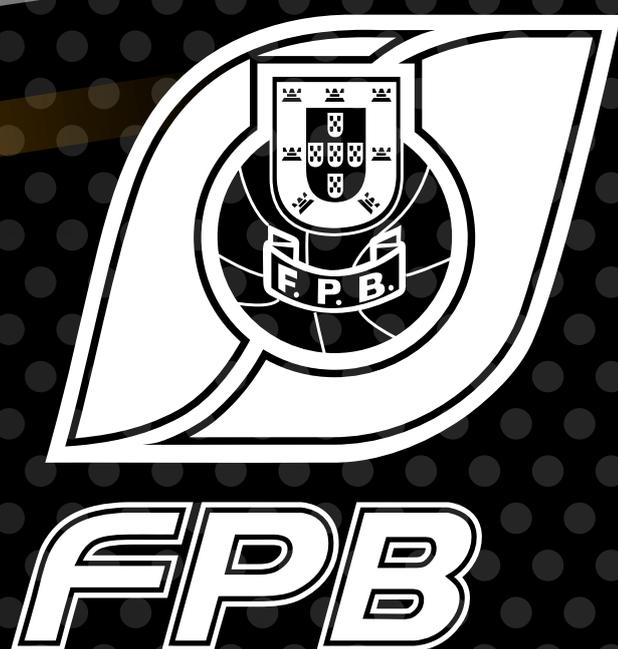


# FORMAÇÃO DE JOGADORES

## Da Base ao Topo



**ORIENTAÇÕES TÉCNICAS NACIONAIS**



# Índice

1. Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo	3
1.1. Long Term Athlete Development	4
1.2. Etapas de formação desportiva	7
2. Formação desportiva: da Base ao topo	10
2.1. Modelo de jogador	10
2.1.1. BASE - Posições 1, “point guard”	12
2.1.2. 2º BASE - Posição 2, “shooting guard”	13
2.1.3. EXTREMO - Posição 3, “Forward”	16
2.1.4. EXTREMO_POSTE - Posições 4 “Power-forward”	18
2.1.5. POSTE - Posições 5, “Center”	21
3. Etapas da Formação Desportiva – Objetivos, Conteúdos e Método	25
3.1. Animação – sub-8 e sub-10	25
3.2. Iniciação - sub-12	30
3.3. Orientação - sub 14m/f	36
3.4. Especialização inicial - sub 16m/f	46
3.5. Especialização final- sub 18m/f	58
3.6. Alto rendimento – sub-20 até sénior	65
Bibliografia	72



# Introdução

A Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) no seu plano estratégico estabeleceu como um dos seus objetivos prioritários a “melhoria da qualidade do jogo e do jogador português”. A consecução desse objetivo assenta numa melhoria da qualidade de experiências desportivas oferecidas aos jovens desde as etapas iniciais da prática desportiva até ao alto rendimento. Nesse sentido, e sendo o processo de formação desportiva um processo a longo prazo com diversas etapas que são fortemente influenciadas pelo próprio desenvolvimento biológico dos praticantes, importa estruturar e sistematizar os conteúdos e objetivos a apresentar em cada uma delas de modo a dar coerência ao processo de formação desportiva do praticante. Assim, o presente documento tem como objetivo oferecer aos treinadores de Clubes e Seleções Distritais/Regionais um conjunto de orientações/recomendações sobre as “prioridades”, objetivos e conteúdos a desenvolver nas diversas etapas que compõem o processo de desenvolvimento desportivo do jovem basquetebolista. Este documento deve ser utilizado como um modelo de desenvolvimento que poderá auxiliar os treinadores a perceber a importância de ensinar determinados aspetos específicos do jogo em determinados momentos do desenvolvimento dos atletas. A aplicação correta das orientações oferece uma maior garantia que as necessidades dos praticantes sejam atendidas em todas as etapas de desenvolvimento e que todos possam atingir o seu potencial independentemente do seu talento.

Apesar de não ser o foco deste documento, importa mencionar que a função de treinador não se esgota no ensino das técnicas e táticas específicas da modalidade e que a sua responsabilidade vai muito para além do desenvolvimento desportivo. Ser treinador é mais do que ensinar o jogo de Basquetebol, é, também, ensinar os comportamentos e as atitudes corretas que os atletas devem demonstrar dentro e fora da prática desportiva, é desenvolver hábitos de persistência, pontualidade, assiduidade, é transmitir valores morais associados ao desporto (o fair-play, o espírito desportivo, o respeito pelos outros intervenientes - adversários, árbitros, dirigentes, treinadores), que serão fundamentais para a sua vida como adulto, seja ela ligada aos níveis superiores de prática – uma carreira profissional no alto rendimento – ou como um cidadão responsável, positivo e produtivo para a sociedade.

“A prática desportiva assume um papel importante na formação das crianças e jovens, não só na sua formação técnica, tática e das suas capacidades motoras, mas também, e mais importante, na sua formação pessoal e social” (Olimpio Coelho, 2016)

“O desporto é um dos principais meios educativos e formativos dos cidadãos” (Jorge Araújo, 1998)

O desporto é parte da educação integral e atividade social tão importante como qualquer outra. (Teotónio Lima, 2000).





# 1. Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo

A formação desportiva de um atleta deve ser entendida como uma preparação a longo prazo que pressupõe a existência de um conjunto de etapas diferenciadas em concordância com o processo de desenvolvimento biológico dos praticantes. Este processo de formação desportiva engloba o momento em que o praticante inicia a sua atividade desportiva até atingir o alto rendimento e deve ser encarado como um processo pedagógico que procura desenvolver, progressivamente, habilidades e competências que possibilitem a concretização do potencial de cada atleta e, em última instância, atingir desempenhos e resultados de excelência nos níveis mais elevados da prática desportiva.

Diversos autores sugerem que o processo de formação desportiva de um atleta envolve “10 anos, ou 10.000 horas de prática deliberada” (Ericsson, 2006; Stafford, 2005), i.e., uma prática sistematizada, organizada e fundamentada em princípios científicos e metodológicos que é dirigida e conduzida por um treinador com o intuito de melhorar as competências e capacidades dos jovens praticantes (Ericsson, 2006; Jonhson, 2018). Embora seja verdade que o tempo de prática é um aspeto importante na melhoria das habilidades e competências dos atletas, a “qualidade” das experiências desportivas oferecidas é o fator fundamental para o desenvolvimento desportivo dos atletas, ou seja, mais que a “quantidade” do trabalho importa a “qualidade” do trabalho desenvolvido. Neste sentido é fundamental que os treinadores estruturam e organizem o processo de treino adequando-o às características e necessidades das crianças e dos jovens e respeitando as diversas fases do processo de desenvolvimento biológico dos praticantes. Apesar das etapas iniciais de prática deverem contribuir para construção dos alicerces para desempenhos de excelência nos níveis mais elevados de prática, treinar crianças e jovens não é similar a treinar adultos: as prioridades, objetivos e conteúdos devem ser ajustados às características e necessidades dos praticantes e os resultados desportivos devem-se subordinar às aprendizagens motoras e dos fundamentos técnicos da modalidade. O foco nos resultados a curto prazo (i.e., ganhar/vitória) em detrimento da evolução/progresso (i.e., aprendizagem das habilidades motoras fundamentais e das técnicas específicas da modalidade) levam a modelos de formação desportiva que fomentam a especialização precoce dos praticantes que originam uma preparação unilateral, ao esgotamento físico e psicológico, a mais lesões desportivas, a carreiras desportivas mais curtas e inconsistentes, e por vezes, ao abandono precoce da modalidade (Myer et al, 2015; . Myer et al, 2016; Rugg et al., 2018).

Tendo em consideração esta realidade é fundamental que o treinador balize a sua intervenção pedagógica tendo como referência os seguintes princípios orientadores:

**a) O desporto deve contribuir para a formação global das crianças e jovens, promovendo o seu desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social.** A prática desportiva, para os jovens, deve ser um complemento da sua atividade escolar e não o ponto central das suas vidas – muitas crianças que centraram toda a sua vida no desporto e são submetidas, desde muito cedo, à necessidade de ganhar imposta pelos adultos são aquelas que, ao chegar à adolescência, abandonaram a prática desportiva prematuramente.

**b) A prática desportiva deve ser encarada como um processo a longo prazo em que a iniciação e a orientação desportiva são fundamentais como suporte dos níveis superiores da prática.** O processo de formação desportiva deve ser contínuo, evolutivo, progressivo e deve desenvolver-se por etapas com



características e objetivos diferenciados e específicos em cada uma delas. A especialização precoce com objetivos da melhoria do rendimento a curto prazo, eliminando etapas no processo de formação, limita a evolução futura dos jovens praticantes, tornando-se num erro porque não respeita as necessidades das crianças e dos adolescentes e não contribui para o seu desenvolvimento a longo prazo. Sobre este tema, Coté, Lidor e Hackford (2009) defendem que: (1) nas etapas iniciais a prática desportiva deve ser multilateral e multidesportiva, com ênfase no divertimento e em experiências motoras diversificadas; (2) aos 12-13 anos, as crianças devem ter a oportunidade de especializar-se no seu desporto favorito ou de continuar na prática desportiva recreacional; e (3) aos 16 anos, os adolescentes estão preparados, do ponto de vista motor, cognitivo e emocional para um maior investimento na especialização desportiva de alto nível.

**c) O processo de desenvolvimento biológico influencia e condiciona a prática desportiva e as performances desportivas dos jovens praticantes.** Na infância e adolescência ocorrem um conjunto de transformações físicas, biológicas, psíquicas e sociais que condicionam o crescimento e maturação das crianças, transformando o seu desenvolvimento num processo por etapas que ocorre de forma individualizada – em muitos casos os níveis de desempenho não são alcançados porque as crianças ainda não atingiram níveis de crescimento e maturação que possibilitem a obtenção, a curto prazo, de um rendimento desportivo elevado. A eliminação desportiva precoce em idades de crescimento e maturação por parte dos treinadores devido a um fraco desempenho dos praticantes (de acordo com o grau de exigência dos adultos) é um erro que deriva da não consciencialização para esta realidade.

## 1.1. Long Term Athlete Development

Um dos modelos de formação desportiva mais referenciados é o “Long Term Athlete Development” (LTAD, Baly & Hamilton 2004) que oferece uma referência para uma estruturação ótima do processo de treino e da própria competição para cada etapa da formação desportiva. Este modelo de formação desportiva, tendo em consideração o processo de desenvolvimento biológico, identifica períodos críticos acelerados de adaptabilidade ao processo de treino, estabelecendo um conjunto de recomendações relativas ao desenvolvimento atlético e desportivo dos praticantes. De acordo com o LTAD, é imperativo que nas etapas iniciais o programa de desenvolvimento desportivo seja projetado em torno dos períodos de treinabilidade ótima. Esses períodos ótimos de treinabilidade representam o momento em que as crianças estão mais preparadas e capazes para desenvolver as habilidades motoras fundamentais (i.e., correr, saltar, galopar, lançar, arremessar, equilíbrio, etc...) e as capacidades motoras a elas associadas que são os alicerces para a aprendizagem das habilidades técnicas específicas fundamentais (i.e., drible, passe, lançamento, receção, desmarcação, etc...) e para o rendimento desportivo nas etapas mais avançadas (i.e., especialização e alto rendimento) da prática desportiva. O desenvolvimento atempado e ajustado das capacidades motoras (velocidade, agilidade, coordenação, força e resistência), respeitando as suas fases sensíveis de desenvolvimento e de acordo com o processo de crescimento e maturação dos praticantes, é um fator determinante no desenvolvimento desportivo dos praticantes e no seu potencial rendimento futuro. A falta de reportório motor, e o pouco domínio das habilidades motoras básicas e dos fundamentos técnicos específicos da modalidade podem ser um fatores condicionantes e limitadores de resultados de excelência nas etapas mais avançadas e por esse motivo devem ser trabalhadas e desenvolvidas desde tenra idade. No “Long Term Athlete Development” (LTAD), Baly & Hamilton (2004) consideram a existência de 6



fases fundamentais:

### **1. “Active start” (dos 0 aos 6 anos)**

Etapa inicial de contato com atividade física, em que a criança aprende os movimentos básicos (treino correr, saltar, parar, rodar, etc...);

### **2. “FUNdamentals” (rapazes dos 6 aos 9 anos nos; raparigas dos 6 aos 8 anos )**

Etapa caracterizada por uma prática multilateral através de situações lúdicas, divertidas e variadas de vários desportos possibilitando aos praticantes o desenvolvimento da formação psicomotora de base. O caráter lúdico da atividade deve promover a alegria, o divertimento e o prazer nas crianças;

### **3. “Learning to train” (rapazes dos 9 aos 12 anos; raparigas dos 8 aos 11 anos)**

início do treino na modalidade escolhida, onde a aprendizagem das técnicas de base e o desenvolvimento das capacidades coordenativas e da capacidade de velocidade são os objetivos a alcançar. Para garantir a aquisição das habilidades motoras fundamentais, os exercícios apresentam, ainda, uma base multilateral e diversificada, embora se introduza exercícios específicos de modo a permitir a aprendizagem das técnicas básicas da modalidade. Nesta etapa deve-se iniciar a atividade competitiva;

### **4. “Training to train” (rapazes dos 12 aos 16 anos; raparigas dos 11 aos 15 anos)**

Desenvolvimento do treino específico da modalidade escolhida, onde o aperfeiçoamento e estabilização das técnicas desportivas, a continuação do desenvolvimento das capacidades coordenativas e da velocidade, e o início do trabalho da força e da resistência são os objetivos a alcançar. De modo a garantir a aquisição das habilidades específicas, os exercícios de caráter geral diminuem e os específicos aumentam a sua predominância no treino. A frequência da competição desportiva aumenta relativamente à etapa precedente tornando-se cada vez mais regular.

### **5. “Training to compete” (rapazes dos 16 aos 18; raparigas dos 15 aos 17 anos)**

Especialização com vista à obtenção do alto rendimento. O processo de treino é orientado para a estrutura do rendimento da modalidade escolhida através de exercícios específicos e competitivos. Continuação do desenvolvimento específico da força e da resistência. Com vista à optimização das habilidades específicas de cada praticante inicia-se o processo de especialização por posições e funções. A actividade competitiva é regular e assume um papel importante.

### **6. “Training to win” (+ dos 18 anos)**

Maximização do rendimento desportivo. O treino é orientado para optimização da performance desportiva e para a obtenção de resultados.

O LTAD inclui ainda uma última fase – “Active for life” – que destaca a importância de uma vida ativa depois dos atletas se retirarem do desporto de alta competição. Esta fase crítica estabelece orientações para uma adequada transição de desportistas de elite para uma vida sem competição.

Muitos atletas, privados da atenção mediática e com menores recursos financeiros, experienciam dificuldades de adaptação a esta fase das suas vidas, desenvolvendo por vezes comportamentos desviantes e por vezes nocivos ao seu estado mental e físico.

O LTAD considera ainda algumas diferenças entre modalidades ao nível do processo de especialização numa determinada modalidade desportiva considerando as modalidades coletivas desportivas, como é o caso do Basquetebol, como sendo modalidades de especialização tardia. No quadro 1 estão caracterizadas as diversas etapas relativamente aos objetivos e conteúdos físicos, técnicos, táticos e psicológicos a ensinar e desenvolver em cada uma das etapas.

**Quadro 1.** Etapas e conteúdos do Modelo de Especialização tardia do Jogador – Adaptado de Baly e Hamilton (2004)

ETAPAS FÍSICOS TÉCNICOS TÁTICOS PSICOLÓGICOS LÍDERES e ENTIDADES

O LTAD considera ainda algumas diferenças entre modalidades ao nível do processo de especialização numa determinada modalidade desportiva considerando as modalidades coletivas desportivas, como é o caso do Basquetebol, como sendo modalidades de especialização tardia. No quadro 1 estão caracterizadas as diversas etapas relativamente aos objetivos e conteúdos físicos, técnicos, táticos e psicológicos a ensinar e desenvolver em cada uma das etapas.

**Fundamental Stage** | rapazes dos 6 aos 9 anos • raparigas dos 6 anos 8 anos

**FÍSICOS**

Desenvº físico global com foco nas técnicas corporais básicas.  
ABC do movimento: coordenação, equilíbrio, velocidade e agilidade.  
Jogos de força com o peso do próprio corpo;

**TÉCNICOS**

Ensinar os fundamentos técnicos com bola (recepção, drible, passe e lançamento) e sem bola (desmarcações, deslizamento defensivo) de uma forma lúdica e através de jogos.

**TÁTICOS**

Conceitos e regras básicas de jogo.  
Introduzir a cooperação entre os jogadores na realização de pequenos jogos.

**PSICOLÓGICOS**

Desenvolver o gosto pela prática: alegria e prazer de jogar.  
Fidelização à prática regular.  
Desenvolver a assiduidade e pontualidade.

**LÍDERES e ENTIDADES**

Pais, professores e treinadores voluntários. Casa, Escolas primárias, Clubes.

**Learning to Train** | rapazes dos 9 aos 12 anos • raparigas dos 8 anos 11 anos

**FÍSICOS**

Desenvolvimento de um repertório motor vasto. Fase ótima para desenvº da coordenação e velocidade.  
Exercícios/Jogos de força com o peso do próprio corpo e uso de bolas medicinais.

**TÉCNICOS**

Desenvolver uma maior variabilidade dos fundamentos técnicos. As habilidades técnicas são desenvolvidas no contexto de jogos básicos do Basquetebol.

**TÁTICOS**

Desenvolvimento cognitivo na tomada de decisão através de combinações táticas simples (passar e cortar).  
Introduzir a ocupação racional do espaço, as desmarcações e a marcação individual.  
Usar jogos reduzidos simples.

**PSICOLÓGICOS**

Desenvolver a motivação intrínseca através do divertimento e prazer de jogar.  
Apelar à imaginação e criatividade.  
Ensinar a treinar – respeito pelas regras de treino.

**LÍDERES e ENTIDADES**

Pais, professores e treinadores voluntários. Casa, Clubes, Escolas.

**Training to Train** | rapazes dos 12 aos 16 anos • raparigas dos 11 anos 15 anos

**FÍSICOS**

Melhorar a capacidade funcional específica. Desenvolvº da resistência aeróbia, velocidade, força (rápida e resistente – pesos livres) e flexibilidade.  
Fortalecimento abdominal para melhoria do desempenho e prevenção de lesões.

**TÉCNICOS**

Aquisições técnicas num contexto mais complexo, associado à tática individual, e em regimes de maior intensidade.  
Treino individualizado para melhorar debilidades técnicas.

**TÁTICOS**

Maior complexidade tática: introdução novas estruturas táticas (bloqueios, “hand-off”) que aumentam a complexidade tática do jogo.  
Desenvolvº da tomada de decisão através de jogos reduzidos/modificados e competição.

**PSICOLÓGICOS**

Introduzir rotinas pré-competitivas e de preparação mental (autocontrolo, autoeficácia, comunicação).  
Treino e competição diária.  
Ensino das técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade.

**LÍDERES e ENTIDADES**

Professores desporto escolar e treinadores amadores e profissionais.  
Clubes e Escolas.

**Fundamental Compete** | rapazes dos 16 aos 18 anos • raparigas dos 15 aos 17 anos

**FÍSICOS**

Continuar a desenvolver a flexibilidade, a agilidade, resistência aeróbica e anaeróbica e a força (máxima – treino ginásio) Prevenção de lesões. Individualização de treino físico. Monitorização dos níveis físicos.

**TÉCNICOS**

Continuar a desenvolver habilidades avançadas, agora de acordo com a especificidade da posição ocupada em campo. “Estilo pessoal” na interpretação das habilidades técnicas. Treino técnico em regime de alta intensidade e competitividade.

**TÁTICOS**

Desenvolver a compreensão dos princípios táticos de jogo em função da especificidade posicional. Introdução dos aspetos estratégicos: adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas.

**PSICOLÓGICOS**

Continuar a desenvolver as competências psicológicas associadas ao autocontrolo, definição de objetivos, dureza mental, controlo da ansiedade e relaxamento. Manter capacidades mentais sob a fadiga e pressão. Identificação e correção de alguma debilidade mental.

**LÍDERES e ENTIDADES**

Treinadores amadores e profissionais. Clubes, Centro de alto rendimento.

**Training to Win** | + dos 18 anos

**FÍSICOS**

Maximização das capacidades físicas para o rendimento. Programas para a manutenção e melhoria das capacidades individuais. Periodização e controlo do treino e recuperação são essenciais.

**TÉCNICOS**

Refinamento de habilidades específicas assegurando um melhor desempenho sob pressão. Potenciação das habilidades ajustadas às exigências e características da competição.

**TÁTICOS**

Alta confiança e competência na tomada de decisão, liderança e análise de jogo. Capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo.

**PSICOLÓGICOS**

As práticas e rotinas pré-competitivas são automáticas. Maior sentido de disciplina, responsabilidade e liderança. Mentalidade competitiva e vontade de vencer.

**LÍDERES e ENTIDADES**

Treinadores profissionais. Clubes e CAR.

## 1.2. Etapas de formação desportiva

Apesar do LTAD ser uma referência para a construção de um programa de formação desportiva, existem outras nomenclaturas relativamente às diversas etapas de formação que importam referir e que de alguma maneira poderão ajustar-se melhor à realidade portuguesa.

Teotónio Lima (2000) considera a existência de 4 etapas na formação jovem desportista:

- 1. Animação** - Início da prática desportiva que se caracteriza por uma atividade lúdica, diversificada e multilateral deva ser caracterizada por um contacto inicial com a prática da modalidade e uma primária vivência das relações socio-motoras por ela proporcionadas;
- 2. Iniciação** – Fidelização à modalidade, em que o processo de treino continua a possuir um carácter multilateral, mas já específico relativo a essa modalidade e que contribua para o enriquecimento do repertório motor dos jovens e da aquisição dos fundamentos técnico-táticos básicos;
- 3. Orientação** – Compromisso com a prática regular e sistemática da modalidade e construção dos diversos pré-requisitos fisiológicos necessários e aperfeiçoamento dos conteúdos técnico-táticos específicos;
- 4. Especialização** - processo de especialização de funções, em que a definição de funções e posições contribui para o processo de otimização das habilidades específicas, existindo o compromisso com a procura dos primeiros resultados desportivos e onde se criam os pressupostos para a obtenção de elevados níveis de rendimento ao mais alto nível.



Por sua vez Olímpio Coelho (2016) considera a existência de quatro etapas fundamentais desde o início do processo de formação desportiva até ao escalão sénior:

**1. Iniciação** – iniciação na modalidade, treino de carácter multilateral com uma preocupação com o desenvolvimento físico global e harmonioso e com o ensino das técnicas fundamentais da modalidade;

**2. Orientação** – Compromisso com a prática regular e sistemática da modalidade, aperfeiçoamento dos conteúdos técnico-táticos específicos da modalidade e melhoria da capacidade funcional do organismo de um modo equilibrado e harmonioso;

**3. Especialização** - processo de especialização de funções com o aperfeiçoamento das habilidades específicas de acordo com a posição em campo, existindo compromisso com a procura dos primeiros resultados desportivos e onde se criam os pressupostos para a obtenção de elevados níveis de rendimento ao mais alto nível.

**4. Alto rendimento** - O treino é orientado para optimização e maximização do rendimento desportivo e para a obtenção de resultados.

O LTAD considera ainda algumas diferenças entre modalidades ao nível do processo de especialização numa determinada modalidade desportiva considerando as modalidades coletivas desportivas, como é o caso do Basquetebol, como sendo modalidades de especialização tardia. No quadro 1 estão caracterizadas as diversas etapas relativamente aos objetivos e conteúdos físicos, técnicos, táticos e psicológicos a ensinar e desenvolver em cada uma das etapas.

Tendo em consideração as classificações apresentadas anteriormente de treinadores de Basquetebol de referência e da própria estruturação da formação desportiva em diferentes escalões etários de acordo com a idade cronológica dos praticantes, entendemos classificar as diferentes etapas desportivas de acordo com a seguinte nomenclatura:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Escalão SUB-8 e SUB-10 - animação desportiva | 4. Escalão SUB-16 – Especialização inicial |
| 2. Escalão SUB-12 - Iniciação desportiva        | 5. Escalão SUB-18 – Especialização final   |
| 3. Escalão SUB-14 - Orientação desportiva       | 6. Escalão SUB-20/Sénior – Alto rendimento |

A própria estruturação da formação desportiva em diversos escalões etários, de acordo com a idade cronológica dos praticantes, pressupõe que esta ser entendida como um processo faseado, mas sem nunca perder continuidade, coerência e articulação entre as diferentes fases de formação.

Alerta-se que a classificação por etapas de acordo com o escalão e a idade cronológica não atende à especificidade, individualidade e variabilidade dos processos maturacionais nem tem em consideração os anos de prática na modalidade. Quer isto dizer que um atleta de 13 anos, inserido no escalão de sub-14, com uma idade biológica de 12 anos têm necessidades e capacidades diversas relativamente a um atleta com a mesma idade cronológica, mas de idade biológica de 15 anos, devendo o treinador ajustar o processo treino às características individuais de cada jogador. Por outro lado, um atleta de 13 anos com 5 anos de prática de basquetebol tem capacidades técnico-táticas diversas que um atleta de 13 anos que iniciou à 6





meses a prática da modalidade e portanto os conteúdos técnico-táticos a apresentar pelo treinador a cada um deles devem ser necessariamente diferenciados. Nesse sentido, a aplicação das orientações manifestas neste documento necessita de uma necessária interpretação por parte do treinador, assente numa reflexão cuidada das mesmas e ajustando-as às características dos seus atletas.

## 2. Formação desportiva: da Base ao topo

O objetivo final de qualquer programa de formação é “ter mais e melhores jogadores no alto rendimento”. Um programa de formação deve ter em consideração que a formação global de um praticante é um processo a longo prazo constituído por diferentes etapas com objetivos diferenciados e ajustados às características dos praticantes. Neste sentido, um programa de formação não pode ser uma estrutura rígida, mas antes um modelo conceptual flexível, adaptável às características dos praticantes, que se transforma e evolui ao longo do tempo, de acordo com as aprendizagens que se vão conquistando. No entanto importa estabelecer princípios orientadores nas diferentes etapas de formação que permitem balizar e orientar treinadores e praticantes relativamente aos conteúdos e às aprendizagens que devem ser adquiridas ao longo das diferentes etapas do processo de formação desportiva. A definição dos princípios orientadores para um programa de formação depende do tipo de jogador se quer formar no futuro, isto é, nas competências e nas capacidades que os praticantes devem possuir no final do seu processo de formação, visto que só conhecendo o produto final que se pretende alcançar se pode planear e definir o trajeto a percorrer.

### 2.1. Modelo de jogador

No basquetebol de alto rendimento existe uma especificidade clara relativamente às posições ocupadas no terreno de jogo que requerem, também elas, determinadas características e competências específicas por parte dos atletas que as ocupam. Neste sentido, torna-se essencial definir quais as características e competências que os jogadores devem possuir no final do seu processo de formação consoante as posições específicas que ocupam dentro das equipas. Estas características e competências devem ser estipuladas relativamente aos diferentes fatores do treino – físico (antropométrico e fisiológico), psicológico, técnico e tático.

A tendência evolutiva da modalidade resultante de transformações ao nível dos regulamentos e do próprio processo de treino leva-nos a crer que as características dos jogadores em cada uma das posições sofrem rápidas alterações. Por outro lado, tentar encaixar os jogadores em posições de acordo com determinadas características pode ser contraproducente na medida que poderemos “eliminar” ou não considerar atletas que são diferentes, mas que poderão vir a ter na mesma desempenhos de excelência no alto rendimento. Apesar destas questões, a definição do perfil de jogador que queremos formar é determinante na estruturação de qualquer programa de formação.

Certamente, que queremos formar, um jogador que, quando chegar aos Seniores, tenha um conhecimento do jogo e um domínio das técnicas que lhe permita ser eficaz nas diversas situações a que tem que dar resposta em competição, independentemente dos “sistemas” utilizados pela equipa, os quais (nas equipas de Seniores) decorrem da filosofia do treinador.





## 2.1.1. BASE - Posições 1, “point guard”

### FÍSICO

- Altura entre: Masculinos – 1.80-1.95m; Femininos 1.65-1.80m
- Rápido e explosivo
- Boa capacidade de resistência específica – aguentar jogar a um ritmo elevado e alta intensidade

### PSICOLÓGICO

- Com capacidade de liderança
- Capacidade de comunicação: comunicativos e incentivadores à comunicação com os colegas; comunicação permanente com o treinador na definição da tática coletiva ofensiva e defensiva
- Elevado espírito coletivo
- Elevada capacidade competitiva e resiliência mental para jogar sobre pressão e esforço constante
- Ambicioso na melhoria individual e grande capacidade de trabalho diário

### TÉCNICO

#### ATAQUE

- Capacidade de jogar 1x1 desde o drible – gerar os seus próprios lançamentos e criar desequilíbrios na defesa contrária
- Grande domínio e controlo do drible (progressão e proteção) e das mudanças direção
- Grande capacidade de tiro exterior (3pontos)
- Capacidade de tiro após drible com paragens rápidas a 2T (normal, “step-back”)
- Capacidade de penetrar e assistir aos colegas
- Grande capacidade de passe após drible para o jogo interior e exterior, sobretudo a partir das situações de P&R e de C.A.

#### DEFESA

- Boa técnica de deslizamento defensivo a alta velocidade, e de sprintar e recuperar a posição após perder enquadramento
- Capacidade de pressionar driblador a campo inteiro e de colocar dificuldades, usando o corpo e as mãos, sem ser batido em drible
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola sem ser batido com cortes nas costas
- Domínio da técnica de “close out”

## TÁTICO

### ATAQUE

- Disposição constante para jogar rápido e a alta intensidade
- Procurar sempre explorar o contra-ataque após recuperação da posse de bola
- Controlo dos ritmos de jogo
- Capacidade de leitura tática das situações de “pick&roll”
- Capacidade de leitura tática na escolha dos ataques consoante os pontos fortes da sua equipa e dos pontos fracos da equipa adversária – inteligência tática
- Capacidade de identificar a todo o momento situações de vantagem dos seus colegas nos duelos individuais – situações de “mismatch”
- Liderar e comandar a equipa durante o ataque/“setplays” definidos
- Capacidade de jogar sem bola

### DEFESA

- Ser o primeiro a dar o exemplo pressionando o base contrário todo o campo
- Comandar a recuperação defensiva da equipa reagindo imediatamente à perda da bola
- Capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto ajustando os seus comportamentos em função dessa análise
- Capacidade de leitura tática defensiva dos bloqueios diretos e indiretos, reagindo de acordo com a situação de jogo e o “scouting”
- Capacidade de trocar defensivamente com postes e colocar-lhes problemas no corte para dentro e na recepção de bola, defendendo muito agressivo pela frente
- Inteligência tática para defender vários tipos sistemas defensivos

## 2.1.2. 2º BASE - Posição 2, “shooting guard”

### FÍSICO

- Altura entre: Masculinos – 1.90-2.00m; Femininos 1.70-1.83m
- Rápidos e explosivos
- Boa capacidade de resistência específica – aguentar jogar a um ritmo elevado e alta intensidade

### PSICOLÓGICO

- Capacidade de comunicação: comunicativos e incentivadores à comunicação com os colegas; comunicação permanente com o treinador na definição da tática coletiva ofensiva e defensiva
- Elevado espírito coletivo
- Elevada capacidade competitiva e resiliência mental para jogar sobre pressão e esforço constante
- Ambicioso na melhoria individual e grande capacidade de trabalho diário





## TÉCNICO

### ATAQUE

- Capacidade de jogar 1x1 desde o drible – gerar os seus próprios lançamentos e criar desequilíbrios na defesa contrária
- Grande domínio e controlo do drible (progressão e proteção) e das mudanças direção
- Excelente capacidade de tiro exterior (3pontos) desde pick&roll e de bloqueios indiretos
- Capacidade de tiro após drible com paragens rápidas a 2T (normal, “step-back”)
- Capacidade de penetrar e assistir aos colegas
- Grande capacidade de passe após drible para o jogo interior e exterior, sobretudo nas situações de bloqueio indireto e de C.A.

### DEFESA

- Boa técnica de deslizamento defensivo a alta velocidade, e de sprintar e recuperar a posição após perder enquadramento
- Capacidade de pressionar driblador a campo inteiro e de colocar dificuldades, usando o corpo e as mãos, sem ser batido em drible
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola sem ser batido com cortes nas costas
- Capacidade de defender duro e físico nas situações de bloqueio direto e indireto;
- Domínio da técnica de “close out”

## TÁTICO

### ATAQUE

- Disposição constante para jogar rápido e a alta intensidade
- Procurar sempre explorar o contra-ataque após recuperação da posse de bola
- Controlo dos ritmos de jogo
- Capacidade de leitura tática das situações de “pick&roll”
- Capacidade de leitura tática nas situações de bloqueios indiretos e diretos
- Capacidade de identificar a todo o momento situações de vantagem dos seus colegas nos duelos individuais – situações de “mismatch”
- Liderar e comandar a equipa durante o ataque/“setplays” definidos
- Capacidade de jogar sem bola

### DEFESA

- Ser o primeiro a dar o exemplo pressionando o base contrário todo o campo
- Comandar a recuperação defensiva da equipa reagindo imediatamente à perda da bola
- Capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto ajustando os seus comportamentos em função dessa análise
- Capacidade de leitura tática defensiva dos bloqueios diretos e indiretos, reagindo de acordo com a situação de jogo e o “scouting”
- Capacidade de trocar defensivamente com postes e colocar-lhes problemas no corte para dentro e na



recepção de bola, defendendo muito agressivo pela frente

- Inteligência tática para defender vários tipos sistemas defensivos

## 2.1.3. EXTREMO - Posição 3, “Forward”

### FÍSICO

- Altura entre: Masculinos – 1.95-2.05m; Femininos 1.75-1.85m
- Rápidos, explosivos e potentes
- Boa capacidade de resistência específica – aguentar jogar a um ritmo elevado e alta intensidade

### PSICOLÓGICO

- Capacidade de comunicação com os colegas e com o treinador
- Elevado espírito colectivo
- Elevada capacidade competitiva e resiliência mental para jogar sobre pressão e esforço constante
- Ambicioso na melhoria individual e grande capacidade de trabalho diário
- Capacidade para assumir a responsabilidade de lançar ao cesto nos momentos decisivos

### TÉCNICO

#### ATAQUE

- Capacidade de jogar 1x1 em posições exteriores após recepção da bola
- Capacidade de jogar 1x1 nas posições interiores de costas para o cesto
- Domínio das fintas (tiro e de arranque em drible) e dos arranques em drible
- Grande capacidade de tiro exterior (3pontos)
- Capacidade de tiro após drible com paragens rápidas a 2T (normal, “step-back”)
- Capacidade de penetrar e finalizar perto do cesto utilizando técnicas de finalização (1 apoio, “step-back”, após inversão, etc....)
- Capacidade de passe após drible para o jogo interior e exterior

#### DEFESA

- Boa técnica de deslizamento defensivo a alta velocidade, e de sprintar e recuperar a posição após perder
- Capacidade de pressionar driblador a campo inteiro e de colocar dificuldades, usando o corpo e as mãos, sem ser batido em drible
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola sem ser batido com cortes nas costas
- Domínio da técnica de “close out”
- Domínio da técnica do bloqueio defensivo



## TÁTICO

### ATAQUE

- Disposição constante para jogar rápido e a alta intensidade
- Procurar sempre explorar o contra-ataque após recuperação da posse de bola através do preenchimento dos corredores laterais
- Capacidade de leitura tática, sobretudo nas situações de bloqueio indireto
- Capacidade de leitura tática das situações de “pick&roll”
- Capacidade de identificar a todo o momento situações de vantagem nos duelos individuais – situações de “mismatch” – decorrentes de trocas defensivas nos bloqueios
- Capacidade de jogar sem bola reagindo à movimentação da bola e dos seus colegas
- Capacidade de ajudar no ressalto defensivo e carregar no ressalto ofensivo

### DEFESA

- Na recuperação defensiva da equipa, reagir imediatamente à perda da posse da bola, pressionando as linhas de 2º passe
- Capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto ajustando os seus comportamentos em função dessa análise
- Capacidade de leitura tática defensiva dos bloqueios diretos e indiretos, reagindo de acordo com a situação de jogo e o “scouting”
- Capacidade de trocar defensivamente com postes e defende-los com agressividade
- Inteligência tática para defender vários tipos sistemas defensivos
- Saibam os pontos fortes do ataque no ganho de vantagens nas posições interiores quando há trocas e “miss-match”

## 2.1.4. EXTREMO\_POSTE - Posições 4 “Power-forward”

### FÍSICO

- Altura entre: Masculinos – 2.00-2.10m; Femininos 1.80-1.90m
- Potentes, explosivos e fortes e capazes de aguentar o contato físico
- Boa capacidade de resistência específica – aguentar jogar a um ritmo elevado e alta intensidade

### PSICOLÓGICO

- Capacidade de comunicação com os colegas e com o treinador
- Elevado espírito colectivo
- Elevada capacidade competitiva e resiliência mental para jogar sobre pressão e esforço constante
- Ambicioso na melhoria individual e grande capacidade de trabalho diário
- Capacidade para assumir a responsabilidade de lançar ao cesto nos momentos decisivos





- Capacidade de sacrifício e luta constante especialmente na luta das tabelas

## TÉCNICO

### ATAQUE

- Capacidade de jogar 1x1 nas posições interiores – domínio do trabalho de pés
- Domínio de técnicas de finalização perto do cesto (“power jump”, “fade-away”, gancho,...)
- Capacidade de jogar 1x1 em posições exteriores através do drible para finalizar ou assistir
- Capacidade de tiro exterior de “Catch and Shoot” ou situações de abertura após “P&R”
- Capacidade de tiro Curto e médio
- Capacidade de tiro após drible com paragens
- Executar bloqueios fortes e sólidos
- Usar fintas no trabalho de ressalto ofensivo

### DEFESA

- Boa técnica de deslizamento defensivo (3 passos), e de sprintar e recuperar a posição após perder enquadramento
- Capacidade de pressionar o atacante exterior e de colocar dificuldades, usando o corpo e as mãos sem ser batido em drible
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola sem ser batido com cortes nas costas
- Domínio da técnica de “close out”
- Capacidade defender interiores com muito contacto e com agressividade nas zonas interiores
- Domínio da técnica do bloqueio defensivo

## TÁTICO

### ATAQUE

- Disposição constante para jogar rápido e a alta intensidade
- Procurar sempre explorar o contra-ataque após recuperação da posse de bola através do preenchimento do corredor central
- Capacidade de leitura tática das situações de “pick&roll” e bloqueio indireto
- Capacidade de identificar a todo o momento situações de vantagem nos duelos individuais – situações de “mismatch” – decorrentes de trocas defensivas nos bloqueios
- Capacidade de jogar sem bola no espaço interior e exterior, reagindo à movimentação da bola e dos seus colegas
- Capacidade para jogarem com e sem bola na relação poste alto/poste baixo
- Capacidade de ressalto ofensivo

### DEFESA

- Na recuperação defensiva da equipa, reagir imediatamente à perda da posse da bola, recuperando e protegendo a área restritiva
- Capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto ajustando os seus comportamentos



em função dessa análise

- Capacidade de leitura tática defensiva dos bloqueios diretos e indiretos, reagindo de acordo com a situação de jogo e o “scouting”
- Saibam os pontos fortes do ataque no ganho de vantagens nas posições interiores quando há trocas e “miss-match”
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola
- Capacidade de trocar defensivamente com exteriores e defende-los com agressividade
- Capacidade para defender vários tipos de defesas.

## 2.1.5. POSTE - Posições 5, “Center”

### FÍSICO

- Altura entre: Masculinos – 2.05-2.15m; Femininos 1.88 ou superior
- Potentes, fortes e capazes de aguentar o contato físico
- Boa capacidade de resistência específica – aguentar jogar a um ritmo elevado e alta intensidade

### PSICOLÓGICO

- Capacidade de comunicação com os colegas e com o treinador
- Elevado espírito colectivo
- Elevada capacidade competitiva e resiliência mental para jogar sobre pressão e esforço constante
- Ambicioso na melhoria individual e grande capacidade de trabalho diário
- Capacidade para assumir a responsabilidade de lançar ao cesto nos momentos decisivos
- Capacidade sacrifício e para ser duro mentalmente para a fisicalidade da luta dentro da area restritiva

### TÉCNICO

#### ATAQUE

- Capacidade de jogar 1x1 nas posições interiores – domínio do trabalho de pés
- Domínio de técnicas de finalização perto do cesto (“power jump”, “fade-away”, gancho,...)
- Boa capacidade de Tiro Curto e médio
- Capacidade de Tiro exterior, inclusivé 3 pontos
- Executar bloqueios fortes e sólidos
- Usar fintas no trabalho de ressalto ofensivo

#### DEFESA

- Boa técnica de deslizamento defensivo
- Capacidade de pressionar o atacante exterior e de colocar dificuldades, usando o corpo e as mãos sem ser batido em drible
- Domínio da técnica de “close out”
- Capacidade defender interiores com muito contacto e com agressividade nas zonas interiores





- Domínio da técnica do bloqueio defensivo
- Grande capacidade de intimidação e de desarme de lançamento

## TÁTICO

### ATAQUE

- Disposição constante para jogar rápido e a alta intensidade
- Procurar sempre explorar o contra-ataque após recuperação da posse de bola através do preenchimento do corredor central
- Capacidade de leitura tática das situações de “pick&roll” e bloqueio indireto
- Capacidade de identificar a todo o momento situações de vantagem nos duelos individuais – situações de “mismatch” – decorrentes de trocas defensivas nos bloqueios
- Capacidade de jogar sem bola no espaço interior, reagindo à movimentação da bola e dos seus colegas
- Capacidade para jogarem com e sem bola na relação poste alto/poste baixo
- Capacidade de ressaltos ofensivos

### DEFESA

- Na recuperação defensiva da equipa, reagir imediatamente à perda da posse da bola, recuperando e protegendo a área restritiva
- Capacidade de leitura dos pontos fortes e fracos do atacante direto ajustando os seus comportamentos em função dessa análise
- Capacidade de leitura tática defensiva dos bloqueios diretos e indiretos, reagindo de acordo com a situação de jogo e o “scouting”
- Saibam os pontos fortes do ataque no ganho de vantagens nas posições interiores quando há trocas e “miss-match”
- Capacidade de ser agressivo nas linhas de passe do jogador sem bola
- Capacidade de trocar defensivamente com exteriores e defendê-los com agressividade
- Capacidade para defender vários tipos de defesas.





## 3. Etapas da Formação Desportiva – Objetivos, Conteúdos e Métodos

A partir da definição do modelo de jogador que se pretende formar no futuro e encarando o processo de formação desportiva como um processo a longo prazo (8 a 10 anos), importa definir quais os conteúdos técnico-táticos e os princípios de jogo que se devem procurar ensinar em cada uma das etapas de formação desportiva. Tendo em consideração que as características e necessidades dos praticantes são diferentes em cada uma dessas etapas é natural que os objetivos, os conteúdos e os próprios métodos de treino variem de acordo com essas diferenças. No entanto é possível estabelecer uma linha orientadora que determine uma progressão coerente e articulada entre os diferentes escalões no que se refere ao desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico dos praticantes.

As etapas propostas, alinhadas com os escalões etários oficiais, pressupõem uma progressão em que cada uma delas tem como alicerce as capacidades adquiridas nas anteriores, mas estas etapas não devem ser entendidas como estanques entre si. Como é óbvio, um conteúdo introduzido/ensinado num qualquer escalão é considerado aprendido e é assumido como tal no escalão seguinte, isto é, continua a ser abordado, mas já numa fase de aperfeiçoamento e treino – ensinar primeiro, treinar depois. Há que ter sempre presente que a aprendizagem é um processo individual, cada jogador aprende segundo o seu próprio ritmo e, sendo um processo contínuo, os seus efeitos não são visíveis de forma contínua, mas sim em momentos, daí ser comum ouvir que “aquele miúdo deu um salto”, referindo-se à sua evolução. Na prática, isto significa o que um treinador com alguma experiência sabe: o processo de desenvolvimento dum jogador não é linear, tem altos e baixos, avanços e recuos.

Em última instância, um “bom” programa de formação visa que o jogador (trata-se de formar jogadores, não equipas) adquira a capacidade de executar com eficácia (domínio da técnica individual, dos “comos” do jogo) a resposta adequada às diversas situações de jogo, o que exija que faça boas “leituras” (domínio da tática individual, dos “quandos” do jogo).

Cumprindo um programa de formação, genericamente delimitado entre os Sub-12 e os Sub-18 (os Sub-8 e Sub-10 encaramos como uma etapa de animação desportiva), um jogador estará apto a jogar em Seniores, o que não significa que esteja preparado para competir a alto nível... Para ser um jogador de topo, capaz de competir a alto nível, há uma etapa final da formação que só pode ser cumprida em Seniores, num contexto de treino e competição de elevada exigência, de alto rendimento. Obviamente que existem os “fora-de-série”, mas esses são muitíssimo raros...

### 3.1. Animação – sub-8 e sub-10

#### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa caracteriza-se pelo contato inicial dos praticantes com a modalidade através de uma atividade lúdica, diversificada e multilateral. No que diz respeito à idade cronológica dos praticantes por escalão: nos SUB-8, os praticantes possuem 6 e 7 anos; nos SUB-10 os praticantes possuem 8 e 9 anos.

De um modo geral existe pouco domínio dos fundamentos do jogo que permitem que a bola progrida no terreno de jogo – drible e passe – e do fundamento que possibilita alcançar o objetivo do jogo que é marcar





cesto – o lançamento, e ainda pouco conhecimento do jogo e incapacidade dos praticantes se relacionarem uns com os outros. Assim o jogo é bastante individualizado, “anárquico” por vezes, com grande aglomerado de praticantes em redor da bola, indefinição entre atacantes e defensores (não sabem quem ataca e quem defende, o que querem é “possuir” a bola), existem muitas violações das regras e o sucesso é muito reduzido.

Devido ao pouco domínio técnico dos praticantes da bola existe uma excessiva agressividade defensiva (muitas faltas derivadas de contato físico excessivo) na tentativa de roubar a bola ao portador da bola. O reportório motor é reduzido manifestando muitas dificuldades no controlo do corpo nomeadamente nas paragens e arranques com e sem bola.

## 2. OBJECTIVOS GERAIS

- Atividade de animação socio-desportiva
- Captação de atletas para a prática da modalidade, em grande quantidade;
- Fidelização dos praticantes à modalidade
- Aprendizagem das regras básicas do jogo
- Introdução dos fundamentos técnicos básicos

## 3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

### **Componente Física**

- Treino geral básico – desenvolvimento dos padrões motores básicos (correr de frente e de costas, saltar, parar, arrancar, lançar, atirar);
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas: noção corporal e espacial; corridas com mudanças de direção; jogos de equilíbrio; jogos de velocidade

### **Componente Técnico – Tático**

- Compreender a finalidade do jogo bem como a noção de espaço de ataque e de defesa
- Introdução dos fundamentos técnicos com bola (passe, drible e lançamento em apoio e na passada) e sem bola (receção e desmarcação) de uma forma divertida
- Ensino dos fundamentos táticos através do jogo - “Aprender a jogar jogando”

### **Componente Psicológica**

- Diversão no treino aprendendo basquetebol
- Aprender forma coletiva de participação em desporto coletivo
- Respeitar os companheiros e os adversários

## 4. CONTEÚDOS TÉCNICOS

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

### **Técnica individual Ofensiva**

- Posição Básica Ofensiva
- Paragens a 1 e 2 tempos e rotações (pé eixo)
- Drible proteção e progressão
- Passe de peito e de ombro

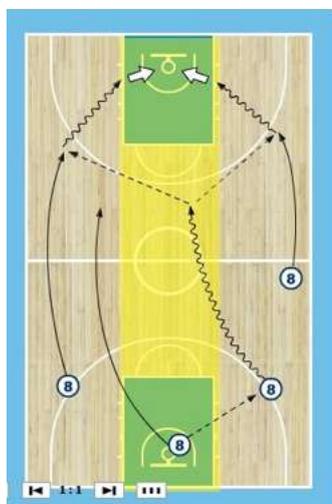
- Lançamento na passada
- Lançamento em apoio com 2 mãos (sub-8)
- Lançamento em apoio/salto com diferenciação entre mão lançadora e de apoio (sub-10)

## 5. CONTEÚDOS TÁTICOS

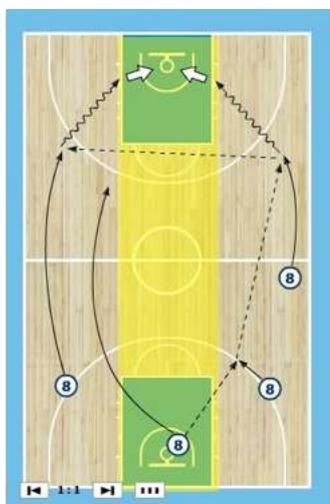
Neste escalão etário os principais objetivos são a aprendizagem dos diversos fundamentos da técnica individual ofensiva e dos fundamentos táticos básicos. Para consumir estes objetivos os princípios de jogo assentam em:

1. Tentativa constante de jogar em Contra-Ataque (Sub-10) – criação situações de vantagem numérica.
2. Portador da bola passa sempre a bola ao colega que está mais à frente e desmarcado.
3. Portador da bola passa a bola a um colega melhor posicionado para cesto fácil.
4. Jogador sem bola deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre ao lado da bola
5. Defesa individual meio-campo (enquadramento defensivo e noção de distância)

### Contra-ataque sub-10



Saída de C.A. em drible



Saída de C.A. em passe



Saída de C.A. em "passe e corte"

### Ataque sub-10





No final desta etapa, no ATAQUE, os praticantes devem ser capazes de:

- Receber a bola com as duas mãos, parar (a 1 e 2 tempos), e enquadrar com o cesto, protegendo a bola e rodando sobre o pé eixo consoante a posição do defensor e colocam-se na Posição Básica Ofensiva;
- Finalizar perto do cesto com lançamento em apoio, em lançamento na passada após drible de progressão e após passe e receção da bola;
- Passar a bola com eficácia, utilizando os diferentes tipos de passe (peito, 2 mãos por cima da cabeça, ombro) de acordo com a situação competitiva;
- Ocupar racionalmente o espaço, posicionando-se a “4 passos do colega”, evitando movimentar-se para cima do portador da bola;
- Em posse de bola, passando a bola sempre que uma linha de passe esteja aberta, cortando de seguida na direção do cesto – PASSE E CORTE - com mão alvo a pedir a bola; penetrar em drible para o cesto se o caminho está livre ou após desequilibrar o defensor na situação de 1x1;
- Sem posse de bola, desmarcar-se na direção do cesto com intencionalidade, mudando de direção e velocidade e se não recebe a bola ocupar uma posição livre ao lado do portador da bola.

Na DEFESA os jogadores devem ser capazes de:

- Marcar individualmente – Cada um defende o seu! Não permitir defesas do jogador sem bola atrás da bola - Cada um defende o seu e só o seu!
- Defender o jogador sem bola respeitando as referências defensivas fundamentais: (1) estar sempre entre o cesto, a bola e o homem, e (2) estar mais perto do cesto do que o meu atacante.
- Respeitar 3 regras básicas na defesa ao jogador com bola:
  - Não roubam a bola;
  - Mantêm o enquadramento bola-cesto e acompanham o deslocamento da bola enquadrados;
  - Mantêm a distância de 1 braço para o atacante direto;
  - Não desarmam lançamento, ganham posições que impeçam o lançamento fácil.

## 6. CONTEÚDOS FÍSICOS

Nestes escalões iniciais de prática deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos associados à componente física dos atletas:

- Desenvolvimento dos padrões motores básicos (técnicas corporais básicas) tais como correr de frente e de costas, saltar, parar, arrancar, lançar, atirar, etc....;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas associadas à noção corporal e espacial e de equilíbrio;
- Desenvolvimento da velocidade, particularmente a velocidade de reação e de execução (associada aos aspetos técnicos).

## 7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO

- o JOGO (o 3x3 nos sub-8 e o 4x4 nos sub-10) é o melhor meio de aprendizagem dos CONTEÚDOS que se pretendem ensinar.
- A proporção do TEMPO passado entre situações de jogo deve ser maior que em exercícios analíticos:
  - Nos sub-8, 15-20% dirigido para os exercícios e 75-80% do dirigido a jogos;
  - Nos sub-10, 20-30% dirigido para os exercícios e 80-70% do dirigido para o conhecimento do Jogo.
- Utilização de jogos lúdicos com oposição para ensinar e desenvolver os fundamentos técnicos de uma forma lúdica e divertida.



- Utilização de jogos reduzidos (JR) e jogos modificados os princípios básicos de jogo:
  - Nos sub-8, predomínio de JR simples de 1x1, 2x2 e em superioridade numérica (i.e., 2x1, 3x1);
  - Nos sub-10, predomínio de JR de 1x1, 2x2 e 3x3 e em superioridade numérica (i.e., 2x1 e 3x2);
- Utilização de exercícios técnicos específicos de:
  - Técnica sem bola com solicitação de saltos, paragens a 1 e 2 tempos e rotações (apanhada, o jogo do pisa, toca e foge, o jogo da corrente elétrica, o toca no joelho)
  - Manejo de bola com diferentes deslocamentos, posturas e objetivos;
  - Drible de proteção e progressão - uso das duas mãos, equilibrar a lateralidade e retirar a presença do olhar da bola.
  - Passe com o objetivo de ensinar a técnica nos passes de peito e de ombro.
  - Passe com oposição (p. ex. as diferentes formas de “jogar à rabiá”) com o objetivo de ensinar as variantes dos passes tradicionais face à presença da oposição – tática individual.
  - Lançamento em apoio e salto que procurem intervir sobre os aspetos técnicos da mecânica de tiro:
    - Nos Sub-8, Incidência ao nível do esquema corporal geral do ato de lançar - virado para o cesto, flexão e extensão do corpo, pernas e braços e trajetória em arco a dar à bola;
    - Nos Sub-10 iniciar a exigir a diferenciação da mão lançadora e da mão de apoio.
  - Lançamento na passada pelos dois lados – lado direito e esquerdo com exigências de execução técnica.
- Utilização de exercícios que estimulem a componente coordenativa, tais como jogos de equilíbrio, jogos com componente técnica e de reação a um contexto variável (jogo da raposa, apanhada em drible, etc....)
- Utilização de exercícios que desenvolvam a velocidade de reação - com diferentes estímulos (auditivo, visual e quinestésico) e posições iniciais (em pé, sentado, deitado) – e a velocidade de execução associada aos aspetos técnicos (por exemplo, estafetas de drible ou passe).

## 3.2. Iniciação - sub-12

### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa engloba ainda o minibasquetebol e caracteriza-se pela continuação das aprendizagens anteriores ou ainda pelo primeiro contato dos praticantes com a modalidade. No que diz respeito à idade cronológica dos praticantes, no escalão SUB-12 os praticantes têm 10 e 11 anos de idade.

As características descritas na etapa anterior ainda continuam a manifestar-se principalmente a individualização excessiva do jogo e o ainda pouco conhecimento do jogo e incapacidade dos praticantes se relacionarem uns com os outros. No entanto as capacidades técnicas dos praticantes vão aumentando principalmente no domínio do drible, técnica mais valorizada e explorada pelos jovens praticantes. O maior domínio técnico implica que o jogo tenha menos infrações, se torne mais fluído, permitindo que o jogo se desenrole durante mais tempo e possibilitando oportunidades para o desenvolvimento tático dos praticantes. As primeiras combinações ofensivas conscientes de “passe e corte” e o início da ocupação racional do espaço de jogo (a 3, 4 passos dos colegas) da bola, começam a ser adquiridas pelos praticantes e que, aliados a um maior domínio motor, lhes permite iniciarem a “jogar basquetebol”. O maior domínio no gesto do lançamento possibilita maior sucesso na finalização aumentando a motivação dos praticantes para a prática.





## 2. OBJETIVOS GERAIS

- Captação de atletas para a prática da modalidade;
- Aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos com divertimento – “FUNdamentals”
- Fidelização dos praticantes à modalidade

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

### Componente Física

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas: capacidade de equilíbrio estático e dinâmico; noção de ritmo; velocidade de reação e de deslocamento
- Desenvolvimento da flexibilidade

### Componente Técnico – Tático

- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos: diferentes tipos de passe; lançamento apoio/salto; lançamento na passada; fintas, arranques e mudanças de direção em drible)
  - Introdução das primeiras combinações táticas ofensivas: “passe e corte” e “aclaramento”
  - Desenvolvimento da defesa individual ao JCB e introdução à defesa do JSB
- Aquisição da dimensão coletiva do jogo: afastamento da bola; preenchimento dos corredores no contra-ataque; aperfeiçoamento na escolha do lançamento; etc...

### Componente psicológica

- Diversão no treino aprendendo basquetebol
- Aprender forma coletiva de participação em desporto coletivo
- Respeitar as decisões do árbitro, companheiros e adversário

## 4. CONTEÚDOS TÉCNICOS

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

### Técnica individual Ofensiva

- Posição Básica Ofensiva
- Paragens a 1 e 2 tempos e rotações (pé eixo)
- Fintas (de arranque em drible, passe e lançamento)
- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto
- Arranque em drible direto e cruzado
- Drible proteção e progressão
- Mudanças de direção em drible (pela frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão)
- Passe de peito (e suas variantes ; ex. peito com uma mão), 2 mãos por cima da cabeça, de ombro e passe lateral (com e sem introposição da perna)
- Lançamento na passada (passo “0”) e suas variantes + simples (lado contrário; 1 apoio)
- Lançamento em salto com diferenciação entre mão lançadora e de apoio

### Técnica individual Defensiva

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação

## 5. CONTEÚDOS TÁTICOS

Neste escalão etário os principais objetivos são a aprendizagem dos diversos fundamentos da técnica individual ofensiva e defensiva e dos fundamentos táticos básicos. Para consumir estes objetivos os princípios de jogo assentam em:

a) Tentativa constante de jogar em CONTRA-ATAQUE (C.A.) através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque (reação à posse de bola) – Introdução das aberturas e transferência da bola em drible ou passe e finalização em vantagem numérica;

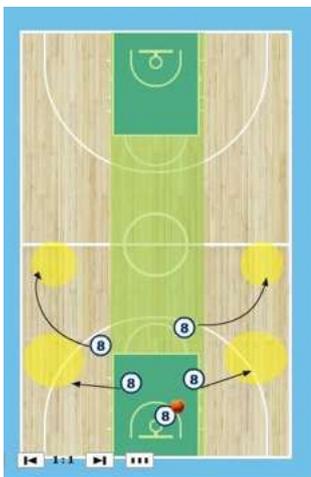
b) Ligação do C.A. com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1 com bola;

c) Em ataque posicional, no sistema de 5 ABERTOS:

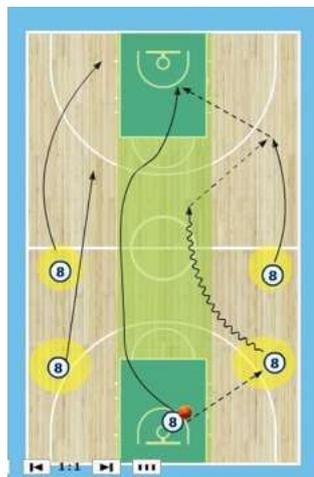
- Portador da bola passa sempre a bola ao colega que está mais à frente e desmarcado.
- Portador da bola passa a bola e corta para o cesto
- Jogador sem bola deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre ao lado da bola
- Jogadores sem bola repõem os espaços livres, respeitando os espaços uns dos outros.

d) Defesa individual CAMPO INTEIRO (enquadramento defensivo, noção de distância, sprintar para recuperar posição)

### Contra-ataque



Ocupação das 4 estações



Preenchimento dos corredores

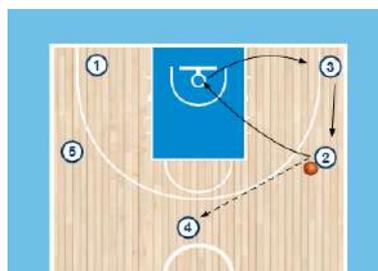


Ocupação das posições em ataque

### Ataque posicional



5 abertos – passe penetrante



5 abertos – passe não penetrante



5 abertos – "Aclaramento"+ interior

## Reações à penetração em drible



Penetração do base e defensor extremo ajuda – extremo (2) deve reagir no sentido da penetração. Extremo baixo pode cortar lado contrário libertando espaço



Penetração do base, defensor do extremo não ajuda e defensor poste ajuda – extremo alto (2) liberta espaço por cima e extremo baixo (5) reage para cima para ganhar mais espaço relativamente ao seu defensor



Penetração central do extremo – todos os restantes jogadores devem reagir no sentido da penetração (movimento em círculo)

Os jogadores no ATAQUE, para além de dominarem os requisitos exigidos para na etapa anterior, devem ser capazes de:

- Receber a bola e atacam o cesto em POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA - Exploram o conceito de TRIPLA AMEAÇA usando fintas para desequilibrar o defensor;
- Finalizar perto do cesto com lançamento em salto, em lançamento na passada após drible de progressão e após passe e receção da bola, e em alguns casos, em lançamento na passada utilizando variantes da técnica base (do lado contrário, em 1 apoio, passos trocados, etc....) e após paragem utilizando do trabalho de pés;
- Lançar a 4/5 metros do cesto com uma correta mecânica de lançamento, i.e., com uma clara diferenciação entre mão lançadora e mão de apoio;
- Em posse de bola,
  - Passar a bola sempre que uma linha de passe esteja aberta, cortando de seguida na direção do cesto (passe e corte), com mão alvo a pedir a bola; penetrar em drible para o cesto se o caminho está livre ou após desequilibrar o defensor na situação de 1x1;
  - Driblar para a posição ocupada de um colega, que deve cortar para o cesto (“aclarar”) de modo a criar linhas de passe e dar continuidade ao ataque;
- Sem posse de bola,
  - Desmarcar-se na direção do cesto com intencionalidade, mudando de direção e velocidade e se não recebe a bola ocupar uma posição livre;
  - Cortar pela frente ou nas costas de acordo com a leitura da posição do defensor direto;
  - Após passe e corte de um companheiro, o jogador mais próximo da posição deixada livre deve ocupar essa posição, cortando na direção do cesto e ocupando depois a posição;
- Na situação de contra-ataque,
  - Reagem rapidamente aos sinais do ganho da posse de bola - ressalto defensivo, reposição em jogo, roubo de bola, interceção, bola perdida pelo ataque;
  - Afastam-se da bola e ocupam as quatro estações de receção, reagindo em conformidade com a situação;
  - Correm afastados uns dos outros preenchendo os 3 corredores de corrida, fazendo progredir a bola o mais rápido possível através de passe ou drible de progressão - a bola avança pelo corredor central e



atacantes sem bola sprintam nos corredores laterais;

- Na organização do ataque os jogadores devem ocupar 5 posições, bem abertos e afastados uns dos outros - “5 abertos” a 3/4 passos do companheiro.

Na DEFESA os jogadores devem ser capazes de:

- Na defesa do jogador com bola (JCB),
  - Manter o enquadramento (noção entre a bola e o cesto), a distância para o seu atacante direto, e dominar a técnica de deslizamento defensivo (1ª pé a mover-se é o do sentido do deslocamento e os pés não devem cruzar-se) e da noção de sprintar sempre que se perde o enquadramento.
  - Pressionar a bola e condicionar os espaços desviando-a para zonas mais afastadas do cesto (linhas laterais e fora do corredor central);
  - Equilibrar a gestão de distâncias, objetivos e particularidades: (1) antes do drible; (2) atacante em drible; (3) após paragem do drible.
- Na defesa ao jogador sem bola (JSB),
  - Sobremarcar de acordo com as linhas de passe, (1) fechada nas primeiras linhas de passe e (2) aberta nas segundas linhas de passe.
  - A gestão da pressão sobre as linhas de passe adapta-se claramente em função da distância entre o atacante e a bola.
- Defender em campo todo (preferencialmente) e em meio-campo (adaptar consoante contextos específicos)
- Dominar as primeiras noções de ajuda sobre a bola: se o defesa da bola é ultrapassado e atacante vai sozinho - ajuda sobre a bola.
- Ir ao ressalto defensivo lutando pela recuperação da bola e ligar à transição da defesa para o ataque.

## 6. CONTEÚDOS FÍSICOS

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas associadas à noção corporal e espacial e de equilíbrio;
- Desenvolvimento da velocidade, particularmente a velocidade de reação e de execução (associada aos aspetos técnicos);
- Desenvolvimento da força geral do aparelho locomotor e da força rápida associada ao ciclo muscular de alongamento e encurtamento.

## 7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO

- Predominância clara do jogo (70-60%) como meio fundamental de ensino, mantendo a defesa sobre o atacante com bola condicionada apenas se o jogo for pouco coletivo e os jogadores manifestarem pouco domínio da bola.
- Jogos reduzidos de 1x1, 2x2, 3x3, centrados na disputa do ressalto, na reação à mudança da posse de bola, e na ocupação equilibrada do espaço no ataque, combinações muito simples de 2x2 (passe e corte, aclaramento ao drible)
- Exercícios de transição com 2 e 3 jogadores com utilização do passe e do drible em progressão para aquisição das noções de corredores e finalização em vantagem numérica. Focar a situação de 2 contra 1 como a situação de vantagem numérica que os jovens devem saber resolver.
- Exercícios de reação à posse de bola (transições ataque-defesa e defesa-ataque) em situações de 1



contra 1, 2 contra 2 e 3 contra 3, precedidas de ressaltos ofensivos e defensivos;

- Os exercícios analíticos, sem oposição assumem maior proporção de tempo (30-40%) e com predominância clara dos fundamentos básicos da Técnica Individual Ofensiva:
  - Técnica de trabalho de pés (saltos, paragens a 1 e 2 tempos e rotações) associada a outros elementos técnicos, particularmente nas finalizações perto do cesto;
  - Drible de proteção e progressão (mão forte e fraca) e mudanças de direção em drible (frente, costas, pernas e inversão).
  - Passe com o objetivo de ensinar a técnica nos passes de peito, 2 mãos por cima da cabeça e de ombro, em deslocamento e com maior velocidade;
  - Passe com oposição (p. ex. as diferentes formas de “jogar à rabiá”) com o objetivo de ensinar as variantes dos passes tradicionais face à presença da oposição – tática individual.
  - Lançamento que procurem intervir sobre os aspetos técnicos da mecânica de lançamento:
  - Lançamento na passada pelos dois lados – lado direito e esquerdo com exigências de execução técnica – com utilização do passo “0”
- Exercícios de desenvolvimento físico que solicitem:
  - Formas de coordenação específicas basquetebol, tais como,
    - Manipulações de outros objetos e bolas com os membros superiores e inferiores;
    - Lançamentos para diferentes tipos de alvos com uma estrutura mecânica diferenciada;
    - Domínio do esquema corporal e integração de uma adaptada noção de corpo, equilíbrios (diferentes superfícies de apoio), corridas e deslocamentos variados, saltos e multissaltos.
  - O desenvolvimento da velocidade de reação, velocidade de execução - integrar com os exercícios de treino da técnica individual ofensiva (corridas de estafetas com tarefas, concursos de passe, drible e lançamento, com diferentes deslocamentos e diferentes distâncias)
  - O fortalecimento geral do aparelho locomotor utilizando o peso do próprio corpo através de jogos lúdicos com diferentes posições e deslocamentos
  - Início do trabalho de flexibilidade (2 a 3 vezes por semana)

## 3.3. Orientação - sub 14m/f

### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa caracteriza-se pela orientação dos praticantes na modalidade, no assumir do compromisso com uma equipa e da responsabilidade comportamentais que isso acarreta. No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 12 e 14 anos de idade.

O jogo torna-se mais organizado, com diferentes fases de jogo tanto no processo ofensivo como defensivo. Alguns praticantes iniciam o processo de maturação biológica – adolescência- com grandes transformações físicas e hormonais.

### 2. OBJETIVOS GERAIS

- Captação e orientação de atletas para a prática da modalidade;
- Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos – “FUNdamentals”
- Fidelização dos praticantes à modalidade
- Diversão e identidade com o clube e os elementos que o compõe – compromisso social





### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### Componente Física

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas anteriores - velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento das capacidades condicionais: início do trabalho de resistência (com e sem bola); Início do trabalho de força – exercícios com peso do próprio corpo.

#### Componente Técnico – Tático

- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos anteriores em regimes de maior exigência
- Desenvolvimento de diferentes técnicas de finalização perto do cesto (lado contrário, 1 apoio, passos trocados, “zig-zague”, “step back”, etc....) com diferentes trabalhos de pés
- Ensino de tática individual ofensiva - Privilegiar exercícios de 1x1 e 2x2
- No ataque posicional, desenvolvimento do “passe e corte e reposição” e das reações à penetração em drible e introdução ao bloqueio indireto (se apropriado) – tática de grupo
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos corredores) e ligação ao ataque posicional
- Desenvolvimento da defesa individual ao JCB – campo inteiro - e do JSB
- Introdução às noções de ajuda defensiva e rotações defensivas

#### Componente Psicológica

- Diversão e alegria no treino,
- Estimular os hábitos de assiduidade e pontualidade nos treinos
- Aumentar a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino

### 4. CONTEÚDOS TÉCNICOS

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

#### Técnica individual Ofensiva

- Posição Básica Ofensiva
- Paragens a 1 e 2 tempos e rotações (pé eixo)
- Fintas (de arranque em drible, passe e lançamento)
- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto - lançamento em semi-gancho
- Arranque em drible direto e cruzado
- Drible proteção e progressão
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão)
- Passe de peito, 2 mãos por cima da cabeça e de ombro, passe com 1 mão após drible,
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio; apoios invertidos; “eurostep”)
- Lançamento em salto em combinação com outros elementos técnicos (recepção e drible)

#### Técnica individual Defensiva

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- “Close out”

## 5. CONTEÚDOS TÁTICOS

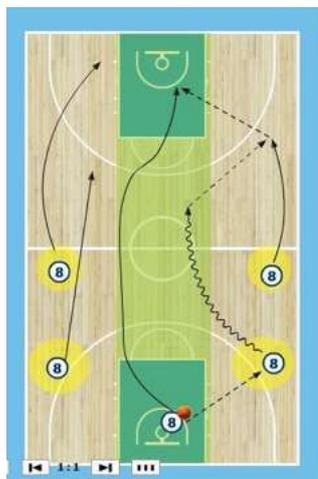
Depois da aquisição dos fundamentos técnico-táticos básicos para jogar basquetebol, neste escalão etário os principais objetivos são a continuação do desenvolvimento da técnica individual e o aumento da complexidade dos procedimentos táticos através de uma maior organização e estruturação do jogo. Para consumir estes objetivos os princípios de jogo assentam em:

- a) Tentativa constante de jogar em CONTRA-ATAQUE através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque criando situações de finalização em vantagem numérica
- b) Ligação do C.A. com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1
- c) Em ataque posicional, sistema de 5 ABERTOS (1-2-2) ou 4 ABERTOS+1 INTERIOR (2-2-1):
  - Portador da bola passa sempre a bola ao colega que está mais à frente e desmarcado.
  - Portador da bola: faz passe penetrante corta para o cesto e abre lado contrário; faz passe não penetrante corta para o cesto e abre do mesmo lado ou bloqueia indireto
  - Jogador sem bola deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre do lado da bola ou contrário da bola consoante passe penetrante ou não.
- d) Defesa individual CAMPO INTEIRO e MEIO-CAMPO com agressividade constante – ensino da defesa ao JCB (enquadramento defensivo, noção de distância, sprintar para recuperar posição) e ao JSB (sobre-marcação das linhas de passe, defesa dos cortes do lado da bola e lado contrário, e introdução da defesa do poste baixo) e das AJUDAS E ROTAÇÕES DEFENSIVAS
- e) Defesa individual “SALTA E TROCA” em campo inteiro – através de situações de 2x1, potenciar a agressividade defensiva, as ajudas e rotações, e as leituras táticas coletivas defensivas.

### Contra-ataque



Ocupação das 4 estações



Preenchimento dos corredores



Ocupação das posições em ataque

Na organização do contra-ataque após ressalto defensivo em 5x5, os 3 corredores de corrida (1 central e dois laterais) e a transferência da bola para o ataque devem manter-se, introduzindo-se as zonas que os 4 jogadores sem bola devem ocupar de modo que o contra-ataque ocorra o mais rápido possível. A organiza-

ção do contra-ataque deve ocorrer na seguinte forma:

- O jogador que ganha o ressalto deve enquadrar com cesto e passar para o companheiro colocado na linha lateral mais próxima - 1ª estação.
- Os jogadores sem bola deverão ocupar 4 zonas, ou estações - mais ou menos definidas pelo prolongamento da linha de lance livre e antes da linha de meio-campo na zona defensiva, ambas junto à linha lateral.
- A ocupação destas “estações” por parte dos jogadores sem bola é definida pela sua proximidade às respetivas zonas - o jogador mais próximo ocupa a estação;
- A transferência da bola na transição defesa/ataque pode ocorrer por passe ou drible (como referido na etapa anterior), sendo que o portador da bola, em caso de utilizar o drible de progressão, deverá fazê-lo pelo corredor central, ligeiramente descaído para um dos lados;
- Os jogadores que correm para a 2ª estação devem correr bem abertos junto à linha lateral e sempre a ver a bola
- O 4º jogador, o que ocupou a 1ª estação, consoante a leitura do seu defensor, pode: cortar para o cesto e se não recebe abre para o canto do lado contrário; ou ocupar a posição de extremo (na linha de 3 pontos um pouco acima do prolongamento da linha de lances livres)
- O 5º jogador, o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação à bola, afastado deste, pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao meio-campo ofensivo

Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional

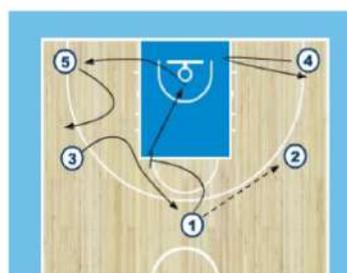
## Ataque posicional



5 abertos – passe penetrante



5 abertos – passe não penetrante



5 abertos – penetrante + indireto



4+1 – passe penetrante



4+1 – passe não penetrante



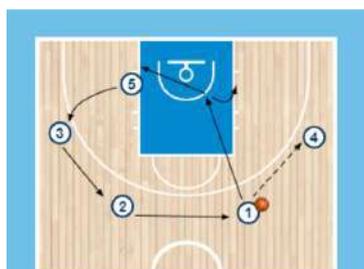
4+1 – não penetrante + indireto

Para um sistema de ataque organizado que assegure o preenchimento equilibrado dos espaços e possibilite ações de 1x1 e 2x2 constantes, o sistema de “5 ABERTOS” (com uma disposição em 1-2-2) ou “4 ABERTOS+1” (com uma disposição em 2-2-1) parecem ser os mais adequados nesta fase inicial de formação, sendo que o primeiro se adequa mais a equipas com predomínio de atletas de 1º ano e o segundo a equipas com predomínio de atletas de 2º ano. Segundo estes dispositivos iniciais, os jogadores encontram-se afas-

tados 4 metros de cada companheiro e a área restritiva encontra-se livre possibilitando que os jogadores explorem este espaço através de movimentações sem bola – “passe e corte” resultante de uma ação de 2x2 e bloqueio indireto resultante de uma ação de 3x3 (para atletas de maior nível de desenvolvimento) – ou com bola – penetrações em drible resultantes das ações de 1x1. Para que surjam estas desejadas ações de 1x1, 2x2 ou 3x3 é necessário criar algumas normas de jogo que estimulem a contínua movimentação dos jogadores, mantendo a ocupação racional pelo espaço, e permitam que todos os jogadores em campo tenham as mesmas possibilidades, usando o seu reportório técnico, de resolver as situações táticas coletivas. A movimentação coletiva que permite a fluidez e continuidade do ataque é o “passe e corte” e assenta nos seguintes princípios:

- Quem tem a bola deve jogar imediatamente 1x1, após 2/3 segundos sem ganhar vantagem deve passar a bola – prioridade para o portador da bola
- Quem não tem bola deve captar a atenção dos seus adversários diretos, a fim de evitar a possibilidade de ajudas defensivas (usando cortes e reajustamentos posicionais) e, em caso de penetração do jogador com bola, reagir num movimento de afastamento do seu defensor para possível assistência;
- Quem passa a bola deve cortar para o cesto ou ir bloquear o JSB mais próximo;
  - Passe penetrante (passe em que a bola se aproxima do cesto no sentido da sua profundidade) – cortar e sair para o lado contrário ou bloquear indireto (5 abertos)
  - Passe não penetrante (passe em que a bola se afasta do cesto no sentido da sua profundidade) – deve cortar e sair para o mesmo lado onde estava ou bloquear indireto (4 abertos + 1 interior)
- Após passe e corte, o jogador mais próximo deve repor a posição
  - Se recebe deve enquadrar com o cesto, procurar o corte do companheiro e/ou explorar o 1x1
  - Se não recebe (linha de passe fechada) deve cortar nas costas, imediatamente à sobremarcação

Abaixo apresenta-se uma proposta para um ataque posicional utilizando os cortes e os bloqueios indiretos cegos. Importa mencionar que esta proposta é apropriada para uma equipa com um domínio prévio das situações de passe e corte e dos aclaramentos.



Passe base-extremo, o base corta para o cesto e pode ganhar posição do lado da bola para 1x1. Se 1 corta para o lado contrário pode existir um corte de 3 para a bola.



Ao passe extremo-base, o jogador no poste baixo (nesta caso 1) faz um bloqueio cego a 4 após o passe de este a 2.



Ao passe base-base, os jogadores mais próximos da bola (neste caso 2 e 5) recebem um bloqueio cego dos jogadores mais afastados da bola (1 e 4)



Ao passe base-extremo, OPÇÃO 1: o base pode cortar e os outros jogadores repõe a posição. 4 tenta ganhar posição dentro para o 1x1



OPÇÃO 2: o jogador no poste baixo pode bloquear cego ao base (2) – bloqueio UCLA. 4 depois do bloqueio abre.



Se bola entrar em 4, bloqueio cego dos jogadores mais afastados da bola (1 e 2) aos jogadores mais próximos da bola (3 e 5).



No final desta etapa, os jogadores devem ser capazes:

- Na organização do ataque os jogadores devem ocupar as 5 posições definidas para o sistema de “5 abertos” ou “4 abertos + 1”.
  - Em posse de bola, passando a bola sempre que uma linha de passe esteja aberta, cortando de seguida na direção do cesto (passe e corte), com mão alvo a pedir a bola; penetrar em drible para o cesto se o caminho está livre ou após desequilibrar o defensor na situação de 1x1; driblar para a posição ocupada de um colega, que deve cortar para o cesto (“aclarar”) de modo a criar linhas de passe e dar continuidade ao ataque
  - Sem posse de bola, desmarcar-se na direção do cesto com intencionalidade, mudando de direção e velocidade e se não recebe a bola ocupar uma posição livre; após passe e corte de um companheiro, o jogador mais próximo da posição deixada livre deve ocupar essa posição, cortando na direção do cesto e ocupando depois a posição; reagir à penetração em drible do portador da bola movimentando-se de acordo com os princípios previamente definidos; bloquear um companheiro, interpondo-se, sem infringir as regras, na direção do deslocamento do defensor deste e abrindo para o cesto ou bola consoante a ação do companheiro e dos defensores;
- Na situação de contra-ataque, correr afastados uns dos outros preenchendo os 3 corredores de corrida, fazer progredir a bola o mais rápido possível através de passe ou drible de progressão; ocupar as 4 estações de saída para o contra-ataque; jogadores sem bola devem correr bem abertos junto à linha lateral e o jogador com bola deve conduzir a bola pelo corredor central ligeiramente descaído para um lado; os jogadores mais atrasados (ressaltador) deve correr atrasado em relação à bola pelo corredor central mas ligeiramente afastado da bola; ler a situação de vantagem numérica e procurar resolvê-la o mais rapidamente possível tendo em conta a posição dos defensores;
- Na situação de finalização, lançar ao cesto com lançamento em salto, em lançamento na passada após drible de progressão e após passe e receção da bola, e em lançamento na passada utilizando variantes da técnica base - apoios alternados, do lado contrário (aro passado), em 1 apoio, com apoios em direções diferenciadas, etc....

## Defesa

A defesa individual deve ser adotada neste escalão, não sendo adequado outro tipo de defesas. No processo defensivo da equipa o que se pretende é desenvolver os fundamentos técnico-táticos defensivos e criar a responsabilidade individual nos nossos atletas de defender o seu atacante direto. Neste sentido, alguns princípios defensivos devem ser sempre respeitados:

- O defensor do portador da bola deve:
  - Pressionar a bola a todo o instante, mantendo o enquadramento defensivo (boa posição básica defensiva), colocando-se à distância de um braço e utilizando as mãos para atacar a bola sem desequilibrar-se, e se ultrapassado deve sprintar e recuperar enquadramento
  - Evitar a penetração pelo corredor central, influenciando o atacante direto para as laterais sem, no entanto, permitir a penetração para o cesto – influenciar para zona de pressão
- O defensor do jogador sem bola do lado da bola deve:
  - Colocar-se numa boa posição defensiva, negando a linha de passe, principalmente a de retorno para o corredor central, vendo sempre a bola e o atacante direto
  - Sobremarcação fechada nas primeiras linhas de passe, exceto de o seu atacante tentar receber muito para além da linha de 6,75m, que neste caso é aberta;

- Evitar o corte pela frente do atacante sem bola do lado da bola;
  - Ajudar e recuperar caso seja o defensor mais próximo da penetração - 1º nível de ajuda
  - O defensor do jogador sem bola do lado contrário deve:
    - Colocar-se numa boa posição de ajuda (triângulo de ajuda) - um pé na linha de cesto/cesto se bola abaixo do prolongamento do L.L ou um pé dentro do garrafão se bola acima do prolongamento do L.L.
    - Sobremarcação fechada na primeira linha de passe de mudança do lado da bola;
- impedir os cortes pela frente do jogador do lado contrário, iniciando o contacto assim que o atacante entra na area restritiva e negar o passe a todo o momento;
- Ajudar o defensor que foi batido em drible e recuperar ao jogador livre de acordo com a situação competitiva

### Zona de defesa e posicionamento defensivo



Zona de contenção – fechar meio!

Zona de influência – levar para a linha!

Zona de pressão – pressionar a bola!

- a) Na zona de CONTENÇÃO o defensor deve evitar que o atacante entre dentro da área restritiva;
- b) Na zona de INFLUÊNCIA o defensor deve influenciar a bola para a linha lateral e linha de fundo evitando a penetração pelo meio;
- c) Na zona de PRESSÃO o defensor deve pressionar a bola e atacar a bola, evitando que esta retorne para zonas mais favoráveis ao ataque.

Do ponto de vista coletivo, importa iniciar a introduzir alguns princípios que serão os alicerces da defesa coletiva nas etapas mais avançadas, particularmente na:

- Recuperação defensiva
  - Regras para reagir no momento do lançamento: quem vai (3) ao ressalto ofensivo; quem é responsável (2) pelo balanço defensivo;
  - Noções básicas da recuperação defensiva: não há marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação.
- Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, sobretudo nas situações de 1x2 e 2x3;
- Na defesa coletiva em meio-campo, introduzindo (1) a movimentação dos defensores ao movimento da bola, a (2) ajuda e recupera no 1º defensor mais próximo da bola, e (3) as ajudas e rotações defensivas.

## Ajudas e rotações defensivas



Movimentação defensiva ao passe



Ajuda e recupera



Ajuda na linha final e rotações



Ajuda na linha final



Rotação de 3 jogadores "por baixo"



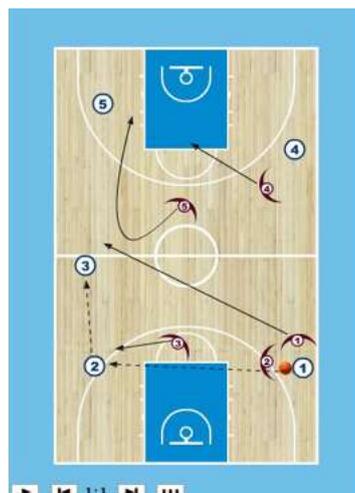
Rotação de 3 jogadores "por cima"

## Defesa "salta e troca"

A defesa "homem-a-homem" campo inteiro deve ser adotada após cesto marcado e outras situações de reposição para o adversário. O objetivo primordial desta defesa é desenvolver o reportório motor dos praticantes, a capacidade de pressionar a bola, de leitura tática e de antecipação para provocar erros no adversário, e de fomentar um espírito coletivo defensivo.



Influenciar para a linha e 2x1 pelo meio



Defesa que roda é o que está de frente



Drible pelo meio - "salta e troca"

Na defesa "SALTA E TROCA" o objetivo é ser agressivos na bola e fazer situações de 2x1 nas linhas laterais. Para ser eficaz nesta defesa é necessário cumprir certos princípios:

- Defesa do jogador da bola deve pressionar a bola e enviar para a linha lateral obrigando o atacante a mudar de direção virando as costas ao jogo;



- Defensor mais próximo faz 2x1; rotações no sentido contrário da movimentação da bola; jogador que está de frente para a bola é que entra na rotação; rotação de 3 jogadores (os mais atrasados apenas fintam e recuperam);
- Se o atacante vai diretamente para o meio, o defensor do JSB mais próximo “salta” a pressionar o portador da bola e o defensor deste “troca” de marcação;

## 6. CONTEÚDOS FÍSICOS

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas anteriores - velocidade e flexibilidade;
- Desenvolvimento da velocidade de reação, de execução (associada aos aspetos técnicos) e de repetição (cíclica, associada à frequência da passada de corrida).
- Desenvolvimento das capacidades condicionais:
  - Início do trabalho de resistência aeróbia (com e sem bola);
  - Início do trabalho de força – exercícios com peso do próprio corpo – que procuram o desenvolvimento da força geral, particularmente a força resistente e a força rápida (ciclo muscular alongamento-encurtamento).

## 7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO

- As situações de jogo e os exercícios específicos equilibram-se (sensivelmente 50% para cada) na distribuição do tempo de ensino e treino.
- O desenvolvimento da Técnica Individual (execução, “comos”) com ligação à sua aplicação em jogo - Tática Individual (leituras, “quandos”) é fundamental nesta etapa:
  - Desenvolver a técnica individual ofensiva através de tarefas analíticas (1x0 e 2x0) para o ensino/treino do (1) do trabalho de pés, particularmente associado às finalizações perto do cesto, (2) do drible proteção e progressão e das mudanças de direção a diferentes ritmos, alturas e amplitudes, (3) dos diferentes tipos de passe, com diferentes deslocamentos e a maior intensidade, (4) do lançamento na passada nas suas formas mais variadas, e (5) do lançamento em salto após receção e drible em regimes de maior velocidade;
  - Introdução dos exercícios para ensino e treino dos fundamentos da técnica individual defensiva – do atacante com bola; sobremarcação, fechada e aberta; defesa dos cortes, no lado da bola e no lado da ajuda; ajudar e recuperar - sobre o drible/sobre os cortes;
  - Desenvolver a tática individual, através de exercícios que liguem o trabalho sem bola ao 1x1 e 2x2 e de exercícios de 2x2 e 3x3 em que se aplicam as técnicas treinadas em 1x0, 2x0;
- Utilização de Jogos reduzidos de 2x2, 3x3 centrados na disputa do ressalto, na reação à mudança da posse de bola, na ocupação equilibrada do espaço no ataque, nas combinações táticas ofensivas de 2x2 (passe e corte, reação à penetração do drible) e nos princípios coletivos defensivos.
- Exercícios de transição com 3 e 4 jogadores com maior exigência na execução da transição defesa-ataque, i.e., maior velocidade, com e sem bola, procurar “deixar defensores para trás”, maior eficácia nas finalizações. Foco na aprendizagem da situação de vantagem numérica de 3 contra 2.
- A defesa individual em todo o campo e em meio-campo com as mesmas regras/conceitos definidas anteriormente são a ÚNICA defesa a ensinar e desenvolver.
- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
  - A coordenação específica associada sobretudo à técnica individual ofensiva com utilização de diferentes materiais, superfícies de apoio e deslocamentos;



- A velocidade de reação, velocidade de execução - integrar com os exercícios de treino da técnica e tática individual – continua a ser prioritário;
- A resistência aeróbia (com e sem bola). Início do trabalho de resistência aeróbia sem bola com tarefas realizadas no final do treino (ex, 20 min de corrida contínua; fartlet 20 min, 2x 15 min);
- A força geral, particularmente a força resistente e a força reativa. Para a força resistente, utilizar circuitos físicos – 2 vezes por semana, com exercícios sobretudo com o peso do próprio corpo, para diferentes grupos musculares (tórax superior, inferior e core), e em diferentes regimes de contração (isométrico e concêntrico). Para a força reativa utilizar exercícios de saltos e multissaltos (pliométrie) para os membros inferiores e bolas medicinais para os membros superiores, tendo em atenção a carga aplicada para evitar sobrecargas e lesões desportivas.

## 3.4. Especialização inicial - sub 16m/f

### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa caracteriza-se pelo início da especialização dos praticantes em determinadas funções apesar de ser apenas para algumas posições. O compromisso com a equipa e a modalidade aumenta ainda mais na medida que os treinos passam a ser diários. No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 14 e 15 anos de idade. Grandes transformações físicas e hormonais – salto pubertário e pico de crescimento em altura que devem potenciar o desenvolvimento físico-atlético dos jogadores, particularmente no treino da resistência e da força.

### 2. OBJETIVOS GERAIS

- Recrutamento de atletas tendo em consideração critérios físicos, técnicos e psicológicos;
- Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos;
- Início do processo de especialização por posições – orientar sem impor limites;
- Identidade com o clube e os elementos que o compõe – aumento do compromisso social

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### Componente Física

- Desenvolvimento, das capacidades coordenativas gerais, da velocidade e flexibilidade
- Desenvolvimento da resistência específica (resistência aeróbia)
- Início do trabalho de força com pesos livres – aprendizagem da técnica e postura corretas

#### Componente Técnico – Tático

- Desenvolvimento dos fundamentos técnicos anteriores e de diferentes técnicas de finalização perto do cesto com diferentes trabalhos de pés em regimes de maior exigência;
- Desenvolvimento de técnica e tática individual ofensiva - Privilegiar exercícios de 1x1, 2x2, 3x3;
- No ataque posicional, desenvolvimento do “passe e corte”, das reações à penetração em drible, do bloqueio indireto e introdução ao bloqueio direto – tática de grupo;
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos 4 corredores) e ligação ao ataque posicional (em continuidade e sem paragens);
- Desenvolvimento da defesa individual ao JCB – campo inteiro - e do JSB;



- Desenvolvimento das noções de ajuda e rotações defensivas e recuperação defensiva
- Defesa dos bloqueios indiretos e diretos
- Introdução de ataque e defesa às zonas

### **Componente Psicológica**

- Diversão e alegria no treino;
- Estimular os hábitos de assiduidade e pontualidade nos treinos;
- Aumentar a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino;
- Desenvolvimento da responsabilidade individual, do carácter e das capacidades volitivas.

## **4. CONTEÚDOS TÉCNICOS**

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

### **Técnica individual Ofensiva**

- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto - ≠ rotações (pé dentro/fora), lançamento em semi-gancho, gancho, em afastamento (“fadeaway”)
- Drible proteção e progressão com diferentes amplitudes e alturas
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão)
- Passe de peito, 2 mãos por cima da cabeça e de ombro, passe com 1 mão após drible, passe atrás das costas
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio; apoios invertidos; “eurostep”)
- Lançamento em salto e suspensão em combinação com outros elementos técnicos – “step back”, “stepback com utilização passo”0”
- Técnica do bloqueio indireto – ações do passador, do bloqueador e do atacante bloqueado
- Técnica do bloqueio direto – ações do bloqueador e do driblador

### **Técnica individual Defensiva**

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- “Close out”
- Técnica na defesa dos bloqueios indiretos

## **5. CONTEÚDOS TÁTICOS**

Neste escalão etário os principais objetivos são a continuação do desenvolvimento da técnica e tática individual e o aumento da complexidade dos procedimentos táticos ofensivos, particularmente no desenvolvimento do bloqueio indireto, introdução do “hand-off” e bloqueio direto e desenvolvimento das leituras da penetração da bola em drible e passe (relação entre exteriores e entre exterior e interior), e defensivos, com a introdução das defesas zona pressionantes e a meio-campo. Para consumir estes objetivos os princípios de jogo gerais assentam em:zação por posições;

- a) Tentativa constante de jogar em CONTRA-ATAQUE através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque criando situações de finalização em vantagem numérica, iniciando-se a especiali

zação por posições;

b) Ligação do C.A. com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1; “chegar a jogar” utilizando vários conceitos de jogo (passar e cortar, bloqueio direto, etc...)

c) Em ataque posicional, sistema de 4 ABERTOS +1 INTERIOR:

- Portador da bola: sempre agressivo a jogar 1x1; se não tem lançamento ou 1x1, procurar o passe para dentro; utilidade/ofensividade do drible – para penetrar ou abrir um bom ângulo de passe; circulação da bola/mudança de lado/extrapasse (“não parar a bola nas mãos mais que 1 s”)
- Jogador sem bola: deve desmarcar-se, cortando para o cesto e se não recebe ocupa uma posição livre do lado da bola ou contrário da bola, consoante passe penetrante ou não; pode dar bloqueio indireto ou direto ou jogar à mão.
- Jogador na posição interior: com bola, joga 1x1 agressivo de costas para o cesto; sem bola, pode ganhar posição, aclarar para o lado contrário, fazer bloqueio indireto ou direto.

d) Defesa individual CAMPO INTEIRO e MEIO-CAMPO com agressividade constante – ensino/treino da defesa ao JCB (enquadramento defensivo, noção de distância, sprintar para recuperar posição) e ao JSB (sobremarcação das linhas de passe e defesa dos cortes) e das AJUDAS E ROTAÇÕES DEFENSIVAS

e) Defesa individual “SALTA E TROCA” em campo inteiro – através de situações de 2x1, potenciar a agressividade defensiva, as ajudas e rotações defensivas da equipa.

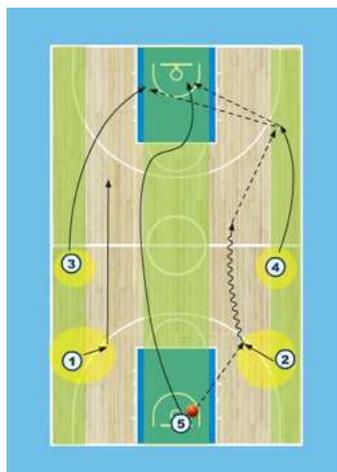
f) Defesa pressionante campo inteiro seguida de defesa zona agressiva “2x3” ou 1x2x2” como arma para alterar os ritmos de jogo e a zona de conforto da equipa adversária.

## Contra-ataque

Na organização do contra-ataque após ressalto defensivo, mantém-se as 4 estações de abertura mas os corredores de corrida são 5 (1 central, dois intermédios e dois laterais). A transferência da bola no C.A. em drible faz-se pelo corredor intermédio e em passe pode-se fazer entre os dois corredores intermédios ou do corredor intermédio para o lateral.



Ocupação das 4 estações



Preenchimento dos corredores



Ocupação das posições em ataque



A organização do contra-ataque deve ocorrer na seguinte forma:

- O jogador que ganha o ressalto deve enquadrar com cesto e passar para o companheiro colocado na linha lateral mais próxima - 1ª estação.
- Os jogadores sem bola deverão ocupar 4 zonas, ou estações. A ocupação é definida pela proximidade dos jogadores às respetivas zonas, ou seja, o jogador mais próximo ocupa a estação, embora se possa começar a definir funções nos jogadores – bases ocupam a 1ª estação próxima da bola, extremos a 2ª estação na linha de meio-campo;
- A transferência da bola do meio-campo defensivo para o ofensivo pode ocorrer por passe ou drible (como referido na etapa anterior), sendo que o portador da bola, em caso de utilizar o drible de progressão, deverá fazê-lo pelo corredor intermédio;
- Os JSB que correm para a 2ª estação devem correr abertos junto à linha lateral e sempre a ver a bola
- O 4º jogador, o que ocupou a 1ª estação, consoante a leitura do seu defensor, pode: cortar para o cesto e se não recebe abre para o canto do lado contrário; ou ocupar a posição de base ;
- O 5º jogador, o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação ao portador da bola pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao ataque e abrindo no lado contrário da bola;
- O jogador que corre no corredor central pode cortar também para o lado da bola para explorar o sei 1x1 interior, mas na mudança da bola de lado não deve acompanhar a bola.
- Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional em “4+1”.

### **Ataque posicional**

Em ataque posicional o objetivo é jogar por conceitos e leituras constantes da posição dos defensores, tentando continuar a aprendizagem dos conceitos de “passe e corte e reposição”, das reações às penetrações da bola em drible e em passe, e do bloqueio indireto (aumentar o tipo de bloqueio – horizontal, vertical, diagonal, cego...) e introduzir o “hand-off” e o bloqueio direto.

O sistema de “4+1” – 4 exteriores abertos e 1 interior – é a disposição mais aconselhada (sistema de 2-2-1) para este escalão etário visto que: (1) possibilita a aplicação dos conceitos anteriormente mencionados e garante a aquisição das aprendizagens necessárias tendo em consideração o modelo de jogador no alto rendimento; (2) assegura uma distribuição simétrica e de maior equilíbrio e rotação posicional de todos os jogadores; (3) possibilita a orientação inicial do processo de especialização dos jogadores em funções que mais se adequem às suas qualidades intrínsecas, embora todos os jogadores devem executar todas as

funções e posições em campo. A posição de BASE deve ser a primeira a ser especializada tendo em conta o desenvolvimento da inteligência tática e da capacidade de liderança, capacidades essenciais num base no alto rendimento. A decisão deve ficar ao critério do treinador – caso exista na equipa um jogador com características que, potencialmente lhe permita jogar nessa posição no alto rendimento. Preferencialmente, deve-se evitar especializar um determinado jogador na posição de POSTE (jogo interior).

O sistema “4+1” baseia-se na continuação do trabalhado nos SUB-14 e assenta num conjunto de princípios:

- Quem tem a bola deve jogar imediatamente 1x1, após 2/3 segundos sem ganhar vantagem deve passar a bola – prioridade para o portador da bola
- Quem não tem bola deve captar a atenção dos seus adversários diretos, a fim de evitar a possibilidade de ajudas defensivas (usando cortes e reajustamentos posicionais) e:

- Em caso de penetração em drible do jogador com bola, reagir num movimento de afastamento do seu defensor para possível assistência;
- Em caso de passe interior cortar para o cesto ou repor posições deixadas livre;
- Quem passa a bola pode: (1) cortar para o cesto e sair para o lado contrário; (2) cortar para o cesto e ganhar posição interior; (3) bloquear indireto; (4) fazer “hand-off” (mão à mão); ou (5) bloquear direto;
- Após passe e corte, o jogador mais próximo deve repor a posição
- Se recebe deve enquadrar com o cesto, procurar o corte do companheiro e/ou jogar 1x1;
- Se linha de passe está fechada deve “cortar nas costas” imediatamente.

## Conceitos de jogo

### “Passe e corte” e reajustamentos



Após passe penetrante base-extremo cortar para o cesto e abrir no lado contrário + ajustamento de posições.



Após passe e corte o jogador pode ganhar posição dentro. Ajustamentos do lado contrário.



Após passe não penetrante, cortar e repor do mesmo lado. Lado contrário, corta e ajustamento de posições.



Penetração central do extremo - os jogadores exteriores e interior jogam em afastamento da bola no sentido da penetração.



Penetração linha final do extremo - jogadores exteriores do lado contrário preenchem canto e prolongamento LL deslocando-se no sentido contrário da penetração. Interior corta no meio.



Com poste baixo - interior abre para cotovelo e se não recebe abre a extremo. Exteriores movem-se no sentido contrário da penetração. Jogador 2 ou 4 poderão cortar no meio.



Penetração central do base - se o defensor mais próximo ajudar atacante (3) deve afastar-se. Os outros jogadores jogam em afastamento da bola criando linhas de passe.



Penetração central do base - se defensor não ajuda o atacante move-se no sentido contrário da penetração. Interior corta no meio ou abre. Outros exteriores jogam em afastamento.



Penetração central do base pelo meio - atacante mais próximo se defensor ajuda joga em afastamento. Todos os jogadores jogam em afastamento da bola no sentido da penetração.

## Reações à penetração do passe interior



Após passe interior o jogador que passa corta e os restantes jogadores ajustam a posição



Após passe interior o jogador que passa corta e os restantes jogadores ajustam a posição. Os jogadores do lado contrário podem cortar para o cesto se existir vantagem relativamente ao defensor.



Após passe interior o jogador que passa pode bloquear o jogador na posição de base - "split" - e em seguida corta para o cesto. Ajustamentos do lado contrário.

## Bloqueio indireto



Passe BASE-BASE: Após passar a bola, base bloqueia indireto ao extremo. Do lado para onde a bola foi passada, extremo pode cortar ou bloquear o jogador na posição de poste.



PASSE BASE-EXTREMO com poste do lado da bola: após passe, o jogador na posição de poste pode bloquear cego no base, que corta sobre o bloqueio para receber no poste.



Passe EXTREMO-BASE com poste do lado da bola: após passe, e mudança de lado da bola, o jogador na posição de poste bloqueia cego o extremo e recebe bloqueio do base.

## "Hand-off" - Utilizar entre jogadores de diferentes estaturas



HAND-OFF em drible: jogador na posição de base dribla na direção do jogador na posição de extremo que finta primeiro e recebe mão à mão. O jogador que passa deve cortar para o cesto ou espaço livre.



HAND-OFF depois de passe: jogador passa a bola e vai buscar a bola à mão. Jogador que passa a bola deve cortar para o cesto reagindo à penetração do companheiro



HAND-OFF entre jogadores na posição de bases: base dribla na direção do outro base que ataca em velocidade. Jogador que passa fica aberto reagindo à penetração.

## Bloqueio direto – Utilizar entre jogadores de diferentes estaturas



**BLOQUEIO DIRETO LATERAL**  
- isolar 2X2: jogador na posição de base passa a bola e bloqueia direto na bola. Depois de bloquear corta para o cesto.



**UNDER** – defensor do bloqueador abre espaço e defensor do driblador passa como terceiro homem



**TRAP** – defensor do bloqueador e defensor do driblador atacam a bola 2x1. Fechar linhas de 1º passe.

## Ataque zona

A introdução do ataque contra zona baseia-se no ensino dos seus fundamentos básicos: (1) distribuição assimétrica em relação à defesa, (2) penetração em drible no meio da zona (“dividir a zona”), (3) cortar nos “buracos da zona” e atacar os espaços através do passe, (4) usar o jogo interior (relação poste alto-poste baixo), (5) usar fintas de passe (“fintar um passe, fazer outro passe”), (6) mudança rápida do lado da bola (usar passes cruzados – “skip pass”), (7) usar sobrecarga de um dos lados, (8) utilização de bloqueios diretos e indiretos, e, por último, (9) carregar no ressalto ofensivo.

Para além destes princípios básicos, os treinadores devem ensinar os jogadores a realizarem uma “boa” seleção de lançamentos e a não hesitar a lançar quando estão sozinhos - não permitir que a defesa jogue com a “pressão negativa” na zona.

A ideia de jogar por conceitos contra zona, sem movimentos pré-definidos – “setplays”, num sistema “4+1” (4 exteriores e 1 interior), contribui para a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos essenciais para se atacar contra este sistema defensivo e possibilita que todos os jogadores exteriores passem por todas as posições, existindo apenas um jogador interior que joga dentro da área restritiva.

## Conceitos ataque zona



Distribuição assimétrica com os defesas e atacar o espaço entre defensores para dividir a zona

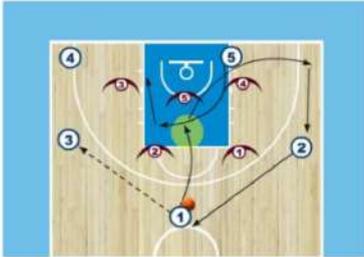


Utilização do poste alto para atacar a zona. Bola entra no poste alto, o outro poste, ou o extremo baixo corta.



Mudança rápida da bola de lado com sobrecarga do extremo no canto e utilização de bloqueio direto na bola para criar vantagens.

## Proposta ataque zona – 4 exteriores + 1 interior



Regra 1 - jogador que passa corta para o cesto procurando receber no poste alto, se não recebe abre para o lado onde existe apenas 1 exterior. Exterior do lado contrário repõe posição.



Regra 2: Após o exterior cortar e abrir para fora, o poste tenta jogar nos espaços interiores da zona e receber também ele a bola, ou no poste alto ou poste baixo.



Regra 3: Sempre que a bola entra no poste alto num exterior, o poste corta na linha final e exteriores jogam nos espaços para lançar - pelo menos 1 canto ocupado.

## Defesa

No processo defensivo a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos anteriores da defesa individual do jogador da bola e sem bola, das ajudas e rotações defensivas continuam a ser as prioridades do processo de treino. A defesa individual a campo inteiro, juntamente com a “SALTA E TROCA”, abordada nos SUB-14, continua a ser a defesa principal visto que estimula o desenvolvimento das capacidades físicas e do repertório motor, das qualidades cognitivas (perceção, antecipação, conhecimento do jogo) e psicossociais (cooperação, comunicação, tenacidade, combatividade, etc...).

As regras de defesa individual do jogador com bola, da sobremarcação ao jogador sem bola, da defesa dos cortes, das ajudas e rotações defensivas são as mesmas dos SUB-14, introduzindo-se nesta etapa a defesa do jogador interior e dos bloqueios indiretos e diretos. Também nesta etapa ocorre a introdução das zonas pressionantes e a meio-campo.

Do ponto de vista coletivo, importa destacar o desenvolvimento da Recuperação defensiva. Para além da reação ao momento do lançamento (3 ao ressalto; 2 na recuperação defensiva) e das noções básicas da recuperação (ausência de marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação), destaca-se o ensino/desenvolvimento dos seguintes comportamentos:

- Responsabilidades dos (2) defensores que fazem o balanço defensivo: proteger o cesto e a área próxima; pressionar a bola
- Responsabilidades dos (3) ressaltadores: o mais próximo da bola pressiona/dificulta o primeiro passe ou a saída em drible (sem falta) e, logo que a bola “sai”, sprinta para trás e marca o jogador livre/ajuda a parar a bola; os outros dois sprintam de imediato para trás, pelo corredor central e vendo a bola a partir da linha de meio-campo, “ajustam-se” aos atacantes livres

Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, o foco deverá estar nas situações de maior complexidade, particularmente as situações de 2x3 e 3x4;

Na defesa coletiva em meio-campo, deve continuar a existir uma preocupação com o desenvolvimento dos conceitos introduzidos na etapa anterior: (1) a movimentação dos defensores ao movimento da bola, a (2) ajuda e recupera no 1º defensor mais próximo da bola, e (3) as ajudas e rotações defensivas.

## Defesa do poste baixo – Regra: defensor do lado da linha bola-cesto.



Bola acima do prolongamento da linha de LL, defensor defende  $\frac{3}{4}$  por cima.



Bola no prolongamento da linha de LL e atacante na linha bola cesto defensor defende pela frente ou  $\frac{3}{4}$  por cima.



Bola abaixo do prolongamento da linha de LL, defensor defende  $\frac{3}{4}$  por baixo.

## Defesa do bloqueio indireto



**Indireto lado fraco:** defensor passa a TERCEIRO homem. Defensor do bloqueador abre. Defensor do passador ajuda e recupera.



**Indireto lado forte:** defensor passa TERCEIRO ou PERSEGUE. Defensor do bloqueador abre e dá pequena ajuda. Defensor do passador ajuda e recupera.



**Cego:** defensor salta para a bola e evita corte pela frente e PERSEGUE. Defensor do bloqueador ajuda no corte com BODY-CHECK ou negando linha de passe.

## Defesa do bloqueio direto



**STEP** – defensor do bloqueador ajuda vertical na penetração desviando a trajetória do atacante e depois recupera. Defensor do driblador passa por cima.



**UNDER** – defensor do bloqueador abre espaço e defensor do driblador passa como terceiro homem.



**TRAP** – defensor do bloqueador e defensor do driblador atacam a bola 2x1. Fechar linhas de 1º passe.

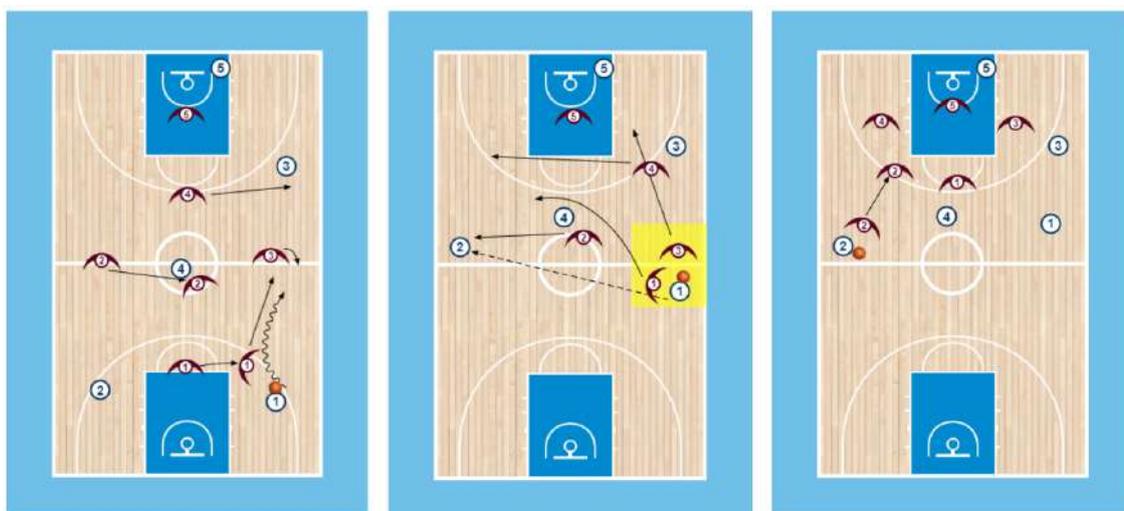
## Defesa zona

A introdução das defesas zona deve permitir a aprendizagem dos fundamentos táticos defensivos específicos deste tipo de defesas e desenvolvimento do próprio ataque contra zona. Importa referir que a defesa zona deverá ser um sistema defensivo alternativo e não a defesa principal – a defesa HxH deverá continuar a ser o sistema defensivo prioritário!

Numa tentativa de aumentar a agressividade e as dinâmicas coletivas defensivas, a defesa zona poderá ser precedida de uma defesa pressionante de modo a criar nos jogadores o hábito de, mesmo defendendo zona, de ser agressivos e procurar recuperar a bola o mais rápido possível.

Nas imagens seguintes apresenta-se uma combinação defensiva de uma press 1-2-1-1 para uma zona 2-3. O treinador poderá fazer outras opções, mas apresentamos a sugestão de treinar apenas uma zona press e uma zona meio campo.

### Defesa zona press 1-2-1-1



Após o passe entrar o defensor 1 pressiona a bola e envia o atacante para a linha. 2x1 no meio campo com os jogadores da 2ª linha. 2 fecha meio.

Situação ideal de 2x1 - no meio-campo. Após passe horizontal, 2 ataca a bola, 1 recupera a linha cesto-cesto. Os jogadores 4 e 5 podem trocar de funções (5 movel).

Após passe horizontal os jogadores recuperam para zona 2x3, com o defensor 2 a sair à bola, e os outros assumem a sua posição na zona.

### Defesa zona 2x3 ("23")



Jogador da frente sai ao passe ao extremo. O outro da frente (2) fecha poste alto. Atrás ajustam para a bola

Jogador na lateral atrás sai ao canto (4). Jogador do meio defende pela frente poste baixo.

"skip" pass: jogador de trás ajuda e recupera até jogador da frente chegar. Rápida movimentação de todos atletas.

## 6. CONTEÚDOS FÍSICOS

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Continuar a desenvolver as capacidades coordenativas (associação com a T.I.O.) e flexibilidade;
- Continuar a desenvolver a velocidade de execução (associação com a T.I.O.) e aumento do foco na velocidade de repetição (aumento das distâncias a percorrer com foco na frequência da passada de corrida);



- Continuar a desenvolver a resistência aeróbia (predominantemente) e maior preocupação com o desenvolvimento da resistência anaeróbia (sobretudo no 2º ano do escalão);
- Continuar a desenvolver a força geral, com incidência na força resistente e rápida, com a introdução de pesos livres.

## 7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO

- O tempo dedicado aos exercícios específicos (60% - 70%) começa a predominar sobre o tempo em situação de jogo formal (40% - 30%).
- O aperfeiçoamento e treino da Técnica Individual deve ter ligação com a Tática Individual (diferentes tipos de oposição), com exigências sempre crescentes de intensidade/velocidade de execução e com diferentes tipos de oposição:
  - Desenvolver a técnica individual ofensiva através de tarefas analíticas (1x0, 2x0 e 3x0) para os fundamentos da etapa anterior - em regimes de maior velocidade e intensidade - e adicionar as situações específicas de treino técnico decorrentes das situações de bloqueio indireto e direto
  - Desenvolver a tática individual ofensiva, através de exercícios de 1x1, 2x2 e 3x3 em que se aplicam as técnicas treinadas em 1x0, 2x0 ou 3x0 e também situações de superioridade numérica ofensiva (3x2, 4x3 e 5x4).
  - Desenvolvimento dos exercícios para ensino e treino dos fundamentos da técnica e tática individual defensiva do atacante com bola e sem bola (sobremarcação; defesa dos cortes ajudar e recuperar).
- Utilização de Jogos reduzidos de 3x3 e 4x4 centrados na disputa do ressalto, na reação à mudança da posse de bola, na ocupação equilibrada do espaço no ataque, nas combinações táticas ofensivas (bloqueio indireto e direto) e nos princípios coletivos defensivos (movimentação à bola, ajuda e recupera, ajuda e rotações defensivas, defesa do bloqueio indireto e direto).
- Exercícios de transição com 3, 4 e 5 jogadores com maior exigência na velocidade de execução das ações ofensivas. Continuação no treino da situação de vantagem numérica de 3 contra 2 e maior foco na situação de 4x3.
- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
  - A coordenação específica associada sobretudo à técnica individual ofensiva;
  - A velocidade de execução - integrar com os exercícios de treino da técnica - e a velocidade de repetição (uso de maiores distâncias a percorrer focando na ciclicidade do movimento);
  - A resistência aeróbia (com e sem bola) com um aumento do volume de treino em tarefas específicas - o seu pico do desenvolvimento situa-se no pico de crescimento em altura (12-13 anos nas raparigas, 14-15 anos nos rapazes). A opção por tarefas sem bola realizadas no final do treino continua a ser válida, agora com um aumento dos tempos de trabalho;
  - A resistência anaeróbia através de tarefas integradas que envolvam a dimensão técnico-tática (ex.: exercícios contínuos de 2x2, 3x3 ou 4x4). Exercícios de basquetebol, de carácter intermitente, de alta intensidade possibilitam desenvolver esta componente juntamente com tarefas sem bola - sugere-se utilização do método intervalado.
  - A força geral, com a introdução de pesos livres. Continuar a utilização de circuitos físicos - 2 a 3 vezes por semana, agora com a introdução de pesos livres, de preferência com exercícios multiarticulares (ex.: peso morto, levantamentos olímpicos). É fundamental o ensino da técnica correta para evitar más posturas que originem lesões desportivas. Os princípios para a organização dos circuitos mantêm-se os mesmos da etapa precedente: exercícios com o peso do próprio corpo, para diferentes grupos musculares



(tren superior, inferior e core), e em diferentes regimes de contração (isométrico e concêntrico); e para a força reativa utilizar exercícios de saltos e multissaltos e bolas medicinais.

## 3.5. Especialização final- sub 18m/f

### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa caracteriza-se pela continuação do processo de especialização dos praticantes por posições tendo em consideração os modelos de jogador no alto rendimento. O compromisso com a equipa e a modalidade aumenta significativamente, particularmente a nível do treino individual para a melhoria da técnica e tática individual e do desenvolvimento da componente físico-atlética (início do trabalho de força no ginásio). No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 16 e 17 anos de idade.

### 2. OBJETIVOS GERAIS

Recrutamento de atletas tendo em consideração critérios físicos, técnicos e psicológicos;

Desenvolvimento da aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos;

Desenvolvimento do processo de especialização por posições com vista ao alto rendimento

Identidade com o clube e os elementos que o compõe – aumento do compromisso social

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### **Componente Física**

- Desenvolvimento, das capacidades coordenativas gerais, da velocidade e flexibilidade
- Desenvolvimento da resistência específica (principalmente resistência anaeróbia)
- Trabalho de Força (resistente, explosiva e reativa) com máquinas em ginásio

#### **Componente Técnico – Tático**

- Aperfeiçoamento e consolidação da técnica individual ofensiva e defensiva
- Melhorar a capacidade de efetuar raciocínios táticos adequados, através do ensino e aperfeiçoamento dos fundamentos da tática individual ofensiva e defensiva;
- No ataque posicional: introdução aos “set plays”; desenvolvimento dos conceitos de tática de grupo (reações à penetração da bola em drible e passe, do bloqueio indireto e direto);
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos 4 corredores) e ligação ao ataque posicional (em continuidade e sem paragens);
- Desenvolvimento da defesa individual ao JCB – campo inteiro - e do JSB;
- Desenvolvimento das noções de ajuda, rotações defensivas e recuperação defensiva
- Desenvolvimento da defesa dos bloqueios indiretos e diretos e adaptação ao scouting
- Desenvolvimento do ataque e defesa às zonas meio-campo e pressionantes

#### **Componente Psicológica**

Desenvolver a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino;

Desenvolvimento acentuado das qualidades psíquicas volitivas: tenacidade, superação;

Desenvolvimento das qualidades cognitivas (perceção, antecipação) e psicossociais (cooperação e comu-



nicação)

## 4. CONTEÚDOS TÉCNICOS

Nesta etapa os conteúdos técnicos a ensinar/desenvolver devem ser os seguintes:

### Técnica individual Ofensiva

- Trabalho de pés com associação às finalizações perto do cesto - ≠ rotações (pé dentro/fora), lançamento em semi-gancho, gancho, em afastamento (“fadeaway”)
- Drible proteção e progressão com diferentes amplitudes e alturas associadas aos bloqueios
- Combinações das mudanças de direção em drible (frente, atrás das costas, entre pernas e de inversão)
- Passe desde situações de bloqueio direto: 1 mão após drible com diversas trajetórias, “lob pass”, “pocket pass” etc...
- Lançamento na passada e suas variantes (lado contrário; 1 apoio com “floater”; apoios invertidos; “eurostep”)
- Lançamento em salto e suspensão em combinação com outros elementos técnicos – “step back”, “stepback com utilização passo”
- Técnica do bloqueio indireto – ações do passador, do bloqueador e do atacante bloqueado
- Técnica do bloqueio direto – ações do bloqueador e do driblador

### Técnica Individual Defensiva

- Posição Básica defensiva
- Deslizamento defensivo
- Passo de recuperação
- “Close out”
- Técnica na defesa dos bloqueios indiretos
- Técnica de defesa dos bloqueios diretos associada aos diferentes tipos de defesa

## 5. CONTEÚDOS TÁTICOS

Neste escalão etário continua a existir uma preocupação com o desenvolvimento da técnica e da tática individual ofensiva e defensiva, mas aumenta o predomínio das situações de aprendizagem dos princípios coletivos ofensivos e defensivos. Do ponto de vista ofensivo, o desenvolvimento das leituras do bloqueio indireto, do “hand-off” e do bloqueio direto deve ser dominante. Apesar desta crescente preocupação, o enriquecimento da capacidade de leitura do jogo e de execução das técnicas como meio essencial para o desenvolvimento do ataque, que deve continuar a ter no 1x1 (com bola e sem bola) a base da ação coletiva. Assim, o desenvolvimento das leituras da penetração da bola em drible e passe (relação entre exteriores e entre exterior e interior) continuará a ser um conteúdo tático a trabalhar. Importa mencionar que deverá existir um foco em desenvolver a compreensão dos princípios táticos de jogo em função da especificidade posicional dos jogadores. Apesar da definição de perfis (“modelos”) de jogador para as várias posições/funções, de acordo com as exigências específicas de cada uma delas no jogo de alto nível seja um fator relevante, importa salientar que a especialização progressiva dos jogadores por posições/funções deve atender a uma grande versatilidade (capacidade para jogar em várias posições e para fazer “muita coisa” no jogo) na medida que é uma tendência do jogo atual a alto nível.



Nesta etapa existe a introdução dos aspetos estratégicos: adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas, i.e., desenvolver a capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo. A introdução das defesas alternativas (zonas e zonas pressionantes) dos ataques contra essas defesas, deve vir acompanhado o estudo do adversário e com uma diferenciação dos papéis dos vários jogadores de acordo com a especificidade posicional. Tendo em consideração esta realidade, o treinador deve procurar desenvolver os seguintes princípios:

a) Tentativa constante de jogar em CONTRA-ATAQUE através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque, com clara definição de funções de acordo com a especialização por posições, criando situações de finalização diversas em vantagem numérica, nomeadamente os lançamentos de 3 pontos abertos.

b) Ligação do C.A. com o ataque de posição: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1; “chegar a jogar” utilizando vários conceitos de jogo (passar e cortar, bloqueio direto, etc..) – maior exigência na velocidade, na qualidade de tomada de decisão e na ligação às transições.

c) Em ataque posicional, continuar no sistema de 4 ABERTOS +1 INTERIOR:

- Desenvolver o ataque com crescente especialização de funções por posição;
- A capacidade de criar desequilíbrios e vantagens no 1x1, com e sem bola, ou seja, na capacidade técnico-tática individual dos jogadores, deve ser a base das movimentações coletivas;
- Desenvolver a tomada de decisão dos jogadores com bola e sem bola nas situações de reações às penetrações em drible, do bloqueio indireto e direto e do “hand-off”;
- Diferenciar os ataques contra zonas pares e zonas ímpares;

d) A Defesa individual HxH CAMPO INTEIRO e MEIO-CAMPO com agressividade constante. Defesa individual pressionante em campo inteiro após cesto marcado. Defesas pressionantes em campo inteiro seguida de defesa zona agressiva após lances livres como arma para alterar os ritmos de jogo e a zona de conforto da equipa adversária – a escolha das zonas caberá às preferências do treinador podendo adotar diversos tipos de defesa zona press e zona meio-campo

### **Contra-ataque**

Na organização do contra-ataque após ressalto defensivo, mantém-se as 4 estações de abertura mas os corredores de corrida são 5 (1 central, dois intermédios e dois laterais). A transferência da bola no C.A. em drible faz-se pelo corredor intermédio e em passe pode-se fazer entre os dois corredores intermédios ou do corredor intermédio para o lateral.

A organização do contra-ataque deve ocorrer na seguinte forma:

- O jogador que ganha o ressalto deve enquadrar com cesto e passar para o companheiro colocado na linha lateral mais próxima - 1ª estação;
- Os jogadores bases deverão ocupar as 1ª estações e procurar receber o primeiro passe. A transferência da bola do meio-campo defensivo para o ofensivo pode ocorrer por passe ou drible, sendo que base deverá utilizar o drible de progressão pelo corredor intermédio;
- Os extremos devem correr bem abertos junto à linha lateral (2ª estação) sempre a ver a bola;
- O Poste, normalmente o ressaltador, deve correr ligeiramente atrasado em relação ao portador da bola

pelo corredor central, cortando para o cesto quando chega ao ataque e abrindo no lado da bola ou no contrário da bola (dependendo das escolhas do treinador relativamente à transição ofensiva);

Procura do aproveitamento das situações de vantagem numérica de 4x3 e de 5x4;

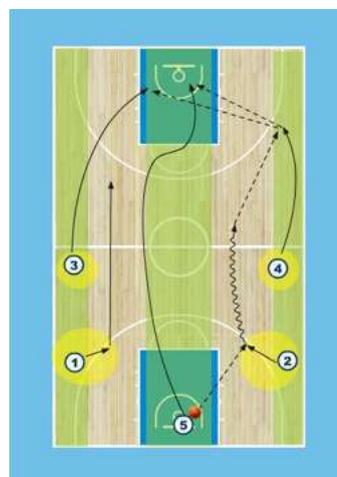
Diversificar as formas de finalização em contra-ataque, inclusive a procura dos melhores lançadores para tiros de 3 pontos abertos;

Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional em “4+1” para tiros de 3 pontos abertos;

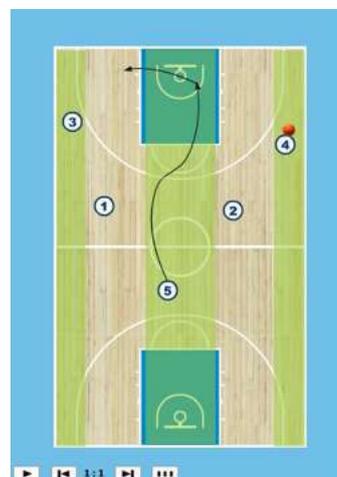
- Se não existir situação clara de vantagem numérica e/ou posicional os jogadores devem ocupar as posições livres no campo e dar continuidade ao ataque posicional em “4+1”



Ocupação das 4 estações



Preenchimento dos corredores



Ocupação das posições em ataque

## Ataque posicional

Em ataque posicional o objetivo é jogar por conceitos e leituras constantes da posição dos defensores, tentando continuar a aprendizagem dos conceitos das reações às penetrações da bola em drible e em passe interior, e do bloqueio indireto (diversos tipos de bloqueios), do “hand-off” e o do bloqueio direto. No entanto, o enriquecimento da capacidade de leitura do jogo e de execução das técnicas como meio essencial para o desenvolvimento do ataque, que deve continuar a ter no 1x1 (com bola e sem bola) a base da ação coletiva. Neste sentido, o enriquecimento (leituras e execução) da utilização dos bloqueios, tanto os indiretos, como os diretos, com uma reação rápida e eficaz aos diferentes tipos de defesa dos bloqueios (indiretos e diretos) deve ser uma prioridade tática nesta etapa, particularmente a exploração do bloqueio direto numa lógica de 5x5.

O sistema de “4+1” – 4 exteriores abertos e 1 interior – é a disposição mais aconselhada (sistema de 2-2-1) para este escalão etário visto que: (1) possibilita a aplicação dos conceitos anteriormente mencionados e garante a aquisição das aprendizagens necessárias tendo em consideração o modelo de jogador no alto rendimento; (2) assegura uma distribuição simétrica e de maior equilíbrio e rotação posicional de todos os jogadores; (3) possibilita a especialização dos jogadores por posições; (4) necessita apenas da especialização de um jogador interior.

Nesta etapa, introduz-se a utilização de “setplays” específicos que procuram desenvolver as aprendizagens associadas às estruturas táticas anteriormente referidas e também explorar alguns “pontos fortes” de cada jogador. A Introdução de “movimentos” para explorar as características dos jogadores (“pontos fortes”) não significa a utilização de movimentos estereotipados, devendo o ataque a continuar a basear-



-se em normas/conceitos e na capacidade dos jogadores de “ler o jogo” e não em “coreografias”.

O treinador deve elevar o grau de exigência na execução do ataque, particularmente: na entrada fluida e organizada no 5x5 em meio-campo, na velocidade de circulação da bola/”timing” dos passes, no “timing” e intensidade/velocidade dos movimentos sem bola, nos critérios de seleção de lançamento e eficácia de lançamento. Em continuação, poderá explorar diversas situações específicas – “situações especiais” – para momentos pontuais e específicos do jogo.

### **Ataque zona**

O ataque contra zona continua a basear-se nos seus fundamentos básicos: (1) distribuição assimétrica em relação à defesa, (2) penetração em drible no meio da zona (“dividir a zona”), (3) cortar nos “buracos da zona” e atacar os espaços através do passe, (4) usar o jogo interior (relação poste alto-poste baixo), (5) usar fintas de passe (“fintar um passe, fazer outro passe”), (6) mudança rápida do lado da bola (usar passes cruzados, (7) usar sobrecarga de um dos lados, (8) utilização de bloqueios diretos e indiretos, e, por último, (9) carregar no ressalto ofensivo.

Os jogadores devem melhorar a sua capacidade de reconhecer o tipo de zona que têm pela frente e ajustar os ataques de acordo com a situação competitiva. Os jogadores da posição BASE têm particular responsabilidade na escolha dos ataques que jogar.

Nesta etapa deverá existir um conjunto de ataques (“setplays”) ajustados a cada tipo de defesa (par ou ímpar) e uma especialização de funções por posição. Os ataques contra zona poderão agora ter uma organização diversa com a utilização de 3 jogadores exteriores e dois interiores.

### **Defesa**

No processo defensivo a aprendizagem dos fundamentos técnico-táticos anteriores da defesa individual do jogador da bola e sem bola, das ajudas e rotações defensivas continuam a ser as prioridades do processo de treino. A defesa individual a campo inteiro após cesto continua a ser a defesa principal visto que estimula o desenvolvimento das capacidades físicas e do reportório motor, das qualidades cognitivas (perceção, antecipação, conhecimento do jogo) e psicossociais (cooperação, comunicação, tenacidade, combatividade, etc...).

As regras de defesa individual do jogador com bola, da sobremarcação ao jogador sem bola, da defesa dos cortes, do jogador interior, das ajudas e rotações defensivas são as mesmas das etapas anteriores. Deverá existir uma preocupação crescente com a defesa das situações de bloqueios indiretos e diretos. Também nesta etapa ocorre a introdução das zonas pressionantes e a meio-campo.

Do ponto de vista coletivo, importa destacar o desenvolvimento da Recuperação defensiva. Para além da reação ao momento do lançamento (3 ao ressalto; 2 na recuperação defensiva) e das noções básicas da recuperação (ausência de marcações individuais; todos os defensores entre a linha da bola e o cesto; regra do defensor mais próximo da bola; falar, código de comunicação), destaca-se o ensino/desenvolvimento dos seguintes comportamentos:

- Responsabilidades dos (2) defensores, normalmente o base ou o jogador que lançou de fora, que fazem o balanço defensivo: proteger o cesto e a área próxima; pressionar a bola;
- Responsabilidades dos (3) ressaltadores: o mais próximo da bola pressiona/difículta o primeiro passe ou a saída em drible (sem falta) e, logo que a bola “saí”, sprinta para trás e marca o jogador livre/ajuda a parar a bola; os outros dois sprintam de imediato para trás, pelo corredor central e vendo a bola a partir da linha de meio-campo, “ajustam-se” aos atacantes livres.



Na defesa em inferioridade numérica decorrente do contra-ataque da equipa adversária, o foco deverá estar nas situações de maior complexidade, particularmente as situações de 3x4 e 4x5;

Na defesa coletiva em meio-campo, deve continuar a existir uma preocupação com o desenvolvimento dos conceitos introduzidos na etapa anterior: (1) a movimentação dos defensores ao movimento da bola, (2) ajuda e recupera no 1º defensor mais próximo da bola, e (3) as ajudas e rotações defensivas.

Para além destes aspetos importa reforçar o aperfeiçoamento dos princípios da defesa dos bloqueios, particularmente da defesa do bloqueio direto. Deverá existir nesta etapa uma associação das escolhas defensivas neste tipo de estruturas táticas com as características do adversário (individuais e coletivas). Assim, na competição, a decisão estratégica de optar por uma defesa ou outra, resulta de uma análise/estudo da equipa adversária, particularmente nos seus “pontos fortes e fracos”.

### **Defesa zona**

Em primeiro lugar, importa mencionar que a defesa zona deverá ser um sistema defensivo alternativo e não a defesa principal – a defesa HxH deverá continuar a ser o sistema defensivo prioritário!

Numa tentativa de aumentar a agressividade e as dinâmicas coletivas defensivas, a defesa zona poderá ser precedida de uma defesa pressionante de modo a criar nos jogadores o hábito de, mesmo defendendo zona, de ser agressivos e procurar recuperar a bola o mais rápido possível. A escolha do tipo de defesas zonas pressionantes e em meio-campo deve ser da responsabilidade do treinador e deve ter em atenção (1) a aprendizagem dos fundamentos táticos defensivos deste tipo de defesa e (2) as características dos adversários.

## **6. CONTEÚDOS FÍSICOS**

Neste escalão deverá existir uma preocupação com os seguintes aspetos:

- Continuar a desenvolver as capacidades coordenativas (associação com a T.I.O.) e flexibilidade;
- Continuar a desenvolver a velocidade de execução e a velocidade de repetição;
- Continuar a desenvolver a resistência aeróbia, mas existe uma maior incidência no desenvolvimento da resistência anaeróbia;
- Desenvolver a força máxima, na potência e força explosiva e na força reativa, com a introdução de trabalho específico de musculação (ginásio).

## **7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO**

- Aumento significativo do volume de treino, sobretudo à custa de um aumento significativo do trabalho individual (técnico e físico).
- O processo de especialização dos jogadores tem reflexo na especialização do treino:
  - O treino técnico tem uma componente individualizada, tanto na sua organização, como nos diferentes níveis de exigência conforme a capacidade e posição dos jogadores;
  - O uso de tarefas analíticas (1x0 e 2x0) em regimes de máxima intensidade que trabalhem situações táticas específicas do jogo devem ser dominantes no treino de técnica individual;
  - O uso de tarefas contextualizadas (1x1, 2x2 e 3x3) devem ser utilizadas para aplicação das técnicas específicas – tática individual ofensiva e defensiva.
- As situações de exercício predominam (70% - 80%) em relação às situações de jogo (30% - 20%) na distribuição do tempo total de treino.
- Preparação tática através do método “Todo-Partes-Todo”, devendo os exercícios fracionados, predomi-



nantemente de 3x3 e 4x4, ser coerentes com os processos coletivos (5x5).

Exercícios de transição com 4 e 5 jogadores com maior exigência na velocidade de execução das ações ofensivas. Continuação no treino da situação de vantagem numérica de 3 contra 2 e maior foco na situação de 4x3 e 5x4.

- Privilegiar situações de treino com ligação de fases do jogo: ataque - ressalto ofensivo - recuperação defensiva/defesa em todo o campo; defesa - ressalto defensivo - contra-ataque/transição ofensiva;
- Em momentos especiais da época (fases finais, por exemplo), introduzir situações de treino de preparação específica para o jogo.
- Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
  - A coordenação específica, a velocidade de execução e repetição e a agilidade sobretudo associada sobretudo à técnica individual ofensiva e defensiva;
  - A resistência aeróbia (com e sem bola) com um aumento do volume de treino;
  - A resistência anaeróbia através de tarefas integradas que envolvam a dimensão técnico-tática (ex., exercícios contínuos de 2x2, 3x3 ou 4x4). Exercícios de basquetebol, de carácter intermitente, de alta intensidade possibilitam desenvolver esta componente juntamente com tarefas sem bola (sugere-se utilização do método intervalado).
  - A força, com a introdução do trabalho individual de ginásio. É fundamental que os jogadores tenham planos individuais de ginásio adequados à sua idade biológica e de treino (anos de experiência) e que a técnica correta seja ensinada previamente de modo a evitar más posturas que originem graves lesões desportivas. O trabalho de força deverá progredir do trabalho de força resistente e hipertrofia (cargas médias com muitas repetições a velocidades médias), de potência (cargas médias a velocidades máximas) e velocidade (pliométria - multisaltos e bolas medicinais). Utilizar diferentes tipos de exercícios para todas as regiões corporais não esquecendo o trabalho de core. A inclusão de exercícios de levantamento olímpico (atenção à técnica!) deve ser considerada.

## 3.6. Alto rendimento – sub-20 até sénior

### 1. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Esta etapa caracteriza-se pela entrada dos praticantes no alto rendimento e pela completa especialização da posição em campo. No que diz respeito à idade cronológica os praticantes deste escalão possuem entre 18 e 19 anos de idade.

### 2. OBJETIVOS GERAIS

- Recrutamento de atletas tendo em consideração critérios físicos, técnicos e psicológicos;
  - Desenvolvimento dos fundamentos técnico-táticos individuais;
  - Desenvolvimento do processo de especialização por posições com vista ao alto rendimento
- Identificação com os valores de clube e de equipa e com a filosofia de jogo

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### **Componente Física**

- Desenvolvimento, das capacidades coordenativas gerais, da velocidade e flexibilidade
- Desenvolvimento da resistência específica (principalmente resistência anaeróbia)





- Trabalho de Força (máxima, explosiva e reativa) individualizado em ginásio;

### **Componente Técnico – Tático**

Aperfeiçoamento e consolidação da técnica individual ofensiva e defensiva;

Aperfeiçoamento dos fundamentos da tática individual ofensiva e defensiva;

- No ataque posicional: uso e escolha dos “set plays” de acordo com as características dos jogadores; desenvolvimento dos conceitos de tática de grupo;
- Desenvolvimento organizado do contra-ataque (4 estações de saída e preenchimento dos 4 corredores) e ligação ao ataque posicional (em continuidade e sem paragens);
- Desenvolvimento da defesa individual ao JCB e JSB, das noções de ajuda e rotações defensivas e da recuperação defensiva (especialização por funções)
- Desenvolvimento da defesa dos bloqueios indiretos e diretos e adaptação ao “scouting”
- Adaptação das escolhas defensivas em competição de acordo com o “scouting”;
- Desenvolvimento do ataque e defesa às zonas meio-campo e pressionantes
- Desenvolvimento do “scouting” – análise de adversários e aplicação em treino e competição

### **Componente Psicológica**

- Desenvolver a capacidade de atenção e concentração nas tarefas de treino;
- Desenvolvimento acentuado das qualidades psíquicas volitivas: tenacidade, superação, ambição;
- Desenvolver a capacidade competitiva dos jogadores, vontade de vencer;
- Desenvolvimento das qualidades cognitivas e psicossociais (cooperação e comunicação).

## **4. CONTEÚDOS TÉCNICOS**

Apesar de termos atingido a etapa final, o alto rendimento o desenvolvimento técnico não está terminado. É fundamental que os jogadores continuem a desenvolver o seu repertório técnico cada vez mais centrado na especificidade posicional de cada um. Os conteúdos técnicos são similares aos apresentados na etapa anterior pelo que excluímos a sua repetição, no entanto, a técnica de lançamento deve ser a grande prioridade no processo de treino: o aumento dos níveis de eficácia em competição passa pelo aumento do volume de treino dedicado ao gesto técnico do lançamento e deverá ser treinado em diferentes contextos situacionais e em regimes de alta exigência. Em continuação, acrescenta-se que o trabalho de técnica individual (sobretudo a ofensiva) continua a ser fundamental no desenvolvimento do jogador e deve ser altamente individualizado durante o processo de treino.

## **5. CONTEÚDOS TÁTICOS**

Na etapa sénior o processo de especialização desportiva, tendo como referência as posições específicas que os jogadores irão ocupar no alto rendimento, deverá estar completo. Apesar desta especialização é fundamental que a imaginação, criatividade e sobretudo a versatilidade dos jogadores seja estimulada e procurada pelo treinador. Ao nível internacional assiste-se a uma tendência para uma grande versatilidade dos jogadores (dominam um variado leque de competências e capacidades e jogam em várias posições de acordo com as necessidades das equipas) que deve ser fomentada no escalão sénior, particularmente nos primeiros anos de transição do escalão sub-18 para o sénior.

Ao nível dos conteúdos táticos a abordar não existe grandes diferenças relativamente ao escalão precedente. No entanto, os aspetos tático-estratégicos assumirão uma maior relevância com um estudo mais



comportamentos ofensivos e defensivos individuais e coletivos inerentes a essa análise. O treinador deve ser capaz de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças das situações competitivas e deve procurar desenvolver nos seus jogadores essas mesmas capacidades, particularmente nos hábitos de estudo dos duelos individuais. As escolhas tático-estratégicas referentes à utilização de defesas alternativas (zonas e zonas pressionantes), deve ter uma relação direta com as características individuais e coletivas do adversário.

Nesta etapa, o “modelo de jogo”, ou o modo de jogar da equipa, está muito dependente das preferências e da filosofia do treinador que decorrem das suas próprias experiências enquanto jogador e treinador, particularmente dos mentores que o ajudaram a construir a sua “filosofia” de treinador. No entanto achamos importante apresentar algumas ideias e sugestões (muito similares às apresentadas para o escalão de sub-18) que permitem orientar para um modelo de jogo mais similar ao praticado no alto rendimento a nível internacional. Se queremos formar jogadores preparados para o jogo atual (e para o futuro!) temos que ter modelos de jogo que potenciem o desenvolvimento de determinadas capacidades e competências que serão uteis numa dimensão internacional. Tendo em consideração esta realidade, o modelo de jogo deve assentar nos seguintes princípios:

a) Tentativa constante de jogar em CONTRA-ATAQUE através da insistência permanente na transição rápida de defesa/ataque, criando situações de finalização diversas em vantagem numérica, nomeadamente os lançamentos de 3 pontos abertos. Jogadores bases devem ser rápidos e verticais com a bola e jogadores extremos e postes devem correr sempre o campo a máxima velocidade.

b) Procurar jogar em TRANSIÇÃO caso não haja contra-ataque: não parar de jogar; ser sempre AGRESSIVO no 1x1; “chegar a jogar” utilizando várias soluções para o avanço da bola (em drible, passe ao extremo, passe ao 2º trailer); diversidade nos conceitos de jogo (passar interior; “hand-off”, bloqueio direto e indireto, etc..). Elevada exigência na velocidade, na qualidade de tomada de decisão e na ligação às diversas transições. Decisão de jogar ataque posicional apenas no meio-campo ofensivo sempre que não existe vantagem - ideia sempre presente de jogar “Depressa sem pressa”.

c) Em ATAQUE POSICIONAL, o sistema (4 exteriores + 1 interior; ou 3 exteriores + 2 interiores) dependerá das preferências do treinador e das próprias características dos jogadores, com atenção a:

- Respeito pelo posicionamento inicial dos jogadores a organização ofensiva e a disciplina tática;
- Variedade e diversidade nas movimentações ofensivas com a utilização de variadas estruturas táticas (diversos tipos de bloqueios diretos e indiretos, “hand-off”) que respondam às dificuldades apresentadas pela defesa adversária e contribuam para o desenvolvimento da tomada de decisão dos jogadores com e sem bola;
- A criatividade e a capacidade técnico-tática individual dos jogadores nas diversas situações competitivas devem ser a base das soluções coletivas ofensivas;
- Circulação rápida da bola (não ficar com a bola na mão mais do que 1 segundo – “0.5”).
- Mudar a bola de lado (obrigar a defesa a “correr atrás da bola”).
- Penetrar na defesa, através de penetrações em drible ou passes interiores.
- Boa seleção de lançamento - quem lança é a equipa;
- Carregar no ressalto ofensivo sempre com 3 jogadores, salvo situações muito particulares;
- No ataque contra defesas zona, diferenciar os ataques contra zonas pares e zonas ímpares potenciando



as características particulares dos jogadores;

d) A DEFESA INDIVIDUAL em campo inteiro e meio-campo com agressividade constante continua a ser a principal defesa a utilizar. Para o sucesso de qualquer defesa o domínio dos fundamentos individuais (ao atacante com e sem bola), particularmente nas situações de 1x1, continua a ser o fator determinante para o sucesso e eficácia de qualquer sistema defensivo.

e) Na RECUPERAÇÃO DEFENSIVA procurar evitar os contra-ataque adversários e obrigar a jogar em 5x5 meio-campo. Para isso os jogadores devem:

- Ter uma boa seleção de lançamento e reagir ao momento do tiro (3 ao ressalto; 2 na recuperação defensiva);
- Respeitar as noções básicas da recuperação, nomeadamente a ausência de marcações individuais, todos os defensores entre a linha da bola e o cesto, o defensor mais próximo da bola “ocupa espaço”, comunicar a todo o momento);
- Definir os defensores (2), normalmente o base e o jogador que lançou de fora, que fazem o balanço defensivo inicial: proteger o cesto e a área próxima; pressionar a bola;
- Definir as responsabilidades dos ressaltadores (3): o mais próximo da bola pressiona/dificulta o primeiro passe ou a saída em drible (sem falta) e, logo que a bola “sai”, sprinta para trás e marca o jogador livre/ajuda a parar a bola; os outros dois sprintam de imediato para trás, pelo corredor central e vendo a bola a partir da linha de meio-campo, “ajustam-se” aos atacantes livres;

f) Na DEFESA POSICIONAL, respeitar os seguintes princípios:

- Defender “à morte” – aplicar os princípios de defesa individual ao atacante com e sem bola, sempre (1) com grande pressão na bola (“tocar na bola”), (2) negando linhas de passe (pontos de pressão no ataque negando a circulação da bola), (3) defendendo eficazmente em 1x1 (orgulho em para o atacante direto), e (4) contestando todos os lançamentos;
- Na Defesa do 1x1 (especial atenção para as situações de 1x1 acima da L.L.L) fomentar a responsabilidade individual – conter 2 dribles o atacante direto - e a responsabilidade coletiva – “5 contra a bola”, ajudar e recuperar do lado forte e ajudar no lado contrário da bola;
- Nos bloqueios diretos é fundamental: (1) comunicar, avisar os bloqueios (2) condicionar os bloqueios, e (3) manter grande pressão sobre o portador da bola. Possuir várias formas de defender o bloqueio direto, particularmente,
  - Show agressivo do poste e recuperação com passagem a 1º homem do defensor da bola
  - Poste em contenção e passagem em 1º homem (preferencialmente) ou a 3º homem (por trás) do defensor da bola;
  - Troca defensiva – quando trocamos, defender bem 1X1, em especial os nossos jogadores interiores (aguentar 2 dribles) com os exteriores a ficarem pela frente do poste contrário (ajuda do lado contrário da bola).
- Na defesa dos bloqueios indiretos é fundamental: (1) comunicar, avisar os bloqueios (2) condicionar os bloqueios, e (3) manter contacto e jogar físico com o atacante bloqueado. Atenção a alguns aspetos particulares de alguns tipos de bloqueios indiretos, nomeadamente:

**nos bloqueios cegos** - Defensor do lançador perseguir no bloqueio com o defensor do bloqueador a avisar o bloqueio, dar um passo atrás, e body-Check, sempre que necessário. 1,2,3 e 4 trocam nos



bloqueios cegos.

**no bloqueio flex** - Impedir o corte pela linha de fundo, mandar por cima com body-check do defesa do bloqueador. se o atacante fizer “curl” troca defensiva.

nos bloqueios para os lançadores (verticais ou staggers) - Procurar contacto, perseguir “Comboio”, Curl curto 1,2,3, e 4 “Troca”, com o 5 Body-Check. No “Curl” longo, ajudar e recuperar do defesa do passador. Se necessária, troca defensiva.

- Defesa contra os “Miss-Match” – Em especial quando os nossos jogadores interiores ficam com os exteriores, temos que defender bem 1x1 e os 5 contra a bola, não permitindo que o atacante com bola entre dentro da área restritiva. Defesa do lado forte (“next”) – apontar um ombro para a bola e outro para o seu atacante.
- Ressalto Defensivo – Não permitir segundos lançamentos e criar boas situações para fazer contra-ataque. Todos os jogadores têm a responsabilidade de bloquear defensivamente e de participar no ressalto defensivo.
- Defesa pressionante HxH com situações de 2x1 (se possível) após cesto marcado para alterar ritmo, rotinas e a organização ofensiva da equipa adversária;
- Defesas pressionantes em campo inteiro seguida de defesa zona agressiva após lances livres como arma para alterar os ritmos de jogo e a zona de conforto da equipa adversária – a escolha das zonas caberá às preferências do treinador podendo adotar diversos tipos de defesa zona press e zona meio-campo.

## 6. CONTEÚDOS FÍSICOS

Nesta etapa deverá existir uma maximização das capacidades físicas para o rendimento com a construção de programas individuais específicos que procurem:

- Desenvolver em simultâneo as capacidades coordenativas, a velocidade de execução e a velocidade de repetição com associação ao treino técnico;
- Desenvolver a flexibilidade como forma de prevenção de lesões e optimização do rendimento; desenvolver a resistência específica, particularmente a anaeróbia;
- Desenvolver a força máxima, a potência e força explosiva e a força reativa, através de programas individuais de treino de ginásio.

## 7. INDICAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TREINO

- Aumento significativo do volume de treino, sobretudo à custa de um aumento significativo do trabalho individual (técnico e físico).
- O treino técnico tem uma componente individualizada, tanto na sua organização, como nos diferentes níveis de exigência conforme a capacidade e posição dos jogadores:
  - O uso de tarefas analíticas (1x0 e 2x0) em regimes de máxima intensidade que trabalhem situações táticas específicas do jogo;
  - O uso de tarefas contextualizadas (1x1, 2x2 e 3x3) devem ser utilizadas para aplicação das técnicas específicas – tática individual ofensiva e defensiva.
- As situações de exercício predominam (70% - 80%) em relação às situações de jogo (30% - 20%) na distribuição do tempo total de treino.
- Preparação tática através do método “Todo-Partes-Todo”, devendo os exercícios fracionados, predominantemente de 3x3 e 4x4, ser coerentes com os processos coletivos (5x5).
- Exercícios de transição com 4 e 5 jogadores com maior exigência na velocidade de execução das ações



ofensivas e nas situações de vantagem numérica de 4x3 e 5x4.

- Privilegiar situações de treino com ligação de fases do jogo: ataque - ressalto ofensivo – recuperação defensiva/defesa em todo o campo; defesa – ressalto defensivo - contra-ataque/transição ofensiva;
- Prever situações de treino de preparação específica para o jogo, com a utilização do “scouting” para treinar os movimentos padrão da equipa adversária e definir os necessários ajustes individuais e coletivos para vencer a competição.
- O treino físico deve ser orientado para a optimização do rendimento desportivo. Nesse sentido é importante a periodização e controlo do treino e os fenómenos de recuperação. Utilização de tarefas específicas para a componente física que procurem desenvolver:
  - A coordenação específica, a velocidade de execução e repetição e a agilidade sobretudo associada sobretudo à técnica individual ofensiva e defensiva;
  - A resistência aeróbia (com e sem bola) com um aumento do volume de treino;
  - A resistência anaeróbia através de tarefas integradas que envolvam a dimensão técnico-tática (ex., exercícios contínuos de 2x2, 3x3 ou 4x4). Exercícios de basquetebol, de carácter intermitente, de alta intensidade possibilitam desenvolver esta componente juntamente com tarefas sem bola (sugere-se utilização do método intervalado).
  - A força, com o desenvolvimento do trabalho individual de ginásio. É fundamental que os jogadores tenham planos individuais adequados às suas capacidades e especificidade posicional. O trabalho de força deverá progredir do trabalho de força resistente e hipertrofia (cargas médias com muitas repetições a velocidades médias), de potência (cargas médias a velocidades máximas) e velocidade (pliometria – multi-saltos e bolas medicinais). Utilizar diferentes tipos de exercícios para todas as regiões corporais não esquecendo o trabalho de core. A utilização de diversas metodologias de treino ao longo da época deve atender aos objetivos pretendidos e à própria calendarização da época. O desenvolvimento da força deve estar sempre associada à optimização do rendimento desportivo.

# Bibliografia

1. Alves, R., Barata, A., Fernandes, J., Gomes, M., Martins, A., Lopéz, M., Pinto, C., Ricardo, J., Silva, j., Vasconcelos, R., & Vieira, H., (2018). Manual formação específica grau II: técnica individual defensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.
2. Alves, R., Barata, A., Fernandes, J., Gomes, M., Martins, A., Lopéz, M., Pinto, C., Ricardo, J., Silva, j., Vasconcelos, R., & Vieira, H., (2018). Manual formação específica grau II: técnica individual ofensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.
3. Alves, R., Barata, A., Fernandes, J., Gomes, M., Martins, A., Lopéz, M., Pinto, C., Ricardo, J., Silva, j., Vasconcelos, R., & Vieira, H., (2018). Manual formação específica grau II: tática coletiva defensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.
4. Alves, R., Barata, A., Fernandes, J., Gomes, M., Martins, A., Lopéz, M., Pinto, C., Ricardo, J., Silva, j., Vasconcelos, R., & Vieira, H., (2018). Manual formação específica grau II: tática coletiva ofensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.
5. Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
6. Coté, Lidor & Hackford (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.
7. Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. Ericsson, N. Charness, P. Feltovith, *The cambridge handbook of expertise and expert performance*.
8. Myer, G., Jayanthi, N., Dìfiori, J., Faigenbaum, A., Kiefer, A., Logerstedt, D., Micheli, L. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health*, 7(5), 437-42. doi:10.1177/1941738115598747.
9. Myer, G., Jayanthi, N., Dìfiori, J., Faigenbaum, A., Kiefer, A., Logerstedt, D., Micheli, L. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1), 65-73. doi:10.1177/1941738115614811
10. Rugg, C., Kadoor, A., Feeley, B., Pandya, N. (2018). The Effects of Playing Multiple High School Sports on National Basketball Association Players' Propensity for Injury and Athletic Performance. *The American Journal of Sports Medicine*, 46(2), 402-408. doi: 10.1177/0363546517738736.
11. Silva, M., Barata, T., & Ribeiro, J., (2018). Manual formação específica grau I: técnica individual defensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.



12. Silva, M., Barata, T., & Ribeiro, J., (2018). Manual formação específica grau I: técnica individual ofensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.

13. Silva, M., Barata, T., & Ribeiro, J., (2018). Manual formação específica grau I: tática coletiva defensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.

14. Silva, M., Barata, T., & Ribeiro, J., (2018). Manual formação específica grau I: tática coletiva ofensiva. Programa nacional formação de treinadores. Escola Nacional Basquetebol, FPB.

15. Stafford, I. (2005). Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. Coachwise 1st4sport.

#### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Ramos, S., Ferreira, A.P., Fernandes, Gomes, M., Manaia, N., Vasconcelos, R. (2022). Formação de Jogadores: da base ao topo. Orientações Técnicas Nacionais. Federação Portuguesa de Basquetebol.

## Autores

JORGE FERNANDES  
MÁRIO GOMES  
NUNO MANAIA  
RICARDO VASCONCELOS  
SÉRGIO RAMOS

## Execução Gráfica

PAULO SIMÃO

