

## CONTEÚDOS TÉCNICOS E TÁCTICOS DOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

### Técnico/táctica individual ofensiva com e sem bola (procedimentos gerais)

- a) Os aspectos da técnica e táctica ofensiva prevalecem sobre os defensivos como forma motivadora e de sucesso do jovem praticante.
- b) Escola da corrida, corrida de frente de costas, paragens em 1 e 2 tempos, mudanças de direcção, sentido, e velocidade, fintas simulações e rotações.
- c) Impulsões unilaterais e bilaterais em altura e progressão.
- d) Manejo de bola parado e em deslocamento, destrezas específicas.
- e) Enquadramento com o cesto, leitura e decisão, em qualquer posição do campo.
- f) Enquadramento e posição básica ofensiva quando em posições no campo que permitam lançamento.

### Procedimentos técnicos relacionados com o lançamento

- a) Pega da bola enquadramento e posição básica ofensiva.
- b) Tripla ameaça, lançamento, passe para lançamento e drible.
- c) Fintas de lançamento.
- d) Lançamento após, e no local da recepção em equilíbrio e apoio.
- e) Lançamento na passada lado direito, e esquerdo, após recepção, e após drible, executando o lançamento de forma correcta.
- f) Lançamento na passada lado direito, e esquerdo, após recepção, e após drible do lado contrário do cesto (semi-gancho) executando o lançamento de forma correcta.
- g) Lançamento em potência (apoio e início de lançamento em salto).
- h) Lançamento livre.

### Procedimentos técnicos relacionados com a recepção e passe

- a) Recepção a 2 mãos indo para a bola sempre que necessário.
- b) Recepção respeitando a sequência de apoios esquerdo, direito para os direitos e direito esquerdo para os esquerdos, de forma a facilitar o ensino do drible directo.
- c) Pega da bola.

- d) Finta de passe.
- e) Passes parado e em deslocamento para colegas em movimento.
- f) Passe de peito, a 2 e 1 mão em movimento, de ombro, por cima da cabeça curto e longo, passes laterais e de gancho.
- g) Passes picados.

#### **Procedimentos técnicos relacionados com o drible**

- a) Pega da bola e fintas com ambos os pés em apoio.
- b) Drible de progressão e protecção.
- c) Mudanças de direcção pela frente; trás das costas; entre pernas e inversão, simples e combinadas.
- d) Fintas, mudanças de ritmo e velocidade
- e) Paragens em 2 e 1 tempos, rotações interiores e exteriores.
- f) Na sequência da recepção, e após finta de lançamento e de deslocamento, arranque em drible directo e cruzado

#### **Procedimentos técnicos combinados lançamento/passe para lançamento ou drible/passe de continuidade**

- a) Encadear a recepção, pega da bola, enquadramento com cesto e tripla ameaça com finta de lançamento e de deslocamento.
- b) Privilegiar, e por ordem de decisão, após a recepção, o lançamento, o passe para lançamento e/ou drible para o cesto, e só depois todos os passe de continuidade do jogo.
- c) Encadear drible com lançamento na passada.
- d) Encadear o drible com paragem e lançamento exterior.
- e) Encadear o drible com passe curto para assistência.
- f) Encadear as penetrações em drible com soluções de lançamento após paragem; lançamento no local de interrupção do drible, e lançamento após apoios cruzados.

### **Procedimentos técnicos de combinações de dois jogadores**

- a) Trabalho de recepção pé dentro, pé fora, e pé de fora pé de dentro.
- b) Após leitura da posição do defensor, corte na frente e nas costas após passe e cortes do lado contrário, directos e com finta.
- c) Coordenação do passe com a recepção.
- d) Corte nas costas quando sobremarcado e aclaramento.
- e) Ocupação das áreas aclaradas.
- f) Explorar em situações de 1X1 e 2X2, a recepção, pega da bola, enquadramento com cesto e tripla ameaça com finta de lançamento e de deslocamento.
- g) Introdução dos bloqueios directos em situação de 2x2 ou indirectos em situações 2x2 ou 3x3, dependendo da avaliação dos atletas e grupos de jogadores em presença.

### **Procedimentos tácticos ofensivos**

- a) Ter como primeiro objectivo a criação de situações de finalização em vantagem numérica, através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque em que a reacção à posse de bola, 1º passe, e desenvolvimento em aceleração são determinantes na obtenção das situações de vantagem mais comuns, 1x0, 2x1, 3x1, 3x2, 4X2, 4x3 e 5x4.
- b) Para isso a concentração, percepção e reacção à posse de bola, (ONDE), com a identificação imediata do que fazer em função da sua posição no campo, e em relação à bola são preocupações sistemáticas.
- c) A identificação das acções com bola, (QUANDO), drible e/ou passe para companheiro mais adiantado e em condições de recepção, e quando sem bola correr à frente da bola nos corredores livres, e mais próximos da sua posição.
- d) Desenvolver a ideia que o jogo se desenvolve entre linhas finais, isto é, no campo inteiro.
- e) Construção e desenvolvimento de situações de ataque de posição, quando não se conseguiu finalização em vantagem numérica, assentes na utilização de princípios de

- jogo com base em leituras da posição e reacção do seu defesa directo, em coordenação com as posições e movimentos dos seus colegas e respectivos defesas.
- f) No caso de jogo em ataque  $\frac{1}{2}$  campo, a posição dos jogadores deverá ser do tipo 2:2:1 por permitir mais equilíbrio e rotação posicional numa fase onde ainda não existem particulares cuidados de especialização.
  - g) Dentro desta disposição, criar nos jogadores a possibilidade, e intenção de executar, e permitir a execução com sucesso, da aplicação dos gestos técnicos de técnica individual em situações de 1x1, e sucessivamente enriquecidas com situações 2x2, dentro do 5x5.
  - h) O aclaramento em corte pela frente ou por trás do defesa para recepção da bola e/ou libertação de área para acções do jogador com bola, o passe e corte com reajustamento e o bloqueio directo ou indirecto, são as combinações tácticas que deverão prevalecer neste escalão.
  - i) Os jogadores que não possuem a bola devem permitir ao companheiro com bola espaço para executar as suas acções aclarando, criando linhas de passe e posicionarem-se para receber assistência ou participar no ressalto ofensivo, e não devem dirigir-se para a bola diminuindo o espaço de acção e manobra desse jogador. O CONCEITO DE DAR é essencial: Dar espaço, dar linha de passe ou dar bloqueio.
  - j) Os jogadores devem aprender os conceitos a respeitar tais como distancias entre jogadores, posições, áreas, ângulos de passe e recepção.
  - k) Os jogadores devem em caso de movimento, aprender os conceitos de reajustamento e equilíbrio das posições.
  - l) Todos os jogadores devem executar todas as funções e posições.
  - m) As reposições de bola devem merecer algum cuidado

\* De acordo com o modelo de jogo pretendido para o basquetebol português, expomos de forma suscita e clara, os conteúdos técnicos e táticos que terão que estar dominados nas equipas do escalão de sub-15

TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Ofensiva Básica (TRIPLA AMEAÇA)</li> <li>- Trabalho de pés sem bola               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudanças de direcção</li> <li>- Trabalho de recepção</li> <li>- Paragens em 2 e 1 tempos</li> <li>- Rotações</li> </ul> </li> <li>- Lançamento               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecânica do lançamento</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Lançamento de meia distância</li> </ul> </li> <li>- Passe               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecânica do passe (diversos tipos)</li> <li>- Passe com oposição</li> <li>- Passe em situações reais</li> </ul> </li> <li>- Drible               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecânica do drible</li> <li>- Arranques</li> <li>- Paragens</li> <li>- Mudança de direcção e de ritmo</li> <li>- De protecção</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Defensiva Básica</li> <li>- Deslizamento defensivo</li> <li>- Defesa ao jogador com bola               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição defensiva</li> <li>- Posição corporal.</li> <li>- Braços e mãos (objectivos)</li> <li>- Distância / enquadramento</li> </ul> </li> <li>Enquadramento</li> <li>Desviar</li> <li>- Defesa 1 x 1</li> <li>- Defesa ao jogador sem bola               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Do lado da bola                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobremarcação (posição - deslizamento)</li> </ul> </li> <li>- Do lado da ajuda                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noção da 1ª ajuda</li> <li>- Posição</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Defesa do corte e aclaramento</li> <li>- Defesa do lançamento</li> <li>- Bloqueio defensivo e Ressalto defensivo</li> <li>- Comunicação defensiva</li> </ul>

## TRANSIÇÃO DEFESA - ATAQUE - (Contra-Ataque / Ataque Rápido / Finalização)

- Ocupação / preenchimento do espaço tendo como bases:

Criação de linhas de 1º passe do lado do ressalto e Sprint do lado contrário

Competição pelo preenchimento dos 3 corredores à frente da bola e áreas ofensivas de extremo e trailer.

Ocupação das áreas de ataque e encadeamento com os princípios ofensivos

### ESPECÍFICAS:

Jogador mais próximo, do lado do ressalto, deve reagir e criar linha de passe acima do L.L. no meio ou no corredor lateral. Se o ressaltador sair em drible, deve correr, surgindo à frente da bola.

O ressaltador deve optar por realizar o 1º passe rápido e profundo, ou sair em drible rápido.

Os três jogadores restantes devem preencher em sprint os 3 corredores, procurando criar vantagens e linhas de passe à frente da bola.

Condução da bola em progressão e / ou passe para o companheiro mais adiantado em posição favorável.

O ressaltador corre e apoia do lado contrário o base.

Procurar o jogador em situação de efectuar um lançamento sem oposição.

- DESENVOLVIMENTO:

- 1º Com saída em drible pelo ressaltador
- Através do 1º passe no prolongamento do lance-livre e no corredor lateral
- 2º Passe na linha de meio campo e no corredor lateral

- FINALIZAÇÃO DO CONTRA-ATAQUE EM SITUAÇÕES DE:

- 1 X 0; 2 x 0; 3 x 0; 4 x 0; 5 x 0; 2 x 1; 3 x 1; 3 x 2.

- TRABALHO MISTO DE DEFESA + CONTRA ATAQUE ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DE:

- 2 X 1 + 2 x 2 e - 3 X 2 + 3 x 3

## ESTRUTURAÇÃO DA TRANSIÇÃO OFENSIVA

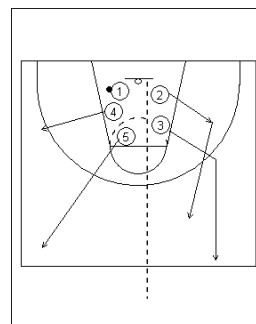
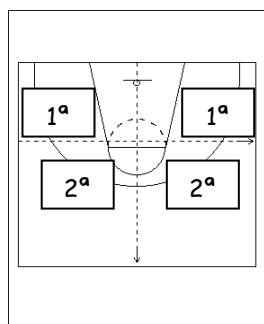
### 1 - ORGANIZAÇÃO

*(Os números nos diagramas, não têm significado especial)*

Através de:

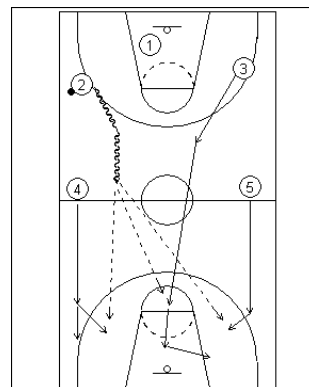
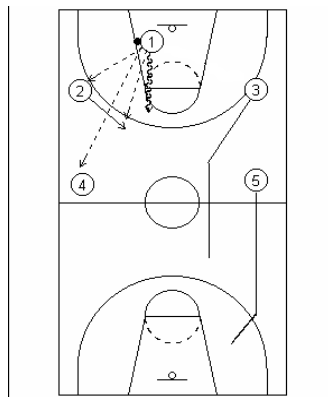
Ressalto defensivo ou Reposição pela linha final após cesto sofrido.

Alertar os jogadores para a tomada de consciência da necessidade de ao ganho da posse de bola, procurarem garantir rapidamente as 2 áreas de recepção do lado da bola, e simultaneamente a saída rápida para o contra-ataque dos 2 jogadores do lado contrário à bola.



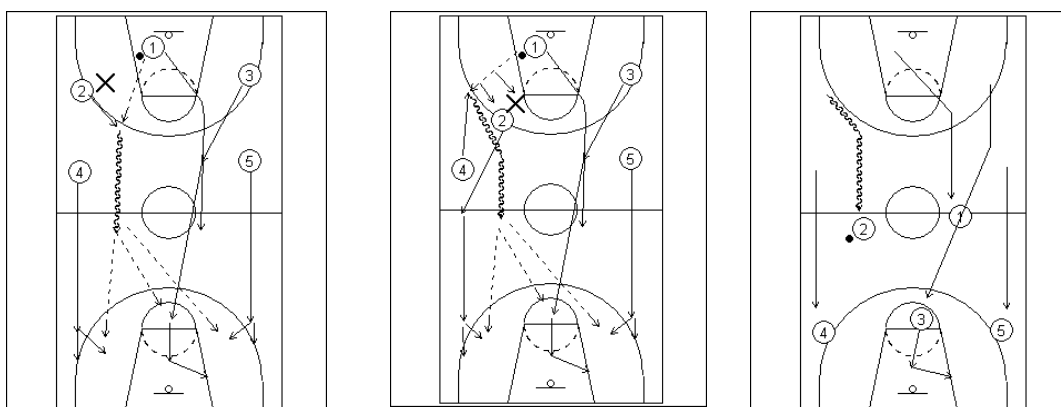
## 2 - DESENVOLVIMENTO

- Saída para o contra-ataque após ganho da posse de bola, depois de ocupadas as áreas de recepção de 1º e 2º passe, do lado da bola e saída rápida do lado contrário.
- Drible pelo ressaltador ou 1º Passe curto
- Alternativas à sobremarcação da 1ª linha (corte para recepção no meio, reposição da 2ª linha, passe lado contrário ao ressaltador)



### 3 - FINALIZAÇÃO

Cumprimento de princípios ofensivos (já enunciados na parte dos conteúdos - (ATAQUE) e que assenta num dispositivo ofensivo de 2 x 2 x 1, em que do lado da bola estejam obrigatoriamente SEMPRE 2 jogadores, privilegiando o espaço para o 1 x 1 e o 2 x 2



#### CONCLUSÕES

- Estruturação efectuada sem especialização de funções, estimulando pelo contrário, todos os jogadores a realizarem todas as funções, segundo um critério de proximidade;
- Eventualmente numa última fase podem definir-se os condutores de jogo (Bases);
- Privilégio do espaço em detrimento de posições é fundamental;
- Introdução dos fundamentos de forma progressiva, articulada, em continuidade e coerência;
- Movimentações ofensivas que possibilitem o desenvolvimento do raciocínio tático, da iniciativa e criatividade dos jogadores, bem como o ensino dos fundamentos do jogo.