

Junk Defense

Escrito por Mário Silva
Domingo, 03 Novembro 2013 12:46



Como treinadores se temos confiança na defesa individual e nas nossas equipas , ao longo da época , apenas fazemos ajustes mediante a oposição que vamos encontrando.

Se a nossa equipa é melhor, não há necessidade de usar uma defesa mista (“Junk”), basta defender homem-a-homem, ou à zona. Contudo no modelo de jogo defensivo da maioria, ainda que a defesa principal seja quase sempre a individual (a Zona é alternativa), pontualmente também aparecem as defesas mistas.

As denominadas defesas “Junk” são pois um recurso estratégico aplicado contra equipas que têm apenas um ou dois marcadores de pontos. As formas clássicas são a “Caixa e um” (Box and one) e a “Triângulo e dois” (Triangle and Two).

Defesa Mistas (“Junk”)



Estas defesas combinam os conceitos básicos da defesa “homem-a-homem” com os das defesas de zona. O seu objetivo é claro: limitar os melhores marcadores contrários (Stars), forçando-os a enfrentarem uma pressão em todo o jogo de forma a limitarmos a sua eficácia.

A maioria das equipas não está preparada para atacar estas defesas e ficam confusas nos seus processos ofensivos. Conseguimos, assim, obrigar os atletas mais fracos a tomarem um maior numero de decisões. Contudo alguns ajustes são necessários relativamente às regras defensivas normalmente utilizadas pelas equipas. Assim é normal que face ao uso por parte do ataque de bloqueios diretos a defesa responda com a troca. Já no que diz respeito aos

Junk Defense

Escrito por Mário Silva

Domingo, 03 Novembro 2013 12:46

indiretos algumas equipas optam por desviar os atacantes das trajetórias mais favoráveis enquanto outras usam os “Body Checks” ou trocam. Não é muito importante o tipo de defesa “junk” escolhida já que em todas elas o objetivo é claro: obrigar a “estrela” a trabalhar duro para lançar. Do mesmo modo procuramos não deixar este atacante descansar na defesa. Atacamo-lo diretamente de forma a que se desgaste e cometa faltas. Se a equipa o tentar proteger com o recurso à Zona, colocamos os melhores atiradores do seu lado, e tentamos fazer o maior número de lançamentos nessa área.

Pode ver o artigo completo ["Junk Defense à moda do Algarve" em pdf, aqui.](#)

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