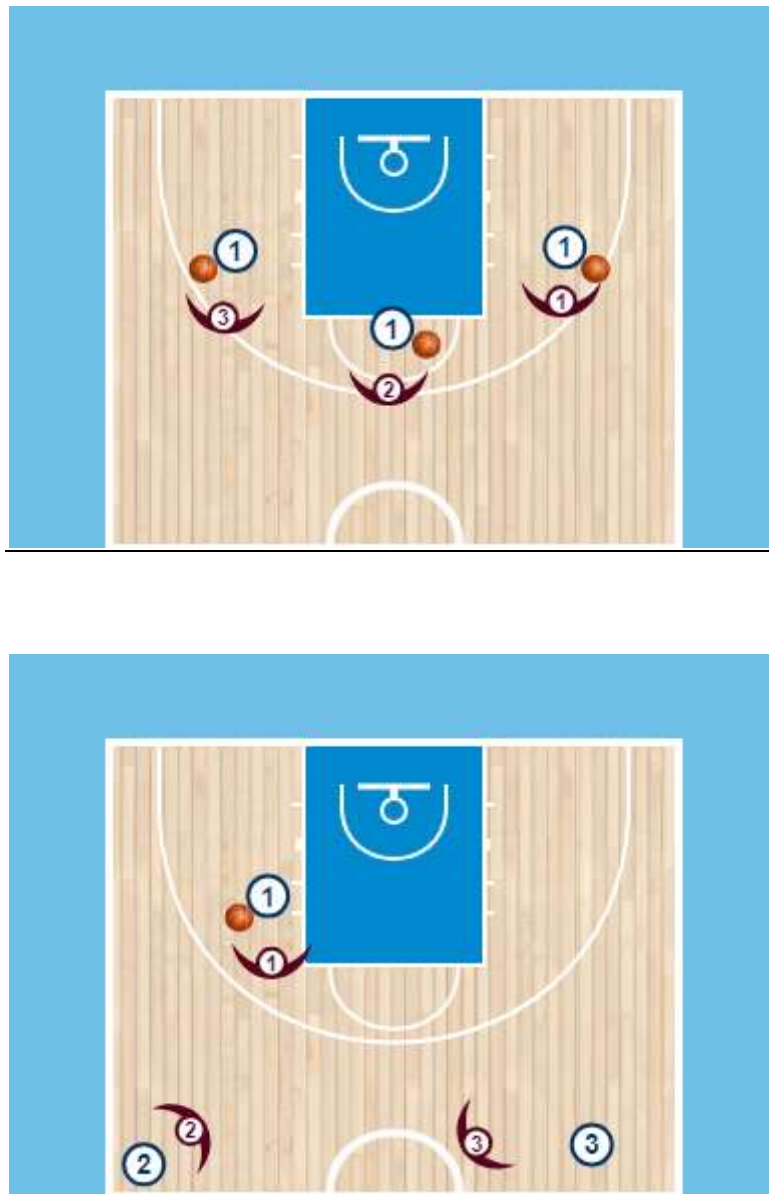
Se jogador 4/5 lança 3 pontos do top da área restritiva. Este faz o balanço defensivo com o base/extremo que não for ao ressalto.

Gráfico 7



Se base/extremo penetram em drible nunca o base/extremo do lado contrário vai ao ressalto.

Gráfico 8



Impedir 1º passe de progressão. Fazer com que o driblador mude pelo menos uma vez de direcção. Maioria das equipas entra já em ataque organizado.

Mais ações e mais lançamentos podem ocorrer de outras áreas do campo. Estas são resumidamente algumas das situações mais comuns que ocorrem e a respectiva preparação da transição defensiva.