

Basquetebol – Treino 12 – 19/10/20 – Prof. Edson Baccani

Objetivo: Propiciar a manutenção do condicionamento físico através de exercícios adaptados do basquetebol.

Conteúdo: Exercícios com movimentação do corpo no espaço disponível.

Estratégia: Atividade praticada em dupla e 3 vezes por semana.

Material: Duas bolas de basquetebol e dois colchonetes.

1. Aquecimento (10 minutos)

Em pé:

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

2. Manuseio da bola (15 minutos)

- a) Posição inicial: duas pessoas deitadas no solo em decúbito ventral, frente a frente e distantes aproximadamente, dois metros uma da outra. Cada um segura uma bola com braços estendidos.
 - Execução: Passar a bola para o companheiro, sendo que um vai rolar a bola no solo e o outro, simultaneamente, faz o passe com a bola passando por cima da outra bola (2 minutos).
- b) Posição inicial: Idem ao anterior, utilizar o braço esquerdo estendido e segurando a bola com a mão direita.
 - Execução: Trocar passes, simultaneamente, trocando as mãos a cada passe (2 minutos).
- c) Posição inicial: Ambos apoiados na bola com ponta dos pés apoiados no chão e os dois braços estendidos.
 - Execução: Fazer flexão de braços (1 minuto).



- d) Posição inicial: Deitados do lado direito do corpo e o pé direito apoiado sobre a bola.
- Execução: Elevar a perna esquerda lateralmente e elevar o quadril do solo (1 minuto).
- e) Repetir o exercício anterior com mudança de lado (1 minuto).
- f) Posição inicial: Deitados com as costas no chão, distantes dois metros. Segurar a bola com as mãos, de encontro ao solo, acima da cabeça e com braços estendidos.
- Execução: Executar o abdominal, elevando o tronco do solo, e ao sentar-se fazer a troca de passes (2 minutos).



- g) Posição inicial: Sentados frente a frente, com pernas afastadas, distanciados, dois metros um do outro, segurando a bola com as duas mãos.
- Execução: Trocar passes por 3 minutos.
- h) Posição inicial: Deitados com as costas no chão, segurando a bola, de encontro ao solo, acima da cabeça com braços estendidos.
- Execução: Arremessar a bola para o alto, simultaneamente, levantar-se e pegar a bola sem deixá-la cair no solo (3 minutos).

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. Repetir com o outro braço.
- Estender os braços à frente, na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados e voltados à frente.
- Na posição anterior, elevar os braços acima da cabeça.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco à frente, buscando tocar o pé.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. Repetir com a outra perna.

Créditos das imagens Freepik:

[Man photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/man)

[Woman photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/photos/woman)