

Basquetebol – Treino 10 – 05/10/20 – Prof. Edson Baccani

Objetivo: Propiciar a obtenção e/ou manutenção do condicionamento físico através de exercícios adaptados do basquetebol.

Conteúdo: Exercícios com movimentação do corpo no espaço disponível.

Estratégia: Atividade praticada em trio, indicada para ser realizada três vezes por semana.

Material: Uma bola de basquetebol.

1. Aquecimento (10 min)

Em pé,

- Caminhando livremente, pelo espaço, por 5 minutos.
- Caminhando, um minuto, pelo espaço, na ponta dos pés.
- Caminhando, dois minutos, com elevação dos joelhos à frente.
- Caminhando, dois minutos, com elevação dos calcanhares até os glúteos, flexionando os joelhos.

2. Manuseio da bola. (15 minutos)

Orientações:

- Disposição do trio no espaço: dois ficarão de um lado, um com a bola, o outro atrás. O terceiro deve se colocar alinhado na frente da dupla, distanciado por 15 a 20 passos.
 - A movimentação dos exercícios se dará com a condução da bola e a troca de lugares. Quem conduz a bola entrega para o companheiro e ocupa o seu lugar.
 - Realizar 5 repetições cada exercício, sendo a primeira, caminhando e aumentar a velocidade a cada repetição.
1. Segurando a bola com as duas mãos, na frente do corpo, caminhar, passando a bola em torno da cintura e trocando a bola de mãos.
 2. Segurando a bola com as duas mãos, na altura da cabeça, caminhar, passando a bola em torno da cabeça e trocando de mãos.
 3. Com pernas semi flexionadas, caminhar com passada mais longa, passando a bola, de uma mão para a outra, por entre as pernas.



Pixabay

4. Segurando a bola, caminhar executando o drible em linha reta, sendo que a bola não deve passar a linha da cintura e a cada movimento trocar a mão de execução.
5. Segurando a bola, executar o drible e fazer o passe com as duas mãos na altura do peito, para o companheiro, quando estiver na metade da distância deste.



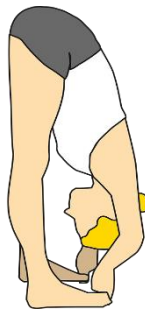
Pixabay

6. Segurando a bola, executar o passe direto, sem driblar.
7. Segurando a bola, executar o drible e fazer um arremesso para o companheiro, quando estiver na metade da distância deste, utilizando uma das mãos, com a bola saindo acima da cabeça. Realizar a extensão do cotovelo que executa o movimento.
8. Um elemento do trio fica “no meio”, entre os outros dois. Fazer a troca de passes sem que o “do meio” pegue a bola. (Jogo do bobinho). Trocar as posições.

3. Alongamentos (5 minutos)

Orientação: Manter a posição por 20 / 30 segundos.

- Cruzar o braço direito à frente do corpo, puxar o cotovelo com o braço esquerdo de encontro ao tronco. Alternar o lado.
- Estender os braços à frente, na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados voltados para a frente.
- Na posição anterior elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o quadril levando o tronco para baixo, buscando tocar os pés.



Pixabay

- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).