



DEFESA: UM CONCEITO DE EQUIPA



Oktay Mahmuti

Oktay Mahmuti é o treinador principal do Efes Pilsen Istanbul (na Turquia) desde o ano 2000. Desde que assumiu o comando do Efes, ganhou duas taças da Turquia, quatro títulos da Liga Turca e uma President Cup da Turquia.

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 trazer 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.

1x1: A Base

Preparar-se para o pior cenário é uma prática muito comum no treino de basquetebol. Queremos que o defensor da bola pense que não tem ajuda dos outros. Isto irá fazer com que ele aplique as suas melhores capacidades defensivas. Da mesma forma, os defensores longe da bola deverão pensar que a defesa da bola será ultrapassado e terão que estar prontos para o ajudar. Porém, também deverá ser claramente indicado que independentemente da posição do base, a defesa da bola não pode ser batido num drible.

Ser batido num drible, na maioria das situações garante uma situação de não ajuda, onde a equipa que defende não pode desempenhar o seu papel. Quando se defende 1 para 1 no perímetro, é essencial estabelecer uma posição defensiva válida. O corpo deverá estar configurado de forma a manter uma posição de equilíbrio constante. Os pés devem permanecer sempre paralelos e à largura dos ombros. O principal erro que leva a situações de desequilíbrio dos atletas consiste no uso impróprio de braços e mãos. Os jogadores têm tendência a tentar roubar a bola por fora. Proibimos qualquer tentativa de actividade que poderá causar o movimento frontal da parte superior do corpo porque dessa situação, na maioria dos casos, o atleta pode ser batido num único drible.



Na nossa filosofia defensiva, a ajuda ao portador da bola é um dever dos restantes quatro jogadores que devem estabelecer rapidamente a posição defensiva base. Por outras palavras, a ajuda na penetração adversária não é apenas responsabilidade do homem grande. O defensor da bola leva tempo a fazer a viagem para a nova localização da bola criando um triângulo (Bola – Ele – O homem dele, **Diagrama – 1 e Diagrama – 2**).



Diagrama 1



Diagrama 2

O tempo conta a partir do momento em que a bola chega a um novo adversário. Nessa altura, o triângulo já deverá estar estabelecido. Quando a penetração começa, o defensor salta para a bola e mostra-se por breves segundos e depois recupera para o seu homem. Este é um movimento muito comum, especialmente para um defesa no centro do campo, que ajuda sobre uma penetração vinda da linha lateral. Realizar um exercício de 3-para-3 com um base e dois extremos é uma experiência realista para este cenário (**Diagrama 3, 4 e 5**).



Diagrama 3



Diagrama 4



Diagrama 5

Defender os postes é uma questão de estabelecer posição. Ao trabalhar com o homem grande é importante rever situações de ajuda. Ajudar na penetração é um processo activo onde os ajudantes atacam a bola em vez de esperar por ela dentro do garrafão. Não há muitas coisas como o "lado fraco", onde terá que ser forte a tempo inteiro, mesmo quando se está no lado oposto da bola. Por isso é que preferimos chamar-lhe "lado da ajuda". Defendendo o seu poste baixo fora do garrafão antes de estabelecer posição, negando-lhe a bola no lado do poste alto (**Diagrama 6, 7, 8 e 9**).



Diagrama 6



Diagrama 7

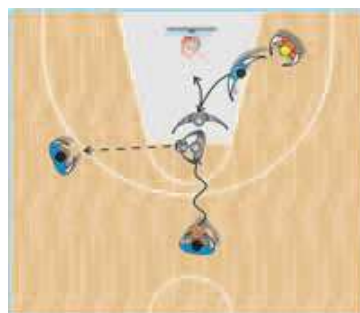


Diagrama 8



Diagrama 9

2X2

DEFENDENDO UM ÚNICO BLOQUEIO

Usar uma fraude defensiva é uma das principais formas de condicionar a acção defensiva. Ao fazer o inesperado, podemos levar o jogador ofensivo para fora da zona do poste. Por exemplo, em vez de entrar directamente por entre um bloqueio lateral, será muito mais efectivo se mantivermos o contacto até ao aclaramento e depois usar uma finta de pé para arrancar no último momento.

Prever é uma parte integrante do nosso sistema defensivo. Isto confere uma vantagem não-óbvia, não no próximo movimento, mas no movimento seguinte. Por exemplo, se um defensor empurrar o seu homem para fora do bloqueio enquanto a bola é passada do topo para a frente (por exemplo um passe cedo), poderá encontrar-se numa posição vantajosa na ajuda para uma penetração pela linha de fundo (dado que o extremo poderá recusar passar a bola para o homem no poste baixo que está fora da posição dele e opta ao invés em ir para a linha de fundo). Como se sabe, as coisas acontecem rapidamente no basquetebol e uma questão de milissegundos poderá beneficiar da previsão.

4X4

COMBINANDO OS CAPITULOS

Como o número de jogadores em cada exercício aumenta, o número de enganos individuais e colectivos também. Porém, tentamos o nosso melhor para fazer uma observação mais clara e clarificar em treino algum engano com o vocabulário que desenvolvemos nos nossos exercícios ou antes destes (por exemplo, temas, previsão, finta defensiva). A minha experiência com as equipas com que trabalhei revelou-me que a maioria dos enganos tem a ver com a posição defensiva fundamental e com o ângulo certo nos bloqueios.

A defesa do pick-and-roll, um dos mais frequentes no basquetebol moderno, requer uma atenção especial. Nós preferimos a defesa "Linha de fundo" onde o homem que defende a bola força o portador da bola a ir para a linha de fundo e o defensor do poste coloca-se entre a bola e a tabela. É uma ordem não perder a agressividade, o acto de drible é um sinal para um rápido 2 para 1 de forma a forçar o homem com bola a sair do seu espaço natural, mantendo-o e contendo-o numa posição mais perto da sua localização inicial.

Os bons resultados nos jogos vêm do trabalho árduo que todos os atletas colocam durante as sessões de treino. Se no 4X4 a jogada alcança a qualidade desejada, fico ainda mais feliz ao terminar a sessão de treino com um jogo de 5X5 completo.