

20 REGRAS BÁSICAS PARA UMA DEFESA EFECTIVA

1. Treinar o uso da visão periférica para observar a bola e o adversário, prestando mais atenção à bola que ao jogador.

2. Conhecer o quanto antes as características do adversário, e aprender os seus truques. É fundamental que os jogadores do banco observem os pontos fortes e fracos da equipa adversária para defender bem, quando entrarem no jogo.



3. Alternar o movimento de pés na defesa (footwork) com as corridas de recuperação.

4. Combater directamente o adversário com bola, não lhe dando demasiado espaço para progredir.

5. Posicionar-se, quando o adversário a defender tem a bola em áreas perigosas, com os joelhos sempre flexionados, prontos para saltar ou correr, os pés paralelos e um braço erguido.

6. Posicionar-se pela frente ou a $\frac{3}{4}$, entre a bola e o seu "jogador" na defesa dos postes em baixo, para que não recebam a bola e caso isto aconteça, seja fora da sua posição.

7. Ir ao lado do "jogador" que se defende, não por detrás, respondendo aos seus movimentos ao mesmo tempo que ele os realiza.

8. Vigiar a cintura do adversário, quando este tem a posse de bola e ainda não usou o drible, para não cair em fintas.

- 9.** Seguir o ritmo do drible de cima para baixo, tratando de roubar a bola no seu movimento descendente.
- 10.** Afastar-se de seu jogador, flutuar, quando a bola está do lado contrário. Se tiver dúvida entre perder de vista o seu jogador ou a bola, decidir sempre por não perder a visão do seu jogador.
- 11.** Recuperar rapidamente a posição sobre o seu "jogador", sem perder o equilíbrio e evitando a precipitação, quando for dado espaço (flutuação) e o adversário directo recebe um passe.
- 12.** Evitar fazer faltas pessoais que muitas vezes indicam falta de concentração ou de dedicação às tarefas defensivas.
- 13.** Lutar para deslizar entre os bloqueios. As trocas defensivas somente se realizarão caso sejam absolutamente necessárias.
- 14.** Na defesa estar disposto a "ajudar" qualquer companheiro que necessite.
- 15.** Falar constantemente orientando os companheiros sobre todas trocas e ajudas defensivas.
- 16.** Manter um braço elevado, do lado do lançamento, se o adversário a defender tem um bom "Tiro", com o outro braço posicionado lateralmente previne-se a saída em drible (corte).
- 17.** Evitar baixar o braço, quando se salta para contestar um lançamento, para se evitar a realização de faltas pessoais inúteis.
- 18.** Bloquear o adversário que realiza um lançamento, mantendo o contacto físico com ele até que se consiga a recuperação da bola (bloqueio do ressalto defensivo).
- 19.** Assegurar-se de que algum companheiro da equipa está encarregado do seu "jogador", quando estiver a participar no ressalto defensivo de lances-livres.

20. Ter sob controlo o balanço defensivo da equipa durante o ataque, com pelo menos um jogador no meio do campo que possa evitar ou dificultar o contra-ataque do adversário.

Adaptado de: http://agilson.alves.sites.uol.com.br/20regras_defesa6.htm