



Federação Portuguesa de Basquetebol
Seleccção Nacional de Sub-16 Masculinos
Centro Nacional de Treino do Porto
Centro Nacional de Treino Paulo Pinto

Documento Orientador

Artur Lima
Augusto Araújo
Rui Alves

Setembro de 2004
(última revisão)



Índice

1. INTRODUÇÃO	PÁG. 3
2. DETECÇÃO E SELECÇÃO	PÁG. 4
2.1. DETECÇÃO	PÁG. 4
2.2. OBSERVAÇÃO	PÁG. 5
2.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO (SELS. DISTRITAIS)	PÁG. 6
2.4. CONSTITUIÇÃO DE EQUIPA (SEL. NACIONAL)	PÁG. 6
2.5. CARACTERIZAÇÃO DOS JOGADORES POR POSIÇÃO	PÁG. 7
3. PREPARAÇÃO	PÁG. 9
3.1. ASPECTOS TÉCNICOS	PÁG. 9
3.1.1. TÉCNICA INDIVIDUAL BÁSICA	PÁG. 9
3.1.2. TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA	PÁG. 9
3.1.3. TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	PÁG. 10
3.1.4. TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA	PÁG. 11
3.1.5. TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA	PÁG. 11
3.2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA MOVIMENTAÇÃO COLECTIVA	PÁG. 12
3.2.1. DEFESA HXH BÁSICA	PÁG. 12
3.2.2. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE	PÁG. 16
3.2.3. ATAQUE DE POSIÇÃO	PÁG. 23
3.2.4. ATAQUE CONTRA DEFESA PRESSIONANTE	PÁG. 28
3.2.5. ATAQUE CONTRA DEFESA ZONA	PÁG. 32
3.2.6. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA	PÁG. 34
3.2.7. DEFESA HXH TODO O CAMPO COM 2X1	PÁG. 35
3.3. ASPECTOS DO TREINO FÍSICO	PÁG. 38
3.3.1. CONCEPÇÃO DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA	PÁG. 38
3.3.2. MÉTODOS DE TREINO	PÁG. 38
3.3.3. PLANO DE PREPARAÇÃO	PÁG. 39
3.3.4. AVALIAÇÃO	PÁG. 43



1. Introdução

Este documento pretende dar a conhecer as orientações específicas para o trabalho a desenvolver com os Centros Nacionais de Treino e a Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos, a partir das orientações gerais para o sector masculino do Gabinete Técnico da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Parte significativa dos jogadores que integram anualmente a Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos estão concentrados nos Centro Nacional de Treino do Porto (CNT Porto) e Centro Nacional de Treino Paulo Pinto – São João da Madeira (CNT Paulo Pinto – SJM), em regime de internato, onde se procura proporcionar uma preparação de forma contínua e sistemática, tendo em vista a participação nas competições internacionais em condições que garantam, a médio prazo, a elevação da prestação competitiva e a ambicionada melhoria da *performance* individual e colectiva.

São ainda realizados estágios durante as interrupções lectivas, inicialmente destinados à observação de jogadores não incluídos nos CNT's e, posteriormente, direccionados para a preparação e participação da equipa em torneios internacionais e no Campeonato da Europa.

O presente documento é composto por dois temas:

- (i) detecção e selecção – onde procuramos definir os critérios de selecção e os parâmetros de observação;
- (ii) preparação – onde mostramos uma resenha do trabalho que desenvolvemos e de algumas prioridades a nível técnico, tático e físico.



2. Detecção e Selecção

2.1. Detecção

Uma equipa que vai representar internacionalmente o basquetebol português precisa do apoio de todas as estruturas nacionais ligadas à modalidade.

Embora o país tenha pouco mais de 10 milhões de habitantes e uma área relativamente pequena, não é de todo possível que a detecção de jogadores com elevado potencial seja realizada apenas pelo seleccionador nacional ou pelo Gabinete Técnico da FPB. Esse papel deve ser desempenhado em cooperação com as Associações Distritais, nomeadamente com os seus Directores Técnicos e seleccionadores.

Assim, a detecção é realizada em diferentes fases:

1ª fase: detecção regional – cumpre aos seleccionadores distritais e DTR's realizarem estágios de observação de jogadores;

2ª fase: observação de treinos – dentro das limitações económicas e temporais, a equipa técnica nacional disponibiliza-se para fazer observação de jogadores em treinos das selecções distritais ou dos centros de aperfeiçoamento, e mesmo dos seus clubes;

3ª fase: observação de jogos, torneios, encontros – a equipa técnica nacional procura ver as competições em que participam as selecções distritais. Nesta fase e na anterior é necessário o conhecimento atempado do horário das actividades;

4ª fase: contacto prévio à primeira convocatória – cabe à equipa técnica nacional estabelecer contacto com todos os DTR's antes de efectuar a primeira convocatória de cada geração de jogadores;

5ª fase: novos jogadores – nestes escalões (iniciados e cadetes) surgem, com frequência, novos jogadores de interesse nacional, muitas vezes difíceis de detectar pela equipa técnica nacional. Também neste aspecto é crucial a colaboração dos DTR's, seleccionadores distritais e todos os treinadores dos clubes.

6ª fase: acompanhamento do grupo alargado – os jogadores que constituem ou vão passando pelo projecto da selecção nacional, fazem parte de um grupo alargado de observação. Numa primeira fase divididos em Norte e Sul, e depois num grupo só. A equipa técnica nacional procura efectuar o acompanhamento desse grupo através de observação de treinos e jogos, bem como contactos com DTR's, seleccionadores e treinadores dos clubes dos jogadores em questão.



2.2. Observação

A observação de jogadores é uma tarefa fundamental para a construção de uma selecção. Feliz ou infelizmente, a ciência ainda não foi capaz de nos dar instrumentos 100% fiáveis que nos permitam seleccionar/escolher sem cometer falhas. Ver o jogador a treinar e a jogar, preferencialmente na selecção distrital e/ou em estágios de âmbito zonal ou mesmo nacional, continua a ser o método de observação mais eficaz.

Na observação que fazemos aquando da detecção e avaliação do desempenho dos jogadores preenchemos uma ficha de apoio (escala de apreciação) com os seguintes parâmetros:

- a) altura – medida com o jogador descalço, preferencialmente, após o levantar. Todos os jogadores são medidos nas mesmas condições, pois isso vai permitir compará-los entre si;
- b) peso – medido com o jogador apenas com calção vestido, preferencialmente, após o levantar.
- c) capacidade de crescimento – observada pelos caracteres sexuais secundários, em especial, a pilosidade.
- d) nº anos de prática / capacidade de progressão – determinamos a capacidade de progressão relacionando o nível de desempenho com o tempo de prática.

Nos parâmetros seguintes, os jogadores são classificados entre 1 e 3 (com a possibilidade de utilizar “+” e “-“)

- e) defesa do jogador com bola
- f) defesa do jogador sem bola
- g) passe
- h) drible
- i) lançamento
- j) um contra um
- k) noção/leitura de jogo
- l) velocidade
- m) força
- n) capacidades volitivas/empenhamento
- o) capacidade de liderança



2.3. Critérios de selecção (Seleções Distritais)

As selecções distritais de iniciados e cadetes deverão, obrigatoriamente, incluir um número mínimo de jogadores da categoria com as seguintes características:

- os dois jogadores mais altos;
- os dois melhores defensores;
- o melhor lançador;
- um jogador que apresente condições físico-atléticas (velocidade, impulsão vertical, força, etc.) excepcionais para a idade;
- um jogador que apresente características mentais-psicológicas (capacidade de liderança, espírito de iniciativa, criatividade, coragem, etc.) de relevo para a idade;

Os restantes jogadores serão da escolha do seleccionador distrital, tendo em conta que o plantel deverá ser completado de forma equilibrada.

2.4. Constituição da Equipa (Seleção Nacional)

Tendo em conta o trabalho anterior realizado pelas várias selecções distritais, procuramos construir uma equipa equilibrada na selecção nacional, cuja constituição óptima é a seguinte:

- 3 jogadores Base – posição 1
- 2 jogadores Base-Extremo – posição 2
- 2 jogadores Extremo – posição 3
- 3 jogadores Extremo-Poste – posição 4
- 2 jogadores Poste – posição 5

Considerando que, nos escalões de formação, não se pretende ainda promover uma especialização definitiva das funções a desempenhar por cada jogador, a estrutura da selecção deve apresentar, neste aspecto, uma grande flexibilidade, integrando praticantes com capacidades para jogar em diferentes posições.



2.5. Caracterização dos jogadores por posição

Neste ponto descrevemos as funções a desempenhar por cada jogador de acordo com a sua posição no campo.

Esta caracterização é modelada pelos perfis pretendidos para os jogadores das selecções nacionais dos escalões superiores.

1. Base

O Base deve:

- 1 - ter uma boa noção/leitura do jogo, sabendo impor, privilegiadamente, um ritmo adequado a cada uma das suas fases;
- 2 - ser o líder da equipa no campo;
- 3 - ser excelente controlador da bola, bom passador e razoável lançador;
- 4 - envolver-se no ressalto defensivo;
- 5 - estar sempre pronto para receber o primeiro passe após recuperação de bola pela sua equipa;
- 6 - ser capaz de penetrar para o cesto e finalizar ou “assistir” os postes ou os lançadores exteriores;
- 7 - comandar a recuperação defensiva.

Em certas circunstâncias pode jogar como Base-Extremo (posição 2).

2. Base-Extremo

O Base-Extremo deve:

- 1 - ter características de controlador de bola e passador que lhe permitam desempenhar as funções de primeiro Base, quando este se encontrar fortemente pressionado;
- 2 - ser bom lançador de todas as distâncias;
- 3 - ser muito bom defensor;
- 4 - ser muito activo no bloqueio e ressalto defensivo;
- 5 - ser rápido, pronto para acelerar e capaz de finalizar contra-ataques com segurança;
- 6 - cooperar com os jogadores interiores.

Em certas circunstâncias pode jogar como Base (posição 1) ou como Extremo (posição 3).



3. Extremo

O Extremo deve:

- 1 - ser muito agressivo ofensivamente (bom no 1x1);
- 2 - ser resistente a defesas agressivas, capaz de penetrar com potência qualquer tipo de defesa;
- 3 - ser excelente lançador de todas as distâncias;
- 4 - ser bom defensor. Capaz de defender bem jogadores exteriores e, até, interiores;
- 5 - ser bom ressaltador, defensivo e ofensivo;
- 6 - cooperar com os jogadores interiores.

Em certas circunstâncias pode jogar como Base-Extremo (posição 2) ou mesmo como Extremo-Poste (posição 4).

4. Extremo-Poste e 5. Poste

O Extremo-Poste e Poste devem:

- 1 - ser excelentes ressaltadores;
- 2 - ser bons a ganhar posições interiores;
- 3 - ser bons a jogar 1x1 partindo de costas para o cesto;
- 4 - ser resistentes à agressividade defensiva e estar prontos para a “luta”;
- 5 - ser muito bons lançadores de média e curta distância, e capazes de finalizar de diferentes formas perto do cesto (“power shot”, gancho, suspensão simples, inversão, etc.);
- 6 - ser capazes de desempenhar também posições exteriores;
- 7 - sair rápido para o contra-ataque (se não conquistar o ressalto deve procurar abrir uma linha de passe no corredor central à frente da bola, e finalizar com segurança);
- 8 - estar prontos para todas as ajudas defensivas.

O recrutamento dos atletas tem sempre em conta as suas características antropométricas, ou seja, procuramos seleccionar os mais altos e os mais fortes para cada uma das posições específicas.



3. Preparação

Como anteriormente referimos, o trabalho de preparação desenvolve-se de duas formas:

- a) Centros Nacionais de Treino (CNT Porto e CNT Paulo Pinto – SJM) – integram 14 jogadores de todos os pontos do país, em regime de internato (domingo a sexta-feira), realizando-se 8-9 sessões de treino e um ou mais jogos, semanalmente. É um trabalho contínuo, sistemático e de grande exigência;

- b) Estágios nas interrupções escolares – são de curta duração (6 dias no máximo), normalmente com participação em torneios e para os quais são convocados entre 14 e 18 jogadores.

Nos CNT's o treino engloba todas as componentes: técnica, tática, física, psicológica. Já nos estágios de preparação, pelo diminuto volume de trabalho, privilegamos as componentes tática e psicológica, sem, no entanto, descuidarmos as restantes.

O que vamos apresentar em seguida é apenas um resumo do caderno de trabalho que construímos como apoio escrito ao trabalho a desenvolver no CNT Porto, CNT Paulo Pinto-SJM e, conseqüentemente, na Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos.

3.1. Aspectos Técnicos

3.1.1. Técnica Individual Básica

- Posições base;
- enquadramento;
- corrida;
- mudanças de direcção;
- paragem a um tempo;
- paragem a dois tempos;
- rotações;
- saltos.

3.1.2. Técnica Individual Ofensiva

- Recepção;
- lançamento:
 - o após passe do lado da mão que lança;



- após passe do lado da mão contrária;
- após drible;
- em apoio;
- em salto;
- na passada e com variantes;
- em potência;
- lance-livre;
- várias distâncias;
- com/sem oposição;
- com/sem deslocamento prévio;
- passe:
 - de peito;
 - picado;
 - duas mãos por cima da cabeça;
 - lateral a uma mão;
 - de ombro;
 - com/sem oposição;
 - em deslocamento/parado;
 - para lançamento;
- drible:
 - manejo e controlo de bola;
 - arranque em drible directo;
 - arranque em drible cruzado;
 - de protecção;
 - de progressão;
 - mudanças de direcção (frente, trás das costas, entre as pernas, inversão);
 - com/sem oposição;
 - para lançamento;
- ressalto.

3.1.3. Técnica Individual Defensiva

- Bloqueio defensivo;
- ressalto defensivo;
- deslizamento defensivo;



- lateral;
- de ataque e retirada;
- mudanças de direcção;
- sobremarcação;
- posição de ajuda defensiva;
- oposição ao lançamento.

3.1.4. Tática Individual Ofensiva

- Jogo 1x1 em todas as posições;
- desmarcação;
- Corte à sobremarcação;
- corte para o cesto após passe:
 - corte pela frente;
 - corte nas costas;
- aclaramento;
- corte em “V”;
- auto-bloqueio;
- fintas com e sem bola;
- bloqueio indirecto e variantes;
- bloqueio directo e variantes.

3.1.5. Tática Individual Defensiva

- Defesa do jogador com bola (1x1);
- defesa do jogador com bola em drible;
- defesa dos cortes:
 - corte pela frente;
 - corte nas costas;
 - corte em “V”;
- defesa do jogador sem bola do lado da bola;
- defesa do jogador sem bola do lado contrário à bola;
- defesa dos postes;
- defesa do bloqueio indirecto e “cego”;
- defesa do bloqueio directo.



3.2. Princípios orientadores da movimentação colectiva

3.2.1. Defesa Homem-a-Homem Básica

FILOSOFIA

“Defesa Colectiva Homem-a-Homem”.

FORÇA DE VONTADE

- adaptabilidade - dependendo da situação: mais ou menos pressão, locais de 2x1...;
- responsabilidade - sabe-se sempre quem é o responsável por cada situação;
- oportunidades psicológicas e emocionais - desenvolver orgulho da equipa, criar uma atmosfera positiva, crescendo confiança entre companheiros da equipa.

COMPONENTES ESSENCIAIS

- condição física - esta defesa não permite relaxamento, agressividade contínua;
- coragem - não ter medo de errar, arriscar;
- inteligência - a habilidade de pensar na defesa é essencial, concentração;
- hábitos - criados através da repetição constante, exercícios específicos;
- atitude - é uma vitória não permitir ao adversário ir para onde quer, sem medo de falhar, confiando muito nos colegas de equipa.

PRINCÍPIOS BÁSICOS

- visão - “Vê sempre a bola!”;
- mover, ao movimento da bola e/ou do adversário directo - ajustar a posição em cada movimento;
- comunicação - falar a defender é fundamental. Ter a capacidade de comunicar enquanto se defende é um passo importante para a concentração e para toda a manobra defensiva. Uma maneira de desenvolver essa capacidade nos jogadores é ensinar-lhes o que devem dizer em cada situação, através de palavras-chave, criando uma linguagem comum a toda a equipa;
- agressividade - sempre, mas sem faltas pessoais;
- forçar para fora - devemos mostrar ao adversário para onde queremos que a bola vá, longe do cesto e da zona central, preferencialmente nos cantos (nunca deixar penetrar pelo meio);



- não permitir mudança do lado de jogo - evitar essa grande “arma” ofensiva que é a mudança do lado de jogo, obrigando a jogar só de um lado, sobremarcando;
- contestar todos os lançamentos.

REGRAS E PRIORIDADES

A defesa é baseada na posição da bola

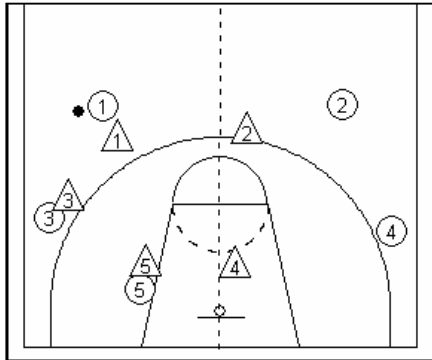


FIG 3.2.1.1.
Lado da Bola/Lado Contrário

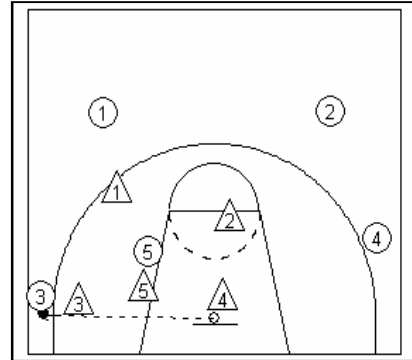


FIG 3.2.1.2.
Linha bola-cesto

PRIORIDADES

- Lado da bola
 - pressão na bola;
 - impedir movimentos penetrantes;
 - impedir passes penetrantes;
 - saltar para ajudar dentro;
 - impedir a mudança do lado da bola.
- Lado contrário à bola
 - estar em posição de ajuda aos colegas do lado da bola;
 - impedir cortes penetrantes que abram linhas de passe;
 - impedir passes penetrantes;
 - impedir a mudança do lado da bola.



REGRAS

- Bola-Jogador-Atacante (Triângulo de ajuda);
- bola e/ou atacante directo move-se, jogador move-se.

POSIÇÃO DOS DEFENSORES EM FUNÇÃO DA BOLA E ATACANTE

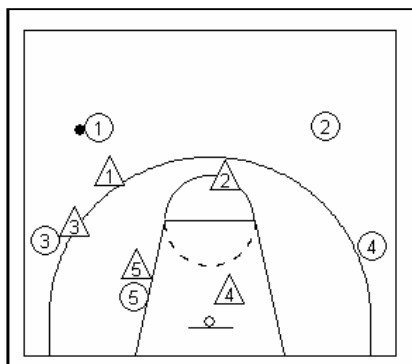


FIG 3.2.1.3. Bola no Base

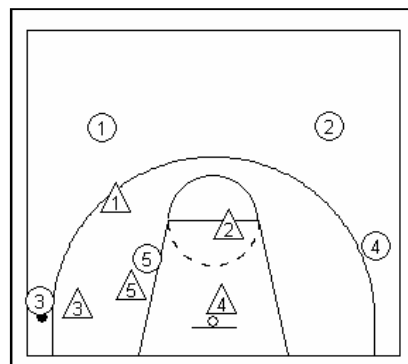


FIG 3.2.1.4. Bola no Extremo (canto)

Para defender pela frente o poste baixo-médio do lado da bola (como mostra na fig 3.2.1.4), tem de haver: pressão na bola (do defensor “3”) e ajuda do lado contrário à bola sobre a hipótese do “lob pass” (dos defensores “4” e “2”).

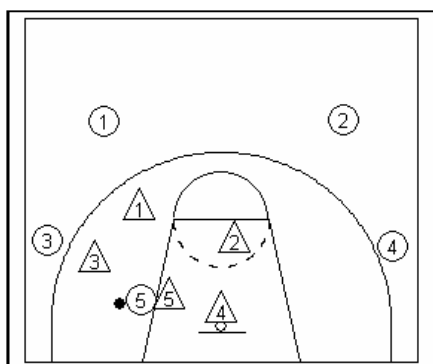


FIG 3.2.1.5. Bola no Poste

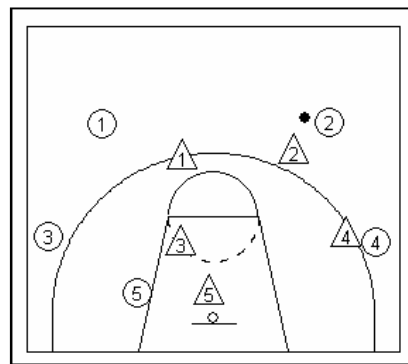


FIG 3.2.1.6. Bola no 2º Base

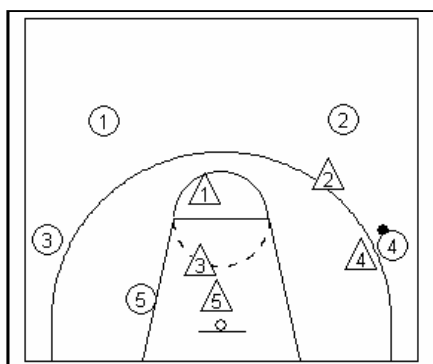


FIG 3.2.1.7. Bola no Extremo



SITUAÇÃO DE 2X1

Realiza-se 2x1 ao driblador em determinadas áreas do campo (linha do fundo/área restritiva) com as seguintes opções:

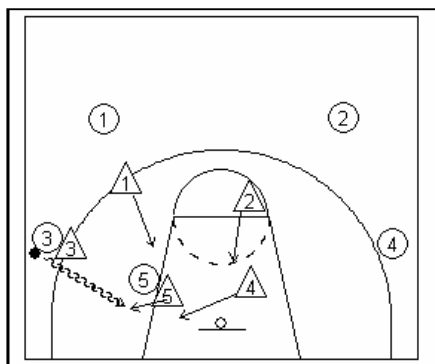


FIG 3.2.1.8. Poste do lado da bola

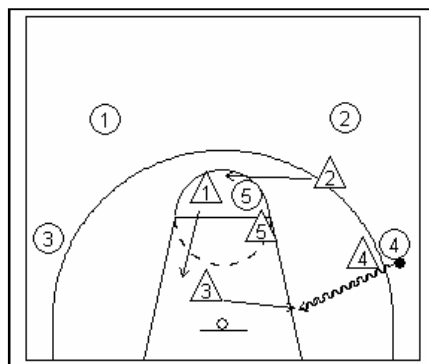


FIG 3.2.1.9. Sem poste do lado bola

Na primeira situação, o defensor do poste baixo-médio (“5”) vai ao 2x1 na penetração do extremo. Na segunda situação, com poste alto, a ajuda vem do lado contrário (“3”).

Nos cortes para a bola em áreas próximas do cesto, deve-se impedir ao atacante o ganho de uma posição favorável, usando o corpo com potência (“body-check”), para fazer oposição e obrigá-lo a mudar de trajetória. O defensor tem de assumir uma atitude agressiva para impedir (negar) uma posição favorável ao atacante (ver figuras seguintes).

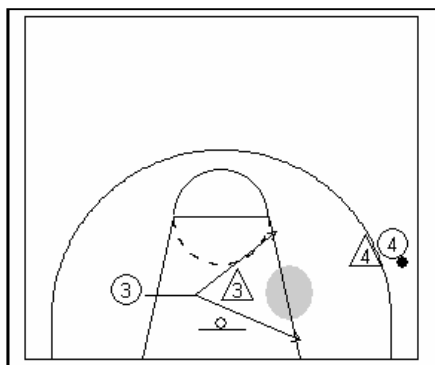


FIG 3.2.1.10. Corte em “V”

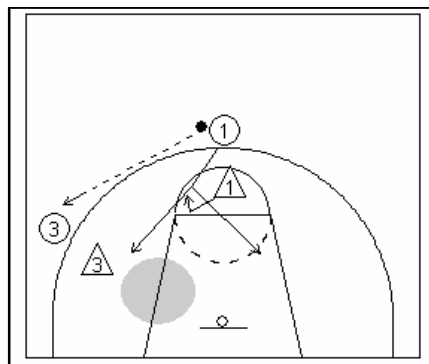


FIG 3.2.1.11. Tentativa corte frente

O espaço sombreado corresponde à posição que se pretende negar ao atacante.



3.2.2. Transição Defesa-Ataque

A. FILOSOFIA

Contra-Ataque: momento privilegiado para atacar o cesto e finalizar !

a) Sistema mais fácil de implantar e mais fácil de ser apreendido pelos jogadores, porque:

- utiliza maior espaço do campo;
- tem (por definição) menor/mais débil oposição defensiva.

b) Aliciante para os jogadores, porque criam situações de lançamento fáceis e é espectacular, sendo aliciente também para quem vê o jogo.

c) Favorece o desenvolvimento da técnica individual ofensiva, porque os elementos técnicos têm de ser executados a um ritmo mais elevado.

d) Favorece o desenvolvimento da condição física, em geral, e da capacidade aeróbia, em particular.

e) Modo mais eficaz de surpreender o adversário, de alterar o ritmo de jogo, de alterar rapidamente o resultado.

f) Ligar sempre o treino da pressão defensiva ao treino do contra-ataque e vice-versa.

B. REQUISITOS BÁSICOS

- a) Excelente condição física.
- b) Ter espírito de equipa que corre (mas nunca sistema “run and gun”).
- c) Ter uma boa técnica individual à velocidade máxima -> controlo da bola e controlo do corpo.

C. OBJECTIVO

Fazer chegar a bola o mais rápido possível perto do cesto adversário, em boas condições para a execução de um lançamento fácil.

D. COMO O ALCANÇAR:

Não é preciso apenas correr muito, é preciso, essencialmente, que a bola chegue muito rápido ao cesto adversário.

a) Ganho de Tempo – pressupostos a cumprir para fazer chegar a bola mais rápido ao cesto adversário:

- i. Execução das técnicas básicas a ritmos elevados.



- ii. Comunicação: grito “Bol!” para quem recupera a bola. Grito “Pass!” para quem vai buscar o primeiro passe.
- iii. Atacar a bola (não esperar por ela), no ressalto e na recepção do primeiro passe.
- iv. Receptor do primeiro passe tem de:
 - a) dirigir-se para a bola em posição que facilite o passe do companheiro que recuperou a bola gritando “Pass!”, enquadrar com cesto adversário, analisar oposição defensiva e a posição dos companheiros, fazer o segundo passe o mais longo e rápido possível;
 - b) uso do drible – o mínimo possível, só o estritamente necessário;
 - c) uso do passe – sempre para o companheiro mais avançado e à distância de boa execução. Cuidar a pontaria (exercitar CA 3x0 c/ passes, etc...).

B. QUANDO O FAZER

- a) Após ressalto defensivo (cuidar do treino do ressalto - é preciso ganhar no mínimo 75% dos ressaltos defensivos).
- b) Após roubo de bola.
- c) Após cesto sofrido – lance livre ou lançamento de campo.
- d) Após violação do adversário – reposições de bola em jogo.

E. DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA (CONTRA-ATAQUE)

Dividimos o contra-ataque nos seguintes momentos: (i) início; (ii) desenvolvimento; (iii) primeiro CA e (iv) segundo CA.

(i) Início

A Figura 3.2.2.1. mostra a o início da transição.

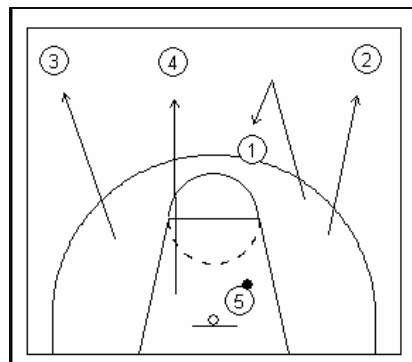


FIG 3.2.2.1. Resselto defensivo



Base (jog ①) procura o primeiro passe.

Extremos (jogs ② e ③) deslocam-se à máxima velocidade nos corredores laterais, bem junto às linhas laterais, com o objectivo de criar espaço.

Primeiro “trailer” (jog ④) desloca-se à máxima velocidade no corredor central, se possível, à frente da bola.

Realçamos o facto de criarmos 3 linhas de passe ofensivas (ocupando os três corredores) e uma linha de passe de apoio proporcionada pelo jogador Base.

Ao ressaltador vamos pedir para passar para o colega com linha de passe mais ofensiva.

Os jogadores ②, ③ e ④ regressam para receber o primeiro passe, caso o Base esteja a ser pressionado.

O Base deve entrar sempre no ressalto defensivo e procurar ganhar os ressaltos longos e os ressaltos não recolhidos pelos postes.

(ii) Desenvolvimento

Na Figura 3.2.2.2. tentamos ilustrar o momento da recepção e passe do Base, seguido da progressão em drible pelo corredor lateral (Fig. 3.2.2.3.).

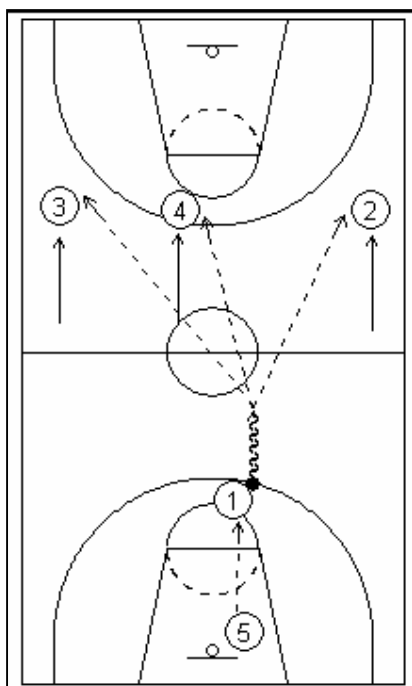


Fig 3.2.2.2. Primeiro e segundo passe

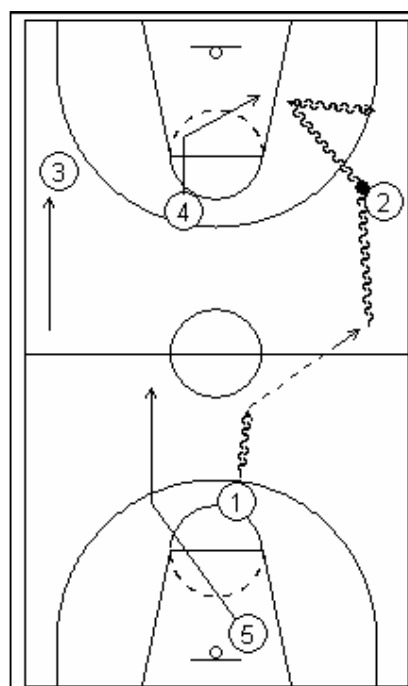


Fig 3.2.2.3. Desenvolvimento pela lateral



A comunicação entre Base e “trailers” só é possível se se deslocarem no corredor central mas desfasados (à distância do diâmetro dos círculos) para favorecer a visão da bola e o passe.

(iii) Primeiro CA

O primeiro contra-ataque é aquele cuja finalização está a cargo de um dos elementos que ocupam os três corredores do CA.

Na Figura 3.2.2.4. vemos a finalização por parte do jogador que vai a cortar pelo meio, e na Figura 3.2.2.5. vemos a finalização do jogador que preencheu o corredor lateral.

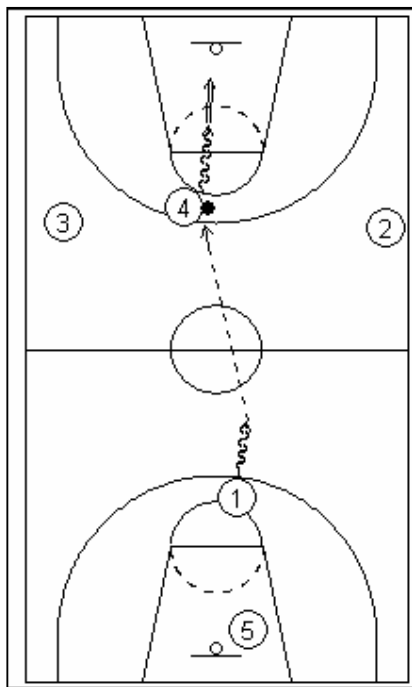


Fig 3.2.2.4. Finalização pelo meio

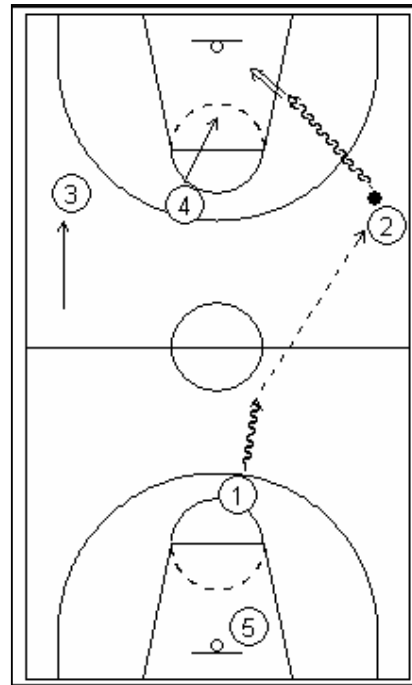


Fig 3.2.2.5. Finalização pela lateral

As situações descritas resultam, em norma, em oportunidades de lançamento debaixo ou perto do cesto.

Caso o atacante com bola no corredor lateral (exemplo na Fig. 3.2.2.5.) não consiga penetrar para o cesto deve ocupar uma posição que garanta um bom ângulo de passe para dar continuidade ao segundo CA.



(iv) Segundo CA

O segundo contra-ataque é aquele cuja finalização está a cargo dos “trailers” (4º e 5º jogadores a chegar ao ataque).

Na Figura 3.2.2.6. vemos a finalização por parte do 4º jogador que vai a cortar pelo meio, e na Figura 3.2.2.7. vemos a finalização pelo 5º jogador.

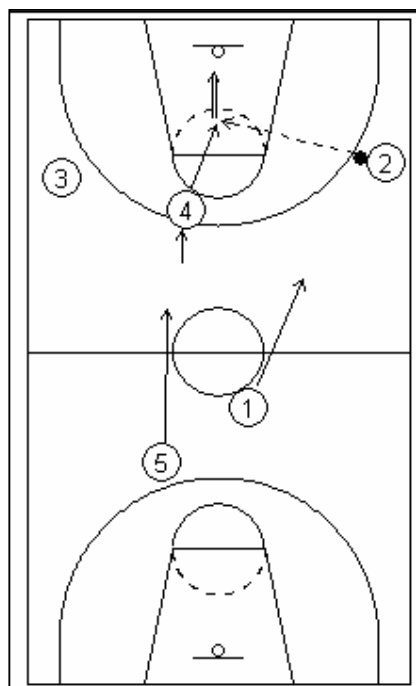


Fig 3.2.2.6. Finalização do 4º jogador

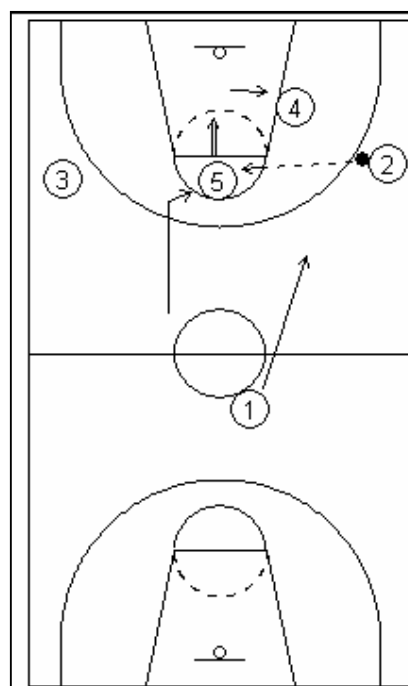


Fig 3.2.2.7. Finalização do 5º jogador

① dá apoio do lado da bola, aguardando o passe de retorno. Deve manter o espaço (4/5 metros) em relação ao jogador com bola.

④ quando não recebe a bola, ganha posição a poste médio-baixo do lado da bola.

⑤ “entra” na cabeça do “garrafão” do lado contrário à bola e pára 2 segundos (contar 1-2-3) na linha de lançamento livre.

A partir desta fase, damos continuidade a este movimento através do ataque rápido.



(v) Ataque Rápido

As primeiras soluções de finalização rápida procuramos nos jogadores interiores.

Nas Figuras seguintes vemos a comunicação entre “trailers”. Na Figura 3.2.2.8. passe do 4º para o 5º jogador, e na Figura 3.2.2.9. passe do 5º para o 4º jogador.

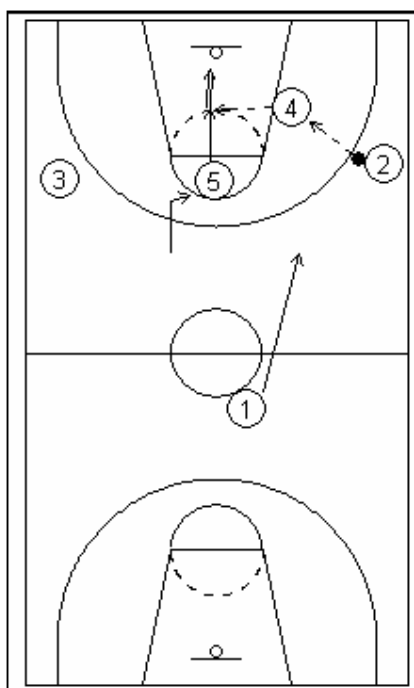


Fig 3.2.2.8. Passe do 4º ao 5º jogador

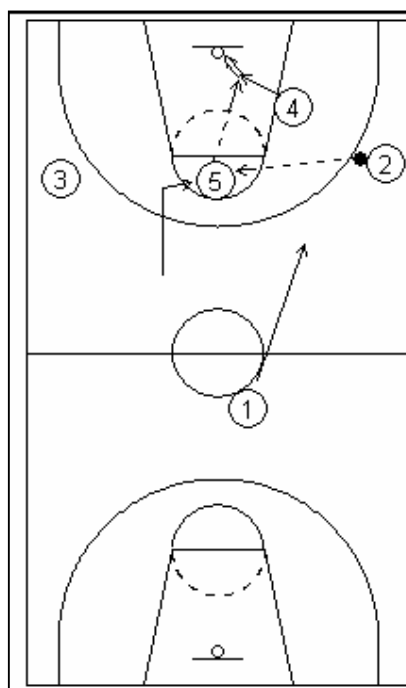


Fig 3.2.2.9. Passe do 5º ao 4º jogador

Utilizamos o princípio de que, quando um “trailer” recebe a bola, o outro corta ganhando uma linha de passe para finalizar com um lançamento curto.



Na Figura 3.2.2.10. vemos uma possibilidade de finalização rápida pelo aproveitamento do extremo do lado contrário (“6º jogador”).

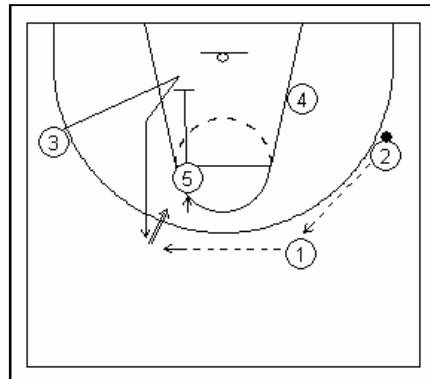


FIG 3.2.2.10. 6º Jogador

⑤ “entra” na cabeça do “garrafão” do lado contrário à bola. Se não recebe, desce para bloquear o extremo desse lado (jog ③).

NOTAS:

1. É importante cuidar posições de ressalto ofensivo e recuperação defensiva.
2. Treinar vários tipos de finalização:
 - a. Extremos: lançamento na passada, em potência, em salto curto a 45°, após recepção aérea;
 - b. Base: em salto da cabeça do “garrafão”;
 - c. 5º jogador: em salto da cabeça do “garrafão”;
 - d. 4º jogador: lançamento em potência, em meio gancho, em salto curto após rotação para o cesto.
3. Utilizar jogadores 4 e 5 como “trailers”.
4. Não haver paragens entre as várias fases da transição defesa-ataque: Contra-ataque / Segundo contra-ataque / Ataque rápido até ao ataque de posição. Um movimento fluído permite um melhor aproveitamento do tempo de posse de bola.
5. Importância da construção e análise dos movimentos com base nos parâmetros ESPAÇO e TEMPO.



3.2.3. Ataque de Posição

A. FILOSOFIA

- a) Ocupar equilibrada e racionalmente o espaço ofensivo.
- b) Realizar movimentos no tempo adequado.
- c) Realizar movimentações que favoreçam o desenvolvimento da noção/leitura de jogo.
- d) Permitir o desempenho de funções idênticas por parte de 4 jogadores (apenas o poste tem tarefas específicas e diferenciadas dos outros jogadores).
- e) Favorecer a aquisição progressiva de uma cultura tática diferenciada para jogadores da periferia (ou exteriores) e jogadores postes (ou interiores), fazendo passar, na iniciação, todos os jogadores pelas diferentes posições.
- f) Permitir a adopção de todo o tipo de soluções ofensivas com a maior facilidade (sem grandes alterações às posições dos diferentes jogadores em campo).
- g) Permitir trabalhar vários elementos:
 - i. trabalho de recepção
 - ii. passe e corte
 - iii. bloqueio indirecto do lado da bola
 - iv. bloqueio indirecto do lado contrário
 - v. Corte do lado contrário para o lado da bola (corte em “V”)
 - vi. Relação jogo exterior-jogo interior
 - vii. 2º corte (ocupação do espaço deixado livre por 1º corte)
 - viii. Aclaramentos (libertação de espaço)
 - ix. Bloqueio directo
 - x. Possibilidade corte UCLA (bloqueio “cego”)
- h) Favorecer situações simplificadas de jogo: 1x1 e 2x2.
- i) Favorecer e privilegiar o desempenho colectivo (de equipa).

B. ALINHAMENTO BÁSICO

As figuras seguintes representam as posições relativas ao alinhamento básico. Na Figura 3.2.3.1. relativamente aos 4 jogadores do perímetro, e na Figura 3.2.3.2. em relação ao jogador interior (poste).

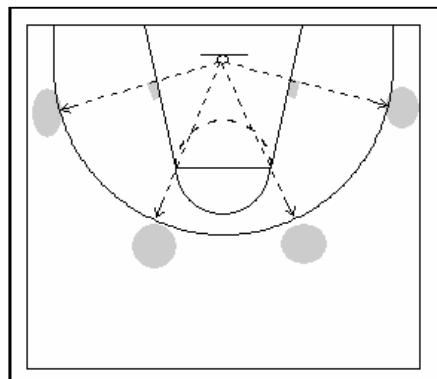


FIG 3.2.3.1. Posições da periferia

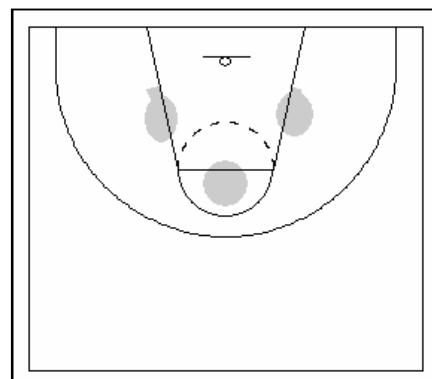


FIG 3.2.3.2. Posições interiores

Os dois bases posicionam-se no prolongamento das linhas cesto-“cotovelos” da área restritiva.

Os dois extremos posicionam-se nas linhas que partem do cesto (aproximadamente a 30 graus com a linha do fundo) e que passam pelos bordos inferiores das “caixinhas” de ressalto.

O poste pode ocupar posição de poste alto (na linha de lançamento livre) ou poste médio-baixo, tendo como referência para o seu posicionamento, a colocação do pé mais próximo da linha final a calcar a “caixinha”.

C. MOVIMENTAÇÃO BASE

As figuras seguintes mostram a movimentação base dos jogadores da periferia.

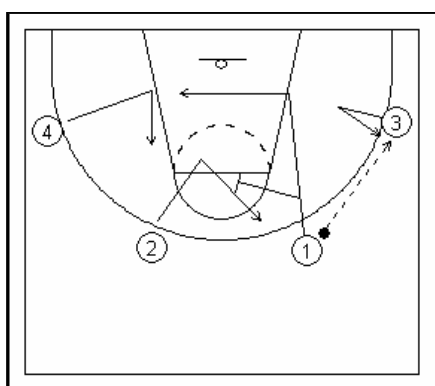


FIG 3.2.3.3. Passe penetrante

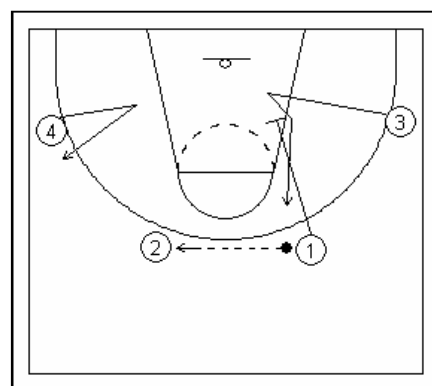


FIG 3.2.3.4. Passe não penetrante



Ao passe penetrante (i.e., na direcção da linha final), o jogador que passa, ou corta para o cesto, ou dá bloqueio a companheiro do lado contrário e os restantes repõem as posições.

Ao passe não penetrante (ou lateral), o jogador que passa vai fazer um bloqueio indirecto ao defensor do jogador da posição de extremo do seu lado.

Ao poste pedimos que :

- ganhe posições interiores favoráveis para receber a bola, cortando para ela;
- bloqueie jogadores sem bola da periferia (para estes ganharem posições mais ofensivas);
- após bloquear, faça corte para receber a bola (2º corte).

D. REGRAS BÁSICAS

- a) Manter o espaço entre os jogadores. Nunca ir para o espaço ocupado por outro companheiro.
- b) Realizar movimentos sincrónicos, no tempo adequado para receber a bola ou libertar um companheiro para a receber.
- c) Respeitar a iniciativa do jogador com bola.
- d) Manter posições favoráveis durante cerca de 2 segundos (contar 1-2-3).
- e) Todos os jogadores devem movimentar-se constantemente (nunca parando mais de 2 segundos).

E. REQUISITOS BÁSICOS

- a) Em geral:
 - i. boa técnica individual ofensiva;
 - ii. boa leitura individual do jogo;
 - iii. bom espírito colectivo (de equipa).

- b) Em particular:
 - i. Saber executar bloqueios;
 - ii. Saber aproveitar bloqueios (ver primeiro a posição do defensor directo, levando-o ao bloqueio, só depois procurando a bola para a receber).

F. DESENVOLVIMENTO DO ATAQUE DE POSIÇÃO

Na Figura 3.2.3.5. representamos as posições após a transição defesa-ataque (as posições iniciais do ataque de posição). Quando, no contra-ataque e ataque rápido, não se



realizou qualquer lançamento, damos continuidade ao ataque conforme descrição nas figuras seguintes.

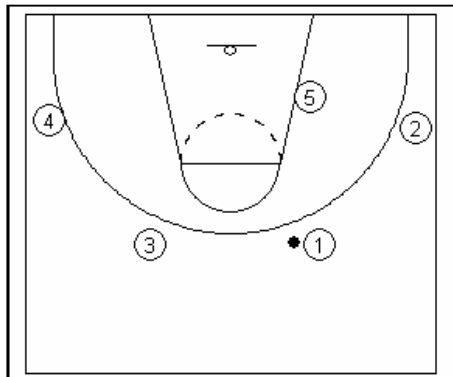


FIG 3.2.3.5. Final do ataque rápido

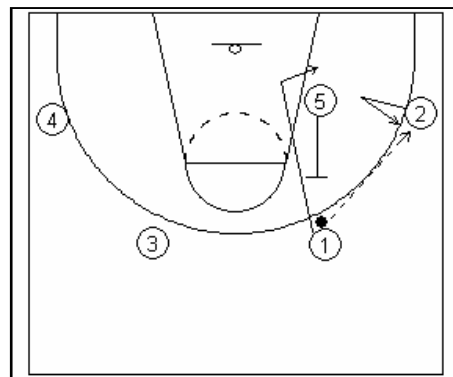


FIG 3.2.3.6. Passe ao extremo

② realiza trabalho de recepção ou dá bloqueio a ⑤ para criar linha de passe do lado da bola.

① faz passe penetrante, aproveita o bloqueio de ⑤ e procura ganhar uma linha de passe interior, mantendo-a durante o tempo necessário para ② efectuar o passe (conta 1-2-3).

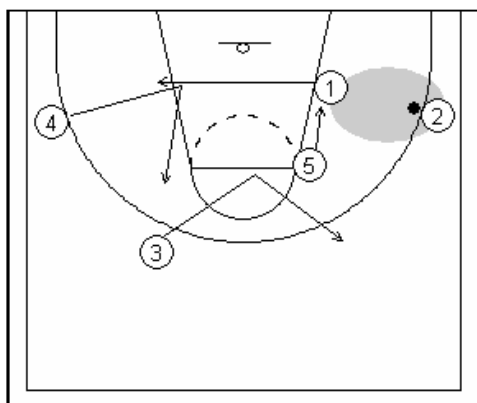


FIG 3.2.3.7. Segundo corte

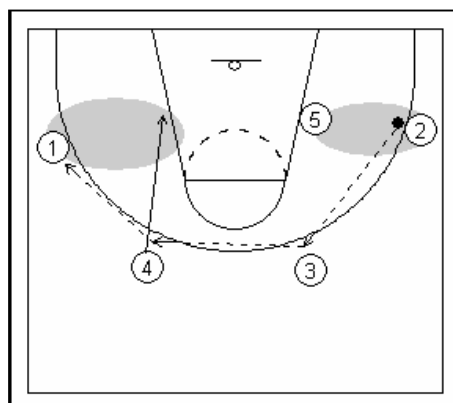


FIG 3.2.3.8. 2x2 do lado contrário

Possibilidade de 2x2 entre ② e ①. Se ① não receber vai para o lado contrário.

⑤ realiza o segundo corte, aparecendo novamente possibilidade de 2x2.

À mudança do lado de jogo, ① tem espaço para jogar 1x1 ou jogar 2x2 com ④, que ao passar procura ganhar uma linha de passe interior.

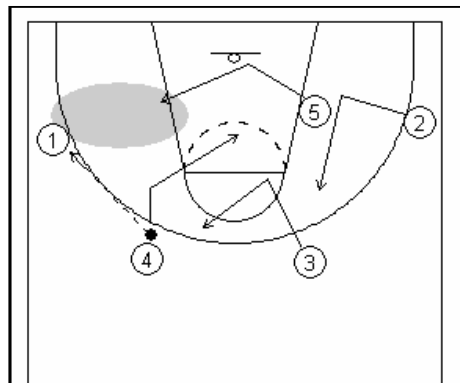


FIG 3.2.3.9. Corte em "V"

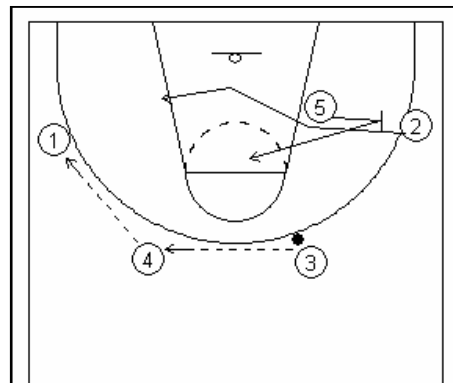


FIG 3.2.3.10. Movimento Flex

À mudança de lado de jogo, ⑤ decide se corta para a bola (a fim de ganhar uma posição interior – fig. 3.2.3.9.) ou se dá bloqueio fora (a ② - fig. 3.2.3.10.).

Assim:

a) ou ④ corta para o lado contrário e os restantes companheiros reajustam as posições (fig. 3.2.3.9.).

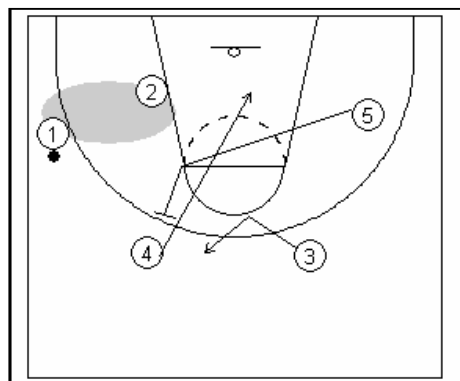


FIG 3.2.3.11. Subida do Poste

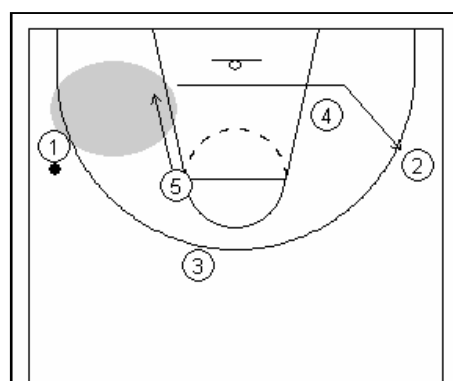


FIG 3.2.3.12. Segundo corte

b) ou, depois de bloquear fora, ⑤ vai para o lado da bola, dando espaço para o eventual 2x2 de ① e ②. Aproveita para bloquear ④, que corta para o lado contrário (fig. 3.2.3.11.).

Se não receber (2 segundos) ② sai para o lado contrário dando espaço para o 2x2 entre ① e ⑤ (fig. 3.2.3.12.).



Se entretanto não receber a bola, ⑤ dá bloqueio directo (fig. 3.2.3.13.).

Os restantes companheiros posicionam-se de forma a dar linhas de passe interiores e exteriores, preparando igualmente o ressalto ofensivo e a transição ataque/defesa.

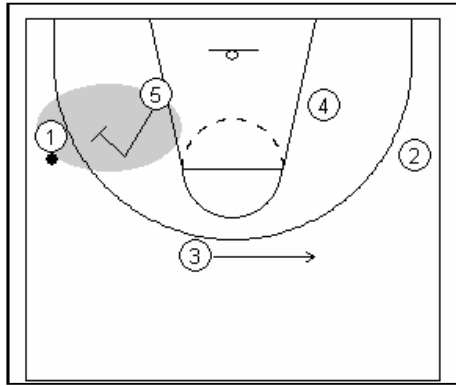


FIG 3.2.3.13. Bloqueio directo

3.2.4. Princípios do ataque contra Defesas Pressionantes

A. FILOSOFIA

1 - Compreender as intenções da defesa:

- Se o objectivo da defesa for atrasar a nossa saída para o ataque, devemos reagir – Contra-Ataque!

- Se o objectivo da defesa for acelerar o jogo, então devemos jogar com o tempo, evitando as faltas.

- Se for HxH – utilizar bloqueios, drible, passe de segurança.

- Se for Zona – “atrair” o 2x1, mudar o lado de jogo.

2 - Todos a ver a bola, sempre!

3 - “Atacar” a zona central do campo, contrariar o desvio para as linhas laterais.

4 - Aclarar (abrir “buracos”) para companheiros cortarem para esses espaços.

5 - Dividir a atenção dos defensores, contrariando as ajudas defensivas.

6 - Obrigar a defesa a “cobrir” a maior área do campo possível.

7 - Mudar o lado de jogo, rodar a bola.

B. REGRAS BÁSICAS

Regras para quem:

Repõe a bola em jogo

- nunca debaixo da tabela e alternando o lado da reposição;



- avisar os companheiros (PRESS!PRESS!);
- afastar-se da linha final, recuar um ou dois passos (para ver melhor os movimentos dos companheiros em campo);
- ver todo o campo, ponderando todas as hipóteses de passe.

Executa um passe

- fintar, antes de passar a bola;
- passes nem muito curtos, nem muito longos (de preferência entre 4 e 5 metros);
- passar para o lado contrário da posição dos defensores.

Recebe um passe

- olhar para a bola;
- movimentação sem bola, com mudanças de direcção;
- abrir linhas de passe (mão alvo);
- ir para a bola, agarrá-la com agressividade e rodar (para o cesto), protegendo a bola.

Dribla

- fintar o passe ou arranque antes de iniciar o drible;
- drible penetrante, atacar a defesa antes de passar (dividir os defensores).

C. MOVIMENTAÇÃO

As figuras seguintes mostram a movimentação base.

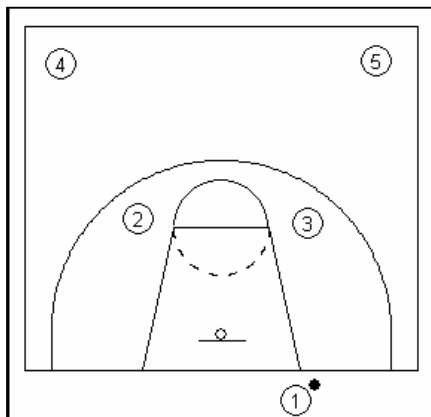


FIG 3.2.4.1. Posições iniciais

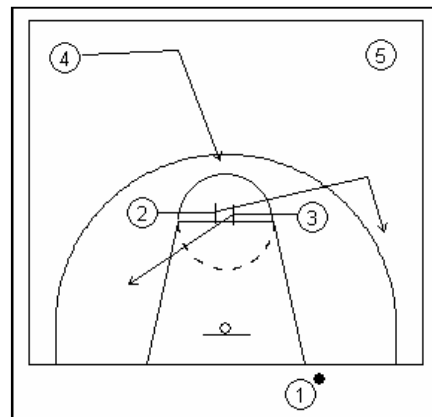


FIG 3.2.4.2. Trabalho recepção

O Base (①) repõe a bola em jogo.

③ e ② bloqueiam-se mutuamente, procurando ambos dar uma linha de passe.



O jogador “alto” do lado contrário à reposição da bola (④) aparece no meio (fig. 3.2.4.2.).

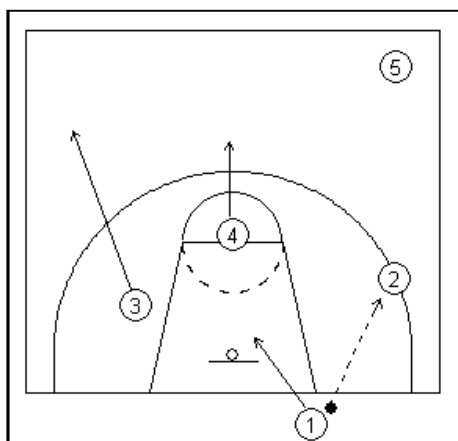


FIG 3.2.4.3. Primeiro passe

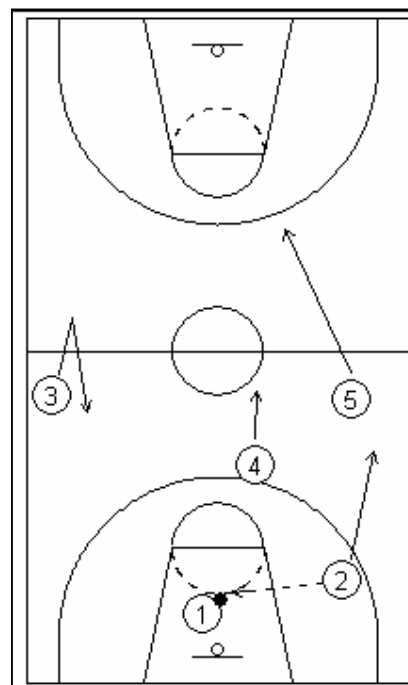


FIG 3.2.4.4. Segundo passe

② recebe, enquadra com o cesto e procura o base para fazer o segundo passe (figs. 3.2.4.3. e 3.2.4.4.).

④ pode receber logo do ② para mudar o lado de jogo. Fica como ponto de apoio para o caso de fazerem 2x1 sobre o base com bola.



As figuras seguintes mostram o desenvolvimento da movimentação com a ocupação das posições ofensivas do ataque de posição.

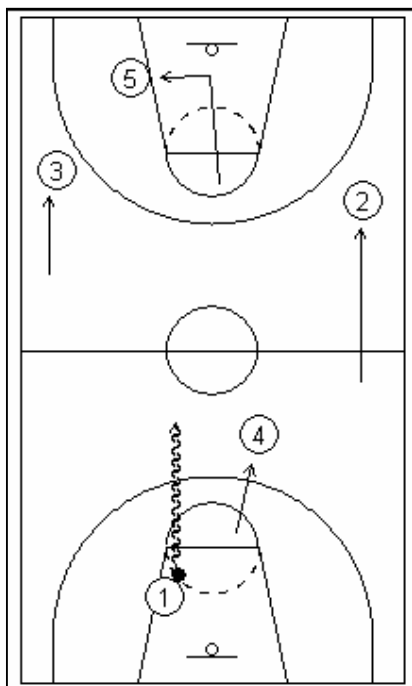


FIG 3.2.4.5. Progressão em drible

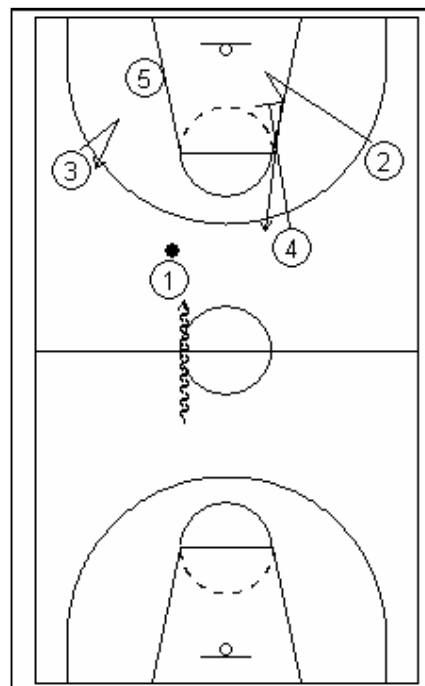


FIG 3.2.4.6. Ocupação das posições

- ① sai pelo lado contrário à reposição da bola, com passe ou em drible.
- ② e ③ avançam pelos corredores laterais sempre a ver a bola.
- ⑤ procura ganhar uma posição interior.
- ④ faz o papel de segundo “trailer”, dando bloqueio do lado contrário da bola (ataque rápido).



3.2.5. Ataque contra Defesas Zona

A. REGRAS BÁSICAS

- a) Aproveitar todas as oportunidades de lançamento em posição favorável e sem oposição.
- b) Procurar um desequilíbrio o quanto antes possível (com a regra de 24" já se torna mais difícil ficar à espera dos erros defensivos do adversário, i.e., ter "paciência").
- c) Procurar e manter posições favoráveis.
- d) Utilizar situações de bloqueios directos (Poste a Base) e indirectos (Poste a Extremo) para criar linhas de passe e situações favoráveis para lançamento.
- e) Seleccionar o momento e tipo de passe – muito importante.
- f) Alternar jogo interior/jogo exterior.

B. MOVIMENTAÇÃO

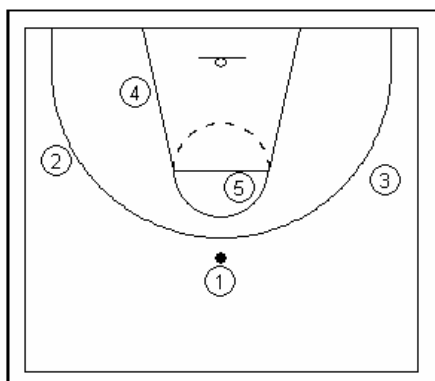


FIG 3.2.5.1. Posições iniciais

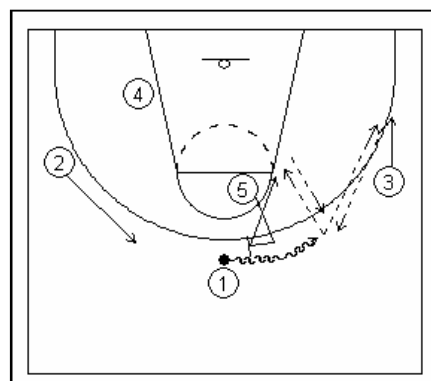


FIG 3.2.5.2. Movimento falso

O ataque inicia-se com um movimento falso para o lado do Extremo lançador (③).

O Poste Baixo (④) posiciona-se do lado contrário e Poste Alto (⑤) desse lado (fig. 3.2.5.2.).

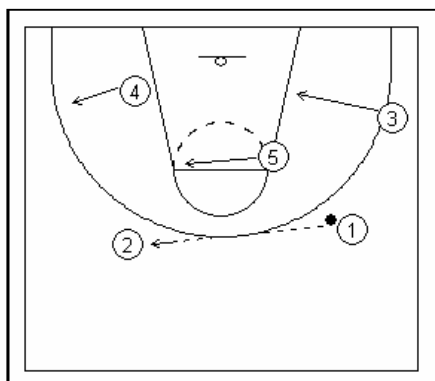


FIG 3.2.5.3. Mudar lado de jogo

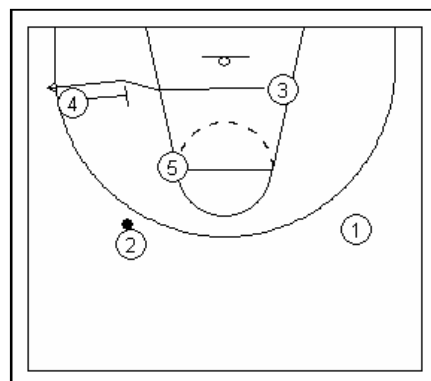


FIG 3.2.5.4. Bloqueio indirecto



À mudança do lado de jogo, ④ abre linha de passe na posição de Extremo-Baixo. Pode receber a bola nessa posição e procurar passe interior para ⑤ ou ③ (que aparece no “buraco” deixado por ele) ou devolver passe a ②; ou faz a abertura apenas para atrair o defensor desse lado, seguindo logo para bloqueio ao seu defensor directo (facilitando saída de ③ para a posição de Extremo com linha de passe) e abre para a bola na posição de Poste-Baixo criando linha de passe a ② (figuras 3.2.5.3. e 3.2.5.4.)

Neste momento, efectua-se a “sobrecarga” e podem criar-se três linhas de passe (fig. 3.2.5.5.)

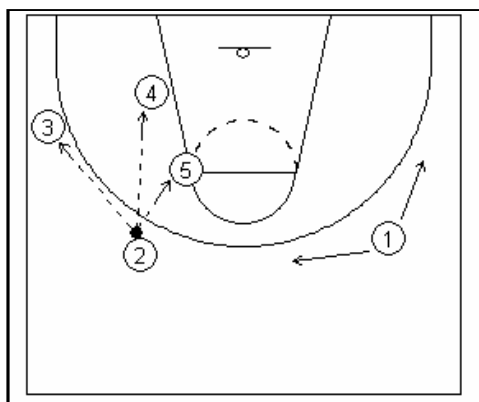


FIG 3.2.5.5. Criação de 3 linhas de passe

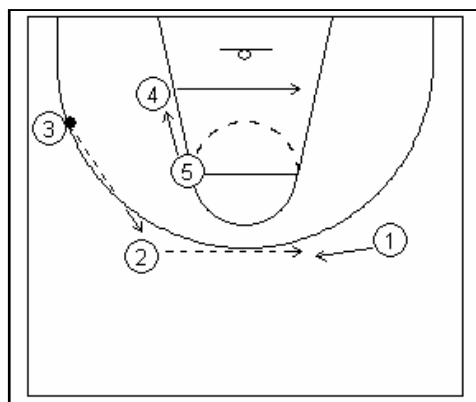


FIG 3.2.5.6. Nova mudança lado de jogo

Quando ③ recebe a bola procura lançamento ou passe interior. ④ procura receber a Poste-Baixo (conta 1-2-3) e depois aclara, deixando espaço para o corte de ⑤ (fig. 3.2.5.6.).

Se ③ não tiver outra solução mais ofensiva, devolve a bola a ② que muda de novo o lado de jogo com passe para ①.

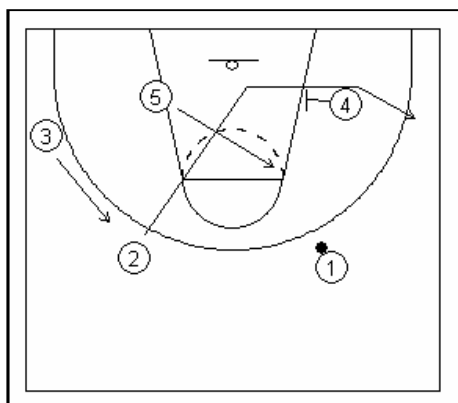


FIG 3.2.5.7. Novo corte sobre bloqueio de poste baixo

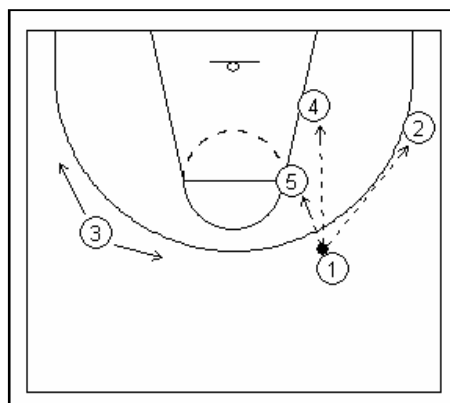


FIG 3.2.5.8. Nova “sobrecarga” e 3 linhas de passe ofensivas



Neste momento colocam-se duas opções:

1 – manter ③ a fazer o corte sobre o bloqueio de ④.

2 – ser o jogador que muda o lado da bola (②) a cortar, indo aproveitar o bloqueio de ④ (fig. 3.2.5.7.).

3.2.6. Transição Ataque-Defesa

A. FILOSOFIA

a) Tornar o jogo fluído, ou seja, sem hiatos sensíveis entre a perda da bola no ataque e a fase de defesa de posição.

b) Opção estratégica a tomar quando:

a. temos uma equipa mais baixa e/ou de menor capacidade atlética (obrigar a equipa adversária a jogar o maior tempo possível longe do nosso cesto);

b. temos uma equipa mais lenta (fazer retardar o contra-ataque da equipa adversária).

c) Sendo cerca de um terço do tempo de jogo despendido nas fases de transição, devemos dar no treino adequada importância aos sistemas táticos que suportam estes tempos do jogo, ou seja, o treino deverá reflectir a importância destas fases.

d) Finalizar o contra-ataque e ataque de posição sempre em condições para disputar o **ressalto ofensivo (com 3 jogadores)** e ocupar posições de **recuperação defensiva (com os restantes 2 jogadores)**.

e) Treinar, adequadamente, esta fase do jogo é decisivo para implantar qualquer tipo de defesa pressionante. Quer isto dizer que, só uma equipa com um trabalho sistemático e metodologicamente correcto da transição ataque-defesa estará em condições para introduzir no seu sistema de jogo, com maior probabilidade de sucesso, uma ou mais variantes de defesas pressionantes.

B. METODOLOGIA

a) O Treino da recuperação defensiva deve ser feito sempre em estreita relação com:

1. Ataque – manter equilíbrio defensivo;

2. **Ressalto ofensivo – definição de quantos e quais os jogadores que deverão disputar o ressalto ofensivo;**

3. Recuperação defensiva propriamente dita – defesa da área próxima do cesto e de ressalto dos lançamentos longos.



b) Situação de transição, a treinar na finalização de exercícios de contra-ataque e ataque de posição (Ex: finalização de exercícios de contra-ataque 5x0):

1. 3 jogadores no ressalto ofensivo (de acordo com as suas posições);
2. 1 jogador na cabeça do “garrafão” (pronto a ir dificultar a acção do receptor do primeiro passe);
3. 1 jogador (Base) a recuperar para o círculo central e a comandar a recuperação defensiva.

3.2.7. Defesa HxH pressionante todo o campo com 2x1

A - CONDIÇÕES BÁSICAS

1 - Ocupar posições defensivas rapidamente;

Procurar rápido o opositor directo;

Estar pronto a reagir, indo defender o mais rápido possível;

Fazer pressão após: - cesto convertido (lançamento de campo);

- lance livre;

- desconto de tempo.

2 - Todos os jogadores a 100% de esforço.

Forte! Não desistir! Espírito de luta! Perspicácia, na análise de cada situação concreta.

3 - Cooperação/comunicação entre todos os elementos da equipa:

- conhecer e respeitar as regras defensivas;
- falar (comunicar) constantemente;
- antecipar adequadamente (em tempo certo);
- usar as regras temporais:
 - 5 segundos nas bolas fora;
 - 8 segundos para passar linha do meio-campo;
 - 5 segundos para passar a bola, quando pressionado;
 - 24 segundos de tempo de ataque.

4 - A condição física deve ser excelente

5 - Situações de 2x1 apenas nos corredores laterais. Os 3 restantes jogadores têm de se movimentar rápido com a bola e recuperar rapidamente as suas posições quando o ataque resolve o problema.



No 2x1 não cometer faltas pessoais! (não tentar roubar a bola, procurar apenas dificultar o passe).

6 - Logo que este sistema defensivo esteja assimilado, jogar (treinar) sempre o contra-ataque após a recuperação da bola pela pressão defensiva com o objectivo de finalizar debaixo do cesto para quebrar (vencer) o adversário!

7 - Ser tão agressivo quanto possível. Respeitar os árbitros, adaptando a pressão à forma como eles sancionam os contactos.

B – DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA

1 - Meio-campo ofensivo -> trocar em todas as situações.

Meio-campo defensivo -> trocar apenas Base/Base, Extremo/Extremo, Poste/Poste e situações de emergência.

2 - Defender FACE-A-FACE os atacantes em linha de primeiro passe (como mostram as figuras em baixo), “espreitando” a bola sobre o ombro do lado da ajuda.

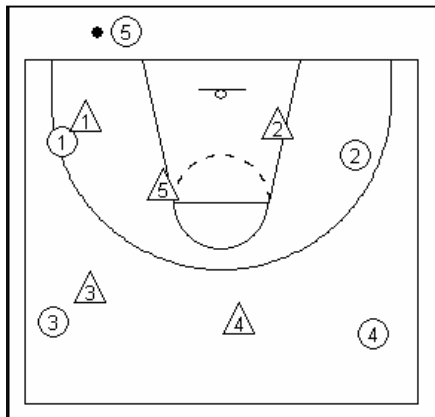


FIG 3.2.7.1. Não pressionar o 1º passe

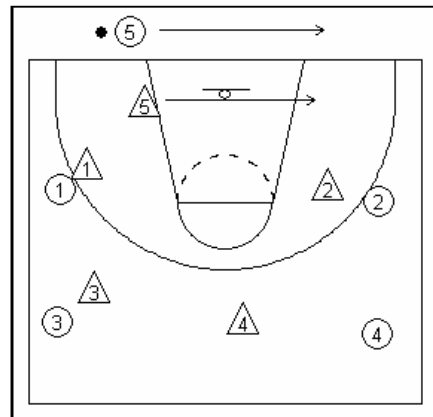


FIG 3.2.7.2. Pressionar o 1º passe

A situação da fig. 3.2.7.1. é a preferível (não pressionar o primeiro passe), pois a posição do defesa do jogador que repõe a bola em jogo (5) permite ver os deslocamentos dos atacantes que procuram receber a bola e favorece a realização imediata do 2x1 (do lado da linha lateral) logo que a bola entre em jogo.

A situação da fig. 3.2.7.2. (pressionar o primeiro passe) pode causar surpresa (em determinados momentos) tornando o primeiro passe mais difícil. Nesta opção não há 2x1 logo que a bola entra em jogo.

Considerar que:



- nas reposições pela linha do fundo, o jogador que repõe a bola pode deslocar-se com ela;

- nas reposições pela linha lateral, o jogador que repõe a bola não se pode deslocar.

- 2x1 sobre o receptor do primeiro passe e rotação defensiva logo após a entrada da bola em jogo (1º passe).

(Excepção: é possível o 2x1 mesmo no corredor central dependendo, em geral, da situação em campo).

- Seguir as regras da defesa HxH Básica:

- não permitir a condução da bola pelo corredor central, “empurrar” (desviar) o driblador para os lados;

- 2x1 sobre o driblador quando este tentar beneficiar de bloqueio directo;

- no corredor central, 2x1 sempre que haja drible de inversão;

- 2x1 e rotação na linha do fundo. Forçar (“empurrar”) o atacante com bola a ir para o canto, não deixar penetrar pelo meio;

- 2x1 em qualquer situação que haja bola recebida pelo poste baixo-médio;

- impedir (negar) ao atacante o ganho de posição em todos os cortes para a bola, no corredor central;

- forçar o atacante a usar “cortes nas costas”. Se isto acontecer, efectuar rotação defensiva (ajuda e ajuda da ajuda).

3 - Forçar o ataque a efectuar lançamentos precipitados (após pouco tempo de posse de bola, sem preparação ou não usado normalmente).

Procurar com a pressão que o ataque não utilize mais de 10 a 15 segundos de posse de bola.

Estar preparado para realizar mais cedo (rápido) que o normal o bloqueio defensivo e ressalto.

Ter em atenção o bloqueio e ressalto defensivo do lado contrário da bola, o qual poderá ser realizado por um dos Bases.



3.3. Aspectos do Treino Físico

3.3.1. Concepção da Preparação Desportiva da Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos

A preparação desportiva deste grupo de atletas foi concebida tendo em atenção (i) a caracterização estrutural do esforço em Basquetebol, recorrendo a uma metodologia que integra, por um lado, o designado (ii) treino integrado ou económico e contemplando, por outro, sempre que necessário, uma ideia de (iii) treino físico mais analítico, ou seja, promovido fora do treino específico do Basquetebol.

Desta forma, foi possível definir um conjunto de estratégias de preparação desportiva que melhor se ajustassem às características destes jogadores e, simultaneamente, controlar os seus níveis de saúde e alimentação.

3.3.2. Métodos de Treino

A maior parte do treino físico em Basquetebol deverá ser realizado com bola, já que esse tipo de treino contém em si próprio uma série de vantagens. Primeiro, porque se mobilizam, obrigatoriamente, os grupos musculares mais utilizados no jogo. Segundo, porque o atleta desenvolve em simultâneo os seus níveis técnicos e táticos sobre condições semelhantes aquelas que encontra nos jogos. Em terceiro lugar, porque este tipo de treino é muito mais motivador para os jogadores, que o treino sem bola. Todavia, treinar com bola pode não ser suficientemente exigente face aos objectivos que se pretendem. No treino com bola, muitos factores podem concorrer para o facto da intensidade dos exercícios não ser a mais ajustada, de entre os quais, as limitações táticas são, habitualmente, apontadas como as mais condicionadoras deste ponto de vista.

Com o objectivo de se aumentar as exigências de um treino com bola, é muitas vezes necessário modificar as regras do jogo. Por exemplo, durante um jogo formal, “retirar” as paragens por bolas fora e outras faz diminuir os tempos de recuperação e coloca a dimensão do esforço em parâmetros mais aeróbicos. Neste domínio, as vantagens deste tipo de treino relativamente à corrida contínua ou mesmo ao treino intervalado de corrida (sem bola) são assinaláveis.

Contudo, e em condições muito particulares, o treino sem bola pode ser indispensável. Estão neste caso alguns treinos da fase de preparação inicial e pré-competitiva onde os alicerces aeróbicos (ex. corrida contínua) e anaeróbicos (ex. séries de 200 m), respectivamente, podem ser solidificados a partir de treinos sem bola e em pistas de atletismo. Outro exemplo deste tipo de trabalho mais analítico é o do treino de força com recurso ao peso do corpo (na perspectiva do treino pliométrico), aos pesos livres ou a



ergómetros isocinéticos. Todos estes tipos de treino, mesmo que realizados sem bola, devem ser efectuados dentro do pavilhão de jogo, com o equipamento adequado ao jogo e com exercícios construídos a partir de movimentos do jogo.

3.3.3. Plano de Preparação bial

O plano de preparação da Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos é desenhado tendo em conta o objectivo competitivo a atingir – uma classificação que permita a disputa/manutenção da divisão A do Campeonato da Europa na época seguinte.

Quadro 3.3.1. Plano bial de Preparação Física da Selecção Nacional de Sub-16 Masculinos

		1ª Época			2ª Época		
		Setembro a Julho			Setembro a Julho		
Resistência	T. Aeróbico Baixa Intensidade	█	█	█			
	T. Aeróbico Alta Intensidade		█	█	█	█	█
Força	Resistência / Hipertrofia	█	█	█	█	█	█
	Potência (Pliometria)		█	█	█	█	
	Adaptação Anatómica	█	█	█	█	█	█
Flexibilidade	Aquecimento / Arrefecimento		█	█	█	█	█
Coordenação			█	█	█	█	█
Agilidade			█	█	█	█	█

No quadro-resumo anterior podemos observar o volume e o momento do treino das 5 dimensões do treino físico. O preenchimento das linhas representa a aplicação de programas de treino específicos, com a frequência de uma ou duas vezes por semana (de acordo com a largura da linha). Mais à frente descrevemos com mais pormenor cada um destes momentos.

No plano das componentes do treino da Força e da Resistência, consideramos uma primeira fase - Setembro a Dezembro da primeira época - cujo objectivo é a criação dos alicerces de uma forma desportiva suficientemente sólida para resistir a um modelo de preparação seguinte mais exigente. Concretamente, procurámos desenhar um tipo de



treino centrado na vertente resistente da força e igualmente um treino energético a partir de estruturas táticas e elementos técnicos do jogo (ver Quadro 3.3.2.). Desta forma pretendemos aumentar os níveis de hipertrofia muscular dos atletas e igualmente promover um quadro de adaptações fisiológicas das quais realçamos: (i) o aumento da capacidade do sistema de transporte de oxigénio, (ii) o aumento da capacidade dos músculos utilizarem oxigénio durante exercícios prolongados e, (iii) o aumento da capacidade de recuperação dos atletas a esforços de alta intensidade. Neste tipo de treino está igualmente presente a ideia de prevenção de lesões e de combate à fadiga e ao sobretreino.

Quadro 3.3.2. Resumo do desenho de treino das componentes Força e Resistência (Setembro a Dezembro da primeira época)

Setembro a Dezembro da primeira época	
Treino Aeróbico	1x0, 2x0, 3x0 e 5x0 Trabalho contínuo sobre estruturas táticas 130-180 bpm, 3xsemana, 20 minutos
Treino da Força (Resistência)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p><i>Triceps</i>, Lombares, Peitorais, Gêmeos, <i>Biceps</i>, Abdominais, Posteriores da Coxa, Anteriores da Coxa, Dorsais, Ombros</p> <p>1 série, 16-18 repetições, 2xSemana, aumento progressivo da carga</p>
Treino Integrado (Força e Resistência)	1x0, 2x0, 3x0 e 5x0 Trabalho contínuo sobre estruturas táticas 130-180 bpm, 3xSemana, 10 minutos recurso a bolas medicinais



A partir de Janeiro inicia-se a segunda fase da preparação (ver Quadro 3.3.3.). No plano do treino energético procuramos desenhar um treino que promovesse adaptações a um esforço mais exigente tendo em conta os alicerces anteriormente construídos.

Para tal, socorremo-nos do designado Treino Aeróbico de Alta Intensidade (TAAI), formulado a partir de estruturas táticas (tal como o desenho do treino aeróbico na primeira



fase da preparação). Com este tipo de treino procuramos ainda melhorar a resistência aeróbica dos atletas, facto que lhes permitirá jogar a mais alta intensidade durante todo o jogo. Para além disso, este tipo de treino permite elevar os valores do limiar anaeróbico e preservar as reservas de glicogénio muscular. Por outro lado, este tipo de treino, ao apresentar alguma sobreposição com o Treino da Resistência de Velocidade, activa o sistema de produção de lactato e promove igualmente adaptações nesta vertente energética. Apesar de pretendemos que este último efeito se manifeste por curtos períodos de tempo, convém referir que, acima de tudo, o que pretendemos é maximizar os efeitos do TAAI.

Quadro 3.3.3. Resumo do desenho de treino das componentes Força e Resistência (Janeiro da primeira época até final do ciclo)

Janeiro da primeira época a Agosto da segunda época	
Treino Aeróbico	2x1, 3x2, 3x3, 4x4, 5x0 e 5x5 Trabalho intervalado sobre estruturas tácticas: situações de superioridade numérica, defesas pressionantes, contra-ataque 160-200 bpm, 3xSemana, 15" x 15" ou 30" x 30", 3 séries, 4-5 minutos/série
Treino da Força (Resistência)	 <p><i>Triceps</i>, Lombar, Peitorais, Gêmeos, <i>Biceps</i>, Abdominais Posteriores da Coxa, Anteriores da Coxa, Dorsais, Ombros 1 série, 14-16 repetições, 1xSemana, aumento progressivo da carga</p>
Treino da Força (Potência)	 <p>Barreiras, Solo – 4 apoios, Banco Sueco, Saltos à tabela 1 série, 2 passagens (4 primeiras semanas), 2xsemana 1 série, 3 passagens (restante período), 2xSemana Aumento progressivo do número de contactos e da altura dos obstáculos e uso de carga adicional (bolas medicinais).</p>
Treino Integrado (Força e Resistência)	1xo, 2x0, 3x0 e 5x0 Trabalho contínuo sobre estruturas tácticas 130-180 bpm, 3xSemana, 10 minutos



**prolongamento da
rotina de
aquecimento**

recurso a bolas medicinais

Relativamente ao Treino da Força, e no plano mais resistente, manteremos a estrutura formal do treino analítico anteriormente realizado, mas modificámos a estrutura da carga. A ideia que presidiu a esta reestruturação foi a possibilidade de manter os prováveis ganhos anteriormente conseguidos, facto que garante uma base sólida para a implementação do trabalho mais potente. Este trabalho mais veloz será desenhado a partir do treino pliométrico, com o objectivo de potenciar as acções do jogo de carácter explosivo e igualmente desenvolver os níveis de Agilidade dos atletas.

Por outro lado, a intervenção sobre as componentes do treino físico é concebida de forma particular e diferenciada. Tal como se percebe no Quadro 3.3.1. a abordagem da Flexibilidade é realizada de um modo semelhante ao longo de toda a preparação e integrada nas rotinas de aquecimento e arrefecimento realizadas em todos os treinos e jogos. No que diz respeito à Coordenação esta componente do treino é trabalhada em associação com a técnica e segue a lógica de um *continuum* onde estão presentes as noções de complexidade e aperfeiçoamento.



3.3.4. Avaliação

A avaliação das componentes do programa de treino desenhado é realizada, periodicamente, a partir de um conjunto de testes que seguidamente se apresenta.

Assim:

✓ para a avaliação da Potência Aeróbica é usado o *Yo-yo Endurance Intermitent Test – Level II* (Bangsbo¹, 1996);

✓ para a avaliação da Agilidade, é usado o T-teste, proposto pela bateria FACDEX (Marques et al.², 1990);

✓ para a avaliação da Velocidade é usado um teste de corrida 20 metros;

✓ a avaliação da Resistência Muscular é realizada nas máquinas de musculação, em que registamos a evolução da carga da primeira para a última sessão, para um mesmo número de repetições, e para cada um dos exercícios;

✓ a avaliação da Força Explosiva / Pliometria é realizada em 3 componentes, com utilização da plataforma *Ergojump*:

- Teste de Força Explosiva Contráctil - Salto Estático (SE), de acordo com os procedimentos definidos por Bosco³ (1994);
- Teste de Força Explosiva Elástica – Salto com Contra Movimento (SCM), de acordo com os procedimentos definidos por Bosco⁴ (1994);
- Teste de Força Explosiva Elástica com Acção dos Membros Superiores (SCMMS), numa aproximação a alguns requisitos técnico-tácticos do Basquetebol.

¹ Bangsbo, J. (1996). Yo-yo tests. University of Copenhagen, Denmark.

² Marques, A.; Costa, A.; Maia, J.; Oliveira, J.; Gomes, P. (1990). Aptidão física. In: F. Sobral, A. Marques (Coords.) FACDEX – Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa (vol. 1), 33-51. Ministério de Educação, Lisboa.

³ Bosco, C. (1994). La valoración de la fuerza con el Test de Bosco. Deporte e Entrenamiento. Editorial Paidotribo.