



Passada a primeira fase de iniciação na qual o principal objetivo é motivar a criança para a prática da modalidade segue-se um outro período caracterizado por uma maior aproximação ao basquetebol.

No decorrer desta segunda fase, na planificação do treino surge no plano tático a defesa individual de ajudas. Momento difícil para esta evolução dado que a orientação anterior baseava-se em tarefas muito concretas (cada qual marca o seu) e aparecem agora conceitos mais abstratos (flutuação, triângulos defensivos, reação aos passes, ajudas e recuperações).

Princípios da defesa de ajudas

Na defesa individual de ajuda para além da responsabilidade individual de marcação do adversário directo todo o jogador tem o dever solidário de dar uma ajuda momentânea ao colega ultrapassado pelo oponente.

É fundamental que os jogadores assumam a defesa como uma ação coletiva; todo o atacante deve sentir-se defendido por cinco adversários e que ao aproximar-se do cesto tenha a sensação de que o cerco se vai apertando.

É conveniente reforçar a ideia da responsabilidade individual, da constante pressão sobre o atacante com bola assim como o corte das linhas de passe para impedir a sua movimentação.

O conceito de ajuda nasce pela necessidade de colaboração; como as ações ofensivas implicam, no máximo três jogadores, uma ação coordenada de cinco elementos pode tornar-se numa verdadeira muralha defensiva

Triângulo defensivo

Formação de uma figura geométrica cujos três vértices são assumidos pelo atacante com bola, atacante sem bola e o seu defensor. Este abandona o eixo imaginário atacante - defesa - cesto e aproxima-se do portador da bola. Este afastamento vai facilitar as eventuais ajudas. A distância de flutuação entre o defensor e o atacante direto depende de três variáveis fundamentais, a distância a que este se encontra do portador da bola, a posição no terreno de ataque e das suas capacidades de reação em função da movimentação do adversário. Há ainda a considerar a divisão do campo pela linha imaginária entre os dois cestos- lado da bola e lado da ajuda.

Pode ver o artigo " [Defesa de ajudas](#) " em pdf, aqui.

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