



***Special Olympics***

**Guias de treinamento**  
Ensinando Habilidades Esportivas



## Ensinando Habilidades Esportivas

### **Aquecimento**

### **Alongamento**

### **Parte superior do corpo**

### **Lombar e Glúteos**

### **Parte Inferior do Corpo**

### **Alongamento — dicas de consulta rápida**

### **Utilizando a Pliometria no Treinamento de Basquetebol**

Treinos de Ritmo

### **Aptidão Aeróbica para Jogadores de Basquetebol**

### **Aptidão Anaeróbica para Jogadores de Basquetebol**

### **Treinamento da Força no Basquetebol**

### **Competição Individual de Habilidades do Basquetebol**

Drible de Dez Metros

Ponto de Arremesso

Passe no Alvo

### **Dribles**

Progressão de habilidade

Ensinando dribles

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

Treinos de Dribles

### **Passes**

Progressão de Habilidade

Ensinando passes

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

Treinos de Passe e Pegada de Bola

### **Pegada de Bola**

Progressão de Habilidade

Ensinando a Pegada de Bola

### **Arremessos**

Progressão de Habilidade

Ensinando arremessos

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

Treinos de Chutes

### **Defesa**

Progressão de Habilidade

Ensinando a Defender

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

Treinos de Defesa

### **Rebote**

Progressão de Habilidade

Ensinando Rebotes

Gráfico de Faltas e Posições

Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

Treinos de Rebote

### **Movimento de Pés**

Progressão de Habilidade

Ensinando Movimento de Pés



Atividades para Dar Agilidade ao Movimento de Pés

**Treinos Adicionais de Basquetebol**

**Entendendo o Jogo**

- Histórico
- Técnicas comuns e prática

**Função da Autoridade**

**A Quadra de Basquetebol**

**Modificações e Adaptações**

**Programa de Treinamento em Casa**

**Treinamento Multifuncional no Basquetebol**

**Conceitos e Estratégias Específicos do Basquetebol**

- Sessões de Treinamento
- Durante a Competição
- Durante a Partida
- Depois da Partida

**Jogo em equipe**

**Ataque (Ofensivo) contra Defesa (Defensivo)**

**Mudando de Cestas após o Intervalo**

**Três Segundos no Garrafão**

**Contra Ataque**

**Lance Livre**

**Bola ao Alto**

**O Passar-e-Continuar**

**Identificar e Cooperar com os Companheiros de Equipe**

**Defesa da Equipe**

**Ensinando Progressão para a Defesa da Equipe**

**Ataque da Equipe**

**Ensinando Progressão para o Ataque da Equipe**

**Arremesso lateral**

**Relaxamento**



## Aquecimento

Um período de aquecimento é a primeira parte de qualquer sessão de treinamento ou preparação para competições. O aquecimento começa lenta e sistematicamente e vai gradualmente envolvendo todos os músculos e partes do corpo que preparam o atleta para o treinamento e a competição. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento oferece vários benefícios fisiológicos:

Aumenta a temperatura do corpo

Melhora o metabolismo

Melhora a capacidade cardíaca e respiratória

Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é baseado na atividade que se segue. Aquecimentos consistem em movimentos ativos orientados para um movimento mais vigoroso a fim de elevar as capacidades cardíaca, respiratória e metabólica. O período total de aquecimento ocupa aproximadamente 1/3 da sessão de treinamento e precede imediatamente o treinamento ou competição. O período de aquecimento inclui a seguinte sequência e componentes básicos:

Atividade	Finalidade	Tempo
Corrida aeróbica lenta	Esquentar os músculos	3-5 minutos
Alongamento	Aumentar a amplitude do movimento	5-10 minutos
Treinos específicos	Preparação da coordenação para treinamento/competição	5-10 minutos

### Corrida

A corrida é o primeiro exercício da rotina de um atleta. Os atletas começam aquecendo os músculos correndo lentamente por 3-5 minutos. Isso promove a circulação do sangue pelos músculos, o que dá grande flexibilidade para o alongamento. A corrida deve começar devagar, mas a velocidade aumenta gradualmente até o momento da conclusão; contudo, o atleta nunca deve chegar a 50% do esforço máximo durante a corrida. Lembre-se que o único objetivo dessa fase do aquecimento é a circulação sanguínea.

### Alongamento

Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e saudável responde melhor ao exercício e as atividades e ajuda a prevenir lesões. Favor consultar Alongamento nesta seção para informações mais aprofundadas.

### Treinos Específicos

Treinos são avanços no aprendizado que começam no nível baixo de habilidade, avançam para o nível intermediário e, finalmente, alcançam o nível alto de habilidade. Estimule cada atleta a avançar para seu mais alto nível possível.



Movimentos sinestésicos são reforçados através de repetições de uma pequena parte do treino a ser realizado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta até a progressão total, de forma que ele/ela seja exposto(a) a todos os treinos que fazem parte de um evento.

### Atividades de Aquecimento para Basquetebol

#### Movimentos Circulares com o Braço

1. Estique os braços para o lado na altura do ombro.
2. Faça 15 círculos pequenos girando os braços para frente.
3. Pare e repita o movimento, girando os braços 15 vezes para trás.

#### Movimento de Pés

1. Corra por 2 minutos.
2. Realize habilidades de pé fundamentais, como as Atividades para Agilidade dos Pés (Página 49), em toda a extensão da quadra, ida e volta.
3. Combine correr para frente e para trás, deslizar, pular em um pé só, saltar, pular, cortar, fazer pivô e parar por 2-3 minutos.

#### Dribles

Curve-se, mantenha a Cabeça Erguida e Proteja a bola com o braço oposto aos dribles.

1. Drible a bola 10 vezes com uma das mãos.
2. Passe a bola para a outra mão e drible mais 10 vezes.
3. Alterne as mãos (direita-esquerda-direita-esquerda) e drible a bola 10 vezes.
4. Drible a bola ao redor do corpo e alterne cada perna (em forma de “8”) 10 vezes.



#### Palavras-Chave

Cabeça Erguida, Proteger

#### Passo para o parceiro

Os companheiros se posicionam a 2 m de distância um do outro, colocando uma bola no meio.

1. Passe a bola para frente e para trás, trabalhando a boa forma (Ande e Empurre).





2. Faça 10 passes com drible.
3. Faça 10 passes no ar.

### Palavras-Chave

Andar, Empurrar

### Arremessos

Cada atleta tem uma bola.

1. Coloque a bola na mão em posição adequada.
2. Dobre o corpo e arremesse a bola sobre a cabeça —  
Terminação diretamente sobre a cabeça.
3. Arremesse 10 vezes para si mesmo e/ou para um  
companheiro ou para a parede.
4. Vá para a cesta e faça 10 arremessos curtos (dentro  
do garrafão, no bloco).



### Palavras-Chave

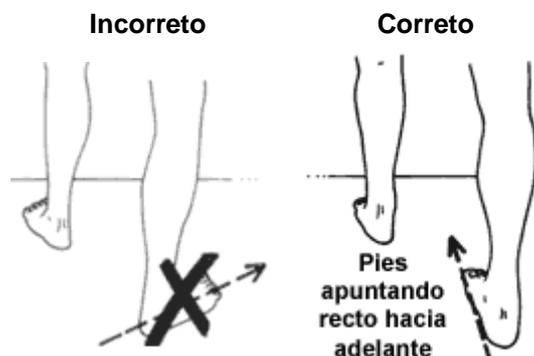
Terminação



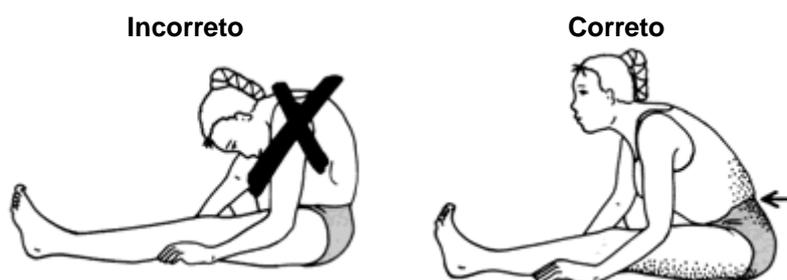
## Alongamento

Flexibilidade é um elemento importante para a atuação ideal do atleta no treinamento e na competição. A flexibilidade é obtida através de alongamento, um elemento crítico no aquecimento. O alongamento se segue a uma caminhada aeróbica fácil no início de uma sessão de treinamento ou competição.

1. Comece com um alongamento fácil até o ponto de tensão e segure esta posição por 15 a 30 segundos até o puxão diminuir. Quando a tensão diminuir, alongue-se mais ainda lentamente; alongue-se até sentir a tensão mais uma vez. Segure esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido de quatro a cinco vezes de cada lado do corpo.
2. É importante respirar normalmente durante o alongamento. Enquanto você se inclina para o alongamento, expire. Uma vez que o ponto de tensão foi alcançado, permaneça inspirando e expirando enquanto durar o alongamento. O alongamento deve fazer parte da rotina de todos. Foi comprovado que o alongamento diário regular tem os seguintes efeitos:
  - Aumenta a extensão da unidade músculo-tendão
  - Aumenta a capacidade de movimentação das juntas
  - Reduz a tensão muscular
  - Desenvolve a consciência do corpo
  - Melhora a circulação
  - Traz uma sensação de bem estar
3. Alguns atletas (como os portadores de Síndrome de Down) podem ter um tom muscular mais baixo, o que faz parecerem ser mais flexíveis. Cuide para não permitir que estes atletas se alonguem além de um limite seguro e normal. Vários alongamentos são perigosos de executar para qualquer atleta, e nunca devem fazer parte de um programa de alongamento seguro. Os alongamentos perigosos incluem:
  - Pescoço Dobrado para Trás — Ao invés disto, opte pelo “Olhar para a direita; depois, olhar para a esquerda.”
  - Tronco dobrado para trás
4. O alongamento é eficaz somente se for feito com precisão. Os atletas precisam focar no posicionamento e no alinhamento corretos do corpo. Pegue o alongamento da panturrilha, por exemplo. Muitos atletas não mantêm os pés para frente, na direção em que estão se alongando.



5. Outro erro comum cometido pelos atletas durante o alongamento é curvar as costas com a intenção de alongar os quadris. Um exemplo é um alongamento simples sentado com a perna para frente.



6. Como é de se imaginar, há um grande número de alongamentos e variações dos mesmos para que você atinja suas metas. No entanto, nos concentraremos em alguns alongamentos básicos que destacam os principais grupos musculares. Além disso, também teremos lembretes para continuar respirando durante o alongamento. Começaremos na parte superior do corpo e prosseguiremos para as pernas e pés.



## Parte superior do corpo

**Abrir o Peito**



- Juntar as mãos nas costas
- As palmas se tocando
- Empurrar as mãos na direção do céu

**Alongamento de tríceps**



- Levantar os braços acima da cabeça
- Colocar a mão nas costas
- Puxar gentilmente o cotovelo dobrado

**Alongamento lateral do braço**



- Levantar os braços acima da cabeça
- Segurar as mãos, palmas voltadas para cima
- Empurre as mãos na direção do céu

**Alongamento lateral**



- Levantar os braços acima da cabeça
- Juntar os antebraços
- Dobrar para um dos lados

**Alongamento de tríceps pelo ombro**



- Levar o cotovelo à mão
- Puxar o ombro oposto

**Tríceps pelo Ombro c/ Movimento de Pescoço**



- Levar o cotovelo à mão
- Puxar o ombro oposto
- Afastar a cabeça do cotovelo



### Alongamento Pescoço-Ombro



- Mãos nas costas
- Segurar no pulso, puxar o braço para baixo
- Dobrar o pescoço para o lado oposto

### Giro de Tronco



- Ficar de costas para a parede
- Virar, encostar as palmas na parede

### Alongamento do Antebraço



- Segurar as mãos na frente do corpo
- Palmas viradas para cima
- Empurrar para longe do corpo

### Alongamento do peito



- Segurar as mãos atrás do pescoço
- Vista lateral
- Empurrar os cotovelos para trás



## Lombar e glúteos

### Inclinação da Lombar



- Deite-se de costas, joelhos curvados

### Alongamento do Corpo Inteiro



- Deite-se de costas, pernas esticadas
- Levante ambas as pernas e ambos os braços

### Alongamento da virilha



- Sente, as plantas dos pés se tocando
- Segure os pés / tornozelos
- Curve-se a partir dos quadris

### Alongamento de tendão supino



- Deite-se de costas, pernas esticadas para cima
- Alternando as pernas, traga-as em direção ao peito
- Traga ambas as pernas em direção ao peito



## Parte Inferior do Corpo

### Alongamento de panturrilha



- Fique de frente para a parede/cerca
- Dobre uma perna um pouco à frente
- Dobre o tornozelo da perna para trás

### Alongamento da Panturrilha c/ Joelhos Curvados



- Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

### Movimento Circular Lateral dos Tendões da Perna



- Sentado, passe uma perna por cima do joelho da outra
- Empurre a perna dobrada com o cotovelo oposto
- Vire a cabeça na direção oposta

### Alongamento da parte anterior da coxa



- Pernas esticadas e juntas
- As pernas não estão presas
- Dobre o corpo na altura dos quadris, tente tocar no tornozelo



- À medida que a flexibilidade aumenta, tente tocar nos pés
- Faça força em direção aos calcanhares, esticando os dedos dos pés em direção ao céu

### Alongamento sentado com as pernas abertas



- Com as pernas abertas, curve-se sobre os quadris
- Vá em direção ao meio
- Mantenha as costas retas



### Alongamento com barreira



O alinhamento correto da perna que suporta o peso é importante para o alongamento com barreira, seja você um corredor de barreiras ou não. O pé deve estar alinhado para a frente, na direção de correr.

- Sente-se com as pernas estendidas, dobre os joelhos com as solas dos pés encostadas no coxa oposta
- Os dedos do pé da perna esticada devem estar voltados para o céu
- Dobre o corpo na altura do quadril, sem fazer força

### Elevações



- Pise sobre o suporte, com a perna dobrada
- Movimente os quadris na direção do suporte

### Alongamento Vertical dos Tendões da Perna



- Apóie o calcanhar sobre o suporte
- Movimente os ombros para dentro e para fora, na altura do peito

### Movimentos Circulares com o Tornozelo



- Sentado, segure o pé e o tornozelo
- Mova o tornozelo em ambas as direções



## **Alongamento — Dicas de Referência Rápida**

### **Comece Relaxado**

Não comece antes que os atletas estejam relaxados e os músculos aquecidos

### **Seja sistemático**

Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

### **Passe do Geral para o Específico**

Comece no geral e prossiga para exercícios específicos

### **Alongamento Fácil antes do Desenvolvimento**

Faça alongamentos lentos e progressivos  
Não estale ou puxe para alongar além do ideal

### **Use Variedade**

Torne o alongamento divertido; trabalhe o mesmo músculo usando exercícios diferentes

### **Respire Naturalmente**

Não segure a respiração, permaneça calmo e relaxado

### **Permita Diferenças Individuais**

Atletas começam e progridem em níveis diferentes

### **Alongue Regularmente**

Sempre inclua aquecimento e resfriamento  
Alongue-se em casa também



## Utilizando a Pliometria no Treinamento de Basquetebol

Os jogadores de basquetebol podem se beneficiar dos exercícios de pliometria, melhorando a agilidade, velocidade, movimento vertical e/ou consciência e controle do corpo em geral.

### Pliometria

#### Parte do Discurso:

*substantivo*

#### Definição:

um tipo de exercício que utiliza movimentos explosivos para desenvolver a força muscular, principalmente pulando, pulando em um pé só e saltando

**Fonte:** *Webster's New Millennium™ Dictionary of English, Preview Edition (v 0.9.6)*

*Copyright © 2003-2005 Lexico Publishing Group, LLC*

1. Você não precisa planejar treinos específicos enfatizando o treinamento pliométrico. Para jogadores de basquetebol, os treinos pliométricos podem ser incorporados após o aquecimento e antes da parte principal do treinamento. Esses treinos devem enfatizar todos os tipos de movimento. Utilize o pré-alongamento do músculo para facilitar o movimento, a eficiência mecânica e a coordenação.
2. Assim como em outros tipos de treino, exercícios pliométricos são executados em intervalos ao longo da temporada. Quantidade e intensidade vão variar ao longo da temporada. Em geral, o volume de exercícios pliométricos para jogadores de basquetebol fica entre baixo e moderado. A intensidade também vai ser de baixa a moderada.
3. Comece cada temporada com uma boa introdução ao treino pliométrico usando treinos simples de ritmo. Quando seus atletas estiverem acostumados aos exercícios e seu preparo físico tiver crescido, aumente de forma gradual a quantidade e a intensidade.
4. Uma vez que os atletas tiverem aprendido treinos básicos de ritmo, introduza aos poucos exercícios de força. Os jogadores de basquetebol empregarão um pequeno volume de treinos de força juntamente com exercícios rítmicos.
5. Assim que a temporada de competição começa, o trabalho pliométrico pressiona o ritmo e o desenvolvimento da velocidade. Uma vez que começa a fase de pico da competição, reduza o treinamento pliométrico para uma sessão leve por semana, para seu atleta continuar incluindo treinos pliométricos no aquecimento. Pare qualquer treino pliométrico extenuante de 7 a 10 dias antes das finais.

### Treinos de ritmo

Treinos de ritmo são um bom método para ajudar os jogadores a desenvolverem resistência durante os treinos pliométricos. Esses treinos geralmente seguem os exercícios de alongamento e flexibilidade, e são realizados em conjunto com exercícios de resistência, como abdominais e investidas. Além disso, treinos de ritmo ajudam os jogadores a aumentar o preparo físico em geral e o desenvolvimento de músculos específicos.

### Tipos de Treinos de Ritmo usados no Treinamento de Basquetebol

1. Saltos — fácil
2. Saltos — alto
3. Saltos com chutes
4. Chutes para trás
5. Joelhos elevados



### Calcanhar nas Nádegas

Dar chutes para trás é um treinamento universal no esporte. Eles são ótimos dribles usados no treinamento de basquetebol para auxiliar atletas a desenvolver contrações musculares necessárias para os constantes movimentos de começar, parar, girar e virar exigidos no basquetebol.



Ao encostar o calcanhar nas nádegas, as costas devem ficar eretas com uma ligeira inclinação do corpo. A inclinação do corpo é natural na corrida.

Lembre-se, braços são pernas altas. Incentive seus atletas a continuarem, estimulando-os e impulsionando-os durante o treino.



Enfatize a rapidez em trazer os calcanhares até as nádegas, e não no movimento dentro do campo de futebol. Seus atletas podem praticar o treino parados ou em movimento, uma vez que tiverem dominado o treino até o máximo de suas habilidades.



## Aptidão Aeróbica para Jogadores de Basquetebol

O basquetebol exige que os atletas corram por longos períodos de tempo; portanto, seus jogadores devem ser capazes de produzir energia aerobicamente. Contudo, embora devam estar em boas condições aeróbicas, os jogadores de basquetebol não precisam ser corredores. Tenha equilíbrio ao abordar o treinamento. Estabeleça padrões, mas não coloque as condições físicas acima do objetivo principal, que é desenvolver bons jogadores de basquetebol e uma boa equipe de basquetebol. Uma equipe treinada e habilidosa é muito mais poderosa que uma equipe treinada, mas sem habilidade. A aptidão aeróbica tem três benefícios principais:

1. Cria uma boa capacidade cardiovascular e fortalece os músculos e tendões
2. Permite que os jogadores mantenham um passo regular sem perder o oxigênio, ficar demasiadamente cansado ou incapazes de se recuperar
3. Permite que seus jogadores se recuperem rapidamente de atividades curtas e intensas, atuando de maneira mais eficiente no jogo

O treinamento aeróbico é desenvolvimento melhor durante o treinamento anterior à temporada de competições. Entretanto, se a sua programação não puder ser estendida para incluir futebol antes da temporada, é possível integrar exercícios de treinamento aeróbico e atividades em suas sessões de treinamento semanais. Isto pode ser feito com corridas em ritmo constante, treinamentos de habilidade com bola e circuitos de preparo físico. Para obter mais informações sobre preparo físico geral, consulte a seção **Nutrição, Aptidão Física e Segurança do Atleta** na seção geral de treinamento.

### Exemplos de atividades de treinamento aeróbico

#### Corridas em ritmo constante

Estas corridas são lentas, contínuas e de longa distância. Elas podem durar 20-30 minutos. Para acrescentar variedade a essas corridas, faça com que os jogadores corram com a bola entre cones e ao redor de bancos ou jogadores de defesa. Além disso, encoraje os atletas a correrem em suas próprias casas, com os amigos ou a família. Muitas famílias ficarão felizes com a oportunidade de envolver irmãos ou amigos em corridas regulares.



## Aptidão Anaeróbica para Jogadores de Basquetebol

O basquetebol exige capacidades aeróbicas e anaeróbicas. Durante as partidas, os jogadores de basquetebol devem ser capazes de realizar atividades intensas, recuperar-se rapidamente e voltar a praticar atividades intensas. O treinamento anaeróbico começa quando seus atletas tiverem desenvolvido o preparo físico básico, porque a capacidade de recuperação é desenvolvida com o aumento do preparo físico aeróbico. No basquetebol, a demanda por velocidade anaeróbica é relativamente baixa. O ponto importante aqui é a habilidade do jogador de se recuperar rapidamente de corridas de explosão.

### Exemplos de atividades de treinamento anaeróbico

#### Corridas Fartlek

As corridas Fartlek, também conhecidas como jogos de velocidade, são uma ferramenta eficiente para o treinamento de basquetebol, pois são muito semelhantes ao tipo de corrida que ocorre no decorrer de uma partida — passo variado. Os fartleks são facilmente integrados ao treinamento. Os jogadores podem correr em torno do perímetro da quadra, fazendo cooper em uma das laterais e correndo rapidamente na outra. Para alterar a intensidade e a variedade, os jogadores podem fazer cooper em duas laterais e correr rapidamente em uma lateral ou correr rapidamente em duas laterais e fazer cooper em uma lateral, etc. Você pode misturar os lados de corrida-sprint de acordo com o preparo físico e o nível de habilidade dos jogadores.

Outra alternativa é pedir que a equipe faça cooper em fila única ao redor de toda a quadra externa. Ao ouvir o apito, o atleta no final da fila corre para frente. Para monitorar a velocidade, você pode soprar o apito em intervalos cada vez menores ou simplesmente deixar que a equipe controle sua própria velocidade, informando ao último corredor sempre que seu predecessor chegar à frente da fila.

#### Corridas de ida e volta

As corridas de ida e volta são fundamentais para o treinamento de basquetebol. Essencialmente, elas são repetições ou corridas de intervalos que envolvem mudança de direção. Você pode mudar a corrida a seguir para atender às necessidades de seus jogadores. Lembre-se de manter os princípios básicos em mente ao desenvolver a corrida: a capacidade do atleta e o nível de aptidão.

1. Correr para a linha de falta e voltar
2. Correr metade da quadra e voltar
3. Correr para a linha de falta oposta e voltar
4. Correr para a linha de fundo oposta e voltar
5. Repetir 3-4 vezes



## Treinamento da Força no Basquetebol

O treinamento da força é importante para jogadores de basquetebol. Os elementos básicos de velocidade, mobilidade e resistência são todas funções de força muscular. De acordo com o President's Council (Conselho do Diretivo) de Physical Fitness and Sports (Preparo Físico e Esportes), melhorias na resistência muscular absoluta, habilidade motora e habilidades atléticas estão diretamente associadas com uma força muscular individual.

Em geral, o treinamento da força no basquetebol tem duas finalidades:

1. Melhorar a força em geral
2. Desenvolver o equilíbrio muscular e evitar que o atleta se machuque

O basquetebol exige uma energia anaeróbica significativa, que está diretamente relacionada à força muscular. Portanto, um músculo mais forte pode responder melhor a desafios sem incorrer em fadiga extrema e sem exigir um longo período de recuperação. Basicamente, o treinamento de força melhora a habilidade do atleta de correr rápido e produz energia anaeróbica. Jogadores de basquetebol precisam ser capazes de correr rápido – às vezes, muito rápido.

A rotina básica de treinamento de força que se segue pode ser executada fora da sala de musculação e facilmente incorporada ao programa de treinamento doméstico do atleta. Para mais informações sobre circuitos e treinamento de preparo físico, por favor reveja a seção de **Nutrição, segurança e preparo físico do atleta** na seção geral de treinamento.

### Exemplos de rotina de treinamento de força

1. Corrida leve para aquecimento
2. Flexões
3. Investidas
4. Sentar-se — abdominais
5. Arremessos com bolas medicinais (por favor, consulte a seção **Nutrição, Segurança e Preparo Físico do Atleta** para exercícios com bolas medicinais)
  - Arremessos sobre a cabeça
  - Arremessos para a frente
  - Arremessos laterais
  - Arremessos para o parceiro



## Flexões

### Flexões — posição para cima



Certifique-se de que seus atletas estenderam seus braços completamente na posição inicial, com as costas retas. Eles podem contrair o músculo abdominal para ajudar a manter as costas retas.

### Flexões — posição para baixo



Quando os atletas estão na posição inferior, os cotovelos devem ficar paralelos aos ombros.

### Flexões com as palmas da mão



Para aumentar a variedade e a intensidade, adicione palmas aos exercícios de flexão. Isso pode ajudar os atletas a testarem si mesmos e os outros enquanto trabalham pesado, mas ainda assim se divertem.

## Investidas

### Investidas



Ângulo de 90 graus, coxa paralela ao chão



Impulsioneseu corpo do chão, fazendo força para cima a partir do chão

## Abdominais

### Abdominais – mãos atrás do pescoço (posição para cima)



Aqui, o atleta faz os abdominais para cima, puxando com os cotovelos. Da próxima vez, queremos trabalhar mantendo os cotovelos alinhados ao lado do corpo e paralelos ao chão.

### Abdominais – mãos cruzadas nos ombros



Para reduzir a tensão no pescoço, atletas podem colocar as mãos nos ombros opostos. Enquanto estiverem fazendo abdominais, eles obterão o resultado desejado — músculos abdominais mais fortes.







## Competição Individual de Habilidades do Basquetebol

O **Drible em 10 Metros**, **Passe no Alvo** e **Ponto de Arremesso** são eventos que fazem parte do Torneio Individual de Habilidades (ISC, na sigla em inglês). A competição individual de habilidades foi projetada para atletas com pouca habilidade, que ainda não dominaram os princípios necessários para participar significativamente de uma equipe de basquetebol. O ISC não deve ser uma oportunidade extra de medalhas para os atletas já envolvidos nos jogos em equipe. Todos os eventos desafiam o atleta a desempenhar habilidades sem a pressão de um jogador de defesa.

### Prontidão do Atleta

Atleta pode driblar a bola.

Atleta pode passar a bola para um alvo.

Atleta pode pegar a bola.

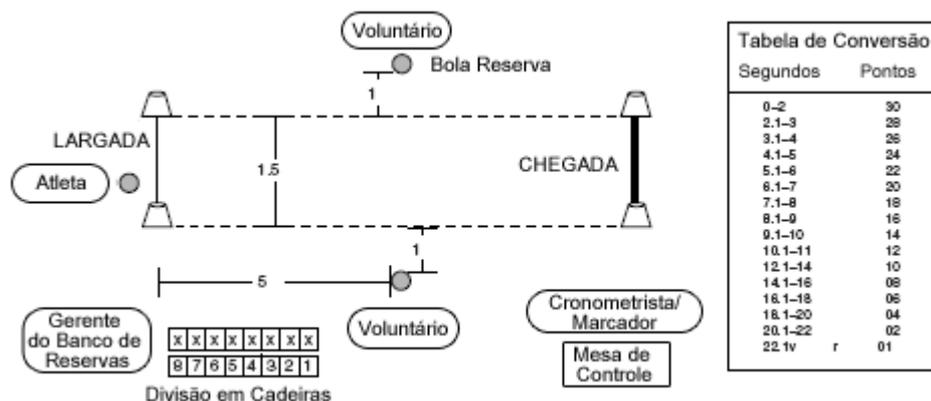
Atleta pode arremessar a bola em uma cesta de altura determinada.

### Drible de Dez Metros

No Drible de Dez Metros, o atleta dribla a bola com uma mão por 10 metros (32 pés, 10 polegadas). O atleta também deve pegar a bola assim que ele ou ela cruzar a linha de chegada.

### Ensinando o Drible de Dez Metros

1. Revise a habilidade de driblar, mostrando a forma correta de driblar sem sair do lugar (bola ao lado do corpo).
2. Instrua o atleta a andar para frente enquanto ele/ela continua driblando a bola. O técnico caminha ao lado, encorajando o atleta verbalmente e motivando-o física e verbalmente quando necessário.
3. Jogue “Siga o Mestre”: O atleta segue o técnico enquanto ambos driblam a bola por dez metros. Encoraje o atleta a manter a bola baixa e perto do corpo, enquanto mantém a cabeça erguida.
4. Organize o evento do Drible de Dez Metros. Percorra o garrafão com o atleta, do início ao fim.
5. Instrua o atleta a driblar a bola dentro dos limites do garrafão do início ao fim, sempre acompanhado pelo técnico. Reforce a importância de ficar dentro dos limites e pegar a bola assim que ultrapassar a linha de chegada.
6. Agora, o técnico fica além da linha de chegada; o atleta é encorajado na linha de partida a driblar em direção ao técnico.
7. Conduza o Drible de Dez Metros. O técnico fica ao lado e cronometra o tempo do atleta do início ao fim. Reforce a importância de ficar dentro dos limites e pegar a bola assim que ultrapassar a linha de chegada.
8. Diminua o encorajamento gradualmente.

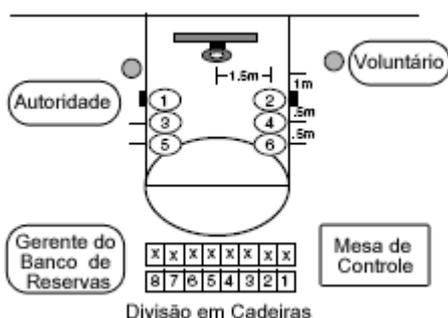


### Ponto de Arremesso

No Ponto de Arremesso, o atleta tenta dois arremessos a partir de seis pontos pré-determinados. Três pontos ficam à esquerda da cesta; três pontos adicionais ficam à direita da cesta (basicamente, os locais em torno do “garrafão” ocupados pelos jogadores durante o arremesso de lances livres). O atleta recebe pontos por atingir a rede, tabela e aro, além de pontos por fazer a cesta.

### Ensinando o Ponto de Arremesso

1. Coloque as mãos na posição mais adequada para arremessar: arremesso com duas mãos ou arremesso com duas mãos.
2. Revise o arremesso de forma adequada à medida que o atleta arremessa para si mesmo e, a seguir, para o técnico. O técnico demonstra fisicamente a posição das mãos e do corpo. Faça cinco arremessos.
3. Posicione-se sobre o ponto #1, um dos dois pontos mais baixo em frente e ao lado da cesta. O atleta dobra e estende os joelhos, utilizando as pernas para iniciar o arremesso. Determine o canto superior da tabela como alvo. Reforce a importância do impulso nas pernas e de mirar no canto ou no alvo da tabela.
4. À medida que o atleta desenvolve sua força e sua capacidade de arremessar a bola, mova-o de posição gradualmente. Parabenize o atleta se ele acertar a rede, aro ou tabela. Comemore quando ele fizer uma cesta. Comemore com muitos toques de mão, do tipo “toca aqui!”.
5. Conduza o Ponto de Arremesso.
6. Diminua o encorajamento gradualmente.



### Palavras-Chave



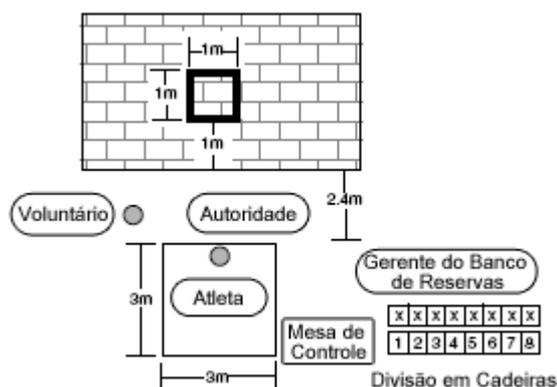
Dobrar e Estender  
 Impulso Com as Pernas  
 Mire Na Cesta

### Passe no Alvo

No Passe no Alvo, o atleta passa a bola para um alvo que fica a 2,4 metros (7 pés) de distância. O atleta recebe pontos conforme a precisão de seu passe e pela pegada de bola ou armadilha.

#### Ensinando o Passe no Alvo

1. Pegue a bola com as mãos posicionadas corretamente (mão dominante no topo, a outra na lateral). O técnico pode encorajar fisicamente, se necessário.
2. Empurre a bola para frente (como em um drible) em direção à parede. Na verdade, o atleta está fazendo um passe com drible em direção à parede. O técnico, inicialmente, pegará a bola assim que ela retornar da parede.
3. Acrescente um passo para que o passe ganhe força à medida que o atleta continua fazendo passes com drible em direção à parede. Mantenha a mão erguida e os olhos na bola. A palma da mão que faz o passe servirá de alvo para a pegada de bola.
4. Prepare o Passe no Alvo, acrescentando um alvo na parede. Dê um passo e empurre a bola para o alvo (dentro do quadrado), não para o chão. Dê um Passo e Alcance o Quadrado. O técnico continua pegando a bola sempre que ela volta depois de bater na parede.
5. Para trabalhar a pegada de bola, afaste o atleta da parede. Com o corpo, mostre a posição de pegada de bola — a palma da mão que faz o passe fica voltada para o treinador, enquanto os dedos erguidos formam um alvo; a outra mão fica ao lado do corpo com os dedos apontando para o lado; apenas o polegar dessa mão fica erguido. Pegar um passe com drible — Sentir a Bola e Pegar ou Relaxar e Entregar.
6. Voltar para a parede; o atleta passa uma bola de cada vez para a parede, mirando no alvo. Encoraje o atleta a pegar a bola no caminho de volta ou prender a bola contra o corpo ou no chão.
7. Diminua o encorajamento gradualmente.



#### Palavras-Chave



Dar um Passo e Buscar o Quadrado  
Relaxar e Entregar  
Manter Os Olhos Na Bola  
Olhar Para A Bola Em Suas Mãos

### **Dicas de Treinamento**

Dedique tempo a todos os eventos durante cada treinamento. O atleta pode estar em diferentes níveis de progressão durante cada evento.

À medida que o atleta desenvolve habilidades, remova gradualmente os estímulos, mas continue reforçando e reconhecendo as conquistas.

Simule competições durante a temporada e registre os placares para monitorar o progresso.

Anote os placares em uma tabela grande e coloque-a no ginásio para que os atletas possam acompanhar seu progresso.



## Progressão de Habilidade de Dribles

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Tentar driblar uma bola de basquetebol de qualquer maneira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola de qualquer maneira no mínimo três vezes seguidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com uma mão mais de três vezes seguidas e sem sair do lugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com a mão oposta mais de três vezes seguidas e sem sair do lugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com uma mão e depois com a outra, três vezes seguidas cada, sem parar e sem sair do lugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com uma mão enquanto dá dez passos para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com uma mão enquanto corre vinte passos para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com qualquer uma das mãos enquanto se move em qualquer direção (para frente, para trás ou para os lados)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Driblar a bola com qualquer uma das mãos em qualquer direção, enquanto protege a bola de um adversário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Dribles

Driblar é uma das atividades mais importantes que o atleta deve aprender. Além de aprender a driblar bem, é importante que o atleta saiba quando driblar e quando não driblar. Para driblar e manejar a bola bem, você deve praticar os dribles sempre que possível, usando ambas as mãos.

### Ensinando a Driblar

#### Palavras-Chave

Sentir a Bola  
Cabeça Erguida  
Proteger

### Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
O atleta empurra a bola para longe e não consegue fazer contato para continuar a driblar.	Comece driblando sem sair do lugar, controlando o movimento da bola e levando a mão até ela.	<b>Driblar Sem Sair do Lugar</b>
O atleta bate na bola na parte alta do drible.	Lembre-se de manter a mão baixa e esperar pela bola à medida que ela sobe após bater no chão.	<b>Driblar Sem Sair do Lugar</b> com assistência parcial do técnico. O técnico pode simular o movimento da bola para ajudar o atleta a sentir a bola e empurrá-la para baixo, em vez de bater nela.
O atleta observa a bola enquanto dribla.	Mantenha a cabeça erguida e olhe para o aro de vez em quando.	Indique um ponto na parede em frente aos atletas, para facilitar a concentração.
O atleta não “protege” a bola.	Pratique mantendo seu corpo entre a bola e o jogador de defesa.	<b>Proteger a Bola Durante os Dribles</b>
O atleta dribla demais.	Empurre a bola a partir da cintura e corra atrás dela.	<b>Driblar Em Movimento</b> ou <b>Driblar e Deslizar</b>
O atleta perde o equilíbrio no pé dianteiro, fazendo com que o pé do pivô ande com a bola.	Pule antes de parar e aterrise com os pés e ombros afastados e a cabeça erguida.	Pratique o Salto do Coelho!
O atleta dribla alto demais ou longe demais do corpo e não consegue controlar	Pratique os dribles na altura do joelho: primeiro sem sair do lugar, a seguir	<b>Driblar e Deslizar</b>



a bola quando precisa mudar de direção.	se movendo e mudando de direção.	
---	----------------------------------	--

## Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

### Dicas de Treinos

1. Ajude os atletas deixando que eles coloquem as mãos sobre a sua, de forma a sentir o ritmo do drible. Comece utilizando a descoberta orientada. Permita que o atleta sinta o formato, as saliências e o peso da bola. Pergunte aos atletas o que eles sentem ao tocar na bola.
2. Peça aos atletas para largar a bola e pegá-la de volta. Instrua-os a largar a bola no chão, colocar a bola que dribla no alto e a outra mão na lateral, quase abaixo da bola. Assim, quando o atleta pegar a bola, ele estará na posição adequada para começar e dar prosseguimento aos dribles.
3. Ao driblar a bola, quanto menor a altura que você quicá-la, mais fácil será controlá-la. Drible a bola três vezes e pegue-a de volta.
4. Enfatize a posição adequada das mãos, cabeça e corpo.
5. Pratique ambas as mãos separadamente. Conduza uma mini-competição para ver se os atletas conseguem driblar a bola por 15, 30, 45 e 60 segundos.



## Treinos de Dribles

Para atletas com pouca habilidade que são inexperientes em dribles, que driblam uma bola com a mão totalmente aberta ou na palma da mão, ou que driblam com as duas mãos na bola, use os seguintes treinos:

### Palavras-Chave

Sentir a Bola  
Cabeça erguida  
Proteger

### Driblar Sem Sair do Lugar

Faça a atividade parado em um mesmo lugar ou se movendo com a bola de forma simples.  
Repetições: Três séries de dez dribles com cada mão

### Finalidade do treino

Desenvolver a habilidade e a confiança para driblar  
Ensinar aos atletas que, assim que eles pegarem a bola que estavam driblando, devem passá-la adiante

### Etapas

1. Comece a driblar com uma mão só e conte até dez em voz alta, primeiro com a mão direita e, a seguir, mais dez com a mão esquerda.
2. Se o atleta tiver de pegar a bola com ambas as mãos para controlá-la, ele ou ela deve passar a bola para o técnico ou outro jogador (isso impede o chamado “drible duplo”)
3. A seguir, o técnico ou outro jogador devolve a bola para o atleta, que deve recomeçar o exercício.
4. Isso também pode ser feito em um círculo com vários atletas. Sempre que um atleta completar 10 dribles com cada mão OU tiver que pegar a bola com ambas as mãos, ele deve passar a bola para outro jogador do círculo.

### Driblar Parado em Múltiplas Posições

Drible a bola de pé, então de joelhos e, finalmente, sentado.  
Repetições: Três séries de dez dribles em cada posição e com cada mão

### Finalidade do Treino

Desenvolver a habilidade e a confiança para driblar  
Desenvolver a habilidade de trocar de mãos enquanto dribla a bola



### **Etapas**

1. Comece a driblar com a mão direita e conte até dez em voz alta; a seguir, conte até dez usando a mão esquerda.
2. Então, continue driblando à medida que se ajoelha no chão (dez com a mão direita e dez com a esquerda).
3. Depois de se ajoelhar, sente-se no chão e conte até dez novamente, uma vez com cada mão.

### **Driblar enquanto se Move para Frente**

Repetições: Duas voltas completas; cada volta é de uma linha de fundo até a outra, mais o caminho de volta

### **Finalidade do Treino**

Desenvolver a habilidade de controlar e proteger a bola enquanto se movimenta  
À medida que a confiança cresce, o atleta pode aumentar a velocidade do drible e aperfeiçoar a habilidade de parar

### **Etapas**

1. Ficar parado e driblar a bola três vezes.
2. Empurrar a bola levemente para frente e andar na mesma direção.
3. Manter a cabeça e os olhos voltados para frente, e não para baixo.
4. Aumentar a velocidade gradualmente e empurrar a bola para mais longe.

### **Driblar com mãos alternadas 5-4-3-2-1**

Repetições: Três séries de 5-4-3-2-1, conforme descrito abaixo.

### **Finalidade do Treino**

Praticar o drible com mãos alternadas  
Conscientizar-se do corpo em relação à bola na medida em que ela se move de um lado para outro

### **Etapas**

1. Ficar parado e driblar a bola cinco vezes.
2. Picar a bola na frente do corpo e passá-la para a outra mão.
3. Driblar a bola cinco vezes com a outra mão.
4. Picar a bola de volta com a outra mão e realizar quatro dribles com cada mão, sem parar.
5. Repetir o padrão, cada vez fazendo um drible a menos de cada lado.



6. Assim que os atletas dominarem esse procedimento, eles podem reverter o processo e aumentar o número de dribles em ambos os lados até chegar a cinco.

### **Driblar e Deslizar**

Repetições: Duas a três séries de 30-60 segundos por prática

#### **Finalidade do Treino**

Praticar o drible e a movimentação intencional da bola  
Desenvolver a capacidade de se concentrar nos outros jogadores (e não na bola) enquanto estiver driblando

#### **Etapas**

1. Todos os jogadores tem sua própria bola e se alinham deixando espaços entre si, mas é essencial que todos enxerguem o técnico.
2. Os jogadores começam a driblar sem sair do lugar.
3. O técnico faz movimentos com os braços (igual a comissários de bordo mostrando as saídas de um avião) para instruir o grupo a se mover para a direita ou esquerda, para trás ou para frente.
4. Para alegrar o treino, tente um padrão diagonal ou em formato de cobra – divirta-se com os sinais!
5. Verifique se os atletas estão movimentando os pés corretamente e se estão mantendo os joelhos curvados e a cabeça erguida.

### **Mini-Basquetebol: Pego-Drible**

Repetições: Duas a três séries por prática

#### **Finalidade do Treino**

Pratique driblar e proteger a bola  
Praticar as tentativas de roubar a bola de um adversário sem cometer falta

#### **Etapas**

1. O grupo é dividido em duas equipes de dois atletas cada – ou mais.
2. Cada jogador tem uma bola e veste um colete para se identificar com a equipe.
3. O tamanho da quadra depende do tamanho e do nível de habilidade do grupo. Se o nível de habilidade for baixo, o número de atletas deve ser reduzido. Se houver dois atletas, é possível utilizar um círculo de pulo. Se houver entre quatro e seis atletas, a área dentro da linha de três pontos e da linha de fundo pode ser utilizada.



4. O técnico faz sinais aos atletas, indicando que eles devem começar a driblar. Cada atleta deve manter a bola quicando e, ao mesmo tempo, protegê-la, enquanto tenta tirar a bola de um adversário ou para fora da linha de três pontos e da linha de fundo.
5. Se alguém interromper seu drible ou se a bola sair dos limites, o atleta deve abandonar o jogo.
6. Se uma falta for cometida, o jogador que estava com a bola continua a jogar, mas o adversário deve abandonar o jogo.
7. Jogue Pega-Drible por 1-2 minutos.
8. A equipe que tiver mais atletas dentro das linhas quando o tempo se esgotar, vence o jogo.
9. Para intensificar a competição, pode-se jogar um melhor de três.



### **Drible Sobre Brasas**

Repetições: Duas voltas inteiras ao redor da quadra, parando nas linhas de lance livre (estendidas), na linha intermediária e nas linhas de fundo.

### **Finalidade do Treino**

Praticar a alternância entre o drible de velocidade e o drible parado  
Praticar o equilíbrio e elaborar movimentos falsos ou passes a partir de um drible

### **Etapas**



1. Comece na linha de fundo e drible rapidamente até chegar à primeira linha de lance livre.
2. Ao chegar na linha, pare de correr, mas continue driblando a bola.
3. Enquanto estiver no ponto de parada, comece a mover os pés rapidamente de cima para baixo, sem sair do lugar (como se estivesse sobre brasas).
4. Faça esse movimento por 10 segundos, vá até a linha do meio da quadra e repita.
5. Repita novamente na outra linha de lance livre e, a seguir, mais uma vez na linha de fundo oposta.
6. Vire-se e repita a atividade no caminho de volta.

### Proteger a Bola Durante os Dribles

Repetições: Duas a três voltas com o treinador

#### Finalidade

Pratique driblar e proteger a bola

Pratique a movimentação e, ao mesmo tempo, a proteção da bola contra um adversário

#### Etapas

1. Faça com que os atletas pratiquem um-a-um junto a um técnico ou assistente.
2. O atleta começa a driblar sem sair do lugar.
3. O técnico pega a bola sem proteção para mostrar aos atletas o que NÃO deve acontecer.
4. O técnico instrui o atleta a manter o corpo entre a bola e o jogador de defesa, com um braço curvado para proteger a bola.
5. Agora o técnico se move pela quadra enquanto o atleta continua driblando, mas é preciso garantir que o atleta movimente o corpo para mantê-lo entre a bola e o técnico.
6. Finalmente, o atleta é instruído a mover-se para frente, para trás ou para os lados e, ao mesmo tempo, proteger a bola.







## Progressão de Habilidades de Passes

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Tentar passar uma bola de basquetebol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar a bola de qualquer maneira e em qualquer direção	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar a bola de qualquer maneira em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe de peito com ambas as mãos em qualquer direção	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe de peito com ambas as mãos em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe com drible em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe por cima da cabeça com ambas as mãos em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe alto em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer um passe de beisebol em direção a um alvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participar dos treinos de passe da equipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Passes

### Gráfico de Falhas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
O passe de peito é muito fraco.	Comece com os cotovelos perto do corpo e pressione a bola com o pulso e dedos da mão.	<b>Passe no Alvo</b>
O passe com drible é muito alto e muito fraco.	Comece com a bola na altura da cintura e busque um ponto de drible perto de seu companheiro.	Modifique o <b>Passe no Alvo</b> para ser um Passe com Drible. O alvo pode ser no piso para um drible ou na parede para um alvo.
O passe por cima da cabeça é muito fraco.	Antes de começar, verifique se a bola está acima da cabeça e não em suas costas.	<b>Passando Sob Pressão</b>
Os passes não acertam no alvo.	Os primeiros dois dedos de cada mão devem estar apontando para o alvo/pessoa no final do passe.	<b>Passe no Alvo</b>

## Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

### Dicas de Treinos

1. Para auxiliar um atleta com pouca habilidade, fique atrás dele ou dela. Coloque suas mãos sobre as mãos do atleta e oriente-o durante o movimento do passe de peito.
2. Marque um alvo na parede e peça que o atleta faça um passe de peito em direção ao alvo. Aumente gradualmente a distância entre o atleta e a parede à medida que a habilidade do atleta aumentar. Prossiga começando no mesmo ponto e pedindo que o atleta faça um passe de peito em direção a alvos colocados em locais diferentes, com alturas e distâncias variáveis.
3. Mostre passes que batem antes, sobre ou além do ponto intermediário.
4. Permita que os atletas experimentem passes com drible curtos e longos em direção a companheiros posicionados em distâncias variáveis.
5. Encoraje exercícios de “tapinhas” ou apenas “pegadas”, para que os atletas pratiquem o manuseio da bola.
6. Encoraje as famílias a fazerem exercícios de passe em casa entre os treinos.



## Treinos de Passe e Pegada de Bola

Para atletas com pouca habilidade, deficiências ou medo da bola, comece utilizando as seguintes jogadas.

### Palavras-Chave

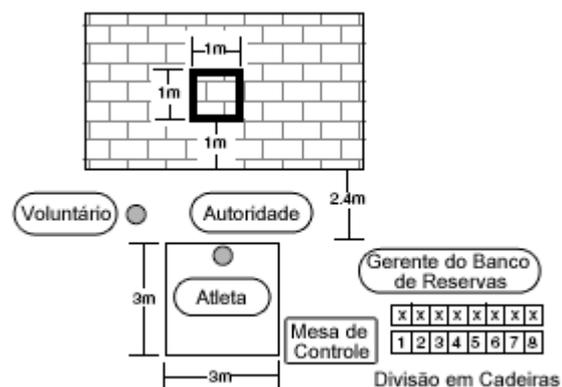
Observar — Passar Pela Porta Aberta  
Dar um Passo e Empurrar  
Encontrar Um Alvo  
Mover-se para Ficar Atrás da Bola  
Relaxar e Entregar  
Proteger

### **Passe no Alvo (Competição Individual de Habilidades — mas também pode ser usado como treino)**

No Passe no Alvo, o atleta passa a bola para um alvo que fica a 2,4 metros (7 pés) de distância. O atleta recebe pontos conforme a precisão de seu passe e pela pegada de bola ou armadilha.

### Ensinando o Passe no Alvo

1. Pegue a bola com as mãos posicionadas corretamente (mão dominante no topo, a outra na lateral). O técnico pode encorajar fisicamente, se necessário.
2. Empurre a bola para frente (como em um drible) em direção à parede. Na verdade, o atleta está fazendo um passe com drible em direção à parede. O técnico, inicialmente, pegará a bola assim que ela retornar da parede.
3. Acrescente um passo para que o passe ganhe força à medida que o atleta continua fazendo passes com drible em direção à parede. Mantenha a mão erguida e os olhos na bola. A palma da mão que faz o passe servirá de alvo para a pegada de bola.
4. Prepare o Passe no Alvo, acrescentando um alvo na parede. Dê um passo e empurre a bola para o alvo (dentro do quadrado), não para o chão. Dê um Passo e Alcance o Quadrado. O técnico continua pegando a bola sempre que ela volta depois de bater na parede.
5. Para trabalhar a pegada, coloque o atleta de costas para a parede. Com o corpo, mostre a posição de pegada de bola — a palma da mão que faz o passe fica voltada para o treinador, enquanto os dedos erguidos formam um alvo; a outra mão fica ao lado do corpo com os dedos apontando para o lado; apenas o polegar dessa mão fica erguido. Pegar um passe com drible — Sentir a Bola e Pegar ou Relaxar e Entregar.
6. Voltar para a parede; o atleta passa uma bola de cada vez para a parede, mirando no alvo. Encoraje o atleta a pegar a bola no caminho de volta ou prender a bola contra o corpo ou no chão.
7. Diminua o encorajamento gradualmente.



### Palavras-Chave

Dar um Passo e Alcançar o Quadrado  
Relaxar e Entregar

### Recuperar a Bola Perdida

Repetições: Cada atleta fica três vezes na frente da fila.

### Finalidade do Treino

Desenvolve a habilidade de acompanhamento visual  
Ensine “mova-se em direção à bola”

### Etapas

1. O técnico divide os atletas em grupos com habilidades semelhantes, de acordo com o número de técnicos ou assistentes.
2. Os atletas de cada grupo se alinham, um atrás do outro.
3. O técnico instrui o primeiro atleta a Dar Um Alvo e estar pronto para se mover.
4. O técnico rola ou bate a bola à esquerda ou à direita do atleta.
5. O atleta se move para ficar atrás da bola, pega a bola, passa de volta para o técnico e volta para sua posição original.
6. O exercício é repetido até que cada atleta faça entre 3 e 5 tentativas antes de chegar ao fim da fila.
7. Enfatize a movimentação e o acompanhamento.
8. Todos os atletas tem um objetivo individual: recuperar mais bolas do que conseguiu anteriormente.



### Palavras-Chave

Mover-se para Ficar Atrás da Bola

Ir Pegar a Bola

Encontrar Um Alvo

### Passando sob Pressão (Manter distância)

Os atletas com habilidade média a moderada — capazes de se mover para ficar atrás da bola e que podem pegar e passar a bola — estão prontos para este treino.

Repetições: Três séries de jogos de 1-2 minutos

### Finalidade

Desenvolva passes rápidos para evitar as roubadas de bola

Ensina os jogadores a se deslocarem, ficando em posição adequada para o passe

### Etapas

1. O técnico divide o grupo em pares.
2. Os parceiros ficam um de frente para o outro, sobre as linhas do garrafão.
3. Passar e receber devem ser praticados com todos os passes: passes de peito e passes com drible usando uma mão, além de passes com uma mão só e por cima da cabeça.
4. Um jogador de defesa deve ser colocado em cada dupla.
5. A bola começa com um companheiro contra o jogador de defesa.
6. O atleta com a bola procura uma ABERTURA e faz um passe para seu companheiro.
7. Se o passe não for perdido ou interceptado, o jogador de defesa vira e se move para marcar o atleta que está com a bola.
8. Quando o jogador de defesa roubar ou desviar uma bola, ele/ela assume o lugar do jogador que fez o passe.
9. O atleta cujo passe foi desviado ou roubado se torna o próximo jogador de ataque.
10. O treino continua por 1-2 minutos.



## Palavras-Chave

Procurar uma Abertura  
Encontrar Um Alvo  
Mover-se para Ficar Atrás da Bola

### Mini-Basquetebol: Dois-a-Um (no fundo da quadra)

Enfatize o passe e a pegada de bola, além da movimentação em busca da abertura. O foco não é no arremesso. À medida que o nível de habilidade aumenta, o jogador de defesa pode tentar fazer uma cesta após a roubada de bola. O ataque tenta recuperar e defender. Este treino se torna um treino de transição e de habilidade.

Repetições: Uma série de duas a três posses de bola para cada equipe

## Finalidade

Desenvolver o trabalho em equipe e a movimentação contra um jogador de defesa  
Ensinar a mover a bola pela quadra

## Etapas

1. O técnico divide os atletas em pares iguais. (Cada dupla tem um atleta mais forte e um atleta mais fraco.)
2. Dois atletas de ataque e dois atletas de defesa ficam na linha de fundo.
3. O técnico fica perto deles e passa a bola para o ataque (equipe A).
4. O objetivo é que os jogadores de ataque levem a bola até a linha da divisão, sem que ela seja roubada ou perdida.
5. Um entre os outros dois atletas (equipe B) se torna um jogador de defesa — ele/ela se posiciona entre os jogadores de ataque, dentro da quadra.
6. O técnico acompanha a jogada à medida que os jogadores avançam com a bola, motivando-os verbal e fisicamente sempre que for necessário.
7. Assim que a defesa roubar a bola, o técnico chama o atleta pelo nome e o atleta devolve a bola para o técnico.
8. Conte o número de passes bem sucedidos.
9. Cada equipe terá duas ou três posses de bola.
10. Vence a equipe com o número mais alto de passes bem sucedidos.
11. A rotação é defesa/fora da quadra/ataque/defesa/etc.

### Mini-Basquetebol: Dois-a-Dois (no fundo da quadra)

O exercício acima pode ficar mais desafiador se for realizado dois-a-dois no fundo da quadra. Os jogadores de ataque precisam se mover com mais eficiência tanto para encontrar uma abertura como para prosseguir com a bola. À medida que o nível de habilidade aumenta, os jogadores de defesa podem tentar fazer uma cesta após a roubada de bola. O ataque tenta recuperar e defender. Este treino se torna um treino de transição e de habilidade.



### **Etapas**

1. Dois jogadores de defesa se posicionam entre os jogadores de ataque na linha divisória.
2. O exercício é conduzido conforme descrito acima.

### **Passe para o Parceiro**

Repetições: Três tentativas de 30 segundos cada

### **Finalidade**

Desenvolver passes precisos e rápidos  
Ensinar o trabalho em equipe

### **Etapas**

1. Divida os atletas em pares — agrupe os atletas com habilidades semelhantes.
2. Um atleta tem a bola e é posicionado a uma distância determinada do parceiro.
3. O primeiro atleta faz um passe de peito para parceiro.
4. O segundo atleta avança para pegar a bola e a devolve para o parceiro imediatamente.
5. O primeiro atleta avança para pegar a bola e a devolve para o parceiro com uma batida.
6. O exercício continua enquanto os atletas conseguirem manter os passes, sempre alternando os tipos (com drible, de peito, por cima da cabeça, com um braço).

### **Passar para o Parceiro e Disparar**

Repetições: Três tentativas de 30 segundos cada

### **Finalidade**

Desenvolver passes precisos e rápidos  
Ensina os atletas a se afastarem depois de um passe e a se aproximarem para pegar um passe  
Desenvolve o trabalho de pés adequado para se aproximar e se afastar das jogadas  
Ensinar o trabalho em equipe

### **Etapas**

1. Divida os atletas em pares — agrupe os atletas com habilidades semelhantes.
2. Um atleta tem a bola e é posicionado a uma distância determinada da parede (9-12 pés é o recomendado).
3. O segundo atleta é posicionado imediatamente atrás do primeiro.
4. O primeiro atleta faz um passe de peito em direção à parede e se desloca para a direita imediatamente.



5. O segundo atleta avança para pegar a bola, faz um passe em direção à parede imediatamente e se desloca para a esquerda.
6. O primeiro atleta volta para o centro e pega a bola, faz um passe em direção à parede e se desloca para a esquerda.
7. O exercício continua enquanto os atletas conseguirem manter os passos, se deslocando alternadamente para a direita e, a seguir, para a esquerda após cada passe.

### Ensinando o Passe de Peito com Duas Mãos

1. Segure a bola de basquetebol com ambas as mãos, na altura do peito e sob o queixo.
2. Posicione as mãos nas laterais da bola, os dedos apontando para o alvo e os polegares atrás da bola.
3. Dê um passo em frente, movendo um pé na direção do alvo intencionado.
4. Estenda os cotovelos e empurre a bola com força em direção a um ponto no piso, no meio do caminho em direção ao alvo.
5. Solte a bola batendo as mãos para a frente, de forma que as palmas se voltem para baixo e os polegares fiquem virados para o chão.
6. Avance em direção ao ponto; acompanhe a bola em direção ao alvo.

### Palavras-Chave

Dar um Passo e Empurrar  
Terminação

### Dicas de Treinamento

Para atletas com menos habilidade, marque um ponto no chão em local intermediário entre dois atletas de frente um para o outro. Peça que o jogador com a bola mire no ponto para que a bola bata e fique na altura do peito do outro atleta.





### Ensinando o Passe Por Cima da Cabeça com Duas Mãos

1. Segure uma bola de basquetebol com ambas as mãos acima da cabeça.
2. Dê um passo a frente em direção ao alvo.
3. Mova os antebraços para a frente e passe a bola em direção ao alvo.
4. Solte a bola movendo as mãos e braços para a frente.
5. Continue com as mãos viradas para fora e os polegares apontando para baixo.

#### Palavras-Chave

Dar um Passo e Empurrar  
Terminação

#### Dicas de Treinamento

Explique que esse passe serve para mandar a bola por cima de um adversário que esteja pressionando o atleta. Deixe que o atleta pratique o passe por cima da cabeça sobre um adversário, que deve ficar com os braços e mãos estendidos em frente ao atleta que está com a bola.

### Ensinando o Passe com Uma Mão

1. Segure a bola em posição de drible, com uma mão no topo da bola e a outra mão na lateral.
2. Pegue a bola e coloque ao lado do corpo.
3. Apóie o cotovelo da mão que faz o passe perto do quadril; a mão que faz o passe deve ficar atrás da bola.
4. Dê um passo a frente em direção ao alvo.
5. Solte a bola, movendo a mão que faz o passe em direção ao alvo.

#### Palavras-Chave

Dar um Passo e Empurrar  
Mão Atrás  
Abertura  
Terminação

#### Dicas de Treinamento

Explique que esse passe serve para mandar a bola ao redor de um adversário que esteja pressionando o atleta. A bola é protegida pelo corpo, levemente voltado contra o jogador de



defesa; com o braço oposto, movimento o cotovelo. O atleta procura a Abertura e passa a bola através dela.

O atleta pode fazer um passe aéreo ou um passe com drible.



## Progressão da Habilidade de Pegada de Bola

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Tentar pegar uma bola de qualquer maneira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar a bola de qualquer maneira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe com drible utilizando os braços e o peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe com drible utilizando apenas as mãos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe de peito utilizando os braços e o peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe de peito utilizando apenas as mãos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentar pegar um passe de qualquer maneira enquanto se movimenta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe de qualquer maneira enquanto se movimenta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar um passe apenas com as mãos enquanto se movimenta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Pegada de Bola

Embora pegar a bola seja uma parte evidente da habilidade de passe (não é um bom passe se o outro jogador não pegar a bola!), oferecemos algumas dicas para trabalhar a pegada de bola separadamente.

### Ensinando a Pegada de Bola

#### Palavras-Chave

Fique Atrás da Bola  
Encontrar Um Alvo  
Pegando o Ovo  
Relaxar e Movimentar-se com a Bola

#### Dicas de Treinamento

Recomendamos a seguinte progressão para atletas com pouca habilidade, deficiências ou medo da bola:

Com pouca distância, comece fazendo um passe com drible para o atleta. É possível utilizar uma bola mais macia.

Trabalhe para que o atleta mova seus pés de forma a ficar atrás da bola em movimento. O atleta pode agarrar a bola usando os braços e peito. Pratique até que o atleta consiga pegar a bola usando apenas as mãos. A seguir, pratique o passe aéreo.

Alguns atletas, devido a suas deficiências, não terão condições de pegar um passe aéreo. Se os atletas tiverem visão-túnel ou forem pequenos demais, o melhor passe para eles será um passe de peito ou rolar a bola.

Independente da altura do passe, as mãos do receptor ficam na altura do passe, com as palmas viradas para fora.

#### Palavras-Chave

Veja a Bola  
Deslizar





## Progressão de Habilidade de Arremessos

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Tentar arremessar uma bola de qualquer maneira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar a tabela com um arremesso com uma mão só	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma cesta com um arremesso com uma mão só	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar a tabela com um arremesso sob a cesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer cesta com um arremesso sob a cesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar a tabela com um arremesso com pulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer cesta com um arremesso com pulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Arremessos

O arremesso é a habilidade mais importante do basquetebol. Para vencer, você precisa fazer cestas. Todas as outras habilidades são ferramentas que uma equipe usa para ganhar a bola e colocar seus jogadores em posição de marcar pontos. Se os atletas desenvolverem a habilidade de arremessar com precisão e confiança, será difícil segurá-los dentro da quadra!

### Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
A mecânica está correta, mas o atleta continua errando.	Observe os olhos do atleta para certificar-se de que ele ou ela está mantendo os olhos no alvo durante o arremesso.	<b>Arremesso Rápido</b> com foco em “visualizar” a cesta antes de arremessar
O atleta abaixa a bola e flexiona os joelhos, aumentando o percurso do arremesso e facilitando o bloqueio do mesmo.	Lembre o atleta de manter a bola no alto e movimentar apenas as pernas durante a parte baixa e alta do arremesso.	<b>Arremessar para Si Mesmo</b>
Quando o atleta pula no final do arremesso, ele ou ela perde o equilíbrio e erra.	Faça com que o atleta pratique pulos e aterrissagens no mesmo local.	<b>Treino de Arremesso com Pulo</b>
O arremesso é fraco para chegar até a cesta.	Verifique se o atleta está usando as pernas para impulsionar o arremesso e dar prosseguimento.	Comece com uma cesta baixa e vá aumentando.
O atleta demora a arremessar depois de receber um passe.	Faça com que o atleta se coloque na posição de arremesso (joelhos dobrados) quando recebe o passe, virando-se imediatamente para arremessar.	<b>Arremesso Rápido</b>

## Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

### Dicas de Treinos

1. É importante que o atleta use as pernas para impulsionar o arremesso. A sequência de movimentos começa com os joelhos e é acompanhada pelo cotovelo, pulso e dedos da mão. Às vezes é necessário motivar fisicamente o atleta enquanto ele se prepara para o arremesso e durante o arremesso propriamente dito. O posicionamento correto da mão em relação à bola é fundamental.



2. Os atletas mais jovens podem praticar arremessando para um companheiro, em direção a um alvo na parede ou em uma cesta mais baixa. Demonstre como inserir um arco no arremesso, elevando o cotovelo do braço que arremessa para que a bola tenha mais chances de entrar na cesta. Explique que é melhor utilizar a tabela. A tabela suaviza o arremesso e aumenta a margem de erro.
3. Demonstre o arremesso sob a cesta; faça com que os atletas pratiquem o movimento sem bola. Eles devem ficar voltados para a cesta, mas longe dela. Pratique pulos em um pé só e aterrissagens em dois pés. Instrua os atletas passo a passo durante os arremessos e aterrissagens ensaiados.
4. Repita a sequência com a bola antes de realmente arremessar sob a cesta. O arremesso sob a cesta também pode ser feito com um pulo sobre dois pés.
5. Pratique o movimento do arremesso sem pular e sem usar a bola. A seguir, pratique o movimento do arremesso com pulo, mas sem a bola. Finalmente, reúna as etapas e complete o arremesso com pulo.
6. Use uma cesta ajustável com tabela para ajudar os atletas a acreditarem em suas habilidades de arremesso. Lembre o atleta de levantar o cotovelo para arquear o arremesso, aumentando as chances de fazer uma cesta.
7. Crie uma parede imaginária (pendurando um cobertor ou usando um adversário com os braços erguidos) sobre a qual o atleta deverá pular para enxergar a cesta e arremessar. Pratique o arremesso com pulo próximo à cesta, batendo a bola na tabela; aumente a distância gradualmente e utilize apenas o aro como foco.



## Treinos de Arremessos

Use os treinos a seguir para atletas jovens, de baixa estatura ou jogadores de basquetebol iniciantes.

### Palavras-Chave

Dobrar e Estender  
Acompanhamento (Pescoço de Ganso)

### Arremessar para Si Mesmo — Arremessar para a Parede — Arremessar para Companheiro

**Repetições:** Três séries de dez arremessos cada para si mesmo e para a parede

**Objetivo do treino:** Dominar a técnica de utilizar o corpo inteiro, de cima a baixo, em cada arremesso: Comece com postura equilibrada, dobre os joelhos e, a seguir, suavize os movimentos nas costas, ombros e braço que arremessa; finalmente, deixe a bola sair dos dedos e acompanhe a mão que arremessa.

### Etapas

1. Concentre-se no desempenho, não na cesta.
2. Coloque a bola nas mãos em posição adequada para o arremesso e, a seguir, em frente ao rosto.
3. Dobre e estenda as pernas enquanto arremessa sobre a cabeça.
4. Joelhos, cotovelo, pulso e mão são estendidos na sequência.
5. Acompanhe.
6. Arremesse dez vezes para si mesmo; a seguir, para a parede ou para um companheiro.
7. Enfatize o bom desempenho.

### Ensinando o Arremesso com Uma Mão

1. Segure a bola em posição adequada para driblar.
2. Levante a bola, trazendo-a para a posição de arremesso. A mão que arremessa está atrás e levemente abaixo da bola; a outra mão fica na lateral da bola; os polegares apontam para cima, distantes um do outro.
3. Fique de frente para a cesta e olhe por cima da bola, concentrando-se no alvo.
4. Mantenha a perna do lado que arremessa, levemente à frente do corpo.
5. Dobre os joelhos; eleve o cotovelo e estenda o braço que arremessa em direção à cesta.
6. Libere a bola movendo a mão que arremessa para baixo; deixe que ela passe pela ponta dos dedos, ganhando altura e efeito.
7. Durante este Acompanhamento, a mão e o braço lembram o pescoço de um ganso.





### Palavras-Chave

Alta

Ver a Cesta sobre a Bola

Acompanhamento (Pescoço de Ganso)



### Ensinar um Arremesso Sob a Cesta Utilizando a Tabela

1. Os jogadores que arremessam com a mão direita devem ficar de frente para a tabela, dar dois passos para trás e dois passos para a direita do aro.
2. Segure a bola na altura do peito, em posição adequada para arremessar.
3. Visualize o alvo sobre a bola. Os atletas destros devem focar no canto superior direito da tabela.
4. Avance, dando um passo com o pé direito e outro com o esquerdo.
5. Levante o joelho do lado do corpo que arremessa à medida que a bola é levada em direção à testa.
6. Tire o peso do pé esquerdo e estenda o corpo em direção à cesta.
7. Suavemente, arremesse a bola em direção ao canto superior direito da tabela.
8. Aterrisse em dois pés sob a tabela.

### Palavras-Chave

Suavemente, Arremesse a Bola na Tabela





## Dicas de Treinamento

Para atletas com menos habilidade, um passo antes do pulo com dois pés gera mais força e controle sobre o corpo. Marque os cantos superiores da tabela com uma fita vermelha. Os atletas canhotos se aproximam da cesta pelo lado esquerdo. Eles começam colocando o peso sobre o pé esquerdo e, a seguir, sobre o pé direito, na medida em que erguem o joelho esquerdo e a bola antes de arremessar. Assim que os atletas dominarem o movimento e o arremesso, pratique a aproximação para arremesso sob a cesta depois de driblar caminhando, driblar correndo e receber um passe.

## Ensinando Arremesso com Arremesso e Pulo

1. Segure a bola de basquetebol de maneira adequada (a mão que arremessa fica atrás e levemente sob a bola, enquanto a outra fica ao lado da bola, para dar suporte).
2. Fique de frente e concentre-se na cesta.
3. Dobre os joelhos levemente.
4. Erga a bola acima da testa (mão que arremessa ao lado da cabeça) e estique as pernas; pule imediatamente.
5. Tire a mão que não arremessa da bola à medida que a bola é arremessada em direção à cesta (cotovelo, pulso e mão se estendem em sequência rítmica).
6. Aterrisse dentro da quadra e acompanhe a bola até a cesta.

## Palavras-Chave

Dobrar e Estender  
Buscar A Cesta  
Arremessar Para Cima

## Arremesse em Cesta Baixa, a seguir em Cesta Regular

Os atletas com habilidade média a moderada capazes de se mover para ficar atrás da bola e que podem pegar/passar a bola — estão prontos para este treino. Quando as habilidades aumentarem, o técnico aumenta a demanda:

O técnico põe a bola no chão para o atleta; o atleta pega a bola, coloca a perna do lado que arremessa sob a bola, posiciona a bola em frente ao rosto e arremessa.

O técnico faz um passe com drible para o atleta, que dá um passo para pegar a bola, coloca a perna do lado que arremessa sob a bola, posiciona a bola em frente ao rosto e arremessa.

O técnico faz um passe de peito para o atleta, que dá um passo para pegar a bola, coloca a perna do lado que arremessa sob a bola, posiciona a bola em frente ao rosto e arremessa.



O técnico faz passes variados para o atleta, que dá um passo para pegar a bola, coloca a perna do lado que arremessa sob a bola, posiciona a bola em frente ao rosto e arremessa.

**Repetições:** Três arremessos por atleta em fila; a fila deve ser percorrida três vezes



## Finalidade

Aperfeiçoar a técnica do arremesso através da repetição  
Aumentar a velocidade para arremessar

## Etapas

1. Alinhe dois a quatro atletas, um atrás do outro, ao lado da cesta.
2. Passe a bola para o primeiro arremessador, certificando-se que ele posicionou as mãos corretamente para recebê-la.
3. O atleta ergue a bola em frente ao rosto e arremessa.
4. Cada atleta faz dois a três arremessos e, a seguir, vai para o final da fila.
5. Enquanto estão na fila, todos os atletas seguram uma bola imaginária e imitam o arremessador.

## Arremesso Rápido

Com atletas capazes de arremessar, utilize os seguintes treinos para aumentar a movimentação. Verifique se o arremessador fica de frente para a cesta antes de arremessar. Ao virar, a bola é colocada em frente ao rosto, em posição adequada para arremessar. Esse treino pode ser feito em qualquer ponto. Se um atleta arremessar em frente à cesta, por exemplo, o atleta que faz o passe fica ao lado. O jogador que pega o rebote sempre fica embaixo. Ademais, o jogador que pega o rebote não precisa ser o técnico; nos treinos em equipe, faça com que os atletas joguem em todas as posições; do arremesso para o rebote para o passe para o arremesso, etc.

## Etapas

1. Um atleta (o que arremessa) fica dentro da área de arremesso nas laterais, mas a 1-2 metros de distância da cesta, de frente para ela.
2. Outro atleta (o que passa) fica no meio da linha de lance livre ou no topo do garrafão.
3. O técnico, ou outro atleta, fica sob a cesta e de costas para ela (o que pega o rebote).
4. O jogador que pega o rebote e o jogador que passa tem suas próprias bolas de basquetebol.
5. O passador faz um passe com drible para o arremessador.
6. Assim que o passador passa sua bola de basquetebol, o jogador que pega o rebote chama-o pelo nome e passa a bola para ele.
7. O arremessador arremessa e o terceiro jogador pega o rebote.
8. O jogador que pega o rebote não muda de posição, mas o passador vira arremessador; o arremessador continua arremessando por 30-45 segundos.
9. Depois de um período determinado, os atletas trocam de posição dentro do triângulo.
10. Conte o número de arremessos e registre-os individualmente.

## Palavras-Chave

Ver a Cesta  
Para Cima e Para Baixo



Acompanhamento (Pescoço de Ganso)  
Dar um Passo e Empurrar  
Passar para o Alvo  
Passe com Drible

### Arremesso Sob a Cesta com Duas Bolas ou Força para Cima

Um atleta mais habilidoso pode pegar os rebotes. A posição de rebote exige foco sobre a bola, movimentação em direção à bola, identificação do bloco vago e substituição de uma bola enquanto o foco é transferido para a bola que está sendo arremessada.

**Repetições:** Cada atleta tem duas ou três tentativas (conforme sua habilidade e interesse) de 30 segundos cada

#### Finalidade

Posicionamento rápido e ajuste da postura de arremesso  
Prática de arremessos a partir do posto

#### Etapas

1. Duas bolas são colocadas no chão, uma em cada bloco.
2. O técnico ou um atleta mais habilidoso pegam os rebotes sob a cesta, sempre de costas para ela.
3. O arremessador fica dentro do garrafão, se abaixa, junta uma bola, vai com ela para a posição de arremesso e, a seguir, arremessa a bola.
4. Depois de arremessar, o arremessador corre através do garrafão, pega a outra bola, se coloca de frente para a cesta, traz a bola para uma posição de arremesso e, finalmente, arremessa.
5. O jogador de rebote persegue e pega o rebote de todos os arremessos, substituindo a bola no bloco vago.
6. Dê prosseguimento ao treino, com o arremessador se movendo a arremessando em ambos os lados por 30-60 segundos.
7. Conte o número de arremessos convertidos e registre, de forma a comparar o desenvolvimento individual.

### Mini-Basquetebol: Arremessando sob Pressão

Esse treino é equipe-contra-defesa. A intensidade da pressão é ajustada conforme a habilidade de cada atleta. Um técnico ou voluntário pode cumprir com a função melhor que um atleta. Além disso, o técnico não deseja elaborar um treino que contradiga aquilo que está sendo ensinado. Por exemplo, um atleta não iria passar para e marcar um mesmo companheiro. Ademais, o técnico pode ocupar diferentes posições de arremesso.

**Repetições:** Três rotações de 60 para cada equipe de 3-4 pessoas



## Finalidade

Desenvolver confiança para arremessar sobre um jogador de defesa  
Aumentar a velocidade para arremessar

## Etapas

1. Dois a três atletas com habilidades semelhantes ficam em cada cesta.
2. Um dos atletas é o arremessador e se posiciona dentro da área de arremesso, lateralmente, e em frente à cesta.
3. Os demais atletas se alinham atrás do arremessador.
4. O técnico é o jogador de defesa passivo.
5. Para começar o treino, o técnico faz um passe com drible para o arremessador.
6. O arremessador avança para receber, posiciona a perna do lado que arremessa sob a bola, coloca a bola em posição de arremesso e arremessa a bola sobre o técnico, que pressiona com os braços erguidos.
7. O arremessador pega o rebote ofensivo e arremessa; a seguir, vai para o final da fila de atletas.
8. O técnico repete o treino com todos os atletas, um de cada vez.
9. Conte quantas cestas cada equipe faz em 60 segundos. Repita o treino, tentando aumentar o número de cestas convertidas.

## Arremessando de Costas

**Repetições:** Duas tentativas de 30 segundos — ou o tempo necessário para fazer 5 em sequência

## Finalidade

Aperfeiçoar a técnica de manter a mão que arremessa atrás da bola e o alinhamento correto do cotovelo/ombro  
Trabalhar a liberação da bola com a ponta dos dedos e o acompanhamento  
Praticar a pegada de bola à medida que ela volta; alinhar-se para arremessar novamente

## Etapas

1. O atleta deita de costas com a bola acima do ombro que arremessa.
2. O atleta segura a bola, colocando a mão que arremessa atrás da bola; o dedo indicador fica no ponto intermediário da bola.
3. Certifique-se de que o cotovelo está alinhado entre a bola e o ombro — em vez de estar apontando para o lado.
4. O atleta arremessa a bola direto no ar, com extensão completa do cotovelo e acompanhamento.
5. A bola deve subir e cair diretamente nas mãos do atleta, para que ele possa pegá-la e repetir o arremesso.



### Treino de Arremesso Com Os Olhos Fechados

**Repetições:** Duas séries de 20 lances livres com atletas trabalhando em pares

#### Finalidade

Ensinar a memória sinestésica (física) a arremessar a bola ignorando as distrações visuais  
Desenvolver a capacidade de ignorar distrações visuais durante o arremesso

#### Etapas

1. Coloque um atleta na posição de arremesso e outro atleta na posição de rebote.
2. O arremessador se posiciona na linha de lance livre e visualiza um lance livre bem sucedido – a seguir, fecha os olhos.
3. O jogador arremessa de olhos fechados, tentando manter uma postura adequada e o acompanhamento.
4. O outro jogador pega o rebote e diz para o arremessador o que aconteceu, ex., “Você arremessou com muita força ou pouca força”, “Foi para a esquerda”, etc.
5. O treino se repete durante 20 arremessos; o jogador de rebote registra o número de tentativas bem sucedidas.
6. Ao final dos 20 arremessos, os atletas trocam de posição e repetem o treino.

### Arremesso Sob a Cesta Com Drible

**Repetições:** Dois treinos de 30 segundos por atleta ou até que o atleta faça cinco arremessos sob a cesta seguidos

#### Finalidade

Desenvolver o arremesso perto da cesta  
Praticar o movimento de pés perto da cesta

#### Etapas

1. O atleta começa com postura equilibrada sobre a marca intermediária na lateral do garrafão que corresponde ao lado forte do atleta.
2. A perna forte (pé do pivô) deve ficar atrás; a perna fraca fica na frente.
3. Drible com a mão forte e dê um pequeno passo com o pé mais fraco.
4. Pegue a bola na altura do joelho à medida que a perna forte vai para frente.
5. Siga em frente durante o arremesso e movimente a mão forte sob a cesta, colocando a bola muito acima da caixa na tabela.
6. Aterrisse com equilíbrio e pegue a bola se ela passar pela rede ou vier como rebote.
7. A seguir, repita o treino usando o lado fraco.



## Arremessar e Mover

**Repetições:** Duas séries de arremessos com 20 segundos para cada uma das três posições

### Finalidade

Desenvolver a habilidade de pegar e arremessar em um movimento, liberando rapidamente

### Etapas

1. Três jogadores são designados para cada grupo (ou dois jogadores e um técnico), com um apito e um cronômetro.
2. Estabeleça marcas no chão a 9 pés, 15 pés e atrás da linha dos 3 pontos (os cones são os mais indicados).
3. Entregue o cronômetro e o apito para um jogador (ou técnico); um atleta fica no rebote e o outro, no arremesso.
4. O tempo começa quando o cronometrista soprar o apito.
5. O jogador do rebote começa passando a bola (passe de peito) para o arremessador, que já está em posição de arremesso sobre a marca de 9 pés.
6. O jogador do rebote continua passando bolas para o arremessador na marca de 9 pés até que o cronometrista sopre o apito (depois de 20 segundos).
7. O arremessador avança para a marca de 15 pés e continua arremessando até o próximo apito (novamente 20 segundos).
8. Finalmente, o arremessador fica atrás da linha de 3 pontos e continua arremessando até ouvir o apito final (20 segundos).
9. O jogador do rebote registra as cestas convertidas.
10. Os atletas trocam de lugar e repetem o treino.



## Progressão da Habilidade de Defesa

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Assumir uma posição corporal adequada: pernas curvadas, cabeça e mãos erguidas e peso sobre a ponta dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter uma postura corporal adequada ao se mover para os lados, para a frente e para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter uma postura corporal adequada ao se mover em relação à bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter uma postura corporal adequada ao se mover em relação ao adversário e à bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Defesa

### Ensinando a Defender



### Palavras-Chave

Ver a Bola  
Cabeça e Mãos Erguidas  
Deslizar

### Gráfico de faltas e posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
O atleta se aproxima demais do jogador que recebe o passe, permitindo que os outros passem por ele.	Forme um triângulo imaginário entre o atleta, a bola e o jogador que o atleta está marcando; verifique se o atleta consegue enxergar a bola e o jogador.	
Ao defender durante um arremesso, o atleta faz uma falta sobre o arremessador.	Lembre o atleta de manter os braços para cima, sobre a cabeça, e não esticá-los para frente.	
O jogador de ataque que está com a bola move-se ao redor do atleta.	Verifique se o atleta está movendo os pés e deslizando para acompanhar o movimento — de lado a lado, para frente e para trás.	<b>Siga o Mestre</b>

### Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista



### Dicas de treinos

1. O foco na bola e a movimentação são essenciais, uma vez que o objetivo da defesa é impedir ou limitar o jogador de ataque que tenta fazer uma cesta. Tarefas específicas mostram ao jogador de defesa o que ele deve fazer e como fazer.
2. Pratique as defesas homem-a-homem e por área, para que o atleta conheça estratégias diferentes para situações diferentes.
3. Ensinar a movimentação dos pés e o posicionamento das mãos para os jogadores de defesa ajudará os atletas a se concentrarem em habilidades específicas.



## Treinos de Defesa

### Posicionamento Defensivo e Movimentação

#### “Siga o Líder”

1. Os atletas se espalham dentro do ginásio a distância mínima entre um e outro é um braço de extensão. Todos os atletas seguem o líder da mesma maneira e na mesma direção. O técnico pode indicar a direção do movimento e dizer palavras chave à medida que os atletas seguem o líder.
2. Agora, o líder defende o jogador que está com a bola. Todos os atletas seguem o líder da mesma maneira e na mesma direção.
3. O objetivo de cada atleta é trabalhar o movimento dos pés, manter o equilíbrio, três vezes seguidas.
4. As três vezes equivalem a um ponto; o primeiro atleta a acumular cinco pontos se torna o novo líder.

#### Palavras-Chave

Veja a Bola

Deslizar



## Progressão da Habilidade de Rebote

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Tentar pegar de qualquer maneira uma bola que foi jogada para o ar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar uma bola que foi jogada para o ar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentar pegar de qualquer maneira uma bola que bateu na tabela e voltou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acompanhar a bola à medida em que ela é arremessada para a cesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virar-se para encarar a cesta e se posicionar para o rebote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar a bola de qualquer maneira depois que ela bater na tabela, voltar e bater uma vez no chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar a bola com as mãos depois que ela bater na tabela, voltar e bater uma vez no chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pegar a bola no ar com as mãos apenas depois que ela bater na tabela e voltar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mover-se para bloquear um adversário antes de pular para tentar o rebote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participar dos treinos de rebote da equipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Rebote

### Ensinando Rebotes

#### Palavras-Chave

Veja a Bola  
Ir Pegar a Bola

### Gráfico de Falhas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino / teste
Os adversários sempre cortam o atleta quando ele tenta o rebote.	Aconselhe o atleta a localizar o adversário antes de se concentrar na bola, para que ele/ela possa se colocar entre o adversário e a cesta.	<b>Bloqueio em Duas Linhas</b>
O atleta perde o equilíbrio à medida que as pessoas se movem ao redor dele/dela perto da cesta.	Certifique-se de que o atleta mantenha os pés afastados o suficiente para manter o equilíbrio sem se apoiar na ponta dos pés.	<b>Pular Repetidas Vezes</b>
O atleta tem dificuldades para segurar um rebote.	Verifique se o atleta está segurando a bola com ambas as mãos e com o máximo de firmeza.	<b>Pular para Agarrar uma Bola</b>

## Dicas de Técnicos de Basquetebol — À Primeira Vista

### Dicas de Treinos

1. O rebote é a habilidade básica mais desafiadora, porque envolve posicionamento, acompanhamento da bola, noção de tempo, movimentação (pulo), pegada de bola e equilíbrio.
2. Divida o rebote nos elementos que o compõem desde a progressão da habilidade; trabalhe um após o outro. Assim, o atleta pode praticar de forma a pegar rebotes com eficiência durante a partida.
3. O movimento em direção à bola é um conceito que deve ser apresentado em termos concretos. Reforce-o em todos os treinos e exercícios.
4. Ser capaz de pular mais alto que os adversários é muito útil para o rebote, então trabalhe o movimento vertical e o alcance para agarrar uma bola perdida.
5. O rebote é uma habilidade utilizada tanto no ataque como na defesa, então vale a pena dedicar tempo extra para desenvolver essa habilidade.



6. Os segredos do rebote incluem: rapidez e força, para pular; resistência, para que o pulo não seja exaustivo; visão periférica, para ver o que e quem está ao redor; e equilíbrio, para manter o controle durante e após o rebote.



## Treinos de Rebote

Para atletas com menos habilidade, concentre-se no posicionamento adequado do corpo e no deslocamento em direção à bola sem a pressão de um adversário. Os treinos a seguir são apropriados para atletas sem habilidade de pulo ou iniciantes.

### Pular

Se o atleta ainda não pula do chão, motive o movimento física e visualmente, colocando o atleta na posição adequada e orientando-o durante o processo. Se o atleta ainda não pula do chão, os técnicos podem ficar perto do atleta para demonstrar o pulo, liderando com os braços erguidos. No “Pronto”, verifique se o atleta está equilibrado, com a cabeça e pés alinhados. No “Dobrar”, verifique se o atleta mantém o equilíbrio enquanto dobra os joelhos. No “Pular”, demonstre o movimento dos joelhos e braços estendidos, como se fosse pegar um rebote. Se o progresso for lento, não esqueça de ressaltar os progressos a cada etapa do pulo.

**Repetições:** Duas rotinas de dez pulos cada

### Finalidade do Treino

Desenvolver as habilidades básicas do pulo

### Etapas

1. O técnico demonstra; os atletas observam e realizam o movimento.
2. Posicione-se com as pernas dobradas, cotovelos ao lado do corpo e mão erguidas.
3. Dobre e estique as pernas, levando o corpo do chão para o ar com os braços acima da cabeça.



### Palavras-Chave

Dobrar e Pular



### **Pular Repetidas Vezes**

**Repetições:** Três séries de dez pulos

#### **Finalidade**

Praticar a manutenção do equilíbrio entre os pulos  
Desenvolver a resistência para tentativas de rebote seguidas

#### **Etapas**

1. Posicionar o corpo adequadamente.
2. Dobrar e pular.
3. Aterrissar sob controle e com equilíbrio, como um gato.
4. Repita mais nove pulos em sucessão.

#### **Palavras-Chave**

Dobrar e Pular  
Aterrissar Como um Gato

### **Pulando e Agarrando uma Bola**

**Repetições:** Três entre cinco tentativas

#### **Finalidade**

Desenvolver as habilidades de alcance e pegada de bola  
Praticar o controle e a proteção da bola enquanto aterrissa com um rebote

#### **Etapas**

1. Segurar uma bola no alto, fora do alcance do atleta. Se você não for alto o bastante para manter a bola fora de alcance, um arremesso leve é suficiente.
2. Instrua o atleta a "Pegar o Rebote."
3. O atleta pula, agarra a bola e a coloca sob o queixo, com os cotovelos voltados para fora.

#### **Palavras-Chave**

Veja a Bola  
Rebote



### Pegando o Rebote de Bola Arremessada

O exercício a seguir é indicado para atletas com habilidade média que conseguem acompanhar e ir em direção à bola. Como nos outros exercícios, a prática acontece depois da demonstração.

**Repetições:** Dependendo da formação que você escolher, cada atleta joga em cada posição no mínimo duas vezes

#### Finalidade

Desenvolver as habilidades necessárias para o rebote, desde o pulo até bloquear um adversário.

A simulação de partidas ajuda a inserir a habilidade no contexto da competição

#### Etapas

1. Instrua o atleta a "Pegar o Rebote."
  - Jogue a bola para cima.
  - O atleta dá um passo, vai em direção à bola e a puxa em direção ao peito, com os cotovelos virados para fora.
  - Pegue no mínimo três rebotes em cada cinco tentativas.
2. Agora, dois ou três atletas ficam em fila única em frente à cesta e voltados para ela.
  - O técnico fica sob a cesta e de costas para ela.
  - O técnico atira a bola para trás e para cima, de forma que ela bata na tabela e volte.
  - Inicialmente cada atleta tem direito a três tentativas de rebote antes de ir para o fim da fila.
3. Como no exercício anterior, acrescente um pivô no lado de fora e passe a bola para um companheiro em espera.
  - Depois do passe, os atletas devem trocar as posições — do rebote para a largada, da largada para o fim da fila.
4. Coloque um técnico na defesa, para fazer pressão sobre o rebote e o passe de saída.
  - O atleta é forçado a assumir uma posição (bloqueio) com o técnico-defesa atrás.
  - O atleta deve passar ou driblar e fazer um passe de saída enquanto é marcado, como ocorre nas partidas.

### Bloqueio em Duas Linhas

**Repetições:** Cada atleta em cada posição no mínimo três vezes

#### Finalidade

Simular a experiência de jogo de pegar um rebote entre uma multidão  
Enfatize o bloqueio de adversários como parte do movimento de rebote



## Etapas

1. O técnico ou arremessador fica com a bola no meio da linha de lance livre.
2. Dois atletas se posicionam em ambos os lados do garrafão, na segunda marca; dois atletas adicionais ficam na mesma marca, mas mais afastados do garrafão.
3. Os atletas posicionados mais perto da cesta são jogadores de defesa e assumem posições de defesa adequadas. Os atletas mais afastados do garrafão são jogadores de ataque.
4. O arremessador arremessa; os jogadores de defesa gritam ARREMESSO, viram, avançam para bloquear o ataque, incluindo o arremessador. Os jogadores de defesa fazem um pivô para trás, colocando as nádegas perto das coxas dos adversários, cotovelos voltados para fora, mãos erguidas. A seguir, todos vão para o rebote com base no ponto de rebote da bola, seja no aro ou na tabela.
5. Faça com que os atletas alternem as posições.
6. À medida que a habilidade dos atletas aumentar, adicione mais velocidade ao treino, indo rapidamente do ataque para a defesa.

## Mini-Basquetebol: Bola de Rebote

Essa jogada é excelente para encorajar o jogo agressivo. Também usa todas as habilidades do contexto de jogo, mas sem uma equipe completa. Com esse exercício, os atletas podem aprender a se mover em direção à bola com eficiência, mesmo sob pressão.

**Repetições:** Pratique diariamente por 3-5 minutos

## Finalidade

- Expôr-se à disputa por um rebote
- Desenvolver o tempo de reação imediata

## Etapas

1. O técnico divide os atletas em grupos de três ou quatro por cesta, reunindo os atletas de habilidades semelhantes.
2. Dois ou três atletas (responsáveis pelo rebote) ficam em frente à cesta.
3. Um arremessador fica dentro da área de arremesso, em frente à linha de lance livre.
4. Após o arremesso, todos os jogadores que devem disputar o rebote vão em direção à bola.
5. No rebote, o atleta que pegar a bola grita Bola e a passa para o técnico, que anuncia Saída.
6. O jogo continua até que um dos jogadores pegue dois ou três rebotes. Esse jogador de torna o próximo arremessador.
7. O arremessador anterior entra na disputa por rebotes.
8. O jogo dura 2-3 minutos.



## Progressão da Habilidade de Movimento dos Pés

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Correr para frente e depois para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deslizar para a direita e depois para a esquerda (colocar um pé para o lado e, a seguir, colocar o outro pé no lugar do primeiro)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pular com um pé só e depois com o outro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar (pisar e pular com um pé, a seguir pisar e pular com o outro pé)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cortar (correr diagonalmente com três passos, firmar o pé de fora e tomar impulso para mudar de direção, virar os quadris na direção desejada e correr três passos naquela direção)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parar (realizar uma parada em dois passos e, a seguir, um pulo com parada ao som do apito)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer pivô (colocar o peso sobre a ponta do pé parado; o outro pé se movimenta à medida que o corpo gira em torno do ponto de pivô)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Movimento de Pés

O movimento de pés é uma parte essencial dos movimentos de ataque e defesa sobre a quadra. A habilidade de se mover e mudar de direção ou parar rapidamente é fundamental para o sucesso dentro de uma quadra de basquetebol. Embora movimentos de pé específicos recebam destaque em várias jogadas, essa seção apresenta alguns treinos básicos que também serão úteis.

### Ensinando Movimento de Pés

#### Palavras-Chave

Cabeça Erguida  
Cotovelos Curvados Com Mãos Para Cima (Pronto)  
Correr Na Ponta dos Pés  
Abaixar-se Para Parar  
Fazer Pivô  
Deslizar

### Atividades para Dar Agilidade ao Movimento de Pés

Antes de realizar a atividade, demonstre a habilidade. A seguir, todos os atletas realizam a habilidade sem sair do lugar. Ao realizar a parada em dois passos ou a parada com pulo, os atletas devem parar em no máximo dois passos, ou dar um passo e fazer parada com pulo ao ouvir o apito. Pode-se fazer um jogo, como “Estátua”.

1. Alinhe a equipe sobre a linha de fundo em fileiras iguais, cada uma com quatro atletas.
2. O técnico puxa a primeira fila.
3. Os atletas realizem uma das duas atividades de pés citadas acima; eles devem atravessar a quadra, parando na linha de lance livre, meia quadra, linha de lance livre oposta e linha de fundo oposta.
4. Assim que os atletas ultrapassarem a primeira linha de lance livre, o técnico puxa a segunda fileira.
5. Os técnicos realizam as atividades de pés juntamente com os atletas, motivando-os verbal e fisicamente sempre que for necessário.
6. Assim que chegarem na linha de fundo oposta, os técnicos ajudam a alinhar as fileiras para voltar ao início, ainda realizando a mesma atividade de pés.



### Dicas de Treinamento

Adequado principalmente para o aquecimento

Assim que os atletas desenvolverem a habilidade de manejo de bola, faça uma série de atividades de pés enquanto eles driblam a bola



## Treinos Adicionais de Basquetebol

### Fazer Pivô e se Afastar do Jogador de Defesa

1. Divida os atletas com habilidades semelhantes em grupos de dois.
2. O técnico entrega a bola para o jogador de ataque; começa a contar os segundos em voz alta.
3. O jogador de defesa se posiciona perto do jogador de ataque, pressiona e tenta ganhar a bola.
4. O jogador de ataque faz um pivô e move a bola pela quadra.

O objetivo é que o jogador de ataque proteja a bola do jogador de defesa por 5 segundos. Para a jogada ficar mais desafiadora, acrescente um companheiro para atuar junto com o jogador de ataque.

O companheiro se movimentará pela quadra enquanto o jogador de ataque faz um pivô e move a bola.

Após 3 segundos e quando o técnico ordenar “Passe”, o atleta passa a bola para o companheiro. O jogador de ataque aprenderá a manter a calma, ficar com a cabeça erguida, fazer pivôs, mover a bola e passá-la para o companheiro.

### Escapar de uma Equipe Dupla

Equipes duplas ocorrem durante partidas de basquetebol. Este exercício ensina a técnica da equipe dupla e ensina os jogadores a escaparem dela. O jogador de ataque aprende a manter a calma, ficar com a cabeça erguida, fazer pivôs e mover a bola. Os jogadores de defesa aprendem a pressionar e perseguir a bola sem cometer faltas.

1. Divida os atletas com habilidades semelhantes em grupos de três.
2. Dois jogadores de defesa se posicionam perto do jogador de ataque; eles irão pressionar e tentar agarrar a bola ou tirá-la das mãos do adversário. Fechar A Porta: ir em direção ao jogador de ataque e parar ao lado do outro jogador de defesa.
3. O técnico entrega a bola para o jogador de ataque e começa a contar os segundos em voz alta.
4. O jogador de ataque faz pivô para se afastar dos jogadores de defesa e move a bola pela quadra. Ir Para A Porta Aberta: deslocar-se para um espaço aberto longe dos jogadores de defesa. O objetivo é controlar a bola por 5 segundos sem perdê-la.

### Palavras-Chave

Fechar A Porta  
Encontrar A Porta Aberta  
Fazer Pivô  
Manter A Bola Em Movimento



### Passar Em Círculo

Uma equipe pode jogar contra a outra, mas em extremidades opostas da quadra. Uma equipe com pouca habilidade pode passar a bola por dentro e por fora do círculo em direção determinada. O técnico conta o número de passes feitos em 60 segundos. Essa atividade é divertida e pode ficar mais rápida à medida que a habilidade aumenta. Acrescenta movimentos aos passes, semelhantes aos que são feitos durante a partida.

1. O técnico divide o grupo em equipes de quatro, cinco ou seis.
2. Cada equipe se posiciona ao redor de um dos círculos.
3. Um membro de cada equipe vai para o centro do círculo daquela equipe.
4. Um atleta do círculo externo começa com a bola. A bola é passada para o jogador que está no centro. O jogador que passou a bola acompanha o passe, movendo-se para o centro.
5. O atleta no centro passa a bola para um companheiro do círculo externo, segue o passe e ocupa o lugar daquela pessoa.
6. Os passes e movimentos dentro do círculo continuam até totalizar um número determinado de passes (25) ou durante um período de tempo determinado (60 segundos).
7. Se a bola sair do controle ou do jogo, a pessoa que está fora do círculo recomeçará o exercício.

### Palavras-Chave

Encare O Companheiro Antes De Passar  
“Mãos Erguidas” — Encontrar Um Alvo  
Siga Seu Passe

### Jogada De Passe Com Quatro Cantos

Essa é uma boa atividade em equipe, onde todos trabalham juntos. No início, apenas uma bola é usada. À medida que os atletas desenvolvem a habilidade, o técnico pode aumentar o grau de dificuldade. Por exemplo: Acrescente um passe de devolução. Passe, siga, devolva o passe, siga novamente, passe de volta e vá para o fim da fila. A bola e os atletas devem mudar de direção quando o técnico disser Reverter. Acrescente uma segunda bola à atividade. Deve começar no canto oposto à outra bola. Acrescente o comando Reverter à atividade com duas bolas de basquetebol.

1. Na forma mais simples da jogada, a equipe se alinha, utilizando os quatro cantos da meia quadra. Deve haver no mínimo dois atletas em cada canto.
2. Um dos atletas começa com a bola. A bola é passada em sentido anti-horário ao redor do quadrado. Determine se os atletas devem usar passe com drible ou passe de peito.
3. O membro da equipe irá passar a bola, seguir o passe e se deslocar para o final da fila daquele canto em particular.
4. A pessoa que receber o passe fará um pivô para sua direita, passará a bola para o primeiro atleta daquele canto, seguirá o passe e se posicionará no final da fila. A bola continua ao redor do quadrado, assim como os atletas.

### Palavras-Chave

Veja a Bola  
Mãos para cima  
Encontrar Um Alvo  
Ir Ao Encontro do Passe / Seguir Seu Passe  
Voltar-se E Encarar Seu Companheiro Antes De Passar



### **Driblar, Arremessar, Pegar o Rebote, Passar o Jogo**

1. Esse é um jogo de transição para atletas com menos habilidade.
2. O técnico divide o grupo em duas equipes com habilidades equivalentes (Equipe A e Equipe B).
3. Cada equipe se alinha ao longo de linhas laterais opostas e veste coletes de cores semelhantes.
4. Cada equipe tem uma bola de basquetebol de cores diferentes. Os atletas só podem utilizar a bola de sua própria equipe.
5. Os técnicos ficam nas extremidades para orientar.
6. Os técnicos começam com a bola de sua própria equipe, em extremidades opostas da quadra.
7. Simultaneamente, os técnicos entregam as bolas para o primeiro atleta de cada equipe.
8. O atleta dribla toda a extensão da quadra, arremessa em direção à cesta (de preferência, por baixo dela), pega seu próprio rebote, passa a bola para o companheiro mais próximo na extremidade da quadra e vai para o final da fila, perto do meio da quadra.
9. O atleta seguinte dribla toda a extensão da quadra, arremessa em direção à cesta (de preferência, por baixo dela), pega seu próprio rebote, passa a bola para o companheiro mais próximo na extremidade da quadra e vai para o final da fila, perto do meio da quadra.
10. O jogo consiste em quatro tempos de 6 a 8 minutos cada.
11. O número de cestas é anunciado por cada atleta ao final de cada tempo.
12. Um total provisório de arremessos convertidos é mantido para cada equipe.
13. Na metade, as equipes mudam de linhas laterais; o placar é anunciado e o jogo recomeça.
14. Quando a partida termina, o time se reúne; o placar final é anunciado. As equipes se alinham para apertar as mãos dos adversários. Atletas fazem a saudação em equipe.

Os técnicos assistentes podem observar os melhores dribles, passes, rebotes e arremessos. Encoraje e reforce as habilidades adequadas. Além disso, pais, irmãos e voluntários podem participar desse jogo. Há uma condição para atletas que não façam parte da Special Olympics ou pessoas com experiência em basquetebol: eles só podem arremessar de fora do garrafão.

### **Treino em Quadra Inteira com Posto Duplo para Arremesso Sob a Cesta**

Esse é um treino contínuo, que dura 2-3 minutos. Ele enfatiza os passes e recebimentos em movimento, como controlar os arremessos por baixo da cesta ou pular-parar por baixo da cesta e condicionar. Mude as posições a cada 60 segundos. Conte as cestas feitas em cada extremidade. Faça este treino periodicamente. É a equipe contra um objetivo: estabelecer a melhor marca pessoal.

1. Quatro “postos” se posicionam nos cantos, onde as linhas de lance livre se encontram com as linhas do garrafão.
2. Metade da equipe se alinha embaixo de uma cesta; a outra metade se alinha embaixo da cesta oposta.
3. O movimento anti-horário enfatiza arremessos feitos com a mão direita.
4. O primeiro atleta sob cada cesta começa passando a bola para o atleta em frente.
5. Depois do passe, cada atleta continua ao longo da linha lateral e recebe um passe de devolução do posto.
6. O atleta dribla na meia quadra, passa para o posto seguinte e continua ao longo da linha lateral.



7. Assim que o atleta chegar à linha de lance livre estendida, ele/ela move-se em direção à cesta.
8. O posto faz um passe com drible logo em frente, para que o atleta possa arremessar por baixo da cesta sem driblar.
9. A primeira pessoa sob a cesta pega o rebote e passa a bola para o posto no lado oposto, continuando a atividade em outra parte da quadra.

### Palavras-Chave

Agarrar A Bola  
Mover-se Sob Controle  
Mãos para Cima  
Encontrar Um Alvo  
Arremessar Suavemente Sob A Cesta

### Ir para a Bola

O treino continua por 2-3 minutos. Uma segunda bola pode entrar depois que o companheiro da posição 3 pegar a primeira bola. Os técnicos devem se posicionar em cada uma das posições para orientar os atletas. Conte as cestas feitas em cada extremidade. Faça este treino periodicamente. É a equipe contra um objetivo: estabelecer a melhor marca pessoal.

1. O time se alinha em fila única sob uma das cestas.
2. As posições 2-3-4-5 ficam nas marcações opostas umas às outras.
3. Cada atleta ocupa uma das posições na quadra.
4. O 1º passa para o 2º, que se moveu em direção à bola. O 1º prossegue para ocupar a posição inicial do 2º.
5. O 2º recebe a bola e faz um pivô, voltado para a quadra e para o 3º.
6. Quando o 2º atravessa a quadra, o 3º se move em direção à bola.
7. O 2º passa para o 3º e prossegue para ocupar a posição inicial do 3º.
8. O 3º recebe a bola e faz um pivô, voltado para a quadra e para o 4º.
9. Quando o 3º atravessa a quadra, o 4º se move em direção à bola.
10. O 3º passa para o 4º e prossegue para ocupar a posição inicial do 4º.
11. O 4º recebe a bola e faz um pivô, voltado para a quadra e para o 5º.
12. Quando o 4º atravessa a quadra, o 5º corre em direção à cesta.
13. O 4º faz um passe longo para o 5º e ocupa a posição inicial do 5º.
14. O 5º pega a bola, dribla e arremessa por baixo da cesta.
15. O 5º pega seu próprio rebote e dribla a bola por fora da quadra até a linha localizada sob a cesta oposta.

### Palavras-Chave

Veja a Bola  
Mãos para Cima  
Encontrar Um Alvo  
Ir A Encontro do Passe  
Agarrar A Bola  
Voltar-se E Encarar



## Entendendo o Jogo

Não presume que os jogadores com menos habilidade saberão até mesmo o objetivo básico do jogo. Esses jogadores podem ter dificuldade com conceitos simples como distinguir entre colegas de equipe e oponentes.

**Basquetebol** é um esporte no qual os jogadores tentam arremessar uma bola inflada através de uma meta elevada em formato de cesta. Ele é jogado em uma quadra por duas equipes de cinco ou três jogadores. Os pontos são marcados quando a bola passa pelo aro de metal elevado e pela rede na extremidade da quadra ocupada pelo adversário. A bola grande e redonda utilizada nesse esporte é chamada de bola de basquetebol.

### Histórico

#### Início do basquetebol

O basquetebol se distingue porque não evoluiu de outro esporte, mas sim, foi criado por um único homem. Em 1891, o Dr. James Naismith, professor canadense de uma universidade para os profissionais da YMCA em Springfield, Massachussetts, procurava um jogo vigoroso em quadra coberta para entreter os jovens durante os longos invernos da Nova Inglaterra. Diz a lenda que, após rejeitar outras idéias por considerá-las violentas ou inadequadas para ginásios fechados, ele elaborou as regras básicas e pregou uma cesta de pêssegos na parede do ginásio. A primeira partida oficial foi disputada no ginásio da YMCA em 20 de janeiro de 1892. “Basquetebol” (bola na cesta), o nome sugerido por um dos alunos, foi adotado desde o início. Os primeiros adeptos levaram o esporte para as YMCA espalhadas pelos Estados Unidos e, dentro de pouco tempo, o esporte passou a ser praticado em todo o país.

Curiosamente, embora fosse a primeira responsável por desenvolver e disseminar o esporte, a YMCA começou a desencorajá-lo após uma década de prática. Multidões desordeiras passaram a se distanciar da missão primária da YMCA. Imediatamente, outros clubes esportivos amadores, universidades e clubes profissionais ocuparam o espaço vago. Nos anos anteriores à Primeira Guerra Mundial, a Amateur Athletic Union e a Intercollegiate Athletic Association (predecessora da **NCAA**) começaram a controlar as regras do jogo.

Originalmente, o basquetebol era jogado com uma bola de futebol. As primeiras bolas fabricadas especialmente para o basquetebol eram marrons. Apenas no final da década de 1950, Tony Hinkle – que procurava uma bola mais visível para jogadores e espectadores – introduziu a bola laranja que é utilizada atualmente.

#### Regras e regulamento

O objetivo do jogo é fazer mais pontos que o adversário. Para tanto, a equipe deve arremessar a bola na cesta da equipe adversária e impedir que seus adversários façam o mesmo. As tentativas de fazer cestas são chamadas de arremessos. Dois pontos são concedidos para um arremesso convertido, três pontos para um arremesso convertido em longa distância (6,25 m da cesta) e um ponto para cada lance livre convertido.

#### Jogando o jogo

Para chegar à cesta, a bola pode ser arremessada, passada, atirada, empurrada, rolada ou driblada. *Passes* acontecem quando um jogador atira a bola para outro. *Dribles* é quando o jogador corre enquanto bate na bola continuamente. A bola não pode ser chutada ou tocada com punho. Além disso, ela deve ficar dentro dos limites da quadra.

Correr com a bola sem batê-la, a chamada *Viagem*, é ilegal. *Drible duplo*, o ato de driblar com ambas as mãos ou começar um segundo drible após pegar a bola de primeira, também é ilegal. A mão do jogador não pode sair da posição vertical durante um drible, de forma a ficar parcialmente debaixo da bola; esse movimento é conhecido como *carregar* a bola. No basquetebol profissional, limites de



tempo são impostos ao transporte da bola além da linha intermediária, permanecendo na área restrita (também conhecida como “pintada”) e tentando um arremesso. Em geral, as regras são mais rígidas na NBA. Desmentindo a crença popular, não há um limite de passos entre as batidas da bola durante um drible.

Interferir com a bola enquanto ela desce em direção à cesta ou enquanto bate na cesta é um movimento conhecido como *Obstrução*, também considerado uma violação. A obstrução é uma das propriedades mais complicadas do basquetebol, e varia significativamente no basquetebol internacional.

### Faltas

Tentativas de prejudicar injustamente um adversário através de contato físico são consideradas ilegais e conhecidas como faltas. Na maioria das vezes, elas são cometidas por jogadores de defesa; mas nada impede que também sejam cometidas por jogadores de ataque. Os jogadores que sofreram a falta podem recuperar a bola através de arremesso lateral ou receber um ou mais lances livres caso tenham sofrido a falta durante um arremesso, dependendo se o arremesso foi convertido ou não. Um ponto é concedido para a conversão de um lance livre, que é cobrado sobre uma linha localizada a 4,5 m (15 pés) de distância da cesta.

Se uma equipe ultrapassar um número pré-estabelecido de faltas em um período determinado (quatro em partidas internacionais e da NBA), a equipe adversária tem direito a um lance livre após cada falta subsequente. Faltas ofensivas e faltas duplas não são consideradas faltas de equipe em partidas da NBA, mas o são em partidas internacionais.

Um jogador ou técnico que demonstrar falta de espírito esportivo ao discutir com um juiz ou brigar com outro jogador, por exemplo, pode ser acusado de falta técnica. Um jogador ou técnico com duas faltas técnicas é desqualificado da partida e convidado a se retirar da quadra. Faltas ostensivas com contato excessivo ou que não constituem uma tentativa de tocar na bola são chamadas de faltas anti-esportivas (ou faltas flagrantes, na NBA) e incorrem em penalidades mais rígidas; em alguns casos, uma falta desqualificadora exige que o jogador saia do estádio.

Se um jogador cometer cinco faltas (incluindo faltas técnicas) durante uma partida (seis em algumas ligas profissionais, incluindo a NBA), ele será proibido de participar do restante do jogo e será considerado “expulso.” Se não houver substitutos disponíveis, a equipe terá de abandonar a partida. Algumas ligas (incluindo a NBA) permitem que jogadores desqualificados voltem ao jogo em troca de uma falta técnica para a equipe.

### Jogadores

Uma equipe consiste em cinco jogadores e até sete substitutos, embora séries que incluam apenas três partidas ou menos só permitam cinco substitutos. Não há limite para a substituição de atletas durante a partida, mas os substitutos só podem entrar em quadra quando o jogo estiver parado.

Jogadores do sexo masculino geralmente vestem bermudas e uma camiseta sem manga, além de tênis de cano alto para proteger os tornozelos. No passado, as jogadoras do sexo feminino vestiam camisas e saias; atualmente, a maioria das jogadoras usa uniformes idênticos aos masculinos.

## Técnicas comuns e prática

### Posicionamento

Durante as primeiras cinco décadas da evolução do basquetebol, um jogador ocupou uma dentre três posições, da seguinte maneira: dois armadores, dois alas e um pivô. A partir da década de 1980, surgiram posições mais específicas:

1. Armador
2. Ala-armador
3. Ala menor
4. Cestinha
5. Pivô



Em algumas ocasiões, as equipes optam por utilizar *um ataque com três armadores*, substituindo um dos alas ou o pivô por um terceiro armador.

**Fonte:** *Wikipédia, a enciclopédia livre* © 2001-2005 **Colaboradores da Wikipédia (Retratção)**  
Este artigo foi licenciado sob a Licença de Documentação Livre GNU.



## Função da Autoridade

### Autoridades

Um juiz e um ou dois auxiliares, chamados de *autoridades*, controlam o jogo. Na mesa de controle, há *autoridades de mesa*, responsáveis por administrar a partida. As autoridades de mesa incluem o *marcador*, que registra o placar, pedidos de tempo e faltas cometidas por cada jogador; o cronometrista, que controla o quadro de resultados; e o **operador** Do painel.

Juízes e auxiliares geralmente vestem camisas listradas em preto e branco, além de calças pretas. Estes oficiais são responsáveis pela administração geral da partida, garantindo que as equipes compitam em um ambiente justo, honesto e consistente.



## A Quadra de Basquetebol

O ginásio ou área de jogo (quadra) deve ser bem definido, encorajando a prática de atividades organizadas. Isso permite que o técnico dedique mais tempo às atividades e menos tempo às medidas disciplinares. A área ao redor da quadra não deve oferecer nenhum perigo físico que venha a ferir um atleta ou danificar as instalações ou equipamentos.

A quadra de basquetebol consiste em uma superfície plana e rígida, geralmente de madeira, e duas cestas montadas em tabelas. O basquetebol pode ser jogado em um ginásio, playground ou no pátio de casa. Além disso, as dimensões da quadra podem ser modificadas conforme o número e as habilidades dos atletas.

A cesta é formada por uma rede de náilon pendurada em um aro de metal que, por sua vez, está anexado a uma tabela. Em geral, a tabela é retangular e feita de Plexiglass. Um quadrado deve ser pintado sobre a área onde o aro está fixado. Segundo as regras, a altura do aro em relação à superfície de jogo é 3,05 m (10 pés). Contudo, para fins de aprendizado, os técnicos podem optar por um padrão ajustável (poste da tabela), que é abaixado e montado conforme as habilidades do atleta.

### Dicas de Treinamento

Discuta os limites da quadra de basquetebol. Ao levar os atletas a um ginásio ou quadra externa para fins de treinamento, mostre a marcação da quadra e ensine como medir o limite – se o mesmo não estiver marcado. Ajude os atletas a marcarem os limites.

Caminhe em torno da quadra e discuta o que deve ser removido ou consertado. Explique a importância de transformar a área de jogo em um local seguro e pronto para a prática. Assim, quando forem jogar em casa ou na escola, os atletas saberão o que fazer para não correr riscos.



## Modificações e Adaptações

Em uma competição, é importante que as regras não sejam alteradas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas. No entanto, os técnicos podem modificar os exercícios de treinamento para acomodar as necessidades especiais de um atleta, sejam elas físicas, cognitivas ou comunicacionais. As modificações podem ajudar o atleta a dominar as habilidades do basquetebol.

Para mais informações referentes às diferentes deficiências e modificações sugeridas para a técnica de treinamento, consulte **Treinando atletas da Special Olympics** seção inclusa neste guia; especificamente a **seção** Informações e Resolução de Problemas.

### Modificando Habilidades

Modifique as habilidades envolvidas em um exercício para que todos os atletas possam participar. Por exemplo, se uma atividade exigir pulos, reúna atletas com habilidades de pulo semelhantes. Isso desafiará os atletas sem fazer com que eles se sintam inadequados perto de um atleta muito mais habilidoso.

### Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Utilize o som de um sino para atletas com deficiência visual e bolas de cores diferentes para atletas surdos. Certifique-se que os atletas surdos tenham um intérprete da língua de sinais ou estabeleça um sistema de comunicação eficiente juntamente com estes atletas. Lembre-se de que cada atleta é um indivíduo que pode aprender ou reagir diferentemente de outros atletas. Antes de prosseguir, observe cada atleta em cada atividade para avaliar o nível de domínio e prontidão.

### Modificando seu Método de Comunicação

Atletas diferentes exigem sistemas de comunicação diferentes. Por exemplo, alguns atletas aprendem e reagem melhor quando os exercícios são demonstrados, enquanto que outros requerem muita comunicação verbal. Alguns atletas podem precisar de uma combinação — ver, ouvir e até ler a descrição do exercício ou treino.



## Programa de Treinamento em Casa

1. Se os atletas treinarem apenas semanalmente com seus técnicos e não praticarem sozinhos em casa, seu progresso será limitado. São necessárias no mínimo três sessões de treinamento para que o mesmo comece a fazer efeito. O Programa de Treinamento de Basquetebol Em Casa foi projetado para facilitar a prática de habilidades esportivas básicas e atividades de aptidão entre os atletas e seus familiares ou amigos. O programa também pode servir de base para um programa do Partners Club. O Programa de Treinamento Em Casa pode ser utilizado em casa, escolas, abrigos, parques e programas recreativos.
2. Você pode fazer o download do Manual do Atleta/Guia de Treinamento Em Casa no **website da Special Olympics** para auxiliar os técnicos a integrar o Treinamento Em Casa em suas temporadas, além de oferecer dicas para atletas e familiares que desejam praticar entre os treinos!
3. O Programa de Treinamento Em Casa de Basquetebol consiste em exercícios simples de aquecimento e alongamento, prática de habilidades básicas, atividades para agilidade e condicionamento físico e mini-jogos. Se o programa for seguido duas ou três vezes por semana, os resultados podem ser significativos. O programa também oferece orientações nutricionais importantes e dicas para um estilo de vida mais ativo, além de encorajar a interação social entre atletas, amigos e família. O programa pode divertir a todos.
4. Nada é tão benéfico para a habilidade esportiva do atleta quanto o jogo em si! Os pais/responsáveis podem desafiar o atleta a participar de competições familiares de arremesso ou dribles. Isso é bom para a prática e para o convívio social.
5. Para que o treinamento em casa seja eficiente, os técnicos devem orientar os membros da família e/ou os parceiros de treinamento. Essa sessão deve ser ativa, para que os pais vivenciem as diferentes atividades.
6. Como ferramenta motivacional, o técnico pode oferecer um certificado de conclusão para os atletas e parceiros de treinamento que realizarem um número determinado de sessões de treinamento em casa durante a temporada. O sistema de registro e marcação de pontos faz parte do Guia de Treinamento em Casa.



## Treinamento Multifuncional no Basquetebol

Treinamento multifuncional é um termo moderno que trata da substituição de habilidades que não as atividades diretamente envolvidas no desempenho de um evento. O treinamento multifuncional surgiu como resultado de reabilitação de ferimentos e agora também é usado na prevenção de ferimentos. Quando jogadores de basquetebol sofrem ferimentos que os impedem de participar de uma partida, outras atividades podem ser substituídas para que os atletas possam manter sua força aeróbica e muscular.

Uma razão para fazer um treinamento multifuncional é evitar ferimentos e manter o equilíbrio muscular durante um período de intenso treinamento esportivo específico. Uma das chaves para o sucesso no esporte é ficar saudável e treinar por um longo período. O treinamento multifuncional permite que os atletas pratiquem atividades específicas associadas ao evento com mais entusiasmo e intensidade, ou menos riscos de ferimentos.

Na Special Olympics, há muitos esportes que utilizam algumas das atividades e grupos musculares do basquetebol. Há vários esportes individuais que são excelentes para o treinamento multifuncional. O ciclismo trabalha as pernas, principalmente os músculos do quadríceps. O ciclismo ajuda os atletas a desenvolverem áreas sujeitas a ferimentos e essenciais para a defesa. Andar de patins e skate ajuda a desenvolver a força muscular, equilíbrio, potência e resistência. O tênis desenvolve a agilidade e os movimentos laterais. O futebol e o handebol são esportes em equipe muito semelhantes ao basquetebol. O handebol, particularmente, exige habilidades básicas muito similares, como se movimentar, driblar, passar, pegar e defender. No entanto, os dribles são limitados e a bola é arremessada em direção a uma gol no chão, em vez de uma cesta no ar.

O objetivo do treinamento multifuncional é a participação do atleta em atividades que exijam do corpo da mesma forma que o basquetebol. Esses esportes são diferentes, desafiadores e divertidos. Porém, o treinamento é específico. A vantagem das atividades de treinamento multifuncional é o aumento da aptidão geral, em vez do desenvolvimento de habilidades relacionadas apenas ao basquetebol.



## Conceitos e Estratégias Específicos do Basquetebol

### Sessões de Treinamento

Há cinco maneiras simples de criar um ambiente de treinamento para ressaltar o que há de melhor em cada atleta da Special Olympics.

#### Seja organizado

Verifique se todos os cronogramas de treinamento e partidas foram compreendidos.

Planeje a sessão de treinamento com antecedência; traga um programa escrito para o treino.

Revise o programa brevemente com os técnicos assistentes e jogadores antes de começar.

Leve todos os equipamentos necessários para o treinamento (cones, bolas, coletes, relógio, etc.).

Passe rapidamente de uma atividade para outra.

Se possível, peça aos atletas para trazerem suas próprias bolas de basquetebol e garrafas de água.

Desenvolva, junto aos atletas, um compromisso simples referente ao comportamento e um acordo associado à Special Olympics **Código de Conduta do Atleta** (consulte a seção em **Princípios da Special Olympics**). Faça isso na primeira Reunião de País e no primeiro treino.

Os atletas devem entender a importância das regras da equipe. Por exemplo,

Chegar na hora.

Vestir roupas adequadas.

Prestar atenção nas instruções do técnico.

Dedicar-se 100% em todas as ocasiões.

Apoiar e encorajar os companheiros de equipe.

#### Proponha atividades intensas e de curta duração.

Alguns atletas podem ter dificuldades para ficar parados e observar ou concentrar-se por um longo período de tempo.

Eles podem se distrair ou perturbar os demais.

Prepare os atletas para situações de jogo e para desenvolver as habilidades.

Busque a ajuda necessária (técnicos, pais, auxiliares) para que o treinamento siga o cronograma.

Promova intervalos para que os atletas possam beber água após cada atividade.

#### Ofereça os níveis adequados de assistência técnica para cada atleta.

Alguns atletas conseguem entender demonstrações e instruções verbais breves.

Outros precisam de motivação física ou assistência para desempenhar uma habilidade.

Utilize as palavras chave (em vez de explicações longas) para explicar e reforçar os componentes técnicos das habilidades e conceitos.



## Faça perguntas em vez de sempre dar ordens.

Desafie os atletas a pensar. Faça perguntas que exijam raciocínio e interação.  
Preste atenção em tudo que os atletas disserem.

## Durante a Competição

### Antes da Partida

Chegue ao local aproximadamente uma hora antes do início da partida. Reserve tempo suficiente para registrar os atletas. Além disso, ofereça tempo suficiente para que os atletas coloquem os uniformes, usem o banheiro e se familiarizem com as instalações.

Faça com que os atletas realizem uma rotina de aquecimento pré-jogo antes da competição. Se possível, permita que os líderes da equipe conduzam o aquecimento. Uma rotina típica de aquecimento pode incluir:

2-3 minutos de cooper e 5-10 minutos de alongamento antes de entrar em quadra

3-5 minutos com Duas filas Arremessando sob a Cesta e Pegando Rebotes

- Divida a equipe para formar duas filas — uma fila ficará à direita, arremessando por baixo da cesta; a outra ficará à esquerda para pegar os rebotes; ambas as filas devem ficar voltadas para a cesta.
- O primeiro atleta na fila de arremessos dribla, arremessa por baixo da cesta e segue para o final da fila de rebotes.
- O primeiro atleta na fila de rebotes corre para a cesta, pula (se possível) e pega o rebote da cesta convertida ou perdida.
- O atleta que pegou o rebote dribla a bola para tirá-la da cesta, passa a bola para o próximo atleta na fila de arremessos e corre para o final da fila de arremessos.
- Os exercícios de arremesso e rebotes continuam por 5 minutos.

3 minutos para cada Prática Individual de Habilidades, incluindo o manejo da bola: passar, pegar e driblar, arremessar com rebote. O grupo pode ser dividido para que não haja atletas demais em uma única cesta.

- Divida a equipe em dois grupos.
- Em uma das cestas, um grupo pratica arremessos e rebotes em pares; após cinco arremessos, os arremessadores passam para o rebote e vice-versa.
- O outro grupo pratica o manejo da bola (passar a bola em torno do corpo e/ou Drible em Cinco Pontos) e o passe sob pressão; atividade feita em três, utilizando meia quadra.
- Depois de 5 minutos, os grupos trocam de papéis e posições.



Use 5 minutos para revisar as posições reais de ataque e defesa, colocando os jogadores que iniciarão a partida dentro da quadra.

2-3 minutos de caminhada em equipe para relembrar as funções de cada posição, as principais responsabilidades, as cestas de ataque e defesa.

### Dicas de Treinamento

Equipes com níveis de habilidade mais baixos precisam de mais motivação. Às vezes os técnicos precisam ajudar os atletas com a rotina de aquecimento pré-jogo. No entanto, os atletas podem aprender a rotina se ela for praticada durante as sessões de treinamento, e não apenas nas competições. Além disso, os atletas mais habilidosos podem liderar cada grupo. Sempre seja positivo e motivador, mas não sobrecarregue os atletas. Termine com uma saudação em equipe.

### Durante a Partida

1. Encoraje e apóie os atletas. Seja positivo e específico.
2. Não passe instruções para o atleta que está com a bola; ele poderá se distrair. Permita que os atletas tomem suas próprias decisões e cometam seus próprios erros.
3. Trabalhe líderes de equipe que possam motivar e auxiliar os atletas com menos habilidades.
4. Comprometa-se a disponibilizar tempo de jogo para todos os atletas (sem esquecer as considerações de segurança e comportamento).
5. Observe o jogo de maneira ativa e avalie tudo que os adversários e seus atletas estão fazendo ou não; faça alterações durante as substituições e intervalos.
6. Ao passar informações para os atletas, seja específico e sempre corrija o primeiro erro.
7. Mantenha as substituições simples.
  - Antes do jogo, planeje estratégias referentes às melhores combinações de jogada. Prepare os atletas para executar essas combinações durante o treino.
  - Não mude as posições dos atletas com menos habilidades durante um único jogo. Confira a eles a estabilidade de jogar em uma única posição.
  - Substitua com razão:
    - Ofereça descanso a atletas cansados ou machucados.
    - Melhore a defesa; introduza um jogador mais agressivo.
    - Ajuste a equipe para limitar a atuação do adversário.
    - Proteja um jogador com três ou mais faltas.
    - Envie um especialista — o melhor jogador de defesa, no rebote, no arremesso de lances livres, etc.
    - Retire um atleta que perdeu a concentração.
    - Sempre explore seus pontos fortes.



- Coloque um atleta com menos habilidade junto a atletas mais fortes no final dos 2º e 3º quartos.

#### 8. Peça intervalos sabiamente:

- A fim de parar um adversário que fez 4-6 pontos sem que sua equipe marcasse.
- A fim de fazer ajustes no ataque ou na defesa da equipe. Por exemplo:
  - Se um dos membros da equipe adversária for um bom lançador, coloque seu melhor jogador de defesa para marcá-lo.
  - Se o adversário tiver um jogador forte e os demais forem de pouca habilidade, coloque uma equipe-dupla (dois jogadores de defesa) para marcar aquele jogador. O restante da equipe pode proteger a cesta em formação de triângulo, ou seja, colocar três jogadores de defesa na formação 2-1-2.
  - Se a equipe estiver correndo pela quadra sem fazer um bom arremesso e sem oportunidade de rebote, peça um intervalo; diga à equipe para passar a bola ao armador assim que possível. O armador driblará a bola lentamente pela quadra, permitindo que o time se Organize.
  - Se o adversário pressionar, distribua a defesa e mantenha a bola nas mãos do melhor jogador. Inclua isso ao projetar a defesa.
- Entre na quadra, posicione os jogadores e revise os ajustes se necessário, inclusive durante os tempos.
- Fique calmo e faça com que a equipe se concentre.
- É mais provável que os atletas façam tudo o que foi praticado anteriormente.
- A pressão distrai os jogadores. As habilidades irão regredir durante a partida, principalmente se a equipe for jovem ou inexperiente. A equipe ganhará em confiança e habilidades com o passar do tempo, devido às oportunidades de treinamento e competição.

#### 9. Aproveite o intervalo.

- Faça uma pausa para que os atletas bebam água.
- Enfatize as boas jogadas e os esforços.
- Identifique uma coisa que precise ser feita durante a segunda metade da partida.
- Se necessário, entre na quadra para reposicionar o ataque e a defesa.
- Organize a primeira jogada de ataque e defesa.
- Faça uma saudação em equipe; entre em quadra.



### Depois da Partida

1. Faça uma fila imediatamente para apertar as mãos dos adversários. Ensine os atletas a respeitar o espírito esportivo e a considerar os adversários como companheiros de basquetebol, seja após uma vitória ou uma derrota.
2. Reúna a equipe. Enfatize os esforços, não apenas os resultados. Reconheça a contribuição de cada atleta. Ajude os atletas a lidar com as vitórias e derrotas.
3. Anuncie o próximo treino ou evento.
4. Nunca corrija erros após a partida; espere até o treino.
5. Em casa, dedique alguns minutos para analisar o desempenho da equipe. Prepare alguns comentários e atividades úteis para o próximo treino.



## Jogo em equipe

O basquetebol é um jogo disputado por duas equipes de cinco jogadores cada (falaremos do basquetebol 3-a-3 posteriormente). O jogo não precisa ser complicado. A equipe pode atacar a cesta do adversário com a intenção de marcar ou tentar recuperar a posse da bola enquanto defende sua cesta e impede a outra equipe de marcar.

No entanto, o maior desafio do técnico é ensinar aos atletas conceitos e estratégias de jogo simples e eficientes, para que eles possam participar significativamente da partida. Os conceitos e estratégias podem ser isolados e transferidos para o jogo. O jogo propriamente dito é o melhor professor. Metade do treinamento, aproximadamente, deve ser dedicado às habilidades básicas, e a outra metade, ao jogo em si.

O Mini-Basquetebol permite que os atletas aprendam e pratiquem estratégias ou conceitos básicos do jogo. Os conceitos e estratégias são isolados nesse mini-jogo, que envolve poucas pessoas e movimentos simplificados de ataque e defesa. O técnico começa com 1-a-1 e progride até o jogo em equipe 5-a-5.



## Ataque (Ofensivo) contra Defesa (Defensivo)

### Prontidão do Atleta

O atleta pode driblar, arremessar e mover a bola de basquetebol.

O atleta pode se mover para frente, para trás e lateralmente, enquanto mantém as mãos para cima.

Os atletas devem se mover em movimento de pisar e deslizar (demonstrar aos atletas).

O atleta pode agarrar a bola de basquetebol.

### Ensinar Ataque contra Defesa

1. Coloque um atleta com a bola no ataque; instrua aquele atleta a tentar a cesta.
2. Coloque um atleta na defesa, voltado para o jogador de ataque a uma distância de um braço e com as costas para a cesta.
3. Instrua o jogador de defesa a ficar entre o jogador de ataque e a cesta. Sempre que o jogador de ataque se mover, o jogador de defesa se move para impedir que o jogador de ataque dribles em direção à cesta.
4. Quando o jogador de ataque pegar a bola, o jogador de defesa coloca a mão mais próxima sobre a bola, impedindo ou desencorajando o arremesso.
5. O atleta deve jogar na defesa, enquanto tenta não cometer falta sobre o jogador de ataque.

### Mini-Basquetebol: Um-a-Um

1. Um jogador de ataque e um jogador de defesa se posicionam na linha de falta.
2. Os objetivos do jogador de defesa são: ficar entre o jogador de ataque e a cesta, tentando obter a bola antes que o jogador de ataque faça uma cesta.
3. O jogador de ataque pode driblar e arremessar.
4. Depois que a bola for arremessada, o jogador de defesa se move ativamente para pegar o rebote.
5. Se o jogador de ataque pegar o rebote, ele permanece no ataque.
6. Assim que o jogador de ataque fizer uma cesta ou o jogador de defesa pegar a bola, o jogo termina.
7. A rotação é defesa para ataque para final da fila para defesa, etc.

### Palavras-Chave

Ataque — Ofensivo

Defesa — Defensivo



## Dicas de Treinamento

Ao começar, instrua os atletas, colocando-os nas posições corretas. Fique atrás do jogador de defesa. É possível que o técnico tenha que auxiliar fisicamente os atletas com pouca habilidade, guiando-os para parar o jogador de ataque. Com a repetição, a necessidade de auxílio diminuirá gradualmente.

Durante o jogo, cada atleta deve identificar quando ele ou ela está no ataque e quando está na defesa. Alguns atletas recebem a bola sob a cesta e arremessam, independente de estarem sob sua cesta de ataque ou defesa. Assim que um atleta arremessar na cesta errada, pare o jogo e corrija.

Trabalhe cada movimento ao máximo. Pergunte aos atletas:

1. O que você faz quando tem a bola? (Ataca a Cesta)
2. O que você faz quando o adversário tem a bola? (defende)



## Mudando de Cestas após o Intervalo

### Prontidão do Atleta

O atleta consegue identificar os companheiros de equipe com base na cor do colete que eles estão usando.

O atleta é capaz de identificar a cesta na qual deve arremessar e a cesta que deve defender.

### Ensinando o Conceito

1. A equipe fica atrás do técnico perto do banco da equipe; todos os atletas devem ser capazes de enxergar a quadra e as cestas.
2. O técnico aponta e identifica a cesta mais distante da equipe como a cesta de arremessos — Ataque.
3. O técnico pergunta à equipe em qual cesta ela deve arremessar; a equipe aponta e diz “Ataque.”
4. Se necessário, o técnico auxilia fisicamente os atletas a assumirem suas posições de ataque dentro da quadra.
5. No início da segunda metade, a equipe e o técnico voltam para o banco.
6. O técnico aponta para a cesta mais próxima do banco, que passou a ser a nova cesta de ataque.
7. O técnico pergunta à equipe em qual cesta ela deve arremessar; a equipe responde.
8. O técnico pergunta à equipe qual cesta ela deve defender; a equipe responde.
9. Se necessário, o técnico auxilia fisicamente os atletas a assumirem suas posições de ataque.

### Palavras-Chave

Ataque

Defesa

### Dicas de Treinamento

Uma prancheta com uma imagem ou diagrama da quadra de basquetebol é uma ferramenta muito útil. Quando o técnico identificar a cesta de ataque, ele/ela deve apontar para a cesta na prancheta e, a seguir, para a cesta dentro da quadra.

Após o intervalo, ao identificar as cestas, o técnico deve mostrá-las aos atletas exatamente como elas estavam na primeira metade da partida. A seguir, o técnico move a prancheta para que a cesta fique na outra extremidade.

O técnico, então, pergunta em qual cesta a equipe deve começar a arremessar. O técnico instrui ou auxilia fisicamente os atletas a correrem para seus Pontos determinados, suas posições de ataque.



Pergunte aos atletas:

1. Em qual cesta nós devemos arremessar?
2. Qual parte da quadra devemos defender?



## Três Segundos no Garrafão

### Prontidão do Atleta

- O atleta consegue se mover para frente, para trás e para os lados.
- O atleta identifica as áreas da quadra.

### Ensinando o Conceito

1. Identifique as áreas do garrafão dentro da quadra uma delas é defesa e a outra ataque.
2. Use os termos Quente e Frio. Identifique o campo ofensivo como Quente: ao atacar, o atleta deve passar ou se queimar.
3. Identifique o campo de defesa como Frio: ao defender, é preciso marcar o adversário.
4. Reforce constantemente as noções de Quente e Frio através do posicionamento adequado.
5. Mostre o posicionamento dos atletas no ataque quando todos estiverem fora do garrafão.
6. Durante jogos em meia-quadra ou quadra inteira, fique dentro da quadra. À medida que os jogadores ocuparem suas posições de ataque, tire-os do garrafão.

### Palavras-Chave

Quente  
Frio

### Dicas de Treinamento

Exemplos concretos transformam os conceitos em formatos que o atleta pode identificar em seu mundo físico.

Os três segundos no garrafão são tão difíceis de entender como a troca de cestas no intervalo. É possível ficar dentro do garrafão durante metade da partida, mas os garrafões trocam juntamente com as cestas.

Equipare os três segundos no garrafão com o ataque, a cesta de arremesso. Uma equipe de basquetebol iniciante ou com pouca habilidade não aprende esse conceito logo no primeiro ano. É provável que ele possa ser trabalhado no segundo ou terceiro ano, depois que a equipe estiver segura em relação ao ataque.

Pergunte aos atletas:

1. Em qual garrafão podemos ficar? Onde está Frio?
2. Em qual garrafão devemos entrar e sair? Onde está Quente?



## Contra Ataque

O contra ataque é uma jogada na qual a equipe defensiva ganha a posse da bola e move a bola rapidamente através da quadra. O objetivo é fazer uma cesta antes que a outra equipe consiga montar uma defesa forte.

Todos os cinco jogadores participam do contra ataque e tem diferentes responsabilidades. Em geral, a bola é passada para o armador, que dribla no meio da quadra. Dois companheiros de equipe **Ocupam o Garrafão** em ambos os lados do armador correndo perto das linhas laterais para dar espaço suficiente ao driblador. Além disso, ao correr perto das linhas laterais, os jogadores impedem que os jogadores de defesa interrompam a jogada. Inicialmente, os dois companheiros restantes **acompanham** a bola e movem-se para pegar boas posições de rebote sob a cesta.

### Prontidão do Atleta

- O atleta pode se virar e correr para frente.
- O atleta consegue parar, pegar, driblar e pegar o rebote da bola.
- O atleta identifica e colabora com os companheiros.
- O atleta identifica as extremidades de ataque e defesa da casa.

### Ensinando o Contra Ataque

Revise a movimentação em direção à bola.

Reveja o **rebote em progressão**.

Realizar um treino de Escape.

Depois de receber a bola, o armador coloca-se de frente para a cesta de ataque, procura uma abertura (**vira e olha**), atravessa a quadra o mais rápido possível e joga a bola para cima. O jogador que pegar o rebote ou receber o passe acompanha o driblador, pega o rebote de um arremesso não convertido e tenta fazer a cesta em seguida.

Realizar um Efeito com Dois Jogadores.

Mais Treinos de Acompanhamento: Um companheiro é acrescentado à jogada com dois atletas: ele/ela se torna um dos “ALAS”, ocupando a outra linha rápida (LINHA LATERAL).

### Palavras-Chave

- Rebote
- Virar e Olhar
- Passar
- Ocupar o Garrafão
- Seguir



## Dicas de Treinamento

Uma equipe com menos habilidade é capaz de realizar um contra ataque, embora a jogada possa parecer um Escape ou um Efeito com Dois Jogadores. Qualquer jogador que pegar o rebote **passará** a bola para o melhor driblador. O driblador pode se deslocar em um espaço aberto ou atravessar a quadra.

Ensine a equipe a procurar a bola e **passar** para o driblador designado.

O técnico quer que a bola seja driblada pelo jogador que tem o melhor controle de bola. Isso diminui o número de bolas perdidas.

O jogador mais apto para rebotes e mais rápido é instruído a correr pela quadra depois que a bola for lançada, de forma a conseguir um rebote ofensivo.

Os jogadores de defesa podem ser integrados à jogada acima, um de cada vez, depois que os atletas desenvolverem a habilidade de contra ataque. Uma vez que a ênfase é no ataque, dê vantagem ao ataque. O ataque deve ter um jogador a mais do que a defesa.

Uma equipe com mais habilidade pode progredir e realizar um contra ataque tradicional, com três no garrafão.

Para que o ataque seja eficiente, todos os atletas devem saber suas responsabilidades.

Identifique tarefas específicas e pratique-as.



## Lance Livre

### Prontidão do Atleta

- O atleta identifica as áreas oficiais e as linhas da quadra (linha de lance livre e outras).
- O atleta consegue arremessar.

### Ensinando o Lance Livre

1. Crie uma situação de lance livre e explique por que ela ocorreu (o atleta sofreu uma falta, principalmente durante um arremesso).
2. Dois jogadores de defesa se posicionam sob o garrafão, nos blocos.
3. Os adversários alternam as posições dentro do garrafão (no máximo quatro jogadores de defesa e dois jogadores de ataque).
4. O jogador que cobrar o lance livre deve manter os dois pés atrás da linha de lance livre.
5. Os jogadores ao redor do garrafão não podem entrar no garrafão antes que a bola saia das mãos do arremessador.
6. O arremessador do lance livre não pode entrar no garrafão até que a bola acerte o aro.
7. Pratique a situação durante jogos-treino controlados.

### Palavras-Chave

Pés Atrás Da Linha

Manter Sua Posição

Ir Para Pegar A Bola Depois Que Ela Sair Das Mãos do Arremessador

Entrar Após O Arremesso

### Dicas de Treinamento

Não dedique muito tempo a esse conceito quando estiver trabalhando com uma equipe de basquetebol iniciante. Ele pode ser praticado no jogo-treino, durante o treinamento. Assuma as posições adequadas e administre o lance livre sem interromper o jogo.

O lance livre pode ser praticado em grupos de três ou quatro atletas divididos em estações ou ao final do treinamento. Durante uma partida, os jogadores cometem faltas quando ficam cansados. Pratique lances livres no final do treinamento para simular essa situação.

Pergunte aos atletas:

1. Se você for cobrar o lance livre, onde deve manter os pés? (Atrás Da Linha)
2. Onde o ataque pode se alinhar? (Perto Da Defesa, Em Posições Alternadas Ao Longo Do Garrafão)



3. Onde a defesa pode se alinhar? (Nos Primeiros Espaços Sob A Cesta, Em Posições Alternadas Ao Longo Do Garrafão)



## Bola ao Alto

### Prontidão do Atleta

Atleta pode pular.

Atleta pode pular para bater a bola enquanto ela está no ar.

Atleta pode tentar bater na bola e passá-la para companheiro.

### Ensinando o Bola ao Alto

1. Demonstre e revise o pulo.
2. Segure a bola acima da cabeça do atleta e peça que ele bata nela, passando-a para um companheiro.
3. Atire a bola acima da cabeça do atleta e peça que ele bata nela, passando-a para um companheiro.
4. Posicione-se em um círculo para a prática do pulo e repita a habilidade.
5. Faça com que a equipe se alinhe em torno do círculo central e perto de um oponente.
6. Repita a habilidade.
7. Lembre-se, um jogador de cada equipe fica no topo do garrafão para proteger sua cesta.

### Palavras-Chave

Pular e Bater

Bater na Bola, Passando-a Para Companheiro

### Dicas de Treinamento

O Bola ao Alto ocorre no início da partida e no reinício após o intervalo. Após o Bola ao Alto inicial, a posse da bola é alternada entre as equipes em cada situação de Bola ao Alto (bola presa) posterior.

Ensine seus dois melhores puladores (aqueles que tem a melhor noção de tempo) a serem especialistas em Bola ao Alto. Atualmente, o Bola ao Alto ocorre em situações de bola presa durante a partida e no início de cada metade durante competições internacionais.

Todos os atletas devem ter tempo para treinar o Bola ao Alto; no entanto, este conceito não é uma prioridade.

Pergunte aos atletas:

1. Onde os puladores se alinham? (No Círculo)
2. Para quem o pulador atira a bola? (Companheiro de Equipe)
3. Onde ficam os outros jogadores? (Fora e Ao Redor do Círculo)



## O Passar-e-Continuar

O passar-e-continuar é uma das habilidades em equipe mais importantes. O atleta aprende a identificar e cooperar com um companheiro de equipe para cumprir o principal objetivo: fazer uma cesta. O atleta passa a bola para o companheiro de equipe que encontrou uma abertura. Depois de passar, ele corta para a cesta e espera pelo passe de devolução. Essa habilidade ajuda os atletas a passarem das habilidades para o jogo em si. A habilidade não existe individualmente; ela é incorporada no ataque e nas jogadas da equipe.

### Prontidão do Atleta

O atleta consegue identificar os companheiros de equipe com base na cor do colete que eles estão usando.

O atleta pode passar e pegar, fazer um pivô, driblar, arremessar e se mover até a bola.

O atleta consegue se mover para frente, para trás e para os lados.

### Ensinando o Conceito

1. Revise o passe com drible.
2. Ensine o corte-V. O atleta dá um passo em direção à cesta, firma o pé externo, move os quadris em direção ao companheiro de equipe com a posse da bola e dá mais um ou dois passos em direção à bola. O atleta recebe a bola e tenta marcar.
3. Pratique o recebimento de passes e o movimento (pivô) para encarar a cesta. Após fazer um pivô para encarar a cesta, o atleta levanta a bola em posição frontal, no lado do corpo utilizado para arremessar. Agora, o atleta está em posição efetiva para passar, driblar ou arremessar. Essa posição é conhecida como “ameaça tripla.”
4. Pratique o passar-e-continuar sem defesa.
5. Pratique o passar-e-continuar contra um jogador de defesa passivo marcando o receptor.
6. Realize o passar-e-continuar contra jogadores de defesa passivos um sobre o receptor e o outro sobre o jogador que passa e faz o corte.
7. Pratique o passar-e-continuar contra uma defesa mais ativa.

### Palavras-Chave

Ir Pegar a Bola

Fazer Passe com Drible para Companheiro de Equipe

Corte-V



### Mini-Basquetebol: 2-para-1 (no campo de ataque)

1. As equipes são compostas por dois atletas; os membros da equipe usam coletes da mesma cor.
2. A equipe que ataca coloca dois atletas na quadra.
3. A equipe que defende coloca um atleta na quadra e outro fora da quadra.
4. Os jogadores de ataque devem trocar no mínimo um passe antes de arremessar.
5. O jogador de defesa protege a cesta, mas também tenta roubar a bola.
6. Se a bola sair da quadra, ela é considerada posse e bola perdida.
7. Se o ataque arremessar e pegar o rebote, o jogo continua.
8. Se o jogador de defesa pegar a bola, o jogo termina e a bola é entregue ao técnico.
9. Cada equipe fica no ataque ou defesa por três posses de bola.
10. Em cada posse de bola, um novo jogador fica na defesa.
11. Cada equipe joga no ataque e na defesa duas a três vezes.
12. O ataque ganha dois pontos para cada cesta e um ponto para cada rebote ofensivo; a defesa ganha um ponto para cada roubada de bola ou rebote.



## Identificar e Cooperar com os Companheiros de Equipe

### Prontidão do Atleta

O atleta consegue identificar os companheiros de equipe com base na cor do colete que eles estão usando.

O atleta consegue passar e pegar, driblar, arremessar, defender e ir em direção à bola.

O atleta consegue se mover para frente, para trás e para os lados.

### Ensinando o Conceito

1. Criar equipes de três.
2. Distribua coletes da mesma cor para os jogadores de cada equipe; cada equipe deve ter uma cor diferente.
3. Exija que os atletas façam no mínimo um passe antes de arremessar.

### Palavras-Chave

Ir Pegar a Bola

Fazer Passe com Drible para Companheiro de Equipe

Corte-V

### Mini-Basquetebol: 3-a-3 (com conversão)

1. Crie equipes de três atletas com habilidades equivalentes em cada cesta.
2. A equipe de ataque (equipe A) fica de frente para a cesta.
3. A equipe de defesa (equipe B) fica entre a cesta e o ataque (os jogadores de ataque).
4. O técnico fica na linha de divisão, entregando a bola para o ataque.
5. Os jogadores de ataque devem trocar no mínimo um passe antes de arremessar.
6. Jogadores de defesa protegem a cesta, mas tentam roubar a bola.
7. A bola que sair da quadra conta como posse e bola perdida.
8. Se o ataque arremessar e pegar o rebote, o jogo continua.
9. Se um jogador de defesa perder a bola, o jogo termina e a bola é entregue ao treinador.
10. Cada equipe fica no ataque ou defesa por três posses de bola.
11. Cada equipe joga no ataque e na defesa duas a três vezes.
12. Conceda dois pontos para cestas do ataque e um ponto por rebote; um ponto para cada roubada de bola ou rebote da defesa.



### Dicas de Treinamento

Ao começar pela primeira vez, encoraje os atletas fisicamente, colocando-os nas posições corretas. Fique atrás dos jogadores de defesa. O técnico pode auxiliar fisicamente os jogadores com menos habilidade, ficando entre o ataque e a cesta.

Com a repetição, a motivação se torna cada vez menos necessária.

Pergunte aos atletas:

1. Onde fica a defesa? (Entre o Adversário e a Cesta)
2. O que o ataque tenta fazer? (Uma Cesta)
3. Quem são seus companheiros de equipe? (Os Atletas Com Camisetas da Mesma Cor)

### Mini-Basquetebol: 3-a-3 (com conversão modificada)

Jogo 3-a-3 como descrito acima, mas com as seguintes exceções.

1. Quando a defesa pega a bola ou quando o ataque faz uma cesta, a bola é atirada para o treinador.
2. As equipes se alternam nas posições de ataque e defesa.
3. O técnico passa a bola para o jogador de ataque do meio e o jogo continua.
4. Cada equipe fica no ataque ou defesa por três posses de bola.
5. Cada equipe joga no ataque e na defesa duas a três vezes.
6. Conceda dois pontos para uma cesta ofensiva e um ponto para rebote; um ponto para cada bola roubada pela defesa ou rebote.

### Dicas de Treinamento

A meta é auxiliar os atletas a passar do ataque para a defesa, além de mudar de posição em meia quadra. Como a bola é passada para o técnico após uma cesta ou roubada de bola/rebote da defesa, os atletas tem mais tempo para fazer o ajuste. O técnico pode motivar verbal e fisicamente, se necessário.

### Mini-Basquetebol: 3-a-3 (com conversão)

Jogo 3-a-3 com as seguintes exceções.

1. Quando a defesa pega a bola ou quando o ataque faz uma cesta, a bola é driblada de volta para a posição além da linha de falta estendida.
2. As equipes se alternam nas posições de ataque e defesa.
3. O jogo continua como antes.
4. Deve haver no mínimo um passe para que o jogador de ataque possa arremessar.
5. O jogo continua por 2-3 minutos
6. Conceda dois pontos para cestas do ataque e um ponto por rebote; um ponto para cada roubada de bola ou rebote da defesa.



## Dicas de Treinamento

Esta progressão proporciona uma situação mais semelhante a uma partida. Todos os atletas são desafiados a reagir em direção à bola e tomar posse dela. Todos os atletas devem assumir suas posições imediatamente. No ataque, a equipe fica de frente para a cesta. Na defesa, a equipe fica de costas para a cesta e se posiciona entre os adversários e a cesta. A defesa deve driblar ou passar a bola para um companheiro de equipe além da linha de falta estendida antes que ela seja arremessada para a cesta.

Com atletas de menos habilidade, o técnico encoraja verbalmente o ataque a “Recuperar a Bola” e fazer um “Corte-V”, criando uma abertura. A repetição e o reforço diminuem a necessidade de motivação.

Pergunte aos atletas:

1. Para quem você passa? (Companheiro de Equipe)
2. Onde você dribla ou passa a bola depois de ir para a defesa? (Atrás Da Linha de Falta)
3. O que você deve fazer para encontrar uma abertura? (Corte-V)

Ensine um ataque simples para três jogadores. A estrutura ajudará os atletas com pouca habilidade, ensinando-os o que fazer e para onde ir. Cada atleta deve ter apenas uma ou duas tarefas para realizar. É útil se eles aprenderem uma posição em um lado da quadra. Isso ajuda a criar um ponto de referência que todos podem identificar.

## Ensinando o Ataque com Três Jogadores

1. Posicione os atletas na quadra de acordo com suas habilidades.
  - O atleta mais habilidoso é o #1, o armador.
  - Quanto aos outros dois atletas, coloque um na frente e outro atrás do bloco (espaço do garrafão de lance livre) à esquerda de cesta. Ambos devem ficar de costas para a cesta.
2. No JÁ, cada um dos atletas corre para um ponto.
  - O atleta #2 entra no garrafão, passando entre os jogadores de defesa.
  - O atleta #3 corre para fora do bloco, no lado oposto à cesta.
  - Nenhum deles fica atrás de um adversário (jogador de defesa); ambos se movem para um espaço aberto.
3. #1 passa para #2 e corre para a cesta.
4. #2 faz um pivô, fica de frente para a cesta com a bola protegida e faz um passe para #1, que arremessa.
5. #1, #2 e #3 vão para o rebote.
6. Ou #2 pode fazer um pivô, ficar de frente para a cesta e driblar para arremessar sob a cesta.
7. Inicialmente, #1 também passa para #3. O jogo continua.

A defesa simples jogador-a-jogador é encorajada. Isso ensina os atletas a defenderem um jogador com a bola e outro sem. Essa jogada é uma excelente transição para a partida com cinco jogadores. Também é possível jogar com uma defesa triangular por zona (explique), com o principal jogador de defesa na bola. Assim, os atletas defendem uma área e o adversário com a bola dentro da área. Eles



ficam na melhor posição para o rebote. Ou dois atletas são designados para outros adversários, com um atleta atrás protegendo o meio. Essa é a melhor marcação individual (pressão na bola) e por zona (proteção da cesta).



## Defesa da Equipe

### Prontidão do Atleta

- O atleta pode passar e pegar, driblar, defender e se mover em direção à bola.
- O atleta é capaz de identificar e cooperar com os companheiros de equipe.
- O atleta não defende nem tira a bola dos companheiros de equipe.
- O atleta identifica qual cesta deve defender.
- O atleta compreende as regras básicas do jogo.

Evidentemente, o objetivo do jogo é fazer mais pontos que o adversário. Inversamente, também consiste em limitar o número de pontos marcados pelo adversário. A defesa da equipe é o conceito que se concentra nesse aspecto.

Para ensinar a defesa da equipe, é mais fácil começar ensinando a marcação por zona. Cada membro da equipe aprende a marcar um adversário, mas com a segurança oferecida por um espaço reduzido.

A marcação por zona 2-1-2 é uma das mais fáceis para ensinar. O técnico pode usar as marcações da quadra para posicionar os atletas perto da cesta, impedindo uma alta porcentagem de arremessos. Cada atleta tem uma função. É importante que o técnico identifique as habilidades e capacidades de todos os membros da equipe e coloque-os em posições estratégicas; assim, a defesa da equipe será mais eficiente.

Em relação ao posicionamento dos atletas, sugerimos que o mais habilidoso de todos (#1) fique no meio da zona. Esse atleta é uma força estabilizadora, ajudando os companheiros e protegendo a área mais vulnerável (o meio). Os atletas menores e mais rápidos ficam nos postos superiores (#2 e #3). Os atletas mais altos ficam nos postos inferiores (#4 e #5), perto da cesta. Porém, sugerimos que pelo menos uma das posições seja ocupada por um atleta menor, que seja assertivo e capaz de pular ou se mover com força em direção à bola.



## Ensinando Progressão para a Defesa da Equipe

### Ensine o posicionamento defensivo ao atleta com a bola

Um atleta, técnico ou voluntário demonstra a postura correta, o posicionamento dos braços e o posicionamento do corpo (a um braço de distância do atleta com a bola, entre o adversário e a cesta, de costas para a cesta).

Enquanto a equipe se distribui ao redor da quadra, cada voluntário trabalha com 3 a 4 atletas, encorajando-os verbalmente a manter o posicionamento corporal.

A seguir, o grupo é dividido para que haja quatro atletas e um técnico/voluntário em cada cesta, praticando individualmente o posicionamento e a movimentação 1-a-1 nas cinco posições de zona. Um atleta de ataque fica com a bola e tenta passar ou arremessar sobre um atleta de defesa.

### Palavras-Chave

Barriga na Bola (explicar)

Passo para a Bola

### Mostre qual atleta é responsável por qual zona

Opcional: Use fitas para fazer um X no chão e remova-os gradualmente durante a temporada. Consulte o gerente da instalação antes de colar fitas no chão.

Use linhas ou marcas da quadra para dar indicações, ex., a junção da linha de falta e da linha do garrafão para os atletas no topo superior em cada lado do garrafão (#2, #3); o meio do garrafão para o jogador intermediário de defesa (#1); os blocos baixos do garrafão para os jogadores nos pontos inferiores em cada lado do garrafão (#4, #5).

Nos pontos superiores, cada atleta coloca o pé externo sobre o ponto. Nos pontos inferiores, cada atleta coloca o pé interno sobre o ponto. #1 é responsável pelo garrafão.

Coloque os atletas em seus lugares; peça que eles identifiquem suas posições e marcações de quadra individualmente. Cada área é composta por dois passos largos para fora, a partir da posição original do atleta.

Diga Barriga na Bola e Passo na Bola (explicar), reforçando sempre durante a progressão.

Instrua os atletas a se moverem dentro de suas áreas enquanto a equipe que está no ataque passa a bola em torno do perímetro. Cada atleta se ajusta para marcar o adversário que está ou não está com a bola dentro de sua área. Enfatize que:

- Os cinco atletas precisam se mover juntos para parar a bola e,
- Quando um jogador de defesa se move, todos devem se mover; do contrário, surgirá uma abertura que facilita a cesta. (#3 se move para ocupar a área lateral de bloqueio.)



### Ensine a conversão ataque-defesa

Os atletas se alinham em posições na extremidade ofensiva da quadra. O atleta arremessa a bola e o técnico recupera. O técnico diz “Defesa” e “Vá para o Seu X.” Os assistentes encorajam fisicamente os atletas a correrem para a outra extremidade e ocupar suas posições de defesa em seus respectivos X.

Os atletas correm para a extremidade oposta e montam a defesa em seus pontos.

Os atletas atuam na defesa à medida que a bola é passada no ataque.

Continue dizendo “Barriga na Bola” e “Passo na Bola.”

Gradualmente, remova os X da quadra.

### Pratique a conversão ataque-defesa-ataque

Repita o treino acima, começando com a bola arremessada para a extremidade ofensiva e atletas correndo para a extremidade defensiva, montando o esquema 2-1-2.

Após uma roubada ou rebote defensivo, a equipe atravessa a quadra e ocupa os pontos ofensivos.

Tire o pivô ofensivo do garrafão; utilize motivações físicas e dicas verbais (Quente, Saia do Fogo). O técnico deve fazer isso desde o primeiro dia ou os atletas terão dificuldades para distinguir as extremidades defensivas e ofensivas, além de problemas para sair do garrafão.

### Dicas de Treinamento

Atletas com pouca habilidade podem praticar esportes em equipe. O segredo é simplificar os conceitos, funções e responsabilidades dos atletas. Sempre que possível, prefira o concreto ao abstrato. Através do desenvolvimento das habilidades e do uso repetitivo durante as partidas, os conceitos se tornam compreensíveis.

Ao ensinar a defesa jogador-a-jogador ou homem-a-homem, mostre que o atleta é responsável por marcar um jogador, em vez de defender uma área. A progressão acima é ampliada da seguinte maneira.

### Ensine a defesa fora-da-bola (ajuda)

Revise a postura e a movimentação defensivas adequadas.

Ensine a posição apontar (abrir) para marcar um adversário sem a bola.

1. Uma mão aponta para o jogador de defesa; a outra aponta para o jogador com a bola.
2. O jogador de defesa sempre deve saber onde a bola está.
3. Todos os jogadores de defesa devem ser capazes de vê-la sem mover a cabeça.



## Palavras-Chave

Passo para a Bola  
Barriga na Bola  
Bola  
Ajuda  
Negação

### Mini-Basquetebol: Ajudar e Recuperar o posicionamento com passes

Com fita adesiva, faça uma linha pontilhada no meio da quadra, cobrindo toda a extensão. A linha vai de uma cesta à outra.

O movimento e o posicionamento devem ser demonstrados pelos técnicos e, a seguir, praticados pelos atletas.

Dois jogadores fazem ataque parado em cada extremidade; um técnico é o armador.

Os jogadores de defesa assumem posições de defesa perto dos jogadores de ataque.

O armador fica em um dos lados da linha de cesta a cesta.

Os atletas são posicionados e instruídos a ficar a um braço de distância do jogador de ataque no lado da bola e sobre a linha de cesta a cesta no lado da ajuda (lado sem a bola).

Lentamente, a bola é passada do armador para um jogador de ataque.

Diga “Passo na Bola” e “Barriga na Bola.”

O jogador de defesa perto da bola fica entre o ataque e a cesta.

O jogador de defesa longe da bola coloca um pé sobre a linha de cesta a cesta e o outro pé no lado de ajuda da quadra. Ele deve ficar de costas para a cesta.

Quando a bola está em movimento, os dois jogadores de defesa avançam e ocupam suas posições.

1. Quando chega ao jogador com a bola, o atleta grita Bola.
2. Quando está a um passe da bola, o atleta grita Negação.
3. Quando está a dois passes da bola, o atleta grita Ajuda.

Eles fazem um pivô e voltam para suas posições, sempre encarando a bola.

O objetivo da defesa é fazer uma deflexão, roubada de bola ou rebote. Jogue em intervalos de 1 minuto contra um ataque organizado. Marque pontos; a defesa ganha um ponto por cada deflexão, roubada de bola ou rebote. Cada equipe fica duas a três vezes na defesa. Vence a equipe que fizer mais pontos.

### Mini-Basquetebol: Ajudar e Recuperar o posicionamento com passes e dribles limitados

Um elemento é adicionado. Quando o jogador de ataque recebe a bola, ele pode se mover.

O jogador de defesa no lado da bola deve tentar ficar perto do jogador em movimento para interromper os dribles (Parar a Bola) antes que ele faça uma cesta.



O jogador de defesa no lado da ajuda deve estar em posição de ajudar a interromper os dribles (Parar a Bola) antes que o adversário arremesse sob a cesta.

Quando a bola é devolvida para o armador, todos os jogadores de defesa voltam às suas posições (Passo na Bola) e jogam Barriga na Bola.

Quando o armador se move, os jogadores de defesa dão um passo para ocupar o meio (explicar).

Quando o armador faz um passe, os jogadores de defesa voltam para o lado da bola ou da ajuda, conforme o destino da bola.

O jogo continua e os atletas anunciam suas posições em relação à bola na medida em que se movem (Bola, Negação e Ajuda).

O objetivo da defesa é fazer uma deflexão, roubada de bola ou rebote. Jogue em intervalos de 1 minuto contra um ataque organizado. Marque pontos; a defesa ganha um ponto por cada deflexão, roubada de bola ou rebote. Cada equipe fica duas a três vezes na defesa. A equipe que fizer o maior número de pontos é a vencedora.

### **Mini-Basquetebol: Posicionamento concha com passes**

Quatro jogadores de ataque se distribuem formando um quadrado fora do garrafão. Não há ninguém no garrafão.

Os jogadores de ataque passam a bola em torno do perímetro.

Os jogadores de defesa dão um Passo na Bola, jogam Barriga na Bola, se posicionam corretamente no lado da bola ou da ajuda (sobre a linha de cesta a cesta) e anunciam sua posição (Bola, Negação e Ajuda).

O objetivo da defesa é fazer uma deflexão, roubada de bola ou rebote. Jogue em intervalos de 1 minuto contra um ataque organizado. Marque pontos; a defesa ganha um ponto por cada deflexão, roubada de bola ou rebote. Cada equipe fica duas a três vezes na defesa. A equipe que fizer o maior número de pontos é a vencedora.

### **Mini-Basquetebol: Posicionamento concha com passes e dribles limitados**

Ver acima; agora, porém, o jogador de ataque pode driblar depois de receber a bola.

Os jogadores de defesa dão um Passo para a Bola, jogam Barriga na Bola, posicionam-se corretamente no lado da bola ou da ajuda (sobre a linha de cesta a cesta) e anunciam sua posição (Bola, Negação e Ajuda).

O objetivo da defesa é fazer uma deflexão, roubada de bola ou rebote. Jogue em intervalos de 1 minuto contra um ataque organizado. Marque pontos. A defesa ganha um ponto por deflexão, roubada de bola ou rebote. Cada equipe fica duas a três vezes na defesa. A equipe que fizer o maior número de pontos é a vencedora.

### **Dicas de Treinamento**

Uma defesa combinada pode ser muito eficiente, principalmente em equipes com pouca habilidade. Um ou dois jogadores fazem a defesa jogador-a-jogador; os demais defendem



por zona. Assim, o técnico aproveita o melhor dos dois sistemas: pressão sobre a bola que oferece distrações e estabilidade na quadra que protege a cesta.

Além disso, há atletas que conseguem se focar em um jogador, mas não em uma área. Eles contribuem com a equipe ao marcar o jogador com a bola, enquanto o restante da equipe faz a marcação por zona atrás deles.



## Ataque da Equipe

O ataque da equipe se baseia nas habilidades fundamentais de driblar, passar e pegar, arremessar e pegar rebotes ofensivos. O técnico pode apresentar cada uma dessas habilidades e ajudar o atleta a desenvolvê-las individualmente. Contudo, elas só deixam de ser habilidades quando o atleta as utiliza adequadamente e com sucesso durante a partida, jogando com os companheiros de equipe. O ataque consiste em marcar pontos fazer cestas. O principal objetivo de qualquer uma das habilidades fundamentais de ataque é ajudar o atleta e a equipe a fazerem uma cesta. Evidentemente, o objetivo de um jogo de basquetebol é marcar mais pontos que o adversário.

### Prontidão do Atleta

- O atleta pode passar e pegar, driblar, arremessar e ir em direção à bola.
- O atleta é capaz de identificar e cooperar com os companheiros de equipe.
- O atleta não tira a bola dos companheiros de equipe.
- O atleta identifica em qual cesta deve arremessar.
- O atleta compreende as regras básicas do jogo.



## Ensinando Progressão para o Ataque da Equipe

Habilidades de ataque: drible, passe, pegada de bola, arremesso e rebote.

Apresente cada habilidade.

Pratique-as.

Desafie habilidades maiores: faça a habilidade; faça a habilidade mais vezes (faça cinco cestas); faça a habilidade com rapidez; faça o mínimo da habilidade em tempo limitado (faça cinco cestas em 30 segundos).

Pratique individualmente contra a defesa: Ataque para fazer uma cesta.

Use o jogo de 1-a-1 do Mini-Basquetebol para isolar o básico do ataque contra a defesa.

### **Pratique as habilidades em equipe primeiramente sem a defesa e, a seguir, contra a defesa**

Passar-e-Continuar é uma das habilidades em equipe mais importantes. É preciso identificar e cooperar com o companheiro para atingir a meta: fazer uma cesta. Um atleta passa a bola para um companheiro (que avançou para encontrar uma abertura) e corta para a cesta, onde recebe o passe de devolução.

### **Identifique as habilidades de seus atletas**

Em uma equipe com um baixo nível de habilidade, os atletas podem não adquirir as cinco habilidades ofensivas. Para elaborar o melhor ataque, é preciso identificar o que os atletas podem fazer e o que eles podem fazer bem.

### **Coloque os atletas em posições que se adequem às suas habilidades**

Trabalhe o ponto forte de cada atleta. Se um atleta consegue passar, mas não consegue pegar, coloque-o na posição de armador.

Trabalhe em torno do melhor atleta. Como geralmente ocorre, cada equipe tem um atleta mais habilidoso e que compreende o jogo melhor do que os demais. O técnico que explora os pontos fortes de todos os jogadores aumenta as possibilidades de sucesso da equipe. Ajude cada atleta a melhorar suas habilidades. Disponibilize tempo durante o treinamento para repetir e reforçar as habilidades individuais.

Ajude cada atleta a desempenhar, conhecer e compreender uma função; ele se sentirá importante para a equipe sempre que exercê-la.

Proporcione oportunidades para que todos os atletas participem de forma significativa.

Permita que todos os atletas entrem em quadra durante o treinamento e durante a competição. Um adversário pode ajudar a desenvolver a habilidade de todos. Os atletas respondem à altura. À medida que os adversários e situações se tornam mais desafiadores,



as habilidades dos atletas aumentam para responder aos desafios. As habilidades dos atletas melhoram com cada treinamento e com cada partida.

### Crie um ataque simples

A estrutura dará à equipe as melhores oportunidades de explorar seus pontos fortes e obter sucesso. Em vez de complicar, a estrutura simples ajudará os atletas a aprenderem o jogo e jogarem juntos. Ela proporciona estabilidade e alguma certeza: os atletas sabem o que fazer e para onde ir. A seguir, um ataque simples conhecido como “Vai Jerry.” Ele já foi utilizado com sucesso por atletas/equipes de pouca habilidade.

A equipe joga como ataque em meia quadra, sem defesa. Cada atleta é identificado por um número. O posicionamento dos atletas na quadra se baseia nas habilidades a seguir:

- #1: o melhor dentre os atletas destros
- #2: armador/habilidade de driblar mediana
- #3: atleta que joga na frente/rebotes
- #4: atleta que arremessa por dentro/rebotes
- #5: atleta bom em passes

Todos os atletas ocupam posições determinadas. #4 e #5 ficam um atrás do outro sobre o bloco no lado esquerdo da quadra. #3 fica na mesma extremidade, mas a 3 m de distância. A chegada do atleta #1 ao meio da quadra é a deixa visual para os demais correrem (cortarem) para suas novas posições. A deixa verbal “Vai Jerry” (que é o atleta #4) é fornecida ao mesmo tempo.

#2, #3, #4 e #5 se movem para suas novas posições, enquanto #1 dribla em direção à extremidade superior direita da chave, criando um ângulo de passe.

O corte permite que os atletas se movimentem para áreas abertas. Assim, o armador obtém o melhor ângulo para o passe. O ataque, então, tem uma vantagem sobre a defesa.

#1 passa para #5.

#5 tem quatro opções:

- virar e arremessar,
- passar para #1, que deve correr em direção à cesta para um passe de devolução ou rebote,
- passar para #4 ou #3, que podem arremessar de dentro, ou
- passar para #2.

Sempre haverá no mínimo três jogadores no rebote (#3, #4 e #1), que serão os mais ativos para pegar a bola.

Assim que o ataque for compreendido, é importante que o técnico ajude os atletas a realizá-lo em condições semelhantes a uma partida. Uma das maneiras de fazer isso é colocar os atletas na linha divisória ou no meio da quadra. O técnico diz “Ataque” e “Preparar” assim



que o armador pega a bola. Os atletas correm para seus postos e, quando ouvem a deixa “Vai Jerry”, para o ataque.

Os atletas começam no campo de defesa. O jogador de rebote passa ou entrega a bola para #1, que dribla a bola através da quadra. O técnico diz “Preparar” e os atletas correm para seus postos; quando ouvem a deixa “Vai Jerry”, eles correm para o ataque.

Passe de ataque para defesa para ataque. Essa situação é muito semelhante a uma partida. A equipe é estimulada a identificar a transição de ataque (quando eles estão com a bola) para defesa (quando o adversário está com a bola) para ataque (quando eles recuperam a bola).

### Dicas de Treinamento

As seguintes deixas físicas são sugeridas para ajudar os atletas a aprenderem o ataque. Faça um X no chão com fita adesiva, indicando o posto de cada atleta. Faça um X no chão com fita adesiva de outra cor, indicando as posições após os cortes. À medida que o ataque é aprendido, remova gradualmente as indicações físicas; use linhas existentes no chão. Verbalize as indicações; enfatize os cortes bem feitos. Seus atletas serão capazes de repetir o ataque.

Além do corte em direção aos postos adequados, enfatize os passes de peito e a conclusão da jogada. Após um passe ou arremesso, “Ir Pegar a Bola” é importante para os receptores e jogadores de rebote. Quando a bola sai da mão do arremessador, todos gritam “Rebote”, se voltam para a cesta e correm em direção à bola. O técnico deve encorajar, dizendo “Vai Pegar a Bola.”

O sucesso depende da habilidade de a equipe fazer cestas. O movimento em direção à bola reforça o jogo assertivo e aumenta as oportunidades de uma equipe marcar.

Proporcione um jogo-treino controlado, onde o ataque joga contra a defesa em quadra inteira. Reforce as jogadas adequadas, o bom trabalho em equipe e os bons resultados (esforços e o resultado em si).

### Dicas de Treinamento

O técnico que pede insumos ajuda os atletas a desenvolverem ainda mais a auto-estima e o espírito de equipe.

Faça com que os atletas conversem sobre o que estão aprendendo.

Assistam a partidas de basquetebol juntos.

Discutam as regras.

Discutam o que deu certo e o que deu errado na última partida ou treinamento; falem sobre o que pode ser feito para melhorarem. A interação faz com que os atletas se sintam importantes, enquanto o técnico obtém um feedback importante.

O ataque, as cestas e o desenvolvimento podem ocorrer quando o técnico fornece as oportunidades necessárias.

Os conceitos se concretizam e as habilidades dos atletas são utilizadas. Embora o ataque se reflita no número de pontos feitos, os técnicos podem reconhecer e elogiar as contribuições de todos os atletas.



Reforçar os pontos fortes específicos de cada atleta contribui para a experiência de todos.  
Um ambiente muito positivo será criado para todos, impulsionando conquistas significativas.



## Arremesso lateral

### Prontidão do Atleta

O atleta consegue passar e pegar.

O atleta consegue identificar os companheiros de equipe com base na cor do colete que eles estão usando.

O atleta consegue ficar atrás da linha até pegar a bola.

### Ensinando o Arremesso Lateral

1. Divida o grupo em pares.
2. Um jogador fica fora da quadra; o outro fica dentro da quadra, como receptor. Não há jogadores de defesa.
3. O técnico entrega a bola para o jogador fora da quadra, que faz um passe para seu companheiro.
4. O receptor faz um corte-V para encontrar uma abertura e receber o passe.
5. O outro jogador entra na quadra para receber o passe de devolução.
6. Mude as funções para que ambos os atletas possam cobrar o arremesso lateral e receber o passe.
7. Acrescente um jogador de defesa em frente ao jogador que faz o passe. Esse jogador de defesa coloca pressão e marca o atleta que está dentro da quadra.
8. Coloque mais um jogador de defesa marcando o receptor. O receptor precisa se esforçar mais ainda para encontrar uma abertura.
9. O objetivo do ataque é converter três passes em cinco. O objetivo da defesa é conseguir três roubadas ou desvios em cinco passes.
10. Durante os jogos-treino, enfatize o posicionamento adequado fora da quadra e a maneira correta de cobrar um arremesso lateral.
11. Mostre quando o atleta pode se mover (após uma cesta convertida) e quando não pode (violação).

### Palavras-Chave

Pés Atrás Da Linha

Manter Sua Posição

Entrar Depois do Passe

### Dicas de Treinamento

O técnico deve identificar os dois ou três atletas que fazem os melhores passes e instruí-los a cobrar os arremessos laterais durante as partidas.

Pergunte aos atletas:



1. Onde estão seus pés? (Atrás da Linha)
2. Para quem você passará? (Companheiro de Equipe)
3. Quando você pode entrar na quadra? (Depois de Passar)

### Ensinando Jogadas Fora da Quadra nas Linhas Laterais

1. Inicialmente, use as posições de ataque Ensaaiadas. Os atletas já sabem onde devem ir (cortar) ao ouvir o comando “Vai.”
2. Peça que um dos passadores designados grite “Vai” e cobre o arremesso lateral.
3. Acrescente uma posição simples, como o “quadrado”.
4. Cada atleta deve fazer um corte e realizar uma tarefa.
  - O melhor atleta (#1) leva a bola para fora da quadra.
  - Os melhores atletas no rebote (#4 e #5) ficam no topo da linha de lance livre; os melhores atletas no passe (#2 e #3) ficam nos blocos. De preferência, coloque o melhor jogador de rebote (#4) e o arremessador interno em posições opostas à bola.
  - No “Já”, #4 e #5 cortam em direção à cesta e #2 e #3 cortam na direção contrária.
  - #1 passa a bola para #3 e corta em direção à quina mais próxima.
  - #3 se vira e faz um passe de peito para #1, que arremessa a bola.
  - #3, #4 e #5 Vão Pegar a Bola para um rebote ofensivo e marcar ponto.

### Ensinando Jogadas Fora da Quadra nas Linhas de Fundo

1. Inicialmente, use as posições de ataque Ensaaiadas. Os atletas já sabem onde devem ir (cortar) ao ouvir o comando “Vai.”
2. Peça que um dos passadores designados grite “Vai” e cobre o arremesso lateral.
3. Acrescente novamente uma posição simples, como o “quadrado”.
4. Os atletas terão um corte e uma tarefa para realizar.
  - O melhor atleta (#1) leva a bola para fora da quadra.
  - Os melhores atletas no rebote (#4 e #5) ficam no topo da linha de lance livre; os melhores atletas no passe (#2 e #3) ficam nos blocos. De preferência, coloque o melhor jogador de rebote (#4) e arremessador interno em posição oposta à bola.
  - No “Já”, #4 e #5 cortam em direção à linha de fundo; #2 e #3 cortam em direção ao topo da chave e se viram para encarar a bola.
  - #1 passa a bola para #4 e corta em direção à quina mais próxima.
  - #4 impulsiona um arremesso.
  - #3, #4 e #5 Vão Pegar a Bola para um rebote ofensivo e marcar ponto.



## Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; entretanto, é frequentemente ignorado. Parar abruptamente uma atividade pode causar acumulação de sangue e atrasar a eliminação de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dores e outros problemas aos atletas da Special Olympics. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. O relaxamento também é uma boa hora para o técnico ou o atleta falarem sobre o treino ou competição.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Corrida aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo Gradualmente reduz os batimentos cardíacos	5 minutos
Alongamento leve	Remove impurezas do corpo	5 minutos