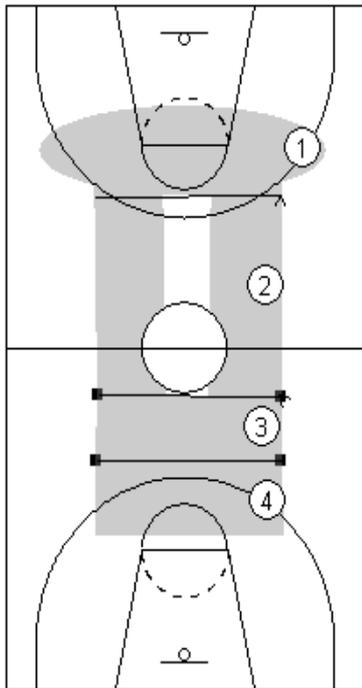


CONTRA ATAQUE

Para além da questão da ocupação do espaço de forma equilibrada e aberta é muito importante a rapidez do 1º passe, da condução em drible, da corrida dos jogadores sem bola e das decisões nas zonas próximas do cesto. Por isso o jogador que deve receber o 1º passe – o base – deve procurar cumprir vários procedimentos:

	<p>Deve estar pronto para:</p> <ol style="list-style-type: none">1.<ul style="list-style-type: none">• Participar no ressalto defensivo – na zona indicada – ou receber o 1º passe dirigindo-se para essa zona e receber em movimento.2. Após a recepção deve:<ul style="list-style-type: none">• Conduzir o drible pela zona assinalada e ter visão de passe longo – não passar sem sup. numérica.• Procurar o máximo de velocidade.• Ultrapassar defs.3.<ul style="list-style-type: none">• Verificar as posições dos comp.• Não perder superioridade• Seleccionar a melhor opção4.<ul style="list-style-type: none">• Atrair adv. para 1x1• Um drible para ult. defensor• Eventual necess. de paragem• Opções – meter ou falta• Não fazer violação ou TO
--	--

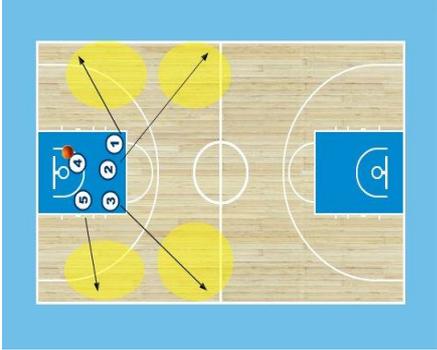
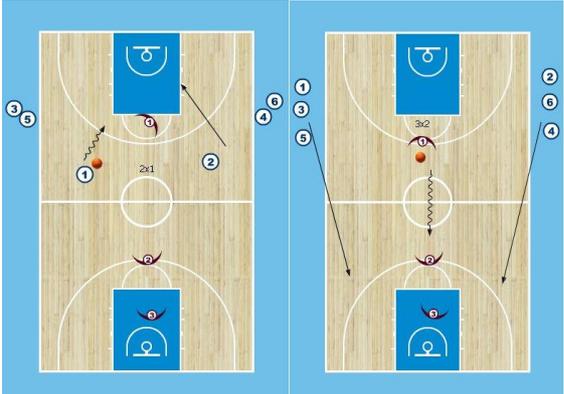
Os restantes jogadores devem:

- Correr da forma mais rápida possível e atravessar o 1/2c antes do base – 3'' para atravessar o 1/2c e 5'' para chegar aos 3p;

- Correr com intenção de se posicionarem para proporcionar uma boa opção de finalização;
- Finalizar sem drible ou com o máximo de um;

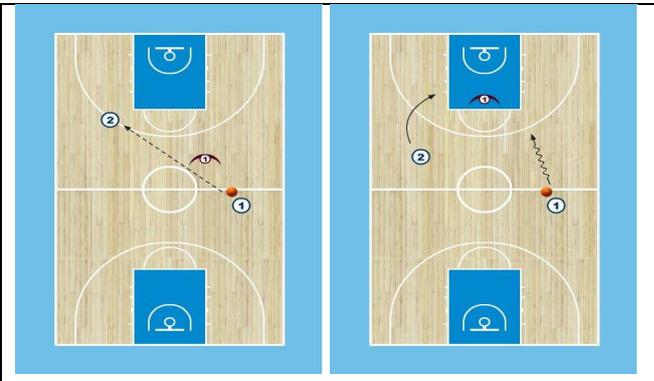
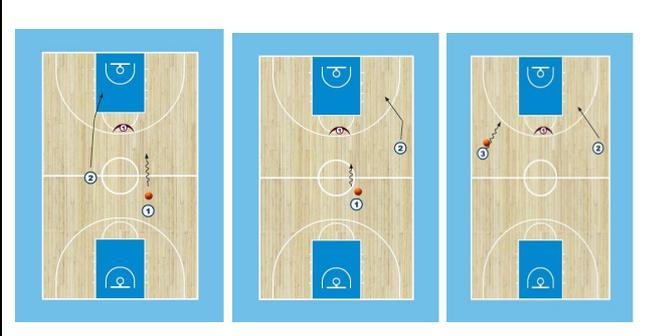
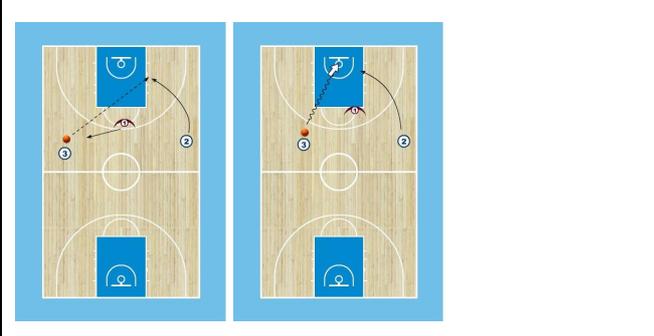
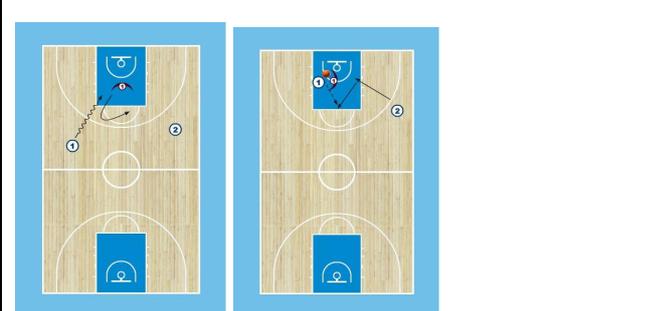
Organização:

- Só determinar papéis eventualmente mais tarde
- **Cesto sofrido** – Colocar a bola em jogo o mais rapidamente possível pelo jogador que está mais próximo da bola. Passe para o corredor lateral, no prolongamento da LII para o jogador que estiver em melhor condição para o fazer. 2 jogadores mais avançados, após recuperação da bola, ocupam corredores laterais.
- **Após ressaltado defensivo** – Se o ressaltado é longo e para a zona central o jogador que o ganha pode sair em drible. Após um ressaltado curto ou lateral, procurar uma linha de passe lateral livre. No caso de esta não estar fechada, o jog. que esteja no corredor lateral procura recepção no meio (ressaltador pode usar o drible para melhorar ângulo de passe).
- **Pressão ao condutor** – procurar linha passe Id contrário ou sair em drible para passar ou iniciar o ataque.
- **Ao lançamento adv.** – 2 jogs mais adiantados podem não bloquear* e sair imediatamente nos corredores laterais.
- **Extremos no mesmo corredor** – se os dois estão à frente da bola o mais adiantado corta. Se um está atrasado em relação à bola corta por trás desta e muda de corredor.

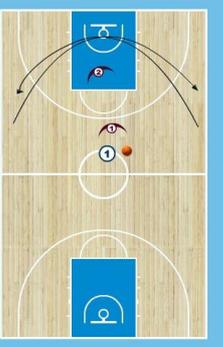
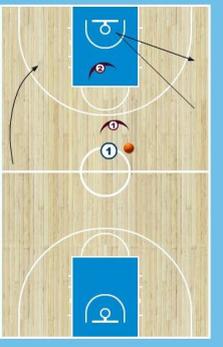
<p>Cesto sofrido;</p> <p>Ressalto defensivo;</p> <p>Interceção de um passe;</p> <p>Recuperação de bola com o adversário em drible</p> <p>Finalização</p>	
<p>Superioridade numérica</p>	

Finalização em superioridade numérica

2x1

<p>Proximidade do cesto – defensor vs atacante</p>	
<p>Distância entre atacantes</p>	
<p>Linha de penetração e Linha de passe</p>	
	

3x2

<p>Ocupação de corredores</p> <p>Linha de penetração livre</p> <p>Drible penetrante</p> <p>Defensor pressiona bola</p> <p>Passe para colega livre</p> <p>3x2 – 2x1</p> <p>Linha de passe de retorno</p> <p>Corte para cesto</p>	     
---	---

Exercícios – outros exemplos

	<p>1 – Saída</p> <p>4 colunas</p> <p>Após ressalto 04 passa a bola para 01 e 03 corre no corredor lateral. 01 recebe em movimento e dribla para a frente após o que passa a 03, que recebe, muda de direcção e finaliza. 05 ressalta e repete-se o exº.</p> <p>Executar D / E</p>
	<p>2 – Finalização com oposição</p> <p>Ao sinal do T 01 arranca em drible e 02 sprinta para defender. Num 1º momento o def. encosta no atacante e só atrapalha o lç., e num 2º momento procura ganhar posição de forma activa</p> <p>Quem defende ataca do mesmo lado quem ataca vai defender ao lado contrário.</p>
	<p>3 – Finalização 2x1</p>
	<p>4 – 2x1 / 3x2 TC</p> <p>Iniciar com 2x1. O defensor após recuperar a bola inicia 3x2 com os colegas colocados nas linhas laterais. Após o 3x2 quem defende inicia o 2x1. Dos 3 atacantes 2 ficam a defender e 1 ocupa o lugar numa das filas.</p>