

Basquetebol – Treino 11 – 12/10/20 – 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 individualmente, indicada para ser realizada três vezes por semana.

Material: Uma bola de basquetebol e duas cadeiras.

1. Aquecimento (10 minutos).

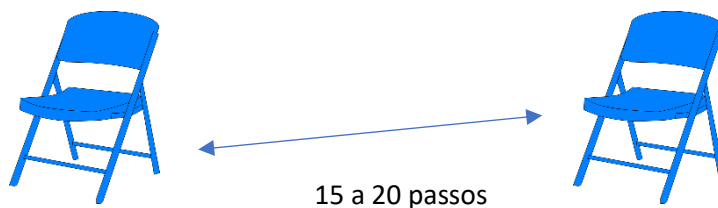
Em pé,

- 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:

- Duas cadeiras alinhadas a uma distância de 15 a 20 passos.



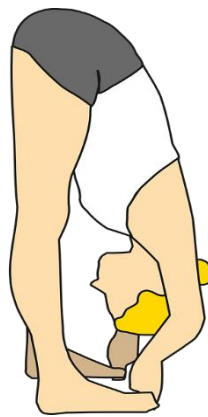
- Realizar 5 repetições de cada exercício, sendo a primeira, caminhando e aumentar gradualmente a velocidade a cada repetição.
1. Em pé ao lado de uma das cadeiras, fazer o deslocamento lateral em direção à outra cadeira, voltando ao ponto inicial.
 2. Correr de frente na ida e voltar de costas.
 3. Correr com elevação dos joelhos à frente.
 4. Correr fazendo a figura do “8” contornando as cadeiras.
 5. Segurar a bola ao lado de uma das cadeiras, fazer o drible em direção a outra cadeira, em deslocamento lateral.

6. Segurar a bola ao lado de uma das cadeiras, fazer o drible em direção a outra cadeira, deslocando-se de frente na ida e voltando de costas.
7. Segurar a bola ao lado de uma das cadeiras, fazer o drible em direção a outra cadeira, fazendo a figura "8", contornando as cadeiras. Trocar de mãos a cada volta.

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. Trocar 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 e tentar tocar os pés.



Pixabay

- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. Repetir com a outra perna.