

#### 4. **TÉCNICA INDIVIDUAL DEFENSIVA**

1. Objetivos da Defesa
2. Posição defensiva básica
3. Deslizamento defensivo;
4. Reações do Defesa ao jogador com bola (“antes de driblar”, “enquanto dribla”, “à paragem do drible”, “ao lançamento em áreas próximas do cesto” e “quando o jogador com bola, ultrapassa o seu defesa direto”);
5. Defesa linha passe lado da bola;
6. Ajudas;
7. Bloqueio defensivo e ressalto defensivo;

Sessão prática

Técnica

Posição

Braços ativos:

Um braço elevado

Um braço baixo

Deslocamentos

Pés rápidos

Vontade

Princípios:

Visão

Movimentar com a bola

Comunicação

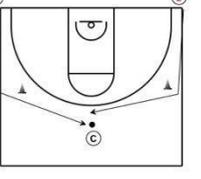
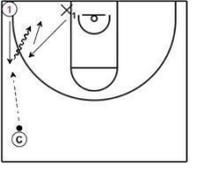
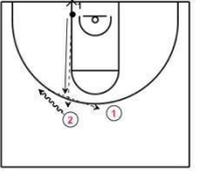
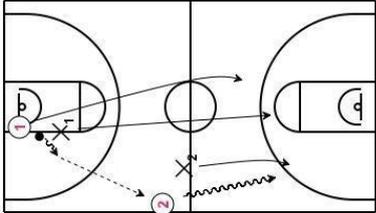
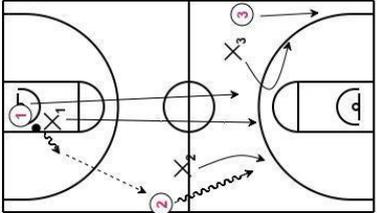
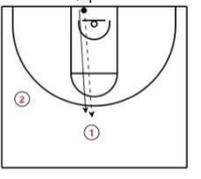
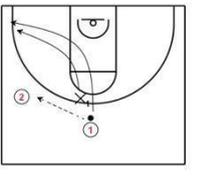
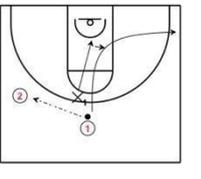
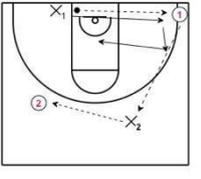
Agressividade

Não há penetrações pelo meio

Impedir a mudança de lado

<p>1. Posição def Força pernas, pés rápidos, braços ativos, equilíbrio</p> <p>COMO TREINAR</p>	<p>1. Escada Corrida com paragem sobre um pé – frontal e lateral. Skipping; abrir e fechar; lateral E e D; Saltos laterais em agachamento; saltos alternados em agac; afundos; saltitar frente e retaguarda. Deslocamentos defensivos: básico, T, cruz, l passe, espelho, garrafão, esgrima</p>
<p>2. Visão periférica Como treinar...</p> <p>3. Recuperação defensiva Correr para a linha da bola Todos os def implicados</p> <p>COMO TREINAR</p> <p>Atacante com bola</p> <p>4. Defesa jog com bola antes de driblar Aspetos importantes: Posição das mãos (bola em cima, abaixo cintura); pés; reação ao drible</p> <p>5. Defesa jog com bola em drible Aspetos importantes: defender a bola, manter a posição, não ser batido em drible</p> <p>6. Defesa jog com bola que parou drible Posição no campo COMO TREINAR...</p>	<p>2. Sinais, bola ténis</p> <p>3. 2x2/3x3 tc  (Martinez 1,2)</p> <p>4. 1x1 baixa velocidade, média velocidade sem drible; 1x1 competitivo (Martinez); 1x1 (Trunic1)</p> <p>5. 1x1 bola 1/2c (Trunic2), 1x1 corredores 1/2c e tc, 2 cols linha final 1/2c e tc (Trunic 3,4), slide sprint slide</p> <p>6. Exº anteriores com paragem drible</p>
<p>Atacante sem bola</p> <p>7. Lado forte 1º passe / 2º passe movimentar com a bola; fintar sobre a bola</p> <p>COMO TREINAR</p>	<p>7. Desl diagonal (negar lp) + corrida 1/2c e regresso – 1º passe; 1x1 drible + passe (Trunic 5,6), 3x3 passe (ajustar posições)</p>

<p>8. Lado fraco Acima LL Abaixo LL 1ª,2ª,3ª,4ª lp Fintar sobre a bola</p> <p>COMO TREINAR</p>	<p>8. 3x3 1/2c; Shell drill (3+T/4x4)</p>
<p>9. Defesa cortes p/ lado da bola ¾ voltado para atac p/ lado fraco ¾ com abertura meio</p> <p>COMO TREINAR</p>	<p>9. 1x1 meio (Trunic 7,8,9), 2x2 1/2c; Shell drill (3+T/4x4)</p>
<p>10. Close out Passos curtos; parar; bloquear</p>	<p>10. 1x1 c/ P; 4 cols – exº combinado</p>
<p>11. Defesa bloqº indireto Passar no meio</p>	<p>11. 3x3; Shell drill</p>
<p>12. Bloqº defº Estabelecer contacto, rodar</p>	<p>12. 1x1 meio(Trunic); 1x1 passe; 2x2 c/ lançador; Shell drill</p>
<p>13. Ajudas Ajudar e recuperar s/ troca e c/ troca 1ª e 2ª ajuda</p>	<p>13. 2x2/3x3 1/2c; Shell drill; exº combinado</p>

 <p>1x1 Trunic 1</p>	 <p>1x1 Trunic 2</p>	 <p>1x1 1/2c Trunic 3</p>	 <p>1x1 Tc Trunic 4</p>
		 <p>1x1 Trunic lp 5</p>	 <p>1x1 Trunic lp 6</p>
 <p>Martinez 1</p>		 <p>Martinez 2</p>	
 <p>1x1 corte T 7</p>	 <p>1x1 corte T 8</p>	 <p>1x1 corte T 9</p>	
 <p>exº combinado1</p>			