

## Basquetebol – Treino 13 – 26/10/20 – 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: 1 bola de basquetebol e 1 bola de tênis.

### 1. Aquecimento (10 minutos)

Em pé,

- Caminhar livremente, pelo espaço, por 5 minutos.
- Caminhar por 1 minuto, pelo espaço, na ponta dos pés.
- Caminhar por 1 minuto, com elevação dos joelhos à frente.
- Caminhar por dois minutos, com elevação dos calcanhares até os glúteos, flexionando os joelhos.

### 2. Manuseio da bola (15 minutos)



Pixabay

1. Posição inicial: segurar a bola de basquetebol na mão direita e a bola de tênis na mão esquerda.

Execução: driblar a bola de basquete e simultaneamente, arremessar a bola de tênis para cima e apanhá-la sem deixar cair.

2. Repetir o exercício anterior trocando as mãos.

3. Posição inicial: segurar a bola de basquetebol na mão direita e a bola de tênis na mão esquerda.

Execução: trocar as bolas de mãos, fazendo com que a bola de basquete quique uma vez no chão e a bola de tênis sem quicar (direto de uma mão para outra).

4. Posição inicial: segurar a bola de basquetebol na mão direita e a bola de tênis na mão esquerda.

Execução: executar o drible com ambas as bolas, ao mesmo tempo.



Freepik

5. Posição inicial: segurar a bola de basquetebol na mão esquerda e a bola de tênis na mão direita.

Execução: Executar o drible com ambas as bolas, ao mesmo tempo.

6. Repetir o exercício anterior deslocando-se livremente pelo espaço.

7. Posição inicial: segurar a bola de basquetebol na mão direita e a bola de tênis na mão esquerda, em frente a uma parede.

Execução: driblar a bola de basquete e ao mesmo tempo arremessar a bola de tênis de encontro a parede e pegá-la de volta.

8. Repetir o exercício anterior com troca de mãos.

### **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 tronco a frente buscando tocar o pé.
- Em pé, flexionar um dos joelhos, levando o pé de encontro ao glúteo. (alternar as pernas).

Crédito da imagem Freepik

[Man photo created by master1305](https://www.freepik.com/photos/man) - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)