No basquetebol a maioria das acções empreendidas pelos jogadores são feitas sem bola.

Este jogar sem bola não é um dom congénito e o treinador deverá desenvolver as capacidades dos jogadores para aumentar o rendimento da equipa. É necessário mudar mentalidades para que os jogadores sintam prazer no jogo sem bola compreendendo a sua importância. Jogar sem bola não se limita exclusivamente à desmarcação para a receber mas, também, e principalmente, para libertar companheiros. Essa mudança de mentalidades é mais fácil de conseguir na formação, no tempo certo, e com as justificações adequadas.

Eis alguns conceitos básicos a aplicar:

1º- O movimento ocupa a defesa e cria maiores oportunidades de lançamento. Estar parado é pecado capital mas não implica movimentação despropositada. Todavia, se após desmarcação não receberes a bola várias opções podem ser tomadas: no lado da ajuda, bloqueio indirecto ou corte nas costas e no lado da bola, bloqueio directo, aclarar ou ganhar posição a poste baixo. Se a defesa é agressiva e ajuda nas penetrações um ataque estático nunca é solução. As equipas que movimentam os jogadores e a bola de forma adequada acabam por dominar a defesa. Permanecer parado quando aumenta a agressividade defensiva é dar oportunidade à defesa de jogar ao ataque. Equipas com jogadores estáticos estão mais sujeitas a “traps” e “turnovers”. Uma boa movimentação torna as defesas menos agressivas.

2º- No basquetebol de nível mais elevado as melhores oportunidades de lançamento surgem nas saídas dos bloqueios após tempos de ajuda das defesas aproveitados pelos atacantes para abrir linhas de passe. Naquelas fracções de segundos com a defesa atrasada e provável vantagem de “mismatch” em caso de troca, estas oportunidades não são desperdiçadas. Para que haja aproveitamento nestas circunstâncias é preciso analisar a posição da bola e do defensor e reagir adequadamente face à leitura da situação. Movimentação conjunta de bola e jogadores criam maiores dificuldades às defesas agressivas pelo grau de exigência que requer em termos físicos e mentais. Todavia, bloqueios ao bloqueador ainda são as formas mais eficazes de libertar jogadores.

3º- Cortes nas costas às sobremarcações são acções ofensivas com elevado grau de dificuldade para as defesas obrigando em muitos casos às rotações defensivas.

4º - Leitura adequada da situação no aproveitamento dos bloqueios indirectos optando por uma das quatro saídas possíveis face à actuação do defesa directo, ou seja:

- Passar por cima do bloqueio e continuar para o cesto quando a defesa persegue o atacante (trails) à volta do bloqueio;

- “curl” e lançamento quando o defesa passa pelo meio (3º homem);

- “Pop out” quando o defesa passa por trás (4º homem);

- “Flare” (afastamento na direcção oposta) se o defensor se antecipa e aparece em cima antes que o bloqueio se concretize ou “backdoor” em direcção ao cesto se na sequência dessa antecipação ficar preso no bloqueio em nova acção do bloqueador.

5º- Bloqueios directos

Quando a defesa do bloqueador dá um tempo de ajuda este deve aproveitar e cortar para o cesto (pick-and-roll) obrigando à intervenção de um terceiro defesa e consequente rotação de jogadores; quando a defesa do bloqueador faz 2 vs 1, este deve cortar para o cesto ou afastar-se (flare) e dar mais uma opção de linha de passe ao atacante com bola. Se há troca e “mismatch” ganhar posição próximo de cesto caso o atacante com bola não penetre.

Bloqueios aos bloqueadores são a forma mais efectiva para libertar jogadores. Quando a defesa se antecipa ao bloqueio é boa opção mudar a orientação do bloqueio e influenciar o atacante com bola para a direcção oposta.

Normalmente as boas equipas reagem bem ao primeiro bloqueio mas no segundo já estão fora da posição, em recuperação, aumentando assim as hipóteses de lançamento, penetração em drible ou assistência.

O bloqueador não deve interromper os cortes para o cesto mesmo se não receber a bola. Duas situações podem ocorrer; a defesa relaxa e não defende o corte ou não controla a posição de ajuda e permite a penetração em drible.

Num jogo de basquetebol o tempo de posse de bola para cada jogador varia entre 3 e 4 minutos; o resto do tempo é ocupado a jogar sem bola, a defender e a atacar.