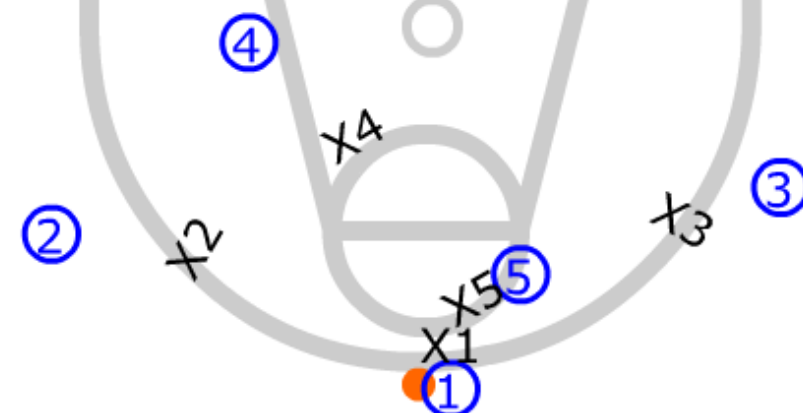




www.bolar.com.br



Os Dez Mandamentos do Basquete Moderno

Defesa Agressiva
e
Contra-Ataque

Waldir Boccardo

Gerasime 'Grego' Bozikis
Presidente
CBB

Waldir Boccardo vestiu a camisa da seleção brasileira para ser Campeão Mundial em 1959, ganhar Medalha de Bronze Olímpica em 1960, em Roma, Medalha de Bronze nos Jogos Pan-americanos dos Estados Unidos, em 1959, e Campeão Sul-Americano, em 1960. Com esses títulos entrou para a história do basquetebol brasileiro. Mas seus serviços para o engrandecimento desse esporte não pararam por aí. Passou a atuar como técnico e assistente técnico, em clubes e seleções brasileiras. Sua experiência serviria para preparar novas gerações. E é com esse espírito de contribuir para a formação de jovens atletas que Waldir Boccardo preparou a edição de "Os Dez Mandamentos do Basquete Moderno", onde de forma clara, simples e ordenada, traz informações e dicas sobre "Defesa Agressiva e Contra-Ataque".

Esse trabalho, feito com amor e dedicação ao basquete, será de grande ajuda para aqueles que estão envolvidos com esse esporte, nos clubes e nas escolas. O basquete brasileiro mais uma vez recebe um prêmio do seu campeão mundial e agradece por mais essa importante contribuição.

Setembro / 2003

Gerasime Grego Bozikis

Presidente - Confederação Brasileira de Basketball - CBB

Agradecimentos e Créditos

Gostaria de prestar uma homenagem aos meus grandes mestres e amigos com os quais muito aprendi. Obrigado Togo Renan Soares, "O Grande Kanela", o mestre dos mestres. Obrigado Alberto Marson, meu primeiro técnico, graças a quem comecei a jogar basquete. Obrigado Carlos Barone Neto, Moacir Dayuto, Orlando Glek e Walter Carvalho. Um obrigado especial ao amigo e grande técnico Ary Vidal, pela força e pelo prefácio maravilhoso. Muito obrigado!

Waldir Boccardo

Realização:
www.bolar.com.br



Copyright 2003
Waldir Boccardo

1ª Edição - Janeiro / 2003

Proibida reprodução, total ou parcial, sem autorização expressa do autor.

Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno
Prof. Waldir Boccardo



2

Autor

Waldir Boccardo

Atleta

Campeão Carioca 4 vezes pelo C.R. Flamengo

Campeão Sulamericano (1960) Cordoba Argentina

Campeão Mundial (1959)

Um dos grandes atletas do século pelo Comitê Olímpico Brasileiro em 2001 pela conquista da Medalha de Bronze nas Olimpíadas de Roma (1960)

Técnico

Campeão Carioca pelo Fluminense F.C. (1974)

Campeão Carioca pelo C.R. Flamengo (1977)

Campeão Brasileiro de Adultos (1994) pelo Pitt Corinthians

Campeão Brasileiro Juvenil (1994) Belo Horizonte

Campeão da Copa do Rei (1990) Arábia Saudita

Professor de Basquetebol

Titular da Cadeira de Basquetebol da Universidade Gama Filho no Rio de Janeiro (1976-1993)

Escola Americana do Rio de Janeiro (1963 a 1977)

Congressos de Basquetebol

Mundial de Técnicos (1977) em Tenerife, Espanha

Mundial de Técnicos (1979) em Salt Lake City, Utah, EUA

Congresso da NBA (1991) em São Paulo

Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno
Prof. Waldir Boccardo



3

Prefácio

Ary Vidal Ex-Técnico da Seleção Brasileira de Basquetebol

Foi com grande prazer que recebi o convite para escrever o prefácio do primeiro livro de uma obra de Waldir Boccardo, um profissional gabaritado e a quem admiro muito e que só me traz boas recordações. Juntos conseguimos um ótimo resultado para a seleção brasileira de basquetebol masculino: o terceiro lugar no campeonato mundial de 1978.

Durante sua carreira, Waldir deixou sua marca como atleta, técnico e professor. Sua dedicação ao trabalho é admirável e seu talento indiscutível. Entre algumas de suas várias qualidades, gostaria de enumerar três: sua visão de jogo apurada que o permite "ler" o adversário em apenas cinco minutos de observação; seu critério de exigência quanto aos fundamentos do jogo, o que o faz treiná-los seriamente e, finalmente, a prioridade que dá ao treinamento defensivo. Inclusive, esse foco na defesa agressiva e contra-ataque é uma das características mais ressaltadas deste livro. Por exemplo, os mandamentos VII e VIII, contra-ataque primário e secundário como situação de jogo foi bastante utilizada quando do Campeonato Nacional vencido pela equipe do Corinthians de Santa Cruz do Sul (RS) em 1994 em que Waldir atuava juntamente comigo na direção da equipe.

Espero que este livro seja lido por toda a família do basquetebol, pois somente quando tomei conhecimento desta obra é que pude perceber o quanto ela fazia falta. Os benefícios deste livro são inegáveis. Trata-se de uma obra de referência para o basquete e motivo de orgulho para nós brasileiros. Todas as escolas, faculdades e universidades de educação física devem adotá-lo e segui-lo, assim como treinadores, dirigentes e atletas devem tê-lo em suas cabeceiras. Para mim, Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno não é apenas para ser lido, mas sim degustado.

Janeiro / 2003
Ary Vidal

Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno
Prof. Waldir Boccardo



4

Introdução

Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno e Dicas Fundamentais

Depois de anos e anos de sangue suor e lágrimas, li a informação sobre a lei de Newton - Ação versus Reação - aplicada ao Basquete. Esta lei estabelece que quem age leva vantagem sobre quem reage.

Assim, aprendi que deve-se atacar mesmo estando na defesa. Atacando na defesa, isto é, sendo agressivos, obrigamos o adversário a alterar seu padrão de jogo habitual, fazendo-o cometer erros. Isto facilita nosso ataque com situações de 2x1, 3x1, etc.

Este livro é baseado nesse conceito que espero seja útil a todos os leitores.

Agradeço ao amigo Rogério Werneck pelo efetivo apoio na realização deste trabalho, sem o qual este livro seria ainda um sonho e não uma realidade.

Dedico este livro a meus adorados filhos Milla e Vitor, que são a minha maior alegria de viver.

Waldir Boccardo
Novembro de 2002

Os 10 Mandamentos do Basquete Moderno
Prof. Waldir Boccardo



5



Mandamento

Nunca perder a bola de vista

De importância fundamental para poder ajudar tanto na defesa como no ataque.

Quando marcando um jogador sem a bola:

Ver a bola sempre com o olho, pois é um objeto menor.
Olhar os adversários com o rabo de olho.

Legenda das figuras:

← deslocamento

— bloqueio

← drible

← - - - passe

○ atacante

X defensor

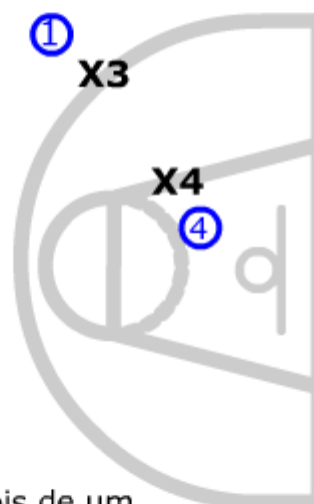
● bola



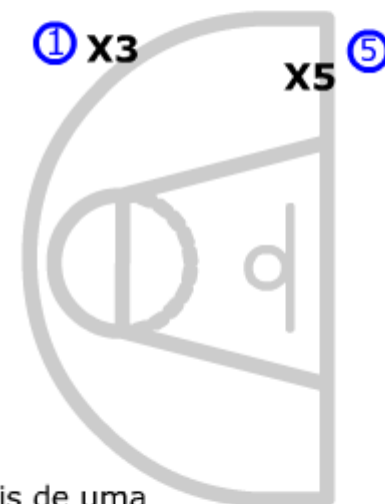
Mandamento

Retardar ou Impedir o progresso da bola

Retardar sempre o 1º passe.
Quem? O mais próximo da bola.



Depois de um erro nosso



Depois de uma cesta nossa

Objetivo: Atrapalhar o contra-ataque e obrigar o adversário a jogar o 5 x 5 no ataque, pois é muito mais difícil fazer uma cesta 5x5 do que 2x1, 3x2, 3x1, etc.

III

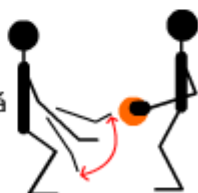
Mandamento

Pressão no homem da bola (bem agressivo)

Antes de bater a bola

Língua de cobra (Fig.1)

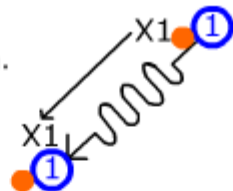
Forçá-lo a colocar a bola no chão (driblar). Você só estará sendo agressivo se obrigar o adversário a bater a bola.



Batendo a bola

Conter (Fig.2)

Forçá-lo a ir para as laterais, só contendo, sem tentar roubar a bola.



Depois que parar de bater a bola

Espelho (Fig.3) - Bem agressivo! Seguir a bola

com as duas mãos espalmadas e juntas, como se você tivesse um espelho na palma das mãos, dificultando o passe ou arremesso ao máximo. Utilizar também nas batidas de lateral e fundo bola.



IV

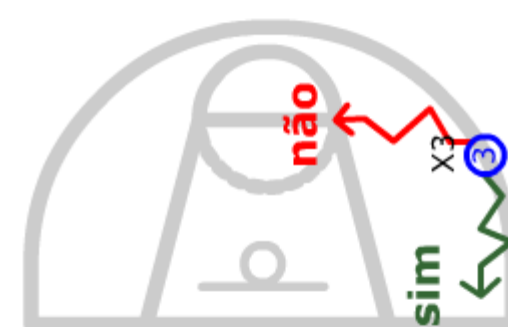
Mandamento

Pressão nos recebedores

Não deixar o adversário "a um passe da bola" receber de jeito nenhum (DENY = negar a bola - "DINAI").



Dificultar ao máximo o passe para os recebedores (deny)



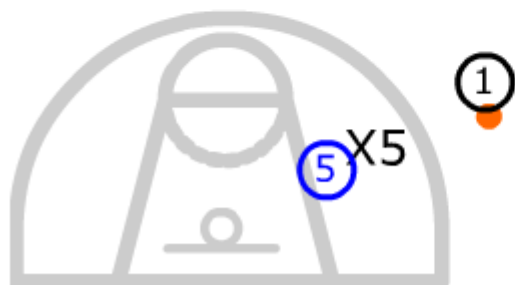
Se ele receber, nunca deixá-lo ir pelo meio (no middle). Forçá-lo a ir pelas laterais.

Por quê?
Indo pelo meio ele tem 10 opções de ataque. Indo pelo canto ele tem somente duas.

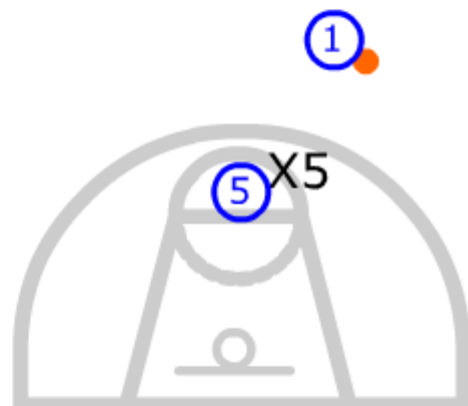
V

Mandamento

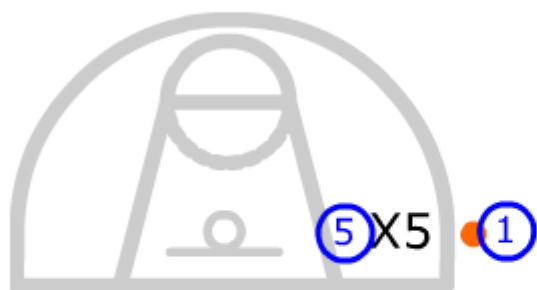
Marcação no pivô



No meio
pela Frente



Em cima
3/4 com o braço mais
próximo da bola na frente

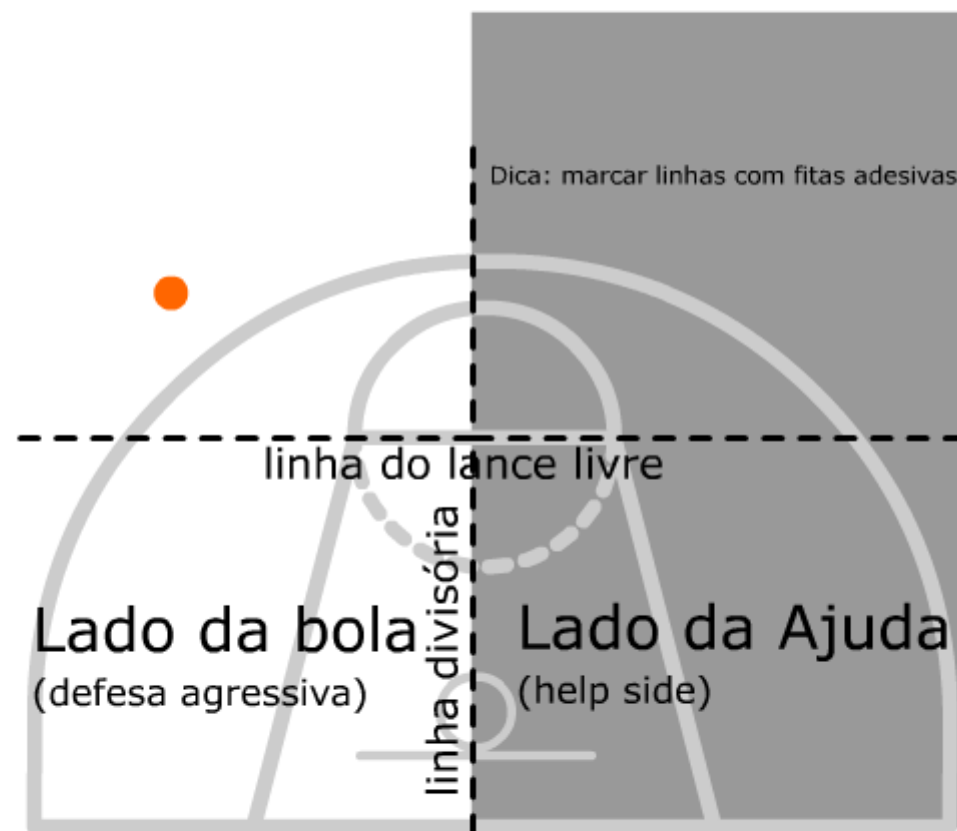


Em baixo
pela Frente

VI

Mandamento

Defesa do lado da Ajuda

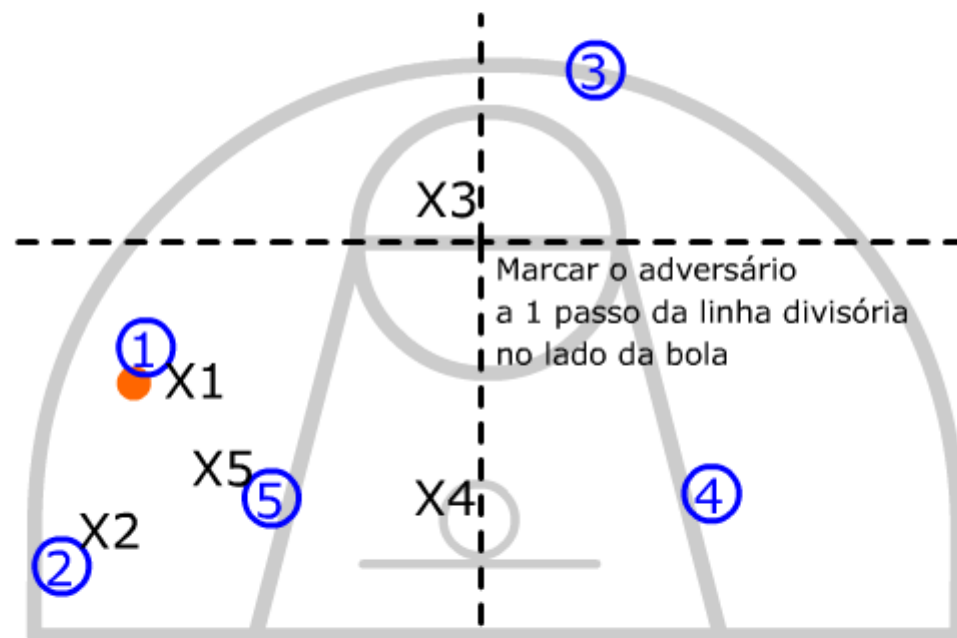


VI

Mandamento

Defesa do lado de Ajuda**Bola acima da linha de lance livre****VI**

Mandamento

Defesa do lado da Ajuda**Bola abaixo da linha de lance livre**

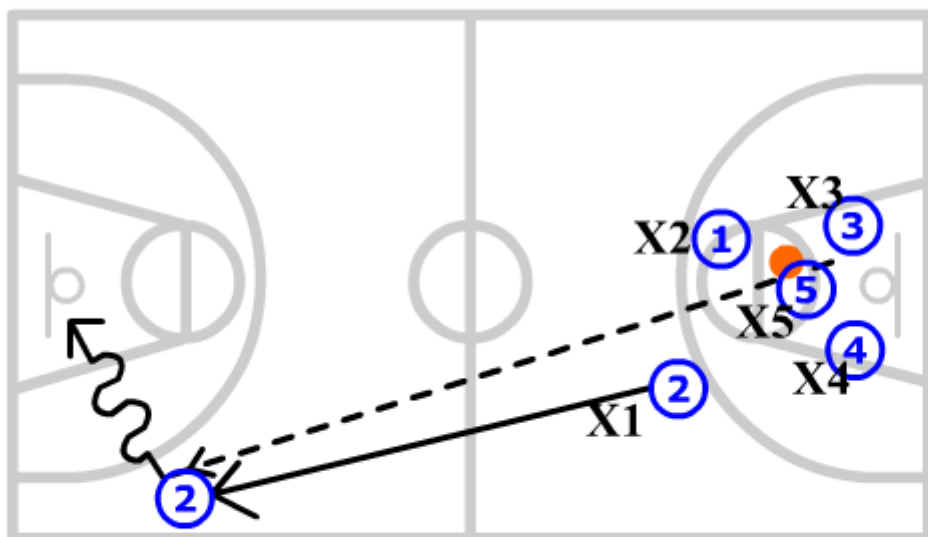
VII Mandamento

Contra-Ataque Primário

Fazer bloqueio de rebote, manter o contato, ir para o rebote, enquanto o finalizador foge.

Atenção para bater o fundo bola ou lateral com a máxima rapidez possível.

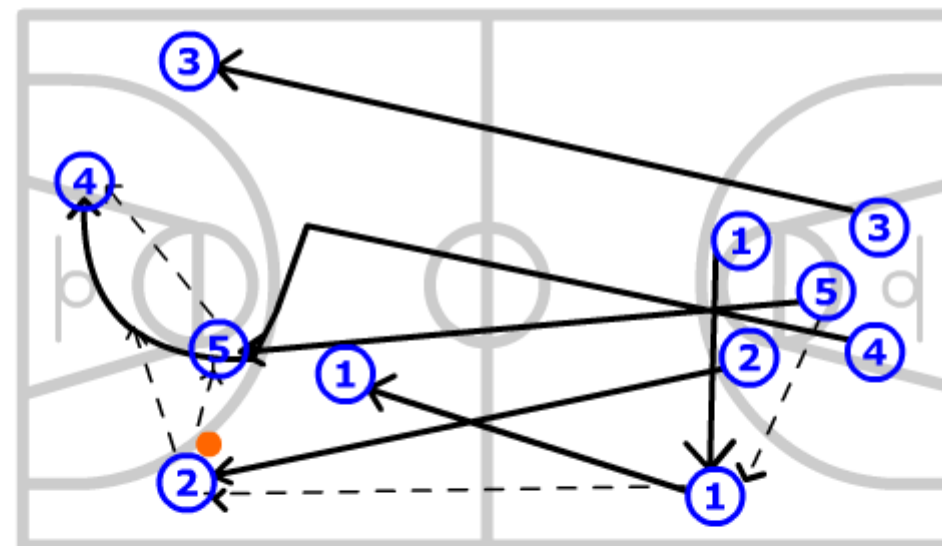
O 2 (finalizador, bandejeiro ou finisher) deve sempre marcar o armador, para estar mais próximo da cesta adversária e fugir sempre após o arremesso do adversário.



VIII Mandamento

Contra-Ataque Secundário

Para ser utilizado quando o contra-ataque primário não funciona, aproveitando a chegada dos trailers 4 e 5.



O 5 tira sempre rapidamente o fundo bola depois de cesta do adversário, para ser o último a chegar no contra-ataque e se posicionar no pivô da cabeça, do lado da bola.

VIII Mandamento

Contra-Ataque Secundário

Opções

1. Passe para o 4 que vem pelo meio da quadra e entra em posição de receber a bola (Se este não recebe, segue para o lado contrário da bola).
2. Passe para o 5 na cabeça, o qual pode:
 - a. arremessar
 - b. passar para o pivô de baixo
 - c. passar para o 2 que faz backdoor
 - d. passar para o 3 (chutador) chutar do outro lado
 - e. passar para o 1 fazendo pick and roll com ele.

IX Mandamento

Ataque 5x5 em meia-quadra

**Utilizado quando nem o contra-ataque primário
nem o secundário funcionarem.**

Movimentar-se sem a bola, o que é fundamental no ataque.
Fazer uso de duplas e trincas.

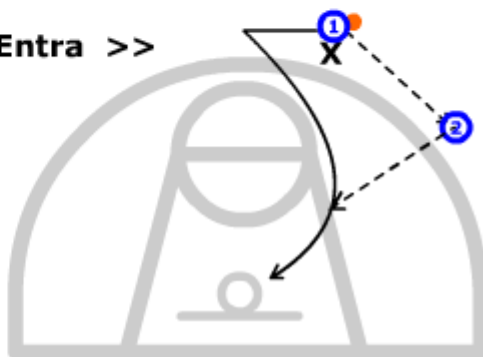
Exemplos:

passa e entra, backdoor, pick and roll in (para dentro), pick and roll out (para fora), passa e cruza, flash, etc.

Sempre usar as melhores qualidades de cada jogador, ou seja, o bom cortador deve ter espaço para cortar, o bom arremessador deve receber o corta luz para arremessar, etc.

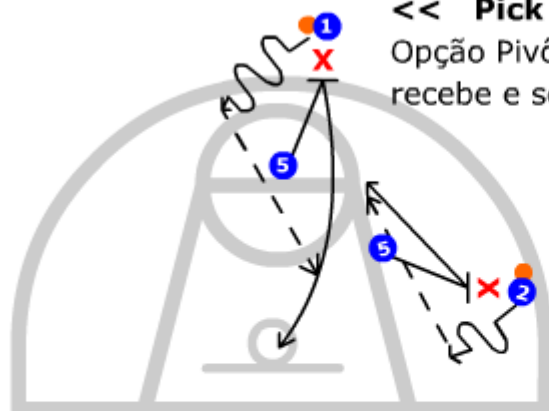
Ataque em Meia Quadra Exemplos

Passa e Entra >>



<< **Pick and Roll (In)**

Opção Pivô e Armador - O Pivô recebe e segue para a bandeja.



<< **Pick and Roll (Out)**

Opção Pivô e Ala - O Pivô recebe e arremessa.

Ataque em Meia Quadra Exemplos

Passa e cruza



Fazer uso de duplas e trincas

Backdoor



Quando o ala estiver sobremarcado



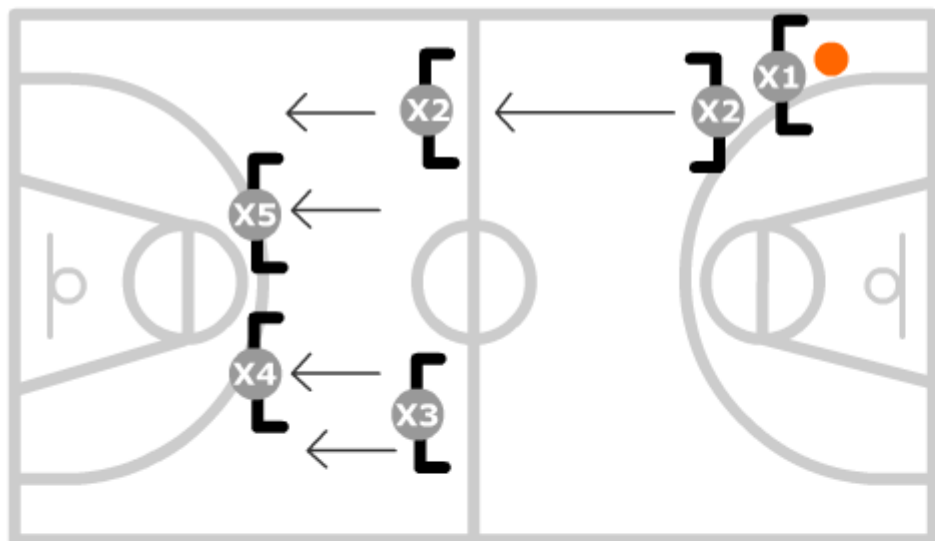
Mandamento

Volta para a defesa Sempre vendo a bola

Retardar ou impedir o progresso da bola

Voltar para a defesa ocupando o máximo de espaço - bem separados.

Correr de frente e vendo a bola até o meio da quadra, depois correr de costas.



Procurar sempre se equiparar com os adversários mais próximos

DICA 1

Possuir uma Filosofia de jogo

- Defesa agressiva
- Deve-se ter objetivos claros e práticos
- Todos os exercícios devem ser planejados e executados visando a filosofia de jogo (maneira de jogar)

Exemplos:

- Treinar defesa todos os dias
- Treinar muito contra-ataque
- Treinar passe longo para todos serem capazes de passar para o finalizador
- Procurar executar todos os treinamentos utilizando a quadra toda. Assim, você estará também preparando fisicamente a sua equipe para jogar nessa filosofia que exige muita intensidade dos jogadores tanto na defesa quanto no ataque.
- Jogando com esta intensidade, será utilizado um número maior de jogadores, os quais se sentirão mais úteis à equipe.

Princípio da Ação versus Reação

"Quem age leva vantagem sobre quem reage".

Então, deve-se atacar (agir) na defesa e não apenas reagir ao movimento do atacante.

DICA 2

Técnicas de Ensino e Aprendizagem

Algumas pessoas aprendem ouvindo, outras vendo, lendo, fazendo, ou mesmo através da mistura de duas ou três maneiras de se aprender.

Compreenda as dificuldades de cada um e utilize todos os recursos necessários para transmitir o conteúdo dos treinamentos.

Citando minha experiência na seleção brasileira em 1994, no campeonato mundial de Toronto, aprendi:

- Maury e Olívia aprendiam ouvindo;
- Paulinho Villas Boas aprendia vendo;
- Ratto e Pipoka aprendiam fazendo.

Comunicação é fundamental entre jogadores e entre técnicos e jogadores (só palavras positivas).

DICA 3

Treinamento

Começar sempre com exercícios de domínio do corpo e depois com domínio de bola.

Sempre usar a quadra toda e, se puder, cada um com uma bola, de um lado para o outro, treinando seu "carro-chefe" (os arremessos de maior aproveitamento de cada um). Depois de 10 convertidos, 10 lances-livre certos.

Dar ênfase ao treinamento de "fintas" antes de passes e arremessos, já que são uma arma fundamental e devem ser usadas.

Fazer bom uso dos recursos materiais disponíveis.

Ex.: Se você tem 10 bolas não deixe 9 paradas.

Procure utilizar o máximo de jogadores possível em cada exercício. Ex.: não use apenas dois jogadores deixando dez parados.

Nunca se esqueça!

A função mais importante do técnico é ensinar o jogador a pensar.

Bob Knight e Jack Ramsey

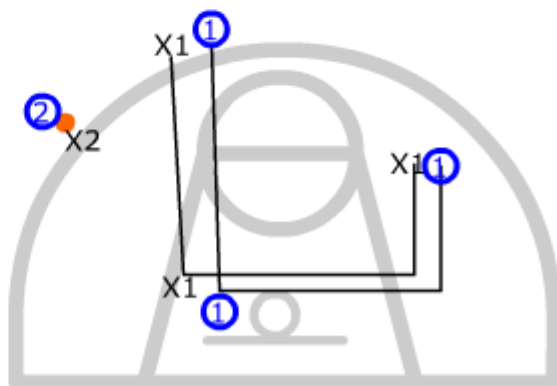
DICA 4

Atitude Defensiva 1

Saltar para a bola depois que ela sai da mão do adversário para impedir o passa e entra.



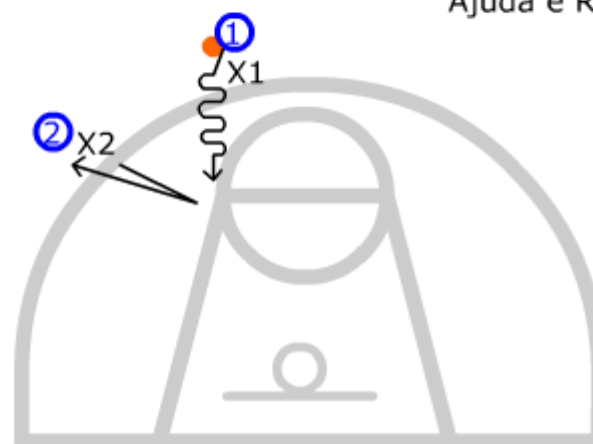
Braço mais próximo da bola na frente até a área pintada, aí virar de frente para a bola e tomar a frente do adversário, ficando entre ele e a bola.



DICA 4

Atitude Defensiva 2

Ajuda e Recuperação



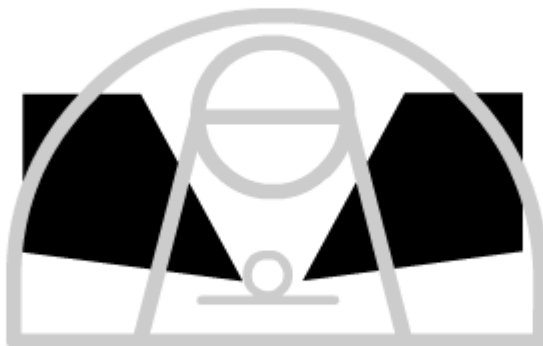
Se for batido pelo adversário, tentar tocar na bola por traz com a mão mais próxima da bola. Quem ajuda obriga o adversário a parar de driblar e recupera a marcação de seu adversário específico o mais rápido possível.

DICA 5

Arremesso Detalhes Importantes

- 1. Equilíbrio** - postura, o pé do mesmo lado da mão que arremessa fica ligeiramente à frente e ambos na linha dos ombros
- 2. Cotovelo embaixo da bola** - posição de garçom
- 3. Mirar a cesta** - Olhar fixo no alvo
- 4. Seguir a bola** - o braço e a mão que arremessam devem seguir a bola até que a mesma toque a cesta

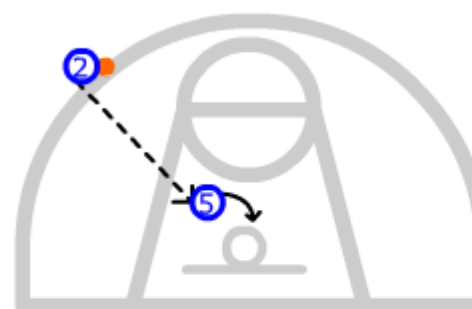
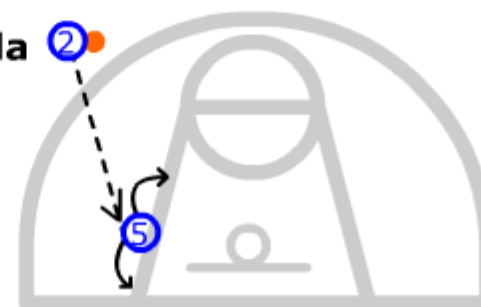
Estando na área marcada abaixo, use a tabela para o arremesso.



DICA 6

Treinamento dos pivôs (Bill Walton)

**Fora da área pintada
(Pivotear)**
Girar numa das
pernas e virar de
frente para a cesta



**Dentro da área pintada
(Drop step)**
Girar a perna mais
próxima da cesta
para dentro

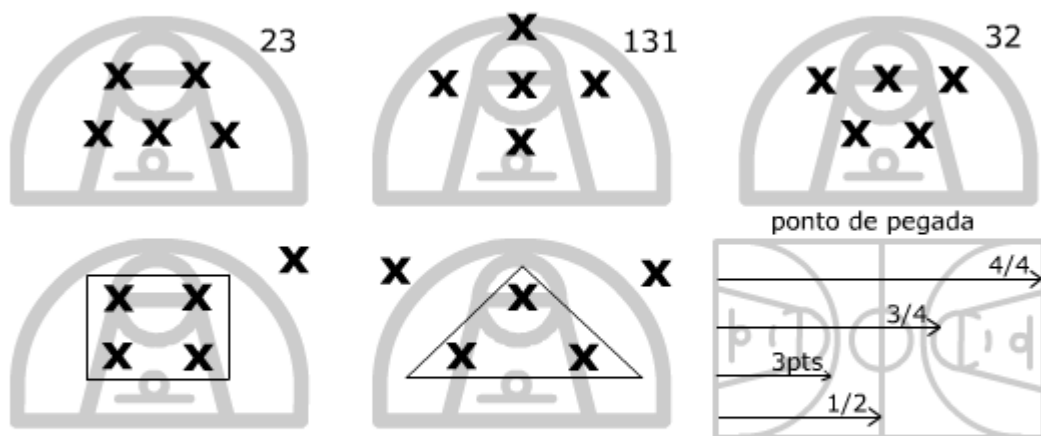
DICA 7

Uso das defesas por zona

Os vários tipos de defesa por zona (23, 131, 32 ou 122) são também muito usados e a variação de marcação muitas vezes ocasiona perda da posse de bola pelo adversário, podendo até mesmo decidir um jogo.

Defesas combinadas (quadrado ou triângulo), onde 3 ou 4 marcam zona e os demais marcam individual, podem ser úteis da mesma forma.

De acordo com as condições de jogo, o ponto de pegada de uma defesa zona ou individual pode variar, por exemplo: quadra toda, 3/4 de quadra, meia quadra ou linha de 3 pontos; dificultando significativamente o trabalho do time adversário.



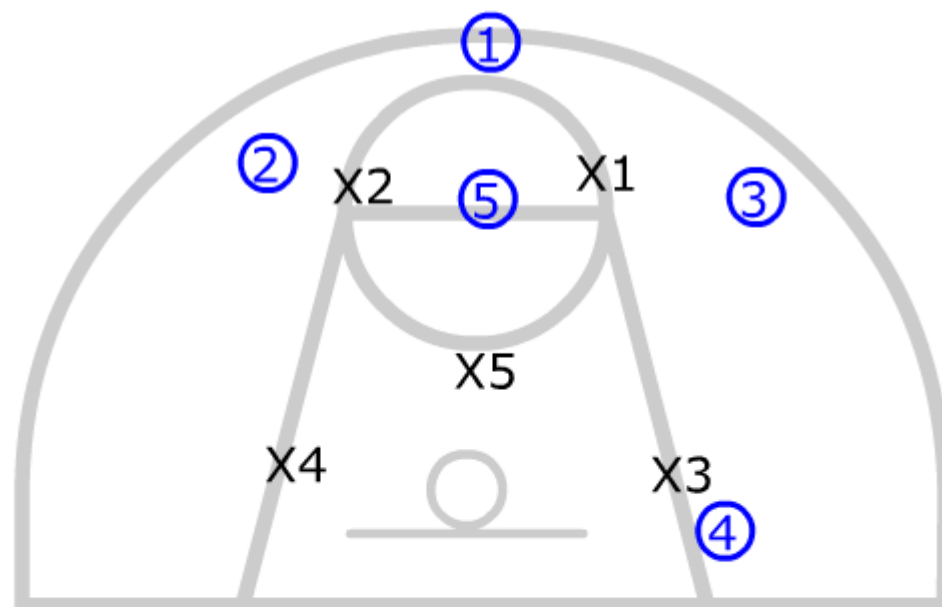
DICA 8

Os cinco fundamentos básicos contra defesas por Zona (Bob Knight)

1. Princípio do overload - colocar um número maior de atacantes do que defensores numa determinada área.

Defesa par - ataque impar. Ex.: defesa 2-1-2 - ataque 1-3-1.

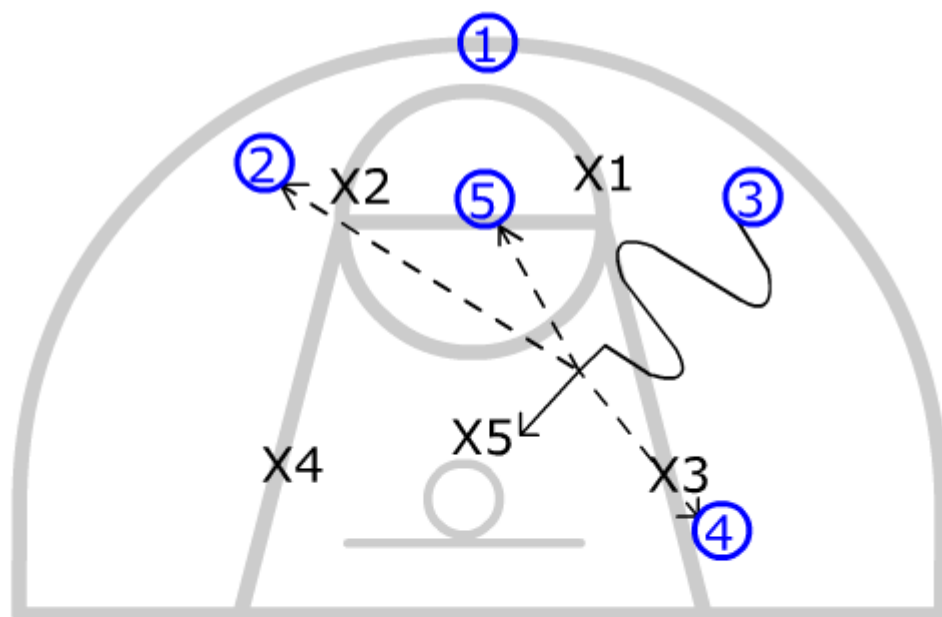
Defesa impar - ataque par. Ex.: defesa 1-3-1 - ataque 2-1-2.



DICA 8

Os cinco fundamentos básicos contra defesas por Zona (Bob Knight)

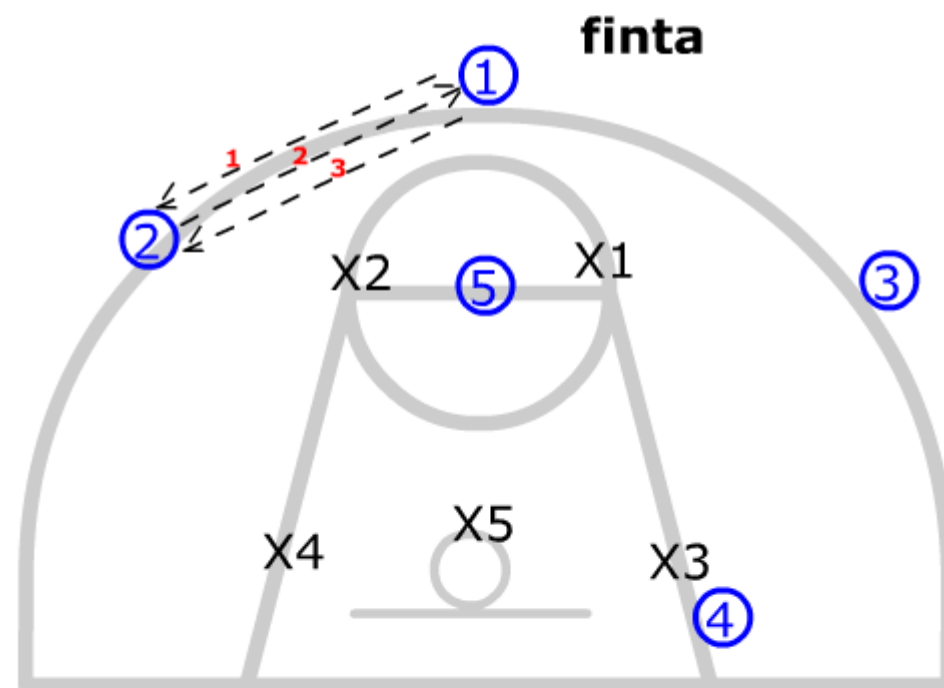
2. Drible no GAP - Utilizar o drible sempre no meio de dois defensores (gap) para atrair a defesa e poder passar ou arremessar.



DICA 8

Os cinco fundamentos básicos contra defesas por Zona (Bob Knight)

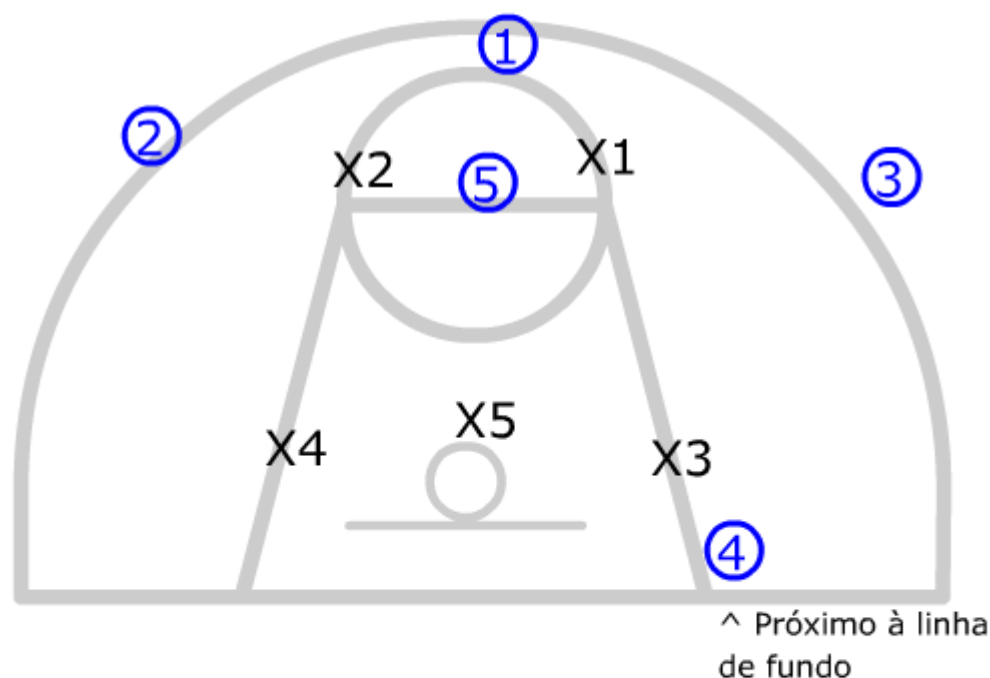
3. Passes Rápidos Repetidos - Devolver a bola para o mesmo lado de onde ela veio (ball reversal).



DICA 8

Os cinco fundamentos básicos contra defesas por Zona (Bob Knight)

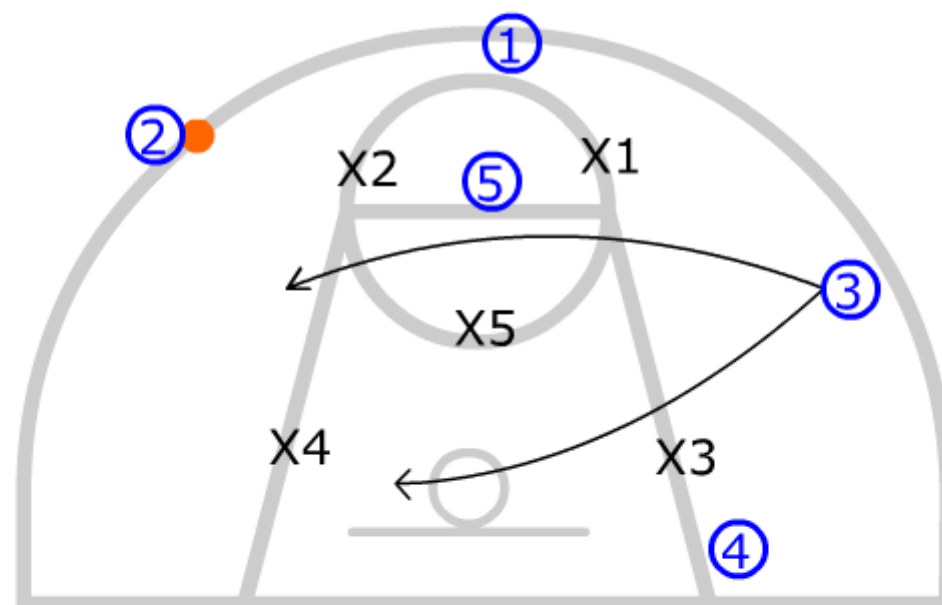
4. Pivô de baixo (4) - sempre atrás da defesa para o adversário ter que virar o pescoço para poder vê-lo.



DICA 8

Os cinco fundamentos básicos contra defesas por Zona (Bob Knight)

5. Flash - vem do lado contrário da bola e aparece em cima ou embaixo.



DICA 9

Como dirigir eficientemente o time no jogo de acordo com Bob Knight

1. O que foi planejado defensivamente está sendo executado?
2. O que está sendo executado está parando o adversário?
3. Se não, estar preparado para as mudanças que devem ter sido planejadas e treinadas anteriormente.
4. Estamos tendo arremessos fáceis no ataque?
5. Se não, estão os nossos jogadores movendo-se sem a bola?

DICA 10

Palavras Mágicas

Aperta o da bola!

Aperta!

Aperta!

Pega!

Pega!

Ajuda!

2 em 1

Tira o adversário do rebote

Vai embora "fulano" (finalizador)

Estica o braço!

(na hora da cobrança do lance livre)

DICA 11

Minutos finais do jogo

Dependendo da situação do jogo nos minutos finais

1. Se estiver ganhando, abrir bem a equipe na quadra, colocar os melhores dribladores e os melhores arremessadores de lance livre.
2. Se estiver perdendo, esticar a defesa, marcar pressão, alongar o tempo por meio de faltas nos piores arremessadores, visando sempre a bola.

DICA 12

Conselho aos Técnicos

Perguntado por um jornalista, quando técnico do Seattle Supersonics, como ele explicava seu sucesso atual, **George Karl** respondeu: **"Hoje eu não desafio mais meus jogadores, eu os ensino"**.

Gritar e ofender seus jogadores na hora do jogo demonstra uma equipe mal treinada. Evitem substituir um jogador depois do erro. Faça substituições, por exemplo: para melhorar a velocidade, melhorar a agressividade, para aumentar a altura, para colocar os melhores arremessadores de 3 pontos, ou os mais habilidosos e os melhores arremessadores de lance-livre no caso de estar ganhando no final do jogo, para explorar adversários pendurados com falta, etc. Substituir no erro deixa os jogadores mais nervosos e inseguros e isso não é bom.

Se sua equipe é de iniciantes, prepare-a para jogar contra pressão quadra-toda zona ou individual, para não ser pego de surpresa. Pratique muitas bandejas e a dar assistência para os outros. Jogando contra pressão, procure colocar sempre a bola no meio. Marcando pressão, procure não deixar a bola ser passada para o meio.

Como Preparar um Atleta (Para todos os esportes)

- I.** Pular corda por 5 minutos , 365 dias por ano. Além de melhorar a impulsão, a coordenação motora e a resistência, ainda serve para evitar contusões, por exemplo: torção de tornozelo, que é uma das contusões mais frequentes no basquete. (Tex Winter - Assistente técnico LA Lakers)
- II.** Fazer pelo menos dez flexões de braço 365 dias por ano.
- III.** Comer muita fruta, principalmente banana e beber muita água, pelo menos 8 copos por dia. Além de outras coisas, é essencial para evitarmos o envelhecimento precoce.
- IV.** Fazer corridas de longa distância (resistência aeróbica) pelo menos 3 vezes por semana.
- V.** Fazer de 10 a 15 piques de 15, 20 e 30 metros, três vezes por semana.
- VI.** Fazer pelo menos 20 abdominais com as pernas encolhidas pelo menos 3 vezes por semana.

Mensagem Final

Existia um sábio numa cidade e um menino pensou que poderia enganá-lo. Colocou um pássaro na mão e perguntou: Está vivo ou morto? Se o sábio respondesse vivo ele apertaria a mão e mataria o pássaro; se ele respondesse morto, abriria a mão e o pássaro sairia voando. O sábio olhou bem o menino e disse:

"A solução está em suas mãos"

Bibliografia

1. SMITH, Dean (1981) - Basketball, Multiple Offense and Defense
2. ALLEN, Dr. Forrest C. Phog (1970) - Basketball
3. AVALLOS, Ricardo Stiven (1980) - Iniciacion al Basquetbol
4. ADAIR, John (1992) - Liderança para o sucesso
5. BIRD, Larry (1996) - On Basketball
6. BONAVENTURE, Georges (1975) - Baloncesto Ensayo de Metodologia para Principiantes - IEFDM, Espanha
7. CARVALHO, Walter (1990) - Teoria e Estratégias do Basquete
8. CARVALHO, Walter (2001) - Sistemas de Ataque e Defesa
9. COUSY, Bob (1978) - Concepts and Techniques
10. CONGRESSO Mundial de Entrenadores de Baloncesto (1977) - Apuntos Tecnicos - Tenerife - Espanha
11. FEINSTEIN, John (1991) - Forever's Team
12. FEINSTEIN, John (1995) - A Season on the Brink
13. HOLZMAN, Red (1973) - Winning Strategy and Tactics
14. KNIGHT, Bob (86-87) - Basketball Clinics nº1 / nº2 - Video Tapes
15. SALZBERG, Charles (1990) - From Set Shot to Slam Dunk
16. SEVERSON, Mond & ERICKSON, T.J. (1976) - Let's Teach Offense to read the Defense
17. SEVERSON, Mond & ERICKSON, T.J. (1976) - Let's Teach Defense to read the Offense
18. WATTS, Stann (1976) - The Man and his Game
19. WALTON, Bill (1993) - Nothing but the Net
20. WOODEN, John (1988) - They Call me Coach John Wooden