Tendências de jogo no minibasquete

Nov 5, 2026 · @Mário Silva

Caderno Técnico n.º 63 · Colecionável — Editado pela Federação Navarra de Basquetebol (Tomo IV, pp. 5–8)

Pablo Napal — Treinador Superior, Secretário Técnico da Federação Navarra de Basquetebol e diretor desportivo de todas as seleções navarras.

Este é o primeiro de três Cadernos Técnicos dedicados às novas tendências de jogo para as quais o basquetebol moderno evoluiu. Três treinadores com experiência em seleções de minibasquete, infantis e cadetes explicam como estas mudanças afetam cada um destes escalões e como treinar equipas dessas idades para se adaptarem ao jogo.

> *«O basquetebol mudou: quando se joga com tantas posses de bola e com muitos lançamentos nos primeiros 7 segundos, não se pode ir para marcadores baixos. A tendência é outra.» — Joan Peñarroya, treinador do Barça de basquetebol*

Introdução

Estas declarações, desta mesma época, do treinador do Barça da Liga Endesa são o ponto de partida para refletir sobre a evolução do basquetebol nos últimos anos e sobre a forma como isso afeta a formação e, em especial, o minibasquete.

Desde o início do século tem havido uma série de mudanças, como o *run & shoot*, o uso do lançamento de três pontos a distâncias maiores e com maior eficácia, jogadores mais completos e um maior uso do passe e do espaço. Mas, se tivéssemos de apontar um elemento-chave desta revolução, seria a velocidade do jogo, tanto no ataque como na defesa, que obriga o jogador a agir de forma mais rápida.

O minibasquete sempre foi uma ponta de lança deste tipo de jogo dinâmico, com sucessão de ataques e defesas. Esta mudança nos escalões superiores torna este estilo de jogo, já praticado no mini, ainda mais relevante. Por isso, nós, treinadores, devemos dar aos nossos jogadores o ambiente adequado para se poderem desenvolver.

Neste artigo vamos ver quais são as principais mudanças que estão a ocorrer, tanto no ataque como na defesa, e como afetam o escalão de minibasquete, detalhando exercícios para realizarmos nos nossos treinos e conseguirmos que os nossos jogadores e equipas se adaptem a este novo contexto.

Principais mudanças no jogo

Ataque

1. **Ataques cada vez mais rápidos.** Procura-se marcar nos primeiros segundos, aproveitando superioridades numéricas e espaciais ou, não as havendo, finalizando antes de a defesa estar colocada e preparada para defender.
2. **Maior eficácia no lançamento.** As percentagens de 2 e de 3 pontos aumentaram, com um crescimento considerável do uso do triplo e a distâncias cada vez maiores. Como há mais posses de bola, há mais lançamentos e maior acerto.
3. **Jogadores mais completos.** As estruturas das equipas evoluem para jogadores que jogam a partir de posições exteriores, com postes que marcam de fora e exteriores que jogam perto do cesto. Os jogadores atuam em múltiplos registos dentro do jogo.
4. **Aumento do número de assistências.** Predominam os passes em contra-ataque que procuram terminar em situações de superioridade antes de a defesa estar colocada. No 1x1, procura-se penetrar e criar linhas de passe para lançamentos livres.

Defesa

1. **Maior ênfase na defesa individual a todo o campo.** Estas defesas permitem um jogo mais rápido e promovem a tomada de decisão no ataque e na defesa.
2. **Defesa coletiva sólida.** Embora a defesa individual seja priorizada, tudo assenta numa defesa coletiva sólida. Todos os jogadores devem ajudar, com rotações defensivas, fechando espaços e com grande comunicação.
3. **Encadear esforços defensivos.** Com um jogo cada vez mais rápido, que integra defesa individual e coletiva, os jogadores têm de encadear esforços defensivos contínuos, percebendo, decidindo e executando em poucos segundos.

Princípios de uma sessão de minibasquete

Identificadas as principais mudanças no basquetebol em geral e no minibasquete, vejamos como as podemos trabalhar com a nossa equipa de cesto pequeno. Antes dos exercícios, aprofundamos os princípios que uma sessão de minibasquete deve ter. Assim criamos um ambiente em que todos os exercícios permitem aos jogadores desenvolver as habilidades-chave.

1. **Muitas ações com mudança de papel (ataque ou defesa).** Com este jogo rápido, vão ocorrer muitas mudanças de posse de bola.
2. **Encadear diferentes esforços nas ações de ataque ou de defesa.** Um jogador tem de realizar consecutivamente muitos esforços até o árbitro parar o jogo. Temos de educar o jogador para não ficar parado a ver o que acontece, valorizando que perceba, decida e execute ações de forma muito rápida e constante.
3. **Incluir sempre finalizações ou lançamentos e, depois, ressalto.** Mesmo trabalhando outros objetivos, devemos continuar a dar importância a este aspeto, porque no jogo há muitas ações em que temos de manter a eficácia.
4. **Promover a luta pelas bolas divididas.** Quando a bola está viva e não é posse de nenhuma equipa — num ressalto, num passe mal feito, em situações de disputa — devemos manter a agressividade e ir às bolas.

5. **Treinar as reposições de bola rápidas.** Durante os jogos há muitas reposições laterais e de fundo, sobretudo entre as duas linhas de três pontos. Por isso, procuramos que a equipa reponha rapidamente e esteja preparada para se colocar para receber ou defender.

A seguir apresentamos exercícios para trabalhar o que foi explicado, tanto no ataque como na defesa. Para cada um, primeiro descrevemos o exercício básico que podemos fazer nos treinos — **Explicação (E)** e **Objetivo (O)** — e depois como lhe dar um extra **(+)** para o enriquecer e integrar estes princípios.

Abreviaturas: JCB = jogador com bola; JSB = jogador sem bola.

Exercícios

1x0. Skills mais finalizações

Explicação (E): O JCB faz uma mudança de mão a 45º e uma finalização.

Objetivo (O): Desenvolvimento da técnica individual das skills e das finalizações.

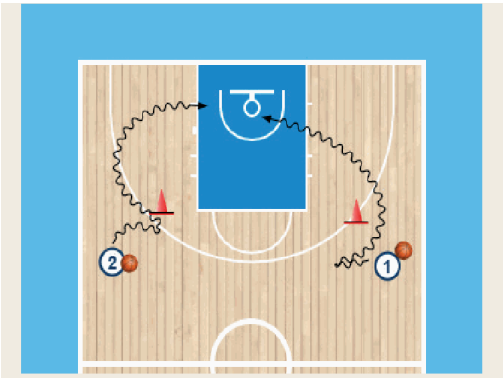


Figura 1 — 1x0: mudança de mão a 45º e finalização.

Extra (+): Delimitamos um corredor central. O JCB faz uma mudança de mão a 45º e uma finalização. Se falhar, continua a lançar até encestar. Depois de encestar, apanha o ressalto e faz um sprint até ao outro cesto para jogar 1x0.

(++) Podemos acrescentar um defensor que defenda a segunda penetração, em direção ao outro cesto.

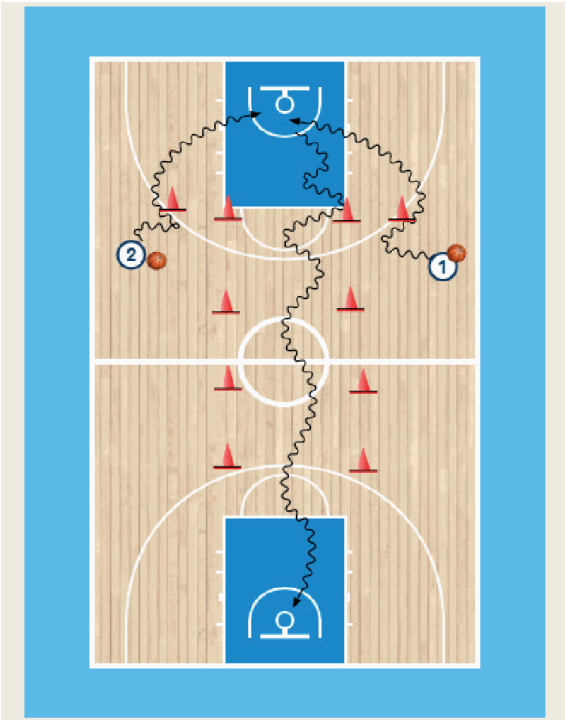


Figura 2 — 1x0 com corredor central e transição para o outro cesto.

1x1. Ataque de um jogador em diferentes zonas do campo e situações

(E) 1x1 a partir de qualquer posição do campo, com ou sem drible. O JCB deve atacar o cesto.

(O) Aplicar as saídas, mudanças e finalizações trabalhadas anteriormente. Podemos pontuar o cesto marcado ou a bola roubada, que permite atacar o cesto contrário.

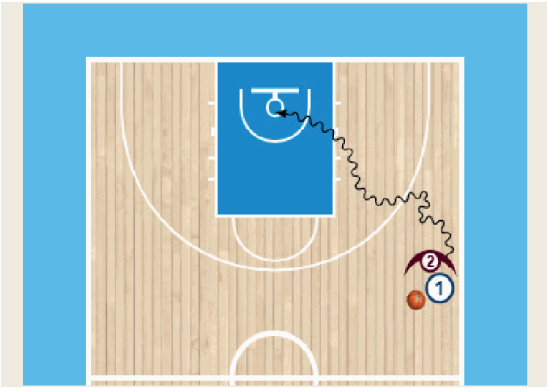


Figura 3 — 1x1 a partir de diferentes posições.

(+) Dividimos o campo a meio com cones. O atacante, mesmo que marque, deve apanhar o ressalto e continuar a somar cestos até um máximo de 3. Se a defesa ganhar a bola, ataca diretamente o outro cesto, procurando uma ação contínua.

(++) Começar o 1x1 a partir de uma situação de luta, com os 2 jogadores a segurar a bola com as mãos; quem ganhar a disputa ataca.

(+++) Acrescentar 1 atacante e 1 defensor à espera numa linha lateral. Se marcarmos, o defensor repõe rapidamente e o atacante vem receber para jogar 2x2 nesse meio-campo.

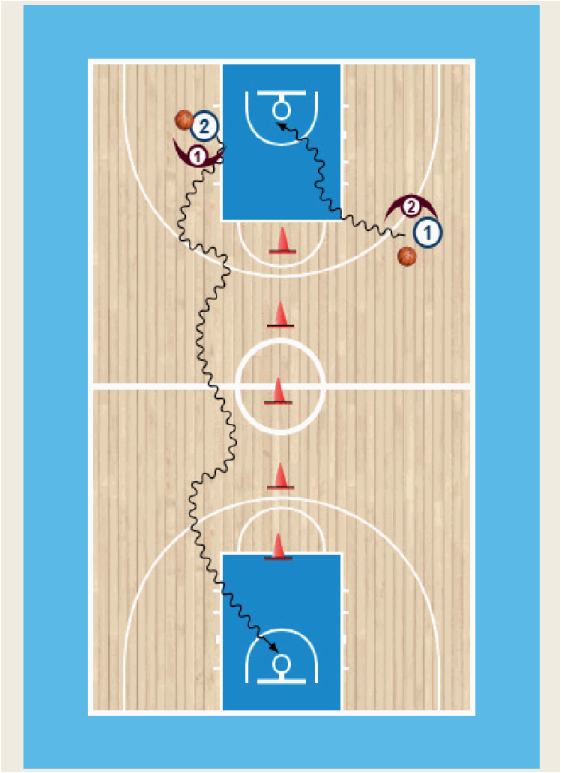


Figura 4 — 1x1 com campo dividido por cones e entrada de novos jogadores.

1x1. Defesa do jogador com bola (JCB)

(E) Dividimos o campo em 3 corredores e defendemos 1x1 em três corredores. O atacante tenta avançar e o defensor tenta impedi-lo ou roubar a bola. Ao limitar o espaço, favorecemos a aquisição dos conceitos defensivos, pois o defensor fica em superioridade.

(O) Defesa 1x1 a todo o campo. Trabalho da técnica e da tática individual defensiva.

(+) Deixamos o corredor central livre: se a defesa roubar a bola, pode atacar o outro cesto pelo corredor central.

(++) Acrescentamos um segundo defensor atrás do primeiro, a defender em tandem. Se o primeiro defensor for batido, o segundo salta ao caminho e o primeiro recupera até ficar como segundo defensor. Podemos limitar esta defesa até à linha de três pontos; a partir daí passa a 1x1 do primeiro defensor.

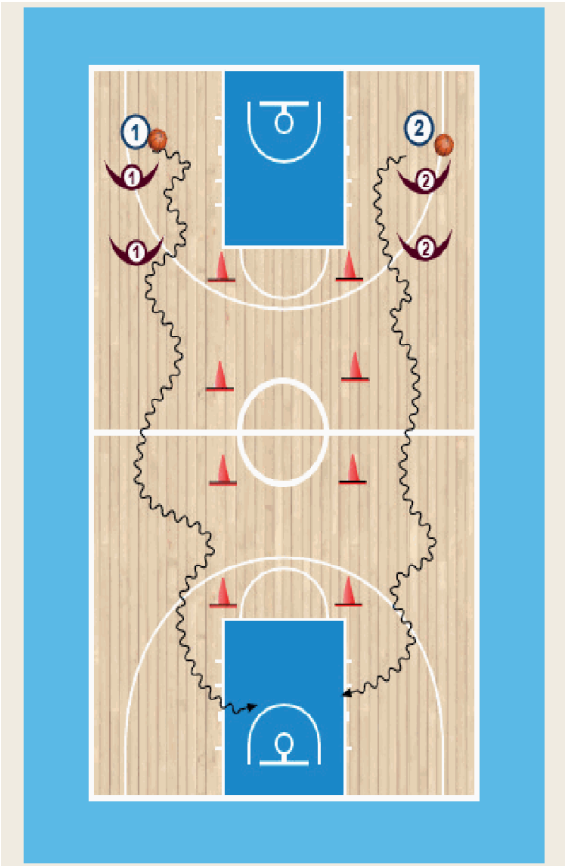


Figura 5 — Defesa do JCB em corredores, com defensores em tandem.

2x0. Penetrar e assistir um jogador para lançar

(E) Um JCB inicia uma penetração e tem de passar a um jogador que se moveu para o espaço livre.

(O) Saídas com bola. Passe a uma mão ao JSB que se moveu, com boa comunicação visual, para um lançamento do canto.

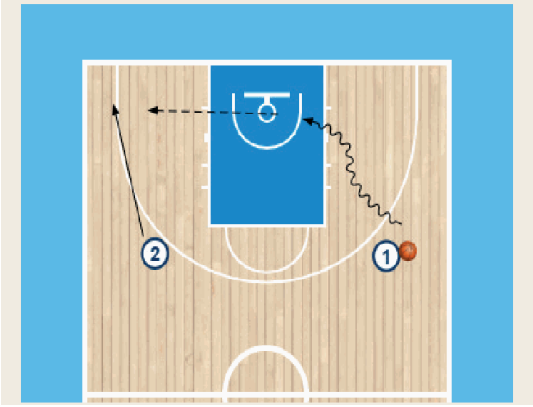


Figura 6 — Penetração e passe para o canto.

(+) O jogador, depois de passar, faz *close out* ao lançador e bloqueia-lhe o ressalto.

1x1. Defesa do JCB e do JSB

(E) O JCB (defensor) passa a um atacante e faz *close out*; esse atacante passa a outro, que inverte a bola para o atacante que está a 45º. Este inicia uma penetração e o defensor tem de saltar à ajuda e parar o ataque.

(O) Conceitos táticos de defesa ao JCB e ao JSB: como o jogador se deve colocar quando defende o JCB, ou quando está em primeira ou em segunda linha de passe. Encadear esforços defensivos, colocação espacial e *close out*.

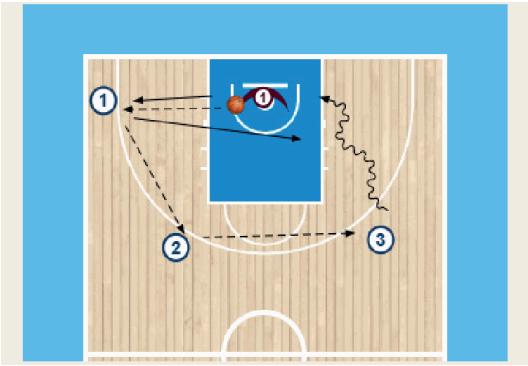


Figura 7 — Defesa do JCB e do JSB com inversão e ajuda.

(+) Acrescentar esforços defensivos permitindo um passe a outro atacante depois da primeira penetração. O defensor terá de fazer outro esforço defensivo.

2x0. Saída de contra-ataque

(E) Um JCB faz um lançamento na passada até encestar e apanha o ressalto. O jogador da outra fila, assim que o cesto entra, contorna o cone e vem receber. Passa a 2x0 para o outro cesto. Regras: o JCB manda e, se vou à frente, finalizo. Se o JSB avançar, posso passar-lhe para ele finalizar.

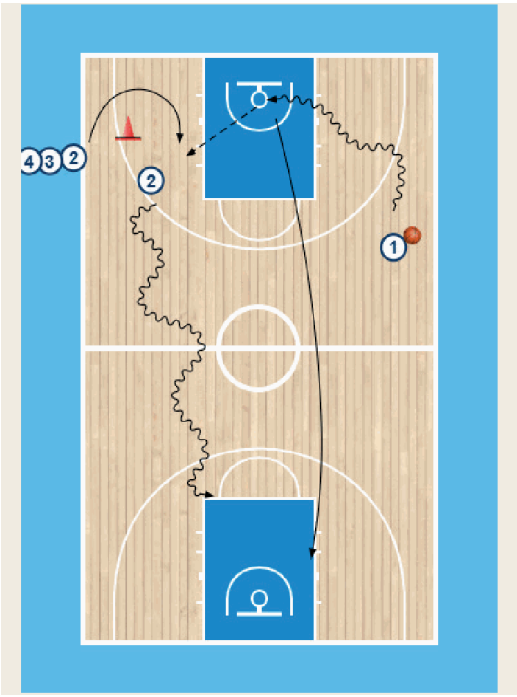


Figura 8 — Saída de contra-ataque em 2x0.

(O) Primeiro passe do contra-ataque e passe para avançar e procurar superioridades.

(+) Transformar em 2x0 + 2x2. Há outras 2 filas no fundo contrário para atacar no regresso. Os 2 que estão no fundo esperam e, assim que o lançamento entra, repõem a bola pela linha final e joga-se 2x2 para o outro cesto.

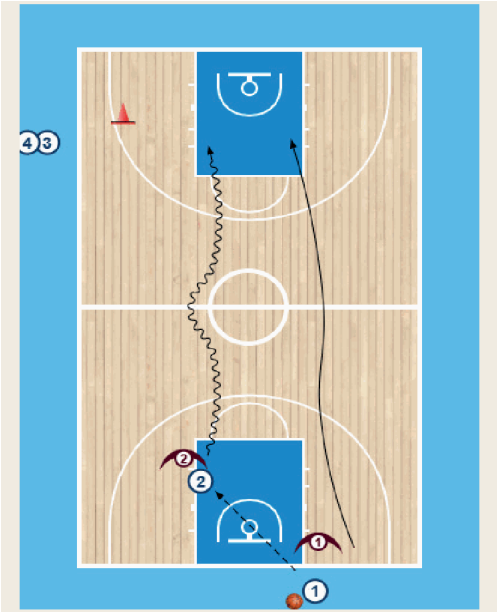


Figura 9 — 2x0 + 2x2 com reposição de fundo.

«Peões repositores». 3x3 + 1 jogador de cada equipa na linha lateral

(E) 2 equipas de 3 jogadores e um quarto jogador de cada equipa colocado na linha lateral. Sempre que se marca um cesto, se ganha um ressalto defensivo ou se rouba a bola, passa-se a bola ao jogador da equipa que está na lateral. Este coloca-se junto a um dos pinos para repor, que pode ficar no campo ofensivo ou defensivo conforme o pino.

(O) Mudar o «chip» de ataque para defesa. Como nos posicionamos para receber numa reposição e as desmarcações para o conseguir.

(+) Limitar o drible: nenhum drible, ou um drible por receção. Isto leva os jogadores a passar, desmarcar-se e avançar com passes.

(++) Introduzir a regra de que a equipa pode atacar qualquer um dos dois cestos, aumentando a incerteza e a exigência de colocação espacial na defesa, bem como a mudança de «chip» contínua.

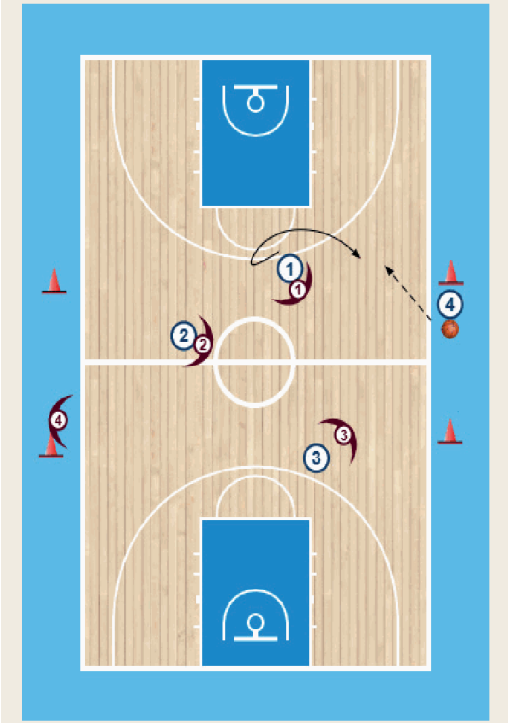


Figura 10 — 3x3 com repositores na linha lateral.

3x3 a partir de uma situação pré-definida no meio-campo

(E) 3 jogadores colocam-se no meio-campo, um deles com bola. Os restantes ficam em três filas no fundo. O JCB passa a uma das três filas e esses jogadores iniciam um ataque ao outro cesto. A equipa que defendia, quando recupera a posse (roubo, ressalto ou reposição após cesto), ataca em direção às filas e, passado o meio-campo, passa a um jogador das 3 filas. Quem defende estes 3 atacantes são os que estavam a defender, cumprindo assim 2 defesas seguidas.

(O) Mudança de papel. Superioridades ofensivas e defesa tática a todo o campo.

(+) Se a defesa roubar a bola no campo ofensivo, ataca o cesto, e a outra equipa terá de recuperar a bola ou repor após sofrer cesto.

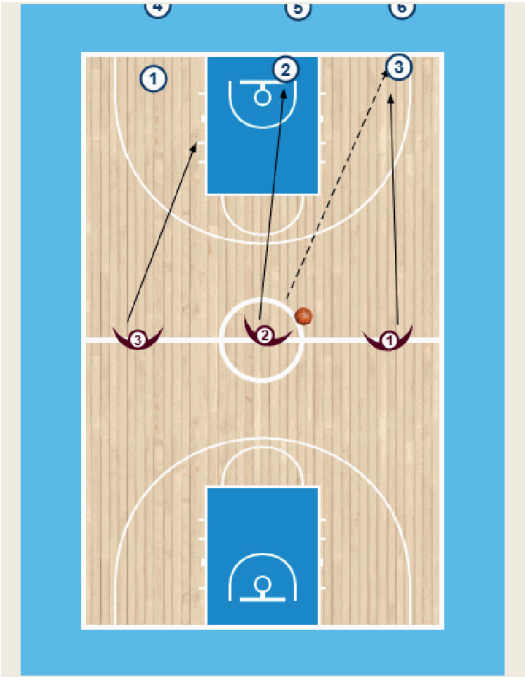


Figura 11 — 3x3 a partir do meio-campo.

Duas últimas pílulas

Há cada vez mais contacto físico na defesa, porque os atacantes são técnica e fisicamente melhores, procura-se mais dinamismo no jogo e estes contactos tendem a não ser assinalados. Por isso, devemos criar cenários para que os jogadores os assimilem.

1. **1x1 com contacto.** Realizar um 1x1 em que o atacante recebe contacto. Por exemplo, o defensor segura uma bola com as mãos e pode empurrar o atacante quando este inicia a penetração para o cesto.
2. **Finalizações afastadas do cesto.** Trabalhar as diferentes finalizações longe do aro. O jogador deve melhorar o toque e os *floaters*, finalizando entre 1 e 4 metros do aro, porque muitas finalizações acontecem a esta distância quando a defesa impediu a penetração ou a área restritiva está congestionada.