**Basquete**



Bloqueio de Rebote

Fundamento do basquetebol que consiste em impedir que a equipe adversária recupere a posse de bola após o arremesso, bloqueando-a virando de costas para o adversário e protegendo a bola e assim, depois, recuperar a bola.

1.1. Exercícios

Na defesa e ataque: 2 filas, onde uma pessoa protege a bola que permanece ao solo e a outra finta e pega a bola, indo para outro lado da quadra para fazer a cesta, o jogador defensor irá acompanhá-lo e fazer a defesa.

Defesa: 1 ou 2 duplas, onde uma dupla defende e a outra espera a bola quicar no solo e, logo após, tentar pegar a bola com a dupla defensora defendendo-a.

2. Sistema Ofensivo

Os sistemas ofensivos de ataque são: movimentações táticas coletivas, que tem como objetivo principal obtenção da cesta. Para isso o ataque deve obedecer a certos princípios que tornarão mais fácil a tarefa dos atacantes. Inicialmente é importante definir os nomes e funções das posições que o atleta pode desempenhar no ataque. Existem três posições que são distribuídas em funções das características físicas e técnicas dos atacantes: armador, ala ou lateral e pivô.

2.1. Armador

Como característica física este atacante normalmente é o menor e o mais rápido da equipe, tecnicamente deve passar e driblar. O tipo de arremesso mais utilizado pelo armador é o salto (jump) de longa distância em função da região em que atua na quadra o armador deve ter uma boa visão de jogo sabendo decidir o momento exato de passar a um companheiro, arremessar ou infiltrar.

2.2. Lateral ou Ala

Em relação a qualidade física, é um jogador de estatura média para alta e não deve ser muito lento. A característica principal para a posição é um bom arremesso de meia distância. O lateral deve ter uma boa noção de rebote, pois, normalmente participa de ambos.

2.3. Pivô

O pivô deve ser alto e forte por atuar numa região próxima a cesta onde normalmente a defesa e o ataque devem concentrar muita atenção. Em termos técnicos é uma posição que exige um bom trabalho de pernas [fintas e giros, a utilização de arremessos de curta distância e boa noção de posicionamento de rebote (tanto ofensivo como defensivo)].

2.4. Exercícios práticos (Ofensivo)

= Cone = Aluno = Corrida de frente = Corrida diagonal

= Driblando com direita = Driblando com esquerda = Arremesso

(Bandeja)

O aluno executará o exercício sempre driblando a bola, com corrida de frente; corrida diagonal para esquerda, driblando com mão esquerda e protegendo com mão direita; corrida diagonal para direita, driblando com mão direita e protegendo com mão esquerda; Arremesso (Bandeja).

1 = passar ao lado do cone 2 = passar a bola por trás 3 = trocar de mão

4 = passar a bola por entre as pernas

O aluno executará o exercício semelhante ao anterior, exceto em cada cone vai fazer um controle de bola diferente, de acordo com a numeração.

O aluno vai driblando a bola, em linha reta até a linha de 3 pontos, segurar a bola com as duas mão e executar o arremesso (jump), pegar a bola e entrega-la a outro aluno da coluna. Após todos terem executado o exercício, irão trocar de posições.

3. Sistema Defensivo

3.1. Sistema de Defesa Individual (S.D.I.)

Ficar entre o atacante e a cesta (costas para a cesta, peito para o atacante);

Se o atacante estiver com posse de bola, manter a distância de um braço;

Se o atacante estiver sem a bola, afastar até a posição em que consiga visualizar ao mesmo tempo quem está com a bola e quem marca;

Tentar levar o atacante para o seu lado de menor habilidade;

Tentar levar o atacante para as laterais da quadra onde sua atuação será limitada.

3.1.1. Tipos de Defesa Individual

Sistema de Defesa Individual Simples;

Sistema de Defesa Individual com Ajuda;

Sistema de Defesa Individual com Visão Orientada;

Sistema de Defesa Individual com Flutuação;

Sistema de Defesa Individual com Antecipação;

Sistema de Defesa Individual com Troca de Marcação.

3.1.2. Sistema de Defesa Individual Simples

Como o próprio nome já diz é a defesa elementar. O atleta deve se posicionar de costas para a tabela e frente para quem vai atacar, olhando somente para seu marcador e o acompanhando aonde for.

3.1.3. Sistema de Defesa Individual com Ajuda

O jogador que estiver mais próximo do lado em que for cortado fará a ajuda se posicionando na frente do atacante impedindo a sua passagem, o atleta que for cortado retornará a sua marcação o mais rápido possível. Quem fez a ajuda, após a recuperação do companheiro voltará a sua marcação original. (há um corte do lado e o lateral vai ajudar e retornar a sua posição).

3.1.4. Sistema de Defesa Individual com Visão Orientada

Exceto o marcador do atacante com bola, todos os outros se posicionarão de forma que consigam enxergar ao mesmo tempo quem marca e quem está com a bola, sem perder a posição tabela/marcador.

3.1.5. Sistema de Defesa Individual com Flutuação

Os marcadores do lado contrário onde está a bola, se deslocarão para uma linha imaginária na área restritiva impedindo as penetrações.

3.1.6. Sistema de Defesa Individual com Antecipação

Os marcadores posicionados a um passe de distância se colocará de uma forma que consiga roubar o passe. A antecipação e feita com ½ corpo a frente, a palma da mão mais próxima da bola na linha do passe e o olhar para a bola.

3.1.7. Sistema de Defesa com Troca de Marcação

A troca de marcação é utilizada quando o ataque usa o corta luz como manobra ofensiva. A troca de marcação não deve ser feita por atletas com grande diferença de estatura pois haverá momentânea desvantagem.

3.2. Exercícios práticos (S.D.I – Simples)

= Cone = Aluno = Corrida de Frente

= Corrida lateral = Corrida Diagonal para trás

Os alunos executarão o exercício sem a bola, ficando um de frente para outro (em duplas), fazendo a corrida de frente, corrida lateral, corrida em diagonal para trás, e no final retornarão à coluna. Após todos executarem, trocar o lado; ou fazer dos dois lados da quadra.

Os alunos executarão o exercício com bola, em dupla, onde, um irá driblando a bola e outro defendendo, fazendo corrida em diagonal (direita e esquerda) até o meio da quadra, onde, também, irão trocar de posições.

Os alunos executarão o exercício sem bola, em dupla, um de frente para outro, fazendo corrida de frente até a metade da quadra, após passarem esse ponto irão fazer corrida na diagonal. Após todos terem executado pode-se trocar de lado da quadra.

3.3. Vantagens e desvantagens da Defesa Individual

Vantagens:

Define responsabilidades;

Exige do defensor a correta execução dos fundamentos individuais da defesa;

Desenvolver a tensão e velocidade do movimento;

Propicia o equilíbrio físico e técnico entre defensores e atacantes;

E adaptável a qualquer tipo de ataque;

Dificulta passe e arremesso de curta e longa distância.

Desvantagens:

Facilita a penetração das cestas devido a marcação mais próxima;

Facilita os movimentos de corta luz;

Pode provocar um grande número de faltas pessoais;

Dificulta o rebote defensivo pois os defensores não tem posição definida em função da não definição das posições dos defensores já que estas serão determinadas pelas posições dos atacantes.

4. Sistema de Defesa por Zona

4.1. Defesa por Zona 1-3-1

O número 1 e 5 fazem o mesmo trabalho, sempre do lado que está a bola;

O número 2 e 4 fazem o trabalho de “gangorra”, quando o 2 marca, o 4 vai para seu limite, e vice-versa.

4.2. Defesa por Zona 1-2-2

O número 1 não pode ser o menor jogador, porque ele fica debaixo da cesta, sobe e desce na linha da bola;

Os números 2 e 3 marcam toda a lateral;

Os números 4 e 5 dividem o garrafão marcando quase sempre que individualmente, além de avisar sempre que um atacante for ultrapassar a sua área.

4.3. Defesa por Zona 2-1-2

Os números 1 e 2, trabalham em conjunto, se a bola estiver com o atacante na lateral do no 1, o 2 vai até o limite no começo do garrafão, e vice-versa; se o atacante estiver no começo do garrafão (armador), ambos irão fazer a marcação;

Os números 1 e 4, também trabalham em conjunto, se o atacante estiver mais próximo do garrafão (pivô) o 4 irá marcar e o 1 irá ajudar;

Números 2 e 5, idem nos 1 e 4;

Os números 3, 4 e 5 tem que avisar quando o atacante passar na sua área, acompanhando-o até o limite da mesma, e outro defensor irá buscar o atacante no limite de sua área; geralmente o atacante faz movimentação de triangulação.

5. Contra Ataque

Em uma partida de basquetebol são diversas as oportunidades em que uma equipe passa da situação de defesa para a de ataque. Quando isso acontece, a primeira iniciativa dessa equipe é a de atacar de forma rápida e organizada, de tal maneira que a defesa adversária seja surpreendida e não tenha tempo de se posicionar corretamente.

Esta ação de tentar o arremesso rapidamente é de forma organizada surpreendendo a equipe adversária chama-se contra ataque.

5.1. Características e Situações para o Contra Ataque

Para que se caracterize a situação de contra ataque é necessário que haja superioridade numérica entre o ataque para a defesa.

Para se chegar a tal superioridade numérica, o contra ataque precisa ser veloz e organizado. Portanto velocidade, organização e superioridade numérica são as características do contra-ataque.

5.2. Situações que originam o Contra Ataque

Rebote defensivo;

Lateral na quadra defensiva;

Bola ao alto no círculo defensivo;

Fundo bola;

Interceptação de um passe;

Roubada ou recuperação de bola;

5.3. Tipos de Contra Ataque

Desorganizado:

Situação em que o adversário recupera a bola e parte em velocidade para a cesta adversária.

Organizado:

Para um melhor aproveitamento este contra ataque necessita de alguns princípios brevemente elaborados a fim de surpreender a equipe adversária.