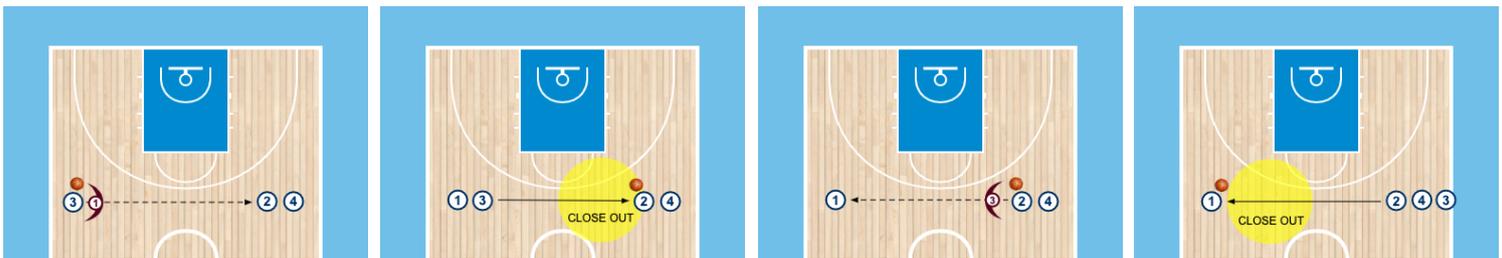


CLOSE OUT

EXERCÍCIO 1



Bom exercício de aquecimento.
Grupos de 3 ou 4 atletas.

Quem passa segue a bola, faz
close out...

... e pressiona o próximo passe.

Esta rotina vai repetir-se até o
treinador desejar.
Também podemos acrescentar
1 ou 2 dribles após receber
o passe, e trabalhamos a reação
do defesa após o close out.

DESCRIÇÃO

- 2 grupos de 3 ou 4 atletas com 1 bola.
- 2 filas frente a frente (atacantes) + 1 defesa a pressionar a bola.
- Ao passe, o passador deve perseguir a bola e fazer close out no momento de aproximação do jogador com bola.
- Defesa deve pressionar a bola e a mesma lógica repete-se para o outro lado.
- A próxima fase do exercício passa por o atacante dar 1 ou 2 dribles laterais aquando a receção do passe, sendo o defesa obrigado a manter o enquadramento com a/o bola/atacante.

OBJECTIVOS

- Trabalho da técnica de close out.
- Treino do passe, pressão sobre o passe e passagem do close out para o deslocamento defensivo.
- Bom exercício de aquecimento.

FEEDBACK ESSENCIAL

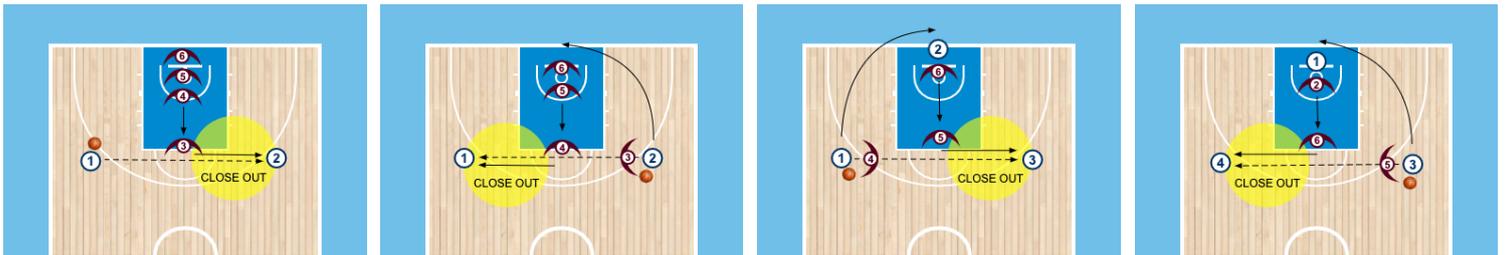
- Passos curtos e rápidos no close out
- Mãos ativas.
- Primeiro pé a mexer no deslocamento defensivo após o close out é o do lado do drible.

CRITÉRIOS DE SUCESSO

- Técnica de pernas e braços bem executada.
- Passagem do close out para a pressão na bola sem desequilíbrio.
- Passagem do close out para o deslocamento defensivo sem perder o enquadramento com a bola/atacante.

CLOSE OUT

EXERCÍCIO 2



Grupos de 6 ou 7 atletas.
Ao “skip pass” o defesa passa da posição de ajuda para pressão na bola.

Ao mesmo tempo a posição de ajuda é reocupada pelos atletas que estão na fila.

Após o passe o jogador entra na fila dos defesas e quem defendeu passa a receber o passe.

Esta rotina vai repetir-se até o treinador desejar.
Como no exercício anterior também podemos acrescentar 1 ou 2 dribles após receber o passe, e trabalhamos a reação do defesa após o close out.

DESCRIÇÃO

- 2 atacantes frente a frente (posição de extremo - prolongamento da linha de lances livres) + coluna de defensores debaixo do cesto + 1 bola.
- O exercício inicia com a bola num dos atacante e um defesa na posição de ajuda.
- Ao passe de um atacante para o outro (skip pass), o defesa persegue a bola saindo da posição de ajuda para sprint e terminando o deslocamento em close out no momento de aproximação.
- Ao movimento do defesa em posição de ajuda, o primeiro defesa da fila (que está debaixo do cesto), sprinta para a posição deixada por este.
- A sequência repete-se a cada skip pass.
- Após o passe o atacante ocupa a fila dos defesas e o defesa torna-se atacante.

OBJECTIVOS

- Passagem da posição de ajuda para sprint e close out.
- Reações defensivas ao passe.

FEEDBACK ESSENCIAL

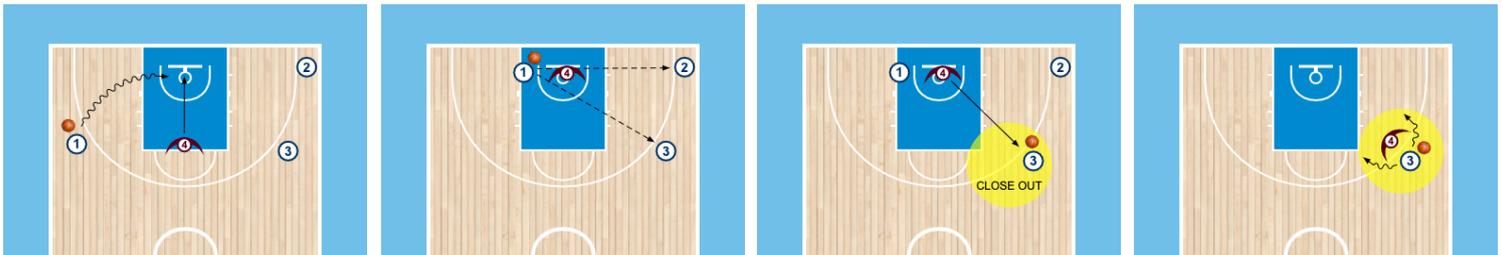
- Ver o seu atacante e o atacante com bola.
- “Puxar” a perna do lado contrário ao sentido da corrida para iniciar o sprint.
- Passos curtos e rápidos no close out
- Mãos ativas.
- Primeiro pé a mexer no deslocamento defensivo após o close out é o do lado do drible.

CRITÉRIOS DE SUCESSO

- 2 defesas a atuar em simultâneo.
- À chegada da bola ao destino, o defesa está equilibrado e pressionante.

CLOSE OUT

EXERCÍCIO 3



À penetração, o defesa dentro da lógica de rotação da equipa, baixa de forma a retirar o passe para o canto.

O jogador com bola tem 2 opções de passe à entrada da zona pintada.

Ao passe, o defesa reage e desloca-se para bola.

Jogam 1 x 1 seguindo as regras defensivas da equipa.

DESCRIÇÃO

- 4 filas de atletas e 1 bola.
- 1 atacante na posição de extremo com bola + 2 no lado contrário (canto e prolongamento da linha de lances livres).
- Um defesa na posição de ajuda (defesa do extremo no prolongamento da linha de lances livres).
- Atacante com bola penetra pela linha de fundo.
- Com a penetração defesa reage para uma posição de segunda ajuda (ajudar quem ajudou) com responsabilidade sobre o passe para o canto.
- Atacante tem 2 opções de passe no lado contrário. Deve escolher uma.
- Ao passe defesa deve seguir a bola e jogar 1x1 seguindo as regras defensivas da equipa.

OBJECTIVOS

- Passagem da posição de ajuda para defesa do jogador com bola e paragem da penetração e/ou lançamento.

FEEDBACK ESSENCIAL

- Descer no timing correto.
- Braços ativos na intercepção do passe.
- Reação ao passe exterior.
- Close out e conter a penetração e lançamento.

CRITÉRIOS DE SUCESSO

- Reações nos timings corretos.
- Boa execução da técnica de passagem da posição de ajuda para sprint e close out.
- Conter a penetração e contestar lançamento.

OBSERVAÇÕES

Esta sequência de exercícios foi pensada para uma fase inicial do treino, e permite uma avaliação analítica do movimento de close out que vai evoluindo para um trabalho de tática individual defensiva e consolidação das regras defensivas da equipa (condicionamentos e posições corporais).