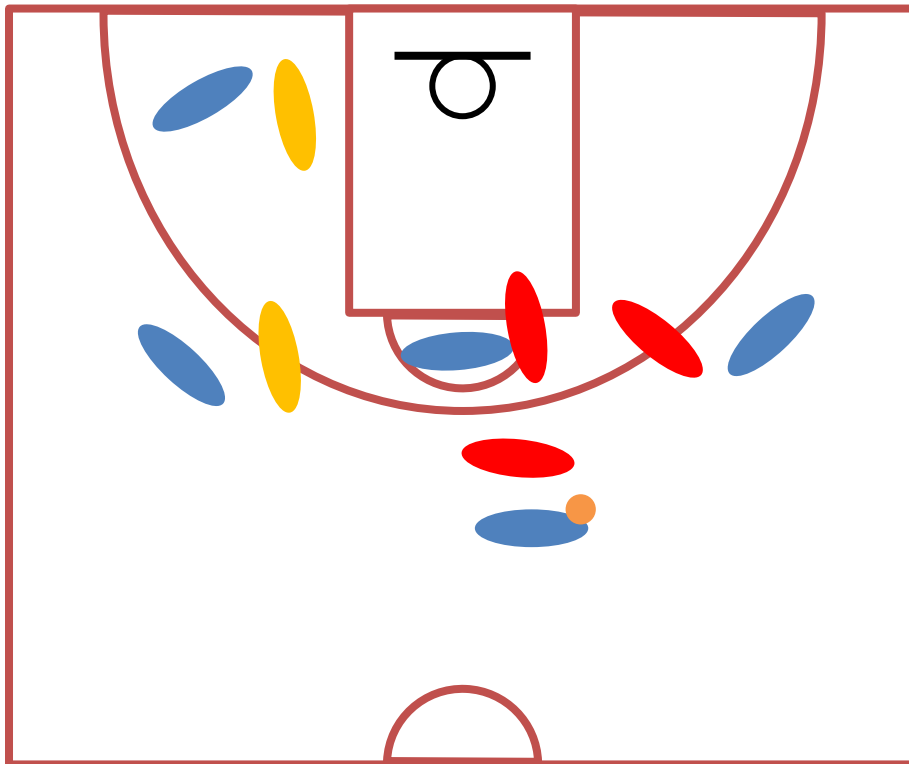


# Princípios da defesa 5x3

Não importa qual defesa praticamos, mas, o **como** a tornamos eficaz

No 5x5, são até três atacantes realmente envolvidos em uma jogada, portanto, se todos estiverem **sempre comprometidos** com a defesa, atingem o ideal do **5 x 3**

O jogo de basquete **não** se ganha apenas na defesa, mas quando cada um está **sem a bola** nas mãos (1 jogo = 40 jogador\_com\_bola.minuto + 360 jogador\_sem\_bola.minuto)



## Exercício 1:

Jogo 5 x 5

3 pts – falta de ataque

2 pts – recuperação de bola

1 pto – rebote defensivo,  
contestação de passe ou de  
arremesso sem recuperação de  
bola

5 pontos atrás faltando 2

minutos para terminar o jogo

# Transição defensiva

Definir quem vai ao rebote de ataque e quem faz o balanço defensivo

Transição rápida para a defesa após a perda da posse de bola

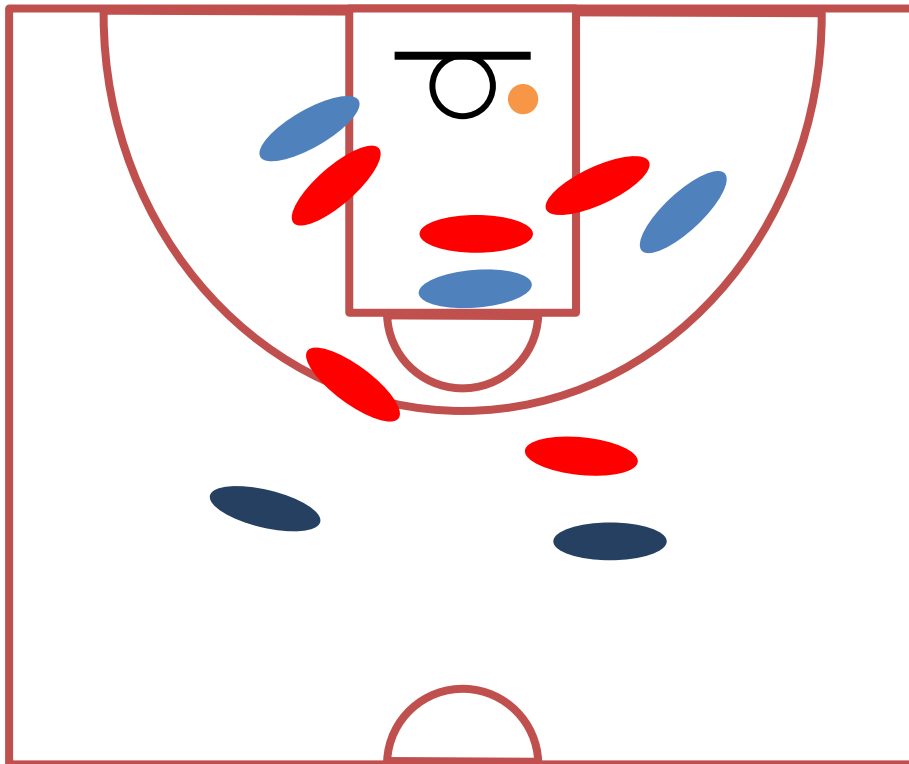
Retardar, dificultar ou impedir o primeiro passe do adversário, definindo o ponto de pegada (quadra toda,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  quadra)

Pressionar e dificultar o avanço da bola para o estouro dos 8 segundos

Ocupar o máximo de espaço na volta para a defesa, mantendo-se bem separados

Voltar para a defesa de frente até o meio da quadra e depois correr de costas

Controlar o ritmo de jogo e forçar o estouro dos 24 segundos



## Exercício 2:

Jogo 5 x 5

3 pts - rebote ofensivo, estouro dos 8s e 24s

2 pts - Balanço defensivo sem contra ataque adversário e recuperação de bola

1 pto - Contestação do primeiro passe sem recuperação de bola

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

# Defesa do adversário com bola

Contestar todos e forçar baixo aproveitamento de arremessos

Pressionar a bola sempre, comunicando-se com quem ajuda

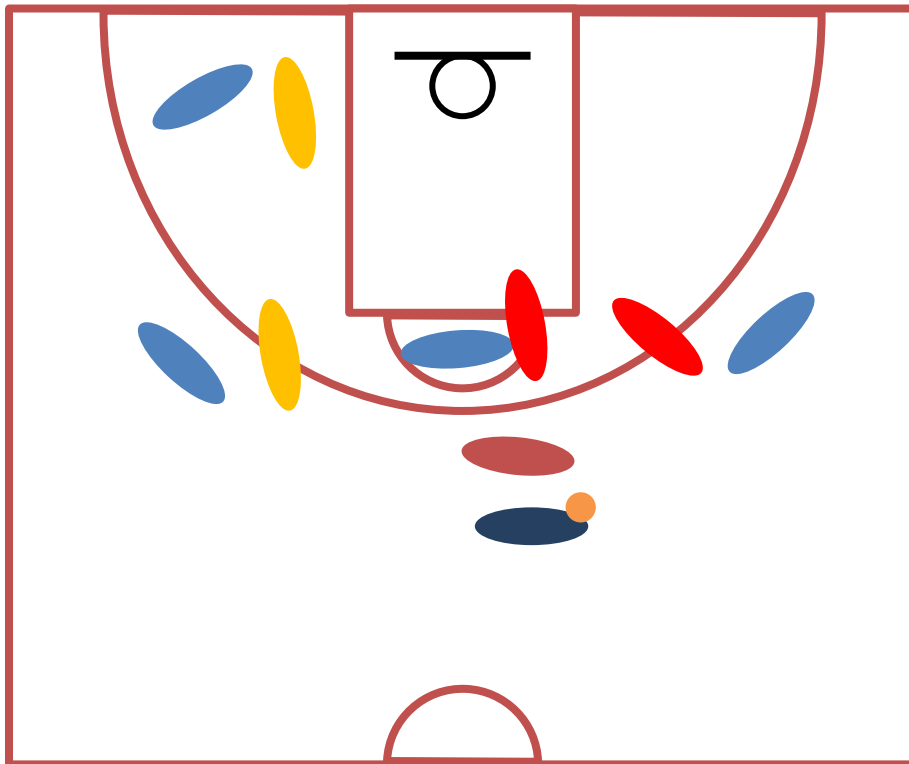
Forçar o adversário a driblar com a mão fraca para a lateral inversa

Posição básica de defesa (stance), equilíbrio e deslocamento lateral rápido

Apertar o adversário ou fazer 2x1, assim que este parar de driblar ou fizer reversão

Analisar e se antecipar aos movimentos do adversário

Não permitir o drible para o meio do garrafão



## **Exercício 3:**

Jogo 5x5

3 pts – forçar o adversário a parar de driblar e recuperação de bola pela ajuda no 2x1

2 pts - recuperação da posse de bola e contestação da penetração pelo meio do garrafão

1 pto – contestação do arremesso sem cesta e rebote defensivo

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

# Defesa no momento do passe

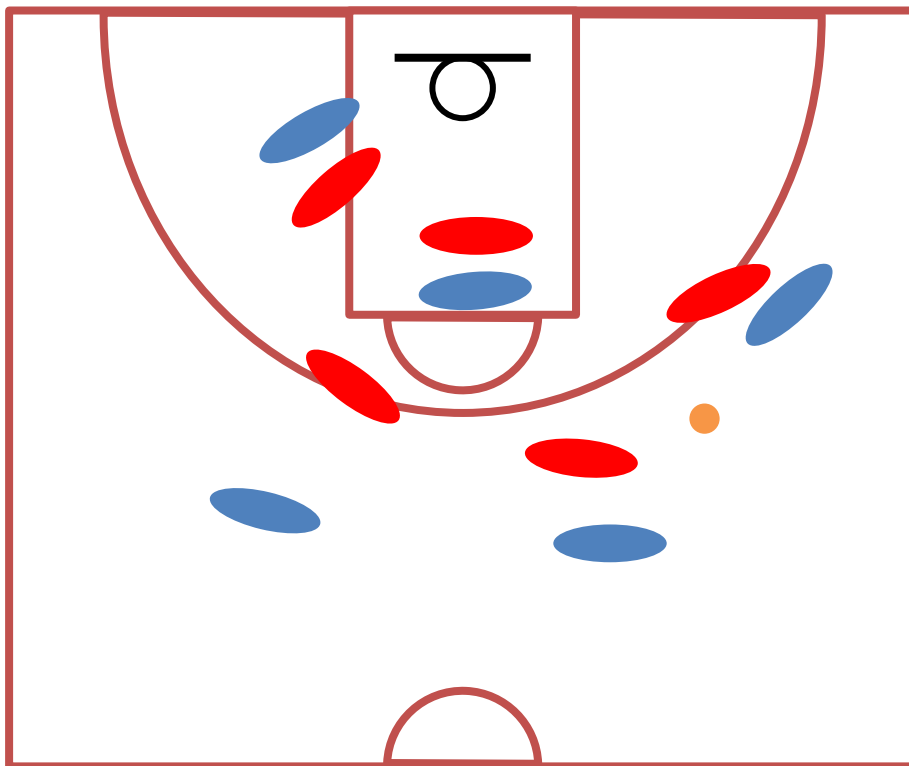
Impedir que a bola volte ao passador

Dificultar a inversão do lado da bola

Saltar para a bola (jump to the ball) após o passe, para impedir a cortada

Forçar maus passes, de preferência picados ou por sobre a defesa (lob pass)

Movimentar-se no momento de cada passe



## **Exercício 4:**

Jogo 5x5

3 pts – recuperação de bola na inversão do lado forte e no retorno da bola ao passador

2 pts - contestação do passe na penetração pelo meio do garrafão, passe para o pivô e no back-door sem recuperação de bola

1 pto – obrigar passes picado e por sobre a defesa sem recuperação de bola, movimentação adequada da defesa em cada passe

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

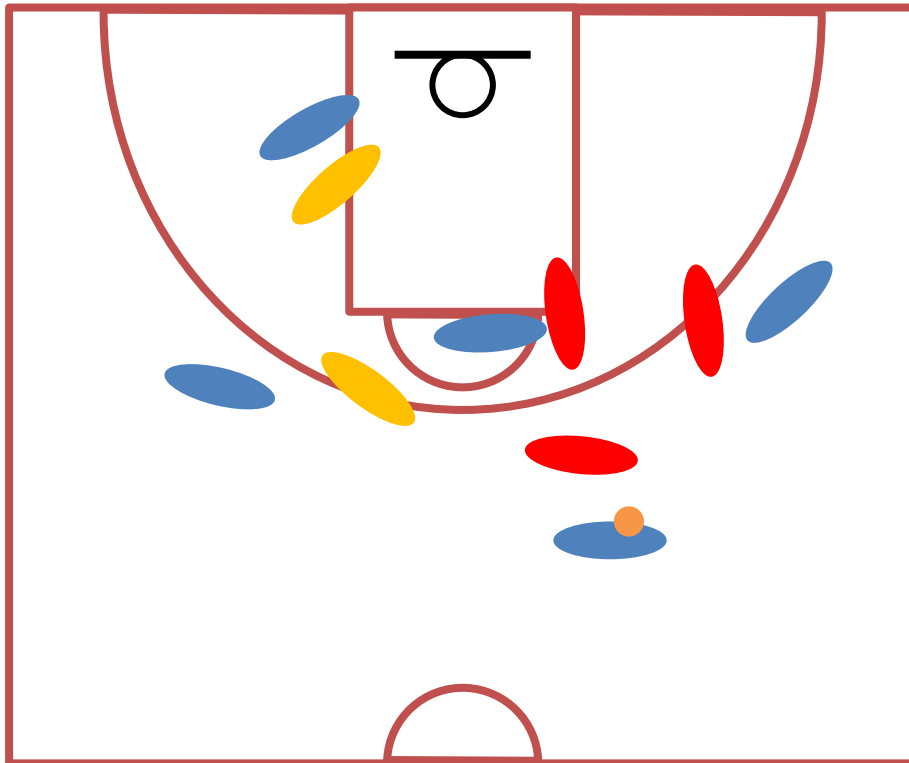
# Defesa do 1 passe da bola

Ficar de frente para o adversário, mantendo a palma da mão na linha da bola e voltada para ela, enquanto o antebraço fica encostado no adversário, desequilibrando-o, brigando pela recepção do passe e dificultando seus movimentos

Manter sempre o triângulo: bola, adversário, defensor; visando a interceptação de um mau passe

Reconhecer os padrões de ataque e se antecipar

Nunca perder a bola de vista, olhar para o adversário com a visão periférica, girando sempre o pescoço para evitar pontos cegos



## **Exercício 5:**

Jogo 5x5

3 pts - recuperação de bola devido à antecipação

2 pts - contestação do passe no lado forte e recuperação de bola na ajuda ao companheiro da bola

1 pto - manter a bola e o adversário fora do garrafão

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

# Defesa do pivô

Marcar o pivô de forma agressiva e variável, pela frente no poste baixo e  $\frac{3}{4}$  no poste alto, mantendo a atenção para a inversão do lado da bola

Dobrar sempre quando o pivô recebe um passe

O garrafão é a nossa casa e o adversário, o assaltante assassino, portanto, sempre 2x1 ou até 3x1



## Exercício 6:

Jogo 5x5

3 pts - recuperação de bola no passe ao pivô

2 pts - contestação do passe para o pivô sem recuperação de bola, fazer 2x1 no pivô com bola

1 pto - manter o pivô fora do garrafão e em desequilíbrio

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

# Defesa de ajuda

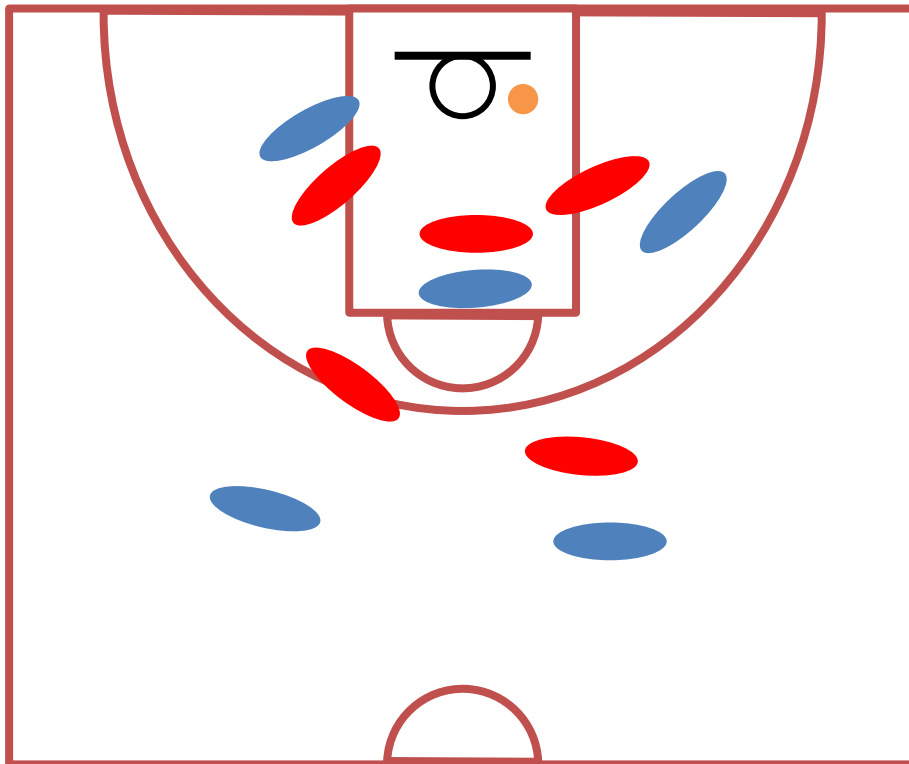
Nunca ajudar quando estiver marcando o craque adversário

Enquanto o lado da bola pressiona forte, o lado da ajuda ganha o jogo

Mergulhar na bola dividida, forçar o roubo de bola para explodir em contra-ataque

Marcar uma das três linhas de passe no 2x1

Ajudar o companheiro da bola de forma coordenada, com comunicação, nas reversões, nos quatro cantos da defesa e nas cortadas, recuperando rapidamente



## **Exercício 7:**

Jogo 5x5

3 pts – recuperação de bola devido à antecipação na ajuda ao companheiro da bola

2 pts – interceptção do passe na recuperação do adversário após ajuda sem recuperação de bola

1 pto – bloqueio de rebote, mantendo o adversário fora do garrafão no rebote defensivo

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo

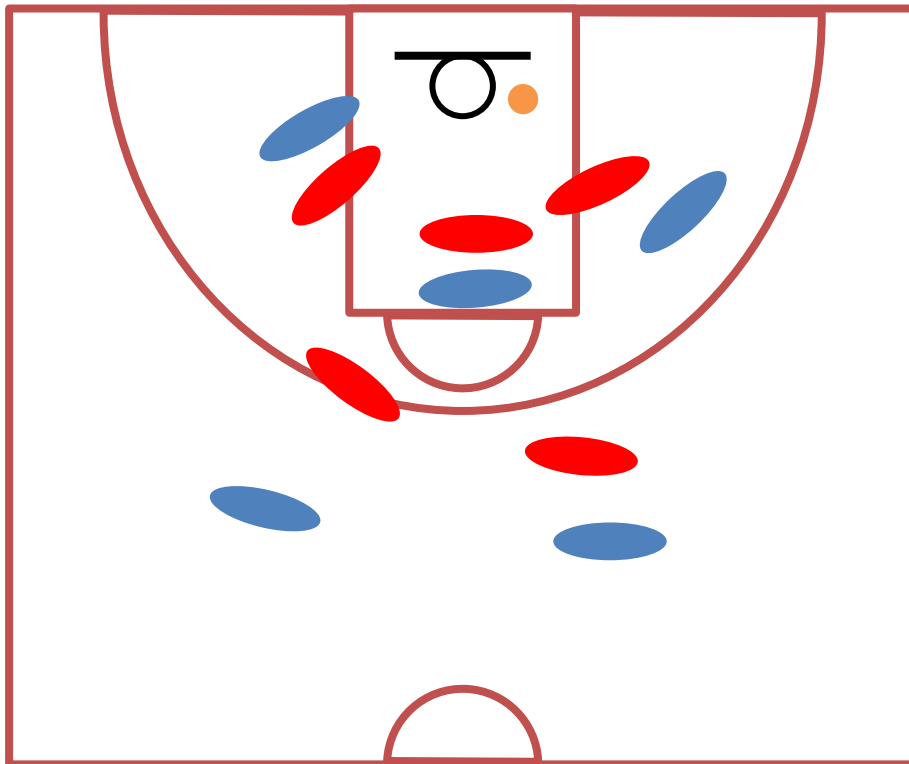
# Transição ofensiva

Ter sempre um pronto para explodir em contra-ataque

Estimular os contra-ataques primário e secundário

Impedir segundas chances, efetuando bloqueio de rebote em triângulo, tomando a posse de bola ou batendo o fundo bola, executando rápido o primeiro passe

Impedir bandejas ou enterradas, único momento onde as faltas sem cesta são permitidas e positivas



## **Exercício 8:**

Jogo 5 x 5

3 pts - recuperação de bola no bloqueio de arremesso, bandeja ou enterrada, seguida de contra-ataque primário ou secundário

2 pts - recuperação de bola seguida de contra-ataque primário ou secundário

1 pto - bloqueio de rebote seguido de rebote de defesa e primeiro passe rápido

5 pontos atrás faltando 2 minutos para terminar o jogo



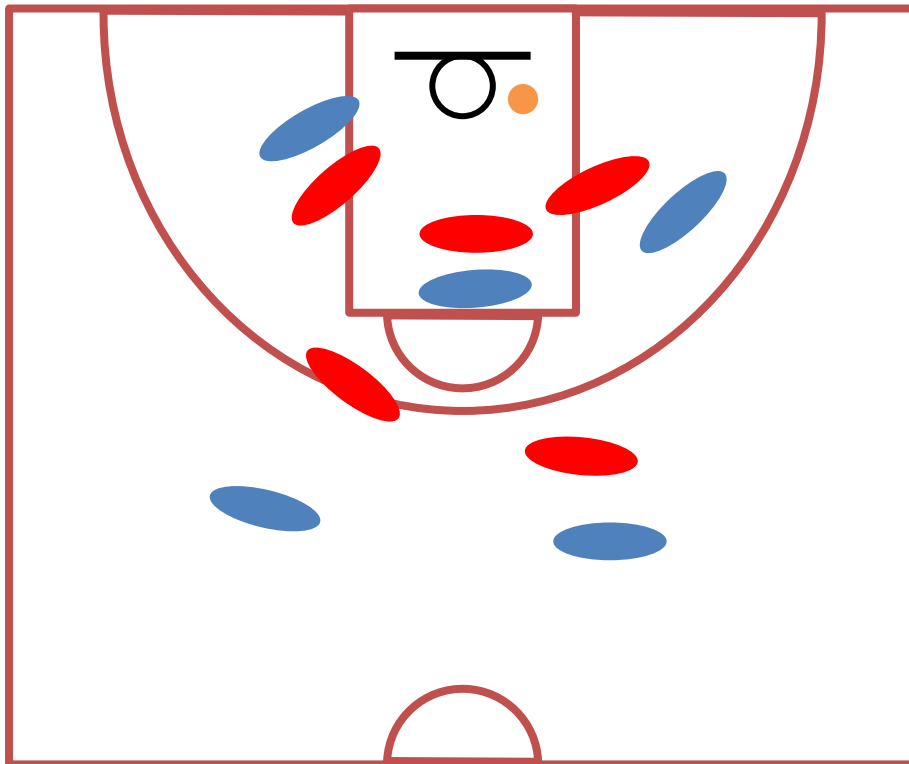
# Treinamento de defesa

Punição sempre para todos, pois a derrota nunca é de um só

Consertar o erro de defesa no lugar de exaltar uma bela cesta

Fazer as estatísticas da defesa, do treino e dos jogos

Definir como defender ou impedir os diversos tipos de bloqueio, diretos e indiretos, quando trocar, fazer 2x1, como efetuar rodízios, impedir inferioridade numérica e de altura



## **Exercício 9:**

1x1 – contestação do arremesso sem drible, com um drible e com dois dribles. Bloqueio de rebote no lado forte, na ajuda e no pivô.

3x1 – defendendo o passe para o pivô no lado forte e na inversão de lado

2x1 – jump to the ball contra passa e entra, ajuda na linha de fundo, ajuda no flash

5x1 – trap ou 2x1 + 3 nas linhas de passe

3x3 – defesa de bloqueios: down screen, cross, back, flare, ball and screen the screener

4x4 – defesa de penetração, corte, e bloqueios de 2com3, 2com1, 1com5, etc.

4x3 – comunicação e posicionamento, ajuda e recuperação

# Sistemas defensivos

Pressão e ponto de pegada (quadra toda,  $\frac{3}{4}$  e  $\frac{1}{2}$ )

Zona match-up (2-3 ou 1-3-1)

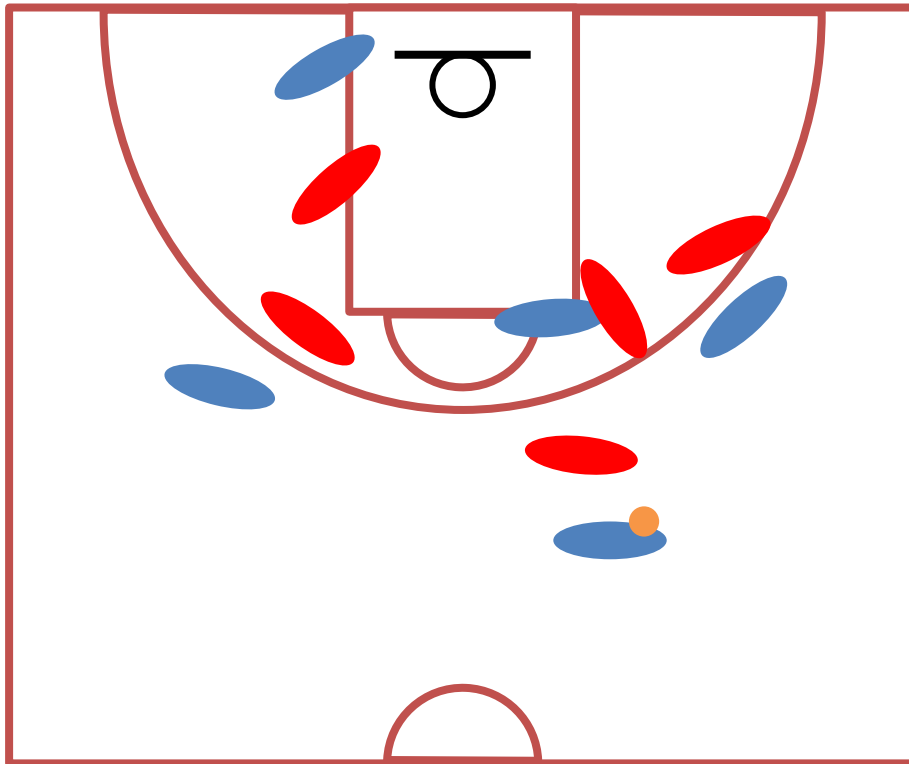
Zona canal (1-2-2, 3-2, 2-1-2, 2-3, 2-2-1)

Individual ou HxH

Mistas - Triângulo e 2, Box ou Diamante e 1

Criar códigos de defesa para a comunicação no jogo, incluindo ponto de pegada e tipo de defesa

Usar palavras chave para comunicação, como: 2 em 1, ajuda, bloqueio, corre, aperta, etc.



## **Exercício 10:**

Jogo 5x5

Conquistar:

3 posses no total

2 posses consecutivas

2 primeiras posses

consecutivas

3 posses consecutivas