

## Tática Individual Ofensiva

Início da aprendizagem com a introdução da defesa individual

### 1x1 todo campo – atacante em progressão

#### 1. Princípios técnico táticos

Desenvolvimento da Transição

- *Situações de vantagem*  
progressão para o cesto, primeiro drible forte e para frente, mão mais afastada, debaixo do cesto (passada), visão periférica
- *Perca de vantagem*  
Interrupção da progressão, ombro avançado, mudança de mão (costas/pernas), mudar ritmo, opções de finalização, ver o campo (passe), proteger bola, dar início ao ataque.
- *Desvantagem (vantagem inicial do defensor)*  
Aproximar do cesto, uso do drible perante o defensor, ...

#### 2. Metodologia de ensino

- Garantir os pressupostos para o ensino do 1x1 (drible progressão, mudanças de direção e ritmo)
- 1x1 com vantagem para desvantagem
- Construir situações de 1x0 com limite dribles para aproximar do cesto
- 1x0 com perseguição passiva
- 1x1 após disputa bola
- 1x1 – defensor em recuperação
- 1x1 – defensor no 1/2c def.
- Enriquecer a técnica drible e mudanças de mão

#### 3. Reportório de soluções para ganhar vantagem

Vantagem inicial

- Passada
- Paragem 1T, finta e lç debaixo cesto
- Lç a 1 apoio, ombro interior avançado
- Passada e mão de dentro – procurar a falta
- Passada 2 apoios desencontrados – frente / dentro
- Cesto passado – mão dentro / fora
- Rotação e gancho

Perca de vantagem

- Interrupção da progressão, Crossback forte, gancho lado contrário
- Inversão, gancho lado contrário

Vantagem do defensor

- Mudança direção, sair mesmo lado, passada - variantes
- Mudança direção, sair meio, gancho lado contrário
- 2 mudanças, sair mesmo lado ou meio

## **1x1 1/2c – atacante em drible**

### 1. Princípios técnico táticos

- Drible baixo e protegido
- Ver todo o campo
- 1 drible para ver, 2 para desequilibrar, 1 para finalizar / passar
- Ler o defensor – espaço, enquadramento
- Usar dribles de abertura / combinação de mudanças direção
- Usar diferentes formas de finalização de acordo com posição defensor
- Passar

### 2. Metodologia de ensino

- 1x0 – reportório de soluções em drible para aproximar do cesto  
Controlo, através da observação, da execução
- Treinador defensor
- Limitar nº dribles
- Defensor passivo, semi ativo, ativo
- Jogos 2x2 e 3x3 – iniciar com desvantagem da defesa (2x1+1)
- Competição
- Exercitar até a bola entrar ou ficar na posse da defesa

### 3. Reportório de soluções para ganhar vantagem

- Drible abertura, linha final, cesto passado
- Drible abertura, meio, passada (2 apoios, 1 apoio) – limitar nº dribles
- Abertura, mudança mão, meio, pára e lança
- Abertura, mudança mão, linha final, suspensão próximo cesto

## 1x1 1/2c – após recepção

Situações que surgem a partir recepções em resultado dos movimentos de ataque, de mudanças rápida do lado da bola ou de penetrações com passe.

### 1. Princípios técnico táticos

- Enqº of / Tripla ameaça; Receber em posição de lç; Proteger a bola da pressão def
- Ler def . (explorar desequilíbrios) – espaço, ombro, salto
- Ler def. (provocando desequilíbrios) – Finta de Lç; Finta de arranque; Combinação de fintas; Abertura
- Ler comp. – Passe penetrante; Explorar Id fraco.
- Finalizar

### 2. Metodologia de ensino

Requisitos básicos

- Enqº of
- Explorar pé eixo
- Dominar arranques
- Domínio de soluções finalização
- 1x0 – reportório de soluções em drible para aproximar do cesto  
Controlo, através da observação, da execução
- Treinador defensor
- Defensor passivo, semi ativo, ativo
- Jogos 3x3

### 3. Reportório de soluções para ganhar vantagem

- Finta de arranque dirº, arranque cruzº, passada (1 drible)
  - Finta de Lç, arranque cruzº, jump shot – variar paragens
  - Finta de arranque dirº, Jump shot
  - Arranque dirº / cruzº, Jump shot
- Bola e pé livre em simultâneo**

## 1x1 1/2c – áreas próximas do cesto

### 2 tipos de situações

- Poste bxº - ocupar espaço, proteger bola, ver def., ver comp., usar drible com critério
- Poste alto

#### 1. Princípios técnico táticos

- Fintar
- Usar pés
- Ler o def. – atacar meio
- Pouco drible – “Power drible”
- Jump / Gancho

#### 2. Metodologia de ensino

- Consolidar trabalho pés – uso pé eixo
- Finalizar após ressaltos – frente e lateral
- Treinar Id D / E do ataque
- Manter as condições de jogo PBxº
- 1x0 – auto passe
- 1xT
- 1x1 – defesa passiva / ativa
- Levar exº até ao fim
- Competição
- Trabalho tático parcial

#### 3. Reportório de soluções para ganhar vantagem

- Fintas meio / linha final, rotação linha final / meio, Jump
- Fintas meio / linha final, rotação linha final / meio, Drop step, Jump
- Fintas meio / linha final, rotação linha final / meio, finta Lç, drible cruzº, Gancho
- Finta fora / meio, drop step meio / fora, drible, semi gancho
- Finta fora, drop step meio, 2 dribles, inversão, Jump