

## 1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 02 Março 2012 11:25

---



O campeonato está a entrar na sua recta final (faltam apenas 5 jogos para o final da fase regular) e a nossa competição também.

Nesta altura, o Treinador Vasco Curado conseguiu uma pequena vantagem de dois pontos sobre o Jogador Daniel Monteiro. Veremos o que esta jornada nos reserva. Façam também as vossas apostas!

Comentem também os nossos artigos de opinião – “Treinamos o suficiente? (4)” e “5 Inicial ou jogador de rotação?”.

### Resultados da 17ª jornada

#### 17ª JORNADA

#### TREINADOR

JOGA

Jogo da Semana

**Vitória Guimarães**

**vs**

**Sampaense**

**vs**

**FC Porto**

**Ginásio**

**Vs**

**Ovarense**

**Benfica**

**vs**

**Barcelos**

**Terceira Basket**

**vs**

**Barreirense**

## 1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 02 Março 2012 11:25

---

### 18ª JORNADA

### TREINADOR

Lusitânia

vs

Barreirense

**TOTAL DA SEMANA**

**5 PONTOS**

**TOTAL DO CAMPEONATO**

**56 PONTOS**

## Opinião

**Espaço do treinador:** Treinamos o suficiente? (4)

No artigo desta semana irei finalizar as minhas reflexões sobre o treino. Recordem o exemplo que dei na semana passada em que uma equipa de sub-16 femininos apresentou num jogo seis tipos diferentes de defesa. Para que isto seja possível, o treinador terá que utilizar bastantes situações de 5X5 nos seus treinos ocupando uma boa parte do tempo disponível para trabalhar com as atletas. Considero que isto é um erro.

Quando utilizamos muito tempo do treino em situações de 5X5 em equipas de formação estamos a retirar aos jogadores oportunidades de evoluírem e de melhorarem.

Isto porque a esmagadora maioria das nossas equipas de formação apresenta grande desequilíbrio na qualidade dos seus jogadores. Muitas vezes temos jogadores com alguma capacidade, mas também outros com pouco tempo de prática.

## 1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 02 Março 2012 11:25

---

Nas situações de 5X5, os melhores jogadores têm tendência para dominar o jogo levando a que os atletas com menos habilidade quase não toquem na bola e tenham muito pouca participação. Este facto leva a uma série de consequências que são prejudiciais à evolução do jogo.

- Como vão evoluir os atletas de menor capacidade se têm pouca participação em grande parte do treino?
- Se os atletas de menor capacidade não evoluem, que competição interna terão os atletas de melhor capacidade?
- Quantos passes, dribles, mudanças de direcção e situações de 1x1 entre outros aspectos do jogo é que ficam por fazer se, em grande parte do treino utilizamos apenas uma bola para 10 atletas?
- Não fazemos muito mais repetições de gestos técnicos se utilizarmos mais tempo do nosso treino em situações de 1x1, 2x2, 3x3?

Devemos utilizar a maior parte do treino em situações que promovam a evolução da técnica e da tática individual dos nossos jogadores. Dificilmente isso irá suceder se privilegiamos as situações de 5X5.

**Espaço do jogador:** 5 Inicial ou jogador de rotação?

Existem jogadores que acreditam que o maior reconhecimento que lhe pode ser atribuído por um treinador é o facto jogarem no 5 inicial ou não. Alguns acreditam que só são importantes para a equipa quando jogam no 5 inicial, outros nem por isso.

Com a evolução do jogo de Basquetebol para uma velocidade e uma intensidade superior, tem sido fulcral às equipas terem de recorrer ao banco de suplentes para igualar ou até mesmo aumentar o rendimento em campo. Temos o exemplo da liga espanhola em que jogam sempre no mínimo 10 jogadores por equipa em cada jogo, e em que muitas vezes vemos jogadores importantes das equipas a iniciarem o jogo no banco.

Na NBA existe o conceito do sexto jogador. E temos diversos exemplos de equipas que utilizam o seu sexto jogador como uma arma fulcral ao seu plano de jogo. Acredito que em Portugal ainda se use muito a ideia que jogam os 5 mais fortes, e que os outros entram para dentro de campo quando estes necessitam de descansar. Mas também já temos presente

## 1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 02 Março 2012 11:25

---

exemplos da importância dos jogadores suplentes em equipas como o CAB Madeira e o FC Porto (curiosamente detentoras do campeonato nacional e taça de Portugal).

Nós jogadores, não nos devemos sentir superiores ou inferiores só porque jogamos no 5 inicial ou não. Devemos sempre tentar contribuir para o sucesso colectivo da equipa, compreendendo qual a estratégia do treinador e o seu plano de jogo. Pode ser importante para a equipa jogarmos no 5 inicial, mas também podemos ser fundamentais para o jogo vindo do banco de suplentes.

Acredito sinceramente que depende da nossa atitude e de como encaramos o jogo. E se ainda tiverem um treinador que acha que jogam apenas 5 jogadores os 40 minutos, então acreditem que ele não será vosso treinador por muito mais tempo. O jogo de basquetebol está em permanente evolução. Ou evoluímos com ele, ou ficamos para trás.

### Treinador vs Jogador

#### 18ª JORNADA

#### TREINADOR

JOGA

Jogo da Semana

**Vitória Guimarães**

**vs**

**Ginásio**

**vs**

**FC Porto**

**Sampaense**

**Vs**

**Ovarense**

**Benfica**

**vs**

**Académica**

Obrigado e deixem os vossos comentários sff

## 1x1 campo inteiro

Escrito por Curado/Monteiro  
Sexta, 02 Março 2012 11:25

---

Abraços

Vasco Curado (@vcurado) e Daniel Monteiro (@DanielMonteiro4)