

## 5 regras de ouro (2ª parte)

Escrito por João Ribeiro  
Quarta, 09 Outubro 2013 11:26

---



Na continuidade do artigo anterior e recuperada a posse de bola sem cesto sofrido, estão reunidas condições para abordarmos 5 regras de ouro para o ensino do Contra-Ataque.

Primeiro objetivo da transição defesa-ataque, o contra-ataque, entre muitos conteúdos técnico táticos que integra, poderá ser ensinado através de 5 regras de ouro, que à semelhança da abordagem feita na defesa de posição, permitirão estruturar a forma como o apresentamos, nomeadamente no que diz respeito às 3 fases do contra-ataque – O 1º Passe, a ocupação de corredores e progressão da bola, a finalização.

De forma simplificada, remetendo o desenvolvimento de algumas das opções quanto à organização coletiva da equipa nesta fase do jogo para artigos futuros, sintetizemos então as 5 regras de ouro do contra-ataque.

### **1ª REGRA – QUEM GANHA O RESSALTO, PROTEGE A BOLA E PROCURA A LINHA LATERAL MAIS PRÓXIMA**

Na primeira regra pretende-se que o ganho do ressalto defensivo se traduza numa rápida procura de linha de passe ou, na ausência deste e perante corredor central livre a progressão da bola rápida.

Dando continuidade ao trabalho realizado na defesa e culminado na realização do bloqueio defensivo, é estimulado quem vai ao ressalto ser “alto e magro” na procura da bola, “baixo e forte” quando a tem em seu poder.

Procurar a linha lateral mais próxima pretende, através de uma referência do campo, orientar a ação do ressaltador para uma zona onde, rapidamente, quem está mais perto da bola crie uma

## 5 regras de ouro (2ª parte)

Escrito por João Ribeiro  
Quarta, 09 Outubro 2013 11:26

---

linha de primeiro passe.

---

Veja o artigo completo [5 regras de ouro \(2ª parte\) aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .